

ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความรู้สึก
สอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย



นางสาววิยะดา แซ่ตั้ง

สถาบันวิทยบริการ


วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2551

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP ON
SENSE OF COHERENCE ON UNIVERSITY STUDENTS



Miss Wiyada Saetang

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts Program in Counseling Psychology
Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2008

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อ
ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษา
มหาวิทยาลัย

โดย

นางสาววิยะดา แซ่ตั้ง

สาขาวิชา

จิตวิทยาการปรึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์สุภาพรณ โคตรจรัส

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นักวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โพธิ์แก้วน)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์สุภาพรณ โคตรจรัส)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล)

วิยะดา แซ่ตั้ง : ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความรู้สึก
 สอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย. (EFFECTS OF BUDDHIST
 PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP ON SENSE OF
 COHERENCE OF UNIVERSITY STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก :
 รศ.สุภาพรณ โคตรจรัส, 259 หน้า

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษา
 แนวพุทธที่มีต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต และศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับความรู้สึก
 สอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษากลุ่มทดลองด้วยข้อมูลเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ (1) ข้อมูล
 เชิงปริมาณได้จากการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มควบคุมโดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง
 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ที่มีคะแนนจากแบบวัดความรู้สึกสอดคล้อง
 กลมกลืนในชีวิตต่ำกว่าค่าเฉลี่ย 0.5 ของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำนวน 12 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง
 และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่ม ใช้เวลาประมาณ 18 ชั่วโมง ต่อเนื่องกันใน
 เวลา 2 วัน วันละ 3 ช่วง ช่วงละ 3 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 6 ช่วง วัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต 3
 ครั้ง ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ด้วยแบบวัดความรู้สึก
 สอดคล้องกลมกลืนในชีวิต วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ และการ
 วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (2) ข้อมูลเชิงคุณภาพได้จากการสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่ม
 ทดลองที่สมัครใจให้สัมภาษณ์ ในระยะหลังการทดลอง จำนวน 6 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้อง
 กลมกลืนในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีคะแนน
 ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน
2. หลังการเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืน
 ในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 ตามลำดับ
3. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า หลังการเข้ากลุ่มสมาชิกได้รับประสบการณ์ที่มีคุณค่าต่อ
 ชีวิต สัมผัสสัมพันธ์ภาพที่เกื้อกูล และมีความหมายที่เอื้อต่อการเข้าใจชีวิตและปัญหาที่ประสบ
 อย่างสอดคล้องตามจริง และรับรู้ว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนนั้น สามารถ (1) ทำความ
 เข้าใจได้ (2) จัดการแก้ไขปัญหาย่างสอดคล้องตามจริงได้ และ (3) เรียนรู้ เห็นคุณค่าและ
 ความหมายจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต
 สัมพันธ์ภาพที่อบอุ่นและไว้วางใจที่เอื้อโดยผู้นำกลุ่มน่าจะเป็นปัจจัยเริ่มต้นที่นำไปสู่การพัฒนา
 ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของสมาชิกกลุ่ม

สาขาวิชา.....จิตวิทยาการปรึกษา.....
 ปีการศึกษา.....2551.....

ลายมือชื่อนิสิต.....วิยะดา แซ่ตั้ง.....
 ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....รศ.สุภาพรณ.....

4878122738 : MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEYWORDS : SENSE OF COHERENCE (SOC) / BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP

WIYADA SAETANG : EFFECTS OF BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP ON SENSE OF COHERENCE OF UNIVERSITY STUDENTS. ADVISOR : ASSOC.PROF.SUPAPAN KOTRAJARAS, 259 pp.

The purposes of this research were to study the effect of Buddhist personal growth and counseling group on sense of coherence of university students and to investigate psychological experiences concerning sense of coherence of the students who participated in the group, through quantitative and qualitative data. The quantitative data was obtained through the quasi-experimental with pretest-posttest control group design. Twelve students from Chandrakasem Rajabhat University , whose scores were below the mean - 0.5SD on SOC Questionnaire, were assigned to an experimental group and a control group of 6 members each. The experimental group participated in Buddhist personal growth and counseling group for 6 sessions, a session of 3 hours, 3 session per day, for 2 consecutive days, which made approximately 18 hours. During the pretest, posttest and 2-week follow-up study, all participants completed the SOC Questionnaire. A two-way ANOVA repeated measures and one-way ANOVA repeated measures were used for data analysis. The qualitative data was obtained through the semi-structure interview with 6 participants from experimental group, after the experiment.

The major findings are as follows :

1. The posttest and 2-week follow-up scores on sense of coherence of the experimental group are significantly higher than its pretest scores ($p < .001$). No differences on those scores are found between the posttest and follow-up data.
2. The posttest and 2-week follow-up scores on sense of coherence of the experimental group are significantly higher than those scores of the control group ($p < .001$ and $p < .01$, respectively)
3. The qualitative analysis of the data indicate that the group members perceive the beneficial effects of counseling, and experience the supportive and meaningful relationships in the group which facilitating the more understanding of their life experiences and issues, and have the perception that their life are 1) comprehensible 2) manageable and 3) meaningful. The warm and trusting relationships facilitating by the group leader can be the initial factor enhancing the sense of coherence among the group members.

Field of Study : ...Counseling Psychology..
Academic Year : ...2008.....

Student's Signature : *Wiyada Saetang*
Advisor's Signature : *Supapan Kotrajaras*

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณผู้มีพระคุณต่างๆ ที่สนับสนุน ช่วยเหลือต่างๆ ด้วยความปรารถนาดี ที่ทำให้ข้าพเจ้ามีกำลังใจและปัญญาให้สมบูรณ์พร้อมกับทุกช่วงเวลาแห่งการสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ข้าพเจ้าซาบซึ้งใจและขอแสดงความขอบคุณต่อผู้มีพระคุณต่างๆ ดังนี้

รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส ผู้เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ดูแล ชี้แนะแนวทางการเขียนวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างอบอุ่น จนวิทยานิพนธ์นี้สำเร็จสมบูรณ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล ผู้เมตตาให้คำชี้แนะแนวทางในการพัฒนาเครื่องมือ และผู้ช่วยศาสตราจารย์อรัญญา ด้อยคำภีร์ ผู้ให้ความกระจ่างในการใช้สถิติในการวิจัยนี้

รองศาสตราจารย์ ดร. โสริษฐ์ โพธิแก้ว ผู้เป็นอาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาแห่งการเรียนรู้จิตวิทยาการปรึกษา และให้ความแจ่มแจ้งในความเข้าใจโลกและชีวิตด้วยหลักพุทธธรรมอย่างงดงาม อันเป็นความเข้าใจที่ล้ำค่ายิ่งต่อชีวิตของข้าพเจ้า

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ ผู้เอื้อให้ความรู้การให้การปรึกษา รายบุคคล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิราพร เกศพิชญ์วัฒนา ผู้ให้ความเข้าใจกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ และคณาจารย์คณะจิตวิทยา เจ้าหน้าที่และบุคลากรทุกฝ่ายของคณะจิตวิทยาที่คอยประสานและอำนวยความสะดวกต่างๆ ขอบพระคุณอาจารย์เกษมศรี อัครศรีพงษ์ธร อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ผู้ที่คอยให้ความช่วยเหลือต่างๆ อย่างดียิ่งตลอดช่วงเวลาในการเก็บข้อมูล รวมทั้งคณาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัย

ขอบคุณกรมการขนส่งทางน้ำและพาณิชยนาวี และหัวหน้าข้าพเจ้าคุณจุมพล สอนเสริม ที่อนุญาตให้ลาราชการเพื่อศึกษาต่อ และขอบคุณ น้องสุภาวดี ผู้ร่วมทุกข์ร่วมสุขตลอดเส้นทางในงานวิจัยนี้ น้องสิริกาญจน์ น้องจรินทร์พิทย์ และพี่ๆ น้องๆ ใน Counseling 21 ที่เป็นเพื่อนร่วมทางคอยแบ่งปัน เต็มเต็มกำลังใจ ให้ความช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อ และดูแลห่วงใยกันด้วยดีเสมอมา และรุ่นพี่ รุ่นน้อง ในคณะจิตวิทยาทุกท่านที่แบ่งปันสิ่งดีงามด้วยมิตรภาพอันอบอุ่น และอีกหลายๆ ผู้ที่ให้ความเอื้อเฟื้ออันเป็นกัลยาณมิตรที่ดียิ่ง ที่ไม่อาจเอ่ยนามได้ทั้งหมดใน ณ ที่นี้

ท้ายที่สุด ขอกราบขอบพระคุณบรรพบุรุษ พ่อ แม่ ที่รักยิ่ง อันเป็นแรงใจที่สำคัญของลูก ขอขอบคุณ พี่ๆ และญาติพี่น้อง เพื่อนทุกๆ คน ที่เอื้อเฟื้อ เมตตา สนับสนุนช่วยเหลือข้าพเจ้าตลอดเส้นทางแห่งชีวิตที่ผ่านมาจวบจนวันนี้ รวมทั้ง พีุ่ฑธนา อาจหาญ ผู้ที่เป็นพลังใจอันอบอุ่นเสมอมาตลอดช่วงเวลาแห่งความพากเพียรศึกษา เรียนรู้ชีวิตครั้งนี้

ทุกสิ่งที่ดีงาม และพระคุณจากท่านทั้งหลายข้าพเจ้าจะระลึกไว้ตราบนานเท่านาน

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	8
รูปแบบของการวิจัย.....	8
สมมติฐานในการวิจัย.....	8
ขอบเขตในการวิจัย.....	9
คำจำกัดความในการวิจัย.....	10
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	11
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	12
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	12
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต.....	12
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ.....	21
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	48
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	54
การออกแบบการวิจัย.....	54
กลุ่มตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	54
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	58
แบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต.....	58
กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ.....	69
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	84
ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย.....	85

	๗
	หน้า
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	86
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	88
การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนที่ 1.....	88
การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนที่ 2.....	100
บทที่ 5 อภิปรายผลการวิจัย.....	138
บทที่ 6 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	178
รายการอ้างอิง.....	193
ภาคผนวก.....	198
ภาคผนวก ก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ในการวิจัย.....	199
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	204
ภาคผนวก ค การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต	213
ภาคผนวก ง คะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง.....	229
ภาคผนวก จ เปรียบเทียบประสพการณ์กลุ่มของนักศึกษาในกลุ่มทดลองภายหลัง	
เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ.....	232
ภาคผนวก ฉ สรุปบทสัมภาษณ์ประสพการณ์กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ	
ปรึกษาแนวพุทธ.....	236
ภาคผนวก ช แผนการปฏิบัติงานในการวิจัย.....	253
ภาคผนวก ซ หนังสือขออนุญาตที่ใช้ในการวิจัย	256
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	259

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างในขั้นพัฒนาแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต.....	55
2	ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง.....	56
3	ค่าความเที่ยงและความตรงของแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในกลุ่มตัวอย่างคนไทย.....	66
4	ค่าความเที่ยงรายด้านของแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ของผู้วิจัย.....	67
5	ที่มาของข้อคำถามในแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมในชีวิที่พัฒนาโดยผู้วิจัย...	67
6	ทิศทางข้อคำถามและการให้คะแนนของแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต.....	69
7	กระแสกลุ่มและกระแสบุคคลในกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ.....	73
8	การดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และกระแสการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกในกลุ่ม.....	74
9	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	88
10	ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงเวลาการทดลอง 3 ระยะ.	89
11	เกณฑ์การแปลผล.....	90
12	ผลการทดสอบเอกพันธ์ของความแปรปรวนของคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงเวลาการทดลอง 3 ระยะ.	91
13	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงเวลาการทดลอง 3 ระยะ	92
14	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่ละกลุ่มจำแนกตามช่วงเวลาการทดลอง 3 ระยะ.....	92
15	การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one - way ANOVA repeated measures) ของคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตโดยรวม และรายด้าน ในช่วงเวลาการทดลอง 3 ระยะ.....	93

ตารางที่		หน้า
16	การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD ของคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตโดยรวม และรายด้าน ในช่วงเวลาการทดลอง 3 ระยะ.....	94
17	ผลการทดสอบค่าที ของคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตโดยรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงเวลาการทดลอง 3 ระยะ.....	96
18	ผลการทดสอบค่าที ของคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตรายด้านของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะหลังการเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล.....	97
19	ความเกี่ยวเนื่องของปรากฏการณ์การเรียนรู้ภายหลังการเข้ากลุ่มต่อหลักธรรมและความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต.....	136
20	ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อภาวะจิตใจที่นำไปสู่การพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต.....	176
21	ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Corrected Item-Total Correlation ; CITC) ระหว่างคะแนนรายข้อ กับคะแนนรายด้าน และคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ฉบับทดลองใช้ ครั้งที่ 1.....	214
22	ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Corrected Item-Total Correlation ; CITC) ระหว่างคะแนนรายข้อ กับคะแนนรายด้าน และคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ฉบับทดลองใช้ ครั้งที่ 2...	222
23	สรุปค่าสหสัมพันธ์แบบ Pearson ระหว่างคะแนนรวมของแต่ละองค์ประกอบกับคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับแบบวัดสุขภาวะทางจิต และแบบวัดความวิตกกังวล.....	228
24	คะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตรายบุคคล (sense of coherence) ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกเป็น 3 ระยะ.....	230
25	คะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (sense of coherence) รายด้านของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกเป็น 3 ระยะ.....	231
26	เปรียบเทียบประสบการณ์กลุ่มของนักศึกษากลุ่มทดลองภายหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ.....	233
27	แผนการปฏิบัติงานในการวิจัย	254
28	ระยะเวลาการปฏิบัติการทดลอง.....	255

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ.....	34
2	รูปแบบพลวัตและผสมผสานของกระบวนการจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ ในกระบวนการกลุ่มและบุคคล.....	43
3	คะแนนเฉลี่ยรายด้านของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในกลุ่มทดลอง จำแนกตามช่วงการทดลอง 3 ระยะ.....	95
4	คะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามระยะเวลา 3 ระยะ.....	97
5	คะแนนเฉลี่ยรายด้านของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ระหว่างกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุมตามช่วงเวลาการทดลอง 3 ระยะ	98

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อารยธรรมมนุษย์ได้เจริญก้าวหน้าตามกาลเวลามาหลายพันปีจนถึง ณ ปัจจุบันนี้ ส่งผลให้มนุษย์ได้รับการอำนวยความสะดวกจากสิ่งต่างๆ ในการดำรงชีวิตมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามทุกการดำรงชีวิตของมนุษย์ก็ยังคงอยู่ในท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ รอบตัวอย่างมาก เช่นเดิม ทั้งจากภาวะที่เกิดจากธรรมชาติ เช่น ภัยพิบัติจากธรรมชาติต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน ก่อให้เกิดความเสียหายต่อชีวิตมนุษย์อย่างรุนแรง ขณะเดียวกันมนุษย์ก็เป็นผู้สร้างภาวะความเปลี่ยนแปลงเอง กล่าวคือ จากความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ ทำให้เกิดโลกไร้พรมแดน เป็นยุคโลกาภิวัตน์ (globalization) ทำให้สังคมถาโถม ท่วมทับไปด้วยข้อมูลข่าวสาร เป็นสังคมแห่งการแข่งขันความก้าวหน้าทางวิชาการ การแข่งขันทางธุรกิจ การเงิน การช่วงชิงทางการเมืองการปกครอง และการก้าวรุกรุกทางวัฒนธรรม ดังที่ จรัส สุวรรณเวลา (2545) กล่าวไว้ว่า สังคมไทยได้รับเอาวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาเพิ่มขึ้น ซึ่งตอนนี้กลายเป็นกระแสวัฒนธรรมโลก คือ เป็นกระแสบริโภคนิยม กระแสวัตถุนิยม กระแสปัจเจกชนนิยม โดยเฉพาะในสังคมเมืองใหญ่ที่ได้รับผลกระทบจากกระแสของความเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ เหล่านี้ อย่างมาก ทำให้บุคคลที่อาศัยสังคมเมืองต่างต้องเผชิญหน้ากับปัญหาสังคม ความขัดแย้งทางใจที่มีสาเหตุมาจากภาวะต่างคนต่างอยู่ ชุมชนแออัด การจราจรที่คับคั่ง ชีวิตความเป็นอยู่ที่สับสนวุ่นวาย ความเหงา ความโดดเดี่ยว ความถดถอยของค่านิยมทางสังคมและประเพณี รวมทั้งปัญหายาเสพติด

ปัญหาสังคม และภาวะการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ จำเป็นยิ่งที่บุคคลต้องปรับตัว และจิตใจเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้อย่างสอดคล้องเหมาะสม ขณะเดียวกันก็ต้องรักษาจิตใจให้อยู่ในสภาพที่ดี เพราะจิตใจเรานั้นสำคัญยิ่งกับชีวิต ดังที่ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, 2537) ได้กล่าวถึงความสำคัญของจิตไว้ว่า “...ชีวิตของคนเรานั้น ประกอบด้วยกายกับใจมีสองส่วนเท่านั้น กายกับใจรวมกันเข้าเป็นชีวิตของเรา กายก็ตาม ใจก็ตามจะต้องให้อยู่ในสภาพที่ดี ต้องรักษาไว้ให้มีสุขภาพดีจึงจะมีความสุข ชีวิตจึงจะดำเนินไปโดยราบรื่น เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยไม่สบายไปด้วย ในทางกลับกัน เมื่อจิตใจไม่สบายมีความทุกข์ ความหวาดระแวง ความกลัว ความกังวลใจ มีความไม่สมปรารถนา ผิดหวัง ท้อแท้ใจต่างๆ ก็ทำให้แสดงออกมาทางร่างกาย การรักษาใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญในยามเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ กายเป็นหน้าที่ของแพทย์ แต่ใจนั้นเป็นของเราเอง ต้องรักษาใจตนเองถ้ารักษาใจไว้ให้ดี

แล้ว ความเจ็บปวดนั้นก็มันน้อยลง พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้เสมอว่า ให้รักษาใจของตนเอง... ดังที่โบราณกล่าวไว้ว่า ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว กายนั้นรับใช้ใจ ใจเป็นแกนของชีวิต ถ้ารักษาใจไว้ได้แล้ว ก็นับว่าเป็นการรักษาส่วนประเสริฐของชีวิตไว้”

นอกจากนั้น บุคคลจำเป็นต้องพัฒนาตนให้มีภูมิคุ้มกันต่อปัญหารอบตัว ด้วยการเรียนรู้จากการสัมผัสและสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ปัญหา และสถานการณ์ จนเกิดทักษะชีวิต (life skills) เพราะทักษะชีวิตนั้นเป็นความสามารถอย่างหนึ่ง ที่ทำให้มนุษย์สามารถจัดการกับปัญหารอบตัวที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน เตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต โดยเฉพาะทักษะการตัดสินใจ และแก้ไข้ปัญหา และทำให้มีพื้นฐานทางจิตใจที่ดีสามารถเข้าใจสถานการณ์ และความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ 2547, อ้างถึงใน สุขมน อมรวีวัฒน์ , 2547)

จึงกล่าวได้ว่าสภาพสังคม ที่กล่าวข้างต้นนี้ เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด ในการดำเนินชีวิต ซึ่งมองในอีกแง่หนึ่งก็คือ เป็นการดำเนินชีวิตที่อยู่ในภาวะที่ต้องดิ้นรนต่อสู้ หรือต้องนำชีวิตให้ล่องพันสิ่งบีบคั้น ตัดขาด คับข้องเพื่อให้อยู่ได้ด้วยดี ทำให้ชีวิตมีอาจเลี้ยวกับการเผชิญสถานการณ์ที่ต้องจัดการแก้ไข้ให้ลุล่วง ซึ่งหากล่องพันปัญหาไปได้ด้วยดี ก็ย่อมเป็นผู้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต คือ รู้จักแก้ปัญหา หรือแก้ปัญหาเป็น ในทางตรงกันข้าม หากล้มเหลวในการแก้ไข้ปัญหาก็ก่อให้เกิดผลกระทบต่อทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทางร่างกายก็คือ ทำให้ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วย ส่วนทางจิตใจ ก็คือ เกิดความกังวลใจ ทุกข์ใจ เกิดความกลัวการสูญเสีย สูญเสียสิ่งที่รัก โดยเฉพาะสูญเสียสิ่งที่คาดหวัง สูญเสียการมีคุณค่าในสังคม ความรู้สึกสูญเสียเหล่านี้จะกลายเป็นประสบการณ์ที่ไม่ดี มีผลต่อสภาพจิตใจทำให้บุคคลรู้สึกซึมเศร้า และคับข้องใจ (Luckmann & Sorensen, 1987 อ้างถึงใน สุภาพรรณ จันทรเรือง, 2548) จะพบว่าความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เกิดกับใครก็ได้ จึงมีผลกระทบต่อทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะนักศึกษาอันเป็นกลุ่มคนที่เป็นอนาคตและกำลังของชาติ ซึ่งอยู่ในวัยรุ่น เป็นวัยที่อยู่ในช่วงเวลาของการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญของชีวิต เป็นการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นช่วงเวลาที่มิอิสระในการดำเนินชีวิตมากขึ้น พร้อมกับมีการเผชิญหน้ากับความรับผิดชอบที่สูงขึ้น รวมทั้งเป็นเวลาที่เปลี่ยนจากภาวะพึ่งพิงครอบครัว มาเป็นช่วยเหลือตนเอง เริ่มเรียนรู้สิ่งที่ไม่คุ้นเคยในชีวิต ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบต่อจิตใจได้ (Seaward, 1999 อ้างถึงใน วรินทร์ รามสูต, 2547)

นอกจากนั้น นักศึกษายังเป็นวัยที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 17 – 25 ปี จัดอยู่ในวัยรุ่นตอนปลายกำลังเจริญเติบโตไปสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่สร้างความยุ่งยากทางจิตใจ และอารมณ์ (สุนีย์ เกียวกิ่งแก้ว, 2527 อ้างถึงใน พัชรินทร์ นินทจันทร์, 2538) รวมไปถึง

อาจมีความตึงเครียด ความวิตกกังวลกับปัญหาในเรื่องการเรียน เรื่องความรัก เรื่องสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน เช่น ความขัดแย้งกับเพื่อน เพราะนักศึกษาเริ่มเข้ามาใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมใหม่ มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปต้องใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย เพื่อการเรียน และทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน หรือใช้ชีวิตร่วมกับเพื่อนในหอพัก การปรับตัวจึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่งสำหรับนักศึกษา เพื่อให้ตนพ้นจากความทุกข์หรือความไม่สบายใจ ซึ่งหากนักศึกษาสามารถปรับตัวให้เข้ากับภาวะดังกล่าวได้ดี ก็จะทำให้เกิดความสุขและความพึงพอใจ ในทางตรงกันข้ามนักศึกษาที่ยังไม่สามารถปรับตัวได้ ก็ต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ ย่อมก่อให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง มองไม่เห็นทางแก้ไขปัญหา และขาดความสุขในการดำรงชีวิต

นอกจากนั้นความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง ดังกล่าวยังเป็นปัจจัยหนึ่งที่น่าไปสู่การฆ่าตัวตายได้ (ณรงค์ วัชรอมสถาน , 2542 อ้างถึงใน วันชัย ขาวรัมย์ ,2544) สำหรับประเทศไทยผู้ที่มีการฆาตกรรมฆ่าตัวตายในปี 2540 – 2542 พบข้อมูลว่า นักศึกษามีพฤติกรรมฆ่าตัวตายอยู่ในอันดับที่สอง รองจากอาชีพลูกจ้าง และในปี 2548 – 2549 พบข้อมูลจากการสำรวจพฤติกรรมเยาวชน ของโครงการติดตามสภาวะการณ์เด็กและเยาวชนรายจังหวัด (Child Watch) พบว่าภาวะด้านสุขภาพจิตในเยาวชนที่อายุต่ำกว่า 25 ปี พยายามฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นจากจำนวน 29.73 เป็น 33.98 คนต่อแสนประชากรในกลุ่มอายุ แต่ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จลดลงจาก 3.69 เหลือ 3.52 คนต่อประชากรในกลุ่มอายุ หรือคิดเป็นจำนวนราว 2 คนต่อวัน จากข้อมูลดังกล่าวนี้ ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ (2541 อ้างถึงใน วันชัย ขาวรัมย์ ,2544) พบว่าการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นอาจมีผลมาจากการเจริญเติบโตของร่างกาย จิตใจ และสังคม ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว เพราะในขณะนี้วัยรุ่นจะมีความตึงเครียด ประกอบกับความเจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ทำให้บทบาทหน้าที่และความสัมพันธ์ในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป วัยรุ่นบางคนไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ มีความรู้สึกห่างเหินถูกทอดทิ้ง สิ้นหวัง ไม่ได้ได้รับความช่วยเหลือ ทำให้มีความกดดันสูง และไม่สามารถหาทางออกที่เหมาะสม จึงได้แสดงความก้าวร้าวกับตนเองโดยการฆ่าตัวเองเพื่อให้พ้นสภาพความเป็นจริงที่เผชิญอยู่

ประเวศ วะสี (2547) ได้ตั้งประเด็นและเสนอแนวทางที่น่าสนใจไว้ว่ามนุษย์มีสมองมหัศจรรย์ที่สุด มีการศึกษาค้นคว้าและค้นพบความรู้ต่างๆ อย่างยิ่งยวด แต่เหตุใดการศึกษาและการวิจัยอย่างมหาศาลนี้ไม่ช่วยให้มนุษย์แก้วิกฤตในตัวเอง สังคม และสิ่งแวดล้อมได้ มีอะไรไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการเรียนรู้ของมนุษย์หรือ น่าจะเป็นคำถามที่ใหญ่ที่สุดของมนุษยชาติ เนื่องจากปกติสมองมนุษย์รับรู้สภาพในตัวและนอกตัว แล้วนำมาสังเคราะห์เป็นปัญญาที่สูงขึ้น แล้วนำปัญญาไปใช้ทำให้ชีวิตดำรงได้ในสภาวะความเป็นจริง นี่คือธรรมชาติของการเรียนรู้ คือเรียนรู้จากปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม หรือการเรียนรู้ที่เอาสภาพจริงหรือความเป็น

จริงเป็นตัวตั้ง ต่อเมื่อรู้ความจริง มนุษย์จึงจะทำให้ถูกต้องได้ แต่การเรียนรู้ทุกวันนี้ไม่ได้เอาความจริงเป็นตัวตั้ง แต่เอาวิชาเป็นตัวตั้ง วิชาไม่ใช่ความเป็นจริง เมื่อไม่เรียนรู้จากความเป็นจริง มนุษย์ก็ไม่เข้าใจความเป็นจริง ที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงและซับซ้อน เมื่อมนุษย์ไม่เข้าใจความเป็นจริงที่ซับซ้อนและสามารถสร้างความสัมพันธ์ระหว่างตัวมนุษย์กับสิ่งต่างๆ ให้เกื้อกูลกัน มนุษย์จึงวิฤต ดังนั้นการเรียนรู้จึงควรมีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เรียนรู้ให้รู้ตัวเอง 2) เรียนรู้ให้รู้สิ่งภายนอกตัวที่มาจากเกี่ยวข้องกับตัวเอง ทั้งที่ใกล้และไกล และ 3) เรียนรู้ให้ปฏิบัติสัมพันธ์ระหว่างตัวเองกับสิ่งนอกตัวและสามารถจัดความสัมพันธ์ให้เกื้อกูลกัน แต่การเรียนรู้ในโลกทุกวันนี้เกือบจะไม่มีวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ดังนั้น เมื่อไม่รู้ตัวเอง วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 จึงไม่อาจบรรลุผลได้ โลกจึงไม่เกื้อกูลกัน

ดังนั้น หากนักศึกษาไม่ได้อยู่ในระบบการเรียนรู้ที่เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ 3 ประการตามที่ท่านประเวศ วะสี ได้กล่าวไว้ เมื่อนักศึกษาต้องเผชิญกับสิ่งเร้า หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่กระทบต่อชีวิต เช่น พลาดหวัง ไม่ได้สิ่งที่ต้องการ พบในสิ่งที่ไม่ต้องการ ซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์ ซึมเศร้ามีผลกระทบต่อจิตใจ จึงยากที่จะใช้กำลังใจ กำลังปัญญา และความคิดที่ถูกต้องในการบรรลุผลสำเร็จต่อการเผชิญสิ่งเร้าเหล่านี้ไปได้ สิ่งเร้าต่างๆ ที่นักศึกษาเผชิญอยู่เหล่านี้อาจส่งผลให้นักศึกษามีความเครียดสูง ไม่สามารถเผชิญกับความเครียดนั้นได้และอาจหาทางออกอย่างไม่เหมาะสม

จากปัญหาในการจัดการความเครียดดังกล่าว จึงได้มีการศึกษาถึงลักษณะคุณสมบัติที่ทำให้บุคคลสามารถเผชิญและผ่านปัญหา ความทุกข์ยากต่างๆ มาได้ พบว่า “ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต” (sense of coherence) หรือที่มีนักวิชาการ นักจิตวิทยาหลายท่านแปลว่า ความเข้มแข็งในการมองโลก หรือ ความสอดคล้องในการมองโลก ซึ่งเป็นแนวคิดที่สำคัญในการศึกษาทฤษฎีแห่งกำเนิดสุขภาพ (The Salutogenic Model of Health) ของ Antonovsky (1979) เป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญต่อการเผชิญสิ่งเร้า ความเครียด หรือปัญหาต่างๆ ตลอดจนการดำรงชีวิตของบุคคล ซึ่งความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเป็นการรับรู้และประเมินโดยกระบวนการทางปัญญาด้วยความเชื่อมั่นว่าเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าต่างๆ ที่เข้ามากระทบตนจากสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกชีวิตของคนเรานั้น เป็นสิ่งที่ท้าทาย เป็นระบบระเบียบ อธิบายได้ด้วยเหตุผล สามารถพยากรณ์ล่วงหน้าได้ สิ่งเร้านั้นมีคุณค่าคุ้มค่าที่จะใช้กำลังกาย กำลังสติ และปัญญาแก้ไขให้สำเร็จลุล่วงไปได้ ซึ่งด้วยการรับรู้และประเมินด้วยความเชื่อมั่นนี้ เป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้ออำนวยต่อการจัดการสิ่งเร้าที่เผชิญอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Antonovsky, 1987 อ้างถึงใน พัชรินทร์ นินทจันทร์, 2538)

จากผลการศึกษาของ Lazarus และ Folkman พบว่าบุคคลที่มีความรู้สึกสอດคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะสามารถรับรู้และประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด และสามารถนำเอาแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่มาใช้ในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถจัดการกับภาวะปัญหาหรือเหตุการณ์ที่เข้ามาคุกคามตนได้ รวมทั้งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในการจัดการกับความเครียดและยังคงมีสุขภาพดี (Lazarus and Folkman , 1984 อ้างถึงใน สมจิต หนูเจริญกุล และ คณะ, 2532) ในทางตรงข้าม บุคคลที่มีความรู้สึกสอດคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำจะมีความวิตกกังวล ความโศกเศร้า และความซึมเศร้ามากกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกสอດคล้องกลมกลืนในชีวิตสูง (Marie, 1992 อ้างถึงใน เยาวลักษณ์ กลิ่นหอม, 2540) และรัชนี นามจันทรา และสมจิต หนูเจริญกุล (2543) ยังพบว่า ผู้ที่มีความรู้สึกสอດคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำจะใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา และจะรับรู้และประเมินสถานการณ์ต่างๆ ว่าจะมาคุกคาม ส่งผลให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ เครียดไม่สามารถจัดการแก้ไขปัญหาได้

มีการทดสอบจากข้อเสนอของ Antonovsky ในการพัฒนาความรู้สึกสอດคล้องกลมกลืนในชีวิต (Antonovsky , 1987, อ้างถึงใน รัชนี นามจันทรา และ สมจิต หนูเจริญกุล , 2543) ที่พบว่า ความรู้สึกสอດคล้องกลมกลืนในชีวิตของบุคคลมีลักษณะพลวัต สามารถเสริมสร้างและปรับเปลี่ยนได้ตลอดชีวิตของบุคคล คือ ความรู้สึกสอດคล้องกลมกลืนในชีวิตพัฒนาจากประสบการณ์ชีวิตของแต่ละบุคคลตั้งแต่วัยเด็ก โดยเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นความรู้สึกสอດคล้องกลมกลืนในชีวิตจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก จะถูกเปลี่ยนไปอยู่ในลักษณะที่เด่นชัดมากยิ่งขึ้น เนื่องจากเป็นวัยที่สำคัญในการสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมต่างๆ มากขึ้น มีประสบการณ์ที่บุคคลจะต้องเลือก หรือเผชิญหน้า กล่าวคือ ความรู้สึกสอດคล้องกลมกลืนในชีวิตของบุคคลสามารถพัฒนาได้ถ้าได้รับประสบการณ์ที่เหมาะสม

จากผลการวิจัยของ อุทัยทิพย์ จันทรพิชญ์ (2539) พบว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวแสวงหาความหมาย (Logotherapy) ช่วยให้ผู้ติดยาเสพติดที่มีความรู้สึกสอດคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงขึ้นและสูงกว่าผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สุดาภรณ์ วงศ์ใหญ่ (2545) พบว่าเยาวชนในสถานสงเคราะห์กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผล และอารมณ์มีการพัฒนาความรู้สึกสอດคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่า และมีความวิตกกังวลทางสังคมต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ ตะวัน วาทิกจ (2547) พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีระดับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค และระดับความรู้สึก

สอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากแนวคิดและความสำคัญของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่อการเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญในการเผชิญสิ่งเร้า ความเครียด หรือปัญหาต่างๆ ตลอดจนการดำรงชีวิตของบุคคลให้เป็นผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยในฐานะที่ศึกษาในด้านจิตวิทยาการปรึกษาจึงตระหนักในความสำคัญยิ่งต่อการขัดเกลา พัฒนาเสริมสร้างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ต่อการมองโลกและชีวิตของนักศึกษา เพื่อเป็นความเข้มแข็งในมิติของจิตใจ มีรากฐานทางความคิด ปัญญา ต่อการรับรู้เข้าใจโลกและธรรมชาติของชีวิตที่ถูกต้องตามจริง โดยใช้หลักพุทธธรรมประยุกต์เข้ากับกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ตามแนวของ โสริช โปธิแก้ว (2548) เพื่อเอื้อต่อการเข้าใจธรรมชาติของโลกและชีวิตด้วยปัญญาได้อย่างลึกซึ้งตามจริง เนื่องด้วย พุทธศาสนาเป็นแก่นสารแห่งชีวิต ที่ได้อธิบายปรากฏการณ์ของชีวิตตามความเป็นจริงอย่างชัดเจน ภายใต้กฎธรรมชาติที่ดำเนินตามกระแสของเหตุปัจจัย พร้อมเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสภาพจิตใจของมนุษย์ไว้อย่างละเอียดถี่ถ้วน ชัดเจน ทำให้สามารถรู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต และสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีศักยภาพด้วยการปรับตัวและเผชิญต่อเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับทุกการเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่มนุษย์ต้องเผชิญ ซึ่งหากปราศจากการใช้ปัญญาแล้ว ก็จะทำให้เกิดผลกระทบต่อสภาพจิตใจเป็นอย่างยิ่ง จากผลการวิจัยผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงของเพชรพรรณ แดนศิลป์ (2550) พบว่ามีผลต่อการพัฒนาปัญญา โดยสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มมีค่าคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มและสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่าสมาชิกที่ผ่านการเข้ากลุ่มเกิดประสบการณ์ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่ม 18 ประเด็นประสบการณ์ เช่น การยอมรับกับความเปลี่ยนแปลง ความสามารถเผชิญความเปลี่ยนแปลง การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตนเอง ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สนับสนุนการพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

จากที่ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักพุทธธรรม สามารถอธิบายได้ว่าปัญหาสภาพจิตใจของมนุษย์เกิดจากมนุษย์ไม่สามารถปรับจิตใจให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงที่เผชิญอยู่ กับสภาพความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนที่เกิดขึ้นในชีวิต เพราะโดยตามหลักของพุทธศาสนา มนุษย์ย่อมต้องเผชิญทั้งสถานการณ์ที่พึงพอใจ และไม่พึงพอใจ เรียกว่า โลกธรรม 8 จัดไว้เป็น 4 คู่ คือ คู่ที่ 1 คือ ลาภ (การได้มาซึ่งทรัพย์สิน) – อลาภ (การสูญเสียทรัพย์สิน ขัดสน) คู่ที่ 2 ยศ (การได้เกียรติยศ ตำแหน่ง) – อยศ (การสูญเสียตำแหน่ง เกียรติยศ) คู่ที่ 3 สรรเสริญ (ได้รับการยกย่อง

เชิดชู) - นินทา (ถูกตำหนิ ตีเตียน) และคู่ที่ 4 สุข (มีสภาวะที่ประสบความสำเร็จสมหวัง พบแต่สิ่งที่ต้องการ - ทุกข์ (สภาวะที่เป็นปัญหา พบความล้มเหลว พลาดหวัง พบแต่สิ่งไม่ต้องการ ไม่ได้สิ่งที่ต้องการ) ซึ่งสภาวะทั้ง 8 นี้เกิดขึ้นได้เสมอในชีวิต เพราะสรรพสิ่งย่อมดำเนินไปตามกระแสของเหตุปัจจัยอิงอาศัยกันเกิดขึ้น ทุกสิ่งจึงมีความไม่คงที่ ย่อมเปลี่ยนแปลง และสูญสลายไปตามเหตุปัจจัย ดังนั้นพุทธศาสนาจึงสอนให้คนรู้จักคิดพิจารณาด้วยปัญญา ให้รู้จักมี รู้จักเป็นอย่างพอเหมาะพอดี มีจิตใจที่สงบ รู้เท่าทันต่อเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้นจนค้นพบสาเหตุ และพร้อมที่จะแก้ไขเหตุเหล่านั้นเพื่อผลแห่งการสิ้นปัญหา

จึงกล่าวได้ว่า พุทธธรรม เป็นศาสตร์ที่ประกอบด้วยทฤษฎีของการฝึกอบรมตนทั้งกาย วาจา และจิตใจ ด้วยหลักและแนวคิดอันเป็นสัจจะความจริงของชีวิต โดยแสดงกระบวนการอย่างเป็นระบบ สามารถนำมาปฏิบัติได้อย่างรับรองผล เพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เพราะพุทธธรรมช่วยให้มนุษย์รู้จักตนเอง ทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง และกฎของสภาพความเป็นจริงของโลกและชีวิต (สุมน อมรวิวัฒน์, 2547)

งานวิจัยนี้จึงได้นำหลักแนวความคิดของพุทธธรรมดังกล่าวมาเป็นรากฐานของการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งก็คือกลุ่มทางจิตวิทยาลักษณะหนึ่ง ที่มีขอบเขตของการทำงานครอบคลุมสภาวะทางจิตใจและพฤติกรรมของสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มทั้งในมิติของการพัฒนาความงอกงาม (personal growth) ซึ่งหมายถึงสภาวะแห่งการเปิดใจกว้าง ยืดหยุ่น ยอมรับ สัมผัส สังเกต ติดตามปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกได้อย่างชัดเจน และมีมิติของการแก้ปัญหา หรือการจัดปัญหาที่เป็นประเด็นค้างค้ำล้าลึกซ่อนอยู่ในใจ (counseling) ทั้งสองมิติจะผสมผสานอย่างเป็นเนื้อเดียวกันในการดำเนินกลุ่ม โดยมีผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา อาศัยหลักธรรมและกระบวนการแห่งปัญญานำหลักความจริงของโลกและชีวิตมาสื่อ เพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ตนเอง หรือสร้างแนวทางเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เกิดปัญญา เข้าใจ เข้าถึงปัญหาที่เผชิญอยู่และนำไปสู่การพบทางออกของปัญหาที่เหมาะสมด้วยตนเอง

จากความสำคัญของปัญหาดังกล่าว และด้วยผู้วิจัย ได้เข้าฝึกปฏิบัติงานทางจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เป็นระยะเวลา 4 เดือน ในช่วงระหว่างเวลาของการทำวิจัยนี้ ทำให้ผู้วิจัยมีโอกาสร่วมสร้างความคุ้นเคยกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษา ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงมุ่งที่จะศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษา และศึกษาประสบการณ์หลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เพื่อเป็นแนวทางต่อการเสริมสร้าง พัฒนาให้มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตยิ่งขึ้น ส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถแก้ไขปัญหา และปรับตัวในด้านต่างๆ ให้

บรรลุผลสำเร็จอย่างเป็นผลดีต่อตนเองและผู้อื่น มีการดำเนินชีวิตที่มีศักยภาพ และในอีกแง่หนึ่งก็จะเป็นแนวทางป้องกันมิให้นักศึกษาแก้ไขปัญหาชีวิต ด้วยวิธีที่เป็นผลร้ายต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะกลายเป็นปัญหาที่ซับซ้อนขยายวงกว้าง สู้อ้างอิง รวมทั้งเป็นการขัดเกลาจิตใจแก่นักศึกษาให้มีชีวิตที่แข็งแรง เข้มแข็ง คล่องแคล่ว สอดคล้องกลมกลืนกับโลกและชีวิต พร้อมทั้งจะสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้แก่ตนเองและสังคม ได้ชื่อว่าเป็นบัณฑิต และเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าของสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษา
2. เพื่อศึกษาประสพการณ์ และลักษณะความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษาหลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

รูปแบบของการวิจัย

งานวิจัยนี้แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

การวิจัยส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental research design) โดยทำการทดลองที่มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ผู้วิจัยใช้รูปแบบการทดลองแบบทดสอบก่อนหลังการทดลอง โดยมีกลุ่มควบคุม (Pretest - Posttest Control Group Design) เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษา

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลอง จะมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม
2. หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลอง จะมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุม

ขอบเขตการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ประจำปีการศึกษา 2551 จำนวน 12 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 6 คน โดยกลุ่มตัวอย่างมีลักษณะดังนี้

- 1.1 อายุระหว่าง 17-25 ปี ไม่จำกัดเพศ กำลังศึกษาอยู่ระดับปริญญาตรี
- 1.2 ไม่มีปัญหาทางการได้ยิน หรือการใช้ภาษา สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทย
- 1.3 มีความยินดีและเต็มใจ ที่จะเข้าร่วมในการวิจัย
- 1.4 มีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในระดับต่ำกว่าค่าเฉลี่ยในกลุ่มนักศึกษา

2. ตัวแปรที่ศึกษา

- 2.1 ตัวแปรอิสระ คือ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
- 2.2 ตัวแปรตาม คือ คะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 3.1 กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
- 3.2 แบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (The Sense of Coherence Questionnaire : SOC Questionnaire) ของ Antonovsky (1987) แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกที่พัฒนา โดย อูทัยทิพย์ จันทรพีญ (2539) และ แบบวัดความสอดคล้องในการมองโลก ที่พัฒนาโดย สมพร สุทัศน์ีย์ (2545)

การวิจัยส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) เพื่อศึกษาประสบการณ์ และลักษณะความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษา หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ให้มีความเข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น โดยวิธีสัมภาษณ์ นักศึกษาในกลุ่มทดลอง จำนวน 6 คน แบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structured) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก

คำจำกัดความในการวิจัย

ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (sense of coherence) หมายถึง การมองโลกและชีวิตของตนเองอย่างสอดคล้องกลมกลืน เป็นการมองภาพรวมโดยทั่วไป ไม่เฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือปัญหาใดปัญหาหนึ่ง หรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง หรือเวลาใดเวลาหนึ่ง ด้วยการรับรู้ทางปัญญา และการวางใจเป็นกลาง สงบ หนักแน่น ไม่หวั่นไหวไปกับกระแสของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น พร้อมใคร่ครวญ พิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานั้นอย่างสอดคล้องตามสภาพความเป็นจริง มีจิตใจมุ่งอยู่กับปัจจุบัน ไม่หวนอาลัยกับอดีต ไม่วิตกต่อผลในอนาคต รู้เท่าทันและยอมรับตามความจริงของเหตุการณ์นั้น และสามารถนำไปสู่การใช้ความคิดด้วยปัญญา โดยอาศัยภาวะใจที่สงบ พิจารณาหาทางแก้ไขเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าต่างๆ ที่เข้ามากระทบตนเองทั้งจากสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกอย่างรู้จังหวะที่จะปฏิบัติต่อเหตุการณ์หรือสิ่งเร้านั้นๆ ได้อย่างเหมาะสม ด้วยความเชื่อมั่นว่าเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบนั้น มีระบบระเบียบไม่ยุ่งเหยิง เข้าใจได้ด้วยเหตุผล สามารถคาดการณ์และจัดการได้ ด้วยเป็นเรื่องปกติที่สามารถเกิดขึ้นได้ในชีวิต และเป็นสิ่งที่มีคุณค่า มีความหมายต่อชีวิต คุ่มค่าที่จะทุ่มเทกำลังกายและปัญญา แก้ไขให้สำเร็จลุล่วงไปได้ ซึ่งประกอบด้วยลักษณะที่สำคัญ 3 ประการ คือ (1) การมองสิ่งต่างๆ ว่าสามารถเข้าใจได้ (comprehensibility) (2) การมองสิ่งต่างๆ ว่าสามารถจัดการได้ (manageability) และ (3) การมองสิ่งต่างๆ ว่ามีความหมาย (meaningfulness)

ในการวิจัยครั้งนี้ ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต หมายถึง ค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ที่ผู้วิจัยพัฒนาตามโครงสร้าง 3 ประการ ดังกล่าวจากแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (The Sense of coherence Questionnaire : SOC Questionnaire) ของ Antonovsky (1987) แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกที่พัฒนาโดย อุทัยทิพย์ จันทร์เพ็ญ (2539) และแบบวัดความสอดคล้องในการมองโลก โดย สมพร สุทัศน์ีย์ (2545)

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group) หมายถึง กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งมีรากฐานโครงสร้างความคิดจากหลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาอาศัยหลักอริยสัจสี่ ในการดำเนินกลุ่มซึ่งมีขอบเขตการทำงานครอบคลุมสภาวะจิตใจของผู้เข้ารับบริการทั้งในมิติของการพัฒนาความงอกงาม ซึ่งหมายถึงสภาวะแห่งการเปิดใจกว้าง ยืดหยุ่น ยอมรับ สังเกต ติดตาม ปราบปรามการณที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกได้อย่างชัดเจน และในมิติของการแก้ไขหรือจัดปัญหาที่เป็นประเด็นค้างค้ำใจ ทั้งสองมิตินี้จะผสมผสานเป็นเนื้อเดียวกันในการดำเนินกลุ่ม

โดยผ่านกระบวนการกลุ่มที่เอื้ออำนวยให้ผู้เข้ารับบริการได้เปิดเผยตนเอง (facilitate disclosure) เกิดความรู้สึกคุ้นเคย และพร้อมเปิดเผยแบ่งปันเรื่องราวภายในกลุ่ม เอื้อปฏิสัมพันธ์ (facilitate interaction) ให้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตของตนเองและผู้อื่นที่มีคุณค่าต่อการเรียนรู้และแก้ไข เพื่อนำไปสู่การเอื้อให้เกิดความงอกงาม (facilitate growth) รวมทั้งเอื้อในการแก้ปัญหา (facilitate problem solving) โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยกระบวนการกลุ่มเหล่านี้ด้วยการเชื่อมสมาน (tuning in) ต่อการรับรู้ รับฟัง เรื่องราวประสบการณ์ต่างๆ ที่ร่วมแบ่งปันในกลุ่มอย่างใส่ใจและรับรู้อย่างชัดเจน เพื่อพินิจรอยแยก (identify split) ค้นหาปมประเด็นความทุกข์ในใจของผู้รับบริการ และนำไปสู่การเข้าใจเห็นจริง (realization) โดยอาศัยกระบวนการแห่งปัญญานำพา และคลี่คลายภาวะจิตใจของผู้รับบริการจากภาวะความยึดมั่นมาสู่ความจริง จนสามารถมองเห็นประเด็นที่ก่อให้เกิดทุกข์ และคลายจากความทุกข์นั้นได้ พร้อมอยู่กับความจริงด้วยภาวะจิตใจที่สงบ มั่นคง อิศระ ก่อเกิดการกระทำที่มีคุณค่าทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมาใช้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างพัฒนาความรู้สึกลดคล่องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษา

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความรู้สึกลดคล่องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษา
2. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา และบุคคลที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาในการส่งเสริมและพัฒนาความรู้สึกลดคล่องกลมกลืนในชีวิตในนักศึกษาได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อทราบถึงประสบการณ์ภายในจิตใจ และความรู้สึกลดคล่องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษา ที่ผ่านกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
4. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานที่เป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าวิจัยในเรื่องความรู้สึกลดคล่องกลมกลืนในชีวิต และกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อไป

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต
2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต
(Sense of coherence)

ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต แปลจากคำว่า Sense of coherence โดยมี นักวิชาการและนักจิตวิทยาหลายคน แปลว่า ความเข้มแข็งในการมองโลก หรือ ความสอดคล้องในการมองโลก (สุรินทร์ สุทธาทิพย์ อ้างถึงใน สมพร สุทัศน์ีย์, 2545) โดยทั้งนี้ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอใช้คำว่า “ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต” แทนคำว่า “ความเข้มแข็งในการมองโลก” เพื่อให้มีความหมายที่ครอบคลุมสอดคล้องตามคำว่า Sense of coherence

ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต เป็นมโนทัศน์หลักของทฤษฎีแหล่งกำเนิดสุขภาพ (The Salutogenic Model) ของ Antonovsky (1982) ซึ่งเป็นศาสตราจารย์ทางสังคมวิทยา การแพทย์ (Professor of Medical Sociology) ทฤษฎีนี้อธิบายเกี่ยวกับความเครียด การเผชิญ และการจัดการปัญหา (coping) โดยมีจุดเน้นที่สุขภาพมากกว่าการเจ็บป่วย และมุ่งอธิบายว่าบุคคลจัดการกับสิ่งเร้าหรือปัญหาต่างๆ อย่างไรจึงยังคงมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี Antonovsky ได้ศึกษาค้นคว้าหาปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี และพบว่าความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ช่วยทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น และคงการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

โดยความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตนั้น เป็นการมองโลกและชีวิตของตนเองในโลก เป็นการมองที่เป็นภาพรวมโดยทั่วไป ไม่เฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่งของชีวิต หรือปัญหาใดปัญหาหนึ่ง หรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง หรือเวลาใดเวลาหนึ่ง ด้วยการรับรู้ด้านปัญญา และความรู้สึกของบุคคลด้วยความเชื่อมั่นว่าเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าต่างๆ ที่เข้ามากระทบตนเองทั้งจากสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกชีวิตของเรานั้น เป็นสิ่งที่ทำทลาย เป็นระบบ ระเบียบไม่ยุ่งเหยิง

สามารถเข้าใจได้ด้วยเหตุผล คาดการณ์ได้ จัดการได้และสิ่งเร้านั้นมีคุณค่า คุ่มค่าที่จะใช้กำลังกายและกำลังสติปัญญาแก้ไขให้สำเร็จลุล่วงไปได้

ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต จึงมีความสำคัญต่อบุคคล ดังนี้

1. ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต เป็นองค์ประกอบสำคัญในโครงสร้างบุคลิกภาพพื้นฐานของบุคคล ซึ่งเป็นสิ่งที่คงทนในตัวบุคคลแต่ก็มีลักษณะที่พลวัต คือสามารถเสริมสร้าง ปรับเปลี่ยนได้ตลอดชีวิตของบุคคล

2. ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต เป็นแหล่งทรัพยากรที่เป็นคุณลักษณะอยู่ในตัวบุคคล ช่วยให้บุคคลมีการจัดการกับสิ่งเร้า หรือปัญหาได้อย่างเหมาะสม โดยความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจะทำหน้าที่เป็นสื่อกลางในการดึงแหล่งด้านทานความเครียดทั่วไป (generalized resistance resources : GRRs) ที่มีอยู่ของบุคคลมาใช้ในการเผชิญกับเหตุการณ์หรือสิ่งคุกคามต่อบุคคลได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ (Antonovsky ,1987 อ้างถึงใน ปีติมา ฉายโสภาส, 2546) ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในการจัดการกับความเครียด สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงหรือความผันผวนในชีวิตได้ดี และคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

ลักษณะผู้ที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูง

ผู้ที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงเป็นผู้ที่มีความสามารถในการพิจารณา หรือประเมินเหตุการณ์ต่างๆ ได้ถูกต้องตามที่เป็นจริงมากที่สุด มีการรับรู้ความจริง หรือความถูกต้องตามกฎเกณฑ์ (perception of lawfulness) มีความยึดหยุ่นในเรื่องต่างๆ มองปัญหาเป็นสิ่งท้าทาย มีความมุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหา ทำให้บุคคลทนต่อความยุ่งยาก สับสน ความล้มเหลวและความเจ็บปวดได้ โดยไม่กระทบต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของตน สามารถดึงเอาแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่มาใช้ในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

ลักษณะผู้ที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำ

ผู้ที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำ มีแนวโน้มที่จะมองสิ่งต่างๆ ว่าผิดพลาด มองปัญหาเป็นสิ่งอันตราย เป็นภาระ เป็นสิ่งที่ไม่สามารถทำนายได้ และยากที่จะคาดหวังความสำเร็จ ทำให้ไม่มีความพยายามที่จะแก้ปัญหา หรือแก้ปัญหาโดยใช้อารมณ์ มีความวิตกกังวล หมดหวัง ไม่มีความสุข จะรับรู้และประเมินสถานการณ์ต่างๆ ว่าจะมาคุกคามตน ส่งผลทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ เครียด สับสน ไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้

องค์ประกอบของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต มีองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่

1. การมองสิ่งต่างๆ ว่าสามารถเข้าใจได้ (Comprehensibility) เป็นการรับรู้และประเมินสิ่งเร้าหรือสิ่งที่ทำให้เครียด ซึ่งมาจากสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกตนว่าเป็นสิ่งที่มีระบบระเบียบ มีโครงสร้างและความชัดเจน เป็นสิ่งสามารถอธิบายได้อย่างมีเหตุผล สามารถทำนายหรือคาดการณ์ได้และสามารถจัดให้เป็นระบบได้ เหตุการณ์รุนแรงในชีวิตสามารถเกิดขึ้นได้ แต่เมื่อบุคคลต้องเผชิญ บุคคลจะสามารถเข้าใจความหมายของสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นๆ ได้โดยใช้สติปัญญาในการทำความเข้าใจปัญหานั้นๆ

2. การมองสิ่งต่างๆ ว่าสามารถจัดการได้ (Manageability) เป็นการรับรู้และประเมินของบุคคลว่าตนมีแหล่งทรัพยากรเพียงพอที่จะใช้ตอบสนอง หรือจัดการกับปัญหาที่รุมเร้าตนอยู่ แหล่งทรัพยากรนั้นๆ อาจเป็นแหล่งทรัพยากรที่บุคคลสามารถควบคุมด้วยตนเอง หรือควบคุมโดยบุคคลอื่นซึ่งเป็นผู้ที่มีความสัมพันธ์กับตน หรือเป็นผู้ที่ตนเชื่อถือไว้วางใจ เช่น คู่สมรส เพื่อน พระเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ผู้นำในสังคม แพทย์ เป็นต้น เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ใดก็ตาม บุคคลจะรู้สึกว่าเป็นผู้เคราะห์ร้ายหรือรู้สึกว่าชีวิตไม่ยุติธรรมกับตน บุคคลจะสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงในชีวิตได้โดยไม่เศร้าโศกกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไม่มีที่สิ้นสุด สามารถปรับตัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. การมองว่าสิ่งต่างๆ มีความหมาย (Meaningfulness) เป็นการรับรู้และประเมินของบุคคลว่าปัญหาหรือสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมาย มีคุณค่า และคุณค่าที่จะเข้าไปมีพันธะผูกพัน และทุ่มเทพลังในการจัดการ บุคคลจะมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย และรู้สึกยินดีที่จะเผชิญ หรือจัดการแก้ไขโดยไม่รู้สึกว่า เป็นภาระที่ยุงยากบุคคลจะค้นหาความหมายในสิ่งที่เกิดขึ้น และจะทำดีที่สุดเพื่อให้ผ่านพ้นเหตุการณ์นั้นๆ อย่างมีศักดิ์ศรี

การพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

1. ลักษณะของประสบการณ์ชีวิตและการพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต
ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต มีการพัฒนาตั้งแต่แรกเกิด โดย Antonovsky (1987 อ้างถึงใน พัชรินทร์ นินทจันทร์, 2538) กล่าวว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีที่มาจากประสบการณ์ชีวิต 3 ลักษณะ คือ

1.1 ประสบการณ์ชีวิตที่เกี่ยวกับความรู้สึกเชื่อมั่น และไว้วางใจผู้อื่นได้โดยสม่ำเสมอ (consistent experience) จะส่งผลให้บุคคลรู้สึกว่าสิ่งเร้ามีระเบียบ สามารถเข้าใจได้ อธิบายได้ด้วยเหตุผล เป็นประสบการณ์ชีวิตที่ได้จากเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน เกิดขึ้น

ในลักษณะที่คงที่สม่ำเสมอ คาดการณ์ทำนายเหตุการณ์ได้ จัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ลักษณะประสบการณ์เช่นนี้จะช่วยพัฒนาบุคคลให้มีความสามารถในการเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น

1.2 ประสบการณ์ชีวิตที่เผชิญกับสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ในชีวิตที่อยู่ในระดับสมดุลพอดี (good load balance) คือพอดีกับความสามารถที่ตนเองมีอยู่ ลักษณะประสบการณ์เช่นนี้จะช่วยพัฒนาบุคคลให้เกิดการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ มีแหล่งทรัพยากรเพียงพอที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ ส่งผลให้บุคคลนั้นมองปัญหาว่าสามารถจัดการแก้ไขให้สำเร็จลุล่วงไปได้

1.3 ประสบการณ์ชีวิตในการร่วมแก้ไขปัญหา หรือมีส่วนร่วมในการกำหนดผลลัพธ์ของการแก้ไขปัญหา (participation in shaping outcome) ลักษณะประสบการณ์เช่นนี้จะช่วยพัฒนาบุคคลให้เกิดความรู้สึกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมาย มีคุณค่าค้ำค่าที่จะเข้าไปเกี่ยวข้อง ส่งผลให้บุคคลนั้นมองปัญหาว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายมีความหมาย น่าจะเข้าไปแก้ไข

ประสบการณ์ชีวิตเหล่านี้จะแตกต่างกันไปในแต่ละคน จึงทำให้บุคคลนั้นมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตแตกต่างกัน โดยความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจะเริ่มก่อตัวขึ้นตั้งแต่แรกเกิดและจะพัฒนา เสริมสร้าง เปลี่ยนแปลงได้ตลอดชั่วชีวิตของบุคคล

2. พัฒนาการของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

2.1 ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในช่วงวัยเด็ก

ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเริ่มพัฒนาตั้งแต่แรกเกิดในวัยทารกและวัยเด็ก คือ การได้รับการตอบสนองด้านความหิว ความไม่สุขสบาย ความรัก ความผูกพันจากบุคคลรอบข้างจะช่วยพัฒนาความไว้วางใจ ความมั่นใจให้เกิดขึ้นได้ และจะพัฒนาสู่ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่อไป ซึ่งเป็นความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่เริ่มก่อตัวขึ้นยังไม่คงที่ถาวร ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสามารถเปลี่ยนแปลงได้เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก โดยที่ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่ไม่ถาวรในวัยเด็ก จะถูกเปลี่ยนไปอยู่ในลักษณะที่เด่นชัดมากยิ่งขึ้น เนื่องจากเป็นวัยที่สำคัญในการสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมต่างๆ มากขึ้น มีประสบการณ์ชีวิตมากมายที่บุคคลจะต้องเลือกหรือเผชิญหน้า มีผลทำให้ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงขึ้นหรือต่ำลงได้มาก

2.2 ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเมื่อเข้าสู่ผู้ใหญ่

เมื่อเข้าสู่ผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นวัยที่บุคคลมีภาระหน้าที่มากมาย เช่น แต่งงาน ทำงาน การมีครอบครัว การมีสัมพันธภาพในสังคม ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจะมีการพัฒนาไปสู่ระดับที่ค่อนข้างมั่นคงในอายุประมาณ 30 ปี แต่ก็อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ จากการ

เปลี่ยนแปลงประสบการณ์ชีวิตที่เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใด อย่างรวดเร็ว จนบุคคลไม่ทันเตรียมตัวหาทางในการเผชิญ เช่น การอพยพ สงคราม สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สูญเสียการงาน ภัยธรรมชาติ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดฝัน ประสบการณ์เหล่านี้มีผลทำให้ความรู้สึกสอດค้ล่องกลมกลืนในชีวิตมีแนวโน้มลดต่ำลง แต่ยังมีปัจจัยที่เป็นแหล่งทรัพยากรที่จะช่วยให้ความเข้มแข็งในการมองโลกที่ลดต่ำลงนั้นเพิ่มขึ้นได้ หรือคงไว้ซึ่งระดับความรู้สึกสอດค้ล่องกลมกลืนในชีวิตเช่นนั้นต่อไป

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างความรู้สึกสอດค้ล่องกลมกลืนในชีวิต

Antonovsky (1982 อ้างถึงใน จันทนา เตชะคุณ , 2540) ได้รวบรวมและเสนอปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีประสบการณ์ชีวิตในลักษณะที่จะ เสริมสร้าง พัฒนา และคงไว้ซึ่งความรู้สึกสอດค้ล่องกลมกลืนในชีวิตให้อยู่ในระดับสูง และเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับความรู้สึกสอດค้ล่องกลมกลืนในชีวิตของบุคคล ไว้ดังนี้

1. **ปัจจัยทางด้านจิตใจ (Psychological source)** เป็นผลมาจากประสบการณ์ชีวิตและ พัฒนาการตั้งแต่วัยเด็ก เช่น การที่เด็กรู้สึกหมดหวัง หมดทางแก้ไข ไม่ได้ได้รับความรักความอบอุ่น ประสบการณ์ชีวิตเหล่านี้จะทำให้ขาดการเสริมสร้างความรู้สึกสอດค้ล่องกลมกลืนในชีวิต แต่ถ้าเป็นประสบการณ์ชีวิตที่ตรงกันข้ามกับสิ่งที่กล่าวข้างต้น ก็จะเป็นการเสริมสร้างความรู้สึกสอດค้ล่องกลมกลืนในชีวิตให้มีเพิ่มสูงขึ้น นอกจากนี้การที่บุคคลมีรูปแบบการปรับตัวที่ยืดหยุ่นได้ มีเหตุผล มีความชัดเจนในเอกลักษณ์ของตนเอง ก็จะเป็นสิ่งที่ช่วยเสริมให้มีความรู้สึกสอດค้ล่องกลมกลืนในชีวิตสูงขึ้นด้วย
2. **ปัจจัยทางด้านโครงสร้างทางสังคม (Social - structure source)** ได้แก่ ระดับชนชั้นในสังคม กฎระเบียบ ค่านิยม แหล่งสนับสนุนทางสังคม ความเป็นปึกแผ่น การรวมตัวกันของบุคคลในสังคม การมีข้อมูลพันต่อกันในสังคม สิ่งเหล่านี้ช่วยให้บุคคลมีประสบการณ์ของความมั่นใจในการเผชิญปัญหาอันมีส่วนในการส่งเสริมให้บุคคลมีความรู้สึกสอດค้ล่องกลมกลืนในชีวิตสูงขึ้น
3. **ปัจจัยทางด้านวัฒนธรรมและเหตุการณ์ในอดีต (Cultural - historical source)** ได้แก่ ความมั่นคงของวัฒนธรรม ศาสนา ปรัชญา ศิลปะ ความเชื่อเรื่องอำนาจวิเศษ เวทมนตร์คาถา การเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์บางอย่างอย่างคาดไม่ถึง ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มีผลต่อการสร้างโครงสร้างบุคลิกภาพพื้นฐานของแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของโครงสร้างบุคลิกภาพพื้นฐานที่ถูกสร้างขึ้นมาก็คือ ความรู้สึกสอດค้ล่องกลมกลืนในชีวิต

นอกจากลักษณะประสบการณ์ชีวิตข้างต้น และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้าง ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของบุคคลแล้ว Antonovsky (1979, อ้างถึงใน สุดาภรณ์ วงศ์ใหญ่ , 2545) ได้กล่าวว่า การประสบความสำเร็จในการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต ก็เป็นอีกทางหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาให้บุคคลมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงขึ้น โดยมีแหล่ง ด้านทานความเครียดทั่วไป เป็นแหล่งทรัพยากรทางจิตสังคมที่ช่วยในการบริหารจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น และมีส่วนร่วมในการพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

แหล่งด้านทานความเครียดทั่วไป

สามารถแบ่งเป็น 6 ประเภท ดังนี้

1. ด้านกายภาพและชีวเคมี ได้แก่ พันธุกรรม และระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
2. ด้านวัตถุ ได้แก่ เงิน ความแข็งแรงทางกายภาพ ที่อยู่อาศัย และอาหาร
3. ด้านสติปัญญาและอารมณ์ ได้แก่ ความรอบรู้ ความฉลาด ทักษะในการค้นคว้าหาความรู้ และสติปัญญาที่เกิดจากการศึกษา รวมไปถึงการรู้จักตนเอง การรู้จัก ยืดหยุ่นผ่อนปรน
4. ด้านค่านิยมและทัศนคติ เป็นแหล่งปัจจัยที่นำไปสู่รูปแบบการเผชิญความเครียดเพื่อจัดการกับสถานการณ์เครียดที่คุกคามต่อบุคคล เช่น การต่อสู้ การหลีกเลี่ยง การเพิกเฉยต่อปัญหา การปฏิเสธ การใช้เหตุผล การพึ่งพาความช่วยเหลือจากผู้อื่น เป็นต้น
5. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลอื่น ได้แก่ แพทย์ พยาบาล คนใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ ญาติ เพื่อน คู่สมรส หรือการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม รวมทั้งลักษณะการให้บริการด้านต่างๆ ของสังคมต่อบุคคล ซึ่งจะช่วยให้บุคคลปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ
6. ด้านวัฒนธรรมสังคมระดับใหญ่ ได้แก่ ศาสนา พิธีกรรม ประเพณีวัฒนธรรมต่างๆ ความเชื่อในอำนาจลึกลับ ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อความเชื่อ ความศรัทธาของบุคคล รวมทั้งค่านิยมของสังคม เป็นต้น

จากการศึกษาเรื่องความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต มีรายงานการทบทวนวรรณกรรม ทั้งในและต่างประเทศที่เกี่ยวกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต พบว่ามีการศึกษาอย่างกว้างขวาง จากหลายสาขาวิชา เช่น การพยาบาล การแพทย์ จิตวิทยา โดยศึกษาจากหลากหลายกลุ่มตัวอย่าง ทั้งที่เป็นผู้เจ็บป่วยและไม่เจ็บป่วย เช่น เยาวชน นักศึกษา (พัชรินทร์ นินทจันทร์, 2538 ; ตะวัน วาทกิจ, 2547) ผู้ดูแลผู้ป่วยหรือมีความบกพร่องทาง

ร่างกาย (Hintermair, 2004) ผู้ป่วยด้วยโรคต่างๆ (จันทนา เตชะคฤห, 2540 ; Gibson, 2003) ผู้ติดสุรา (อุทัยทิพย์ จันทรเพ็ญ, 2539)

งานวิจัยส่วนใหญ่มุ่งศึกษาถึงความสัมพันธ์ ระหว่างความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิต กับตัวแปรทางจิตวิทยาต่างๆ เช่น

การศึกษาความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความวิตกกังวลประจำตัว (พัชรินทร์ นินทจันทร์ 2538 ; สุดาภรณ์ วงศ์ใหญ่ , 2545 ; Antonovsky & Sagy, 1986 อ้างถึงใน พัชรินทร์ นินทจันทร์ , 2538) ซึ่งความวิตกกังวลประจำตัว (trait-anxiety) ตามแนวคิดของ Spielberger (1983 อ้างถึงใน รัชณี นามจันทรา, สมจิต หนูเจริญกุล , 2543) หมายถึง ลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลที่ค่อนข้างคงที่ไม่ค่อยเปลี่ยนแปลง มีผลให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะประเมินเหตุการณ์ต่างๆ ว่าคุกคามตน ตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงที่จะประเมินเหตุการณ์ต่างๆ ว่าอธิบายได้ คาดการณ์ได้ เป็นสิ่งท้าทาย มีความหมาย จัดการให้สำเร็จลุล่วงได้ ผลการวิจัยพบว่าความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลประจำตัวค่อนข้างสูง

ความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับสุขภาวะทางจิต คุณภาพชีวิต และสุขภาพ (จันทนา เตชะคฤห; 2540, ยาวลักษณะ กลินหอม, 2540; Cederblad, Antonovsky & Hagnell, 1990 อ้างถึงใน ยาวลักษณะ กลินหอม, 2540, Motzer & Stewart, 1996 อ้างถึงใน จันทนา เตชะคฤห, 2540, Carmel et al, 1991) ผลการวิจัยพบว่าความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับคุณภาพชีวิต สุขภาวะทางจิต และสุขภาพ ในกลุ่มบุคคลต่างๆ ได้ผลสอดคล้องกันว่า ความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิต สุขภาวะทางจิต และสุขภาพ และเป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถทำนายคุณภาพชีวิตและสุขภาวะทางจิตของบุคคล เช่น การศึกษาของ Motzer & Stewart (1996, อ้างถึงใน รัชณี นามจันทรา, สมจิต หนูเจริญกุล , 2543) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่างๆ กับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจโคโรนารี ได้แก่ ตัวแปรเกี่ยวกับสถานภาพทางสังคม แรงสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ปัญหาทางสุขภาพ และการรักษารวม 16 ตัวแปร พบว่าตัวแปรทั้งหมดร่วมกันทำนายคุณภาพชีวิตได้ร้อยละ 50 เมื่อเพิ่มตัวแปรความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิต พบว่าสามารถทำนายคุณภาพชีวิตได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 15 และความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตสูงที่สุด ($r = .73$)

การศึกษาความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับการเผชิญความเครียดและการปรับตัว (Surtees, Wainwright, and Khaw, 2006) ผลการวิจัยพบว่า ความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ความวิตกกังวล กล่าวคือ ผู้ที่มีความรู้สึกสออดคล้อง

กลมกลืนในชีวิตสูงจะมีการเผชิญความเครียดที่เหมาะสมและปรับตัวได้ดี ขณะที่ผู้ที่มีความรู้สึก
 สอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำ จะมีความกังวล (concerns) ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า
 ประเมินสถานการณ์ต่างๆ ว่าเป็นสิ่งที่คุกคาม เกิดความรู้สึกเหนื่อยหน่ายต่อการทำงาน รับรู้แรง
 สนับสนุนทางสังคมต่ำกว่าผู้ที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูง เช่น การศึกษาของ
 จินดาวรรณ อุดมพัฒนาการ (2539) และชูชื่น ชิวพูนผล (2540 อ้างถึงใน รัชนี้ นามจันทรา , สม
 จิต หนูเจริญกุล , 2543) พบว่าผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และญาติผู้ดูแลผู้ป่วยมะเร็งระยะ
 ลุกลามที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูง มีการปรับตัวทั้งด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์
 ด้านบทบาทหน้าที่ ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน ตลอดจนการปรับตัวโดยรวมดีกว่าผู้ที่มีความรู้สึก
 สอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำ

การศึกษาความความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับลักษณะส่วนบุคคล ในรายงาน
 การวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตและลักษณะส่วนบุคคล
 ตามรายงาน (รัชนี้ นามจันทรา , สมจิต หนูเจริญกุล , 2543) พบว่าความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืน
 ในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับอายุ ระดับการศึกษา จำนวนปีที่ปฏิบัติงาน และจำนวนปีที่อยู่
 ในวิชาชีพ และยังพบว่า เพศชายมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่าเพศหญิง

ขณะเดียวกันก็ได้พบว่าในบางงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้อง
 กลมกลืนในชีวิตและตัวแปรเพศ อายุ ที่มีผลการวิจัยที่ไม่สอดคล้องกันทั้งหมด เช่น

งานวิจัยของ Neuner et.al (2005) ศึกษาเกี่ยวกับคนที่ติดแอลกอฮอล์ พบว่าคนที่ดื่มมีอายุ
 มากจะมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมากกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่า และความรู้สึก
 สอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในเพศชายและหญิงไม่แตกต่างกัน

งานวิจัยของ สมพร สุทัศน์ีย์ (2545) ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนอายุ 13 - 18 ปี ใน
 จังหวัดชลบุรี กำลังเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 และ ชั้น ปวช. 1-3 ผลการวิจัยพบว่าอายุมี
 ความสอดคล้องกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของกลุ่มวัยรุ่น คือ วัยรุ่นกลุ่มอายุ 16 -18
 ปี มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มอายุ 13 - 15 ปี

งานวิจัยของ พัชรินทร์ นินทจันทร์ และพิมพ์มา สมพงศ์ (2543) ที่พบความสัมพันธ์
 ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับอายุมีความสัมพันธ์แบบไม่เป็นเส้นตรง คือวัย
 60 ปีขึ้นไปจะมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำกว่าช่วงวัย 41 - 60 ปี

ขณะที่บางงานวิจัยไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างอายุและความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนใน
 ชีวิต เช่น งานวิจัยของ Kivimaki (1988 อ้างถึงใน สมพร สุทัศน์ีย์ , 2547) พบว่า ความรู้สึก
 สอดคล้องกลมกลืนในชีวิตไม่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรอายุ หรือ ในการศึกษาของ Antonovsky
 & Sagy (1986, อ้างถึงใน สมพร สุทัศน์ีย์ , 2547) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความรู้สึก

สอดคล้องกลมกลืนในชีวิต และความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความวิตกกังวล กับนักเรียนวัยรุ่นชาวอิสราเอล จำนวน 418 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ได้แก่ อายุ ความมั่นคงของชุมชนที่ตนอาศัยอยู่ และเพศ โดยพบว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจะมีการพัฒนามากขึ้นในช่วงวัยรุ่น บุคคลที่อาศัยอยู่ในชุมชนที่ไม่มีความมั่นคง (ผู้อพยพ) จะมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำกว่าบุคคลที่อาศัยอยู่ในชุมชนที่มั่นคง เพศชายมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่าเพศหญิง

สำหรับตัวแปรเพศ ก็เช่นกัน คือบางงานวิจัยก็พบว่า เพศชาย และเพศหญิงมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตไม่แตกต่างกัน เช่น ในงานวิจัยของ สมพร สุทัศนีย์ (2545) หรือ Racklin (1998 อ้างถึงใน สมพร สุทัศนีย์, 2547) พบว่าเพศชายและหญิงมีความสอดคล้องในการมองโลกไม่แตกต่างกัน ขณะที่บางงานวิจัยพบว่ามีความแตกต่างกัน เช่น Schumacher (2001, อ้างถึงใน สมพร สุทัศนีย์, 2547) พบว่าความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตผู้หญิงต่ำกว่าผู้ชาย

การศึกษาการพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของบุคคล (Wolff & Ratner, 1999; Lundgerg, 1997 อ้างถึงใน รัชณี นามจันทร์, สมจิต หนูเจริญกุล, 2543) เป็นการศึกษาติดตามระยะยาวในชาวสวีเดน และชาวแคนาดาโดยสอบถามย้อนหลังเกี่ยวกับชีวิตในวัยเด็ก แสดงให้เห็นว่า ประสบการณ์ชีวิตในวัยเด็ก ได้แก่ การอยู่ในครอบครัวที่มีความขัดแย้งกัน ความยากลำบากทางเศรษฐกิจ และการเกิดเหตุการณ์รุนแรงในชีวิตที่ทำให้เจ็บปวดหรือชอกช้ำ ทำให้บุคคลเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำ เหตุการณ์รุนแรงในชีวิตที่เกิดในวัยเด็กมีอิทธิพลทำให้ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำมากกว่าการเกิดเหตุการณ์ในวัยผู้ใหญ่ ส่วนลักษณะของครอบครัว ได้แก่ การขาดพ่อ ขาดแม่ หรือขาดทั้งพ่อและแม่ ไม่สัมพันธ์กับการมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำ ผลการศึกษานี้ได้สนับสนุนข้อเสนองานของทฤษฎีที่ว่าความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตพัฒนามาจากประสบการณ์ชีวิตภายใต้บริบททางสังคมและวัฒนธรรมของแต่ละบุคคลและเริ่มพัฒนาในวัยเด็ก

มีการศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวแสงหาความหมายต่อการเพิ่มความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของผู้ติดยา โดย อุทัยทิพย์ จันทร์เพ็ญ (2539) ที่พบว่า หลังการทดลองผู้ป่วยติดยาที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และสูงกว่าผู้ป่วยติดยาที่ไม่ได้เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

2. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

สาระและความสำคัญ

โลกมีวิวัฒนาการและความเจริญก้าวหน้าต่อเนื่องมาอย่างยาวนาน แต่การวิวัฒนาการความก้าวหน้าต่างๆ เหล่านั้นมีอาจสามารถสร้างสรรค์เครื่องมืออันวิเศษชนิดใดเพื่อขบคิดแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตของมนุษย์ โดยเฉพาะปัญหาทางด้านสภาพจิตใจได้อย่างสมบูรณ์ ก็เนื่องด้วยเหตุผลประการที่ว่า การขบคิดแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตนั้นต้องดำเนินอยู่บนรากฐานของสติปัญญา เพื่อให้การพิจารณาปัญหาต่างๆ เป็นไปอย่างเที่ยงตรง ตรงตามความเป็นจริงของสภาพปัญหานั้นๆ และเกิดความกระจ่างชัดในเหตุปัจจัยของปัญหา นำไปสู่การแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องตามหลักความจริงของปัญหานั้นๆ กล่าวโดยสรุปได้ว่า การคิดเห็นที่ถูกต้องตามความเป็นจริงเท่านั้นที่นำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องได้ ดังนั้น มนุษย์จึงยังไม่อาจพ้นหรือห่างไกลออกไปจากปัญหาความทุกข์ การเบียดเบียนบีบคั้นภายในใจ ตราบที่ยังไม่สามารถตั้งรากฐานของจิตใจอยู่บนฐานของปัญญา หรือสัมมาทิฐิ คือ มีความคิดเห็น ความเข้าใจถูกต้องตรงตามความเป็นจริงของสภาวะที่เกิดขึ้น หรือปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การเห็นหนทางแห่งการดับทุกข์ที่ถูกต้องตามความเป็นจริง

ปัญหาความทุกข์ในจิตใจของมนุษย์ นำไปสู่ภาวะจิตใจขุ่นมัว หม่นหมอง หงุดหงิด สับสน หวาดกลัว ท้อแท้ เบื่อหน่าย เศร้าหมอง วิดกกังวล โกรธ เป็นทุกข์ ฯลฯ เป็นอาการของใจต่างๆ หลากหลาย โดยอาการทั้งหมดมีรากเหง้าเดียวซึ่งมาจากปัญหาภายในใจ ที่ตั้งมั่นอยู่กับฐานของ “อวิชชา” คือ ความไม่รู้ ไม่เห็น ไม่เข้าใจในความเป็นจริงของปัญหา และความเป็นจริงของโลกและชีวิต ด้วยความยึดมั่นในทิฐิ หรือทฤษฎี ความเชื่อบางอย่างไว้ทำให้ขาดอิสรภาพที่จะรู้เห็นสิ่งต่างๆ ตามที่เป็นจริง

ในการรู้เห็นตามความเป็นจริงเป็นฐานทางปัญญา ในคำว่า “ปัญญา” นั้นในพระพุทธศาสนา หมายถึง ความรู้ทั่ว ปรีชา หยั่งรู้เหตุผล ความรู้ความเข้าใจชัดเจน การรู้เห็นความจริงทั้งหมด ที่เข้าถึงความจริงตามธรรมชาติ ที่ว่าด้วย ความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง ความไม่คงที่ ซึ่งความไม่คงที่นี้แสดงให้เห็นว่าเป็นการเชื่อมโยงกัน ไม่แยกส่วน คือสภาพที่สรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนเชื่อมโยงเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง ดังหลักธรรม คือ อิทัปปัจจยตา ซึ่งอธิบายว่า สภาพทั้งหลายเป็นเหตุปัจจัยต่อเนื่องกันและกัน หรือเป็นกระแสของเหตุปัจจัยอันหมุนเนื่องกันเป็นนิรันดร ดังนั้น การมีปัญญาเข้าถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติ จะทำให้หลุดพ้นจากความบีบคั้น เป็นอิสระ มีความสงบ มีความเป็นมิตรกับสรรพสิ่ง บรรลุความสุขแท้จริงตามความเป็นจริงของเหตุปัจจัย

ดังนั้น ปัญญา และ อวิชา จึงเป็นภาวะจิตใจในหลักพุทธธรรมที่พระบรมศาสดาได้ชี้ให้เห็นหนทางการดำรงชีวิตในสองวิถีให้แก่บุคคล ทั้งวิถีที่ออกงาม และวิถีที่เสื่อม เพื่อให้รู้จักเลือก ด้วยเหตุนี้ ทั้งปัญญาและอวิชาจึงเป็นภาวะที่เป็นรากฐานของจิตใจที่สำคัญยิ่ง เนื่องด้วยภาวะทั้งสองเป็นรากฐานของโลกทัศน์ ความคิด ความรู้สึก การกระทำ การพูด และสัมพันธภาพระหว่างมนุษย์ด้วยกันเอง และสัมพันธภาพระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม กล่าวคือ ภาวะจิตใจแห่งอวิชา จะเป็นหนทางนำชีวิตไปสู่ความเสื่อม ความเศร้าหมอง ความทุกข์ ขณะที่ ภาวะจิตใจแห่งปัญญา จะเป็นหนทางนำชีวิตไปสู่ความมั่งคั่งในจิตใจ ความสุขสงบ เป็นหนทางสู่อิสรภาพที่แท้จริง คือการพ้นทุกข์ หรือแก้ปัญหาได้ ซึ่งการที่จะสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นนี้ก็ต้องอาศัย หลักของโยนิโสมนสิการ คือวิธีการคิดอย่างพิจารณา สืบสาว ค้นหาเหตุปัจจัยในสิ่งนั้นๆ เป็นการมองพิจารณาแบบเชื่อมโยง เพื่อนำมาวิเคราะห์ แยกแยะ ซึ่งทำให้สามารถมองสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัย และเข้าใจอย่างรู้เท่าทันสถานการณ์นั้นๆ ตามความเป็นจริง ทำให้สามารถแก้ไขปัญหาและปรับจิตใจเข้ากับสภาพความเป็นจริงนั้นๆ ได้อย่างกลมกลืน เกิดดุลยภาพในจิตใจ

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2545) ได้กล่าวถึงความหมายของพุทธศาสนาไว้ว่า พุทธศาสนา แปลว่า ศาสนาของผู้รู้ เพราะ พุทธะ แปลว่า ผู้รู้ คือ รู้ความจริงของสิ่งทั้งปวงได้ถูกต้อง เพราะฉะนั้นพุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาที่อาศัยสติปัญญา หรืออาศัยวิชาความรู้ที่ถูกต้องเพื่อทำลายความทุกข์ และต้นเหตุของความทุกข์เหล่านั้น หรืออีกนัยหนึ่ง พุทธศาสนาคือวิถีปฏิบัติเพื่อเอาตัวรอดจากความทุกข์ โดยการทำให้รู้ความจริงว่าอะไรเป็นอะไร ตามที่พระพุทธเจ้าท่านทรงทำได้ก่อนและได้ทรงสอนไว้ โดยพุทธธรรมจะนำความจริงของชีวิต ของธรรมชาติการดำรงอยู่ของชีวิตที่สร้างสรรค์ มีประสิทธิภาพ มาเพื่อยกระดับชีวิตและจิตใจ จากภาวะที่เป็นทุกข์สู่ภาวะที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์ อย่างสอดคล้องประสานเกื้อกูลต่อทุกสรรพสิ่ง

ดังนั้น การมองโลกและชีวิต อย่างที่สามารถเห็นทุกสรรพสิ่งทั้งรูปธรรม และนามธรรม เชื่อมโยงกันเป็นกระแสของเหตุปัจจัยแล่นโยงถึงกันตลอด ก็จะทำให้เกิดปัญญา รู้เห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง ไม่ติดขัด รู้ความเป็นธรรมชาติของปรากฏการณ์ หรือเหตุการณ์ที่มากระทบชีวิตว่าเป็นเรื่องธรรมดา หรือเป็นเรื่องธรรมชาติ เมื่อรู้เท่าทันในความเป็นธรรมชาติ จิตก็เป็นอิสระ สงบ หลุดจากภาวะความบีบคั้นของความต้องการให้เป็นอย่างอื่นตามที่ใจปรารถนา เมื่อใจเป็นอิสระอยู่เหนือการบีบคั้นของจิตใฝ่ใจภายใต้ความปรารถนาที่เหนียวรั้งใจแล้ว ใจก็มีพลัง มีความสงบ และมีความสุขสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน ดังที่ ดิข นัท ฮันท์ (2548) พระชาวเวียดนาม ผู้นำทางจิตวิญญาณ กล่าวว่า “หนึ่งคือทั้งหมด ทั้งหมดคือหนึ่ง” เป็นการมองเห็นสิ่งๆ หนึ่ง ในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นจริงอันยิ่งใหญ่ และมองเห็น

ความเป็นจริงอันยิ่งใหญ่ที่ว่าไม่สามารถจะแบ่งแยกออกไปได้ คือ การเห็นความจริงทั้งหมดของโลกและชีวิต

การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยา คือ แนวทางที่นักจิตวิทยาผู้ซึ่งสนใจศึกษาเรื่องจิตใจของมนุษย์ อันเป็นรากฐานของการกระทำทั้งปวงของมนุษย์ เพื่อเข้าใจในพฤติกรรม การกระทำต่างๆ ของมนุษย์ และที่สำคัญที่สุด คือ เพื่อเข้าใจในมิติด้านจิตใจของมนุษย์ เพื่อเป็นหนทางที่จะช่วยยกระดับภาวะจิตใจ จากที่ขุ่นมัว ไม่ผ่อนคลาย สับสน ท้อแท้ เครียด ไม่สามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ เนื่องจากความปั่นป่วนภายในใจ สู้อารมณ์เหวี่ยงเหว้า รักษา พันฟู ให้คลายบรรเทาจากความทุกข์ หรือพบหนทางหมดทุกข์ สามารถยอมรับ และดำเนินจัดการกับปัญหาและดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับความจริงของชีวิต มีภาวะจิตใจที่แจ่มใส เบิกบาน สมบูรณ์ ดังที่ โสริช โพลีแกว (2536) ได้กล่าวไว้ว่า การปรึกษาเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่มนุษย์ได้สร้างให้เกิดขึ้น เพื่อให้แบ่งเบาภาระความกดดันทางจิตใจบางอย่าง และเป็นการเพิ่มเติม และพัฒนาบุคคลที่เกี่ยวข้องในการปรึกษาด้วย การปรึกษาจึงเป็นสะพานแห่งจิตใจซึ่งเชื่อมโยงมนุษย์เข้าหากัน ความสามารถในการปรึกษาจึงเป็นทักษะอันมีประสิทธิภาพอันหนึ่ง ที่มนุษย์พึงมีเพื่อช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเพื่อนมนุษย์

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จึงถือเป็นวิธีหนึ่งที่เอื้ออำนวยให้ ผู้มาปรึกษาได้สำรวจ และทำความเข้าใจถึงสิ่งที่ปัญหา และแสวงหาหนทางแก้ไขปัญหาเหล่านั้นด้วยตนเอง เพื่อมุ่งที่จะช่วยเหลือให้ผู้มาปรึกษาสามารถรับมือกับตนเอง พึ่งตนเองได้ ซึ่งแสดงถึงความเป็นอิสระ มีความสุขในชีวิต และได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ในการแก้ไขปัญหาของตน (โสริช โพลีแกว , 2536)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ประกอบด้วย บุคคลอย่างน้อย 2 คน โดยที่บุคคลหนึ่ง เรียกว่า นักจิตวิทยาการปรึกษา (counselor) ได้ทำงานร่วมกับบุคคลอีกผู้หนึ่ง หรือหลายคน เรียกว่า ผู้รับบริการ (client) ด้วยสัมพันธภาพแห่งการช่วยเหลือที่เป็นไปอย่างอ่อนโยน ออบอุน ไม่มีเงื่อนไขกับบุคคลหนึ่งหรือหลายคน เพื่อที่จะเข้าใจ รับรู้ถึงความคิด ความรู้สึกต่างๆ ของผู้รับบริการอย่างชัดเจน และเอื้ออำนวยพาผู้รับบริการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภาวะหนึ่งของจิตใจ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตด้วยจิตใจสงบมั่นคง ไปสู่ความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างถูกต้องตามจริง สามารถยอมรับสภาพความเป็นจริงได้ เพื่อช่วยยกระดับจิตใจ ยกระดับความรู้สึกให้ดีขึ้น เป็นสุขขึ้น สามารถเผชิญปัญหาได้ตามจริงและเต็มความสามารถตลอดจนพัฒนาศักยภาพภายในให้สอดคล้องตามวิถีของแต่ละบุคคล

โดยสรุป การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นกระแสของปรากฏการณ์ที่ช่วยเปลี่ยนแปลงและพัฒนามนุษย์ด้วยกระบวนการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาอาศัยความรู้ ความเข้าใจในแง่ของชีวิตจิตใจ และพฤติกรรมของมนุษย์ และอาศัยสัมพันธภาพแห่งการช่วยเหลือ เพื่อเอื้อให้เกิดประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตซึ่งเป็นเป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ด้วยให้มีความเข้าใจโลกและชีวิตลึกซึ้งยิ่งขึ้น จนสามารถใช้ศักยภาพของตนเองจัดการ และพร้อมรับสิ่งต่างๆ ได้อย่างมั่นคงในใจ อันจะทำให้บุคคลดำเนินชีวิตได้อย่างกลมกลืนกับทุกขณะที่ชีวิตดำเนินไป ด้วยสภาพจิตใจที่สมบูรณ์ พร้อมที่จะพัฒนาตนเองให้เติบโตงอกงามอย่างเต็มศักยภาพของตน ดังนั้น กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาคือการช่วยเหลือให้ผู้รับบริการยอมรับความจริงมากกว่าที่อยากให้ความจริงเป็นไปตามใจ

พุทธศาสนาในฐานะที่เป็นจิตวิทยา

พุทธธรรม หรือคำสอนทางพุทธศาสนา ซึ่งสามารถจำแนกอธิบายได้มากมาย หลากหลายแง่มุม มีหลักธรรมมากถึง 84,000 พระธรรมขันธ์ ล้วนแสดงถึงกฎธรรมชาติทั้งในแง่มุมของโลก แง่มุมของชีวิต และแง่มุมของความสัมพันธ์ระหว่างโลกและชีวิต เรียกรวมกันว่าโลกและชีวิต โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ถึงพร้อมแก่การเข้าใจ เข้าถึง ในกระแสของโลกและชีวิตอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เพื่อนำไปใช้ในการแก้ไขสภาพจิตใจที่เป็นทุกข์ โดยในแต่ละหลักธรรมคำสอนมุ่งอธิบายปรากฏการณ์ของชีวิต โดยครอบคลุมความจริงของปรากฏการณ์ชีวิตทั้งหมดที่เกิดขึ้นและสามารถที่จะอธิบายกระบวนการต่างๆ ของจิตใจมนุษย์ ของโลกและชีวิต โดยไม่อิงอยู่กับอำนาจใดๆ ที่นอกเหนือไปจากตัวมนุษย์ โดยเน้นสังเกตปรากฏการณ์ภายในสภาพจิตใจของผู้ศึกษาเอง เพื่อให้ผู้ศึกษาสามารถติดตามกระบวนการของเหตุและผล ที่ก่อให้เกิดสภาพจิตใจที่ปรากฏขึ้นต่อผู้ศึกษานั้น

ดังนั้น พุทธศาสนาจึงมองเรื่องจิตใจของมนุษย์และปัญหาจิตใจของมนุษย์โดยสัมพันธ์กับวิถีชีวิตของมนุษย์ทั้งหมด เพราะระบบชีวิตทั้งหมดเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ทุกส่วนอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ส่งผลถึงกัน เป็นการมองโดยองค์รวม ผลก็คือพุทธศาสนามีองค์ความรู้ที่สมบูรณ์ครบถ้วน กะทัดรัดถูกต้อง โดยมีได้เป็นไปโดยการคาดเดา การมุ่งแสดงถึงฐานความรู้เหล่านี้ของพุทธศาสนาก็เพื่อเป็นฐานในการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกลมกลืนกับธรรมชาติ หรือเพื่อจุดมุ่งหมายของชีวิตที่แต่ละชีวิตควรเข้าถึงและสร้างสรรค์ จำแนกเป็น 3 ระดับ (มันเกียรติ โภศล นีรติวงษ์, 2541) คือ

1. เพื่อการดับทุกข์ในขณะนั้น คือ เพื่อประโยชน์ในปัจจุบัน (ทิฐฐธัมมิกัตถประโยชน์) อันเอื้ออำนวยให้เกิดความสุขขึ้นแก่ชีวิตตามสมควรแก่ฐานะ หน้าที่ อาชีพ

2. เพื่อมุ่งป้องกันมิให้ทุกข์เกิดทับถมจมปลักในความทุกข์ คือ เพื่อประโยชน์ในภาคหน้า (สัมปรายิកัตถประโยชน์) อันเป็นประโยชน์ด้านคุณค่าของชีวิตภายใน คือ เกิดความเจริญงอกงามของชีวิต จิตใจ ดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง
3. เพื่อเป้าหมายสูงสุดตามพุทธธรรม คือ แก้ไขปัญหาและดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง (ปรมัตถประโยชน์) มีจิตใจปลอดโปร่ง แจ่มใส เบิกบาน เป็นอิสระไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิต และพัฒนาตนให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์

จึงกล่าวได้ว่า พุทธศาสนา มีคำอธิบาย กระบวนการ และจุดมุ่งหมายในการแก้ไข ปัญหาสภาพจิตใจของมนุษย์ที่ชัดเจนและลึกซึ้ง ซึ่งสอดคล้องเป็นไปในทิศทางเดียวกับจิตวิทยา พุทธศาสนาจึงมีส่วนของความเป็นจิตวิทยาอยู่เช่นกันดังเช่นท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวถึง พุทธศาสนาในฐานะที่เป็นจิตวิทยา เช่น คัมภีร์พระไตรปิฎกภาคสุดท้าย กล่าวบรรยายถึงลักษณะของจิตใจไว้ อย่างกว้างขวาง อย่างน่าอัศจรรย์ที่สุด เป็นความรู้ทางจิตวิทยาที่แยบคาย

พระธรรมปิฎก (ปอ.ปยุตฺโต., 2539) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ จากจิตวิทยา สู่อุทิศภาวนา ถึง จุดที่จิตวิทยาสนใจและขยายความหมายมาบรรจบกับพระพุทธศาสนา ว่าเป็นผลสืบเนื่องจากความ เป็นไปในสังคมตะวันตก ซึ่งเป็นสังคมที่เจริญไปอย่างมากมาย แต่กลับปรากฏว่าชีวิตของ มนุษย์ที่พึ่งพร้อมด้วยวัตถุกลับทำให้มีปัญหามากขึ้นในด้านจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตก กังวล ความรู้สึกแปลกแยก ความว่าเหวदैยวตาย ความรู้สึกไร้ความหมาย เป็นความกดดันบีบ คั้นอย่างรุนแรงภายในใจ ซึ่งในทางพุทธศาสนารวมเรียกว่า “ทุกข์” ดังนั้นจิตวิทยาตะวันตกจึงได้ ขยายความหมาย มโนทัศน์จากเดิมที่มีจุดเน้นแต่ในความสนใจคนไข้ที่เจ็บป่วยทางจิตในคลินิก ที่องค์ความรู้ในขอบเขตเดิมนั้นมีอาจตอบสนองแก้ไขกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปซึ่งเป็น ปัญหาทางจิตใจกันทั่วไปอย่างมากมายในสังคม จึงเป็นเหตุผลประการหนึ่งที่ทำให้จิตวิทยา มา บรรจบกับพุทธศาสนา

แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ความเป็นมาของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เริ่มเกิดขึ้นจากแนวคิด ของ รศ.ดร.โสริช โพธิแก้ว แห่งคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อันเป็นผลจากการ สังเคราะห์ความรู้ความเข้าใจในกระบวนการทางจิตวิทยาจากประสบการณ์ศึกษาและลงมือ ปฏิบัติการกลุ่มมาเป็นเวลายาวนานกว่า 20 ปี ของท่านโดยมีพื้นฐานทางด้านจิตวิทยาภายใต้ กรอบความรู้ แนวทฤษฎีของนักจิตวิทยาตะวันตก เช่น Encounter Group ของ Carl Rogers, Gestalt Group ของ Fritz Perls, Basic Encounter Group ของ William Schultz, Sensitivity Training Group ของ Kurt Lewin ตลอดจนความคิดของนักจิตวิทยาที่ทำงานเรื่อง

พัฒนาตนท่านอื่นๆ เช่น Rollo May, Viktor Frankl, Nataniel Branden, Eric Berne, Eric Fromm และตลอดจนนักคิด นักจิตวิทยารุ่นใหม่ ๆ เช่น John Welwood Ken Wilber Ralph Metzner และอีกหลาย ๆ ท่านที่เริ่มให้ความสนใจกับปรัชญาจิตวิทยาด้านตะวันออกและพุทธธรรม

จากประสบการณ์การปฏิบัติการเหล่านี้ และความเข้าใจที่ลึกซึ้ง การตระหนักรู้อย่างชัดเจนของท่านได้นำมาวิเคราะห์ ไคร่ครวญ ค่อยๆ ผสมผสานแนวคิดและวิธีการจนตกผลึกเป็นองค์ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องกลุ่ม และกระบวนการกลุ่ม เป็นรูปแบบกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธซึ่งมีวัตถุประสงค์ที่ผสมผสานทั้ง 1) การส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคล (Personal growth) หรือเรียกว่ามิติของการพัฒนาความงอกงาม ซึ่งหมายถึง ภาวะแห่งการเปิดใจกว้าง ยืดหยุ่น ยอมรับ สัมผัส สังเกต ติดตามปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอก และสัมพันธ์ภายในและภายนอกได้อย่างชัดเจน และ 2) การแก้ไขปัญหาที่เป็นประเด็นค้างค้ำล้าลึกซ่อนอยู่ในใจของผู้รับบริการการปรึกษา หรือ เรียกว่ามิติของการแก้ปัญหา (Problem solving) โดยมีทั้ง 2 นี้จะผสมผสานเป็นเนื้อเดียวกันในการดำเนินการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยอาศัยรากฐานโครงความคิดของหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางการปฏิบัติงานกลุ่มที่ครอบคลุมแนวคิดอื่นๆ ทั้งหมดได้อย่างครบถ้วน (โสรัชี โปธิแก้ว, 2547)

จุดมุ่งหมายของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (โสรัชี โปธิแก้ว, 2545) คือ การพาคนออกจากภาวะมีดมน สับสน หดหู่ เศร้าโศก โมโห ซึ่งเรียกว่าอวิชชา ไปสู่ภาวะที่แจ่มใส โล่งโปร่ง มีความสุข มั่นคง สงบ ซึ่งเรียกว่าสัมมาทิฐิ เป็นการพาบุคคลออกจากความชอบหรือความยึดมั่นถือมั่นของตน มาสู่ความจริงและนอบน้อม ยอมรับต่อความจริงอันเกิดขึ้นในชีวิตนั้นด้วยปัญญา ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธอาศัยหลักอริยสัจ 4 เพื่อนำพาผู้คนไปสู่ความใสสว่างแห่งชีวิต นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงต้องเข้าใจและศึกษาหลักอริยสัจ 4 อย่างลึกซึ้งจนประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง ซึ่งอาจด้วยการสังเกตตนเองหรือต้องอาศัยครู อาจารย์ จนแจ่มแจ้งในหลักธรรม เมื่อมีสมาชิกที่อยู่ในความทุกข์ หม่นหมอง สับสน ผิดหวัง ฯลฯ เขาก็จะสงบมั่นคง เพื่อที่จะรับรู้โลกทั้งหมดของสมาชิก โดยจะต้องนำตัวเองเข้าเชื่อม (สมานัตตา) นั่นหมายถึง นักจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ต้องทั้งโลกของตนเอง นั่นคือ ค่านิยม อคติ ความรู้ ความเชื่อกฎเกณฑ์ ฯลฯ เพื่อรับรู้สมาชิกอย่างครบถ้วน ชัดเจน ในการเข้าไปรับรู้อย่างครบถ้วน ชัดเจน นั่นคือ การค้นหามุมประเด็นที่เป็นต้นเหตุให้เกิดความปั่นป่วนในใจทั้งปวง ปมประเด็นนั้น โดย

หลักธรรมคือ ความยึดมั่นถือมั่น (อวิชชา) เป็นรอยแยกระหว่างความจริงที่เกิดขึ้นกับความปรารถนาของคนๆ นั้น ยึดไว้อาจตั้งใจและไม่ตั้งใจ เมื่อนักจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเห็นปมประเด็นนั้นแล้วก็จะค่อยๆ อาศัยกระบวนการแห่งปัญญานำหลักความจริงมาสื่อหรือสร้างถนนเพื่อให้สมาชิกได้เกิดปัญญามองเห็นโทษ และทางออกของเข้าด้วยของเขาเอง

กล่าวสรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ คือ การเอื้อให้บุคคลได้ดำรงชีวิตอยู่กับปรากฏการณ์ต่างๆ ในชีวิต ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ของความผันแปร ความเปลี่ยนแปลง ความไม่มั่นคง ไม่คงที่ของชีวิต ซึ่งเป็นไปตามหลักธรรมชาติของการอิงอาศัยซึ่งกันและกันของทุกสรรพสิ่ง ให้ได้อย่างกลมกลืนและเข้าใจในกระแสของปรากฏการณ์ต่างๆ เหล่านี้จนอยู่ในภาวะจิตใจที่สงบ โปร่ง โล่ง ไม่ถูกปรากฏการณ์เหล่านั้นบีบคั้น เกิดความปั่นป่วนในจิตใจ และความทุกข์ในการดำรงชีวิต

หลักธรรมพื้นฐาน

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group) เป็นแนวคิดที่วางรากฐานอยู่บนความเข้าใจพื้นฐานที่มีต่อชีวิตและเป็นสังขธรรม (truth) หลักธรรมที่นำมาใช้เป็นแนวคิดพื้นฐาน ได้แก่ อริยสัจ 4 ซึ่งอริยสัจ 4 นั้น ครอบคลุมปรากฏการณ์ของชีวิต ครอบคลุมคุณภาพการดำรงชีวิต จึงเห็นได้ว่าการดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่ถูกต้อง ไม่สามารถยอมรับกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นทุกข์ที่ไม่นำความสุขสงบมาให้แก่ชีวิตของบุคคลคือ อวิชชา เป็นจิตสำนึกที่มีลักษณะคับแคบด้วยขอบเขตของตนเอง ย่อมต้องอยู่กับธรรมชาติไม่ได้อย่างกลมกลืน นำไปสู่ความรู้สึกแปลกแยกกับธรรมชาติ ขณะที่การดำรงชีวิตอยู่อย่างถูกต้อง ความสงบสุขก็เกิด เป็นภาวะแห่งความสว่างไสวที่เป็นอิสระแห่งความปราศจากตนเอง ซึ่งเป็นทัศนคติแห่งความเป็นหนึ่งเดียวกันกับทุกสรรพสิ่ง ความเข้าใจเช่นนี้เป็นการยกระดับความเข้าใจซึ่งนำไปสู่การยกระดับจิตใจที่ลึกซึ้งเรียกว่า สัมมาทิฐิ ที่จะเปลี่ยนแปลงการมองโลก (Paradigm Shift) อันจะนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงความคิดและการกระทำของบุคคล ในสัมพันธภาพที่เรามีต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและต่อสรรพสิ่ง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจึงเป็นความพยายามพาคนจากอวิชชา มาสู่ สัมมาทิฐิ เป็นการพาบุคคลออกจากความชอบหรือความยึดมั่นถือมั่นของตน มาสู่ความจริง พร้อมมอบน้อม ยอมรับต่อความจริงอันเกิดขึ้นในชีวิตนั้นด้วยปัญญา กล่าวคือ เป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลพ้นทุกข์นั่นเอง

การพาบุคคลจากอวิชชา มาสู่สัมมาทิฐิ จากความไม่เข้าใจโลกและชีวิตตามจริง มาสู่ความเข้าใจ เห็นชอบตามความเป็นจริงของโลกและชีวิต เริ่มจากผู้ให้การศึกษา (Counselor) เป็นกัลยาณมิตร หรือเป็นปรโตโมหะที่ดี คือ เป็นเสียงจากภายนอกที่ถ่ายทอด กระตุ้น เอื้ออำนวย

แนะนำทางสู่ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง ที่ตั้งงาม ตรงตามสภาวะความเป็นจริงของโลกและชีวิต เพื่อเอื้อให้บุคคลรู้จักคิด ไคร่ครวญ พิจารณา สำนวญภายในตัวบุคคล ซึ่งเรียกว่า เกิดโยนิโสมนสิการ คือ การใช้ความคิดสืบสาวตลอดสาย อย่างมีระเบียบ เพื่อแยกแยะดูสภาวะของสิ่งนั้นๆ ให้เห็นตามความเป็นจริง จนทำให้เกิดสัมมาทิฐิ เกิดปัญญาในการพัฒนาตนเอง ตลอดจนการตัดสินใจ ไคร่ครวญแก้ไขปัญหา และกระทำการต่างๆ ไปด้วยความถูกต้องตั้งงาม

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จึงเป็นกระบวนการปรึกษาที่อาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐาน ซึ่งหลักธรรมในที่นี้มีใช้คำสอน แต่เป็นสิ่งที่หรือภาวะที่คำสอนได้กล่าวถึง เป็นสิ่งที่แฝงไว้อยู่ในความจริงที่ได้เห็น ได้สัมผัส ได้รับรู้ ซึ่งครอบคลุมทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต เพื่อเอื้อให้เกิดความเข้าใจเห็นจริงในชีวิตอย่างชัดเจน และช่วยพาคบุคคลออกจากความทุกข์ อันเกิดจากความเข้าใจไม่ถูกต้อง ไปสู่การดำเนินชีวิตที่มีความเข้าใจถูกต้องตามจริงในทุกแง่มุมของชีวิต และสามารถดำรงชีวิตอยู่กับความเป็นจริงได้อย่างกลมกลืน

หลักพุทธธรรมในพุทธศาสนามีถึง 84,000 พระธรรมขันธ์ โดยทุกหลักธรรม มีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงและมีจุดหมายร่วมกัน คือ การช่วยให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับความจริงของธรรมชาติ กลมกลืนกับชีวิต ซึ่งหมายถึง กลมกลืนกับทุกสิ่งทุกอย่างปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต

หลักธรรมที่นำมาใช้ในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ในงานวิจัยนี้ ซึ่งหมายถึงเป็นหลักธรรมที่เอื้อให้เกิดความเข้าใจโลกและชีวิตได้ตามจริงอย่างที่สุด ประกอบด้วยหลักธรรมของอริยสัจ 4 อทิปปัจจตา ปฏิจจสมุปบาท และไตรลักษณ์ ทั้งนี้มิได้หมายถึงการไม่นำหลักธรรมข้ออื่นๆ ที่ไม่ได้กล่าวถึงเข้ามาเป็นฐานแนวคิดในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ทั้งนี้เพราะทุกหลักธรรมมีความเชื่อมโยงผสมกลมกลืนเพื่อความดับทุกข์ของชีวิต ซึ่งซ่อนซ่อนอย่างกลมกลืนในหลักอริยสัจ 4 ทั้งสิ้น โดยผู้วิจัยได้เล็งเห็นว่าหลักธรรมที่กล่าวข้างต้นนั้นจะเอื้ออำนวยให้เกิดความเข้าใจ ความกระจ่างในความจริงของโลกและชีวิต เข้าใจเหตุแห่งทุกข์ และหนทางสู่ความพ้นทุกข์ ช่วยคลายความหม่นหมอง ความกักตุนกุมภายในใจ ให้โล่ง โปร่ง และได้พบว่าเป็นหลักธรรมมีจุดหมายร่วมกันที่เป็นปัจจัยเอื้อให้เกิดความสำเร็จในการเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยสามารถพิจารณาเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริงได้อย่างที่สุด ด้วยกำลังของสติ และปัญญาในการพิจารณา ดังเช่นพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, 2539) ได้กล่าวถึงลักษณะแห่งพระพุทธศาสนาประการหนึ่ง ซึ่งเป็นลักษณะที่ 14 ไว้ว่า “มองเห็นความทุกข์ แต่ปฏิบัติด้วยความสุข” กล่าวคือ พระพุทธศาสนา สอนให้เผชิญหน้าความทุกข์นั้น ไม่เลียงหนี แต่ให้มองดูทุกข์นั้นด้วยความรู้เท่าทัน และด้วยความรู้เท่าทันความทุกข์นั่นเอง จึงทำให้จิตใจปลอดโปร่งเป็นอิสระด้วยปัญญา ไม่ถูกทุกข์บีบคั้น

แล้วก็แก้ไขให้ทุกข์หมดไปหรือไม่เกิดขึ้นได้ เข้าทำนองว่า “รู้ว่าชีวิตเป็นทุกข์ แต่มีชีวิตเป็นสุข” หรืออีกนัยว่า “รู้เท่าทันความทุกข์ จึงถึงความสุขที่สมบูรณ์”

จากสาระสำคัญและจุดมุ่งหมายในหลักพุทธธรรม และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่กล่าวไว้ข้างต้นนั้น พบได้ว่าศาสตร์ทั้ง 2 มีจุดมุ่งหมายที่บรรจบ ประสานสอดคล้องกัน จึงได้รับการพัฒนา ประยุกต์เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการแก้ไขปัญหา และภาวะความทุกข์ในจิตใจของมนุษย์ ซึ่งก็เป็นไปในกระบวนการของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ดังนั้น โดยองค์รวมของหลักพุทธธรรมที่ผู้วิจัยได้นำมาเป็นฐานโครงความคิดในกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ในกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่ดำเนินในงานวิจัยนี้ จึงเป็นการนำหลักธรรมในแต่ละหมวดเข้ามาเสริมซึ่งกันและกันโดยมีอริยสัจ 4 เป็นเครื่องนำทาง เปรียบเสมือนแผนที่ สำหรับดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เนื่องจากว่าหลักในอริยสัจ 4 มีหลักธรรมอื่นๆ ซ้อนซ้อน ผสมผสานกลมกลืนอยู่ในหลักๆ เดียว เป็นธรรมที่ครอบคลุมองค์ธรรมต่างๆ ไว้อย่างครบถ้วน เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดความเข้าใจโลกและชีวิต โดยการรับรู้ตามความเป็นจริง เพื่อช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มให้รู้เท่าทันความเป็นจริงของโลกและชีวิต และช่วยเอื้อนำพาออกจากความทุกข์ สู่วิสัย สุข ความสงบ ด้วยกระบวนการแห่งปัญญา คือการรู้จักคิด รู้จักพิจารณา เข้าใจ และเท่าทันตามความเป็นจริงของปรากฏการณ์ในชีวิต เพื่อมองเห็นความเปลี่ยนแปลง ความเชื่อมโยงของโลกและชีวิต พร้อมด้วยใจที่สงบ และสามารถสังเกตกระแสของโลกและชีวิตที่ปรากฏขึ้นได้อย่างชัดเจนจนเข้าใจสภาพตามความเป็นจริงได้ ซึ่งเรียกว่ามีสัมมาทิฐิ คือมีความเห็นชอบตามจริงในสิ่งที่ปรากฏ ปัญญาจึงย่อมเกิดขึ้น ทำให้สามารถแก้ไข ปัญหาได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม เกิดความโปร่งโล่ง ผ่อนคลาย ดำรงชีวิตอยู่อย่างกลมกลืนกับความจริง และสอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต

สรุปได้ว่า แนวทางในการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ นี้มีฐานความคิดจากพุทธธรรม ในฐานะเป็นเสมือนแผนที่ในการเอื้อให้สมาชิกได้พบหนทางการเข้าใจ เข้าถึง ตามจริงของโลกและชีวิตว่าล้วนเป็นไปตามกระแสของเหตุปัจจัยของกฎธรรมชาติ เพื่อเกื้อกูลให้เกิดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต มองเห็นตามจริงของโลกและชีวิต เพื่อสามารถดำเนินชีวิตภายใต้สถานการณ์ เหตุการณ์ ที่ไม่คงที่ เปลี่ยนแปลง ตามกระแสของเหตุปัจจัย ได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน มีภาวะใจที่สงบมั่นคงภายใน เข้าใจโลกและชีวิตตามจริง

หลักพุทธธรรมต่างๆ ที่เป็นฐาน โครงความคิดในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในงานวิจัยนี้ มีสาระสำคัญ ดังนี้

อริยสัจ 4

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, 2545) กล่าวว่า อริยสัจ เป็นหลักธรรมที่สำคัญและรู้จักกันมากที่สุดข้อหนึ่ง โดยอริยสัจไม่ใช่หลักส่วนย่อยของปัจจุสมุปปาท แต่เป็นทั้งหมดของปัจจุสมุปปาท หรืออีกนัยว่า อริยสัจ เป็นการนำหลักปัจจุสมุปปาทมาแสดงถึงกระบวนการสืบสวนค้นคว้าอย่างมีระเบียบเพื่อให้มนุษย์ได้นำไปใช้ในเกิดผลในการดับทุกข์ ซึ่งประการสำคัญในอริยสัจ 4 นั้น คือ เป็นธรรมที่ครอบคลุมองค์ธรรมไว้ต่างๆ อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ กล่าวคือหลักอริยสัจ 4 มีอย่างเดียวกับแต่สามารถมีคำอธิบายต่อหลักธรรมอื่นๆ ได้อย่างกว้างขวางและลึกซึ้ง เป็นความจริงอันประเสริฐในเรื่องทุกข์ (ทุกข์), เหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย), ความดับทุกข์ (นิโรธ), และข้อปฏิบัติวิธีแห่งบรรลุดังความดับทุกข์ (มรรค)

โสริช โพธิแก้ว (2547) กล่าวถึง อริยสัจ 4 ในแนวทางที่เป็นแผนที่ขยายความเข้าใจและนำทางคลายจากความยึดมั่น จากอำนาจแรงปรารถนา ซึ่งกดดันบีบคั้นชีวิตและจิตใจในขณะนั้นๆ เมื่อกล่าวว่า ความปรารถนาทำให้เกิดความกดดันบีบคั้น นั่นคือ การกล่าวถึงอริยสัจ 4 ฝ่ายสมุทัยและทุกข์อย่างง่าย ๆ เพียงเพื่อจะนำมาใช้ในกระบวนการกลุ่มเป็นเบื้องต้น เมื่อกล่าวว่าความจริงคือปรากฏการณ์ที่เป็นกระแสแห่งอิทัปปัจจยตาและความเข้าใจถึงความจริงนั้นคือการดำรงอยู่อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับความจริง ซึ่งนำความสงบสุขให้เกิดขึ้นทั้งในบุคคลทั้งในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และสัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม คือการกล่าวถึงมรรคมืดองค์แปดและนิโรธ ในระดับพอที่จะนำมาใช้เป็นแนวทางให้แก่ นักจิตวิทยาการศึกษาเดินทางเพื่อพัฒนาบุคคลที่เขาทำงานด้วยได้

อริยสัจ 4 จำแนกได้ 4 ประการ จัดไว้เป็น 2 คู่ (สุทธิวงศ์ ตันตยาพิศาลสุทธิ, 2547) ดังนี้

คู่ที่ 1 ทุกข์และสมุทัย : ทุกข์เป็นผล สมุทัยเป็นเหตุ (ฝ่ายเป็นเหตุผลเรื่องทุกข์)

ทุกข์ คือ สภาพที่ขัดแย้ง ผืน กัดดัน คงอยู่ไม่ได้ (stress, conflict) เป็นภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย หรือองค์ประกอบต่างๆ ที่เกิดดับบีบคั้นขัดแย้งกันอยู่ตลอดเวลา ซึ่งทุกข์เป็นภาพรวมที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเหล่านั้น เมื่อองค์ประกอบแต่ละอย่างเกิดขึ้นดับไป เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา องค์ความนั้นไม่สามารถคงสภาพเดิมได้ เกิดการขัดแย้งเป็นความกดดันภายในแล้วคงอยู่ไม่ได้ นั่นคือทุกข์

อาการของทุกข์นี้อาจแสดงออกมาในรูปแบบที่แตกต่างกันคือ 1) โสกะ มีอาการเสียใจ ห่อเหี่ยวใจ เศร้าโศก 2) ปริเทวะ มีอาการคร่ำครวญ โหยหาอาลัย บ่นเพ้อ ตัดใจไม่ขาด 3) ทุกขะ มีอาการทรมานใจ ลำบากใจ เจ็บปวดทางกาย หรือเป็นโรค 4) โทมนัสสะ มีอาการน้อยใจ ต่อมใจ ซอกซำใจ เจ็บปวดรวดร้าวใจที่ทำให้ร้องไห้ 5) อุปายาสะ มีอาการรลัดกลุ้มใจ สับสนใจ หาทงออกไม่พบ คับแค้น สิ้นหวัง ท้อแท้ ทอดถอนใจ 6) สัมปโยคะ มีอาการของใจที่อยากจะ

หลักหนี ไม่อยากเผชิญหน้าหรือประสบพบ 7) วิปโยคะ มีอาการหวั่นหาอาลัยอาวรณ์ ไม่อยากจะให้พรากจากไป และ 8) อลภาวะ มีอาการเสียดาย ผิดหวัง เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ตนปรารถนา

บุคคลพึงมีหน้าที่ต่อทุกข์คือ กำหนดรู้ รู้เท่าทัน จับตัวทุกข์ไว้ให้ได้ ต้องมีสติรู้สึกตัวว่า ความทุกข์ได้เกิดขึ้นแล้ว หรือความทุกข์กำลังจะเกิดขึ้น เพื่อที่จะได้รู้จักทุกข์ หรือรู้จักปัญหาของตนเองตามที่เป็นจริง เพื่อปฏิบัติต่อทุกข์นั้นๆ อย่างถูกต้อง เพราะทุกข์นั้นเป็นสิ่งที่จะต้องรู้เท่าทัน ทุกข์นั้นเป็นตัวปัญหา เป็นปรากฏการณ์เปรียบได้กับ “โรค” ในร่างกายของบุคคล เมื่อบุคคลมีโรคบุคคลก็จะแก้ไขบำบัดหรือกำจัดโรค แต่บุคคลจะกำจัดโรคได้ต้องเรียนรู้จักโรคเหมือนหมอจะแก้ไขโรค ต้องกำหนดรู้ให้ได้ว่าเป็นโรคอะไร เป็นที่ไหนตรงไหน และรูปร่างซึ่งเป็นที่ตั้งของโรคด้วย ทุกข์ก็เช่นเดียวกันที่ไม่ใช่เรียนเฉพาะปัญหา แต่เรียนชีวิตที่เป็นที่ตั้งแห่งปัญหาด้วย ปัญหาเกิดที่ไหน เกิดที่ชีวิตหรือเกิดในโลก บุคคลก็ต้องรู้จักโรค รู้จักชีวิตและดูที่ชีวิต

สมุทัย คือ ตัณหา ความอยาก ความตามใจของบุคคลที่เป็นอกุศล มีปฏิกริยาตอบสนองต่อสิ่งที่ชอบใจไม่ชอบใจ ทำให้บุคคลจมอยู่กับความสุขและความทุกข์ จากความชอบใจและไม่ชอบใจ ซึ่งล้วนเป็นภาวะหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ทั้งสิ้น แต่หากมองให้ลึกกลงไปแล้วตัณหา ความอยากของบุคคลนั้นมีภาวะที่ขาดความรู้ ความเข้าใจอันถูกต้องที่เรียกว่า “อวิชชา” เป็นพื้นฐานอยู่เสมอ โดยอวิชชานั้นเกิดขึ้นจากความรู้ที่ครอบบุคคลให้ยึดมั่นถือมั่นว่า ทุกอย่างจะเป็นไปตามความปรารถนาของตน เรียกว่า “อุปาทาน”

หน้าที่ของบุคคลต่อสมุทัยคือ การละหรือกำจัด กล่าวคือเมื่อบุคคลรู้ว่าเป็นโรคอะไร ต้องสืบหาสาเหตุของโรค ต้องจับให้ได้เหมือนกับที่แพทย์วินิจฉัยโรค สืบหาตัวสาเหตุของโรค โดยอาจจะเป็นเชื้อโรคหรือความบกพร่องของอวัยวะ ไม่ใช่เชื้อโรคอย่างเดียว

คู่ที่ 2 นิโรธและมรรค : นิโรธเป็นผล มรรคเป็นเหตุ (ฝ่ายเป็นเหตุผลเรื่องความดับทุกข์)

นิโรธ คำว่า นิโรธ แปลว่า ความดับทุกข์หรือภาวะหมดปัญหา ได้แก่ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหานั้นแล้ว ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความเบื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัดใดๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่บริสุทธิ์ สงบปลอดโปร่ง โล่งเบา ผ่องใส เบิกบาน เรียกสั้นๆว่า นิพพาน นิโรธเป็นภาวะที่มีประสิทธิภาพและสมบูรณ์ ภาวะนิโรธจึงเป็นการแสวงหาที่ต้องมุ่งมั่นฝึกฝน ต้องการสติปัญญาที่ละเอียดถี่ถ้วน และพยายามฝึกวันแล้ววันเล่า (โสริย์ โทธิแก้ว, 2536)

หน้าที่ของบุคคลต่อตอมนิโรธ คือ ทำให้แจ้ง ทำให้สำเร็จ ทำให้เกิดมีเป็นจริงขึ้นมา หรือบรรลุถึง เรียกว่า สัจฉิกิริยา

มรรค มรรค แปลว่า ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือทางอันประเสริฐมีองค์ประกอบ 8 เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา คือหนทางที่จะนำไปสู่ความสงบแห่งจิต ประกอบด้วยความรู้ที่จะนำไปสู่ความสงบแห่งจิตหรือความดับทุกข์ที่เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ ซึ่งเป็นตัวกำหนดทิศทางและการกระทำที่จะนำไปสู่ทางสงบสุข

บุคคลมีหน้าที่ต่อมรรค คือ เจริญ ฝึก หรือปฏิบัติ หรือเรียกว่าภาวนา คือ การฝึกอบรม ดำเนินการลงมือปฏิบัติตามวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย

หลักอริยสัจ 4 นั้นแสดงถึงหนทางใน การพัฒนาบุคคลให้มีปัญญาจนกระทั่งหมดอวิชชา คือนิโรธ ไม่มีทุกข์เกิดขึ้นอีก การที่จะมีปัญญาจนหมดอวิชชา ตัณหา อูปาทานั้น บุคคลต้องพัฒนาตัวเอง นั่นคือ มรรค ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาบุคคลไปสู่การมีปัญญา จนกระทั่งไม่ต้องอาศัยอวิชชา ตัณหา อูปาทานในการดำเนินชีวิต แต่เป็นอยู่ด้วยปัญญา

สรุปได้ว่าหลักอริยสัจ 4 เป็นหลักความจริงที่อธิบายระบบและกระแสการปฏิบัติ การดำเนินชีวิตที่สมบูรณ์ต่อเนื่อง เสนอผลและเหตุในทุกอย่างก้าวของชีวิต ครอบคลุมหลักการ วิธีการปฏิบัติและผลของการปฏิบัติ โดยใช้วิธีการแห่งปัญญา สติ และเหตุผลเพื่อการแก้ปัญหา โดยการวิเคราะห์ตนเอง จึงเป็นหลักธรรมที่มีคุณค่าเด่นหลายประการ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2545) สรุปได้ ดังนี้

1. หลักอริยสัจ 4 เป็นวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหามาตามระบบแห่งเหตุผล
2. หลักอริยสัจ 4 เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนด้วยปัญญาของมนุษย์เอง โดยนำหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์
3. หลักอริยสัจ 4 เป็นหลักความจริงกลางๆ ที่ติดเนื่องอยู่กับชีวิต หรือเป็นเรื่องของชีวิตเองแท้ๆ ไม่ว่าจะมนุษย์จะสร้างสรรค์ศิลปะวิทยาการ หรือดำเนินกิจการใดๆ ขึ้นมา เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาความเป็นอยู่ของตน ไม่ว่าจะเจริญขึ้น เสื่อมลงหรือสูญสลายไปแล้ว หลักความจริงนี้ก็ยังคงยืนยง ใหม่ และใช้ได้ประโยชน์ตลอดทุกกาล

มัชฌิมาปฏิปทา

มัชฌิมาปฏิปทา หรืออริยสัจข้อสุดท้าย คือ มรรค เป็นประมวลคำสอนภาคปฏิบัติ ความประพฤติ หรือระบบจริยธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา เป็นวิธีการใช้กฎเกณฑ์แห่งกระบวนการของธรรมชาติให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตจนถึงที่สุด เป็นทางสายกลางแห่งปัญญาอันประเสริฐ คือ เป็นทางเพื่อดับทุกข์ อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนา (ป.อ.ปยุตฺโต, 2546) มรรค ซึ่งมีชื่อเต็มว่า อริยอัฏฐังคิกมัคค์ เรียกเป็นไทยว่า อารยอัษฎางคิกมรรค มีองค์ประกอบ

8 ข้อ ซึ่งเป็นส่วนประกอบของทางสายเดียวกัน ต้องอาศัยกัน เปรียบเหมือนเชือก 8 เกลียวที่รวมกันเป็นเชือกเส้นเดียว โดยต้องปฏิบัติเคียงข้างกันไปตลอดอย่างสอดคล้อง โดยมีสัมมาทิฐิเป็นหัวขบวนที่มีบทบาททุกขั้นตอน

การพัฒนาตามองค์ธรรมของมรรคองค์ 8 นี้ ก็คือการพัฒนาของชีวิต ซึ่งเป็นกระบวนการของธรรมชาติที่ดำเนินไปตามวิถีแห่งมรรค โดยเริ่มด้วยปัญญาเป็นเบื้องต้น คือ เริ่มด้วยความรู้สึก ความเข้าใจ ที่เป็นความเชื่อตามเหตุผลก่อน คือ สัมมาทิฐิ และความรู้อื่นๆ ความเข้าใจนี้ จะค่อยๆ เจริญยิ่งขึ้นจนกลายเป็นการรู้ การเห็นด้วยปัญญาของตนจริงๆ โดยสมบูรณ์

การเป็นทางสายกลางที่แท้จริงมีหลักที่แน่นอน ซึ่งท่านพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2546) ได้กล่าวไว้ว่า ความแน่นอนของทางสายกลางนั้น อยู่ที่ความมีจุดมุ่งหมายหรือเป้าหมายที่แน่ชัด เมื่อมีเป้าหมายหรือจุดหมายที่แน่นอนแล้ว ทางที่นำไปสู่จุดหมายนั้น หรือการกระทำที่ตรงจุด พอเหมาะพอดีที่จะให้ผลตามเป้าหมาย ซึ่งในมรรคองค์ 8 นี้ มี 3 องค์มรรคที่ต้องใช้อยู่เสมอ คือ

1. **สัมมาทิฐิ** คือ ความเห็นถูกต้อง ความรู้ถูกต้อง ความเข้าใจถูกต้อง ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรค ในคำจำกัดความของสัมมาทิฐิที่พบบ่อยคือ ความรู้ในอริยสัจ 4 และคำจำกัดความที่กว้างขึ้นกว่านี้ คือ ความรู้เห็นในไตรลักษณ์ ความรู้เห็นในปัจจุสมุปบาท รู้ในอกุศลและอกุศลมูล กับกุศลและกุศลมูล เป็นการเห็นรู้ตามความเป็นจริง เห็นตรงตามสภาวะของธรรมชาติ

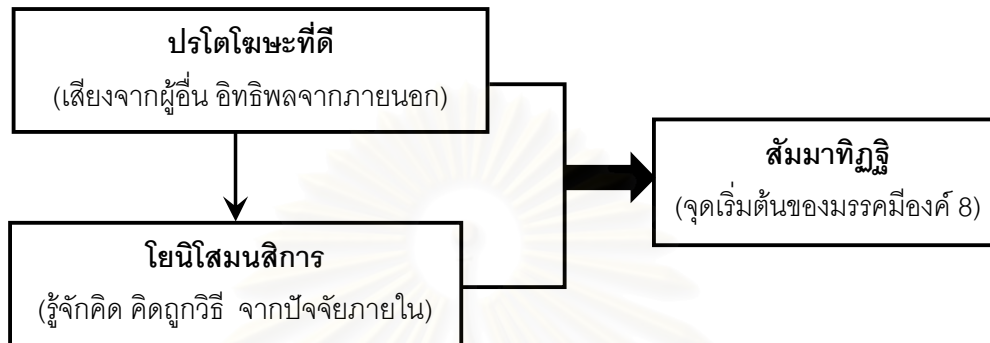
ปัจจัยที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ หรือเสริมต่อสัมมาทิฐิ มีดังนี้

1. ปัจจัยภายในตัวบุคคล เรียกว่า โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำในใจโดยแยบคาย การพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า การใช้ความคิดสืบสาวตลอดสาย การคิดอย่างมีระเบียบ การคิดแยกแยะออกดูตามสภาวะของสิ่งนั้นๆ ให้เห็นตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปาทานของตนเข้าจับ

2. ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล เรียกว่า ปรัตติโสมนสิการ หมายถึง เสี่ยงจากผู้อื่น คำบอกเล่า ขาวสาร คำชี้แจง อธิบาย การได้เรียนรู้จากผู้อื่น โดยหมายถึงเฉพาะส่วนที่ดึงามถูกต้อง ความรู้หรือคำแนะนำจากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร

ในปัจจัยทั้ง 2 นี้ จะสนับสนุนซึ่งกันและกัน ช่วยชักจูงให้เกิดสัมมาทิฐิ โดยโยนิโสมนสิการ จะสนับสนุนให้มีการฝึกการใช้ความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ ไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างตื้นๆ ผิวนั้นๆ ช่วยให้เห็นของสิ่งแวดล้อมในเชิงวิเคราะห์แยกแยะส่วนประกอบที่มาประชุมกัน และเป็นกระบวนการของเหตุปัจจัย ประกอบกับการมีสิ่งแวดล้อมที่ดีที่ถูกต้อง คือมีปรัตติโสมนสิการที่ดีแล้ว จะสนับสนุนให้เกิดปัญญา มีสติสัมปชัญญะ เป็นอิสระ เป็น

ตัวของตัวเอง คิดตัดสินใจและกระทำการต่างๆ ด้วยปัญญา กลายเป็นสัมมาทิฐิ ทำให้มีการตัดสินใจที่มีการใคร่ครวญการกระทำต่างๆ เป็นไปด้วยความถูกต้องดีงาม สามารถแสดงในรูปได้ดังนี้



ภาพที่ 1 ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ

ที่มา : พระเทพเวที (ประยุทธ์ ประยุตฺโต), 2533 หน้า 15

โดยนัยนี้ สัมมาทิฐิ จึงมีความหมายที่กว้างขวาง คลุมตั้งแต่ความเห็น ความเชื่อที่ถูกต้องตลอดจนความรู้ความเข้าใจตามสภาวะที่เป็นจริง สัมมาทิฐิ แบ่งได้เป็น 2 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 ระดับโลกียสัมมาทิฐิ คือ สัมมาทิฐิที่ยังเนื่องอยู่ในโลก ขึ้นต่อโลก ได้แก่ความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามหลักแห่งความดี ตามทำนองคลองธรรม ความเห็นในระดับนี้สามารถกำจัดความเห็นผิดในขั้นหยาบได้ สัมมาทิฐินี้เกิดจาก ปรโตโมหะ เป็นแรงชักนำให้เกิดกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมที่เป็นกุศล สัมมาทิฐิในระดับนี้ อาจเรียกได้ว่า การเห็นชอบตามทำนองคลองธรรม

ระดับที่ 2 ระดับโลกุตตรสัมมาทิฐิ คือสัมมาทิฐิเบื้องสูงเป็นองค์มรรค เป็นตัววิชาปัญญาของพระอริยะเจ้า คือเหนือโลก ไม่ขึ้นต่อโลก ได้แก่ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตถูกต้องตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เข้าใจตามสภาวะของธรรมชาติ สัมมาทิฐิระดับนี้เกิดจาก โยนิโสมนสิการ และ ปรโตโมหะ หมายความว่าสัมมาทิฐิระดับนี้ไม่อาจเกิดขึ้นได้เพียงด้วยการรับฟังแล้วเชื่อตามคนอื่นด้วยศรัทธาเพียงอย่างเดียว จึงไม่ขึ้นต่อโลก และไม่ขึ้นต่อกาล ไม่ขึ้นต่อสมัย เป็นความรู้ความเข้าใจต่อโลกและชีวิตที่อยู่ในทุกกาลเสมอเหมือนกัน จึงเป็นสัมมาทิฐิที่ต้องเอาธรรมชาติมาเป็นข้อพิจารณาโดยตรง จึงเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ตามสภาวะของธรรมชาติ

ดังนั้น สัมมาทิฐิ จึงเป็นเสมือนไฟสองทางหรือเข็มทิศ ให้เห็นทางและมั่นใจในทางอันถูกต้อง ที่จะนำไปสู่จุดหมาย และองค์สัมมาทิฐินี้ กล่าวได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นหรือเป็นตัวนำใน

การดำเนินตามมรรคาแห่งมัชฌิมาปฏิปทา และเป็นตัวยืนที่มีบทบาทอยู่ตลอดเวลาทุกขั้นตอนของการปฏิบัติ

2. **สัมมาวายามะ** สัมมาวายามะ เป็นการระดมความเพียร ความบากบั่น ความพยายาม อุตสาหะ ความเข้มแข็ง ความก้าวหน้าอย่างไม่ลดละ คือความเพียรพยายามถูกต้อง เปรียบเสมือน การออกแรงก้าวไป หรือแรงขับเคลื่อนผลักดันให้วิ่งแล่นไป ซึ่งความเพียรนี้เป็นคุณธรรมสำคัญยิ่งต่อการสร้างผลสำเร็จด้วยเรี่ยวแรงของตนเอง การทำความเพียรนี้มีความสอดคล้องกลมกลืนกับธรรมข้ออื่นๆ คือดำเนินโดยมีความรู้ความเข้าใจ ใช้อนุญาตดำเนินความเพียรให้พอเหมาะพอดีเป็นความเพียรพยายามที่ถูกต้อง

3. **สัมมาสติ** สติถูกต้อง สติ คือ การคอยระลึกถึงอยู่เสมอๆ พุทธธรรมเน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมากในการปฏิบัติจริยธรรมทุกชั้น การดำเนินชีวิตหรือการประพฤติปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอเช่นนั้น เรียกว่าความไม่ประมาท การเป็นอยู่โดยไม่ขาดสติ ตระหนักถึงสิ่งที่ต้องทำ และไม่ต้องทำ เป็นเหมือนเครื่องบังคับ (เช่น พวงมาลัย หางเสือ) ควบคุม ระวัง ให้การเดินทางอยู่ในเส้นทาง ถูกจังหวะ และหลบพ้นภัย

อิทัปปัจจยตา

อิทัปปัจจยตา เป็นหลักธรรมสำคัญในทางพระพุทธศาสนาที่ชี้ตรงไปยังแก่นแท้ของกฎธรรมชาติ อันได้แก่ “เมื่อสิ่งนี้มีอยู่ สิ่งนี้ย่อมมี เพราะความเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้ย่อมเกิดขึ้นเมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ย่อมไม่มี เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้ย่อมดับไป” ซึ่งเมื่อย่อลงมาก็คือ “เมื่อมีสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ย่อมเกิดขึ้น”

อิทัปปัจจยตาเป็นคำสอนที่มีมาคู่กับพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นความรู้ประการแรกและเป็นแกนกลางของความรู้ทั้งหมดในพุทธศาสนา อันเป็นคำสอนว่าด้วยการเกิดขึ้น ดำเนินอยู่ และดับไป ของสรรพสิ่ง ซึ่งล้วนเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยไม่สามารถเกิดขึ้นโดดๆ ได้ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น มีขึ้น ดำเนินอยู่ และดับไปนั้น ล้วนต้องอาศัยองค์ประกอบมากมายซึ่งอิงอาศัยกันอยู่อย่างเป็นเนื้อเดียวกัน กล่าวอีกนัยได้ว่า อิทัปปัจจยตาเป็นคำสอนที่ช่วยให้เห็นว่าสิ่งต่างๆ ทั้งหลายในโลกนี้เป็นอนัตตา คือเป็นเพียงกระแสหรือกระบวนการที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย การที่สิ่งหนึ่งๆ จะมีอยู่ได้ เป็นเพราะมีเหตุปัจจัยต่างๆ มาอำนวยให้เกิดขึ้น หากเหตุปัจจัยนั้นสลายไป สิ่งนั้นๆ ก็พลอยสลายหรือแปรเปลี่ยนไปด้วย ไม่สามารถคงตัวอยู่ได้ เป็นหลักพุทธธรรมที่ทำให้ตระหนักว่าสิ่งทั้งหลายมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน ไม่มีสิ่งใดที่จะอยู่อย่างลำพัง ช่วยให้มีองโลกและดำเนินชีวิตบนทางสายกลาง เพื่อการพ้นทุกข์และสร้างประโยชน์แก่โลก

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2545) ได้กล่าวว่า พุทธบริษัทจำเป็นต้องเรียนรู้อิทัปปัจจยตา เพราะว่า เมื่อรู้อิทัปปัจจยตาดี จะไม่บ้าไม่ซี้ซลาด ไร้เหตุผล มีสติเห็นทางแก้ รู้ทำแต่ที่ถูกต้อง แก้ไขส่วนที่เป็นทุกข์ไม่พึ่งปรารภณา อิทัปปัจจยตาส่วนนี้ก็คือ มัชฌิมาปฏิปทา มนุษย์ที่รู้หลักอิทัปปัจจยตา จะเข้าใจกฎการดำรงอยู่ในภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงและบังเกิดสติปัญญาตามมาว่าจะทำอะไรได้มากน้อยแค่ไหน ในเงื่อนไขอย่างไร สิ่งใดที่อยู่ในภาวะเกินเงื่อนไขการรับรู้ ก็จักเข้าใจศักยภาพของตัวเองว่ากระทำได้หรือไม่ หรือมิฉะนั้นก็กระทำการศึกษาให้รู้เหตุปัจจัยอื่นที่เป็นจริงต่อไป

โดยปัจจัยที่เอื้อต่อการเห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง ในกระแสของเหตุปัจจัยที่หมุนเนื่อง หรือ เรียกว่าอิทัปปัจจยตา นี้ คือ การคิดอย่างเป็นกลาง หรือการคิดอย่างมัชฌิมาปฏิปทา ดังที่ท่านประเวศ วะสี (2547) ได้อธิบายไว้ว่า การคิดอย่างเป็นกลางทำให้เกิดปัญญาและความสุข เนื่องจากการคิดอย่างเป็นกลางทำให้การคิดเคลื่อนไหวอย่างเป็นอิสระไม่ติดขัด เป็นไปตามความเป็นจริง ณ แต่ละจุดแห่งกาลเทศะที่เชื่อมโยงและเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง การคิดและความเป็นจริงกลายเป็นสิ่งเดียวกัน การที่ความคิดเคลื่อนไหวไปได้อย่างอิสระไม่ติดขัดทำให้มีความสุข มีปัญญาที่รู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง กับความสุขกลายเป็นเรื่องเดียวกัน

ดังนั้น การเข้าใจ หลัก “อิทัปปัจจยตา” สิ่งที่ปรากฏตามมา คือ การมีสัมมาทิฐิ มีความเข้าใจถูกต้อง มีความเห็นตามความเป็นจริงในความเป็นไปของโลกและชีวิต อันจะเป็นการนำไปสู่การดำรงชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับความเป็นจริงของชีวิต นำความสงบสุขให้เกิดขึ้นทั้งในบุคคล ทั้งในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และสัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม

ปฏิจจสมุปปาท

ปฏิจจสมุปปาท เป็นหลักธรรมหมวดหนึ่งที่พระพุทธเจ้าแสดงในรูปของกฎธรรมชาติหรือหลักความจริงที่มีอยู่โดยธรรมชาติ ซึ่งพระพุทธเจ้าแสดงหลักธรรมที่อยู่ในรูปของกฎธรรมชาติ มี 2 หมวดใหญ่ๆ คือ ไตรลักษณ์ และปฏิจจสมุปปาท ซึ่งธรรมทั้งสองนี้ถือได้ว่าเป็นกฎเดียวกัน แต่ทรงแสดงในคนละแนวกันเพื่อให้มองเห็นความจริงอย่างเดียวกันคือ ไตรลักษณ์ มุ่งแสดงลักษณะของสิ่งทั้งหลายซึ่งปรากฏให้เห็นว่าเป็นอย่างนั้น ในเมื่อสิ่งเหล่านั้นเป็นไปโดยอาการที่สัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อแก่กันตามหลักปฏิจจสมุปปาท ส่วนหลักปฏิจจสมุปปาท มุ่งแสดงถึงอาการที่สิ่งทั้งหลายมีความสัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อแก่กันเป็นกระแสปรากฏการณ์ลักษณะให้ว่าเป็นไตรลักษณ์

ดังนั้น ปฏิจจสมุปบาท เป็นหลักธรรมที่สะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งทั้ง ในฐานะที่เป็นสาเหตุและในฐานะที่เป็นปัจจัยให้แก่กันและกัน โดยมุ่งแสดงให้เห็นถึงกระบวนการเกิด-ดับของทุกข์ เป็นลักษณะการรายงานตามสภาพความเป็นจริงทั้งในกระบวนการเกิดและกระบวนการดับ ให้เห็นถึงว่าการที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นหรือสลายไปนั้น ไม่ได้เป็นไปโดยปราศจากเหตุปัจจัย ไม่เป็นไปอย่างอิสระโดยไม่ต้องอาศัยอะไร หากต้องขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายๆ อย่างที่เชื่อมโยง เกี่ยวเนื่องอาศัยกันไป อาจกล่าวได้ว่า ปฏิจจสมุปบาทนี้เป็นทฤษฎีความจริงเกี่ยวกับชีวิตและโลก

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงปฏิจจสมุปบาทฝ่ายนิโรธวาร ซึ่งเป็นกระบวนการฝ่ายดับทุกข์ หรือ แก้ไขปัญหา เป็นการชี้ให้เห็นว่า ทุกข์หรือปัญหาของมนุษย์เป็นสิ่งที่แก้ไขได้ โดยต้องมีความรู้จริงหรือความเข้าใจเป็นจุดเริ่มต้น จึงจะแก้ไขปัญหาได้สำเร็จ จึงเริ่มต้นด้วย ดับอวิชชา หรือ ไม่มีอวิชชา หรือ ปราศจากความไม่รู้ คือมีความรู้ตามจริง

กล่าวสรุปได้ว่า หลักของปฏิจจสมุปบาทนั้น เป็นการแสดงถึงปรากฏการณ์ของชีวิต และกระบวนการเกิดและดับทุกข์ ความเข้าใจในธรรมชาติที่แสดงถึงความเป็นไปอย่างแท้จริงตามหลักปฏิจจสมุปบาท นับเป็นความเข้าใจทั้งธรรมชาติภายในและภายนอกที่ทำให้มนุษย์ผู้เกี่ยวข้องกับความสุขสามารถดำรงตนให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ดังนั้น ถ้ามนุษย์ที่ดำรงอยู่ด้วยความไม่รู้แจ้ง ไม่รู้ความจริง (อวิชชา) ก็ย่อมประสบกับความทุกข์เพราะเป็นการสร้างภาวะกระแสรวมชาติที่ไม่เป็นอิสระ อยู่ภายใต้บังคับการของกิเลส ในขณะที่ชีวิตที่อยู่ด้วยปัญญา ก็จะสามารถดำเนินไปอย่างประสานกลมกลืนกับธรรมชาติ ปฏิจจสมุปบาทจึงเป็นหลักคำสอนที่แสดงถึงสถานะของชีวิต โดยขึ้นตรงต่อความสัมพันธ์ตามวิถีแห่งปัจจัยในกระแสรวมชาติ

ไตรลักษณ์

หลักไตรลักษณ์ เป็นหลักที่อธิบายความจริงของธรรมชาติ ความจริงที่กล่าวว่าสิ่งทั้งหลายเกิดจากการประชุมกันของส่วนประกอบต่างๆ คือ ส่วนประกอบแต่ละอย่างๆ ล้วนประกอบขึ้นจากส่วนประกอบอื่นๆ ย่อยลงไป แต่ละอย่างไม่มีตัวตนของตัวเองเป็นอิสระ และเกิดดับต่อกันไปเสมอ ไม่เที่ยง ไม่คงที่ กระแสนี้ไหลเวียนหรือดำเนินต่อไป จึงกล่าวได้ว่า กฎไตรลักษณ์ เป็นกฎเดียวกับปฏิจจสมุปบาท (ดังที่กล่าวข้างต้นในหลักปฏิจจสมุปบาท)

ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะ หรือ ข้อกำหนดที่ทำให้มองเห็นและเข้าใจได้ถึงความจริงของชีวิตและโลก หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าสามัญลักษณ์ คือ ลักษณะที่เสมอกันหรือเหมือนกันของสรรพสิ่ง สรรพสิ่งทั้งหลายตกอยู่ในลักษณะนี้ ซึ่งหลักไตรลักษณ์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) , 2546) มีดังนี้

1. สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง (อนิจจตา) หมายถึง ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายไป
2. สังขารทั้งปวง เป็นทุกข์ (ทุกข์ตา) หมายถึง ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผื่น และขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องในตัว ไม่ให้ความสมอยากแท้จริง ก่อทุกข์แก่ผู้ยึดมั่นเป็นความแค้นเคืองกายและใจ
3. ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา (อนัตตา) ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง หมายความว่า แท้จริงแล้วเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนดำรงอยู่ตลอดเวลา เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนเป็นกระบวนการรวมตัวขององค์ต่างๆ ที่ประชุมพร้อมกัน ซึ่งทั้งหมดล้วนเกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายไป

คุณค่าต่อการเห็นไตรลักษณ์

คุณค่าต่อการเห็นอนิจจตา (ปรุทม์ บุณศรีตัน, 2549) คือ

1. จะไม่ยึดติดในสิ่งใด เพราะรู้และเข้าใจว่า ทุกสิ่งเป็นเพียงปรากฏการณ์ชั่วคราว การยึดติดจริงแต่จะทำให้เจ็บปวด เป็นทุกข์ในเมื่อเขาหรือเธอหรือสิ่งนั้นๆ เปลี่ยนไป แม้จะยังไม่สามารถคลายความยึดติดได้หมดสิ้น ก็ยังพอซึ้งใจไม่ยึดติดจนเกินไป สามารถถอนตนออกจากวังวนแห่งความเจ็บปวดเพราะไม่เข้าใจอนิจจตาได้
2. สามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลง ปรับตัวอยู่กับความเปลี่ยนแปลงได้อย่างสงบสุข เป็นท่าที่แห่งความสามารถดำรงอยู่ได้ในท่ามกลางความสับสน ความวุ่นวายที่เกิดขึ้นจากปรากฏการณ์ความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งได้

จึงกล่าวได้ว่า การเข้าใจในกฎไตรลักษณ์นั้น เป็นปัจจัยหนึ่งที่น่าไปสู่การมีชีวิตที่อยู่ด้วยปัญญา อยู่อย่างมีอิสระ เป็นสุข ผ่องใส เพราะความรู้เท่าทันในสภาวะความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัย เป็นผลให้เร่งชวนชวยทำการปรับปรุงแก้ไขด้วยความรู้ที่ตรงต่อเหตุปัจจัย

คุณค่าต่อการเห็นทุกข์ คือ

1. เตรียมใจรับทุกข์ ใจจะมีความคุ้นเคยกับความทุกข์
2. เมื่อเกิดทุกข์จะไม่เสียขวัญ กล้าเผชิญหน้ากับทุกข์อย่างหาหนทาง
3. จะหาทางแก้ทุกข์ด้วยเหตุด้วยผล
4. จะลงมือปฏิบัติจริงเพื่อดับทุกข์
5. จะไม่เบียดเบียนผู้อื่น

6. จะเกิดเมตตา กรุณา และพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น

กล่าวคือ คุณค่าจากการเห็นในทุกขนั้น จะทำให้สามารถรู้ทัน เข้าใจทุกขอย่าง ชัดเจนและปฏิบัติหรือจัดการกับทุกขได้อย่างถูกต้อง ทุกขจึงไม่เกิดขึ้นมา

คุณค่าต่อการเห็นอนัตตา คือ

1. ละ ลด เลิก โมหะ ความหลงตัวหลงตน หลงลาภ หลงยศ
2. ละ ลด เลิก ทิฐิ ความเห็นผิด และมานะ ความถือตัวถือตน ความหยิ่งยโส ความ แข็งกระด้าง ก้าวร้าว

กล่าวคือ คุณค่าจากการเห็นอนัตตา คือ ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงในทุกสรรพสิ่ง จะ ทำให้มนุษย์มีจิตใจที่กว้างขวางขึ้น สามารถพิจารณา จัดการเรื่องราวต่างๆ โดยไม่เอาตัวตน ไม่นำความยึดมั่นถือมั่นในตนเข้าไปขัดกับความ เป็นจริง แต่พิจารณาจัดการอย่างตามความเป็นจริง สามารถตั้งจิตเป็นกลางพิจารณาตามจริงได้

กล่าวสรุปได้ว่า ลักษณะทั้ง 3 คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เป็นภาวะที่สัมพันธ์ เนื่องอยู่ด้วยกัน เป็นความสัมพันธ์สืบต่อกัน ความเป็นต่างด้านของเรื่องเดียวกัน และเป็นเหตุ เป็นผลของกันและกัน ซึ่งเป็นลักษณะของสิ่งทั้งหลาย ที่เกิดจากองค์ประกอบต่างๆ ประมวลกัน เข้า และองค์ประกอบเหล่านั้นสัมพันธ์กันโดยอาการที่ต่าง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับสลาย เป็น ปัจจัยส่งต่อสืบทอดกัน ผันแปรเรื่อยไป รวมเรียกว่าเป็นกระบวนการที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย กล่าวคือ หลักไตรลักษณ์ช่วยให้รู้เท่าทันความจริง ว่าสิ่งทั้งหลายล้วนเป็นสภาพปรุงแต่ง ล้วนไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่อาจคงสภาพเดิมอยู่ได้ เพราะทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัยร่วมกัน ทำให้เท่าที่ ของจิตใจต่อปรากฏการณ์ต่างๆ เป็นไปอย่างกลมกลืน ไม่หลงไปยึดมั่นในสิ่งที่ไม่มีตัวตน และ ดำรงชีวิตอยู่ในความไม่ประมาท ด้วยความรู้เท่าทันในสภาพของการเปลี่ยนแปลง จึงเป็นการ ดำเนินชีวิตด้วยความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ด้วยปัญญา

สรุปหลักพุทธธรรมและการนำไปใช้

หลักพุทธธรรมนี้เกิดขึ้นจากความเป็นจริงของชีวิต เป็นหลักพัฒนาตนที่ช่วยให้มนุษย์ ดำเนินชีวิตอย่างสงบราบรื่น เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับสภาวะและกระบวนการพัฒนามนุษย์ทั้ง กายและจิตใจสู่ภาวะความสุขอย่างแท้จริง พัฒนาชีวิตให้ดำรงอยู่อย่างกลมกลืนกับธรรมชาติของ โลกและชีวิต สามารถเผชิญได้กับทุกสิ่งโดยไม่มีความทุกข์ สภาวะเช่นนี้เป็นสภาวะแห่งจิตสิ้นซึ่ง ปัญหาหรือดับทุกขอย่างหมดจด ด้วยเพราะหลักพุทธธรรมมีความมุ่งหมายเพื่อให้มีความรู้ มีความเข้าใจในกฎธรรมชาติ ซึ่งเป็นอิทัปปัจจัยตา อันมีความหมายว่า เมื่อมีสิ่งนั้นๆ สิ่งนั้นๆ จึงมี เมื่อเกิดสิ่งนั้นๆ สิ่งนั้นๆ จึงเกิด ความรู้ความเข้าใจในอิทัปปัจจัยตานี้ สามารถจำแนกอธิบาย ได้มากมายหลายแง่มุม กลายเป็นหลักธรรมที่ลากหลายกว้างขวางและลึกซึ้ง ซึ่งล้วนแสดงถึง

กฎธรรมชาติทั้งในแง่มุมของโลก แง่มุมของชีวิต และแง่มุมความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันระหว่างโลก กับชีวิต โดยแสดงให้เห็นถึงธรรมชาติของชีวิตซึ่งประกอบด้วยกระแสแห่งการเกิดดับ การเปลี่ยนแปลง การอิงอาศัยกับสรรพสิ่ง ดังนั้นชีวิตจึงมีการเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่อยู่ตลอดเวลา ไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่แม้เพียงชั่วขณะ ไม่มีส่วนใดในตัวเราที่ไม่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง เมื่อชีวิตมีธรรมชาติเป็นเช่นนี้ ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์แก่ผู้ที่ยังไม่เข้าใจ หรือยังไม่เห็นความจริงของโลก และชีวิต

ดังนั้น หลักพุทธธรรมจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้มนุษย์นำความรู้ความเข้าใจดังกล่าว ซึ่งเป็นความรู้ที่ถูกต้องไปใช้ในการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกลมกลืนกับกฎธรรมชาติ การดำเนินชีวิต ลักษณะดังกล่าวจะมีความพอเหมาะพอดี ไม่เบียดเบียนทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น เป็นมิตรต่อสรรพสิ่ง จึงไม่สร้างภาวะที่บีบคั้น กดดัน ร้อนรน อันแสดงออกด้วยอาการต่างๆ ที่เรียกรวมกันว่า ทุกข์ และสามารถขจัดทุกข์ หรือช่วยให้พ้นจากทุกข์ได้ มีจิตใจผ่องใส สมดุล ในทางตรงกันข้าม การดำเนินชีวิตที่ไม่รู้ ไม่เห็นตามเป็นจริงของโลกและชีวิต หรือที่เรียกว่า อวิชชา การดำเนินชีวิตเช่นนั้นจะนำไปสู่ผลตรงกันข้าม เป็นการดำเนินชีวิตด้วยความติดขัดกับความเป็นจริงที่ปรากฏ อยู่ภายใต้การครอบงำของความไม่รู้ ไม่เห็นตามจริงทั้งสิ้น ซึ่งก่อให้เกิดทุกข์ และการแก้ปัญหาทุกข์ที่เกิดขึ้นที่ไม่ถูกต้องตามฐานความรู้ที่เป็นไปเพื่อการพ้นทุกข์อันถูกต้องนั้น ก็จะทำให้เกิดการสะสมทุกข์ให้ซับซ้อน ซ่อนทับยิ่งขึ้น ดังนั้นพุทธธรรมจึงได้มุ่งแสดงหลักธรรมว่า การที่จะดำเนินชีวิตให้ล่วงพ้นสิ่งบีบคั้นติดขัดคับข้อง เพื่อให้เป็นอยู่ได้ด้วยดีจะต้องมีการฝึกฝนพัฒนาตน ให้คิดถูกต้อง รู้จักคิด หรือคิดเป็น ที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ เป็นศูนย์กลางที่บริหารการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องทั้งหมด ที่เรียกว่าสัมมาทิฐิ เป็นแกนนำของชีวิตที่ดึงมาทั้งหมด และเป็นแกนกลางของกระบวนการพัฒนาคน (ป.อ.ปยุตฺโต, 2533)

ดังที่กล่าวข้างต้นนี้ เป็นฐานแนวคิดในการเข้าใจพุทธธรรมของพุทธศาสนา ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาและนำความเข้าใจในหลักพุทธธรรมนั้น มาใช้ในการปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งแยกออกเป็นประเด็นต่างๆ ตามทักษะของผู้วิจัย ได้ดังต่อไปนี้

1. **หลักธรรมที่แสดงความเป็นจริงของธรรมชาติ ของโลกและชีวิต** เป็นกฎธรรมชาติหรือกฎสากลโดยครอบคลุมความจริงของปรากฏการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้น ซึ่งได้แก่ หลักของอิทัปปัจจยตา ที่แสดงแก่ความเป็นจริงที่ว่าด้วย ความเป็นเหตุปัจจัยที่อิงอาศัยซึ่งกันและกัน สืบต่อหมุนเนื่องกันอยู่ในทุกสรรพสิ่ง ดังนั้นจึงไม่มีสิ่งใดที่ดำรงอยู่ได้อย่างคงที่ และปราศจากเหตุปัจจัยที่เชื่อมโยงสัมพันธ์ ทุกสิ่งย่อมอยู่ในกระแสของสามัญลักษณ์ะ หรือลักษณะของไตรลักษณ์ คือ สรรพสิ่งทั้งหลายล้วนเกิดจากการประชุมกันของส่วนประกอบต่างๆ และเกิดดับต่อกันเสมอ เป็นกระแสไหลเวียนดำเนินเนื่องกันไป มีความกดดันเป็นทุกข์จากความเปลี่ยนแปลง

อยู่เสมอและแต่ละสิ่งล้วนไม่มีตัวตนของตนเองเป็นอิสระ ดังนั้น สถานะของมนุษย์ทุกปรากฏการณ์ของชีวิตย่อมดำเนินเป็นไปตามกฎธรรมชาติเหล่านี้อย่างแท้จริง

2. หลักธรรมที่ขยายทัศนคติอธิบายปัจจัยที่ทำให้เกิดวงจรของปัญหาสภาพจิตใจ
ได้แก่ ปฏิจักษ์สมุปบาท เป็นหลักธรรมที่อธิบายแสดงถึงวงจรแห่งทุกข์ วงจรปัญหาของสภาพจิตใจอย่างละเอียดลึกซึ้ง โดยเริ่มต้นและสิ้นสุดลงที่ตัวมนุษย์ประการเดียว ที่มีจุดเริ่มต้นจากการถูกอวิชชาความไม่รู้ ไม่เห็นตามจริงของสรรพสิ่งบดบังความเป็นจริงของโลกและชีวิตที่ปรากฏอยู่ก่อนให้การดำเนินชีวิตไม่สอดคล้อง ไม่กลมกลืนกับสภาวะความเป็นจริงที่ปรากฏขึ้น และไม่สามารถปรับใจให้สมดุลสอดคล้องกับสิ่งที่เผชิญอยู่เบื้องหน้า จึงก่อให้เกิดความทุกข์เกิดขึ้น

3. หลักธรรมที่อธิบายกระบวนการในการแก้ไขสภาพปัญหาจิตใจ คือ อริยสัจ 4 เปรียบเสมือนแผนที่ชีวิตที่เป็นหนทางในการรู้และเห็นทุกข์ และหนทางสู่การดับทุกข์อย่างแท้จริง ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ว่าด้วย 2 ฝ่าย คือฝ่ายที่นำไปสู่การรู้ในทุกข์ (ทุกข์) และสาเหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) เป็นการสืบย้อน สืบสาวสาเหตุแห่งทุกข์ซึ่งก็คือ อวิชชา ซึ่งเมื่อเข้าถึงเหตุแห่งทุกข์ก็จะตระหนักเห็นในวงจรแห่งทุกข์ด้วย (วงจรปฏิจักษ์สมุปบาทสมุทยวาร) และฝ่ายเหตุผลแห่งการดับทุกข์ เริ่มที่ การตระหนักรู้ในผลของการดับทุกข์ไปได้ (นิโรธ) ว่าเป็นเป้าหมายที่ชีวิตควรดำเนินไปให้ถึงจุดหมายนี้ โดยอาศัยหนทางสายกลาง (มรรค) หรือ มัชฌิมาปฏิปทา หนทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องเพื่อสู่การดับทุกข์

4. หลักธรรมที่แสดงกระบวนการในการช่วยเหลือ เพื่อพาสภาวะจิตใจของมนุษย์ในท่ามกลางความไม่รู้ ไม่กระจ่าง ความเห็นที่ไม่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงของโลกและชีวิต หรือเรียกว่า อวิชชา หรืออยู่ในมิจฉาทิฏฐิ มาสู่ วิชชา หรือ สัมมาทิฏฐิ คือการมองทุกปรากฏการณ์ของโลกและชีวิตด้วยความรู้ ความเห็น ความเข้าใจถูกต้องตรงตามสภาวะความเป็นจริงของโลกและชีวิต คือ เห็นในความเชื่อมโยงสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยในทุกสรรพสิ่ง เป็นในความผันแปรอย่างต่อเนื่องตามเหตุปัจจัยเพื่อไปสู่การดำรงชีวิตที่ถูกต้อง สอดคล้อง เท้าทันกับความจริงที่ปรากฏอยู่ทุกขณะ หลักธรรมนี้ประกอบด้วย ปรัตโยชะ คือ ปัจจัยภายนอกของตัวบุคคล หมายถึง สิ่งแวดล้อม เสียงจากผู้อื่นที่ช่วยให้มนุษย์เกิดความคิด ความเชื่อบางอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการได้รับความรู้ คำแนะนำจากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร ซึ่งสามารถเป็นบทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาในการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ เนื่องจากนักจิตวิทยาการปรึกษาได้รับการอบรม สั่งสอน ฝึกฝน ใฝ่ครวญ ด้วยตนเองเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจในกระบวนการหรือปรากฏการณ์ต่างๆ ในจิตใจของมนุษย์อย่างลึกซึ้ง และหลักโยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล คือ การทำใจโดยแยบคาย การใช้ความคิดอย่างเป็นระเบียบ รู้จักมองพิจารณา ใฝ่ครวญสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง สืบสาวแยกแยะสิ่งนั้น ปัญหา นั้น ออกให้

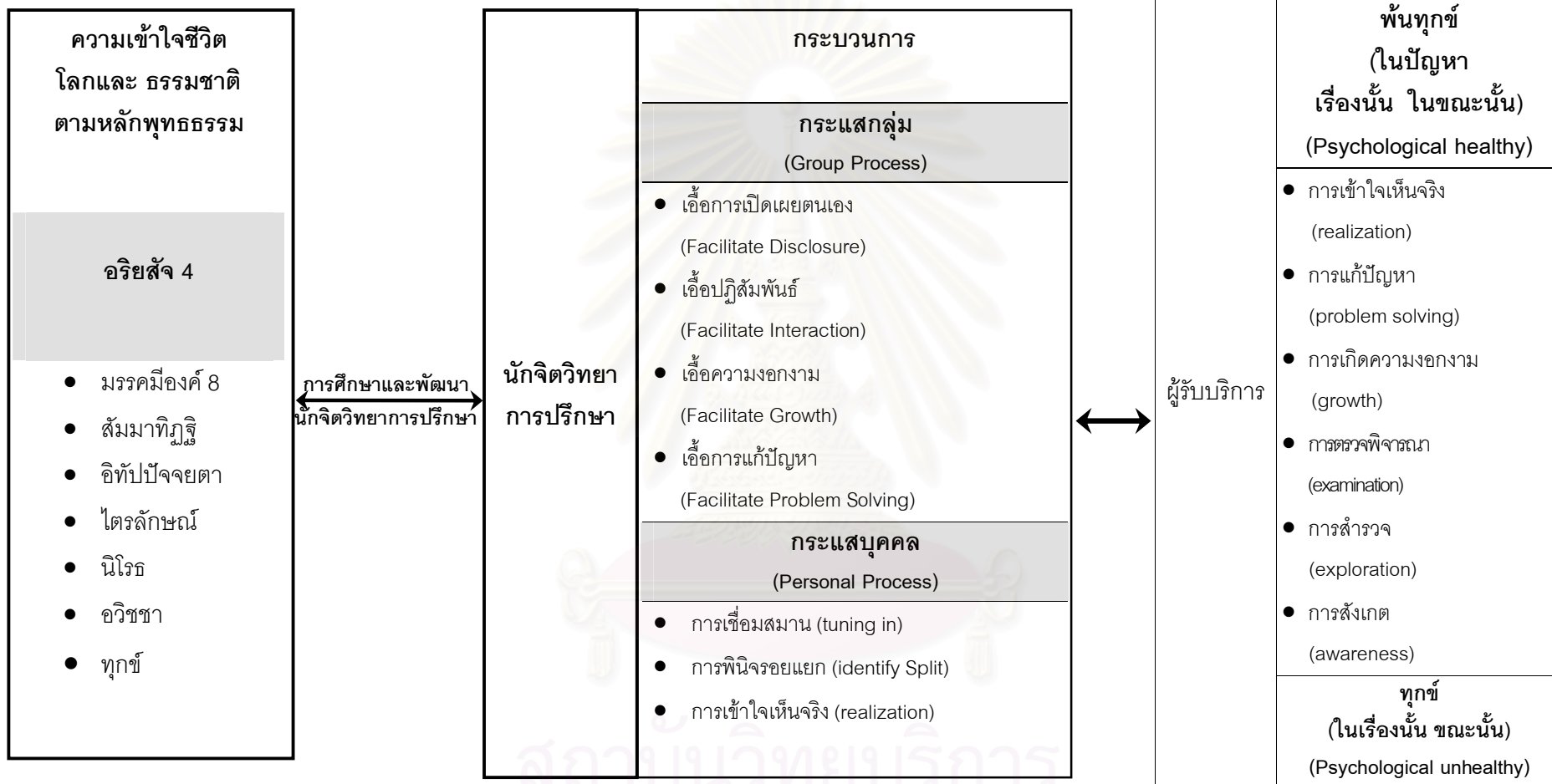
เห็นตามสภาวะ ตามความสัมพันธ์ที่สอดแทรกแห่งเหตุปัจจัยตามจริง ทั้ง 2 ปัจจัยนี้จะสนับสนุนเสริมกันให้เกิดสัมมาทิฐิในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง

โดยสรุป การที่นักจิตวิทยานำความรู้ ความเข้าใจที่ศึกษาจากพุทธธรรมมาเป็นฐานความคิดในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเป็นฐาน แนวการแก้ไข ช่วยเหลือสภาพจิตใจของผู้รับบริการการปรึกษาซึ่งมีสภาพจิตใจอยู่ในท่ามกลางความเห็น ความรู้ที่ไม่ถูกต้องคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงของโลกและชีวิต ไปสู่ความเห็นตามจริงของโลกและชีวิต นั้น โสริช โปธิแก้ว ได้กล่าวว่า เป็นสภาพจิตใจที่ถูกครอบงำด้วยอวิชชาว่า ภาวะอวิชชาก็คือ ภาวะที่จิตใจถูกปิดกั้นไม่ให้เข้าถึงสัจธรรม และความจริงของโลกและชีวิตที่แท้ตามหลักอิทัปปัจจยตา ตามหลักไตรลักษณ์ มันเหมือนกับจิตใจที่ถูกกักขังอยู่ในกรอบแคบๆ ที่ตายตัว เป็นคล้ายๆกรงขังที่กักเราอยู่หรือจองจำเราอยู่ ความเชื่อว่ามีตนเป็นต้นเหตุใหญ่ของภาวะจิตใจซึ่งปั่นป่วนวุ่นวาย เมื่อมีความเชื่อว่ามีตน ความปรารถนาที่รักษาตนก็มี ความปรารถนาที่จะตอบสนองความต้องการของตนก็มี ตนก็เลยเหมือนกับว่าเป็นศูนย์กลางที่จะดึงดูดสิ่งต่างๆเข้ามาตอบสนองตน สิ่งใดที่ตอบสนองได้ดีก็นำไปสู่การยึดมั่น สิ่งไหนที่ตอบสนองไม่ได้ก็นำไปสู่ความรู้สึกอยากจะทำลายจิตใจก็เลยถูกทับถมด้วยตนและความยึดมั่นถือมั่นของตน กลายเป็นกรงขังที่ทับถมจิตใจไว้ จนไม่สามารถเห็นความจริงแท้ (โสริช โปธิแก้ว, 2544.)

กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

(Buddhist Personal Growth and Counseling Group : Counseling Process)

กระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสามารถแบ่งออกเป็น การพัฒนาตนของนักจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและสมานัตตตา ซึ่งเป็นการนำตนเองเข้าเชื่อมสู่โลกของผู้รับบริการ เพื่อค้นหาประเด็น อุปสรรค หรือปัญหาที่ซ่อนเร้นอยู่ในใจของผู้รับบริการ แล้วจึงอาศัยกระบวนการแห่งปัญญานำหลักความจริงมาสื่อ เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นโทษและทางออก ภายใต้การเลือกด้วยปัญญาที่จะนำพาให้ชีวิตของบุคคลดำเนินไปสู่วิถีที่สอดคล้องกับธรรมชาติ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ จึงต้องพัฒนาตนให้มีความเข้าใจชีวิตและโลกตามหลักพุทธธรรม เพื่อจะได้ดำเนินกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเกิดกระแสกลุ่ม และกระแสบุคคลที่เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกของผู้มารับบริการ ซึ่งสามารถเขียนเป็นรูปดังแสดงในภาพที่ 2 (โสริช โปธิแก้ว , 2550)



ภาพที่ 2 : รูปแบบพลวัตและผสมผสานของกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ
ในกระบวนการกลุ่มและบุคคล
(Dynamic and Integrated Model of Buddhist Counseling for Group and Individual)

ที่มา : ไสวีย์ โพลีแก้ว, 5 เมษายน 2550

ความเข้าใจชีวิต โลก และธรรมชาติ ตามหลักพุทธธรรม

จากบทบาทนักจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่ต้องพาผู้รับบริการที่ถูกครอบงำด้วยอวิชชา อันเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์ทั้งหมด ซึ่งเป็นภาวะจิตใจที่ถูกปิดกั้น ไม่อาจเข้าถึงสัจธรรมความจริงของโลกและชีวิตที่แท้จริงได้ ไปสู่การมีสัมมาทิฐิ ที่เป็นปัจจัยในการขจัดทุกข์ อันก่อให้เกิดสุขที่สมบูรณ์ เป็นการพาให้ มาสู่การดำรงชีวิตอยู่อย่างเข้าใจ สอดคล้องกับโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ดังนั้น นักจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จำเป็นต้องพัฒนาความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างถ่องแท้ลึกซึ้ง โดยอาศัยหลักพุทธธรรมต่างๆ นำโดยหลักอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ครอบคลุมหลักธรรมอื่นๆ ได้อย่างครบถ้วน ซึ่งความเข้าใจเหล่านี้มิใช่เป็นการเข้าใจด้วยการอ่านจากตำรา แต่เป็นการ “เข้าใจ” อย่าง “เข้าถึง” เห็นถึงความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง ซึ่งต้องผ่านการฝึกฝน ใคร่ครวญตนเองในชีวิตประจำวันอย่างถี่ถ้วน สม่่าเสมอ ด้วยการขัดเกลาการรับรู้ตนเองผ่านการประจักษ์ถึงความเกี่ยวข้องของสรรพสิ่งจนเห็นความเป็นเนื้อเดียวกันของชีวิตกับทุกสรรพสิ่ง คือ หลักอทิปปัจจยตา เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจอันถูกต้อง ในกฎการพึ่งพิงอาศัยกันของสรรพสิ่งในธรรมชาติ อันเป็นการรักษาภาวะความสมดุลของจิตใจ เกิดความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง กระจ่างในทุกการดำเนินของชีวิตตามความเป็นจริง สามารถอยู่อย่างสอดคล้องเป็นเนื้อเดียวกับกระแสความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นในทุกขณะของชีวิต เป็นการขยาย เพิ่มพูน เสริมสร้าง สัมมาทิฐิ พร้อมกับเป็นการลด ขจัด สลายมิจฉาทิฐิให้เกิดในตนเอง โดยผ่านการเรียนรู้ ขัดเกลาทั้งจากประสบการณ์โดยตรงและประสบการณ์ที่ผ่านการศึกษา ค้นคว้า เพื่อเข้าใจในความเป็นจริงของโลกและชีวิตหรือแผนที่ชีวิตในทุกๆ เส้นทาง โดยเฉพาะในหนทางต่อการพาออกจากภาวะใจต่างๆ เช่น ความหม่นหมอง เป็นทุกข์ ที่ไม่เอื้อต่อการดำรงชีวิตได้อย่างกลมกลืนกับความเป็นจริงของชีวิต

นำความเข้าใจโลก ชีวิต ธรรมชาติ เข้าใจตนเอง

เมื่อนักจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีความเข้าใจในความสอดคล้องประสานกันของความสัมพันธ์ระหว่าง โลก ชีวิต และธรรมชาติแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะดำรงชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกับความเข้าใจโลก ชีวิตและธรรมชาตินั้น โดยมีกระบวนการพัฒนาจิตใจ อันเป็นการทำให้ใจสูงขึ้น ยกกระดับความเข้าใจจากภาวะแห่งอวิชชาหรือมิจฉาทิฐิ ไปสู่ภาวะแห่งสัมมาทิฐิ นั่นคือจากภาวะมีตนแห่งการหมกมุ่นอยู่กับโลกของตนเอง ไปสู่ภาวะแห่งความสว่างไสวที่เป็นอิสระแห่งความปราศจากตนเอง ซึ่งอาจด้วยการสังเกตตนเองหรือต้องอาศัยครู อาจารย์ ช่วยให้เห็นหรือรู้สิ่งที่อยู่ในใจเมื่อเกิดความอยาก ความชอบ

อยากเป็น ยี่เย็ดสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามใจตน ที่ล้วนแล้วทำให้เกิดทุกข์ และเรียนรู้ที่จะปล่อยวาง ความบ่นปวนที่เกิดขึ้นในใจทุกช่วงเวลาของชีวิต

นำความเข้าใจโลก ชีวิต ธรรมชาติ ของตนเข้าใจจิตใจ และ อุปสรรค ของผู้อื่น

เมื่อมีบุคคลที่อยู่ในความทุกข์ หม่นหมอง สับสน ผิดหวัง ฯลฯ มาเป็นผู้รับบริการ นักจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จะอาศัยใจที่สงบมั่นคง ละทิ้งคำนิยม ความรู้ ความเชื่อของตน เพื่อเปิดกว้างต่อการรับรู้โลกทั้งหมดของสมาชิก ตลอดจนเข้าใจถึงฐานของ จิตใจ หรืออุปสรรค ของบุคคลนั้นซึ่งมาจากฐาน “อวิชชา” ทั้งสิ้น โดยจะต้องนำตนเองเข้าเชื่อม หรือสมานัตตา

สมานัตตา

การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะเชื่อมตนหรือรับรู้อย่างแจ่มชัดที่สุดในโลกของผู้รับบริการ หรือปรากฏการณ์ภายในได้อย่างครบถ้วนเป็นเนื้อเดียวกันในระดับที่ใกล้เคียงจนถึงระดับเดียวกัน กับผู้รับบริการมากที่สุดนั้น ต้องอาศัยคุณสมบัติประการหนึ่ง คือ สมานัตตา ซึ่งสมานัตตาใน กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ นี้เปรียบเสมือนการเชื่อมผสาน ตัวตนของนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้รับบริการได้อย่างกลมกลืนอยู่ในกระแสความรู้เดียวกัน อย่างลึกซึ้งด้วยการอาศัยการตั้งใจฟังด้วยใจที่สงบนิ่ง มั่นคง พร้อมด้วยสติปัญญาเป็นการใช้องค์ รวมทั้งหมดของนักจิตวิทยาการปรึกษาต่อการรับฟังที่ไม่มากเกินไป ไม่น้อยไป ด้วยน้ำเสียง ที่ท่า และ คำพูดคำถามที่แสดงถึงการต้อนรับทั้งหมดของผู้รับบริการ พร้อมทั้งสื่อสารความเข้าใจ ให้ผู้รับบริการรับรู้ได้ นั่นหมายถึงนักจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ต้องทิ้งโลกของ ตนเอง คือ คำนิยม อคติ ความรู้ ความเชื่อ กฎเกณฑ์ ฯลฯ เพื่อรับรู้สมาชิกอย่างครบถ้วน ชัดเจน แล้วสามารถค้นหาปมประเด็นที่เป็นต้นเหตุให้เกิดความบ่นปวนในใจทั้งปวง ซึ่งปมประเด็นนั้นโดย หลักธรรมคือ ความยึดมั่นถือมั่นอันเป็นอวิชชาที่เป็นรอยแยกระหว่างความจริงที่เกิดขึ้นกับความ ปรรารถนาของคนๆ นั้น ที่ยึดไว้โดยอาจตั้งใจและไม่ตั้งใจ เมื่อนักจิตวิทยาพัฒนาตนและการ ปรึกษาแนวพุทธ เห็นปมประเด็นนั้นแล้ว ก็จะค่อยๆ อาศัยกระบวนการแห่งปัญญานำหลักความ จริงมาสื่อ คลี่คลายความทุกข์อันเกิดจากความเข้าใจไม่ถูกต้อง หรือสร้างถนนเพื่อให้สมาชิก ได้เกิดปัญญา มองเห็นจิตใจ เข้าใจยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริงและพบ ทางออก ของเขาด้วยตัวของเขาเอง

กล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า นักจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีหน้าที่ เชื้ออำนวยให้ผู้รับบริการปรึกษาแจ่มแจ้งในความจริงของชีวิต นั่นคือนำให้เกิดความเข้าใจชัดเจนต่อ ความจริงแท้ของชีวิตโดยเตรียมช่องทางให้ผู้มารับบริการได้ค่อยๆ ก้าวออกจากความไม่แจ่มแจ้ง

หรือความไม่เข้าใจหรือความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนซึ่งกักขังให้เขาเกิดความทุกข์หม่นหมองอยู่กับเหตุการณ์ที่เขาเผชิญอยู่นั้น (โลเรซซ์ โฟธิแก้ว, 2547)

พบได้ว่า สมานัตตาที่สมบุรณ์นั้นเป็นกระบวนการที่นักจิตวิทยาต้องตั้งมั่นใน ศีล สมาธิ และปัญญา ในการเชื่อมตนเองเข้ากับโลกของผู้มารับบริการ กล่าวคือ มีสมาธิในการติดตามเรื่องราวของผู้รับบริการ ศีลคือการวางตัว ท่าทีที่เปิดรับทุกอย่างของผู้รับบริการโดยไม่ตัดสิน และปัญญาคือการสร้างคำถามที่จะช่วยนำพาให้ผู้รับบริการขบคิดและมองเห็นอวิชชาของตน หากขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปนักจิตวิทยาจะไม่สามารถเข้าเชื่อมกับโลกของผู้รับบริการได้อย่างเหมาะสม

โดยปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ แบ่งได้เป็น 2 กระแส ซึ่งเกิดขึ้นอย่างผสมผสานกลมกลืนกัน ประกอบด้วยกระแสของกลุ่มและกระแสของบุคคล ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ (โลเรซซ์ โฟธิแก้ว, 2549 หน้า 1 - 4)

กระแสกลุ่ม มีกระบวนการที่เกิดขึ้นเป็น 4 ภาวะคือ

1. **เชื้อการเปิดเผยตนเอง (Facilitate Disclosure)** คือ การเชื้ออำนวยให้สมาชิกรับรู้ความรู้สึกเป็นกันเอง ความคุ้นเคย บรรยายภาคที่เชิญชวนจากผู้นำกลุ่มจะมีส่วนให้สมาชิกได้บอกเล่าถึงเรื่องราวของตน การสำรวจตนเอง และเปิดเผยให้กลุ่มได้รับรู้ สมาชิกได้รับรู้ถึงความใส่ใจภายใต้บรรยากาศของการเชื่อเชิญอันอบอุ่นและเป็นธรรมชาติ

2. **เชื้อปฏิสัมพันธ์ (Facilitate Interaction)** คือ การเชื้ออำนวยให้เกิดการร่วมรับฟัง ใส่ใจ สนใจติดตามสมาชิกในกลุ่มเพื่อสร้างให้เกิดความรู้สึกต่อบรรยากาศระหว่างสมาชิกกับสมาชิก และผู้นำกลุ่มกับสมาชิกเกิดความเป็นกันเอง ตลอดจนเชื้ออำนวยให้เกิดความสัมพันธ์ใกล้ชิดผูกพันเรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มผ่านประสบการณ์ที่ได้นำมาแบ่งปันแก่กันและกันในกลุ่ม

3. **เชื้อความงอกงาม (Facilitate Growth)** คือ การเชื้ออำนวยให้สมาชิกเกิดความอิมเอิบใจ ปลอบปล้ำใจ ความภาคภูมิใจ ความเชื่อมั่นมีกำลังใจในตนเอง ความรู้สึกเห็นคุณค่าต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและการมีชีวิต จากเรื่องราวหรือประสบการณ์ของสมาชิก อันนำไปเกิดการตระหนักในการกระทำที่มีคุณค่าของตนเองและผู้อื่น การใส่ใจกับความรู้สึกและการกระทำของผู้อื่น ตลอดจนร่วมยินดีในคุณความดีของผู้อื่นและนำแบบอย่างของสมาชิกมาเป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิต

4. **เชื้อการแก้ปัญหา (Facilitate Problem Solving)** คือ การเชื้ออำนวยให้เกิดการแก้ไข ปัญหาและความไม่สบายใจเมื่อสมาชิกเล่าเรื่องราวที่รู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจ ตลอดจนเชื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศร่วมรับรู้และช่วยเหลือทางจิตใจจากเพื่อนสมาชิก

กระแสนบุคคล แบ่งเป็น 3 ภาวะ คือ

1. การเชื่อมสมาน (Tuning in) คือ ภาวะที่ผู้ให้การปรึกษาใส่ใจฟัง ใส่ใจสังเกต รับรู้ อย่างชัดเจน จนอีกฝ่ายรับรู้ว่าคุณให้การปรึกษาอยู่กับเขา เข้าใจเขา เปรียบเสมือน สมานัตตา ซึ่ง คือ ผู้ให้การปรึกษาต้องละทิ้งโลกของตนเองจึงจะสามารถเข้าไปรับรู้โลกของผู้รับการปรึกษาได้อย่างครบถ้วน ชัดเจน

2. การพินิจรอยแยก (Identify split) คือ การค้นหาปมประเด็น ซึ่งคือ ภาวะทุกข์ หม่นหมอง กระวนกระวาย ไม่สงบสุข โกรธเคือง ซึ่งทุกข์เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น ความคาดหวัง ความปรารถนา การไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ฯลฯ จึงเป็นหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาที่ต้องอาศัย การรับรู้ที่ชัดเจน ละเอียดและคมกริบ อันอาศัยปัญญา สมานทิ ศील อย่างลุ่มลึกเพื่อให้เห็นปมที่ซ่อน อยู่

3. การเข้าใจเห็นจริง (Realization) คือ ภาวะที่ผู้ให้การปรึกษาอาศัยกระบวนการแห่ง ปัญญา พาให้ผู้รับการปรึกษาออกจากความยึดมั่นถือมั่น (อวิชชา) มาสู่ความจริง (สัมมาทิฐิ) และผู้ให้การปรึกษาคือคนที่พยายามให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ปัญญาของตนในการมองเห็นปม ประเด็นที่ก่อให้เกิดทุกข์ เมื่อเห็นใจชัดชัดเจน ผู้ให้การปรึกษาก็อาศัยหลักสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นความ จริงเพื่อสื่อให้อยู่กับความจริงได้อย่างสงบมั่นคง

ภาวะที่เกิดขึ้นทั้งหมดนี้มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดคุณลักษณะ 6 ประการ ดังนี้ คือ

1. การสังเกต (Awareness) สมาชิกเกิดความตระหนักและใส่ใจในตนเอง
2. การสำรวจ (Exploration) สมาชิกได้สำรวจตนเอง ค้นหาตนเองและ สิ่งที่กำลังประสบ
3. การตรวจพิจารณา (Examination) สมาชิกได้ตรวจสอบความคิด ความรู้สึก และการกระทำ
4. การเกิดความงอกงาม (Growth) สมาชิกเกิดความปลาบปลื้มใจ ความเชื่อมั่น มีกำลังใจในตนเอง เกิดการตระหนักในการกระทำที่มีคุณค่าของตนเองและผู้อื่น
5. การแก้ปัญหา (Problem Solving) สมาชิกได้พัฒนาและเปลี่ยนแปลง ตนเอง เพื่อค้นพบสิ่งที่เป็นประโยชน์กับตนเอง
6. การเข้าใจเห็นจริง (Realization) สมาชิกเกิดความประจักษ์แจ้งใน ตนเอง และยอมรับกับความจริงของชีวิต

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเกี่ยวกับความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิต

พัชรินทร์ นินทจันทร์ (2538) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลก (ความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิต) กับความวิตกกังวลประจำตัวของนักศึกษาพยาบาล โรงเรียนพยาบาลรามาริบัติ จำนวน 486 คน โดยใช้แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก และแบบวัดความวิตกกังวลประจำตัว ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลประจำตัวของนักศึกษาพยาบาลโรงเรียนพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.73$, $p < .05$)

อุทัยทิพย์ จันทรเพ็ญ (2539) ได้ศึกษาผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวแสวงหาความหมายต่อการเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลก (ความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิต) ของผู้ติดสุรา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยติดสุราเพศชายที่เข้ารับการรักษาอยู่ในโรงพยาบาล จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวแสวงหาความหมาย รายละ 6 ครั้ง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง 40 นาที รวม 10 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง ผู้ป่วยสุราที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวแสวงหาความหมายมีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษา และสูงกว่าผู้ป่วยติดสุราที่เข้ารับการรักษาอยู่ในโรงพยาบาลที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวแสวงหาความหมายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จันทนา เตชะศฤห (2540) ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความหวัง ความเข้มแข็งในการมองโลก (ความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิต) และความผาสุกในชีวิตของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย และศึกษาความสามารถในการทำนายความผาสุกในชีวิต ของความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลก ของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคหัวใจตายที่มารับการตรวจรักษาที่คลินิกโรคหัวใจ แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลมหาสารคามศรีเชียงใหม่ จำนวน 90 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายมีคะแนนเฉลี่ยของความหวัง ความเข้มแข็งในการมองโลก และความผาสุกในชีวิตในระดับสูง ความหวังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .41$) ความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .60$) ความหวังและความเข้มแข็งในการมอง

โลก สามารถร่วมทำนายนายความผาสุกในชีวิตได้ร้อยละ 43.23 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

เยาวลักษณ์ กลิ่นหอม (2540) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิต และความเข้มแข็งในการมองโลก (ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต) ของสมาชิกครอบครัวผู้ป่วยจิตเภท กลุ่มตัวอย่าง คือ สมาชิกครอบครัวที่พาผู้ป่วยมารับการรักษาที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสวนปรุง จ.เชียงใหม่ ระหว่างเดือน ตุลาคม – ธันวาคม 2539 จำนวน 90 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของคุณภาพชีวิต และคะแนนเฉลี่ยของความเข้มแข็งในการมองโลกอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่า คุณภาพชีวิต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้มแข็งในการมองโลก ในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .76$)

สุดาภรณ์ วงศ์ใหญ่ (2545) ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ต่อความเข้มแข็งในการมองโลก (ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต) และความวิตกกังวลทางสังคมของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็น เยาวชนชายในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ อายุตั้งแต่ 13 – 18 ปี จำนวน 16 คน ทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วม โปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน 10 ครั้ง ผลการทดลองพบว่า เยาวชนในสถานสงเคราะห์กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าและมีความวิตกกังวลทางสังคมต่ำกว่าก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยของ ปิติมา ฉายโสภาส (2546) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความเข้มแข็งในการมองโลก (ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต) การสนับสนุนทางสังคม กับ ความสุขสมบูรณ์ของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลรัฐ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็น พยาบาลวิชาชีพจำนวน 414 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลก การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขสมบูรณ์โดยรวมของพยาบาลวิชาชีพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตะวัน วาทกิจ (2547) ศึกษาผลของโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีต่อความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลก (ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต) ของเยาวชน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคพายัพ อายุระหว่าง 17 – 20 ปี จำนวน 24 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองได้เข้ารับโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 90 -120 นาที ติดต่อกัน 7 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีระดับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคและระดับความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

งานวิจัยเกี่ยวกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของต่างประเทศ จากการค้นคว้ามีดังนี้

งานวิจัยของ Poppius, Virkkunen, Hakama, และ Tenkanen. (2006) ได้ศึกษาผลของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของกลุ่มคนทำงานเพศชายต่อการเป็นมะเร็ง โดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น จำนวน 5,866 คน อายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม จำนวน 2,432 คน และ กลุ่มทดลอง จำนวน 1,164 คน ใช้การศึกษาแบบระยะยาวติดตามผลเป็นเวลา 12 ปี แบ่งการติดตามออกเป็น 2 ช่วงเวลา คือ ช่วงปี 1986 – 1995 และ ช่วงปี 1996 – 1999 เพื่อสำรวจผลของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่อการเป็นโรคมะเร็ง ผลการวิจัยได้พบว่า คนที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะยืดเวลาของการเป็นโรคมะเร็งออกไป พบได้อย่างชัดเจนในกลุ่มบุคคลที่มีอายุมากกว่า 55 ปี ทำให้เป็นโรคมะเร็งช้ากว่าคนที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่าป้องกันมิให้เป็นโรคมะเร็ง นอกจากนี้พบว่ากลุ่มคนทำงานประเภทผู้ใช้แรงงาน กรรมกร (blue collar workers) มีจำนวนผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ มากกว่า กลุ่มคนทำงานประเภทเจ้าหน้าที่พนักงาน (white collar workers) ขณะเดียวกันกลุ่มคนที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำจะมีเปอร์เซ็นต์ของผู้ที่สูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ (15.3%) มากกว่ากลุ่มคนที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูง (10.3%) ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความเกี่ยวพันเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง

Hintermair. (2004) ศึกษาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของผู้เป็นมารดาชาวเยอรมันที่มีภาระการดูแลลูกที่เป็นใบ้หรือบกพร่องทางการได้ยิน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากผู้ปกครองนักเรียน จาก 10 โรงเรียนซึ่งเป็นโรงเรียนสอนนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน จำนวนผู้ปกครองทั้งหมดที่เข้าร่วมวิจัยนี้เป็นแม่มีจำนวน 235 คน อายุเฉลี่ยของลูกที่บกพร่องทางการได้ยิน เท่ากับ 8.13 ปี โดยใช้เครื่องมือวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตฉบับ 13 ข้อ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปกครองที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงเป็นปัจจัยสำคัญในการช่วยให้ครอบครัวจัดการหรือเผชิญกับการดูแลลูกที่บกพร่องทางการได้ยินได้มีประสิทธิภาพกว่า

ผู้ปกครองที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำ ด้วยมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนที่จะประเมินสถานการณ์ และเลือกใช้กลวิธีในการเผชิญความเครียดได้อย่างเหมาะสม

Gibson (2003) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ความหวัง และ ทักษะด้านจิตวิญญาณของผู้รอดชีวิตจากโรคมะเร็งเต้านมชาวอเมริกันเชื้อสายแอฟริกา 5 คน และชาวอเมริกันเชื้อสายยุโรป 5 คน ผู้วิจัยงานนี้ได้มีข้อสังเกตว่า แม้ว่าชาวอเมริกันเชื้อสายแอฟริกันจะต้องเผชิญกับประสบการณ์ชีวิตด้านลบ และความเครียดมากมาย เช่น เรื่องเฝ้าพันธุ์ ชนชั้น และการกีดกันทางเพศ มากกว่าชาวอเมริกันเชื้อสายยุโรป แต่ก็สามารถมีกลวิธีจัดการกับการเผชิญประสบการณ์และความเครียดเหล่านั้นได้ ซึ่งพบว่าทั้ง 2 กลุ่มบุคคลนี้มีแหล่งทรัพยากรภายในซึ่งรวมถึง ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ความหวัง และทักษะทางด้านจิตวิญญาณ

นอกจากนี้ ผลการวิจัยพบว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกสูงกับทักษะทางด้านจิตวิญญาณ ($r = .768$) และความหวังมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับทักษะทางด้านจิตวิญญาณ ($r = .561$) แต่สำหรับผลการเปรียบเทียบ ความหวัง และทักษะทางด้านจิตวิญญาณ ของทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน แม้ว่ากลุ่มชาวอเมริกันเชื้อสายยุโรปที่รอดชีวิตจากโรคมะเร็งเต้านม จะมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่ากลุ่มชาวอเมริกันเชื้อสายแอฟริกา ที่รอดชีวิตจากโรคมะเร็งเต้านมก็ตาม ซึ่งอาจเป็นเพราะข้อจำกัดของจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่น้อยเกินไป และกลุ่มตัวอย่างไม่ได้มาจากการสุ่ม

Bergh, Baigi, Fridlund, and Marklund (2006) ศึกษาความสัมพันธ์และเปรียบเทียบตัวแปรความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต การสนับสนุนทางสังคม และ เหตุการณ์ความเครียดในชีวิต ในกลุ่มบุคคลที่เข้ารับการรักษาด้านสุขภาพที่ศูนย์ดูแลสุขภาพเบื้องต้นทางตะวันตกเฉียงใต้ของประเทศสวีเดน โดยศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มบุคคลที่มีความถี่ในการมารับบริการในช่วงเวลา 1 ปี (Frequent attenders : FAs) จำนวน 186 คน และกลุ่มบุคคลที่เข้ารับบริการตามปกติ (nomal attenders) 450 คน เป็นกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดได้แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มอายุ คือ กลุ่มที่ 1 อายุตั้งแต่ 18 – 44 ปี กลุ่มที่ 2 อายุตั้งแต่ 45 – 64 ปี และกลุ่มที่ 3 อายุ 65 ปีขึ้นไป โดยคณะผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ให้กับกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย 3 แบบวัด คือ 1) แบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ฉบับ 13 ข้อ (Antonovsky's short 13 – item scale) , 2) แบบวัดเหตุการณ์ความเครียดในชีวิต ซึ่งเกิดในช่วง 2 ปี ที่ผ่านมา ประกอบด้วยเหตุการณ์การเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่สำคัญ 14 เหตุการณ์ โดยเป็นเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับด้านการทำงาน 5 เหตุการณ์ แต่ละข้อคำถามของเหตุการณ์มี 3 หรือ 5 scale เรียงลำดับตั้งแต่เป็นเหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตตนเอง จนถึง

เป็นเหตุการณ์ที่ส่งผลทางบวกกับชีวิต มีคะแนนรวมตั้งแต่ 0 – 14 คะแนน 3) แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วย การวัดรูปแบบความผูกพัน (attachment scale) และวัดการบูรณาการทางสังคม (social integration scale) มีข้อคำถาม 6 ข้อ คะแนนรวมตั้งแต่ 6 – 36 คะแนน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่ม FAs มีอายุมากกว่า และส่วนใหญ่เป็นฝ่ายหรือหย่าร้าง เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม และพบว่าผู้ที่เจ็บป่วยเรื้อรังจะมีอายุมากกว่าเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้เจ็บป่วย แต่ไม่พบความแตกต่างในเหตุการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต และการสนับสนุนทางสังคมของทั้ง 2 กลุ่ม พบว่ากลุ่ม FAs มีคะแนนความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.0001 และกลุ่ม FAs มีความเจ็บป่วยด้านสุขภาพจิตมากกว่า ซึ่งคะแนนความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิตอาจเป็นตัวชี้วัดถึงความสามารถในการเผชิญจัดการกับความเครียดต่ำกว่าจึงเป็นสาเหตุให้มีเหตุการณ์ความเครียดและความเจ็บป่วยเพิ่มขึ้น ผลการวิจัยนี้จึงสรุปว่าความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำมีผลต่อความถี่ในการเข้ารับบริการรักษาที่ศูนย์สุขภาพดีขึ้น แม้ว่าจะไม่พบความแตกต่างในการเผชิญกับเหตุการณ์ในชีวิตของทั้ง 2 กลุ่ม แต่ก็พบว่ากลุ่ม FAs ไม่มีการเผชิญจัดการกับความเครียดที่ดีพอ ซึ่งชี้วัดได้จากคะแนนความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิตที่ต่ำกว่า

Carmel, Anson, Levenson, Bonndh, and Maoz (1991) ศึกษาเหตุการณ์ในชีวิตและความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิตที่มีต่อเพศชายและหญิงชาว Kibbutzim 2 แห่ง ในประเทศอิสราเอล Kibbutzim แห่งที่ 1 มีจำนวน 430 คน แห่งที่ 2 จำนวน 370 คน มีอายุตั้งแต่ 21 ปีขึ้นไป โดยคณะวิจัยได้ส่งแบบสอบถามให้กับ Kibbutzim โดยการคัดเลือกตัวอย่างแบบสุ่ม แห่งที่ 1 จำนวน 145 ราย ได้รับการตอบกลับ 125 ราย แห่งที่ 2 จำนวน 180 ราย ได้รับการตอบกลับ 105 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ประกอบด้วย 1) เครื่องมือที่ใช้วัดเหตุการณ์ในชีวิต (Recent life events : RLE) ประกอบด้วย 32 เหตุการณ์ และได้สอบถามถึงเหตุการณ์สำคัญที่เกิดขึ้นช่วงปีที่ผ่านมา โดยประยุกต์มาจากเครื่องมือ Holmes and Rahe's original 43 item scale ให้เหมาะสมกับสภาพสังคม Kibbutzim เช่น เหตุการณ์การตงงานการมีหนี้สิน 2) เครื่องมือวัดความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิต ฉบับ 29 ข้อ (Antonovsky's 29 – item scale) และ 3) เครื่องมือวัดสุขภาพ ประกอบด้วย 3 มิติ คือ มิติที่ 1 วัดสุขภาพทางจิต โดยใช้ Scale of Psychological Distress มิติที่ 2 วัด สุขภาพทางร่างกาย โดยการรายงานความถี่ของอาการทางร่างกาย เช่น อาการท้องเสีย ไอ ในช่วงเดือนที่ผ่านมา มิติที่ 3 วัดความสามารถของการทำหน้าที่ ผลการวิจัยพบว่า ความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์กับสุขภาพ สำหรับเพศชายพบว่าอายุมีความสัมพันธ์กับความสามารถของการทำหน้าที่ สำหรับเพศหญิงสุขภาพมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการทำหน้าที่ ตัวแปรเพศมีผล

ต่อความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ในชีวิตและความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต คือ เหตุการณ์ในชีวิตมีความสัมพันธ์กับสุขภาพและสุขภาพจิตเฉพาะในเพศหญิง คือ เหตุการณ์ในชีวิตด้านลบมีผลต่อสุขภาพ สำหรับในเพศชายพบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับสุขภาพ โดยเหตุการณ์ในชีวิตไม่มีผลต่อสุขภาพของเพศชาย ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเนื่องจากเพศชายจะใช้แหล่งทรัพยากรภายในในการเผชิญจัดการกับเหตุการณ์ในชีวิต แต่สำหรับเพศหญิงมักจะอาศัยแหล่งทรัพยากรภายนอก เช่น แหล่งสนับสนุนทางสังคมในการเผชิญจัดการกับเหตุการณ์ในชีวิต

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อการเสริมสร้างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในนักศึกษา โดยมีกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเป็นอุปกรณ์สำคัญที่เอื้ออำนวยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ตนเองจากประสบการณ์ชีวิต นำไปสู่ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงมากขึ้น สามารถเผชิญและมีศักยภาพในการจัดการแก้ไขปัญหาหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างเหมาะสม บรรลุผลสำเร็จและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น อันเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเสริมสร้างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของบุคคล

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การออกแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสม โดยการรวบรวมข้อมูล การดำเนินการและการวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ งานวิจัยนี้จึงแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่มีต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในกลุ่มนักศึกษา โดยศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ กับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยมีกลุ่มควบคุม (pretest – Posttest control group design)

ส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตภายหลังจากที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

กลุ่มตัวอย่าง และการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็นกลุ่มตัวอย่างในชั้นต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. กลุ่มตัวอย่างในการพัฒนาเครื่องมือ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาเครื่องมือเป็นนิสิต นักศึกษา ระดับปริญญาตรี จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ จำนวน 364 คน โดยการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนี้ใช้การเก็บข้อมูลจากภายในชั้นเรียน และเก็บจากนิสิต นักศึกษาที่อยู่รวมกันเป็นกลุ่มภายนอกชั้นเรียน รายละเอียดแสดงในตารางที่ 1

การเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับการพัฒนาแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตนี้คือ กลุ่มนิสิต นักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ วิทยาศาสตร์ รัฐศาสตร์ ครุศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ และวิทยาการจัดการ จากมหาวิทยาลัยต่างๆ ข้างต้น

ตารางที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างในชั้นพัฒนาแบบวัดความรู้ที่สกัดคลังข้อมูลในชีวิต

การพัฒนา แบบวัด	มหาวิทยาลัย	เพศ		อายุเฉลี่ย (ปี)		ชั้นปี					จำนวน (คน)
		ชาย (คน)	หญิง (คน)	M	SD	1	2	3	4	ไม่ ระบุ	
การ ทดลองใช้ แบบวัด ครั้งที่ 1	มหาวิทยาลัย ราชภัฏจันทร เกษม	29	69	19.95	1.36	57	28	9	4	-	98
	จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย	16	22	19.63	1.53	14	11	5	7	1	38
	มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์	10	18	19.82	1.36	9	7	9	2	1	28
	รวม	55	109	19.85	1.40	80	46	23	13	2	164
	การ ทดลองใช้ แบบวัด ครั้งที่ 2	มหาวิทยาลัย ราชภัฏพระนคร	31	35	20.65	1.81	17	8	37	4	-
การ ทดลองใช้ แบบวัด ครั้งที่ 2	จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย	29	34	19.39	0.97	31	12	14	6	-	63
	มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีพระ จอมเกล้าธนบุรี	18	17	21.6	0.49	-	-	-	35	-	35
	มหาวิทยาลัย ราชภัฏ	4	28	20.15	1.19	8	16	8	-	-	32
	เพชรบูรณ์ ไม่ระบุ 4 คน	2	2	21.25	1.25	-	-	3	1	-	4
	รวม	84	116	20.35	1.51	56	36	62	46	-	200

2. กลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ประจำปีการศึกษา 2551 ทั้งชายและหญิง อายุ 17 – 23 ปี จำนวน 12 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน โดยมีขั้นตอนในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ให้นักศึกษา จำนวน 125 คน ตอบแบบวัดความรู้ที่ศึกษาตลอดหลักสูตรในชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัย

2. คัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนระบุว่ามีความรู้ที่ศึกษาตลอดหลักสูตรโดยรวมต่ำกว่าค่าเฉลี่ยในกลุ่มนักศึกษา $1/2$ ของค่า SD คือมีคะแนนต่ำกว่า 3.37 คะแนน ($M = 3.55$, $SD = 0.35$) ให้นักศึกษา จำนวน 49 คน หลังจากนั้นได้นัดประชุมสอบถามความสมัครใจ และความสะดวกทั้ง 49 คน มีนักศึกษาตอบรับด้วยความสมัครใจและสะดวกในการเข้าร่วมวิจัยตามวันเวลาที่กำหนด 20 คน และเมื่อถึงเวลานัดหมายมาเข้าร่วมการวิจัยได้จริง มีจำนวน 13 คน

3. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน และ 7 คน โดยเลือก 1 กลุ่มที่สามารถเข้าร่วมกลุ่มตามเวลาที่นัดหมาย เป็นกลุ่มทดลอง มีจำนวนสมาชิก 7 คน โดยที่นักศึกษาในกลุ่มทดลองขาดกลุ่มได้ไม่เกิน 1 ครั้ง แต่เมื่อถึงเวลาเข้าร่วมกลุ่มจริงมีสมาชิก 1 คนในกลุ่มทดลอง ที่สามารถเข้าร่วมได้เพียง 1 ครั้ง จำนวนสมาชิกกลุ่มทดลองจึงเหลือเพียง 6 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 6 คน (Waiting list control group) ซึ่งผู้วิจัยจัดให้นักศึกษาในกลุ่มควบคุมเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในภายหลังการทดลองสิ้นสุดลง

ตารางที่ 2 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่ม	เพศ		ชั้นปี				อายุเฉลี่ย (ปี)	
	ชาย	หญิง	1	2	3	4	M	SD
กลุ่มทดลอง (n = 6)	2 คน	4 คน	5	-	1	-	19.5	1.37
กลุ่มควบคุม (n = 6)	3 คน	3 คน	3	-	3	-	19.3	1.21

การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ จำเป็นต้องเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย เนื่องจากผู้วิจัยเป็นเครื่องมือหลักในงานวิจัยนี้ด้วยในฐานะเป็นผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งนับว่าเป็นอุปกรณ์สำคัญในการดำเนินการวิจัยนี้ ดังนั้นก่อนทำการวิจัย ผู้วิจัยได้เตรียมความพร้อมในการทำวิจัย และวางแผนการปฏิบัติงานวิจัย ดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมทางด้านความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ผู้วิจัยศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จากอาจารย์ผู้สอน รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โภธิแก้ว ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ริเริ่มและวางรากฐานกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยผู้วิจัยได้ศึกษาวิชา 382620 เทคนิคกลุ่มในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Group Techniques in Counseling) จำนวน 3 หน่วยกิต, 3802711 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์ (Counseling Within the Context of Buddhist Teachings) จำนวน 3 หน่วยกิต

ได้นำทฤษฎีสู่การปฏิบัติจากการศึกษาวิชา 3802742 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาวินิต (Practicum in Counseling) จำนวน 3 หน่วยกิต , 3802793 การฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 1 (INTERNSHIP IN COUNSELING I) จำนวน 3 หน่วยกิต และ 3802794 การฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 2 (INTERNSHIP IN COUNSELING II) จำนวน 6 หน่วยกิต เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจอย่างชัดเจนในสาระสำคัญของหลักธรรมพุทธศาสนา เพื่อนำมาประยุกต์ และบูรณาการเป็นเสมือนแผนที่ในการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และเพื่อรับการฝึกฝนทักษะ เสริมสร้างทั้งคุณสมบัติภายในในแง่ของคุณภาพจิตใจ และคุณสมบัติภายนอกในทักษะด้านต่างๆ เช่น ทักษะในด้านการสื่อสาร การรับฟัง การคลี่คลายใจทย์ เป็นต้น เพื่อความชำนาญในการประยุกต์หลักพระพุทธศาสนามาใช้ในกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ได้ฝึกประสบการณ์ในการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธโดยเข้าร่วมกลุ่มเป็นสมาชิกกลุ่มจำนวน 1 กลุ่ม และเป็นผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จำนวน 10 กลุ่ม เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในการวิจัยครั้งนี้ รวมทั้งได้ศึกษา ค้นคว้า เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

2. การเตรียมความพร้อมด้านระเบียบวิธีวิจัย ผู้วิจัยได้ศึกษาวิชา 3800784 (Psychological Research) เป็นรายวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับการวิจัยทางจิตวิทยา จำนวน 3 หน่วยกิต วิชา 3800612 สัมมนาจิตวิทยาการปรึกษา (Seminar in Counseling Psychology) เป็นรายวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับมนทัศน์ ทฤษฎีและปัญหาการวิจัยที่สำคัญในจิตวิทยาการปรึกษา

จำนวน 2 หน่วยกิต วิชาการประเมินลักษณะบุคคล 3800612 (Assessment of Human Characteristics) เป็นวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับหลักการวัดและเครื่องมือการวัดทางจิตวิทยา จำนวน 3 หน่วยกิต และวิชา 3802749 (Qualitative Research For Counseling Psychology) ซึ่งเป็นรายวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 2 หน่วยกิต เพื่อศึกษาทำความเข้าใจในระเบียบวิธีการวิจัยของการวิจัยเชิงคุณภาพ จากนั้นก่อนทำการวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อเป็นพื้นฐานในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้

3. วางแผนตารางการปฏิบัติงานในการวิจัย (รายละเอียดแสดงไว้ในภาคผนวก ข)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ดังนี้

1. แบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

แบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (sense of coherence) ได้รับการพัฒนาขึ้นในปี 1979 โดย Antonovsky เพื่อมุ่งอธิบายว่าบุคคลจะจัดการกับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดอย่างไรจึงยังคงมีสุขภาพที่ดี และได้เสนอว่า บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น มีปัจจัยสำคัญที่กำหนดความสำเร็จนั้น ก็คือ ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ซึ่งเป็นข้อสรุปของ Antonovsky ที่ได้จากการตั้งข้อสังเกตหลายสงครามที่ถูกต้องทั้งในกาย และต้องประสบเหตุการณ์มากมายที่ก่อให้เกิดภาวะเครียด แต่มีหลายคนยังมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

Antonovsky ได้สัมภาษณ์หลายสงครามกลุ่มที่มีสุขภาพดี พบว่าหลายสงครามกลุ่มนี้มองโลกในลักษณะ (Antonovsky, 1979 อ้างถึงใน สมจิต หนูเจริญกุล, 2532) ดังนี้ (1) เหตุการณ์หรือสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมทั้งภายใน และภายนอกในชีวิตนั้นมีระบบ ระเบียบไม่ยุ่งเหยิง สามารถอธิบายเหตุและผล และสามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ (2) มนุษย์เรามีแหล่งประโยชน์หรือแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่จะตอบสนองต่อความต้องการที่เกิดจากเหตุการณ์หรือสิ่งเร้า นั้น และ (3) เหตุการณ์หรือสิ่งเร้า นั้นเป็นสิ่งที่ท้าทาย มีคุณค่า และคุ้มค่าที่จะใช้กำลังกายและกำลังสติปัญญาแก้ไขให้สำเร็จลุล่วงไปได้ Antonovsky จึงเรียกคุณลักษณะเช่นนี้ว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

ดังนั้น Antonovsky (1987) จึงได้สร้างเครื่องมือวัดลักษณะความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ประกอบด้วยข้อคำถาม 29 ข้อ มีลักษณะเป็น Rating Scale 7 ระดับ ให้ผู้เลือกตอบได้ตั้งแต่ 1-7 คะแนน โดยตำแหน่งเลข 1 และเลข 7 จะมีข้อความที่บ่งบอกลักษณะ

ที่จะบ่งชี้ถึงความมากน้อยของความรู้สึกนึกคิดของผู้ตอบ ประเด็นที่ใช้เป็นเค้าโครงของข้อคำถาม มี 4 ประเด็น แต่ละประเด็นเป็นลักษณะของเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นสิ่งเร้าให้เกิดความเครียด ประเด็นหลักเหล่านี้ (รัชนี นามจันทร์ และ สมจิต หนูเจริญกุล, 2543) ได้แก่

1. หนทางการกระตุ้นของสิ่งเร้า (Modality of the stimulus) ซึ่งแบ่งเป็นการกระตุ้นการกระทำ การกระตุ้นด้านปัญญาความนึกคิด และการกระตุ้นด้านอารมณ์ความรู้สึก
2. แหล่งที่มาของสิ่งเร้า (Sources of stimulus) ซึ่งแบ่งเป็นสิ่งแวดล้อมภายในสิ่งแวดล้อมภายนอก และทั้งสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอก
3. ลักษณะปัญหาที่เกิดจากสิ่งเร้า (The nature of the demands) ซึ่งแบ่งเป็นรูปธรรมและนามธรรม
4. เวลา (Time) แบ่งเป็น อดีต ปัจจุบัน และอนาคต

Antonovsky (1987) หาความตรงของเครื่องมือโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเนื้อหา และนำเครื่องมือนี้ไปหาเกณฑ์ปกติกับกลุ่มตัวอย่างชาวอิสราเอล พนักงานฝ่ายผลิตชาวอเมริกันในนิวยอร์ก นักศึกษาปริญญาตรีชาวอเมริกัน กลุ่มนายทหารในกองทัพอิสราเอล พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตอยู่ช่วงระหว่าง 132.40 – 158.65 และประเมินความเที่ยงของเครื่องมือ โดยได้ครอนบาคแอลฟาระหว่าง .84 - .91

Frenz, Carey และ Jorgensen (1993 อ้างถึงใน อุทัยทิพย์ จันทร์เพ็ญ, 2539) ได้ตรวจความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน (Construct Validity) ของเครื่องมือวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของ Antonovsky โดยใช้วิธี Known-groups technique ระหว่างกลุ่มที่ไม่ใช่ผู้ป่วย (นักศึกษาปริญญาตรี) จำนวน 276 คน อายุเฉลี่ย 23.2 ปี กับกลุ่มที่ผู้ป่วยที่เข้ารับจิตบำบัดและผู้ป่วยจิตเวช จำนวน 98 คน อายุเฉลี่ย 25.1 พบว่า กลุ่มที่ไม่ใช่ผู้ป่วยมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ($M = 142.42$, $SD = 21.9$) สูงกว่ากลุ่มผู้ป่วย ($M = 115.87$, $SD = 25.0$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Antonovsky (1993 อ้างถึงใน รัชนี นามจันทร์ และ สมจิต หนูเจริญกุล, 2543) ได้รวบรวมรายงานการศึกษาที่ใช้แบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีการนำไปใช้อย่างกว้างขวาง มีจำนวนถึง 113 กลุ่ม จาก 20 ประเทศ มีการแปลเป็นภาษาต่างๆ 14 ภาษา และใช้กับประชากรกลุ่มต่างๆ ซึ่งต่างชนชั้นทางสังคม ต่างศาสนา ต่างวัฒนธรรม ครอบคลุมทุกเพศทุกวัย ตั้งแต่เด็กอายุ 10 ปี จนถึงผู้สูงอายุ จากรายงานพบว่าส่วนใหญ่ นำแบบวัดไปใช้โดยไม่มีการปรับเปลี่ยน พบบ้างเพียงเล็กน้อยในบางรายงานการศึกษา เช่น การแก้ไขคำบางคำในข้อคำถามของแบบวัด และปรับระดับการวัดจาก 7 ระดับ เป็น 5 ระดับ รายงานการศึกษาที่ใช้แบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของ Antonovsky จำนวน 26 เรื่อง ได้ค่าความเที่ยง

ครอนบาคแอลฟา ระหว่าง .82 ถึง .95 แสดงว่าแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตนี้มี ความสอดคล้องภายในสูงในกลุ่มประชากรที่หลากหลาย ต่างภาษา และวัฒนธรรม

โครงสร้างและองค์ประกอบของแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมี ดังนี้

แบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีฉบับ 29 ข้อ (Antonovsky ,1987) มีลักษณะเป็น Rating Scale 7 ระดับ ให้ผู้เลือกตอบได้ตั้งแต่ 1-7 คะแนน โดยตำแหน่งเลข 1 และเลข 7 จะมีข้อความที่บ่งบอกลักษณะตรงกันข้าม ตัวเลขจาก 1 – 7 จะบ่งชี้ถึงความมากน้อยของความรู้สึกนึกคิดของผู้ตอบ โดยอาศัยข้อความในตำแหน่งเลข 1 และเลข 7 เป็นหลัก ข้อคำถามประกอบด้วยข้อความที่มีความหมายทางบวกและลบ คะแนนรวมอยู่ในช่วง 29 – 203 คะแนน คะแนนยิ่งมากแสดงว่าความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตยิ่งสูง ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบดังนี้

1. ประเมินความเข้าใจในสิ่งเร้า (Comprehensibility) ประกอบด้วยข้อคำถาม 11 ข้อ เป็นการประเมินการรับรู้ที่มีต่อสิ่งเร้า ทั้งภายในและภายนอก ในด้านความรู้สึก ความเข้าใจ ความชัดเจน การอธิบายเหตุผล ตลอดจนสามารถพยากรณ์ล่วงหน้าได้

2. ประเมินการจัดการกับสิ่งเร้า (Manageability) ประกอบด้วยข้อคำถาม 10 ข้อ เป็นการประเมินความสามารถในการแก้ปัญหา และการใช้แหล่งประโยชน์ต่างๆ เข้ามาช่วยแก้ปัญหา หรือความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งในอดีต ปัจจุบัน และ อนาคต

3. ประเมินการให้ความหมายของสิ่งเร้า (Meaningfulness) ประกอบด้วยข้อคำถาม 8 ข้อ ว่าเป็นสิ่งเร้าที่มีคุณค่า มีความหมายพอที่จะเข้าไปจัดการให้อยู่ในภาวะที่สมดุลทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

ข้อคำถามทั้ง 29 ข้อประกอบด้วย ข้อคำถามที่มีความหมายทางบวก 16 ข้อ และข้อคำถามที่มีความหมายทางลบ 13 ข้อ

การนำแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมาใช้ในประเทศไทยครั้งแรกเมื่อ สมจิต หนูเจริญกุล และคณะ (2532) ได้แปลแบบสำรวจความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเป็น ภาษาไทย และนำมาใช้กับกลุ่มอาจารย์พยาบาลในมหาวิทยาลัย จำนวน 230 คน ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยของอาจารย์พยาบาลในมหาวิทยาลัย เท่ากับ 148.02 (S.D. = 19.88) พร้อมกันนั้น ได้ตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือโดยใช้สูตรการคำนวณสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเที่ยงครอนบาคแอลฟาเท่ากับ .90

อุทัยทิพย์ จันทรเพ็ญ (2539) ได้พัฒนาแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตโดยดัดแปลงมาจากแบบสำรวจความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของ Antonovsky (1987) แบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่ได้พัฒนาในครั้งนั้น ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ

(1) ด้านความสามารถในการเข้าใจเหตุการณ์ (comprehensibility) ประกอบด้วยข้อคำถาม 11 ข้อ (2) ด้านความสามารถในการจัดการชีวิต (manageability) ประกอบด้วยข้อคำถาม 10 ข้อ และ (3) ด้านการมองโลกอย่างเต็มไปด้วยความหมาย (meaningfulness) ประกอบด้วยข้อคำถาม 8 ข้อ

แบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตนี้มีทั้งหมด 29 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบได้ตั้งแต่ 1-5 คะแนน โดยตำแหน่งเลข 1 และเลข 5 มีข้อความบ่งบอกลักษณะตรงกันข้าม โดยอาศัยข้อความในตำแหน่งเลข 1 และเลข 5 เป็นหลัก คะแนนรวมอยู่ในช่วงระหว่าง 29 -145 คะแนน คะแนนยิ่งมากแสดงว่าความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตยิ่งสูง

การวิจัยครั้งนั้น อุทัยทิพย์ จันทรพิชญ์ ได้นำแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่พัฒนามาตรวจสอบความถูกต้องของการแปลและปรับปรุงแก้ไขสำนวนภาษา จากอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ และได้ตรวจสอบความตรงเชิงจำแนกด้วยวิธี Known-groups technique ระหว่างกลุ่มที่มีลักษณะความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำ คือ กลุ่มผู้ป่วยติดสุราที่เข้ารับการรักษาอยู่ในโรงพยาบาล จำนวน 20 คน และกลุ่มที่มีลักษณะความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูง คือ กลุ่มแพทย์ พยาบาล จำนวน 20 คน และนำคะแนนจากแบบวัดของแต่ละกลุ่มมาวิเคราะห์รายข้อ (item analysis) หาค่าอำนาจจำแนก ด้วยวิธีการทดสอบค่าที (t-test) แบบกลุ่มอิสระ พบว่ามีค่าที่มากกว่า 1.68 ขึ้นไป ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกของทั้งสองกลุ่ม ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ผลปรากฏว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสามารถจำแนกบุคคลที่มีลักษณะความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตแตกต่างกันได้

จากแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของกลุ่มผู้ป่วยติดสุราที่เข้ารับการรักษาอยู่ในโรงพยาบาล และบุคลากรทางสาธารณสุข จำนวน 40 คน อุทัยทิพย์ จันทรพิชญ์ นำมาตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของแต่ละด้าน กับคะแนนรวมทั้งหมดของแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ อยู่ระหว่าง 0.67 ถึง 0.95 และองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านมีความสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าความคงที่ภายใน (internal consistency) จากการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach) เท่ากับ .92 ซึ่งเป็นค่าความเที่ยงที่อยู่ในเกณฑ์สูง

สมพร สุทัศน์ีย์ (2545) พัฒนาแบบวัด ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตโดยวิเคราะห์และสังเคราะห์จากแนวคิด Sense of coherence ของ Antonovsky (1991) และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการหาความสัมพันธ์ระหว่างแบบทดสอบความสอดคล้องในการมองโลกกับตัวแปรทางจิตวิทยา แบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่ สมพร สุทัศน์ีย์ พัฒนาครั้งนั้น ประกอบด้วย ข้อคำถาม 50 ข้อ แบ่งเป็น 6 องค์ประกอบ คือ

1. ความสามารถในการเข้าใจ (Comprehensibility) ประกอบด้วยข้อคำถาม 14 ข้อ
2. ความอดทน (Hardiness) ประกอบด้วยข้อคำถาม 6 ข้อ
3. ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) ประกอบด้วยข้อคำถาม 8 ข้อ
4. การกล้าเผชิญ (Confrontation) ประกอบด้วยข้อคำถาม 7 ข้อ
5. ความสามารถในการจัดการ (Manageability) ประกอบด้วยข้อคำถาม 9 ข้อ
6. การให้คุณค่าและความหมาย (Meaningfulness) ประกอบด้วยข้อคำถาม 6 ข้อ

ลักษณะแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 7 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบได้ตั้งแต่ 1-7 ที่ตรงกับความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำของตนเอง โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายและให้คะแนน ดังนี้

- 1.00 – 2.50 หมายถึง มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตระดับต่ำ
- 2.51 – 5.50 หมายถึง มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตระดับปานกลาง
- 5.51 – 7.00 หมายถึง มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตระดับสูง

การพัฒนาแบบวัดครั้งนั้น สมพร สุทัศน์ีย์ ได้นำแบบทดสอบจำนวน 100 ข้อ ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายจากโรงเรียนชลบุรีสุขขบท โรงเรียนสวนจันทอนุสรณ์ และโรงเรียนชลราษฎร์บำรุง ในปีการศึกษา 2544 จำนวน 302 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อตรวจสอบคุณภาพแบบวัดโดยการหาความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบหาความสอดคล้องระหว่างข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับหาอำนาจจำแนกรายข้อ และค่าความเที่ยงโดยคัดเลือกข้อคำถาม 50 ข้อ ที่มีค่าสถิติ ดังนี้

1. ค่าน้ำหนักตัวประกอบตั้งแต่ .30 ขึ้นไป คัดเลือกได้ค่าน้ำหนักตัวประกอบระหว่าง .340 - .666
2. ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ ระหว่าง .251 - .531
3. ค่าอำนาจจำแนกที่มีค่าที่ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป คัดเลือกได้ค่าที่ระหว่าง 2.726 – 8.803

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (The Sense of Coherence Questionnaire : SOC Questionnaire) ของ Antonovsky (1987) แบบวัดความ

สอดคล้องในการมองโลกของสมพร สุทัศน์ีย์ (2545) และแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกที่ได้รับการพัฒนาโดย อุทัยทิพย์ จันทรพิชญ์ (2539) มาเป็นแนวทางในการพัฒนา ทั้งนี้เพราะแบบวัดของ Antonovsky ได้แบ่งโครงสร้างความรู้สึกลดคล่องกลมกลืนในชีวิตออกเป็น 3 องค์ประกอบ อย่างชัดเจน และมีค่าความเชื่อมั่นสูง มีการนำไปใช้อย่างแพร่หลายทั้งในและต่างประเทศ จึงเหมาะสมที่จะนำมาพัฒนาเพื่อใช้วัดความรู้สึกลดคล่องกลมกลืนในชีวิตในกลุ่มนักศึกษาไทย สำหรับแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกของ อุทัยทิพย์ จันทรพิชญ์ ก็มีการปรับสำนวนภาษาสอดคล้องเหมาะกับบริบทสังคมไทยและมีค่าความเที่ยงและค่าความตรงในเกณฑ์สูง ผู้วิจัยจึงเห็นว่ามีความเหมาะสมที่จะนำแบบวัดความรู้สึกลดคล่องกลมกลืนในชีวิตทั้งของ Antonovsky และแบบวัดความรู้สึกลดคล่องกลมกลืนในชีวิตที่พัฒนาโดย สมพร สุทัศน์ีย์ และ อุทัยทิพย์ จันทรพิชญ์ มาพัฒนาเพื่อใช้วัดความรู้สึกลดคล่องกลมกลืนในชีวิตในนักศึกษาไทยในงานวิจัยนี้

การพัฒนาแบบวัดความรู้สึกลดคล่องกลมกลืนในชีวิต

ผู้วิจัยได้เตรียมการนำแบบวัดความรู้สึกลดคล่องกลมกลืนในชีวิตของ Antonovsky (1987) และแบบวัดความรู้สึกลดคล่องกลมกลืนในชีวิตที่ได้รับการพัฒนา โดย อุทัยทิพย์ จันทรพิชญ์ (2539) และแบบวัดที่พัฒนาโดย สมพร สุทัศน์ีย์ (2545) มาพัฒนาให้เหมาะสมกับการวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความรู้สึกลดคล่องกลมกลืนในชีวิตและการพัฒนาเครื่องมือวัดความรู้สึกลดคล่องกลมกลืนในชีวิต จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างละเอียด ซึ่งการพัฒนาครั้งนี้ใช้แบบวัดความรู้สึกลดคล่องกลมกลืนในชีวิตของ Antonovsky แบบวัดความรู้สึกลดคล่องกลมกลืนในชีวิตที่ได้รับการพัฒนา โดยอุทัยทิพย์ จันทรพิชญ์ และแบบวัดความรู้สึกลดคล่องกลมกลืนในชีวิตที่ได้รับการพัฒนาโดย สมพร สุทัศน์ีย์ มาพัฒนาต่อ โดยใช้แนวคิดเกี่ยวกับความรู้สึกลดคล่องกลมกลืนในชีวิตของ Antonovsky เป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาเครื่องมือ

2. ผู้วิจัยนำแบบวัดความรู้สึกลดคล่องกลมกลืนในชีวิต (The Sense of Coherence Questionnaire) ของ Antonovsky (1987) ฉบับที่ได้รับการพัฒนาจาก อุทัยทิพย์ จันทรพิชญ์ (2539) และสมพร สุทัศน์ีย์ (2545) มาพัฒนาให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

- 2.1 ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความรู้สึกลดคล่องกลมกลืนในชีวิต และทำหนังสือขออนุญาตสมพร สุทัศน์ีย์ เพื่อนำแบบวัดความสอดคล้องในการมองโลกมาศึกษาและพัฒนาใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษา

2.2 นำแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตไปปรับปรุงพัฒนา แล้วนำไปประเมินคุณภาพของแบบวัดโดยการหาความตรง (Validity) และความเที่ยง (Reliability)

3. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

3.1 การหาความตรง (Validity)

3.1.1 การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

1. เก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 20 คน และ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร จำนวน 10 คน โดยให้ตอบแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 12 ข้อ เพื่อเป็นแนวในการสร้างข้อคำถาม

2. นำข้อคำถามที่สร้างขึ้นใหม่ และข้อคำถามที่ปรับจากข้อคำถามเดิมของอุทัยทิพย์ จันทรเพ็ญ (2539) และ สมพร สุทัศนีย์ (2545) ไปปรึกษาอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิในคณะจิตวิทยา 2 ท่าน อันได้แก่ รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส และรองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล พิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหาและสำนวนภาษา เพื่อให้เหมาะสมกับบริบทและกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาชั้น เพื่อนำไปทดลองใช้ได้ข้อคำถาม 102 ข้อ นำไปทดลองใช้ครั้งที่ 1 กับนักศึกษา ระดับปริญญาตรี จำนวน 164 คน และนำไปทดลองใช้ครั้งที่ 2 ด้วยข้อคำถาม 84 ข้อ กับนักศึกษา ระดับปริญญาตรี จำนวน 200 คน

3.1.2 การตรวจสอบความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity)

1. นำแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่ปรับปรุงแล้วจำนวน 102 ข้อ ไปทดลองใช้ครั้งที่ 1 กับนิสิต นักศึกษาปริญญาตรี จากมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 164 คน

2. นำข้อมูลคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต จำนวน 164 คน มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูง และกลุ่มคะแนนต่ำ 27% ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกสูง หรือมีค่า $t > 1.645$ ที่ระดับนัยสำคัญ .05 มีค่าอยู่ระหว่าง 1.754 – 7.604 คัดเลือกข้อคำถามฉบับที่นำไปทดลองใช้ ครั้งที่ 1 จาก 102 ข้อ ได้ข้อคำถามทั้งสิ้น 84 ข้อ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ที่เหลือในแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation ; CITC) มีค่าตั้งแต่ .0917 - .5104 จากนั้นนำข้อคำถามที่มีค่า CITC ที่ต่ำกว่า .2 จำนวน 5 ข้อ ไปปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิในคณะจิตวิทยา ได้แก่ รศ.สุภาพรรณ โคตรจรัส ปรับปรุงถ้อยคำสำนวนให้เหมาะสมยิ่งขึ้นเพื่อนำไปทดลองใช้ ครั้งที่ 2

3. นำข้อคำถามที่คัดเลือกและปรับปรุงแล้วทั้ง 84 ข้อ ไปทดลองใช้ครั้งที่ 2 และนำมาหาความสัมพันธ์กับ 2 แบบวัด เพื่อตรวจสอบความตรงตามสภาพ คือ

3.1 แบบวัดสุขภาวะทางจิต ที่พัฒนาตามแนวของ Harold J. Dupuy (1977) โดย ภณิดา ชนวิทยาสัทธิกุล (2548) จำนวน 16 ข้อ มีค่าความเที่ยง (cronbach's alpha) เท่ากับ .87 เป็นมาตรประเมินค่า 6 ระดับ (6-rating scale) มีคะแนนตั้งแต่ 0-5 แบ่งเป็นข้อคำถามทางด้านบวก 6 ข้อ และด้านลบ 8 ข้อ มีคะแนนเต็มเท่ากับ 70 คะแนน และข้อคำถามที่เป็นมาตรประมาณค่าเชิงเส้นตรง จำนวน 2 ข้อ เป็นข้อคำถามทางด้านบวก มีค่าคะแนนตั้งแต่ 0 - 10 คะแนน และนำคะแนนดิบของข้อคำถามที่เป็นมาตรประเมินค่า 10 ระดับ ทั้ง 2 ข้อ มาคูณ 2 แบบวัดสุขภาวะทางจิตจึงมีคะแนนอยู่ในช่วง 0 - 110 คะแนน

3.2 แบบวัดความวิตกกังวล ของ Spielberger และคณะ (1983) ที่มีผู้นำมาแปลและปรับใช้เป็นภาษาไทย (นันทินี ศุภมวงค , 2547) จำนวน 40 ข้อ แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 STAI From Y-1 เป็นแบบประเมินความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ จำนวน 20 ข้อ เป็นข้อคำถามทางบวก 10 และทางลบ 10 ข้อ มีค่าความเที่ยง (cronbach's alpha) เท่ากับ .90 เป็นมาตรส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบตามความรู้สึกในขณะนั้น

ส่วนที่ 2 STAI From Y-2 เป็นข้อคำถามทางบวก 10 และทางลบ 10 (cronbach's alpha) เท่ากับ .83 เป็นแบบประเมินความวิตกกังวลประจำตัว จำนวน 20 ข้อ เป็นมาตรส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบตามความรู้สึกทั่ว ๆ ไป ของตนเอง

แบบวัดความวิตกกังวลแต่ละส่วนมีคะแนนต่ำสุด คือ 20 คะแนน และคะแนนสูงสุด คือ 80 คะแนน

4. นำข้อมูลคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต จากการทดลองใช้ครั้งที่ 2 (จำนวน 84 ข้อ) จากกลุ่มตัวอย่างนิสิต นักศึกษา ระดับปริญญาตรี จำนวน 200 คน มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูง และกลุ่มคะแนนต่ำ 27% ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) และหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ที่เหลือในแต่ละด้าน (CITC) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกสูง หรือมีค่า $t > 2$ ที่ระดับนัยสำคัญ .01 มีค่าอยู่ระหว่าง 3.144 - 9.091 และมีค่าสหสัมพันธ์ (CITC) มีค่าตั้งแต่ .2488 - .6441 ได้แบบวัดจำนวน 52 ข้อ

จากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากแบบวัด 52 ข้อ ตรวจสอบความตรงตามสภาพโดยการหาค่าสหสัมพันธ์แบบ Pearson กับแบบวัดสุขภาวะทางจิต และแบบวัดความวิตกกังวล พบว่าแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบวัดสุขภาวะทางจิต ($r = .624$) และมีความสัมพันธ์ทางลบกับแบบวัดความวิตกกังวล ($r = -.568$) ที่ระดับนัยสำคัญ .01 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยต่างๆ ที่พบว่าคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนสุขภาวะทางจิต และมีความสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนความวิตกกังวล

3.2 การหาความเที่ยง (Reliability)

นำคะแนนความรู้สึกละเอียดคล่องกลมกลืนในชีวิตมาหาค่าความเที่ยง โดยการประเมินหาค่าความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach' s alpha) ของแบบวัดความรู้สึกละเอียดคล่องกลมกลืนในชีวิตทั้งฉบับในการทดลองใช้ครั้งที่ 1 ได้ค่าความเที่ยง = .924 (84 ข้อ) และฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 2 ได้ค่าความเที่ยง = .927 (52 ข้อ)

ค่าความเที่ยง (Cronbach' s alpha) ของแบบวัดความรู้สึกละเอียดคล่องกลมกลืนในชีวิตที่มีผู้นำมาพัฒนาและศึกษาในกลุ่มตัวอย่างคนไทย ดังตารางที่ 3 ดังนี้

ตารางที่ 3 ค่าความเที่ยงและความตรงของแบบวัดความรู้สึกละเอียดคล่องกลมกลืนในชีวิตในกลุ่มตัวอย่างคนไทย

แบบวัดที่พัฒนาโดย (ผู้ทำการศึกษา)	กลุ่มตัวอย่าง	ความเที่ยง (α)	ความตรง
สมจิต หนูเจริญกุล (2532) (29 ข้อ)	นักศึกษาพยาบาล (N = 524)	.88	ไม่มีรายงาน
อุทัยทิพย์ จันทร์เพ็ญ (2539) (29 ข้อ)	ผู้ป่วยติดสุราที่เข้ารับการรักษาใน ร.พ. และ บุคลากรทางสาธารณสุข (N = 40)	.92	มีความตรงเชิง ภาวะสันนิษฐาน
สมพร สุทัศน์ีย์ (2545) (50 ข้อ)	นักเรียน ชั้น ม.1 – ม.6 (N = 302)	.88	มีความตรงเชิง ภาวะสันนิษฐาน
ผู้วิจัย (2551) (84 ข้อ)	นักศึกษา ระดับปริญญาตรี (N = 164)	.92	ไม่มีรายงาน
ผู้วิจัย (2551) (52 ข้อ)	นักศึกษา ระดับปริญญาตรี (N = 200)	.93	มีความตรงตาม สภาพ *

* หมายถึง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบวัดสุขภาวะทางจิต ($r = .62$)
มีความสัมพันธ์ทางลบกับแบบวัดความวิตกกังวล ($r = -.57$)

ตารางที่ 4 ค่าความเที่ยงรายด้านของแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต
ฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ของผู้วิจัย

แบบวัด ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนใน ชีวิต	การทดลองใช้ ครั้งที่ 1		ความ เที่ยง (α)	การทดลองใช้ ครั้งที่ 2		ความ เที่ยง (α)
	จำนวนข้อ			จำนวนข้อ		
	Try out	ผ่าน เกณฑ์	Try out	ผ่าน เกณฑ์		
1. ด้านความสามารถในการเข้าใจ	43	30	.80	30	18	.78
2. ด้านความสามารถในการจัดการ	37	33	.84	33	19	.84
3. ด้านความสามารถในการ ให้คุณค่าและความหมาย	22	21	.84	21	15	.84
รวมทั้งฉบับ	102	84	.92	84	52	.93

โดยแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ทั้ง 52 ข้อ ที่ผู้วิจัยพัฒนาฉบับนี้
สามารถแบ่งที่มาของข้อคำถามได้ ดังนี้

ตารางที่ 5 ที่มาของข้อคำถามในแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่พัฒนา โดยผู้วิจัย

ที่มาของข้อคำถาม	ด้าน	ด้าน	ด้าน	รวม (ข้อ)
	ความสามารถ ในการเข้าใจ (จำนวนข้อ)	ความสามารถ ในการจัดการ (จำนวนข้อ)	ความสามารถในการให้ คุณค่าและความหมาย (จำนวนข้อ)	
	1. ข้อมูลจาก : คำถาม ปลายเปิด	6	7	
2. ปรับปรุงจาก :				
อูทัยทิพย์ จันทรเพ็ญ	3	5	4	12
สมพร สุทัศน์ีย์	6	7	4	17
3. คงเดิมจาก :				
อูทัยทิพย์ จันทรเพ็ญ	3	-	2	5
สมพร สุทัศน์ีย์	-	-	-	-
รวมทั้งฉบับ	18	19	15	52

ลักษณะของแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

แบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต เป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบประเมินตนเอง ในแต่ละข้อคำถามมีลักษณะเป็น Rating Scale 5 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบได้ตั้งแต่ 1 – 5 คะแนน โดยตำแหน่งเลข 1 และ เลข 5 จะมีข้อความที่บ่งบอกลักษณะตรงกันข้าม ตัวเลข 1 – 5 จะบ่งชี้ถึงความมากน้อยของความรู้สึกนึกคิดของผู้ตอบ ข้อคำถามประกอบด้วยข้อความที่มีความหมายทิศทางบวกและลบ คะแนนรวมอยู่ในช่วง 52 – 260 คะแนน ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านความสามารถในการเข้าใจ (Comprehensibility)

หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจและการประเมินของบุคคล ว่าสิ่งเร้าหรือสิ่งที่ทำให้เครียดซึ่งมาจากสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกตน เป็นสิ่งที่มีระบบ ระเบียบ มีโครงสร้าง และความชัดเจน สามารถอธิบายได้อย่างมีเหตุผล สามารถยอมรับ พร้อมวางใจสงบ มั่นคงต่อสิ่งเร้าที่ปรากฏอย่างสอดคล้องตามความเป็นจริง และสามารถจัดความคิดให้เป็นระบบ โดยใช้ปัญญาในการทำความเข้าใจ และคาดการณ์สิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมตามความเป็นจริง

2. ด้านความสามารถในการจัดการ (Manageability)

หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และประเมินของบุคคล ว่าตนมีแหล่งทรัพยากรเพียงพอที่จะใช้ตอบสนอง หรือจัดการกับปัญหาที่รุมเร้าตนอยู่ แหล่งทรัพยากรนั้นๆ อาจเป็นแหล่งทรัพยากรที่บุคคลสามารถควบคุมด้วยตนเอง หรือควบคุมโดยบุคคลอื่นซึ่งเป็นผู้ที่มีความสัมพันธ์กับตน หรือเป็นผู้ที่ตนเชื่อถือไว้วางใจ เช่น คู่สมรส เพื่อน พระเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ผู้นำในสังคม แพทย์ เป็นต้น เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ใดก็ตาม บุคคลจะไมู้สึกว่าตนเป็นผู้เคราะห์ร้ายหรือรู้สึกว่าชีวิตไม่ยุติธรรมกับตน บุคคลจะสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงในชีวิตได้โดยไม่เศร้าโศกกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไม่มีที่สิ้นสุด มีความอดทนต่อความยากลำบากและอุปสรรคต่างๆ อย่างกล้าหาญ และพยายามอย่างยิ่งที่จะจัดการสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จด้วยจิตใจที่มั่นคง สอดคล้องเหมาะสมตามความเป็นจริง

3. ด้านความสามารถในการให้คุณค่า และความหมาย

หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และประเมินของบุคคลว่าปัญหาหรือสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมาย มีคุณค่า และคุณค่าที่จะเข้าไปมีพันธผูกพัน และทุ่มเทพลังในการจัดการ บุคคลจะมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนว่าเป็นสิ่งที่ทำทนาย และรู้สึกยินดีที่จะเผชิญจัดการแก้ไขโดยไม่รู้สึกว่าเป็นภาระที่ยุ่งยากบุคคลจะค้นหาความหมายในสิ่งที่เกิดขึ้น และจะทำดีที่สุดเพื่อให้เหตุการณ์นั้นๆ ผ่านพ้นและสำเร็จลุล่วงไปได้ รวมทั้งมีความรู้สึกเห็นคุณค่าการกระทำของตนและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

การตรวจให้คะแนน

แบบวัดความรู้สึกลึกซึ้งต่อคดียุติธรรมในชีวิต มีคะแนนรายข้อตั้งแต่ 1 – 5 คะแนน ข้อคำถามในแบบวัดเป็นข้อคำถามทางบวก และทางลบ เกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

ตารางที่ 6 ทิศทางข้อคำถามและการให้คะแนนของแบบวัดความรู้สึกลึกซึ้งต่อคดียุติธรรมในชีวิต

องค์ประกอบ	ข้อคำถามทางบวก			ข้อคำถามทางลบ			รวม (ข้อ)
	ข้อที่	คำตอบ	คะแนนข้อคำถามทางบวก	ข้อที่	คำตอบ	คะแนนข้อคำถามทางลบ	
1.ด้านความ	1, 7, 11, 14,	1	1	4, 26 ,	1	5	18
สามารถในการ	17, 20, 23, 28,	2	2	34	2	4	
เข้าใจ	31, 37, 40, 43,	3	3		3	3	
	47, 49, 51	4	4		4	2	
		5	5		5	1	
2. ด้านความ	2,6, 10, 13,	1	1	9 , 16	1	5	19
สามารถในการ	19, 22, 25, 29,	2	2		2	4	
จัดการ	32, 35, 38, 41,	3	3		3	3	
	44, 45, 48, 50,	4	4		4	2	
	52	5	5		5	1	
3. ด้านความ	5,8 12,15, 18,	1	1	3, 21,	1	5	15
สามารถในการ	24, 27, 30,36,	2	2	33	2	4	
ให้คุณค่าและ	39, 42, 46	3	3		3	3	
ความหมาย		4	4		4	2	
		5	5		5	1	

หมายเหตุ แสดงรายละเอียดไว้ในภาคผนวก ค

2. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการจัดโปรแกรมการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยจัดโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จำนวน 6 ช่วง ช่วงละ 3 ชั่วโมง วันละ 3 ช่วง รวม 18 ชั่วโมง เป็นเวลา 2 วันติดต่อกัน โดยอาศัยพื้นฐานกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งผสมผสานหลักแนวคิดของพุทธธรรม เพื่อมุ่งเน้นให้เกิดความรู้สึกลึกซึ้งต่อคดียุติธรรมในชีวิต

2.2 นำโปรแกรมกลุ่มที่จัดขึ้นไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์สุภาพพรรณ โคตรจรัส และ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริษฐ์ โปธิแก้ว

2.3 นำโปรแกรมกลุ่มที่ได้รับการปรับปรุงตามคำแนะนำและผ่านการพิจารณาทดลองใช้ (try out) เป็นการศึกษา นำร่องกับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงโปรแกรมกลุ่มให้มีความสอดคล้องกับบริบทของนักศึกษาและสอดคล้องต่อการเพิ่มระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

ในการปรับปรุงโปรแกรมกลุ่มนี้ได้นำข้อเรียนรู้ และประสบการณ์ต่างๆ ในช่วงการนำโปรแกรมกลุ่มไปทดลองใช้ ซึ่งเป็นช่วงเวลาให้ผู้วิจัยได้เข้าฝึกปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เป็นระยะเวลา 4 เดือน ตั้งแต่เดือนมิถุนายน – กันยายน 2550 จากการทดลองใช้โปรแกรมกลุ่มนี้ ทำให้ผู้วิจัยได้ข้อเรียนรู้ที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาโปรแกรมกลุ่มให้มีประสิทธิภาพ ก็คือ

2.3.1 การพัฒนา ชัดเกล้าจิตใจของผู้นำกลุ่มซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการวิจัยนี้ให้ปราศจากความคาดหวัง หรือความวิตกกังวลใดๆ ในการนำกลุ่ม เพราะจะเป็นภาวะจิตใจที่มีคุณภาพเพียงพอต่อการรับรู้เรื่องราว เชื่อมสมานกับความรู้สึก และเจตย์ที่ซ่อนอยู่ภายในใจของสมาชิกกลุ่มได้อย่างคมชัด นำไปสู่การแก้ไข คลี่คลายเจตย์ภายในใจของสมาชิกได้ตรงตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นข้อเรียนรู้ที่ผ่านการสังเกตใจอย่างถี่ถ้วนจากการนำกลุ่มตลอดช่วงเวลาที่ฝึกปฏิบัติงานรวมทั้ง

2.3.2 ตระหนักชัดถึงภาวะทุกข์ใจของสมาชิกกลุ่มซึ่งมีทั้งประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต ปัจจุบัน หรือสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เพราะเนื่องจากความไม่เข้าใจลักษณะธรรมชาติชีวิตที่แท้จริง กล่าวคือ สมาชิกขาดการใคร่ครวญและไม่เข้าใจถึงกระแสแห่งความสัมพันธ์ และความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยของชีวิต จึงทำให้บุคคลไขว่เขว หลงเข้าใจผิดว่าตนสามารถกำหนดให้ทุกอย่าง สิ่งเป็นไปตามที่ใจกำหนดได้ และเมื่อความจริงที่ปรากฏสวนทางกับความคาดหวังจึงก่อให้เกิดทุกข์ รู้สึกผิดหวัง เช่น ประสบการณ์ความผิดหวังจากสิ่งที่ตนปรารถนา ประสบการณ์การสูญเสียบุคคลที่ตนรัก ประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกผิดที่เก็บค้างอยู่ในใจซึ่งสมาชิกไม่สามารถยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นเหล่านี้ได้ จิตใจจึงถูกห่อหุ้มเหนี่ยวด้วยความคิดหวังและความยึดมั่น จนไม่อาจหาหนทางในการจัดการความทุกข์ภายในใจได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องตามจริง

2.3.3 ตระหนักชัดถึงการเคลื่อนไหวหรือกระแสของกลุ่ม ประสบการณ์ฝึกปฏิบัติงานนี้ ยังทำให้ผู้วิจัยได้ตระหนักชัดถึงการเคลื่อนไหวหรือกระแสของกลุ่ม คือการเคลื่อนกลุ่มที่

เป็นไปอย่างยืดหยุ่นตามสถานการณ์ และบรรยากาศกลุ่ม โดยมีผู้นำกลุ่มให้เกียรติและยอมรับสมาชิกอย่างไม่มีเงื่อนไข จะเป็นจุดเริ่มต้นที่เอื้อให้สมาชิกรู้สึก และสัมผัสถึงบรรยากาศความอบอุ่น ความไว้วางใจ และความปลอดภัยในกลุ่ม ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะถ่ายโยงถึงภายในจิตใจของสมาชิกให้เกิดความรู้สึกพร้อมและยินดีที่จะเปิดเผยเรื่องราว ประสบการณ์ของตนเองอย่างเข้มข้น และลึกซึ้ง มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และผู้วิจัยยังเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงของกระแสมุมมองและกระแสนุคลิกที่ดำเนินในกลุ่มว่าเป็นกระแสที่เกิดขึ้นพร้อมๆ กันตามท่วงทีเวลาที่เหมาะสมขณะที่ดำเนินกลุ่ม ซึ่งเป็นกระแสที่สำคัญเอื้อให้การดำเนินกลุ่มดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่อง

ดังนั้น ประสบการณ์จากการนำกลุ่มเหล่านี้ ผู้วิจัยได้นำมาเป็นประเด็น เอื้อให้สมาชิกได้มีโอกาสเปิดเผยความรู้สึกในช่วงเวลาที่เผชิญกับประสบการณ์ความผิดหวัง เสียใจ หรืออุปสรรคต่างๆ เพื่อให้ได้รับการคลี่คลายความทุกข์ในใจ พร้อมเข้าใจชีวิตอย่างสอดคล้องตามจริง สามารถเผชิญ จัดการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสมโดยกระบวนการกลุ่ม

จากประสบการณ์และข้อเรียนรู้จากประสบการณ์การฝึกปฏิบัติงานนี้ได้นำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีรายละเอียด ดังนี้

โปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

โปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เป็นโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น โดยนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์เป็นกรอบฐานความคิดในการดำเนินกลุ่ม ซึ่งมีหลักอริยสัจ 4 เป็นหลักสำคัญ ทั้งนี้เพราะหลักอริยสัจ 4 เป็นหลักความจริงของการดำเนินชีวิต ที่อธิบายและแสดงถึงวิธีแห่งการดับทุกข์ ไข้อย่างสมบูรณ์ทั้งหลักการ วิธีการปฏิบัติ และผลของการปฏิบัติของการดับทุกข์ หรือการแก้ไขปัญหาได้อย่างชัดเจน และครอบคลุมหลักธรรมต่างๆ อย่างครบถ้วน โดยกระบวนการของโปรแกรมกลุ่มที่จัดขึ้นในงานวิจัยนี้ จะเอื้อต่อการพัฒนาระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ซึ่งในการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีรายละเอียดเบื้องต้น ดังนี้

1. การดำเนินการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีสมาชิก จำนวน 6 คน มีระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มทั้งหมดประมาณ 18 ชั่วโมง แบ่งเป็น 6 ช่วงๆ ละ 3 ชั่วโมง ดำเนินการวันละ 3 ช่วง ต่อเนื่องกัน 2 วัน ดังนี้

วันที่ 1 ดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในวันเสาร์ เป็นเวลาประมาณ 9 ชั่วโมง

วันที่ 2 ดำเนินกลุ่มจิตวิद्याพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อเนื่องจากวันที่ 1 ในวันอาทิตย์ เป็นเวลาประมาณ 9 ชั่วโมง รวมระยะเวลาการดำเนินกลุ่มทั้ง 2 วัน รวมเวลาดำเนินทั้งหมดประมาณ 18 ชั่วโมง

2. สมาชิกกลุ่มทดลองสามารถขาดกลุ่มได้ไม่เกิน 1 ครั้ง หากสมาชิกขาดเกิน 1 ครั้ง ผู้วิจัยจะไม่นำคะแนนของสมาชิกมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3. กระบวนการดำเนินกลุ่มจิตวิद्याพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ นำหลักธรรมที่เป็นฐานปฏิบัติงาน 3 หลักธรรม คือ

- 1) หลักอิทัปปัจจยตา เป็นฐานความคิดหรือแนวทางพัฒนาให้เกิดความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงในมิติความสัมพันธ์เชื่อมโยง เกื้อกูลระหว่างชีวิตและสรรพสิ่งที่มีต่อตน
- 2) หลักไตรลักษณ์ เป็นฐานความคิดหรือแนวทางพัฒนาให้เกิดความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงในมิติความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตและสรรพสิ่งว่าเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกัน
- 3) หลักอริยสัจ 4 เป็นฐานความคิดหรือแนวทางพัฒนาให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาใคร่ครวญปัญหา จนเกิดความเข้าใจสาเหตุความทุกข์ในใจตนเอง และสามารถพิจารณาหนทางในการขจัดต้นตอเหตุแห่งทุกข์ หรือแก้ไขสาเหตุของปัญหาได้อย่างสอดคล้องตามความเป็นจริง

ทั้ง 3 หลักธรรม จึงเป็นแนวทางในการพัฒนาสมาชิกกลุ่มให้เกิดปัญญา และสัมมาทิฐิ เข้าใจลักษณะที่แท้จริงในธรรมชาติของชีวิต ซึ่งเป็นความเข้าใจชีวิตที่จะนำไปสู่การดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องตามความเป็นจริง คือเมื่อบุคคลเผชิญกับปัญหาหรือรู้สึกทุกข์ บีบคั้นในใจ บุคคลนั้นก็จะสามารถพิจารณา จัดการกับปัญหา หรือความทุกข์ในใจตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะบุคคลนั้นเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์ได้อย่างสอดคล้องตามจริง ตามหลักอริยสัจ 4 หลักอิทัปปัจจยตา และหลัก ไตรลักษณ์ ว่าทุกสิ่งย่อมไม่อาจเป็นไปตามที่ใจตนคาดหวังหรือกำหนดได้ เพราะทุกสิ่งดำเนินเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยที่ส่งผลเนื่องกันมา ทุกสิ่งอย่างจึงไม่อาจมั่นคง คงที่ หรือไม่เปลี่ยนแปลง ซึ่งความเข้าใจและการมองเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงของชีวิตและภาวะความเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่เกิดขึ้นตามจริงเช่นนี้ จึงเอื้อให้บุคคลสามารถคลี่คลายความบีบคั้น คับข้อง ขุ่นหมองในใจ นำไปสู่การดำเนินชีวิตและอยู่กับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะได้อย่างเข้าใจ และกลมกลืน มีใจที่โล่ง สงบ ตระหนักชัดในกระแสต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนอย่างสอดคล้องตามจริง

กระแสของกระบวนการกลุ่ม สามารถแบ่งได้ 2 กระแส คือ กระแสกลุ่ม และกระแสบุคคลที่เกิดขึ้นอย่างกลมกลืน เอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดคุณลักษณะ 6 ประการ โดยคุณลักษณะทั้ง

6 ประการนี้ เอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจต่อชีวิต และปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจนตามความเป็นจริง อันเป็นปัจจัยสนับสนุนต่อการพัฒนาความรู้ที่สอดคล้องกลมกลืนในชีวิต มีรายละเอียด ดังแสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 กระแสกลุ่มและกระแสบุคคลในกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ

หลักธรรมที่เป็นฐานปฏิบัติงาน	กระบวนการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ	กระบวนการเปลี่ยนแปลงในผู้รับบริการ : คุณลักษณะ 6 ประการ
<ul style="list-style-type: none"> • อิททัปปัจจยตา • อริยสัจ 4 • ไตรลักษณ์ 	<ul style="list-style-type: none"> ● กระแสกลุ่ม <ol style="list-style-type: none"> 1.เอื้อการเปิดเผยตนเอง (facilitate disclosure) 2.เอื้อปฏิสัมพันธ์ (facilitate interaction) 3.เอื้อความงอกงาม (facilitate growth) 4.เอื้อการแก้ปัญหา (facilitate problem Solving) ● กระแสบุคคล <ol style="list-style-type: none"> 1.การเชื่อมสมาน (Tuning in) 2. การพินิจรอยแยก (Identify split) 3. การเข้าใจเห็นจริง (Realization) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การสังเกต(Awareness) 2. การสำรวจ (Exploration) 3. การตรวจพิจารณา (Examination) 4. การเกิดความงอกงาม (growth) 5. การแก้ปัญหา (Problem Solving) 6. การเข้าใจเห็นจริง (realization)

โปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ ในการวิจัยนี้ มีประเด็นเนื้อหาสาระในการดำเนินการดำเนินกลุ่ม ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 การดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และกระแสการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกในกลุ่ม

เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม
<p>• วันเสาร์ที่ 5 ก.ค. 2551 <u>ช่วงที่ 1</u> (09.00 -12.00 น.) ประเด็นที่เอื้อให้สมาชิกพิจารณา “มิติความเข้มแข็งของชีวิต”</p>		
<p>1.เพื่อเอื้อให้สมาชิกสำรวจเส้นทางการเติบโตชีวิตของตนเองว่าเกิดจากความเชื่อมโยง เกิดจากทุกสรรพสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวเรา และตระหนักในคุณค่าบุญคุณต่อบุคคล สรรพสิ่งต่างๆ ที่ส่งเสริม สนับสนุนให้ชีวิตของตนได้เติบโตมา</p> <p>2. เพื่อขยายทัศนะความสามารถในการเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงว่า ความเปลี่ยนแปลง ความไม่เที่ยง อุปสรรค ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ซึ่งเมื่อสามารถยอมรับมองเห็นคุณค่าในสิ่งเหล่านี้ อุปสรรคต่างๆ นี้ก็จะหลอหลอมชีวิตให้เข้มแข็ง และอยู่อย่างมั่นคง สอดคล้องตามความเป็นจริง จนนำไปสู่ทางที่จะสามารถคลี่คลายความทุกข์ ความหม่นหมองในใจได้</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกสร้างความรู้สึกเป็นกันเอง เพื่อให้เกิดบรรยากาศความคุ้นเคย และเป็นส่วนหนึ่งของการเชื่อมกันและกันในกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกพิจารณาถึงภาวะต่างๆ ที่เชื่อมโยงชีวิตให้เติบโตมาจนถึงวันนี้ ที่ได้มีโอกาสมาศึกษา ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมเพื่อขยายทัศนะความเข้าใจชีวิตแบบองค์รวมมองเห็นความช่วยเหลือเกื้อกูลที่ตนได้รับจากสรรพสิ่ง</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกมองการเติบโตของชีวิตผ่านการเติบโตของต้นไม้ท่ามกลางอุปสรรคต่างๆ เพื่อนำสู่การสังเกต สำรวจเส้นทางการเติบโตของชีวิตตนเองว่าผ่านปัญหาอุปสรรคต่างๆ เหล่านี้มาได้อย่างไรเพื่อรวมแบ่งปัน เรียนรู้ประสบการณ์ เอื้อให้สมาชิกตระหนักเห็นความไม่เที่ยงความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งที่อยู่รอบๆ</p>	<p>• ในช่วงต้นสมาชิกรู้สึกเคอะเขิน ยังไม่เปิดเผยเรื่องราว หรือความรู้สึกของตนเองในระดับที่ลึกซึ้งมากนัก และเมื่อกลุ่มดำเนินไปช่วงหนึ่งสมาชิกเริ่มค่อยๆ รู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเองมากขึ้น รู้สึกพร้อมและยินดีที่จะเปิดเผยประสบการณ์ของตนเอง ขณะที่สมาชิกกลุ่มก็ร่วมรับรู้แบ่งปันเรื่องราวและความรู้สึกซึ่งกันและกันยิ่งขึ้น</p> <p>• สมาชิกแต่ละคนเริ่มใส่ใจ สำรวจใคร่ครวญถึงเส้นทางชีวิตของตนเองที่เกื้อกูลสนับสนุนให้สามารถดำเนินมาถึง ณ ปัจจุบัน และเริ่มซาบซึ้งต่อ</p>

เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม
<p>สามารถจัดการแก้ไขอุปสรรคเหล่านั้นได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามความเป็นจริง</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกตระหนักเห็นความเข้มแข็งในชีวิตของตนเอง</p>	<p>ตัวเรา แต่ชีวิตก็สามารถดำรงอยู่ท่ามกลางความไม่เที่ยงได้อย่างกลมกลืน</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกได้ถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตในแง่มุมที่ก่อให้เกิดความเข้มแข็งในชีวิตเพื่อให้สมาชิกเข้าใจ ยอมรับอยู่กับปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างสอดคล้องตามความเป็นจริงเพื่อให้สมาชิกได้สำรวจถึงความเข้มแข็งที่มีอยู่ในตนเอง</p>	<p>บุญคุณของพ่อแม่ และกำลังใจจากคนรอบข้าง รวมทั้งเรื่องราวต่างๆ ที่สนับสนุนตนเองให้รู้สึกเข้มแข็งในชีวิต</p>
<p>ช่วงที่ 2 (13.00 –16.00 น.) ประเด็นที่เชื้อให้สมาชิกพิจารณา “ผลึกของปัญหาคุณค่าของชีวิต”</p>		
<p>1. เพื่อเชื้อให้สมาชิกได้ฝึกฝนทบทวน ใคร่ครวญถึงเหตุแห่งความทุกข์ใจด้วยปัญญา คือการพิจารณาสິงต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามจริง จนสามารถเข้าใจเหตุแห่งความทุกข์ว่าเกิดจากใจที่ยึดติดในสิ่งที่ชอบ หรือคาดหวัง ซึ่งเป็นภาวะจิตใจที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น</p> <p>2. เชื้อให้สมาชิกเรียนรู้เข้าใจและยอมรับชีวิตตามความเป็นจริงว่าชีวิตไม่สามารถกำหนดให้ทุกสิ่ง</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจถึงความเข้มแข็งที่มีอยู่ในตนเองผู้นำกลุ่มเริ่มกระบวนการกลุ่มโดยนำให้สมาชิกเข้าใจในयोगแห่งความเกื้อกูลของชีวิตจากสรรพสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัว ซึ่งรวมถึงปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่พบเจอว่ามีคุณค่าและความหมายต่อการเติบโตของชีวิตผ่านการเติบโตของต้นไม้ที่ต้องเติบโตท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลต่างๆ แต่ทุกฤดูกาลล้วนมีคุณค่าและความหมายต่อการเติบโตของต้นไม้</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกค่อยๆ หลับตา และรวบรวมใจอยู่</p>	<ul style="list-style-type: none"> • สมาชิกกลุ่มรับรู้และสัมผัสถึงความรู้สึกเป็นกันเองอบอุ่นปลอดภัยได้รับการยอมรับซึ่งกันและกันอย่างชัดเจน • สมาชิกสังเกตสำรวจ ความรู้สึกความคิดหรือเรื่องราวที่ตนเองเผชิญหรือประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกค้างคาใจตนอยู่ และเปิดเผยเรื่องราวเหล่านั้นด้วย

เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม
<p> อย่างเป็นไปตามที่ใจกำหนด หรือคาดหวังไว้ เพราะทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่หนุนเนื่องให้เกิดขึ้น แต่ตนเองสามารถกำหนดใจให้อยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างกลมกลืน </p> <p> 3. เชื้อให้สมาชิกตระหนักเห็นคุณค่าในทุกๆ ปัญหาที่เกิดขึ้นว่าเป็นช่วงเวลาที่ทำให้ได้เรียนรู้ชีวิตตามความเป็นจริง ในแง่มุมชีวิตที่กว้างขวางขึ้น และเกื้อกูลให้ชีวิตเติบโตได้อย่างมั่นคง เช่นเดียวกับต้นไม้ที่เติบโตท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของหลากหลายฤดูกาล </p>	<p> กับตนเอง เพื่อทบทวนประสบการณ์และเก็บภาพๆ หนึ่งที่รู้สึกเป็นภาพที่มีคุณค่าและความหมายต่อชีวิตของตนเอง </p> <p> 3. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกได้เปิดเผย แบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์จากภาพที่ปรากฏขึ้นในใจ </p> <p> 4. ผู้นำกลุ่มรับรู้ความรู้สึกของสมาชิกอย่างใส่ใจต่อเรื่องราวที่แบ่งปัน ขยายเรื่องราวของสมาชิกที่เป็นประสบการณ์ความอึดอึดในใจเพื่อให้เกิดความอกงามในชีวิต ตลอดจนเชื้อให้สมาชิกร่วมเข้ามามีปฏิสัมพันธ์และร่วมเรียนรู้จากประสบการณ์นั้น </p> <p> 5. กรณีที่ผู้นำกลุ่มรับฟังเรื่องราวแล้วพบว่าสมาชิกรู้สึกทุกข์ใจกับเรื่องราวที่แบ่งปัน ผู้นำกลุ่มก็จะรับฟังอย่างใส่ใจ พร้อมกับเชื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาร่วมให้ความช่วยเหลือทางจิตใจ และเชื้อให้สมาชิกผู้ที่ทุกข์ใจใคร่ครวญทบทวนเรื่องราวตามความเป็นจริงขยายทัศนคติต่อประเด็นค้างค้างในใจโดยพาให้สมาชิกเห็นความคาดหวังในใจที่ไม่สอดคล้องกับความจริงที่ </p>	<p> ความรู้สึกหม่นหมองหรือสะท้อนใจ </p> <ul style="list-style-type: none"> • สมาชิกเริ่มเรียนรู้ถึงปัญหา เรื่องราวต่างๆ ที่สมาชิกกลุ่มร่วมแบ่งปัน และค่อยๆ เริ่ม ตระหนักชัดถึงความจริงของชีวิตในแง่มุมที่ต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ ว่าเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเผชิญ จนสมาชิกเริ่มรู้สึกเข้มแข็งมีกำลังใจเผชิญสิ่งต่างๆ ด้วยความรู้สึกที่ไม่โดดเดี่ยวที่ต้องเผชิญปัญหาเพียงลำพัง เพราะได้รับการช่วยเหลือทางจิตใจและกำลังใจจากกลุ่ม จนรู้สึก ยอมรับกับสิ่งที่เผชิญอยู่ได้มากยิ่งขึ้น รู้สึกโล่ง สบายใจที่ได้เล่า แบ่งปันเรื่องราวต่างๆ ที่เก็บไว้ในใจตนมานาน

เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม
	<p>เกิดขึ้น เพื่อให้สมาชิกคลายจากความคาดหวังและสามารถยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นตามจริง และผู้นำกลุ่มเอื้อสมาชิกให้คลายจากความคาดหวัง ออกจากความทุกข์นั้น พร้อมเอื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาร่วมแบ่งปันประสบการณ์</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกถ่ายทอดสิ่ง ที่ได้เรียนรู้จากเรื่องราวประสบการณ์ที่ร่วมแบ่งปันในช่วงนี้</p>	
<p>ช่วงที่ 3 (16.20 –19.00 น.) ประเด็นที่เอื้อให้สมาชิกพิจารณา “ชีวิตที่กลมกลืน”</p>		
<p>เพื่อเอื้อให้สมาชิกเกิดปัญญา ในการพิจารณาไตร่ตรองทบทวนชีวิต จนสามารถมองเห็นตามจริงในสิ่งที่เกิดขึ้นว่าการดำเนินชีวิตที่อยู่อย่างกลมกลืนกับความจริงที่ปรากฏ ทำให้ชีวิตเคลื่อนไหวไปข้างหน้าได้ ไม่ถูกความจริงของชีวิตมาบีบคั้นใจ หรือทำให้ชีวิตต้องสะดุด ชีวิตจึงสามารถเติบโตได้อย่างต่อเนื่อง</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกร่วมกันทบทวน นึกถึงประสบการณ์ชีวิต ความรู้สึกที่ผ่านมาของตนเอง ว่าหากเปรียบชีวิตเหมือนเป็นการเดินทาง ที่บางครั้งเส้นทางที่เดินอยู่นั้นก็ราบรื่น ไม่มีสิ่งกีดขวางใดๆ แต่บางครั้งก็ต้องเดินบนทางที่เป็นพื้นหินลูกรังที่ขรุขระ ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสังเกตถึงถนนชีวิตของตนเองในช่วงเวลาที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้แบ่งปันเล่าประสบการณ์ เปิดเผยความรู้สึก โดยผู้นำกลุ่มคอย</p>	<ul style="list-style-type: none"> • สมาชิกเริ่มตรวจพิจารณาถึงอุปสรรคความทุกข์ใจต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต และสำรวจภาวะใจที่รู้สึกถูกหน่วงเหนี่ยวใจ ถูก บี บ คั้น จากประสบการณ์ที่เผชิญมา • สมาชิกตระหนักชัดถึงความไม่สอดคล้องระหว่างความคาดหวังในใจตนเองกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง จนสมาชิก

เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม
	<p>เชื่อมโยง เชื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม</p> <p>3. หากมีเรื่องราวทั้งที่เป็นโจทย์หรือความรู้สึกประทับใจ ผู้นำกลุ่มจะนำตนเองเข้าเชื่อม สื่อสารให้สมาชิกทราบว่าผู้นำกลุ่มเข้าใจพร้อมเชื่อให้เพื่อนสมาชิกได้ร่วมรับฟัง แบ่งปันความรู้สึกร่วมกัน กรณีที่สมาชิกมีความหม่นหมอง ทุกข์ใจเป็นโจทย์ในชีวิต ผู้นำกลุ่มก็จะค่อยๆ พาสมาชิกให้เห็นรอยแยกที่เกิดขึ้น เชื่อให้สมาชิกได้สำรวจตรวจสอบตนเอง จนพาสมาชิกออกจากความทุกข์ใจ และประจักษ์เข้าใจชีวิตตามจริง</p>	<p>รับรู้ถึงความคาดหวังได้มองเห็นยิวใจตนทำให้ใจไม่สงบ กังวลเป็นทุกข์ ไม่สามารถยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น</p> <ul style="list-style-type: none"> • สมาชิกมองเห็นแนวทางในการคลี่คลายความทุกข์ใจ คลายจากความยึดมั่น รู้สึกสงบเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงและมองเห็นคุณค่าในอุปสรรค หรือสิ่งที่เผชิญอยู่ว่าทำให้ชีวิตได้เรียนรู้ความจริงและเข้มแข็งขึ้น • สมาชิกกลุ่มเกิดความภาคภูมิใจตนเองที่สามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคต่างๆ มาได้ และได้รับการยอมรับ ชื่นชม จากเพื่อนสมาชิกและผู้นำกลุ่ม

เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม
<p>• วันอาทิตย์ที่ 6 ก.ค. 2551</p> <p>ช่วง 4 (09.00 –12.00 น.)</p> <p>ประเด็นที่เอื้อให้สมาชิกพิจารณา “ความจริงของความรัก”</p>		
<p>1. เพื่อให้สมาชิกได้ ทบทวนถึงประสบการณ์ ความรักที่ได้รับจากบุคคลรอบข้างต่างๆ เช่น พ่อแม่พี่น้อง เพื่อนๆ หรือคนรัก เพื่อเอื้อให้สมาชิกตระหนัก ซาบซึ้ง ในคุณค่าของความรัก</p> <p>2. เพื่อเอื้อให้สมาชิกเกิด ความนอบน้อม กตัญญู กระทำสิ่งดีงามต่อบุคคลรอบข้างที่ให้ความรัก ความห่วงใยแก่ตน</p> <p>3. เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ ตระหนักถึงความรักและชีวิต ในความหมายกว้างขึ้น คือ เข้าใจความจริงของความรัก ว่าเป็นการลดในส่วนของตน และเพิ่มในสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวเรา และเข้าใจในชีวิตของตนเองที่สัมพันธ์กับสิ่งรอบตัว</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มเปิดกลุ่มด้วยคำถาม กับสมาชิก ถึงความรักในมุมมองที่ตนเองรู้จักและเชิญชวนให้สมาชิก อ่านบทความเรื่อง “ความรักของไปไม้” ที่ผู้นำกลุ่มเตรียมมา</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกร่วม แบ่งปันความรู้สึก ความประทับใจ จากบทความที่อ่าน</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก ไตร่ตรอง ทบทวน สัมผัสว่าจาก บทความที่อ่าน เอื้อให้นึกถึงความรักของตนเองที่ได้รับเป็นอย่างไร เพื่อแบ่งปันเล่าเรื่องราวให้กลุ่มได้ เรียนรู้</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มขยายเรื่องราวของ สมาชิกที่เป็นประสบการณ์เข้มข้น นำยกย่องเป็นแบบอย่าง เพื่อให้เกิดความงอกงามตลอดจนให้กลุ่ม แบ่งปันสิ่งที่ได้เรียนรู้จากสมาชิก ทำานนี้</p> <p>5. กรณีเมื่อผู้นำกลุ่มรับฟัง เรื่องราวแล้วพบว่าสมาชิกเกิดความทุกข์กับความรักที่เกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มจะรับฟังเรื่องราวอย่างใส่ใจ พร้อมกับชวนให้สมาชิกผู้นั้น</p>	<ul style="list-style-type: none"> • สมาชิกมีความ ส นิท ส น ม มี สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน อย่างชัดเจน ต่างรับรู้ ว่าเป็นกำลังใจให้ซึ่ง กันและกันและพร้อม ให้ความช่วยเหลือ ต่างๆ • สมาชิกตระหนักชัด ถึงความรัก ความ เสียสละของพ่อแม่ และบุคคลรอบข้างที่ มอบให้และเกื้อกูลตน จนรู้สึกเกิด ความ สำนึก ซาบซึ้ง มี ความรู้สึกที่ดีงาม มุ่งมั่นที่จะตอบแทนผู้มีพระคุณ ก่อให้เกิด ความ พ ย า ย า ม อ ด ทน ทุ่ม เท ต่อ ความ สำ เร็ จ ต่างๆ เพื่อทดแทนบุญคุณ • สมาชิกกลุ่มเกิด ความงอกงามในใจ ตระหนักชัดในคุณค่า

เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม
	<p>และทุกๆ คนในกลุ่มร่วมกันใส่ใจให้ความช่วยเหลือ พร้อมกับเชื้อให้เข้าใจ ตระหนักถึงความจริงของความรัก ว่าหากความรักอยู่บนความคาดหวัง ความยึดมั่นของใจตนเองนั้น จะเป็นสิ่งบีบคั้นใจ เป็นทุกข์เมื่อความรักนั้นไม่ได้เป็นไปตามที่ใจคาดหวังไว้</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มสรุปความจริงของความรัก ว่าเป็นการลดในส่วนของตนและเพิ่มในสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวเรานั้นว่าเป็นความรักที่นำมาซึ่งความสุขใจ</p>	<p>ของสิ่งที่ตนได้กระทำ รู้สึกมีกำลังใจ มุ่งมั่นดำเนินชีวิตด้วยการกระทำที่ดีงาม พร้อมทั้งจะเสียสละและแบ่งปันสิ่งต่างๆ ต่อผู้มีพระคุณและสรรพสิ่งที่อยู่รอบข้าง</p>
<p>ช่วงที่ 5 (13.00 –16.00 น.) ประเด็นที่เอื้อให้สมาชิกพิจารณา “มองเห็นความจริงมองเห็นความเข้มแข็ง”</p>		
<p>1. เพื่อเอื้อให้สมาชิกตระหนักว่าชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่ยืนยาว และเวลาในปัจจุบันเท่านั้นเป็นเวลาที่มีอยู่จริงและสำคัญยิ่งต่อชีวิต</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจถึงสิ่งสำคัญในชีวิตที่ปรารถนาจะกระทำ และให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะกระทำปัจจุบันให้ดีพร้อมต่ออนาคต</p> <p>3. เพื่อให้ตระหนักเห็นคุณค่าชีวิตของตนเองและ</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มเริ่มกระบวนการกลุ่มด้วยการชวนให้สมาชิกได้ทบทวนความรู้สึกตลอดเวลาที่ได้อยู่ร่วมกันในกลุ่ม และแบ่งปันสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเห็นว่ากลุ่มก็เปรียบเสมือนชีวิตที่มีทั้งความรู้สึกทุกข์ สุข เศร้า ดีใจ มีทั้งเสียงหัวเราะ ความรู้สึกอึดอัดใจ และน้ำตา เช่นเดียวกับชีวิตที่ต่างต้องมีช่วงเวลาเช่นนี้หมุนเวียนกันไป และผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกรับรู้</p>	<ul style="list-style-type: none"> • สมาชิกเข้าใจเห็นจริงของชีวิตตนเองทั้งใน มิ ตี ข อ ง ก า ร เปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ และความสัมพันธ์เชื่อมโยงของชีวิตและสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัว • สมาชิกชัดเจนถึงเป้าหมายชีวิตตนเองและตระหนักชัดถึงคุณค่าของพ่อแม่ ครอบครัว และเวลาที่

เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม
<p>บุคคลรอบๆ ตน</p> <p>4. เพื่อให้สมาชิกได้มีชีวิตกับปัจจุบัน ใช้เวลาในปัจจุบันขณะให้เกิดคุณค่าต่อชีวิตอย่างเต็มที่ เต็มกำลัง และกระทำแต่สิ่งดีงามโดยไม่ผิดวันประกันพวง</p>	<p>ว่าการดำเนินกลุ่มได้ดำเนินมาถึงช่วงก่อนสุดท้าย ซึ่งหากเปรียบเสมือนชีวิตของตนเองที่เดินทางมาจนถึงอีก 24 ชั่วโมงสุดท้ายของชีวิต สมาชิกจะใช้เวลา กับ 24 ชั่วโมงสุดท้ายนี้อย่างไร โดยเอื้อให้สมาชิกค่อยๆ หลับตามีสมาธิ ใส่ใจอยู่กับตนเอง และสงบอยู่กับลมหายใจ</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกแต่ละคนได้แบ่งปันเล่าความตั้งใจในสิ่งที่ จะทำในวันสุดท้ายของชีวิต</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มติดตามเรื่องราวของสมาชิกอย่างใส่ใจ และเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้มองเห็นคุณค่า สิ่งดีงามในสิ่งที่สมาชิกตั้งใจกระทำ และเอื้อให้สมาชิกนำกลับมาสังเกตในปัจจุบันว่า ได้มีโอกาส หรือความมุ่งมั่นที่จะกระทำสิ่งดีงามเหล่านั้น อย่างเป็นบ้าง</p> <p>5. ในกรณีที่เรื่องราวของสมาชิก แฝงไว้ซึ่งความทุกข์ หม่นหมองในใจ ผู้นำกลุ่มจะชวนให้พิจารณาให้เกิดการแก้ไขใจหายด้วยปัญญา ด้วยใจที่สงบ อยู่กับปัจจุบัน และเอื้อให้เพื่อนสมาชิกร่วมกันให้ความช่วยเหลือทางจิตใจ</p>	<p>มีอยู่ในปัจจุบัน</p> <ul style="list-style-type: none"> • สมาชิกเกิดความ รู้สึกมุ่งมั่น ตั้งใจ ต่อสิ่งต่างๆ ที่ดำเนิน อยู่ • สมาชิกมีท่าทีที่นอบ น้อมต่อชีวิตตนเอง และคนรอบข้าง มีสติ ในการดำเนินชีวิต คือ ระมัดระวัง ในการ กระทำ และคำพูดของ ตนเองยิ่งขึ้น

เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม
	<p>6. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของเวลาในปัจจุบัน ว่าเป็นเวลาเดียวที่มีจริง เพื่อให้สมาชิกได้ชัดเจน และมุ่งมั่นกระทำแต่สิ่งดีงามต่อชีวิตตนเองและบุคคลรอบข้าง ดูแล และให้เวลากับครอบครัว พ่อแม่อย่างเต็มที่</p>	
<p>ช่วงที่ 6 (16.20 –19.00 น.) ประเด็นที่เอื้อให้สมาชิกพิจารณา “ขอบคุณชีวิต ขอขอบคุณเรื่องราว”</p>		
<p>1. เพื่อเอื้อให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่าของทุกประสบการณ์ เรื่องราวที่ร่วมแบ่งปันในกลุ่ม</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสถ่ายทอดความรู้สึกประทับใจ กำลังใจ มิตรภาพที่ดีของตนที่มีต่อเพื่อนสมาชิก</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความอึดใจต่อบรรยากาศและประสบการณ์กลุ่มเพื่อนำไปสู่การเป็นประสบการณ์ชีวิตที่มีคุณค่าต่อตนเอง</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกอยู่กับช่วงเวลาสุดท้ายในกลุ่มร่วมกันอย่างเต็มที่ และเปรียบเทียบการใช้เวลาที่อยู่ร่วมกันที่นี้ว่าเป็นการเดินทางซึ่งแม้ไม่ได้เดินทางออกไปไหน แต่ก็ทำให้ใจได้สัมผัสถึงมุมมองใหม่ๆ และมุมมองที่กว้างขึ้นของชีวิตด้วยการเดินทางร่วมกันที่สำคัญ เพราะเป็นการเดินทางเข้าไปภายในใจของตน</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้สำรวจตลอดเส้นทางที่ร่วมเดินทางกันถึง 6 ครั้ง ว่าสมาชิกได้พบกับอะไรบ้าง ได้สัมผัสถึงความความเข้มแข็ง กำลังใจ และความมั่นคงในจิตใจของตนเองอย่างไร</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ใช้</p>	<ul style="list-style-type: none"> • สมาชิกกลุ่มรู้สึกมีกำลังใจ อบอุ่น รับผิดชอบต่อแหล่งกำลังใจของตน รู้สึกสบายใจ โสภณ สงบ คลื่นคลายใจ และยอมรับผิดชอบต่อเรื่องราวที่กำลังเผชิญอยู่ และพร้อมที่จะเผชิญสิ่งต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นอย่างมั่นคง ด้วย ความรู้สึกเข้มแข็งโดยสมาชิก เรียบรู้ที่ จะ นำ ประสบการณ์ของตนเองและของเพื่อนสมาชิกเป็นแนวทางจัดการแก้ไขปัญหา

เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม
	<p>เวลาในการกล่าวความรู้สึกถึงความขอบคุณทุกชีวิตทุกเรื่องราวที่ได้ร่วมแบ่งปัน และความประทับใจที่มีต่อเพื่อนสมาชิกแต่ละคน โดยให้สมาชิกเคลื่อนตัวมานั่งเป็นวงกลม และให้สมาชิกผู้รับฟังความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่มีต่อตนเองตรงกลางวงพร้อมกับหลับตา และให้เพื่อนสมาชิกที่เหลือแต่ละคนกล่าวถึงความรู้สึกขอบคุณ ประทับใจต่างๆ จนครบทุกคน</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปถึงคุณค่าของการใช้เวลาที่ร่วมเดินทางกันในกลุ่ม โดยมีประสบการณ์ของสมาชิกทุกคนเป็นตำราชีวิตที่มีคุณค่า และสมาชิกทุกคนก็เปรียบเสมือนเป็นครูซึ่งกันและกันพร้อมกับกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ได้ให้ความไว้วางใจ มิตรภาพที่ดีซึ่งกันและกัน และทุกประสบการณ์ที่ร่วมแบ่งปันในกลุ่ม</p>	<p>ต่างๆ</p> <ul style="list-style-type: none"> • สมาชิกกลุ่มรู้สึก อิ่ม เอ ม ใจ กับ ประสบการณ์กลุ่ม โดยสมาชิกกลุ่มรู้สึก ผูกพัน เอื้ออาทรต่อกัน มีทิศทางการดำเนินชีวิตที่ดีงามมี มุมมอง และความ เข้าใจชีวิตที่กว้างขวาง ขึ้นเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่ เกิดขึ้นกับชีวิตอย่าง สอดคล้องตามจริง มากขึ้น

(ทุกช่วงของการดำเนินกลุ่มมีสาระเนื้อหาที่อาศัยฐานของปัญญา โดยอิงหลักอริยสัจ 4 หลักไตรลักษณ์ หลักอิทัปปัจจยตา โดยผสมผสานเป็นองค์รวม เพื่อมุ่งให้เกิดปัญญา และมีความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง)

การวิจัยส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยส่วนนี้ คือ

1. แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาจากการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลจากนักศึกษา เพื่อเป็นแนวคำถามในการสัมภาษณ์ โดยตัวอย่างแนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์จริง มีดังนี้

1. รู้สึกอย่างไรบ้างหลังจากที่ได้เข้ากลุ่ม
 2. ประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มมีผลต่อน้องอย่างไรบ้าง (ต่อความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ครอบครัว และผู้อื่น)
 3. ประสบการณ์กลุ่มมีผลต่อใจของน้องอย่างไรบ้าง
 4. ประสบการณ์กลุ่มช่วยให้น้องมองเห็นปัญหา และแนวทางจัดการแก้ไขปัญหาอย่างไรบ้าง
 5. ประสบการณ์ช่วยคลี่คลายความทุกข์ในใจได้อย่างไรบ้าง
 6. หลังจากเข้ากลุ่ม น้องได้พบอะไรบ้างที่เป็นสิ่งสำคัญช่วยให้น้องฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ มาได้
 7. น้องได้สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงในใจอย่างไรบ้างหลังจากเข้ากลุ่ม
 8. ประสบการณ์กลุ่มช่วยให้น้องเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตอย่างไรบ้าง
 9. สิ่งใดในผู้ในกลุ่มที่มีผลต่อการเรียนรู้สิ่งต่างๆ จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้
 10. น้องได้ประโยชน์อย่างไรบ้างจากการเข้ากลุ่ม และได้นำประสบการณ์กลุ่มไปปรับใช้กับชีวิตจริงอย่างไรบ้าง
2. แบบบันทึกความรู้สึก และประสบการณ์กลุ่มประจำวันของสมาชิก
 3. แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิก โดยเป็นแบบประเมินอัตนัยให้ตอบในประเด็น

ประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่ม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยส่วนที่ 1

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยการนำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตให้กลุ่มตัวอย่างตอบก่อน และหลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล

การวิจัยส่วนที่ 2

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลในระยะหลังการเข้ากลุ่ม โดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างกับนักศึกษาในกลุ่มทดลอง จำนวน 6 คน โดยแจ้งให้นักศึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย การรักษาความลับของข้อมูล และขออนุญาตบันทึกเสียงการสัมภาษณ์

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาต จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยต่อมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลทำการทดลอง และใช้สถานที่จัดดำเนินการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ผู้วิจัยประชาสัมพันธ์เชิญชวนนักศึกษาเพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยมีคุณสมบัติต่างๆ ตามที่กำหนดไว้เพื่อเอื้ออำนวยต่อการเข้าร่วมกลุ่ม ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยใช้แบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต คัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำกว่าค่าเฉลี่ย $\frac{1}{2}$ SD ในกลุ่มนักศึกษา ได้นักศึกษาที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์และสามารถเข้าร่วมการวิจัยทั้งสิ้น 12 คน

1.2 ผู้วิจัยชี้แจงต่อนักศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยทั้ง 12 คน เพื่อทำความเข้าใจในการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยให้รายละเอียดเกี่ยวกับลักษณะของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

2. ขั้นตอนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม 6 ช่วง ช่วงละ 3 ชั่วโมง ภายในระยะเวลา 1 สัปดาห์ ในกรณีที่จำเป็นจะขาดการเข้ากลุ่มได้ไม่เกิน 1 ครั้ง

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุม จะไม่ได้เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยเข้าร่วมกิจกรรมในรายวิชาที่เรียนตามปกติ

3. ขั้นหลังการทดลอง

3.1 หลังจากกลุ่มทดลองเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จนครบตามเวลาที่กำหนด ให้สมาชิกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

3.2 ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการวิจัย วัตถุประสงค์การวิจัยและการเก็บข้อมูลเป็นความลับ เพื่อขอความร่วมมือกับสมาชิกที่สมัครใจเข้าร่วมการสัมภาษณ์ จำนวน 6 คน

3.3 หลังจากดำเนินการกลุ่มให้แก่กลุ่มทดลองแล้ว 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตซ้ำอีกครั้ง ในระยะติดตามผล

3.4 นำผลคะแนนที่ได้จากแบบวัดทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ รวมทั้งระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาตรวจให้คะแนน เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยไม่นำคะแนนของสมาชิก จำนวน 1 ราย ที่ขาดการเข้ากลุ่มเกิน 1 ครั้งมาวิเคราะห์

3.5 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกในการวิจัยส่วนที่ 2

3.6 ภายหลังจากระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลากับนักศึกษาในกลุ่มควบคุม เพื่อชี้แจงเกี่ยวกับการวิจัย และทำความเข้าใจในการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ เพื่อสอบถามความสมัครใจและนัดหมายวันเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ให้แก่กลุ่มควบคุมจนครบตามเวลาที่กำหนดไว้

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยส่วนที่ 1 ใช้การวิเคราะห์เชิงปริมาณ โดยมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. คำนวณหาค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ได้แก่ ค่ามัชฌิมเลขคณิต (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และช่วงติดตามผล ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two – way ANOVA repeated measures) ของคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต โดยมีตัวแปรอิสระ 2 ตัว คือ ช่วงเวลาการประเมิน 3 ช่วง คือ ก่อน หลัง และระยะติดตามผล และกลุ่มจำแนกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม
 - 2.1 ทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและช่วงเวลา ด้วยการใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two - way ANOVA repeated measures) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใน 3 ช่วงเวลา
 - 2.2 ทดสอบค่าทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามระยะเวลาการทดลอง 3 ช่วงเวลา จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two - way ANOVA repeated measures) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใน 3 ช่วงเวลา
3. วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One - way ANOVA repeated measure) โดยมีตัวแปรอิสระ คือ ช่วงเวลา 3 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 ก่อนเข้ากลุ่ม (Pretest) ช่วงที่ 2 หลังเข้ากลุ่ม (Posttest) และช่วงที่ 3 ช่วงติดตามผล (Follow - up) ตัวแปรตาม คือ คะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

4. ถ้าผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพบว่ามี ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี Least-Significant Different (LSD)

การวิจัยส่วนที่ 2

ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ มีขั้นตอน ดังนี้

1. ถอดเทปบทสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างแบบคำต่อคำ (verbatim)
2. ผู้วิจัยอ่านบทสัมภาษณ์ทั้งหมดซ้ำหลาย ๆ รอบเพื่อถอดรหัสข้อความ (coding)
3. วางเกณฑ์ และระบุเนื้อหาสำคัญหรือประเด็นหลัก (theme) ที่ได้จากการถอดเทปสัมภาษณ์
4. จัดหมวดหมู่ (categories) ของเนื้อหาที่มีความเหมือน หรือคล้ายคลึงกัน และตั้งชื่อหมวดหมู่ตามลักษณะเนื้อหาสำคัญของที่ปรากฏ
5. ตรวจสอบข้อมูล และความน่าเชื่อถือของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการนำบทสัมภาษณ์ที่ได้จากการถอดเทป โดยให้นิสิตปริญญาโท คณะจิตวิทยา ผู้มีความรู้ด้านจิตวิทยา ซึ่งผ่านการเรียน วิชาการวิจัยเชิงคุณภาพสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 2 หน่วยกิต 3802749 (Qualitative Research For Counseling Psychology) และมีประสบการณ์ในดำเนินงานวิจัยเชิงคุณภาพจำนวน 2 ท่าน อ่านบทสัมภาษณ์ที่เป็นตัวอักษร (script) และทำการถอดรหัสข้อความ (coding) จากนั้นนำมาเปรียบเทียบดูความสอดคล้อง และความแตกต่างจากการถอดรหัสของผู้วิจัย
6. ผู้วิจัยและผู้ตรวจสอบข้อมูลประชุมร่วมกัน เพื่อสรุปความคิดเห็นจากการถอดรหัสข้อความ โดยเลือกรหัสข้อความที่มีความเห็นตรงกัน หากรหัสข้อความใดมีความเห็นไม่ตรงกัน ผู้วิจัย และผู้ตรวจสอบข้อมูลจะพิจารณาเพื่อหาข้อสรุปใหม่ร่วมกันอีกครั้ง จนได้ข้อสรุปที่ตรงกัน (Peer debriefing)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลยุทธ์จิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่มีต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในกลุ่มนักศึกษา โดยมีสมมติฐานว่า 1) หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลอง จะมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม และ 2) หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลอง จะมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุม ส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research design) มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาประสบการณ์ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตภายหลังที่เข้าร่วมกลุ่ม เพื่อให้มีความเข้าใจชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยวิธีการสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่มทดลองที่ยินดีและเต็มใจให้สัมภาษณ์หลังจากเข้ากลุ่ม

ผู้วิจัยจึงนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ส่วน ดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนที่ 1 การทดสอบสมมติฐานของการวิจัยส่วนที่ 1

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ของการวิจัยส่วนที่ 2

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนที่ 1 การทดสอบสมมติฐานของการวิจัยส่วนที่ 1

สมมติฐานข้อที่ 1 หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลอง จะมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม

1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จากคณะวิทยาการจัดการ และคณะเกษตรและชีวภาพ ภาคการศึกษาต้น ประจำปีการศึกษา 2551 จำนวน 12 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 6 คน มีอายุเฉลี่ย 19.5 ปี และกลุ่มควบคุม 6 คน มีอายุเฉลี่ย 19.3 ปี มีข้อมูลทั่วไป ดังนี้

ตารางที่ 9 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่ม	เพศ		ชั้นปี				อายุ	
	ชาย (คน)	หญิง (คน)	1	2	3	4	M	SD
กลุ่มทดลอง	2	4	5	-	1	-	19.5	1.37
กลุ่มควบคุม	3	3	3	-	3	-	19.3	1.21

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้ตอบแบบสอบถามในระยะก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ระยะหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล ครบถ้วน จำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน ซึ่งได้ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตโดยรวม และคะแนนรายด้านของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ได้แก่ การมองสิ่งต่างๆ ว่าตนสามารถเข้าใจได้ จัดการได้ และมองเห็นคุณค่าและความหมาย ดังนี้

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงเวลาการทดลอง 3 ระยะ

กลุ่ม	ตัวแปร	ระยะก่อน		ระยะหลัง		ระยะ	
		เข้ากลุ่ม		เข้ากลุ่ม		ติดตามผล	
		M	SD	M	SD	M	SD
กลุ่มทดลอง (N = 6)	ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (โดยรวม)	3.25	0.11	3.81	0.20	3.85	0.23
	รายด้าน						
	1. ด้านความสามารถในการเข้าใจ	3.10	0.25	3.72	0.19	3.85	0.25
	2. ด้านความสามารถจัดการได้	3.29	0.11	3.77	0.28	3.85	0.33
	3. ด้านความสามารถในการให้ คุณค่าและความหมาย	3.38	0.15	3.97	0.34	3.86	0.28
กลุ่มควบคุม (N = 6)	ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (โดยรวม)	3.21	0.14	3.30	0.10	3.34	0.13
	รายด้าน						
	1. ด้านความสามารถในการเข้าใจ	3.08	0.21	3.16	0.13	3.27	0.20
	2. ด้านความสามารถจัดการได้	3.22	0.18	3.30	0.16	3.28	0.20
	3. ด้านความสามารถในการให้ คุณค่าและความหมาย	3.35	0.24	3.47	0.25	3.50	0.31

การประเมินความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

การแปลผลของแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การแปลผล ดังนี้

ตารางที่ 11 ตารางเกณฑ์การแปลผล

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึก สอดคล้องกลมกลืนในชีวิต	ระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต
4.50 – 5.00	ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตระดับสูงมาก
3.50 – 4.49	ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตระดับสูง
2.50 – 3.49	ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตระดับปานกลาง
1.50 – 2.49	ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตระดับต่ำ
1.00 – 1.49	ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตระดับต่ำมาก

จากตารางที่ 10 เมื่อพิจารณาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตตามเกณฑ์การแปลผลที่แสดงไว้ข้างต้น พบว่า ในช่วงก่อนเข้ากลุ่มความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตโดยรวมของกลุ่มทดลอง ($M = 3.25$) และกลุ่มควบคุม ($M = 3.21$) อยู่ในระดับปานกลางทั้ง 2 กลุ่ม แต่ในช่วงหลังการทดลองและติดตามผล กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในระดับสูงทั้งในช่วงหลังเข้ากลุ่ม ($M = 3.81$) และช่วงติดตามผล ($M = 3.85$) ส่วนกลุ่มควบคุมมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ทั้งในช่วงหลังเข้ากลุ่ม ($M = 3.30$) และช่วงติดตามผล ($M = 3.34$) อยู่ในระดับปานกลางเช่นเดิม

เมื่อพิจารณารายด้านของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตพบว่า ในช่วงก่อนเข้ากลุ่มทั้ง 3 ด้าน คือ 1) ความสามารถในการเข้าใจ ($M = 3.10$) 2) ความสามารถในการจัดการ ($M = 3.29$) และ 3) ความสามารถในการให้คุณค่าและความหมาย ($M = 3.38$) อยู่ในระดับปานกลาง แต่ในช่วงหลังการเข้ากลุ่ม ($M = 3.72$, 3.77 และ 3.97 ตามลำดับ) และช่วงติดตามผล ($M = 3.85$, 3.85 และ 3.86 ตามลำดับ) มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตอยู่ในระดับสูงทั้ง 3 ด้าน

ในส่วนของกลุ่มควบคุม เมื่อพิจารณาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตทั้งโดยรวมและรายด้านในระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล มีระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดิม ทั้ง 3 ระยะ ยกเว้นในด้านความสามารถในการให้คุณค่าและความหมายที่ในระยะติดตามผลเปลี่ยนแปลงเป็นสูง ($M = 3.50$) ในระดับต้น

1.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้ง 2 กลุ่ม ในช่วงเวลาการทดลอง 3 ระยะ (ช่วง)

การวิเคราะห์เชิงปริมาณในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ เพื่อทดสอบสมมติฐาน ดังนั้นก่อนวิเคราะห์ความแปรปรวนผู้วิจัยจึงได้ทดสอบเอกพันธ์ของความแปรปรวนของคะแนนความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ระยะเวลา เพื่อทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนการวิเคราะห์ความแปรปรวน

ตารางที่ 12 ผลการทดสอบเอกพันธ์ของความแปรปรวนของคะแนนความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงเวลาการทดลอง 3 ระยะ

ระยะเวลา	df 1	df 2	F	Sig
ระยะก่อนเข้ากลุ่ม	1	10	0.953	0.352
ระยะหลังเข้ากลุ่ม	1	10	2.373	0.155
ระยะติดตามผล	1	10	1.769	0.213

* $p < .05$

จากตารางที่ 12 ผลการทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนแสดงว่า ความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตในการทดลอง 3 ระยะ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแปรปรวนไม่แตกต่างกัน

1.2.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two - way ANOVA repeated measures) ของคะแนนความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิต ทั้ง 2 กลุ่ม ในช่วงเวลาการทดลอง 3 ระยะ

เมื่อผลการทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนของคะแนนความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวน ผู้วิจัยจึงได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two - way ANOVA repeated measures) คะแนนความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงเวลาการทดลอง 3 ระยะ

ตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำคะแนนความรู้สึกสอดคล้อง
กลมกลืนในชีวิต ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงเวลาการทดลอง 3 ระยะ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig
รวม	35	3.324			
ระหว่างกลุ่ม	11	1.650			
กลุ่ม	1	1.126	1.126	21.468**	0.001
ความคลาดเคลื่อน	10	0.524	0.052		
ภายในกลุ่ม	24	1.674			
ระยะเวลา	2	0.959	0.479	34.643***	0.000
ระยะเวลา*กลุ่ม	2	0.438	0.219	15.829***	0.000
ความคลาดเคลื่อน	20	0.277	0.014		

** p < .01 , ***p<.001

จากตารางที่ 13 แสดงว่าคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลากับกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 สำหรับระหว่างระยะเวลาทั้ง 3 ระยะ คะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จึงสรุปได้ว่า จากการเข้ากลุ่มหรือไม่ได้เข้ากลุ่มและช่วงเวลามีอิทธิพลต่อคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต หรือกล่าวอีกนัยได้ว่า ความแตกต่างของคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตขึ้นอยู่กับครั้งที่ของการวัดหรือระยะเวลาที่วัด

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแต่ละกลุ่ม

ตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำคะแนนความรู้สึกสอดคล้อง
กลมกลืนในชีวิต ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่ละกลุ่มจำแนกตามช่วงเวลา
การทดลอง 3 ระยะ

กลุ่ม	df	SS	MS	F	Sig
กลุ่มทดลอง	2	1.344	.627	61.135***	.000
กลุ่มควบคุม	2	.053	.026	1.578	.254

***P <.001

จากตารางที่ 14 แสดงว่าคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ในระยะเวลา 3 ระยะ คือ ระยะก่อนเข้ากลุ่ม ระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แต่ในกลุ่มควบคุม มีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตทั้ง 3 ระยะเวลาไม่แตกต่างกัน

1.3 ผลการทดสอบสมมติฐาน

1.3.1 ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน ข้อที่ 1 ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one - way ANOVA repeated measures) จากกลุ่มทดลองที่ตอบแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ครบทั้ง 3 ระยะ ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ในระยะก่อนเข้ากลุ่ม หลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผลของคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต แสดงไว้ในตารางที่ 15 และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD ของคะแนนดังกล่าว ดังแสดงไว้ในตารางที่ 16 แสดงถึงการสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 คือ หลังการเข้ากลุ่มและระยะติดตามผลนักศึกษาในกลุ่มทดลอง มีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 15 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one - way ANOVA repeated measures) ของคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตโดยรวม และรายด้าน ในช่วงเวลาการทดลอง 3 ระยะ

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	df	ss	ms	f	sig
ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (โดยรวม)	ระหว่างกลุ่ม	2	1.344	.672	61.13**	.000
	ความคลาดเคลื่อน	10	.110	.011		
รายด้าน	ระหว่างกลุ่ม	2	1.928	.964	75.782**	.000
1. ความสามารถในการเข้าใจ	ความคลาดเคลื่อน	10	.127	.013		
2. ความสามารถในการจัดการ	ระหว่างกลุ่ม	2	1.072	.536	11.015**	.003
	ความคลาดเคลื่อน	10	.487	.049		
3. ความสามารถในการให้คุณค่า และความหมาย	ระหว่างกลุ่ม	2	1.175	.587	13.441**	.001
	ความคลาดเคลื่อน	10	.437	.044		

P < .05 , *P < .001

จากตารางที่ 15 แสดงว่าความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตทั้ง 3 ระยะ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จากนั้นจึงนำมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD ของคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ทั้ง 3 ระยะ คือ ระยะก่อนเข้ากลุ่ม ระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล แสดงไว้ในตารางที่ 16

ตารางที่ 16 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD ของคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตโดยรวม และรายด้าน ในช่วงเวลาการทดลอง 3 ระยะ

ตัวแปร	ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย		ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน	ค่า		
				นัยสำคัญ		
ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (โดยรวม)	ช่วงที่ 2 กับ ช่วงที่ 1	.558***	2 > 1	.045	.000	
	ช่วงที่ 3 กับ ช่วงที่ 1	.599***	3 > 1	.075	.000	
	ช่วงที่ 3 กับ ช่วงที่ 2	.042	~	.058	.505	
รายด้าน	ช่วงที่ 2 กับ ช่วงที่ 1	.620***	2 > 1	.051	.000	
	1. ความสามารถในการเข้าใจ	ช่วงที่ 3 กับ ช่วงที่ 1	.750***	3 > 1	.057	.000
	ช่วงที่ 3 กับ ช่วงที่ 2	.130	~	.083	.180	
2. ความสามารถในการจัดการ	ช่วงที่ 2 กับ ช่วงที่ 1	.474**	2 > 1	.084	.002	
	ช่วงที่ 3 กับ ช่วงที่ 1	.553*	3 > 1	.150	.014	
	ช่วงที่ 3 กับ ช่วงที่ 2	.079	~	.183	.593	
3. ความสามารถในการให้คุณค่าและความหมาย	ช่วงที่ 2 กับ ช่วงที่ 1	.589**	2 > 1	.139	.008	
	ช่วงที่ 3 กับ ช่วงที่ 1	.478*	3 > 1	.133	.016	
	ช่วงที่ 3 กับ ช่วงที่ 2	-.111	~	.082	.223	

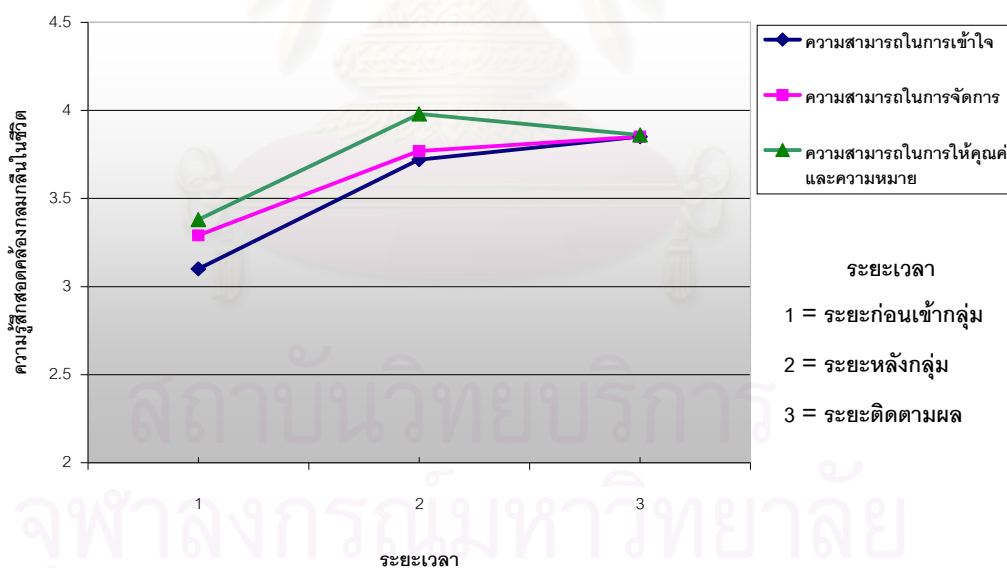
* p < .05, ** p < .01, ***p < .001

หมายเหตุ ช่วงที่ 1 หมายถึง ระยะก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
ช่วงที่ 2 หมายถึง ระยะหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
ช่วงที่ 3 หมายถึง ระยะติดตามผล 2 สัปดาห์

จากตารางที่ 16 แสดงการเปรียบเทียบรายคู่ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของกลุ่มทดลองในระยะต่างๆ ซึ่งพบว่า คะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในระยะก่อนและหลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนใน

ชีวิตในระยะก่อนเข้ากลุ่มและระยะติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระยะดับ .001 โดยมีคะแนนความรูู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนเข้ากลุ่ม

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรูู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตรายรายด้าน ทั้ง 3 ด้าน ของกลุ่มทดลองในระยะต่างๆ พบว่า 1) ด้านความสามารถในการเข้าใจ 2) ด้านความสามารถในการจัดการ และ 3) ด้านความสามารถในการให้คุณค่า และความหมาย ในระยะหลังเข้ากลุ่ม มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากระยะก่อนเข้ากลุ่ม โดย ด้านที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเพิ่มขึ้นจากระยะก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระยะดับ .001 และด้านที่ 2 และ 3 เพิ่มขึ้นจากระยะก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระยะดับ .01 ส่วนการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรูู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในระยะติดตามผล และระยะก่อนเข้ากลุ่ม พบว่าทั้ง 3 ด้าน มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากระยะก่อนเข้ากลุ่ม โดยด้านที่ 1 คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากระยะก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระยะดับ .001 และด้านที่ 2 และ 3 มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากระยะก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระยะดับ .05 สำหรับระยะติดตามผลและระยะหลังเข้ากลุ่มทั้ง 3 ด้านมีคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน สามารถแสดงเป็นแผนภาพ ดังนี้



ภาพที่ 3 คะแนนเฉลี่ยรายด้านของความรูู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในกลุ่มทดลองจำแนกตามช่วงการทดลอง 3 ระยะ

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีคะแนนความรูู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในระยะระยะหลังการเข้ากลุ่มและระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนเข้ากลุ่ม

1.3.2 ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

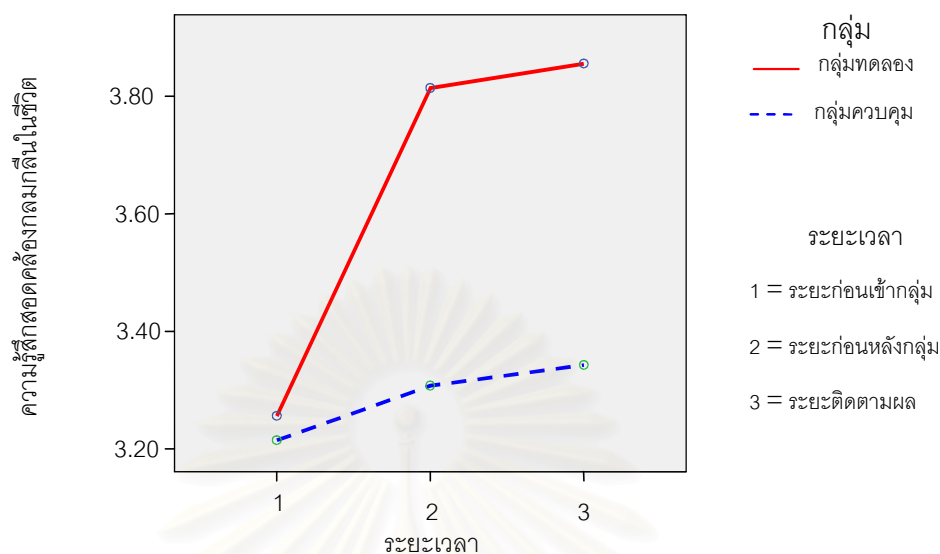
การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ใช้ผลทดสอบค่าที (t-test) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามระยะเวลาการทดลอง 3 ระยะ จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two - ways ANOVA repeated measures) แสดงผลการทดสอบค่าที (t-test) ดังตารางที่ 17 และ 18 แสดงว่าผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 คือ หลังการเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลอง มีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่า นักศึกษาในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 17 ผลการทดสอบค่าที ของคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตโดยรวม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงเวลาการทดลอง 3 ระยะ

ระยะเวลา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	sig
	(N = 6)		(N = 6)			
	M	SD	M	SD		
ระยะก่อนเข้ากลุ่ม	3.256	0.113	3.214	0.143	0.557	.590
ระยะหลังเข้ากลุ่ม	3.814	0.204	3.307	0.106	5.385***	.000
ระยะติดตามผล	3.855	0.238	3.342	0.129	4.632**	.001

** p < .01 , ***p < .001

จากตารางที่ 17 แสดงว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในช่วงก่อนเข้ากลุ่มไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 ตามลำดับ สามารถแสดงเป็นภาพได้ ดังนี้



ภาพที่ 4 คะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมจำแนกตามระยะเวลา 3 ระยะ

ตารางที่ 18 ผลการทดสอบค่าที ของคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตรายด้านของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะหลังการเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล

ระยะเวลา	รายด้าน	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	sig
		M	SD	M	SD		
ระยะ หลังเข้า กลุ่ม	1. ความสามารถในการเข้าใจ	3.722	0.192	3.166	0.136	5.774***	.000
	2. ความสามารถในการจัดการ	3.771	0.283	3.307	0.161	3.490**	.006
	3. ความสามารถในการให้ คุณค่าและ ความหมาย	3.977	0.349	3.477	0.257	2.820*	.018
ระยะ ติดตาม ผล	1. ความสามารถในการเข้าใจ	3.851	0.257	3.277	0.207	4.250**	.002
	2. ความสามารถในการจัดการ	3.851	0.335	3.280	0.204	3.558**	.005
	3. ความสามารถในการให้ คุณค่าและ ความหมาย	3.866	0.285	3.500	0.317	2.101	.062

*p < .05, ** p < .01 , *** p < .001

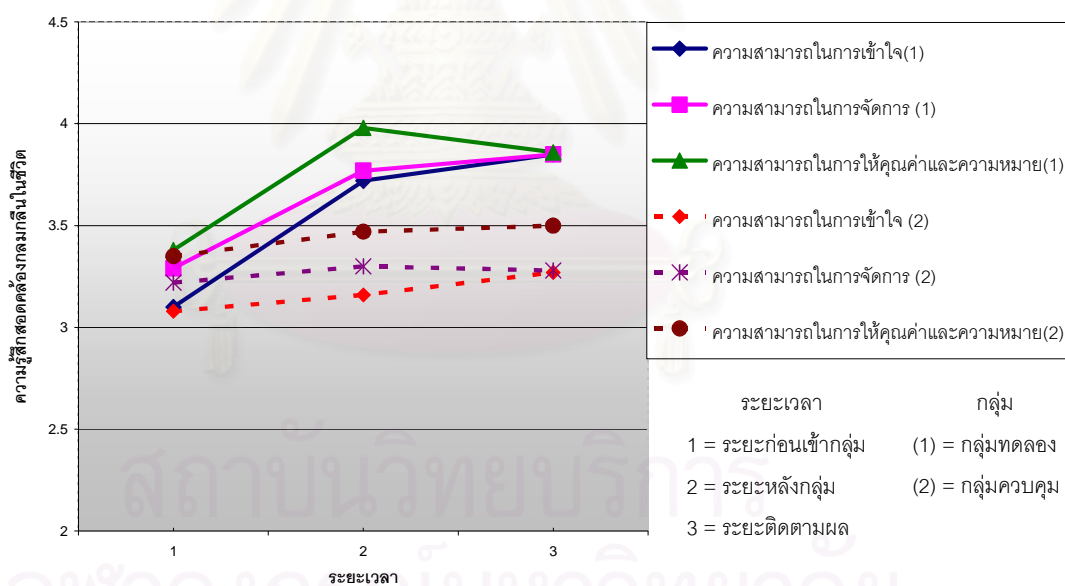
จากตารางที่ 18 เมื่อพิจารณาคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตรายด้านในระยะหลังเข้ากลุ่มและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่าด้าน

ความสามารถในการเข้าใจ และด้านความสามารถในการจัดการของกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยด้านความสามารถในการเข้าใจในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 ตามลำดับ

คะแนนเฉลี่ยด้านความสามารถในการจัดการในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ส่วนคะแนนเฉลี่ยด้านความสามารถในการให้คุณค่า และความหมายของกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังเข้ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ในระยะติดตามผลในกลุ่มทดลอง ($M = 3.86$) และกลุ่มควบคุม ($M = 3.50$) มีคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน คืออยู่ระดับสูงเช่นกัน แต่ทั้งนี้คะแนนเฉลี่ย ของกลุ่มควบคุมอยู่เกณฑ์สูงระดับต้น ขณะที่คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองอยู่ในเกณฑ์สูงระดับปานกลาง เพราะมีคะแนนเฉลี่ยเข้าใจใกล้จุดกึ่งกลางของเกณฑ์ระดับสูง สามารถแสดงเป็นภาพได้ ดังนี้



ภาพที่ 5 คะแนนเฉลี่ยรายด้านของความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิต

ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามช่วงเวลาการทดลอง 3 ระยะ

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ในระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล นักศึกษาที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีคะแนนโดยรวมสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ข้อสรุปดังกล่าวจึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 ได้ว่า

หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลอง มีคะแนนความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตสูง นักศึกษาในกลุ่มควบคุม

สรุปผลการวิจัยส่วนที่ 1

1. ก่อนการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปานกลาง
2. หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล หลังจากเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธไปแล้ว 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตโดยรวม และความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตในแต่ละด้าน อยู่ในระดับสูง
3. ผลจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำของคะแนนความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิต ในระยะก่อนการเข้ากลุ่ม ระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และค่าสถิติที (t-test) ที่ได้ สรุปได้ดังนี้
 - 3.1 ก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตไม่แตกต่างกัน
 - 3.2 หลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
 - 3.3 ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของคะแนนความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนเข้ากลุ่ม ระยะหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผลหลังเข้ากลุ่มไปแล้ว 2 สัปดาห์ สรุปได้ว่าหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีคะแนนความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตในระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research)

ผลการวิจัยส่วนที่ 2

จากผลการวิจัยส่วนที่ 1 สรุปได้ว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ช่วยให้นักศึกษาที่เข้ากลุ่มมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตโดยรวม และความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตรายด้านเพิ่มขึ้นในระดับสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม และยังคงอยู่ในระดับสูงกว่าอย่างน้อยจนถึงระยะติดตามผลหลังการเข้ากลุ่มไปแล้ว 2 สัปดาห์

จากผลวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาในเชิงคุณภาพ เพื่ออธิบายประสบการณ์และปรากฏการณ์ทางจิตใจที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตให้เพิ่มสูงขึ้น ด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structure interview) กับนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่สมัครใจ และสะดวกในการให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์กลุ่ม จำนวน 6 คน (M1 – M6) สัมภาษณ์ในช่วงสัปดาห์ที่ 1 หลังจากเข้ากลุ่ม ใช้ระยะเวลาในการสัมภาษณ์คนละประมาณ 30-60 นาที สรุปโดยรวมได้ว่า นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธได้เรียนรู้จักชีวิตและรับรู้ถึงคุณค่าจากประสบการณ์กลุ่ม ที่เอื้อต่อการขยายโลกทัศน์ ความเข้าใจต่อการดำเนินชีวิต และรู้สึกคลี่คลายในประเด็นปัญหาที่ค้างค้างในใจ พร้อมได้ร่วมเรียนรู้ แลกเปลี่ยนแนวทางการจัดการแก้ไข เฉติญปัญหาต่างๆ จากประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกร่วมกัน ทำให้เกิดกำลังใจและมีแนวทางการจัดการแก้ไข เฉติญปัญหาต่างๆ ได้เหมาะสมยิ่งขึ้น นำไปสู่การตระหนักเห็นคุณค่าชีวิตของตนเองและผู้อื่นเพิ่มขึ้น

จากผลการวิจัยเชิงคุณภาพนี้สามารถสรุปข้อค้นพบ หรือประเด็นหลัก (theme) ของประสบการณ์ที่เอื้อให้ระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษาที่เข้ากลุ่มสูงขึ้นและคงอยู่ แบ่งเป็นประเด็นต่างๆ ดังนี้

ตอนที่ 1 ประสบการณ์ก่อน และหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของสมาชิกกลุ่ม

1. ประสบการณ์ก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักศึกษาในแง่มุมมองที่เกี่ยวเนื่องกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต พบว่ามีปัญหาในด้านต่อไปนี้

- 1.1 การจัดการหรือคลี่คลายความทุกข์ในใจ
- 1.2 กำลังใจและความรู้สึกเข้มแข็งต่อการเผชิญปัญหา
- 1.3 ความเข้าใจต่อการกระทำของบุคคลรอบข้างที่มีต่อตน
- 1.4 การตระหนักเห็นคุณค่าของครอบครัว

2. ประสบการณ์ และประเด็นการเรียนรู้ในระหว่างการเข้ากลุ่มที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตภายหลังการเข้ากลุ่มสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม

2.1 กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และปฏิสัมพันธ์ในขณะเข้ากลุ่มที่ส่งผลทางบวกต่อจิตใจ

2.1.1 สัมพันธภาพและมิตรภาพที่ดีระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม และความรู้สึกสบายใจผ่อนคลาย

2.1.2 ความรู้สึกของสมาชิกที่มีต่อกลุ่ม

2.1.3 การเอื้อและความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่ม

2.2 การได้รับกำลังใจและเกิดความรู้สึกเข้มแข็ง

2.3 การได้เปิดเผยความรู้สึก และเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตร่วมกัน

3. ประสบการณ์และประเด็นการเรียนรู้จากการเข้ากลุ่มที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มยังคงมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในระยะติดตามผลอยู่ในระดับที่สูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม

3.1 ความสำนึก ซาบซึ้ง กตัญญูต่อครอบครัว และผู้ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลชีวิตตนเอง

3.2 การพัฒนา เปลี่ยนแปลง ปรับตนเองให้สอดคล้องกับเรื่องราวที่เป็นอยู่

3.3 ความสามารถในการยอมรับและเผชิญปัญหา

3.4 การเห็นคุณค่าในชีวิตและรู้สึกพึงพอใจในตนเอง

3.5 การเข้าใจตนเองและบุคคลรอบข้างมากขึ้น

3.6 ความมุ่งมั่นตั้งใจ พยายามต่อความสำเร็จในการเรียนและการแก้ไขปัญหาอุปสรรคต่างๆ

3.7 มีสัมพันธภาพที่ดีและใส่ใจบุคคลรอบข้าง

ตอนที่ 2 ปรากฏการณ์ทางจิตใจของสมาชิกภายหลังเข้ากลุ่มที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธธรรมและขยายความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตด้านต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการเข้ากลุ่ม และหลังการเข้ากลุ่ม

2.1 การขยายความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง

2.2 การเรียนรู้แนวทางจัดการแก้ไขปัญหอย่างสอดคล้องตามจริง

2.3 การเห็นทิศทางและเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน

ตอนที่ 1 ประสบการณ์ก่อน และหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนว พุทธของสมาชิกกลุ่ม

1. ประสบการณ์ก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธใน
แง่มุมที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
จากการเข้ากลุ่ม สามารถแบ่งได้ดังนี้

1.1 การจัดการหรือคลี่คลายความทุกข์ในใจ กล่าวคือ จากการเปิดเผย
ความรู้สึกของสมาชิก เมื่อถามถึงประสบการณ์ก่อนเข้ากลุ่ม พบว่าสมาชิกกลุ่ม 4 ใน 6 คน
ไม่สามารถหาทางจัดการคลี่คลายความทุกข์ใจได้อย่างสอดคล้องตามจริง คือ มองไม่เห็นแหล่ง
ความช่วยเหลือทางจิตใจ และรู้สึกไม่วางใจที่จะบอกเล่าเปิดเผยความทุกข์ให้กับผู้อื่นรับรู้
กลายเป็นความรู้สึกทุกข์ใจ เสียใจที่อัดอั้นเก็บไว้ในใจมาโดยตลอด รู้สึกว่าอุปสรรค ปัญหาต่างๆ
ที่เกิดขึ้นนั้นก่อให้เกิดความเครียด ความยุ่งยากกับชีวิต และบั่นทอนกำลังใจที่จะดำเนินชีวิต
และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเข้ากลุ่ม ดังคำสัมภาษณ์จากสมาชิกกลุ่มที่ว่า

M1 : “ไม่เลยนะ เพราะผมจะเป็นคนใจร้อนเช่นแบบว่าใครมาหาเรื่องอย่างนี้ผมก็ชอบใช้กำลัง”

“ที่เพื่อนได้บอกความรู้สึกที่มีต่อผม....ได้บอกหรือแนะนำอะไรมาก็รู้สึกดีครับ คือทำให้รู้
ว่าตัวเองมีอะไรดีตรงไหน ตรงไหนควรปรับปรุง”

M2 : “อย่างแต่ก่อนก็รู้สึกเหงา หวันไหว้มากเพราะไม่เคยเล่าให้ใครฟัง เราก็เก็บอยู่กับเราคน
เดียวไม่เคยเล่าให้ใครฟัง คือถ้าไม่มีอะไรทำก็จะคิดไป เป็นคนคิดมากฟุ้งซ่าน ก็ต้องหาอะไรทำ
อย่างเรื่องแฟนก็ไม่อยากคิดงี้ก็ต้องหางาน ...”

“ก็ตอนที่พี่ให้หลับตา แล้วลองให้นึกถึงภาพที่เราอยากจะทำ หรือเป็นภาพที่อยากให้อยู่
ในความทรงจำค่ะ คือหนูก็คิดถึงภาพของแฟนค่ะ เพราะเมื่อก่อนกับเรื่องนี้จะไม่กล้าพูดเลยคะ
คือก็กลัวว่าถ้าพูดออกไปคนอื่นเค้าจะคิดอย่างไรเราไม่รู้เนอะคะ เค้าก็อาจพูดว่าอู๊ยคนนี้มีแฟนติด
คุกอย่างนั้นะคะ ไม่รู้ว่าเพื่อนๆ จะยอมรับมั๊ย ...”

“ก็ทำให้เปลี่ยนแปลงนะ คืออย่างเมื่อก่อนหากหนูมีเรื่องที่ทุกข์ใจหนูก็จะซึมเลยคะ แล้ว
ยิ่งพอฟังเพลงเศร้าๆ นี่น้ำตามันไหลเลยคะ ทำอะไรไม่ได้เลย”

“อย่างเมื่อก่อนหนูจะอารมณ์ร้อนมากคะ อย่างเมื่อก่อนหนูจะตัดสินใจปัญหาด้วย
อารมณ์...”

M3 : “คือหนูเองก็เจอปัญหามาแล้วแล้วเหมือนกันบางทีก็ร้องไห้ คิดว่าทำไมชีวิตต้องเป็นอย่างนี้ด้วย คือแต่ก่อนก็ไม่รู้คุยกับใครก็ร้องไห้คนเดียว คือมันอัดอั้นมันไม่ได้พูดอะ พอร้องแล้วก็ดีขึ้น ชีวิตหนูไม่มีอย่างของคนอื่นๆ ที่มีพ่อแม่คอยส่งเสียอะไร ก็เคยรู้สึกเบื่อชีวิตนะ”

“ พอมารวมกลุ่มเราได้เปิดใจ...รู้สึกกว้างใจกลุ่ม กลุ่มให้การยอมรับเรามันก็เลยเล่าแล้วสบายใจขึ้น”

M5 : “ก็ไม่เคยเลยนะ ไม่เคยคำนึงถึงอะไรตรงนี้ อย่างเวลาเจอปัญหาเราก็หมกมุ่น เครียดอยู่กับตรงนี้จะว่าทำไมมันถึงต้องเกิดขึ้น กลัวแต่ว่าจะผ่านมันไปไม่ได้ แต่พอมาถึงจุดนี้ก็ทำให้เห็นว่าปัญหาที่ผ่านมามันใหญ่โตขนาดไหนเราก็ยังผ่านมาได้เลย ในวันหน้าเราเจอปัญหามันเล็กกว่านี้เราก็ต้องผ่านมันไปให้ได้”

1.2 กำลังใจและความรู้สึกเข้มแข็งต่อการเผชิญปัญหา กล่าวคือ ก่อนเข้ากลุ่มสมาชิกกลุ่มมีภาวะจิตใจที่หวั่นไหว รู้สึกขาดกำลังใจ วิตกกังวลกับเรื่องราว อุปสรรคที่กำลังเผชิญอยู่ หรือจากประสบการณ์ในอดีตที่ยังไม่ได้รับการคลี่คลายใจ จนมองตนเองในด้านลบ รู้สึกเบื่อหน่ายกับชีวิตตนเอง และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเข้ากลุ่ม ดังคำสัมภาษณ์ของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

M2 : “ก็คือจากที่กลุ่มได้ให้เล่าประสบการณ์แลกเปลี่ยนกันตรงนี้ แล้วที่ประสบการณ์ของตัวเองที่เมื่อก่อนเกรงคนอื่นรับไม่ได้ แต่พอได้เข้ากลุ่มเราเล่าเรื่องไปเพื่อนคนอื่นๆ ก็ยอมรับเรา ก็ทำให้เรารู้สึกยอมรับเรื่องต่างๆ ของตัวเองมากขึ้น ยอมรับเลยว่าแต่ก่อนกับความรู้สึกตรงนี้หวั่นไหวมาก เหนื่อยด้วย แต่พอมาตรงนี้เราได้กำลังใจเรารู้สึกเข้มแข็งขึ้น”

M3 : “ไม่เลย เพราะเราไม่เคยระบาย เรื่องอย่างนี้เราก็ไม่เคยเล่าให้คนอื่นคนนั้นฟังเลยแต่พอมารวมกลุ่มเราได้เปิดใจที่จะเล่าเรื่องตรงนี้ คือเรารู้สึกกว้างใจกลุ่ม กลุ่มก็ให้การยอมรับเรามันก็เลยเล่าแล้วสบายใจขึ้น”

“เพิ่มคะ เพิ่มอย่างมากเลย เรื่องเรียน เรื่องครอบครัวอย่างนี้ ก็คือต้องค่อยๆ แก่คะ อย่างก่อนเข้ากลุ่มนี้หนูจะเครียดมากเลย เครียดเรื่องหอที่พักไม่รู้ว่าจะทำยังไงดี ก็โทรคุยกับพี่เจ้าของหอว่ายังไม่มีเงิน ยังหาหอไม่ได้ ขอยังไม่ย้ายออกคะ คือพี่เค้าไม่ให้อยู่คะ หลังจากเข้ากลุ่มนี้แล้วนะคะก็ไปคุยกับเจ้าของหอ ”

“ก็อย่าง...ที่เค้าตั้งใจทำให้พ่อเค้าอย่างนี้คะ เราก็อยากทำบ้าง คือหนูเป็นคนดี รั้น คิดว่าคนอื่นไม่ได้ดี ของเราดี มันก็เหมือนความคิดเด็กๆ อย่างเมื่อก่อนพอพูดเรื่องครอบครัวนี่ร้องไห้เลย ”

1.3 ความเข้าใจต่อการกระทำของบุคคลรอบข้างที่มีต่อตน กล่าวคือ ก่อนเข้ากลุ่ม สมาชิกมีความรู้สึกที่ไม่เข้าใจในการกระทำของบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะบุคคลในครอบครัว พ่อแม่ พี่น้อง ที่ก่อให้เกิดสมาชิกรู้สึกเสียใจ น้อยใจ เข้าใจว่าบุคคลเหล่านั้นไม่รักตน ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เก็บอัดอั้นไว้ภายในใจตนเอง และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเข้ากลุ่ม ดังคำสัมภาษณ์ของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

M2 : “แต่อย่างแต่ก่อนจะเกลียดพ่อ เพราะพ่อหนูเป็นคนไม่เอาไหนเลย เพราะแกชอบเล่นการพนัน พอแกเล่นอย่างนี้อะแกหลงระเหิงมากเลย พ่อได้ตั้งค์แกก็ไม่ยอมเก็บจะเล่น เล่น จนฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งให้หมดไปข้างนึงเลย ได้มันก็ได้อยู่แต่พ่อก็ไม่เก็บมันก็ถอนทุนไปเรื่อยๆ สุดท้ายมันก็หมดตัว”

“ก็อย่างที่บอกว่ารู้สึกไม่เข้าใจพ่อ แบบไม่เข้าใจว่าทำไมไม่เอาตั้งค์ให้ลูกเรียนดีกว่า แต่ตอนนี้ก็เข้าใจเค้าได้มากขึ้น ก็จากที่ฟังพ่อแม่ของคนอื่นๆ ก็รู้แหละว่ายังไงพ่อแม่เค้าก็รักลูกอยู่ที่พ่อแม่เราก็เหมือนกัน”

M3 : “คะ คือไม่เหมือนแต่ก่อนนี้ เพราะแต่ก่อนนี้จะเกลียดๆ เกลียดมากๆ เลยคะ เพราะมันไม่มีความสุขเลยที่อยู่ที่บ้าน พ่อจะมีปัญหากับหนูที่สุด คือไม่ได้คุยกันเลยคะ เหมือนกับไม่ใช่ลูกแท้ๆ ของเค้า แต่ว่าตอนนี้บางทีพ่อกับแม่เค้าก็จะคุยกับหนู หนูก็คิดว่าจริงๆ เค้าก็อยากคุยกับหนู คือพ่อกับแม่เค้าเหมือนกับหนูมากเลย คือจะเป็นคนที่ไม่ค่อยคุย แต่ก่อนนี้หนูจะเป็นคนเก็บตัว เลิกเรียนมาทำงานเสร็จก็จะเก็บตัวอยู่ในห้องตลอดเลย อ่านหนังสือแล้วก็นอน ที่ทีวีโทรทัศน์ก็อยู่ในห้อง ก็จะไม่ค่อยได้ออกมาสังคมเลยคะ คือจะเจียมมากเลย ก็สงสัยอยู่เหมือนกันคะว่าที่อยู่ในกลุ่มเราพูดได้มากอย่างนี้ได้ยังไงจริงๆ คือเมื่อก่อนเจียมมากๆ จนข้างบ้านเค้ายังสงสัยเลยว่าบ้านนี้มีลูกสาวอยู่มั๊ย พ่อกับแม่เค้ามีคนมาบ้าน หนูก็จะอายไม่ออกไปเลย แถวบ้านก็ไม่มีเพื่อน ก็ไม่ได้ออกไปไหน นอกจากจะเป็นเพื่อนโรงเรียนเดียวกันมาหากจะไป คือแต่ก่อนก็อยู่บ้านหลังเดียวกัน แต่ตอนหลังพ่อกับแม่เค้าก็มาแบ่งเป็น 2 บ้าน คือให้หนูอยู่คนเดียว ส่วนอีกหลังก็มีพ่อแม่ของอยู่หลังเดียวกัน ให้เราอยู่คนเดียว พ่อทำงานเสร็จก็จะมาอ่านหนังสือเตรียมสอบ ปวช. ตอนนั้นก็กดดันเพราะปู่กับบอกว่าถ้าสอบไม่ได้ละ หนูก็บอกว่าต้องได้สิ แล้วก็ได้”

“คือแต่ก่อนเหมือนไม่มีใครเข้าใจ มองว่าเราผิดทำอย่างโน้นอย่างนี้ อย่างยายก็เอาเหล็กที่ปิ้งย่างมันร้อนนะมาฟาดเราอย่างนี้ คือเหมือนมีเราอยู่คนเดียว”

1.4 การตระหนักเห็นคุณค่าของครอบครัว กล่าวคือ ก่อนเข้ากลุ่มสมาชิกไม่เคยมีโอกาสทบทวนใคร่ครวญสิ่งต่างๆ ที่ครอบครัว หรือบุคคลรอบข้าง มีให้แก่ตน จึงยังไม่เกิดการตระหนักรับรู้ถึงคุณค่า ความหมาย หรือ ความสำคัญของบุคคลเหล่านั้นอย่างชัดเจน และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเข้ากลุ่ม ดังคำสัมภาษณ์ของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

M2 : “ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องที่ไม่เคยคิดคะ ก็ทำให้รับรู้ถึงความลำบากที่เค้าส่งเรามาเรียน แต่ก่อนก็อยู่กับเค้าตลอดแต่ไม่เคยเห็น ไม่เคยคิดคะ แล้วอย่างนี้เราอยู่ห่างเค้าก็คิดถึงเค้าด้วย ก็คิดถึงแม่ตลอดเวลา”

“ก็ทำให้ได้คิดถึงพ่อแม่ รับรู้ความรู้สึกของพ่อแม่ที่มีให้กับหนูมากขึ้น เพราะแต่ก่อนนี้ไม่เคยคิดถึงตรงนี้เลย คือก็เคยเกรง พ่อได้มาเข้ากลุ่มก็ทำให้ได้รับรู้มากขึ้น ...”

M3 : “ที่ผ่านมาส่วนใหญ่หนูไม่ค่อยได้โทรกลับไปหาแม่ แต่พอวันอาทิตย์กลับไปหนูก็โทรหาแม่เลยคะ ก็ถามแม่เลยคะว่าแม่เป็นยังไงสบายดีมั๊ย คือเหมือนกับว่าเราไม่เคยให้ความสำคัญตรงนี้แต่วันนี้เรากลับไปให้ความสำคัญกับมัน ถามแม่ว่าแม่นอนหรือยัง กินข้าวหรือยัง คืออย่างเมื่อก่อนจะนานๆ สองสามอาทิตย์จะโทรที แต่ที่ผ่านวันนี้วันอาทิตย์ก็โทร วันจันทร์ก็โทรคะ ”

“ก็อยากจะบอกพี่ว่าขอบคุณที่พี่เลี้ยงได้นำสิ่งดีๆ ให้กับหนู ซึ่งหนูอาจไม่เคยได้รับประสบการณ์ในตรงนี้ ให้หนูได้คิดอะไรได้หลายๆ อย่างที่เป็นประโยชน์ ที่ชัดเจนที่สุดคือจากเมื่อก่อนที่หนูไม่เคยจะโทรหาแม่ ก็โทรหาแม่ จากที่หนูไม่เคยให้ความสำคัญกับแม่หนูก็มาให้ความสำคัญกับแม่มากขึ้น ”

M6 : “จริงๆ ไม่เคยเห็นความสำคัญของครอบครัวเลยนะคะ ก็คือได้อยู่ทุกวันมันเป็นเรื่องปกติในคะ แต่ตอนนี้คือแบบ ไม่มีพวกเค้าแล้ว ก็มีความรู้สึกว่ มันยังงี้ก็ไม่รู้”

2. ประสบการณ์ และประเด็นการเรียนรู้ในระหว่างการเข้ากลุ่มที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตภายหลังการเข้ากลุ่มสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม

2.1 กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และปฏิสัมพันธ์ในขณะเข้ากลุ่มที่ส่งผลทางบวกต่อจิตใจ

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เป็นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่อาศัยรากฐาน โครงความคิดจากหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นแนวทางหรือแผนที่ในการดำเนินกลุ่ม โดยมีผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นผู้นำกลุ่ม ซึ่งมีขอบเขตการทำงานครอบคลุมสภาวะจิตใจของสมาชิกกลุ่ม ทั้งในมิติพัฒนาความงอกงาม เป็นสภาวะแห่งการเปิดใจกว้าง

สอดคล้องกับปรากฏการณ์ เรื่องราวหรือสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และในมิติการจัด คีลคล้ายปัญหาที่เป็นประเด็นค้างค้ำใจ ภายใต้งบระบวนการร่วมเรียนรู้ แบ่งปันประสบการณ์ ชีวิต และกำลังใจด้วยบรรยากาศกลุ่มที่อบอุ่น ไร้วางใจในสัมพันธภาพซึ่งกันและกัน ซึ่ง กระบวนการทั้งหมดนี้ มีลักษณะที่เกี่ยวข้องกัน ผสมผสานเป็นเนื้อเดียวกันในการดำเนินกลุ่มไม่ สามารถแยกออกจากกันได้

สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เป็นนักศึกษาชั้นปี 1 และปี 3 (เป็นนักศึกษาแบบต่อเนื่องจากระดับ ปวส.) ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา การพัฒนาตนเพื่อ ความสุขของชีวิต ที่กำลังศึกษาภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2551 ซึ่งได้เปิดเรียนมาเพียง 1 เดือน โดยสมาชิกกลุ่มทุกคนยังไม่เคยมีประสบการณ์การเข้ากลุ่มในลักษณะนี้มาก่อน สมาชิก กลุ่มนี้มาจากคณะเดียวกัน แต่ต่างสาขาวิชา และมีทั้งที่รู้จักกันมาก่อน และที่ยังไม่รู้จักกัน

ในช่วงเริ่มต้นกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจึงเอื้อให้สมาชิกจับคู่แล้วทำความรู้จักซึ่งกันและ กัน พร้อมให้แนะนำคู่ของตนให้เพื่อนในกลุ่มได้รู้จัก และเอื้อให้สมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มกล่าว ต้อนรับ หรือถามคำถามเพิ่มเติมเพื่อสร้างบรรยากาศความคุ้นเคยและเป็นกันเอง ดังนั้นในช่วง เริ่มต้นกลุ่มสมาชิกบางคนยังมีความรู้สึกไม่คุ้นเคย คือมีความรู้สึกแปลกทั้งกิจกรรมและเพื่อน สมาชิก ขณะเดียวกันสมาชิกอีกส่วนหนึ่งรับรู้ถึงความรู้สึกเป็นกันเอง และไร้วางใจซึ่งกันและกัน จึงพร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราว แบ่งปันประสบการณ์ เอื้อให้สมาชิกส่วนที่รู้สึกไม่คุ้นเคย ค่อยๆ เริ่มเกิดความรู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเองมากขึ้นตามลำดับ และได้รับความรู้สึกไร้วางใจจากสมาชิกใน กลุ่ม จึงทำให้การแบ่งปันประสบการณ์ เปิดเผยเรื่องราว การแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ทัศนคติต่างๆ ในกลุ่มเป็นไปอย่างต่อเนื่อง

บรรยากาศกลุ่มเช่นนี้สนับสนุนให้สมาชิกแต่ละคนเริ่มขยายทัศนคติต่อประสบการณ์ ปัญหา อุปสรรคต่างๆ เกิดการร่วมเรียนรู้ ปรับเปลี่ยนมุมมองต่อชีวิตของตนเองได้กว้างขวางและ เข้าใจชีวิตตนเองยิ่งขึ้น สมาชิกกลุ่มเริ่มให้ความใส่ใจ สังเกตประสบการณ์ของตนเองและเพื่อน สมาชิกมากขึ้น และรู้สึกเห็นใจในประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก จากการรับรู้ความรู้สึกและ ประสบการณ์ต่างๆ นี้ เอื้อให้สมาชิกรู้สึกสบายใจที่ได้แบ่งปันเล่าประสบการณ์และประเด็นคาง ค้างใจของตนเอง และได้รับรู้ประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกที่มีส่วนคล้ายกับของตน ทำให้ สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกอบอุ่น และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน กลุ่มจึงได้ดำเนินและเคลื่อนไปใน ทิศทางที่เอื้อต่อการเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกตามลำดับ จนถึงระดับที่สมาชิกแต่ละคน ถ่ายทอด เปิดเผยความรู้สึก ประสบการณ์ต่างๆ ในแง่มุมที่ลึกซึ้ง นำไปสู่การสังเกต สสำรวจ ประสบการณ์ ขยายภาวะจิตใจมากยิ่งขึ้น และได้รับการคลี่คลายในประเด็นค้างค้ำใจของตนเอง

จากกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มดังกล่าว สามารถแบ่งเป็น 3 ประเด็นที่เอื้อให้นักศึกษาที่เข้ากลุ่มมีประสบการณ์กลุ่มส่งผลให้มีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตหลังเข้ากลุ่มสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม ดังนี้

2.1.1 สัมพันธภาพและมิตรภาพที่ดีระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม และความรู้สึกสบายใจ ผ่อนคลาย

คือ สมาชิกกลุ่ม (member หรือ M) จะค่อยๆ เพิ่มสัมพันธภาพ ความสนิทสนม ความผูกพัน ความเป็นมิตรที่ดีต่อเพื่อนสมาชิกมากขึ้นตามลำดับ จากที่ได้ร่วมเรียนรู้ และร่วมรู้สึกกับประสบการณ์ ความรู้สึกต่างๆ ที่แบ่งปันในกลุ่ม โดยสมาชิกกลุ่มได้เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับความไว้วางใจ และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อเพื่อนสมาชิกกลุ่มซึ่งกันและกันนี้ เอื้อให้กลุ่มเกิดบรรยากาศความรู้สึกอบอุ่น และความเป็นกันเอง เป็นปัจจัยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกโล่งใจ สบายใจ ขณะที่เข้าร่วมกลุ่ม และสัมพันธภาพที่ดีต่อกันนั้นได้พัฒนาต่อเนื่องภายในใจสมาชิกกลายเป็นความรู้สึกเข้าใจ เห็นใจพร้อมให้ความช่วยเหลือเพื่อนสมาชิก รู้สึกสนิทสนมมากยิ่งขึ้น แม้ภายหลังจากจบกลุ่มแล้ว จึงเอื้อให้สมาชิกต่างรู้สึกอบอุ่นใจในช่วงเวลาที่อยู่ในมหาวิทยาลัยเดียวกัน ดังคำสัมภาษณ์ของสมาชิกต่อไปนี้

M1 : “วันแรกก็รู้สึกเอ๋อๆ ทำตัวไม่ถูก เพราะเพื่อนคนไหนก็ไม่รู้จัก มี M4 กับ M5 ที่รู้จักกันบ้าง พอวันที่สองก็เริ่มรู้สึกคุยกันได้ แล้วในวันอาทิตย์ที่ปิดกลุ่มที่เพื่อนๆ ได้บอกความรู้สึกที่มีต่อผมก็รู้สึกดีใจที่เพื่อนๆ ได้บอกหรือแนะนำอะไรมาที่รู้สึกดีนะครับ คือทำให้ตัวเองรู้ว่าตัวเองมีอะไรดี ตรงไหน ตรงไหนควรปรับปรุงก็ดีครับ”

“ใจที่อยู่ในกลุ่มก็รู้สึกดีครับ คือรู้สึกดีกับเพื่อนๆ แม้ว่าจะไม่เคยรู้จักกับเพื่อนบางคนมาก่อนเลย แต่พออยู่ไปเรื่อยๆ ก็รู้สึกคุ้นเคย คุยกันได้ พอคุยกันไปก็ทำให้ได้คิดไปด้วย ตามไปด้วย มีอะไรหลายๆ อย่างเข้ามาในสมอง ส่วนใหญ่เรื่องราวที่เข้ามา ก็เป็นเรื่องพ่อกับแม่ ก็ทำให้เราคิดถึงพ่อแม่ของตัวเองด้วย”

M2 : “ก็ตอนที่อบรมครั้งนี้เสร็จวันที่สองค่ะ พอหลับตาลงก็มีแต่ภาพที่นั่งรวมกลุ่มกันอย่างนี้ค่ะ หลับตาที่ไรเห็นหน้าเพื่อนๆ นั่งรวมกลุ่มทุกคนเลย ก็ไม่คิดว่าจะได้เจอกันอีกไง วันจันทร์ก็เรียนพอเรียนเสร็จก็เย็นขึ้นแล้ว M4 ก็มาสะกิดมาทัก ก็เข้าใจว่าเรียนด้วยกันหรือก็ไม่รู้มาก่อนว่าวิชานี้ก็เรียนด้วยกันมาก่อนก็สนิทกันมากขึ้น แค่วันนี้ก็ทำให้ได้เพื่อนเพิ่มขึ้นด้วย”

“ใช่ คือหนูเองจะไม่ค่อยเล่าเรื่องส่วนตัวให้ใครฟังว่าพ่อแม่ตรงนี้ๆ เป็นยังไง แต่ในกลุ่มเราหนูรู้สึกว่าเค้ายอมรับซึ่งกันและกันและกันมากเลยนะ รู้สึกว่าไว้วางใจกันเราก็อายากจะเล่า เพื่อนๆ ก็

กล้าที่จะเปิดใจเล่าเรื่องราวให้เพื่อนๆ ฟัง ทั้งๆ ที่ไม่เคยเห็นหน้ารู้จักกันมาก่อนแต่ทุกคนก็เปิดใจให้กัน”

“ก็ตอนที่พี่ให้หัดตา แล้วลองให้นึกถึงภาพที่เราอยากจะทำ หรือเป็นภาพที่อยากให้อยู่ในความทรงจำค่ะ คือหนูก็คิดถึงภาพของแฟนค่ะ เพราะเมื่อก่อนกับเรื่องนี้จะไม่กล้าพูดเลยคะ คือก็กลัวว่าถ้าพูดออกไปคนอื่นเค้าจะคิดอย่างไรเราไม่รู้ค่ะ เค้าก็อาจพูดว่าอู๊ยคนนี้มีแฟนติดคุกอย่างนี้นะคะ ไม่รู้ว่าเพื่อนๆ จะยอมรับมั๊ย แต่พอพูดออกไปเพื่อนๆ ในกลุ่มยอมรับดีมาก กลับยกย่องเราเลยน้ำ ถ้าเป็นคนอื่นเค้าอาจซ้ำเติมเราเลยน้ำ ว่าเลิๆ ไปเถอะอย่างนี้ แต่ว่าเพื่อนๆ กลับบอกว่ารอดต่อไปนะ จะเป็นกำลังใจให้แบบนี้ค่ะ”

“ก็ช่วยได้ คือพอเราพูดออกไปแล้วก็เหมือนได้เล่าประสบการณ์ให้เพื่อนฟัง แล้วเราก็รู้สึกสบายใจก็ทำให้เราเห็นแนวทางการแก้ไขปัญหามากขึ้น ก็จากที่เพื่อนๆ ได้เล่าเรื่องต่างๆ ก็นำมาใช้กับปัญหาของเราก็ได้ด้วย”

“จากที่หนูได้ฟังเรื่องราวของเพื่อนๆ นะคะก็ทำให้ได้รู้ว่าชีวิตของคนเรามีอะไรที่หลากหลายแตกต่างกันไป ไม่มีใครที่เกิดมาแล้วจะสมบูรณ์แบบทุกอย่าง มันต้องขาดอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วก็ได้รับรู้ความรู้สึกของเพื่อนๆ ตรงนี้ด้วยว่าเค้ารู้สึกยังไง ส่วนเรื่องของตัวหนูเองก็เล่าออกไป ได้ระบายออกไป ก็ทำให้สบายใจ โลงใจขึ้นค่ะ”

M3 : “วันแรกก็ยังไม่ค่อยสนิทกับเพื่อนใหม่เท่าไร แต่ก็มีเพื่อนมาอีก 2 คนที่รู้จักกันอยู่แล้วคะ แต่พอวันที่ 2 ที่เลิกกลุ่มแล้วก็มีชวนให้กลับด้วยกัน ก็คุยกันสนิทกันมากขึ้นคะ ก็เจอกับ M4 บ่อย เพราะมีหลายวิชาที่เรียนด้วยกัน”

“มันก็ทำให้เราได้สบายใจส่วนหนึ่งนะ มันเหมือนช่วยกระตุ้นให้เราทำคะ คือเราได้ฟังเพื่อนๆ ว่าทำอย่างไรแบบนี้ ทำเพื่อพ่อเพื่อแม่ เพื่อญาติอย่างนี้นะคะ ก็เหมือนกระตุ้นทำให้เราอยากทำในตัวของเราบ้างคะ คือเค้ายังทำเพื่อคนโน้นคนนี้ได้เลยอย่างน้อยเราก็น่าจะทำให้ท่านบ้าง”

“มันก็เย็นใจขึ้นนะ มันเหมือนได้ปลดปล่อยอะไรออกมา เพราะรู้สึกที่ผ่านมายังไม่เห็นส่วนดีของตัวเอง ก็เลยเล่าในส่วนที่รู้สึกไม่ดีออกมา ก็เหมือนได้ปลดปล่อยออกมา”

“ก็ไม่เลย เพราะเราไม่เคยระบาย เรื่องอย่างนี้เราก็ไม่เคยเล่าให้คนโน้นคนนี้ฟังเลยแต่พอมาร่วมกลุ่มเราได้เปิดใจที่จะเล่าเรื่องตรงนี้ คือเราก็รู้สึกวางใจกลุ่ม กลุ่มก็ให้การยอมรับเรามากก็เลยเล่าแล้วสบายใจขึ้น”

M4 : “ก็ทำให้ผมมองโลกในแง่ดีมากขึ้นครับ และก็ไว้ใจคนมากขึ้น คนอื่นจะไว้ใจเราหรือเปล่าไม่รู้ แต่เราก็ไว้ใจเค้าก่อนดีกว่า มีเรื่องอะไรก็ควรบอกกันอย่างนี้ดีกว่า”

“ซึ่งก่อนเข้ากลุ่มผมก็ไว้ใจคนอื่นแต่ไม่ได้มากเท่านี้ อย่างเพื่อนๆ ในกลุ่มก็ไว้ใจกันและกันอย่างจืดจาง”

M5 : “ก็คือไม่อยากเลย ไม่อยากเข้า คือพอดีประจวบเหมาะกับการงานเยอะด้วยไงคะ ก็เลยทำให้ไม่อยากมาอย่างจืดจาง แต่พอมาแล้วก็สนุกค่ะพี่ อย่างวันแรกก็โอเค พอวันที่สองก็ทำให้อยากมา มาพูดคุยปรึกษาความรู้สึกกันอย่างจืดจาง คือเราก็ได้ความสบายใจนะ เพราะเราได้มาพูดคุยอย่างนี้ค่ะ อย่างเรื่องเราก็ได้ให้เพื่อนคิด เรื่องของเพื่อนก็ทำให้เราได้คิดด้วย แล้วเพื่อนก็บอกว่าอย่าไปน้อยใจพ่อแม่เลยอย่างนี้ค่ะ พ่อแม่ยังงี้ก็รักเรา”

“ก็คือเราได้มานั่งพูดคุยกันก็ทำให้เราได้คิดถึงบ้านอย่างนี้ค่ะ ทำให้เราได้มาคิด ได้มาเรียนรู้ประสบการณ์ของเพื่อน ทำให้เราได้คิดถึงเรื่องเก่าๆ ก็ทำให้ใจเราได้ผ่อนคลายได้เหมือนกันนะค่ะ

M6 : “ก็รู้สึกดีขึ้น เพื่อนๆ ก็พูดคุยกับเรามากขึ้น ก็ในเมื่อเพื่อนสนใจเราก็พูดเรื่องของเราไป ก็ทำให้แบบเรา เริ่มรู้จัก กันและกัน อย่างเนี่ย เท่ากับถ้าเราเริ่มรู้เรื่องของเขา เขาก็รู้เรื่องของเราอย่างเงี้ย เราสามารถเข้ากันได้ง่ายขึ้นไงคะ”

“ทำให้เรารู้สึกเริ่มเปิดใจแล้วก็สามารถคบเพื่อนได้เยอะเลยยังเงี้ย เปลี่ยนแปลงชีวิตจากแต่ไม่กี่วันคะ สามารถเปลี่ยนแปลงความคิด แล้วก็เปลี่ยนทำให้จิตใจเริ่มสบายมากยิ่งขึ้น สนุกกับการอยู่ตรงนี้ที่มหาลัย”

“เข้ากลุ่มแล้วคิดว่ามันเป็นอะไรที่เรารู้สึกกับมันได้ เราอยู่กับมันแล้วสบายใจขึ้น หนูก็ขอบคุณที่มีกิจกรรมนี้ขึ้นมา”

“แรกทีแรกก็แปลกนะคะ แต่หลังๆ แบบเริ่มชินแล้วรู้จักกัน เพราะเราได้เปิดใจกัน แล้วแบบรู้สึกว่าก็คือ คุยกันได้ไงคะ ในเมื่อเราไม่มีอะไรปิดเรา เราก็เปิดใจคุยด้วยกันได้ ก็คือ สามารถคบด้วยกันได้ก็ สบายใจค่ะ”

2.1.2 ความรู้สึกที่มีต่อกลุ่ม คือความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม ที่มีความรู้สึกอบอุ่นประทับใจ ต่อบรรยากาศกลุ่ม ต่อเพื่อนสมาชิกที่ได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ รวมทั้งความรู้สึกที่ดีต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นในใจจากการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ของสมาชิก ต่อไปนี้

M2 : “คือตอนแรกรู้สึกว่าการเข้ากลุ่มนี้จะเข้าไปทำไม เข้าแล้วได้อะไร แต่พอได้เข้าแล้วรู้สึกดี รู้สึกดีมาก ๆ เลยที่เราารู้สึกได้ระบาย ได้ปลดปล่อยสิ่งที่อยู่ในใจออกมา เหมือนทุกคนมาแชร์ ความรู้สึกกัน มาร่วมรับฟังปัญหากัน”

M5 : “ก็อยากขอบคุณพี่เลี้ยงที่ให้มีโอกาสกิจกรรมนี้ขึ้นมา แม้วันแรกในความรู้สึกก็มาเพื่ออย่างนั้นแหละมาเพื่อคะแนน แต่จริงๆ แล้วที่เรามาพูด มาคุยกันอย่างนี้นั้นทำให้เราเข้าใจ ได้รู้ประสบการณ์ของแต่ละคนและแบบว่าได้เล่าอะไรที่อดอัดใจให้กับพี่ เหมือนเป็นที่ปรึกษา เป็นพี่สาวอะไรสักคนอย่างนี้ค่ะ ทำให้หนูรู้สึกดี ๆ กับกลุ่มที่เข้าค่ะ ถึงแม้ว่าเรามานั่งคุยกันทั้งวันแต่ มันก็ไม่ใช่ว่าเรื่องไร้สาระ แต่มันเป็นชีวิตจริงของเราเลย”

M6 : “เข้ากลุ่มแล้วคิดว่ามันเป็นอะไรที่เราู้สึกกับมันได้ เราอยู่กับมันแล้วสบายใจขึ้นหนูก็ขอบคุณที่พี่มีกิจกรรมนี้ขึ้นมา”

“ก็คือที่พี่ได้ทำกิจกรรมนี้ขึ้นมา ก็เริ่มเข้าใจถึงกิจกรรมนี้ว่ามันมีความสำคัญยังไงกับชีวิตเรา ถ้าทุกคนอย่างเนี่ย ยังไม่ได้มาถึงกิจกรรมเนี่ยนะคะ เคื่อก็ยังไม่รู้ อย่างเช่น เออ มันมีอะไร สำคัญกับชีวิตฉันไหม เกี่ยวกับอะไรยังเงี้ย ถ้าเราอยู่ข้างนอกเรามีความรู้สึกว่า มันเป็นที่ชอบ แล้วปีหนึ่งด้วยใจคะ มันความคิดของเราด้วย มันเปิดใจพวกเนี่ย ทำให้เรารู้สึกเริ่มเปิดใจแล้วก็สามารถคบเพื่อนได้เยอะเลยยังเงี้ย เปลี่ยนแปลงชีวิตจากแค่ไม่กี่วันคะ สามารถเปลี่ยนแปลงความคิด แล้วก็เปลี่ยนทำให้จิตใจเริ่มสบายมากยิ่งขึ้น สนุกกับการอยู่ตรงนี้ก็กับมหาลัย”

2.1.3 การเอื้อและความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่ม คือ ผู้นำกลุ่มรับฟังเรื่องราว ประสบการณ์ต่างๆ ของสมาชิกทุกคนในกลุ่มด้วยความรู้สึกยอมรับ เข้าใจ ร่วมรับรู้อารมณ์ความรู้สึกกับเรื่องราวต่างๆ ด้วยกายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น เป็นมิตร พร้อมเอื้ออำนวยให้สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกต่างๆ ด้วยความไว้วางใจ อบอุ่น เอื้อให้เกิดความเข้าใจ และเห็นทางออก คลี่คลายใจ ในเรื่องราวที่เป็นประเด็นค้างคางในใจ คือผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เสมือนเป็นกัลยาณมิตร โดยอาศัยการตั้งคำถาม การนำทางภายใต้ของฐานหลักจริยศัจ 4 ชับเคลื่อนกลุ่มสู่การสำรวจ สังเกต ตรวจสอบใคร่ครวญชีวิต เก็บกู่ให้เกิดการพัฒนาปัญญา เพื่อเกิดความเข้าใจโลกและชีวิตตามจริง ซึ่งเป็นการนำไปสู่การแก้ไขปัญหาดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ของสมาชิก ดังนี้

M1 : “คือเวลาที่พี่เลี้ยงถามพี่จะยิ้ม ก็ทำให้เรากล้าตอบ อย่างถ้าคนอื่นถามก็อาจไม่กล้าตอบอย่างนี้ได้”

M2 : “ก็อยากจะบอกกับพี่ว่าพี่เลี้ยงมีความเป็นกันเองกับพวกหนูมาก ๆ เลย คือพี่สื่อทุกอย่างเกี่ยวกับชีวิตของพวกเราอย่างนี้ค่ะ สื่อให้พวกเราได้เข้าใจเกี่ยวกับชีวิตคะ ที่แรกก็ไม่คิดว่าจะเป็น

อย่างนี้ ก็คิดว่าพี่จะเป็นแบบว่าถามแล้ว...ตอบสั้นอย่างนี้ แต่พี่ไม่ใช่อะ พี่อัยยาศัยดีมากคะ แล้วกับเพื่อนๆ ในกลุ่มก็รู้สึกยินดี ดีใจที่ได้รู้จัก แล้วกับเรื่องราวของเพื่อนๆ หนูก็จะเก็บไว้ในตัว หนูคิดว่าครั้งหนึ่งเราได้อยู่ด้วยกัน เราได้เล่าตรงนี้นะ ก็จะอยู่ในใจของหนูตลอดไป พอเข้ากลุ่มเสร็จเพื่อนในกลุ่มอย่างนี้พอเจอกันก็ทักกันคะ”

M3 : “ก็ตอนสุดท้ายคะที่พี่ให้กำลังใจให้ตั้งใจเรียน ให้สำเร็จคะ คือมีแม่ให้กำลังใจแล้วก็มีพี่เลี้ยงให้กำลังใจอีก คือหนูก็เพิ่งรู้จักพี่แค่ 2 วันแต่รู้สึกว่าเรารู้จักกันมาตั้งนานคะ”

M4 : “ต่างกันมากครับเพราะตอนที่เราทบทวนอยู่ในกลุ่ม เล่าเรื่องออกไปพี่ก็จะให้คำปรึกษามาก็จะทำให้เห็นทางออกอื่นๆ ที่เราอาจคิดไม่ถึงก็ได้ หรือดีกว่าทางออกที่เราคิดอยู่ก็ได้แต่ถ้าทบทวนข้างนอกกลุ่มเราก็คิดไปเรื่อย คิดคนเดียว”

“ก็ทุกคำถามเลยพี่ คือทุกคำถามทำให้ต้องคิดก่อนตอบครับ คือคิดว่ามันเป็นอย่างไรจริงหรือเปล่านะ แล้วก็คิดว่าเรากล้าเล่าเรื่องของเราให้คนอื่นฟังมั๊ย แต่ละคำถามก็ทำให้ผมได้ดูตัวเองว่าตัวเองเป็นยังไง แล้วก็ได้ฟังว่าคนอื่นเค้าเป็นยังไงด้วย”

“อยากขอบคุณพี่ครับ ทั้งคำแนะนำคำปรึกษาดีๆ ที่ทำให้ผมได้เรียนรู้มากขึ้นว่าโลกนี้เราควรปรับตัวยังไง คือไม่ใช่ เอาแต่ใจ คือเราก็ต้องดูสิ่งรอบข้างด้วย คือเอาใจเค้ามาใส่ใจเรา”

M5 : “คือการที่พี่ได้บอกความคิดเห็นนะว่าอันนี้มันก็เป็นอย่างนี้ๆ นะ คือเหมือนกับพี่เข้าใจหนูคะ แล้วพี่ก็สรุปให้หนูฟังว่าเรื่องมันเป็นแบบนี้ๆ ค่ะ คือพอเราได้เล่าสู่กันฟังก็ทำให้ได้เข้าใจคะ”

“คืออย่างพี่เลี้ยงจะถามในสิ่งที่น้องๆ ในกลุ่มไม่คิดว่าจะถาม ก็จะถาม คือเป็นคำถามที่เราไม่เคยได้ยิน แต่พอพี่ถามก็ทำให้ เอ๊ย เป็นสิ่งที่เราละเลยไปอย่างนี้คะ ก็ทำให้เราถามตัวเองว่าทำไมเราไม่ทำนะ เราก็เอาไปกลับไปคิดทบทวน มันเหมือนเป็นข้อเตือนใจให้กับหนูมากกว่าเป็นสิ่งที่เตือนใจหนูว่าทำไมเราถึงไม่ทำแบบนี้”

M6 : “ถ้าคือถ้าผู้นำแบบเข้มๆ แบบ ทำให้วางตัวไม่ถูกอย่างเนี่ย มันก็เราก็ไม่สามารถที่จะเปิดใจคุยกับเค้าได้ ถ้าในเมื่อเป็นกันเองแบบพี่พูดทุกอย่าง ทำให้เราเหมือนแบบกล้าที่จะพูดอะไรหลายๆ อย่างแล้ว แล้วพี่ก็คือ จะแบบแนะนำให้อะไรอย่างเนี่ยคะ พูดแนะนำให้ ทำให้รู้สึกเออสบายใจ มีปัญหาที่คือกล้าคุยกับพี่ มีความไว้วางใจในตัวพี่”

“ก็คำถามที่พี่ตั้งมา เราแบบนี้ถึงอะไรหลายๆ อย่างเจี้ยคะ ถ้าพี่ไม่เป็นกันเองอย่างเจี้ย หนูก็รู้สึกเกร็งๆ อะคะ ส่วนหนึ่งก็เกี่ยวกับพี่ด้วย”

2.2 การได้รับกำลังใจและเกิดความรู้สึกเข้มแข็ง

จากประสบการณ์ของกลุ่มที่สมาชิกร่วมเรียนรู้ เป็นแนวทางให้สมาชิกได้สำรวจ ทบทวน ภาวะจิตใจของตนเอง รวมทั้งมีรูปภาพ กำลังใจที่สมาชิกมอบให้ซึ่งกันและกัน นำไปสู่การ เสริมสร้างกำลังใจให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถปรับเปลี่ยนภาวะจิตใจให้สอดคล้องกับเรื่องราว เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมกลมกลืน ดังคำสัมภาษณ์ของสมาชิก ดังนี้

M1 : “ก็ทำให้ผมได้รู้ว่าชีวิตมันมีค่ามาก มันต้องอยู่ต่อไป กลุ่มก็ทำให้มีกำลังใจมากขึ้น อย่าง ก่อนนอนก็มีคิดถึงกลุ่มก็รู้สึกสนุกดี ได้พูดคุย ได้ถามตอบมันก็รู้สึกดี”

M2 : “อย่างแต่ก่อนก็รู้สึกเหงา หวุ่นไหวมากเพราะไม่เคยเล่าให้ใครฟัง เราก็เก็บอยู่กับเราคนเดียวไม่เคยเล่าให้ใครฟัง คือถ้าไม่มีอะไรทำก็จะคิดไป เป็นคนคิดมากฟุ้งซ่าน ก็ต้องหาอะไรทำ อย่างเรื่องแฟนก็ไม่อยากคิดงี้ก็ต้องหางานทำ อย่างพอเข้ากลุ่มเรามีเพื่อนเราก็ไม่ค่อยคิดมันมาก ใจก็สงบบ้างเป็นบางครั้งแต่ก็ยังไม่ถึงกับนิ่งได้ทั้งหมด”

“ก็คือจากที่กลุ่มได้ให้เล่าประสบการณ์แลกเปลี่ยนกันตรงนี้ แล้วที่ประสบการณ์ของตัวเองที่เมื่อก่อนเกรงคนอื่นรับไม่ได้ แต่พอได้เข้ากลุ่มเราเล่าเรื่องไปเพื่อนคนอื่นๆ ก็ยอมรับเราก็ทำให้เรารู้สึกยอมรับเรื่องต่างๆ ของตัวเองมากขึ้น ยอมรับเลยว่าแต่ก่อนกับความรู้สึกตรงนี้ หวุ่นไหวมาก เหนื่อยด้วย แต่พอมาตรงนี้เราได้กำลังใจเรารู้สึกเข้มแข็งขึ้น”

“ก็ได้รับกำลังใจจากเพื่อนๆ ในช่วงทำที่เพื่อนๆ เค่าบอกว่าอดทนนะ เป็นกำลังใจให้นะ อย่างที่ M4 บอกว่ากล้าที่จะรอยอดทนอย่างนี้ได้ก็จะเป็นกำลังใจเอาใจช่วย พอได้กำลังใจจากเพื่อนๆ ก็ทำให้มีกำลังใจมากขึ้น แล้วอย่างที่เพื่อนพูดว่าไม่เป็นไรหรอกติดคุยกังก็ ต้องมีวันออก ก็สบายใจมีกำลังใจขึ้นก็ทำให้ไม่คิดมาก ก็เรียนได้”

“ก็ทำให้เปลี่ยนแปลงนะ คืออย่างเมื่อก่อนหากหนูมีเรื่องทุกอย่างใจหนูก็จะซึมเลยคะ แล้ว ยิ่งพอฟังเพลงเศร้าๆ นี้น้ำตามันไหลเลยคะ แต่พอหลังจากที่ได้เข้ากลุ่มไปแล้วพอมีความทุกข์ใจก็จะนึกถึงคำพูดของเพื่อนๆ พี่ในกลุ่มอย่างนี้คะ เวลาที่เพื่อนๆ ให้กำลังใจก็ทำให้รู้สึกดีขึ้น ไม่ซึมเหมือนเดิม แต่ก็หาอะไรทำดีกว่า อย่างซักผ้า รีดผ้าอย่างนี้ บ้านก็เรียบร้อยเลยคะ”

M3 : “กลุ่มทำให้ได้ปรับ ได้คิดหลายอย่างมากเลย เพราะในชีวิตเคยล้มเหลวมาแล้ว คือเราจะ เป็นเด็กน้อยเหมือนเดิมไม่ได้แล้ว คือเราก็ต้องให้กำลังใจตัวเองแล้วเพื่อนในกลุ่มก็ได้ให้กำลังใจ รู้สึกดีขึ้น ก็ทำให้ได้คิดถึงวันที่พ่อแม่ดูแลเรา อย่างแต่ก่อนที่บ้านจนมากลูกได้กินข้าวกับปลา กระป๋องแต่พ่อแม่ไม่ได้กินคือตอนนั้นไม่มีเงินเลย มีแค่ 10 บาทซื้อปลากระป๋อง ก็คิดถึงตรงนี้ ก็ ตั้งใจว่าพอเรียนจบก็อยากหาเงินให้แม่ใช้นี่”

M4 : “ก็อย่างเรื่องของ M3 คือไม่เคยได้ยินเรื่องอย่างนี้มาก่อนเลย พอได้ยินเรื่องของเค้าก็รู้สึก ว่าเค้าหญิงเหล็กมากเลย แล้วเค้าก็ฟันฝ่ามาได้ ก็ทำให้ผมคิดได้ว่าขนาดเค้าลำบากขนาดนี้เค้า ยังอยู่ได้เลย แล้วเราแค่มารเรียนอย่างนี้เราก็น่าจะทำได้ จะมานั่งเครียดอยู่บ้านทำไม มาเรียน ดีกว่ามาพบกับเพื่อนอย่างนี้ดีกว่า”

M6 : “น่าจะเป็นของ M3 มั้งคะ เรื่องราวของ M3 คือแบบ เค้าเข้มแข็ง แล้วก็คือ เค้าสู้ชีวิตนะคะ เค้าทำให้เรามีกำลังใจ แบบ M3 ยังขนาดนี้ แล้วเราทำไมจะทำได้”

2.3 การได้เปิดเผยความรู้สึก และเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตร่วมกัน

สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสแบ่งปัน เปิดเผยความรู้สึก เรื่องราวต่างๆ ทั้งในแง่มุมมองของ ความรู้สึกทุกซอกทุกซอ ความบีบคั้นใจ และความดีใจ ความสมหวัง ให้กับกลุ่มได้ร่วมเรียนรู้ ทำให้ สมาชิกกลุ่มต่างได้แลกเปลี่ยนและเรียนรู้ เกิดความเข้าใจและชัดเจนในความรู้สึกของตนเองและ ของเพื่อนสมาชิกมากยิ่งขึ้น นำไปสู่การช่วยเหลือคลายความวิตกกังวลในใจ และกล้าเปิดเผย ความรู้สึกของตนกับบุคคลรอบข้าง ดังคำกล่าวของสมาชิก ดังนี้

M1 : ประสบการณ์ที่เพื่อนเคยเจอมาทำให้เรามองย้อนไปในอดีตว่าเคยเกิดขึ้นกับเราหรือไม่ และ ถ้าเกิดขึ้นควรจะแก้ปัญหาอย่างไร (จากความเห็นในแบบประเมินผลการเข้ากลุ่ม)

M4 : “ก็ทำให้เรากล้าเปิดใจตัวเอง ก็ได้รับรู้ว่าคนอื่น ๆ เค้าเป็นยังไง ก็ทำให้รู้ว่าคนอื่นเค้าก็ หนักกว่าเราเยอะเลย อย่างแต่ก่อนเวลาจะคุยอะไรกับใคร ก็จะไม่กล้าเกรงใจเค้า ไม่รู้ว่าเค้าจะชอบ หรือไม่ชอบเราอย่างไร ก็ทำให้รู้ว่าที่จริงทุกคนก็คุยได้แต่เราไม่กล้าเอง กลุ่มก็ทำให้ผมกล้าที่จะคุย กับคนอื่นได้มากขึ้น”

M5 : “ทำให้กล้าแสดงปัญหาของกันและกัน และกล้าที่จะแสดงความรักต่อพ่อแม่ว่าเราคิด อย่างไรกับท่านบ้าง”

“ประทับใจเพื่อนๆ ทุกคนที่ให้แง่คิดกับเราและให้ประสบการณ์ของเพื่อนนั้นเป็นการสอน เราไปในตัว” (จากความเห็นในแบบประเมินผลการเข้ากลุ่ม)

M6 : “ก็รู้สึกว่า แบบตั้งแต่เข้า มาเข้านี่นะคะ ที่มาเข้ากลุ่มนะคะ ก็เริ่มก็ทำให้แบบเริ่มรู้สึกว่า คุย เพื่อนแล้วสนุกอะไรเงี้ย เริ่มเปิดใจให้กับเพื่อนเงี้ยนะคะ แล้วก็ไปคุย บางครั้งก็เจอ M4 เค้าทักแบบ เจอเพื่อน เจอ M1อย่างเงี้ย เริ่มจากที่ไม่เคยคุ้นเคยนะคะ แต่ก็คือ เจอหน้ากันก็คุยกัน เพลิน หยอกเล่นเหมือนเมื่อก่อน M4 ก็ทัก มันก็สนุก คุยกันแบบสนุกๆ นะคะ ก็คือว่าแบบสนิทกันแล้ว”

“คะ ตั้งแต่เริ่มเข้ากลุ่มจะเริ่มรู้สึก ว่า เออแบบเราเริ่มเปิดใจแล้วไงคะ รู้สึกว่าเออ มันก็มีเพื่อนที่อยากคบเราก็เออจะเหมือนกันเงี้ย ก็เริ่มรู้สึกถึงความจริงใจของเพื่อน”

“เพราะแบบก็คือ เราเริ่มรู้จักพวกเขาอย่างเงี้ยนะคะ แล้วเราเริ่มเปิดใจตรงเนี้ยก็ออกไป เราก็รู้สึก ว่า กล้าที่จะเปิดใจมากยิ่งขึ้น”

3. ประสบการณ์และประเด็นการเรียนรู้จากการเข้ากลุ่มที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มยังคงมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในระยะติดตามผลอยู่ในระดับที่สูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม

3.1 ความสำนึก ซาบซึ้ง กตัญญูต่อครอบครัว และผู้ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลชีวิตตนเอง

สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักในคุณค่าที่ได้รับความช่วยเหลือ เกื้อกูลจากครอบครัว และบุคคลอื่นๆ อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้ง ความกตัญญู และขอบคุณต่อผู้มีพระคุณ จึงมีความมุ่งมั่น พยายามต่อความสำเร็จในการศึกษา และกระทำในสิ่งดีงามเพื่อตอบแทนบุญคุณ ดังคำกล่าวสมาชิก ต่อไปนี้

M1 : “ใจที่อยู่ในกลุ่มก็รู้สึกดีครับ คือรู้สึกดีกับเพื่อนๆ แม้ว่าจะไม่เคยรู้จักกับเพื่อนบางคนมาก่อนเลย แต่พออยู่ไปเรื่อยๆ ก็รู้สึกคุ้นเคย คุยกันได้ พอคุยกันไปก็ทำให้ได้คิดไปด้วย ตามไปด้วย มีอะไรหลายๆ อย่างเข้ามาในสมอง ส่วนใหญ่เรื่องราวที่เข้ามาก็จะเป็นเรื่องพ่อกับแม่ ก็ทำให้เราคิดถึงพ่อแม่ของตัวเองด้วย แล้วก็ทำให้ได้รู้ว่าไม่ว่าชีวิตจะเป็นยังไงก็ต้องดำเนินต่อไปอย่างของ....เพื่อนเค้าลำบากแต่เค้าก็ผ่านมันมาได้”

“ก็ตรงที่พี่ชวนผมมองว่าถ้าหากเหลืออีก 24 ชั่วโมง เราจะใช้เวลาอันนั้นอย่างไร ก็ทำให้ผมอยากบอกรักพ่อแม่ครับ คือมันเป็นคำสั้นๆ แต่ผมรู้สึกว่ามันยิ่งใหญ่”

M2 : “ใช่ทำให้เรายอมรับได้ แล้วเรื่องแม่อย่างนี้ หนูก็อยากทำงานแต่ก็หางานไม่ได้แบบนี้ อย่างตอนแรกๆ ปิดเทอมใหม่หนูก็ยุ่งกับการสอบ สอบแล้วก็มีภาระงานตัว มีรับน้องหนูก็ยังไม่ได้ทำงาน ก็อยากให้เรียนให้คงที่ก่อน แต่ว่าไม่มีตังค์เก็บเลย ก็ขอจากแม่อย่างเดียว แม่ก็ไม่ค่อยมี คือหนังสืออย่างนี้ก็ยังไม่ได้ครบไง หนูก็ไม่อยากทวงแม่ หนูก็ตัดปัญหาไปเลย หนูก็..ถ้าหากอาจารย์ให้แบบฝึกหัดหนูก็จะซื้อมาของเพื่อน พอมีตังค์ก็อยากเก็บไว้ให้แม่ แล้วก็ใช้หนี้พี่สาวด้วยเพราะเข้ามาเรียนที่นี้ก็ืมพี่สาวหมื่นกว่า”

“..... ทำให้รับรู้ความรู้สึกของพ่อของแม่ของครอบครัวมากขึ้น เข้าใจพ่อแม่มากขึ้น ยอมรับกับเรื่องที่เป็นอยู่ตอนนี้มากขึ้น เพราะก็ไม่รู้จะแก้ไขให้ดีกว่านี้ได้ยังไงก็คิดว่าตอนนี้ก็ทำ

ดีที่สุดแล้วค่ะ คือตอนนี้ถ้าว่างปีก็จะกลับไปหาแม่ก่อนเลย ก็คิดถึงแม่แล้วก็เห็นค่าของเงินที่แม่เสียสละให้มาเรียนตรงนี้มากขึ้น เพราะว่าเป็นเงินที่แม่เก็บไว้รักษาตัว แต่แม่ก็ให้หนูมาเรียนค่ะ”

“ก็ทำให้ได้คิดถึงพ่อแม่ ได้รับความรู้สึกของพ่อแม่ที่มีให้กับหนูมากขึ้น เพราะแต่ก่อนนี้ไม่เคยคิดถึงตรงนี้เลย คือก็เคยเกรง พ่อได้มาเข้ากลุ่มก็ทำให้ได้รู้มากขึ้น แล้วก็เพื่อนๆ ที่เล่าพ่อแม่เพื่อนๆ ก็สนใจเค้ามามาก เราก็เอามาคิดถึงพ่อแม่เรา ซึ่งพ่อแม่เราก็ต้องเป็นอย่างนั้นคือให้ความสนใจเรามาก เป็นห่วงเรามาก”

M3 : “... แต่พ่อได้อ่านบทความนั้นก็ทำให้ได้คิดถึงตอนที่พ่อแม่ก็ดูแลเราเหมือนกัน แม้ว่าพ่อโตแล้วเราต้องดูแลตัวเองมากกว่าคนอื่นๆ คือหนูก็คิดนะว่าพอเรียนจบจะอย่างไรก็ช่างหนูก็จะเลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่เอง”

“มันก็ทำให้เราได้สบายใจส่วนหนึ่งนะ มันเหมือนช่วยกระตุ้นให้เราทำค่ะ คือเราได้ฟังเพื่อนๆ ว่าทำอย่างไรแบบนี้ ทำเพื่อพ่อเพื่อแม่ เพื่อญาติอย่างนี้ค่ะ ก็เหมือนกระตุ้นทำให้เราอยากทำในตัวของเราบ้างค่ะ คือเค้ายังทำเพื่อคนอื่นคนนี้ได้เลยอย่างน้อยเราก็น่าจะทำให้ท่านบ้าง พ่อแม่ไม่ได้อยู่กับเราตลอด ถ้าพ่อแม่ตายพรุ่งนี้ละเราจะทำอะไรให้ท่านได้บ้าง ก็ทำให้คิดว่าถ้ายังจะรอ รอๆ แล้วถ้ามีอะไรฉุกเฉินอย่างนี้เราจะทำอะไรให้ เราก็ไม่มีโอกาสให้ทำแล้ว พระท่านบอกว่าจะไปขอขมาหน้าโลงศพ หน้าเมรุหรือ ก็ตั้งใจคิดๆ ว่าจะกลับไปขอขมาลาโทษท่าน เพราะทำอะไรไม่ดีไปเยอะเหมือนกัน”

“ก็จากเพื่อนๆ คนโน้นคนนี้มีปัญหาอย่างโน้นอย่างนี้ เราก็เอามาคิดกับตัวเองค่ะ ก็ทำให้เราเห็นความตั้งใจของตัวเองที่จะทำมากขึ้น ก็อย่างที่บอกค่ะว่าตั้งใจจะทำให้พ่อค่ะ ส่วนใหญ่ในกลุ่มจะบอกว่าพ่อแม่ของเค้านี่ดี แต่หนูบอกว่าไม่ดี เราไม่มีคนเป็นห่วงแบบนั้น ซึ่งเค้าน่าจะห่วงก็ได้แต่เค้าไม่แสดงออก แต่เราก็อยากทำในสิ่งที่ตั้งใจค่ะ อยากทำเร็วๆ ด้วย อย่างวันนั้นหนูก็ได้บอกกับแม่ว่าจะขอขมาพ่อ แม่ก็ร้องไห้ค่ะ”

M4 : “ก็อย่างที่เปรียบชีวิตเหมือนอย่างต้นไม้ ใบไม้แบบนี้ก็ทำให้ได้คิดถึงพ่อแม่ว่าถ้าเราไม่มีพ่อแม่เราก็อยู่มาได้จนถึงวันนี้หรือ แล้วก็อีกหลายๆ เรื่องรวมๆ กันครับ แล้วก็ได้ทบทวนชีวิตตัวเองก็ทำให้คิดว่าบางอย่างเราก็ไม่ถูก น่าจะทำอย่างนี้ๆ จะดีกว่า ซึ่งก่อนเข้ากลุ่มผมก็เคยคิดเรื่องอย่างนี้อยู่บ้าง พอว่างๆ ก็มีมานั่งคิด ก็คิดไปเรื่อย จนกว่ามันจะหายไปเอง”

“...อย่างเรื่องไหว้ เราเจอรุ่นพี่ที่มหาลัยเราไหว้ได้ แต่ทำไมเราเจอพ่อแม่ที่บ้านเราไม่ไหว้ ผมก็คิดแล้วผมก็ได้ไหว้พ่อแม่ครับ พ่อหวัดดีครับ แม่หวัดดีครับ ก่อนออกจากบ้านอย่างนี้ผมก็ไหว้รุ่นพี่เป็นใคร พ่อแม่เป็นใครผมก็คิด อย่างแต่ก่อนก็ไม่ค่อยจะไหว้เพราะเคยชินครับ”

M5 : “ก็มีเปลี่ยนแปลงไปบ้างนะคะ อย่างเราอยากบอกรักพ่อแม่แต่ไม่กล้าอย่างนี้ แต่ก็ตั้งใจที่อยากจะทำมากขึ้นคะ คือท่านเวลากลับบ้านมาเหนื่อยๆ แต่ว่า ณ เวลานั้นจะมาพูดมันก็ยังไม่ใช่ แต่ก็ทำให้เราเอาใจใส่จากความรักที่เค้าห่วงใยเรามากขึ้น ก็ทำให้เราเข้าใจเค้ามากขึ้น อย่างเมื่อวันที่ 9 ที่มอมีคอนเสิร์ต ก็บอกว่ากลับ สามสี่ทุ่ม แต่กลับบ้านจริงๆ เทียงคืนแต่พอก็นั่งรออย่างนี้คะ เค้าก็โทรถามว่าถึงไหนยังงัย ทำไม่ถึงยังไม่กลับ พ่อเค้าก็นั่งรออย่างนี้คะ แ่เค้าทำงานกลับมาสามสี่ทุ่มอย่างนี้ก็ตึกแล้วเค้าก็ยังอุตุสำหรับ ก็ทำให้เห็นใจเค้าคะ”

“มีส่วนช่วยนะ คือเราก็ต้องคิดก่อนว่าถ้าโดดไปเราจะทำอะไร แล้วถ้าโดดไปแล้วเราไม่จบอย่างนี้คะ พ่อแม่ก็ต้องเสียเงินอีก คือเราจะทำอะไรเราก็ต้องคิดหลายๆ อย่างงัยคะ คือการเข้ากลุ่มช่วยทำให้หนูคิดก่อนที่จะทำ คิดก่อนที่จะปฏิบัติ”

3.2 การพัฒนา เปลี่ยนแปลง ปรับตนเองให้สอดคล้องกับเรื่องราวที่เป็นอยู่

จากสมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสทบทวนประสบการณ์ชีวิตของตนเอง และจากการเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตของสมาชิกในกลุ่ม เป็นการจุดประกายให้สมาชิกแต่ละคนมุ่งมั่น ตั้งใจปรับปรุงการดำเนินชีวิตตนเองให้ดีขึ้น ดังคำกล่าวสมาชิก ดังนี้

M1 : “สำหรับพ่อแม่ก็ทำให้ผมรู้สึกที่ต้องปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น ทุกวันนี้ผมรู้สึกว่ายังทำตัวกับพ่อแม่ยังไม่ค่อยดี อย่างเรื่องเรียนอย่างนี้ เรียนๆ แล้วก็หลับ”

“คือกลุ่มช่วยให้ได้มองข้อดีข้อเสียของตัวเองและเพื่อนๆ คือพอเห็นว่าตรงไหนดีไม่ดียังงัย แล้วก็ทำให้รู้ว่าต้องปรับปรุงตัวเองอย่างไรบ้าง”

M2 : “ก็กลุ่มก็ทำให้หนูได้ปรับตัวมากขึ้น คืออย่างที่เพื่อนๆ ในกลุ่มจะรู้สึกว่าหนูเป็นคนเงิบๆ อย่างนี้ ก็ทำให้หลังๆ มานี้หนูก็จะเริ่มเป็นฝ่ายถามเพื่อนก่อน อย่างเมื่อก่อนหนูจะไม่ค่อยได้ถามเพื่อน หรือคุยกับเพื่อนก่อน คือต้องให้เค้าถามหนูก่อนหนูถึงจะตอบ จะคุยด้วย แต่อย่างนี้จากที่เข้ากลุ่มนี้คะ หนูก็ได้ปรับตัวเองคือถามเค้าก่อน เป็นฝ่ายทักทายเพื่อนก่อน พูดคุยกับเพื่อนมากขึ้นต่างจากเมื่อก่อนที่จะเป็นคนเงิบ”

“ใช่คะ กลุ่มทำให้หนูได้ปรับตัวได้หลายอย่างมากเลยคะ ตอนแรกคิดว่าเข้ากลุ่มจะน่าเบื่อ แต่ไม่ใช่เลยคะ เพราะหนูได้อะไรหลายๆ อย่างจากที่เข้ากลุ่ม ทำให้ได้เรื่องของการปรับตัว แล้วก็ใจเย็นขึ้นไม่ค่อยใช้อารมณ์อย่างเมื่อก่อน”

“คืออย่างแรกเลยก็ทำให้ได้รู้จักตัวเองมากขึ้น ทำให้รู้ว่าตัวเองต้องมีอะไรๆ ต้องปรับให้ดีขึ้น ต้องรู้จักเข้าหาคนอื่นบ้าง อย่างที่สองก็รู้จักเพื่อนๆ ชีวิตของเพื่อนๆ มากขึ้น แล้วก็จากประสบการณ์เพื่อนๆ เราก็นำมาวิเคราะห์ คิดแล้วนำมาปรับใช้กับตัวเองได้มากขึ้น

M3 : “...แล้วพอได้เข้ามาในกลุ่มได้พูดเรื่องราวเกี่ยวกับครอบครัว ชีวิตแล้วมันก็ทำให้รู้สึกยิ่งขึ้น ก็อยากกลับไปกราบพ่อ ปรับตัวเข้าหาครอบครัวมากขึ้น ก็ทำให้รู้ว่าตัวเราเองมีปัญหาดังนี้มากเลย คือหนูเองก็ออกมาอยู่คนเดียวก็ห่างไกลบ้านอย่างนี้คะไม่ได้กลับบ้านเหมือนคนอื่นเค้า ครั้งนี้ก็ตั้งใจที่จะกลับไปคะ”

“โห่ ผลดีมากเลยคะ อย่างเรื่องที่ไม่ใช่ออย่างนี้เราก็ได้มีโอกาสรู้และปรับปรุงมัน มันเหมือนเป็นแรงกระตุ้นให้เราทำคะ มันเหมือนชีวิตเคยพลาดมาแล้วครั้งนึงแล้วมีโอกาสให้ชีวิตทำให้ใหม่คะ มันก็ต้องทำ ทำให้ดีด้วย ก็เหมือนกับสอบได้คะแนนไม่ติดตอนแรกคะ พอสอบรอบสองได้โอกาสแล้วใครไม่อยากจะคะแนนเพิ่ม”

M4 : “ก่อนเข้ากลุ่มผมก็เฮฮาอย่างเดียว แต่พอหลังเข้ากลุ่มก็เฮฮาบ้าง แต่เวลาเรียนก็ลองตั้งใจเรียนดูเรียนให้เต็มที่มากขึ้นครับ ทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้น ได้เห็นข้อเสียของตัวเองมากขึ้น ทุกคนก็ต้องมีข้อดีข้อเสียแตกต่างกันไป ก็พร้อมที่จะปรับปรุง ก็ค่อยๆ ปรับไปเรื่อยๆ เพราะมันอยู่ในสมองเราในสิ่งที่เราทำไม่ถูกใจ แต่ก็ไม่เป็นไรครั้งต่อไปเราก็จะควบคุมให้ดีขึ้น”

3.3 ความสามารถในการยอมรับและเผชิญปัญหา

จากที่สมาชิกร่วมเรียนรู้ รับรู้ประสบการณ์ และได้แบ่งปันกำลังใจซึ่งกันและกัน เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้สมาชิกรู้สึกมีกำลังใจเข้มแข็งขึ้น เพราะต่างรับรู้ว่ามีตัวตนเพียงลำพังที่ต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิต เพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ก็ต้องเผชิญเช่นเดียวกับตน เป็นปัจจัยเอื้อให้สมาชิกรู้สึกมีกำลังใจ และสามารถยอมรับกับปัญหาที่เผชิญอยู่ได้มากขึ้น ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

M2 : “ก็คือจากที่กลุ่มได้ให้เล่าประสบการณ์แลกเปลี่ยนกันตรงนี้ แล้วที่ประสบการณ์ของตัวเองที่เมื่อก่อนเจอจนคนอื่นรับไม่ได้ แต่พอได้เข้ากลุ่มเราเล่าเรื่องไปเพื่อนคนอื่นๆ ก็ยอมรับเรา ก็ทำให้เรารู้สึกยอมรับเรื่องต่างๆ ของตัวเองมากขึ้น ยอมรับเลยว่าแต่ก่อนกับความรู้สึกตรงนี้หวั่นไหวมาก เหนื่อยด้วย แต่พอมาดังนี้เราได้กำลังใจเรารู้สึกเข้มแข็งขึ้น”

“คือก็รับรู้ถึงความเจ็บปวดของแม่ แต่ตอนนี้ก็ทำใจที่จะยอมรับ ก็ไม่ได้ว่าพ่ออย่างไร พ่อกับแม่แต่ก่อนก็เลี้ยงมาดีใจคือจะไม่กักบริเวณ อย่างแถวบ้านส่วนใหญ่เค้าจะหวงลูกผู้หญิงไม่ให้ออกจากบ้านไม่เว้นแม้กลางวันเลยนะจะไปไหนมาไหนต้องบอกตลอด แต่พอมแม่ของหนูแบบว่าปล่อยบ้างดูบ้าง พอไปไหนมาไหนเสร็จแล้วก็กลับ ก็บอกเค้า เค้าก็บอกว่าไปไหนมาไหนก็บอกเค้าด้วยนะ ถ้าจะไปเที่ยวกลางคืนก็บอกเค้า บางครั้งให้บางครั้งก็ไม่ให้ อย่างไม่กล้าๆ ก็ให้รู้สึกดีมาก ๆ ที่ได้เกิดมาเป็นลูกของพ่อของแม่ ที่ไม่เหมือนคนอื่นที่ไม่มีอิสระทำอะไรก็

ยาก แต่ก็ยังมีบ้างที่คิดว่าทำไมพ่อแม่เราถึงมาให้เราเรียนจะดีกว่า แต่ตอนนั้นก็ยอมรับพ่อแม่ได้มากขึ้น เราจะไปบังคับพ่อแม่ไม่ได้ เราก็ทำหน้าที่เราให้ดีที่สุด ก็ตั้งใจเรียน อย่างเข้ากลุ่มก็ทำให้ได้คิดมากขึ้น ก็เข้าใจพ่อแม่ก็เป็นอย่างนี้ค่ะ อย่างเมื่อก่อน ก็อย่างที่บอกว่าคุณรู้สึกไม่เข้าใจพ่อแม่ แบบไม่เข้าใจว่าทำไมพ่อแม่ถึงให้เราเรียนดีกว่า แต่ตอนนี้ก็เข้าใจเค้าได้มากขึ้น ก็จากที่ฟังพ่อแม่ของคนอื่นๆ ก็รู้แหละว่ายังไงพ่อแม่เค้าก็รักลูกอยู่ดี พ่อแม่เราก็เหมือนกัน”

“ใช่ทำให้เรายอมรับได้ แล้วเรื่องแม่อย่างนี้ หนูก็อยากทำงานแต่ก็หางานไม่ได้แบบนี้ค่ะ อย่างตอนแรกๆ ปิดเทอมใหม่หนูก็ยุ่งกับการสอบ สอบแล้วก็มีการรายงานตัว มีรับน้องหนูก็ยังไม่ได้ทำงาน ก็อยากให้เรียนให้คงที่ก่อน แต่ว่าไม่มีตังค์เก็บเลย ก็ขอจากแม่อย่างเดียว แม่ก็ไม่ค่อยมี คือหนังสืออย่างนี้ก็ยังไม่ครบไง หนูก็ไม่อยากกวนแม่ หนูก็ตัดปัญหาไปเลย หนูก็..ถ้าหากอาจารย์ให้แบบฝึกหัดหนูก็จะซีร็อกของเพื่อน พอมีตังค์ก็อยากเก็บไว้ให้แม่ แล้วก็จะใช้หนี้พี่สาวด้วยเพราะเข้ามาเรียนที่นี้ก็ยืมพี่สาวหมื่นกว่า”

M3 : “คือพอเข้ากลุ่มแล้ว หนูก็รู้สึกเฉยๆ กับครอบครัวที่บ้านค่ะ คือไม่เหมือนแต่ก่อนนี้ เพราะแต่ก่อนนี้จะเกลียดๆ เกลียดมากๆ เลยค่ะ เพราะมันไม่มีความสุขเลยที่อยู่ที่บ้าน พ่อจะมีปัญหากับหนูที่สุด คือไม่ได้คุยกันเลยคะ เหมือนกับไม่ใช้ลูกแท้ๆ ของเค้า แต่ว่าตอนนี้บางทีพ่อแม่เค้าก็จะคุยกับหนู หนูก็คิดว่าจริงๆ เค้าก็อยากจะคุยกับหนูคะ....”

M5 : “ใช่ค่ะ เราก็อดทนไว้เพื่อพ่อแม่อย่างนี้ค่ะ คือเราหากทะเลาะกับเค้าแล้วพ่อแม่จะเข้ากับป้าได้มั๊ยก็คิดคะ พ่อก็เป็นน้องของป้า แล้วป้าก็เลี้ยงเราอย่างนี้คะ ใช่เราอยากหนีแต่ว่านั่นไม่ใช่ทางแก้ไขปัญหา เพราะมันแก้ได้แค่ปลายเหตุ เราก็คิดว่าเราควรอยู่ดีกว่า เดี่ยวเราก็จบแล้วพ่อแม่เห็นความสำเร็จของเราเค้าก็ดีใจคะ คือทุกวันนี้ก็คิดถึงนะ คิดถึงป้า คิดถึงน้องแต่ว่าก็ยังไม่ได้กลับไป”

M6 : “คือ ปัญหา มันคะ ปัญหาของเพื่อนอย่างเจี๊ยงคะ ก็ทำให้เรามาดูตัวเราแบบ เออ ปัญหาเราแค่นี้ไม่เห็นเป็นไรเลยของเพื่อนนี้ปัญหาเขาเยอะกว่าเขายังผ่านมาได้ สำหรับเราปัญหาแค่นี้มันจะผ่านไปไม่ได้หรือแบบยากเนี่ยคะ รู้สึกว่า ปัญหาเราง่ายนิดเดียวทำไมเราจะแก้ไม่ได้”

“คะ ถ้าเรามองปัญหาที่ใหญ่ของเราให้เล็กได้ ก็คือแบบสามารถแก้ปัญหาได้ อย่างใจเย็น ถ้าเราคิดว่าปัญหานี้ใหญ่มาก เราก็คิดจนแบบ คิดฟุ้งซ่าน คิดจนแบบ มันคิดเรื่อยเปื่อย ใช่ไหมพี่ มันเป็นเรื่อง มันแก้ มันใช้ทางแค่นิดเดียว แค่นิดหน่อยอย่างเนี่ย กลัวแต่แบบ สมมุติว่า เพื่อน แบบ ยังไงคะ มันก็แบบปัญหาของครอบครัว เช่น ปัญหาของครอบครัวก็ได้คะ ก็คือปัญหาของน้องคะ ถ้าเราไม่เข้ากัน เราแค่อยอมแค่นิดหน่อยเจี๊ยง ปัญหา มันจะไม่เกิดขึ้น”

3.4 เห็นคุณค่าในชีวิตและรู้สึกพึงพอใจในตนเอง

จากภาวะจิตใจของสมาชิกในกลุ่มได้ขยาย เปลี่ยนแปลง และยอมรับกับปัญหา สิ่งที่เคยเผชิญอยู่ได้มากขึ้น ทำให้ได้มองเห็นคุณค่า และประสบการณ์ของตนเองชัดเจนยิ่งขึ้น เกิดความรู้สึกพึงพอใจในตนเองยิ่งขึ้น ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

M1 : “ก็ทำให้ผมได้รู้ว่าชีวิตมันมีค่ามาก มันต้องอยู่ต่อไป กลุ่มก็ทำให้มีกำลังใจมากขึ้น อย่างก่อนนอนก็มีคิดถึงกลุ่มก็รู้สึกสนุก ได้พูดคุย ได้ถามตอบมันก็รู้สึกดี”

M2 : “ก็ทำให้ได้เห็นชีวิตมีอะไรหลายๆ อย่าง มีทั้งปัญหาด้วย ซึ่งเราจะต้องค่อยๆ คิด เราต้องรู้ว่าชีวิตของเรามีค่าอยู่ตรงไหน มันก็มีคุณค่าอยู่ที่การกระทำของเรา ทำอย่างไรก็ได้ อย่างนั้นมันเป็นผลตอบรับของที่เราทำไป ผลการกระทำมันอยู่ที่ตัวเราทุกอย่าง เราก็ต้องทำตัวให้ดี เราต้องเดินเส้นทางชีวิตที่ถูกต้อง ถ้าเราเดินผิดครั้งเดียวมันก็อาจพังหมดทั้งชีวิตได้ เราก็ต้องกล้าที่จะเริ่มต้นใหม่ ก็ต้องเริ่มต้นให้ดีกว่าเดิม คือชีวิตมันก็อาจมีล้มบ้าง แต่ล้มแล้วก็ต้องลุก”

M3 : “...อย่างเมื่อก่อนพอพูดเรื่องครอบครัวนี่ร้องไห้เลย แต่ตอนนี้ความเครียดมาได้ลดลงไปมาก แม่เราก็ได้คุยแล้ว บ้านเราก็ได้กลับแล้ว ครอบครัวเราก็ได้คุยแล้วถึงแม้จะไม่ดีหมดทุกอย่าง แต่อย่างน้อยเราก็ได้กลับไปบ้านแล้ว...”

“ทำให้รู้สึกพอใจกับตัวเองเยอะเลยคะ เพราะจากแต่ก่อนเราไม่ค่อยเห็นคุณค่าในตัวเองเท่าไรแต่พอเข้ากลุ่มแล้วทำให้เห็นตัวเองว่าเราก็ทำได้ถึงขนาดนี้ เราได้เรียนถึงขนาดนี้ ได้เรียนมหาลัยนี้ได้เรียนเอกนี้ก็ถือว่าโชคดีมากเลยนะคะ ก็ทำให้ได้เห็นความพยายามของตัวเองว่าเราได้พยายามจนมาเรียนถึงจุดนี้ได้เลยนะ อย่างแต่ก่อนก็คิดแค่จะเรียนให้จบเพื่อแม่อย่างนี้คะ แต่พอมาจุดนี้ทำให้ได้คิดถึงอนาคตมากขึ้น ก็คิดว่าตัวเองมีการพัฒนาเพิ่มขึ้นถึงขนาดนี้เลยหรือ”

M4 : “ก็จะเป็นเรื่องความรักของพ่อแม่ครับ คือถ้าเราจะโตมาขนาดนี้ท่านต้องเสียเงินไปก็บาทตั้งเท่าไร แล้วก็ทำให้เห็นคุณค่าของชีวิตมากขึ้น”

“ทำให้เห็นชีวิตของตัวเองว่าไม่ใช่ชีวิตที่ไม่มีตัวตน หรือหายไปวันๆ ชีวิตมันจะต้องมีจุดมุ่งหมาย ทำให้เห็นคุณค่าในชีวิตเรามากขึ้น”

M5 : “คือทำให้รู้สึกว่าในวิชาที่เราไม่ค่อยมั่นใจกลัวว่าจะทำไม่ได้ มันมั่นใจขึ้นว่าเราต้องทำให้ได้ทำไม่เราจะทำมันไม่ได้ แล้วเราก็รู้สึกว่าเราโชคดีกว่าคนอื่น ๆ มาก เพราะบางคนเค้าอาจไม่ได้เรียน แต่เราโชคดีที่เราได้เรียน แล้วเราจะทำอะไรทำไม่ เราก็ต้องคิดว่าเราทำได้”

3.5 เข้าใจตนเองและบุคคลรอบข้างมากขึ้น

จากที่สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสนำประสบการณ์ชีวิตของเพื่อน และตนมาเรียนรู้ ทบทวน ทำให้มองชีวิตตนเอง การกระทำของตนเองได้ตรงตามความเป็นจริงทำให้เกิดความเข้าใจ กระจ่างชัดเจนในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น รู้สึกยอมรับและพร้อมที่จะปรับตนเองให้สอดคล้องกับบุคคลและเรื่องราวต่างๆ ที่เชื่อมโยงกับตนเองได้อย่างสอดคล้องเหมาะสมยิ่งขึ้น

M1 : “ก็มีอะไรในใจเปลี่ยนแปลงบ้าง ก็คือตรงที่ว่าทำให้เราได้รู้จักตัวเองว่าเป็นยังไง ใช้ชีวิตเป็นยังไง คือก่อนเข้ากลุ่มยังไม่รู้จักตัวเองลึกซึ้งขนาดอย่างนี้”

“ก็อย่างที่เพื่อน ๆ มาเล่าประสบการณ์ให้ฟังก็ทำให้เข้าใจชีวิตมากขึ้น ทำให้เห็นว่าเราไม่ได้ลำบากอยู่คนเดียว คนอื่นก็ลำบากเหมือนเราด้วย อาจลำบากมากกว่าเราด้วยซ้ำ”

M2 : “ก็ตอนนี้ก็ยังไม่ได้กลับบ้าน แต่ก็ตั้งใจว่าจะทำกับพอกับแม่ให้ดีที่สุด แต่อย่างแต่ก่อนจะเกลียดพ่อ เพราะพ่อกับแม่เป็นคนไม่เอาไหนเลย เพราะแกชอบเล่นการพนัน พอแกเล่นอย่างนี้คะ แกล้งระเริงมากเลยน้ำ พ่อได้ตั้งค์แกก็ไม่ยอมเก็บจะเล่น เล่น จนผ่ายผืนหนึ่งให้หมดไปข้างหนึ่งเลย ได้มันก็ได้อยู่แต่พ่อกับแม่ไม่เก็บมันก็ถอนทุนไปเรื่อยๆ สุดท้ายมันก็หมดตัว “

“ก็ตั้งแต่แรกคะ ที่พี่ให้เล่าถึงเส้นทางชีวิตคะ ก็ทำให้ได้ย้อนกลับไปว่าเมื่อก่อนเราทำอะไรไปบ้าง รู้สึกยังไงบ้าง ก็ทำให้คิดได้ว่าจริงๆ แล้วที่ผ่านมาเราไม่น่าทำเลย ทำให้ได้รับรู้ว่าชีวิตเราที่ผ่านมาก็ได้เสียเวลาไปกับหลายๆ อย่างแล้ว”

“คืออย่างแรกเลยก็ทำให้ได้รู้จักตัวเองมากขึ้น ทำให้รู้ว่าตัวเองต้องมีอะไร ต้องปรับให้ดีขึ้น ต้องรู้จักเข้าหาคนอื่นบ้าง”

M3 : “คือก็เข้าใจมากขึ้นที่ว่าตอนนั้นแม่มก็มีเหตุจำเป็น ก็เคยล้อแม่อยู่เหมือนกันว่ารักผัวมากกว่ารักลูกคะ แต่พอได้อ่านบทความนั้นก็ทำให้ได้คิดถึงตอนที่พ่อกับแม่ก็ดูแลเราเหมือนกัน แม้ว่าพ่อกับแม่แล้วเราต้องดูแลตัวเองมากกว่าคนอื่น ๆ คือหนูก็คิดนะว่าพอเรียนจบจะอย่างไรก็ข้างหนูก็จะเลี้ยงพ่อแม่เอง”

“ให้ทบทวนชีวิตที่ผ่านมาพอเล่าไปก็ได้ทบทวนไปก็ทำให้ได้คิดได้ว่าเมื่อก่อนเราทำอะไรที่ไม่ดีไปบ้าง อย่างก่อนเข้ากลุ่มก็เคยคิดนะ แต่ไม่เหมือนกันคือว่าแต่ก่อนก็คิดถึงเรื่องที่ผ่านมาแต่ก็ไม่ได้ทบทวนคิดอะไรมาก เหมือนคิดไปเรื่อยๆ แต่พอมากลุ่มนี้ทำให้ได้คิด ได้ทบทวนทั้ง 2 วันเลย อย่างพอพี่ถามในกลุ่มอย่างนี้คะ หนูก็เอามาคิดว่าแต่ก่อนเราเป็นยังไง แล้วเราก็เล่าให้เพื่อนฟังก็เหมือนเราได้ทบทวนในอีกหนึ่งนะคะ อย่างแต่ก่อนไม่ค่อยได้คิดทบทวนอดีตเท่าไร มีแต่คิดถึงอนาคตว่าจะทำอะไร ทำยังไงดี”

M6 : “กับเพื่อนนี่ไม่ชอบเลย เพื่อนเค้างมาก เพื่อนแบบไม่ยอม เอ๊ย ทำไมมึงเกลียดเค้าหน่อยซิ โกรธคนแบบจะทะเลาะกันอย่างเนี่ย แต่ก็คือถ้าเค้ามาพูดดี ด้วยก็คือ ถ้าเป็นเพื่อน คนอย่างเค้าเนี่ย บอกไม่เอาหรอก แบบ มันทำกวนขนาดนั้น อะไรอย่างเนี่ย ไม่เอา ไม่ให้อภัยมัน แต่สำหรับหนู อ้อ หรือ ไม่เป็นไรๆ เออ คราวหลังก็อย่าทำอีก อะไรอย่างเนี่ย ก็ให้อภัยเค้าตลอด หนองชายก็เออ ยก ให้น้องชายบางที น้องชายก็เริ่มพูด เดียวนี้ให้อภัยนะ ถ้าให้อภัยกันปัญหาหมันก็จะไม่เกิด”

3.6 ความมุ่งมั่นตั้งใจ พยายามต่อความสำเร็จในการเรียนและการแก้ไขปัญหาอุปสรรคต่างๆ

คือ จากที่สมาชิกต่างตระหนัก ชัดเจนในแต่ละแง่มุมของชีวิตตนเอง โดยเรียนรู้ผ่านประสบการณ์กลุ่มและประเด็นการเรียนรู้ต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นในใจ ได้เอื้อให้สมาชิกเกิดความมุ่งมั่นตั้งใจ พยายาม ต่อความสำเร็จและการะทำสิ่งดีงามต่อตนเอง และครอบครัว ดังคำกล่าวของสมาชิก ต่อไปนี้

M1 : “ก็สองวันนี้นั้นก็ดีครับทำให้ผมสนุกสนาน ได้ประสบการณ์ ทำให้ผมได้รู้ว่าเส้นทางการดำเนินชีวิตของแต่ละคนมันเป็นอย่างไง อย่างที่ผมเคยทำให้พ่อแม่เสียใจผมก็รู้สึกว่ามันไม่ดีเลย คือพ่อแม่เรียนมาน้อยก็ไม่อยากให้เป็นอย่างเค้า ก็อยากให้เราเรียนสูงๆ ก็ทำให้ผมได้คิดแล้วก็ตั้งใจมาก”

M2 : “รู้ว่าเราต้องรับผิดชอบอะไรบ้าง เราก็ต้องทำให้ได้และก็ทำให้ดีที่สุดด้วย เมื่อเรากำหนดเอง เราก็ต้องตั้งใจทำอะ ถ้าไม่ตั้งใจทำเราก็ต้องล้มเหลว”

M3 : “ก็เห็นความเปลี่ยนแปลงของตัวเองที่จากแต่ก่อนหนูเองจะเกเรมาก แต่ตอนนี้หนูตั้งใจเรียนมากๆ ตั้งใจจริงๆ อย่างแต่ก่อนเคยลอกการบ้านเพื่อนอย่างนี้ แต่ตอนนี้ก็จะคิดเอง จะพยายามคิดให้ออก อย่างบางทีปัญหาที่ไม่ลงตัวขาดไปสองสามอย่างก็ต้องการให้เจอบางทีก็ทำกันทั้งคืนเลยจนถึงหกโมงเช้า ทำได้ยังไงก็ไม่รู้คะ”

“ก็ไม่ถึงกับยินดีหรือพอใจมากคะ เพราะตอนนี้ก็ยังมีค้างคาเทอมอยู่ ก็มีคิดๆ อยู่เหมือนกัน ส่วนเรื่องเรียนหนูเองก็ตั้งใจเรียน พยายามตั้งใจเรียนให้มันดีที่สุดคะเพราะเราก็ไม่อยากให้โดนรีไทร์คะ ก็รู้สึกดีใจที่เข้าจันทร์เกษมได้เพราะหนูก็ตั้งใจคะ”

M5 : “ก็อย่างที่เรียนอยู่นี้ถามว่าชอบมั๊ยก็ไม่ชอบ แต่ก็พยายามทำให้ได้เพราะเป็นหน้าที่ เพราะเค้าก็ส่งเรา เราก็ต้องไขว่คว้าก้าวต่อไปให้ได้คะ คือในใจเราต้องมีความพยายามอะ ถามว่าชอบมั๊ยมันก็ไม่ชอบ ที่เราชอบแต่เราดูแล้วเหมือนว่าเราจะเรียนไม่จบ แต่ที่ไม่ชอบดูเหมือนว่า

ถ้าเราพยายามเราก็เรียนจบ คือสังคมมันยอมรับอย่างนี้ใช่ไหมคะ คือเราต้องเก่งคอม เราก็ต้องเอาสังคมเข้าไว้ก่อน”

M6 : “คะ ก็ให้เริ่มแบบคือว่า อยากตั้งใจเรียนมากยิ่งขึ้น ก็คือแรกๆมา เรียนบัญชีก็ไม่ค่อยตั้งใจเท่าไรอย่างเนี่ยคะ กลัวไปไม่รอด แล้วเค้าก็บอกว่า เรียนเอกบัญชีคะ ถ้าไม่ไหวจริงๆ ก็คือแบบยังไม่ต้องย้ายๆเอกเงี้ยคะ ก็ไม่ค่อยมั่นใจมากเลยคะ แล้วตอนนี้คือแบบ เออ ทำไมเราก็คือ มีกำลังใจที่จะเรียน แบบตั้งใจเรียนมากยิ่งขึ้น ก็ตั้งใจทำความฝันของตัวเอง ก็คือเรียนเอกบัญชีก็อยากจะ เป็นนักตรวจสอบบัญชีเงี้ยคะ ก็เรียนก็อยากเรียนในเอกเนี้ยให้จบ”

“มันต้องดิ้นรนเองอะคะ ถ้าเราไม่ทำเองก็คือแบบ มันก็จะไม่จบเงี้ยคะ มันไปไม่ได้ แต่ทางนี้คือ แบบถ้าเราไม่มา ถ้าเราไม่ทำเอง อาจารย์ก็ช่วยเหลือเงี้ยคะ แต่ตรงนี้คือมันไม่มี”

“จะเป็นเรื่อง ทำงาน แล้วแล้วแบบรู้สึก เหนื่อยท้อแท้เงี้ย เออ แล้วก็นึกถึง ใ้อวันจันทร์ที่ทำงานมาเงี้ย เรียนมาแล้วก็เหนื่อยแล้ว ก็ต้องทำงาน ก็ โห ไม่ไหวแล้ว จะไม่ยอมทำแล้ว ก็จะไปออก แล้วนึกถึงเรื่องของ M3 เงี้ยคะ ก็แบบเค้าดิ้นรนกับการใช้ชีวิตเค้ามากเลย ฟังดูแล้วเนอะ เค้าต้องหางาน ทั้งค่าเทอมค่าใช้จ่ายอะไรของเค้า เค้ายังแบบ ถ้าเค้าไม่ทำก็ไม่มีใครส่งให้เค้าเงี้ยคะ แต่เราก็คือยังมีคะ แต่ถ้าเราช่วยเหลือทางบ้านได้ อะไรได้ ก็คือแบบช่วยช่วยเหมือนกันก็แบบ เออ ช่างมันฉันไม่ออกแล้ว”

3.7 มีสัมพันธภาพที่ดี และใส่ใจบุคคลรอบข้าง

คือ สมาชิกได้รับรู้และตระหนักเห็นความสำคัญของพ่อแม่ พี่น้อง และเพื่อนๆ รวมถึงบุคคล และทุกสรรพสิ่งที่อยู่รอบๆ ตนว่าต่างมีส่วนช่วยเหลือเกื้อกูลชีวิตของตน จึงส่งผลต่อท่าทีในการดำเนินชีวิต คือ ทำให้สมาชิกเกิดความตระหนักในการกระทำ คำพูด และความรู้สึกของตนเองที่มีต่อผู้อื่นมากขึ้น ใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น จึงพร้อมที่จะมีสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้างด้วยความเป็นมิตร ดังคำกล่าวของสมาชิกต่อไปนี้

M4 : “ก็ทำให้แคร์ความรู้สึกคนอื่นมากขึ้น คือเอาใจเค้ามาใส่ใจเรามากขึ้น ทำให้เราให้คำปรึกษาคนอื่นได้ ถ้าสิ่งไหนที่เราผิดเราล้าที่จะแสดงออกในความรู้สึก ทำให้ผมอยากมีเพื่อนเยอะขึ้น กล้าที่จะเข้าหาคนอื่นมากขึ้น และก็ทำให้ผมรู้สึกว่าอยากให้เกิดเพื่อนๆ ทุกคน เพราะเราก็คือไม่รู้ว่าเป็นแต่ละคนเป็นยังไง มีภูมิหลังยังไงบ้าง”

“ก็ไม่นะก็ไปเรื่อยๆ ในแต่ละวัน คือก่อนเข้ากลุ่มผมจะเป็นคนที่ไม่ค่อยเกรงใจใคร แต่พอฟังเรื่องราวของแต่ละคนในกลุ่มก็รู้สึกให้เกียรติและเห็นใจเค้าอะครับ คือถ้าไม่สนิทกันจริงก็ไม่ควรพูดแบบว่าสนิทกันมากมาอย่างนี้ คือเราก็คือไม่รู้ว่าจะไปพูดแทงใจดำเค้าหรือเปล่า คือเหมือนกับ

ว่าการเข้ากลุ่มทำให้มีโลกทัศน์กว้างขึ้น อย่างแต่ก่อนเรารู้แค่นี้แต่พอได้เข้ากลุ่มเราก็ได้รู้เรื่องอื่นๆ เพิ่มมากขึ้น”

“อยากขอบคุณพี่ครับ ทั้งคำแนะนำคำปรึกษาดีๆ ที่ทำให้ผมได้เรียนรู้มากขึ้นว่าโลกนี้เราควรปรับตัวยังไง คือไม่ใช่ เอาแต่ใจ คือเราก็ต้องดูสิ่งรอบข้างด้วย คือเอาใจเค้ามาใส่ใจเรา”

M5 : “คืออย่างถ้าเจอหน้าเพื่อนที่ไม่ชอบ หนูก็จะไม่คุยน้ำ คือจะเข้าไปในกลุ่มจริงแต่จะไม่คุยกับคนนั้น แล้วถ้าใครไม่มาพูดกับเราก่อนเราก็จะไม่คุย ถ้าไม่ใช่เพื่อนสนิทจริงๆ ก็จะไม่ทักเค้าก่อน แต่พอเข้ากลุ่มแล้วอย่าง M4 เค้าก็บอกว่าเราก็ต้องเข้าหาคนอื่นก่อนก็ทำให้เราได้คิดค่ะว่าเราก็ต้องทักคนอื่นบ้าง”

“คือการมานั่งคุยกันอย่างนี้ทำให้เราคิดก่อนที่จะทำ คิดก่อนที่จะพูด ทำให้เราแคร่คนรอบข้างมากขึ้น ทำให้เราได้รู้สึกคิดในสิ่งดีๆ ขึ้นมา ก่อนที่จะทำหรือปฏิบัติค่ะ”

M6 : “มันก็เหมือนกับเราเพิ่งไปได้รู้จักคนในกลุ่มไงคะ เขาแบบ ขนาดเขาเป็นคนนอกเขายังแบบ เออ กล้าเปิดใจคุยกับเรา แล้วถ้าเราไปคบกับเพื่อนในคณะ เค้าก็คงกล้าที่จะเปิดใจคุยกับเราเหมือนกัน ถ้าเรากล้าที่จะแบบคุยกับเขาก่อน ก็เหมือนกับที่ M4 พูดเหมือนกันให้ลองเปิดใจ ถ้าเขาไม่เข้ามาหาเรา เราก็เข้าไปหาเขา”

ตอนที่ 2 ปรัชญาการมองจิตใจของสมาชิกภายหลังเข้ากลุ่มที่เกี่ยวข้องกับหลัก

พุทธธรรมและขยายความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตด้านต่างๆ ที่เกิดขึ้น
ในขณะที่เข้ากลุ่ม และหลังการเข้ากลุ่ม

2.1 การขยายความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง

หลังจากที่สมาชิกเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สมาชิกได้เรียนรู้และประจักษ์ ชัดเจนชีวิตในแง่มุมที่หลากหลาย ลึกซึ้ง เห็นความเชื่อมโยงของชีวิตและสรรพสิ่ง เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ต่างๆ ของเพื่อนสมาชิก ทำให้ตระหนักและเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง มีทัศนคติที่กว้างขวางขึ้นต่อโลกและชีวิต ใน 3 แง่มุม คือ

1. ความเข้าใจต่อปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นกับชีวิตว่าเป็นสิ่งที่ทุกคนต้อง

พบเจอ

คือ สมาชิกที่เข้ากลุ่มได้เรียนรู้จักชีวิตผ่านประสบการณ์ซึ่งกันและกันและพบว่าทุกชีวิตต่างล้วนต้องพบเจอกับปัญหา อุปสรรค และท้ายที่สุดทุกคนก็สามารถจัดการแก้ไขปัญหาเหล่านั้นได้สำเร็จลุล่วง ปรัชญาการมองการเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงเช่นนี้ เอื้อให้สมาชิกรู้สึกมีกำลังใจ เข้มแข็ง ยอมรับกับสิ่งที่เป็นอยู่มากขึ้น มีความมั่นใจ พยายามที่พิจารณา ไตร่ตรอง

ค้นหาสาเหตุของปัญหา เพื่อจัดการแก้ไขปัญหาต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงเช่นเดียวกับคนอื่นๆ เช่นกัน ซึ่งเป็นฐานความเข้าใจที่สอดคล้องกับหลักอริยสัจ 4 ที่ใช้ปัญญา สติ ค้นหาสาเหตุของปัญหา และแก้ไขปัญหามาตามความเป็นจริง ดังคำกล่าวของสมาธิก ต่อไปนี้

M1 : “ก็อย่างที่เพื่อนๆ มาเล่าประสบการณ์ให้ฟังก็ทำให้เข้าใจชีวิตมากขึ้น ทำให้เห็นว่าเราไม่ได้ลำบากอยู่คนเดียว คนอื่นก็ลำบากเหมือนเราด้วย อาจลำบากมากกว่าเราด้วยซ้ำ”

“ก็จะดูมันว่ามีสาเหตุอะไร ก็จะแก้ไขตรงนั้น อย่างเรื่องต่างๆ ในกลุ่มก็ทำให้ผมเห็นว่า ทุกๆ เรื่องถ้าจะให้ผ่านไปมันก็ต้องแก้ ก็ต้องอยู่กับมันกับปัญหาที่ก่อน”

M2 : “ก็จากที่หนูได้ฟังเรื่องราวของเพื่อนๆ นะคะก็ทำให้ได้รู้ว่าชีวิตของคนเรามีอะไรที่หลากหลายแตกต่างกันไป ไม่มีใครที่เกิดมาแล้วจะสมบูรณ์แบบทุกอย่างมันต้องขาดอย่างใดอย่างหนึ่ง”

“ก็ความจริงของชีวิตทุกคนมันก็ต้องมีทั้งด้านบวกและด้านลบค่ะ บางเรื่องราวของเพื่อนก็มีที่เหมือนกับเรา และที่ต่างไปจากเรา อย่างเรื่องราวของ M3 และของ M6 เรื่องน้องชายก็คล้ายๆ กัน”

“ก็ทำให้ได้เห็นว่าชีวิตมีอะไรหลายๆ อย่าง มีทั้งปัญหาด้วย ซึ่งเราจะต้องค่อยๆ คิด เราต้องรู้ว่าชีวิตของเรามีค่าอยู่ตรงไหน มันก็มีคุณค่าอยู่ที่การกระทำของเราทำอย่างไรก็ได้ อย่างนั้นมันเป็นผลตอบรับของที่เราทำไป ผลการกระทำมันอยู่ที่ตัวเราทุกอย่าง”

M3 : “ชีวิตใครก็มีอุปสรรค แต่ที่เราเล่าไปบางคนที่ยังไม่เจอเค้าก็ไม่รู้หรือกว่ามันหนักแค่ไหน แต่เพื่อนคนอื่นๆ เค้าก็มีอุปสรรคเหมือนกันแต่อาจเป็นเรื่องเรียน เรื่องครอบครัว คือไม่ว่าใครก็มีปัญหา ตอนนี้มีปัญหานี้เพราะอยู่ในวัยนี้ พอต่อไปเราโตขึ้นก็เป็นอีกปัญหาหนึ่ง เป็นเรื่องใหม่อีก หนูก็คิดอย่างนี้ค่ะ”

M5 : “ด้านครอบครัวนะ คือปัญหาแต่ละครอบครัวมันไม่เหมือนกันหรอกนะ เราต้องเข้าใจ อย่าง M1 ครอบครัวเค้าสมบูรณ์แต่เค้าไม่มีน้องมันก็เหมือนขาดอะไรไปอีกอย่าง อย่าง M3 อย่างนี้พอมีน้องก็ต้องทะเลาะกันอีก คือแต่ละแง่แต่ละมุมมันก็ไม่เหมือนกัน มันก็มีปัญหาเหมือนกัน คือชีวิตของคนเราไม่มีสมบูรณ์ไปหมดทุกอย่างหรอก”

M6 : “คือ ปัญหา มันจะ ปัญหาของเพื่อนอย่างเงี้ยค่ะ ก็ทำให้เรามาดูตัวเราแบบ เออ ปัญหาเราแค่นี้ไม่เห็นเป็นไรเลยของเพื่อนนี่ปัญหาเขาเยอะกว่าเขายังผ่านมาได้ สำหรับเราปัญหาแค่นี้มันจะผ่านไปไม่ได้หรือแบบยากเนี่ยอะค่ะ รู้สึกว่า ปัญหาเราง่ายนิดเดียวทำไมเราจะแก้ไม่ได้”

“สาเหตุของปัญหาหรือ ก็เข้าใจว่า มันเกิดขึ้นมาแล้ว ยิ่งเงี้ย เราก็ต้องหาทางแก้ ทำให้เรา รู้สึกว่าพอมีปัญหาปุ๊บ ใจเราต้องอยู่ เราสู้สาเหตุมัน เราแบบ เออ เราเลี้ยงไม่ได้ กับปัญหาเนี่ยคะ ก็ต้องแก้ปัญหา”

2. ความเข้าใจกระแสความเกื้อกูลต่อการเติบโตของชีวิต

คือสมาชิกเข้าใจในความเชื่อมโยง สัมพันธ์ระหว่างชีวิตของตนเองกับสรรพสิ่ง และความเกื้อกูลช่วยเหลือที่ได้รับจากครอบครัว พ่อแม่ เพื่อน และบุคคลรอบข้างต่างๆ ว่าไม่มีการเติบโตของชีวิตใดที่ปราศจากความช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ซึ่งความเข้าใจชีวิตในแง่มุมนี้ช่วยขยายภาวะจิตใจของสมาชิกให้เกิดความรู้สึกมีกำลังใจ ตระหนักเห็นคุณค่าของความช่วยเหลือต่างๆ มีความนอบน้อมต่อสรรพสิ่ง เกิดความพยายาม มุ่งมั่นที่จะพัฒนาปรับปรุงตนเองในทิศทางที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และผู้อื่น ซึ่งเป็นฐานความเข้าใจชีวิตที่สอดคล้องกับหลักอิทัปปัจจยตา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เอื้อให้ตระหนักว่า สิ่งทั้งหลายมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน ไม่มีสิ่งใดจะอยู่อย่างลำพัง ช่วยให้มีมองโลกและชีวิตในมุมมองที่กว้างขวาง และดำเนินชีวิตอยู่บนสายกลางตามจริง เพื่อความพ้นทุกข์ ดังคำกล่าวของสมาชิก ต่อไปนี้

M1 : “ก็ทำให้เข้าใจถึงว่าชีวิตจะต้องดำเนินไปอย่างไร คือทำให้เห็นว่าชีวิตมันจะให้อยู่ตัวคนเดียวมันไม่รอดครับ มันต้องมีคนอื่นไปด้วย”

M2 : “คืออย่างแรกเลยก็ทำให้ได้รู้จักตัวเองมากขึ้น ทำให้รู้ว่าตัวเองต้องมีอะไรๆ ต้องปรับให้ดีขึ้น ต้องรู้จักเข้าหาคนอื่นบ้าง อย่างที่สองก็ได้รู้จักเพื่อนๆ ชีวิตของเพื่อนๆ มากขึ้น แล้วก็จากประสบการณ์เพื่อนๆ เราก็นำมาวิเคราะห์ คิดแล้วนำมาปรับใช้กับตัวเองได้มากขึ้น ทำให้รับรู้ความรู้สึกของพ่อของแม่ของครอบครัวมากขึ้น เข้าใจพ่อแม่มากขึ้น ยอมรับกับเรื่องๆ ที่เป็นอยู่ตอนนี้มากขึ้น”

“ทำให้รู้ว่าชีวิตของเรามีค่ามากแค่ไหน และสุดท้ายคือทำให้เราเห็นว่าความรักของพ่อแม่เนี่ยยิ่งใหญ่ขนาดไหน ที่ท่านให้เราเชื่อมั่นเกินร้อยแล้วเราก็อยากตอบแทนให้เกินร้อยเหมือนกัน”

M3 : “ก็ที่ให้หนูอ่านบทความเรื่องใบไม้คะ ก็ทำให้ได้คิดว่าแม่ก็ช่วยเหลือเรามาทุกอย่าง แต่ด้วยความจำเป็นที่ทำให้เค้าต้องเลือกพ่อมากกว่าเรา คือพ่อก็เหมือนเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรที่บ้าน แม่ก็จะขาดพ่อไม่ได้ แต่ถ้าหนูอยู่ที่บ้านพ่อก็จะทะเลาะกับหนู หนูก็คิดในใจอยู่คะว่าแม่ก็เป็นห่วงหนูอยู่ เพราะถ้าไม่แล้วแม่ก็ไม่มาติดต่อหาเราหรอก คือก็เข้าใจมากขึ้นที่ว่าตอนนั้นแม่ก็มีเหตุจำเป็น ก็เคยล้อแม่อยู่เหมือนกันว่ารักผัวมากกว่ารักลูกคะ แต่พอได้อ่านบทความนั้นก็ทำให้ได้

คิดถึงตอนที่พี่เบียบชีวิตเหมือนอย่างต้นไม้ แม้ว่าพอโตแล้วเราต้องดูแลตัวเองมากกว่าคนอื่นๆ คือหนูก็คิดนะว่าพอเรียนจบจะอย่างไรก็ช่างหนูก็จะเลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่เอง”

M4 : “ก็อย่างพี่เบียบชีวิตเหมือนอย่างต้นไม้ ใบไม้แบบนี้ก็ทำให้ได้คิดถึงพ่อแม่ถ้าเราไม่มีพ่อแม่เราก็อยู่มาไม่ได้จนถึงวันนี้หรอก”

“ทำให้รู้สึกที่เราไม่ได้อยู่คนเดียว และคนเราก็ไม่สามารถอยู่คนเดียวโดยไม่มีเพื่อนไม่ได้ ถ้าไม่มีเพื่อนชีวิตก็ก้าวหน้าไม่ได้ ทุกคนต้องช่วยกัน และชีวิตต้องรู้จักยอมรับความจริงบางเรื่อง คืออย่างเรื่องเรียนอย่างนี้มันอาจลำบากแต่ถ้าเรามีเป้าหมายเราก็ต้องยอมรับมันให้ได้”

M5 : “ก็ทำให้ได้คิดอะไรได้หลายอย่าง ได้นึกถึงความรู้สึกเก่าๆ ที่ผ่านมาแล้ว แล้วที่ได้มานั่งคุยตรงนี้ก็ทำให้ได้รู้ความรู้สึกของเพื่อนๆ ด้วย ประสบการณ์ของเพื่อนก็เป็นบทเรียนให้กับเราได้ด้วยค่ะ”

“ก็รู้สึกได้ความผูกพันกับเพื่อนๆ ค่ะ คือทุกคนก็มีปัญหาหมด ปัญหาของเพื่อนแต่ละคนก็ได้มาสอนชีวิตเราด้วย”

M6 : “เห็นค่ะ เห็นความสำคัญค่ะ ก็คือ พ่อแม่และก็เป็นเพื่อน ตอนนี้เป็นเพื่อน ถ้าไม่มาก็คือ โทรมตามตลอดไปเลย แล้วก็รู้สึกว่าเออ เพื่อนคนนี้จริงใจกับเรานะ อะไรเลย ก็เกิดความผูกพันกับเพื่อนคนนี้ ตั้งแต่ที่มาเข้ากลุ่มไงคะ แรกๆ ก็จะไม่เปิดใจให้เค้า ไม่คิดว่าเค้าจะแบบเป็นห่วงเราขนาดนี้ แต่ตอนนี้คือ ก็รับรู้การช่วยเหลือของเค้าอย่างเงี้ย งานไรเค้าก็จะจดมาให้ เามาให้ตลอด ก็เหมือนกับตอนเข้าชมรมเนี่ยค่ะ ก็ไม่รู้เหมือนกันว่าเค้าเข้าเมื่อไหร่ ต้องเข้าชมรมหรือ ต้องเข้าชมรมนะ ไม่รู้เหมือนกัน แต่เพื่อนเค้าบอก เออ มีชมรมหรือยัง ก็ถามตลอดกลัวเราไม่ได้เข้า”

“ ก็เป็นเรื่องพอกับแม่ค่ะ เพราะตลอดมาพอกับแม่เป็นคนส่งตั้งค้มาให้เรียน หากพ่อแม่ไม่ส่งมาเราก็ไม่มีโอกาสได้เรียนตรงนี้ ความรู้สึกนี้ก่อนเข้ากลุ่มก็รู้สึกนะ แต่พอได้มาเข้ากลุ่ม ความรู้สึกนี้ก็เกิดขึ้นเรื่อยๆ มันเหมือนเป็นแรงกระตุ้นให้เราต้องขยัน ให้อพยายามค่ะ”

3. ความเข้าใจ ยอมรับต่อสิ่งไม่พึงพอใจ หรือไม่ชอบที่เกิดขึ้น

คือ สมาชิกมีความเข้าใจต่อชีวิตตนเองว่ามีอาจให้ทุกอย่างเป็นไปอย่างที่ใจกำหนด หรือคาดหวังไว้ เพราะทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ตนไม่สามารถบังคับหรือกำหนดได้ ชีวิตจึงมีโอกาสที่ผิดหวัง หรือพบเจอกับสิ่งที่ไม่พึงพอใจได้ แต่สามารถปรับใจของตนเองให้เข้าใจและอยู่อย่างสอดคล้องกับสิ่งเหล่านั้น จนมองเห็นคุณค่าและความสมบูรณ์ในสิ่งที่มีอยู่ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ความเข้าใจชีวิตในแง่มุมนี้เอื้อให้สมาชิกขยายภาวะจิตใจให้รู้สึกพึงพอใจกับชีวิตของตนเอง พร้อมทั้งจะขยายทัศนคติ ความคิด ความปรารถนา และมุ่งกระทำสิ่งดีงามต่อตนเอง ครอบครัว

และผู้อื่น ฐานความเข้าใจชีวิตนี้สอดคล้องกับหลัก ไตรลักษณ์ของพุทธธรรม ซึ่งเป็นหลักที่อธิบายถึงความจริงของชีวิต ว่าสิ่งทั้งหลายมีความไม่เที่ยง ไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ซึ่งการเข้าใจในกฎไตรลักษณ์จะเป็นปัจจัยที่นำไปสู่การมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา อยู่อย่างสอดคล้องตามความเป็นจริง เพราะรู้เท่าทันในความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง ดังคำกล่าวของสมาชิกรุ่นต่อไป

M1 : “อย่างหนึ่งที่ผมเห็นก็คือ ชีวิตมันไม่ได้ยืนยาวเราก็ไม่รู้ว่าจะตายวันไหน เราก็ต้องทำให้ดีที่สุดในแต่ละวัน”

M2 : “ใช่ คือทำให้รู้ว่าทั้งหมดพ่อแม่ก็หวังดีกับเรา ไม่ว่าพ่อแม่จะบ่นดูว่าอะไรก็ด้วยเค้าหวังดี”
“ถ้าเราเดินผิดครั้งเดียวมันก็อาจพังหมดทั้งชีวิตได้ เราก็ต้องกล้าที่จะเริ่มต้นใหม่ ก็ต้องเริ่มต้นให้ดีกว่าเดิม คือชีวิตมันก็อาจมีล้มบ้าง แต่ล้มแล้วก็ต้องลุก”

“รู้ว่าเราต้องรับผิดชอบอะไรบ้าง เราก็ต้องทำให้ได้และก็ทำให้ดีที่สุดด้วย เมื่อเรากำหนดเอง เราก็ต้องตั้งใจทำอะ ถ้าไม่ตั้งใจทำเราก็ต้องล้มเหลว”

“แต่ตอนนี้ก็ยอมรับพ่อแม่ได้มากขึ้น เราจะไปบังคับพ่อแม่ไม่ได้ เราก็ทำหน้าที่เราให้ดีที่สุด ก็ตั้งใจเรียนอย่างเข้ากลุ่มก็ทำให้ได้คิดมากขึ้น ก็เข้าใจพ่อแม่ก็เป็นอย่างนี้เคยอย่างเมื่อก่อน ก็อย่างที่บอกก็รู้สึกไม่เข้าใจพ่อแม่ แบบไม่เข้าใจว่าทำไมไม่เอาตั้งค้ให้ลูกเรียนดีกว่า แต่ตอนนี้ก็เข้าใจเค้าได้มากขึ้น ก็จากที่ฟังพ่อแม่ของคนอื่นๆ ก็รู้แหละว่ายังไงพ่อแม่เค้าก็รักลูกอยู่ดี พ่อแม่เราก็เหมือนกัน”

“เข้าใจพ่อแม่มากขึ้น ยอมรับกับเรื่องๆที่เป็นอยู่ตอนนี้มากขึ้น เพราะก็ไม่รู้จะแก้ไขให้ดีกว่านี้ได้ยังไงก็คิดว่าตอนนี้ก็ทำดีที่สุดแล้วละ คือตอนนี้ถ้าว่างบ๊อบก็จะกลับไปหาแม่ก่อนเลย ก็คิดถึงแม่แล้วก็เห็นค่าของเงินที่แม่เสียสละให้มาเรียนตรงนี้มากขึ้น เพราะว่าเป็นเงินที่แม่เก็บไว้รักษาตัว แต่แม่ก็ให้หนูมาเรียนละ”

“ก็ทำให้รู้สึกพอใจกับชีวิตมากเลย คือเรารู้สึกไม่ต้องการอะไรอีกแล้ว เพราะว่าเรารู้สึกว่าไม่ต้องให้ชีวิตสมบูรณ์พร้อมร้อยเปอร์เซ็นต์ แค่นี้เราก็พอแล้ว”

“มันเกิดขึ้นหลังจากที่ได้เข้ากลุ่มแล้ว คือก่อนเข้ากลุ่มก็มีบางช่วงที่ขาดสนใจบ้างเรารู้สึกว่าอยากให้พ่อแม่มีอะไรให้มากกว่านี้ แต่ตอนนี้เรารู้สึกว่ามีแค่นี้ก็พอแล้ว มีพ่อแม่อยู่ด้วยกัน ก็ทำให้เราใส่ใจกับการดำเนินชีวิตมากขึ้นในแต่ละวันมากขึ้น คือเรียนก็เรียน เล่นก็เล่นบ้างแต่ไม่ อยากทำให้พ่อแม่เสียใจอีกแล้ว ”

M3 : “พ่อแม่ไม่ได้อยู่กับเราตลอด ถ้าพ่อแม่ตายพรุ่งนี้ละเราจะทำอะไรให้ท่านได้บ้าง ก็ทำให้คิดได้ว่าถ้ายังจะรอ รอๆ แล้วถ้ามีอะไรฉุกเฉินอย่างนี้เราจะทำอะไรให้ เราก็ไม่มีโอกาสให้ทำแล้ว พระท่านบอกว่าจะไปขอขมาหน้าโลงศพ หน้าเมรุหรือ ก็ตั้งใจคิดๆ ว่าจะกลับไปขอขมาลาโทษท่าน เพราะทำอะไรไม่ดีไปเยอะเหมือนกัน”

“ตอนนี้ความเครียดได้ลดลงไปมาก แม่เราก็ได้คุยแล้ว บ้านเราก็ได้กลับแล้ว ครอบครัวเราก็ได้คุยแล้วถึงแม้จะไม่ดีหมดทุกอย่าง แต่อย่างน้อยเราก็ได้กลับไปบ้านแล้ว”

“ก็จากเพื่อนๆ คนโน้นคนนี้มีปัญหาอย่างโน้นอย่างนี้ เราก็เอามาคิดกับตัวเองค่ะ ก็ทำให้เราเห็นความตั้งใจของตัวเองที่จะทำมากขึ้น ก็อย่างที่บอกค่ะว่าตั้งใจจะทำให้พ่อค่ะ ส่วนใหญ่ในกลุ่มจะบอกว่าพ่อแม่ของเค้าดี แต่หนูบอกว่าไม่ดี เราไม่มีคนเป็นห่วงแบบนั้น ซึ่งเค้าอาจห่วงก็ได้แต่เค้าไม่แสดงออก แต่เราก็อยากทำในสิ่งที่ตั้งใจค่ะ อยากทำเร็วๆ ด้วย อย่างวันนั้นหนูก็ได้บอกกับแม่เนาะว่าจะขอขมาพ่อ แม่ก็ร้องไห้ค่ะ”

“คือทำให้ได้มองสิ่งต่างๆ ในแง่ดีมากขึ้น อะไรที่ร้ายๆ แยก ก็ปล่อยวางมันไป ไม่ยึดติดอะไรกับมันมาก อย่างถ้าเจอเรื่องญาติที่เค้ามาพูดอย่างนี้ อย่างนั้นกับเราอือก็รู้สึกว่ปล่อยๆ มันไป ไม่เป็นไรหรอกเค้าอาจจะไม่สังเกตเราก็ได้”

M5 : “ก็อย่างที่เรียนอยู่นี้ถามว่าชอบมั๊ยก็ไม่ชอบนะ แต่ก็พยายามทำให้ได้เพราะเป็นหน้าที่ เพราะเค้าก็ส่งเรา เราก็ต้องไหว้วกว่าก้าวต่อไปให้ได้ค่ะ คือในใจเราต้องมีความพยายามค่ะ ถามว่าชอบมั๊ยมันก็ไม่ชอบ ที่เราชอบแต่เราดูแล้วเหมือนว่าเราจะเรียนไม่จบ แต่ที่ไม่ชอบดูเหมือนว่าถ้าเราพยายามเราก็เรียนจบ คือสังคมมันยอมรับอย่างนี้ไหม้ค่ะ คือเราต้องเก่งคอม เราก็ต้องเอาสังคมเข้าไว้ก่อน”

“อย่างที่บอกค่ะว่าเพื่อนแรกๆ ที่เรายังไม่รู้จักกันพอเจอหน้ากันแรกๆ ก็อาจรู้สึกไม่ชอบ แต่พอได้รู้จักได้พูดคุยกันแล้วกลับทำให้เรารู้สึกดี อย่าง M2 ในกลุ่มไม่รู้ว่าวันแรกนี่ก็เห็นแล้วก็รู้สึกไม่ชอบค่ะ เห็นหน้าแล้วรู้สึกว่าเค้าหยิ่งๆ อย่างนี้ค่ะ แต่พอได้คุยกันแล้ว ได้เข้าใจประสบการณ์ที่ M2 เล่ามา ทำให้เราได้เข้าใจความรู้สึกของเพื่อนว่าเป็นยังไง คือแค่เพื่อนคนเดียวทำให้เข้าใจเพื่อนทุกคนว่ามันไม่ใช่ที่หน้าตา คือเราต้องค่อยๆ เรียนรู้จักเค้ามากกว่า มันก็เหมือนกับวิชาที่เราเรียนค่ะ ที่เราต้องไหว้วกว่า ต้องเข้าใจด้วย”

“คือที่มันไม่มีอย่างลูกจ๊ะ ลูกจ๋าทำอะไรอยู่ แต่ก็รับรองว่าในใจเค้าก็เป็นห่วงเราอยู่ คือการกระทำเค้าไม่ถึงใจเรา แต่ก็สนใจเราค่ะ แม่เค้าไม่ได้บอกรักเรา แต่เค้าก็รักเรา อย่างแค่ว่าเค้าให้เงินไปโรงเรียนนี่ก็ถือว่าเราเป็นลูกเค้าแล้ว”

M6 : “ปัญหาของครอบครัวก็ได้ค่ะ ก็คือปัญหาของน้องคะ ถ้าเราเข้ากันไม่ได้ เราแค่อยอมแค่านิด หน่อยเจ๊ยย ปัญหามันจะไม่เกิดขึ้น”

“บางครั้งเราก็ต้องถอยบ้าง ก็นี่ถึงคำอาจารย์ ก็คือบางครั้ง ยอมถอยก้าวหนึ่งเพื่อที่จะได้ แบบ เดินทางได้ก้าวต่อไปได้”

“ก็เหมือนความเปลี่ยนแปลงตรงนี้ เราไม่สามารถ เลี่ยงมันได้ เราก็ต้องแบบแก้ปัญหา”

“จริงๆอะคิดปัญหาเรื่องครอบครัว ก็แบบพ่อแม่ดำเนินคดีดำเนินอยก็คิดแบบว่าทำไมพ่อแม่ไม่ รักเรา จริงๆ มันไม่ใช่ แล้วกลับมาดูปัญหาของเพื่อนๆใครเจ๊ยยคะ แบบของเราคะ คำไม่ใช่แบบไม่รัก แต่คำอ่ะรักถึงได้แบบพูดทุกอย่าง”

“ก็อย่างที่พี่ให้อ่านบทความ ความรักของไปไม่คะ หนูรู้สึกว่ามันได้รวมทุกอย่างไว้เนี่ยคะ คือมันเริ่มจากเมล็ดเล็กๆ แล้วก็ค่อยๆ เติบโตมาเรื่อยๆคะ แล้วสุดท้ายเราก็ต้องทิ้งไปเพราะ เสียสละตัวเองเพื่อให้ต้นไม้อยู่ต่อไป คือทุกอย่างมันต้องเปลี่ยนแปลง และทุกอย่างก็ต้องมี จุดเริ่มต้นคะ”

“ก็ทำให้รู้สึกว่าตัวเองต้องเข้มแข็งขึ้น เพราะเราก็ไม่รู้ว่าจะข้างหน้าเราจะเจอกับอะไรบ้าง แล้วเราก็ต้องใช้เงินที่พ่อแม่ให้มาอย่างมีคุณค่าที่สุด”

“ก็ในความเปลี่ยนแปลงนั้นก็ได้ออนอะไรหลายๆ อย่าง สอนการใช้ชีวิต มีเพื่อนๆ มาอยู่ด้วยกันเยอะอย่างนี้คะ ในเอกในกลุ่ม เข้ามาเค้ก็ปรับตัวกันได้ หนูเองก็ปรับตัวอยู่หนูก็ว่าหนูก็ ทำได้คะ”

“คะ ก็รู้สึกว่าเด็กในกรุงเทพต้องเผชิญกับความยากลำบากมากกว่าเด็กต่างจังหวัดด้วยซ้ำ แค่ว่าการข้ามถนนเด็กในกรุงเทพก็คล่องกว่าเด็กต่างจังหวัด เราก็คิดว่าเราก็ต้องทำให้ได้คะ มัน ไม่ได้เป็นอะไรที่ยากเกินไปคะ อย่างก่อนการเข้ากลุ่มก็กลัวกับความเปลี่ยนแปลง กับเข้ากับ สังคมใหม่ๆ มาก แต่พอเข้ากลุ่มแล้วก็รู้สึกว่าทุกคนเข้ามาหาเรา เต็มใจช่วยเหลือเรา เราก็ต้อง ทำให้ดีขึ้น ทำให้สมกับพ่อแม่ ครอบครัวที่ส่งเรามา เต็มใจให้เรามาเรียน”

“คือกลุ่มทำให้เห็นในแง่บวกของตัวเอง ไม่ใช่คิดว่าเราไม่ดีอย่างนั้น อย่างนี้ เราก็ควรคิด อะไรให้เป็นบวกมากขึ้น เราต้องคิดให้เหมือนเป็นความสุขกับเราจริงๆ คะ ก็อย่างการเรียนถ้าเรา คิดไม่ชอบเลย เราก็จะไม่ชอบอยู่อย่างนี้ เราก็ต้องคิดให้ชอบคะ มันก็จะง่ายขึ้นคะ ก็จะทำให้เรา อยากรที่จะมาเรียนทุกคาบ”

2.2 การเรียนรู้แนวทางจัดการแก้ไขปัญหอย่างสอดคล้องตามจริง

จากปรากฏการณ์ความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง เพื่อให้สมาชิกมีความแจ่มแจ้งในชีวิตมากขึ้น รับรู้ชีวิต และปัญหาต่างๆ ตามความเป็นจริงว่าทุกคนต้องพบเจอกับอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต และทุกคนก็สามารถจัดการแก้ไขให้ผ่านพ้นไปได้ เป็นปัจจัยที่สนับสนุนให้สมาชิกสามารถขยายภาวะจิตใจที่จะเผชิญ จัดการแก้ไขกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างสอดคล้องตามความเป็นจริง ฐานความเข้าใจชีวิตเช่นนี้ ส่งผลต่อท่าทีในการพิจารณาแก้ไขปัญหาคือค่อยๆ พิจารณาปัญหาต่างๆ ด้วยปัญญา และสัมมาทิฐิ พิจารณาปัญหาตามความเป็นจริง มีจิตใจที่สงบ มั่นคง มีสติ สมาน และมีกำลังใจ ไม่หวั่นไหวกับปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น สามารถมองเห็นปัญหา หรือความทุกข์ในใจและสามารถเห็นแนวทางจัดการแก้ไขให้ผ่านพ้นไปได้อย่างชัดเจน สอดคล้องตามความเป็นจริง มีความเชื่อมั่นในความสำเร็จกับสิ่งที่ดำเนินอยู่ เป็นการเพิ่มพูนคุณลักษณะจิตใจที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตและการจัดการแก้ไขปัญหาที่สอดคล้องตามความเป็นจริง ดังคำกล่าวของสมาชิก ต่อไปนี้

M1 : “ก็จะดูมันว่ามีสาเหตุอะไร ก็จะแก้ไขตรงนั้น อย่างเรื่องต่างๆ ในกลุ่มก็ทำให้ผมเห็นว่าทุกๆ เรื่องถ้าจะให้ผ่านไ่มันก็ต้องแก้ ก็ต้องอยู่กับมันกับปัญหาก่อน”

“ก็มีบ้างครับ คือทำให้ผมใจเย็นขึ้น ทำอะไรก็คิดรอบคอบขึ้น อย่างแต่ก่อนผมมักจะทำก่อนที่จะคิดครับ”

“ไม่เลยนะ เพราะผมจะเป็นคนใจร้อนเช่นแบบว่าใครมาหาเรื่องอย่างนี้ผมก็ชอบใช้กำลัง พอเข้ากลุ่มตรงนี้ก็ทำให้ผมรู้ว่าต้องคิดก่อนที่จะทำอะไรลงไป คือเรื่องต่างๆ ในกลุ่มทำให้เห็นว่ามันต้องใช้ความใจเย็นอยู่กับมัน”

M2 : “มีนะคะ ก็ทำให้จัดการเรื่องเหล่านี้ได้ดีขึ้น แบบว่าเราได้เรียนรู้กระบวนการแก้ไขทุกอย่าง พอมีปัญหาอย่างนี้ก็จะทำให้เราใช้ความคิดมากขึ้น คือจะไม่ใช้อารมณ์คะ อย่างเมื่อก่อนหนูจะอารมณ์ร้อนมากคะ อย่างเมื่อก่อนหนูจะตัดสินใจปัญหาด้วยอารมณ์ แต่พอมาเข้ากลุ่มตรงนี้ก็เห็นว่าเพื่อนๆ เค้ายังมีสติเลย ก็ทำให้หนูอย่างนี้คะ คือเจอปัญหาเราก็จะคิดก่อนที่จะทำ คิดก่อนที่จะพูด”

“ก็เหมือนทำให้ได้คิดถึงวิธีแก้ ทางแก้ไปด้วย”

“คือหนูจะเป็นคนใจร้อนมากคะ ถ้าอะไรไม่ได้นี้ใจร้อนมาก คือพอเข้ากลุ่มแล้วก็ทำให้เย็นลง คือที่ผ่านมานี้ในเอกเพื่อนเค้ามีปัญหาไม่ค่อยกัน พี่วากเค้าก็รู้ว่าทำไม่ไม่ทำงาน คือเราก็

ทำทำอยู่กับอกเค้า คือเราก้เงียบให้พูดไปเราก้ฟังให้เรื่องมันจะได้จบได้ ถ้าไม่ต่างคนต่างพูดมันก้ไม่มีคนฟัง พอใจเย็นทุกอย่างมันก้โอเค”

M3 : “เพิ่มคะ เพิ่มอย่างมากเลย เรื่องเรียน เรื่องครอบครัวอย่างนี้ ก็คือต้องค่อยๆ แก้คะ อย่างก่อนเข้ากลุ่มนี้หนูจะเครียดมากเลย เครียดเรื่องหอที่พักไม่รู้อาจจะทำยังไงดี ก็โทรคุยกับพี่เจ้าของหอว่ายังไม่มีเงิน ยังหาหอไม่ได้ ขอยังไม่ย้ายออกคะ คือพี่เค้าไม่ให้อยู่คะ หลังจากเข้ากลุ่มนี้แล้วนะคะก็ไปคุยกับเจ้าของหอ คือหนูเคยทำงานที่โน่นคะ คือหนูลาออกจากที่นั่นแล้วไม่มีสิทธิอยู่ที่นั่นแล้วหนูก็บอกขอกับเค้าว่าขออยู่ที่นี้ภายในเดือนนี้ได้มั้ยคะ เพราะว่าหอที่จะไปอยู่ที่นี่เค้ายังไม่มีห้อง เพราะหอที่มันถูก ตอนแรกเค้าไม่ให้อยู่นะ หนูก็บอกว่าหนูไหวละคะ เค้าก็เห็นใจให้อยู่ต่อ คือหนูก็ไม่มีที่ไปจริงๆ อยู่กรุงเทพคนเดียวจริงๆ “

“คือเราต้องคิดเป็นเรื่องๆ ไป จัดการเป็นเรื่องๆ ไปถ้าไม่แล้วจะสับสน อย่างตอนนี้ เรื่องเรียนก็ลงตัวแล้ว เรื่องงานก็โอเค เรื่องทุนหนูก็ได้แล้วจบไปแล้ว ก็เหลือแต่เรื่องค่าเทอม ตอนนี้ก็หายไปแล้ว 3 เรื่อง เหลือเรื่องเดียวคือค่าเทอมคือตอนนี้ก็คิดเรื่องนี้ ”

“อย่างถ้าใครไม่เคยเจอความผิดหวังพอเจอครั้งแรกก็อาจหาทางแก้ไม่ได้ แต่อย่างหนูเจอความผิดหวังมาหลายครั้งมันก็เหมือนทำให้ตัวเองเข้มแข็งขึ้นคะ คือหนูจะพยายามหาทางแก้ให้ได้ คิดว่ายังไงมันก็ต้องมีทางคะ ก็ต้องวิ่งเต้นแค่นี้แหละ ต้องตั้งใจพยายามหาทาง จะอยู่เฉยๆ ให้พ่อแม่แก้อย่างเดียวมันไม่ได้มันก็จะไม่เสริ่จ้กทีคะ เราต้องรู้จักช่วยตัวเองก่อน อย่างเรื่องเรียนอย่างนี้ถ้าไม่เดินเองก็ไม่เสริ่จ้ก”

M4 : “ก็คิดว่าตอนนี้ก็มีปัญหาเรื่องการเรียนครับ บางวิชาก็ไม่เข้าใจครับ แล้วก็เรื่องอารมณ์ครับที่ผมรู้สึกว่ามันใจเย็นขึ้นครับ คือถ้าจะใช้กำลังต้องเป็นสุดท้ายและทำที่สุดจริงๆ เลยครับ คือทุกอย่างต้องคุยกันก่อนให้รู้เรื่องครับ”

“ก็เหมือนทำให้เรามีสติตลอดเวลาก็จะทำให้เราไม่ทำร้ายใครเค้าก่อน เพราะถ้าหากเราไม่มีสติเราก็อาจไปทำร้ายเค้าก่อนได้ คือพอเราคุยกันรู้เรื่องเราก้ต้องรู้จักขอโทษถ้าหากว่าเราผิดเรื่องมันก็จะลงเอยด้วยดี คือพอเราคุยกันก็รู้ว่าเค้าไม่ชอบอย่างงี้ อย่างงั้นเราก้จะได้ไม่ทำ”

M6 : “เราก้รู้สึกว่ปัญหามันเป็น ปัญหามันใหญ่ แต่ก้มองเป็นเรื่องเล็กน้อยใจคะ”

“คะ ถ้าเรามองปัญหาที่ใหญ่ของเราให้เล็กได้ ก็คือแบบสามารถแก้ปัญหาได้ อย่างใจเย็น ถ้าเราคิดว่าปัญหานี้ใหญ่มาก เราก้คิดจนแบบ คิดฟุ้งซ่าน คิดจนแบบ มันคิดเรื่อยเปื่อย ไซ่ใหม่พี่มันเป็นเรื่อง มันแก้ มันใช้ทางแค่นี้เดียว แค่นี้หน้อยอย่างเนี้ย กลัวแต่แบบ สมมุติว่า เพื่อน แบบ

ยังงั้นอะ มันก็แบบปัญหาของครอบครัว เช่น ปัญหาของครอบครัวก็ได้คะ ก็คือปัญหาของน้องคะ ถ้าเราเข้ากันไม่ได้ เราแค่ยอมแค่นิดหน่อยเฉยๆ ปัญหามันจะไม่เกิดขึ้น”

“คะ ถ้าเราคิดคนเดียว แล้วก็แก้ปัญหาคนเดียว มันก็จะมีแค่มุมมองเดียว ถ้าเราลองพูด ปัญหาเราออกมาแล้วพอ มีความเห็นออกมา เราก็รับไว้แล้วก็สามารถคิดได้หลายแบบหลาย มุมมองคะ แล้วเราก็สามารถเอาวิธีที่ดีกว่า วิธีที่เราคิดว่าดีที่สุดอย่างน้อยมาใช้กับเราก็ค่อยๆ แก่”

“นี่งั้นคะ ก็ที่พูด พอเรานิ่งปุ๊บ ทำให้สติมันเกิดขึ้น สิ่งที่ผ่านมาไม่ได้ผ่านไปตามลม แต่ ผ่านเข้ามาแล้ว เราก็เก็บเข้ามาไว้ในใจได้”

“ไม่ว่าชีวิตจะเป็นอย่างไร ถ้าใจเรานั้นตั้งมั่น และเข้มแข็งเข้าไว้แล้ว ปัญหาที่เกิดขึ้นก็จะ ผ่านผ่านไปด้วยดี ได้เตรียมตัวและพร้อมที่รับกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต พร้อมที่จะแก้ไข ปัญหา และไม่ย่อท้อกับชีวิต”

“ได้รู้ว่าคนเรานั้นต้องดำเนินชีวิตต่อไปแม้ชีวิตที่ผ่านมามันจะมีอุปสรรค เราก็ควรแก้มัน ด้วยสติไม่ใช่ใช้อารมณ์”

“ทำให้เรานำสิ่งต่างๆ ที่ได้คุยกันไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้เราเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น และได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในชีวิต ทำให้ได้รู้ว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไขเสมอ อยู่ที่ว่าเราพร้อมจะ แก้ไขปัญหาที่เรากำลังเผชิญอยู่หรือไม่”

2.3 การเห็นทิศทางและเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน

จากที่สมาชิกได้เรียนรู้ ทบทวน ไคร่ครวญ เส้นทางชีวิตตนเอง จนเข้าใจและกระจ่างชัด ในชีวิตตามความเป็นจริงมากขึ้น คือสามารถมองเห็นกระแสความสัมพันธ์ เชื่อมโยง ของความ เกี่ยวข้องระหว่างชีวิตและสรรพสิ่งรอบตัว โดยเฉพาะกระแสความสัมพันธ์กับครอบครัว พ่อแม่ ความเข้าใจในกระแสความสัมพันธ์นี้ เชื้อให้สมาชิกมีจิตใจที่สำนึก กตัญญู มีใจที่มุ่งมั่นตอบ แทนพระคุณพ่อแม่ และผู้ที่เกื้อกูลตนเอง นำไปสู่การมองเห็นทิศทางและเป้าหมายในชีวิตที่ ชัดเจน คือมีเป้าหมายที่จะศึกษาให้สำเร็จ เพื่อที่จะสามารถหางานและเลี้ยงดูตอบแทนพระคุณ พ่อแม่ ซึ่งเป็นอีกปรากฏการณ์ที่ช่วยขยายภาวะจิตใจให้สมาชิกมีกำลังใจ มองเห็นคุณค่าและ ความหมายในสิ่งที่ดำเนินอยู่ พร้อมเผชิญ จัดการแก้ไขปัญหาต่างๆ โดยมุ่งพัฒนา ปรับปรุงการ ดำเนินชีวิตตนเอง และมุ่งกระทำการสิ่งดีงามแก่ตนเองและผู้อื่น ดังคำกล่าวของสมาชิก ต่อไปนี้

M2 : “ก็ทำให้มีเป้าหมายที่ชัดเจนก็รู้ว่าตอนนี้ก็จะมีแต่เรื่องเรียน เรื่องแม่ คืออยากให้แม่หาย อยากเรียนจบเร็ว อยากมีงานทำ อยากเก็บตังค์ให้แม่คะ ก็ไม่รู้แกจะอยู่นานมัย ก้าวแกเป็นก่อน หมอบอกว่าถ้ายังทำงานมันก็จะยิ่งเสื่อมเร็ว แม่ก็ต้องยกน้ำ ยกของก็หนัก แล้วก็แกยีนทั้งวัน

เลยนะ พอได้นอนก็นอนไม่ได้สนิท เพราะต้องมีคนมาเรียกลูกค้าเค้าจะชอบฝีมือของแม่มากกว่าหนู แม่ก็ต้องตำให้”

M3 : “แต่พอได้อ่านบทความนั้นก็ทำให้ได้คิดถึงตอนที่พ่อแม่ก็ดูแลเราเหมือนกัน แม้ว่าพอโตแล้วเราต้องดูแลตัวเองมากกว่าคนอื่น ๆ คือหนูก็คิดนะว่าพอเรียนจบจะอย่างไรก็ช่างหนูก็จะเลี้ยงพ่อแม่เอง”

“ส่วนเรื่องเรียนหนูเองก็ตั้งใจเรียน พยายามตั้งใจเรียนให้มันดีที่สุดคะเพราะเราก็ไม่อยากให้โดนรีไทร์คะ ก็รู้สึกดีใจที่เข้าจันทร์เกษมได้เพราะหนูก็ตั้งใจคะ”

M5 : “คือตอนนี้ก็ยังไม่ได้อะไรมาก คือพ่อแม่ก็เรียนมาเท่านี้ก็อยากทำให้สำเร็จ มีงานทำ ก็คืออยากทำตรงนี้ให้ดีที่สุดก่อน”

M6 : “...แล้วตอนนี้คือแบบ เออ ทำไมเราก็คือ มีกำลังใจที่จะเรียน แบบตั้งใจเรียนมากยิ่งขึ้น ก็ตั้งใจทำความฝันของตัวเอง ก็คือเรียนเอกบัญชีก็อยากจะเป็นนักตรวจสอบบัญชีไงคะ ก็เรียนก็อยากเรียนในเอกเนี่ยให้จบ”

“ใช่คะ ก็ที่เข้ากลุ่มนี้ก็ทำให้ตัวเองได้มีความพยายามต่อความสำเร็จของตัวเองมากขึ้น เพราะทุกคนในกลุ่มก็มีความมุ่งหวังความสำเร็จเหมือนกัน อย่างภาพตอนที่พี่ให้หลับตาทุกคนก็จะเห็นภาพวันที่รับปริญญา แต่ละคนก็พูดให้กำลังใจตัวเองว่าจบแน่ๆ ทำให้มีความมั่นใจว่าเราทุกคนต้องจบ เรียนจบได้สำเร็จคะ”

“ก็ที่พี่ได้ถามว่าเรารู้สึกยังไงกับสิ่งที่รอคอยตอนนี้อยู่ ก็ทำให้รู้สึกว่าสิ่งที่เรากำลังรอคอยนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในเวลานี้ คือการได้รับปริญญาให้พ่อให้แม่”

“ก็จะเป็นเรื่องเรียนคะ คือพอวันจันทร์มันมีเรียนแต่เช้าเลย เราก็รู้สึกง่วงตื่นไม่ค่อยไหว ไม่อยากไปเรียนคะ แต่พอคิดถึงเรื่องที่เรารอคอยอยู่มันก็ทำให้เรารู้สึกขึ้นมาแต่งตัวมาเรียนคะ ก็นึกว่าเราก็คงเรียนเพื่อแม่ด้วย”

“คือตอนนี้เรามีพร้อมทุกอย่าง แต่หากวันหนึ่งเรามีปัญหาเราจะทำอย่างไร เราจะเข้มแข็งได้มั้ย ก็คิดแล้วก็รู้สึกว่าตอนนี้เราก็คงต้องรักษาในสิ่งที่เรามีพร้อมให้ดีที่สุด ก็พยายามตั้งใจเรียนให้มากขึ้นคะ”

ทั้งนี้ ด้วยกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ดำเนินอยู่บนหลักของพุทธธรรม โดยอาศัยหลักอริยสัจ 4 เป็นเสมือนแผนที่ในการดำเนินกลุ่ม จึงทำให้ปรากฏการณ์ทั้ง 3 นี้ โดยเฉพาะปรากฏการณ์ความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง เป็นปรากฏการณ์สำคัญที่เอื้อให้สมาชิกเกิดปัญญา เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง มีสัมมาทิฐิเป็นฐานความคิด ความเข้าใจในการนำชีวิตสู่การเรียนรู้แนวทางจัดการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม สอดคล้องกับความเป็นจริง ตระหนัก มองเห็นทิศทางและเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยเฉพาะปรากฏการณ์ความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงยังเป็นปรากฏการณ์ที่ขยายภาวะจิตใจให้สมาชิกเกิดความเข้าใจในฐานความคิดของหลักอริยสัจ 4 หลักอทิปปัจจยตา และหลักไตรลักษณ์ คือสามารถมองเห็นและเข้าใจโลกและชีวิตว่าทุกสิ่งล้วนมีเหตุและปัจจัยเกื้อกูลให้เกิดขึ้น และเปลี่ยนแปลงไป

ดังนั้น ปรากฏการณ์ทั้ง 3 ที่เกิดขึ้นภายในใจของสมาชิกหลังจากเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบของความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิต พบว่าเป็นปรากฏการณ์ที่สอดคล้องกับองค์ประกอบความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิต และหลักพุทธธรรมแล้วยังสามารถอธิบายได้ว่า เป็นปรากฏการณ์ที่ช่วยความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตในด้านต่างๆ ด้วย ดังนี้

ปรากฏการณ์ที่ 1 การขยายความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง เป็นปรากฏการณ์ที่ขยายมิติขององค์ประกอบที่ 1 ความสามารถในการเข้าใจ เนื่องจากเป็นปรากฏการณ์ที่เอื้อให้สมาชิกเข้าใจชีวิต และปัญหาอุปสรรคต่างๆ ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น คือสามารถเข้าใจชัดเจนใน 3 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ 1 ทุกคน ทุกชีวิตย่อมพบกับปัญหา และทุกคนก็สามารถแก้ไขปัญหาให้ลุล่วงไปได้

ประเด็นที่ 2 ทุกการเติบโตของชีวิตย่อมได้รับความช่วยเหลือ เกื้อกูลจากครอบครัวและบุคคลรอบข้าง

ประเด็นที่ 3 ตนเองมีอาจกำหนดให้ทุกๆ อย่างเป็นไปตามที่ใจคาดหวัง แต่สามารถกำหนด และปรับจิตใจของตนเองให้สอดคล้องและยินดีกับทุกสิ่งที่ปรากฏขึ้นได้

ดังนั้น ความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงทั้ง 3 ประเด็นนี้ ได้ช่วยขยายมิติในด้านความสามารถในการเข้าใจ โดยเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงและในมิติที่ลึกซึ้งขึ้น

ปรากฏการณ์ที่ 2 การเรียนรู้แนวทาง จัดการแก้ไขปัญหอย่างสอดคล้องตามความเป็นจริง เป็นปรากฏการณ์ที่ขยายมิติด้านความสามารถในการจัดการแก้ไข เนื่องจากเป็นปรากฏการณ์ที่เอื้อให้สมาชิกสามารถมองเห็นแนวทางการจัดการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ชัดเจนตามความเป็นจริง และสามารถมองเห็นและเข้าถึงแหล่งความช่วยเหลือที่อยู่รอบๆ ตน ได้มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะ ครอบครัว และเพื่อนๆ คือ จากประสบการณ์กลุ่มเอื้อให้สมาชิกเรียนรู้ และเข้าใจว่าภาวะจิตใจที่สงบ มั่นคง มีกำลังใจ ไม่หวั่นไหวกับอุปสรรค ปัญหาที่เกิดขึ้น จะเป็นภาวะจิตใจที่ช่วยให้ตนมีสติ สมาธิ สามารถพิจารณา มองเห็นปัญหาตามความเป็นจริงว่าไม่ใช่สิ่งที่เกินกำลังที่จะแก้ไขให้ผ่านพ้นไปได้ แต่จะทำให้ตนสามารถมองเห็นทางออก แนวทางแก้ไข ปัญหาที่ชัดเจน และแหล่งความช่วยเหลือต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม จนสามารถจัดการแก้ไขปัญหานั้นลุล่วงไปได้

ปรากฏการณ์ที่ 3 ปรากฏการณ์การเห็นทิศทางและเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน เป็นปรากฏการณ์ที่ช่วยขยายมิติด้านความสามารถในการให้คุณค่าและความหมาย เนื่องจากเป็นปรากฏการณ์ที่เอื้อให้สมาชิกมองเห็นทิศทางและเป้าหมายในชีวิตของตนเองอย่างชัดเจน คือการเรียนรู้ให้สำเร็จเพื่อตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่ ซึ่งเอื้อให้สมาชิกมองเห็นคุณค่า และความหมายในสิ่งที่ตนดำเนินอยู่ มุ่งมั่นและพร้อมที่จะเผชิญและแก้ไขสิ่งต่างๆ เพื่อให้ตนสามารถศึกษาให้สำเร็จตามที่ตั้งใจไว้

ปรากฏการณ์ทั้ง 3 จึงมีผลต่อการขยายท่าที ทัศนคติ ความคิด ความเข้าใจต่อชีวิตตนเองตามความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น และขยายภาวะจิตใจตนเองให้อยู่ในภาวะที่นิ่ง สงบ มั่นคง มีสติ สามารถพาจิตใจตนเองออกจากความทุกข์ ความบีบคั้นในใจ สู้การมีกำลังใจพร้อมที่พัฒนาชีวิตตนเองด้วยการกระทำสิ่งดีงามต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งสามารถสรุปความเกี่ยวเนื่องของปรากฏการณ์ทั้ง 3 ต่อหลักพุทธธรรม และความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในแต่ละด้านดังตารางนี้

ตารางที่ 19 ความเกี่ยวเนื่องของปรากฏการณ์การเรียนรู้ภายหลังการเข้ากลุ่มต่อหลักธรรม
และความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

ปรากฏการณ์ทางจิตใจ หลังการเข้ากลุ่ม จิตวิทยาพัฒนาตนและ การปรึกษาแนวพุทธ		หลักธรรมที่ เกี่ยวเนื่อง	ขยายมิติความรู้สึกสอดคล้อง กลมกลืนในชีวิต
<p>ปรากฏการณ์ที่ 1: ความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง</p> <ul style="list-style-type: none"> • แง่มุมที่1:ความเข้าใจต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต • แง่มุมที่2:ความเข้าใจกระแสความเกื้อกูลต่อการเติบโตของชีวิต • แง่มุมที่3: ความเข้าใจ ยอมรับต่อสิ่งไม่พึงพอใจ หรือ ไม่ชอบที่เกิดขึ้น 		<p>อริยสัจ 4</p> <p>อิทัปปัจจยตา</p> <p>ไตรลักษณ์</p>	<p>ด้านความสามารถในการเข้าใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> • เข้าใจว่าทุกชีวิต ทุกคนย่อมพบกับปัญหา และทุกคนก็สามารถจัดการแก้ไขปัญหานั้นให้ลุล่วงไปได้ • เข้าใจว่าทุกการเติบโตของชีวิตย่อมได้รับความช่วยเหลือเกื้อกูลจากครอบครัว และบุคคลรอบข้าง • เข้าใจว่าตนเองมีอำนาจกำหนดให้ทุกสิ่งเป็นไปอย่างที่ใจต้องการ แต่สามารถปรับใจของตนให้อยู่อย่างสอดคล้องได้
<p>ปรากฏการณ์ที่ 2 : การเรียนรู้แนวทางจัดการแก้ไขปัญหาย่างสอดคล้องตามจริง</p>			<p>ด้านความสามารถในการจัดการ</p> <ul style="list-style-type: none"> • จัดการแก้ไขปัญหาด้วยภาวะจิตใจที่สงบ มั่นคง มีกำลังใจไม่หวั่นไหวกับเรื่องราวที่เกิดขึ้น
<p>ปรากฏการณ์ที่ 3 : เห็นทิศทางและเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน</p>			<p>ด้านความสามารถในการให้คุณค่า และความหมาย</p> <ul style="list-style-type: none"> • มุ่งกระทำสิ่งดีงามเพื่อบรรลุมเป้าหมายในชีวิต คือตอบแทนพระคุณ กตัญญูต่อพ่อแม่ และผู้มีพระคุณ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึกในระยะภายหลังเข้ากลุ่ม จากการสัมภาษณ์ สามารถอธิบายข้อมูลเชิงปริมาณที่พบ ได้ว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในระยะหลังเข้ากลุ่ม สูงกว่าระยะก่อนเข้ากลุ่ม และยังคงอยู่ในระดับสูงในระยะติดตามผล โดยอธิบายได้ว่า สมาชิกที่เข้ากลุ่มได้รับประสบการณ์กลุ่มที่มีคุณค่าต่อการเรียนรู้เข้าใจชีวิต เข้าใจตนเอง และผู้อื่นด้วยทัศนะเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่สมาชิกไม่เคยได้รับมาก่อน จึงทำให้สมาชิกรู้สึกประทับใจทั้งต่อกระบวนการกลุ่ม ความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่ม และมิตรภาพที่อบอุ่นของเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม จึงเป็นบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เข้าใจ และขยายมุมมองต่อชีวิตตามความเป็นจริง ด้วยภาวะจิตใจที่ผ่อนคลาย สงบ มีสติ มั่นคง อันเป็นภาวะจิตใจที่สมาชิกตระหนักว่าเป็นภาวะจิตใจที่สำคัญในการดำเนินชีวิต ในการจัดการแก้ไขปัญหาต่างๆ ให้สำเร็จ สมาชิกจึงรู้สึกมีกำลังใจ และได้รับการคลี่คลายความทุกข์ภายในใจ เอื้อให้ชีวิตสมาชิกมีพลัง มีความพร้อมที่จะดำเนินชีวิตตามทิศทางและเป้าหมายชีวิตที่วางไว้ และได้ นำประสบการณ์กลุ่มไปปรับใช้จริง ประสบการณ์กลุ่มและปรากฏการณ์ที่สมาชิกได้รับจึงส่งผลให้สมาชิกมีชีวิตที่สอดคล้องและกลมกลืนกับเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตน

ดังนั้น จากผลการวิจัยเชิงปริมาณ และผลการวิจัยเชิงคุณภาพ จึงแสดงให้เห็นว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สามารถเพิ่มความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อความคิด การกระทำ และการดำเนินชีวิตของสมาชิกกลุ่มที่จะสามารถดำเนินชีวิตไปในทิศทางที่เอื้อต่อการกระทำสิ่งดีงามต่อตนเอง ครอบครัว และทุกสรรพสิ่งที่อยู่รอบข้างตน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้ แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi - experimental research design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ในระยะก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ หลังการเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบทดสอบก่อนและหลังการเข้ากลุ่ม โดยมีกลุ่มควบคุม (Pretest – Posttest Control Group design) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม มีจำนวนสมาชิกกลุ่มละ 6 คน รวมสมาชิกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งหมด 12 คน ระยะเวลาเข้าร่วมกลุ่มเป็นเวลาประมาณ 18 ชั่วโมง ส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตภายหลังที่เข้าร่วมกลุ่ม เพื่อให้มีความเข้าใจชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยวิธีการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง จากนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มและยินดีให้สัมภาษณ์ด้วยความสมัครใจ โดยมีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม

สมมติฐานที่ 2 หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลอง จะมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุม

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังเสนอไว้ในบทที่ 4 ปรากฏว่าผลวิจัยสนับสนุนสมมติฐานดังกล่าวข้างต้นทั้ง 2 ข้อ ดังนี้

1. นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จะมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในช่วงระยะหลังการเข้าร่วมกลุ่ม และระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนเข้ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในระยะหลังการเข้าร่วมกลุ่ม และในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน
2. หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษากลุ่มทดลอง มีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดย

- 2.1 ก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ นักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตไม่แตกต่างกัน
- 2.2 หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
- 2.3 ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 และ ข้อที่ 2 ทำให้ได้ข้อสรุปว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีผลต่อการพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต โดยพบว่า ก่อนเข้ากลุ่ม สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งเมื่อพิจารณาถึงเรื่องราวที่สมาชิกเปิดเผยในกลุ่ม และข้อมูลจากการสัมภาษณ์หลังการเข้ากลุ่ม พบว่า ก่อนเข้ากลุ่มสมาชิกมีความรู้สึกหม่นหมอง เสียใจ น้อยใจ วิตกกังวลกับเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นผ่านมา หรือที่กำลังเผชิญอยู่ เช่น เรื่องครอบครัว เรื่องเรียน การปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อน จนรู้สึกไม่มั่นใจที่จะสามารถจัดการปัญหาต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ และเมื่อหลังจากสมาชิกได้เปิดเผยความรู้สึกทุกซอกทุกซอมนั้น ภายใต้งานดำเนินกลุ่มด้วยกระแสกลุ่มและกระแสบุคคล และบรรยากาศกลุ่มที่อบอุ่น ปลอดภัย และความรู้สึกไว้วางใจ พบว่าภาวะจิตใจของสมาชิกได้ค่อยๆ ได้รับการขัดเกลาจิตใจให้ละเอียดอ่อน นอบน้อม ต่อการเรียนรู้ชีวิตตามความเป็นจริง ได้รับการคลี่คลายและเติมเต็มกำลังใจ จนสมาชิกรู้สึกโล่ง สบายใจ สงบ มองเห็นทิศทางการดำเนินชีวิตที่ชัดเจนและดีงาม มุ่งมั่น พยายามต่อความสำเร็จและพร้อมเผชิญความยากลำบากต่างๆ สามารถมองเห็นแนวทางปรับชีวิตได้อย่างสอดคล้องตามจริงอันเป็นภาวะจิตใจที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่สูงขึ้น

โดยกระบวนการกลุ่มกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งดำเนินอยู่บนฐานของหลักพุทธธรรมนั้น เป็นหลักธรรมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงอย่างยิ่ง และด้วยการเอื้อของผู้นำกลุ่มในฐานะเป็นกัลยาณมิตร ที่ซบเคี้ยวกลุ่มภายใต้บรรยากาศความอบอุ่น เป็นมิตร ความไว้วางใจซึ่งกันและกันนั้น เป็นปัจจัยให้สมาชิกรับรู้ถึงมิตรภาพอันดี ความรู้สึกเป็นกันเอง ความปลอดภัยและรู้สึกไว้วางใจต่อผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม เป็นสิ่งสำคัญที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกยินดีที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม และยินดีพร้อมเปิดเผยแบ่งปันเรื่องราวต่างๆ ด้วยความสบายใจ ผ่อนคลาย เพราะรู้สึกได้รับการยอมรับจากผู้นำกลุ่ม และเพื่อนสมาชิกอย่างไม่มีเงื่อนไข โดยผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้เอื้อ เชิญชวน และพาให้สมาชิก

เปิดเผยเรื่องราวต่างๆ อย่างต่อเนื่องของกระบวนการกลุ่ม โดยอาศัยหลัก 4F TIR ซึ่งเป็นหลักที่ดำเนินอยู่ในกระแสกลุ่ม คือ การเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง (facilitate disclosure) เอื้อปฏิสัมพันธ์ให้สมาชิกร่วมรับรู้ ใฝ่ใจซึ่งกันและกัน (facilitate interaction) เอื้อความงอกงามให้เกิดความอึดใจ ภาคภูมิใจในตนเอง (facilitate growth) และเอื้อการแก้ปัญหาและได้รับความช่วยเหลือทางจิตใจจากกลุ่ม (facilitate problem solving) และกระแสบุคคล คือ การเชื่อมสมาน (tuning in) การพินิจรอยแยก (identify spilt) และการเข้าใจเห็นจริง (realization)

กระแสกลุ่มและกระแสบุคคลนี้จะหลอมรวมและเกิดขึ้นอย่างผสมผสานกลมกลืนเสมือนเป็นเกลียวที่ช่วยร้อยเรียง เชื่อมโยงทุกประสบการณ์ เรื่องราว และปรากฏการณ์ในกลุ่มสู่ความเข้าใจชีวิตสอดคล้องตามจริงภายใต้การดำเนินกลุ่มที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้อให้เกิดกระแสเหล่านี้เพื่อนำพาให้สมาชิกกลุ่มเกิดการใคร่ครวญ เรียนรู้ ทบทวน สำนวนตระหนัก ใฝ่ใจกับประสบการณ์ของตนเองและของเพื่อนสมาชิก พร้อมเปิดเผยตนเอง และร่วมกันให้ความช่วยเหลือและคลี่คลายทางจิตใจ จนสู่ความงอกงามในจิตใจของสมาชิก เป็นภาวะจิตใจที่โล่งกว้าง สงบ ยอมรับและเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง

สำหรับผู้นำกลุ่มนั้น ได้ผ่านการฝึกฝน และขัดเกลาจิตใจมาอย่างต่อเนื่อง จนประจักษ์ในความเข้าใจโลกและชีวิตตามจริงบนหลักของพุทธธรรม ซึ่งเป็นฐานและแผนที่ในการนำกลุ่มและพิจารณารอยแยก ค้นหาประเด็นความไม่สอดคล้องระหว่างความจริงที่ปรากฏกับความคาดหวังในใจของสมาชิก ผู้การพาให้สมาชิกเข้าใจเห็นจริงในเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยผ่านบทบาทของผู้นำกลุ่มและกระบวนการกลุ่ม เอื้อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง เล่าเรื่องราว และปัญหาต่างๆ นั้นจะอาศัยผ่านการตั้งคำถาม อ่านบทความ เชิญชวนสมาชิกมองใคร่ครวญประเด็นต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ด้วยท่าที ลักษณะของผู้นำกลุ่มที่มีสมาธิ ใฝ่ใจ สังเกตรับฟังกับทุกเรื่องราว ทุกความรู้สึกของสมาชิก โดยค่อยๆ ให้กลุ่มดำเนินไปตามจังหวะอย่างเหมาะสม สอดคล้องตามเรื่องราวและบรรยากาศของกลุ่ม ไม่เร่งรัด รีบร้อนให้สมาชิกตอบหรือเล่าเรื่องราว จึงเป็นบรรยากาศกลุ่มที่เอื้อให้สมาชิกได้สัมผัส และซึมซับกับความรู้สึกหนึ่ง สงบ มีสติในขณะที่เข้าร่วมกลุ่ม ซึ่งสมาชิกต่างเปิดเผยไปในทิศทางเดียวกันว่า หลังจากเข้ากลุ่มทำให้รู้สึกเป็นคนใจเย็นขึ้น นิ่งขึ้น มีสติในการกระทำสิ่งต่างๆ ไม่ใช่อารมณ์ในการตัดสินใจหรือกระทำสิ่งต่างๆ เหมือนอย่างก่อนเข้ากลุ่ม

กระบวนการกลุ่มดังกล่าว เอื้อให้สมาชิกได้เกิดการไตร่ตรอง ทบทวนประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น สามารถตรวจสอบ พิจารณาความคิด ความเข้าใจในชีวิต และการกระทำของตนได้ชัดเจน จนมองเห็นและตระหนักชัดในสิ่งที่ควรพัฒนา ปรับปรุงชีวิตให้มีคุณภาพและสอดคล้องกับความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น ขณะเดียวกันสมาชิกได้เรียนรู้ เข้าใจชีวิตที่ลึกซึ้งและกว้างขวางยิ่งขึ้น

โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้สื่อ และนำทางให้สมาชิกเกิดปัญญา และสัมมาทิฐิ ในการเรียนรู้ ประสบการณ์ชีวิตของตนเอง และของเพื่อนสมาชิกตามจริง ซึ่งนำไปสู่การมองเห็นแนวทาง จัดการแก้ไขปัญหา คลี่คลายความทุกข์ในใจ และสามารถดำเนินชีวิตด้วยจิตใจที่มั่นคง มีสติ มองเห็นทิศทางการดำเนินชีวิตที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น สามารถอยู่กับความจริงได้อย่างมั่นคงมากขึ้น

จึงกล่าวได้ว่า กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและการเอื้อ ของผู้นำกลุ่ม มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงภาวะจิตใจของสมาชิกจากภาวะหวั่นไหว บีบคั้น หม่นหมอง หดหู่ มาสู่ภาวะจิตใจที่โล่ง สบาย ผ่อนคลาย มั่นคง มีกำลังใจ สงบ และมีสติ ซึ่งเป็นภาวะจิตใจที่มีคุณภาพ มีกำลังต่อการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถยอมรับ และเผชิญกับความเป็นจริงได้อย่างมั่นคง สามารถจัดการแก้ไขปัญหาดังกล่าว ได้เหมาะสมตามจริง อันเป็นปัจจัยที่สะท้อนถึงระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่เพิ่มขึ้น

ผลจากการเข้ากลุ่ม ที่มีต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่เพิ่มขึ้น

จากกระบวนการกลุ่มและการเอื้อโดยผู้นำกลุ่มก่อให้เกิดกระแสบุคคลและกระแสกลุ่มที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องตามเรื่องราว และบรรยากาศกลุ่มในแต่ละขณะอย่างเหมาะสม ส่งผลให้สมาชิกมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเพิ่มขึ้น โดยจากข้อมูลเชิงปริมาณ ข้อมูลเชิงคุณภาพ และบทสนทนาที่ถอดความจากกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สามารถประมวลเป็นปัจจัย 4 ประการ ที่ส่งผลเนื่องกันจนนำไปสู่การเพิ่มขึ้นของความรู้สึก สอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ดังนี้

1. การมีกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธคลี่คลายใจทุกข์ภายในใจ ด้วยการจัดวางฐานความเข้าใจโลกและชีวิตตามจริง
2. สมาชิกกลุ่มตระหนักชัดในแหล่งทรัพยากรทางจิตใจและคุณค่าในสิ่งที่ดำเนินอยู่
3. สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง
4. สมาชิกกลุ่มมีการนำประสบการณ์กลุ่มและข้อเรียนรู้ต่างๆ ไปใช้จริงในชีวิต

1. การมีกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่เสมือนเป็น กระบวนการคลี่คลายใจทุกข์ภายในใจ ด้วยการจัดวางฐานความเข้าใจโลกและชีวิตตามจริง

กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เปรียบเสมือนเป็น กระบวนการคลี่คลายใจทุกข์ภายในใจแก่นักศึกษาที่เข้ากลุ่ม ซึ่งมีผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกัน เติมเต็มความงอกงามในจิตใจ โดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้นำทางในการจัดวางฐานและบ่มเพาะความ เข้าใจชีวิตอย่างสอดคล้องตามความเป็นจริงโดยอาศัยหลักพุทธธรรมเป็นแผนที่ในการนำทางและ

ขยายความเข้าใจ ทักษะ มุมมองต่างๆ ของสมาชิกที่มีต่อตนเองและสรรพสิ่งที่อยู่รอบข้างได้อย่างกระจ่างชัดเจนตามจริง

1.1 ช่วงเริ่มต้นกลุ่ม

ผู้นำกลุ่ม เอื้อให้สมาชิกได้เปิดเผยเรื่องราวของตนเอง (facilitate disclosure) เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจ โคร่ครวญ ตรวจสอบประสบการณ์ของตนเองในแง่มุมมองต่างๆ ตามที่ผู้นำกลุ่มเชิญชวน พร้อมให้สมาชิกได้เปิดเผย โดยช่วงเริ่มต้นสมาชิกกลุ่มจะเปิดเผยประสบการณ์และความรู้สึกทั่วไปๆ และจะค่อยๆ เปิดเผยความรู้สึกในเรื่องราวที่เข้มข้น และลึกซึ้งขึ้นตามลำดับของความรู้สึกสมาชิกกลุ่มที่รู้สึก และสัมผัสถึงบรรยากาศของการยอมรับ ปลอดภัย อบอุ่น เป็นมิตร โดยผู้นำกลุ่มจะนำตนเข้าเชื่อมสมาน (tuning in) รับฟังเรื่องราวของสมาชิก (M) อย่างใส่ใจ ดังบทสนทนาต่อไปนี้

ผู้นำกลุ่ม : คือวันหยุดของเรา แต่เราก็ไม่ได้หยุดนะ เพราะเป็นวันที่เราได้ช่วยแม่อย่างเต็มที่ค่ะ

M2 : ตื่นเช้ากว่าปกติด้วย เพราะแม่ไม่สบายก็เลยต้องช่วย

ผู้นำกลุ่ม : ที่ M2 บอกว่าแม่ไม่สบายเป็นยังไงบ้างคะ (facilitate disclosure)

M2 : คือแม่เป็นกระดูกข้อตรงเอวคะเสื่อม เสื่อม 2 ข้อแล้ว กำลังถามมาข้อที่ 3 คือถ้าเป็นมากก็กลัวว่าจะเป็นอัมพาต

ผู้นำกลุ่ม : เราก็เป็นห่วงและกังวลตรงนี้มากเลยคะ (tuning in)

M2 : ใช่คะ ก็เลยอยากรีบเรียนให้จบแล้วแม่จะได้ไม่ต้องทำงาน มีเงินให้แม่ผ่าตัด

ผู้นำกลุ่ม : คือถ้าแม่ได้ผ่าตัดก็มีโอกาสหาย แต่ตอนนี้รับรู้ที่กำลังจะลามไปข้อที่ 3

M2 : คือลามไปแล้วครึ่งนึงคะ คือแม่เป็นแม่ก็จะปวดเอว ปวดมากเลย แล้วก็เดินช้า แล้วแม่จะหนาวสั่นอย่างงี้ แล้วใช้ก็ขึ้นสูง คือแม่จะพักก็ไม่ได้ ร่างกายไม่ไหวก็ต้องไหว

ผู้นำกลุ่ม : คือเราก็สงสารแม่นะ แม่ก็สู้ และอดทนอย่างมากเลยคะ ใจเราก็ยิ่งกังวลกับอาการที่เป็นอยู่

M2 : ก็กลัวว่าแม่จะไม่หาย ตอนนี้พี่เรียนอีกปีนึงก็จะจบ แต่กลัวว่าแม่จะเป็นหนักซะก่อน

บทสนทนาข้างต้น M2 ได้เปิดเผยถึงความกังวลใจอาการป่วยของแม่นั้น สะท้อนให้เห็นว่า M2 ยังไม่สามารถปรับใจให้อยู่กับสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ได้อย่างมั่นคง

M3 : คือตอนนั้นเรียนอยู่ ปวช. ค่ะ พอเรียนได้เทอมหนึ่งก็มีปัญหากับทางบ้าน ก็หนีออกจากบ้านมา ก็ต้องส่งตัวเองเรียน ค่าเทอมก็ไม่แพงคะ เทอมหนึ่งพันกว่าบาท แต่ค่าใช้จ่าย

อื่นๆ มันก็มี ตั้งแต่นั้นมาก็หางาน ส่งตัวเองเรียนมาตลอด คือตอนนั้นไม่ได้ติดต่อทางบ้านเลย ห่างจากบ้านมาประมาณ 3 ปีค่ะ

ผู้นำกลุ่ม : ในช่วง 3 ปีนั้นก็เป็นเวลาที่น่าจะต้องฟันฝ่ากับหลายๆ ความรู้สึกในใจนะ (tuning in)

M3 : ใช่ คือว่าช่วงนั้นนี่คิดแล้วไม่อยากจะกลับไปเลยคะ ไม่อยากจะกลับไป คือว่าพอกับ M3 มีปัญหากันแล้วแม่ก็ต้องมานั่งฟังปัญหา มานั่งฟังพ่อ คือพ่อจะไม่พูดกับหนูตรงๆ ไร คือจะพูดผ่านแม่ จะว่าแม่ ก็สงสารแม่เหมือนกันเพราะแม่ต้องมาโดนพ่อด่าอย่างงี้ ก็เลยออกมาแล้วมาทำงาน ...

M3 : คือมันไม่เหลือใครแล้ว คือก็ไม่ปรึกษาใคร คือมันมีปัญหามากๆ เลย

ผู้นำกลุ่ม : รู้สึกว่าไม่รู้จะหันหน้าไปหาใครแล้ว (tuning in)

M3 : คือคุยกับใครไม่ได้เลย ผู้ใหญ่ก็ไม่เข้าใจเราด้วย ช่วงนั้นก็ทำงานแล้วก็กลับดึก พ่อก็บอกว่าถ้างานนี้ไม่ต้องคุย ไม่ต้องส่งเรียน ไม่เรียนก็ไม่เรียน แต่จริงๆ ตอนนั้นก็ยังเรียนอยู่ 3 ปีนั้นก็ไม่ได้ติดต่อกับที่บ้านเลย แต่ก็เห็นว่า แม่ก็มีถามๆ คนอื่นบ้าง....

M3 : คือ วันนั้นเหมือนกับว่าจะฆ่ากันแล้วอย่างงั้นเลย คือวันนั้นมีเรื่องกันกับน้อง กับพ่อ แล้วM3ก็บอกกับน้องว่าเห็นแก่แม่ น้องก็ถือมีดมา แล้วแม่ก็ยืนอยู่ข้างๆ แล้วน้องก็เขวี้ยงมีดมาจะให้โดน M3 แต่มันโดนแม่ พ่อก็เข้ามาตบM3ว่าสร้างปัญหา ก็รู้สึกเหมือนM3ติดอยู่คนเดียว ก็รู้สึกสงสารแม่สงสารแม่มากๆ เลยอะ ก็เลยตัดสินใจออกมาดีกว่า

ผู้นำกลุ่ม : ใจก็รู้สึกสงสารแม่ ที่แม่ต้องโดนอย่างนี้คะ เหมือนลึกๆ แล้วก็อยากอยู่เคียงข้างแม่อะ แต่ก็ต้องตัดสินใจออกมาเพราะกลัวว่าถ้าอยู่ต่อก็ไม่รู้ว่าแม่จะโดนอะไรอีก

M3 : ใช่ค่ะ ก็รู้สึกไม่อยากอยู่ อย่างอยู่บ้านก็เหมือนอยู่คนเดียว ไม่เคยกินข้าวพร้อมหน้าพร้อมตากัน กินก็ต้องกินอยู่คนเดียวอย่างนี้

จากประสบการณ์ที่ M3 เปิดเผยนั้น สะท้อนถึงความรู้สึกน้อยใจ เสียใจ เป็นทุกข์กับการกระทำของพ่อที่มีต่อตน คือไม่สามารถยอมรับกับการกระทำของพ่อ รู้สึกขาดผู้ให้ความช่วยเหลือทางจิตใจจนไม่สามารถเผชิญจัดการแก้ไขปัญหาได้ ซึ่งเมื่อพิจารณาตามกรอบทฤษฎีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเป็นภาวะที่ขาดแหล่งทรัพยากร หรือไม่สามรถเข้าถึง มองเห็นแหล่งทรัพยากรที่จะใช้จัดการแก้ไขปัญหาที่รุมเร้าตน มองไม่เห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกขาดกำลังใจ

สำหรับเรื่องราวที่ M5 เปิดเผยพบว่า มีความรู้สึกน้อยใจ เสียใจ ต่อการแสดงออกซึ่งความรักของพ่อที่ไม่เป็นไปตามที่ใจปรารถนา ดังบทสนทนา

ผู้นำกลุ่ม : ก็จากที่พ่อแม่ไม่เคยมากอดมาหอมแก้ม แต่วันนั้นพ่อก็ได้มากอดมาหอมแก้มเราคะ ใจ
ตอนนั้น M5 เป็นยังไง (facilitate disclosure)

M5 : แบบไม่ได้อยู่ด้วยกันอะ แบบไม่ได้อยู่กับพอกับแม่อย่างเงี้ย พอมาเจอกันอย่างเงี้ย แบบ
ลูกสาว คือพ่อจะไม่ค่อยยุ่งกับลูกสาวมากเิงคะ อย่างเพื่อนพ่อใช้มัยคะ ลูกเค้าก็มีลูก
แล้วพ่อเค้าก็ยังไม่ไปกอดด้วย ก็ยังเห็นเค้าเป็นลูกอยู่ ก็อยากได้พอย่างเงี้ยบ้าง แต่ถ้าถาม
ว่าเค้ารักเรามัย เค้าก็รักแต่เค้าไม่แสดงออก

ผู้นำกลุ่ม : คือเราก็อยากได้รับโอบกอดของพ่อเหมือนกัน ซึ่งเราก็เห็นภาพความผูกพันพ่อลูกกอด
กันคะ แต่เรารู้สึกว่าทำไมเราไม่มีอย่างนั้นบ้าง (tuning in)

M5 : แบบมันไม่ได้อยู่ด้วยกันเิงคะ

ผู้นำกลุ่ม : คือใจ M5 ก็พยายามจะเข้าใจในเหตุผลเเนาะว่าทำไมพ่อไม่ได้กอดเรา

จากการเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยเรื่องราวทำให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจ ทบทวน
ประสบการณ์ชีวิตของตน และระบาย เปิดเผยความทุกข์ที่ซ่อนอยู่ในใจออกมา จะพบว่า M2
M3 และ M5 มีความไม่สอดคล้องในใจ เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามที่ใจปรารถนา ตามที่
คาดหวังจึงก่อให้เกิดความทุกข์ใจ

1.2 ช่วงระหว่างการเปิดเผยเรื่องราว และประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม

เมื่อสมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยเรื่องราวต่างๆ ด้วยความรู้สึกที่ลึกซึ้ง และมีเรื่องราวที่เข้มข้น
ขึ้นผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้สมาชิกร่วมเข้ามามีปฏิสัมพันธ์ (facilitate interaction) กับเรื่องราวที่เพื่อน
สมาชิกเปิดเผยทั้งเรื่องราวที่เป็นความทุกข์ใจ หรือเรื่องราวในแง่บวกที่เป็นความงอกงามในจิตใจ
เพื่อเชื่อมให้สมาชิกมีโอกาสให้กำลังใจ ร่วมกันแก้ไขปัญหา หรือร่วมชื่นชมประสบการณ์ที่
งอกงาม (facilitate growth แสดงตัวอย่างในข้อที่ 2) และมีโอกาสร่วมเรียนรู้ รับรู้ จากเรื่องราว
และแบ่งปันความรู้สึกห่วงใยเอื้ออาทรต่อกัน ตลอดจนผู้นำกลุ่มจะคอยเอื้อให้ความช่วยเหลือทาง
จิตใจ (facilitate problem solving) โดยจะคอยๆ พาสมาชิกผู้ที่มีความไม่สอดคล้องภายในใจ
(identify spilt) หรือความทุกข์ใจ ได้มองเห็นรอยแยก หรือความไม่สอดคล้องระหว่างความ
ปรารถนา หรือความคาดหวังของตนกับความจริงที่เกิดขึ้น เพื่อนำไปสู่การตระหนักชัด และ
ประจักษ์แจ้งในปัญหา หรือสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจตามความเป็นจริง (realization) ดังบท
สนทนานี้

ผู้นำกลุ่ม : M5 เองก็เห็นใจ ให้กำลังใจ M2 ค่ะ แต่เวลาเดียวกันก็อยากให้เพื่อนยอมรับซึ่งก็รู้ว่า
พ่อแม่ของใครใคร่ก็รักอยากให้เห็นสบายคะ คือสิ่งที่ M2 ทำหน้าที่อยู่ตรงนี้ก็เต็มที่เต็ม

กำลังที่จะช่วยแม่ให้เบาลงคะ ในวันหยุดเรากลับตื่นเช้ากว่าด้วยซ้ำ คือแม้ว่าเราอาจไม่ได้รับภาระทั้งหมดของแม่ได้ แต่สิ่งที่ M2 ทำหน้าที่อยู่ตรงนี้คะ มันก็ยิ่งใหญ่สำหรับแม่มาก แม่ก็มีเวลาพักผ่อนเพิ่มขึ้น M2 เองก็ภูมิใจที่ได้ช่วยแม่คะ ใจของ M2 ที่อยู่กับความกังวลอาการของแม่คะ ใจของ M2 เป็นยังไงบ้าง (facilitate disclosure)

M2 : คือก็อยู่เฉยๆ ให้มันเป็นไป มันก็ต้องเป็นอย่างนี้คะ แต่ก็คิดคะว่ายังไงแม่ก็ต้องหาย แต่ก็ไม่รู้เหมือนกัน

ผู้นำกลุ่ม : ในใจลึกๆ แล้วเราอยากให้แม่หายเร็วๆ อยากให้แม่หายไม่อยากจะให้เป็นไร แต่อย่าง ที่ M2 ก็รับรู้คะว่า สิ่งที่เราคาดหวังไว้จะเป็นอย่างนั้นเต็มร้อยหรือเปล่านั้นก็ยังไม่รู้ เหมือนกับวันที่เราตั้งร้านขายของแต่ดูฟ้าแล้วเหมือนฝนจะตกคะ ถ้าหากใจเราอยู่กับความกังวลว่าฝนจะตกมั้ยนั่นเราก็คงขายไม่ได้เต็มที่ เพราะใจเราไปอยู่ที่ฝน ขายไปก็กลัวไปเนอะ ก็เพราะเป็นไปได้ว่าเมฆดำนั้นได้ถูกพัดพาไปวันนั้นฝนเลยไม่ตก หรืออาจตกก็ได้เนะมันก็ขึ้นอยู่กับทิศทางลมที่จะพัดพาเมฆไปทางไหน เหมือนวันนี้เราอยากให้แม่หายนะแต่ก็กลัวว่าจะไม่เป็นอย่างนั้นคะ (Identify spilt และ tuning in)

M2 : ค่ะ มันก็ไม่แน่นอนคะ (realization)

ผู้นำกลุ่ม : บางช่วงชีวิตเราก็รู้สึกหวั่นๆ กับสิ่งที่ไม่แน่นอนตรงนี้อะคะ จะให้ใจยอมรับกับความไม่แน่นอน สิ่งที่ไม่ตรงกับใจที่ M2 หวังคะ มันก็ดูยากๆ กับใจเรานะ

M2 : แต่มันก็ต้องยอมรับคะ ก็ต้องทำใจ.....

M2 : ก็ยอมรับ เค้าก็เริ่มทำใจได้ ก็บอกเค้าว่าอย่าคิดอะไรมาก อย่าตีหม้อหล้ามาก เค้าบอกว่าจะทำใจได้พอมาแล้วจะได้นอนไม่ต้องคิดอะไร(เสียงเบา)

ผู้นำกลุ่ม : เราก็ห่วงแฟนหลายๆ เรื่องคะ พอเราได้ฟังความรู้สึกของ M2 ที่คนใกล้ชิดคนที่เรารัก อย่างนี้ ต้องเผชิญกับเรื่องราวอย่างนี้คะ เรารับรู้กับความรู้สึกของเพื่อนยังงี้บ้าง หรือมีอะไรที่อยากบอกให้กำลังใจเพื่อนคะ (facilitate interaction)

M5 : ถ้าเกิดขึ้นกับใครก็เป็นความรู้สึกที่หุดหู่คะ ก็บอกให้แฟนโทรหา M2 ทุกวันเค้าจะได้ไม่ต้องคิดมาก

ผู้นำกลุ่ม : M5 เองก็รับรู้ในความรู้สึกเพื่อนคะ แล้วสำหรับ M2 เองภาพที่เห็นแฟนที่ต้องเข้าไปในคุกคะก็คงเป็นภาพที่เราอยากให้ผ่านไปเร็วๆ (tuning in)

M2 : ก็อยากให้พ้น 9 เดือนไปเร็วๆ

- M3 : ก็เรื่องอย่างนี้ก็เคยเกิดขึ้นกับ M3 แล้ว ก็ไม่อยากจะเกิดขึ้นกับ M2 ก็ส่งสารแฟนของ M2 แล้ว M2 เองก็ต้องคิดถึงอย่างนี้
- M1 : ก็อยากเป็นกำลังใจให้เพื่อน ให้ความทุกข์นั้นผ่านไปเร็วๆ

จากบทสนทนาข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่า M2 ได้ค่อยๆ ปรับใจสามารถยอมรับและเผชิญกับความจริงที่เกิดขึ้นได้เพิ่มขึ้น แม้ว่าจะไม่เป็นไปตามความคาดหวังในใจ จึงรู้สึกคลี่คลายใจ จากความวิตกกังวลทั้งในเรื่องความเจ็บป่วยของแม่ และเรื่องแฟนที่อาจต้องติดคุก ด้วยมีความเข้าใจชีวิตในแง่มุมต่างๆ เพิ่มมากขึ้น ดังคำสัมภาษณ์หลังการเข้ากลุ่มของ M2 (ถอดความจาก บทสัมภาษณ์ : 9 ก.ค. 2551) ดังนี้

“คืออย่างแรกเลยก็ทำให้ได้รู้จักตัวเองมากขึ้น ทำให้รู้ว่าตัวเองต้องมีอะไรๆ ต้องปรับให้ดีขึ้น ต้องรู้จักเข้าหาคนอื่นบ้าง อย่างที่สองก็ได้รู้จักเพื่อนๆ ชีวิตของเพื่อนๆ มากขึ้น แล้วก็จากประสบการณ์เพื่อนๆ เราก็นำมาวิเคราะห์ คิดแล้วนำมาปรับใช้กับตัวเองได้มากขึ้น ทำให้รับรู้ความรู้สึกของพ่อของแม่ของครอบครัวมากขึ้น เข้าใจพ่อแม่มากขึ้น ยอมรับกับเรื่องๆ ที่เป็นอยู่ตอนนี้มากขึ้น เพราะก็ไม่รู้จะแก้ไขให้ดีกว่านี้ได้ยังไง ก็คิดว่าตอนนี้ก็ทำดีที่สุดแล้วละ คือตอนนี้ถ้าว่างบปีก็จะกลับไปหาแม่ก่อนเลย ก็คิดถึงแม่แล้วก็เห็นค่าของเงินที่แม่เสียสละให้มาเรียนตรงนี้มากขึ้น เพราะว่าเป็นเงินที่แม่เก็บไว้รักษาตัว แต่แม่ก็ให้หนูมาเรียนละ”

“ละ อย่างที่ช่วยแม่มันก็เป็นความสุขละ”

“ก็ช่วยได้ คือพอเราพูดออกไปแล้วก็เหมือนได้เล่าประสบการณ์ให้เพื่อนฟัง แล้วเราก็รู้สึกสบายใจก็ทำให้เราเห็นแนวทางการแก้ไขปัญหามากขึ้น ก็จากที่เพื่อนๆ ได้เล่าเรื่องต่างๆ ก็นำมาใช้กับปัญหาของเราก็ได้ด้วย”

“ก็คือจากที่กลุ่มได้ให้เล่าประสบการณ์แลกเปลี่ยนกันตรงนี้ แล้วที่ประสบการณ์ของตัวเองที่เมื่อก่อนเกรงคนอื่นรับไม่ได้ แต่พอได้เข้ากลุ่มเราเล่าเรื่องไปเพื่อนคนอื่นๆ ก็ยอมรับเราก็ทำให้เราก็รู้สึกยอมรับเรื่องต่างๆ ของตัวเองมากขึ้น ยอมรับเลยว่าแต่ก่อนกับความรู้สึกตรงนี้หวั่นไหวมาก เหนื่อยด้วย แต่พอมาตรงนี้เราได้กำลังใจเราก็รู้สึกเข้มแข็งขึ้น”

“มีนะละ ก็ทำให้จัดการเรื่องเหล่านี้ได้ดีขึ้น แบบว่าเราได้เรียนรู้กระบวนการแก้ไขทุกอย่าง พอมีปัญหาอย่างนี้ละก็ทำให้เราใช้ความคิดมากขึ้น คือจะไม่ใช้อารมณ์ละ อย่างเมื่อก่อนหนูจะอารมณ์ร้อนมากละ อย่างเมื่อก่อนหนูจะตัดสินใจด้วยอารมณ์ แต่พอมาเข้ากลุ่มตรงนี้ก็เห็นว่าเพื่อนๆ เค้ายังมีสติเลย ก็ทำให้หนูอย่างนี้ละ คือเจอปัญหาเราก็จะคิดก่อนที่ จะทำ คิดก่อนที่จะพูด”

“ก็รู้สึกดี เหมือนได้ระบายเรื่องที่เราเก็บมานานให้เพื่อนได้รู้ละ”

“เราก็ได้รับความไว้วางใจจากเพื่อนค่ะ คือถ้าเป็นคนอื่นที่เรายังไม่รู้จักเท่าไรเราก็อาจไม่กล้าเล่าอย่างนี้ก็ได้ เราได้รับความไว้วางใจจากเพื่อนตรงนี้ก็ทำให้รู้ว่าชีวิตคนเราไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบทุกอย่าง ทุกคนต้องมีปัญหา อุปสรรคกัน แต่ถ้าเรามีสติแก้ปัญหาเราก็ผ่านไปได้ออกมาได้ อย่างสวยงาม”

“ ก็ได้รับกำลังใจจากเพื่อนๆ ในช่วงทำที่ M4 เค้าบอกว่าอดทนนะ เป็นกำลังใจให้นะ อย่างที่ M4 บอกว่ากล้าที่จะรอคอยแฟนอย่างนี้ได้ ก็จะเป็นกำลังใจเอาไว้ช่วย พอได้กำลังใจจากเพื่อนๆ ก็ทำให้มีกำลังใจมากขึ้น แล้วอย่างที่เพื่อนพูดว่าไม่เป็นไรรอทิดคุยกังงี้ก็ต้องมีวันออก ก็สบายใจมีกำลังใจขึ้นก็ทำให้ไม่คิดมาก ก็เรียนได้”

“ ก็ตอนที่พี่ให้หลับตา แล้วลองให้นึกถึงภาพที่เราอยากจะทำ หรือเป็นภาพที่อยากให้อยู่ในความทรงจำค่ะ คือหนูก็คิดถึงภาพของแฟนค่ะ เพราะเมื่อก่อนกับเรื่องนี้จะไม่กล้าพูดเลย ค่ะ คือก็กลัวว่าถ้าพูดออกไปคนอื่นเค้าจะคิดอย่างไรเราไม่รู้จะค่ะ เค้าก็อาจพูดว่าอู๊ยคนนี้มีแฟน ทิดคุยกอย่างนี้ละค่ะ ไม่รู้ว่าเพื่อนๆ จะยอมรับมั๊ย แต่พอพูดออกไปเพื่อนๆ ในกลุ่มยอมรับดีมาก กลับยกย่องเราเลยน้ำ ถ้าเป็นคนอื่นเค้าอาจซ้ำเติมเราเลยน้ำ ว่าเล็กๆ ไปเถอะอย่างนี้ แต่ว่าเพื่อนๆ กลับบอกว่ารอต่อไปนะ จะเป็นกำลังใจให้แบบนี้ละ”

“ คือก็รู้สึกสบายใจที่ได้ระบายความรู้สึกให้เพื่อนๆ ได้ฟังค่ะ ก็รู้สึกโล่งอก เหมือนยกภูเขาออกจากอก”

“คือเราเก็บไว้นาน ก็ทำให้ได้ความสบายใจที่ได้เล่าออกไป ก็ทำให้รู้สึกว่าเรามีพ่อแม่เป็นที่ยึดเหนี่ยวใจ พอมีอะไรก็จะคิดถึงพ่อแม่”

“ เราก็ได้รับความไว้วางใจจากเพื่อนค่ะ คือถ้าเป็นคนอื่นที่เรายังไม่รู้จักเท่าไรเราก็อาจไม่กล้าเล่าอย่างนี้ก็ได้ เราได้รับความไว้วางใจจากเพื่อนตรงนี้ก็ทำให้รู้ว่าชีวิตคนเราไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบทุกอย่าง ทุกคนต้องมีปัญหา อุปสรรคกัน แต่ถ้าเรามีสติแก้ปัญหาเราก็ผ่านไปได้ออกมาได้ อย่างสวยงาม”

สำหรับ M3 ผู้นำกลุ่มค่อยๆ เอื้อให้สมาชิกได้พิจารณาใคร่ครวญความรู้สึกที่กำลังเผชิญเรื่องราวต่างๆ ที่ต้องจัดการนั้น เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจจิตใจตัวเองและชัดเจนถึงทิศทางเป้าหมายการดำเนินชีวิตนำไปสู่ความมุ่งมั่น มีกำลังใจที่จะจัดการสิ่งต่างๆ ให้ลุล่วงไปได้ดังบทสนทนา

M3 : ก็ใช่ละค่ะ แต่ตอนนี้ก็เข้าใจแล้ว คือพ่อแม่ก็อาจไม่ได้คิดอย่างที่เราคิดว่าพ่อแม่เป็นอย่างไรก็ได้ คือเราก็อาจคิดไปเองก็ได้ คือเราอาจน้อยใจเอง คิดไปเองจริงๆ บางอย่างพ่อแม่ก็ถูกแล้วก็ได้

ผู้นำกลุ่ม : คือบางครั้งเราก็คอดน้อยใจไม่ได้ค่ะ เพราะภาพในครอบครัวอาจไม่เหมือนกับใจที่เราหวังค่ะ คืออาจไม่สวยงามสมบูรณ์แบบอย่างที่เราคิด แต่พอเราได้มาทบทวนในความไม่สมบูรณ์ตรงนั้นก็ช่วงเวลาที่ทำให้เราได้เรียนรู้จักชีวิต (Identify spilt)

M3 : ได้บทเรียนมากๆ เลย

ผู้นำกลุ่ม : ที่ M3 บอกว่าได้บทเรียนมากๆ เป็นยังไงบ้างคะ (facilitate disclosure)

M3 : ก็ทำให้คิดได้ว่ายังงัยพ่อแม่ก็ไม่ได้อยู่กับเราตลอด ยังงัยเราก็ต้องมีวันที่อยู่นคนเดียวอยู่แล้ว อย่างตอนนี้เราวัยรุ่นเราก็คิดแต่เรื่องเรียนเป็นอันดับแรก พอเราโตไปเราก็ต้องคิดเรื่องครอบครัว ยังงัยคนเราก็ต้องมีเรื่องให้คิดอยู่แล้ว.....

M3 : ก็เลยคิดว่าถ้าเราออกมาทุกอย่างมันคงจะดีขึ้นอะค่ะ แต่ก็มีคิดเหมือนกันว่าเราก็อยากกลับไปหาแม่ กลับไปขอโทษเค้า ไปขอขมา ไปกราบท่านอย่างนี้ คือเราก็มีไม่ได้กับพ่อเหมือนกันก็อยากไปขอโทษ คือถ้าทำแบบนี้แล้วทุกอย่างมันจะดีขึ้นสบายใจขึ้น

จากบทสนทนาข้างต้น พบว่า M3 มีความมุ่งมั่นกระทำสิ่งดีงามต่อพ่อแม่พร้อมที่จะไปกราบขอขมาพ่อ ซึ่งสะท้อนถึงความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิตที่เพิ่มสูงขึ้น คือสามารถมองเห็นคุณค่าและความหมายในความรักของพ่อแม่ที่มีต่อตนชัดเจนขึ้น ดังคำสัมภาษณ์ของ M3 ดังนี้ (ถอดความจากบทสัมภาษณ์ : 10 ก.ค. 51)

“ก็มีตรงที่เรื่องอยากกลับไปบ้านแล้วกราบพ่อค่ะ คือหนูตั้งใจทำจริงนะๆ คือก็กลับมาคิดแล้วก็โทรไปบ้าน”

“ใช่ค่ะ แต่ก็รู้ว่าพ่อจะว่ายังงัย ก็มีคิดอยู่แต่ก็ไม่เป็นไรงัย คือความคิดนี้มันเกิดขึ้นตอนที่ไปเข้าค่ายธรรมะมาแล้วเค้าเปิดเรื่องขอขมาลาโทษบิดามารดา แล้วเค้าก็เปิดเรื่องจริงที่สุพรรณที่รายการ คนค้นคนถ่ายทำ ก็มีเด็กสองคน พ่อไม่อยู่ด้วยแต่แม่เป็นโรคมะเร็ง แล้วเด็กสองคนนี้ต้องตื่นแต่เช้ามาทำปาทงไก่ขาย แล้วอยู่มาวันหนึ่งแม่เค้าก็เป็นมะเร็งตาย พี่น้องสองคนร้องไห้กอดกัน หนูดูแล้วร้องไห้เลย โหสุดยอดเลย ก็สะท้อนชีวิตเราเอง แล้วพอได้เข้ามาในกลุ่มได้พูดเรื่องราวเกี่ยวกับครอบครัว ชีวิตแล้วมันก็ทำให้รู้สึกยิ่งขึ้น ก็อยากกลับไปกราบพ่อ ปรับตัวเข้าหาครอบครัวมากขึ้น ก็ทำให้รู้ตัวว่าเราเองมีปัญหาตรงนี้มากเลย คือหนูเองก็ออกมาอยู่คนเดียวก็ห่างไกลบ้านอย่างนี้คะไม่ได้กลับบ้านเหมือนคนอื่นเค้า ครั้งนี้ก็ตั้งใจที่จะกลับไปค่ะ”

“ ก็ที่พี่ให้หนูอ่านบทความเรื่องไบ๊แม่คะ ก็ทำให้ได้คิดได้ว่าแม่ก็ช่วยเหลือเรามาทุกอย่าง แต่ด้วยความจำเป็นที่ทำให้เค้าต้องเลือกพ่อมากกว่าเรา คือพ่อก็เหมือนเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรที่บ้านแม่ก็จะขาดพ่อไม่ได้ แต่ถ้าหนูอยู่ที่บ้านพ่อก็จะทะเลาะกับหนู หนูก็คิดในใจอยู่คะว่าแม่ก็เป็นห่วง

หนูอยู่ เพราะถ้าไม่แล้วแม่ก็ไม่มาติดต่อหาเราหรอก คือก็เข้าใจมากขึ้นที่ว่าตอนนั้นแม่ก็มีเหตุจำเป็น ก็เคยล้อแม่อยู่เหมือนกันว่ารักผัวมากกว่ารักลูกค่ะ แต่พอได้อ่านบทความนั้นก็ทำให้ได้คิดถึงตอนที่พ่อแม่ก็ดูแลเราเหมือนกัน แม้ว่าพอโตแล้วเราต้องดูแลตัวเองมากกว่าคนอื่น ๆ คือหนูก็คิดนะว่าพอเรียนจบจะอย่างไรก็ช่างหนูก็จะเลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่เอง”

“มันก็ทำให้เราได้สบายใจส่วนหนึ่งนะ มันเหมือนช่วยกระตุ้นให้เราทำค่ะ คือเราได้ฟังเพื่อนๆ ว่าทำอย่างไรแบบนี้ ทำเพื่อพ่อเพื่อแม่ เพื่อญาติอย่างนี้ค่ะ ก็เหมือนกระตุ้นทำให้เราอยากทำในตัวของเราบ้างค่ะ ถ้าพ่อแม่ตายพรุ่งนี้ละเราจะทำอะไรให้ท่านได้บ้าง ... แล้วถ้ามีอะไรฉุกเฉินอย่างนี้เราจะทำอะไรให้ เราก็ไม่มีโอกาสให้ทำแล้ว พระท่านบอกว่าจะไปขอขมาหน้าโลงศพ หน้าเมรุหรือ ก็ตั้งใจคิดๆ ว่าจะกลับไปขอขมาลาโทษท่าน เพราะทำอะไรไม่ได้ไปเยอะเหมือนกัน”

“มันก็เย็นใจขึ้นนะ มันเหมือนได้ปลดปล่อยอะไรออกมา เพราะรู้สึกที่ผ่านมายังไม่เห็นส่วนดีของตัวเอง ก็เลยเล่าในส่วนที่รู้สึกไม่ดีออกมา ก็เหมือนได้ปลดปล่อยออกมา”

“ก็จากเพื่อนๆ คนไหนคนนี้มีปัญหาอย่างโน้นอย่างนี้ เราก็เอามาคิดกับตัวเองค่ะ ก็ทำให้เราเห็นความตั้งใจของตัวเองที่จะทำมากขึ้น ก็อย่างที่บอกค่ะว่าตั้งใจจะทำให้พ่อค่ะ ส่วนใหญ่ในกลุ่มจะบอกว่าพ่อแม่ของเค้าดี แต่หนูบอกว่าไม่ดี เราไม่มีคนเป็นห่วงแบบนั้น ซึ่งเค้าอาจห่วงก็ได้แต่เค้าไม่แสดงออก แต่เราก็อยากทำในสิ่งที่ตั้งใจค่ะ อยากทำเร็วๆ ด้วย อย่างวันนั้นหนูก็ได้บอกกับแม่ว่าจะขอขมาพ่อ แม่ก็ร้องไห้”

“ก็อย่าง M1 ที่เค้าตั้งใจทำให้พ่อเค้าอย่างนี้ค่ะ เราก็อยากทำบ้าง คือหนูเป็นคนดีอ้วน คิดว่าคนอื่นไม่ได้ดี ของเราดี มันก็เหมือนความคิดเด็กๆ อย่างเมื่อก่อนพอพูดเรื่องครอบครัวนี้ร้องไห้เลย แต่ตอนนี้ความเครียดมาได้ลดลงไปมาก แม่เราก็ได้คุยแล้ว บ้านเราก็ได้กลับแล้ว ครอบครัวเราก็ได้คุยแล้วถึงแม้จะไม่ดีหมดทุกอย่าง แต่อย่างน้อยเราก็ได้กลับไปบ้านแล้ว”

“โห่ ส่งผลดีมากเลยอะ อย่างเรื่องที่ไม่ดีอย่างนี้เราก็ได้มีโอกาสรู้และปรับปรุงมัน มันเหมือนเป็นแรงกระตุ้นให้เราทำค่ะ มันเหมือนชีวิตเคยพลาดมาแล้วครั้งนึงแล้วมีโอกาสให้ชีวิตทำใหม่ค่ะ มันก็ต้องทำ ทำให้ดีด้วย ก็เหมือนกับสอบได้คะแนนไม่ดีตอนแรกอะ พอสอบรอบสองได้โอกาสแล้วใครไม่อยากได้คะแนนเพิ่ม”

จึงสรุปได้ว่ากลุ่มได้เชื้อให้ M3 ได้รับการคลี่คลายจิตใจ ความหม่นหมองภายในใจให้รู้สึกโล่ง สบาย ขณะเดียวกันก็รู้สึกสำนึกในบุญคุณ ความรักของพ่อแม่ จนรู้สึกมีกำลังใจพร้อมเผชิญสิ่งต่างๆ ได้มั่นคงและสอดคล้องตามจริงมากขึ้น ดังที่ M3 ได้เปิดเผยความรู้สึกจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ว่า

“กลุ่มทำให้ได้ปรับ ได้คิดหลายอย่างมากเลย เพราะในชีวิตเคยล้มเหลวมาแล้ว คือเราจะเป็นเด็กน้อยเหมือนเดิมไม่ได้แล้ว คือเราก็ต้องให้กำลังใจตัวเองแล้วเพื่อนในกลุ่มก็ได้ให้กำลังใจก็รู้สึกดีขึ้น ก็ทำให้ได้คิดถึงวันที่พ่อแม่ดูแลเราอย่างแต่ก่อนที่บ้านจนมากถูกได้กินข้าวกับปลากระป๋องแต่พ่อแม่ไม่ได้กินคือตอนนั้นไม่มีเงินเลย มีแค่ 10 บาทซื้อปลากระป๋อง ก็คิดถึงตรงนี้ก็ตั้งใจว่าพอเรียนจบก็อยากหาเงินให้แม่ใช้หนี้ เพราะแต่ก่อนต้องไปยืมเงินเป็นทุนหมุนเวียนใช้จ่าย พอขายผักได้ก็เอาเงินไปใช้ คือแม่เหนื่อยมากทุกคืนๆ ต้องนอนตีสองเค้าหนักกว่าหนูอีก ก็อยากให้เค้าสบายบ้าง”

สำหรับ M6 จากการเอื้อให้เปิดเผยประสบการณ์ พบว่า M6 กำลังเผชิญกับความไม่มั่นใจในการคบเพื่อน คือรู้สึกกังวลกลัวว่าเพื่อนจะไม่จริงใจกับตน ผู้นำกลุ่มจึงเอื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาร่วมให้ความช่วยเหลือ แก้ไขปัญหา (facilitate problem solving) ดังบทสนทนาที่ผู้นำกลุ่ม : ...แล้ววันนี้เราก็ได้รู้จักเพื่อนต่างสาขาเพิ่มเติมด้วยนะ ก็เป็นเวลาเวลาที่ M6 เองก็ค่อยๆ ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งที่เป็นอยู่ เพราะบางสิ่งบางอย่างเราก็เลี่ยงไม่ได้ แต่เราก็ปรับตัวได้ค่ะ ค่ะแล้วน้องๆ คนได้รับรู้ถึงสิ่งที่ M6 ก็กังวลอยู่อย่างเรื่องคบเพื่อนอย่างงี้ค่ะ พวกเรามีอะไรที่อยากจะแนะนำหรือบอกกับ M6 มั้ยค่ะ (facilitate problem solving)

M4 : ก็เรื่องการคบเพื่อนก็คล้ายๆ กันแหละ แต่เราลองเปิดใจให้เค้าดูก่อน ลองไปคุยกับเค้าก่อน เข้าหาคนอื่นก่อนดีกว่า ดีกว่าให้คนอื่นมาเข้าหาเรา อย่างบางคนเรารู้ว่าไม่ดีเราก็คุยกันได้แต่อย่าไปตามเค้า

M6 : แล้วเราจะรู้ยังไงว่าเค้าดีไม่ดี

M4 : เราก็ต้องลองคุย ดูสภาพแวดล้อมไป

M5 : คือถ้าเราคุยแล้วเราจะรู้ล่ะ

M4 : แบบว่าบางคนคุยกับเค้าแล้วเฉยๆ แต่จริงๆ แล้วเค้าข้างในอาจจิตใจดีก็ได้ แต่ว่าเรายังคุยกับเค้ายังไม่มาก บางครั้งก็รู้สึกเหมือนโชคด้วยที่เราได้เจอใคร คนกรุงเทพฯ มันก็มีบางกลุ่มที่ดี บางกลุ่มที่ไม่ดี จะบอกว่าคนกรุงเทพฯ ดีหมดก็คงไม่ใช่

ผู้นำกลุ่ม : ก็เหมือนกับว่า M4 และ M5 ก็แนะนำเพื่อนว่าจุดเริ่มต้นก็มาจากที่ใจเราก่อนนะ เพราะเราก็ไม่อาจรู้ได้ว่าคนคนนี้เป็นยังไง เราก็ต้องให้โอกาสเราได้รู้จัก พูดคุย เพราะสภาพภายนอกที่เราเห็นก็ยังไม่บอกเราไม่ได้ทั้งหมดว่าเค้าเป็นยังไง เหมือนจุดเริ่มต้นอยู่ที่ใจของเราเอง เราต้องเริ่มเปิดใจเข้าหาคนอื่น ไม่ว่าเค้าจะต้อนรับเราขนาดไหน แต่เราต้องให้โอกาสตัวเองได้รู้จักคนอื่น พี่ก็อยากชวนน้องมองค่ะว่าเหมือนวันที่เรามี

เมล็ดพันธุ์ต่างๆ อยู่ในมือ แต่เราก็คงไม่รู้ว่าเมล็ดพันธุ์ไหนที่ปลูกแล้วจะมีดอกผลที่งอกงามกว่ากันถ้าเราไม่นำไปปลูก แต่ถ้าเราให้โอกาสตัวเองได้ปลูกเมล็ดพันธุ์เหล่านั้น ค่ะ เมล็ดพันธุ์เหล่านั้นก็มีโอกาสเติบโตงอกงาม (facilitate problem solving)

M4 : ก็เหมือนกับระยะทางพิสูจน์กาลเวลาพิสูจน์คน (เพื่อนๆ ปรบมือ) อย่างเรื่องยกมือไหว้รุ่นพี่ก็ให้ไหว้คนที่เรารู้จักก็ได้มันก็น่าจะดีกว่า

M5 : มันก็เป็นสิริมงคลตัวเอง..

เมื่อผู้นำกลุ่มเอื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาร่วมให้ความช่วยเหลือแก้ไขปัญหา ก็มีสมาชิกทั้ง M4 และ M5 ที่เข้าร่วมแบ่งปันความช่วยเหลือ แนะนำแนวทางในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนหรือบุคคลรอบข้าง ซึ่งทำให้ M6 รู้สึกว่าเป็นแนวทางที่ดีที่จะนำไปปฏิบัติ ดังที่ M6 เปิดเผยกับผู้นำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่ม : ก็ดูเหมือนว่าสายฝนที่ M6 เฝ้ารอมันอยู่ ณ ตอนนี ก็เริ่มเป็นสายฝนที่ทำให้ชุ่มชื้นในใจขึ้นมาบ้างค่ะ เพราะว่าการที่ M6 ได้รู้จักปรับตัวเองให้เข้ากับสิ่งที่เป็นอยู่ เพราะเราจะสั่งให้ฝนหยุดตกเลยก็ไม่ได้ ก็เหมือนกับว่าเราจะให้ทุกคนเข้าหาเราก็ไม่ได้ แต่ถ้าเราพร้อมที่จะเปิดใจเข้าหาเพื่อน พูดคุยทักทายกันก็ทำให้ทุกอย่างพอดีกับใจเราได้ค่ะ ก็อย่าง M4 หรือ M5 บอกเนอะว่าถ้าจำชื่อเพื่อนไม่ได้ก็เรียกเธอๆ ไปก่อนก็ได้ ค่ะ แล้วจากที่เพื่อนๆ ได้แบ่งปันคำแนะนำต่างๆ ค่ะ ทำให้ใจของ M6 กับสิ่งที่กังวลอยู่เป็นยังไงบ้างค่ะ (facilitate problem solving และ facilitate disclosure)

M6 : ก็คงจะไปเปิดใจคบเพื่อนๆ คือแบบจะเข้าหาเพื่อนให้มากกว่านี้

จากเพื่อนสมาชิกกลุ่มร่วมกันให้ความช่วยเหลือ M6 รู้สึกมั่นใจกับการคบเพื่อน มองเห็นแนวทาง ในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนๆ และรู้สึกคลี่คลายจากความกังวลในการคบเพื่อน ซึ่งในช่วงสัมภาษณ์หลังการเข้ากลุ่ม M6 ได้เปิดเผยถึงความรู้สึกที่มีความสุขกับการคบเพื่อนโดยนำคำแนะนำ และประสบการณ์กลุ่มไปใช้จริง จากบทสัมภาษณ์ของ M6 (ถอดความจากบทสัมภาษณ์ : 9 ก.ค.2551) ดังนี้

“ก็คือที่พี่ได้ทำกิจกรรมนี้ขึ้นมา ก็เริ่มเข้าใจถึงกิจกรรมนี้ว่ามันมีความสำคัญยังไงกับชีวิตเรา ถ้าทุกคนอย่างเนี่ย ยังไม่ได้มาถึงกิจกรรมเนี่ยนะคะ คำก็ยังไม่รู้อย่างเช่น เออ มันมีอะไรสำคัญกับชีวิตฉันใหม่ เกี่ยวกับอะไรยังเงี้ย ถ้าเราอยู่ข้างนอกเรามีความรู้สึกว่า มันเป็นอะไรที่ชอบแล้วปีหนึ่งด้วยใจคะ มันความคิดของเราด้วย มันเปิดใจพวกเนี่ย ทำให้เรารู้สึกเริ่มเปิดใจแล้วก็

สามารถคบเพื่อนได้เยอะเลยยังเงี้ย เปลี่ยนแปลงชีวิตจากแค่ไม่กี่วันคะ สามารถเปลี่ยนแปลงความคิด แล้วก็เปลี่ยนทำให้จิตใจเริ่มสบายมากยิ่งขึ้น สนุกกับการอยู่ตรงนี้ที่มหาลัย”

“ก็รู้สึกว่ แบบตั้งแต่เข้า มาเข้านี้คะคะ ที่มาเข้ากลุ่มคะคะ ก็เริ่มก็ทำให้แบบเริ่มรู้สึกว่ คบเพื่อนแล้วสนุกอะไรเงี้ย เริ่มเปิดใจให้กับเพื่อนเงี้ยคะ แล้วก็ไปคุย บางครั้งก็เจอ M5 เค้าทักแบบเจอเพื่อน เจอ...อย่างเงี้ย เจอ M4 อย่างเงี้ย เริ่มจากที่ไม่เคยคุ้นเคยคะ แต่ก็คือ เจอหน้ากันก็คุยกัน เพลิน หยอกเล่นเหมือนเมื่อก่อน M4 ก็ทักก็ทัก มันก็สนุก คุยกันแบบสนุกๆ ก็คือว่แบบสนิทกันแล้ว”

“คะ ตั้งแต่เริ่มเข้ากลุ่มจะเริ่มรู้สึกว่ เออแบบเราเริ่มเปิดใจแล้วว่คะ รู้สึกว่เออ มันก็มีเพื่อนที่อยากคบเราก็เยอะเหมือนกันเงี้ย ก็เริ่มรู้สึกถึงความจริงใจของเพื่อน”

“มันก็เหมือนกับเราเพิ่งไปได้รู้จักคนในกลุ่มว่คะ ขนาดเขาเป็นคนนอกเขายังกล้าเปิดใจคุยกับเรา แล้วถ้าเราไปคบกับเพื่อนในคณะ เค้าก็คงกล้าที่จะเปิดใจคุยกับเราเหมือนกัน ถ้าเรากล้าที่จะคุยกับเขาก่อน ก็เหมือนกับที่M4พูดเหมือนกันให้ลองเปิดใจ ถ้าเขาไม่เข้ามาหาเรา เราก็เข้าไปหาเขา”

1.3 ช่วงหลังจากสมาชิกร่วมเรียนรู้ เปิดเผยและแบ่งปันประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

หลังจากสมาชิกเปิดเผยตนเอง และตระหนักชัด มองเห็นโทษภัยภายในใจของตนเองยิ่งขึ้น จากการทบทวน สำรวจประสบการณ์ต่างๆ และใคร่ครวญถึงความรู้สึกหดหู่ กังวล เป็นทุกข์ในเรื่องนั้นๆ จนได้รับการคลี่คลายใจด้วยกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้สมาชิกได้เปิดเผยความรู้สึกที่ได้ร่วมแบ่งปัน เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตซึ่งกันและกัน ซึ่งสมาชิกที่ได้รับการคลี่คลายใจจะรู้สึกโล่งใจ สบายใจ ผ่อนคลาย สงบ และสำหรับเพื่อนสมาชิกคนอื่น ก็ได้ข้อเรียนรู้ต่างๆ ที่ช่วยขยายความเข้าใจชีวิตตนเองเพิ่มขึ้น ดังที่สมาชิกกล่าวในกลุ่มว่ (ถอดความจากบทสนทนาในกลุ่ม: 5 ก.ค. 2551)

M1 : “คนเราทุกคนก็ต้องมีปัญหากันอยู่แล้วว่คะแต่จะเอาปัญหานั้นมาแก้ไขได้ยังไง อดทนอยู่กับปัญหาได้อย่างไร”

M2 : “คือก็รู้สึกสบายใจที่ได้ระบายความรู้สึกให้เพื่อนๆ ได้ฟังคะ ก็รู้สึกโล่งอก เหมือนยกภูเขาออกจากอก”

“คือเราเก็บไว้นาน ก็ทำให้ได้ความสบายใจที่ได้เล่าออกไป ก็ทำให้รู้สึกว่เรามีพ่อแม่เป็นที่ยึดเหนี่ยวใจ พอมีอะไรก็จะคิดถึงพ่อแม่”

“เราก็ได้รับความไว้วางใจจากเพื่อนคะ คือถ้าเป็นคนอื่นที่เรายังไม่รู้จักเท่าไรเราก็อาจไม่กล้าเล่าอย่างนี้ก็ได้ เราได้รับความไว้วางใจจากเพื่อนตรงนี้ก็ทำให้รู้ว่าชีวิตคนเราไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ”

แบบทุกอย่าง ทุกคนต้องมีปัญหา อุปสรรคกัน แต่ถ้าเรามีสติแก้ปัญหาเราก็ผ่านไปได้ ออกมาได้ อย่างสวยงาม”

M3 : “เหมือนทำให้เราอยากทำแต่ความดี ทำแต่สิ่งดีๆ อย่างงี้ค่ะ”

M4 : “ก็รู้สึกว่าเป็นบางคนก็เป็นผู้ใหญ่ เพราะอย่างเรื่องหนักๆ เค้าก็ผ่านมาได้ เหมือนเค้ามีทางออก สามารถไปได้อะคับ แม้ไม่มีใครช่วยเค้า แต่เค้าก็ผ่านมาได้ คือเรายังไม่ลำบากที่สุด ยังมีเพื่อนที่ลำบากกว่าเราเยอะ ทำให้เรามีความคิดความอ่านเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ถ้าบางครั้งใครมาปรึกษาเราเราก็ให้คำแนะนำเค้าได้”

M5 “มันทำให้เราได้ปลดปล่อยออกมา ระบายออกมา เรื่องที่เราไม่รู้ปรึกษาใคร ไม่รู้พูดให้ใคร ฟังเราก็ได้พูด พอเราพูดไปแล้วก็เหมือนฟุ้งก็ให้ความคิดเราด้วย ฟุ้งก็พูดกลับมาแล้วเหมือนทำให้เรามีสติมากขึ้นค่ะ”... “ทำให้เรามีคุณค่าเพิ่มขึ้น”

“คือได้รู้จักเพื่อน รู้จักเส้นทางชีวิตเพื่อนเพิ่มขึ้น ก็เหมือนทำให้ชีวิตมีสีสันอย่างงี้ค่ะ คือเพื่อนแต่ละคนก็มีประสบการณ์ไม่เหมือนกันเราก็เอามาพิจารณามาใช้กับตัวเราได้ค่ะ ทำให้เรามีแนวคิดไปอีกแบบที่ว่าเค้ายังประสบความสำเร็จในชีวิตมาได้ เราก็ต้องผ่านไปให้ได้เหมือนกัน”

M6 : “มันเหมือนเพิ่มพลังให้กับชีวิตอะ ก็คือปัญหาของทุกคน แล้วเราต้องย้อนกลับมาดูตัวเรา ใจค่ะ ว่าเพื่อนแต่ละคนเจอไม่น้อยกว่าเรานะ อย่าง M3 อย่างงี้อาจเจออะไรมามากหน่อยแต่ก็ผ่านมาได้ก็ทำให้เราได้เข้มแข็งยิ่งขึ้น แบบถ้าเราเจออะไร เราก็รู้สึกทำให้เพื่อนเราเจอขนาดนี้ยังผ่านมาได้เลย แล้วเราทำไมจะผ่านไปไม่ได้ ก็แบบเหมือนทำงานอย่างงี้ค่ะ ไม่เคยทำงี้ค่ะ แบบเอาเราไปเปรียบเค้า เค้าทำได้เราก็ต้องทำได้ เพื่อนผ่านจุดนี้มา เราก็ต้องผ่านจุดนี้ไปให้ได้”

“เหมือนกับมันกำหนดให้แล้วว่ามันต้องเป็นแบบนี้ เราก็ต้องยอมรับมัน เพราะเราก็ไม่รู้ว่ามันจะเกิดขึ้นเมื่อไร เวลาไหน แต่เราก็ต้องยอมรับมัน เราก็เข้มแข็งได้”

ความรู้สึกและภาวะจิตใจข้างต้น เป็นภาวะจิตใจที่ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตตามที่ Antonovsky (1982 อ้างถึงใน จันทนา เตชะคุณุ, 2540) ได้รวบรวมและเสนอไว้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต มี 3 ปัจจัย ได้แก่ 1) ปัจจัยด้านจิตใจ 2) ปัจจัยด้านโครงสร้างทางสังคม และ 3) ปัจจัยทางด้านวัฒนธรรมและเหตุการณ์ในอดีต ซึ่งจะเห็นได้ว่ากระบวนการกลุ่มส่งผลต่อความรู้สึก และภาวะจิตใจของสมาชิกอย่างยิ่ง กล่าวคือกระบวนการกลุ่มช่วยขยายพื้นที่ในใจเพื่อให้สมาชิกสามารถนำเรื่องราวที่รู้สึกหม่นหมอง ที่เก็บ

กักขังอยู่ในใจตลอดมานั้นได้ถ่ายทอด เปิดเผยออกมาด้วยความรู้สึกปลอดภัย อบอุ่น และ ว่างใจ เป็นการถ่ายทอดความรู้สึกทุกซั๊ดอัน ปืบคั่นในใจออกจากภายในใจตน ภาวะจิตใจของ สมาชิกจึงได้รับการขัดเกลาจิตใจให้รู้สึกผ่อนคลาย เบาบาง โล่งสงบ มั่นคง มีกำลังใจต่อการ กระทำสิ่งต่างๆ และสิ่งที่เผชิญอยู่ได้อย่างกลมกลืนมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับที่ Antonovsky (1979, อ้างถึงใน สุดาภรณ์ วงศ์ใหญ่, 2545) กล่าวว่า การประสบความสำเร็จในการจัดการ ความเครียดที่เกิดขึ้น ก็เป็นอีกทางหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาให้บุคคลมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนใน ชีวิตที่สูงขึ้น

ทั้งนี้ จากการที่สมาชิกกลุ่มสามารถปรับแนวคิด มุมมอง ทศนคติต่อปัญหาที่เผชิญ ให้ สอดคล้องกับความเป็นจริง และรู้สึกเข้มแข็ง อดทน กล้าเผชิญปัญหาหรือความยากลำบาก ต่างๆ อย่างไม่ย่อท้อ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยต่างๆ ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความ สอดคล้องกลมกลืนในชีวิตและการปรับตัว เช่น Davies (2000 อ้างถึงใน สมพร สุทัศนีย์, 2545) ที่พบว่าเด็กวัยรุ่นที่ปรับตัวไม่ได้จะมีความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำ และ ผลการวิจัย ของ Antonovsky and Sourari (1988 อ้างถึงใน สมพร สุทัศนีย์, 2545) ที่พบว่าความ สอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัว นอกจากนี้ยังมีความ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Levert (2000 , อ้างถึงใน สมพร สุทัศนีย์, 2545) และ Julie (2002) ที่พบว่าคนที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะมีความท้อแท้น้อยกว่า และกล้าเผชิญ ปัญหามากกว่าคนที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำ ดังที่สมาชิก กล่าวว่า (จากแบบบันทึกความรู้สึก และบทสัมภาษณ์หลังการเข้ากลุ่ม)

M 2 : “จากประสบการณ์ที่ได้เข้าร่วมแบ่งปันความคิดเห็นของแต่ละคนก็ได้เรียนรู้ชีวิตว่ามันเลือก เกิดไม่ได้ แต่เลือกที่จะเป็นได้ ในชีวิตตนเองเป็นคนที่มีครอบครัวที่สมบูรณ์และได้เจอกับอุปสรรคที่ ไม่เลวร้ายมาก แต่ตรงกันข้ามก็มีคนอื่นที่ต้องเจอปัญหามากมายหนักกว่าเราอีก ก็ทำให้ได้คิดว่า ชีวิตต้องเข้มแข็ง ต้องเผชิญกับปัญหาและแก้ไขมันได้อย่างมีสติ”

“มันก็เป็นอะไรที่ทำให้เราได้เห็นมุมมองที่กว้างขึ้น แล้วเราก็ปรับใจให้ชอบ ชอบที่จะเข้า เรียนนะ คิดให้เป็นแง่บวกมากขึ้น ถ้าคิดให้เป็นความทุกข์ ความทุกข์ก็จะอยู่กับเรานาน แล้วเรา จะคิดให้เป็นความสุขดีมัย ความสุขก็จะได้อยู่กับเรานานๆ”

M 3: “ได้รับประโยชน์หลายๆ อย่าง คือ ทำให้เราเป็นคนที่ไม่ยึดติดกับอดีต ที่ผ่านมาแล้ว ทำตน ให้ดีที่สุดกับวันข้างหน้า และเป็นคนที่เข้มแข็ง ไม่อ่อนแอ ฝ่าฟันทุกๆ เรื่อง และแถมยังได้รู้จักเพื่อน มากขึ้น และได้เรียนรู้นิสัยใจคอกัน และก็รู้ว่าเพื่อนก็จริงใจกับเรา คอยให้คำแนะนำ และ คำปรึกษากับเราได้”

“ก็คือกลุ่มก็เหมือนให้เราได้มาเปิดใจคุยกัน เราได้รู้จักเค้า เค้าก็รู้จักเรา ก็เหมือนกันว่าต่างก็ไว้ใจซึ่งกันและกันที่จะเล่าเรื่องต่างๆ ให้ฟังคะก็รู้สึกดีคะ เป็นสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และก็ทำให้รู้สึกอะไรหลายๆ อย่างที่เราไม่เคยคิดมาก่อน คือแต่ก่อนเราคิดแต่แง่ลบตลอด ก็ทำให้เราคิดในแง่บวกมากยิ่งขึ้น”

M 6: “เหมือนกับได้อ่านหนังสือเพิ่มอีกหนึ่งเล่ม เพราะได้ฟังทุกคนเล่าถึงประสบการณ์ชีวิตของตนเอง ได้ทำให้เรามองกลับเข้าไปในตัวเรา และทำให้เรามีกำลังใจในการใช้ชีวิต เพื่อสร้างฝันของตัวเองให้เป็นจริง”

“คะ ถ้าเรามองปัญหาที่ใหญ่ของเราให้เล็กได้ ก็คือแบบสามารถแก้ปัญหาได้ อย่างใจเย็น ถ้าเราคิดว่าปัญหานี้ใหญ่มาก เราก็คิดจนแบบ คิดฟุ้งซ่าน คิดจนแบบ มันคิดเรื่อยเปื่อย ใช่มั้ยที่มันเป็นเรื่อง มันแก้ มันใช้ทางแค่นิดเดียว แค่นิดหน่อยอย่างเนี่ย กลัวแต่แบบ สมมุติว่า เพื่อน แบบ ยังไงอะ มันก็แบบปัญหาของครอบครัว เช่น ปัญหาของครอบครัวก็ได้คะ ก็คือปัญหาของน้องคะ ถ้าเราไม่เข้ากัน เราแค่อยอมแค่นิดหน่อยเงี้ย ปัญหามันจะไม่เกิดขึ้น”

นอกจากนั้น คุณลักษณะของสมาชิกหลังจากเข้ากลุ่มที่สามารถปรับตัว ปรับความคิด และมุมมองต่อตนเอง และการเผชิญปัญหาให้สอดคล้องตามจริง มีความกล้าเผชิญ และไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่างๆ ยังได้สอดคล้องกับองค์ประกอบของความสอดคล้องในการมองโลกของ สมพร สุทัศน์ีย์ (2545) ซึ่งได้พัฒนาแบบทดสอบความสอดคล้องในการมองโลกนำมาใช้กับวัยรุ่น ในจังหวัดชลบุรี จากการวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบวัดพบว่า นอกจากองค์ประกอบ 3 ด้าน ของ Antonovsky แล้ว ความสอดคล้องในการมองโลกยังมีองค์ประกอบเพิ่มเติมอีก 3 ด้าน คือ การปรับตัว ความกล้าเผชิญ และความอดทน ในขณะที่ Antonovsky ได้รวมองค์ประกอบความกล้าเผชิญไว้ในองค์ประกอบความสามารถในการจัดการ แต่ด้วยสมพร สุทัศน์ีย์ มองว่าการกล้าเผชิญจะเกิดก่อนความรู้สึกหรือพฤติกรรมจัดการ การวิจัยครั้งนั้น สมพร สุทัศน์ีย์ จึงแยกองค์ประกอบนี้ออกมา สำหรับองค์ประกอบความอดทน สมพร สุทัศน์ีย์ พบว่า มิงงานวิจัยที่ชี้ให้เห็นว่าผู้ที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะมีคุณลักษณะของความอดทนความเครียดอยู่ด้วย เช่น งานวิจัยของ Helasti (1999 , อ้างถึงใน สมพร สุทัศน์ีย์, 2545) ที่ชี้ให้เห็นว่าผู้ที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะมีความอดทนต่อภาระหนักในครอบครัว

ดังนั้น สรุปได้ว่ากระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีผลต่อการสร้างคุณลักษณะ ปรับมุมมอง และทักษะต่างๆ ให้สามารถเผชิญ จัดการแก้ไขปัญหาได้

อย่างสอดคล้องตามจริง รวมทั้งช่วย ขยายความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง จึงเป็นปัจจัยพัฒนาให้มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงขึ้น

2. สมาชิกกลุ่มตระหนักชัดในแหล่งทรัพยากรทางจิตใจและคุณค่า ความหมายในสิ่งที่ดำเนินอยู่

จากการเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง สมาชิกจะตระหนักชัด และมองเห็นประสบการณ์ทั้งในแง่มุม เรื่องราวที่เป็นโจทย์ หรือความทุกข์ในใจ และขณะเดียวกันในบางแง่มุมของประสบการณ์ชีวิตก็เอื้อให้สมาชิกตระหนักชัดถึงความรู้สึกอกงามในจิตใจ ซึ่งเมื่อผู้นำกลุ่มพบในส่วนที่เป็นโจทย์ในใจ จะเอื้อให้สมาชิกได้รับการคลี่คลายใจจากกระบวนการกลุ่มตามที่กล่าวข้างต้น และเมื่อพบประสบการณ์ในส่วนที่เป็นความรู้สึกอกงามในจิตใจ ผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้สมาชิกผู้นั้น และสมาชิกในกลุ่มร่วมรับรู้ ชื่นชมและสัมผัสถึงความรู้สึกอิมเม็บ ความภาคภูมิใจกับประสบการณ์นั้นๆ (facilitate growth) ซึ่งเมื่อสมาชิกสำรวจ ทบทวน และเปิดเผยถึงประสบการณ์ในแง่มุมที่เอื้อให้รู้สึกอกงามใจเช่นนี้ เป็นปัจจัยหนึ่งที่เอื้อให้สมาชิกสัมผัส และใส่ใจ สู่การตระหนัก มองเห็นผู้คอยให้กำลังใจ ให้ความช่วยเหลือ เกื้อกูลตนเองอย่างชัดเจน จนรู้สึกซาบซึ้งต่อบุญคุณ และความเสียสละของพ่อแม่ ผู้มีพระคุณ และบุคคลรอบข้างต่างๆ ร่วมด้วย สมาชิกจึงได้สัมผัสทั้งความรู้สึกภาคภูมิใจในประสบการณ์ที่ผ่านมา และเห็นคุณค่าในทุกสรรพสิ่งที่เกื้อกูลตนมา หรือคุณค่าในสิ่งที่ตนมีอยู่ ความรู้สึกเหล่านี้เป็นปัจจัยที่สนับสนุนให้สมาชิกตระหนักชัดถึงแหล่งทรัพยากรทางจิตใจของตนเอง นำไปสู่ความงอกงามในใจพร้อมมุ่งมั่นที่จะดำเนินชีวิตด้วยทิศทางการดำเนินชีวิตที่ตั้งงามเพื่อความสำเร็จในสิ่งที่ดำเนินอยู่ และความสำเร็จในการศึกษาที่เป็นจุดมุ่งหมายในชีวิต ณ เวลานี้ของสมาชิกเพื่อเป็นการตอบแทนพระคุณพ่อแม่ รวมทั้งเห็นคุณค่าและความหมายถึงสิ่งต่างๆ ที่ดำเนินอยู่ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกสอดคล้องกลมใน ชีวิต ดังตัวอย่างบทสนทนา ต่อไปนี้

M2 : เค้าไม่ยอมไปผ่าตัดรักษา คือตั้งค้ที่เค้าเก็บได้ไม่ยอมไปผ่าตัดรักษา เค้าจะเก็บให้พวกลูกๆ ได้เรียนจบก่อน คือแกลยอม่ล้าบาค่ะ คือแกทำงานทุกอย่าง เหนื่อยทุกอย่าง แต่แกไม่เคยหาประโยชน์ใส่ตัวเลย แกให้ลูกๆ ทุกคนหมด

ผู้นำกลุ่ม : ทั้งๆ ที่แม่ก็จำเป็นมากที่ต้องผ่าตัดคะ แต่แม่เห็นว่า M2 เห็นว่าลูกๆ สำคัญยิ่งกว่าเราซาบซึ้งใจมากเลยนะคะ

M2 : แม่ก็อยากให้ลูกๆ ได้เรียนก่อน แม่เองไว้ทีหลัง

เมื่อผู้นำกลุ่มรับรู้ถึงความซาบซึ้งใจในความเสียสละของแม่ที่มีให้ต่อ M2 ผู้นำกลุ่มจึงเชื้อเชิญให้สมาชิกกลุ่มร่วมเข้ามามีปฏิสัมพันธ์ในประสบการณ์ที่ออกมาในใจของ M2 ดังบทสนทนา

ผู้นำกลุ่ม : คือ M5 ก็เหมือนบอกว่าคุณช่วยแม่อย่างเต็มที่กำลังที่เราได้อยู่ แม้ยังไม่ได้ทำงานแต่การช่วยงานบ้านก็ได้แบ่งเบาแม่ได้ ก็อย่างที่ M2 ได้เล่าเนอะว่า M2 เองก็ช่วยแม่ทุกครั้ง ตื่นตีลืมาช่วยคะ อย่างตั้งร้านขายของให้แม่ M2 เองก็ทำเต็มกำลังที่มี M2 เองก็เหมือนไปไม้ให้กับแม่เช่นกันคะ ที่เราก็อพร้อมที่จะเสียสละให้แม่ได้เหมือนกัน แล้ว M1 เองรู้สึกซาบซึ้งกับความรักที่แม่มีให้ M2 ยังไงบ้างคะ

M1 : ก็ซาบซึ้งมากอะ ก็แม่รัก M2 มากๆ ก็ไม่รู้พูดยังไงดี

ผู้นำกลุ่ม : M1 เองก็เห็นในความรักที่แม่มีให้ M2 ค่ะ พี่ก็เชื่อว่าเงินก้อนที่แม่เสียสละให้ M2 ได้เรียนมันต้องใช้เวลาเก็บมาอย่างนานเพราะมีความจำเป็นที่ต้องเอาไปใช้ผ่าตัด แต่

M1 : แต่แม่ก็สละให้

ผู้นำกลุ่ม : เป็นอะไรที่มากกว่ามูลค่าของเงินมากๆ เราคงประมาณไม่ได้ แต่เรามั่นใจและชัดเจนได้ว่าแม่ให้เราได้ทุกอย่างคะ จากที่ M2 ได้ฟังความรู้สึกของเพื่อนตรงนี้มีให้ M2 ใจของ M2 เป็นยังไงบ้าง

M2 : ก็ขอบคุณเพื่อนๆ ก็ทำให้เห็นว่าที่แม่ให้ M2 มันมากขนาดไหน

จากบทสนทนาข้างต้นสะท้อนถึงความรู้สึก M2 ที่สำนึก ซาบซึ้งในบุญคุณ และความเสียสละของแม่เป็นอย่างดี เชื้อเชิญให้เห็นคุณค่าและความหมายในสิ่งต่างๆ ที่ตนกำลังเผชิญอยู่ โดยเฉพาะเรื่องความเจ็บป่วยของแม่ที่ต้องรักษา ความรู้สึกเหล่านี้ได้หล่อหลอมให้ M2 มีกำลังใจและชัดเจนว่าตนมีพ่อแม่เป็นแหล่งทรัพยากรทางจิตใจใช้ในการ เผชิญต่อปัญหาต่างๆ ได้อย่างมั่นคง ดังที่ M2 กล่าวว่

“เหมือนกับว่าไปไหนไกลๆ เหนื่อยอย่างจี้ หน้าพอกับแม่ก็จะลนลานมาก่อนเลยอย่างจี้คะ ทำให้เรามีกำลังใจต่อสู้กับปัญหาอย่างจี้ แล้วหลังจากนั้นปัญญาก็เริ่มมา ทางแก้ปัญหาก็เริ่มมา” (ถอดความจากบทสนทนาในกลุ่ม 6 ก.ค. 2551)

นอกจากนั้น ประเด็นต่างๆ ที่ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้ M2 ทบทวนใคร่ครวญได้เชื้อเชิญให้ M2 สามารถมองเห็นแนวทางจัดการสิ่งต่างๆ ที่เผชิญอยู่ได้ชัดเจนขึ้น โดยเฉพาะกับเรื่องราวในทางรักษาความเจ็บป่วยของแม่ และแบ่งเบาภาระได้อย่างเต็มกำลังมากขึ้น ดังบทสนทนา

M2 : M2 อยากไปกู้ตั้งค้ำให้แม่ผ่าตัดเลยคะ

ผู้นำกลุ่ม : คือไม่ว่าจะยังไง M2 ก็อยากให้แม่ได้รักษา ผ่าตัดเป็นสิ่งที่ใจอยากทำที่สุดใน 24 ชั่วโมงก็เป็นเวลาที่ไม่เยอะเนอะสิ่งที่เราอยากทำก็คงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของ M2 ค่ะ คือใจเราก็อยากให้แม่มีเงินก้อนให้แม่ได้ผ่าตัดเร็วๆ ค่ะ แม่ตอนนี้เราก็กังไม่พร้อม แต่ M2 เองได้บอกกับตัวเองยังไงบ้างคะ

M2 : M2 ก็ไปสมัครงาน ไปหางาน แล้วพอได้ทำงาน แล้วได้ทำเรื่องกองทุนขอกู้ยืมด้วย ใช่มั้ยคะ คือจะไม่ขอตั้งค้ำแม่จะบริหารเงินเอาเอง แล้วก็ทำงานด้วย แล้วก็จะมีเงินกู้ด้วย ก็น่าจะพอ

ผู้นำกลุ่ม : คือเราก็จะพยายามจัดสรรเงินเราเอง จะได้ไม่ต้องไปรบกวนแม่คะ คือแม่จะได้ไม่ต้องเหนื่อยมากขึ้น ก็เหมือนเราก็พยายามแบ่งเบาภาระของแม่คะ

M2 : คือไม่อยากจะรบกวน อยากแบ่งเบาเค้า คือจากลูกสามคนให้เหลือคนเดียว แบบว่า พี่สาวก็ทำงานแล้ว M2 ก็ทำงานแล้ว ก็เหลือน้องคนเดียวอย่างงี้

จากประสบการณ์กลุ่มเอื้อให้ M2 ได้ตระหนักชัดว่าพ่อแม่เป็นแหล่งกำลังใจทำให้ M2 มีความเข้มแข็ง พยายามต่อการจัดการแก้ไขปัญหามากขึ้น และมีความอดทนต่อความเหนื่อยยากต่างๆ ได้

สำหรับ M3 เมื่อได้สำรวจ พิจารณาแต่ละแง่มุมในชีวิตตามที่ผู้นำกลุ่มเชิญชวน พบว่า M3 ได้กระจ่างในแหล่งทรัพยากรทางจิตใจของตนเองที่ค่อยๆ ชัดเจนขึ้นตามลำดับสืบเนื่องจากความรู้สึกน้อยใจพ่อแม่ (ตามที่กล่าวไว้ในข้อ 1) จนกระทั่งชัดเจนในความเสียสละที่พ่อแม่ได้เกื้อกูลตน และเกิดความภาคภูมิใจในตนเองที่สามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ดำเนินมาจนถึงวันนี้ ความรู้สึกเหล่านี้ที่ปรากฏขึ้นในใจ M3 ได้ส่งผลให้ M3 มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเพิ่มขึ้น ดังบทสนทนา

M3 : ก็อยากขอบคุณพ่อกับแม่คะที่เสียสละให้เรา แล้วก็อยากขอโทษพ่อกับแม่เหมือนกัน

ผู้นำกลุ่ม : คือใจของ M3 ก็นึกถึงสิ่งดีๆ ที่พ่อแม่ทำให้เรา ขณะเดียวกันก็อยากขอโทษคะในสิ่งที่เรารู้สึกทำไม่ดีกับพ่อแม่

M3 : ก็มีบอกแม่ว่าเธอจะตั้งใจเรียน ก็อยากให้พ่อแม่ภูมิใจ แบบคนในหมู่บ้านเค้าก็จะมองเราว่าเราเป็นคนไม่ดีเเกรงอย่างนี้อะ คือถ้าเราเรียนจบพ่อแม่เค้าก็จะได้มีหน้ามีตาอย่างงี้.....

- M3 : ก็หลังจากที่มีงานบวช แล้วพ่อมาพูดกับ M3 คำคำเดียวว่า กินข้าวแล้วยัง ก็ตอบว่ากินแล้วเป็นภาษาอีสานคะ กินแล้วจ๊ะ
- ผู้นำกลุ่ม : เป็นประโยคแรกที่พ่อพูดกับ M3 จากที่ห่างกันมานานนะ ดีใจนะ
- M3 : ก็แบบซึ่งคะ คือแบบได้ยินแล้วจะร้องไห้ คือดีใจนะ แม่เค้าก็ดีใจ
- ผู้นำกลุ่ม : พี่ก็ดีใจไปกับน้องด้วย วันนั้นก็เป็นอย่างไรที่ไม่ได้คาดฝันว่าพ่อจะทักเราคะ เหมือนพ่อก็เปิดประตูต้อนรับ M3 เลยนะ
- M3 : คือไม่อยากเชื่อเลยอะ
- ผู้นำกลุ่ม : ซึ่งประโยคว่ากินข้าวแล้วยังก็เป็นคำที่เราที่เคยได้ยิน แต่ว่า
- M5 : คือมันเป็นคำง่าย ๆ แต่เค้าก็เป็นห่วงเรา....
- M3 : หนูก็ทำเป็นไม่สนใจเรื่องของเค้า แบบเค้ามาบอกว่าเราใจอย่างนี้ มันก็ไม่ดีกับลูกเค้า
- ผู้นำกลุ่ม : พอวันนี้เรามองย้อนไปคะ เรา รู้สึกว่าคำดูถูกตรงนั้นมีผลยังไงกับชีวิตเราคะ
- M3 : มันส่งผลมากเลยคะ ก็เพราะว่าคำดูถูกของคนก็อย่างนี้ M6 พูดเนาะว่ามันเป็นแรงผลักดันมากๆ เลยคะ ยิ่งเค้าว่าเราใจ เราก็ยิ่งทำให้ตัวเองเก่งกว่ามันอย่างนี้คะ อย่างบางอย่างเราไม่ได้ทำเค้าก็เอาไปว่าเหมือนกัน
- M5 : คนมันจะดูถูกมันก็จะดูถูกยังไงก็ได้
- M3 : คือแม่เคยไปยืมเงินเค้าพันนึงอะ แล้วเค้าก็เอาไปพูดที่บ้านเลยนะว่ายืมเงินพันนึงแล้วไม่คืน มีหนี้แล้วไม่ใช่ M3ก็เลยว่าจะหาใช้ แบบโมโหมากเลย แบบแค่เงินพันเดียวแต่พูดไปทั้งบ้านเลย คือครอบครัวเราก็ไม่ได้รวยน้อ แต่เหมือนเป็นญาติลูกพี่ลูกน้องกันอย่างนี้ คือเป็นป่าสะใภ้อะ คือเหมือนเค้าไม่เอาครอบครัวเราเลย
- ผู้นำกลุ่ม : คือทำเหมือนบ้านเราไม่ใช่ญาติ แล้วหลาย ๆ คำพูดก็กระทบกระเทือนใจเราอีก เราก็รู้สึกว่าเค้าก็ทำเกินกว่าที่เราคิดไว้นะ คือเราก็ไปห้าม หรือกำหนดอะไรไม่ได้เลยกับคำพูดของคนอื่น ๆ คะ แม้ว่าจะเป็นญาติ แต่อย่างนี้ M3 ทำก็คือเราก็ยังต้องพยายามทำตัวเรา ครอบครัวเราไม่เป็นอย่างที่เค้าพูดกัน
- M3 : เรายังได้เรียนปริญญา เค้ายังไม่ได้เรียนปริญญาเหมือน M3 เลย (เพื่อน ๆ ในกลุ่มปรบมือ)

จากบทสนทนาข้างต้น เมื่อพิจารณาตามปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต พบว่า M3 ได้ตระหนักชัดในประสบการณ์ของตนเองที่เป็นประสบการณ์ชีวิตที่เอื้อต่อการพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต คือ ประสบการณ์ชีวิต

ที่เผชิญกับสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ในชีวิตที่อยู่ในระดับสมดุลพอดี (good load balance) คือ ประสบการณ์ที่สามารถจัดการสิ่งเร้าได้ คือคำดูถูกที่ M3 เผชิญมานั้นให้ผ่านพ้นและนำพาตนเอง ไม่เป็นไปอย่างคำดูถูกนั้น จนรู้สึก คำดูถูกนั้นเป็นส่วนหนึ่งที่ผลักดันให้ตนประสบความสำเร็จในวันนี้

สรุปได้ว่า ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองที่สามารถเรียนจนถึงระดับนี้ ที่ไม่เป็นไปตามคำดูถูกของคนอื่น ความรู้สึกที่ตนกระทำนั้นเป็นสิ่งที่มีความหมาย ประกอบกับความสามารถเห็นแหล่งทรัพยากรทางจิตใจ คือความรักของพ่อแม่ที่เสียสละให้แก่ตนได้ชัดเจนขึ้น ปัจจัยเหล่านี้สนับสนุนให้ M3 มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงขึ้น มีความอดทน มุ่งมั่นพยายามต่อความสำเร็จของตนเอง

สำหรับ M6 จากเรื่องราวต่างๆ ที่ได้บทพจนานี้ให้ M6 เกิดความรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณพ่อแม่ที่คอยให้กำลังใจ ให้ทุกสิ่งทุกอย่าง ขณะเดียวกันก็รู้สึกภาคภูมิใจที่ตนได้ทำหน้าที่ของพี่สาวได้อย่างเต็มที่มองเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนได้กระทำ ความรู้สึกเหล่านี้ได้เป็นแหล่งทรัพยากรทางจิตใจให้ M6 รู้สึกมีกำลังใจที่จะเรียนและทำสิ่งต่างๆ มากยิ่งขึ้น ดังบทสนทนา

M6 : ก็คือที่ได้มาทำงานอย่างจริงจัง ได้มาเจอคนเยอะขึ้น ขนาดแค่เราทำงาน part time เรายังลำบากขนาดนี้ แล้วที่เพื่อนเล่าเมื่อกี้อย่าง M3 เค้าจะลำบากขนาดไหน แล้วอย่างพ่อแม่ที่ทำงานที่ส่งลูกเรียนอย่างนี้เค้าก็ยิ่งเหนื่อยกว่า ตั้งแต่เล็กจนโตเค้าคงลำบากแยะเลย คือเราทำงาน part time ได้แค่ 2 อาทิตย์เรายังรู้สึกเหนื่อยขนาดนี้เลย

ผู้นำกลุ่ม : คือทำให้ M6 รับรู้ถึงความเหน็ดเหนื่อยของพ่อแม่ที่เลี้ยงดูจนเราเติบโตมาจนถึงวันนี้คะ 2 อาทิตย์นี้แน่ๆ ก็รู้สึกเหนื่อยคะ เพราะก็เป็นช่วงที่เราต้องปรับตัวทั้งเรื่องเรียน ที่อยู่หลายๆ อย่าง แต่ก็ทำให้ได้รับรู้ถึงความเหน็ดเหนื่อยของพ่อแม่ด้วย เห็นคุณค่ากับสิ่งที่พ่อแม่ทุ่มเทให้

M6 : ตอนนั้นก็เลยบอกกับตัวเองให้สู้ๆ ค่ะ คือพ่อแม่ยังเลี้ยงเราได้เลย แล้วทำไมแค่ 4 ปีที่เราจะมาเรียนนี้ทำไมจะไม่จบ.....

M6 : คือว่าเราต้องดูแลเรื่องเรียนอย่างนี้คะ คือถ้าเราพร้อมทุกอย่างเราก็จะดูแลเค้าได้ ก็เตือนตัวเอง ให้สติกับตัวเอง ให้กำลังใจกับตัวเองอย่างนี้คะ

ผู้นำกลุ่ม : พี่ก็รับรู้ถึงความรู้สึกของ M6 ค่ะที่เราอยากทำหน้าที่ตรงนี้ให้ดีที่สุดคืออยากเรียนจบ เพื่อที่จะกลับไปช่วยเหลือที่บ้าน ดูแลน้องได้ เหมือนกับว่าทุกเรื่องที่เราเผชิญ พบมา ค่ะมันก็เริ่มที่ใจเราแล้วก็จบที่ใจเราเอง อย่างเราอยู่อ่างไกลจากพ่อแม่พี่น้องคะ

- ใจก็คิดถึง แต่อย่างที่ M6 บอกเนอะว่าความห่างไกลนี้ก็ทำให้เราต้องเตือนตัวเอง ให้สติกับตัวเองว่าเรามาที่นี่ก็เพื่อเรียน แล้วเรียนให้จบ ให้สำเร็จค่ะ แต่หากเรารู้สึกหวน ก็ทำให้รู้สึกสิ่งต่างๆ ไม่มั่นคง แต่ถ้าใจเรามั่นคงพร้อมเผชิญ เราก็มีกำลังใจนะ
- M6 : ที่มาอยู่ตรงนี้ก็ให้กำลังใจตัวเองค่ะ คือมันเป็นอะไรที่สำคัญที่สุดค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : เวลาที่กำลังใจสำคัญที่สุด ทำให้ M6 อยู่กับตรงนี้ได้ค่ะ แล้ว M6 ได้รับกำลังใจจากใครบ้าง
- M6 : ก็จากที่พ่อแม่โทรมาหาทุกวัน คือกำลังใจมากจากพ่อแม่มากกว่า มาจากคนรอบข้างด้วย อย่างเราเห็นคนอื่นเค้าลำบากขนาดนี้อะ แล้วเรายังโชคดีกว่าเค้าเยอะแล้วแค่นี้ทำไมเราจะทำไม่ได้....
- M6 : ก็นึกถึงแม่ตัวเอง อย่างเวลาเค้าทำงานมาเหนื่อยแล้วเค้าก็ต้องมาดูแลเราอย่างงี้อะ ต้องมาทำกับข้าวให้เรากินทั้งที่เค้าก็เหนื่อยมาก อย่างแม่ขายของกลับมาสี่ทุ่ม ห้าทุ่มก็มาดูแลกว่ากินข้าวกันแล้วยัง ยังมารีดเสื้อผ้า ซักผ้าให้ลูกๆ อีก
- ผู้นำกลุ่ม : แม่ทำให้เราทุกอย่างอย่างไม่มีรู้สึกเหนื่อย ทั้งๆ ที่แม่ก็ไม่ได้พักเลย
- M6 : คือโหแม่เก่งมากเลย ภูมิใจ
- ผู้นำกลุ่ม : แ่ได้เกิดมาเป็นลูกแม่คนนี้ M6 ก็ภูมิใจเป็นที่สุดแล้วค่ะ
- M6 : คือแม่จะมีนิสัยเข้ากับคนยากแต่แม่ก็พยายามปรับนิสัยให้เข้ากับลูกค่ะ คือแม่จะมีความพยายามมาก อย่างเมื่อก่อนแม่จะไม่ค่อยคุยกับลูกไงคะ แต่แม่ก็พยายามปรับตัวเข้าหาลูก รับฟังปัญหาของลูกอย่างงี้ พยายามหาเวลาว่างให้เราได้เจอกันคุยกันอย่างงี้
- ผู้นำกลุ่ม : คือแม่พยายามหาเวลาให้ได้อยู่ร่วมกันมากที่สุด พอM6เองได้เห็นความพยายามของแม่แล้วเป็นยังไงบ้างคะ
- M6 : ก็มีกำลังใจทำทุกอย่างค่ะ ของอะไรที่อยากได้แม่ก็ทำให้ทุกอย่าง แคบออกอะ บอกวันนี้พรุ่งนี้ก็ได้เลย....
- M6 : ขอขอบคุณพ่อแม่ที่แบบเค้าเลี้ยงเรามาอย่างดีเลยอะ แบบโชคดีที่เกิดมาเป็นลูกพ่อแม่โชคดีมากเลย
- ผู้นำกลุ่ม : ฟังแล้วภูมิใจจังที่ได้เกิดมาเป็นลูกของพ่อแม่คนนี้นะ วันนี้เราก็ได้นึกถึงบุคคลต่างๆ ที่รู้สึกว่าเป็นคนสำคัญในชีวิตเรา

M6 : คือถ้าเค้าไม่เลี้ยงเรามาอย่างดี เราก็อาจเป็นเด็กมีปัญหาไปแล้วก็ได้ อาจเรียนไม่จบ ไม่เรียนที่ดีๆ ทุกอย่างแบบพ่อแม่สอนให้คิดเอง ทดลองเองหมดเลย ไม่ได้บังคับ ก็อยากขอบคุณที่เค้าเลี้ยงเรามาแบบนี้ค่ะ....

ต่อมา M6 ได้เล่าถึงปัญหาของน้องชาย และการเข้าไปดูแลน้อง

ผู้นำกลุ่ม : M6 เองก็เหมือนทำหน้าที่แทนแม่เป็นผู้ปกครองให้น้องเลย คือที่ต้องไปคุยกับอาจารย์ค่ะรับภาระดูแลให้

M6 : เพราะเราตั้งแต่เด็ก แม่จะไม่ค่อยมีเวลาให้ไงคะ ก็เลยมีแต่น้องชายที่สนิทกัน โตมาด้วยกัน ก็รู้อีกคะว่าพ่อแม่ไม่ค่อยมีเวลาให้ แต่พอโตมาพ่อแม่ก็เริ่มหันมาให้เวลามากขึ้น เราก็ไม่อยากจะสร้างปัญหาให้เค้าด้วย เพราะเค้าหาเงินเค้าก็เหนื่อยแล้ว ก็ไม่อยากจะสร้างปัญหาให้เค้า อะไรที่ช่วยได้เราก็ช่วยเค้า

ผู้นำกลุ่ม : คือ M6 เองก็เหมือนเป็นคนกลางที่แบ่งเบาภาระของแม่ เวลาเดียวกันก็ดูแลน้องด้วย ก็ด้วยที่เข้าใจทั้งแม่และน้องคะ คือเวลาเดียวกันที่ M6 เองก็ทำหน้าที่ทั้งสองอย่างคือการเป็นลูกที่ดี เป็นพี่สาวที่ดูแลน้อง คือจริงๆ เราก็อยากมีชีวิตที่เที่ยวเล่นสบายๆ แต่ในเวลานั้นเรามีหน้าที่ที่ต้องดูแลน้องคะ เราชู้สึกภูมิใจหรือรู้สึกยังงัยบ้างกับสิ่งที่เราได้ทำหน้าที่ตรงนี้คะ

M6 : ก็รู้สึกภูมิใจคะที่เป็นพี่ที่ดี ก็คืออยากเป็นพี่ที่เข้าใจน้อง เพราะพี่สาวตัวเองไม่เข้าใจเราคะ ก็คืออยากมีพี่สาวที่เข้าใจเราเหมือนกัน ก็คิดว่าน้องก็คิดอย่างเราเหมือนกัน คือเราไม่อยากจะรับจุดนี้ ก็ไม่อยากจะให้น้องได้รับเหมือนกัน

ผู้นำกลุ่ม : คือเหมือนสิ่งที่เราอยากได้รับแต่ยังไม่ได้รับ แต่เราก็พร้อมจะมอบให้กับน้องคะ ฟังดู M6 เองเป็นพี่ที่พร้อมเข้าใจน้องเสมอคะ ด้วยความเราก็เป็นน้องของพี่สิ่งใดที่เราอยากได้ เราก็อยากให้กับน้อง คือ M6 เองก็เอาใจน้องมาใส่ใจเราคะ เราก็เข้าใจกันได้อย่า M1 เป็นลูกคนเดียวอย่างนี้คะ หากเรามีพี่สาวที่พร้อมเข้าใจเรา ทำหน้าที่พี่สาวอย่างที่ M6 ได้เล่า M1 เองรู้สึกยังงัยบ้างคะ

M1 : ก็รู้สึกดี รู้สึกโอเคครับ แบบพี่เราเก่ง

สรุปได้ว่า ประสบการณ์ต่างๆ ที่ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ M6 ทบทวน ใคร่ครวญนั้นเป็นปัจจัยให้ M6 รู้สึกภาคภูมิใจตนเอง ตระหนักในบุญคุณของพ่อแม่ มีกำลังใจ มุ่งมั่นพยายามต่อความสำเร็จ ดังที่ M6 ได้เปิดเผยว่า (ถอดความจากบทสนทนาในกลุ่ม : 6 ก.ค.2551)

“ ก็ทำให้ได้นึกย้อนไปถึงวันเวลาที่พ่อแม่ได้ทำให้เราค่ะ ก็ทำให้เราได้สำนึกถึงบุญคุณพ่อแม่ค่ะ คือพอเราได้คิดย้อนไปก็เหมือนทำให้เราได้ปรับเปลี่ยนความคิด ก็คือทำให้เราได้คิดได้ว่าเมื่อก่อนพ่อแม่ได้ทำอะไรให้เราบ้าง คือถ้าเมื่อก่อนยังไม่เข้าร่วมกิจกรรมในวัยนี้ก็จะยังไม่ได้คิดว่าอดีต ปัจจุบันจะเป็นยังไงยังไม่ได้คิด”

“ ทำให้เข้าใจคำว่าชีวิต คือชีวิตมันต้องดิ้นรนนะ ถ้าไม่ดิ้นรนก็ไม่ประสบความสำเร็จ”

“ ชีวิตมันก็ต้องมีอะไรที่ลำบาก ถ้าไม่ลำบากก็ไม่ใช่วิชีวิต”

“ คือถ้าตอนที่เรามีความทุกข์อะ เราก็เอาตอนที่มีความสุขออกมาใช้ในเวลานั้น มาเริ่มต้น แบบต้องให้ผ่านไปได้ ผ่านไปได้”

จากที่สมาชิกตระหนักชัดในแหล่งทรัพยากรทางจิตใจ และเห็นคุณค่าในสิ่งที่ดำเนินอยู่ ส่งผลต่อการพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตนั้น ได้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Antonovsky (1979 อ้างถึงใน อุทัยทิพย์ จันทร์เพ็ญ, 2539) ว่าบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะสามารถแสวงหาแหล่งทรัพยากรมาใช้ในการเผชิญกับเหตุการณ์สิ่งเร้านั้นๆ ได้ กล่าวคือ การที่สมาชิกตระหนักชัดว่า ตลอดเวลาที่ผ่านมาไม่ว่าจะมีเหตุการณ์หรืออุปสรรคใดเกิดขึ้นกับตน แท้จริงแล้วตนก็มีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง เพื่อน ที่พร้อมและยินดีให้ความช่วยเหลือตนมาโดยตลอด โดยเฉพาะพ่อแม่ที่ได้ส่งเสีย เลี้ยงดูตนมาตั้งแต่เด็ก ที่พร้อมเสียสละทุ่มเทและเป็นกำลังใจให้ตนเสมอมา ทำให้สมาชิกมีกำลังใจ มีความเข้มแข็ง และมั่นใจว่าจะจัดการสิ่งต่างๆ ได้ เพราะชัดเจนถึงแหล่งทรัพยากรที่ตนมี ซึ่งสอดคล้องกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตด้านความสามารถในการจัดการสิ่งต่างๆ ซึ่งด้านนี้อธิบายไว้ว่า บุคคลจะมองสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นว่าสามารถจัดการได้ และรับรู้ว่ามีแหล่งทรัพยากรเพียงพอที่จะใช้ตอบสนองหรือจัดการกับปัญหาที่รุมเร้า

รวมทั้ง ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองที่เกิดขึ้นในใจสมาชิกนั้น ก็เป็นอีกประสบการณ์ที่เน้นย้ำให้สมาชิกชัดเจนถึงแหล่งทรัพยากรภายในตนเองที่สามารถนำมาใช้เผชิญจัดการเรื่องราวต่างๆ ให้ลุล่วงไปได้ คือ เมื่อสมาชิกสำรวจ ทบทวนถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ตนเองได้ชัดเจนว่าตนมีแหล่งทรัพยากรทางจิตใจ และมีกำลังใจเพียงพอในการจัดการแก้ไขปัญหา อุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านมาได้ ดังนั้น หากมีอุปสรรคใดที่เกิดขึ้นตนก็มั่นใจว่าจะสามารถแก้ไขได้ และสำหรับสมาชิกผู้ที่ยังไม่พบเจออุปสรรคเหล่านั้น ก็มีความมั่นใจเช่นกันที่จะก้าวผ่านอุปสรรคไปได้ เพราะได้เรียนรู้ถึงแนวทางแก้ไขปัญหาจากประสบการณ์ของเพื่อนในกลุ่ม และมีมุมมองว่าเพื่อนยังสามารถแก้ไขจัดการปัญหาเหล่านั้นมาได้ ตนก็ย่อมจะจัดการแก้ไขได้เช่นกัน ซึ่งการรับรู้ประสบการณ์เช่นนี้ สอดคล้องกับประสบการณ์ที่ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนใน

ชีวิตตามแนวคิดที่ Antonovsky (1979, อ้างถึงใน รัชณี นามจันทรา และ สมจิต หนูเจริญกุล, 2543) เสนอไว้ว่า ประสบการณ์การเผชิญสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ในชีวิตที่มีความสมดุลพอดี ไม่น้อยเกินไปหรือมากเกินไปจนกว่าบุคคลที่จะจัดการได้ลักษณะเช่นนี้จะช่วยพัฒนาบุคคลให้เกิดการรับรู้ ว่าตนมีความสามารถ มีแหล่งทรัพยากรเพียงพอที่จะจัดการปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต

จึงกล่าวได้ว่าช่วงเวลาการสำรวจ ใคร่ครวญประสบการณ์ชีวิตของกลุ่มสมาชิก เป็นช่วงเวลาที่สามารถได้นำรวบรวมประสบการณ์ชีวิตต่างๆ ให้เป็นแหล่งทรัพยากรทางจิตใจของตนเอง ที่มีผลต่อการพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

นอกจากนั้น ยังมีข้ออภิปรายและข้อค้นพบจากประเด็นที่สมาชิกตระหนักชัดในแหล่งทรัพยากรทางจิตใจ และคุณค่าในสิ่งที่ดำเนินอยู่ ว่าส่งผลต่อการพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตได้อีกว่า การตระหนักชัดทั้ง 2 ประเด็นนี้ได้มีความสัมพันธ์และเกี่ยวโยงกัน กล่าวคือ เมื่อสมาชิกได้ตระหนัก ชาบซึ่งถึงความทุ่มเทในการเลี้ยงดู ช่วยเหลือ และการเสียสละต่างๆ ของพ่อแม่เพื่อเกื้อกูล สร้างชีวิตตนให้เติบโตงอกงาม ด้านหนึ่งก็เอื้อให้สมาชิกตระหนักชัดถึงแหล่งทรัพยากรทางจิตใจ และอีกด้านหนึ่งก็เอื้อให้สมาชิกเกิดสำนึกความกตัญญูที่จะตอบแทนพระคุณพ่อแม่ หรือผู้มีพระคุณอื่นๆ ผลด้านนี้จึงส่งผลต่อสมาชิกให้มองเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนดำเนินอยู่ทั้งเรื่องการเรียน การทำงาน หรือการช่วยเหลือแบ่งเบาภาระครอบครัว และมีความเข้มแข็ง อดทน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับสิ่งที่ตนดำเนินอยู่ เพื่อให้สิ่งนั้น ลุล่วงไปได้และเพื่อเป็นการทดแทนพระคุณ แม้ว่าตนเองจะต้องเหนื่อยลำบากเพิ่มมากขึ้น แต่กลับรู้สึกยินดีพร้อมที่จะเผชิญความลำบากนั้น ซึ่งตามทฤษฎี แนวคิดของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต หรืองานวิจัยเชิงปริมาณยังไม่พบการเสนอในประเด็นนี้ ซึ่งอาจอธิบายได้ด้วย ความแตกต่างกันของบริบททางสังคม ซึ่งสังคมไทยได้มีการปลูกฝังค่านิยมของความกตัญญู การทดแทนบุญคุณต่อผู้มีพระคุณ จึงเป็นข้อค้นพบหนึ่งที่เป็นข้อสังเกตได้จากการอภิปรายผลนี้

นอกจากนั้น ผลจากการเข้ากลุ่มที่เอื้อให้สมาชิกเกิดสำนึกกตัญญูต่อ บุพการีนี้ได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ เพรศพรธน แดนศิลป์ (2550) ที่ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง ที่พบว่าสมาชิกที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการจะสัมผัสกับประสบการณ์ความสำนึกขอบคุณผู้คนและสรรพสิ่ง คือ เมื่อสมาชิกเห็นความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ในชีวิตก็จะเกิดความอ่อนโยนในจิตใจ เกิดความสำนึกขอบคุณผู้คนและสรรพสิ่งที่มีส่วนเกื้อกูลในชีวิต ซึ่งความสำนึกนี้ได้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงท่าที ความรู้สึกของสมาชิกต่อผู้อื่นคือพร้อมจะช่วยเหลือเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น มีทัศนคติและความรู้สึกต่อตนเองและคนรอบข้างเปลี่ยนแปลงไปในทางบวก

จึงอาจกล่าวได้ว่าความรู้สึกชอบคุณ กตัญญูต่อผู้มีพระคุณที่ปรากฏขึ้นในใจสมาชิกเป็นความรู้สึกที่เหนียวแน่นจิตใจให้สมาชิกมีความรู้สึกเข้มแข็ง มีพลัง ด้วยจิตใจที่อ่อนโยน นอบน้อม มองเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนมีและสิ่งที่ดำเนินอยู่ ซึ่งประเด็นนี้ พบว่าสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สม สุจิรา (2552) ผู้ศึกษางานด้านจิตวิทยาและหลักพุทธธรรม ที่เสนอว่าความรู้สึกสำนึกในบุญคุณจะทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ มองเห็นคุณค่าในทางบวกของสิ่งต่างๆ เป็นพลังขับเคลื่อนให้ก้าวหน้า และมีการทดลองทางการแพทย์ ซึ่งพบว่าเมื่อผู้ที่เกิดความรู้สึกสำนึกในบุญคุณร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเอนโดรฟิน ทำให้จิตใจปลอดโปร่ง สมองแจ่มใส มีความสุข

นอกจากนั้น การตระหนักเห็นคุณค่าในสิ่งที่ดำเนินอยู่ก็สอดคล้องกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนชีวิต ด้านความสามารถในการให้คุณค่าและความหมาย คือ การที่บุคคลรู้สึกว่าเป็นปัญหาหรือสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่มีความหมาย มีความหมายที่จะทุ่มเทพลังในการจัดการ ยินดีที่จะเผชิญจัดการแก้ไข ซึ่งตามที่ Antonovsky (1987) ศึกษาไว้ได้กล่าวว่าด้านนี้มีความสำคัญที่สุด ซึ่งถ้าปราศจากองค์ประกอบนี้แล้วความสามารถในการเข้าใจเหตุการณ์ และความสามารถในการจัดการจะมีผลเพียงชั่วคราว ไม่ยั่งยืน ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยในด้านความสามารถในการให้คุณค่าและความหมายระหว่างกลุ่มทดลอง ($M = 3.86, SD = 0.28$) และกลุ่มควบคุม ($M = 3.50, SD = 0.31$) ในระยะติดตามผล พบว่าค่าเฉลี่ยด้านนี้ของทั้งสองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันคือมีค่าเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์สูง จึงอาจเป็นผลจากความสำนึกกตัญญูที่ได้รับการปลูกฝังจากครอบครัว หรือจากปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งผลให้สมาชิกสำนึกในบุญคุณ จึงส่งผลให้สมาชิกกลุ่มควบคุมมองเห็นคุณค่าและความหมายในสิ่งที่ดำเนินอยู่คะแนนในด้านนี้จึงมีแนวโน้มสูงขึ้น

โดยสมาชิกกลุ่มนี้พบว่าส่วนใหญ่ต้องทำงานพิเศษหารายได้ร่วมกับการเรียนด้วย ซึ่งก็ทำให้สมาชิกเหล่านี้รู้สึกเหนื่อย และมีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้น ทำให้มีเวลาทำการบ้านหรือรายงานต่างๆ น้อยลงแต่สมาชิกก็ยินดีที่จะทำงานด้วย ซึ่งสมาชิกได้กล่าวว่า เพราะรู้สึกภูมิใจ และยินดีที่สามารถช่วยเหลือแบ่งเบาค่าใช้จ่ายของพ่อแม่ได้ และรู้สึกคุ้มค่าเพราะทำให้ได้เรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ เพิ่มขึ้น ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการทำงานพิเศษ หรือการเรียนนั้นมีความหมาย มีความหมายกับชีวิตตนแม้ว่าจะทำให้ตนต้องเหนื่อยมากขึ้นก็ตาม

จึงสรุปได้ว่าการตระหนักชัดในแหล่งทรัพยากรทางจิตใจ และคุณค่าในสิ่งที่ตนดำเนินอยู่ มีผลต่อการพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตให้สูงขึ้น

3. สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้และเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณพบว่า คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตก่อนเข้ากลุ่มของกลุ่มทดลองอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งจากการสัมภาษณ์หลังการเข้ากลุ่มและการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า ก่อนการเข้ากลุ่ม สมาชิกแต่ละคนจะรับรู้ และเข้าใจเรื่องราว ปัญหา อุปสรรค ต่างๆ ที่ตนเผชิญมา ว่าเป็นปัญหาที่หนัก และสร้างความบีบคั้นในใจ รู้สึกว่ามีเพียงตนเองเท่านั้นที่ต้องพบเจอกับปัญหานี้ เพราะยังไม่เคยมีโอกาสดำเนินการและได้รับรู้ เรียนรู้ถึงประสบการณ์ของเพื่อนคนอื่นๆ จึงไม่สามารถหาแนวทางการจัดการแก้ไขปัญหา หรือ คลี่คลายความทุกข์ในใจของตนเองได้อย่างเหมาะสม ความทุกข์ ความกังวลใจต่างๆ จึงไม่ได้รับการคลี่คลายออกไปด้วยเหตุผลที่ยังไม่เข้าใจ และยังไม่ยอมรับชีวิตได้ตามความเป็นจริง

ดังนั้น จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ในด้านความสามารถในการเข้าใจของกลุ่มทดลอง สามารถอธิบายได้ว่า ก่อนการเข้ากลุ่มสมาชิกยังไม่สามารถเข้าใจและเห็นความเชื่อมโยง ความสัมพันธ์ของชีวิตและสรรพสิ่ง ยังไม่ตระหนักเห็นโยงโยความช่วยเหลือ เกื้อกูลของชีวิตซึ่งกันและกัน และยังไม่มีโอกาสได้รับรู้ประสบการณ์ เส้นทางชีวิตของเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ซึ่งเมื่อเข้าร่วมกลุ่มแล้วจึงตระหนักว่า ชีวิตของสมาชิกแต่ละคนต่างก็เคยผ่านช่วงเวลาที่ต้องเผชิญกับความยากลำบาก ปัญหา อุปสรรคต่างๆ เช่นเดียวกับตน ซึ่งประเด็นความเข้าใจชีวิตเหล่านี้ได้ซ่อนไว้ซึ่งความจริงของชีวิตในแง่มุมต่างๆ เป็นไปตามหลักของพุทธธรรม ความเข้าใจจึงค่อยๆ เกิดขึ้นภายในใจของสมาชิก จนกระทั่งเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงยิ่งขึ้น จึงเป็นประเด็นหนึ่งที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยด้าน ความสามารถในการเข้าใจในระยะหลังเข้ากลุ่ม ($M = 3.72$) และระยะติดตามผล ($M = 3.85$) สูงขึ้น และอยู่ในระดับสูง ส่งผลให้ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงขึ้นทั้ง ใน 2 ระยะ นอกจากนี้ในประเด็นความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงนี้ ยังเป็นข้อมูลที่สนับสนุนการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 คือ หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุม ซึ่งจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า การเข้ากลุ่มเอื้อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจชีวิตเพิ่มขึ้นใน 3 แง่มุมตามที่เสนอไว้ในบทที่ 4 คือ 1) ความเข้าใจต่อปัญหา อุปสรรคตามความเป็นจริง 2) ความเข้าใจกระแสความเกื้อกูลต่อการเติบโตของชีวิต และ 3) ความเข้าใจ ยอมรับต่อสิ่งไม่พึงพอใจหรือไม่ชอบที่เกิดขึ้น ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

3.1 ความเข้าใจต่อปัญหา อุปสรรคตามความเป็นจริง

เป็นความเข้าใจในแง่มุมมองที่ช่วยเสริมสร้างภาวะจิตใจให้รู้สึกมีกำลังใจ รู้สึกไม่โดดเดี่ยว เพราะรับรู้ว่ามีไม่ใช่เพียงตนเองเท่านั้นที่ต้องเผชิญปัญหา โดยผ่านการเรียนรู้จากเส้นทางประสบการณ์ชีวิตของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มที่ร่วมแบ่งปัน ล้วนสะท้อนถึงความเหนียว ยากลำบากที่จะผ่านพ้นมาได้ การร่วมเรียนรู้ถึงประสบการณ์ในแง่มุมมองนี้ช่วยเอื้อให้คลี่คลายความทุกข์ภายในใจของสมาชิก และเป็นบรรยากาศกลุ่มที่เอื้อให้สมาชิกต่างพร้อมและยินดีที่จะเป็นกำลังใจให้ซึ่งกันและกัน สมาชิกจึงรู้สึกมีกำลังใจในการเผชิญ จัดการแก้ไขปัญหาดังกล่าว ด้วยภาวะจิตใจที่สงบ มีกำลังใจที่เข้มแข็ง ความเข้าใจและภาวะจิตใจเช่นนี้เป็นฐานที่นำไปสู่การพิจารณา ไตร่ตรอง ค้นหาเหตุแห่งทุกข์ แนวทางแก้ไขปัญหาดังกล่าว ด้วยปัญญา ตามหลักของอริยสัจ 4 คือ การใช้ปัญญาคิดไตร่ตรองหาสาเหตุของปัญหา เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าวตรงตามความเป็นจริง ดึงข้อความจากแบบบันทึกความรู้สึกของสมาชิกหลังเข้ากลุ่ม ดังนี้

M1 : “จากที่เข้ากลุ่มมาทำให้ผมเข้าใจว่า ชีวิต คือ การต่อสู้ การอดทน การค้นหา เพราะมีอีกหลายคนที่ต้องต่อสู้กับความยากลำบากมากกว่าตัวเราที่เป็นอยู่ขณะนี้ เพราะฉะนั้นเมื่อมีปัญหา ก็อย่าถอย เพราะทุกปัญหามีทางแก้ไข ผมค้นพบชีวิตตัวเองว่าชีวิตของผมไม่ได้เลวร้ายอะไร เพราะถ้าเทียบกับเพื่อนๆ ในกลุ่มที่ต้องต่อสู้มากกว่าตัวเราอีกเยอะ เพราะฉะนั้นเราต้องทำวันนี้ให้ดีที่สุด”

M 2 : “ความจริงของชีวิต คือ คนเราเกิดมาทุกคนไม่มีใครที่เกิดมาแล้วสมบูรณ์แบบทุกอย่าง บางคนก็ขาดพ่อแม่ บางคนก็ต้องอยู่คนเดียวมาตลอด อุปสรรคเหล่านี้จึงทำให้ชีวิตของเรามีสีสัน ได้เรียนรู้กับการปรับตัวในทุกด้านของสังคมรอบข้างและจะเพิ่มกำลังใจ และความเข้มแข็งในชีวิตของเราทำให้เรากล้าที่จะก้าวไปข้างหน้าได้”

“เข้าใจตัวเองในปัญหาต่างๆ เรื่องที่จะเกิดขึ้นมันจะต้องมีทางออกยอมรับกับสิ่งที่มีอยู่”

“ได้รู้ว่าตนเองเป็นคนที่เจออุปสรรคน้อยกว่าคนอื่น คนอื่นเจอหนักกว่าเรายังผ่านปัญหานั้นมาได้ เพราะฉะนั้นเราก็ต้องทำได้และมีความเข้มแข็งมากขึ้น”

M 3 : “รู้ว่าคนเราเกิดมาไม่ได้พบแต่ความสบายเสมอ ก็เจอปัญหา อุปสรรคนั้นบ้างเป็นเรื่องธรรมดา”

“รู้จักว่าชีวิตของแต่ละคนไม่ได้สมบูรณ์แบบที่สวยหรูมากมาย ทุกคนย่อมมีอุปสรรคเหมือนกัน บางคนอาจจะเจอมากหรือน้อย แต่ทุกคนก็ผ่านไปได้ และทำให้ชีวิตของทุกวันนี้ดีขึ้นและเป็นบทเรียนชีวิตให้วันข้างหน้ามีแต่ความโชคดี”

M 4 : “ได้เข้าใจปัญหาของตนเองมากขึ้นกว่าเดิม และเข้าใจว่าคนเรานั้นเกิดมาไม่สามารถมีความเป็นอยู่สบายได้ทุกตอน ยังมีคนอื่น ๆ อีกที่เขาคือเป็นเหมือนกับเรา แต่ไม่ว่าชีวิตของเราจะเป็นอย่างไร เราก็ต้องต่อสู้กับชีวิตต่อไป”

M 5 : “เข้าใจว่าชีวิตของทุกคนต้องดิ้นรน ต้องเจอกับปัญหาต่างๆ นานา แต่ทุกคนก็ผ่านพ้นมาได้ อุปสรรคที่เกิดขึ้นนั้นให้เป็นบทเรียนของชีวิตเพื่อจะทำให้เราไม่ผิดพลาดอีก อย่างคำกล่าวที่ว่า “ผิดเป็นครู รู้เป็นวิชา” และถ้าเรามีความสุข ความสุขนั้นก็มักจะอยู่กับเราไม่นาน ทำให้รู้ว่านี่คือสังขารของชีวิต”

“ได้รับฟังปัญหาของเพื่อนคนอื่นๆ และนำมาเปรียบเทียบกับตนเอง บางคนมีปัญหามากก็ต้องการหนทางแก้ปัญหาให้ได้ ทำให้เราได้เห็นถึงความพยายาม อดทน ของเพื่อนและได้ตระหนักว่าตนเองนั้นในบางเรื่องเรายังโชคดีกว่าเพื่อนๆ บางคนด้วยซ้ำ ได้รับฟังความคิดเห็นของเพื่อนๆ ได้ใช้เวลาในการคิดไตร่ตรอง”

M 6 : “ได้รู้ว่าเราไม่ใช่เราเพียงคนเดียวที่มีความทุกข์ แต่ยังมีอีกมากมายที่มีความทุกข์มากกว่าเราเป็นร้อยเท่าพันเท่า ทำไมเราจะต้องมายอมแพ้กับความรู้สึกของตนเองเพียงคนเดียว เราต้องทำตัวให้พร้อมกับการที่ต้องเจออุปสรรค เราต้องสร้างกำลังใจให้กับตัวเองมากๆ พร้อมทั้งต้องเจอและต้องยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น พร้อมกับลงมือแก้ไขปัญหานั้น”

“ก็คือทำให้เข้าใจว่าปัญหายังไงมันก็ต้องเกิดอยู่แล้ว ใครๆ ก็ต้องเจอค่ะ เราจะหลีกเลี่ยงมันก็เป็นไปไม่ได้ เราก็ต้องหาทางรับมือกับมัน ก็ต้องหาวิธีที่จะรับมือกับมันมากกว่า คือพอเราเดินทางมาถึงตรงนี้ แล้วเรามาเจอจุดๆ หนึ่งตรงนี้ค่ะ แล้วเราออกจากจุดๆ นี้ไปได้ก็รู้สึกว่าการออกมันก็อยู่ในปัญหานั้น คือเราต้องคิดให้มีกำลังใจไว้ก่อน”

3.2 ความเข้าใจกระแสความเกื้อกูลต่อการเติบโตของชีวิต

สมาชิกต่างเรียนรู้ เข้าใจชีวิตผ่านประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกซึ่งกันและกัน เอื้อให้สมาชิกได้เข้าใจว่าทุกการเติบโตของทุกชีวิตล้วนได้รับความช่วยเหลือ แบ่งปัน เกื้อกูลจากพ่อแม่ ครอบครัว ผู้คนรอบข้างต่างๆ เป็นแรงหนุนที่เอื้อให้สมาชิกตระหนัก ขอบคุณ ซาบซึ้งต่อพ่อแม่ และสรรพสิ่ง ความเข้าใจในแรงหนุนนี้มีส่วนช่วยให้สมาชิกตระหนักในคุณค่าชีวิตของตนเอง พ่อแม่และผู้อื่น ปรารถนาที่จะแสดงความกตัญญู นอบน้อม ขอบคุณ มีความรู้สึกมั่นใจในชีวิตของตนว่ามีผู้ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลในทุกๆ สถานการณ์ และสิ่งสำคัญสมาชิกรู้สึกมีกำลังใจพร้อมเผชิญกับทุกเรื่องราว มองเห็นคุณค่าในสิ่งที่พบเจอ เพื่อที่จะนำพาชีวิตของตนเองสู่

ความสำเร็จสามารถดูแลพ่อแม่ในอนาคตได้ และสำหรับสมาชิกที่มีประเด็นค้างใจถึงความรู้สึกน้อยใจพ่อแม่ จากความเข้าใจในแง่มุมมองนี้ก็เอื้อให้สมาชิกออกจากความรู้สึกน้อยใจตรงนั้นได้ โดยผ่านการเรียนรู้ประสบการณ์กลุ่ม คือสามารถมองเห็นและชัดเจนในความรัก ความหวังดี ความห่วงใยของพ่อแม่ที่มีต่อตนเอง

จากความเข้าใจชีวิตว่า คือความสัมพันธ์ เชื่อมโยง เกื้อกูลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นการขยายภาวะจิตใจให้มองเห็นคุณค่าบุคคลต่างๆ สรรพสิ่งที่อยู่รอบๆ ตน ทำให้สมาชิกตระหนักในท่าทีของความคิด คำพูด การกระทำของตนเองยิ่งขึ้น คือเอื้อให้สมาชิกมีสติที่จะกระทำ หรือพูดมากยิ่งขึ้นเพื่อไม่ให้มีผลกระทบต่อจิตใจผู้อื่น ความเข้าใจในแง่มุมมองนี้เป็นฐานความเข้าใจตามหลักของอัทธิปัจจยตา ซึ่งเป็นความเข้าใจชีวิตในแง่มุมมองที่ลึกซึ้ง มองเห็นเหตุปัจจัยของเรื่องราว หรือสิ่งๆ หนึ่งที่เกิดขึ้น ว่าทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่หนุนเนื่องให้เกิดขึ้นมา ทุกสรรพสิ่งล้วนสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน ดังข้อความจากแบบบันทึกความรู้สึกของสมาชิกหลังเข้ากลุ่ม ดังตัวอย่างนี้

M 1: “ชีวิตนั้นเราไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวในโลกใบนี้ เรายังมีพ่อแม่และเพื่อนที่จะช่วยแก้ปัญหาในแต่ละเรื่องได้ ทุกปัญหาย่อมมีทางแก้อยู่แล้ว ถ้าเราตั้งใจที่จะแก้ที่จะทำ และรู้สึกเป็นห่วงเพื่อนที่ได้รู้ความจริงที่อยู่ในส่วนลึกของชีวิตที่เล่าออกมา”

“ทำให้รู้ว่าชีวิตของคนเรานั้น ต้องหัดยอมรับในเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเองและสิ่งรอบข้าง”

M 2: “รู้จักการใช้ชีวิตมากยิ่งขึ้น เอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้ถึงการใช้ชีวิตของแต่ละคน หรือประสบการณ์ของแต่ละคนซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของเราได้”

M 5 : “จากการที่ได้เข้ากลุ่มในวันนี้ทำให้รู้ว่าชีวิตของคนเราอาจเปรียบได้หลายสิ่ง หลายอย่าง..... แต่ชีวิตของเราอาจเปรียบเสมือนกับต้นไม้ต้นหนึ่ง เพราะว่าไม่ว่าจะโดนแดด โดนฝน โดนลม ก็ไม่หวั่นไหว และต้นไม้ต้นนี้จะเจริญเติบโตไม่ได้ถ้าขาดการรดน้ำ ใส่ปุ๋ย แต่ชีวิตของเรา เราก็ไม่สามารถมาถึงจุดนี้ได้ถ้าหากไม่มีพ่อแม่คอยเป็นกำลังใจให้เราและชีวิตจริงของเราแม้ว่าจะต้องเจอกับอุปสรรคหรือปัญหาใดๆ ก็ตามเราก็ต้องผ่านมันไปได้ เหมือนต้นไม้ต้นหนึ่ง ไม่ว่าจะโดนแดด โดนฝนก็ไม่หวั่นไหวเพราะว่ามีรากคอยยึดเหนี่ยวไว้ เหมือนกับเราถ้าเรามีกำลังใจจากคนรอบข้าง แม้ว่าต้องเจอกับอะไรเราก็พร้อมที่จะสู้กับมัน”

3.3 ความเข้าใจ ยอมรับต่อสิ่งไม่พึงพอใจ ไม่ชอบที่เกิดขึ้น

จากที่สมาชิกค่อยๆ ขยายโลกทัศน์ต่อความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงในแต่ละแง่มุม พร้อมกับการทบทวนไตรตรอง ประสบการณ์ เรื่องราวของตนเอง สมาชิกจึงชัดเจนในความไม่สอดคล้องระหว่างความคาดหวังในใจกับความจริงที่เกิดขึ้น และด้วยฐานความเข้าใจใน 2 แง่มุมข้างต้น เชื่อมโยงเอื้อให้สมาชิกเกิดความกระจ่างว่าตนเองมีอาจให้ทุกสิ่งเป็นไปตามที่ใจกำหนด เพราะทุกสิ่งย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัย จึงเอื้อให้สมาชิกรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง รู้สึกยอมรับกับสิ่งที่ไม่เป็นไปตามที่ใจคาดหวัง ความเข้าใจในแง่มุมนี้จึงมีส่วนช่วยคลี่คลายความทุกข์ภายในใจของสมาชิก และช่วยขยายภาวะจิตใจให้สมาชิกสามารถอยู่กับเรื่องราว อุปสรรคปัญหาต่างๆ ได้อย่างสอดคล้องมากยิ่งขึ้น รวมทั้งมองเห็นความไม่ยั่งยืนยาวของชีวิตจึงเร่งชวนขยายกระทำในสิ่งดีงามเพื่อตอบแทนพ่อแม่ ผู้มีพระคุณ ซึ่งความเข้าใจชีวิตในแง่มุมนี้ได้สอดคล้องกับหลักของไตรลักษณ์ที่ว่า ทุกสิ่งย่อมอยู่ในสภาวะความไม่เที่ยง ย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ดังข้อความจากแบบบันทึกความรู้สึกของสมาชิกหลังเข้ากลุ่ม ดังตัวอย่างนี้

M 2 : เข้าใจว่าชีวิตของเรามีหลายด้านทั้งด้านบวก ด้านลบ เราจึงต้องทำใจให้เป็นกลางมองหาจุดยึดเหนี่ยวของชีวิตให้ได้

“เข้าใจชีวิตของคนเราเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน เราจึงจะต้องทำวันนี้และวันข้างหน้าให้ดีที่สุดเพื่อตนเอง เราจะต้องผ่านกับปัญหา อุปสรรคต่างๆ มาให้ได้เพื่อจะเป็นแรงผลักดันให้เราทำในสิ่งที่ดีที่สุด”

M 3 : ทำให้เราได้เรียนรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงในชีวิตตลอดมา ถึงแม้ว่าในอดีตเราจะเจอกับปัญหาอะไรก็ตามแต่ เราต้องยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับเรานั้น ถึงแม้ว่าเราจะปรับตัวเข้ากับสถานการณ์แบบนั้นยังไม่ได้ก็ตาม และชีวิตคนเรานั้นเลือกเกิดไม่ได้ แต่เลือกที่จะทำได้ สิ่งที่ได้มาשרประสบการณ์กันนั้น ทำให้เราคิดว่า คนอื่นเขานั้นเป็นมากกว่าเราก็มีนะ ไม่ใช่ที่เราจะเป็นเพียงคนเดียว ไม่ใช่ที่เราจะต้องเจอกับปัญหาอยู่เพียงคนเดียว จึงเข้าใจชีวิตของตนเองว่าชีวิตคนเรานั้นมีค่ามาก เราไม่ควรปล่อยให้สูญเปล่า เราอาจจะหาอะไรสักอย่างทำเพื่อไม่ให้ชีวิตไร้ค่า ถึงแม้ว่าการต่อสู้กับชีวิตนั้นมันจะเหนื่อยมากแค่ไหนแต่เราก็ต้องสู้ให้ถึงที่สุด แล้วชีวิตของเราจะดีเอง

M 6 : ทำให้รู้ว่าทุกอย่างไม่เป็นไปอย่างที่เราคิดสร้างเอาไว้ เพราะคำว่าชีวิตมันมีอะไรที่เราไม่คิดเกิดอยู่เสมอ จากการแบ่งปันประสบการณ์เหล่านี้ได้สอนให้เรารู้จักเข้มแข็งกับอุปสรรค กล้ายอมรับกับสิ่งที่ต้องเผชิญอยู่ในปัจจุบัน

จากความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงทั้ง 3 แง่มุม ดังกล่าว สะท้อนให้เห็นว่าสมาชิกได้ไตร่ตรอง ทบทวน เรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ ด้วยปัญญา ด้วยภาวะจิตใจที่นิ่ง สงบ มั่นคง มีสัมมาทิฐิ เห็นชอบตามจริงในสิ่งที่เกิดขึ้น โดยเริ่มจากการไตร่ตรอง ทบทวนประสบการณ์เรื่องราวที่ผ่านมา และที่ดำเนินอยู่ในปัจจุบัน นำไปสู่การกำหนดทิศทางที่ตั้งงามแก่ชีวิตตนเองในอนาคต การพิจารณาเรื่องราวต่างๆ ด้วยปัญญาเช่นนี้ จึงเอื้อให้สมาชิกสามารถรับรู้ เข้าใจชีวิตเรื่องราว ปัญหา อุปสรรคต่างๆ ตามความเป็นจริงในแต่ละขณะ ส่งผลให้เปลี่ยนแปลงท่าทีในความคิด ความรู้สึก และการกระทำต่อตนเองและสรรพสิ่ง คือมีความอ่อนโยนในจิตใจพร้อมสำนึก ขอบคุณ กตัญญูต่อผู้มีพระคุณ เห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนมีอยู่ ซึ่งเป็นการสนับสนุนให้สมาชิกมีกำลังใจยิ่งขึ้น มีความมั่นใจ มั่นคงต่อการดำเนินชีวิต จัดการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม เต็มกำลังความสามารถ อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง

ในประเด็นความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง ถ้าพิจารณาตามแนวคิดทฤษฎีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตก็พบว่ามีความสอดคล้องตามที่ Antonovsky (1987, อ้างถึงใน ราชินีนามจันทรา และ สมจิต หนูเจริญกุล, 2543) ได้ให้ความหมายไว้ ก็คือ ผู้ที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูง จะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการพิจารณา หรือประเมินเหตุการณ์ต่างๆ ได้ถูกต้องตามที่เป็นจริง หรือที่ Antonovsky (1982, อ้างถึงใน อุทัยทิพย์ จันทร์เพ็ญ, 2539) กล่าวว่า บุคคลที่สัมผัสกับทั้งหมดของความจริงแท้ของชีวิตแล้ว อาจจะกล่าวได้ว่าเขาจะมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่เต็มสมบูรณ์ นอกจากมีความสอดคล้องตามทฤษฎีแล้วยังพบว่าเป็นการขยายมิติความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ด้านความสามารถในการเข้าใจโดยพิจารณาตามหลักพุทธธรรม ถึงความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง ก็คือการเข้าใจถึงกระแสความสัมพันธ์ เชื่อมโยงระหว่างชีวิตและสรรพสิ่ง และกระแสความเคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัยของทุกสรรพสิ่ง กล่าวคือ การมีสัมมาทิฐิ เห็นชอบตามจริงในสิ่งที่เกิดขึ้น เห็นในหลักของไตรลักษณ์ และ อิทัปปัจจยตา ซึ่งคุณค่าต่อการเห็นไตรลักษณ์ (ปรุตม์ บุญศรีตัน , 2549) นั้นก็ส่งผลให้ชีวิตสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลง ปรับตัวอยู่กับความเปลี่ยนแปลง ความวุ่นวาย สับสนได้อย่างสงบสุข เป็นปัจจัยหนึ่งที่น่าไปสู่การมีชีวิตด้วยปัญญา เร่งชวนขยายทำการปรับปรุงแก้ไขให้สอดคล้องตามจริง มีจิตใจที่กว้างขวางสามารถพิจารณาจัดการเรื่องราว

ต่างๆ ตามความเป็นจริง และคุณค่าต่อการเห็นอหิที่ปัจจัยตา ตามที่ท่านพุทธทาสภิกขุ (2545) กล่าวว่า มนุษย์ที่รู้หลักอหิที่ปัจจัยตา จะเข้าใจกฎการดำรงอยู่ในภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริง และบังเกิดสติปัญญาตามมาว่าจะทำอะไรได้มากน้อยแค่ไหน เข้าใจว่าศักยภาพของตนเองว่ากระทำได้หรือไม่ หรือมิฉะนั้นก็กระทำการศึกษาให้รู้เหตุปัจจัยอื่นที่เป็นจริงต่อไป และ (ประเวศ วะสี, 2547) ทำให้คิดอย่างเป็นกลาง เป็นไปตามความเป็นจริง ณ แต่ละจุดแห่งกาลเทศะอันทำให้เกิดปัญญาที่รู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ดังนั้นความเข้าใจในชีวิตตามกระแสของไตรลักษณ์และอหิที่ปัจจัยตาจะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องตามจริง

จึงสรุปได้ว่า ผลจากการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เอื้อให้สมาชิกได้เรียนรู้ เข้าใจ และสามารถมองเห็นชีวิตในแง่มุมต่างๆ ตามความเป็นจริงยิ่งขึ้นอันเป็นปัจจัยช่วยเสริมสร้างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตแก่นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่ม

4. สมาชิกกลุ่มนำประสบการณ์กลุ่มและข้อเรียนรู้ต่างๆ ไปปรับใช้จริงในชีวิต

จากข้อมูลการสัมภาษณ์สมาชิกหลังจากเข้ากลุ่ม พบว่า ประสบการณ์กลุ่ม และความเข้าใจชีวิตในแง่มุมต่างๆ รวมทั้งมิตรภาพ กำลังใจที่ได้รับจากกลุ่ม ภาวะความสงบ ความนิ่งภายในจิตใจได้ส่งผลต่อความรู้สึก ความคิด การกระทำของสมาชิกที่เอื้อให้เป็นไปในทิศทางพัฒนาจิตใจ ความคิด พฤติกรรมของตนเอง และด้วยสมาชิกกลุ่มเป็นนักศึกษาปี 1 ที่เพิ่งได้เข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยแห่งนี้ จึงรู้สึกอบอุ่น ประทับใจในมิตรภาพของสมาชิกภายในกลุ่ม ทำให้สมาชิกแต่ละคนต่างรู้สึกผูกพัน สนุกสนมกันมากขึ้นมีความห่วงใย เกื้อกูลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และสมาชิกต่างรู้สึกยินดี และมีความสุขกับชีวิตในปัจจุบัน สมาชิกจึงตระหนักในคุณค่าของประสบการณ์กลุ่มที่ได้รับมา ว่าเป็นช่วงเวลาที่มามีคุณค่า ทำให้ชีวิตตนเองมีกำลังใจที่เข้มแข็ง และนำประสบการณ์กลุ่มไปใช้จริงในการดำเนินชีวิตประจำวันในด้านต่างๆ เช่น ด้านการคบเพื่อน ทำให้มีความมั่นใจในการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ด้านการเรียน คือ มีความตั้งใจเรียน ทบทวนบทเรียนมากยิ่งขึ้น และมีสมาธิในการเรียน ด้านครอบครัว สมาชิกได้ใส่ใจกับความรู้สึกของบุคคลภายในครอบครัวมากยิ่งขึ้น มีความมุ่งมั่น ยินดีช่วยเหลือแบ่งเบาภาระครอบครัว เช่น ช่วยเหลืองานบ้าน ทำงานหารายได้พิเศษจนเจือครอบครัว ความคิด ความรู้สึก การกระทำที่ปรับเปลี่ยนไป มีมุมมองความเข้าใจต่อชีวิตที่ขยายกว้างขวางขึ้น ก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีงามต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง จึงส่งผลให้สมาชิกรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนกับชีวิตที่ดำเนินอยู่ แม้ว่าสภาพแวดล้อม วิธีการดำเนินชีวิตจะเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เนื่องจาก

สมาชิกส่วนหนึ่งมีภูมิลำเนาต่างจังหวัดต้องมาอยู่หอพักตามลำพัง แต่ก็สามารถปรับความคิดปรับตัวอยู่กับสภาพแวดล้อมที่แปลกใหม่ได้กลมกลืน และมองเห็นคุณค่าในการเรียนรู้วิถีการดำเนินชีวิตที่ไม่คุ้นเคย การนำประสบการณ์กลุ่มไปใช้จริงในชีวิตจึงทำให้คงไว้ซึ่งความรู้สึกสงบโล่ง ผ่อนคลาย เพราะสามารถจัดการเรื่องราวต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องตามจริง ส่งผลให้ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในระยะติดตามผลของนักศึกษาที่เข้ากลุ่มยังคงอยู่ในระดับสูง ดังคำสัมภาษณ์ของสมาชิกที่กล่าว ดังนี้

M 2 : “คือก็ทำให้มีความพยายามมากขึ้นค่ะ ก็พอทบทวนแล้วก็เห็นว่าสิ่งที่ทำไปเราอาจยังไม่ดีพอ เราก็จะพยายามมากขึ้นค่ะ พยายามต่อไปเรื่อยๆ ค่ะ คือมันเหมือนมีสติ พอมีสติทำให้เราพยายามมากขึ้น อย่างแต่ก่อนไม่เคยคิดเลย”

“ก็เรื่องเรียนด้วย แล้วก็เรื่องใช้จ่ายด้วย อย่างแต่ก่อนเราก็ใช้ๆ ไปปกติอย่างนี้ค่ะ ไม่เคยคิดว่าเราเหลือเงินเท่าไร พอใช้หมดไปก็ไม่เคยคำนึงถึงอะไรต่อ แต่อย่างนี้พอแม่ให้มาแล้วเราก็คำนึงค่ะว่าจะให้เหลือเท่าไร พอมาเข้ากลุ่มแล้วก็เหมือนกับว่าได้คิดว่าอาทิตย์นี้เราจะใช้ไปเยอะแล้วนะ เราต้องเก็บบ้าง เพื่อไว้อาทิตย์หน้าด้วย”

“ก็ทำให้เราพยายามมากขึ้นค่ะ ก็ทำให้กังวลน้อยลง เพราะว่าเรายังไม่เคยเจอการสอบอย่างนี้เลย แต่ยังไงเราก็ต้องเจอกับมันอยู่แล้ว”

“ก็เป็นเรื่องความสนิทกับเพื่อนๆ ค่ะ ที่พอเรามีอะไร เราก็ถามเค้าได้ค่ะ เค้าก็จะบอกเราว่าอย่างนี้ๆ นะ แนะนำเรื่องการเรียน แบบพร้อมให้คำตอบเราค่ะ แม้ว่าเค้าจะไม่เคยรู้จักกับเรามาก่อน ได้ความสนิทสนม ได้ช่วยกันทำงานค่ะรู้สึกดีขึ้น จากเมื่อก่อนที่เราเรียนไม่ทัน พอหันไปถามเพื่อนเราเพื่อนเราก็ไม่ทัน เราก็ไม่รู้ว่าจะไปถามใคร แต่พอเข้ากลุ่มแล้วเรารู้จักสนิทกับเพื่อนคนอื่นๆ มากขึ้นเค้าก็บอกเราค่ะ”

“ค่ะใช่ ไม่ใช่ว่าเรื่องเรียนเราก็จะมาหักโหมเรียนอย่างเดียว ไม่ค่อยได้ใส่ใจกับตัวเองค่ะ สมมติสั้นๆ ค่ะ คือพอเราเรียนในห้องเข้าใจ ถ้าเราไม่จด lecture ไว้เราก็จะลืม แต่พอได้มาเข้ากลุ่มเหมือนกับที่เราได้มีสมาธิมากขึ้น ทำให้เรากลับไปเราได้ทบทวนว่าอาจารย์ได้สอนอะไร คือทำให้เราได้มองกลับไปแล้วเห็นภาพชัดขึ้น ง่ายขึ้นค่ะ คือเหมือนทำให้เรามีสติในการเรียนค่ะ อย่างเมื่อก่อนอาจารย์พูดอะไรมาเราก็จดๆ ค่ะ ก็กลัวว่าจะเก็บไม่หมด แล้วบางทีก็ไม่ค่อยเข้าใจค่ะ”

“ค่ะ พอเรามีเพื่อนก็ทำให้เราอยากเข้าเรียนเข้าห้องมากขึ้นด้วยค่ะ เราก็ไม่ห่วงว่าเราจะเรียนไม่ทันเพราะเราก็จะถามเพื่อนได้ค่ะ”

“ก็มีความมั่นใจมากขึ้นค่ะ คือพอเราปรับตัวได้แล้ว เราได้อยู่กับสังคมแบบนี้ เราก็ใช้ชีวิตแบบนี้ไม่ต้องขวนขวายในสิ่งที่อยู่สูงกว่า เราก็พอใจกับสิ่งที่มีอยู่ค่ะ เราก็พัฒนาตัวเองให้ดียิ่งๆ ขึ้นไปค่ะ”

“ก็ทำให้ได้คิดว่าเราจะทำเพื่อครอบครัวของเราได้ยังไงบ้าง ก็คือตั้งใจเรียน”

“ใช่ค่ะ ก็ทำให้ได้เรื่องเรียน ได้เพื่อน ได้มีความพยายามมากขึ้น ได้เห็นคุณค่าของคนที่บ้านมากขึ้น”

“ใช่ อย่างเวลาทำการบ้าน เราเข้าใจข้อนี้แล้ว เราก็จะตอบเป็นความคิดของเราก็คือไม่ต้องไปเปิดย่อนในหนังสือลอกเอาหลักการมาตอบค่ะ แล้วอาจารย์ก็อยากดูความคิดเห็นของเราเหมือนกัน พอเรียนเสร็จปุ๊บอาจารย์ให้เขียนสรุปกับเรื่องที่ผ่านมา เราก็จะอาศัยความเข้าใจเรา เราก็กลับไปอ่านรอบหนึ่งก่อนแล้วก็สรุป มันง่ายกว่าที่เราเขียนทุกตัวหนังสือที่เขาบอกมา เราก็ไม่ไหว”

“ใช่ค่ะ มันดีกว่าจดแล้วท่องค่ะ คือถ้าเรามีสมาธิมันก็ทำให้เราได้เข้าใจมากกว่าด้วย พอเราตั้งใจที่จะฟัง พอเรานึกปุ๊บมันก็นึกออกปั๊บเลยค่ะ มันก็จะเข้าใจขึ้น คือเราจะจดในแบบที่ทำให้เราเข้าใจค่ะ ไม่ใช่จดๆ เหมือนแต่ก่อนค่ะ”

M 3 : “เพื่อนๆ เค้าก็มีมาถามนะว่าได้กลับบ้านยัง หาหอได้ยัง อย่าง M2 เค้าก็บอกว่าคบกันมาตั้งนานเราเพิ่งรู้ชีวิตหนูว่าเป็นอย่างนี้”

“ก็ที่ผ่านมาส่วนใหญ่หนูไม่ค่อยได้โทรกลับไปหาแม่ แต่พอวันอาทิตย์ก็กลับไปหาแม่โทรหาแม่เลยค่ะ ก็ถามแม่เลยค่ะว่าแม่เป็นยังไงสบายดีมั๊ย คือเหมือนกับว่าเราไม่เคยให้ความสำคัญตรงนั้นแต่วันนี้เรากลับไปให้ความสำคัญกับมัน ถามแม่ว่าแม่นอนหรือยัง กินข้าวหรือยัง คืออย่างเมื่อก่อนจะนานๆ สองสามอาทิตย์จะโทรที แต่ที่ผ่านวันนี้วันอาทิตย์ก็โทร วันจันทร์ก็โทรค่ะ”

“ก็ทำให้คิดได้ว่าทำไมเราถึงมองข้ามแม่ไป คือแม่หนูจะไม่ได้อยู่กับแม่แต่ก็ควรให้ความสำคัญกับแม่มากกว่า แต่แม่ก็ให้หนูเกิดมา แต่อาจด้วยความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจแต่หนูก็รู้สึกดีใจที่ได้เกิดมาเป็นลูกแม่”

“ก็อยากจะบอกพี่ว่าขอบคุณที่พี่เลี้ยงได้นำสิ่งดีๆ ให้กับหนู ซึ่งหนูอาจไม่เคยได้รับประสบการณ์ในตรงนี้ ให้หนูได้คิดอะไรได้หลายๆ อย่างที่เป็นประโยชน์ ที่ชัดเจนที่สุดคือจากเมื่อก่อนที่หนูไม่เคยจะโทรหาแม่ ก็โทรหาแม่ จากที่หนูไม่เคยให้ความสำคัญกับแม่หนูก็มาให้ความสำคัญกับแม่มากขึ้น”

M 5 : “...เพราะส่วนใหญ่หนูเองเป็นคนใจร้อน แต่พอเข้ากลุ่มแล้วทำให้เราคิดมากขึ้น แต่ไม่ถึงกับเป็นคนสุขุม อย่างเมื่อก่อนไปมานูญครองหากเป็นเมื่อก่อนสามทุ่มถึงจะกลับ แต่เมื่อก่อน

แค่หกโมงก็ชอกกลับแล้ว กลับมาก่อน พอมาถึงก็เห็นคุณพ่อกำลังยืนรอหน้าบ้านเค้าก็ยิ้มดีใจเห็นลูกกลับไว”

“ก็รายงานยังไม่เสร็จด้วย แต่ข้างในใจจริงๆ ก็คืออยากกินข้าวที่บ้าน คืออยากมีเวลาอยู่กับครอบครัวเพิ่มขึ้น เพราะนานๆ ที่ถึงจะกินข้าวที่บ้าน ซึ่งตรงนี้ก็มาจากที่ได้เข้ากลุ่มคะ จากที่เพื่อนๆ ที่เค้าบอกว่าอยากกินข้าวแบบพร้อมหน้าพร้อมตา และพ่อก็ดูดีใจที่พูดอยู่เสมอว่าการกินข้าวพร้อมกันมันเป็นสิ่งสำคัญ ทำให้เราได้คุยกัน”

ดังนั้น ปัจจัยทั้ง 4 ประการจึงมีผลต่อการพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตซึ่งสามารถสรุปโดยรวมได้ว่า จากการทบทวน ใคร่ครวญประสบการณ์ที่ผ่านมาของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนก็มีทั้งประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์เสียใจ เช่น ประสบการณ์ความรู้สึกน้อยใจ ไม่เข้าใจพ่อแม่ ความผิดหวังต่างๆ และประสบการณ์ที่นำมาซึ่งความรู้สึกอกงามในจิตใจ หรือความภาคภูมิใจ เช่น ประสบการณ์ที่สามารถส่งเสียตนเองเรียนได้ ประสบการณ์ที่ได้รับความรักความอบอุ่นจากครอบครัว ซึ่งในส่วนของความทุกข์ใจนั้นก็ได้รับการคลี่คลาย กระจ่างในใจทำให้สมาชิกรู้สึกโล่ง สบายใจ สำหรับในส่วนที่เป็นความรู้สึกภาคภูมิใจ สมาชิกกลุ่มก็ได้ตระหนักชัดในคุณค่าตนเอง และคนรอบข้าง และรับรู้ถึงแหล่งทรัพยากรทางจิตใจของตนเอง นอกจากนี้สมาชิกแต่ละคนก็ได้เรียนรู้แง่มุมต่างๆ ของชีวิตตามความเป็นจริงผ่านประสบการณ์ของตนเองและของเพื่อนสมาชิก รวมทั้งเมื่อหลังจากจบกลุ่มสมาชิกก็ได้มีโอกาสนำประสบการณ์กลุ่มไปใช้จริงซึ่งทำให้สมาชิกได้สัมผัสกับความรู้สึกสอดคล้องตามจริง จึงกล่าวได้ว่าประสบการณ์กลุ่มและภาวะจิตใจของสมาชิกหลังจากเข้ากลุ่มเป็นปัจจัยที่สนับสนุนและพัฒนาให้มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงขึ้น เพื่อความชัดเจนจึงได้นำมาสรุปในรูปแบบของตารางแสดงความคิดเห็นของภาวะจิตใจสมาชิกที่นำไปสู่การพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตตามผลการอภิปรายข้างต้น

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 20 ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อภาวะจิตใจที่นำไปสู่
การพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

ประสบการณ์ ที่เปิดเผย และ แบ่งปันในกลุ่ม	กลุ่มจิตวิทยา พัฒนาตนและการ ปรึกษาแนวพุทธ	ภาวะจิตใจ ขณะเข้าร่วมกลุ่ม ต่อเนื่องถึง ภายหลังเข้ากลุ่ม	การรับรู้ชีวิตใน อนาคต
1. ประสบการณ์ที่ไม่ สมหวังต่างๆ ความ กังวล ความทุกข์ใจ : โทษภายในใจ	→	คลี่คลายใจ สบายใจ โล่ง สงบ ผ่อนคลาย (1)	1. เป็นผลจากการ กระทำใน ปัจจุบัน 2. หากเกิดอุปสรรค ใดๆ ก็มีแนวทาง จัดการแก้ไขได้
2. ประสบการณ์ที่ สามารถจัดการและผ่าน พ้นมาได้ (สมหวัง)	→	ภาคภูมิใจ มั่นใจ มีกำลังใจ อบอุ่น รับรู้ว่ามีแหล่งความ ช่วยเหลือและเห็นคุณค่าใน ตนเอง (2) ↓ ชัดเจนในเป้าหมายตนเอง มุ่งมั่น ตั้งใจดำเนินชีวิตด้วย ทิศทางที่ตั้งใจมาเพื่อความสำเร็จ ↓ มีแหล่งทรัพยากรทางจิตใจ	
ประสบการณ์ (1) และ (2)	→	เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง มากขึ้น (3)	
		นำประสบการณ์กลุ่มไปใช้จริง (หลังเข้ากลุ่ม) (4) ↓ สัมผัส รับรู้ กระจ่างชัดว่า มุมมอง แนวทางที่ได้จาก ประสบการณ์กลุ่มใช้ได้จริง และ ทำให้สัมผัสถึงความกลมกลืนใน ชีวิต ภาวะจิตใจ (1) + (2) + (3) + (4) ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืน ในชีวิตสูงขึ้น	

ดังนั้น กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีผลต่อการพัฒนาความรู้สึก สอดคล้องกลมกลืนในชีวิตได้ ด้วยการดำเนินกลุ่มบนฐานของหลักพุทธธรรมที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่ม ได้เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง อันส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจ และเอื้อให้เกิดความ เข้าใจชีวิตตามจริงมากขึ้น ซึ่งเมื่อพิจารณาจากตารางข้างต้นจะเห็นการเคลื่อนไหวในจิตใจของ สมาชิกกลุ่มสู่ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต โดยทั้งนี้ในแต่ละภาวะจิตใจจะมีความสัมพันธ์ เนื่องโยงกัน เชื่อมสมานเป็นเนื้อเดียวกัน มีอาจลำดับแยกเป็นขั้นตอน ตัวเลขที่แสดงถึงนั้นไม่ได้ บ่งชี้ถึงลำดับขั้น แต่แสดงให้เห็นถึงภาวะใจเหล่านี้จะหล่อหลอม และพัฒนาให้มีความรู้สึก สอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงขึ้น ด้วยการขยายความเข้าใจโลก และชีวิตตามจริง โดยผ่านการ พินิจพิจารณา สังเกต สำนวญ ตระหนักใส่ใจกับเรื่องราว ประสบการณ์ของตนเองและของเพื่อน สมาชิกในกลุ่ม ที่ค่อยๆ ดำเนินไปตามบรรยากาศกลุ่ม และด้วยความเป็นกัลยาณมิตร และการ เอื้ออำนวยของผู้นำกลุ่มอย่างใส่ใจ ติดตาม ประจักษ์ ถี่ถ้วนกับความรู้สึก และการเคลื่อนไหว ภายใต้อารมณ์ของสมาชิก พร้อมสื่อและถ่ายทอดด้วยถ้อยคำที่สื่อถึงความเข้าใจโลกและชีวิตตาม จริงด้วยปัญญา และสัมมาทิฐิ ผ่านเรื่องราวที่ปรากฏขึ้นในกลุ่ม

จากผลการวิจัย จึงสรุปได้ว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สามารถเสริมสร้างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ทำให้นักศึกษาที่เข้ากลุ่มมีคะแนน ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเพิ่มขึ้น ดังนั้น กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษา แนวพุทธ จึงเป็นอีกหนึ่งวิธีหรือกระบวนการที่เหมาะสม ที่จะช่วยพัฒนาให้นักศึกษาสามารถ ดำเนินชีวิตได้อย่างกลมกลืนกับเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้น มีภาวะจิตใจที่มั่นคง สามารถเผชิญ จัดการกับอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ดำเนินชีวิตเป็นไปในทิศทางที่เกื้อกูลชีวิตตนเองและ บุคคลรอบข้าง และที่สำคัญสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเต็มศักยภาพ สร้างสรรค์สิ่งดีงามแก่ ตนเองและสังคม ต่อไป

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 6

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research design) มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาถึงผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ ที่มีต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในกลุ่มนักศึกษา โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยมีกลุ่มควบคุม (pretest – Posttest control group design) ส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) เพื่อศึกษาประสบการณ์ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตภายหลังจากที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ โดยเฉพาะอย่างยิ่งประสบการณ์ที่เอื้อต่อการพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต และการคงอยู่ของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่ม ให้มีความเข้าใจชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างกับนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มที่ยินดีและเต็มใจให้สัมภาษณ์ สรุปผลวิจัยเป็นลำดับ ดังนี้

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษา
2. หลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลอง จะมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่า นักศึกษาในกลุ่มควบคุม

การวิจัยส่วนที่ 1

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลอง จะมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมกลุ่ม
2. หลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลอง จะมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่า นักศึกษาในกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่างในการพัฒนาเครื่องมือ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาเครื่องมือเป็นนิสิต นักศึกษา ระดับปริญญาตรี จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ จำนวน 364 คน

2. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยทั้งหมดคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 และปีที่ 3 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ประจำปีการศึกษา 2551 จำนวน 12 คน เป็นชาย 5 คน และหญิง 7 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน โดยนักศึกษาในกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เป็นจำนวนชั่วโมงประมาณ 18 ชั่วโมง 2 วันต่อเนื่องวันละประมาณ 9 ชั่วโมง คือระหว่างวันเสาร์ที่ 5 ถึงวันอาทิตย์ที่ 6 กรกฎาคม 2551

3. การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักศึกษาที่ตอบแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยคัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำกว่าค่าเฉลี่ยในกลุ่มนักศึกษา $1/2$ ของค่า SD คือมีคะแนนต่ำกว่า 3.37 คะแนน ($M = 3.55$, $SD = 0.35$) ในกลุ่มนักศึกษา จากจำนวน 125 ได้จำนวน 49 คน หลังจากนั้นได้นัดประชุมสอบถามความสมัครใจ และความสะดวกทั้ง 49 คน มีนักศึกษาตอบรับสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย 20 คน และเมื่อถึงเวลานัดหมายมาเข้าร่วมการวิจัยได้จริง มีจำนวน 13 คน ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน และ 7 คน โดยเลือก 1 กลุ่มที่สามารถเข้าร่วมกลุ่มตามเวลาที่นัดหมาย เป็นกลุ่มทดลอง มีจำนวนสมาชิก 7 คน โดยที่นักศึกษาในกลุ่มทดลองขาดกลุ่มได้ไม่เกิน 1 ครั้ง แต่เมื่อถึงเวลาเข้าร่วมกลุ่มจริงมีสมาชิก 1 คนในกลุ่มทดลอง ที่สามารถเข้าร่วมได้เพียง 1 ครั้ง จำนวนสมาชิกกลุ่มทดลองจึงเหลือเพียง 6 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 6 คน (Waiting list control group) ซึ่งผู้วิจัยจัดให้นักศึกษาในกลุ่มควบคุมเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในภายหลังการทดลองสิ้นสุดลง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยส่วนที่ 1

1. แบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น
2. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

การวิจัยส่วนที่ 2

1. แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาจากการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเชิงประจักษ์
2. แบบบันทึกความรู้สึก และประสบการณ์กลุ่มประจำวันของสมาชิก
3. แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิก โดยเป็นแบบประเมินอัตโนมัติให้ตอบในประเด็น ประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่ม
4. เครื่องบันทึกเสียง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยส่วนที่ 1

1. ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลในการดำเนินการวิจัยในช่วงเดือนมิถุนายน – กรกฎาคม 2551
2. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยนำแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตให้กลุ่มตัวอย่างตอบก่อนเข้ากลุ่ม และหลังเข้ากลุ่ม
3. ผู้วิจัยนัดกลุ่มตัวอย่างภายหลังการเข้ากลุ่มของกลุ่มทดลอง 2 สัปดาห์ เพื่อเก็บข้อมูลในระยะติดตามผล

การวิจัยส่วนที่ 2

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ แบบกึ่งมีโครงสร้างกับนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มที่สมัครใจยินดีให้ความร่วมมือในการให้สัมภาษณ์ จำนวน 6 คน โดยนัดสัมภาษณ์ในช่วงสัปดาห์ที่ 1 หลังการเข้ากลุ่มตามวันเวลาที่ผู้ให้สัมภาษณ์สะดวก

1. การเตรียมการสัมภาษณ์ เมื่อสิ้นสุดกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ผู้วิจัยสอบถามถึงความสมัครใจในการให้สัมภาษณ์ และนัดวัน เวลา และสถานที่ภายในมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมที่ผู้ให้สัมภาษณ์สะดวก โดยก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้เตรียมและทำความเข้าใจกับข้อคำถาม พร้อมทั้งอุปกรณ์ในการบันทึกเสียง

2. ขั้นเริ่มการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้ให้สัมภาษณ์ พร้อมแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย การรักษาความลับของข้อมูล ไม่เปิดเผยชื่อและนามสกุลจริง และขออนุญาตในการบันทึกเสียงการสัมภาษณ์

3. ขั้นสัมภาษณ์และบันทึกข้อมูล ใช้เวลาประมาณ 30 – 60 นาที โดยผู้วิจัยสัมภาษณ์ตามแนวคำถามที่เตรียมมา และยืดหยุ่นตามสถานการณ์ โดยผู้วิจัยมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ให้

สัมภาษณ์ โดยมีท่าทีของความเป็นมิตร ให้ความสนใจ ใส่ใจ รับฟังอย่างตั้งใจ ยอมรับ และเปิดโอกาสในช่วงท้ายของการสัมภาษณ์ให้ผู้ให้สัมภาษณ์ได้กล่าวในประเด็นอื่นๆ เพิ่มเติมที่ผู้วิจัยไม่ได้สอบถาม

4. ขั้นสิ้นสุดการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณในการให้ความร่วมมือและเสียสละเวลาในการให้สัมภาษณ์ พร้อมให้สมุดจดบันทึกเพื่อตอบแทนน้ำใจ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยส่วนที่ 1 ใช้การวิเคราะห์เชิงปริมาณ โดยมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. คำนวณหาค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ได้แก่ ค่ามัชฌิมเลขคณิต (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และช่วงติดตามผล ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. วิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานของงานวิจัย โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two – way ANOVA repeated measures) ของคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต โดยมีตัวแปรอิสระ 2 ตัว คือ ระยะเวลาการประเมิน 3 ระยะ คือ ระยะก่อนเข้ากลุ่ม ระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มจำแนกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม

2.1 ทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มกับช่วงเวลา ด้วยการทดสอบความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA repeated measures) เพื่อหาความแตกต่างของคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของแต่ละกลุ่ม ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใน 3 ช่วงเวลา

2.2 ถ้าผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี Least-Significant Different (LSD)

2.3 จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA repeated measures) สามารถทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังจากการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล ด้วยการทดสอบค่าที (t-test)

การวิจัยส่วนที่ 2

ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ มีขั้นตอน ดังนี้

1. ถอดเทปบทสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างแบบคำต่อคำ (verbatim)
2. ผู้วิจัยอ่านบทสัมภาษณ์ทั้งหมดซ้ำหลายๆ รอบเพื่อถอดรหัสข้อความ (coding)
3. วางเกณฑ์ และระบุเนื้อหาสำคัญหรือประเด็นหลัก (theme) ที่ได้จากการถอดเทปสัมภาษณ์
4. จัดหมวดหมู่ (categories) ของเนื้อหาที่มีความเหมือน หรือคล้ายคลึงกัน และตั้งชื่อหมวดหมู่ตามลักษณะของเนื้อหาสำคัญที่ปรากฏ
5. ตรวจสอบข้อมูล และความน่าเชื่อถือของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการนำบทสัมภาษณ์ที่ได้จากการถอดเทป โดยนิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา ผู้มีความรู้ ความเข้าใจด้านจิตวิทยา และได้ผ่านการเรียนวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 2 หน่วยกิต และมีประสบการณ์ในดำเนินงานวิจัยเชิงคุณภาพจำนวน 2 ท่าน อ่านบทสัมภาษณ์ที่เป็นตัวอักษร (script) และทำการถอดรหัสข้อความ (coding) จากนั้นนำมาเปรียบเทียบดูความสอดคล้อง และความแตกต่างจากการถอดรหัสของผู้วิจัย
6. ผู้วิจัยและผู้ตรวจสอบข้อมูลประชุมร่วมกัน เพื่อสรุปความคิดเห็นจากการถอดรหัสข้อความ โดยเลือกรหัสข้อความที่มีความเห็นตรงกัน หากรหัสข้อความใดมีความเห็นไม่ตรงกัน ผู้วิจัย และผู้ตรวจสอบข้อมูลจะพิจารณาเพื่อหาข้อสรุปใหม่ร่วมกันอีกครั้ง จนได้ข้อสรุปที่ตรงกัน (Peer debriefing)

ผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัยส่วนที่ 1

1. ก่อนการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ผลของคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปานกลาง
2. หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตโดยรวม และความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในแต่ละด้าน ได้แก่ 1) ด้านความสามารถในการเข้าใจ 2) ด้านความสามารถในการจัดการ และ 3) ด้านความสามารถในการให้คุณค่าและความหมาย อยู่ในระดับสูง

3. ผลจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำของคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ในระยะก่อนการเข้ากลุ่ม ระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และค่าสถิติที่สรุปได้ ดังนี้
 - 3.1 ก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตไม่แตกต่างกัน
 - 3.2 หลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
 - 3.3 ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
 4. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนเข้ากลุ่ม ระยะหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ สรุปได้ว่าหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน
- ผลการวิจัยส่วนที่ 1 มีผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยทั้ง 2 ข้อ

สรุปผลการวิจัยส่วนที่ 2

จากการสัมภาษณ์นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ผู้วิจัยสามารถสรุปประเด็นหลัก (theme) ที่ส่งผลให้ระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตภายหลังเข้ากลุ่มสูงขึ้น จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์สรุปได้ ดังนี้

1. ประสบการณ์ และประเด็นการเรียนรู้ในระหว่างการเข้ากลุ่มที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตภายหลังการเข้ากลุ่มสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม

1.1 กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และปฏิสัมพันธ์ในขณะเข้ากลุ่มที่ส่งผลทางบวกต่อจิตใจ

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เป็นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่อาศัยรากฐาน โคจรความคิดจากหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นแนวทางหรือแผนที่ในการดำเนินกลุ่ม โดยมีนักจิตวิทยาเป็นผู้นำกลุ่ม ซึ่งมีขอบเขตการทำงานครอบคลุมสภาวะจิตใจของ

สมาชิกกลุ่ม ทั้งในมิติพัฒนาความงอกงาม เป็นสภาวะแห่งการเปิดใจกว้าง สอดคล้องกับปรากฏการณ์ เรื่องราวหรือสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และในมิติการขาด คลื่นคล้ายปัญหาที่เป็นประเด็นคงค้างในใจ ภายใต้กระบวนการร่วมเรียนรู้ แบ่งปันประสบการณ์ชีวิต และกำลังใจ ด้วยบรรยากาศกลุ่มที่อบอุ่น ไว้วางใจในสัมพันธภาพซึ่งกันและกัน ซึ่งกระบวนการทั้งหมดนี้มีลักษณะที่เกี่ยวข้องกัน ผสมผสานเป็นเนื้อเดียวกันในการดำเนินกลุ่มไม่สามารถแยกออกจากกันได้

จากกระบวนการกลุ่มและปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มดังกล่าว สามารถแบ่งเป็น 3 ประเด็นที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจสมาชิก และเอื้อให้มีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตหลังเข้ากลุ่มสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม ดังนี้

1.1.1 สัมพันธภาพและมิตรภาพที่ดีระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม และ ความรู้สึกสบายใจ ผ่อนคลาย

คือ จากที่ได้ร่วมเรียนรู้ และร่วมรู้สึกกับประสบการณ์ ความรู้สึกต่างๆ ที่แบ่งปันในกลุ่ม สมาชิกกลุ่มก็ค่อยๆ เพิ่มสัมพันธภาพ ความสนิทสนม ความผูกพัน ความเป็นมิตรที่ดีต่อเพื่อนสมาชิกมากขึ้นตามลำดับ โดย สมาชิกกลุ่มได้เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับความไว้วางใจ และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อเพื่อนสมาชิกกลุ่ม เป็นปัจจัยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกโล่งใจ สบายใจ ขณะที่เข้าร่วมกลุ่ม และสัมพันธภาพที่ดีต่อกันนั้นได้พัฒนาต่อเนื่องภายในใจสมาชิก กลายเป็นความรู้สึกเข้าใจ เห็นใจพร้อมให้ความช่วยเหลือเพื่อนสมาชิก รู้สึกสนิทสนมมากยิ่งขึ้น แม้ภายหลังจากจบกลุ่มแล้ว

1.1.2 ความรู้สึกของสมาชิกที่มีต่อกลุ่ม

คือสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกปลอดภัย อบอุ่น ไว้วางใจ ประทับใจ ต่อบรรยากาศกลุ่ม ต่อเพื่อนสมาชิกที่ได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ รวมทั้งมีความรู้สึกที่ดีเป็นความรู้สึกทางบวก ที่ปรากฏขึ้นในใจจากการเข้ากลุ่มจิตวิद्याพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

1.1.3 การเอื้อและความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มรับฟังเรื่องราวประสบการณ์ต่างๆ ของสมาชิกทุกคนในกลุ่มด้วยความรู้สึกยอมรับ เข้าใจ ร่วมรับรู้ร่วมรู้สึกกับเรื่องราวต่างๆ ด้วยภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น เป็นมิตร พร้อมเอื้ออำนวยให้สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกต่างๆ ด้วยความไว้วางใจ อบอุ่น เอื้อให้เกิดความเข้าใจ และเห็นทางออก คลื่นคล้ายใจในเรื่องราวที่เป็นประเด็นคงค้างในใจ คือผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เสมือนเป็นกัลยาณมิตร โดยอาศัยการตั้งคำถาม การนำทางภายใต้ของฐานหลักอริยสัจ 4 ขับเคลื่อนกลุ่มสู่การสำรวจ สังเกต ตรวจสอบใคร่ครวญชีวิต เกื้อกูลให้เกิดการพัฒนาปัญญา

เพื่อเกิดความเข้าใจโลกและชีวิตตามจริง ซึ่งเป็นการนำไปสู่การผ่อนคลายทุกข์ หรือการแก้ไข ปัญหา

1.2 การได้รับกำลังใจและรู้สึกเข้มแข็ง

จากประสบการณ์กลุ่มที่สมาชิกร่วมเรียนรู้ เป็นแนวทางให้สมาชิกได้สำรวจ ทบทวน ภาวะจิตใจของตนเอง รวมทั้งมีรูปภาพ กำลังใจที่สมาชิกมอบให้ซึ่งกันและกัน นำไปสู่การ เสริมสร้างกำลังใจให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถปรับเปลี่ยนภาวะจิตใจให้สอดคล้องกับเรื่องราว เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมกลมกลืน

1.3 การได้เปิดเผยความรู้สึก และเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตร่วมกัน

สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสแบ่งปัน เปิดเผยความรู้สึก เรื่องราวต่างๆ ทั้งในแง่มุมของ ความรู้สึกทุกซอกทุกใจ ความบีบคั้นใจ และความดีใจ ความสมหวัง ให้กับกลุ่มได้ร่วมเรียนรู้ ทำให้ สมาชิกกลุ่มต่างได้แลกเปลี่ยนและเรียนรู้ เกิดความเข้าใจและชัดเจนในความรู้สึกของตนเองและ ของเพื่อนสมาชิกมากยิ่งขึ้น นำไปสู่การช่วยคลี่คลายความวิตกกังวลในใจ และกล้าเปิดเผย ความรู้สึกของตนกับบุคคลรอบข้าง

2. ประสบการณ์และประเด็นการเรียนรู้จากการเข้ากลุ่มที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มยังคงมี ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในระยะติดตามผลในระดับที่สูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม

2.1 ความสำนึก ซาบซึ้ง กตัญญูต่อครอบครัว และผู้ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล ชีวิตตนเอง

คือ สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักในคุณค่าที่ได้รับความช่วยเหลือเกื้อกูลจาก ครอบครัว และบุคคลอื่นๆ อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้ง ความกตัญญู และ ขอบคุนต่อผู้มีพระคุณ จึงมีความมุ่งมั่น พยายามต่อความสำเร็จในการศึกษา และกระทำในสิ่ง ดีงามเพื่อตอบแทนบุญคุณ

2.2 การพัฒนา เปลี่ยนแปลง ปรับตนเองให้สอดคล้องกับเรื่องราวที่เป็นอยู่

จากการที่สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสทบทวนประสบการณ์ชีวิตของตนเอง และจากการ เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตของสมาชิกในกลุ่ม เป็นการจุดประกายให้สมาชิกแต่ละคนมุ่งมั่น ตั้งใจ ปรับปรุงการดำเนินชีวิตตนเองให้ดีขึ้น

2.3 ความสามารถในการยอมรับและเผชิญปัญหา

คือ จากการที่สมาชิกร่วมเรียนรู้ รับรู้ประสบการณ์ และได้แบ่งปันกำลังใจซึ่งกัน และกัน เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้สมาชิกรู้สึกมีกำลังใจเข้มแข็งขึ้น เพราะต่างรับรู้ว่ามีตัวตนเพียง ลำพังที่ต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิต เพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ก็ต้องเผชิญเช่นเดียวกับ ตน เป็นปัจจัยเอื้อให้สมาชิกรู้สึกมีกำลังใจ และสามารถยอมรับกับปัญหาที่เผชิญอยู่ได้มากขึ้น

2.4 การเห็นคุณค่าในชีวิตและรู้สึกพึงพอใจในตนเอง

จากภาวะจิตใจของสมาชิกในกลุ่มได้ขยาย เปลี่ยนแปลง และยอมรับกับปัญหา สิ่ง
ที่เผชิญอยู่ได้มากขึ้น ทำให้มองเห็นคุณค่า และมองเห็นประสบการณ์ของตนเองชัดเจนยิ่งขึ้น
เกิดความรู้สึกพึงพอใจในตนเองยิ่งขึ้น

2.5 การเข้าใจตนเองและบุคคลรอบข้างมากขึ้น

จากการที่สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสนำประสบการณ์ชีวิตของเพื่อน และตนมาเรียนรู้
ทบทวนทำให้มองชีวิตตนเอง การกระทำของตนเองได้ตรงตามความเป็นจริงทำให้เกิดความเข้าใจ
กระจ่างชัดเจนในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น รู้สึกยอมรับและพร้อมที่จะปรับตนเองให้สอดคล้องกับ
บุคคลและเรื่องราวต่างๆ ที่เชื่อมโยงกับตนเองได้อย่างสอดคล้องเหมาะสมยิ่งขึ้น

2.6 ความมุ่งมั่นตั้งใจ พยายามต่อความสำเร็จในการเรียนและการแก้ไขปัญหา อุปสรรคต่างๆ

คือ จากการที่สมาชิกต่างตระหนัก ชัดเจนในแต่ละแง่มุมของชีวิตตนเอง โดยเรียนรู้
ผ่านประสบการณ์กลุ่มและประเด็นการเรียนรู้ต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นในใจ ได้เอื้อให้สมาชิกเกิดความ
มุ่งมั่น ตั้งใจ พยายาม ต่อความสำเร็จและกระทำให้สิ่งดีงามต่อตนเอง และครอบครัว

2.7 มีสัมพันธภาพที่ดีและใส่ใจบุคคลรอบข้าง

คือ สมาชิกได้รับรู้และตระหนักเห็นความสำคัญของพ่อแม่ พี่น้อง และเพื่อนๆ
รวมถึงบุคคล และทุกสรรพสิ่งที่อยู่รอบๆ ตนว่าต่างมีส่วนช่วยเหลือเกื้อกูลชีวิตของตน จึงส่งผล
ต่อท่าทีในการดำเนินชีวิต คือ ทำให้สมาชิกเกิดความตระหนักในการกระทำ คำพูด และ
ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อผู้อื่นมากขึ้น ใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น จึงพร้อมที่จะมี
สัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้างด้วยความเป็นมิตร

3. ปรากฏการณ์ทางจิตใจของสมาชิกภายหลังเข้ากลุ่มที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธธรรม และขยายความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในด้านต่างๆ

3.1 การขยายความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง

หลังจากที่สมาชิกเข้ากลุ่มจิตวิद्याพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สมาชิกได้
เรียนรู้และประจักษ์ ชัดเจนชีวิตในแง่มุมที่หลากหลาย ลึกซึ้ง เห็นความเชื่อมโยงของชีวิตและ
สรรพสิ่งเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ต่างๆ ของเพื่อนสมาชิก ทำให้ตระหนักและเข้าใจชีวิตตามความ
เป็นจริง มีทัศนคติที่กว้างขวางขึ้นต่อโลกและชีวิต ใน 3 แง่มุม คือ

3.1.1 ความเข้าใจต่อปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นกับชีวิตว่าเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องพบเจอ

คือ สมาชิกที่เข้ากลุ่มได้เรียนรู้จักชีวิตผ่านประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และพบว่าทุกชีวิตต่างล้วนต้องพบเจอกับปัญหา อุปสรรค และท้ายที่สุดทุกคนก็สามารถจัดการแก้ไขปัญหานั้นได้สำเร็จลุล่วง ปรากฏการณ์การเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงเช่นนี้ เอื้อให้สมาชิกรู้สึกมีกำลังใจ เข้มแข็ง ยอมรับกับสิ่งที่เป็นอย่างมากขึ้น มีความมั่นใจ พยายามที่พิจารณาไตร่ตรอง ค้นหาสาเหตุของปัญหา เพื่อจัดการแก้ไขปัญหาดังกล่าว ให้สำเร็จลุล่วงเช่นเดียวกับคนอื่น ๆ เช่นกัน ซึ่งเป็นฐานความเข้าใจที่สอดคล้องกับหลักอริยสัจ 4 ที่ใช้ปัญญา สติ ค้นหาสาเหตุของปัญหาและแก้ไขปัญหามาตามความเป็นจริง

3.1.2 ความเข้าใจกระแสความเกื้อกูลต่อการเติบโตของชีวิต

คือ สมาชิกเข้าใจในความเชื่อมโยง สัมพันธ์ระหว่างชีวิตของตนเองกับสรรพสิ่ง และความเกื้อกูลช่วยเหลือที่ได้รับจากครอบครัว พ่อแม่ เพื่อน และบุคคลรอบข้างต่างๆ ว่าไม่มีการเติบโตของชีวิตใดที่ปราศจากความช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ซึ่งความเข้าใจชีวิตในแง่มุมนี้ช่วยขยายภาวะจิตใจของสมาชิกให้เกิดความรู้สึกมีกำลังใจ ตระหนักเห็นคุณค่าของความช่วยเหลือต่างๆ มีความอ่อนน้อมต่อสรรพสิ่งเกิดความพยายาม มุ่งมั่นที่จะพัฒนาปรับปรุงตนเองในทิศทางที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และผู้อื่น ซึ่งเป็นฐานความเข้าใจชีวิตที่สอดคล้องกับหลักอภิปัจจยตา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เอื้อให้ตระหนักว่า สิ่งทั้งหลายมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน ไม่มีสิ่งใดจะอยู่อย่างลำพัง ช่วยให้มีมองโลกและชีวิตในมุมมองที่กว้างขวาง และดำเนินชีวิตอยู่บนสายกลางตามจริง เพื่อความพ้นทุกข์

3.1.3 ความเข้าใจ ยอมรับต่อสิ่งไม่พึงพอใจ ไม่ชอบที่เกิดขึ้น

คือ สมาชิกมีความเข้าใจต่อชีวิตตนเองว่ามีโอกาสให้ทุกอย่างเป็นไปได้ ใจกำหนด หรือคาดหวังไว้ เพราะทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ตนไม่สามารถบังคับหรือกำหนดได้ ชีวิตจึงมีโอกาสที่ผิดหวัง หรือพบเจอกับสิ่งที่ไม่พึงพอใจได้ แต่สามารถปรับใจของตนเองให้เข้าใจ และอยู่อย่างสอดคล้องกับสิ่งเหล่านั้น จนมองเห็นคุณค่าและความสมบูรณ์ในสิ่งที่มีอยู่ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ความเข้าใจชีวิตในแง่มุมนี้เอื้อให้สมาชิกขยายภาวะจิตใจให้รู้สึกพึงพอใจกับชีวิตของตนเอง พร้อมทั้งจะขยายทัศนคติ ความคิด ความปรารถนา และมุ่งกระทำให้สิ่งดีงามต่อตนเอง ครอบครัว และผู้อื่น ฐานความเข้าใจชีวิตนี้สอดคล้องกับหลัก ไตรลักษณ์ของพุทธธรรม ซึ่งเป็นหลักที่อธิบายถึงความจริงของชีวิต ว่าสิ่งทั้งหลายมีความไม่เที่ยง ไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ซึ่งการเข้าใจในกฎไตรลักษณ์จะเป็นปัจจัยที่นำไปสู่การมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา อยู่อย่างสอดคล้องตามความเป็นจริง เพราะรู้เท่าทันในความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง

โดยปรากฏการณ์ขยายความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงนี้ เป็นปรากฏการณ์ที่ขยายมิติความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ด้านความสามารถในการเข้าใจ เนื่องจากเป็นปรากฏการณ์ที่เอื้อให้สมาชิกเข้าใจชีวิต และปัญหาอุปสรรคต่างๆ ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น คือสามารถเข้าใจชัดเจนใน 3 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ 1 ทุกคน ทุกชีวิตย่อมพบกับปัญหา และทุกคนก็สามารถแก้ไขปัญหานั้นให้ลุล่วงไปได้

ประเด็นที่ 2 ในการเติบโตของชีวิตทุกคนย่อมได้รับความช่วยเหลือ เกื้อกูลจากครอบครัว และบุคคลรอบข้าง

ประเด็นที่ 3 ตนเองมีอำนาจกำหนดให้ทุกๆ อย่างเป็นไปตามที่ใจคาดหวัง แต่สามารถกำหนด และปรับจิตใจของตนเองให้สอดคล้องและยินดีกับทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏขึ้นได้

ดังนั้น ความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงทั้ง 3 ประเด็นนี้ ได้ช่วยขยายมิติความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ด้านความสามารถในการเข้าใจ โดยเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงและในมิติที่ลึกซึ้งขึ้น

3.2 การเรียนรู้แนวทางจัดการแก้ไขปัญหอย่างสอดคล้องตามจริง

จากปรากฏการณ์ความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง เอื้อให้สมาชิกมีความแจ่มแจ้งในชีวิต รับรู้ชีวิต และปัญหาต่างๆ ตามความเป็นจริงได้มากขึ้นว่าทุกคนต้องพบเจอกับอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต และทุกคนก็สามารถจัดการแก้ไขให้ผ่านพ้นไปได้ เป็นปัจจัยที่สนับสนุนให้สมาชิกสามารถขยายภาวะจิตใจที่จะเผชิญ จัดการแก้ไขกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างสอดคล้องตามความเป็นจริง ฐานความเข้าใจชีวิตเช่นนี้ ส่งผลต่อท่าทีในการพิจารณาแก้ไขปัญหาคือค่อยๆ พิจารณาปัญหาต่างๆ ด้วยปัญญา และสัมมาทิฐิ พิจารณาปัญหาตามความเป็นจริง มีจิตใจที่สงบ มั่นคง มีสติ สมานะ และมีกำลังใจ ไม่หวั่นไหวกับปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น สามารถมองเห็นปัญหา หรือความทุกข์ในใจและสามารถเห็นแนวทางจัดการแก้ไขให้ผ่านพ้นไปได้อย่างชัดเจนสอดคล้องตามความเป็นจริง มีความเชื่อมั่นในความสำเร็จกับสิ่งที่ดำเนินอยู่ เป็นการเพิ่มพูนคุณลักษณะจิตใจที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตและการจัดการแก้ไขปัญหาที่สอดคล้องตามความเป็นจริง

การเรียนรู้แนวทาง จัดการแก้ไขปัญหอย่างสอดคล้องตามความเป็นจริง เป็นการขยายความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ด้านความสามารถในการจัดการแก้ไข เนื่องจากเป็นปรากฏการณ์ที่เอื้อให้สมาชิกสามารถมองเห็นแนวทางการจัดการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ชัดเจนตามความเป็นจริง และสามารถมองเห็นและเข้าถึงแหล่งความช่วยเหลือที่อยู่รอบๆ ตน ได้มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะ ครอบครัว และเพื่อนๆ คือ จากประสบการณ์กลุ่มเอื้อให้สมาชิกเรียนรู้ และ

เข้าใจว่าภาวะจิตใจที่สงบ มั่นคง มีกำลังใจ ไม่หวั่นไหวกับอุปสรรค ปัญหาที่เกิดขึ้น จะเป็นภาวะจิตใจที่ช่วยให้ตนมีสติ สมาธิ สามารถพิจารณา มองเห็นปัญหาตามความเป็นจริงว่าไม่ใช่สิ่งที่เกินกำลังที่จะแก้ไขให้ผ่านพ้นไปได้ แต่จะทำให้ตนสามารถมองเห็นทางออก แนวทางแก้ไข ปัญหาที่ชัดเจน และแสวงหาแหล่งความช่วยเหลือต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม จนสามารถจัดการแก้ไขปัญหานั้นหลุดพ้นไปได้

3.3 ปราบกฏการณ์การเห็นทิศทางและเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน

จากการที่สมาชิกได้เรียนรู้ ทบทวน ไคร่ครวญ เส้นทางชีวิตตนเอง จนเข้าใจและกระจ่างชัดในชีวิตตามความเป็นจริงได้มากขึ้น คือสามารถมองเห็นกระแสความสัมพันธ์ เชื่อมโยงของความเกี่ยวเนื่องระหว่างชีวิตและสรรพสิ่งรอบตัว โดยเฉพาะกระแสความสัมพันธ์กับครอบครัว พ่อแม่ ความเข้าใจในกระแสความสัมพันธ์นี้ เอื้อให้สมาชิกมีจิตใจที่สำนึก กตัญญู มีใจที่มุ่งมั่น ตอบแทนพระคุณพ่อแม่ และผู้ที่เกื้อกูลตนเอง นำไปสู่การมองเห็นทิศทางและเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน คือมีเป้าหมายที่จะศึกษาให้สำเร็จ เพื่อที่จะสามารถหางานและเลี้ยงดูตอบแทนพระคุณพ่อแม่ ซึ่งเป็นอีกปราบกฏการณ์ที่ช่วยขยายภาวะจิตใจให้สมาชิกมีกำลังใจ มองเห็นคุณค่าและความหมายในสิ่งที่ดำเนินอยู่ พร้อมเผชิญ จัดการแก้ไขปัญหาต่างๆ โดยมุ่งพัฒนา ปรับปรุงการดำเนินชีวิตตนเอง และมุ่งกระทำการสิ่งดีงามแก่ตนเองและผู้อื่น

โดย ปราบกฏการณ์การเห็นทิศทางและเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน เป็นการช่วยขยายความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิต ด้านความสามารถในการให้ความหมายและคุณค่า เนื่องจากเป็นปราบกฏการณ์ที่เอื้อให้สมาชิกมองเห็นทิศทางและเป้าหมายในชีวิตของตนเองอย่างชัดเจน คือการเรียนให้สำเร็จเพื่อตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่ ซึ่งเอื้อให้สมาชิกมองเห็นคุณค่าและความหมายในสิ่งที่ตนดำเนินอยู่ มุ่งมั่นและพร้อมที่จะเผชิญและแก้ไขสิ่งต่างๆ เพื่อให้ตนสามารถศึกษาให้สำเร็จตามที่ตั้งใจไว้

ข้อจำกัดของการวิจัย

1. ในการนัดหมายนักศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีนักศึกษา 1 รายซึ่งยินดีที่เข้าร่วมกลุ่ม แต่เมื่อถึงเวลานัดหมายไม่สามารถมาได้ โดยไม่แจ้งให้ทราบล่วงหน้าจึงทำให้มีจำนวนนักศึกษาในกลุ่มที่นำมาวิเคราะห์ข้อมูลได้ มีจำนวน 6 คน
2. ในการนัดหมายสัมภาษณ์สมาชิกบางรายที่ยินดีให้สัมภาษณ์ แต่เมื่อถึงเวลานัดหมายไม่สามารถมาตามนัดหมายได้ ทำให้ต้องเลื่อนเวลาออกไปจึงทำให้เหลือระยะเวลาในการสัมภาษณ์น้อยลง เพราะสมาชิกรายนั้นต้องไปเรียนในช่วงโมงถัดไป และไม่สามารถนัด

เวลาสัมภาษณ์เพิ่มเติมได้เนื่องจากต้องเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้นักศึกษาปี 1 ต้องเข้าร่วม

3. สถานที่ใช้ในการสัมภาษณ์บางรายไม่เหมาะสม เนื่องจากมีการสัมภาษณ์สมาชิกภายหลังการเข้ากลุ่ม 1 ราย ที่ไม่สามารถสัมภาษณ์ในห้องที่เตรียมไว้เพื่อสัมภาษณ์ได้ เนื่องจากห้องนั้นได้ถูกนำไปใช้เพื่อการเรียนการสอน เนื่องด้วยมีการสอนเพิ่มเติมที่อยู่นอกตารางสอนและไม่มีห้องเรียนว่างจึงจำเป็นต้องใช้ห้องดังกล่าว การสัมภาษณ์สมาชิกรายนั้นจึงต้องสัมภาษณ์บริเวณใต้อาคารเรียน การสัมภาษณ์จึงถูกรบกวนจากปัจจัยแวดล้อมต่างๆ เช่น เสียงจากรถยนต์ ผู้คนเดินผ่านไปมา เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

การนำผลวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยที่พบว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธสามารถพัฒนาสร้างเสริมให้นักศึกษามีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงขึ้น ช่วยให้นักจิตวิทยาการศึกษาสามารถนำไปเป็นแนวทางในการวางแผนการให้บริการการศึกษาโดยเฉพาะอย่างยิ่งในแง่

- 1.1 การสร้างบรรยากาศและสัมพันธภาพที่ดี ซึ่งเอื้อให้ผู้รับบริการการศึกษาได้รับผลทางบวกต่อจิตใจ เช่น ได้สำรวจตนเองอย่างชัดเจน ความรู้สึกสบายใจ ไล่ใจจากการเปิดเผยประสบการณ์ โดยนักจิตวิทยาการศึกษาควรสร้างบรรยากาศในการให้การปรึกษาให้เกิดความอบอุ่น เป็นมิตร ให้การยอมรับ รับฟัง และให้เกียรติผู้มารับบริการอย่างไม่มีเงื่อนไข

- 1.2 การสร้างบรรยากาศให้ผู้รับบริการเกิดความไว้วางใจในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และในผู้ให้การปรึกษา โดยให้กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีความยืดหยุ่นตามสถานการณ์ ไม่เร่งรัด คุกคามในการให้เปิดเผย หรือสำรวจตนเอง พร้อมสร้างให้ผู้รับบริการมีกำลังใจ

ด้วยรูปแบบและสัมพันธภาพเช่นนี้ จะส่งผลให้ผู้รับบริการรู้สึกไว้วางใจ ปลอดภัย อบอุ่น และยินดีในการเปิดเผย เล่าประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น สามารถสำรวจจิตใจและตระหนักชัดยอมรับในตนเอง ซึ่งส่งผลให้สามารถมองเห็นแนวทางจัดการแก้ไข ปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างที่ดีขึ้น

2. จากผลการวิจัยที่พบว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธมีผลต่อการเสริมสร้าง พัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในกลุ่มนักศึกษา นักจิตวิทยาการศึกษาจึงควรนำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธนี้ไปใช้ เพื่อการพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในกลุ่มบุคคลอื่นๆ โดยเฉพาะกลุ่มบุคคลที่อยู่ในภาวะวิกฤต หรือเผชิญความเครียด เช่น กลุ่มบุคคลที่อยู่ในช่วงระหว่างการฟื้นฟูสมรรถภาพ ผู้ติดยาเสพติด หรือ

กลุ่มบุคคล ผู้ปกครองที่มีหน้าที่ดูแลผู้ที่อยู่ในภาวะบกพร่องทางร่างกายที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือผู้พิการ โดยนักจิตวิทยาการศึกษาอาจเข้าไปมีบทบาทในการเสริมสร้าง และพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตโดยกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เพื่อให้บุคคลเหล่านี้มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต สามารถเข้าใจตนเอง และเข้าใจสิ่งที่เผชิญอยู่ มีจิตใจที่เข้มแข็ง มองเห็นคุณค่าในตนเองและสิ่งที่ดำเนินอยู่ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ได้อย่างเต็มศักยภาพ

3. จากผลการวิจัยนี้พบว่า พ่อแม่ ผู้ปกครอง เป็นแหล่งสนับสนุนกำลังใจและให้ความช่วยเหลือที่สำคัญต่อความเข้มแข็งในจิตใจของนักศึกษา ดังนั้น พ่อแม่ และผู้ปกครองสามารถนำแนวทางการสร้างสัมพันธภาพที่ดีที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ไปประยุกต์ใช้ภายในครอบครัวระหว่างพ่อแม่ลูก โดยสร้างให้ครอบครัวมีบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย ให้การยอมรับ และรับฟังซึ่งกันและกันอย่างไม่มีเงื่อนไข ร่วมแบ่งปันความรู้สึก และประสบการณ์ เพราะจากการวิจัยนี้พบว่าเมื่อสมาชิกกลุ่มได้รับการยอมรับจากผู้ในกลุ่มและเพื่อนสมาชิกหลังจากที่เล่าปัญหา หรือเรื่องราวความทุกข์ต่างๆ แล้ว จะทำให้สมาชิกผู้นั้นสามารถยอมรับในตนเองเพิ่มขึ้น และรู้สึกสบายใจโล่งใจที่ได้เล่าเรื่องราวความทุกข์นั้นออกมา

ดังนั้น เมื่อพ่อแม่ หรือผู้ปกครองให้การยอมรับ และรับฟังเรื่องราวจากบุตรหลานอย่างใส่ใจและไม่มีเงื่อนไขแล้ว ก็จะเอื้ออำนวยให้นักศึกษา หรือเยาวชนสามารถเข้าถึงแหล่งความช่วยเหลือ และได้รับการคลี่คลายความทุกข์ อุปสรรคปัญหาต่างๆ ได้อย่างทันสถานการณ์ และรู้สึกมีกำลังใจที่เข้มแข็งในการจัดการแก้ไขปัญหาต่างๆ อย่างเหมาะสม

4. จากผลการวิจัยพบว่าผลจากการเข้ากลุ่มช่วยให้นักศึกษามีสัมพันธภาพต่อบุคคลรอบข้างที่ดีขึ้น และสมาชิกภายในกลุ่มก็มีความสนิทสนม มีความห่วงใย เอื้ออาทรต่อกันยิ่งขึ้นแม้ภายหลังจบกลุ่มแล้ว และมีความมั่นใจในการเรียนเพิ่มขึ้นเนื่องจากรับรู้เพื่อนๆ ต่างยินดีที่จะให้ความช่วยเหลือในเรื่องการเรียน ทำให้นักศึกษามีกำลังใจในการเรียนเพิ่มขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยเห็นว่าสถาบันการศึกษา หรือมหาวิทยาลัยควรจัดกิจกรรมการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสำหรับนิสิต นักศึกษาปี1 เพื่อให้นักศึกษาได้สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อเพื่อนร่วมมหาวิทยาลัย และสัมผัสกับประสบการณ์กลุ่มที่มีคุณค่าเพื่อนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ทั้งด้านการเรียน การคบเพื่อน และการปฏิบัติตนต่อครอบครัวได้อย่างเหมาะสม และมีความสุขในการดำเนินชีวิต

การศึกษาวิจัยต่อไป

1. ในแง่การวิจัย น่าจะมีการศึกษาเชิงคุณภาพในการศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับกลุ่มตัวอย่างในบุคคลที่อยู่ในภาวะที่ต้องเผชิญกับความเครียด หรือผู้ที่เผชิญกับประสบการณ์การสูญเสีย เพื่อศึกษาถึงประสบการณ์ที่ส่งผลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของกลุ่มบุคคลเหล่านั้น และเพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของกลุ่มต่อการพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

2. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้มีอายุเฉลี่ย 19.8 ปี ซึ่งตามแนวคิดของ Antonovsky (1987) กล่าวว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นและจะมีการพัฒนาไปสู่ระดับที่ค่อนข้างมั่นคงในอายุประมาณ 30 ปี แต่ก็อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ จากการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ชีวิตที่เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใด ผู้วิจัยเห็นว่าในการวิจัยครั้งต่อไปน่าจะศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมากกว่า 30 ปีที่กำลังเผชิญกับภาวะ หรือวิกฤตความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตและอายุ เพราะผลการวิจัยมีทั้งพบและไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรนี้กับตัวแปรอายุ ดังนั้นจึงควรทำการวิจัยทั้งในเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพร่วมด้วย เพื่อศึกษาถึงประสบการณ์ทางจิตใจที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในกลุ่มบุคคลที่อายุมากกว่า 30 ปี และกำลังเผชิญกับความเครียด เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในบุคคลที่อยู่ในวัยทำงาน หรือเป็นผู้นำครอบครัว ซึ่งมีบทบาท หน้าที่ ความรับผิดชอบต่อครอบครัวและสังคมอย่างมาก

3. ในการศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตครั้งต่อไป ผู้วิจัยเห็นว่าควรเพิ่มระยะการติดตามผลออกเป็น 2 ระยะ คือ ติดตามระยะหลังเข้ากลุ่ม 2 สัปดาห์ และ 4 สัปดาห์ เพื่อศึกษาถึงความคงทนของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในบุคคล และศึกษาลักษณะประสบการณ์ชีวิต ภาวะจิตใจ ที่ช่วยพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกในหลังระยะติดตามผลครั้งที่ 2 เพื่อเป็นการขยายทฤษฎีให้มีความเข้าใจชัดเจนถึงประสบการณ์ และภาวะจิตใจที่เอื้อต่อการพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- จรัส สุวรรณเวลา. (2545). *ความเครียดกำลังทำร้ายสังคมไทย*. รายงานการประชุมวิชาการ ครั้งที่ 2 วิฤตความเครียดของสังคมไทย 29 พ.ย. 2545. คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ,1-17.(อัดสำเนา)
- จันทนา เตชะคฤห. (2540). *ความหวัง ความเข้มแข็งในการมองโลก และความผาสุกในชีวิตของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ .
- ตะวัน วาทกิจ. (2547). *ผลของโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีต่อความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ .
- ดิช นัท อันธ์. (2548). *ปฎิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ*. (พิมพ์ครั้งที่ 16). (พระประชา ปสนุนธุมิ, ผู้แปล). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- นันทินี ศุภมวงค. (2547). *ความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคม และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประเวศ วะสี. (2547). *ธรรมชาติของสรรพสิ่ง : การเข้าถึงความจริงทั้งหมด*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสำนึกรักบ้านเกิด.
- ปรุตม์ บุญศรีตัน. (2549). *หลักพระพุทธศาสนา.ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*.
- ปิติมา ฉายโสภาส. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความเข้มแข็งในการมองโลก การสนับสนุนทางสังคมกับความสุขสมบูรณของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลรัฐ กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2533). *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ปัญญา.
- พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ). (2546). *ธรรมะเป็นรากฐานแห่งความเป็นมนุษย์*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2539). *จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา*.กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2539). *จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตามแนวธรรมชาติ*. กรุงเทพฯ: สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2539). *ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: ศูนย์พัฒนาหนังสือ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2542). *คตินิยมแห่งชีวิต*. กรุงเทพฯ: พิมพ์สวย จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2537). *ธรรมกับการพัฒนาชีวิต*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2545). *พุทธธรรม (ฉบับเดิม)*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พระไตรปิฎก สิ่งที่ชาวพุทธควรรู้*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์. (2538). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลกกับความวิตกกังวลประจำตัวของนักศึกษาพยาบาล โรงเรียนพยาบาลรามาริบัติ. วิทยานิพนธ์ปริญญา* มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พุทธทาสภิกขุ. (2537). *ปฏิจกสมุปปาท ในชีวิตประจำวัน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.
- พุทธทาสภิกขุ. (2545). *อิทัปปัจจยตา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อรุณวิทยา,
- พุทธทาสภิกขุ. *คู่มือมนุษย์*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา. (ไม่ระบุปีที่พิมพ์).
- เพชรพรรณ แดนศิลป์. (2550). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง. วิทยานิพนธ์ปริญญา* ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภณิดา ชนวิทยาสัททกุล. (2548). *ความเข้มแข็งอดทนและสภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม : กรณีศึกษากลุ่มยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญา* มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มันเกียรติ โกศลนิตติวงษ์. (2541). *พุทธธรรม: ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น..
- เยาวลักษณ์ กลิ่นหอม. (2540). *ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตและความเข้มแข็งในการมองโลกของสมาชิกครอบครัวผู้ป่วยจิตเภท. วิทยานิพนธ์ปริญญา* มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ร้อยตำรวจเอกวันชัย ขาวรัมย์. (2544). *ปัจจัยที่แรงผลักดันให้นักศึกษาในระดับปริญญาตรี* *ฆ่าตัวตาย: ศึกษากรณีนิสิต นักศึกษา ในมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์*

- ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัชนี นามจันทร์ และ สมจิต หนูเจริญกุล. (2543). *ความเข้มแข็งในการมองโลก: การวิเคราะห์แนวคิดทางทฤษฎีและทบทวนการวิจัย*. วารสารวิจัยทางการแพทย์ 4, 3 (ก.ย.– ธ.ค. 2543) :296 – 330.
- วรินทร์ รามสูต. (2547). *แหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สม สุจิรา. (2552). *เดอะ ท็อป ซีเคร็ต* (พิมพ์ครั้งที่ 77). กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- สมจิต หนูเจริญกุล , ประคอง อินทรสมบัติ และพรธมนวี พุทธิวัฒน์. (2532). *สิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน ความเข้มแข็งในการมองโลก และการรับรู้ถึงความผาสุกในชีวิต ของอาจารย์พยาบาลในมหาวิทยาลัย*. วารสารพยาบาล, 58 (กรกฎาคม – กันยายน 2532) : 169 – 190
- สมพร สุทัศนีย์, ม.ร.ว. (2545). *การพัฒนาแบบทดสอบความสอดคล้องในการมองโลกสำหรับวัยรุ่นในจังหวัดชลบุรี*. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สมพร สุทัศนีย์, ม.ร.ว. (2547). *การพัฒนาแบบทดสอบความสอดคล้องในการมองโลก*. *วารสารวิจัยและวัดผลการศึกษา* 2, 1 (มีนาคม 2547) : 56 – 72
- สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2534). *สังฆกรรมของชีวิต*. กรุงเทพฯ: นวกะ 34 วัดบวรนิเวศวิหาร.
- สุดาภรณ์ วงศ์ใหญ่. (2545). *ผลของโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความเข้มแข็งในการมองโลกและความวิตกกังวลทางสังคมของเยาวชนในสถานสงเคราะห์ เด็กชายบ้านเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ .
- สุทธิวงศ์ ตันตยาพิศาลสุทธิ. (2546). *หลักพระพุทธศาสนา หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา จากพระไตรปิฎก*: กรุงเทพฯ: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- สุภาพรรณ จันทร์เรือง. (2548). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่นตอนกลาง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .

- สุมน อมรวิวัฒน์. (2547). *การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ ทักษะกระบวนการเผชิญสถานการณ์*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2536). *การปรึกษาเชิงวินิต*. เอกสารประกอบคำสอน ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา)
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2544). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามหลักพระพุทธศาสนา*. เอกสารประกอบการบรรยาย. หน้า 4. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา).
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2549). *การปรึกษาจิตวิทยาแนวพุทธ*. เอกสารประกอบการสอน สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา)
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2550). *เอกสารประกอบการเรียนการสอน*. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (อัดสำเนา).
- อุทัยทิพย์ จันทร์เพ็ญ. (2539). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสต่อการเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกของผู้ติดยา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .

ภาษาอังกฤษ

- Antonovsky, A. (1982). *Health stress and coping*. San Francisco: Jossey – Bass Publisher.
- Carmel, S., Anson, O., Levenson, A., Bonneh, D., Maoz, B. (1991) *Life events, sense of coherence and health : gender differences on the Kibbutz*. *Social Science & Medicine*, 32, 1089 – 1096.
- Gibson, L. (2003). *Inter-relationships among sense of coherence, hope, and spiritual perspective (Inner Resources) of African-American and European American breast cancer survivors*. *Applied Nursing Research*, 16, 236 -242.
- Hintermair. (2004). *Sense of coherence: A Relevant Resource in the Coping Process of Mother of Deaf and Hard – of Hearing Children?*. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 9, 15 -26.

- Neuner, B., Miller, P., Maulhardt, A., Weiss-Gerlach, E., Neumann, T. Lau, A., Brahler, E., Helmert, U., Haas, N., Muller, J.M., Werneck, K., Spies, C. (2006). Hazardous alcohol consumption and sense of coherence in emergency department patients with minor trauma. *Drug and Alcohol Dependence*, 82, 143 –150.
- Pallant, J., Lae .L.(2002). Sense of coherence, Well-being, coping and personality factors : further evaluation of the sense of coherence scale. *Personality and Individual Differences*, 33, 39 – 48.
- Poppius, E. , Virkkunen, H. , Hakama, M. , Tenanen, L. (2006). The Sense of coherence and incidence of cancer–role of follow–up time and age at baseline. *Journal of Psychosomatic Research*, 61, 205 – 211.
- Surtees, P., Wainwright, N., Khaw, K. (2006). Resilience, misfortune, and, mortality : evidence that sense of coherence is a marker of social stress adaptive capacity. *Journal of Psychosomatic Research* ,61, 221-227.

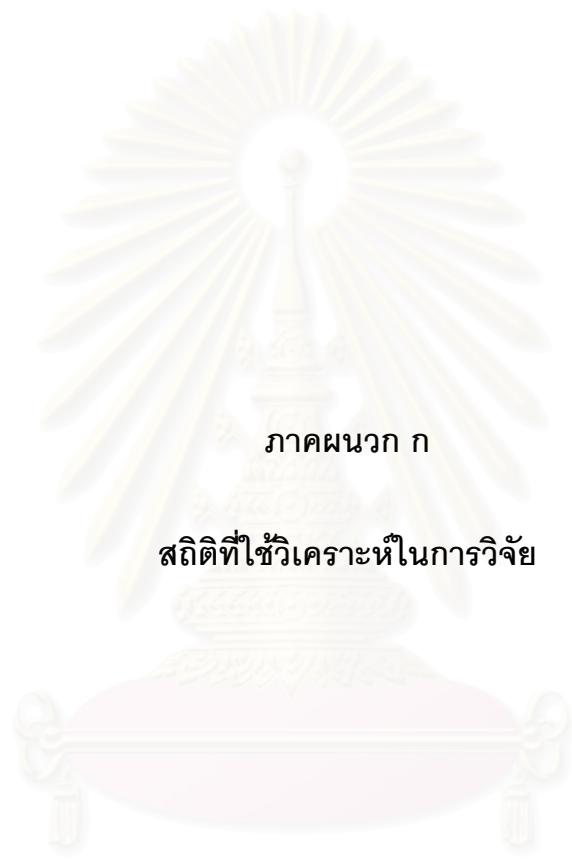


สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

สถิติที่ใช้วิเคราะห์ในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน

1.1 ค่าเฉลี่ยมัธยฐานเลขคณิต

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

เมื่อ \bar{X} คือ ค่าเฉลี่ย
 $\sum X$ คือ ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 N คือ จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N - 1}}$$

เมื่อ SD คือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 \bar{X} คือ ค่าเฉลี่ย

$\sum (X - \bar{X})^2$ คือ ผลรวมค่ากำลังสองของผลต่างระหว่างคะแนนแต่ละคนกับค่าเฉลี่ย
 N คือ จำนวนคน

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์เครื่องมือ

2.1 การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดแต่ละข้อ โดยใช้สูตรค่าที (t-test)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2 + S_L^2}{N_H + N_L}}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ t คือ ค่าอำนาจจำแนกของข้อทดสอบ
 \bar{X}_H คือ ค่าเฉลี่ยของกลุ่มคะแนนสูง

\bar{X}_L	คือ คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มคะแนนต่ำ
S^2_H	คือ คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มคะแนนสูง
N_H	คือ จำนวนผู้ตอบกลุ่มคะแนนสูง
N_L	คือ จำนวนผู้ตอบกลุ่มคะแนนต่ำ

2.2 การคำนวณค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach)

$$\alpha = \frac{N}{N-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_x^2} \right]$$

เมื่อ α	คือ ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง
N	คือ จำนวนข้อ
S_i^2	คือ ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อของแบบทดสอบ
S_x^2	คือ ความแปรปรวนของคะแนนผู้รับการทดสอบทั้งหมด

2.3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product-moment correlation coefficient)

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

เมื่อ X	คือ ค่าข้อมูลดิบในตัวแปร X
Y	คือ ค่าข้อมูลดิบในตัวแปร Y
N	คือ จำนวนข้อมูล

3. สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน

3.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA repeated measure)

SV	df	SS	MS	F
Total	$abn - 1$	$\sum_i^n \sum_j^n \sum_k^b Y_{ijk}^2 - C$		
Between S	$an - 1$	$\frac{\sum_i^n \sum_j^n T_{ij}^2}{b} - C$		
A	$a - 1$	$\frac{\sum_j^a T_j^2}{nb} - C$	$\frac{SS_A}{a - 1}$	$\frac{MS_A}{MS_{S/A}}$
S/A	$a(n - 1)$	$SS_{BS} - SS_A$	$\frac{SS_{S/A}}{a(n - 1)}$	
Within S	$an(b - 1)$	$SS_{tot} - SS_{BS}$		
B	$b - 1$	$\frac{\sum_k^b T_k^2}{na} - C$	$\frac{SS_B}{b - 1}$	$\frac{MS_B}{MS_{SB/A}}$
AB	$(a - 1)(b - 1)$	$\frac{\sum_j^a \sum_k^b T_{jk}^2}{n} - C - SS_A - SS_B$	$\frac{SS_{AB}}{(a - 1)(b - 1)}$	$\frac{MS_{AB}}{MS_{SB/A}}$
SB/A	$a(n - 1)(b - 1)$	$SS_{ws} - SS_B - SS_{AB}$	$\frac{SS_{SB/A}}{a(n - 1)(b - 1)}$	

เมื่อ A แทน กลุ่มตัวอย่าง

B แทน ช่วงเวลาการทดลอง

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลอง

a แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

b แทน จำนวนช่วงเวลา

C แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง

3.2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA repeated measure)

$$F = \frac{MS_o}{MS_{res}}$$

เมื่อ F คือ ความแปรปรวน

MS_o คือ ค่า mean square ของ treatment

MS_{res} คือ ค่า mean square ของ residual

3.3 การทดสอบค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD

$$LSD_\alpha = t_{\alpha,r} Sd$$

$$\text{โดยที่ } Sd = \sqrt{MSE \left(\frac{1}{n_i} + \frac{1}{n_j} \right)}$$

$n_i \neq n_j$ และ $r = n - k$

เมื่อ S คือ ค่าสถิติ LSD

MSE คือ ค่า Mean Square Error จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน

K คือ จำนวนกลุ่มทั้งหมดที่ใช้ทดสอบ

N คือ จำนวนข้อมูลตัวอย่างทั้งหมด

$t_{\alpha,r}$ คือ ค่าสถิติจากตาราง t โดย $df = n - k$

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบตอบรับการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน

คำชี้แจง โปรดตอบข้อคำถามในแบบตอบรับนี้ให้ครบทุกข้อ เพื่อเป็นประโยชน์ในการจัดกลุ่มพัฒนาตนตามช่วงเวลาที่คุณเลือกได้เลือก ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน

ข้อมูลส่วนบุคคล

ชื่อ-นามสกุล.....ชื่อเล่น.....
 ชั้นปี.....วิชาเอก.....คณะ.....
 เพศ.....อายุ.....ปี รหัสประจำตัว.....เบอร์โทรศัพท์.....
 เรียนกับอาจารย์.....ห้องเรียน.....อาคาร.....
 วิชา.....วันที่เรียน.....เวลา.....น.

นักศึกษาเคยเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนมาแล้วหรือไม่

- ไม่เคย
 เคย

ปัจจุบันนักศึกษาทำงานพิเศษในวันเสาร์ หรือวันอาทิตย์ หรือไม่

- ไม่ทำทั้ง 2 วัน ทำงานพิเศษทั้ง 2 วัน ทำเพียง 1 วัน คือวัน.....

ขอทราบความสะดวกในการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนของนักศึกษา

นักศึกษาสามารถเข้าร่วมในการจัดกลุ่ม ตามวันและเวลาที่ระบุข้างล่าง (นักศึกษาต้องเข้าร่วมกลุ่มครบตามวันและช่วงเวลาทั้งหมดที่ได้เลือก) โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ตรงกับวันและเวลาที่นักศึกษาสามารถเข้าร่วมกลุ่มได้ ซึ่งจะเป็นกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ได้ดังนี้

<input type="checkbox"/>	ช่วงเช้า 9.00 – 12.00 น.	วันศุกร์	วันเสาร์	วันอาทิตย์
	ช่วงบ่าย 13.00 – 17.00 น.			

<input type="checkbox"/>	ช่วงเช้า 9.00 – 12.00 น.	วันเสาร์	วันอาทิตย์
	ช่วงบ่าย 13.00 – 16.00 น.		
	ช่วงเย็น 16.15 – 20.00 น.		

แบบสอบถาม

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาและสำรวจการมองชีวิตในแง่มุมต่างๆ ของนักศึกษา ข้อมูลที่ได้รับจากแบบสอบถามนี้ ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับ ไม่มีการนำเสนอเป็นรายบุคคล แต่จะนำเสนอเป็นภาพรวม และใช้เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์เท่านั้น

แบบสอบถามชุดนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ข้อมูลส่วนบุคคล และแบบสำรวจตนเอง กรุณาตอบให้ครบทุกส่วน และตอบทุกข้อ

ขอขอบคุณยิ่งในความร่วมมือ

นางสาววิยะดา แซ่ตั้ง

นิสิตบัณฑิตศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

กรุณาเขียนเครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่อง () และเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริงในปัจจุบัน

- เพศ () ชาย () หญิง อายุ.....ปี
- มหาวิทยาลัย..... คณะ.....
รหัสประจำตัว..... ชั้นปี.....
- เกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX)..... ศาสนา.....
- ภูมิลำเนา () กรุงเทพฯ () ต่างจังหวัด (โปรดระบุ).....
- พ่อแม่ของนักศึกษา
() ยังมีชีวิตอยู่ทั้งสองคน () เสียชีวิตแล้วทั้งสองคน
() พ่อยังมีชีวิตอยู่ แต่แม่เสียชีวิตแล้ว () แม่ยังมีชีวิตอยู่แต่พ่อเสียชีวิตแล้ว
- ปัจจุบันนิสิตนักศึกษาอาศัยอยู่กับ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
() พ่อแม่ () พ่อ () แม่
() อื่นๆ (โปรดระบุ).....
- นิสิตนักศึกษามีพี่น้องร่วมพ่อแม่เดียวกัน รวมทั้งตนเอง.....คน นิสิตนักศึกษาเป็นลูกคนที่.....
- นิสิตนักศึกษาได้รับค่าใช้จ่ายในการเรียนจากแหล่งใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
() พ่อแม่ () พ่อ () แม่
() ทำงานพิเศษ () อื่นๆ (โปรดระบุ).....

ตัวอย่างแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

ส่วนที่ 2 แบบสำรวจตนเอง

คำชี้แจง ข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้เป็นคำถามชีวิตในแง่มุมต่างๆ แต่ละข้อคำถามจะมีตัวเลขให้เลือกตอบตั้งแต่ 1 ถึง 5 โดยตำแหน่ง 1 และ 5 มีข้อความบ่งบอกลักษณะตรงกันข้าม ตัวเลขตรงกลางจาก 1 ถึง 5 บ่งชี้ถึงความมากน้อยของความรู้สึกนึกคิดของท่านในแต่ละคำถามโปรดวงกลมรอบตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของท่านมากที่สุดเพียงเลขเดียว โดยแต่ละคำถามไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด

ตัวอย่าง	คุณมีความพึงพอใจกับชีวิตในขณะนี้มากน้อยเพียงใด
	ไม่พอใจเลย 1 2 3 4 5 พึงพอใจมาก
	----- ----- ----- -----
คำอธิบาย	ผู้ตอบเลือกเลข 4 แสดงว่าผู้ตอบรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตในขณะนี้ค่อนข้างมากแต่ยังมีบางส่วนของชีวิตที่เขายังไม่พอใจ

กรุณาวางกลมรอบตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของคุณมากที่สุด

• ด้านความสามารถในการเข้าใจ

1. แม้ว่าคนที่คุณพบในแต่ละวันจะแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างไปจากคุณ คุณมักจะรู้สึกว่า...
เป็นเรื่องผิดปกติ 1 2 3 4 5 เป็นเรื่องธรรมดา
ไม่ธรรมดา เรื่องหนึ่ง
11. หากชีวิตคุณล้มเหลวหรือผิดพลาดไป คุณมักรู้สึกว่า...
เป็นเรื่องที่ยากจะยอมรับ 1 2 3 4 5 เป็นเรื่องที่ยอมรับได้
และ ยากที่จะตั้งต้น พร้อมที่จะตั้งต้นชีวิต
ชีวิตใหม่ ใหม่ที่ดีกว่า
31. บ่อยครั้งเพียงไรที่คุณสามารถเข้าใจสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิต
คุณ
ไม่เคยเลย 1 2 3 4 5 บ่อยครั้งมาก

• ด้านความสามารถในการจัดการ

9. เมื่อคนเราเผชิญกับความเจ็บปวดต่างๆ ในชีวิต คุณคิดว่าเขาจะ.....
 หาทางออกได้เสมอ 1 2 3 4 5 ยากที่จะหาทางออก
 และเสียเวลาความ
 เจ็บปวด
22. บ่อยครั้งเพียงไรที่แม้ว่าคุณจะพบกับอุปสรรคในการทำงาน หรือการเรียนแต่ก็ยังสามารถ
 แก้ไขได้
 ไม่เคยเกิดขึ้นเลย 1 2 3 4 5 เกิดขึ้นบ่อยมาก
44. ยามชีวิตคุณต้องพบกับสิ่งเลวร้าย คุณมักจะ.....
 ท้อแท้ ไม่มีกำลังใจที่จะ 1 2 3 4 5 สร้างกำลังใจให้
 ทำสิ่งใดๆ ต่อไป 1 2 3 4 5 ตนเองเพื่อเผชิญ
 สิ่งเลวร้ายนั้น

• ด้านความสามารถในการให้คุณค่า และความหมาย

5. บ่อยครั้งเพียงไรที่คุณรู้สึกว่าการที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่มีความค่า
 ไม่เคยมีความรู้สึก 1 2 3 4 5 มีความรู้สึกเช่นนี้
 เช่นนี้เลย 1 2 3 4 5 เสมอ
15. จนกระทั่งเดี๋ยวนี้ชีวิตของคุณเป็นอย่างไร
 ไม่มีเป้าหมายหรือ 1 2 3 4 5 มีเป้าหมายและ
 ความความมุ่งหวังที่ 1 2 3 4 5 ความมุ่งหวังที่ชัดเจน
 ชัดเจน
46. เมื่อคุณพบกับปัญหาต่างๆ คุณคิดว่าปัญหานั้นทำให้ชีวิตมีสิ่งท้าทาย
 ไม่เคยรู้สึกเช่นนี้เลย 1 2 3 4 5 รู้สึกเช่นนี้บ่อยมาก

วันที่เข้ากลุ่ม...../วันที่บันทึก.....

เลขที่.....

แบบบันทึกความรู้สึกและประสบการณ์กลุ่มประจำวัน

1. ขอให้ท่านทบทวนและเล่าความรู้สึกหรือประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มที่ผ่านมาใน
วันนี้

.....

.....

.....

.....

.....

2. จากประสบการณ์ที่ร่วมแบ่งปันในกลุ่มทำให้ท่านได้เรียนรู้จักและเข้าใจความจริงของ
ชีวิตตนเองอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ประโยชน์ที่ท่านได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนที่ผ่านมาเป็นอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินผลการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของสมาชิกกลุ่ม

ประโยชน์ที่ท่านได้จากการเข้ากลุ่ม มีดังนี้ :

1. การเข้าใจตนเอง

.....

.....

.....

2. ความเข้าใจผู้อื่น

.....

.....

.....

3. ความสัมพันธ์กับผู้อื่น

.....

.....

.....

.....

4. ความกล้าในการแสดงความคิดเห็นต่อผู้อื่น

.....

.....

.....

.....

5. ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

6. การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....

7. ข้อเรียนรู้ต่างๆ ที่ได้จากการเข้ากลุ่มพัฒนาตน

.....

.....

.....

8. จากการเข้ากลุ่มพัฒนาตนครั้งนี้มีผลต่อความเข้าใจและมุมมองถึงปัญหา หรืออุปสรรคต่างๆ ที่พบเจอมา แตกต่างไปจากก่อนเข้ากลุ่มหรือไม่ อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

9. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ต่อกลุ่มพัฒนาตน

.....

.....

.....

10. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่มีต่อผู้นำกลุ่ม

.....

.....

.....

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอบคุณค่ะสำหรับการตอบแบบประเมินนี้



ความรักของใบไม้ *

ใบไม้เล็กๆ เริ่มกำเนิดเกิดขึ้นจากต้นไม้ต้นหนึ่ง และมันก็ได้ใช้ทั้งหมดในชีวิตของมัน เพื่อตอบแทนในสิ่งที่ต้นไม้ต้นนั้นได้ให้มันเกิดขึ้นมา

ทุก ๆ เข้าใบไม้จะแบตัวเองให้กว้างขวางอย่างเต็มที่ เพื่อให้ตัวมันเองสามารถรับสารอาหารดีๆ ยามเช้า จากแสงอาทิตย์ เพื่อที่ต้นไม้ต้นที่มันอาศัยอยู่นั้น จะได้รับประโยชน์จากแสงอาทิตย์มากที่สุด เท่าที่มันควรจะได้รับ

มันจะทำตัวเองให้สวยที่สุดเท่าที่มันจะทำได้ แต่ไม่ใช่เพื่อตัวของมันเองหรอกนะ แต่เพื่อให้คนที่เดินผ่านไปผ่านมา จะได้สะดุดหยุดทักว่า "ดูต้นไม้ต้นนั้นสิ มันช่างงดงามกระจ่างใจยิ่งนัก" ใบไม้ไม่เคยคิดน้อยใจหรือเสียใจเลย ที่คนต่าง ๆ ต่างก็ชื่นชมอยู่แต่ต้นไม้ ทั้งที่ความสวยงามเหล่านั้นเกิดจากการกระทำของตน

เมื่อวันใดต้นไม้ได้รับสารอาหารอย่างเต็มที่ ใบไม้ก็จะแสดงความดีใจ ด้วยการเปล่งสีตัวเองให้สดใส แต่หากวันใดต้นไม้เศร้าหมอง ใบไม้ก็จะเหี่ยวเฉาเป็นเพื่อนต้นไม้ด้วยเช่นกัน

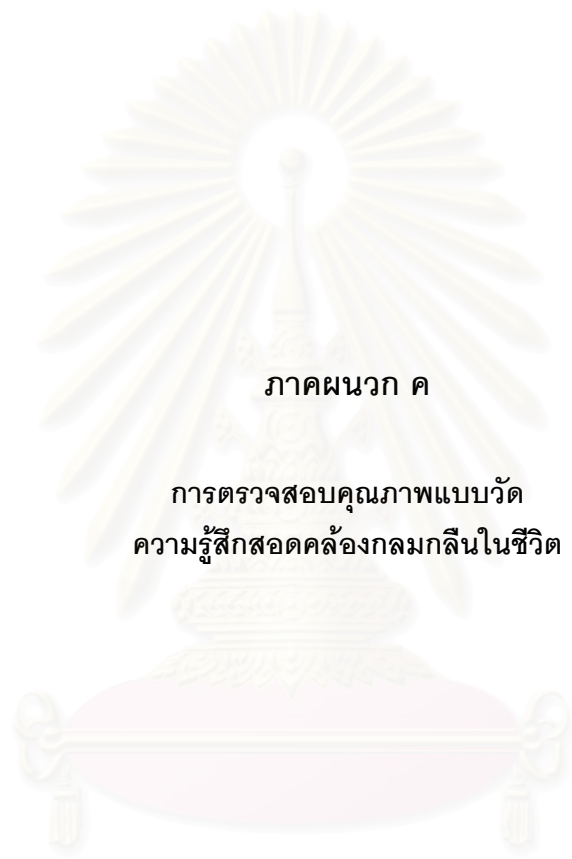
ถ้าวันใดวันหนึ่งมนุษย์แลเห็นว่าต้นไม้ขาดน้ำอย่างจัง ใบไม้ก็จะยอมเสียสละชีวิตตัวเอง มันจะยอมให้มนุษย์ตัดกิ่งริดใบของตนทิ้ง เพียงเพื่อให้ต้นไม้ต้นนั้น ได้คงอยู่

ใบไม้ จะทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดเพื่อต้นไม้ที่มันรัก แม้ว่ามันจะต้องจากโลกนี้ไปก็ตาม

คงจะดีนะ หากความรักของมนุษย์ เป็นดังเช่นใบไม้ ให้อย่างเต็มที่ในสิ่งที่ตนให้ได้ ใจเมื่อได้เห็นคนที่ตนรักมีความสุข และก็เพื่อนที่ดีที่สุดยามที่คนที่เรารักเศร้าหมอง ทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดเพื่อคนที่เรารักโดยไม่หวังสิ่งใด ๆ

* บทความที่ใช้ในการเริ่มต้นดำเนินกลุ่มในช่วงที่ 4 “ความจริงของความรัก”

ที่มา www.mckazine.exteen.com



ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพแบบวัด
ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 21 ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Corrected Item-Total Correlation ; CITC) ระหว่างคะแนนรายข้อ กับคะแนนรายด้าน และคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบวัดความรู้สึกละอายต่อตัวเองกลับในชีวิต ฉบับทดลองใช้ ครั้งที่ 1

ข้อ	ด้าน	ค่าสถิติ				T-test 27% กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC (N = 164)		พิจารณาข้อ คำถาม	
		กลุ่มสูง (n = 44)		กลุ่มต่ำ (n = 44)			ราย ด้าน	ทั้ง ฉบับ	ผ่าน เกณฑ์	ไม่ผ่าน เกณฑ์
		M	SD	M	SD					
1(R)	CO	3.61	0.72	3.02	0.73	3.814***	.278** (.310)	.268** (.258)	✓	
2 (1)	CO	4.50	0.76	3.63	0.86	4.968**	.236** (.205)	.285** (.297)	✓	
3 (2)	MA	4.06	0.99	3.61	0.89	2.250*	.136 (.114)	.132 (.125)		✓ (ปรับ)
4	MA	3.52	0.69	2.61	1.03	4.819***	.290** (.267)	.341** (.331)	✓	
5(R)	ME	3.45	0.92	2.77	0.67	3.941***	.303** (.284)	.268** (.274)	✓	
6(R) (3)	ME	4.25	0.94	3.15	1.25	4.606***	.368** (.390)	.359** (.357)	✓	
7(R) (4)	CO	4.11	0.94	3.02	0.95	5.393***	.295** (.281)	.367** (.365)	✓	
8(R) (7)	CO	3.15	0.74	2.40	0.97	4.061***	.288** (.277)	.270** (.252)	✓	
9	MA	3.79	0.92	3.74	0.92	1.607	.166* (.166)	.169* (.169)		✓
10	MA	3.79	0.76	3.13	0.79	3.963***	.260** (.284)	.262** (.300)	✓	
11 (5)	ME	4.79	0.50	3.68	1.15	5.844***	.524** (.561)	.438** (.449)	✓	
12 (8)	ME	4.43	0.58	3.29	1.00	6.493***	.536** (.550)	.472** (.493)	✓	

ข้อ	ด้าน	ค่าสถิติ				T-test 27% กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC (N = 164)		พิจารณาข้อ คำถาม	
		กลุ่มสูง (n = 44)		กลุ่มต่ำ (n = 44)			ราย ด้าน	ทั้ง ฉบับ	ผ่าน เกณฑ์	ไม่ผ่าน เกณฑ์
		M	SD	M	SD					
13	ME	4.22	1.07	3.72	0.89	2.367**	.067 (.325)	.205** (.227)	✓	
14 (11)	CO	4.50	0.66	3.20	1.15	6.457***	.395** (.363)	.493** (.491)	✓	
15 (R)	MA	3.50	1.11	2.88	0.96	2.761**	.158 (1.87)	.249** (.256)	✓	
16 (6)	MA	4.11	0.75	3.38	0.86	4.195***	.270** (.291)	.330* (.324)	✓	
17 (12)	ME	4.25	0.86	3.06	0.99	5.934***	.508** (.538)	.415** (.437)	✓	
18 (18)	ME	4.15	0.91	3.34	0.98	4.035***	.312** (.329)	.307** (.327)	✓	
19 (R)	CO	2.88	0.99	2.43	0.89	2.250*	.239** (.270)	.208** (.207)	✓	
20 (14)	CO	3.79	0.55	2.65	1.03	6.433***	.495** (.514)	.517** (.510)	✓	
21	MA	2.90	0.83	2.59	0.87	1.754*	.034 (.035)	.088 (.075)		✓ (ปรับ)
22(R) (9)	MA	4.06	0.94	2.95	0.91	5.604***	.347** (.379)	.411** (.422)	✓	
23 (15)	ME	4.50	0.82	3.11	1.03	6.943***	.472** (.477)	.498** (.507)	✓	
24(R) (21)	ME	4.77	0.47	3.52	1.21	6.377***	.634** (.630)	.436** (.461)	✓	
25	CO	3.70	1.30	2.72	1.24	3.594**	.280** (.228)	.229** (.205)	✓	

ข้อ	ด้าน	ค่าสถิติ				T-test 27% กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC (N = 164)		พิจารณาข้อ คำถาม	
		กลุ่มสูง (n = 44)		กลุ่มต่ำ (n = 44)			ราย ด้าน	ทั้ง ฉบับ	ผ่าน เกณฑ์	ไม่ผ่าน เกณฑ์
		M	SD	M	SD					
26	CO	3.70	1.53	3.15	1.23	1.836*	.131	.133		✓
27 (10)	MA	3.88	0.61	3.27	0.69	4.379***	.338** (.364)	.349** (.370)	✓	
28	MA	3.43	1.02	2.63	0.94	3.798***	.375** (3.28)	.337** (.326)	✓	
29 (30)	ME	4.81	0.44	3.81	0.92	6.478***	.597** (.597)	.485** (.503)	✓	
30 (27)	ME	3.65	0.98	3.00	0.94	3.208***	.309** (.310)	.319** (.298)	✓	
31 (23)	CO	2.95	1.11	2.61	0.86	1.596	.209** (.187)	.172* (.142)		✓ (ปรับ)
32 (20)	CO	4.29	0.82	3.36	0.89	5.093***	.298** (.266)	.381** (.378)	✓	
33 (13)	MA	4.47	0.76	3.45	0.99	5.399***	.290** (.338)	.405** (.432)	✓	
34(R) (16)	MA	2.97	1.26	2.59	0.87	1.667*	.155 (.128)	.159 (.149)		✓ (ปรับ)
35	ME	4.47	0.84	3.90	0.93	2.984***	.374**	.199**		✓
36 (24)	ME	4.70	0.50	3.75	0.89	6.161***	.645** (.583)	.433** (.452)	✓	
37(R)	CO	3.06	1.12	2.27	0.75	3.880***	.402** (.386)	.348** (.321)	✓	
38 (17)	CO	4.36	0.83	3.36	0.74	5.899***	.234** (.265)	.323** (.342)	✓	
39 (19)	MA	4.38	0.65	2.95	1.09	7.426***	.543** (.554)	.545** (.549)	✓	

ข้อ	ด้าน	ค่าสถิติ				T-test 27% กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC (N = 164)		พิจารณาข้อ คำถาม	
		กลุ่มสูง (n = 44)		กลุ่มต่ำ (n = 44)			ราย ด้าน	ทั้ง ฉบับ	ผ่าน เกณฑ์	ไม่ผ่าน เกณฑ์
		M	SD	M	SD					
40(R)	MA	3.06	1.02	2.47	0.79	3.304**	.270** (.249)	.269** (.260)	✓	
41(R) (33)	ME	3.65	1.39	2.56	1.14	4.001***	.216** (.204)	.368** (.355)	✓	
42 (R)	ME	3.45	0.97	2.47	0.79	5.159***	.337** (.342)	.436** (.430)	✓	
43(R) (26)	CO	3.65	1.25	2.56	0.97	4.552***	.446** (.485)	.446** (.445)	✓	
44(R)	CO	2.95	0.86	2.25	0.96	3.608***	.405** (.422)	.270** (.235)	✓	
45 (22)	MA	4.18	0.72	3.36	0.80	4.997***	.297** (.359)	.317** (.367)	✓	
46 (25)	MA	4.00	0.94	3.27	0.81	3.873***	.348** (.376)	.284** (.333)	✓	
47 (36)	ME	4.31	0.88	3.34	0.68	5.815***	.461** (.469)	.354** (.392)	✓	
48	ME	4.38	0.96	3.54	0.92	4.159***	.446** (.446)	.322** (.328)	✓	
49 (39)	ME	4.38	0.75	3.47	0.99	4.816***	.474** (.417)	.325** (.307)	✓	
50 (28)	CO	3.00	1.01	2.65	.91	1.659*	.187* (.202)	.117 (.092)		✓ (ปรับ)
51	CO	3.04	1.05	2.54	0.90	2.390**	3.46** (.342)	2.67** (.243)	✓	
52(R)	CO	2.84	1.27	2.02	0.97	3.380**	.410** (.390)	.316* (.282)	✓	

ข้อ	ด้าน	ค่าสถิติ				T-test 27% กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC (N = 164)		พิจารณาข้อ คำถาม	
		กลุ่มสูง (n = 44)		กลุ่มต่ำ (n = 44)			ราย ด้าน	ทั้ง ฉบับ	ผ่าน เกณฑ์	ไม่ผ่าน เกณฑ์
		M	SD	M	SD					
53(R)	MA	3.00	1.38	2.45	0.87	2.213*	.199* (.175)	.228** (.205)	✓	
54 (R)	MA	2.90	0.91	2.47	0.73	2.453**	.145 (.127)	.212* (.186)	✓	
55 (29)	MA	4.11	0.84	3.00	0.88	6.035**	.444** (.483)	.447** (.456)	✓	
56 (42)	ME	4.29	0.85	3.06	0.84	6.782***	.526** (.510)	.475** (.505)	✓	
57(R)	ME	3.68	1.09	2.63	.091	4.855***	.299** (.303)	.431** (.437)	✓	
58(R)	CO	2.86	1.30	2.25	0.89	2.575**	.213**	.156		✓
59 (31)	CO	3.93	0.69	3.11	0.72	5.413***	.227** (.267)	.342** (.381)	✓	
60 (34)	CO	3.68	1.02	2.81	1.08	3.832***	.394** (.394)	.366** (.358)	✓	
61(R)	CO	3.47	1.30	2.70	1.21	2.881**	.279** (.294)	.232** (.226)	✓	
62	MA	4.09	0.93	3.36	0.71	4.090***	.279** (.299)	.251** (.274)	✓	
63 (32)	MA	3.84	0.96	2.77	0.96	5.207***	.407** (.405)	.376** (.401)	✓	
64(R)	MA	3.25	0.99	2.36	0.68	4.879***	.410** (.391)	.394** (.406)	✓	
65 (52)	MA	4.29	0.87	3.15	0.91	5.949***	.518** (.521)	.471** (.485)	✓	

ข้อ	ด้าน	ค่าสถิติ				T-test 27% กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC (N = 164)		พิจารณาข้อ คำถาม	
		กลุ่มสูง (n = 44)		กลุ่มต่ำ (n = 44)			ราย ด้าน	ทั้ง ฉบับ	ผ่าน เกณฑ์	ไม่ผ่าน เกณฑ์
		M	SD	M	SD					
66 (38)	MA	3.88	0.68	3.11	0.68	5.258***	.487** (.516)	.435** (.453)	✓	
67 (41)	MA	3.84	0.93	2.93	0.73	4.815***	.475** (.495)	.462** (.476)	✓	
68(R)	MA	2.84	1.09	2.63	0.96	0.927	.028	.090		✓
69 (46)	ME	3.77	1.00	3.02	0.87	3.725***	.219** (.244)	.240** (.270)	✓	
70 (37)	CO	4.06	0.75	3.04	0.64	6.807***	.329** (.330)	.424** (.445)	✓	
71(R)	CO	2.54	1.24	2.54	1.06	0.000	.041	-.026		✓
72(R)	CO	3.11	1.24	2.43	1.10	2.716**	.275**	.197*		✓
73 (35)	MA	4.70	0.63	3.77	1.11	4.814***	.182** (.360)	.369** (.391)	✓	
74(R)	CO	2.97	1.13	2.43	1.02	2.375**	.358** (.348)	.295** (.257)	✓	
75(R)	MA	3.45	0.95	2.47	0.90	4.945***	.426** (.413)	.450** (.428)	✓	
76	MA	3.70	1.19	2.93	0.87	3.468***	.203** (.224)	.284** (.282)	✓	
77	MA	3.02	1.26	3.27	1.06	-1.002	-.079	-.084		✓
78 (45)	MA	3.72	0.92	2.95	0.77	4.247***	.354** (.374)	.287** (.324)	✓	
79(R)	MA	2.56	1.10	2.29	0.97	1.224	.040	.106		✓
80 (40)	CO	4.15	0.88	3.20	0.90	4.997***	.278** (.251)	.426** (.432)	✓	
81(R)	CO	2.36	0.99	2.25	0.94	0.551	.172*	.062		✓

ข้อ	ด้าน	ค่าสถิติ				T-test 27% กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC (N = 164)		พิจารณาข้อ คำถาม	
		กลุ่มสูง (n = 44)		กลุ่มต่ำ (n = 44)			ราย ด้าน	ทั้ง ฉบับ	ผ่าน เกณฑ์	ไม่ผ่าน เกณฑ์
		M	SD	M	SD					
82(R)	CO	3.15	1.23	2.63	0.83	2.320*	.383** (.389)	.335** (.322)	✓	
83 (43)	CO	4.25	0.78	3.20	0.95	5.623***	.372** (.396)	.402** (.414)	✓	
84 (48)	MA	4.18	0.65	3.02	0.87	7.024***	.495** (.507)	.479** (.500)	✓	
85 (50)	MA	4.27	0.92	3.22	0.64	6.162***	.382** (.414)	.431** (.434)	✓	
86(R)	CO	2.79	1.23	2.25	1.08	2.209**	.317**	.223		✓
87(R)	ME	3.97	1.00	3.47	0.95	2.374***	.204**	.178*		✓
88	CO	4.45	1.02	3.95	0.93	2.390**	.082	.202**		✓
89(R)	CO	2.70	1.32	2.27	0.99	1.730*	.354**	.237**		✓
90(R)	CO	2.72	1.10	2.11	0.99	2.827**	.272** (.270)	.211** (.186)	✓	
91(R)	MA	2.45	1.04	2.84	0.91	-1.847	-.281	-.212		✓
92 (44)	MA	4.34	0.64	3.02	0.95	7.604***	.476** (.497)	.490** (.510)	✓	
93	MA	3.09	0.93	2.47	0.73	3.428***	.379** (.330)	.305** (.309)	✓	
94(R)	ME	3.06	0.99	2.68	0.80	2.004*	.136 (.099)	.248** (.201)	✓	
95 (47)	CO	3.47	0.84	3.02	0.90	2.435**	.186* (.214)	.221** (.226)	✓	
96 (49)	CO	4.02	0.76	3.00	0.88	5.793***	.433** (.387)	.474** (.472)	✓	
97	CO	3.88	0.92	3.61	0.99	1.336	.045	.115		✓

ข้อ	ด้าน	ค่าสถิติ				T-test 27% กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC (N = 164)		พิจารณาข้อ คำถาม	
		กลุ่มสูง (n = 44)		กลุ่มต่ำ (n = 44)			ราย ด้าน	ทั้ง ฉบับ	ผ่าน เกณฑ์	ไม่ผ่าน เกณฑ์
		M	SD	M	SD					
98	CO	3.43	1.06	3.15	0.93	1.274	.141	.120		✓
99	MA	4.20	0.66	3.00	1.01	6.593***	.497** (.535)	.456** (.494)	✓	
100 (R)	CO	3.02	1.10	2.63	0.78	1.889*	.284**	.204**		✓
101 (R)	CO	3.20	0.90	2.79	0.70	2.371**	.270** (.273)	.287** (.259)	✓	
102 (51)	CO	4.61	0.75	3.65	0.98	5.098***	.196** (.171)	.339** (.361)	✓	
ค่าความเที่ยง (Cronbach's alpha) ของแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ทั้งฉบับ (84 ข้อที่นำไปทดลองใช้ครั้งที่ 2) = .92										

p = .05, **p = .01 ***p = .001

หมายเหตุ

เลขในวงเล็บ = ลำดับข้อในแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตฉบับใช้จริง
ในการวิจัย

(R) = ข้อที่กลับคะแนน

ด้าน Co = Comprehensibility : ด้านความสามารถในการเข้าใจ

ด้าน Ma = Manageability : ด้านความสามารถในการจัดการ

ด้าน Me = Meaningfulness : ด้านความสามารถในการให้คุณค่า และความหมาย

ค่า CITC ในวงเล็บ หมายถึง ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับข้ออื่นๆ ที่คัดเลือกเพื่อนำไป
ทดลองใช้ครั้งที่ 2 84 ข้อ

ข้อที่ผ่านเกณฑ์ / ปรับ หมายถึง ข้อที่คัดเลือกนำไปทดลองใช้ ครั้งที่ 2

ตารางที่ 22 ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Corrected Item-Total

Correlation ; CITC) ระหว่างคะแนนรายข้อ กับคะแนนรายด้าน และคะแนนรวม

ทั้งฉบับของแบบวัดความรู้สึกละอายต่อคดียุติธรรมในชีวิต ฉบับทดลองใช้ ครั้งที่ 2

ข้อ	ด้าน	ที่มา	ค่าสถิติ				T-test 27% กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC (N = 200)		พิจารณา ข้อคำถาม	
			กลุ่มสูง (n = 54)		กลุ่มต่ำ (n = 54)			รายด้าน	ทั้งฉบับ	นำไป ใช้ จริง	ข้อ ที่
			M	SD	M	SD					
1(R)	CO	-	3.35	0.82	3.01	0.90	2.003*	.1615*	.1713*	-	-
2	CO	ปรับ	4.22	1.27	3.55	1.07	3.144***	.1957* (.2291)	.2585* (.2743)	✓	1
3	MA	ปรับ	3.90	0.91	3.31	0.77	3.632***	.2683** (.2385)	.2878** (.2697)	✓	2
4(R)	MA	-	3.38	0.87	2.66	1.04	3.886***	.1825*	.2274**	-	-
5(R)	ME	-	3.27	1.13	2.94	0.85	1.719*	.1923*	.1216	-	-
6(R)	ME	ปรับ	3.96	2.94	1.00	0.95	5.375***	.4013** (.3700)	.3937** (.3551)	✓	3
7(R)	CO	ปรับ	3.87	0.93	3.07	1.00	4.264***	.2540** (.3195)	.3132** (.3206)	✓	4
8(R)	CO	คง เดิม	3.33	0.77	2.51	0.88	5.085***	.3477** (.2776)	.3087** (.2571)	✓	7
9	MA	-	3.90	0.80	3.00	0.82	5.780***	.3970**	.4182**	-	-
10	ME	ปรับ	4.68	0.57	3.24	1.04	8.892***	.5255** (.5550)	.5398** (.5825)	✓	5
11	ME	ปรับ	4.37	0.68	3.37	0.85	6.730***	.5172** (.5240)	.4289** (.4971)	✓	8
12	ME	-	4.31	0.77	3.74	1.08	3.167***	.3044**	.1677*	-	-
13	CO	เพิ่ม	4.48	0.69	3.03	1.02	8.565***	.4618** (.4857)	.5504** (.5489)	✓	11
14(R)	MA	-	3.12	1.01	3.11	0.96	0.097	.0184	-.0035	-	-

ข้อ	ด้าน	ที่มา	ค่าสถิติ				T-test 27% กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC (N = 200)		พิจารณา ข้อคำถาม	
			กลุ่มสูง (n = 54)		กลุ่มต่ำ (n = 54)			รายด้าน	ทั้งฉบับ	นำไป ใช้ จริง	ข้อ ที่
			M	SD	M	SD					
15	MA	เพิ่ม	4.01	0.90	3.22	0.92	4.533***	.3294** (.2962)	.3429** (.3202)	✓	6
16	ME	เพิ่ม	4.33	0.75	3.33	0.95	6.057***	.5336** (.5117)	.4641** (.5064)	✓	12
17	ME	เพิ่ม	4.20	0.71	3.33	1.02	5.118***	.4257** (.4252)	.3795** (.4519)	✓	18
18(R)	CO	-	2.81	0.87	2.85	0.99	-.206	0.847	-.0339	-	-
19	CO	คง เดิม	3.81	0.64	2.74	0.85	7.386***	.4864** (.5115)	.5248** (.5086)	✓	14
20	MA	-	3.79	4.17	2.75	0.98	1.777*	.0525	.0481	-	-
21(R)	MA	ปรับ	4.25	0.73	2.92	1.02	7.779***	.3475** (.3838)	.4445** (.4368)	✓	9
22	ME	คง เดิม	3.88	1.09	3.30	0.94	4.433***	.3880** (.3951)	.3363** (.3547)	✓	15
23(R)	ME	ปรับ	4.50	0.60	3.07	1.06	8.572***	.5465** (.5270)	.4529** (.5129)	✓	21
24	CO	-	3.05	1.45	2.94	1.23	0.427	-.0581	.0195	-	-
25	MA	ปรับ	3.90	0.75	3.11	0.79	5.330***	.3978** (.4481)	.4023** (.4431)	✓	10
26	MA	-	3.53	0.88	2.70	0.90	4.845***	.3772**	.4210**	-	-
27	ME	ปรับ	4.44	0.74	3.07	0.82	9.091***	.6431** (.6635)	.5593** (.6441)	✓	30
28	ME	คง เดิม	3.81	0.89	2.81	0.93	5.693***	.3711** (.3261)	.3932** (.3812)	✓	27
29	CO	ปรับ	4.09	0.93	3.12	0.89	5.472***	.2398** (.3450)	.3385** (.3753)	✓	17

ข้อ	ด้าน	ที่มา	ค่าสถิติ				T-test 27% กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC (N = 200)		พิจารณา ข้อคำถาม	
			กลุ่มสูง (n = 54)		กลุ่มต่ำ (n = 54)			รายด้าน	ทั้งฉบับ	นำไป ใช้ จริง	ข้อ ที่
			M	SD	M	SD					
30	CO	เพิ่ม	4.57	0.63	3.37	0.93	7.821***	.3410** (.4371)	.4971** (.5459)	✓	20
31	MA	ปรับ	4.48	0.69	3.27	0.99	7.277***	.4424** (.5232)	.4821** (.5708)	✓	13
32(R)	MA	ปรับ	3.53	0.84	2.59	0.98	5.372***	.3318** (.2594)	.4007** (.3126)	✓	16
33	ME	เพิ่ม	4.53	0.71	3.38	0.85	7.546***	.5731** (.5979)	.5039** (.5678)	✓	24
34(R)	CO	-	2.96	1.11	2.62	1.05	1.598	.2324*	.1707*	-	-
35	CO	ปรับ	3.46	1.16	2.55	0.98	4.381***	.2547** (.2700)	.2806** (.2714)	✓	23
36	MA	ปรับ	4.18	0.64	2.92	0.79	9.014***	.4768** (.4890)	.5280** (.5481)	✓	19
37(R)	MA	-	3.24	0.93	2.66	0.84	3.354***	.2411**	.2650**	-	-
38(R)	ME	ปรับ	4.18	0.64	2.92	0.79	5.723***	.3758** (.3273)	.3744** (.3331)	✓	33
39(R)	ME	-	3.50	0.98	2.48	0.81	5.842***	.2949**	.3968**	-	-
40(R)	CO	เพิ่ม	3.74	1.16	2.74	0.87	5.038***	.4618** (.3102)	.3967** (.2801)	✓	26
41(R)	CO	-	3.14	1.10	2.59	0.94	2.810*	.4281**	.2680**	-	-
42	MA	ปรับ	4.11	0.81	3.11	0.88	6.110***	.5088** (.5402)	.4874** (.5251)	✓	22
43	MA	ปรับ	3.77	1.04	3.01	0.18	4.228**	.2895** (.3544)	.2759** (.3303)	✓	25

ข้อ	ด้าน	ที่มา	ค่าสถิติ				T-test 27% กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC (N = 200)		พิจารณา ข้อคำถาม	
			กลุ่มสูง (n = 54)		กลุ่มต่ำ (n = 54)			รายด้าน	ทั้งฉบับ	นำไป ใช้ จริง	ข้อ ที่
			M	SD	M	SD					
44	ME	ปรับ	4.27	0.65	3.16	0.79	7.920***	.5109** (.5293)	.5037** (.5341)	✓	36
45	ME	-	4.14	0.95	3.37	1.06	3.978***	.3584**	.2684**	-	-
46	ME	เพิ่ม	4.31	0.66	3.37	0.83	6.510***	.3942** (.4056)	.3488** (.3978)	✓	39
47	CO	คง เดิม	3.12	1.02	2.50	0.96	3.278***	.3736** (.3320)	.2992** (.2488)	✓	28
48	CO	-	3.09	1.08	2.66	1.02	2.093*	.2692**	.1806*	-	-
49(R)	CO	-	3.07	1.11	2.57	1.17	2.270*	.3280**	.2006**	-	-
50(R)	MA	-	3.38	1.23	2.79	0.99	2.743**	.1152	.1729	-	-
51(R)	MA	-	2.90	0.99	2.55	0.98	1.847*	.1327	.1831	-	-
52	MA	เพิ่ม	4.20	0.91	3.18	0.97	5.593***	.4366** (.4170)	.4276** (.4184)	✓	29
53	ME	เพิ่ม	4.22	0.81	3.14	0.81	6.861**	.4968** (.5077)	.4937** (.5233)	✓	42
54(R)	ME	-	3.62	0.99	3.00	0.86	3.501**	.1246	.2699**	-	-
55	CO	ปรับ	3.96	0.82	2.88	0.94	6.297***	.3581** (.4354)	.4833** (.5053)	✓	31
56(R)	CO	ปรับ	3.62	0.89	2.81	0.95	4.576***	.4082** (.3021)	.3480** (.2558)	✓	34
57(R)	CO	-	3.59	1.09	2.87	0.91	3.733**	.2399**	.2315**	-	-
58	MA	-	3.87	0.89	3.20	1.10	3.624***	.2504**	.2705**	-	-
59	MA	เพิ่ม	3.79	0.89	2.96	0.75	5.229***	.2855** (.2899)	.2839** (.3016)	✓	32
60(R)	MA	-	3.42	0.74	2.83	0.79	4.004***	.2281**	.2953**	-	-

ข้อ	ด้าน	ที่มา	ค่าสถิติ				T-test 27% กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC (N = 200)		พิจารณา ข้อคำถาม	
			กลุ่มสูง (n = 54)		กลุ่มต่ำ (n = 54)			รายด้าน	ทั้งฉบับ	นำไป ใช้ จริง	ข้อ ที่
			M	SD	M	SD					
61	MA	ปรับ	4.18	0.72	3.11	0.86	6.995***	.4622** (.4558)	.4512** (.4462)	✓	52
62	MA	เพิ่ม	3.94	0.73	2.90	0.68	7.594***	.5119** (.4954)	.4959** (.5004)	✓	38
63	MA	เพิ่ม	3.88	0.57	2.92	0.77	7.357***	.5064** (.5275)	.5067** (.5540)	✓	41
64	ME	ปรับ	3.87	0.86	3.00	0.80	5.409***	.3075** (.3083)	.3415** (.3830)	✓	46
65	CO	ปรับ	4.22	0.79	3.18	0.93	6.223***	.3670** (.4272)	.4866** (.5029)	✓	37
66	MA	ปรับ	4.64	0.51	3.48	0.90	8.210***	.4287** (.4974)	.4513** (.5164)	✓	35
67(R)	CO	-	3.20	0.94	2.72	0.87	2.163*	.2455**	.1557	-	-
68(R)	MA	-	3.70	0.94	2.72	0.87	5.594***	.3322**	.3599**	-	-
69	MA	-	3.74	0.95	3.09	0.83	3.971***	.2928**	.2761**	-	-
70	MA	เพิ่ม	3.85	0.83	3.20	0.68	4.419***	.3568** (.3785)	.3585** (.3987)	✓	45
71	CO	เพิ่ม	4.22	0.76	3.24	0.97	5.827***	.2443** (.3156)	.3818** (.3791)	✓	40
72(R)	CO	-	3.29	1.05	2.85	0.78	2.478**	.2592**	.2257**	-	-
73	CO	ปรับ	4.50	0.57	3.24	0.93	8.463***	.3790** (.4671)	.5336** (.5807)	✓	43
74	MA	ปรับ	4.25	0.55	3.00	0.86	8.973***	.5208** (.5699)	.5418** (.5893)	✓	48
75	MA	เพิ่ม	4.44	0.66	3.16	0.81	8.912***	.5316** (.5540)	.5414** (.5773)	✓	50

ข้อ	ด้าน	ที่มา	ค่าสถิติ				T-test 27% กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC (N = 200)		พิจารณา ข้อคำถาม	
			กลุ่มสูง (n = 54)		กลุ่มต่ำ (n = 54)			รายด้าน	ทั้งฉบับ	นำไป ใช้ จริง	ข้อ ที่
			M	SD	M	SD					
76	CO	-	2.75	0.95	2.33	1.02	2.236*	.2956**	.1646**	-	-
77	MA	ปรับ	4.07	0.77	2.96	0.80	7.337***	.4495** (.5699)	.4902** (.5893)	✓	44
78	MA	-	3.51	0.79	2.92	0.88	3.656***	.3241**	.3349**	-	-
79(R)	ME	-	3.27	0.83	2.72	1.01	3.104***	.1608*	.2316*	-	-
80	CO	เพิ่ม	3.53	0.81	2.96	1.00	3.249***	.2812** (.3330)	.2776** (.2832)	✓	47
81	CO	เพิ่ม	4.07	0.79	3.03	0.91	6.297***	.4175** (.4538)	.4559** (.4543)	✓	49
82	MA	-	4.09	0.62	3.05	0.83	7.325***	.4350**	.4795**	-	-
83(R)	CO	-	3.27	0.91	2.77	0.83	2.951**	.2616**	.1842**	-	-
84	CO	ปรับ	4.62	0.75	3.59	0.94	6.297***	.2632** (.4340)	.3908** (.4362)	✓	51
ค่าความเที่ยง (Cronbach's alpha) ของแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ทั้งฉบับ (52 ข้อ ที่นำไปใช้จริง) = .93											

p = .05, **p = .01 ***p = .001

หมายเหตุ

(R) = ข้อที่กลับคะแนน

ด้าน Co = Comprehensibility : ด้านความสามารถในการเข้าใจ

ด้าน Ma = Manageability : ด้านความสามารถในการจัดการ

ด้าน Me = Meaningfulness : ด้านความสามารถในการให้คุณค่า และความหมาย

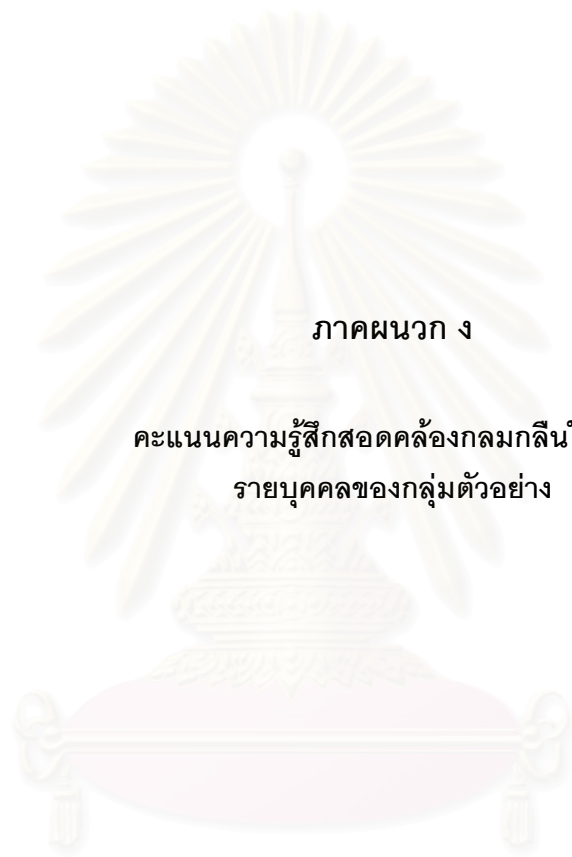
ค่า CITC ในวงเล็บ หมายถึง ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับข้ออื่นๆ ที่คัดเลือกนำไปใช้จริง ทั้งหมด 52 ข้อ

ข้อที่ = ลำดับข้อในแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ฉบับที่นำไปใช้จริง

ตารางที่ 23 สรุปลค่าสหสัมพันธ์แบบ Pearson ระหว่างคะแนนรวมของแต่ละองค์ประกอบกับคะแนนรวมทั้งหมดของแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต กับแบบวัดสุขภาวะทางจิต และแบบวัดความวิตกกังวล

แบบวัด	แบบวัดความรู้สึก สอดคล้องกลมกลืน ในชีวิต	องค์ประกอบ Comprehensibility	องค์ประกอบ Manageability	องค์ประกอบ Meaningfulness	แบบวัด สุขภาวะ ทางจิต	แบบวัด ความวิตกกังวล
แบบวัดความรู้สึกสอดคล้อง กลมกลืนในชีวิต		.907**	.940**	.896**	.624**	-.568**
องค์ประกอบ Comprehensibility	.907**		.799**	.693**	.622**	-.556**
องค์ประกอบ Manageability	.940**	.799**		.770**	.552**	-.494**
องค์ประกอบ Meaningfulness	.896**	.693**	.770**		.541**	-.511**
แบบวัด สุขภาวะทางจิต	.624**	.622**	.552**	.541**		-.750**
แบบวัด ความวิตกกังวล	-.568**	-.556**	-.494**	-.511**	-.750**	

** correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)



ภาคผนวก ง

คะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต
รายบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 24 คะแนนความรู้ที่สอดคล้องคลั่งกลมกลืนในชีวิตรายบุคคล (sense of coherence)

ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกเป็น 3 ระยะ

กลุ่ม		ระยะก่อนทดลอง		ระยะหลังทดลอง		ระยะติดตามผล	
		Pre-test		Post -test		Follow-up	
		คะแนน รวม	เฉลี่ย	คะแนน รวม	เฉลี่ย	คะแนน รวม	เฉลี่ย
กลุ่ม ทดลอง	E1	171	3.29	204	3.92	199	3.83
	E2	172	3.31	198	3.81	207	3.98
	E3	158	3.04	182	3.50	191	3.67
	E4	168	3.23	190	3.65	183	3.52
	E5	173	3.33	206	3.96	205	3.94
	E6	174	3.35	210	4.04	218	4.19
เฉลี่ย		169.33	3.25	198.33	3.81	200.50	3.85
กลุ่ม ควบคุม	C1	173	3.33	178	3.42	181	3.48
	C2	174	3.35	168	3.23	171	3.29
	C3	161	3.10	177	3.40	181	3.48
	C4	166	3.19	170	3.27	170	3.27
	C5	156	3.00	175	3.37	176	3.38
	C6	173	3.33	164	3.15	164	3.15
เฉลี่ย		167.16	3.21	172	3.30	173.83	3.34

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 25 คะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (sense of coherence) รายด้าน ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกเป็น 3 ระยะ

กลุ่ม		ระยะก่อนทดลอง Pre-test						ระยะหลังทดลอง Post -test						ระยะติดตามผล Follow-up					
		ด้านที่ 1		ด้านที่ 2		ด้านที่ 3		ด้านที่ 1		ด้านที่ 2		ด้านที่ 3		ด้านที่ 1		ด้านที่ 2		ด้านที่ 3	
		รวม	เฉลี่ย	รวม	เฉลี่ย	รวม	เฉลี่ย	รวม	เฉลี่ย	รวม	เฉลี่ย	รวม	เฉลี่ย	รวม	เฉลี่ย	รวม	เฉลี่ย	รวม	เฉลี่ย
กลุ่ม ทดลอง	E1	57	3.17	66	3.47	48	3.20	71	3.94	78	4.11	55	3.67	69	3.83	72	3.79	58	3.87
	E2	58	3.22	62	3.26	52	3.47	68	3.78	72	3.79	58	3.87	72	4.00	82	4.32	53	3.53
	E3	50	2.78	60	3.16	48	3.20	62	3.44	62	3.26	58	3.87	68	3.78	66	3.47	57	3.80
	E4	51	2.83	64	3.37	53	3.53	64	3.56	71	3.74	55	3.67	62	3.44	67	3.53	54	3.60
	E5	57	3.17	63	3.32	53	3.53	67	3.72	75	3.95	64	4.27	69	3.83	73	3.84	63	4.20
	E6	62	3.44	61	3.21	51	3.40	70	3.89	72	3.79	68	4.53	76	4.22	79	4.16	63	4.20
เฉลี่ย		55.83	3.10	62.66	3.29	50.83	3.38	67.00	3.72	71.66	3.77	59.67	3.98	69.33	3.85	73.17	3.85	58	3.86
กลุ่ม ควบคุม	C1	54	3.00	63	3.32	56	3.73	59	3.28	62	3.26	57	3.80	58	3.22	67	3.53	56	3.73
	C2	59	3.28	63	3.32	52	3.47	57	3.17	59	3.11	52	3.47	56	3.11	62	3.26	53	3.53
	C3	53	2.94	61	3.21	47	3.13	60	3.33	62	3.26	55	3.67	62	3.44	59	3.11	60	4.00
	C4	61	3.39	56	2.95	49	3.27	57	3.17	67	3.53	46	3.07	64	3.56	58	3.05	48	3.20
	C5	51	2.83	59	3.11	46	3.07	56	3.11	66	3.47	53	3.53	60	3.33	67	3.53	49	3.27
	C6	55	3.06	66	3.47	52	3.47	53	2.94	61	3.21	50	3.33	54	3.00	61	3.21	49	3.27
เฉลี่ย		55.50	3.08	61.33	3.22	50.33	3.35	57.00	3.16	62.83	3.30	52.16	3.47	59.00	3.27	62.33	3.28	52.50	3.50



ภาคผนวก จ

เปรียบเทียบประสบการณ์กลุ่ม
ของนักศึกษากลุ่มทดลองภายหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน
และการปรึกษาแนวพุทธ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

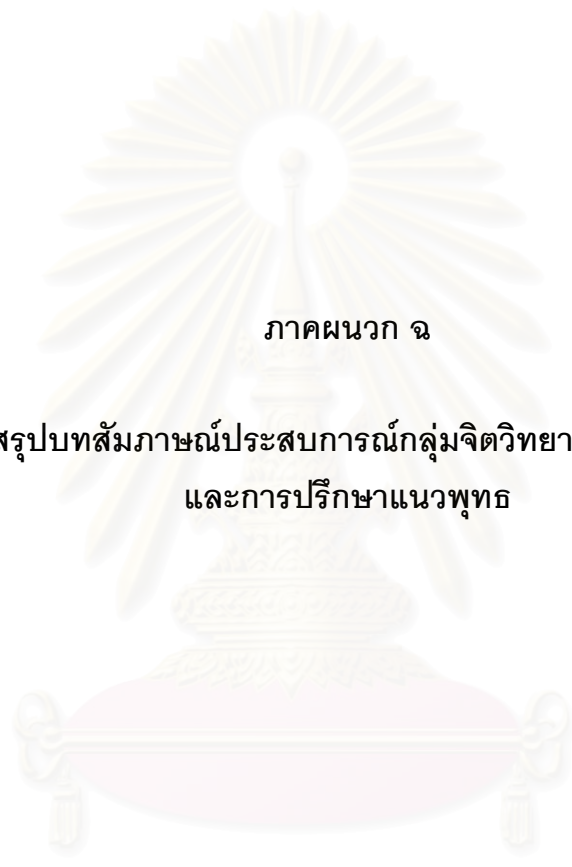
ตารางที่ 26 เปรียบเทียบประสบการณ์กลุ่มของนักศึกษากลุ่มทดลองภายหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ประสบการณ์ภายหลังเข้ากลุ่ม		สมาชิกกลุ่ม					
		1	2	3	4	5	6
ตอนที่ 1 ประสบการณ์ก่อน - หลังเข้ากลุ่ม							
•ประสบการณ์ก่อนเข้ากลุ่ม							
1	ความทุกข์ใจที่ไม่สามารถจัดการคลี่คลายใจได้	√	√	√		√	
2	ความรู้สึกขาดกำลังใจและความเข้มแข็งต่อการเผชิญปัญหา		√	√			
3	ความไม่เข้าใจต่อการกระทำของบุคคลรอบข้างที่มีต่อตน		√	√			
4	ความไม่ชัดเจนในคุณค่าของครอบครัวที่มีต่อตน		√	√			√
•ประสบการณ์หลังเข้ากลุ่ม							
1	ความรู้สึกคลี่คลายความทุกข์ใจ สบายใจ ผ่อนคลาย		√	√		√	√
2	สัมผัสถึงมิตรภาพและความอบอุ่นจากกลุ่ม	√	√	√			
3	ความรู้สึกไว้วางใจกลุ่ม และได้รับการยอมรับจากกลุ่ม	√	√	√	√	√	√
4	สัมผัสความเป็นกัลยาณมิตรจากผู้นำกลุ่ม	√	√	√	√	√	√
5	รู้สึกมีกำลังใจ และเข้มแข็ง	√	√	√	√		√
6	มีความกล้าเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง				√	√	√

ประสบการณ์ภายหลังเข้ากลุ่ม		สมาชิกกลุ่ม					
		1	2	3	4	5	6
7	เห็นแนวทางแก้ไขปัญหาเพิ่มขึ้น		√				
8	ไว้วางใจคนรอบข้างเพิ่มขึ้น				√		
9	เห็นคุณค่าจากการเข้ากลุ่ม		√			√	√
10	ความสำนึก ซาบซึ้ง กตัญญูต่อครอบครัว และผู้ให้ความช่วยเหลือ เกื้อกูลชีวิตตนเอง	√	√	√	√	√	
11	พัฒนา เปลี่ยนแปลง ปรับปรุงตนเองให้สอดคล้องกับเรื่องราวที่ เป็นอยู่	√	√	√	√		
12	ความสามารถในการยอมรับและเผชิญปัญหา		√	√		√	√
13	เห็นคุณค่าในชีวิต และรู้สึกพึงพอใจในตนเอง	√	√	√	√	√	
14	เข้าใจตนเองและบุคคลรอบข้างมากขึ้น	√	√	√			√
15	ความมุ่งมั่นตั้งใจ พยายามต่อความสำเร็จในการเรียน และการแก้ไข ปัญหาอุปสรรคต่างๆ	√	√	√		√	√
16	มีสัมพันธภาพที่ดี และใส่ใจบุคคลรอบข้าง				√	√	√

ประสบการณ์ภายหลังเข้ากลุ่ม		สมาชิกกลุ่ม					
		1	2	3	4	5	6
ตอนที่ 2 ปรัชญาการณภายในใจของสมาชิกที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธธรรม และขยายความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต							
17 ปรัชญาการณขยายความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง							
	17.1 ความเข้าใจต่อปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นกับชีวิตว่าเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องพบเจอ	√	√	√		√	√
	17.2 ความเข้าใจกระแสความเกื้อกูลต่อการเติบโตของชีวิต	√	√	√	√	√	√
	17.3 ความเข้าใจต่อความไม่พึงพอใจหรือไม่ชอบที่เกิดขึ้น	√	√	√		√	√
18	ปรัชญาการณการเรียนรู้แนวทางจัดการแก้ไขปัญหอย่างสอดคล้องตามจริง	√	√	√	√		√
19	ปรัชญาการณการเห็นทิศทางและเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน		√	√		√	√

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ฉ

สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน
และการปรึกษาแนะพุด

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์การเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ ของสมาชิกคนที่ 1 (M1)

ข้อมูลพื้นฐาน

เพศ ชาย อายุ 20 ปี ชั้นปี 3 (แบบต่อเนื่องจาก ปวส.)
 คณะ วิทยาการจัดการ สาขา การจัดการทั่วไป
 จำนวนพี่น้อง 1 คน

1. ความรู้สึกที่มีต่อการเข้ากลุ่ม

M1 รู้สึกทำตัวไม่ถูกในช่วงแรกๆ ที่เข้ากลุ่ม เพราะยังไม่เคยรู้จัก หรือคุ้นเคยกับเพื่อนคนอื่น ๆ ในกลุ่ม แต่เมื่อได้อยู่ร่วมกลุ่มมากขึ้น ทำให้ M1 เริ่มรู้สึกคุ้นเคย มีความเป็นกันเองกับเพื่อนมากขึ้น และรู้สึกดีใจที่ได้รู้จักเพื่อนๆ ในกลุ่ม และรู้สึกประทับใจที่เพื่อนๆ ได้บอกหรือแนะนำสิ่งๆ ต่างให้ M1 ที่ช่วยให้ M1 ได้มองเห็นสิ่งที่ควรปรับปรุง และเมื่อหลังจากจบกลุ่มแล้ว ทำให้ M1 รู้สึกมีกำลังใจมากขึ้น รู้สึกผูกพันกับเพื่อนๆ ในกลุ่ม ดังประโยคที่ M1 กล่าวว่า “กลุ่มช่วยให้ได้มองข้อดี ข้อเสียของตนเองและเพื่อนๆ คือพอมองเห็นว่าตรงไหนดีไม่ดียังไงแล้ว ก็ทำให้รู้ว่าต้องปรับปรุงตัวยังไงบ้าง”

2. มุมมองที่มีต่อชีวิตตนเอง

2.1 มุมมองต่อชีวิตตนเองก่อนเข้ากลุ่ม

M1 รับรู้ความรู้สึกของตนเองว่ารู้สึกเหงาที่ไม่มีพี่น้อง อยากมีพี่น้องไว้พูดคุยเหมือนกับพี่น้องคนอื่น ๆ และรู้สึกเสียใจที่เคยทำให้พ่อแม่เสียใจจากการกระทำของตนเองที่ไม่ตั้งใจเรียน เกรงใจอาจารย์เชิญผู้ปกครอง M1 มาพบ

2.2 มุมมองต่อชีวิตตนเองหลังเข้ากลุ่ม

M1 รู้สึกยอมรับกับการเป็นลูกคนเดียวมากขึ้น ถึงแม้ว่าจะรู้สึกเหงาบ้าง เพราะรับรู้ว่ามีพ่อแม่ก็ดูแลให้ความรักความห่วงใยตนอย่างชัดเจนเป็นทั้งพ่อแม่ และเป็นเพื่อนให้แก่ตนได้ และรู้สึกซาบซึ้ง ขณะเดียวกันก็รู้สึกว่าปัญหาของตนเองที่พบเจอมา นั้นยังไม่หนักเท่าปัญหาของเพื่อนๆ ในกลุ่มที่เผชิญมา M1 จึงรู้สึกมั่นใจว่าปัญหาของตนเองจะสามารถแก้ไขให้ผ่านพ้นไปได้ และอบอุ่นใจที่มีพ่อแม่และเพื่อนๆ ที่สามารถให้ความช่วยเหลือตนได้ และจากการทบทวนเส้นทางชีวิตของตนเองทำให้ M1 รู้สึกภูมิใจในตนเองที่สามารถปรับปรุงการเรียนตนเองให้ดีขึ้นได้ นับจากวันที่ทำให้พ่อแม่เสียใจในครั้งนั้น

3. ประเด็นการเรียนรู้จากประสบการณ์กลุ่ม

M1 ได้เรียนรู้ถึงประสบการณ์ของตนเองและเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ในแง่มุมที่ทำให้ตนเห็นคุณค่าของชีวิต ว่าชีวิตตนนั้นมีค่ามาก และเข้าใจชีวิตของคนเราว่าไม่ได้ยืนยาวมากนัก จึงต้องทำให้ดีที่สุดในแต่ละวัน และแท้จริงแล้วยังมีคนอื่นๆ อีกที่ต้องเผชิญปัญหาที่หนักกว่าตนเอง ดังที่ M1 กล่าวว่า “ก็อย่างที่เพื่อนๆ มาเล่าประสบการณ์ให้ฟังก็ทำให้เข้าใจชีวิตมากขึ้น ทำให้เห็นว่าเราไม่ได้ลำบากอยู่คนเดียว คนอื่นก็ลำบากเหมือนเราด้วย อาจลำบากมากกว่าเราด้วยซ้ำ”

นอกจากนี้ M1 ได้เรียนรู้ถึงการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ว่าต้องรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

4. ความเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจภายหลังเข้ากลุ่ม

M1 สังเกตว่าตนเองใจเย็นขึ้น รอบคอบขึ้นหลังจากเข้ากลุ่ม ซึ่งต่างไปจากก่อนเข้ากลุ่มที่ M1 รู้สึกว่าเป็นคนใจร้อน เช่น ถ้ามีใครมาหาเรื่องก็ชอบใช้กำลัง แต่เมื่อเข้ากลุ่มแล้ว ทำให้ M1 ได้ตระหนักร่างต้องคิดก่อนที่จะทำอะไรลงไป ตามที่ M1 กล่าวว่า “คือเรื่องต่างๆ ในกลุ่มทำให้เห็นว่ามันต้องใช้ความใจเย็นอยู่กับมัน ”

ข้อสังเกต

-

สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์การเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ของสมาชิกคนที่ 2 (M2)

ข้อมูลพื้นฐาน

เพศ หญิง	อายุ 18 ปี	ชั้นปี 1
คณะ วิทยาการจัดการ	สาขา การบัญชี	
จำนวนพี่น้อง 3 คน	เป็นลำดับที่ 2	

1. ความรู้สึกที่มีต่อการเข้ากลุ่ม

M2 รู้สึกอึดอัด ไม่คุ้นเคยกับช่วงแรกที่เข้ากลุ่ม โดยเฉพาะเวลาที่ต้องมองหน้าเพื่อนในกลุ่ม แต่พอผ่านไปในช่วงแรกแล้วก็เริ่มรับรู้ถึงการยอมรับซึ่งกันและกันและในกลุ่ม และพอวันที่ 2 M2 เริ่มรู้สึกสนิท คุ้นเคย วางใจ และเมื่อได้เล่าเรื่องราวของตนเองออกไปก็ยิ่งทำให้รู้สึกสบายใจ โล่งใจ และยังได้รับกำลังใจจากเพื่อนในกลุ่มทำให้รู้สึกมีกำลังใจหลังจากจบกลุ่มแล้ว ดังที่ M2 กล่าวว่

“ ตอนแรกคิดว่าเข้ากลุ่มจะน่าเบื่อ แต่ไม่ใช่เลยคะ เพราะหนูได้อะไรหลายๆ อย่างจากที่เข้ากลุ่ม ทำให้ได้เรื่องการปรับตัว แล้วก็ใจเย็นขึ้น ไม่ค่อยใช้อารมณ์อย่างเมื่อก่อน”

“ ดีใจที่ได้รู้จัก แล้วกับเรื่องราวของเพื่อนๆ หนูจะเก็บไว้ในตัวหนูคะว่า ครั้งหนึ่งเราได้อยู่ด้วยกัน เราได้เล่าตรงนั้นะ ก็จะอยู่ในใจของหนูตลอดไป”

2. มุมมองต่อชีวิตตนเอง

2.1 มุมมองต่อชีวิตตนเองก่อนเข้ากลุ่ม

ก่อนเข้ากลุ่ม M2 ได้เปิดเผยความรู้สึกกังวล ทุกข์ใจในเรื่องการหาเงินมาเพื่อผ่าตัดหลังของแม่ และ เรื่องแฟนของตนที่อาจต้องถูกจำคุก ทั้ง 2 เรื่องนี้ได้รับกวนใจของ M2 มาโดยตลอด เพราะไม่กล้าที่จะเปิดเผยเล่าให้ใครฟัง โดยเฉพาะเรื่องแฟนที่อาจต้องถูกจำคุก เพราะกลัวว่าคนอื่นจะไม่ยอมรับ ทำให้ M2 รู้สึกท้อแท้ หวันไหว ไม่มีกำลังใจ ไม่รู้จะหาทางแก้ไขหรือยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไร รู้สึกว่าปัญหาที่เผชิญนั้นเป็นปัญหาที่ใหญ่สำหรับตน

2.2 มุมมองต่อชีวิตตนเองหลังเข้ากลุ่ม

M2 มีมุมมองต่อชีวิตตนเองกว้างขวางขึ้น คือรับรู้ว่ามีคนอื่น ๆ อีกที่ต้องเผชิญปัญหา เช่นเดียวกับตนซึ่งอาจหนักกว่าตนด้วยซ้ำ และได้รับการยอมรับจากกลุ่มในเรื่องแฟนติดคุก ทำให้ M2 รู้สึกเข้มแข็ง และมีกำลังใจยิ่งขึ้น คือมีกำลังใจที่จะรอแฟนและคิดว่าเมื่อมีวันเข้าก็ต้องมี

วันออก ดังที่ M2 กล่าวว่า “แต่พอพูดออกไปเพื่อนๆ ในกลุ่มยอมรับดีมาก กลับยกย่องเราเลย น้ำ ถ้าเป็นคนอื่นเค้าอาจซ้ำเติมเราเลยน้ำ ว่าเล็กๆ ไปเถอะอย่างนี้ แต่ว่าเพื่อนๆ กลับบอกว่ารอต่อไปนะ จะเป็นกำลังใจให้แบบนี้ละ”

M2 ยอมรับกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างสอดคล้อง คือแม้ว่าในตอนนี้จะยังไม่สามารถหาเงินให้แม่ไปผ่าตัดหลังได้ แต่ M2 รู้สึกมีกำลังใจมากยิ่งขึ้น มีความพยายามที่จะช่วยแม่อย่างเต็มที่ ดังที่ M2 กล่าวว่า “ยอมรับกับเรื่องที่เป็นอยู่ตอนนี้มากขึ้น เพราะก็ไม่ว่าจะแก้ไขให้ดีกว่านี้ได้ยังไง ก็คิดว่าตอนนี้ทำดีที่สุดแล้วละ คือตอนนี้ถ้าว่างบก็กลับไปหาแม่เลย”

นอกจากนั้น M2 มองว่าชีวิตที่ผ่านมาได้เสียเวลา และเกษมามากแล้ว นับจากนี้ จึงมุ่งมั่นที่จะตั้งใจเรียน และจะหาเงินรักษาแม่โดยจะตั้งใจและรับผิดชอบทำให้ดีที่สุด

3. ประเด็นการเรียนรู้จากประสบการณ์กลุ่ม

M2 ได้เรียนรู้ว่าชีวิตคนเราไม่มีใครเกิดมาแล้วจะสมบูรณ์แบบทุกอย่าง เพราะความจริงของชีวิตต้องมีทั้งด้านบวก ด้านลบ ชีวิตมีอะไรหลายๆ อย่าง มีทั้งปัญหา และคุณค่าของชีวิตก็อยู่ที่การกระทำของตนเอง คือทำอย่างไรก็ได้ อย่างนั้น ดังที่ M2 กล่าวว่า “ถ้าเราเดินผิดครั้งเดียว ก็อาจพังหมดทั้งชีวิตได้ เราก็ต้องกล้าที่จะเริ่มต้นใหม่ ก็ต้องเริ่มต้นให้ดีกว่าเดิม คือชีวิตอาจมีล้มบ้าง แต่ล้มแล้วก็ต้องลุก”

M2 ได้เรียนรู้กระบวนการแก้ไขปัญหาว่า เรามีปัญหาต้องใช้ความคิดมากขึ้น ไม่ใช่อารมณ์ ซึ่งเมื่อก่อน M2 อารมณ์ร้อนมากจะตัดสินใจด้วยอารมณ์ แต่เมื่อเข้ากลุ่มตรงนี้ได้เห็นว่าเพื่อนๆ ยังมีสติ ก็ทำให้ M2 ได้คิดว่า เมื่อเจอปัญหาก็จะคิดก่อนที่จะทำ คิดก่อนที่จะพูด

4. ความเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจภายหลังเข้ากลุ่ม

M2 รู้สึกคำพูดของเพื่อนและผู้นำกลุ่มทำให้ M2 มีกำลังใจและเข้มแข็งขึ้น ทำให้ตนรู้สึกใจเย็นและมีสติขึ้นในการจัดการเรื่องราวต่างๆ ดังที่ M2 กล่าวว่า

“ก็ทำให้เปลี่ยนแปลงนะ คืออย่างเมื่อก่อนหากหนูมีเรื่องในทุกๆ ใจหนูก็จะซึมเลยละ แล้วยิ่งพอฟังเพลงเศร้าๆ นี่น้ำตามันไหลเลยละ แต่พอหลังจากที่ได้เข้ากลุ่มไปแล้วหนูมีความทุกขใจก็จะนึกถึงคำพูดของเพื่อนๆ พี่ในกลุ่มอย่างนี้ละ เวลาที่เพื่อนๆ ให้กำลังใจก็ทำให้รู้สึกดีขึ้น ไม่ซึมเหมือนเดิม แต่ก็หาอะไรทำดีกว่า อย่างซักผ้า รีดผ้าอย่างนี้ บ้านก็เรียบร้อยเลยละ”

ข้อสังเกต

จากการสัมภาษณ์มีข้อสังเกตว่า เรื่องที่ M2 วิตกกังวลทั้งเรื่องอาการเจ็บป่วยของแม่และแฟนที่อาจจะถูกจำคุกนั้น ซึ่งเป็นประเด็นโจทย์สำคัญในใจ M2 ซึ่งแม้ว่าภายหลังจากเข้ากลุ่มโจทย์ทั้ง 2 เรื่อง M2 ก็ยังต้องเผชิญอยู่ แต่ M2 มีกำลังใจเผชิญต่อเรื่องราวอย่างชัดเจน เพราะ M2 ได้รู้ว่า ตนเองได้ทำดีที่สุดแล้ว และชัดเจนถึงสิ่งที่ตนต้องรับผิดชอบและตั้งมั่นว่าจะรับผิดชอบต่อให้ดีที่สุด ขณะเดียวกันก็ได้รับกำลังใจจากเพื่อนในกลุ่ม โดยเฉพาะ M4 ที่ให้กำลังใจกับการรอคอยวันที่แฟนออกจากคุก เป็นคำพูดที่สะท้อนให้ M2 มีกำลังใจและยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น จึงเป็นข้อสังเกตว่า เรื่องราวที่เป็นปัญหา หรืออุปสรรคนั้นแม้ยังไม่อาจแก้ไขให้ผ่านพ้นลุล่วงไปได้ แต่เมื่อมีมุมมองต่อตนเองว่าจะมุ่งมั่นทำให้ดีที่สุดโดยยังไม่คาดหวังไปถึงผลสำเร็จว่าจะสำเร็จเมื่อไรก็จะช่วยคลี่คลายใจจากความทุกข์ใจได้ และก็จะสามารถมองเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนกำลังพยายามแก้ไขอยู่ ดังที่ M2 มองเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนกำลังรอคอย กำลังพยายามทุ่มเทตั้งใจเรียน ช่วยแบ่งเบาภาระของแม่ M2 จึงพร้อมที่จะพยายามลดค่าใช้จ่าย หางานพิเศษทำเพื่อรวบรวมเงินจากพ่อแม่ให้น้อยที่สุด สำหรับเรื่องแฟนก็ยอมรับหากถูกตัดสินให้จำคุก แต่ก็จะรอคอยแฟนในวันที่ออกจากคุก จึงทำให้ M2 พร้อมทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจช่วยแม่และรอคอยแฟนอย่างสอดคล้องตามจริง

โดยสรุป จากข้อสังเกตของ M2 แสดงให้เห็นว่า M2 มีความเข้าใจชีวิต เข้าใจและยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามจริงเพิ่มขึ้น รับรู้ว่าตนสามารถจัดการปัญหาอุปสรรคต่างๆ ได้ และมองเห็นว่าสิ่งต่างๆ ที่กำลังเผชิญและแก้ไขอยู่นั้นมีคุณค่า มีความหมายกับชีวิตตนเอง

สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์การเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ของสมาชิกคนที่ 3 (M3)

ข้อมูลพื้นฐาน

เพศ หญิง	อายุ 19 ปี	ชั้นปี 1
คณะ วิทยาการจัดการ	สาขา การบัญชี	
จำนวนพี่น้อง 3 คน	เป็นลำดับที่ 1	

1. ความรู้สึกที่มีต่อการเข้ากลุ่ม

ในช่วงแรก M3 ยังไม่ค่อยสนิทกับเพื่อนในกลุ่ม แต่ก็มีเพื่อนสาขาเดียวกันอีก 2 คน ที่เข้ากลุ่มนี้ด้วย แต่เมื่อจบกลุ่มแล้ว M3 รู้สึกสนิทกับเพื่อนเพิ่มมากขึ้น คือได้พบกันบ่อยขึ้นซึ่งก่อนหน้านี้ก็พบกันบ่อยแต่ยังไม่รู้จักกัน

M3 รู้สึกวางใจกลุ่ม และกลุ่มทำให้มีกำลังใจ สบายใจ ได้รับความห่วงใยจากเพื่อนๆ ในกลุ่ม เช่น เพื่อนได้ถามไถ่ M3 ว่าหาหอพักได้ยัง ได้กลับบ้านแล้วหรือยัง

M3 รู้สึกว่าการเข้ากลุ่มครั้งนี้ได้ช่วยกระตุ้นให้ตนเร่งกระทำความดีต่าง ๆ โดยเฉพาะการปรับตัวเข้าหาครอบครัว และกลับไปกราบพ่อก่อนมากขึ้น เพราะกลุ่มมีหลากหลายชีวิตให้เรียนรู้ จากที่ได้ฟังความตั้งใจของเพื่อนที่จะทำให้พ่อแม่ ก็กระตุ้นให้ M3 มีความมุ่งมั่นปรารถนากระทำความดีงามต่อพ่อแม่ตนเองบ้างเช่นกัน

นอกจากนั้น M3 รู้สึกว่าการเข้ากลุ่มนี้ช่วยให้ตนได้มีโอกาสรู้ในสิ่งที่ไม่ดีของตน และได้มีโอกาสปรับปรุงตนเอง ดังที่ M3 เปรียบเทียบว่า เหมือนกับการสอบที่ได้คะแนนไม่ดีในตอนแรก พอมีโอกาสได้สอบรอบสอง ก็ตั้งใจ ปรับปรุงทำให้คะแนนเพิ่ม

2. มุมมองต่อชีวิตตนเอง

2.1 มุมมองต่อชีวิตตนเองก่อนเข้ากลุ่ม

ก่อนเข้ากลุ่ม M3 มีมุมมองต่อชีวิตตนเองว่ามีแต่ความเปลี่ยนแปลง และมีแต่ปัญหา รู้สึกว่าตนเองเป็นตัวปัญหา ไม่มีใครเข้าใจตน รู้สึกชีวิตโดดเดี่ยว และล้มเหลว ไม่มีใครให้ความช่วยเหลือตนได้ ไม่มีคนที่ส่งเสียให้เรียนอย่างที่คนอื่น ๆ มี รู้สึกตนเข้ากับพ่อแม่ไม่ได้มีปัญหาเกี่ยวกับพ่อแม่ และเป็นต้นเหตุให้พ่อแม่ทะเลาะกัน จนรู้สึกเบื่อหน่ายชีวิต และการตัดสินใจที่หนีออกจากบ้านก็เป็นช่วงเวลาที่ต้องเผชิญกับปัญหา อุปสรรคอย่างมาก ซึ่งก่อนเข้ากลุ่มเป็นช่วงเปิดภาคการ

เรียน เป็นช่วงเวลาที่ M3 ยังจัดการเรื่องต่างๆ ไม่เรียบร้อย เช่น เรื่องหาห้องพัก เรื่องค่าเทอม และยังหางานพิเศษไม่ได้ M3 จึงรู้สึกเครียดและรู้สึกสับสนจากเรื่องเหล่านี้

2.2 มุมมองต่อชีวิตตนเองหลังเข้ากลุ่ม

หลังจากเข้ากลุ่ม M3 มีมุมมองต่อชีวิตตนเองเปลี่ยนแปลงไป คือได้เห็นชีวิตตนเองในแง่มุมดีๆ ที่ทำให้ตนรู้สึกมีกำลังใจ เห็นคุณค่าในตนเอง คือ M3 ได้รับรู้ถึงความรักของพ่อแม่ที่มีให้ต่อ M3 จากที่ได้อ่านบทความ “ความรักของพ่อแม่” ที่ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกอ่าน ทำให้ M3 ได้ทบทวนถึงช่วงวัยเด็กที่มีพ่อแม่ดูแลเลี้ยงดูตนมา และสำนึกถึงสิ่งที่ตนได้กระทำต่อพ่อแม่ที่ไม่เหมาะสม เช่น เคยเถียงพ่อแม่ เคยว่าแม่รักพ่อกว่าตน M3 จึงเห็นความตั้งใจของตนเองชัดเจนขึ้นว่าจะไปกราบขอขมาพ่อแม่ ซึ่งเป็นความตั้งใจที่เริ่มเกิดขึ้นเมื่อเข้าค่ายธรรมะของมหาวิทยาลัย และเมื่อได้เข้ากลุ่ม ทำให้ M3 ได้ชัดเจนในความตั้งใจนี้ รู้สึกกระตุ้นให้ตนได้อยากกลับไปกราบพ่อแม่ให้เร็วยิ่งขึ้น ประกอบกับเมื่อ M3 ได้เล่าเรื่องราวความน้อยใจพ่อต่างๆ M3 ก็รู้สึกได้รับกำลังใจจากกลุ่ม และได้เรียนรู้ว่าครอบครัวอื่นก็มีปัญหาเช่นกัน

M3 รู้สึกสามารถจัดการเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นก่อนเข้ากลุ่มได้มากขึ้น โดยเฉพาะเรื่องห้องพักที่ M3 ตัดสินใจไปพูดขอเลื่อนวันกำหนดย้ายออกกับเจ้าของหอ ซึ่งก็ได้รับอนุญาตให้อยู่ต่อได้ และก็สามารถหางานพิเศษทำได้ ทำให้ความเครียดลดน้อยลง และที่สำคัญคือได้มีโอกาสติดต่อกับแม่ ได้โทรพูดคุยกับแม่ และมีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ว่าจะกลับไปขอขมาพ่อแม่ ดังที่ M3 กล่าวไว้ว่า

“ บทเรียนชีวิตครอบครัวของแต่ละคน คือเราก็เอามาใช้กับตัวเองได้ ก็ที่หนูบอกว่ามันกระตุ้นให้เราทำ”

3. ประเด็นการเรียนรู้จากประสบการณ์กลุ่ม

จากที่ M3 ไม่เคยรับรู้ถึงความรักความช่วยเหลือจากพ่อแม่ แต่ภายหลังเข้ากลุ่มนี้ทำให้ M3 ได้เรียนรู้ถึงประสบการณ์ของตนเอง และของเพื่อนสมาชิกทำให้ M3 ได้เรียนรู้ว่าแท้จริงแล้วตนก็ได้รับความช่วยเหลือ ดูแลจากพ่อแม่มาตลอด และพ่อแม่ก็ไม่อาจอยู่กับตนได้ตลอดจึงควรรีบที่จะไปขอขมาพ่อแม่ ดังที่ M3 กล่าวไว้ว่า “คือก็เข้าใจมากขึ้นที่ว่าตอนนั้นแม่ก็มีเหตุจำเป็น ก็เคยล้อแม่อยู่เหมือนกันว่ารักผัวมากกว่ารักลูกค่ะ แต่พอได้อ่านบทความนั้นก็ทำให้ได้คิดถึงตอนที่พ่อแม่ก็ดูแลเราเหมือนกัน”

สำหรับการจัดการแก้ไขปัญหา M3 ได้เรียนรู้แนวทางแก้ไขปัญหาว่า ต้องค่อยๆ แก้ คิดเป็นเรื่องๆ จัดการเป็นเรื่องๆ นอกจากนั้น M3 ได้เรียนรู้ว่าอุปสรรคต่างๆ ที่ได้เผชิญมา ทำให้

ชีวิตได้เรียนรู้มากกว่าคนอื่น ทำให้ได้บทเรียนกับชีวิต ทำชีวิตให้เข้มแข็งขึ้น และรู้จักหาทางแก้ไข ให้ปัญหาผ่านไปได้

4. ความเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจภายหลังเข้ากลุ่ม

M3 รู้สึกเย็นใจ สบายใจขึ้น ที่ได้ปลดปล่อยสิ่งที่รู้สึกไม่ดีในชีวิตออกมา และทำให้ได้เห็นความตั้งใจดี ๆ ของตัวเองทั้งเรื่องเรียน เรื่องการปรับตัวเข้าหาครอบครัว และกลับไปขอขมาพ่อ และตั้งใจจะเลี้ยงดูพ่อแม่เมื่อเรียนจบ รู้สึกความเครียดลดน้อยลงไป มีกำลังใจที่จะจัดการเรื่องต่างๆ ให้ลุล่วงไป

ข้อสังเกต

ตลอดเวลาที่ M3 อยู่ในกลุ่ม M3 จะเล่าเรื่องด้วยน้ำเสียงที่เบามาก ผู้นำกลุ่มรับรู้ได้ถึงความรู้สึกท้อแท้ วุ่นวายใจ และเหมือนไม่รับรู้เรื่องราวของเพื่อนในกลุ่มนัก แต่เมื่อ M3 ให้สัมภาษณ์แล้วพบว่า M3 ได้นำประสบการณ์ เรื่องราวของเพื่อนในกลุ่มมาเรียนรู้ และคิดทบทวนถึงเรื่องราวของตน โดยเฉพาะกับความรู้สึกของ M3 ที่มีต่อพ่อแม่ได้เปลี่ยนแปลงไป คือ รู้สึกเข้าใจพ่อแม่มากขึ้น และอยากกลับไปขอขมาพ่อ โดยผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นรอยยิ้มของ M3 และพูดด้วยน้ำเสียงที่มีความสุข จึงเป็นข้อสังเกตว่า M3 เริ่มคลี่คลายความน้อยใจ ความทุกข์ใจ จากเรื่องพ่อ ทั้งที่ M3 ยังไม่ได้กลับไปกราบขอขมาพ่อ แต่ M3 ก็รู้สึกสบายใจที่ตนมีความรู้สึกต่อพ่อที่ดีขึ้น เป็นความรู้สึกที่ดีงามเช่นเดียวกับเพื่อนคนอื่นๆ ในกลุ่ม ซึ่งแสดงให้เห็นว่า M3 ได้มองเห็นคุณค่าในการกระทำของตนที่จะไปขอขมาพ่อ ว่าจะทำให้ตนมีความสัมพันธ์กับพ่อดีขึ้น ดังที่ M3 ได้กล่าวว่า “ใช่ แค่คิดก็รู้สึกดีแล้ว แล้วเห็นภาพจริงๆ เลยค่ะที่คิดจะไปไหว้พ่อ”

จากข้อสังเกต สรุปได้ว่า M3 มีความเข้าใจในเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิต เข้าใจพ่อแม่ของตนเองยิ่งขึ้น และมองเห็นคุณค่าของประสบการณ์ ความยากลำบากที่เผชิญมาว่าเป็นผลดีต่อชีวิตที่ทำให้ชีวิตเข้มแข็ง รวมทั้งตระหนักชัดในบุญคุณ ความช่วยเหลือจากพ่อแม่ยิ่งขึ้น ทำให้ M3 มีความเข้มแข็งในการจัดการปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์การเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ของสมาชิกคนที่ 4 (M4)

ข้อมูลพื้นฐาน

เพศ	ชาย	อายุ	19 ปี	ชั้นปี	1
คณะ	วิทยาการจัดการ	สาขา	คอมพิวเตอร์ธุรกิจ		
จำนวนพี่น้อง	3 คน	เป็นลำดับที่	1		

1. ความรู้สึกที่มีต่อการเข้ากลุ่ม

ในช่วงแรก M4 รู้สึกว่าการเข้ากลุ่มมีแค่เพียงมานั่งคุยหรือ แต่เมื่อ M4 ได้อยู่ในกลุ่มไปช่วงหนึ่งก็ทำให้ M4 เริ่มรู้สึกสนใจ รู้สึกดีใจที่ได้มีโอกาสมาฟังเรื่องราวของเพื่อนในกลุ่ม เพราะทำให้รู้จักชีวิตของเพื่อนและตนเองมากขึ้น คือแม้การเข้ากลุ่มนี้จะไม่มีการทำอะไร แต่ก็ทำให้ได้เรียนรู้ และไม่รู้สึกน่าเบื่อเลย เพราะทำให้ได้รู้ประสบการณ์ของเพื่อนๆ และสามารถนำมาปรับใช้กับตน

2. มุมมองต่อชีวิตตนเอง

2.1 มุมมองต่อชีวิตตนเองก่อนเข้ากลุ่ม

ก่อนเข้ากลุ่ม M4 รู้สึกดำเนินชีวิตไปอย่างไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจน คือดำเนินไปเรื่อยๆ รู้สึกเฮฮากับเพื่อนอย่างเดียว ยังไม่เต็มทีกับเรื่องการเรียนรู้และยังไม่เห็นคุณค่าหรือความเชื่อมโยงของชีวิตรอบข้างที่มีต่อตน

2.2 มุมมองต่อชีวิตตนเองหลังเข้ากลุ่ม

หลังเข้ากลุ่ม M4 ได้เห็นเป้าหมายชีวิตของตัวเองชัดเจนขึ้น มีความตั้งใจเรียนมากขึ้น แม้ว่าจะมีอุปสรรค หรือความลำบากในการเรียน และได้ตระหนักเห็นความสำคัญ ความรักของพ่อแม่ที่มีให้ตน รู้สึกว่าชีวิตไม่สามารถอยู่คนเดียวโดยไม่มีเพื่อน และทุกคนต้องให้ความช่วยเหลือกันถึงจะสำเร็จ

M4 มีความใส่ใจ เกรงใจความรู้สึกของคนรอบข้างเพิ่มขึ้น และรู้สึกอยากให้เกิดประโยชน์เพื่อนๆ เพราะ M4 มองว่าคำพูดของเราบางครั้งก็อาจกระทบจิตใจของคนรอบข้างได้ จึงต้องพูดอย่างให้เกิดประโยชน์

3. ประเด็นการเรียนรู้จากประสบการณ์กลุ่ม

M4 เรียนรู้ว่าเวลากระทำสิ่งใดต้องมีสติ เพราะเมื่อมีสติก็จะไม่ทำให้เราไปทำร้ายใคร และต้องรู้จักขอโทษ เรื่องทุกอย่างก็จะลงเอยด้วยดี

M4 ได้เรียนรู้ว่าความเครียดจากเรื่องเรียนหรือความไม่เข้าใจในวิชาที่เรียนของตนนั้นไม่ใช่ปัญหาที่หนัก เพราะได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของM3 ที่ต้องลงเสียตนเองเรียน และต้องเผชิญอุปสรรคต่างๆ นั้น เป็นปัญหาที่หนักกว่าตนมาก M4 จึงรู้สึกมีกำลังใจที่จะเรียนต่อไป ดังที่ M4 กล่าวว่า

“ก็อย่างเรื่องของ M4 คือไม่เคยได้ยินเรื่องอย่างนี้มาก่อนเลย พอได้ยินเรื่องของเค้าก็รู้สึกว่าเค้าหญิงเหล็กมากเลย แล้วเค้าก็ฟันฝ่ามาได้ ก็ทำให้ผมคิดได้ว่าขนาดเค้าลำบากขนาดนี้เค้ายังอยู่ได้เลย แล้วเราแค่มาเรียนอย่างนี้เราก็น่าจะทำได้ จะมานั่งเครียดอยู่บ้านทำไม มาเรียนดีกว่ามาพบกับเพื่อนอย่างนี้ดีกว่า”

4. ความเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจภายหลังเข้ากลุ่ม

จากที่ M4 ได้ฟังเรื่องราว ประสบการณ์ของเพื่อนในกลุ่มทำให้คิดได้ ใจเย็น และจริงจังกับเรื่องเรียน ใส่ใจกับความรู้สึกของพ่อแม่ ดังที่ M4 กล่าวว่า

“แล้วอย่างเรื่องพ่อแม่ที่บ้านอย่างนี้ก็จริงจังขึ้น บางเรื่องที่ไม่เคยทำก็อยากทำให้ท่านอย่างเรื่องไหว้ เราเจอรุ่นพี่ที่มหาลัยเราไหว้ได้ แต่ทำไมเราเจอพ่อแม่ที่บ้านเราไม่ไหว้ ผมก็คิดแล้วผมก็ได้ไหว้พ่อแม่ครับ พ่อหวัดดีครับ แม่หวัดดีครับก่อนออกจากบ้านอย่างนี้”

M4 มองโลกในแง่ดีมากขึ้น และไว้ใจคนอื่นมากขึ้น ดังที่ M4 กล่าวว่า

“ก็ทำให้ผมมองโลกในแง่ดีมากขึ้นครับ และก็ไว้ใจคนมากขึ้น คนอื่นจะไว้ใจเราหรือเปล่าไม่รู้ แต่เราก็ไว้ใจเค้าก่อนดีกว่า มีเรื่องอะไรก็ควรบอกกันอย่างนี้ดีกว่า”

ข้อสังเกต

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์การเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ของสมาชิกคนที่ 5 (M5)

ข้อมูลพื้นฐาน

เพศ หญิง	อายุ 19 ปี	ชั้นปี 1
คณะ วิทยาการจัดการ	สาขา คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	
จำนวนพี่น้อง 3 คน	เป็นลำดับที่ 1	

1. ความรู้สึกที่มีต่อการเข้ากลุ่ม

ความรู้สึกแรกของ M5 รู้สึกไม่อยากจะเข้ากลุ่ม เพราะเป็นช่วงเวลาที่มึนงานมาก แต่เมื่อ M5 ได้เข้ามาร่วมกลุ่มในวันแรกแล้วรู้สึกทำให้อยากมาเข้ากลุ่มอีกในวันที่สอง เพราะอยากมาพูดคุยปรึกษาความรู้สึกกัน เพราะรู้สึกสบายใจ ได้เรียนรู้เรื่องราวจากเพื่อน และปัญหาของเพื่อน แต่ละคนก็ได้สอนชีวิตตน ทำให้ M5 ได้คิด อย่างเพื่อนบอกว่าอย่าน้อยใจพ่อแม่เลย พ่อแม่อังยังก็รักเรา การเข้ากลุ่มนี้ทำให้ M5 ได้คิดทบทวนถึงเรื่องเก่าๆ ทำให้ใจได้ผ่อนคลาย ถึงแม้ว่ากลุ่มมีเพียงมานั่งคุยกันทั้งวันแต่มันก็ไม่ใช่ว่าเรื่องไร้สาระ แต่มันเป็นชีวิตจริง

2. มุมมองต่อชีวิตตนเอง

2.1 มุมมองต่อชีวิตตนเองก่อนเข้ากลุ่ม

M5 รู้สึกน้อยใจพ่อแม่ ที่พ่อแม่ไม่ได้แสดงออกถึงความรัก อย่างเช่นครอบครัวอื่นๆ จึงรู้สึกไม่แน่ใจว่าพ่อแม่รักตนหรือเปล่า ซึ่งเป็นประเด็นหนึ่งที่ M5 ได้เล่าในกลุ่มด้วยความรู้สึกเสียใจ

2.2 มุมมองต่อชีวิตตนเองหลังเข้ากลุ่ม

M5 มีมุมมองในความรักพ่อแม่ที่มีต่อตนชัดเจนขึ้น ถึงแม้ว่าจะไม่ได้แสดงออกซึ่งความรักด้วยการกระทำ หรือคำพูดอย่างที่ M5 ต้องการ เช่น ไม่มีพ่อแม่ไปรับส่ง หรือไม่ได้บอกรัก แต่ M5 ก็มีความมั่นใจและเข้าใจว่าพ่อแม่ก็รักตนเช่นเดียวกับพ่อแม่ครอบครัวอื่นๆ

3. ประเด็นการเรียนรู้จากประสบการณ์กลุ่ม

M5 ได้เรียนรู้ถึงความรักของพ่อแม่จากประสบการณ์ของ M2 ที่แม่ของ M2 เสียสละเงินที่เก็บมาเพื่อใช้ผ้าตัดหลังมาให้ M2 ได้เรียน ทำให้ M5 ได้เรียนรู้และเข้าใจว่าไม่ว่าพ่อแม่ครอบครัวใดต่างก็รักและห่วงใยลูกเช่นกัน

M5 เรียนรู้ว่าชีวิตต้องมีความพยายาม อดทน ชีวิตถึงจะเติบโตสมบูรณ์ได้ ซึ่งเป็นข้อเรียนรู้ผ่านการเชิญชวนมองของผู้นำกลุ่มถึงความเติบโตของต้นไม้ที่ต้องใช้ความอดทนกับฤดูกาลต่างๆ ใช้ความพยายามที่จากการหมั่นรดน้ำพรวนดินเพื่อให้ต้นไม้ได้เติบโต ซึ่ง M5 ได้นำมาย้อนคิดถึงการเติบโตของตนเอง และจากการทบทวนประสบการณ์ของ M5 ในช่วงเวลาที่อยู่กับป่าที่รู้สึกถูกกำหนดให้อยู่ในกรอบระเบียบจนรู้สึกอึดอัดและอยากหนีออกจากบ้าน แต่ก็ไม่ทำเช่นนั้นก็อดทนอยู่จนกระทั่งเรียนจบ ทำให้ M5 ได้มองเห็นความอดทนของตนเอง

M5 เรียนรู้ถึงการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง ซึ่งเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองในขณะที่เข้ากลุ่ม คือ วันแรกที่เข้ากลุ่ม M5 รู้สึกไม่ชอบหน้า M2 เพราะรู้สึกว่าหน้าของ M2 ดูหยิ่ง แต่เมื่อได้พูดคุยกันแล้วกลับรู้สึกเข้าใจประสบการณ์ที่ M2 ทำให้ M5 ได้ข้อเรียนรู้อีกว่าการคบเพื่อนไม่ใช่ตัดสินด้วยหน้าตา แต่ต้องค่อยๆ เรียนรู้พูดคุยกัน ซึ่งก็เหมือนกับวิชาเรียนที่บางวิชาอาจรู้สึกไม่ชอบ ก็ต้องไขว่คว้าทำความเข้าใจ ดังที่ M5 กล่าวว่า “แค่เพียงคนเดียวทำให้เข้าใจเพื่อนทุกคน ว่าไม่ใช่ที่หน้าตา คือเราต้องค่อยๆ เรียนรู้จักเค้ามากกว่า”

4. ความเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจภายหลังเข้ากลุ่ม

M5 รู้สึกสัมผัสถึงความรัก ความห่วงใยของพ่อแม่เพิ่มขึ้น ตั้งใจที่จะบอกรักพ่อแม่มากขึ้น และตระหนักเห็นคุณค่าของเงินที่พ่อแม่ส่งเสียให้ได้เรียน ดังที่ M5 กล่าวว่า

“มีส่วนช่วยนะ คือเราก็ต้องคิดก่อนว่าถ้าโดดไปเราจะทำอะไร แล้วถ้าโดดไปแล้วเราไม่จบอย่างนี้ละ พ่อแม่ก็ต้องเสียเงินอีก คือเราจะทำอะไรเราก็ต้องคิดหลายๆ อย่างไงคะ คือการเข้ากลุ่มช่วยทำให้หนูคิดก่อนที่จะทำ คิดก่อนที่จะปฏิบัติ”

ข้อสังเกต

จากที่ ผู้นำกลุ่มชวนมองถึงสิ่งที่จะทำใน 24 ชั่วโมงสุดท้ายของชีวิต M5 ได้เปิดเผยความรู้สึกอย่างสะเทือนใจถึงความรู้สึกน้อยใจพ่อแม่ และผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้เพื่อนสมาชิกพร้อมกันเข้ามาช่วยเหลือทางจิตใจและแบ่งปันความรู้สึก และพาจิตใจ M5 ให้ออกจากความน้อยใจนั้น M5 ก็พยายามจะเข้าใจในสิ่งที่พ่อแม่เป็น แต่ยังไม่ชัดเจนถึงความรู้สึกคลี่คลายใจของ M5 จนเมื่อวันที่สัมภาษณ์ M5 ได้แสดงถึงความรู้สึกเข้าใจในความรัก ความห่วงใยของพ่อแม่อย่างชัดเจนมากขึ้น ซึ่งพบว่า M5 ได้นำไปใคร่ครวญถึงประสบการณ์จริงภายหลังเข้ากลุ่ม คือในวันที่ M5 กลับบ้านดีกว่าปกติเพราะดูคอนเสิร์ตที่มหาวิทยาลัย ซึ่งเมื่อกลับไปที่บ้านพ่อก็ยังนั่งรอตนอยู่ ทำให้ M5 รู้สึกชัดเจนถึงความห่วงใยของพ่อ และรู้สึกเห็นใจพ่อกว่า ดังที่ M5 กล่าวว่า

“แค่เค้าทำงานกลับมาสามทุ่ม สี่ทุ่มอย่างนี้ก็ดีแล้ว เค้ายังอุตส่าห์รอ ก็ทำให้เห็นใจเค้า

“ ก็รู้สึกเข้าใจว่า เคื่าก็เป็นห่วงเราค้ะ อย่างพอหนูกลับไปบ้านพ่อก็จะถามว่ากินข้าวแล้ว
ยัง” ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ข้อเรียนรู้จากประสบการณ์กลุ่ม ทำให้ M5 ได้เข้าใจ คลีคลายใจจาก
ความน้อยใจได้ระดับหนึ่ง และเมื่อ M5 ได้นำไปทบทวน ใคร่ครวญกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริง
ภายหลังเข้ากลุ่มซึ่งสอดคล้องกับข้อเรียนรู้ในใจ จึงทำให้ M5 รู้สึกคลีคลายใจได้เพิ่มมากขึ้น



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์การเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ของสมาชิกคนที่ 6 (M6)

ข้อมูลพื้นฐาน

เพศ หญิง	อายุ 19 ปี	ชั้นปี 1
คณะ วิทยาการจัดการ	สาขา การบัญชี	
จำนวนพี่น้อง 4 คน	เป็นลำดับที่ 3	

1. ความรู้สึกที่มีต่อการเข้ากลุ่ม

ในช่วงแรก M6 รู้สึกแปลกที่เข้าร่วมกลุ่ม แต่เมื่อกลุ่มดำเนินไปสักพัก M5 ก็รู้สึกเริ่มคุ้นเคย เพราะรู้สึกว่าเพื่อนๆ ได้เปิดใจพูดคุยกัน ซึ่งวันแรก M6 จะไม่ค่อยกล้าคุยเท่าไร แต่พอวันที่ 2 ก็กล้าที่จะพูดความในใจออกมา และเริ่มรู้สึกสนิทกับเพื่อนมากขึ้น รู้สึกว่ากลุ่มทำให้ M6 มีกำลังใจที่จะใช้ชีวิตต่อไป ทำให้เปลี่ยนมุมมอง เปลี่ยนความคิด และทำให้จิตใจเริ่มสงบ ดังที่ M6 กล่าวไว้ว่า

“เข้ากลุ่มแล้วคิดว่าเป็นอะไรที่เรารู้สึกกับมันได้ เราอยู่กับมันแล้วสบายใจขึ้น”

“รู้สึกดีมาก ๆ เพราะไม่เคยคิดเลยว่าจะมีกิจกรรมอย่างนี้เกิดขึ้น เพราะมีกิจกรรมนี้เลยทำให้เรามีแนวคิดใหม่ๆ ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน”

M6 เปรียบการเข้ากลุ่มเหมือนกับการอ่านหนังสือเล่มหนึ่ง ที่ทำให้รู้ถึงประสบการณ์ชีวิตของตนเองและของเพื่อนๆ และได้ย้อนกลับมาทบทวนตนเอง ที่อ่านแล้วทำให้มีกำลังใจในการใช้ชีวิต เพื่อสร้างฝันตนเองให้เป็นจริง

2. มุมมองต่อชีวิตตนเอง

2.1 มุมมองต่อชีวิตตนเองก่อนเข้ากลุ่ม

M6 มีมุมมองต่อครอบครัว พ่อแม่ พี่น้องเฉยๆ คือไม่เห็นความสำคัญอย่างไร และรู้สึกเรื่องการคบเพื่อนเป็นเรื่องที่ยากสำหรับตน เพราะกลัวว่าเพื่อนอื่นไม่จริงใจกับตน และไม่กล้าที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างก่อน รู้สึกว่าตนเองจะตามเพื่อนไม่ทัน

2.2 มุมมองต่อชีวิตตนเองหลังเข้ากลุ่ม

M6 มีมุมมองต่อครอบครัวในแง่มุมที่ทำให้รู้สึกเห็นคุณค่า ความรัก ความผูกพันระหว่างพ่อแม่และพี่น้อง ว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมาก M6 รู้สึกว่ากลุ่มช่วยย้ำให้เห็นถึงความสำคัญของครอบครัวได้ชัดเจน และรู้สึกมั่นใจในการคบเพื่อน เพราะกลุ่มช่วยให้ M6 ได้เรียนรู้ว่าขนาดคนในกลุ่มซึ่งไม่เคยรู้จักกันมาก่อน เพื่อนยังกล้าเปิดใจคุยกับ M6 และถ้าหากเป็นเพื่อนในคณะ ก็

คงเช่นกันที่จะเปิดใจคุย M6 จึงรู้สึกคบเพื่อนได้อย่างสบายใจ และสนุกกับการอยู่ในมหาวิทยาลัยนี้

3. ประเด็นการเรียนรู้จากประสบการณ์กลุ่ม

M6 ได้เรียนรู้ถึงการคบเพื่อน และสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้างจากสิ่งที่ M4 ได้แนะนำ ซึ่งทำให้ M6 เรียนรู้ว่าตนเองก็ควรเป็นฝ่ายเข้าหาคนรอบข้างบ้าง หากคนรอบข้างไม่ได้เข้ามาหาเรา ดังที่ M6 กล่าวว่า “ก็เหมือนกับที่ M4 พูดเหมือนกันให้ลองเปิดใจ ถ้าเขาไม่เข้ามาหาเรา เราก็เข้าไปหาเขา”

สำหรับในแง่มุมมองชีวิต M6 เรียนรู้ว่าทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นไปอย่างที่เราคิดสร้างเอาไว้ เพราะคำว่าชีวิตมันมีอะไรที่เราไม่คิดเกิดอยู่เสมอ ทำให้ M6 รู้จักการใช้ชีวิตมากขึ้น โดยต้องเอาใจคนรอบข้างมาใส่ใจเรา

4. ความเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจภายหลังเข้ากลุ่ม

M6 สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงในใจที่ชัดเจน คือรู้สึกมีความสุข มีกำลังใจ กับสิ่งที่ดำเนินอยู่ทั้งเรื่องเรียน เรื่องคบเพื่อน และการทำงานพิเศษโดยจากประสบการณ์ของ M3 ทำให้ M6 รู้สึกเข้มแข็ง และอดทนต่ออุปสรรค ความยากลำบากที่พบเจออยู่ขณะนี้ คือการที่ต้องทำงานพิเศษด้วยเรียนไปด้วย ดังที่ M6 กล่าวว่า

“เปลี่ยนแปลงชีวิตจากแค่วันละสามชั่วโมงสามารถเปลี่ยนแปลงความคิด แล้วก็เปลี่ยนทำให้จิตใจเริ่มสบายมากยิ่งขึ้น สนุกกับการอยู่ตรงนี้ที่มหาลัย”

“น่าจะเป็นของ M3 มั้งคะ เรื่องราวของ M3 คือแบบ เค้าเข้มแข็ง แล้วก็คือ เค้าสู้ชีวิตอะคะ เค้าทำให้เรามีกำลังใจ แบบ M3 ยังขนาดนี้ แล้วเราทำไมจะทำได้”

“ไ้วันจันทร์ที่ทำงานมาไงคะ เรียนมาแล้วก็เหนื่อยแล้ว ก็ต้องทำงาน ก็ โห ไม่ไหวแล้ว จะไม่ยอมทำแล้ว ก็จะไม่ออก แล้วนี่ถึงเรื่องของ M3 ใจคะ ก็แบบเค้าตื่นนอนกับการใช้ชีวิตเค้ามากเลย ฟังดูแล้วเนอะ เค้าต้องหางาน ทั้งค่าเทอมค่าใช้จ่ายอะไรของเค้า เค้ายังแบบ ถ้าเค้าไม่ทำก็ไม่มีใครส่งให้เค้าใจคะ แต่เราก็ยังมีอะ แต่ถ้าเราช่วยเหลือทางบ้านได้ อะไรได้ ก็คือแบบช่วยช่วยเหมือนกันก็แบบ เออ ช่างมันฉันไม่ออกแล้ว ”

นอกจากนั้น M6 รู้สึกว่าจิตใจตนเองนิ่งขึ้น มีสติ และใส่ใจกับบุคคลรอบข้างมากขึ้น ดังที่ M6 กล่าวว่า

“มันนิ่งมั้งคะ มันนิ่งแล้วแบบ รู้สึกว่ามีสติ ที่จะพูดอีกอย่างก็คือแบบ คิดก่อนพูดอะไรเงี้ย”

“แบบไม่ใช่ขนาดนี้อะพี่ พุด พุดออกมาเนี่ย แต่ละบางครั้ง ก็คือไม่ อย่างแบบพี่ ลองคุยกับหนูอย่างนี้เนอะ หนูก็จะแบบไม่ตอบด้วยอะ ฟังแล้วแบบ ไม่ตอบเลยคะ ก็ฟังๆ ก็ฟังแต่มันไม่ค่อยสนใจ ไม่ค่อยสนใจเท่าไร”

“ตั้งแต่มาเข้ากลุ่มก็คือ เริ่มรู้ คือ เพื่อนพุดโรมาก็ฟัง แบบเริ่มตอบกับเพื่อน เริ่มรับฟังเพื่อน เพราะเมื่อก่อนนี้ไม่ชอบ คำพุดมาเหมือนกับฟังได้”

ข้อสังเกต

จากเรื่องราวที่ M6 เปิดเผยถึงความกังวลใจในเรื่องคบเพื่อน ซึ่งกลัวว่าเพื่อนจะไม่จริงจังกับตนนั้น พบว่าภายหลังการเข้ากลุ่ม M6 ได้คลายใจจากประเด็นความกังวลใจนี้ และกลับรู้สึกมีความสบายใจกับการคบเพื่อน ซึ่งเป็นข้อสังเกตได้ว่า จากประสบการณ์เรียนรู้ และมิตรภาพที่ดีต่อกันในกลุ่มได้ส่งผลให้ M6 มีความมั่นใจขึ้นว่า ไม่ว่าเพื่อนในกลุ่มหรือเพื่อนนอกกลุ่มก็จะมีความจริงใจ เช่นกัน จึงทำให้ M6 มีทัศนคติในการคบเพื่อนที่เปลี่ยนจากเดิม คือ กลัวที่จะเปิดใจคบเพื่อน เป็นฝ่ายหักทลายเพื่อนก่อน และรู้สึกว่า การคบเพื่อนไม่ใช่ดูที่ภายนอกเท่านั้น จึงเป็นข้อสังเกตได้ว่าประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มใดที่เกี่ยวข้องกับประเด็นความกังวลใจก่อนเข้ากลุ่ม สมาชิกกลุ่มก็จะนำมาใช้จริง เพื่อจัดการคลี่คลายความกังวลนั้น ซึ่งส่งผลให้ M6 รู้สึกสามารถจัดการความกังวลใจได้ และรู้สึกสบายใจกับการคบเพื่อน

อีกข้อสังเกตหนึ่งที่พบคือว่า ประสบการณ์เรียนรู้ต่างๆ ที่สมาชิกได้รับการเข้ากลุ่มเหมือนเป็นคลังหรือแหล่งกำลังใจที่สมาชิกนำติดตัว และเมื่อเจอสถานการณ์ที่รู้สึกบั่นทอนกำลังใจ ทำให้รู้สึกเหนื่อย ท้อ สมาชิกผู้นั้นก็จะสามารถนำกำลังใจของตนมาช่วยสนับสนุนให้ตนเองมีกำลังใจกลับขึ้นมาใหม่ อย่างในกรณีของ M6 ที่ต้องทำงานพิเศษและรู้สึกว่าเหนื่อยท้อจนอยากลาออก ภายในใจของ M6 ก็สามารถนำเรื่องราวของ M3 มาเป็นกำลังใจได้ใน ณ เวลานั้น ทำให้ M6 มีกำลังใจขึ้นที่จะทำงานต่อไป



ภาคผนวก ช

แผนการปฏิบัติงานในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 27 แผนการปฏิบัติงานในการวิจัย

เดือน	รายละเอียด
พฤศจิกายน 2549 – มีนาคม 2550	ทบทวนเอกสาร ตำรา และการวิจัยที่เกี่ยวข้อง
เมษายน 2550	<ul style="list-style-type: none"> • เสนอโครงร่างวิทยานิพนธ์ต่อคณะกรรมการหลักสูตร เพื่อขอสอบโครงร่างวิทยานิพนธ์ และปรับแก้ไขเพื่อนำเสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย • ติดต่ออาจารย์นิเทศก์มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เพื่อขอเข้าฝึกปฏิบัติงานด้านจิตวิทยาการปรึกษา และขออนุญาตเก็บข้อมูลในการดำเนินการวิจัย • ดำเนินการทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการสร้างเครื่องมือ
พฤษภาคม – กันยายน 2550	<ul style="list-style-type: none"> • ติดต่ออาจารย์นิเทศก์มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลจากนักศึกษาโดยแบบสอบถามปลายเปิดเพื่อดำเนินการเขียนข้อคำถามและพัฒนาเครื่องมือ • ฝึกปฏิบัติงานทางจิตวิทยาการปรึกษา ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
ตุลาคม 2550 – พฤษภาคม 2551	<ul style="list-style-type: none"> • เขียนข้อคำถามและพัฒนาเครื่องมือให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเหมาะสมของสำนวนและเนื้อหา • นำเครื่องมือไปทดลองใช้ครั้งที่ 1 และตรวจสอบคุณภาพ • ผู้วิจัยตรวจสอบปรับปรุงแก้ไขให้และผู้เชี่ยวชาญพิจารณาอีกครั้ง • นำเครื่องมือที่ปรับปรุงตามผู้เชี่ยวชาญพิจารณาไปทดลองใช้ครั้งที่ 2 • ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ และปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อคัดเลือกข้อคำถามเป็นฉบับข้อคำถามที่เป็นเครื่องมือนำไปใช้ในการทดลอง • ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมก่อนดำเนินการทดลองด้วยการทบทวนตำราเอกสาร งานวิจัย
มิถุนายน – สิงหาคม 2551	<ul style="list-style-type: none"> • ดำเนินการต่างๆ ตามขั้นตอนในการทดลองของงานวิจัย • นัดพบอาจารย์ที่ปรึกษาเดือนละ 2 ครั้ง
กันยายน - พฤศจิกายน 2551	ทำการวิเคราะห์ข้อมูล ถอดเทปบทสัมภาษณ์
ธันวาคม 2551- มีนาคม 2552	เขียนสรุปรายงานผลการวิจัย และจัดทำรายงานฉบับสมบูรณ์

ตารางที่ 28 ระยะเวลาการปฏิบัติการทดลอง

การดำเนินการ	ระยะเวลา (พ.ศ. 2551)								หมายเหตุ
	มิถุนายน				กรกฎาคม				
	1	2	3	4	1	2	3	4	
<ul style="list-style-type: none"> เก็บข้อมูลขั้น Pre-test 									<ul style="list-style-type: none"> - ให้นักศึกษาตอบแบบวัดความรู้สึก สอดคล้องกลมกลืนในชีวิต จำนวน 125 คน (วันที่ 17 มิ.ย.2551) - คัดเลือกผู้มีคะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ที่สมัครใจและสามารถเข้าร่วมกลุ่ม จำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน
<ul style="list-style-type: none"> กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ 									<ul style="list-style-type: none"> - นักศึกษากลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธวันเสาร์ที่ 5 – วันอาทิตย์ที่ 6 ก.ค. 2551 เป็นระยะเวลาประมาณ 18 ชั่วโมง
<ul style="list-style-type: none"> เก็บข้อมูลขั้น Post-test 									<ul style="list-style-type: none"> - ให้นักกลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ในระยะหลังการทดลอง (วันที่ 6 ก.ค. 2551)
<ul style="list-style-type: none"> เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ 									<ul style="list-style-type: none"> - นัดสมาชิกกลุ่มทดลองที่เต็มใจและสะดวกให้สัมภาษณ์ประสบการณ์หลังการเข้ากลุ่ม ในช่วงวันที่ 9 – 15 ก.ค. 2551
<ul style="list-style-type: none"> เก็บข้อมูลในระยะติดตามผล 									<ul style="list-style-type: none"> - นัดกลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ในระยะติดตามผลในวันที่ 25 ก.ค. 2551



ภาคผนวก ซ

หนังสือขออนุญาต

ศึกษาแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

เพื่อพัฒนาเครื่องมือในการวิจัย

และ

หนังสือขออนุญาตในการเก็บข้อมูลการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ที่ ศธ 0512.7/ 815

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ชั้น 16 อาคารวิทยกิตต์ ถนนพญาไท
วังใหม่ ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

3 กรกฎาคม 2551

เรื่อง ขออนุญาตศึกษาแบบทดสอบเพื่อพัฒนาเครื่องมือในการวิจัย

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

เนื่องด้วย นางสาววิยะดา แซ่ตั้ง นิสิตระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์หัวข้อ " ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษา แนวพุทธต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย " โดยมี รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการนี้นิสิตมีความจำเป็นต้องใช้ แบบทดสอบความสอดคล้องในการมองโลก ปี พ.ศ.2545 ซึ่งสร้างและพัฒนาโดย รองศาสตราจารย์ ดร.มรว. สมพร สุทัศนีย์ อาจารย์ประจำภาคแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา จึงขออนุญาตใช้แบบทดสอบดังกล่าวในการวิจัย ทั้งนี้หากท่านมีข้อสงสัยต้องการทราบรายละเอียดของงานวิจัยเพิ่มเติม สามารถติดต่อนิสิตได้ที่ โทร. 086-6916974 ในวันเวลาที่ท่านสะดวก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์และขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านเป็นอย่างสูง
มา ณ โอกาสนี้

ขอรับรองว่าเป็นความจริง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต)

คณบดีคณะจิตวิทยา

ฝ่ายวิชาการ คณะจิตวิทยา

โทร. 02-218-9925

โทรสาร. 02-218-9923



ที่ ศธ 0512.7/856

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ชั้น 16 อาคารวิทยกิตต์ ถนนพญาไท
วังใหม่ ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

5 มิถุนายน 2551

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลและการทำวิจัย

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

เนื่องด้วย นางสาววิยะดา แซ่ตั้ง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการ
ปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อยู่ในระหว่างการดำเนินงานโครงการวิจัยเรื่อง “ ผลของ
กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษา
มหาวิทยาลัย “ โดยมี รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความ
จำเป็นต้องเก็บข้อมูลกับนักศึกษาของท่านจำนวน 100 – 200 คน โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ
แบบสอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามและแบบสอบถามตามหัวข้อที่ศึกษา

ในการนี้ทางคณะจิตวิทยาใคร่ขออนุญาตให้อาจารย์เกษมศรี อัครพงศ์ธร ข้าราชการใน
สังกัดของท่านเป็นผู้ดูแลการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ด้วย ทั้งนี้หากท่านมีข้อสงสัยต้องการทราบรายละเอียด
ของงานวิจัยเพิ่มเติม สามารถติดต่อณิสิตได้ที่ 087-6799710 ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก จึงเรียนมาเพื่อ
โปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์และขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต)

คณบดีคณะจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา
โทร. 02-218-9925 โทรสาร. 02-218-9923

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาววิยะดา แซ่ตั้ง เกิดเมื่อวันที่ 25 ธันวาคม 2518 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี รัฐศาสตรบัณฑิต ภาควิชารัฐประศาสนศาสตร์คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2541 และได้เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2548

ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่ง นักทรัพยากรบุคคล ระดับปฏิบัติการ สังกัดกลุ่มงานพัฒนาบุคคล สำนักงานเลขานุการกรม กรมการขนส่งทางน้ำและพาณิชยนาวี

ประสบการณ์ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

- | | |
|--|----------|
| 1. ประสบการณ์การเข้าเป็นสมาชิกกลุ่มพัฒนาตน | 6 ครั้ง |
| 2. ประสบการณ์การเป็นผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนภายใต้การนิเทศ จำนวน
รวมเป็น 340 ชั่วโมง | 20 กลุ่ม |
| 3. ประสบการณ์การเป็นผู้ให้การปรึกษารายบุคคลภายใต้การนิเทศ | 6 ครั้ง |

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย