

ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา  
ต่อสัมพันธภาพการศึกษเชิงจิตวิทยา และผลเนื่องต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ



นางสาวธีรวรรณ ธีระพงษ์

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2549

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**EFFECTS OF BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING  
GROUP EMPHASIZING S I LA AND PAÑÑĀ ON COUNSELING  
RELATIONSHIP AND ITS CONSEQUENCES ON  
CLIENT SATISFACTION**



Miss Teerawan Teerapong

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Doctor of Philosophy in Psychology

Faculty of Psychology  
Chulalongkorn University

Academic Year 2006

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีล  
และปัญญาต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และผลเนื่องต่อ  
ความพึงพอใจของผู้รับบริการ

โดย นางสาวธีรวรรณ ธีระพงษ์

สาขาวิชา จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร. ไสริศ โภธิแก้ว

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวรรณ

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยรับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาตรีบัณฑิต

.....คนบดีคณะจิตวิทยา  
(รองศาสตราจารย์ ดร. สมโภชน์ เขี่ยมสุภาชาติ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร. ธีระพร อูวรรณโณ)

.....อาจารย์ที่ปรึกษา  
(รองศาสตราจารย์ ดร. ไสริศ โภธิแก้ว)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวรรณ)

.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส)

.....กรรมการ  
(ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร. นงลักษณ์ วิรัชชัย)

.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร. สุภาพรรณ ณ บางช้าง)

ธีรวรรณ ธีระพงษ์ : ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา  
ต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และผลเนื่องต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ  
EFFECTS OF BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP  
EMPHASIZING SĪLA AND PAÑÑĀ ON COUNSELING RELATIONSHIP AND ITS  
CONSEQUENCES ON CLIENT SATISFACTION อ.ที่ปรึกษา รศ.ดร. ไชริศ โปธิแก้ว,  
อ.ที่ปรึกษาร่วม ผศ.ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์, 222 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ  
เน้นศีลและปัญญา (BPGC) ต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และความพึงพอใจของผู้รับบริการ แบบ  
ของการวิจัยเป็นแบบการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการทดสอบก่อนและหลัง  
สมมติฐานได้แก่ (1) กลุ่ม BPGC สามารถเพิ่มค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (2) กลุ่ม  
BPGC ทำให้ค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มมี  
ระดับที่สูงกว่านักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม และ (3) กลุ่ม BPGC ทำให้ความพึงพอใจ  
ของผู้รับบริการที่รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มทดลองมากกว่าผู้รับบริการที่รับบริการ  
จากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชา  
จิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 16 คน และนักเรียน นักศึกษาที่ได้รับบริการกลุ่มพัฒนา  
ตนจากกลุ่มตัวอย่างอีก 254 คน นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น  
กลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่ม BPGC โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มโดยใช้เวลา  
ประมาณ 30 ชั่วโมงต่อเนื่องกันในเวลา 3 วัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษา  
เชิงจิตวิทยา และแบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการที่พัฒนาโดยผู้วิจัย แบบประเมินสัมพันธภาพการ  
ปรึกษาเชิงจิตวิทยาประเมินโดยบุคคล 3 ฝ่ายได้แก่ ผู้รับบริการ ผู้ประเมินภายนอกที่ประเมินจากการฟังเสียง  
สนทนาที่บันทึกไว้ และนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาประเมินตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติวิเคราะห์  
ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบวัดซ้ำ สถิติที่แบบกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน และสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวน  
ตัวแปรพหุนาม

ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่ม BPGC เพิ่มค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการ  
ปรึกษา
2. กลุ่ม BPGC ทำให้ค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการ  
ปรึกษากลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. ค่าคะแนนความพึงพอใจของผู้รับบริการที่รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่ม  
ทดลองสูงกว่าค่าคะแนนของผู้รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มควบคุม

สาขาวิชา.....จิตวิทยา.....ลายมือชื่อนิสิต.....

ปีการศึกษา..... 2549.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

## 4578451938 : MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY  
KEYWORD : BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING  
GROUP / SĪLA / PAÑÑĀ/ COUNSELING RELATIONSHIP/ CLIENT  
SATISFACTION

TEERAWAN TEERAPONG: EFFECTS OF BUDDHIST PERSONAL  
GROWTH AND COUNSELING GROUP EMPHASIZING SĪLA AND  
PAÑÑĀ ON COUNSELING RELATIONSHIP AND ITS  
CONSEQUENCES ON CLIENT SATISFACTION  
DISSERTATION ADVISOR : ASSOC. PROF. SOREE POKAEO, Ed.D,  
DISSERTATION COADVISOR : ASST. PROF. KANNIKAR  
NOLRAJSUWAT, Ed.D. 222 pp.

This research was aimed to study the effect of Buddhist personal growth counseling group emphasizing SĪLA and PAÑÑĀ (BPGC) on counseling relationship of counselor-in-training and client satisfaction. Design of the research was the quasi experimental pretest-posttest control group design. The hypotheses were that (1) the BPGC group enhanced the counselor-in-training’s counseling relationship, (2) the BPGC group increased the scores on counseling relationship of the experimental group than the control group, and (3) the experimental group’s scores on client satisfaction were higher than those of the control group.

The sample was 16 volunteer counselors-in-training, and their 254 clients. The volunteer counselors were assigned based on availability to attend to either the experimental group or the control group, each of 8 persons. The experimental group participated in BPGC group conducted by the researcher for about 30 hours within 3 days. The instruments utilized were the counseling relationship inventory and the client satisfaction inventory constructed by the researcher. The counseling relationship was rated by three parties, i.e., the group members, the external rater who rated the quality of counseling relationship by listening to audio recordings, and the counselors-in-training. Data were analyzed by the ANOVA repeated measure, the *t*-test (independent group), and the MANOVA. The results reveal that:

1. The BPGC group enhances the counselor-in-training’s counseling relationship.
2. The experimental group’s scores on counseling relationship are higher than those of the control group.
3. The experimental group’s scores on client satisfaction are higher than those of the control group.

Field of study .....Psychology..... Student’s signature... *Teerawan Teerapong* .....

Academic year.....2006.....Advisor’s signature..... *Soree Pokaew* .....

Co advisor’s signature..... *K. Nolkajant* .....

## กิติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้ได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากบุคคลมากมาย ซึ่งข้าพเจ้าซาบซึ้งในความเมตตา กรatitude ความร่วมมือ และกำลังใจ จากบุคคลผู้มีพระคุณดังนี้

รองศาสตราจารย์ ดร. ไสริศ โปธิแก้ว ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ที่เอื้อให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้การเป็นนักจิตวิทยาที่แท้ และดูแลแก้ไขการเขียนวิทยานิพนธ์ตลอดมา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กวรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ และรองศาสตราจารย์สุภาพพรรณ โคตรจรัส ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ด้านจิตวิทยาการปรึกษา ให้คำแนะนำสำหรับวิทยานิพนธ์ และห่วงใยข้าพเจ้าเสมอมา

อาจารย์แม่ชีวิมุตติยา (รศ.ดร.สุภาพพรรณ ณ บางช้าง) ผู้ซึ่งเมตตาให้คำแนะนำอันมีคุณค่าเป็นกำลังใจให้ข้าพเจ้าสามารถผ่านพ้นอุปสรรคของการทำวิทยานิพนธ์ไปได้ด้วยดี ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร. นงลักษณ์ วิรัชชัย ผู้กรุณาและอดทนในการแนะนำสั่งสอนจนงานวิจัยสำเร็จลุล่วง รองศาสตราจารย์ ดร. ธีระพร อุวรรณโณ ผู้ให้คำแนะนำอันมีคุณค่าและกรุณาช่วยแก้ไขรายการอ้างอิง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรรณระพี สุทธิวรรณ ผู้ให้คำแนะนำอันมีคุณค่ายิ่ง คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่านที่สนับสนุนข้าพเจ้าเสมอมา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ผู้เอื้อเฟื้อในช่วงทดลองเก็บข้อมูล และขอบคุณบุคลากรและนักศึกษาภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพาทุกท่าน

คณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เข้าใจและเอื้ออาทรเสมอมา นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา รหัส 48 ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือและใส่ใจอย่างยิ่ง รวมทั้งนักศึกษาและนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนทุกคน

ขอบพระคุณสำหรับทุนวิจัยจากคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มูลนิธิพระบรมราชานุสรณ์สมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี และบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอบคุณ อภิภุติ และวิไลลักษณ์ ในทุกสิ่ง ความสำเร็จของวิทยานิพนธ์เล่มนี้เป็นความสำเร็จของเธอทั้งสองคนด้วย และขอบคุณเสาวลักษณ์สำหรับคำแนะนำที่มีคุณค่า

ขอบคุณ สหรัฐ เจริศพรพรรณ ดลดาว และพี่น้อง **counseling** ที่เอื้อเฟื้อทุกประการสนับสนุนตลอดเวลา ความรักและการช่วยเหลือของทุกคนเป็นขุมกำลังที่ยิ่งใหญ่ของวิทยานิพนธ์เล่มนี้

ขอบคุณผู้ช่วยวิจัยทุกคนที่ช่วยให้ช่วงเวลาโกลาหลของการเก็บข้อมูลผ่านพ้นไปได้ด้วยดี และขอบคุณลูกศิษย์จิตวิทยาที่อยู่เคียงข้าง ช่วยเหลือ สนับสนุน เสมอมา

ขอบคุณแม่ และน้อง ๆ ที่เข้าใจ และห่วงใย ทุกคนเป็นแรงใจที่ยิ่งใหญ่สำหรับความอดทนอันยาวนานในครั้งนี้

...คุณค่า และความดีใจ ๆ ของวิทยานิพนธ์เล่มนี้จึงมีส่วนแก่.. สรรพชีวิต...

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ฉ
<b>บทที่ 1 : บทนำ.....</b>	<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	7
ศิลปะและปัญญา.....	7
กลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.....	23
กลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศิลปะและปัญญา.....	40
สัมพันธภาพการศึกษาระดับจิตวิทยา.....	46
ความพึงพอใจของผู้รับบริการ.....	68
วัตถุประสงค์ของงานวิจัย.....	71
สมมติฐานการวิจัย.....	71
คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย.....	72
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	74
<b>บทที่ 2 : วิธีดำเนินการวิจัย.....</b>	<b>75</b>
กลุ่มตัวอย่าง.....	75
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	79
การดำเนินการวิจัย.....	104
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	109

หน้า

บทที่ 3 : ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	110
ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1.....	110
ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2.....	115
ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3.....	116
ผลการวิเคราะห์เพิ่มเติม.....	117
ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ.....	120
บทที่ 4 : อภิปรายผลการวิจัย.....	132
ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา ต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา.....	132
ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา ต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ.....	143
ผลการพัฒนาแบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และแบบประเมิน ความพึงพอใจของผู้รับบริการ.....	144
บทที่ 5 : สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	146
สรุปผลการวิจัย.....	149
ข้อจำกัดของการวิจัย.....	150
ข้อเสนอแนะ.....	151
รายการอ้างอิง.....	154
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก.....	164
ภาคผนวก ข.....	176
ภาคผนวก ค.....	188
ภาคผนวก ง.....	218
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	222



สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1	สรุปโครงของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้น ศีลและปัญญา.....	44
ตารางที่ 2	ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างในชั้นสร้างแบบประเมินสัมพันธภาพ การปรึกษาเชิงจิตวิทยา.....	76
ตารางที่ 3	ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างในชั้นสร้างแบบประเมินความพึงพอใจ ของผู้รับบริการ.....	77
ตารางที่ 4	ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา.....	78
ตารางที่ 5	ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาปริญญาตรีและนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่ม พัฒนาตนที่ดำเนินการโดยนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา.....	79
ตารางที่ 6	แหล่งที่มาของข้อกระทงแบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิง จิตวิทยา.....	83
ตารางที่ 7	ทิศทางและจำนวนของข้อกระทงแบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิง จิตวิทยา.....	83
ตารางที่ 8	แหล่งที่มาของข้อกระทง และจำนวนข้อกระทงที่ผ่านการวิเคราะห์ ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมข้ออื่น ๆ .....	85
ตารางที่ 9	การทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของกลุ่มที่ รู้ลักษณะแล้ว (known group) กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำด้วยค่าที (t-test).....	86
ตารางที่ 10	ค่าสหสัมพันธ์ของคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาระหว่าง ผู้ประเมินภายนอกที่เป็นหลักกับผู้ประเมินภายนอกที่ปฏิบัติงานจริง.....	87
ตารางที่ 11	ค่าเฉลี่ยและค่าการกระจายของคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ที่ประเมินโดยบุคคล 3 ฝ่าย จำนวน 48 ครั้ง.....	89
ตารางที่ 12	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษา เชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่ประเมินโดยบุคคล 3 ฝ่าย.....	89
ตารางที่ 13	ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการประเมินสัมพันธภาพการปรึกษา เชิงจิตวิทยาโดยผู้รับบริการ ผู้ประเมินภายนอก และนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา.....	90

ตารางที่ 14 การทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจของผู้รับบริการของกลุ่มที่รู้ ลักษณะแล้ว (known group) กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำด้วยค่าที (t-test).....	93
ตารางที่ 15 แผนการจัดกระทำในกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เน้นศีลและปัญญา.....	98
ตารางที่ 16 ระยะเวลาการปฏิบัติงานกลุ่มพัฒนาตนของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา และกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา.....	106
ตารางที่ 17 การเปรียบเทียบตัวแปรที่อาจจะมีอิทธิพลต่อความแตกต่างระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	108
ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษา เชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยากลุ่มทดลองทั้ง 8 คน จากการประเมิน 3 ครั้ง.....	111
ตารางที่ 19 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษา เชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลอง 3 ครั้ง.....	112
ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษา เชิงจิตวิทยากลุ่มควบคุมทั้ง 8 คน จากการประเมิน 3 ครั้ง.....	113
ตารางที่ 21 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษา เชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มควบคุม 3 ครั้ง.....	114
ตารางที่ 22 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษา เชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีล และปัญญา.....	115
ตารางที่ 23 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษา เชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีล และปัญญา.....	116

- ตารางที่ 24 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจของผู้รับ  
บริการที่ได้รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่เข้าร่วมและไม่ได้  
เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา.....117
- ตารางที่ 25 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษา  
เชิงจิตวิทยาและความพึงพอใจของผู้รับบริการของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา  
ที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา  
และไม่ได้เข้าร่วม.....118
- ตารางที่ 26 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา  
และความพึงพอใจของผู้รับบริการของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่เข้าร่วม  
กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาและไม่ได้  
เข้าร่วม ด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนาม(MANOVA).....119
- ตารางที่ 27 การวิเคราะห์อำนาจจำแนกและค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อ  
กับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในแบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา  
จำนวน 80 ข้อ.....165
- ตารางที่ 28 การวิเคราะห์อำนาจจำแนกและค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อ  
กับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในแบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการ  
จำนวน 30 ข้อ.....173

## สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1	วงจรมรรคมีองค์ 8.....	26
ภาพที่ 2	รูปแบบพลวัตและผสมผสานของกระบวนการจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ ในกระบวนการกลุ่มและบุคคล.....	29
ภาพที่ 3	การเคลื่อนไหวของภาวะศีลและปัญญาของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ และผู้รับบริการในกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนว พุทธเน้นศีลและปัญญา.....	45
ภาพที่ 4	คะแนนสัมพันธภาพการศึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยา การศึกษากลุ่มทดลอง จากการประเมิน 3 ครั้ง.....	112
ภาพที่ 5	คะแนนสัมพันธภาพการศึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยา การศึกษากลุ่มทดลอง จากการประเมิน 3 ครั้ง.....	114

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

# บทที่ 1

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาเป็นบริการทางจิตวิทยาที่มุ่งยกระดับจิตใจของผู้รับบริการ และช่วยเหลือให้คลายจากความทุกข์โดยอาศัยความเข้าใจโลกและชีวิตจากพระพุทธศาสนาเป็นฐานสำหรับนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธในการปฏิบัติงานช่วยเหลือ

โสริช โปธิแก้ว (2549, หน้า 12) ได้ให้คำนิยามเกี่ยวกับชีวิตที่อิงอาศัยความเข้าใจจากพุทธธรรมว่า "ชีวิตคือ ทุกสิ่งทุกอย่าง ที่มาประกอบกัน ฟังฟังกัน" ความเข้าใจเรื่องชีวิตคือทุกสิ่งทุกอย่างจะกำหนดทำที่ที่มนุษย์ฟังมีต่อชีวิต โสริช โปธิแก้ว (2549, หน้า 12) ได้อธิบายว่า "ผู้ที่มีความเข้าใจความจริงของโลกและชีวิตเช่นนี้ ย่อมมีความกตัญญู มีความคิด การพูด การกระทำ อันเป็นไปเพื่อผู้อื่นได้อยู่อย่างมีความสุข เป็นความสุขแบบยั่งยืน อันมาจากการสามารถอยู่อย่างกลมกลืนกับสิ่งรอบตัว"

ทัศนะการมองโลกแบบนอบน้อมนี้ ปรากฏในแนวคิดพระพุทธศาสนา ทำให้ทำที่ที่มีต่อเพื่อนมนุษย์ ต่อสรรพชีวิตมีลักษณะพิเศษเฉพาะ พระพุทธศาสนานั้นเน้นอย่างมากในการมองสิ่ง ๆ ต่าง ๆ ให้ลึกซึ้งถึงที่มา ถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่ประกอบกันขึ้นมาจนเป็นสิ่งต่าง ๆ แม้บางปัจจัยที่ไม่ได้ปรากฏแก่สายตาในขณะนั้น ก็ไม่ได้หมายความว่าไม่มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น เมื่อเราเห็นข้าวผัดจานหนึ่ง ถ้าพิจารณาอย่างลึกซึ้ง เราจะเห็น ข้าว หมู กระเทียม ผัก ชวานา ชาวสวน แม่ครัว พ่อแม่บรรพบุรุษของเขาเหล่านั้น เห็นไปได้ลึกซึ้งถึง แผ่นดิน แม่น้ำ แสงอาทิตย์ ฯลฯ ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน อิงอาศัยกันเกิด ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ ก็ไม่มีข้าวผัดจานนี้ ทัศนะแห่งความเข้าใจเช่นนี้ทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง และชวนให้เกิดการใช้ชีวิตอย่างนอบน้อม และกลมกลืนกับสรรพสิ่ง

โสริช โปธิแก้ว (2547 ค) ได้อาศัยแนวคิดพื้นฐานทางพุทธธรรมเป็นกรอบความคิด และกรอบฐานปฏิบัติ ผสมผสานกับหลักการสำคัญของจิตวิทยาเกี่ยวกับกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งได้ศึกษาและฝึกฝนมาเป็นเวลานาน จนได้องค์ความรู้ที่จะนำมาเอื้อให้ผู้รับบริการได้พัฒนาตนเอง ตลอดจนก้าวพ้นไปจากความอึดอัด ขัดข้อง ความไม่สบายใจ และความทุกข์ทั้งปวงในรูปแบบบริการที่ชื่อว่า กลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

กลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนี้ เป็นการนำผู้รับบริการให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องเรื่องชีวิตเพื่อการใช้ชีวิตอย่างสงบสันติ ผ่านกระบวนการที่เรียกว่า การส่งเสริม

ความเจริญงอกงามของบุคคล (personal growth) และการคลายจากภาวะแห่งความยึดมั่นที่ฝืน กระแสความเคลื่อนไหวของธรรมชาติ ซึ่งเป็นการแก้ไขประเด็นคงค้างในใจของผู้รับบริการ (counseling) ในกลุ่มที่มีสมาชิกประมาณ 7-8 คน ร่วมเรียนรู้ในสังคมจำลองเล็ก ๆ ผ่านการ สนทนาแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตของตนเองโดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเชื้ออำนวยการ ให้ เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง การแบ่งปัน ประสานสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ตลอดจนการนำให้เกิด ความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง และคลายจากภาวะความยึดมั่นต่าง ๆ โดยใช้เวลาอย่าง ต่อเนื่องประมาณ 30 ชั่วโมง

ผู้นำกลุ่มหรือนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเป็นผู้ได้รับการฝึกฝน ให้มีความเข้าใจ เรื่องของชีวิต ด้วยการถ่ายทอดจากผู้รู้ ด้วยการพิจารณาใคร่ครวญด้วยตนเอง ตลอดจนต้องฝึก สังเกตใจตนเองเห็นภาวะความยึดมั่นที่ฝืนกระแสการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติในตน เห็นภาวะที่ เปลี่ยนแปลงไปของใจ และธรรมชาติ ฝึกฝนการสังเกตอย่างไม่นำตัวเองเข้าไปปนเปื้อน เป็นการ เห็นภาวะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงด้วยใจที่สงบ จนสามารถเห็นภาวะเหล่านี้ในผู้รับบริการด้วย ขณะปฏิบัติงาน การสังเกตอย่างละเอียดและใจที่สงบนี้มีผลอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตที่เป็นสุข และการปฏิบัติงานการช่วยเหลืออย่างมีประสิทธิภาพ ดังคำกล่าวของ โสริช โปธิแก้ว (2549, หน้า 11) ที่ว่า

"เมื่อจิตใจสงบ ก็สามารถอยู่กับสิ่งตรงหน้าได้อย่างเต็มที่ เป็นการรับรู้ สิ่งที่ปรากฏตรงหน้าตามที่เป็นจริง ปราศจากความคิดของเราเข้าไปเจือปน การอยู่ร่วมกับสิ่งตรงหน้านั้นจึงเป็นไปอย่างกลมกลืน เกิดเป็นความคิดที่ เหมาะสม การพูดที่เหมาะสม และการกระทำที่เหมาะสม ซึ่งมาจากความ นอบน้อม ยอมรับ ต่อความจริงที่ปรากฏอยู่ตรงนั้นอย่างไม่มีเงื่อนไข"

กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนี้ เป็นรูปแบบบริการที่เริ่มเกิดขึ้นใน ประเทศไทย และได้ผ่านการทดสอบ ทดลองให้บริการมาแล้วระยะหนึ่ง หากแต่ยังไม่ได้มีการ ศึกษาวิจัยอย่างจริงจัง และนักจิตวิทยาร่วมสมัยจำนวนไม่น้อยก็ให้ความสำคัญของ พระพุทธศาสนาและพยายามที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาหรือบำบัดรักษาจิตใจของผู้ที่มี ความทุกข์ (Nissanka, 1993; Punnaji, 2003; Silva, 1990)

Muramoto (1985) ให้ความเห็นว่าการพัฒนาจิตบําบัด โดยธรรมชาติแล้วมีส่วนของจิตบําบัด อยู่แล้ว ซึ่งสอดคล้องกับ (Punnaji, 2003) ที่กล่าวว่าพระพุทธศาสนามีจุดมุ่งหมายที่จะส่งเสริมให้ บุคคลมีความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจ

ถึงแม้ว่าจิตวิทยาการศึกษากับพระพุทธศาสนาจะไม่ใช่อะไรที่เหมือนกันเสียทีเดียว แต่วงวิชาการการช่วยเหลือทางด้านจิตใจไม่ว่าจะเป็นจิตวิทยาการปรึกษาหรือจิตบำบัดก็จะได้ประโยชน์จากความรู้ความเข้าใจที่เพิ่มมากขึ้นทั้งจากวัตรปฏิบัติและจากคำสอนในพระพุทธศาสนา (Nissanka, 1993)

Nissanka (1993) เป็นผู้หนึ่งที่ทำกำรบำบัดรักษาผู้รับบริการด้วยพุทธธรรม เขาได้พัฒนาการบำบัดรักษาโดยมีหลักการว่า สัมพันธภาพระหว่างนักจิตวิทยาและผู้ให้บริการคือความกรุณา เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีความกรุณาก็จะพัฒนา "ศรัทธา" ขึ้นมาในใจของผู้รับบริการได้ ศรัทธานี้จะขจัดอุปสรรคในการสื่อสารระหว่างนักจิตวิทยากับผู้รับบริการ เมื่อผู้รับบริการสามารถสื่อสารสิ่งที่อยู่ใใจได้อย่างชัดเจน ก็จะเกิดผลในการช่วยเหลือรักษาให้ผู้รับบริการได้เข้าใจตนเอง และแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง จะเห็นได้ว่าหลักพุทธธรรมเมื่อนำมาใช้ในการช่วยเหลือรักษา จะช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเข้าใจธรรมชาติระหว่างบุคคลได้เป็นอย่างดี

ผู้วิจัยได้เรียนรู้และศึกษาแนวคิดเรื่องการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์กับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และได้ฝึกฝนปฏิบัติงานให้บริการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนี้มาเป็นเวลากว่า 2 ปี โดยการศึกษานี้ในหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้สังเกตเห็นว่าควรจะได้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบบริการนี้อย่างจริงจัง โดยที่นอกเหนือจากหลักการพื้นฐานที่ได้รับการถ่ายทอดแล้ว ผู้วิจัยยังได้ศึกษาหลักธรรมเพิ่มเติม และพบหลักธรรมที่เชื่อมโยงเกี่ยวเนื่องกับหลักการพื้นฐานของรูปแบบบริการนี้ คือหลัก "ศีลและปัญญา" จึงเห็นควรที่จะได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการนำศีลและปัญญามาใช้ในกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธครั้งนี้

ความเข้าใจเรื่องศีลและปัญญานั้นอาจกล่าวได้ว่า ศีล คือภาวะปกติทางกายและวาจา อันเนื่องมาจากเจตนาในใจที่ปลอดจากความละโมภ ความพยาบาท การมุงร้าย ทำลายผู้อื่น เป็นภาวะใจที่สงบ โปร่ง เบา จึงเอื้อต่อการพัฒนาจิตใจในขั้นต่อ ๆ ไป โดยเฉพาะการพัฒนาปัญญา ปัญญา คือ ความเข้าใจธรรมชาติที่จริงแท้ของสรรพสิ่ง ซึ่งปรากฏในหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งความจริงแท้นั้นเป็นภาวะที่ซ่อนเร้นอยู่ในสรรพสิ่งคือกฎแห่งไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 อิทัปปัจจยตา และกฎแห่งกรรม หลักธรรมทั้งสี่เป็นหลักธรรมชาติที่มีความเกี่ยวเนื่องสอดคล้องกัน กล่าวคือทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนอยู่ภายใต้กฎแห่งความเปลี่ยนแปลง (ไตรลักษณ์) ไม่มีสิ่งใดสามารถคงอยู่อย่างเดิมได้ตลอดไป (อนิจจัง ใน ไตรลักษณ์) ทั้งนี้เพราะทุกสิ่งล้วนเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ มาประกอบกัน (อิทัปปัจจยตา) และเนื่องจากปัจจัยต่าง ๆ นั้นพึ่งพิงอิงอาศัยกันจึงเกิดเป็นสิ่งที่ต่าง ๆ ขึ้นมา เมื่อไม่มีปัจจัยมาประกอบ สิ่งนั้น ๆ ก็ไม่มี นั่นแสดงว่าสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้ไม่มีสิ่งทีเรียกกัันว่าตัวตน (อนัตตา ใน ไตรลักษณ์) แต่สิ่งต่าง ๆ ล้วนขึ้นอยู่กับปัจจัยที่ประกอบกันขึ้น เมื่อปัจจัยเปลี่ยน สิ่ง

นั้น ๆ ก็เปลี่ยนไปด้วย ดังนั้นจึงไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ที่คงทนอยู่โดยไม่เปลี่ยนแปลง (ทุกขัง ใน ไตรลักษณ์)

มนุษย์เรานั้นเมื่อไม่เข้าใจในกฎธรรมชาติ (สมุทัย ใน อริยสัจ 4) ก็จะเกิดความรู้สึกยึดอัดคับข้อง ทรมานทรมายใจ (ทุกขัง ใน อริยสัจ 4) เมื่อใดที่มีความเข้าใจที่ถูกต้อง และปฏิบัติตามแนวทางที่ถูกต้อง (มรรค ในอริยสัจ 4) มนุษย์ก็จะคลายจากความรู้สึกทุกข์ มีความสุขและสงบในจิตใจ (นิโรธ ใน อริยสัจ 4) และไม่ว่ามนุษย์มีเจตนาที่จะแสดงออกทางกาย วาจา หรือ ใจ แบบที่เป็นทุกข์หรือนิโรธ ก็ย่อมกระทำต่อโลก ย่อมกระทบต่อเหตุปัจจัยทั้งหลาย และกระทบอย่างต่อเนื่องมาถึงผู้กระทำในที่สุด ซึ่งเป็นไปตามกฎแห่งกรรม

ปัญญาในกฎธรรมชาติทั้งสี่นั้นเป็นแสงสว่างแก่มนุษย์ ที่ส่องให้เห็นความจริง และนำพามนุษย์ออกจากความมืดบอดและความยึดมั่นถือมั่นที่ไม่ถูกต้อง การนำพามนุษย์ออกจากความมืดบอดนั้นต้องอาศัยปัญญาของผู้ช่วยเหลือด้วย ขณะเดียวกันก็ต้องเตรียมความพร้อมของใจทั้งของผู้ที่ช่วยเหลือและผู้ที่ได้รับความช่วยเหลือ การเตรียมความพร้อมของใจคือการระวังรักษาภาวะปกติทางกายและวาจา นั่นคือการปฏิบัติ "ศีล" นั่นเอง อย่างไรก็ตาม การจะปฏิบัติศีลได้ อย่างดีนั้นก็ต้องอาศัยปัญญาด้วยเช่นกัน ศีลและปัญญาจึงเป็นธรรมที่มีความเชื่อมโยงกันและเชื่อมต่อกันและกันยิ่ง ดังปรากฏในพระไตรปิฎกว่า

"ปัญญามีศีลชำระให้บริสุทธิ์ ศีลมีปัญญาชำระให้บริสุทธิ์ ที่ใดมีศีล ที่นั่นมีปัญญา ปัญญาช่วยอมมีแก่ผู้มีศีล ศีลช่วยอมมีแก่ผู้มีปัญญา ปราชญ์ยกย่องศีลและปัญญา เป็นสิ่งล้ำเลิศในโลก" [สุภาพรรณ ณ บางช้าง (ผู้แปล) พระสุตันตปิฎกที่มณีกาย สิลขันธวรรค โสณทัณฑสูตร ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 9 ข้อ 317]

ในคำกล่าวดังกล่าว หากพิจารณาอย่างชัดเจน จะพบว่าหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา มีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกันเสมอ เพราะความจริงตามธรรมชาติของโลกและชีวิตเกิดขึ้นได้ด้วยปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กันทั้งสิ้น พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่แสดงความจริงเหล่านั้นให้ปรากฏอย่างครอบคลุม จึงช่วยเป็นแสงสว่างให้มนุษย์เข้าใจโลกและชีวิตอย่างครบถ้วนบริบูรณ์

กลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจึงน่าจะเป็นบริการที่เอื้อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลได้ในวงกว้าง ไม่ว่าใครก็ตามหากพิจารณาจะดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุขและสงบเย็นแล้ว เขาก็ต้องพัฒนาปัญญาเพื่อจะได้ไม่เป็นทุกข์อยู่กับความไม่รู้ของตนเอง ในบรรดากลุ่มบุคคลทั้งหลายที่กลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถเอื้อประโยชน์ให้



ได้นั้น กลุ่มนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาเป็นกลุ่มที่ผู้วิจัยสนใจที่จะนำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนี้มาใช้มากที่สุด

นักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นวิชาชีพที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในสังคม การดูแลรักษาจิตใจของบุคลากรในสังคม เท่ากับได้ดูแลสังคมไปด้วย เพราะคนที่ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้หมดหวัง หรือวิตกกังวลจนทำงานหรือช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ไม่เพียงแต่ไม่ได้สร้างสรรค์ประโยชน์ใด ๆ กลับยังจะเป็นภาระต่อสังคมด้วย หน่วยงานใดที่มีพนักงานมีปัญหาทางจิตใจมาก ๆ การทำงานก็จะมีปัญหา สัมพันธภาพระหว่างผู้ร่วมงานก็มีปัญหา ผลผลิตก็ไม่มีคุณภาพ เมื่อกลับมาที่บ้านก็มีปัญหาในครอบครัว พ่อแม่ที่ซึมเศร้า ที่วิตกกังวล ไม่สามารถอบรมเลี้ยงดูบุตรหลานได้อย่างดี บุตรหลานที่เติบโตขึ้นมาในสังคม ก็ไม่มีคุณภาพ ปัญหาทางจิตใจของบุคลากรในสังคมจึงต้องการนักจิตวิทยาที่มีคุณภาพในการดูแลช่วยเหลือ

คุณภาพของนักจิตวิทยาการปรึกษาขึ้นอยู่กับการพัฒนาคุณลักษณะส่วนตัวของพวกเขา **Wilkins (1997)** กล่าวว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาจะไม่สามารถเข้าใจผู้อื่นได้เลยหากเขาไม่สามารถเข้าใจตนเองเป็นเบื้องต้นเสียก่อน

การศึกษาเรื่องการพัฒนาจิตวิทยาการปรึกษาจากงานวิจัยและประสบการณ์ของผู้เชี่ยวชาญ (**Hogan, 1964; Hill, Charles & Reed, 1981**) พบผลที่สอดคล้องกันว่า ระยะเวลาของการฝึกฝนตนเองนั้นจะเป็นระยะที่นักจิตวิทยามีความยุ่งยากใจ ไม่มั่นคง และมีจิตใจที่เข้าไปพัวพันกับผู้รับบริการมากเกินไปอาจจะทำให้รู้สึกเหนื่อยล้าและท้อแท้ต่อการพัฒนาได้ง่าย ผู้วิจัยมีความสนใจในระยะแรก ๆ ของการพัฒนาและตระหนักว่าควรจะมีการช่วยเหลือนักจิตวิทยาฝึกหัดในช่วงเวลาดังกล่าวด้วย วิธีการช่วยเหลือนั้นมีหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการดูแลจากอาจารย์ที่ปรึกษา หรือการมีกลุ่มเพื่อนนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาดูแลกันช่วยสนับสนุนทางด้านจิตใจแก่กัน นอกจากนี้การพัฒนาตนเองผ่านกระบวนการทางจิตวิทยาการปรึกษาก็เป็นเรื่องที่สำคัญ

**Wilkin (2000)** กล่าวว่า การได้เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนเองก็มีส่วนช่วยให้ นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาได้เข้าใจมุมมองของผู้รับบริการมากขึ้น เมื่อให้บริการก็จะได้เข้าใจและระมัดระวังตนเองไม่ทำอะไรให้ผู้รับบริการอึดอัด คับข้องใจ หรือขัดขวางการเรียนรู้และความเจริญงอกงามในจิตใจของผู้รับบริการ ตลอดจนการได้เห็นตัวแบบในการปฏิบัติงาน จะทำให้นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษามีแนวทางการช่วยเหลือ มีความชัดเจนมากขึ้น นอกจากนี้ นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา ยังได้มีโอกาสที่จะคลี่คลายความไม่สบายใจ และเข้าใจตนเองมากขึ้นอีกด้วย

บริการทางจิตวิทยาการปรึกษาไม่ได้เป็นเพียงแค่เทคนิค หรือวิธีการ รวมทั้งไม่ได้เป็นเพียงแค่ความรู้ที่นำไปให้กับผู้รับบริการ แต่ความสำคัญอยู่ที่ตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษาเองที่มีผลต่อการเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการได้ใช้ศักยภาพของตนเอง **Rogers (1951)** กล่าวว่าบุคคลล้วนมี

ความฉลาด (wisdom) ในตนเองและมีทรัพยากรภายในตนที่จะใช้ในการแก้ปัญหาของตน ที่จะขับเคลื่อนตนเองไปในทิศทางที่ออกงาม และพัฒนาไปเป็นบุคคลผู้มีชีวิตเต็ม (fully functioning) เมื่อบุคคลมีธรรมชาติชีวิตพื้นฐานเช่นนี้ย่อมไม่ต้องการผู้เชี่ยวชาญหรือผู้มีอำนาจที่จะมาให้คำตอบหรือแก้ปัญหาให้เขา แต่เขาอาจต้องการนักจิตวิทยาที่สร้างสรรค์บรรยากาศที่เอื้ออำนวยให้เขาสามารถพัฒนาตนเองได้

การเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการได้ใช้ศักยภาพตามที่ได้กล่าวนั้น เริ่มต้นจากสัมพันธภาพระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้รับบริการ Bordin (1979) ได้อธิบายสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่าเป็นความเข้าใจและความผูกพันที่ซับซ้อนที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลหนึ่งที่อยู่ในภาวะวิกฤติส่วนตัว (personal crisis) ได้มาพบบุคคลอีกคนหนึ่งที่มีความเชี่ยวชาญในการช่วยเหลือและตกลงในการช่วยเหลือ

สัมพันธภาพที่ดีก่อให้เกิดผลดีต่อการช่วยเหลือทางด้านจิตใจ Walborn (1996, อ้างถึงใน Silva, 2001) ได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องผลของการบำบัด เขาพบว่าสัมพันธภาพการบำบัด (Therapeutic relationship) มีความสัมพันธ์กับผลการบำบัดทางบวก (positive outcome) สอดคล้องกับ Bozarth (1997) ที่ได้ศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับผลของจิตบำบัด เขาพบข้อสรุปข้อหนึ่งว่า ตัวแปรที่เกี่ยวกับสัมพันธภาพการบำบัดที่มีความคงที่ (consistent) มากที่สุด และมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการบำบัดด้วย ได้แก่การเข้าถึงใจ (empathy) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) และความสอดคล้องในตนเอง (congruence) การทบทวนวรรณกรรมทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำตัวแปรในสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาดังที่กล่าวมาแล้วมาเป็นตัวแปรตามในการวิจัย

การเข้าถึงใจ (Empathy) หมายถึง ความสามารถของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่จะรับรู้ประสบการณ์ส่วนตัวอย่างของผู้รับบริการรับรู้ได้ถูกต้อง และสามารถสะท้อนสิ่งที่รับรู้ให้ผู้รับบริการได้ การไม่มีเงื่อนไข (Unconditionality) หมายถึง การให้คุณค่าแก่ผู้รับบริการอย่างที่เขาเป็นโดยไม่ประเมินหรือตัดสินจากทัศนคติของนักจิตวิทยาการปรึกษาเอง ระดับของการยอมรับ (Level of Regard) หมายถึง ระดับของการยอมรับและให้เกียรติที่นักจิตวิทยาการปรึกษามีต่อผู้รับบริการ ความสอดคล้องในตนเอง (Congruence) หมายถึง การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาตระหนักรู้ในประสบการณ์ส่วนตัวและมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับประสบการณ์ส่วนตนนั้น ๆ

ตัวแปรสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้ง 4 นั้นเป็นคุณสมบัติของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ละเอียดและอ่อนโยน แต่มีพลังในการรักษาอย่างมาก เพราะเป็นภาวะจิตใจที่ช่วยสร้างความไว้วางใจ ความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยให้กับผู้รับบริการ เพื่อให้เขาพร้อมที่จะเปิดเผยตนเองเพื่อ

เปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ อันเป็นจุดเริ่มต้นแห่งการดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง จนนำไปสู่ความสมดุลของชีวิตในที่สุด

ความพึงพอใจของผู้รับบริการเป็นข้อมูลที่สะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิภาพของสัมพันธภาพ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาและประสิทธิภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้เป็นอย่างดี (Constantine, 2002; Greenfield, 1983; Perschel, 2000; Phelps-Thiry, 1996) ความพึงพอใจของผู้รับบริการ หมายถึง การรายงานของผู้รับบริการถึงความพอใจที่ได้รับจากบริการทางจิตวิทยาการปรึกษา ทางด้านคุณภาพของบริการ และการตอบสนองความต้องการ

งานวิจัยหลายเรื่องสนับสนุนความคิดที่ว่า ความพึงพอใจของผู้รับบริการมีความสัมพันธ์ กับสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา Ruggeri, Dall'Agola, Agosuni, และ Bisoffi (1994) ที่พบว่าความพึงพอใจเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ของเขาต่อนักจิตบำบัดตามการรับรู้ของผู้รับบริการ ซึ่งสอดคล้องกับ Greenfield (1983) ที่ศึกษาพบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจกับสัมพันธภาพในการบำบัด

ด้วยวรรณกรรมต่าง ๆ ที่ได้นำเสนอมานั้นทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาผลของกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เน้นศีลและปัญญาในการเสริมสร้างสัมพันธภาพ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา และผลของสัมพันธภาพการปรึกษาเชิง จิตวิทยาที่มีต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ

## การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในเรื่องต่อไปนี้

1. ศีลและปัญญา
2. กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
3. กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา
4. สัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
5. ความพึงพอใจของผู้รับบริการ

### 1. ศีลและปัญญา

หลักพุทธธรรมเป็นหลักสากลในโลกที่ชนทุกหมู่เหล่าสามารถเรียนรู้ และปฏิบัติให้เกิด ประโยชน์ต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี การนำหลักธรรมมาใช้ในการพัฒนาตน หรือพัฒนาผู้อื่นควรพิจารณาให้มีความครอบคลุม ครอบคลุมอย่างที่จะทำให้เข้าใจมนุษย์และมีผล ในการเปลี่ยนแปลงมนุษย์ได้ ผู้วิจัยจึงขอกล่าวถึงหลักพุทธธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการวิจัย

ครั้งนี้ได้แก่ หลักศีลและปัญญา ซึ่งปัญญาในที่นี้เป็นปัญญาในหลักธรรมชาติของโลกและชีวิต ผู้วิจัยจึงขอกล่าวถึงหลักธรรมต่าง ๆ ตามลำดับดังนี้

## ศีล

### ความหมายของศีล

ศีล แปลว่า ปกติ เรียบ นิ่ง ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าศีลเป็นความปกติทางกายและ วาจา (พุทธทาสภิกขุ, ม.ป.ป.ก) นั้นหมายถึงว่าการกระทำและการสื่อถ้อยคำต่าง ๆ วางฐานอยู่บน ใจที่มีความปกติ คือใจนิ่ง ใจสงบ นั่นเอง

ใจที่อยู่ในภาวะปกติ คือ ใจที่อยู่ในภาวะที่พ้นจากความรุนแรงบีบคั้น ธรรมชาติของสรรพ สิ่งเมื่อมีสิ่งใดมากระทบ ความเป็นปกติธรรมดาของมันก็มักจะเปลี่ยนแปลง ทำให้เสียสมดุลและ ดำรงอยู่ได้ด้วยความยากลำบากหรือดำรงอยู่ไม่ได้เลย การรักษาศีล หรือภาวะปกติทางกายและ วาจาไว้ให้ได้มากที่สุดจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับบุคคลทุกคน

ความปกติทางกายและวาจานั้นตั้งฐานที่ใจ พระพุทธศาสนาชี้ให้เราเห็นความสำคัญของ จิตใจเสมอ เพราะจิตใจเป็นพลังขับเคลื่อนทั้งกายและวาจา ดังภาษิตที่ว่า “ใจเป็นนายกายเป็น บ่าว” การแสดงออกทั้งทางกายและทางวาจาอย่างปกติ นั้น จึงต้องอาศัยความปกติของใจ ใจที่ จะมีความปกตินั้นมีลักษณะ 3 ประการได้แก่

1. ความตั้งใจที่จะออกจากกามคุณ ไม่เอาความโลภไปเบียดเบียนคนอื่น เรียกว่า เนกขัมมะ
2. ความตั้งใจที่จะเว้นจากความคิดร้าย มองผู้อื่นในแง่ร้าย เรียกว่า อพยาบาท
3. ความตั้งใจที่จะไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้ายใคร เรียกว่า อวิหิงสา

ความตั้งใจทั้ง 3 ประการนั้นรวมเรียกว่า สัมมาสังกัปปะ เป็นความนึกคิดในทางที่ถูกต้อง (พระธรรมปิฎก, 2543) ความนึกคิดในทางที่ถูกต้องนั้นต้องได้รับการอบรมฝึกฝนเพราะมนุษย์เรามีแนวโน้มที่จะนึกคิดในทางที่ไม่ถูกต้อง โดยปกติมนุษย์เราเมื่อได้ยิน ได้เห็น ได้สัมผัสสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็มีแนวโน้มที่จะเกิดความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งคือ ถ้าถูกใจ ก็ชอบ ติดใจ อยากรได้ พัวพัน คล้อย ตาม ถ้าไม่ถูกใจก็ไม่ชอบ ขัดใจ ขัดเคือง ผลักแย้ง เป็นปฏิปักษ์ ความนึกคิดที่ตามมาจึงเป็น ความนึกคิดที่ไม่ได้ตรงตามความเป็นจริง แต่เป็นความนึกคิดที่ปรุงแต่งไปตามความรู้สึกชอบใจ หรือไม่ชอบใจนั้น

ท่านพระธรรมปิฎก (2543) ได้อธิบายขยายความว่า ความนึกคิดที่ดำเนินไปจากความ ถูกใจ ชอบใจ เกิดความติดข้อง พัวพัน เอียงเข้าหา ก็กลายเป็นกามวิตก ส่วนที่ดำเนินไปจากความ

ไม่ถูกใจ ไม่ชอบใจ เกิดความขัดเคือง ซิงซัง เป็นปฏิปักษ์ มองในแง่ร้าย ก็กลายเป็นพยาบาทวิตก ที่ถึงขนาดพุ่งออกมาเป็นความคิดรุกราน คิดเบียดเบียน ก็กลายเป็นวิหิงสาวิตก

บุคคลจึงควรฝึกที่จะหยุดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงก่อนที่จะถูกความรู้สึก ชอบใจไม่ชอบใจชักนำให้ออกห่างจากความถูกต้องเป็นจริง เพื่อที่ความคิดเบียดเบียนจะได้ไม่เกิดขึ้น อันจะนำไปสู่ความประพตติที่ดี ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และ สัมมาอาชีวะซึ่งจัดเป็นองค์มรรคขั้นศีล

### องค์มรรคขั้นศีล

องค์มรรคขั้นศีลประกอบด้วย สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ หมายถึง การพูด การกระทำ การประกอบอาชีพอย่างใดก็ตาม ที่ประกอบด้วยเจตนา ซึ่งปราศจากความ ทุจริต หรือความคิดเบียดเบียน กินความคลุมถึงสุจริตที่เป็นคู่กันด้วย ท่านพระธรรมปิฎก (2543, หน้า 768-769) ได้แสดงรายละเอียดไว้ดังนี้

1. สัมมาวาจา เจรจาชอบ ได้แก่
  - 1.1 ละมุสวาท เว้นการพูดเท็จ รวมถึงสัจวาจา พูดคำจริง
  - 1.2 ละปิสุณาวาจา เว้นการพูดส่อเสียด รวมถึง สมัคคกรณีวาจา พูดคำสมาน สามีคคี
  - 1.3 ละมรฺสุวาจา เว้นการพูดคำหยาบ รวมถึง สัณฺหวาจา พูดคำอ่อนหวานสุภาพ
  - 1.4 ละสัมผัปปลาปะ เว้นการพูดเพื่อเจ้าอ รวมถึง อัดถสัณฺหิตาวาจา พูดคำมี ประโยชน์
2. สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ ได้แก่
  - 2.1 ละปาณาติบาต เว้นการทำลายชีวิต รวมถึง การกระทำที่ช่วยเหลือเกื้อกูล
  - 2.2 ละอทินนาทาน เว้นการเอาของที่เขาไม่ได้ให้ (คู่อยู่ที่สัมมาอาชีวะ หรือ ทาน)
  - 2.3 ละกาเมสุมิชชาจาร เว้นความประพฤตินิคมในกาม รวมถึง สทารสันโดษ (ความ ยินดีด้วยคู่ครองของตน)
3. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ ละมิชชาชีพ เลี้ยงชีวิตด้วยสัมมาชีพ รวมถึง ความ ขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพที่สุจริต เช่นทำงานไม่ให้คั่งค้างอาภูล (ไม่ หมักหมม ไม่ผัดเพี้ยน ไม่จับจด ไม่ยุ่งเหยิงสับสน) เป็นต้น

องค์มรรคทั้งสามเป็นหลักแก่ความประพฤติที่ติงามของบุคคล ซึ่งทำให้มีความสัมพันธ์ที่ดีงามกับผู้อื่น ไม่เพียงแต่จะละเว้นสิ่งที่เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น พระพุทธเจ้ายังสอนให้เราประพฤติปฏิบัติในทางที่เอื้อให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน อันก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคมอีกด้วย

**สรุป** ศิลที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้หมายถึง ศิลที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้หมายถึง ภาวະที่นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธและสมาธิในกลุ่มสังเกตอย่างสงบและใส่ใจ และกล่าวถ้อยคำที่การสร้างบรรยากาศแห่งมิตรภาพ ซึ่งจะส่งเสริมให้สมาธิให้ได้เจริญเติบโตตามวิถีของตนโดยไม่ได้ถูกขัดขวาง ทำให้รู้สึกปลอดภัย อบอุ่นและน่าไว้วางใจ เป็นบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความรัก ความเมตตา ปรารถนาดีต่อกัน อันจะเป็นผลให้เกิดความปลอดภัยโปร่งโล่งใจ อบอุ่นใจและมีความแน่วแน่ในการพัฒนาปัญญาต่อไป

การเริ่มต้นที่ศิลปะเป็นการเตรียมใจให้พร้อมสำหรับการพัฒนาจิตใจในขั้นต่อ ๆ ไป เพราะหากจิตใจไม่พร้อมเต็มไปด้วยความไม่สบายใจ ความหวาดวิตก อันเกิดจากการละเมิดศีลหรือการเบียดเบียนผู้อื่น เบียดเบียนตน พลังงานของจิตใจก็จะถูกใช้ไปกับความไม่สบายใจ ความหวาดวิตกเหล่านี้ จนไม่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาเรื่องอื่น ๆ ได้ ต่อไปนี้ ไม่สามารถพัฒนาจนเกิดปัญญา หรือ ความรู้เห็นตามจริง และไม่สามารถส่งผลต่อไปให้เกิดการหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นได้ ซึ่งพระธรรมปิฎก (2543, หน้า 611) ก็ได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของศิลปะไว้เช่นกันว่า

"เมื่อบุคคลมีความบริสุทธิ์ในทางความประพฤติ เชื้อมั่นในความบริสุทธิ์ของตน ไม่หวาดต่อการลงโทษ ไม่สะดุ้งระแวงต่อการประทุษร้ายของคู่เวร ไม่หวั่นใจเสียใจต่อเสียงตำหนิหรือความรู้สึกไม่ยอมรับของสังคม และไม่มีความฟุ้งซ่านวุ่นวายใจ เพราะความรู้สึกเดือดร้อนรังเกียจในความผิดของตนเอง จิตใจจึงจะปลอดภัยโปร่งสงบแน่วมั่นต่อสิ่งที่คิด คำที่พูด และการที่ได้ทำ ยิ่งจิตไม่ฟุ้งซ่าน สงบ มุ่งมั่น แน่วแน่เท่าใด การคิดการพิจารณา การรับรู้สิ่งต่าง ๆ ก็ยิ่งชัดเจน แล่น และคล่องตัว เป็นผลดีในทางปัญญามากขึ้นเท่านั้น"

ศิลปะจึงเปรียบเสมือน ดิน น้ำ ปุ๋ย อากาศที่เอื้ออำนวยให้เมล็ดพันธุ์แห่งปัญญาได้เติบโตงอกงาม ดังที่ท่านพระธรรมปิฎกกล่าวข้างต้นว่า จิตที่สงบ (เนื่องจากมีศีล) จะทำให้การคิดพิจารณา การรับรู้สิ่งต่าง ๆ ชัดเจน แล่น และคล่องตัว จึงเป็นการเอื้อให้ปัญญาที่จะรู้ตามความเป็นจริงก็จะเกิดขึ้นได้

ศีลและปัญญา จึงเป็นหลักธรรมที่มีความเกี่ยวเนื่องสอดคล้องกันในการที่จะพัฒนาบุคคล ให้เป็นบุคคลที่ประเสริฐ ดังปรากฏในพระไตรปิฎกที่ว่า

"ปัญญามีศีลชำระให้บริสุทธิ์ ศีลมีปัญญาชำระให้บริสุทธิ์ ที่ใดมีศีล ที่นั่นมี ปัญญา ปัญญาอย่าอมมีแก่ผู้มีศีล ศีลอย่าอมมีแก่ผู้มีปัญญา ปราชญ์ยกย่องศีลและ ปัญญา เป็นสิ่งล้ำเลิศในโลก" " [สุภาพรรณ ณ บางช้าง (ผู้แปล) พระสุตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค โสณทัณฑสูตร ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 9 ข้อ 317]

## ปัญญา

### ความหมายของปัญญา

ปัญญา แปลว่า ความรู้ทั่ว หรือรู้ชัด (พระธรรมปิฎก, 2543) ปัญญา ตรงข้ามกับโมหะ ซึ่ง แปลว่าความหลง ความไม่รู้ ความเข้าใจผิด เมื่อมีปัญญาเกิดขึ้นย่อมเข้าใจเห็นชัดตามความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือรู้ที่จะแก้ปัญหาวีชีวิตของมนุษย์คือการดับทุกข์ ด้วยความ เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง (ชอุ่ม ทศสิน, 2528)

ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงนั้นรวมความถึงความเข้าใจกฎธรรมชาติทั้ง 4 ได้แก่ ไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 อิทัปปัจจยตา และกฎแห่งกรรม ซึ่งกฎธรรมชาติทั้ง 4 นี้มีที่มาจาก พระอภิธรรม เรื่อง "อวิชชา 8" (พระภัสสร ภูริวิฑฒโน, 2548) คือ ความไม่รู้ 8 ประการ ได้แก่

1. ทุกฺข อญฺเณ อญฺเณ ไม้รู้ในทุกข์
2. ทุกฺขสมุทฺเท อญฺเณ ไม้รู้ในทุกขสมุทฺทย เหตุให้เกิดทุกข์
3. ทุกฺขนิโรธ อญฺเณ ไม้รู้ในทุกขนิโรธ ความดับทุกข์
4. ทุกฺขนิโรธคามินิยา ปฏิปทาย อญฺเณ ไม้รู้ในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์
5. ปุพฺพนฺเต อญฺเณ ไม้รู้ในส่วนอดีต หรือในเงื่อนต้น
6. อปรนฺเต อญฺเณ ไม้รู้ในส่วนอนาคต หรือเงื่อนปลาย
7. ปุพฺพนฺตาปรนฺเต อญฺเณ ไม้รู้ทั้งส่วนอดีตทั้งส่วนอนาคต หรือทั้งในเงื่อนต้น และทั้งในเงื่อนปลาย
8. อิทัปปัจจยตาปฏิจฺจุสมฺปุพฺพเนสุ ธมฺเมสุ อญฺเณ ไม้รู้ในธรรมทั้งหลายที่อาศัย กัน จึงเกิดมีขึ้นตามหลักอิทัปปัจจยตา

อวิชชา 8 ข้อที่ 1 ถึง 4 ปรากฏอยู่ในกฎของอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทฺทย (เหตุให้เกิดทุกข์) นิโรธ (ความดับทุกข์) และ มรรค (ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) บุคคลที่มีปัญหา ความทุกข์ใจ

เกิดจากการที่เขาไม่เห็นทุกข์ ไม่เข้าใจเหตุแห่งทุกข์ ไม่รู้จักความดับทุกข์และไม่รู้หนทางแห่งการดับทุกข์ นั่นคือความไม่รู้ในอริยสัจ 4 นั่นเอง

พระภิกษุ ภูริทัตตมโน (2548) อธิบายว่า ในข้อ 5 ที่กล่าวว่า “ไม่รู้ในอดีตหรือเงื่อนต้น” หมายถึง เมื่อได้รับผลอันใดอันหนึ่งในปัจจุบัน ก็ไม่รู้ว่าเกิดมาจากเหตุใดในอดีต ในข้อ 6 ที่กล่าวว่า “ไม่รู้ในอนาคตหรือในเงื่อนปลาย” หมายถึง เมื่อประกอบเหตุอันใดอันหนึ่งอยู่ในปัจจุบัน ก็ไม่รู้ว่า จะบังเกิดผลประการใดบ้างในอนาคต ส่วนในข้อ 7 นั้น ที่กล่าวว่า “ไม่รู้ทั้งในอดีต ทั้งในอนาคต หรือทั้งในเงื่อนต้นและทั้งในเงื่อนปลาย” หมายถึง “ไม่รู้ไม่เข้าใจในเหตุผล อันโยงใยอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ว่ามีความสัมพันธ์กันเช่นไร กล่าวคือ ไม่เข้าใจกฎแห่งกรรม และกฎไตรลักษณ์ อันเป็นกฎธรรมชาติที่แสดงความสัมพันธ์บนวิถีของกาลเวลา

บุคคลที่มีปัญหา มีความทุกข์ใจ และโทษว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนนั้นไม่ยุติธรรมบ้าง ไม่ควรที่จะเกิดขึ้นบ้าง เป็นเพราะบุคคลเหล่านั้นไม่ได้พิจารณาโดยตลอดวิถีของกาลเวลา ว่าตนเองนั้นเองได้สร้างเหตุไว้ และสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนั้นก็เกิดจากเหตุในอดีต และไม่รู้ว่าการกระทำของตนเองในปัจจุบันจะมีผลไปยังอนาคตตามกฎแห่งกรรมด้วย ส่วนบางคนเป็นทุกข์เพราะไม่เห็น ว่าธรรมชาตินั้นเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา อยากจะให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามใจตน ให้เป็นเหมือนที่เคยเกิดขึ้นในอดีต แต่ความเป็นจริงนั้นอดีตต้องเคลื่อนไปสู่ปัจจุบันและอนาคต ตลอดเวลา บุคคลที่อยากจะยึดอยู่ทุกสิ่งให้เป็นไปตามใจตนนั้นก็เท่ากับว่าบุคคลเหล่านั้นไม่เข้าใจในกฎของไตรลักษณ์นั่นเอง

ส่วนอริยชาข้อ 8 นั้นมีความหมายถึงอิทัปปัจจยตาโดยตรง เมื่อสรุป “อริยชา 8” ให้เข้ากับหลักธรรมในพระพุทธศาสนาก็จะเข้ากับกฎธรรมชาติทั้ง 4 ได้แก่ กฎของไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 อิทัปปัจจยตา และกฎแห่งกรรม ซึ่งผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงดังต่อไปนี้

### ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ คือลักษณะทั่วไป 3 ลักษณะของสิ่งทั้งปวง (the three characteristics of existence) (พระธรรมปิฎก, 2543) คือ 1. ลักษณะอนิจจตา (impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป 2. ลักษณะทุกข์ตา (stress and conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผืนและขัดแย้งอยู่ในตัว และ 3. ลักษณะอนัตตา (soullessness or non-self) ความไม่มีตัวตนที่แท้จริง ของมันเอง

ความเข้าใจไตรลักษณ์นี้อาจจะเริ่มที่การทำความเข้าใจเรื่องอนิจจตาก่อน คือว่า ชีวิตของคนเราที่มีการเกิด แก่ เจ็บ และตาย ซึ่งแสดงการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ความเปลี่ยนแปลงนี้



เองที่ขับเคลื่อนชีวิตมนุษย์ ความเปลี่ยนแปลงนี้อาจจะปรากฏในการเจริญเติบโต แต่ขณะเดียวกัน ความเสื่อม การสลายไปนั้นก็เกิดขึ้นร่วมไปด้วย เพราะถ้าไม่มีการจากไปของสิ่งเดิม ก็ไม่มีการเกิดขึ้นของสิ่งใหม่ การสังเกตรวมชาติ สังเกตชีวิตอย่างพินิจพิจารณาลึกซึ้ง จะทำให้เราเข้าใจ อนิจจตา เมื่อเข้าใจอนิจจตาก็จะเข้าใจไปถึงอนัตตา และทุกขตา ด้วย

ทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ด้วยทุกสิ่งทุกอย่างย่อมมีลักษณะของวิปริตนาม (การเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด) ไม่มีสิ่งใดที่คงอยู่ในภาวะเดิมแม้ในช่วงขณะหนึ่ง ด้วยสิ่งทั้งหลายย่อมเปลี่ยนแปลงไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุดนี้เอง จึงเป็นเหตุให้มันไม่สามารถดำรงอัสสภาพของมันไว้ได้ แม้แต่ขณะเดียว เมื่อสิ่งทั้งหลายไม่สามารถดำรงอัสสภาพไว้ได้ ดังนี้ สิ่งทั้งหลายจึงไม่อาจมีตัวตนปราศจากอัสสภาพอันสมบูรณ... (ติช นัท ฮันห์, 2548, หน้า 20)

เมื่อเราพิจารณาต้นไม้ เห็นการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง จากความเขียวขจีในหน้าฝน เปลี่ยนเป็นสีส้มแดง และแห้งกรอบเป็นสีน้ำตาลและร่วงหล่นในหน้าแล้ง เมื่อฝนมาใบอ่อนก็แทงยอดใหม่ ทรายใต้อันที่ยังมีดินที่อุดมสมบูรณ์ ได้ดินมีน้ำหล่อเลี้ยง มีสภาพอากาศที่เหมาะสม ต้นไม้ก็ดำรงอยู่ตามวัฏจักรชีวิตของมัน หากวันหนึ่งเกิดพายุรุนแรงจนถอนรากถอนโคนทำให้ต้นไม้ล้มลง อาจยืนต้นอีกต่อไป ก็จะเนาเปลือยผุพังไปเป็นอาหารของต้นไม้ต้นอื่น ๆ ชีวิตของต้นไม้เป็นชีวิตที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของปัจจัยต่าง ๆ ที่มาประกอบ เราจะเข้าใจได้ว่าเมื่อปัจจัยพร้อมต้นไม้ก็อยู่ได้ เมื่อไม่พร้อมก็อยู่ไม่ได้ ชีวิตของต้นไม้จึงขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ที่มาประกอบกันขึ้น เราก็จะเห็นว่าจริง ๆ แล้วต้นไม้ไม่ได้มีตัวตนที่แท้จริง เป็นไปตามกฎของอนัตตา และภาวะบีบคั้นด้วยการเกิดและสลายตัวของต้นนั้นก็ป็นภาวะที่เรียกว่า ทุกขตา

ความจริงของไตรลักษณ์นี้เป็นความจริงที่แสดงตัวของมันเองอยู่ตลอดเวลา แต่คนทั่วไปมองไม่เห็น จึงหลงไปยึดมั่นในภาพที่ดูมั่นคง คงที่อันก่อให้เกิดทุกข์ตามมา โสริช โพิธแก้ว (2547 ค, หน้า 10) ได้ยกตัวอย่างให้เห็นกระบวนการเกิดทุกข์จากการไม่ประจักษ์แจ้งในไตรลักษณ์อันก่อให้เกิดทุกข์ดังนี้

"ไม่มีใครอยากจะให้บ้านอันเป็นทรัพย์สินซึ่งหามาด้วยความยากลำบากเกิด ความเสื่อมพังอย่างแน่นอน แต่พายุซึ่งเกิดจากความเปลี่ยนแปลงของดิน ฟ้า อากาศ ซึ่งบางส่วนมีผลมาจากมนุษย์บางกลุ่มใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างไม่เข้าใจความ

สมดุคตามธรรมชาติจึงสร้างความร้อนให้เกิดขึ้นในชั้นบรรยากาศ นำให้เกิดการเคลื่อนไหวของลมอย่างรุนแรง นำให้เกิดพายุพัดพาให้หลังคาเกือบพังทลาย

ไม่มีใครอยากจะทำให้ตนเองหรือคนที่ตนเองรับประสบกับโรคที่มีอันตรายร้ายแรง เช่น มะเร็ง หรือ โรคเอดส์ แต่เมื่อมีปัจจัยต่าง ๆ พร้อม เช่น ร่างกายอ่อนแอ การมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ติดเชื้อ ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลตกเป็นทาสของความเพลิดเพลินทางกามารมณ์และครองสติไม่ได้ ปัจจัยทั้งหมดก็ทำให้เกิดโรคมะเร็งหรือติดเชื้อเอดส์อย่างเลี่ยงไม่ได้

ปรากฏการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นเนื่องเพราะมีเหตุปัจจัยให้มันเกิดขึ้น เกินกำลังของความคาดหวังของมนุษย์คนหนึ่งจะกำหนดได้ การสูญเสียคนรักหรือของรัก การไม่ได้สิ่งที่ตนเองปรารถนา นั่นคือความพยายามที่จะจัดการให้ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยของมันให้เป็นไปตามใจปรารถนาของเรา ความปรารถนา คือความไม่สอดคล้องกับความจริง นำให้เกิดจิตใจที่ถูกบีบคั้น กดดัน ซึ่งนำไปเกิดคลื่นกระเพื่อม ไม่สงบ และส่งผลให้เกิดการเบียดเบียน กดดัน ทั้งตนเอง ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม"

จึงเป็นหน้าที่ของบุคคลที่จะต้องทำความเข้าใจแก่ใจเกี่ยวกับกฎของความจริงเปลี่ยนแปลงนี้ เพื่อการดำรงอยู่อย่างสอดคล้อง สมดุล ไม่ฝืนหรือทวนกระแสอันจะเป็นผลให้เกิดความหวั่นไหว ชัดส่าย และไม่สงบ

#### อริยสัจ 4

อริยสัจ 4 ประกอบด้วยหลัก 4 ประการคือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค หากจะอธิบายอย่างง่าย ๆ ทุกข์หมายถึงปัญหา สมุทัยหมายถึงเหตุแห่งปัญหา นิโรธหมายถึงการพ้นจากปัญหา และมรรคหมายถึงวิธีที่จะพ้นจากปัญหา

ท่านพระธรรมปิฎก (2543, หน้า 917) ได้ยกอุปมาอุปมัยต่าง ๆ ของอริยสัจ 4 โดยรวบรวมจากคัมภีร์อรรถกถาหลายคัมภีร์ ไว้ดังนี้

ก. ทุกข์ เหมือนโรค	สมุทัย เหมือนสมุฏฐานของโรค
นิโรธ เหมือนความหายโรค	มรรค เหมือนยารักษาโรค
ข. ทุกข์ เหมือนทุกข์ภิกขุภัย	สมุทัย เหมือนฝนแล้ง
นิโรธ เหมือนภาวะอุดมสมบูรณ์	มรรค เหมือนฝนดี

ค. ทุกข์ เหมือนนภัย	สมุทัย เหมือนเหตุแห่งภัย
นิโรธ เหมือนความพ้นภัย	มรรค เหมือนอุบายให้พ้นภัย
ง. ทุกข์ เหมือนของหนัก	สมุทัย เหมือนการแบบของหนักไว้
นิโรธ เหมือนการวางของหนักลงได้	มรรค เหมือนอุบายวิธีที่จะเอาของหนักลง

วาง

อริยสัจ 4 เป็นกฎที่สามารถอธิบายสิ่งต่าง ๆ ในโลกได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล เริ่มต้นจากการรู้เกี่ยวกับปัญหา ก่อน แล้วค่อย ๆ ค้นหาสาเหตุแห่งปัญหานั้น ๆ จากนั้นจึงกำหนดจุดมุ่งหมาย แล้วจึงวางวิธีแก้ไขได้ต่อไป ไม่ว่าจะพิจารณาเรื่องใด ๆ ในโลกก็ไม่พ้นหลักนี้ รวมทั้งเรื่องของความทุกข์ในใจของมนุษย์ก็เช่นเดียวกัน เมื่อนำ อริยสัจ 4 มาพิจารณาเกี่ยวกับ ความทุกข์ สามารถอธิบายได้ดังนี้

1. ทุกข์ หมายถึง ความทุกข์ หรือสภาพที่ทนได้ยาก คือสภาวะของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งประกอบด้วยสภาวะบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง ขัดข้อง มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์ในตัวเอง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้
2. สมุทัย หมายถึง เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ความอยากหรือตัณหา 3 อย่าง คือ ความอยากได้สิ่งที่ตนปรารถนา อยากเป็นตามที่ตนปรารถนา และอยากไม่เป็นตามที่ตนไม่ปรารถนา
3. นิโรธ หมายถึง ความดับทุกข์
4. มรรค หมายถึง ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือ อริยมรรคมีองค์ 8

การดับทุกข์เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา หากจะดับทุกข์ได้ ต้องรู้ในตัวทุกข์ก่อน แล้วก็ค่อยพิจารณาอย่างลึกซึ้งให้เห็นเหตุแห่งทุกข์ ลักษณะของทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอกหัก สอบตก ออกจากงาน ผิดหวัง สูญเสีย โกรธ แค้น อิจฉา ริษยา ก็มาจากรากฐานเดียวกันคือ ความอยากกับอีกขั้วหนึ่งคือความไม่อยาก ซึ่งเป็นลักษณะที่ผันกระแสความเป็นจริงของชีวิต ไม่มีใครที่จะได้อะไรดังใจตนเองทุกอย่าง ถึงแม้ได้มากก็ต้องมีเสื่อม สลาย หายไป แม้ไม่อยากได้ไม่ต้องการ บางทีก็ต้องรับมาหากปัจจัยต่าง ๆ พร้อม

มนุษย์ต้องดิ้นรนวุ่นวายกับความทุกข์ในเรื่องนั้นเรื่องนี้เป็นวงจรสืบต่อเนื่องกันไม่มีที่สิ้นสุดหากไม่ได้เรียนรู้และเข้าใจเรื่องการดับทุกข์ และหนทางแห่งการดับทุกข์ พระพุทธศาสนาได้ชี้ทางแห่งการดับทุกข์ให้กับมนุษย์ทุกคน ปราภฏในหลัก "อริยมรรคมีองค์ 8" หมายถึงทางอันประเสริฐ 8 อย่างได้แก่ (พระธรรมปิฎก, 2543)

1. สัมมาทิฏฐิ หมายถึง ทศนะ ความคิดเห็น แนวความคิด ความเชื่อถือ ทศนคติ ค่านิยมต่าง ๆ ที่ตั้งามถูกต้อง มองสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัยสอดคล้องกับความเป็นจริงหรือตรงตามสภาวะ
2. สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ความคิด การดำริไตร่ตรอง หรือคิดการต่าง ๆ ที่ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่เศร้าหมองขุ่นมัวเป็นไปในทางสร้างสรรค์ประโยชน์สุข
3. สัมมาวาจา หมายถึง การพูด หรือการแสดงออกทางวาจา ที่สุจริต ไม่ทำร้ายผู้อื่น ตรงตามจริง ไม่โกหกหลอกลวง ไม่ส่อเสียด ไม่ให้ร้ายป้ายสี ไม่หยาบคาย ไม่เหลวไหล ไม่เพื่อจ้อเล่นลอย แต่สุภาพนมนวลชวนให้เกิดไมตรีสามัคคีกัน ถ้อยคำที่มีเหตุผลเป็นไปในทางสร้างสรรค์ก่อประโยชน์
4. สัมมากัมมัตตะ หมายถึง การกระทำที่ตั้งงาม สุจริต เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้ายกัน สร้างความสัมพันธ์ที่ตั้งงาม ทำให้อยู่ร่วมกันด้วยดี ทำให้สังคมสงบสุข
5. สัมมาอาชีวะ หมายถึง การประกอบอาชีพที่สุจริตไม่ก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่ผู้อื่น
6. สัมมาวายามะ หมายถึง การเพียรพยายามในทางที่ตั้งงามชอบธรรม คือเพียรหลีกเลี่ยงป้องกันสิ่งชั่วร้ายอกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น เพียรละเลิกกำจัดสิ่งชั่วร้ายอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรส่งเสริมพัฒนาสิ่งที่ตั้งงามหรือกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มพูน เจริญออกมายิ่งขึ้นไป
7. สัมมาสติ หมายถึง การมีสติกำกับตัว คุมใจไว้ให้อยู่กับสิ่งที่เกี่ยวข้องต้องทำในเวลา นั้น ระลึกได้ถึงสิ่งที่ตั้งงาม สิ่งที่เกี่ยวข้องเป็นประโยชน์ หรือธรรมที่ต้องใช้ในเวลานั้น ๆ เวลานั้น ๆ ไม่หลงไหลเลื่อนลอย ไม่ละเลย หรือปล่อยตัวเผอเรอ โดยเฉพาะสติที่กำกับทันต่อพฤติกรรมทางร่างกาย ความรู้สึก สภาพจิตใจ และความนึกคิดของตน ไม่ปล่อยให้อารมณ์ที่เข้ายวน หรือยั่วยุมาจุดกระชากให้หลุดหลงเลื่อนลอยไปเสีย
8. สัมมาสมาธิ หมายถึง ความมีจิตตั้งมั่น จิตใจดำเนินอยู่ในกิจในงาน หรือในสิ่งที่กำหนดได้สม่ำเสมอ แน่วแน่เป็นอันหนึ่งอันเดียว สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก หวั่นไหว บริสุทธิ์ ผุดผ่อง ไม่ขุ่นมัวนุ่นมวน ผ่อนคลาย ไม่เครียดกระด้าง เข้มแข็งเอางาน ไม่หดหู่ท้อแท้ พร้อมทั้งจะใช้งานทางปัญญาอย่างได้ผลดี

ทางอันประเสริฐทั้ง 8 นี้ เริ่มต้นที่ สัมมาทิฏฐิ บุคคลหากจะปฏิบัติให้ถึงทางแห่งการดับทุกข์จะต้องมีความเข้าใจที่ถูกต้องเสียก่อน แล้วจึงจะมีความคิดที่ถูกต้องได้ เมื่อมีการเปิดช่องทางด้วยสัมมาทิฏฐิ การประพฤติปฏิบัติในองค์มรรคข้ออื่น ๆ ก็จะมาตามเป็นลำดับ

## อิทัปปัจจยตา

อิทัปปัจจยตา เป็นการอธิบายถึงความจริงของธรรมชาติที่พึงปวงว่าทุกสิ่งทุกอย่างย่อมมาจากความสัมพันธ์ของเหตุและปัจจัย ดังคำกล่าวที่ว่า

"เมื่อมีสิ่งนี้ ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ ๆ ย่อมเกิดขึ้น"  
 เมื่อสิ่งนี้มีอยู่ สิ่งนี้ย่อมมี ;  
 เพราะความเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้ย่อมเกิดขึ้น ;  
 เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ย่อมไม่มี ;  
 เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้ย่อมดับไป"  
 (พุทธทาสภิกขุ, 2545, หน้า 33)

กฎธรรมชาตินี้สัมพันธ์กับหลักของอนัตตาอย่างยิ่ง สิ่งต่าง ๆ ไม่ได้มีตัวตนที่แน่นอนมั่นคง แต่อาศัยการเกิดขึ้นของสิ่งอื่น ๆ เมื่อเราเข้าใจถึงการพึ่งพาอาศัยกันเกิดขึ้นของสรรพสิ่ง เราก็จะเข้าใจอนัตตาไปด้วย ดังที่ได้ยกตัวอย่างไปแล้วในเรื่องของ ไตรลักษณ์ว่า ต้นไม้ไม่ได้มีตัวตนที่จริงแท้ เมื่อปัจจัยพร้อมต้นไม้ก็อยู่ได้ เมื่อไม่พร้อมก็จะเกิดภาวะทุกข์ตา และเปลี่ยนแปลงไปตามภาวะอนิจจตา เราจึงไม่ต้องเป็นทุกข์เมื่อเห็นใบไม้ร่วงหล่น เพราะมันเป็นเช่นนั้นเอง เมื่อเราเข้าใจธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง เข้าใจธรรมชาติของความสัมพันธ์เราก็จะสามารถยอมรับสิ่งต่าง ๆ และอยู่กับทุกสิ่งได้อย่างกลมกลืน

"การแลเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ เท่ากับว่าเราได้ยอมรับในธรรมชาติของอนัตตาแล้ว... เพราะผู้นั้นย่อมมองเห็นถึงกาลเวลาและสถานที่อันไร้ขอบเขตจำกัดอีกด้วย ทศนะแห่งความจริงเช่นนี้เอง ย่อมนำมามนุษย์ให้ออกพ้นจากความกลัว ซึ่งเกิดจากความคิดต่าง ๆ เช่น คงอยู่ ไม่คงอยู่ ถาวร ไม่ถาวร อัตตา อนัตตา ฯลฯ" (ติช นัท ฮันห์, 2548, หน้า 72)

แต่ผู้คนส่วนใหญ่ไม่ได้ตระหนักถึงความจริงเช่นนี้ พระธรรมปิฎก (2543) ให้ความเห็นว่าคุณภาพที่ขาดความตระหนักในความสัมพันธ์ ทำให้คนโน้มเอียงไปในทางที่จะยึดความเห็นสุดทางข้างใดข้างหนึ่ง ทั้งนี้เพราะเมื่อผลอดลิมมองความสัมพันธ์ตามเหตุปัจจัย ก็มองเห็นสิ่งนั้นตั้งอยู่ขาดลอยโดด ๆ แล้วความเห็นเอียงสุดอย่างใดอย่างหนึ่งก็จึงเกิดขึ้น

ความเห็นที่เอียงสุดก่อให้เกิดการยึดถือ การผูกติด ผลักดันเป็นแรงปรารถนาที่จะกระทำ การให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามใจตน ซึ่งจริง ๆ แล้วมนุษย์ไม่สามารถครอบครองสิ่งต่าง ๆ หรือทำให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามใจตนเองได้เลย มนุษย์เป็นเพียงเสี้ยวเล็ก ๆ ของธรรมชาติเท่านั้น

### กฎแห่งกรรม

กฎแห่งกรรม คือกระบวนการก่อการกระทำและการให้ผลของการกระทำ (พระธรรมปิฎก, 2543) การกระทำทางกายหรือวาจาของบุคคลย่อมก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงต่อโลกและสิ่งแวดล้อม ขณะเดียวกันการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ที่เกิดขึ้นกับโลกและสิ่งแวดล้อมย่อมมีผลกระทบต่อบุคคลด้วย

การกระทำดังกล่าวไม่ได้มีความหมายถึงการกระทำทั่ว ๆ ไป แต่เป็นการกระทำที่ประกอบด้วย "เจตนา" ท่านพุทธทาสภิกขุ (ม.ป.ป.ช) ได้อธิบายว่า การเคลื่อนไหวหรือการกระทำที่ไรเจตนา นั้น ไม่จัดเป็นกรรม แต่จัดเป็นกิริยา เช่น การที่กิ่งไม้หักลงมา การเดินไปแล้วบังเอิญไปเหยียบสัตว์ตัวเล็ก ๆ เข้า โดยไม่ได้เจตนา

*"กิริยาทั้งหลาย เจตนาอันเองเราเรียกว่ากรรม บุคคลจงใจแล้วจึงกระทำกรรม ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ" (พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจก-ฉกกปิปาติ เล่มที่ 22 ข้อที่ 463)*

เจตนา หมายถึง ความมุ่งมาดปรารถนาตั้งใจที่จะทำ ซึ่งเมื่อพิจารณาลึกซึ้งลงไปจะพบว่า มันมาจากความอยากอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งความอยากนี้เองก็เป็นผลต่อเนื่องมาจาก ความคิดนึกที่ปรุงแต่งจากความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ ที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ

ส่วนการทำกรรมนั้นก็มี 3 ทาง การทำกรรมโดยทางกาย เช่น การพลักให้คนอื่นล้มลง การช่วยให้เขาลุกขึ้น เป็นต้น เรียกว่า กายกรรม การทำกรรมโดยทางวาจา เช่น การพูดจากล่าวร้ายผู้อื่น การกล่าวชื่นชมยกย่องผู้อื่น เหล่านี้เรียกว่า วาจากรรม และการกระทำทางใจ คือ การคิดหรือรู้สึกอยู่ในใจไม่ได้กระทำออกมา ก็จัดเป็น มโนกรรม อย่างไรก็ตามการกระทำไม่ว่าจะทางกายหรือวาจา หรือทั้งกายและวาจาต้องอาศัยมโนกรรมก่อนเสมอ ดังกล่าวไว้ในธรรมบทว่า

*ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจ ถ้าบุคคลมีใจอันโทษประทุษร้ายแล้ว กล่าวอยู่ก็ตาม ทำอยู่ก็ตาม ทุกข์ย่อมไปตามบุคคลนั้น เพราะทุจริต 3 อย่างนั้น เหมือนล้อหมุนไปตามรอยเท้าโคผู้ลากเกวียน*

ไปอยู่ ฉะนั้น ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจ  
(พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฐ เล่มที่ 25 ข้อที่ 11)

พฤติกรรมทั้งหลายทั้งปวงของคนเรา เกิดขึ้นจากจิตหรือเจตนาเป็นหลัก หากจิตเป็นกุศล แล้ว ไม่ว่าจะพูดหรือทำอะไรก็ตาม ก็จะมีผลรับเป็นความทุกข์ตามมาตลอดเวลา เช่นเดียวกับล้อ เกวียนหมุนไปตามรอยเท้าโคอยู่นั่นเอง (ศิริวัฒน์ ปุระณะพรรค, 2533)

ลักษณะความเป็นไปของกรรมคือ ขึ้นชื่อว่ากรรมแล้ว ก็ต้องให้ผล (พุทธทาสภิกขุ, ม.ป.ป.ช) หรือที่เรียกว่า วิบาก ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสเป็นอุปมาเปรียบเทียบว่า หวานพีชลงไปเช่นใด เราจะได้เก็บเกี่ยวผลเช่นนั้น ถ้าเราหวานเมล็ดข้าวเปลือกลงไป เราก็จะได้ผลเป็นข้าวเปลือก ถ้าเรา หวานเป็นถั่วลงไป เราก็จะได้ผลเป็นถั่ว เราต้องรับผลของกรรมโดยตรงเพราะว่าการกระทำนั้นมัน มีผลเกิดขึ้นในตัวการกระทำนั่นเอง มันมีผลติดอยู่ในตัวการกระทำนั้นตั้งแต่เมื่อได้กระทำลงไปนั้น แล้ว

อย่างไรก็ตามกระบวนการให้ผลของกรรมเป็นเรื่องละเอียดซับซ้อน บางครั้งอาจจะพันวิสัย ที่มนุษย์พึงรู้ได้ตลอดสายของกระบวนการ แต่ท่านพระธรรมปิฎก (2543) ก็ได้ให้ข้อคิดว่า ถึงแม้ เราจะไม่สามารถรับรู้ได้ แต่เราก็สามารถมั่นใจในเรื่องกฎแห่งกรรมได้ โดยศึกษาพิจารณาจากสิ่งที่ เราตามดูรู้เห็นได้ คือสิ่งที่กำลังเป็นไปอยู่จริงในปัจจุบัน เริ่มตั้งแต่ให้เห็นว่าเมื่อคิดดีก็เกิดเป็นผลดี แก่ชีวิตจิตใจอย่างไร เมื่อคิดร้ายเป็นอกุศล เกิดเป็นผลร้ายชีวิตจิตใจเสียหายอย่างไร ผลนั้นออกไป ภายนอกสู่ผู้อื่น สู่สังคม สู่โลกในทางดีไม่ใช่อะไร แล้วสะท้อนกลับเข้ามาหาตัวอีกในทางดีร้าย อย่างไม่

ไม่ว่าเราจะตั้งเจตนาอะไรขึ้นมาในใจ จะแสดงออกทางกาย หรือทางวาจาหรือไม่ แต่สิ่ง เหล่านั้นก็ถูกเก็บสะสมไว้แล้ว บางครั้งเราเพียงแต่คิดทำร้ายคนอื่น แม้ไม่ได้กระทำ แต่นั่นก็เท่ากับ เราได้เพาะบ่มสิ่งที่ไม่ดีขึ้นมาในใจของเราแล้วโดยที่เราไม่รู้ตัว แต่มนุษย์ส่วนใหญ่ไม่ได้เข้าใจ เช่นนี้ ไม่ได้เข้าใจว่าแม้เพียงการตั้งเจตนาจะมีผลต่อเรามากมายเพียงใด ท่านพระธรรมปิฎก (2543, หน้า 176) ได้อธิบายความสำคัญของเจตนาต่อคุณภาพของจิตดังต่อไปนี้

"...เมื่อเจตนาเกิดขึ้น ก็คือมีกิจกรรมเกิดขึ้นในจิตแล้ว จิตมีการเคลื่อนไหว หรือไหวตัวแล้ว แม้เป็นเพียงความคิดอะไรเล็กน้อย ซึ่งถึงจะไม่มีผลอะไรสำคัญ แต่ ก็ไม่ไร้ผลเสียเลย อย่างน้อยก็เป็นละอองกรรมอันละเอียดที่สั่งสมหรือพอกเข้าไว้ เป็นเครื่องปรุงแต่งคุณสมบัติของจิตอยู่ภายใน เมื่อมากขึ้น เช่น จิตเสพความคิด นั้นบ่อย ๆ หรือความคิดนั้นรุนแรงขึ้นจนออกมาภายนอก ผลก็แรงขึ้นขยายออกมา

เป็นลักษณะนิสัย บุคลิกภาพเป็นต้น เช่น เจตนาในการทำร้าย ไม่ต้องพูดถึงกรรม ร้ายแรงถึงขั้นจะฆ่าคน แม้แต่การทำลายสิ่งของที่เล็ก ๆ น้อย ๆ เหลือเกิน ถ้าทำ ด้วยเจตนาทำร้าย คือประกอบด้วยโทสะจิตหรือมีความโกรธ อย่างคนฉีกกระดาษ ด้วยความฉุนเฉียว ทั้งที่กระดาษนั้นไม่มีคุณค่าสำคัญอะไร แต่ย่อมมีผลต่อ คุณภาพจิต หาเหมือนกันไม่กับการฉีกกระดาษของคนที่ทำด้วยจิตปกติ โดยรู้ว่าจะ ไม่ใช้กระดาษนั้นแล้ว เมื่อทำการอะไร ๆ ด้วยเจตนาอย่างนั้นบ่อย ๆ ผลแห่งการสั่ง สมก็จะปรากฏชัดยิ่งขึ้น และอาจขยายกว้างออกไปในระดับต่าง ๆ โดยลำดับ เปรียบเหมือน ฝุ่นละอองที่ปลิวเข้ามาในห้องที่ละเล็กละน้อยอย่างที่มีได้สังเกต เลย..."

คุณภาพจิตของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีผลอย่างยิ่งต่อการให้ความช่วยเหลือ ผู้รับบริการ นักจิตวิทยาจึงต้องตั้งเจตนาที่ดีเสมอทั้งในการปฏิบัติหน้าที่การช่วยเหลือ เพื่อให้เกิด สัมมาวาจาอันเชื้อให้เกิดการเจริญงอกงามในผู้รับบริการ และต้องตั้งเจตนาที่ดีเสมอใน ชีวิตประจำวัน ไม่เพียงเฉพาะขณะปฏิบัติหน้าที่เท่านั้น เพราะการดำเนินชีวิตทุกวันเป็นการสั่งสม คุณสมบัติของจิต หากทุก ๆ วันนักจิตวิทยาสั่งสมแต่เจตนาที่ไม่ดี ที่ก้าวร้าว ที่ละโมภ ย่อมมีผลต่อ คุณภาพจิตขณะปฏิบัติงานด้วย ดังนั้นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธพึงตระหนักในเรื่องเจตนา และเชื่อมั่นอย่างยิ่งในกฎแห่งกรรม

### ความเป็นเนื้อเดียวกันของกฎธรรมชาติทั้งสี่

กฎธรรมชาติทั้งสี่ที่กล่าวถึงข้างต้นล้วนมีความเป็นเนื้อเดียวกัน นั่นคือทุกสิ่งในโลกนี้ล้วน อยู่ภายใต้กฎแห่งความเปลี่ยนแปลง (ไตรลักษณ์) ไม่มีสิ่งใดสามารถคงอยู่อย่างเดิมได้ตลอดไป (อนิจจัง ใน ไตรลักษณ์) ทั้งนี้เพราะทุกสิ่งล้วนเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ มาประกอบกัน (อิทัปปัจจยตา) เนื่องจากปัจจัยต่าง ๆ นั้นพึ่งพิงอิงอาศัยกันจึงเกิดเป็นสิ่งที่ต่าง ๆ ขึ้นมา เมื่อไม่มี ปัจจัยมาประกอบสิ่งนั้น ๆ ก็ไม่มี นั่นแสดงว่าสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้ไม่มีตัวตน (อนัตตา ใน ไตรลักษณ์) หากขึ้นอยู่กับปัจจัยที่ประกอบกันขึ้น เมื่อปัจจัยเปลี่ยน สิ่งนั้น ๆ ก็เปลี่ยนไปด้วย

จึงไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ที่คงทนอยู่โดยไม่เปลี่ยนแปลง (ทุกขัง ใน ไตรลักษณ์) มนุษย์เรานั้น เมื่อไม่เข้าใจในกฎธรรมชาติ (สมุทัย ใน อริยสัจ 4) ก็เกิดความอึดอัด คับข้อง ทุรนทुरายใจ (ทุกข์ ใน อริยสัจ 4) เมื่อใดที่มีความเข้าใจที่ถูกต้อง และปฏิบัติตามแนวทางที่ถูกต้อง (มรรค ในอริยสัจ 4) มนุษย์ก็จะคลายความทุกข์ มีความสุข สงบในจิตใจ (นิโรธ) และไม่ว่ามนุษย์มีเจตนาที่จะ



แสดงออกทางกาย วาจา หรือ ใจ แบบที่เป็นทุกข์หรือนิโรธ ก็ย่อมกระทำต่อโลก ย่อมกระทบต่อ เหตุปัจจัยทั้งหลาย และกระทบอย่างต่อเนื่องมาถึงผู้กระทำในที่สุด ซึ่งเป็นไปตามกฎแห่งกรรม

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ในโลกนี้คือ “ความไม่รู้” หรือ “ความไม่เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง” ต่อ กฎธรรมชาติ จึงเป็นทุกข์ต่อการเปลี่ยนแปลง เป็นทุกข์ต่อผลकारกระทำของตน ที่ว่าไม่รู้ นั่นเพราะ ไม่สามารถใคร่ครวญได้อย่างต่อเนื่องตลอดสายของกฎธรรมชาติ เพราะมนุษย์จะเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อย่างตัดเป็นช่วง เช่น อยู่กับคนที่ตนรักแล้วมีความสุขก็จดจำช่วงเวลาแบบนี้ไว้และยึดมั่นว่าจะ เป็นเช่นนี้ตลอดไปทำให้ไม่อยู่กับความจริงอย่างต่อเนื่องว่าคนแต่ละคนย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไป เป็นธรรมดา ไม่สังเกต ไม่รับรู้ในความเปลี่ยนแปลงไปตลอดสาย เพราะใจนั้นจดจำ ยึดมั่น จึง คาดหวังให้คนรักเป็นอย่างเดิม อย่างช่วงเวลาสั้น ๆ นั้นตลอดไป เป็นความอยากที่จะให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปอย่าง “ชอบ” เมื่อความจริงไม่เป็นเช่นนั้น จึงเป็นทุกข์ และเกิดปัญหามากมายขึ้นมาใน โลกนี้

### กิสาคอตมิ: กรณีศึกษาของการเข้าสู่กฎแท้จริงของธรรมชาติ

มนุษย์เรานั้นมีแนวโน้มที่จะตัดสินสิ่งต่าง ๆ ตามที่ตนเองพอใจหรือไม่พอใจ และปรุงแต่ง เป็นความเชื่อความเห็นของตน ไม่ได้มีการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงในกฎธรรมชาติ และมีความคิดเห็นที่จำกัดช่วงเวลาแต่เฉพาะที่แสดงในขณะนั้น ไม่ได้ใคร่ครวญความเป็นจริงของ สิ่งต่าง ๆ ในมิติของกาลเวลา เมื่อวันหนึ่งการเปลี่ยนแปลงปรากฏตัวขึ้น เขาก็จะยอมรับสิ่งต่าง ๆ ไม่ได้ เกิดเป็นความทุกข์ ความบีบคั้นใจ หากจะช่วยเหลือให้มนุษย์คลายจากความทุกข์ ก็ต้อง ช่วยเหลือให้เขาคลายจากความยึดมั่นถือมั่นที่ไม่ใช่ความจริงตามกฎธรรมชาติ

ในสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ท่านทรงนำบุคคลให้คลายจากทุกข์มากมายหลายท่าน ดังตัวอย่างกรณีหนึ่งคือนางกิสาคอตมิ ซึ่งต่อมาท่านได้เป็นพระสาวิกาที่สำคัญองค์หนึ่งใน พระพุทธศาสนา ได้รับการช่วยเหลือจากพระพุทธองค์ให้ตระหนักรู้และเข้าใจถึงความเป็นจริงของ ชีวิตโดยเฉพาะเรื่องความจริงของการตายหรือการพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก

สังขารเกี่ยวกับเรื่องของการตายนั้นเป็นเรื่องที่สามารถเข้าใจได้ แต่ในกรณีของ นางกิสาคอตมิซึ่งกำลังเศร้าโศกเสียใจกับการตายของบุตรอยู่ นั้นยากที่จะยอมรับความตายของ บุตรได้ และพระพุทธองค์ก็มีกลวิธีที่แยบคายจนสามารถเรียกสติของนางกลับมาจนสามารถสดับ ฟังพระธรรมเทศนาแล้วเกิดความเข้าใจ คลายจากความยึดมั่นถือมั่นในชีวิตของบุตรได้

เรื่องราวนี้มีอยู่ว่า สมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระเชตวัน กรุงสาวัตถี ครั้งนั้น บุตรของนางกิสาคอตมิ ซึ่งกำลังน่ารัก น่าเอ็นดูได้ตายลง นางกิสาคอตมิ เสียใจมาก เพราะนางมี บุตรคนเดียว นางได้อุ้มร่างของบุตร ไปบ้านโน้นเรือนนี้ขอให้ชาวบ้านช่วยรักษาให้บุตรนางฟื้น

ขึ้นมา ชาวบ้านต่างมีความสงสารแต่สุดท้ายจะช่วยได้ จึงแนะนำให้นางไปหาพระพุทธเจ้าซึ่งกำลังทรงแสดงธรรมอยู่ ณ สำนักพระเชตวัน พระพุทธองค์ทรงได้ตรัสแก่นางว่า “กีสาคอตมิ เธอจงไปหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดในบ้านที่ไม่มีคนตายมาสักหยิบมือ แล้วเราจะประกอบยาชุบชีวิตลูกของเธอให้” “นางกีสาคอตมิ ได้ฟังก็รีบวิ่งอุ้มลูกเข้าไปในหมู่บ้าน ถามหาเมล็ดพันธุ์ผักกาด พบทุกเรือนตั้งแต่เข้าถึงเย็นจนศพเริ่มเหม็นเน่าก็ไม่ได้เมล็ดผักกาดในบ้านที่ไม่มีคนตายแม้แต่เมล็ดเดียว จึงต้องกลับมาเฝ้าพระพุทธองค์ด้วยความผิดหวัง พระพุทธองค์ได้ทรงให้สติแก่นางว่า “กีสาคอตมิ อนิจจตาธรรมนี้ มีใช้ธรรมเฉพาะสกุลเดียว แต่เป็นธรรมของโลกทั้งปวง พร้อมทั้งเทวโลกฯ” นางกีสาคอตมิ ได้ฟังธรรมจากพระพุทธองค์ ก็ได้สติ ปลงตกถึง กฎธรรมดาของโลก มีเกิดมีตาย ไม่มีใครหยุดยั้งได้ นางจึงขอบวช (สุจริต สุวรรณชีพ, 2530)

พระพุทธองค์ทรงประจักษ์ในโครงความทุกข์ของนางได้อย่างชัดเจน และยังเข้าใจว่าจะทำอย่างไรให้นางได้เกิดปัญญาเห็นความเป็นจริงของชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับสถานการณ์ เงื่อนไข และระดับความพร้อมของนาง เนื่องจากขณะนั้นนางได้ถูกความปรารถนาที่จะให้บุตรยังคงมีชีวิตอยู่กับเธอต่อไปครอบงำใจจนไม่สามารถเห็นความจริงของชีวิตได้

พระพุทธองค์ไม่ได้ใช้วิธีเทศนาธรรมโดยทันทีทันใด ด้วยความเข้าใจในสภาวะของนาง พระองค์จึงใช้วิธีการที่แยบยลที่จะให้นางค่อย ๆ ตระหนักรู้ในความจริง โดยความเข้าใจและยอมรับในสภาวะของนางขณะนั้น ไม่ปฏิเสธ แต่ใช้ความต้องการเดิมของนางที่อยากจะชุบชีวิตบุตรของนางเป็นปัจจัยเชื่อมโยงนำนางออกไปจากภาวะที่ครอบงำใจ ให้นางได้ค่อย ๆ ประจักษ์แจ้งด้วยตนเองอย่างไม่ต้องมีข้อกังขาอีกต่อไป หลังจากที่คลายจากความทุกข์ที่ครอบงำจิตใจจนทำให้มืดบอดไม่เห็นความจริงนี้แล้ว นางจึงมีภาวะที่พร้อมจะได้รับการพัฒนาให้เป็นบุคคลที่มีปัญญาอันประเสริฐยิ่ง ๆ ขึ้นไป

กรณีที่พระพุทธองค์ช่วยนางกีสาคอตมิให้พ้นจากความทุกข์นี้ เป็นตัวอย่างที่มีคุณค่าในการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ผู้ช่วยเหลือไม่เพียงแต่จะมีปัญญาที่ประจักษ์ในกฎธรรมชาติอย่างแจ่มแจ้งแล้ว จะต้องมีความเข้าใจธรรมชาติในตัวผู้ที่มาขอรับการช่วยเหลือ และมีปัญญาที่จะหาหนทางให้เขาเกิดการตระหนักรู้ และประจักษ์อย่างเข้าถึงจิตใจ จนสามารถเปลี่ยนแปลงความยึดมั่นถือมั่นได้ อย่างไรก็ตาม ในสมัยปัจจุบันนี้จะหาใครที่มีพระปรีชาเสมอพระองค์ก็หาไม่ แต่สิ่งที่พระองค์ได้ทรงแสดงเป็นตัวอย่างนี้ ก็เป็นหนทางให้ชาวพุทธได้ประจักษ์ และเพียรพยายามที่จะพัฒนาตนเองเจริญรอยตามพระองค์ เพราะมีเพียงหนทางนี้เท่านั้นที่จะช่วยให้เพื่อนมนุษย์หลุดพ้นจากความทุกข์อย่างถาวรกาลอนาคิน

**สรุป** ปัญญาที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ หมายถึงปัญญาในความเข้าใจกฎธรรมชาติทั้ง 4 ได้แก่ ไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 อิทัปปัจจยตา และ กฎแห่งกรรม ซึ่งเมื่อสรุปลงเป็นเป้าหมายในการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธคือการนำให้เกิด การลงรอยกับความเป็นจริง (Realization) ในตัวผู้รับบริการ

## 2. กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

### ลักษณะของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธคือกลุ่มทางจิตวิทยาที่อาศัยหลักพุทธธรรมเป็นรากฐาน โดยผู้รับบริการจำนวน 7-8 คนได้เรียนรู้ชีวิตร่วมกันเป็นเวลาประมาณ 30 ชั่วโมง วัตถุประสงค์ของกลุ่มนี้ครอบคลุมทั้งการส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคล (personal growth) และการขจัดปัญหาที่เป็นประเด็นค้างอยู่ในใจ (counseling) โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ทั้งสองประการนั้น

การส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคลนั้นเป็นการขยายความเข้าใจของผู้รับบริการให้รู้จักความจริงของชีวิตมากขึ้นและสร้างเสริมความเข้าใจที่ถูกต้องต่อความเป็นจริงของชีวิตตนตามหลักธรรมชาติเพื่อให้เกิดความสงบสุขในจิตใจ ผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการได้ใคร่ครวญพิจารณาประสบการณ์ชีวิตของเขาอย่างลึกซึ้ง และเอื้ออำนวยให้มีการแบ่งปันประสบการณ์ระหว่างสมาชิก ผู้นำกลุ่มจะให้ความใส่ใจในประสบการณ์ที่น่าชื่นชม น่าชื่นใจของสมาชิกและอาจจะช่วยเน้นให้สมาชิกแต่ละคนได้พิจารณาถึงคุณค่าของสิ่งที่เป็นอยู่สำหรับตนเอง ให้อยู่กับสิ่งนั้นอย่างมั่นคงตามธรรมชาติที่เป็นจริง อันจะนำไปสู่ความงอกงามของจิตใจ เป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป

การแก้ไขประเด็นค้างใจนั้น เริ่มต้นผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศของการเรียนรู้ โดยเริ่มต้นจากความรู้สึกอบอุ่น เป็นมิตร ไม่เบียดเบียน ที่สมาชิกจะรับรู้จากผู้นำกลุ่ม ความรู้สึกเหล่านี้มีอิทธิพลทั้งทางตรงต่อความรู้สึกของสมาชิกให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจ อบอุ่น และปลอดภัย นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะนำให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจชัดเจนต่อกระบวนการแท้จริงของชีวิต โดยเตรียมช่องทางให้ผู้รับบริการได้ค่อย ๆ ก้าวออกจากความไม่เข้าใจหรือความเข้าใจคลาดเคลื่อนซึ่งกักขังให้เขาเกิดความทุกข์หม่นหมองอยู่กับเหตุการณ์ที่เขาเผชิญอยู่นั้น รศ.ดร.โสรัจ โปธิแก้ว (2547 ข) ได้ยกตัวอย่างกระบวนการดังกล่าวดังนี้

"เมื่อความเสียใจเกิดขึ้นเพราะพลาดจากสอบเอ็นทรานซ์ บทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาก็คือพาผู้ที่เสียใจนั้นออกมาจากกรงขังของความคาดหวังของตนที่คิดว่าฉันน่าจะติด ฉันน่าจะได้ ฉันไม่ควรพลาด คนอื่นทำไมผ่าน ทำไมฉันถึงไม่ผ่าน ฉันน่าจะผ่าน มาอยู่กับความจริงว่า ประตูด่านมหาวิทยาลัยเส้นทางนี้ไม่เปิดให้แก่เรา แต่มีประตูอื่นอีกหลายประตูที่คอยโอกาสให้เราไปเคาะเพื่อจะเปิดพบถนนเข้าสู่รั้วการศึกษาระดับสูงได้อีก ความจริงของการไม่ผ่านเป็นสิ่งที่หากเราใจกว้างยอมรับว่าเป็นปรากฏการณ์อันหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ก็มีถนนเส้นอื่นรอคอยให้เราเดินทางเสมอ หากบุคคลเป็นอิสระจากความหวังซึ่งซ่อนเร้นบีบคั้นทับถมจิตใจของเขา ใจเขาจะอมโปร่ง แจ่มใจ เห็นโอกาสแห่งการเรียนรู้ซึ่งเปิดแก่เขาเสมอ ๆ"

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะมี "แผนที่" ในการปฏิบัติงานซึ่งมีปลายทางอยู่ที่ "ความลงรอยกับความจริง" (realization) ไม่ว่าจะประเด็นค้างใจที่ผู้รับบริการนำเสนอจะมีจุดเริ่มต้นที่ใด เรื่องราวจะคดีเคี้ยว สลับซับซ้อนอย่างไร ผู้นำกลุ่มก็จะค่อย ๆ ดำเนินกระบวนการไปตามแผนที่ที่แจ่มชัดอยู่ในใจนั่นคือ การนำผู้รับบริการจากภาวะไม่ลงรอยกับความจริง ไปสู่ภาวะความลงรอยกับความจริง

"ผู้นำกลุ่มจะให้ความสนใจ รับรู้และติดตาม เขาจะซังน้ำหนักว่าสิ่งที่ผู้รับบริการนำเสนอในกลุ่มนั้นเป็นโจทย์ประเด็นคั่งค้างในใจ ซึ่งเกิดจากความครอบงำใจอย่างไร ซึ่งไม่ว่าผู้รับบริการจะนำเสนอด้วยอาการใด ด้วยเรื่องอะไร ถ้าเป็นลักษณะของใจที่ไม่สงบ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธก็จะรู้ได้ว่าเกิดจากการถูกครอบงำด้วยความปรารถนาที่ไม่ลงรอยกับความจริง" (โสริช โฟธิแก้ว, 2547)

ภาวะความลงรอยกับความจริงในปัญหาหรือประเด็นคั่งค้างในใจของเขาเหล่านั้น คือปัญญาที่จะเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง

## ความเป็นมา

ไสรีศรี โปธิแก้ว (2547 ก) คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ศึกษาด้านจิตวิทยาและลงมือปฏิบัติการกลุ่มมาตั้งแต่ปี 2521 ได้พัฒนาแนวทางต้นแบบของ กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (BPGC) โดยสังเคราะห์ความรู้ความเข้าใจในกลุ่มทางจิตวิทยาซึ่งวางรากฐานอยู่ในแนวทฤษฎีต่าง ๆ เช่น Encounter Group ของ Carl Rogers Gestalt Group ของ Fritz Perls Basic Encounter Group ของ William Schultz Sensitivity Training Group ของ Kurt Lewin ตลอดจนความคิดของนักจิตวิทยาที่ทำงานเรื่องพัฒนาตนท่านอื่น ๆ เช่น Rollo May Viktor Frankl Nataniel Branden Eric Berne Erich Fromm ตลอดจนนักคิดนักจิตวิทยารุ่นใหม่ ๆ เช่น John Welwood Ken Wilber Ralph Metzner และอีกหลาย ๆ ท่านที่เริ่มให้ความสนใจกับปรัชญาจิตวิทยาด้านตะวันออกและพุทธธรรม

การสังเคราะห์ผสมผสานแนวคิดและวิธีการให้ตกผลึกมาเป็น ผลิตภัณฑ์ (package) คือการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนนั้น เกิดจากการศึกษาและปฏิบัติในแนวทางแห่งพระพุทธศาสนาผสมผสานกับการทำกลุ่มพัฒนาตนตามแนวคิดตะวันตกมาหลายปี จึงมั่นใจว่าพุทธธรรมเป็นฐานความเข้าใจโลกและชีวิตที่ลึกซึ้งที่สุด การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนที่เกิดจากการสังเคราะห์นั้นจึงมีพุทธธรรมเป็นฐานความรู้ ความเข้าใจและการปฏิบัติ(ไสรีศรี โปธิแก้ว, 2547, หน้า 1)

## หลักการของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (BPGC)

กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีอริยสัจ 4 เป็นหลัก อริยสัจ 4 ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ดังที่ได้นำเสนอไปแล้วก่อนหน้านี้

ทุกข์คือสภาพที่ทนได้ยาก คือสภาวะของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งประกอบด้วยภาวะบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง ขัดข้อง มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์ในตัวเอง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้เป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์

เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ (สมุทัย) นั้นตั้งต้นจากอวิชชา คือความไม่รู้ในกฎธรรมชาติทั้งปวง เช่น ไม่รู้ในกฎของการเปลี่ยนแปลง (ไตรลักษณ์) ไม่รู้ในกฎของการเชื่อมโยงสัมพันธ์ของสรรพสิ่ง (อิทัปปัจจยตา) ดังนั้นการจะช่วยเหลือให้เพื่อนมนุษย์ได้ดับทุกข์ จึงต้องช่วยเหลือด้วย มรรค ซึ่งตั้งต้นจากสัมมาทิฐิ (ความเข้าใจที่ถูกต้องต่อกฎของธรรมชาติ) เมื่อมีความเข้าใจที่ถูกต้อง ก็จะมีความคิดที่ถูกต้อง (สัมมาสังกัปปะ) คือ คิดไปทางหลีกเลี่ยงออกจากความอยากหรือความต้องการ

ที่ขัดกับกระแสธรรมชาติ ไม่คิดร้ายพยาบาท และไม่เบียดเบียน ทั้งสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ เป็นองค์ธรรมด้านปัญญา เป็นองค์ธรรมที่เกิดขึ้นภายในใจของบุคคล (intrapersonal)

เมื่อมีความคิดที่ถูกต้อง วาจาที่ถูกต้อง (สัมมาวาจา) อาชีพที่ถูกต้อง (สัมมาอาชีพะ) และการกระทำที่ถูกต้อง (สัมมากัมมันตะ) ก็จะค่อย ๆ เกิดขึ้นตามมา รวมเรียกว่าองค์มรรคขั้นศีล ซึ่งเป็นองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องกับความสงบสุขของการอยู่ร่วมกันในสังคม (interpersonal)

ส่วนความพยายามในทางที่ถูกต้อง (สัมมาวายามะ) การมีสติในทางที่ถูกต้อง (สัมมาสติ) และการมีสมาธิที่ถูกต้อง (สัมมาสมาธิ) เป็นองค์ธรรมที่เอื้อให้การปฏิบัติทั้งความเข้าใจที่ถูกต้อง (ปัญญา) ภายในใจของบุคคลและความสงบสุขของสังคม (ศีล) ให้เป็นไปได้ด้วยดี องค์มรรคทั้ง 8 เป็นธรรมที่เกี่ยวเนื่องกัน และไปพร้อม ๆ กันในหนทางแห่งการดับทุกข์ ดังแสดงในภาพที่ 1



สถาบันวิทยบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาพที่ 1 แสดงวงจรของมรรคมีองค์ 8

ที่มา : โสริช โปธิแก้ว, 11 มกราคม 2547 บรรยาย

ทิศทางของการพัฒนากลุ่มคือการพาคนจากทุกข์ไปสู่การดับทุกข์ (นิโรธ) จากความปรารถนาซึ่งบีบคั้นกดดันชีวิตและจิตใจของเขาในขณะนั้น ๆ ให้ออกไปพบกับอิสระภาพของการได้เคลื่อนไหวไปตามกระแสความจริงแห่งความเปลี่ยนแปลง โสริช โปธิแก้ว (2547 ก) ได้อธิบายถึง

การเคลื่อนไหวไปตามกระแสความจริงแห่งความเปลี่ยนแปลงด้วยสัจธรรมที่ว่า "ชีวิตมีทุกฤดูกาล" ชีวิตมีทั้งลาภ เสื่อมลาภ ยศ เสื่อมยศ นินทา สุข และทุกข์ สลับสับเปลี่ยนผันแปรกันไป เราพึงนอบน้อมต่อความจริงของการผันแปรนั้น

การนอบน้อมต่อความจริงนั้นสะท้อนอยู่ในคำกล่าวของผู้รู้หลาย ๆ ประโยค เช่น "เรากำหนดทางลมไม่ได้ กำหนดได้แต่ใบเรือ" หรือประโยคที่ว่า "หากเราไม่สามารถอยู่กับสิ่งที่เรารัก พึงรักสิ่งที่เราอยู่" โสริช โภธิแก้ว (2547 ก) อธิบายว่านั่นคือจิตใจให้อยู่กับปัจจุบัน หรือไม่อยู่กับสิ่งต่าง ๆ ด้วยความชอบหรือไม่ชอบ ให้อยู่กับมันตามจริง เพราะ "ชอบ" ทำให้แคบ "จริง" ทำให้กว้าง ยกตัวอย่างเช่น แม่ที่คาดหวังจะให้ลูกเรียนแพทย์ ก็จะมีเรื่องการสอบเข้าเรียนแพทย์ให้ได้ ไม่มีเนื้อที่ในใจเหลือให้มองสิ่งต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง เช่น ไม่ได้พิจารณาความสามารถที่แท้จริงของลูก ไม่เข้าใจธรรมชาติของลูกที่ตระหนกตกใจง่าย เป็นลมเมื่อเห็นเลือด ไม่ได้เปิดใจที่จะรับรู้ว่ามีอาชีพอื่น ๆ ก็มีคุณค่าไม่แพ้กัน การคาดหวังจะให้ลูกเป็นแพทย์นั้นทำให้ใจ "แคบ" และบีบคั้นกดดันลูก

การยึดมั่นถือมั่นให้เป็นไปตามใจที่ปรารถนานั้นเป็นภาวะแห่งอวิชชา ที่จิตใจของบุคคลถูกปิดกั้นไม่เข้าถึงสัจธรรมความจริงแห่งโลกและชีวิต ซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหมด เมื่อบุคคลเกิดทุกข์ภาวะใจก็จะเต็มไปด้วยความบีบคั้น บั่นป่วน วุ่นวาย ไม่สงบ อันเป็นการลดทอนประสิทธิภาพในการดำรงชีวิต ในการแก้ปัญหาและการเผชิญกับสิ่งที่อยู่เบื้องหน้า

หลักการของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธคือการนำบุคคลให้ดำรงชีวิตอยู่อย่างรู้เท่าทันตามความเป็นจริง เข้าใจถึงสภาวะที่แท้จริงแห่งสรรพธรรมชาติ นั่นคือทำให้เขามีสัมมาทิฐิในการดำเนินชีวิต สัมมาทิฐิคือการประจักษ์แจ้งถึงความจริงแท้ของชีวิต อันจะก่อให้เกิดการดำรงอยู่ด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง ส่งผลสืบเนื่องไปสู่ความสงบ อิศระอันเป็นภาวะใจที่พร้อมจะต้อนรับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างเข้าใจและดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความมั่นคง (โสริช โภธิแก้ว, 2547, หน้า 15)

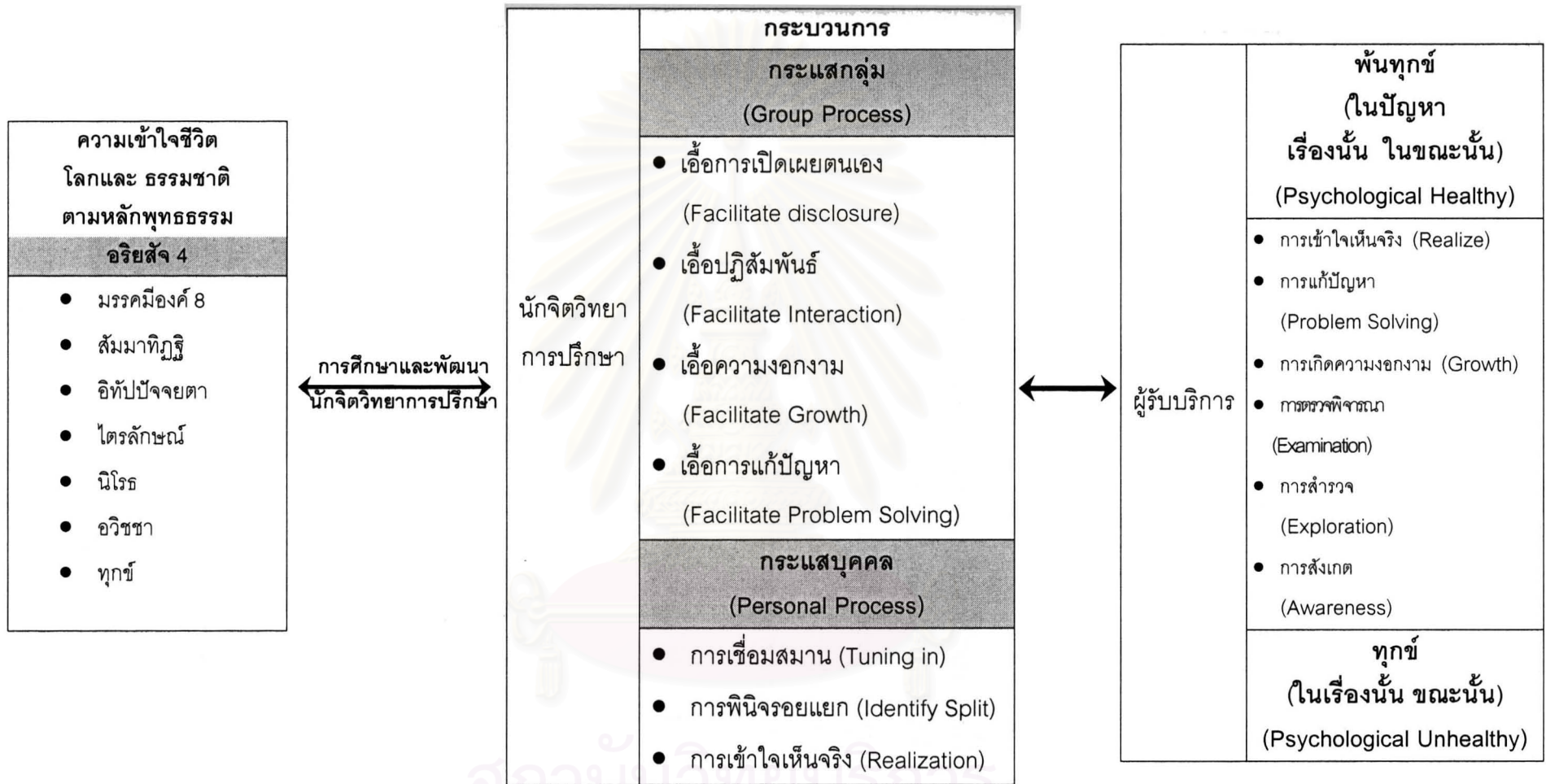
## กระบวนการของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (BPGC)

กระบวนการของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้นสอดคล้องกับหลักการที่กล่าวไปข้างต้น การนำกลุ่มคือการพาคนจากความทุกข์ไปสู่ความสงบเย็น พาคนจาก “there and then” มาสู่ “here and now” พาคนจากที่ “แคบ” ไปสู่ที่ “กว้าง” (ไสรีศรี โปธิแก้ว, 2547) ในการนำกลุ่มให้เกิดการเรียนรู้ตนเอง การแก้ปัญหาของบุคคลภายใต้การปฏิสัมพันธ์อย่างช่วยเหลือและเอื้อเพื่อ นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธจะต้องมีความเข้าใจชีวิต โลก ธรรมชาติ ตามหลักพุทธธรรม เพื่อที่จะปฏิบัติงานโดยมุ่งให้เกิดกระแสกลุ่ม (Group Process) และกระแสบุคคล (Individual Process) อย่างผสมผสานกลมกลืนกัน เพื่อให้ผู้รับบริการได้พ้นทุกข์(ในปัญหาเรื่องนั้น ในขณะนั้น) ดังรายละเอียดในภาพที่ 2



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





ภาพที่ 2 รูปแบบพลวัตและผสมผสานของกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ในกระบวนการกลุ่มและบุคคล  
(Dynamic and integrated model of Buddhist counseling for group and individual)

ที่มา : ไสริศ โปธิแก้ว, 5 เมษายน 2550

## กระแสดกลุ่ม (Group Process)

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะนำให้เกิดการเคลื่อนไหวหรือการดำเนินไปของกลุ่ม ด้วยการกระทำ 4 ลักษณะคือ

1. การเอื้อการเปิดเผยตนเอง (Facilitate disclosure) คือ การเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้บอกเล่าถึงเรื่องราวของตนให้กลุ่มได้รับรู้ ภายใต้บรรยากาศของการเชื่อเชียวอันอบอุ่น และเป็นมิตร
2. การเอื้อปฏิสัมพันธ์ (Facilitate Interaction) คือ การเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ด้วยการแบ่งปันประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิด เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิก
3. การเอื้อความงอกงาม (Facilitate Growth) คือ การนำเรื่องราวหรือประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่มที่น่ายินดี น่าชื่นใจมาทำให้มีคุณค่า ให้สมาชิกเกิดความปลื้มปิติ เห็นคุณค่าในตนเอง ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความมั่นคง และงอกงามตามวิถีของตน
4. การเอื้อการแก้ปัญหา (Facilitate Counseling) คือ การนำเรื่องราวที่สมาชิกรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจมาให้เพื่อนสมาชิกร่วมคลี่คลาย รวมทั้งหาทางออกจากสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น

กระบวนการทั้ง 4 นี้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องสอดคล้องกันไป โดยที่สิ่งสำคัญที่ขับเคลื่อนกระบวนการไปได้อย่างราบรื่นคือการ “เชื่อมสมาน” ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ คือการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเอาตัวเข้าเชื่อมสมานกับผู้รับบริการ โดยการให้ความสนใจ ใส่ใจในทุก ๆ สิ่งที่ผู้รับบริการเป็นอยู่ โดยไม่ประเมิน หรือ ตัดสิน ไม่ได้อยู่ในบทบาทผู้ที่อยู่เหนือกว่า แต่อยู่อย่างเสมอกัน โดยเขาต้องละทิ้งความคิด ความเชื่อ ความคาดหวังที่เป็นอุปสรรคในการเข้าถึงความจริงในใจของผู้รับบริการ กระบวนการทั้ง 4 ที่มีการเชื่อมสมานเป็นปัจจัยขับเคลื่อน สามารถเขียนออกมาในรูปสัญลักษณ์เพื่อความกระชับ และชัดเจนได้ว่า T(4F) โดยที่ T แทน เชื่อมสมาน หรือ (Tuning in) F1 แทน เอื้อการเปิดเผยตนเอง (Facilitate disclosure) F2 แทน เอื้อปฏิสัมพันธ์ (Facilitate Interaction) F3 แทน เอื้อความงอกงาม (Facilitate Growth) F4 แทน เอื้อการแก้ปัญหา (Facilitate Counseling)

### การเอื้อการเปิดเผยตนเอง

ในการเริ่มกลุ่มนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธอาจจะใช้การบรรยายนำเล็กน้อย (lecturrete) หรือเชิญชวนให้สมาชิกได้ใส่ใจในหลักความจริงของสรรพสิ่งเพื่อเอื้อให้เกิดการเปิดเผยตนเอง เช่น นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะอาศัยหลักอิทัปปัจจยตาเพื่อเริ่มต้นการเรียนรู้แบบ

ประสบการณ์ตรง นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ อาจเริ่มต้นด้วยการบรรยายว่า “พวกเราคะ ตัวเรากับต้นไม้ ภูเขา น้ำตก เสียงนกร้อง ก้อนหินแต่ละก้อน ใบหญ้าแต่ละใบ ทั้งหมด ที่อยู่รอบตัวเรานี้ เกี่ยวข้องกันอย่างไรบ้างคะ” และค่อย ๆ เอื้ออำนวย เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ใคร่ครวญและสำรวจทัศนคติของตนเองที่มีต่อชีวิต

ต่อจากนั้นอาจตั้งคำถามในประเด็นที่สมาชิกได้นำเสนอมาพร้อมพิจารณาและสำรวจชีวิตของตนเองเพื่อขยายทัศนคติที่มีต่อโลกและชีวิต เช่น “ที่เรามาตั้งอยู่ตรงนี้ร่วมกันได้ มีสิ่งใดมีส่วนเกี่ยวข้องกับบ้างคะ” หรือ “กว่าที่เราจะเติบโตมาเป็นเราในทุกวันนี้ มีสิ่งใดเอื้อต่อการเติบโตบ้างคะ” แล้วเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง โดยมีนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธที่คอยติดตามสมาชิกด้วยการสังเกต ด้วยการฟัง ด้วยการถามเพื่อสร้างความเข้าใจและหยิบจับประเด็นอันควรค่าแก่การนำมาขยายความ และนำตนเข้าเชื่อมกับโลกของสมาชิกเพื่อที่จะรับรู้โลกทั้งหมดของสมาชิกได้อย่างชัดเจน และเพื่อรับรู้ถึงกระแสความเคลื่อนไหวในใจของเขา

### การเอื้อปฏิสัมพันธ์

ในการดำเนินกลุ่มนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธจะเป็นผู้ที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน เพื่อการแบ่งปันประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความเข้าใจในชีวิต และในกฎของธรรมชาติ เป็นการเรียนรู้จากกันและกัน และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

การส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้จากกันและกันนี้มีผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงที่และทัศนคติต่อชีวิตเพราะปฏิสัมพันธ์เช่นนี้จะเป็นพลังที่ค่อย ๆ เขี่ยอนิจของสมาชิกแต่ละคน ๆ จากความคับแคบอยู่แต่ในโลกของตน ให้ออกมาสู่กลุ่ม สู่ทัศนคติใหม่ ๆ ใจก็จะเปิดกว้างค่อย ๆ ยอมรับซึ่งกันและกันจนสามารถรวมกันเป็นเนื้อเดียว นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธมีหน้าที่ประสานให้เขาเกิดความเข้าใจในชีวิตอย่างต่อเนื่อง โดยอาศัยพลังนี้ที่ค่อย ๆ ขับเคลื่อนและยกระดับความเข้าใจชีวิตให้แก่สมาชิก

### การเอื้อความองกงาม

การเอื้อความองกงามเป็นการยกระดับความเข้าใจชีวิตให้สมาชิก นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธจะอาศัยเรื่องและประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่มที่นำยินดี น่าชื่นใจมาทำให้มีคุณค่า เรื่องบางเรื่องของสมาชิกเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่า เป็นแบบอย่างที่น่าจดจำสำหรับเพื่อนสมาชิก เช่น การดูแลมารดาที่ป่วยอย่างใส่ใจ การยอมรับเพื่อนร่วมห้องที่บางครั้งก็สร้างความรำคาญใจให้ตน การทำงานอาสาสมัครสอนหนังสือเด็กที่ด้อยโอกาส การตั้งใจอ่านหนังสือสอบเพื่อทำเกรดให้ดีให้บิดามารดาชื่นใจ ฯลฯ นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธจะหยิบยกแง่มุมที่ดึงามมาชื่นชมยินดี และเชิญชวนให้เพื่อนสมาชิกได้มีโอกาสพิจารณาเรื่องราวเหล่านั้นด้วยหัวใจที่อิมเอม และส่งผ่านความชื่นชมไปยัง

สมาชิกที่ได้มีโอกาสบอกเล่าเรื่องราวของตนนั้น ให้เขาได้รู้สึกมีกำลังใจที่จะทำสิ่งดีงามต่อไป ในขณะที่ด้วยกันสมาชิกท่านอื่นจะได้มีโอกาสเปิดมุมมองชีวิตให้กว้างขวางขึ้น มองชีวิตในด้านที่ดีงาม เพื่อเป็นแบบอย่างอันดีต่อไป

### การเอื้อการแก้ปัญหา

เรื่องต่าง ๆ ที่สมาชิกได้ประสบพบแล้วทำให้เขาเป็นทุกข์ ชุ่นมัว เสียใจ หรือผิดหวัง นั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธก็จะเอื้อให้มีการเปิดเผยและนำมาใคร่ครวญ และมาร่วมกันคลี่คลาย โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะอาศัยการรับรู้ที่ชัดเจนจากหลักอริยสัจ 4 มามองให้ทะลุถึง ใจทย์แห่งความทุกข์ที่มีรากมาจากความไม่ลงรอยกันระหว่างความเชื่อและความปรารถนาของตนกับ ความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะชี้ให้ผู้รับบริการเห็นความจริงในขณะนั้น ๆ โดยอาศัย วิธีการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการยกอุปมาอุปมัยเพื่อให้เกิดความเข้าใจได้โดยง่าย หรือการสนทนาตั้ง คำถามที่จะทำให้สมาชิกได้มีการพิจารณาใคร่ครวญถึง ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างเป็นลำดับ ชัดเจน ซึ่งเป็นเรื่องยากที่บุคคลจะทำเช่นนั้นได้ด้วยตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากขณะนั้นจิตใจถูก ครอบงำด้วยความไม่เข้าใจความเป็นจริงตามธรรมชาติ การช่วยให้ผู้รับบริการได้ตระหนักถึงความจริง ของธรรมชาติด้วยการตั้งคำถามนั้น ปรากฏในสมัยพุทธกาลเช่นเดียวกัน ท่านพระธรรมปิฎก (2534, หน้า 52-53) กล่าวว่า

ตัวอย่าง เมื่อมีบุคคลผู้ใดผู้หนึ่งเข้ามาหาพระพุทธเจ้า จะมาถามหาคำตอบ จากพระองค์ บางทีพระองค์ก็ทรงช่วยให้เขาตอบปัญหาของเขาเอง โดยที่พระองค์ ทรงใช้วิธีที่ทรงกลายเป็นผู้ถาม ซึ่งบุคคลนั้นก็จะได้พบคำตอบได้ด้วยตนเอง...ลักษณะ อย่างนี้ภาษาบาลีเรียกว่า "วตฺตา"

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะค่อย ๆ พาเขาออกจากความคับแคบของความเชื่อ การ ครอบงำของความไม่รู้ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความชุ่นมัว จนความชุ่นมัวนั้นจางหายไป แล้วเปิดเนื้อที่ใหม่ ให้เขาอยู่กับความจริงได้อย่างอิมเม็บ

การเอื้อให้สมาชิกได้แก้ไขปัญหาที่ค้างในใจนั้น มีกระบวนการที่เฉพาะไปอีกคือผู้นำกลุ่มต้อง สนใจที่กระแสนุคน

## กระแสบุคคล (Individual Problems)

กระบวนการในกระแสบุคคลประกอบด้วย 3 ภาวะคือ

1. การเชื่อมสมาน (Tuning in) หรือในภาษาธรรมเรียกว่า เชื่อมสมาน คือภาวะที่นักจิตวิทยา การศึกษาใส่ใจฟัง ใส่ใจสังเกต รับรู้อย่างชัดเจน จนอีกฝ่ายรับรู้ว่าคุณจิตวิทยาการ ปรึกษาอยู่กับเขา เข้าใจเขา ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาต้องละทิ้งโลกของตนเองจึงจะ สามารถเข้าไปรับรู้โลกของผู้รับบริการได้อย่างครบถ้วน ชัดเจน
2. การพินิจรอยแยก (Identify split) คือการค้นหาปมประเด็นความทุกข์ หม่นหมอง ภาวะวุ่นวาย ไม่สงบสุข โกรธเคือง ซึ่งเกิดจากความยึดมั่นถือมั่น ความคาดหวัง ความ ปรารถนา การไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ฯลฯ ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องอาศัยการ รับรู้ที่ชัดเจน ละเอียด เพื่อเข้าใจปมประเด็นเหล่านั้น
3. การเข้าใจเห็นจริง (Realization) คือการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาพาให้ผู้รับบริการเกิด ปัญญาที่จะเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง

กระบวนการทั้ง 3 สามารถเขียนเป็นสัญลักษณ์ได้ดังนี้ TIR T แทน การเชื่อมสมาน (Tuning in) I แทน การพินิจรอยแยก (Identify split) และ R แทน การเข้าใจเห็นจริง (realization) ซึ่งผู้วิจัยจะ ได้ยกตัวอย่างให้เห็นกระบวนการ TIR ให้เห็นชัดเจน

สมาชิกท่านหนึ่งบอกกับกลุ่มว่าอยากเลิกคบกับเพื่อน เพราะเพื่อนคนนี้ทำอะไรชักช้า นัดทุก ครั้งก็มาสาย ทำให้เบื่อน่ายไม่อยากจะรอ แต่อีกใจหนึ่งก็หวั่น ๆ ใจว่ามันเป็นเรื่องถูกหรือไม่ที่จะเลิก คบกับเพื่อนคนนี้ เพราะอย่างอื่นของเพื่อนคนนี้ก็ไม่มีอะไรเสียหายเลย

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะใส่ใจฟัง สังเกต และติดตามเรื่องของสมาชิกโดยใช้การรับรู้ ทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการฟังเสียง การสังเกตสีหน้าท่าทาง และที่สำคัญที่สุดคือใส่ใจที่สงบนิ่ง ปลอด จากเรื่องราวที่วุ่นวาย ปลอดจากความคาดหวังของตน เพื่อจะรับรู้สมาชิกอย่างที่เขาเป็น (เชื่อมสมาน) จนเห็นแง่มุมในใจที่ทำให้เขาเกิดทุกข์ ซึ่งในกรณีนี้คือความคาดหวังที่จะให้เพื่อนเป็นไปตามใจตน คือ ให้มาตรงเวลานัด ทำสิ่งต่างๆ ในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการอาบน้ำแต่งตัว การซักผ้า อย่างรวดเร็วทันใจของ เขา แต่เพื่อนคนนั้นก็มิวิถีชีวิตแบบนั้นมานานแล้วก่อนที่จะได้พบสมาชิกท่านนี้ เมื่อเพื่อนไม่เป็นไป ตามที่ใจปรารถนา และไม่รู้เท่าทันว่าตนเองมีความปรารถนาที่ขัดแย้งกับความจริงอย่างไร ก็ทำให้เกิด ความขุ่นมัว ความโกรธและพาลที่จะเลิกคบ (การพินิจรอยแยก)

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะรับรู้เรื่องราว เข้าใจ และยอมรับในความรู้สึกโกรธที่ปรากฏ ขึ้นในใจของสมาชิกท่านนี้ เดินไปเป็นเพื่อนในเส้นทางแห่งการเรียนรู้ตนเอง (เชื่อมสมาน) โดยไม่เข้าไป ก้าวก้าวด้วยการตำหนิ หรือวิพากษ์วิจารณ์ เมื่ออยู่กับคลื่นใจที่เคลื่อนไหว ขุ่นมัวด้วยใจที่สงบ อย่าง

เข้าใจ ใจที่ซุ่มมัวนั้นก็เริ่มหนึ่งที่จะรับฟัง และเรียนรู้เรื่องราวชีวิตจากมุมมองอื่นบ้าง นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจึงเริ่มที่จะนำเสนอเรื่องราวที่ชวนให้เกิดความเข้าใจและเห็นภาพในใจของสมาชิกท่านนี้ที่ขัดแย้งกับความเป็นจริง ด้วยประโยคที่ว่า

“น้องจะมีกุหลาบต้นไหนบ้าง ไม่ถูกแมลงเจาะไช กุหลาบที่สวยงามทุก ๆ ต้นหากเราลองให้ชัดเจน ย่อมมีบางดอก บางกิ่ง บางส่วนของต้น ถูกแมลงรบกวนจนรูปลักษณะมีสภาพอย่างนั้น จะเปลี่ยนแปลงไปจากนั้นไม่ได้” เมื่อสมาชิกได้ฟัง เขาจะค่อย ๆ ตระหนักเรื่องความจริงตามธรรมชาติว่าไม่มีสิ่งใด ๆ ในโลกนี้ที่สมบูรณ์แบบไม่บกพร่อง ถึงแม้จะบกพร่องไปบ้าง แต่ก็ยังสวยงาม เหมือนความเป็นเพื่อน เพื่อนของเธออาจจะทำอะไรที่ไม่ถูกใจเธอบ้าง ก็ไม่ได้หมายความว่าสิ่งที่ไม่ถูกใจนั้นคือทั้งหมด แต่เป็นส่วนของทั้งหมดที่เป็นความดีงามด้วย อย่างไรก็ตามความเป็นเพื่อนก็ยังคงงดงามอยู่ หากเราเปิดใจให้กว้าง พิจารณาถึงความจริงเกี่ยวกับเพื่อนคนนี้ มองให้เห็นถึงความจริงของชีวิต เธอก็อาจจะไม่ด่วนทำร้ายเพื่อนด้วยการพูดจาเชือดเฉือนให้เพื่อนเป็นทุกข์ใจ หรือเลิกคบหากันไปเลย

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะค่อย ๆ เปิดความเข้าใจแก่สมาชิก ให้ก้าวออกจากความมืดมนซึ่งในกรณีดังกล่าวข้างต้นนั้นคือความมืดมนจากความโกรธ ความโกรธเปรียบเสมือนควันดำที่ปกคลุมปัญญา ทำให้มองไม่เห็นความจริงอย่างกว้างขวาง ครอบถ้วน เห็นแต่เพียงบางด้านของชีวิต ด้านที่ไม่พอใจในขณะนั้น

เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเชื่อมสมานกับสมาชิก เป็นเนื้อเดียวกันยอมรับในภาวะขณะนั้นของสมาชิก มองเห็นความโกรธของสมาชิกอย่างชัดเจน ความโกรธก็จะค่อย ๆ นอนก้น ภาวะใจก็จะนิ่งขึ้นจนสามารถใช้ปัญญาใคร่ครวญพิจารณาตามความเป็นจริง และคลายจากความซุ่มมัวได้ในที่สุด (การเข้าใจเห็นจริง)

กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมี “การเชื่อมสมาน” เป็นส่วนสำคัญในทุกขั้นตอน หากไม่มีการเชื่อมสมานแล้วกระบวนการอื่น ๆ ก็ไม่สามารถเกิดขึ้นตามมาได้ ดังนั้นผู้ที่มีหน้าที่ให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจอย่างนักจิตวิทยาการปรึกษาต้องเชื่อมสมานอย่างสม่ำเสมอในขณะปฏิบัติงาน เพราะในกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้นสิ่งที่ขับเคลื่อนกระบวนการก็คือ ตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษาเอง กลุ่มจะดำเนินไปได้ดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะต้องเชื่อมสมานเพื่อให้เกิดความเป็นเนื้อเดียวกันกับผู้มารับบริการ เพื่อให้เขาได้เปิดรับการนำทางไปสู่หนทางแห่งปัญญาจากนักจิตวิทยาอย่างเต็มที่ จนทำให้เขาคลายจากความทุกข์ใจได้ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะปฏิบัติหน้าที่ด้วยการเชื่อมสมาน ดังนี้

1. การปฏิบัติตนเสมอและสมานตนเองเข้ากับผู้รับบริการจนเห็นทุกซ์ของผู้รับบริการ และ
2. การปฏิบัติตนเสมอและสมานตนเองเข้ากับผู้รับบริการจนนำผู้รับบริการมาเห็นทุกซ์ได้

1. การวางตนและปฏิบัติตนเสมอและสมานตนเองเข้ากับผู้รับบริการจนเห็นทุกซ์ของผู้รับบริการ

คำว่า "เสมอ" ในที่นี้หมายถึงการก้าวไปด้วยกัน ไม่ก้าวล้ำ ไม่เดินตาม ไม่อวดตัว ไม่ทำตัวเป็นผู้รู้เหนือกว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะค่อย ๆ รับฟังผู้รับบริการอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่คาดเดา ไม่ตั้งสมมุติฐานไปก่อนล่วงหน้า แต่จะรับรู้สิ่งที่ผู้รับบริการสื่อออกมาตามความเป็นจริง ส่วนคำว่า "สมาน" ในที่นี้หมายถึงการเชื่อมตนเองกับผู้รับบริการได้สนิท นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเชื่อมตนเองเข้ากับผู้รับบริการด้วยการสื่อสารอย่างเข้าใจทั้งด้วยสัมผัสมาวาจาและการแสดงออกทุก ๆ อย่าง การปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพจึงมีทั้งการเสมอและการเชื่อมสมาน ซึ่งคือการเชื่อมสมานอย่างสอดคล้องกลมกลืน ดังคำกล่าวของ โสริช โปธิแก้ว (2547 ค) ที่ว่า

*การเชื่อมสมาน เป็นการเชื่อมตนของผู้ให้บริการกับโลกของผู้รับบริการ โดยใช้ทั้งหมดของผู้ให้บริการ ไม่ว่าจะเป็นการฟังที่ไม่มากไป ไม่น้อยไป น้ำเสียง ที่ท่า และคำพูดคำถามที่แสดงถึงการต้อนรับทั้งหมดของผู้รับบริการ พร้อมทั้งสื่อสารความเข้าใจให้ผู้รับบริการรับรู้ได้ นั้นหมายถึงนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธต้องทั้งโลกของตนเอง คือ ค่านิยม อคติ ความรู้ ความเชื่อ กฎเกณฑ์ ฯลฯ เพื่อรับรู้ผู้รับบริการอย่างครบถ้วน ชัดเจน*

การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธรับรู้ผู้รับบริการอย่างครบถ้วน ชัดเจน ทำให้การเข้าถึง "ความจริง" ของผู้รับบริการมีประสิทธิภาพ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะค่อย ๆ รับรู้ "ทุกซ์" ของผู้รับบริการ ซึ่งแม้แต่เจ้าตัวเองบางครั้งยังไม่รับรู้

## 2. การวางตนและปฏิบัติตนเสมอและสมานจนนำผู้รับบริการมาเห็นทุกข์และทางออกของทุกข์

ถึงแม้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะรับรู้ผู้รับบริการอย่างครบถ้วน ชัดเจน จนสามารถเห็นถึง “ความไม่รู้” อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ของผู้รับบริการแต่ละคนได้ แต่หลักสำคัญสำหรับการบริการคือหลัก “เสมอและสมาน” นั้นยังคงต้องปฏิบัติอยู่เช่นเดิม นักจิตวิทยาไม่น้อยที่พลาดตรงจุดนี้ เมื่อเห็น “ความไม่รู้” ของผู้รับบริการแล้ว ก็ตั้งใจที่จะให้เขาเห็นตาม แต่ลืมไปว่าตนเองได้ก้าวออกมาจากที่ที่เขาอยู่ มายืนคนละจุดกับเขาแล้ว อุบัติมาเหมือนช่วยเหลือคนในอุโมงค์มืด ๆ หากเรายืนอยู่หน้าอุโมงค์ ตะโกนให้เขาออกมาให้ได้เพราะเรายืนอยู่นอกอุโมงค์แล้ว เขาก็ไม่สามารถทำได้เพราะพื้นที่รอบ ๆ ตัวที่เขาอยู่นอกอุโมงค์ยังมีมืด เราบรรยายอย่างไรเขาก็นึกไม่ออกเพราะที่นั่นยังคงมืดจริง ๆ นักจิตวิทยาที่เสมอสมานจะเดินเข้าไปหาเขาในจุดที่เขาเป็น แล้วค่อย ๆ จูงมือเขา จับมือเขาให้สามารถคลำทางที่จะเดินไป ที่ละน้อย ๆ ให้เขา “เห็น” ทางที่ละน้อย ที่ละก้าว จนสามารถออกมาจากอุโมงค์ที่มีมืด ๆ นั้นได้

ลีลาและรูปแบบการนำผู้รับบริการจากความไม่รู้ ไปสู่ความรู้ความเข้าใจเรื่องชีวิตไม่ตายตัว แต่จะยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงไปตามประเด็นปัญหา แก่นมุมของปัญหาและน้ำหนักของปัญหา บางครั้งการยกตัวอย่างเปรียบเทียบ หรือการอุปมาอุปมัย หรือการค่อย ๆ ตั้งคำถามให้ผู้รับบริการได้ค่อย ๆ พิจารณาประเด็นเรื่องของตนหรือปัญหาของตนไปที่ละขั้นที่ละตอน ภายในศักยภาพทางสติปัญญาในขณะนั้นของนักจิตวิทยาและผู้รับบริการที่มาประกอบกันในขณะที่ให้บริการ เช่น ภาวะจิตใจของผู้รับบริการ หรือพื้นฐานความเข้าใจโลกและชีวิตที่มีอยู่เดิม ความเหนียวแน่นของความยึดมั่นถือมั่น รูปแบบการสื่อสารที่เขาใช้ ฯลฯ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะต้องรับรู้อย่างละเอียด ลึกซึ้ง ชัดเจนที่ละขณะ ๆ ของการปฏิบัติงาน นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธต้องสามารถ “อยู่กับปัจจุบัน” ให้ได้เพื่อสติปัญญาอันแจ่มชัดของเขาจะเกิดขึ้น ดังคำกล่าวของนักจิตวิทยาแนวภวนาที่ว่า

*“สิ่งสำคัญที่สุดคือ ให้ตัวเราอยู่ในปัจจุบันเท่าที่เราจะทำได้ หลังจากนั้นเราจะรับรู้ได้ดีขึ้นว่าอะไรจะมีประโยชน์ในขณะนั้น”*  
(คาเรน คิสเซล เวเกลา, 2547, หน้า 199)

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่สามารถให้บริการอย่างมีประสิทธิภาพนั้นสำคัญที่ใจของเขา นั้นต้อง “นิ่ง” เพื่อเปิดทางให้สติปัญญา เปิดทางให้ศักยภาพในการสื่อความเข้าใจและนำผู้รับบริการให้พบความจริงได้ทำงานอย่างเต็มที่ ใจที่นิ่งนั้นต้องได้รับการฝึกฝน



## กระบวนการที่เกิดขึ้นในผู้รับบริการ

การเอื้ออำนวยของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธดังที่กล่าวไปข้างต้น จะช่วยเอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้รับบริการ โดยการนำผู้รับบริการจากภาวะของความทุกข์ในขณะนั้น

(psychological unhealthy) ไปสู่ภาวะการพ้นทุกข์ (ในเรื่องนั้น ขณะนั้นของเขา) (psychological healthy) กระแสการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้รับบริการประกอบด้วย

การสังเกต (Awareness) คือการที่ผู้รับบริการเกิดตระหนักรู้ในตนเองถึงสิ่งที่ตนเองเผชิญอยู่ หรือกำลังรู้สึก หรือกำลังคิดหาคำตอบอยู่ ผู้รับบริการมักจะไม่ค่อยได้ตระหนักรู้ในตนเอง เมื่ออยู่ในกลุ่มกระบวนการกลุ่มจะเอื้อให้ผู้รับบริการค่อย ๆ สังเกต อาจจะได้ด้วยคำถามของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ หรือเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกคนอื่นที่ชวนให้หันกลับมาสังเกตตนเองมากขึ้น

การสำรวจ (Exploration) คือการที่ผู้รับบริการได้เริ่มทำความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งขึ้น นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะเอื้ออำนวยให้มีการเปิดเผยตนเอง ซึ่งปกติผู้รับบริการอาจจะไม่ค่อยได้ตระหนักถึง ไม่ค่อยได้หยิบยกมาพิจารณา ด้วยว่าการพูดถึง หรือใคร่ครวญถึงประเด็นในใจนั้น อาจจะทำให้เกิดความเจ็บปวด หรือความละอาย หรืออาจจะเป็นเพียงเพราะหลงลืมไป แต่เมื่อผู้รับบริการมาอยู่ในบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัยจากการเอื้ออำนวยของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธก็ทำให้ผู้รับบริการได้หวนระลึกถึงประเด็นในใจนั้น ๆ หรืออาจรู้สึกมั่นใจที่จะพูด ที่จะนำประเด็นในใจนั้นมาใคร่ครวญอีกครั้ง

การตรวจพิจารณา (Examination) คือการที่ผู้รับบริการได้ตรวจสอบระหว่างประเด็นในใจกับความเป็นจริงของชีวิต ว่ามีความสอดคล้องกลมกลืนกันหรือไม่ ด้วยการเอื้ออำนวยให้เกิดการเปิดเผยตนเอง รวมทั้งการเอื้อปฏิสัมพันธ์ จะเป็นภาระขายมุมมองของผู้รับบริการให้กว้างขวางยิ่งขึ้น ความเห็น หรือทัศนคติที่เคยคับแคบที่เคยเห็น เคยรับรู้เพียงมุมเดียวจากใจที่ยึดมั่นถือมั่น ก็จะถูกขยายให้เห็นกว้างขึ้นชัดเจนขึ้น ผู้รับบริการก็จะได้ตระหนักว่าตนเองนั้นมีความเห็น มีทัศนคติที่ก่อให้เกิดความทุกข์อย่างไรบ้าง

การเกิดความงอกงาม (Growth) คือการที่ผู้รับบริการได้มีความเข้าใจโลก ชีวิตและธรรมชาติอย่างกว้างขวางขึ้น จริงแท้มากขึ้น อันเกิดจากการที่ผู้รับบริการได้หยิบยกประเด็นในชีวิตของผู้รับบริการที่ตึงาม ที่น่าชื่นใจมาทำให้มีคุณค่า ช่วยเปิดมุมมองแก่ชีวิตของผู้รับบริการให้มารับรู้ในส่วนที่ตึงาม มากกว่าจะไปยึดมั่นกับส่วนที่บกพร่อง อันจะทำให้ผู้รับบริการมีกำลังใจและความมั่นใจในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

การแก้ปัญหา (Problem Solving) คือการที่ผู้รับบริการสามารถเข้าใจปัญหาที่เป็นประเด็น คงค้างในใจ และสามารถเห็นทางออกของปัญหาด้วยตัวของเขาเองด้วยการเอื้ออำนวยให้เกิดการแก้ปัญหาจากนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธได้เชื่อมสมานกับ

ผู้รับบริการ และนำไปให้ผู้รับบริการได้พิจารณาอรรถกถาของความหวังที่ผู้รับบริการยึดมั่น และนำไปให้ผู้รับบริการได้เข้าใจเห็นจริง (Realize) ในปมประเด็นปัญหานั้น ๆ

การเข้าใจเห็นจริง (Realize) คือการที่ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจความทุกข์ในเรื่อกนั้น ๆ ขณะนั้นของตน ทำให้เขาคลายความคาดหวัง นำไปสู่ภาวะจิตใจที่โล่ง โปร่ง และสงบ และสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองในที่สุด

### การฝึกฝนและพัฒนาตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธคือผู้ที่ศึกษาอบรมในหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องผ่านการศึกษาในวิชาจิตวิทยาพระพุทธศาสนา จิตวิทยาตะวันออกกับความงอกงามของมนุษย์ และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในบริบทของพุทธธรรม ตลอดจนต้องฝึกประสบการณ์วิชาชีพ คือการนำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมาไม่น้อยกว่า 800 ชั่วโมง รวมทั้งยังต้องเก็บเกี่ยวประสบการณ์การศึกษาระบบจากผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็น อาจารย์ผู้สอน พระภิกษุผู้รู้ในท้องถิ่นของตน เช่น ในวัดวาอารามต่าง ๆ นอกจากนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะต้องศึกษาพุทธธรรมและฝึกฝนจิตใจอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้จะต้องมีความรู้ความเข้าใจเรื่องหลักธรรมในพระพุทธศาสนาแล้ว เขายังต้องฝึกฝนให้เกิดความประจักษ์แจ้งในหลักธรรมด้วยตนเองด้วยการ "ภาวนา" อีกด้วย

"นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะดำรงชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกับความเข้าใจชีวิตและธรรมชาติ ซึ่งต้องมีการพัฒนาจิตใจ (Spiritual Development) อันเป็นการทำให้ใจสูงขึ้น ซึ่งในมิติของพุทธธรรมก็คือ การภาวนา การภาวนาเป็นกระบวนการยกระดับความเข้าใจจากภาวะแห่งความมืดมนแห่งการหมกมุ่นอยู่กับตนเอง ไปสู่ภาวะแห่งความสว่างไสวที่เป็นอิสระ แห่งความปราศจากตนเอง ซึ่งอาจด้วยการสังเกตตนเองหรือต้องอาศัยครู อาจารย์ ช่วยให้เห็นหรือรู้สิ่งที่อยู่ในใจเมื่อเกิดความอยาก ความชอบ อยากเป็น ยื้อยุดสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามใจตน ที่ล้วนแล้วทำให้เกิดทุกข์ และเรียนรู้ที่จะปล่อยวางความบั่นบ่วนที่เกิดขึ้นในใจทุกช่วงเวลาของชีวิต" (ไสรย์ โทธิแก้ว, 11 มกราคม 2547, บรรยาย)

การภาวนาอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ จะช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธรู้เท่าทันสิ่งที่อยู่ในใจตน ไม่ว่าจะเป็น ความอยาก ความต้องการให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามใจตน ซึ่งมีผลอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติงาน คาเรน คิสเซล เวเกลา (2547) กล่าวว่า "ยิ่งเราเท่าทันเจตนาของเรามากขึ้นเพียงใด โอกาสที่เราจะขาดสติยึดเยียดสิ่งที่เราต้องการให้กับผู้อื่นก็จะเกิดขึ้นน้อยลง"

นักจิตวิทยาที่ฝึกตนเองในแนวทางแห่งพระพุทธศาสนา (Epstein, 1998; Welwood, 2000) พบว่าการเจริญสติเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษามีคุณสมบัติที่พร้อมต่อการปฏิบัติงาน การปรึกษา ขณะเดียวกันก็มีงานวิจัยหลายชิ้นที่สนับสนุนความสำคัญของการฝึกสติของพุทธศาสนา ต่อคุณสมบัติความเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือผู้ช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพ (Hollomon, 2000)

Rubin (1996) ได้กล่าวไว้ว่า การที่นักจิตวิทยามีสมาธิอยู่กับปัจจุบันขณะนั้นเป็นรูปแบบหนึ่งของความกรุณาและการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข อันจะเป็นผลให้เกิดการเยียวยารักษาใจของผู้อื่นได้ เป็นอย่างดี ซึ่งการจะมีสมาธิอยู่กับผู้รับบริการได้อย่างต่อเนื่องนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาควรจะได้มีการฝึกฝนการเจริญสติ

การเจริญสติคือการสังเกตสิ่งที่เป็นจริงในขณะนั้นของจิต ซึ่งท่านพระธรรมปิฎก (2543) ได้กล่าวถึงกระบวนการเจริญสติในหัวข้อ "สติปัฏฐาน" ว่า

"อาการที่กำหนดเพ่งพิจารณานั้น มีสาระสำคัญอยู่ที่ ให้รู้เห็นตามที่เป็นไปในขณะนั้น...โดยไม่สร้างปฏิกริยาใด ๆ ขึ้นในใจ ไม่มีการคิดกำหนดค่า ไม่มีการคิดวิจารณ์ ไม่มีการวินิจฉัยว่า ดีชั่ว ถูกผิด ไม่ใช่ความรู้สึก ความโน้มเอียงในใจ ความยึดมั่นต่าง ๆ ลงไปว่า ถูกใจ ไม่ถูกใจ ชอบ ไม่ชอบ เป็นต้น"

สอดคล้องกับท่าน ดิฆ นัท ฮันท์ พระสงฆ์ชาวเวียดนามที่เป็นผู้นำทางด้านจิตวิญญาณผู้หนึ่งของโลกกล่าวถึงการเจริญสติหรือการภาวนาไว้ว่า

"...ใช้วิธีสังเกตตามรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ โดยไม่ต้องให้คุณค่า ... ไม่ว่าเราจะมีความรู้สึกเมตตากรุณาหรือพยาบาทโกรธเคือง เราต้องรับรู้ความรู้สึกนั้น ๆ อย่างเสมอภาคกัน เพราะความรู้สึกนั้น ต่างก็เป็นส่วนหนึ่งของเราด้วยกัน" (ดิฆ นัท ฮันท์, ม.ป.ป., หน้า 63)

การสังเกตตามรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ เป็นกระบวนการที่ช่วยชำระให้จิตใจแจ่มใสขึ้น เพราะเป็นการเฝ้าดูความชุ่นอย่างสงบ ดูให้เห็นการเคลื่อนไหวต่าง ๆ โดยไม่เข้าไปรบกวนเปรียบเสมือนการนำน้ำชุ่นให้ใส การพยายามจัดการกับตะกอนหรือความชุ่นในน้ำเท่ากับทำให้มันชุ่นยิ่งขึ้น จึงไม่มีวิธีใดที่จะเหมาะไปกว่าการนำน้ำให้ "นิ่ง" ซึ่งหมายถึงความสงบของจิตใจนั่นเอง ความสงบของจิตใจเป็นหัวใจของการเชื่อมสมาน เมื่อเราสงบเราจะเห็นทุกสิ่งชัดเจน และแน่นอนว่าเราจะเห็นทุกสิ่งที่อยู่ในใจเราได้ เราจะเข้าใจและเชื่อมสมานกับตนเองได้ และหากเราสามารถเชื่อมสมาน

กับตนเองอย่างอ่อนโยนได้ เราก็สามารถเชื่อมสมานกับผู้อื่นได้ด้วย ดังคำกล่าวของคาเรน คิสเซล เวเกลา (2549 หน้า 38) ที่ว่า

"เมื่อเราเริ่มปลูกไมตรีหรือความเมตตากรุณาต่อประสบการณ์ของเราแล้ว เราไม่เพียงแต่ได้เพาะเมล็ดพันธุ์แห่งการเปิดรับและความเอื้ออารีแก่ตัวเราเท่านั้น แต่ได้เพาะให้แก่ผู้อื่นด้วยเช่นกัน"

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจึงต้องอาศัยกำลังของสติเพื่อจะประคองภาวะใจที่สงบ ที่มีคุณภาพ ที่เป็นอิสระพอที่จะรับรู้ทั้งหมดของผู้รับบริการด้วยตัวตนทั้งหมดของนักจิตวิทยาการปรึกษา นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงต้องมีความละเอียดในการเรียนรู้ตนเอง ตลอดช่วงเวลาของการฝึกฝน หรือการภาวนา

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะพยายามเข้าใจเนื้อหาสาระต่าง ๆ โดยผ่านประสบการณ์ตรง เพราะจะทำให้ได้ "สัมผัส" กับภาวะต่าง ๆ โดยการรับรู้ด้วยตนเองแทนการทำความเข้าใจผ่านการคิดเชิงคาดคะเนอย่างเดียว

**สรุป** นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจำเป็นต้องฝึกฝนความนิ่ง หรือสงบของใจ พร้อมกับ การใช้ปัญญาใคร่ครวญพิจารณาความจริงหรือธรรมชาติของชีวิตอย่างต่อเนื่อง เพื่อว่าเขาจะสามารถเชื่อมสมาน กับผู้รับบริการ จนทำให้ผู้รับบริการเกิดความไว้วางใจ เปิดใจ และยินดีร่วมกันแก้ปัญหา และเข้าใจในความจริงของชีวิต เพื่อจะได้ปลดปล่อยตนเองจากความกดดัน บีบคั้นจากปัญหาในใจ จึงกล่าวได้ว่า ตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเองเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา

### 3. กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา

กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาเป็นรูปแบบบริการทางจิตวิทยาที่ประยุกต์มาจากรูปแบบบริการแบบกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่พัฒนาโดย โสริช โพธิแก้ว เป็นกระบวนการที่ผู้นำกลุ่มอาศัยหลักอริยสัจ 4 เอื้ออำนวยให้เกิดกระบวนการ เอื้อการเปิดเผยตนเองเอื้อปฏิสัมพันธ์ เอื้อความมอกงาม และเอื้อการแก้ปัญหาได้อย่างเชื่อมสมาน และสามารถพิจารณาแยก และนำผู้รับบริการให้เข้าใจเห็นจริงได้

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ศึกษาและพิจารณาเห็นว่าหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาเปลี่ยนแปลงในตัวผู้รับบริการอย่างสอดคล้องกลมกลืนกับกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธคือหลักศีลและปัญญา

## ศีลและปัญญาในกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ศีลคือภาวะปกติของกาย วาจาและใจ ซึ่งในกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ศีลคือการทำหน้าที่ผู้นำกลุ่มอาศัย "มรรคมีองค์ 8" เป็นหลักในการปฏิบัติงาน ซึ่งองค์มรรคขั้นศีลประกอบด้วย สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ และสัมมาอาชีวะ

การปฏิบัติศีลในกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญานั้น คือการสังเกตอย่างสงบและใส่ใจ ผู้นำกลุ่มเมื่ออาศัยศีลเป็นหลักปฏิบัติจะระมัดระวังตนเอง จะหยุดพิจารณาตนเองไม่ให้ความชอบใจหรือไม่ชอบใจ เข้าไปมีผลต่อการปฏิบัติงานในกลุ่ม เช่น ความรู้สึกชอบสมาชิกบางคน หรือ คำพูด การกระทำบางอย่างของสมาชิกในกลุ่ม จะทำให้การรับรู้ที่มีต่อสมาชิกและต่อกลุ่มบิดเบือนไป ผู้นำกลุ่มต้องรู้เท่าทันตน บางครั้งผู้นำกลุ่มอาจจะไม่พอใจ สมาชิกบางคน หรือการกระทำบางอย่าง คำพูดบางคำ ถ้าหากรู้เท่าทัน ก็จะป้องกันไม่ให้เกิดความโกรธเคืองและความมุ่งร้ายทำลายผู้รับบริการตามมาได้ นอกจากนี้ เมื่อจิตใจไม่ได้ตั้งอยู่ด้วยความชอบหรือไม่ชอบ แต่อยู่กับความจริง ก็จะมีผลให้การพูด และการกระทำของผู้นำกลุ่มไม่รบกวน ก้าวถ่าง และทำร้ายจิตใจของทุกคนในกลุ่ม เพื่อที่จะมีพลังในการเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้เกิดปัญญาในการพิจารณาใคร่ครวญชีวิตตามความเป็นจริง ไม่ใช่ตามใจของตน

การระลึกรู้เท่าทันใจตนนั้นเป็นการระมัดระวังรักษา "ศีล" อันมีผลให้บรรยากาศในกลุ่มเป็นบรรยากาศที่เหมาะสมแก่การเรียนรู้และเจริญเติบโต เพราะกระบวนการในกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้นผู้นำกลุ่มจะเชิญชวนให้สมาชิกบอกเล่าถึงเรื่องราวของตน การเชื้อเชิญให้สมาชิกทำกันอื่น ๆ ได้มีส่วนร่วมในการแบ่งปันความรู้สึกหรือความคิดอันจะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกคนอื่น ๆ การหยิบยกเรื่องราวหรือประสบการณ์ของสมาชิกขึ้นมาเพื่อทำให้มีคุณค่านั้น ล้วนแต่ต้องอาศัยสัมมาวาจา จะต้องระมัดระวังถ้อยคำที่จะแสดงความเป็นจริง ที่จะโน้มน้าวให้สมาชิกได้เห็นคุณค่าในตนเอง เป็นกำลังใจให้สมาชิกดำเนินชีวิตในแนวทางแห่งปัญญาต่อไปด้วยความชื่นบาน

ส่วนปัญญาคือความเข้าใจในกฎธรรมชาติ จัดอยู่ในองค์มรรค สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ เป็นการตระหนักถึงภาวะที่แท้ของการเชื่อมโยงสัมพันธ์ของสรรพสิ่ง ซึ่งจะก่อให้เกิดการตระหนักรู้อย่างชัดเจนถึงมิติเรื่องการดำรงอยู่ การเปลี่ยนแปลง เสื่อมสลาย และตระหนักในภาวะที่แท้แห่งการต่อเนื่องสัมพันธ์ในมิติของกาลเวลา เพื่อที่ดำรงอยู่กับภาวะธรรมชาติได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน (realization) เป็นความเติบโตและงอกงามภายใน

การปฏิบัติงานในส่วนของปัญญานั้น ผู้นำกลุ่มจะอาศัยหลักของสัมมาทิฐิ คือความเข้าใจในกฎธรรมชาติในการช่วยเหลือผู้รับบริการให้สังเกตและระลึกรู้ในตนเอง รู้จักทุกข์ เห็นความยึดมั่นใน

ทัศนะบางอย่างที่ขัดแย้งกับกระแสธรรมชาติ และได้เข้าใจเห็นจริงว่าตนเองจะดับทุกข์ในขณะนั้น หรือเรื่องน่าเสนอนั้น ๆ ได้อย่างไร

หากจะพิจารณาหลักของศีลและปัญญาอย่างแท้จริง ในขณะที่บุคคลรักษาศีล ด้วยการสังเกต ใส่ใจผู้อื่น และระมัดระวังรักษาใจตนเองนั้นก็ต้องอาศัยปัญญาพิจารณาใคร่ครวญถึงความเป็นจริง ของชีวิตและของสถานการณ์ในขณะนั้นไปด้วยในเวลาเดียวกัน จึงอาจกล่าวได้ว่าศีลและปัญญาเป็นหลักที่อยู่ควบคู่กันเสมอในกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

### กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา

กลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาที่เป็นรูปแบบการ ศึกษาเชิงจิตวิทยาโดยอาศัยหลักพุทธธรรมเป็นฐาน เพื่อร่วมเดินทางนำพาผู้รับบริการออกจากความ ทุกข์ไปสู่ความไม่เป็นทุกข์ จากความมืดไปสู่ความสว่าง จากที่แคบไปสู่ที่กว้าง จากความไม่เข้าใจไปสู่ ความเข้าใจ จากภาวะหลับใหลไปสู่การตื่น จากความเร่าร้อนไปสู่ความสงบเย็น จากความยึดมั่นหน่วง เนี่ยวไปสู่อิสรภาพ จากความรู้สึกหลงทางกลับบ้าน จากภาวะหลงอยู่กับเงาไปสู่ความจริง และจาก อวิชชาไปสู่สัมมาทิฐิ นั่นก็คือปัญญาที่ประจักษ์แจ้งในความเป็นจริงของชีวิต (โสรัจ โภธิแก้ว, 2547)

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจึงเป็นเรื่องของชีวิตทั้งชีวิต โดยมีนักจิตวิทยาการศึกษาแนว พุทธเป็นผู้เอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปตามเป้าหมาย 2 ประการคือ 1. ส่งเสริมการดำรงชีวิตอยู่ด้วย ความเข้าใจอันถูกต้อง (personal growth) และ 2. เพื่อช่วยลดความทุกข์อันเกิดจากความเข้าใจอันไม่ ถูกต้อง (counseling) เพราะเมื่อบุคคลมีชีวิตอยู่บนรากฐานของความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องของชีวิต การดำรงอยู่ของเขาในชีวิตทุกแง่มุมก็จะดำเนินไปอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เมื่อนั้นบุคคลก็จะมี ชีวิตอยู่ด้วยความเต็มอิ่มสมบูรณ์ การจะนำผู้รับบริการไปสู่เป้าหมาย 2 ประการนั้นได้นักจิตวิทยาการศึกษา แนวพุทธจะดำเนินการตามกระบวนการที่เน้นทั้งกระแสกลุ่ม และกระแสบุคคล

กระแสกลุ่ม เป็นกระบวนการแห่งสัมพันธภาพ กลุ่มเป็นพื้นที่แห่งความไว้วางใจ แห่งมิตรภาพ แห่งความอบอุ่น แห่งการเยียวยา แห่งกำลังใจ แห่งพลังชีวิตของคนจำนวนหนึ่ง ที่จะมาช่วยเปิดโลก ของกันและกันให้กว้างขึ้นและช่วยเติมพลังใจที่ยิ่งใหญ่ให้แก่กัน ซึ่งต้องอาศัยหลัก ศีล คือการสังเกต อย่างสงบและใส่ใจ แสดงออกด้วย ท่าที ถ้อยคำที่เหมาะสม (สัมมาวาจา) ซึ่งสะท้อนถึงความสงบ มั่นคงภายในตน และตื่นตัวต่อหน้าที่ (ปัญญา) พร้อมอยู่เสมอที่จะคอยรับรู้ต่อทุกสิ่งของสมาชิก นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธถือแนวทางที่จะคลายความยึดมั่นในตัวตนเพื่อที่จะรับรู้สมาชิกได้ อย่างครบถ้วนและชัดเจน จนสามารถสื่อเข้าไปถึงหัวใจเขา เข้าใจสมาชิกตามการรับรู้ของเขา เพื่อ เตรียมจิตใจของสมาชิกให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งตามความเป็นจริง

เมื่อสมาชิกรู้สึกอับอาย ปลอดภัย เกิดความไว้วางใจ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะเอื้อ การเปิดเผยตนเอง (Facilitate disclosure) โดยการนำให้สมาชิกค่อย ๆ สังเกตตนเองทีละน้อย ซึ่ง สมาชิกก็จะมีสติระลึกไว้ในตนเองมากขึ้น จิตใจของเขาก็จะค่อย ๆ สงบลง และมองเห็นตนเองได้ชัดเจน ขึ้นทั้งนี้เนื่องจากนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธได้อาศัยศีลและปัญญาช่วยเอื้อให้เกิดศีลและ ปัญญาในใจของผู้รับบริการทีละน้อย (อันเป็นคลื่นที่เคลื่อนมาจากศีลของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนว พุทธ)

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธยังได้เอื้อปฏิสัมพันธ์ (Facilitate interaction) ด้วยการเชิญชวนให้เพื่อนสมาชิกแบ่งปัน จะทำให้เกิดความเข้าใจบนฐานของมิตรภาพที่อบอุ่น เปิดมุมมองชีวิตของ ตนให้กว้างขวางและก้าวออกไปจากความเห็นหรือความเชื่อบางอย่างที่ปิดกั้นกักขังตนเองไว้ นำให้เกิด ความเจริญงอกงามแก่สมาชิกต่อไปได้ ซึ่งขั้นนี้ถือเป็นการเอื้อความงอกงาม (Facilitate growth)

ส่วนกระแสบุคคลนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะเอื้อการแก้ปัญหา (Facilitate counseling) โดยอาศัยกระบวนการสัมพันธภาพแห่งความช่วยเหลือระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษา แนวพุทธกับผู้รับบริการเพื่อที่จะเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการได้สำรวจตนเองตามความเป็นจริง สามารถที่จะยอมรับความเป็นจริงได้อย่างเข้าใจ และกล้าที่จะเผชิญกับความจริงที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งมองเห็น แนวทางในการพัฒนาตนเองให้สอดคล้องกับความเป็นจริง โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะรับ ฟังด้วยใจที่สงบ และรักษาความปกติของใจ เพื่อที่จะรับรู้โลกในมุมมองของผู้รับบริการได้อย่างชัดเจน (เชื่อมสมาน) ตลอดกระบวนการเพื่อให้เกิดสัมพันธภาพอันอบอุ่น ปลอดภัย เข้าใจ และให้การยอมรับ (เป็นการเชื่อมสมานเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในทุกข์ของผู้รับบริการ)

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะอาศัยหลักของปัญญา อันประกอบด้วยไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 อิทัปปัจจยตา และกฎแห่งกรรม ในการเอื้ออำนวยให้เกิดความงอกงามและการแก้ปัญหา ของผู้รับบริการ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะเห็นปมประเด็นที่เป็นความไม่สอดคล้องกันระหว่างความ ยึดมั่นถือมั่นของผู้รับบริการ หรือ ความปรารถนาของผู้รับบริการ กับความเป็นจริง เมื่อนักจิตวิทยา การปรึกษาแนวพุทธเห็นปมประเด็นนั้นแล้ว ก็ค่อย ๆ อาศัยกระบวนการแห่งปัญญาอันเป็นความ เข้าใจชีวิตและโลกตามหลักพุทธธรรมมาช่วยคลี่คลายความทุกข์อันเกิดจากความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง เพื่อให้สมาชิกได้เกิดปัญญา เข้าใจและยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริง และพบทางออก ด้วยตัวของเขาเอง (การพิจารณาแยกแยะและเข้าใจเห็นจริง)

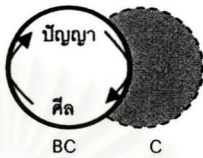
กระบวนการดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปเป็นโครงสร้างได้ดังแสดงในตารางที่ 1 และสรุปเป็น ภาพที่แสดงให้เห็นถึงการเคลื่อนไหวของศีลและปัญญาในนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการได้ใน ภาพที่ 3 อีกด้วย

## ตารางที่ 1

สรุปโครงของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา (BPGC)

หลักธรรมที่เป็นฐานปฏิบัติงาน	กระบวนการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ	กระบวนการในผู้รับบริการ	คุณภาพของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ศีลคือภาวะปกติ</li> <li>● ปัญญาคือความเข้าใจในกฎธรรมชาติทั้ง 4</li> </ul>	<p>- กระแสกลุ่ม</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เอื้อการเปิดเผยตนเอง (Facilitate disclosure) ด้วยศีลและปัญญา</li> <li>2. เอื้อปฏิสัมพันธ์ (Facilitate Interaction) ด้วยศีลและปัญญา</li> <li>3. เอื้อความงอกงาม (Facilitate Growth) ด้วยศีลและปัญญา</li> <li>4. เอื้อการแก้ปัญหา (Facilitate Counseling) ด้วยศีลและปัญญา</li> </ol> <p>- กระแสบุคคล</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเชื่อมสมาน (Tuning in) ด้วยศีลและปัญญา</li> <li>2. การพินิจรอยแยก (Identify split) ด้วยศีลและปัญญา</li> <li>3. การเข้าใจเห็นจริง (Realization) ด้วยศีลและปัญญา</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การสังเกต (Awareness)</li> <li>● การสำรวจ (Exploration)</li> <li>● การตรวจพิจารณา (Examination)</li> <li>● การเกิดความงอกงาม (Growth)</li> <li>● การแก้ปัญหา (Problem Solving)</li> <li>● การเข้าใจเห็นจริง (Realize)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ความเข้าใจโลกและชีวิตตามกฎธรรมชาติ</li> <li>● ความสามารถในการเชื่อมสมาน</li> </ul>



ระยะของการฝึกฝนตนเองของ BC	ระยะแรกเริ่มเมื่อ BC และ C มาพบกัน	ระยะการเชื่อมสมานเพื่อตระหนักในความทุกข์ของ C	ระยะการพิจารณาแยก	ระยะการเข้าใจเห็นจริง
				
ทิศทางการเคลื่อนไหวของภาวะใจ C	ภาวะหม่นหมอง กระวนกระวาย ไม่สงบสุข โกรธเคือง <span style="float: right;">→ ภาวะปลอดโปร่ง โล่งใจ สว่าง และสงบ</span>			
BC เป็นผู้ที่ศึกษาด้านพุทธธรรมและฝึกฝนการระลึกไว้ในตนเองเพื่อให้เกิดการพัฒนาศีลและปัญญาอย่างต่อเนื่อง	<ul style="list-style-type: none"> <li>เมื่อแรกพบกัน C อยู่ในภาวะหม่นหมอง กระวนกระวาย ไม่สงบสุข โกรธเคือง อันเกิดจากการที่ไม่ได้มีความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งเกี่ยวกับโลกและชีวิต</li> <li>ในขณะที่ BC พร้อมทั้งจะปฏิบัติงานโดยอาศัยศีลและปัญญา</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>เมื่อ C รู้สึกอับจน ปลอดภัย (จากการเอื้ออำนวยด้วยศีลและปัญญาของ BC) C ก็จะสามารถเปิดเผยตนเองมากขึ้น</li> <li>BC จะเข้าไปรับรู้และเข้าใจโครงความทุกข์ของ C</li> <li>ขณะเดียวกัน BC เอื้ออำนวยโดยอาศัยศีลและปัญญา ก็จะช่วยให้ C ได้ตระหนักในความไม่สอดคล้องระหว่างความคาดหวังให้เป็นไปตามใจตนกับความเป็นจริงของโลกและชีวิต</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>เมื่อ C ได้สังเกต สัมผัสถึงความไม่ลงรอยในใจของตนเองแล้ว ใจก็จะสงบลง</li> <li>BC ยังคงเอื้ออำนวยด้วยศีลและปัญญาอย่างต่อเนื่อง</li> <li>BC จะทำให้ C ได้ตรวจพิจารณาและเกิดปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและแก้ไขปัญหามาตามความเป็นจริง</li> </ul>	เมื่อ C เข้าใจจิตชีวิตของตนเองตามความเป็นจริง ก็เกิดภาวะที่ปลอดโปร่งโล่งใจ สว่างและสงบ อันมีผลต่อการกระทำและการพูดที่ถูกต้องดีงามต่อไป

ภาพที่ 3 การเคลื่อนไหวของภาวะศีลและปัญญาของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ (BC) และผู้รับบริการ (C) ในกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา (BPGC)

## 4. สัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

### ความหมาย

สัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (counseling relationship or therapeutic relationship) คือ ความเข้าใจและความผูกพันที่ซับซ้อนที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลหนึ่งที่อยู่ในภาวะวิกฤติส่วนตัว (personal crisis) ได้มาพบบุคคลอีกคนหนึ่งที่มีความเชี่ยวชาญในการช่วยเหลือและทำการตกลงในการช่วยเหลือ (Bordin, 1979) ซึ่งความเข้าใจและความผูกพันนี้เป็นพลังผลักดันให้บุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือได้มุ่งไปสู่ภาวะที่ท้าทายในตน จากภาวะที่เปราะบางไปสู่ความเข้มแข็ง และจากภาวะที่อยู่แต่เพียงในโลกของตนเองไม่เคยแบ่งปันไปสู่การเปิดเผยตนเองอย่างแท้จริง บุคคลสามารถเปิดเผยตัวตนของตนเองในมุมที่เป็นส่วนตัว สามารถแบ่งปันความลับ ปลดปล่อยตนเองจากหน้ากากทางสังคม และพูดคุยในสิ่งที่โดยทั่วไปในชีวิตประจำวันไม่ค่อยได้พูด นักจิตวิทยาการปรึกษาจะให้โอกาสคือเนื้อที่ว่าง ๆ ที่บุคคลสามารถเป็นตัวของตัวเอง โดยปราศจากความกลัวการเหยียดหยัน การปฏิเสธ หรือการทำร้ายจากผู้อื่น บุคคลจะสามารถมั่นใจได้ว่านักจิตวิทยาจะอยู่ข้าง ๆ เขาเสมอ ยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏในขณะช่วยเหลือเสมอ (Koestenbaum, 1980)

### ทฤษฎีพื้นฐาน

ทฤษฎีทางจิตวิทยาการปรึกษามักจะมีแนวคิดพื้นฐานร่วมกันว่า สัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นสิ่งที่สำคัญ

จิตบำบัดแนวจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic therapy) ใช้เรื่องสัมพันธภาพเป็นเครื่องมือในการบำบัด โดยเฉพาะเรื่องการตีความหมายของการถ่ายโอน (transference) ซึ่งคือสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัวระหว่างผู้รับบริการและนักจิตวิทยาการปรึกษา ผู้รับบริการจะสะท้อนสัมพันธภาพที่เคยมีในอดีตมาสู่นักจิตวิทยาการปรึกษา (projection) นักจิตวิทยาการปรึกษาจะรับรู้สัมพันธภาพนี้ และแปลความหมายสัมพันธภาพนี้ให้ผู้รับบริการเกิดการตระหนักรู้ (insight) อันจะนำไปสู่การเข้าใจตนเองและการเปลี่ยนแปลงตัวเองต่อไป

จิตบำบัดในแนวอัตถภาวะนิยม (Existential therapy) ก็ใช้เรื่องสัมพันธภาพระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการเป็นเครื่องมือเช่นเดียวกัน กล่าวคือผู้รับบริการจะค้นพบเอกลักษณ์ของตนเอง (their own uniqueness) จากสัมพันธภาพที่มีต่อนักจิตวิทยาการปรึกษา การสัมผัสถึงกัน (encounter) ระหว่างผู้รับบริการและนักจิตวิทยาการปรึกษาจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในตัวผู้รับบริการและนักจิตวิทยาการปรึกษา

จิตบำบัดแนวบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered therapy) เชื่อว่าสัมพันธภาพเป็นเรื่องที่สำคัญอันดับต้น ๆ (Corey, 2001) คุณภาพของนักจิตบำบัดได้แก่ความสอดคล้องในตนเอง ความอบอุ่น การเข้าถึงใจ การยอมรับนับถือ และกาไม่ตัดสิน และสามารถสื่อสารคุณภาพเหล่านี้ไปยังผู้รับบริการเป็นเรื่องที่จิตบำบัดในแนวนี้นั้นมาก ผู้รับบริการก็จะใช้สัมพันธภาพลักษณะเดียวกับที่นักจิตบำบัดใช้และจะถ่ายโยงการเรียนรู้สัมพันธภาพนี้ไปยังสถานการณ์ที่ต้องสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วย

เหตุที่แนวคิดจิตบำบัดแนวบุคคลเป็นศูนย์กลางเน้นเรื่องสัมพันธภาพอย่างมากเพราะมีความเชื่อว่าบุคคลล้วนมีความฉลาด (wisdom) ในตนเองและมีทรัพยากรภายในตนที่จะใช้ในการแก้ปัญหาของตน ที่จะขับเคลื่อนตนเองไปในทิศทางที่ออกมา และพัฒนาไปเป็นบุคคลผู้มีชีวิตเต็ม (fully functioning) บุคคลเช่นนี้ไม่ต้องการผู้เชี่ยวชาญหรือผู้มีอำนาจที่จะมาให้คำตอบหรือแก้ปัญหาให้เขา แต่เขาต้องการนักจิตบำบัดที่สร้างสรรค์บรรยากาศที่เอื้ออำนวยให้เขาสามารถพัฒนาตนเองได้

บรรยากาศที่เอื้ออำนวยนั้นต้องเกิดขึ้นตลอดกระบวนการปรึกษา Rogers (1957) กล่าวว่า การที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพในผู้รับบริการได้นั้น จะต้องมึลักษณะต่อไปนี้เกิดขึ้นและดำเนินไปอย่างต่อเนื่องตลอดชั่วโมงการปรึกษา ได้แก่

1. บุคคลสองคนมีปฏิสัมพันธ์กันในด้านจิตวิทยา (psychological contact)
2. บุคคลแรก ซึ่งเราเรียกว่า ผู้รับบริการ อยู่ในภาวะไม่สอดคล้องในตนเอง (incongruent) หรืออ่อนไหวง่าย (vulnerable) หรือ วิตกกังวล
3. บุคคลที่สอง ซึ่งเราเรียกว่า นักจิตวิทยาการปรึกษา อยู่ในภาวะสอดคล้องในตนเอง (congruent) หรือ มีความสอดคล้องกลมกลืนในสัมพันธภาพ
4. นักจิตวิทยาการปรึกษารับรู้ประสบการณ์ของผู้รับบริการด้วยการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข
5. นักจิตวิทยาการปรึกษารับรู้ประสบการณ์ส่วนตัวของผู้รับบริการอย่างเข้าถึงใจและสามารถสื่อสารประสบการณ์ที่รับรู้ไปยังผู้รับบริการได้
6. การสื่อสารของนักจิตวิทยาการปรึกษาไปยังผู้รับบริการอย่างเข้าถึงใจและยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขไปสู่ความสำเร็จในระดับเบื้องต้นได้

ลักษณะทั้ง 6 ข้อนั้นดำเนินไปอย่างสอดคล้องกลมกลืนกัน เป็นกระบวนการที่แสดงให้เห็นคุณสมบัติที่สำคัญของนักจิตวิทยาการปรึกษา (บุคคลแรก) ที่มีทั้งภาวะความสอดคล้อง การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และการเข้าถึงใจ เพื่อที่จะสื่อสารอย่างมีคุณภาพไปยังผู้รับบริการ คุณสมบัติเหล่านี้คือสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นเอง

### ความสำคัญ

ดังที่กล่าวถึงทฤษฎีทางจิตวิทยาการปรึกษา ทั้งแนวคิดจิตวิเคราะห์ แนวคิดอัตถภาวะนิยม และแนวคิดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ล้วนมีความเห็นสอดคล้องกันว่า สัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นเครื่องมือที่ทำให้เกิดผลในการช่วยเหลือรักษา นักจิตวิทยาหลายคนยังกล่าวอีกว่าสัมพันธภาพโดยตัวของมันเองเป็นศูนย์กลางของการรักษา (Patterson, 1985) บางคนก็เชื่อว่าสัมพันธภาพเป็นปัจจัยที่สำคัญสำหรับกระบวนการช่วยเหลือรักษา (Ginter & Bonney, 1993 อ้างถึงใน Thorngren, 1999) ส่วน Feltham (1999) ก็ได้กล่าวถึงความสำคัญของสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในฐานะปัจจัยร่วม (common factors) ที่หลาย ๆ แนวคิดทางจิตวิทยาการปรึกษาหรือจิตบำบัดถือว่าเป็นเรื่องหลักเรื่องหนึ่ง

นอกจากนี้ผู้รู้หลายท่านกล่าวว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการประเมินว่ามีสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสูงจะเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการมีพฤติกรรมการสำรวจตนเอง (self-exploratory behavior) สูงขึ้น และทำให้เกิดผลการบำบัดในทางบวก (Piaget, Berenso, & Carkhuff, 1967; Pierce, Carkhuff, & Berenson, 1967 อ้างถึงใน Lin, 1973)

เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นความผูกพันชนิดพิเศษที่พัฒนามาจากความรัก ความกรุณา ความไว้วางใจ ที่ช่วยให้บุคคล 2 คนได้ก้าวไปพร้อม ๆ กัน เพื่อที่จะเกื้อหนุนการช่วยเหลือรักษา นักจิตวิทยาการปรึกษาจะสร้างบรรยากาศของความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัยตลอดเวลา เพราะบรรยากาศเช่นนี้เอื้อให้ผู้รับบริการกล้าที่จะแสดงความรู้สึกอย่างอิสระจนสามารถค้นพบและเข้าใจตนเองและมีความมั่นใจ มีความรับผิดชอบต่อตนเองนำไปสู่การแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองต่อไป

สัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในทัศนะของนักจิตวิทยาการปรึกษาหลายคนเชื่อว่า เริ่มต้นจากความรัก Freud (อ้างถึงใน Feltham, 1999) กล่าวว่า จิตบำบัดแนวจิตวิเคราะห์นั้นคือการรักษาด้วยรัก (cure through love) ซึ่งนักสังคมวิทยาของจิตวิทยาเป็นแหล่งย่อย ๆ ของความผูกพันในลักษณะเดียวกับความผูกพันในครอบครัวหรือกลุ่มเพื่อนที่มีความรักเป็นองค์ประกอบ Patterson (1974, p. 89-90 อ้างถึงใน Feltham, 1999) ได้ให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่า

เมื่อมีใครสักคนนำเอาประเด็นต่าง ๆ เกี่ยวกับสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยามารวมกัน เช่น การเข้าถึงใจ ความอบอุ่น การยอมรับ การใส่ใจ การให้คุณค่าและการส่งเสริมสนับสนุน การเปิดกว้าง ความซื่อสัตย์ ความแท้ ความโปร่งใส ความใกล้ชิดสนิทสนม การเปิดเผยตนเอง การชวนให้ตระหนักในความจริง เราจะ

พบว่าสิ่งเหล่านี้มีรากฐานมาจากความรักซึ่งเป็นความรู้สึกในระดับที่สูงส่ง (highest sense or agape)

ผู้รับบริการจำนวนไม่น้อยที่บาดเจ็บจากสังคม จากครอบครัว และญาติมิตร เมื่อเขา มาขอความช่วยเหลือ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะไม่ทำตนเองให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ทำให้ ผู้รับบริการบาดเจ็บซ้ำเข้าไปอีก แต่เขาจะต้องเป็นผู้เอื้อให้เกิดความรู้สึกตรงกันข้าม คือ ความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัยที่ผู้รับบริการมักจะไม่ได้รับจากที่อื่น เครื่องมือที่สำคัญที่จะ เอื้ออำนวยบรรยากาศเช่นนี้คือ สัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Smith (2002) ได้ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวกับกระบวนการ (process) และผลของจิตบำบัด (outcome) เขาพบว่างานวิจัยเกี่ยวกับประสิทธิภาพของจิตบำบัดระยะหลัง ๆ เปลี่ยนความสนใจจาก คำถามเกี่ยวกับผลการบำบัดทั่ว ๆ ไป ไปที่ปัจจัยที่ทำให้การบำบัดนั้นเกิดผล เขาพบว่าปัจจัยที่ร่วมกัน (factor common) คือสัมพันธภาพการบำบัด (Therapeutic relationship)

นอกจากนี้ Walborn (1996 อ้างถึงใน Silva, 2001) ได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง ผลของการบำบัด เขาพบว่าสัมพันธภาพการบำบัด (Therapeutic relationship) มีความสัมพันธ์กับผล การบำบัดทางบวก (positive outcome) สอดคล้องกับ Bozarth (1997) ที่ได้ศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับผล ของจิตบำบัด เขาพบข้อสรุปข้อหนึ่งว่า ตัวแปรที่เกี่ยวกับสัมพันธภาพการบำบัดที่มีความคงที่ (consistent) มากที่สุดและมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการบำบัดด้วย ตัวแปรสัมพันธภาพการ บำบัดเหล่านั้นได้แก่การเข้าถึงใจ ความสอดคล้องในตนเอง และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข

การศึกษาของนักวิชาการทั้งสามท่านข้างต้น อาจกล่าวได้ว่าสัมพันธภาพการปรึกษาเชิง จิตวิทยาเป็นตัวแปรที่มีความสำคัญ เนื่องจากสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นปัจจัยสำคัญที่ ส่งผลต่อการบำบัด นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยอีกหลายชิ้นที่สนับสนุนข้อสรุปดังกล่าว

Horvath และ Symonds (1991) ได้ทำการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยากับผลการบำบัด ด้วยการวิเคราะห์ห่อภิมาณ (meta-analysis) จากงานวิจัย 24 เรื่อง ที่ใช้การประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการวิจัย ผลการวิจัยพบว่า 1) คุณภาพของสัม พันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นตัวทำนายที่ดีของผลการบำบัดทางบวก 2) การประเมินสัมพันธ ภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยผู้รับบริการเป็นตัวทำนายที่ดีกว่าการประเมินโดยนักจิตวิทยา 3) การ ประเมินโดยผู้สังเกตการณ์เป็นตัวทำนายผลการบำบัดได้น้อยที่สุด และความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธ ภาพการปรึกษากับผลการบำบัดนั้นไม่ได้เกิดจากปัจจัยทางด้านประเภทของการบำบัด ระยะเวลาของ

การบำบัดหรือจำนวนผู้เข้าร่วมวิจัย งานวิจัยของ Horvath และ Symonds นี้ไม่เพียงจะสนับสนุนงานวิจัยที่กล่าวมาแล้วข้างต้นที่ว่าสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับผลการบำบัด แต่ยังทำให้ทราบว่า การประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจากบุคคล 3 ฝ่าย คือผู้รับบริการ นักจิตวิทยาและผู้สังเกตการณ์ให้ผลที่แตกต่างกัน

ยังมีงานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งที่ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของ สัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา Lafferty, Beutler, และ Crago (1989) ได้ทำการศึกษาวิจัยถึงความแตกต่างระหว่างนักจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพในการบำบัดสูงและต่ำ โดยทำการศึกษาจากนักจิตวิทยาฝึกหัดจำนวน 30 คนที่ปฏิบัติงานอยู่ที่คลินิกผู้ป่วยนอก ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ ผู้วิจัยได้แบ่งนักจิตวิทยาฝึกหัดออกเป็น 2 กลุ่มโดยใช้คะแนนรวมจากแบบวัด SCL-90 ฉบับปรับปรุงใหม่ที่ประเมินโดยผู้รับบริการ เป็นเกณฑ์ในการแบ่ง โดยที่หากใครมีผู้รับบริการอย่างน้อย 2 คนที่มีคะแนนจากแบบวัดลดลงจัดอยู่ในกลุ่มประสิทธิภาพสูง ส่วนคนที่คะแนนจากแบบวัดเพิ่มขึ้นให้อยู่ในกลุ่มประสิทธิภาพต่ำ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ประกอบด้วยแบบประเมินจำนวน 6 ชุด ได้แก่ the Eysenck Personality Inventory, the Barrett-Lennard Relationship Inventory, the Psychotherapy Process Inventory, the Therapist Credibility Scale, the Therapist Orientation Questionnaire, และ the Rokeach Value Survey

ผลการวิจัยพบว่านักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่มีประสิทธิภาพต่ำจะมีระดับของการเข้าถึงใจต่ำ และประเมินว่าผู้รับบริการเข้ามามีส่วนในการกระบวนกรบำบัด (involve) มาก นอกจากนี้ยังรายงานว่ากระบวนการบำบัดมีลักษณะนำทางและสนับสนุน (supportive) มากกว่ากลุ่มที่มีประสิทธิภาพสูง ผู้วิจัยอภิปรายว่านักจิตวิทยาฝึกหัดที่มีประสิทธิภาพต่ำให้ความสนใจเรื่องของตนเอง (self-involvement) มากกว่าที่จะเอื้อเพื่อผู้อื่น นอกจากนี้ยังขาดความไวในการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น จะเห็นได้ว่าคุณสมบัติของนักจิตวิทยาการปรึกษามีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการช่วยเหลือรักษา โดยเฉพาะในงานวิจัยชิ้นนี้ที่เห็นชัดคือเรื่องของการเข้าถึงใจ

จากความสำคัญของสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ได้กล่าวไปข้างต้น ประกอบกับหลักฐานเชิงประจักษ์หลาย ๆ เรื่องที่สนับสนุนว่าสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีอิทธิพลต่อผลการบำบัดหรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยเฉพาะตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับ การเข้าถึงใจ ความสอดคล้องในตนเอง และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอตัวแปรทั้ง 3 อิงแนวคิดของ Rogers ตามลำดับดังนี้คือ การเข้าถึงใจ (empathy) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) และความสอดคล้องในตนเอง (congruence)

## การเข้าถึงใจ (empathy)

การเข้าถึงใจเป็นคุณสมบัติสำคัญของนักจิตวิทยาการปรึกษาซึ่ง Truax และ Carkhuff (1967) ให้ความเห็นว่าเป็น "ปัจจัยหลัก" (core condition) สำหรับคุณสมบัติที่จำเป็นสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา ขณะเดียวกัน Patterson (1989) ให้ความเห็นว่าการเข้าถึงใจ เป็นหนึ่งในไม่กี่ปัจจัยที่จำเป็นและเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงผู้รับบริการ จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจว่าการเข้าถึงใจคืออะไร มีลักษณะที่สำคัญอย่างไร และมีความสำคัญต่อประสิทธิภาพการปรึกษาอย่างไร

### ความหมาย

การเข้าถึงใจมีจุดเริ่มต้นมาจากนักปรัชญาชาวเยอรมันชื่อ Theodor Lipps เขาเริ่มใช้คำว่า "Einführung" (หมายถึง to feel in) หมายถึงกระบวนการที่บุคคลซึมซับสิ่งที่อยู่ภายนอกตัวอย่างสมบูรณ์ เมื่อนำมาใช้กับเรื่องของการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นหมายถึง การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถเข้าไปรับรู้สิ่งที่อยู่ในใจของผู้รับบริการ

หลังจากนั้นบุคคลที่กล่าวถึงการเข้าถึงใจและยังคงเป็นนิยามที่เป็นที่นิยมใช้กันอยู่จนถึงปัจจุบันคือนิยามของ Carl Rogers ที่ว่า การเข้าถึงใจ หมายถึง การที่บุคคลหนึ่งรับรู้โลกส่วนตัวของบุคคลหนึ่งเสมือนหนึ่งเป็นโลกของตนเอง แต่ต้องเป็นการรับรู้ "เสมือนหนึ่ง" เท่านั้น (Rogers, 1951) การรับรู้เสมือนหนึ่งเท่านั้นหมายถึง การที่นักจิตวิทยาการปรึกษารับรู้และเข้าใจผู้รับบริการโดยที่ยังไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง และยังคงสามารถดำรงตนอย่างมั่นคงเพื่อทำหน้าที่การช่วยเหลือโดยไม่นำตัวเองเข้าไปผูกพันจนสูญเสียความเป็นตัวของตัวเองไป

Traux และ Carkhuff (1967) ให้ความหมายว่า การเข้าถึงใจเป็นภาวะที่ผู้ให้ความช่วยเหลือเข้าไปสัมผัสรับรู้ และเข้าใจในความรู้สึกที่ผู้รับบริการกำลังประสบอยู่ โดยไม่ยึดตนเองเป็นเกณฑ์ แต่ก็ไม่ใช่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง นอกจากนี้ยังต้องสามารถที่จะสื่อความเข้าใจในการรับรู้ถึงความหมาย หรือความต้องการที่แท้จริงของผู้รับบริการ เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจในความรู้สึกของตนที่คลุมเครือให้เกิดความกระจ่างชัดขึ้น

Egan (1982) ได้พูดถึงการเข้าถึงใจและให้ทัศนะที่น่าสนใจว่าการเข้าถึงใจนั้นมีองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประเด็นที่ปรากฏอย่างเป็นเนื้อเดียวกันคือ

1. ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกในโลกทัศน์ของบุคคลอื่น
2. ความสามารถในการสื่อสารถึงความเข้าใจและการรับรู้ให้บุคคลอื่นเข้าใจได้

สรุปได้ว่าการเข้าถึงใจเป็นภาวะที่นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถเข้าใจและรับรู้ผู้รับบริการอย่างที่เขาเป็น ไม่ว่าจะเป็นการรับรู้โลกส่วนตัวของเขา การสัมผัสถึงความรู้สึกนึกคิดของเขาใน

ขณะนั้น อย่างไรก็ตามถึงแม้จะสัมผัส หรือรับรู้เสมือนเป็นคนเดียวกับเขา แต่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง และที่สำคัญคือเขาจะต้องสามารถสื่อสารกับรับรู้หรือการสัมผัสไปยังผู้รับบริการได้ด้วย

### ระดับของการเข้าถึงใจ

Carkhuff (1969), Carkhuff และ Berenson (1977) ได้แบ่งระดับการเข้าถึงใจเป็น 5 ระดับ โดยเรียงจากระดับที่ต่ำที่สุดไปถึงสูงที่สุดดังนี้คือคือ

#### ระดับที่ 1.

การเข้าถึงใจในระดับที่ 1 นี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาขาดความสนใจในความรู้สึกของผู้รับบริการ ไม่รับรู้แม้แต่รู้สึกที่ผิวเผิน บางครั้งอาจจะมีการตอบสนองด้วยท่าทีที่แสดงถึงความเบื่อหน่าย ไม่สนใจ หรือมีการตอบสนองตามความรู้สึกของตน

#### ระดับที่ 2

การเข้าถึงใจในระดับที่ 2 นักจิตวิทยาการปรึกษามีการแสดงออกทางพฤติกรรมและคำพูดที่สื่อถึงการตอบสนองต่อความรู้สึกของผู้รับบริการน้อยกว่าที่เขาสื่อออกมา โดยจะตอบสนองต่อเนื้อหาสาระ สำหรับความรู้สึกนั้นสามารถตอบสนองได้อย่างผิวเผิน อาจเป็นไปได้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้ที่สื่อสารด้วยแต่ยังขาดความเข้าใจถึงความรู้สึกและความหมายที่แท้จริง ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาตอบสนองกลับไปได้น้อยกว่าที่เขาสื่อออกมา และมีการตอบสนองโดยปราศจากอารมณ์ หรือในบางครั้งนักจิตวิทยาการปรึกษาอาจแสดงความคิดเห็นส่วนตัวของตนเองออกมาโดยไม่สัมพันธ์กับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

#### ระดับที่ 3

การเข้าถึงใจในระดับที่ 3 นักจิตวิทยาการปรึกษามีการแสดงออกทางพฤติกรรมและคำพูดที่สื่อออกมาให้เห็นว่าเข้าใจในสาระสำคัญที่ผู้รับบริการสื่อออกมา สามารถตอบสนองต่อความรู้สึกและความหมายที่ผู้รับบริการสื่อออกได้ในระดับเดียวกัน นักจิตวิทยาการปรึกษาอาจจะรับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกที่ซ่อนเร้นของผู้รับบริการแต่ไม่สามารถตอบสนองต่อความรู้สึกที่ซ่อนเร้นได้

#### ระดับที่ 4

การเข้าถึงใจในระดับที่ 4 นักจิตวิทยาการปรึกษามีการแสดงออกทางพฤติกรรมและคำพูดที่สื่อออกมา แสดงให้เห็นว่าเข้าใจสาระและสามารถตอบสนองต่อความรู้สึกที่ผู้รับบริการสื่อออกมาอย่างชัดเจน สามารถตอบสนองต่อความรู้สึกที่ซ่อนเร้นที่ผู้รับบริการไม่ได้สื่อออกมาได้เพียงบางส่วน แต่ยังมีความรู้สึกอื่น ๆ ที่ซ่อนเร้นอยู่ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาไม่สามารถรับรู้และสื่อออกมาได้



## ระดับที่ 5

การเข้าถึงใจในระดับที่ 5 นักจิตวิทยาการปรึกษา มีการแสดงออกทางพฤติกรรมและคำพูดที่แสดงให้เห็นว่าสามารถตอบสนองต่อความรู้สึกและความหมายที่ผู้รับบริการสื่อออกมาได้ในระดับลึก มีการตอบสนองที่แสดงถึงการตระหนักรู้ (awareness) อย่างเต็มที่ มีความชัดเจนต่อความรู้สึกในระดับที่ลึกที่สุดและสามารถตอบสนองต่อความรู้สึกที่ซ่อนเร้นที่ผู้รับบริการยังไม่ได้แสดงออกมาก การเข้าถึงใจทั้ง 5 ระดับนี้สามารถแสดงให้เห็นเป็นตัวอย่างได้ดังนี้

**ตัวอย่าง** ในสถานการณ์การสนทนาของบุคคล 2 คน (ก. และ ข.) ข.กล่าวกับ ก. ว่า

ข. : แฟนของฉันเพิ่งบอกเลิกเมื่อวานนี้ ทำไมเราต้องเลิกกันด้วย เมื่อก่อนยังรักกันดีอยู่เลย

การตอบสนองที่แสดงถึงการเข้าถึงใจทั้ง 5 ระดับ ที่ ก. ตอบสนองต่อ ข. มีดังนี้

การตอบสนองของ ก. ต่อ ข.

- ระดับที่ 1 "ฉันกำลังยุ่ง อยามากวนใจได้ไหม"
- ระดับที่ 2 "แน่จริง แต่อกหักดีกว่ารักไม่เป็นนะ"
- ระดับที่ 3 "เธอกำลังเสียใจนะที่อยู่ดี ๆ แฟนมาเลิกกันแบบนี้"
- ระดับที่ 4 "โอ เธอคงเจ็บปวดมาก ไม่ได้คาดหวังว่ามันจะเกิดขึ้นเลยนะ"
- ระดับที่ 5 "โอ ฉันรับรู้นะจะว่าเธอเจ็บปวดรวดร้าวหัวใจ.. และก็เคืองแค้น อ่างว้างมากเลยนะจะว่าตอนนี้ไม่มีคนรักอยู่เคียงข้างอีกแล้ว"

## ความสำคัญ

การเข้าถึงใจเป็นทางที่จะช่วยให้ผู้รับบริการรู้สึกว่าคุณรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นที่เข้าใจซึ่งจะนำไปเกิดความรู้สึกได้รับการยอมรับแล้วยังช่วยให้ผู้รับบริการได้มีความเข้าใจตนเอง การสื่อสารความเข้าใจไปยังผู้รับบริการจะช่วยให้เขาเกิดกระบวนการเข้าใจตนเองของผู้รับบริการ การเข้าถึงใจที่แท้จะทำให้ผู้รับบริการมีการรับรู้ที่ไวขึ้นเกี่ยวกับตนเอง และกล้าที่จะเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นในใจตนเองมากขึ้น และใส่ใจขึ้น (Schmid, 2001)

Vanaerschot (1993) ก็ได้อธิบายว่าการเข้าถึงใจมีต่อผู้รับบริการในลักษณะต่อไปนี้

1. ผู้รับบริการจะรู้สึกมีคุณค่า และได้รับการยอมรับในฐานะที่เป็นบุคคลหนึ่ง
2. ผู้รับบริการจะรู้สึกได้รับการยืนยันว่าเป็นผู้ที่มีตัวตนที่เป็นอิสระ ที่มีคุณค่า ที่มีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง
3. ผู้รับบริการจะเรียนรู้ที่จะยอมรับความรู้สึกของตนเอง

4. การเข้าถึงใจช่วยคลายความแปลกแยก
5. ผู้รับบริการเรียนรู้ที่จะวางใจในประสบการณ์ของตนเอง

การเข้าถึงใจมีคุณค่าต่อการพัฒนาผู้รับบริการเป็นอย่างมาก เริ่มต้นจากความรู้สึกที่ได้รับการยอมรับ ซึ่งต่อไปก็จะนำไปสู่การรู้สึกมีคุณค่า และเกิดการยอมรับและเข้าใจตนเองในที่สุด

### การเสริมสร้างการเข้าถึงใจ

Rogers (1975) กล่าวว่าขั้นตอนที่ก่อให้เกิดการเข้าถึงใจนั้นได้แก่การที่นักจิตวิทยาการปรึกษา

1. สามารถรับรู้โลกส่วนตัวได้ถูกต้องโดยมีความต้องการที่จะเข้าใจ และจะต้องเอาใจใส่ สังเกต และรับฟัง
2. มีความเข้าใจโดยพยายามจับอารมณ์ ความรู้สึกเพื่อสะท้อนให้ได้รับทราบ ทั้งนี้ จะต้องไม่ตัดสิน หรือประเมินโดยยึดตนเองเป็นเกณฑ์
3. สื่อถึงความเข้าใจของตนในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดด้วยท่าทีที่เป็นธรรมชาติ และกระตือรือร้น และไม่แสดงท่าทีหวาดกลัวหรือวิตกกังวลต่อสิ่งที่ตนรับรู้ นอกจากนี้ จะต้องไม่กล่าวถึงสิ่งที่ผู้รับบริการไม่ได้กล่าวถึง และต้องไม่คิด หรือตัดสินใจแทนเขา
4. ตรวจสอบในสิ่งที่ตนรับรู้ว่าตรงกับความรู้สึกของผู้รับบริการหรือไม่ อย่างไร

จะเห็นได้ว่าการเข้าถึงใจมีพื้นฐานซึ่งเป็นลักษณะสำคัญอยู่ที่เรื่องของการสังเกตและการฟัง  
Luhmann (2000) กล่าวว่า การฟังความรู้สึกผู้อื่นจะช่วยให้ นักจิตวิทยาการปรึกษาพัฒนาความสามารถในการเข้าถึงใจได้อย่างแม่นยำมากขึ้น

นอกจากนี้ Ornish (1998) ก็เป็นอีกผู้หนึ่งที่สนับสนุนความสำคัญของการฟัง และผลที่มีต่อเนื้อไปยังประสิทธิภาพการปรึกษา เขากล่าวถึงกลไกของการเข้าถึงใจที่มีต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่า

"การฟังนำไปสู่การเข้าถึงใจ การเข้าถึงใจนำไปสู่ความกรุณา ความกรุณา  
เพิ่มพูนความใกล้ชิดสนิทสนม ความใกล้ชิดสนิทสนมคือการเยียวยา"

จากความเห็นของ Ornish (1998) จะเห็นได้ว่าเพียงเริ่มต้นจากการฟังก็มีผลเนื่องต่อไปสู่ประสิทธิภาพการปรึกษาได้ การฟังในที่นี้ไม่ได้หมายถึงเพียงแค่ได้รับฟังแต่หมายถึงการใช้ทั้งหมดของ

นักจิตวิทยาการปรึกษาในการฟัง ไม่ว่าจะเป็ประสาทสัมผัสทางการได้ยิน ทางการเห็น การสังเกต กิริยาท่าทาง สีหน้าแววตา รวมทั้งการสัมผัสด้วยใจ รวมเรียกว่การฟังอย่างเข้าถึงใจ

การฟังอย่างเข้าถึงใจนี้จะทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถจับอารมณ์ ความรู้สึกของ ผู้รับบริการได้ อันจะก่อให้เกิดความเข้าใจ ก่อนที่จะสื่อความเข้าใจนี้ไปยังผู้รับบริการได้ในที่สุด การ เข้าถึงใจจึงไม่ใช่เรื่องง่ายนัก Nerdrum และ Rønnestad (2002) พบว่า การเรียนรู้การเข้าถึงใจเป็น กระบวนการที่เป็นไปอย่างช้า ๆ และผู้เรียนรายงานว่า การเข้าถึงใจเป็นคุณสมบัติที่เรียนรู้ได้ยากกว่า คุณสมบัติอื่น ๆ ผู้ที่เริ่มฝึกการเข้าถึงใจครั้งแรก ๆ จะยังไม่สัมผัสกับการเข้าถึงใจอย่างเป็นธรรมชาติ เพราะยังคงหมกมุ่นอยู่กับภาวะภายในใจตนเอง (self-consciousness) และยัังคำนึงเทคนิคและ ทักษะที่ใช้มากเกินไป การฝึกฝนไปสักระยะหนึ่งจะทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาก้าวผ่านพ้นภาวะ ดังกล่าวจนพัฒนาไปสู่การเข้าถึงใจในระดับที่สูงยิ่งขึ้นไปได้

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยหลายชิ้นค้นพบว่า การเข้าถึงใจเป็นคุณสมบัติที่สำคัญอย่างยิ่งต่อประสิทธิภาพของ การบำบัด Barraclough (2000) พบว่า 54% ของงานวิจัย 115 เรื่องแสดงถึงความสัมพันธ์ทางบวก ระหว่างการเข้าถึงใจและผลการบำบัด (outcome) ซึ่ง Gladstien (1977) ก็พบว่าการรับรู้การเข้าถึงใจ ของผู้รับบริการที่มีต่อนักจิตวิทยาการปรึกษามีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในผลการบำบัด มากกว่าตัวแปรอื่น ๆ

นอกจากนี้ในการวิจัยที่มีการติดตามผลยังพบว่า การเข้าถึงใจมีความสัมพันธ์กับผลการบำบัด ดังที่ Miller, Taylor, และ West (1980) พบว่าคะแนนการเข้าถึงใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ ประเมินโดยผู้รับบริการที่เป็นผู้ป่วยเสพติดสุราเรื้อรัง มีความสัมพันธ์อย่างสูง ( $r = .82$ ) กับผลการ บำบัด 6 ถึง 8 เดือนถัดมา

Lafferty, Beutler, และ Crago (1989) ศึกษาพบว่า คะแนนการเข้าถึงใจที่ประเมินโดย ผู้รับบริการเป็นตัวทำนายประสิทธิภาพของนักจิตบำบัดที่ดีที่สุด งานวิจัยเรื่องนี้ได้ทำการศึกษาความ แตกต่างระหว่างนักจิตบำบัดที่มีประสิทธิภาพสูงและต่ำ โดยตัวแปรทำนายที่ศึกษามีหลายตัวได้แก่ การปรับตัวทางอารมณ์ (emotional adjustment) ทักษะด้านสัมพันธภาพ (relationship skill) การ เอื้อให้ผู้รับบริการมีส่วนร่วม (eliciting patient involvement) ความน่าเชื่อถือ (credibility) การนำทาง (directiveness) and แนวทฤษฎีที่ใช้ (theoretical orientation) ซึ่งในบรรดาตัวแปรทำนายทั้งหมดนี้ การเข้าถึงใจเป็นตัวแปรที่มีความสามารถในการทำนายผลการบำบัดทางบวกได้ดีที่สุด

## การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard)

การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขเป็น "ปัจจัยหลัก" (core condition) ในคุณสมบัติที่จำเป็นของนักจิตวิทยาการปรึกษาอีกปัจจัยหนึ่งที่ควบคู่มากับการเข้าถึงใจ เป็นคุณสมบัติที่สำคัญและมีผลต่อประสิทธิภาพการรักษาเช่นเดียวกับการเข้าถึงใจ

### ความหมาย

การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขหมายถึงการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาผู้รู้สึกว่าผู้รับบริการเป็นมนุษย์ซึ่งมีคุณค่าในตนเอง โดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ มีคุณค่าไม่ว่าเขาจะอยู่ในสภาพใด จะมีพฤติกรรมเช่นใด หรือมีความรู้สึกอย่างไร นักจิตวิทยาการปรึกษาจะไม่ประเมินผู้รับบริการ แต่ยอมรับทั้งในส่วนของความรู้สึกหรือแรงจูงใจที่เขานำเสนอในระหว่างชั่วโมงการบำบัด ซึ่ง Steffire และ Grant (1972) กล่าวว่า การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขเป็นประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ใส่ใจอย่างลึกซึ้งและจริงใจต่อผู้รับบริการในฐานะที่เขาเป็นบุคคลคนหนึ่ง และการใส่ใจนั้นไม่ปนเปื้อนด้วยการตัดสินความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของผู้รับบริการว่าดี หรือไม่ดี และการใส่ใจนี้ไม่ใช่เป็นความใส่ใจแบบเป็นเจ้าของ (possessive caring) ที่เกิดจากความต้องการของนักจิตวิทยาการปรึกษาเอง

Rogers (1961) อธิบายว่า การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขคือการที่นักจิตวิทยาการปรึกษามีประสบการณ์ในการใส่ใจอย่างอบอุ่นต่อผู้รับบริการ ซึ่งเป็นการใส่ใจที่ไม่มีกำบัง ไม่เป็นไปตามความต้องการของตน มันเป็นบรรยากาศที่สามารถอธิบายได้โดยง่ายว่า "ฉันใส่ใจเธอนะ" ไม่ใช่ "ฉันจะใส่ใจเธอถ้าเธอเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนั้น"

การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขมีพื้นฐานมาจากแนวคิดจิตบำบัดแบบมีผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (Client-centered therapy) ของ Rogers (1951) ซึ่งได้อธิบายเกี่ยวกับความเป็นมาของความรู้สึกต้องการการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขดังนี้

บุคคลทุกคนมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ด้วยกระบวนการให้คุณค่าภายในอินทรีย์ (organismic valuing process) ตั้งแต่แรกเกิด การรับรู้โลกของบุคคลจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับกระบวนการให้คุณค่าของแต่ละบุคคล ซึ่งอาจจะเหมือนหรือแตกต่างจากโลกที่เป็นจริงภายนอกก็ได้ จึงยากที่ใครจะเข้าใจโลกส่วนตัวของผู้อื่นได้ ดังที่ Rogers (1951) กล่าวว่า "บุคคลเป็นเพียงผู้เดียวที่สามารถรับรู้ประสบการณ์ของตนได้อย่างสมบูรณ์ที่สุด" (p. 484)

บุคคลมักจะตกอยู่ภายในเงื่อนไขการให้คุณค่าจากภายนอก (condition of worth) มากกว่ากระบวนการให้คุณค่าภายในอินทรีย์ เหตุที่เป็นเช่นนี้ เพราะบุคคลต้องการให้ตนเป็นที่ยอมรับจากผู้อื่น (positive self regard) ซึ่งตนเคยได้รับจากบุคคลสำคัญของตนตั้งแต่เป็นเด็กทารก

เด็กเมื่อมีการรับรู้ว่าสิ่งใดส่งเสริมสนับสนุนประสบการณ์เดิมของอินทรีย์ก็จะให้คุณค่าทางบวก ส่วนสิ่งใดที่ถูกรับรู้ว่าจะขัดขวางหรือไม่ส่งเสริมสนับสนุนประสบการณ์เดิมของอินทรีย์ก็จะให้คุณค่าทางลบ เมื่อเด็กเติบโตขึ้น ก็จะค่อยพัฒนาลักษณะเหล่านี้ไปเป็นมโนทัศน์แห่งตน (a concept of self) ซึ่งเป็นภาพที่บุคคลมีต่อตนเองหรือต่อความสัมพันธ์ที่เขามีต่อโลกรอบ ๆ ตัว เมื่อคนที่มีความสำคัญในชีวิต ได้แก่ พ่อแม่ ผู้ปกครอง สื่อสารกับบุคคลว่าเขาหรือเธอจะยอมรับหรือไม่ยอมรับบุคคลนั้นขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นมีพฤติกรรมอย่างนั้น หรือต้องทำอย่างนี้ ดังนั้นบุคคลก็จะเลือกที่จะสร้างเอกลักษณ์ (identify) แห่งตัวตนของเขา กับพฤติกรรมที่เป็นที่ยอมรับ ส่วนพฤติกรรมใดที่ไม่เป็นที่ยอมรับก็จะถูกปฏิเสธหรือปิดเป็น การยอมรับหรือไม่ยอมรับจากบุคคลผู้มีความสำคัญนี้จะมีอำนาจมากกว่าประสบการณ์ของอินทรีย์ที่แท้จริง

ความรู้สึกในทางลบที่ไม่เข้ากับมโนทัศน์แห่งตนจะถูกทำให้ไม่เป็นอันตราย โดยการบิดเบือน (distorted) ในการรับรู้หรือโดยการถูกปฏิเสธออกไปจากสนามการรับรู้ หรือที่เรียกว่าการใช้กลไกป้องกันตนเอง จึงทำให้ความสอดคล้องระหว่างความเป็นจริงกับสิ่งที่รับรู้ไกลห่างออกจากกันไปเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นการปิดกั้นการรับรู้ตัวตนที่แท้จริงอันจะมีผลต่อความการปรับตัวที่ผิดปกติ (maladjustment) และเมื่อสะสมนานวันเข้า โครงสร้างของตนจึงคงที่ ตายตัว (rigid) ไม่อยู่กับความจริง และมีสุขภาพจิตไม่ดี (Rogers, 1961)

ดังนั้นเมื่อบุคคลมาพบนักจิตวิทยาการปรึกษาจึงไม่ควรที่จะได้รับการปฏิบัติแบบเดียวกับบุคคลอื่นที่ทำให้เขาต้องใช้กลไกป้องกันตนเองเพื่อความรู้สึกปลอดภัย แต่เขาควรจะได้รับ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อให้เขาสามารถแสดงตัวตนที่แท้จริงได้ อันจะเป็นการช่วยไม่ให้เขายึดติดกับเอกลักษณ์แห่งตนที่สร้างขึ้นอย่างตายตัว เพื่อจะได้ออกมาพบกับความเป็นจริงมากขึ้น

### การสื่อการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขไปยังบุคคลอื่น

การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขสามารถสื่อไปยังบุคคลอื่นได้เมื่อผู้สื่อมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. บุคคลจะสามารถสื่อถึงการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เมื่อบุคคลรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ โดยไม่ตีความ ไม่ประเมิน ไม่วิจารณ์หรือให้คุณค่าบุคคลอื่นตามความคิดหรือตามโลกทัศน์ของตน เนื่องจากในขณะนั้นบุคคลจะละเลยที่จะรับฟังบุคคลอื่น และยังเป็น การแสดงให้เห็นว่าบุคคลอื่นดีต่อประสบการณ์ของบุคคลอื่นด้วย
2. บุคคลจะสามารถสื่อถึงการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เมื่อบุคคลสื่อสารกับบุคคลอื่นด้วยการยอมรับอย่างอบอุ่นในการแสดงออกทั้งทางพฤติกรรมและคำพูด
3. บุคคลจะสามารถสื่อถึงการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เมื่อบุคคลรับฟังอย่างมีสมาธิ (concentrate) ในสิ่งที่บุคคลอื่นสื่อถึง

4. บุคคลจะสามารถสื่อถึงการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เมื่อบุคคลสามารถรับฟังประสบการณ์ของบุคคลอื่นอย่างชัดเจน (**concreteness**) เนื่องจากในขณะที่บุคคลรับฟังอย่างชัดเจนนั้นบุคคลจะสามารถรับรู้ประสบการณ์ของบุคคลอื่นได้ตามจริงซึ่งเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลสามารถยอมรับบุคคลอื่นอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด
5. บุคคลจะสามารถสื่อถึงการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เมื่อบุคคลเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการได้เปิดเผยตนเอง และเปิดโอกาสให้เขาได้เรียนรู้ตนเองในด้านต่าง ๆ
6. บุคคลจะสามารถสื่อถึงการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เมื่อบุคคลมีความแท้ (**genuineness**) มีความเป็นธรรมชาติ (**spontaneous**) และสามารถสื่อถึงความแท้จริงออกมาให้ผู้รับบริการรับรู้ได้

#### ระดับของการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข

การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้ (Carkhuff, 1969; Carkhuff และ Berenson, 1977)

##### ระดับที่ 1

บุคคลมีการแสดงออกทางพฤติกรรมและการสื่อสารที่แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าไม่ยอมรับความรู้สึก ประสบการณ์ และศักยภาพของผู้ที่สื่อสารด้วย และ/หรือมีการประเมินประสบการณ์ของผู้ที่ตนกำลังสื่อสารด้วยประสบการณ์ของตนเอง

##### ระดับที่ 2

บุคคลมีการแสดงออกทางพฤติกรรมและการสื่อสารโดยสื่อให้เห็นว่ามีการยอมรับความรู้สึก ประสบการณ์ และศักยภาพของผู้ที่สื่อสารด้วยเพียงเล็กน้อย มีความละเลยหรือไม่ใส่ใจต่อความรู้สึก และการแสดงออกของผู้ที่สื่อสารด้วย เป็นการตอบสนองคล้ายเครื่องจักร

##### ระดับที่ 3

บุคคลมีการแสดงออกทางพฤติกรรมและการสื่อสารที่แสดงให้เห็นถึงการใส่ใจต่อผู้ที่สื่อสารด้วยแบบแบ่งรับแบ่งสู้ โดยบุคคลอาจแสดงการยอมรับในบางสิ่ง แต่แสดงการไม่ยอมรับกับพฤติกรรมหรือคำพูดที่ขัดต่อวัฒนธรรมประเพณี

#### ระดับที่ 4

บุคคลมีการแสดงออกทางพฤติกรรมและการสื่อสารที่แสดงให้เห็นว่าไม่ประเมินผู้ที่กำลังสื่อสารด้วย มีการยอมรับความรู้สึก ประสบการณ์ และศักยภาพของผู้ที่สื่อสารด้วยเกือบทุกด้าน แต่บุคคลจะยังมีเงื่อนไขส่วนตนบางอย่างอยู่บ้าง

#### ระดับที่ 5

บุคคลมีการแสดงออกทางพฤติกรรมและการสื่อสารที่แสดงให้เห็นถึงการยอมรับในระดับที่ลึกที่สุด โดยแสดงถึงการยอมรับอย่างอบอุ่น ปราศจากข้อจำกัดใดๆ เคารพในสิทธิและให้อิสระต่อบุคคลที่กำลังสื่อสารด้วย ในขั้นนี้บุคคลจะไม่แสดงการประเมินหรือแสดงความคิดเห็น แต่จะแสดงออกถึงความแท้ ความใส่ใจ และการยอมรับในศักยภาพของผู้ที่สื่อสารด้วยความเชื่ออย่างลึกซึ้งซึ่งว่าบุคคลทุกคนสามารถเคลื่อนไปสู่ภาวะสัจการแห่งตนได้

การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขทั้ง 5 ระดับ สามารถแสดงให้เห็นเป็นตัวอย่างได้ดังนี้

**ตัวอย่าง** ในสถานการณ์การสนทนาของบุคคล 2 คน (ก. และ ข.) ข.กล่าวกับ ก. ว่า

ข. : แม่ไม่น่าจะพูดอย่างนี้กับฉันเลย ฉันพยายามที่สุดแล้วนะที่จะไม่โกรธท่าน แต่ท่านก็ชอบพูดเหมือนกับว่าฉันไม่ดูแลท่านเลย

การตอบสนองที่แสดงถึงการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขในการตอบสนองทั้ง 5 ระดับ ที่ ก. ตอบสนองต่อ ข. มีดังนี้

การตอบสนองของ ก. ต่อ ข.

- ระดับที่ 1 "แล้วเธอดูแลท่านหรือเปล่าละ"
- ระดับที่ 2 "เอาเถอะ ยอม ๆ ฟังท่านไปเถอะนะ ไม่นานท่านก็ลืมแล้วว่าเคยพูดอะไรไว้"
- ระดับที่ 3 "เธอไม่ชอบให้แม่พูดกับเธอแบบนี้ แต่อย่าโกรธไปเลย เดี่ยวท่านก็เข้าใจเอง"
- ระดับที่ 4 "แม่ไม่เข้าใจเธอเลยนะ เป็นเราเราก็เหนื่อยใจ"
- ระดับที่ 5 "ดูเหมือนว่าแม่จะไม่เข้าใจนะว่าเธอพยายามที่จะดูแลท่านอย่างดีที่สุดแล้ว"

### ความสำคัญ

เมื่อนักจิตวิทยาไม่มีเงื่อนไข โดยให้การยอมรับในฐานะที่ผู้รับบริการเป็นมนุษย์คนหนึ่งที่มีสิทธิที่จะมีความคิด ความรู้สึก การแสดงพฤติกรรม การพูด จะช่วยเชื่อให้ผู้รับบริการรู้สึกว่าผู้ที่ยอมรับเขา จึงรู้สึกอิสระ เห็นคุณค่าในตนเอง และกล้าที่จะแสดงความรู้สึกส่วนตน อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองต่อไป

การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขจะช่วยลดการใช้กลไกป้องกันตนเองเพื่อให้เกิดการปรับตัวที่ปกติมากขึ้น นั่นคือการต้องลดเงื่อนไขการให้คุณค่า และเพิ่มการยอมรับตนเองโดยปราศจากเงื่อนไข (unconditional self-regard) ซึ่งจะมีผลให้เกิดความสอดคล้องระหว่างมโนทัศน์แห่งตนและประสบการณ์จริงมากขึ้น เมื่อเพิ่มการยอมรับตนเองโดยปราศจากเงื่อนไขได้ สิ่งที่จะมาคุกคามตัวตนก็ลดลง จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องป้องกันตนเอง ดังนั้นประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เคยรับรู้ว่าคุณภาพมโนทัศน์แห่งตนก็จะสามารถนำเข้ามารวมไว้ในมโนทัศน์แห่งตนได้อย่างผสมกลมกลืน

นั่นก็คือเขากำลังเคลื่อนจากข้อของการป้องกันตนเองไปสู่ข้อของการเปิดกว้างต่อประสบการณ์ (openness to experience) เขาจะมีความสามารถมากขึ้นที่จะฟังตนเองและที่จะเผชิญกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นภายในตนเอง เขาจะยินดีต้อนรับความรู้สึกของเขาเช่น ความกลัว ความท้อแท้ และความเจ็บปวด ฯลฯ เขาจะรู้สึกอิสระและเป็นตัวของตัวเองที่จะรู้สึกอย่างที่เขารู้สึกอยู่ในใจของเขาโดยไม่ต้องบิดเบือน รวมทั้งข้อมูลใด ๆ จากการรับรู้ จากความจำ จากการเรียนรู้เดิม จากสภาพภายในร่างกาย ที่เคยถูกบิดเบือนบุคคลก็จะอนุญาตให้เขามาอยู่ในสนามการรับรู้ และเขาก็จะสามารถวิเคราะห์พิจารณาสิ่งเร้าแต่ละอย่าง และจัดสมดุล และทำการตอบสนองออกไปอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงในสถานการณ์นั้น ๆ ได้ ปัญหาการปรับตัวที่ผิดปกติก็จะลดลงเรื่อย ๆ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขจึงมีความสำคัญต่อประสิทธิภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยเหตุนี้เอง

### การแยกการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขออกเป็น 2 ตัวแปร

Barrett-Lennard (1986) กล่าวว่า การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขมีดังกับและนิยามศัพท์เฉพาะที่ซับซ้อนเกินกว่าจะเป็นตัวแปรเพียงหนึ่งตัว เขาได้แยกการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขออกเป็น 2 ตัวแปรคือ ระดับของการยอมรับ (level of regard) และการไม่มีเงื่อนไข (conditionality) เพื่อจำแนกและปรับให้การประเมินการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขได้ง่ายขึ้น แบบวัด The Relationship Inventory จึงได้ถูกออกแบบให้วัดระดับเชิงปริมาณและแยกการไม่มีเงื่อนไข ออกจากระดับของการยอมรับด้วยเหตุผลดังกล่าว

Barrett-Lennard (1962) อ้างถึงใน Wilkin, 2000) กล่าวว่าระดับของการยอมรับ และการไม่มีเงื่อนไขของการยอมรับ ได้ถูกวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติแล้วจากการศึกษาถึงเก้าเรื่อง ซึ่งมีหลักฐาน



มากมายที่จะสนับสนุนความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองกับผลการบำบัดตามการรับรู้ของผู้รับบริการในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด

เมื่อแยกตัวแปรทั้งสองออกจากกันจะสามารถอธิบายความหมายของทั้ง 2 ตัวแปรได้ดังนี้ การไม่มีเงื่อนไข (Unconditionality) หมายถึง การให้คุณค่าแก่ผู้รับบริการอย่างที่เขาเป็นโดยไม่ประเมินหรือตัดสินจากทัศนคติของนักจิตวิทยาการปรึกษาเอง

ระดับของการยอมรับ (Level of Regard) หมายถึง หมายถึงระดับของการยอมรับและการให้เกียรติที่นักจิตวิทยาการปรึกษามีต่อผู้รับบริการ โดยให้ผู้รับบริการได้แสดงความรู้สึกและประสบการณ์ของตนเองโดยไม่ไปปิดกั้น

ซึ่งผู้วิจัยก็ได้ใช้ความหมายของทั้ง 2 ตัวแปรนี้ในการนิยามศัพท์เฉพาะและการพัฒนาข้อกระทงในแบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วย

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Bent, Putnam, และ Kiesler (1976) ศึกษาพบว่าผู้รับบริการที่พึงพอใจการบริการ รายงานว่านักจิตวิทยาการปรึกษามีลักษณะที่อบอุ่นกว่านักจิตวิทยาการปรึกษาที่ผู้รับบริการที่ไม่พึงพอใจ นอกจากนี้ Hlasny และ McCarrey (1980) พบว่ายิ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาประเมินตนเองว่ามีความอบอุ่นและเป็นมิตรมากเขาจะมีประสิทธิภาพและกระตือรือร้นในการบริการมากขึ้น

Bachelor (1988) ได้ทำการวิจัยเชิงคุณภาพพบว่าผู้รับบริการที่ได้รับความเข้าใจและการยอมรับจะเกิดการตรวจสอบตนเอง (self-validation) และรู้สึกที่มีความปลอดภัยที่จะเปิดเผยตนเอง (self-disclosure) สอดคล้องการวิจัยของ Beutler (1973) ที่พบว่า ระดับความลึกซึ้งของการสำรวจตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข นอกจากนี้ Perschken และ Johnson (1997) ยังพบว่าหากผู้รับบริการประเมินว่านักจิตบำบัดมีการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขสูงเขาจะมีความรู้สึกไวใจสูงด้วย

ในการวิจัยหลาย ๆ เรื่องพบว่านักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีผลการบริการดี (good outcome) จะมีลักษณะเป็นคนที่ส่งเสริม (supportive) เห็นด้วย (affirming) มีการรับรู้ที่เปิดกว้าง (openly receptive) แสดงความรู้สึกเกี่ยวพัน (involved) โอบอุ้ม (nurturing) และกระตุ้นให้ลงมือกระทำ (stimulating) ในขณะที่นักจิตวิทยาที่มีผลการบริการไม่ดีนั้น จะมีลักษณะ ควบคุม (controlling) วิพากษ์วิจารณ์ (critical) และไม่เป็นมิตร (hostile) (Henry, Schacht & Stropp, 1986; Lorr, 1965; Watson, Enright & Kaloupek, 1998 อ้างถึงใน Watson & Stechley, 2001)

ดังนั้นจากงานวิจัยทั้งหมดที่กล่าวมาอาจสรุปได้ว่าการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการบริการทั้งในด้านความพึงพอใจของผู้รับบริการ การช่วยให้

ผู้รับบริการได้สำรวจตนเองและมีความไว้วางใจ ส่วนนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีลักษณะไม่ยอมรับ ไม่เป็นมิตร จะสัมพันธ์กับผลการบำบัดที่ไม่ดี การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขจึงเป็นคุณลักษณะที่สำคัญของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ควรจะมีเพื่อเอื้อให้เกิดผลการบำบัดที่ดี

### ความสอดคล้องในตนเอง (Congruence)

ความสอดคล้องในตนเองก็เป็น “ปัจจัยหลัก” (core condition) ที่สำคัญสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพ ความสอดคล้องในตนเองถือเป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่ต้องมีความคู่ไปกับการเข้าใจ และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข

#### ความหมาย

ความสอดคล้องในตนเอง หมายถึงการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาตระหนักรู้ในประสบการณ์ส่วนตัวและมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับประสบการณ์ส่วนตัวนั้น ๆ (Feltham, 1999; Rogers, 1961) ภาวะดังกล่าวเป็นการยอมรับประสบการณ์ภายในของตนเองตามที่ปรากฏขึ้นโดยตรงไปตรงมาโดยแท้จริง โดยปราศจากการป้องกันตน (defensiveness) และไม่ได้ซ่อนตนอยู่ในเปลือกนอก (façade) หรือบทบาท (roles) แต่เป็นการเปิดตนเองต่อประสบการณ์ทั้งหมด (openness to experience) ที่ผ่านเข้ามาในจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นความพอใจ ความโกรธ ความวิตกกังวล ฯลฯ นักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีความสอดคล้องในตนเองจะรับรู้หรือตระหนักในประสบการณ์เหล่านั้น

นักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีความสอดคล้องในตนเอง จะไม่ปฏิเสธความรู้สึกของตนที่เขาได้รับรู้ในขณะนั้น Gendlin (1967) ได้อธิบายในเรื่องการแสดงออกของความสอดคล้องในตนเองว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาไม่จำเป็นต้องแสดงออกแต่ด้านดีเสมอ ไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นผู้ที่เข้าใจหรือฉลาด หรือเข้มแข็งเสมอ เขากล่าวอีกว่า ในบางครั้งนักจิตวิทยาการปรึกษาอาจทำอะไรที่ไม่ฉลาดที่ผิดพลาด ที่โง่เขลาได้ เขาอาจจะปล่อยให้ด้านไม่ดีเปิดเผยออกมาบ้างก็ได้ในขณะที่กำลังทำงานกับผู้รับบริการ

อย่างไรก็ตามไม่ได้หมายความว่าเราจะแสดงทุกความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อผู้รับบริการ นั้นเท่ากับเป็นการสร้างภาระให้ผู้รับบริการ แต่เขาจะบอกถึงความรู้สึกบางอย่างที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง (persistent) และเกี่ยวข้องในความสัมพันธ์ระหว่างเขากับผู้รับบริการ (Lietaer, 2001)

การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นตัวของตัวเอง และแสดงออกได้ด้วยใจอิสระ เปิดเผย ไม่ปกปิดและเสแสร้ง เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการได้สัมผัสกับความเป็นมนุษย์อย่างตรงไปตรงมา

มากที่สุด ซึ่งจะมีผลต่อการรับรู้ของผู้รับบริการถึงความน่าไว้วางใจ และสามารถเปิดเผยตนเองได้อย่าง สะดวกใจ

### ระดับของความสอดคล้องในตนเอง

ความสอดคล้องในตนเองแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้ (Carkhuff, 1969; Carkhuff และ Berenson, 1977)

#### ระดับที่ 1

บุคคลมีการแสดงออกทางพฤติกรรมและการสื่อสารไม่สอดคล้องกับความรู้สึกของตนในขณะนั้นอย่างชัดเจน และ/หรือมีการแสดงออกทางพฤติกรรมและการสื่อสารด้วยความรู้สึกทางลบออกมาด้วย

#### ระดับที่ 2

บุคคลมีการแสดงออกทางพฤติกรรมและการสื่อสารสัมพันธ์กับความรู้สึกของตนในขณะนั้นเล็กน้อย โดยจะแสดงออกตามบทบาทหน้าที่มากกว่าที่จะแสดงความรู้สึกที่แท้จริง หรือหากสื่อความรู้สึกที่แท้จริงออกมาก็จะเป็นการแสดงออกทางลบ ซึ่งเป็นการแสดงออกโดยใช้กลไกการป้องกันตนเอง

#### ระดับที่ 3

บุคคลมีการแสดงออกทางพฤติกรรมและการสื่อสารโดยไม่มีการแสดงออกทางลบ แต่ก็ไม่สอดคล้องกับความรู้สึกที่แท้จริงในขณะนั้น ซึ่งการแสดงออกระดับนี้ยังไม่เป็นสัมพันธ์ภาพที่แท้

#### ระดับที่ 4

บุคคลมีการแสดงออกทางพฤติกรรมและการสื่อสารที่สัมพันธ์กับความรู้สึกของตนในขณะนั้น โดยแสดงออกมาได้ทั้งทางบวกและทางลบอย่างเหมาะสมไม่เสแสร้ง เป็นการส่งเสริมสัมพันธ์ภาพที่เกิดขึ้นให้ดำเนินไปด้วยดี

#### ระดับที่ 5

บุคคลมีการแสดงออกทางพฤติกรรมและการสื่อสารสัมพันธ์กับความรู้สึกของตนในขณะนั้นอย่างชัดเจน โดยบุคคลอาจจะสะท้อนถึงความรู้สึก หรือแบ่งปันประสบการณ์กับผู้ที่ยังสื่อสารด้วยอย่างสอดคล้องเหมาะสม และแม้ว่าในขณะนั้นบุคคลจะมีความรู้สึกขัดแย้งเกิดขึ้น แต่เขาก็สามารถ

รับรู้และยอมรับความรู้สึกนั้นได้ อีกทั้งเปิดกว้างต่อประสบการณ์ทั้งชนิดที่เป็นสุขและเป็นทุกข์โดยปราศจากกลไกการป้องกันตนเอง มีการตอบสนองอย่างเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง และเป็นธรรมชาติ ความสอดคล้องในตนเองทั้ง 5 ระดับ สามารถแสดงให้เห็นเป็นตัวอย่างได้ดังนี้

**ตัวอย่าง** ในสถานการณ์การสนทนาของบุคคล 2 คน (ก. และ ข.)

ก. : สังเกตเห็นว่า ข. เพื่อนร่วมชั้น เดินหน้าตาเหยงเข้มาหาและพูดกับ ก. ว่า

ข. : เมื่อคืนเราว่าจะปริญทำงานมาส่งอาจารย์ แต่เกิดฟ้าผ่าหม้อแปลงไฟฟ้าระเบิด ไฟฟ้าดับ เครื่องคอมพิวเตอร์ก็เลยใช้ไม่ได้ วันนี้เราก็เลยไม่มีงานมาส่งอาจารย์

ในกรณีที่ ก. รู้สึกเป็นห่วง ข. การตอบสนองที่แสดงถึงความสอดคล้องในตนเองทั้ง 5 ระดับ ที่ ก. ตอบสนองต่อ ข. มีดังนี้

การตอบสนองของ ก. ต่อ ข.

- ระดับที่ 1 "เห็นใหม่เคยบอกให้ซื้อเครื่องสำรองไฟ แล้วไม่ซื้อ ที่นี้เป็นไงล่ะไม่มีงานส่ง"
- ระดับที่ 2 "แน่จริง แต่ทำไมยังไม่ได้ละมันเป็นเหตุสุดวิสัยนี่"
- ระดับที่ 3 "นั่นก็แน่เลยสิ แล้วเธอจะทำไมต่อไปละที่นี่"
- ระดับที่ 4 "แน่หน่อยนะ จะทำงานส่งทั้งทีกลับมีเหตุขัดข้อง แล้วเป็นอย่างไบบ้าง คุยกับอาจารย์หรือยัง"
- ระดับที่ 5 "เซ็งเลยนะเธอ เราจะช่วยอะไรเธอได้บ้างไหมจ๊ะ เราเป็นห่วงเธอนะว่าจะส่งงานทันหรือเปล่า"

### ความสำคัญ

ความสอดคล้องในตนเองเป็นสัมพันธภาพที่สำคัญยิ่งสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพราะเป็นปัจจัยให้การสื่อสารการเข้าถึงใจประสบความสำเร็จ (Barrett-Lennard, 1962 อ้างถึงใน Grafanaki & McLeod, 1995) และช่วยสร้างความรู้สึกไว้วางใจในสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Satir, 1987 อ้างถึงใน Grafanaki & McLeod, 1995)

Rogers (1967) กล่าวถึงความสอดคล้องในตนเอง ความตอนหนึ่งว่า ยิ่งบุคคลสามารถเป็นตนเองในแต่ละขณะได้อย่างเปิดเผยในระดับที่ลึกที่สุดได้เท่าใด การช่วยเหลือก็จะมีประสิทธิภาพมากเท่านั้น ความสอดคล้องในตนเองนี้จะทำให้ผู้รับบริการได้รับประโยชน์และร่วมมือเมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษามีปฏิสัมพันธ์ด้วย

### การเสริมสร้างความสอดคล้องในตนเอง

สิ่งจำเป็นสำหรับการพัฒนาความสอดคล้องในตนเองคือ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องมีการพัฒนาจิตใจเป็นอย่างดี และเป็นบุคคลที่มีการบูรณาการแล้วอย่างสมบูรณ์ (integrated individual) และสัมผัสได้ถึงสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่อย่างแท้จริง รวมทั้งกล้ายอมรับข้อบกพร่องและความอ่อนไหวของตน ยอมรับทั้งด้านบวกและด้านลบในตนเองอย่างอ่อนโยน สามารถที่จะเปิดเผย ปราศจากการป้องกันตนเอง มีเอกลักษณ์แห่งตนที่เข้มแข็ง และรับรู้ความสามารถของตนเองอย่างเชื่อมั่น มีความสามารถที่จะมีสัมพันธภาพอย่างมีประสิทธิภาพโดยปราศจากการถ่วงปัญหาส่วนตัวของตนไปยังผู้อื่น ซึ่งการรู้จักตนเองและมีใจที่เข้มแข็งเป็นเหมือนฐานที่มั่นคงสำหรับการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (Lietaer, 2001)

Satir (1987 อ้างถึงใน Grafanaki & McLeod, 1995) กล่าวว่าเมื่อนักจิตบำบัดได้สัมผัสกับตนเอง ความรู้สึกและความคิดของตนเอง รวมทั้งสิ่งที่เขาเห็นและได้ยิน ทั้งหมดนี้จะทำให้เขาเติบโตและพัฒนาไปเป็นตัวตนที่บูรณาการมากขึ้น (More integrated self) เขาก็จะมีความสอดคล้องในตนเองมากขึ้น เขาก็จะเป็นเนื้อเดียวกันในตนเองมากขึ้น (more 'whole') ซึ่งจะทำให้เขาสามารถที่จะติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีนักจิตวิทยาอีกหลายคนก็เชื่อว่าการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเข้าใจตนเอง รับรู้ตนเองตามความเป็นจริงจะมีผลต่อประสิทธิภาพของการช่วยเหลือผู้อื่น Rogers (1951) อธิบายว่าการยอมรับตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษามีความสัมพันธ์กับการยอมรับผู้รับบริการ นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ไม่สามารถยอมรับตนเองได้ตามความเป็นจริงย่อมเป็นอุปสรรคที่จะเปิดใจยอมรับคนอื่น ๆ ได้ สอดคล้องกับ Lietaer (1984) ที่กล่าวถึงตนเองในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาว่า "ยิ่งฉันยอมรับตนเองและสามารถอยู่กับทุกความรู้สึกนึกคิดที่ปรากฏในใจฉัน โดยปราศจากความกลัวหรือการปกป้องตนเอง ฉันก็จะยังสามารถต้อนรับกับทุก ๆ สิ่งในผู้รับบริการของฉันได้"

ความไม่สอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาจะทำให้เกิดความยุ่งยาก คือจะเป็นอุปสรรคไม่ให้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้สัมผัสกับประสบการณ์ของผู้รับบริการอย่างที่เขาเป็นอย่างแท้จริง ประเด็นต่าง ๆ ในชีวิตที่นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ไม่สามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม หรือความต้องการบางอย่างที่เกิดขึ้นในขณะที่ให้บริการ ความอ่อนไหว และจุดบอดในตนเอง จะเป็นสาเหตุให้นักจิตวิทยาการปรึกษารู้สึกถูกคุกคาม และไม่สามารถที่จะตามความรู้สึกที่แท้จริงของผู้รับบริการได้

การที่จะเข้าถึงโลกส่วนตัวของผู้อื่น ที่มีความแตกต่างจากประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษา ไม่ได้เป็นสิ่งที่ง่าย เพราะว่าประสบการณ์ของบุคคลมักจะคุกคามและทำให้เราป้องกันตนเอง ขณะที่นักจิตวิทยาการปรึกษาพยายามคงความสมดุลในตัวเอง ก็อาจจะไปทำลายกระบวนการค้นพบ

ตนเองในระดับลึกของผู้รับบริการได้ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องระลึกไว้ในตนเองซึ่งเป็นเรื่องละเอียดอ่อนมาก ในเรื่องนี้ Rogers (1961) กล่าวว่านักจิตวิทยาควรต้องตระหนักว่า

" ฉันจะมีความเข้มแข็งพอที่จะเป็นตัวของตัวเองที่แยกจากผู้อื่นใหม่ ฉันจะสามารถเป็นผู้ที่เคารพในความรู้สึกของฉัน ความต้องการของฉัน เท่า ๆ กับของเขาได้ใหม่ ฉันจะสามารถรู้สึกเป็นเจ้าของและแสดงออก (เมื่อจำเป็น) ถึงความรู้สึกของฉันได้อย่างรับผิดชอบว่าเป็นของฉันและแยกจากความรู้สึกของเขาได้ใหม่ ฉันจะมีความเข้มแข็งพอที่จะมีความรู้สึกเป็นของตนเอง โดยไม่หวั่นไหวกับความเศร้าของเขา และต่อสู้กับความกลัวของเขาได้ใหม่ หรือฉันจะไม่ถูกกลืนไปอยู่กับการพึ่งพิงของเขา ตัวตนภายในของฉันจะเข้มแข็งพอที่จะตระหนักว่าฉันจะไม่ถูกทำร้ายจากความโกรธ หรือถูกควบคุมจัดการจากความต้องการพึ่งพิงของเขา หรือตกเป็นทาสรักของเขา แต่ฉันจะดำรงอยู่อย่างอิสระจากเขา ด้วยความรู้สึกและสิทธิอันชอบธรรมที่จะเป็นฉันเอง เมื่อฉันสามารถจะรู้สึกได้อย่างอิสระในการดำรงอยู่อย่างเป็นตัวของตัวเอง เมื่อนั้นฉันจะพบว่าฉันสามารถที่จะปล่อยให้ตัวของฉันก้าวลึกเข้าไปในใจเขาเพื่อจะเข้าใจและยอมรับเขาได้เพราะฉันไม่มีความกลัวที่จะสูญเสียความเป็นตัวเอง " (หน้า 52)

ทั้งหมดนี้หมายความว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องการขอบเขตของตัวตน (ego boundaries) ที่แข็งแรง นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องแข็งแกร่งดังหินผา คือสามารถเป็นตัวของตัวเองได้โดยไม่ถูกโยกคลอน หรือบางครั้งการทำงานกับผู้รับบริการก็คล้าย ๆ กับการหยิบเมล็ดเกาลัดออกจากกองไฟซึ่งถ้าหากไม่ระวังก็จะสร้างความเจ็บปวดให้กับนักจิตวิทยาการปรึกษาได้ บางครั้งนักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องจัดการกับอารมณ์ที่ใหม่ดังอายุของผู้รับบริการ เขาจะทำอะไรที่จะไม่ให้พายุนั้นกระหน่ำทำร้ายเขาด้วย นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องจัดการกับความเกลียดหรือความรัก และจัดการกับการยินยอมและการวิพากษ์วิจารณ์ของผู้รับบริการได้อย่างไม่เสียความเป็นตัวของตัวเอง

ใครก็ตามที่ต้องการจะเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องใส่ใจอย่างมากกับการพัฒนาชีวิตด้านในของตนและวิถีที่จะสัมพันธ์กับผู้อื่น เขาจะต้องมั่นคง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเขาจะไม่มีปัญหาซึ่งบางครั้งปัญหาก็เกิดขึ้นกับเราได้อย่างปัจจุบันทันด่วน สิ่งสำคัญคือ ไม่หลีกเลี่ยงปัญหา แต่ต้องกล้าที่จะพินิจพิเคราะห์ และเปิดใจที่จะรับการวิพากษ์วิจารณ์ และมันสำคัญมากที่จะเรียนรู้และยอมรับอย่างเมตตาและอ่อนโยนกับข้อจำกัดของตนเอง เราไม่จำเป็นที่จะต้องมีความสามารถในการบำบัดผู้รับบริการทุกแบบ เราอาจพยายามที่จะเปลี่ยนข้อจำกัดของเรา การเรียนรู้และยอมรับมันเป็นสิ่งที่สำคัญมากในสัมพันธภาพระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการ

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Grafanaki และ McLeod (1995) ศึกษาความสอดคล้องในตนเองในบทสนทนาการปรึกษา (narrative) ระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการในระหว่างชั่วโมงการบำบัดชั่วโมงแรกเพื่อศึกษาช่วงสนทนาปรึกษาที่เป็นประโยชน์และช่วงสนทนาที่เป็นอุปสรรค (helpful and hindering events) ผู้ร่วมวิจัยคือผู้รับบริการชายชาวเอเชียผู้หนึ่งที่ไม่เคยเข้ารับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เขาอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัยโดยได้รับการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหนึ่งครั้งเป็นเวลา 55 นาทีกับนักจิตวิทยาการปรึกษาชายที่มีประสบการณ์มากกว่า 12 ปีซึ่งเป็นชาวเอเชียเช่นเดียวกับผู้รับบริการ งานวิจัยนี้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการบันทึกวิดีโอที่คนและนำมาเปิดให้ผู้รับบริการได้ชมร่วมกับผู้วิจัยและระบุว่าการสนทนาปรึกษาช่วงใดที่เอื้อประโยชน์ และช่วงใดที่ดูขัดขวาง จากนั้นผู้วิจัยก็สัมภาษณ์ถึงความรู้สึก ความคิด ประสบการณ์ และความรู้สึกขัดแย้งในแต่ละขณะ โดยชมจากวิดีโอที่บันทึกชั่วโมงการบำบัดที่ได้บันทึกไว้ก่อน กระบวนการเก็บข้อมูลในนักจิตวิทยาการปรึกษาก็ดำเนินการในลักษณะเดียวกันนี้ด้วย

ผลการวิจัยพบว่าในช่วงสนทนาปรึกษาที่มีลักษณะขัดขวางมีอุปสรรคเกิดจากผู้รับบริการและนักจิตวิทยาการปรึกษามีภาวะที่ไม่สอดคล้องในตนเอง โดยมีความไม่เข้ากันระหว่างสิ่งที่เขารู้สึกกับสิ่งที่เขาแสดงออกมาทางวัจนภาษาและอวัจนภาษา และผู้รับบริการรู้สึกว่าตนเองถูกวิพากษ์วิจารณ์ จึงต้องปกป้องตนเองจากการเผชิญหน้าของนักจิตวิทยาการปรึกษา (counselor's confrontation) ในทางตรงกันข้ามในช่วงสนทนาปรึกษาที่เอื้อประโยชน์ทั้งนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการมีภาวะที่สอดคล้องในตนเอง นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถเข้าถึงใจของผู้รับบริการ และผู้รับบริการก็มีความรู้สึกว่าได้รับการยอมรับและเป็นที่น่าสนใจ เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าเมื่อผู้ร่วมวิจัยทั้งสองคนมีความสอดคล้องในตนเองก็จะทำให้เกิดการปรับคลื่นความเข้าใจให้ตรงกัน (tune with each other) การสื่อสารของพวกเขาจะไม่ถูกบิดเบือนและสามารถลื่นไหล (flow) ไปได้สะดวก ซึ่งจะทำให้ นักจิตวิทยาการปรึกษาเข้าถึงโลกส่วนตัวของผู้รับบริการได้มากขึ้น

งานวิจัยของ Hill (1981) ก็พบว่าความสอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเอื้ออำนวย (facilitativeness) ในชั่วโมงการปรึกษา ถ้า นักจิตวิทยาการปรึกษาสื่อความรู้สึกออกไปสู่ผู้รับบริการอย่างเที่ยงตรง ผู้รับบริการก็จะได้รับรู้ว่า นักจิตวิทยาการปรึกษากำลังเอื้ออำนวยให้เกิดการพัฒนาในตัวผู้รับบริการต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ ทฤษฎีและงานวิจัยที่มีมาก่อนหน้า (Barrett-Lennard, 1962; Grave & Robinson, 1976; Haase & Tepper, 1972 อ้างถึงใน Hill, 1981)

การศึกษาค้นคว้าความสอดคล้องในตนเองเป็นเรื่องสำคัญเพราะว่ามันสัมพันธ์กับผลการบำบัด (outcome) Hill, Gronsky, Sturniolo และ Fretz (1981 อ้างถึงใน Rennie, 1994) พบว่าความ

สอดคล้องในตนเองของทั้งนักจิตวิทยาการศึกษาและผู้รับบริการมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติต่อผลการบำบัดและความสอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษานั้นสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเอื้ออำนวยตามการรับรู้ของผู้รับบริการ นอกจากนี้การศึกษาเรื่องความสอดคล้องในตนเองยังทำให้ได้รับความรู้เกี่ยวกับกระบวนการรักษาเชิงจิตวิทยาอีกด้วยดังเช่นที่ Rennie (1994) รายงานว่าผู้รับบริการอาจจะซ่อนความรู้สึกที่แท้จริงโดยไม่แสดงปฏิกิริยาทางลบต่อนักจิตบำบัดหากเขารู้สึกถึงความไม่สอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษา

## 5. ความพึงพอใจของผู้รับบริการ (Client satisfaction)

ความพึงพอใจของผู้รับบริการเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งในการให้บริการ การปรึกษาเชิงจิตวิทยา หรือจิตบำบัดที่ประสบความสำเร็จหรือไม่สำเร็จ ในปัจจุบันมักจะวัดจากความพึงพอใจของผู้รับบริการ Perschel (2000) กล่าวว่าความพึงพอใจของผู้รับบริการเป็นดัชนีในการประเมินประสิทธิภาพของบริการได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้ไม่เพียงจะมีประโยชน์ในการประเมินประสิทธิภาพของบริการเท่านั้น แต่ยังสามารถใช้ข้อมูลเพื่อประกอบการวางแผน และการปรับปรุงคุณภาพการบริการได้อีกด้วย

### ความหมาย

Lebow (1983) ระบุว่าความพึงพอใจของผู้รับบริการเป็นการประเมินการตอบสนองต่อความต้องการ ความปรารถนา หรือความมุ่งหวังของผู้รับบริการในการช่วยเหลือรักษา

LaSala (1997 อ้างถึงใน Bulgin, 2003) กล่าวว่า ความพึงพอใจของผู้รับบริการเป็นการรายงานหลังจากได้รับบริการการศึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้รับบริการสามารถจัดการกับปัญหาของเขาได้หรือไม่ เขาได้แนะนำผู้อื่นให้มาใช้บริการเช่นเดียวกันนี้หรือไม่ และเขารู้สึกว่าค่าบริการมีความยุติธรรมเพียงพอไหม ส่วน Larsen , Attkinson, Hargreaves และ Ngayen (1979) อธิบายถึงความพึงพอใจของผู้รับบริการในลักษณะเดียวกันนี้ แต่เพิ่มว่าผู้รับบริการจะกลับมาใช้บริการอีก ถ้าเขาเกิดความต้องการการบริการในอนาคต

สรุปได้ว่าความพึงพอใจของผู้รับบริการ หมายถึง การรายงานของผู้รับบริการถึงความพอใจที่ได้รับจากบริการทางจิตวิทยาการศึกษาทางด้านคุณภาพของบริการ และการตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการ



### ความเป็นมา

ในช่วงศตวรรษที่ 18 ซึ่งเป็นยุคที่ความนิยมเรื่องของรูปแบบทางการแพทย์ (medical model) กำลังเฟื่องฟู นักวิชาการมีความเชื่อว่ากายและใจไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกัน (Bulgin, 2003) ผู้ช่วยเหลือไม่ได้ให้ความสนใจต่อความมุ่งหวังของผู้รับบริการ และไม่ได้สนใจเรื่องของจิตใจ จึงมีผลให้นักวิชาการพยายามที่จะขจัด (rule out) เรื่องของจิตใจ (psychological effect) ออกจากการรักษา โดยการศึกษาเปรียบเทียบผลการบำบัดในผู้ป่วยที่ได้รับการบำบัดจริง และไม่ได้รับการบำบัดแต่เข้าใจว่าได้รับ (placebo) เทคนิคนี้เป็นวิธีการศึกษาและควบคุมตัวแปรทางด้านจิตใจในการวิจัยเกี่ยวกับการบำบัดรักษา และมีการศึกษาวิจัยด้วยเทคนิคนี้อย่างต่อเนื่องเพื่อความชัดเจนในการระบุผลการบำบัดรักษาอย่างเฉพาะเจาะจง

หลังจากนั้นก็เริ่มมีการศึกษาของกลุ่มนักวิชาการอีกกลุ่มหนึ่งที่ไม่ได้สนใจศึกษาปัจจัยที่เฉพาะเจาะจง แต่สนใจศึกษาปัจจัยร่วม (common effect) พวกเขาทำการศึกษาวิจัยและพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัดรักษาทางด้านจิตใจประกอบด้วย ตัวผู้รับบริการ นักจิตวิทยาการปรึกษาและความสัมพันธ์ระหว่างผู้รับบริการและนักจิตวิทยาการปรึกษา และนักวิชาการกลุ่มนี้ได้ทำการศึกษาด้วยวิธีการวิเคราะห์ห่อภิมาณ (meta-analysis) พบว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างผลการรักษาด้วยทฤษฎีที่ต่างกัน จึงเป็นการค้านผลการศึกษาของกลุ่มรูปแบบทางการแพทย์ ผลการศึกษาดังกล่าว ไม่มีวิธีการหรือทฤษฎีการบำบัดทฤษฎีใดที่มีผลมากกว่าทฤษฎีอื่น ๆ (Ficher, Jome, & Atkinson, 1998; Wampold, 2001) เพราะการบำบัดรักษาทุกทฤษฎีย่อมประกอบด้วยปัจจัยทางด้าน ผู้รับบริการ นักจิตวิทยา และความสัมพันธ์ระหว่างผู้รับบริการและนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นองค์ประกอบสำคัญทั้งสิ้น และตัวแปรหนึ่งที่นักวิชาการให้ความสำคัญในฐานะที่เป็นปัจจัยร่วมในองค์ประกอบด้าน ผู้รับบริการและความสัมพันธ์ระหว่างผู้รับบริการและนักจิตวิทยา คือ ความพึงพอใจของผู้รับบริการ (Lebow, 1983; Lehman & Zastowny, 1983)

ความพึงพอใจของผู้รับบริการ เริ่มมีความสำคัญมากขึ้นในประเทศสหรัฐอเมริกา ตั้งแต่มีการเคลื่อนไหวเรื่องสิทธิของผู้บริโภคในราวปี 1970 เพื่อประกอบการพิจารณาทุนสนับสนุนแก่องค์กรด้านการบริการทางสุขภาพจิตจึงจำเป็นต้องพิจารณาจากบริการที่เป็นที่พึงพอใจแก่ผู้รับบริการ (Baker, Zucker, & Gross, 1998; Berk & Rossi, 1999; Granello & Lee, 1999; Mika, 1997; Milne, 1987; Steenhager & Smith, 1996 อ้างถึงใน Kooyman Kelley, 2003)

### ความสำคัญ

Greenfield (1983) กล่าวถึงความสำคัญการประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการว่า เนื่องจากเหตุผล 3 ประการคือ

1. เพื่อปรับปรุงบริการ
2. เพื่อการปรับปรุงคุณภาพของนักจิตวิทยาการศึกษา
3. เพื่อที่จะได้เข้าใจในเชิงทฤษฎีถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดผลในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

เหตุผลข้อที่ 1. การปรับปรุงบริการให้ดีขึ้น ผู้รับบริการจะต้องบอกถึงคุณภาพบริการอย่างไม่มี ความลำเอียง ข้อมูลจากทีมผู้ให้บริการอาจมองเพียงด้านเดียวและมีแนวโน้มที่จะรายงานคุณภาพ บริการไปตามความคาดหวังของตน และสำหรับเหตุผลข้อที่ 2. ข้อมูลเพื่อปรับปรุงคุณภาพของ นักจิตวิทยาการศึกษานั้น นักจิตวิทยาการศึกษาจะได้รับผลป้อนกลับ (feedback) ที่มีคุณค่า เพราะ บางครั้งนักจิตวิทยาการศึกษาก็ไม่สามารถรับรู้จุดบอด (blind spots) ในการบริการได้ ผู้รับบริการ จะต้องให้ข้อมูลเหล่านี้อย่างชัดเจน ไม่เพียงแต่จะเป็นประโยชน์ที่นักจิตวิทยาการศึกษาจะได้ตระหนัก ในความสามารถที่แท้จริงของตน ข้อมูลจากผู้รับบริการยังสามารถนำมากำหนดทิศทางในการพัฒนา ตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษาต่อไปด้วย

ส่วนเหตุผลข้อที่ 3 เพื่อที่จะได้เข้าใจในเชิงทฤษฎีถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดผลในการปรึกษาเชิง จิตวิทยานั้น จากการศึกษาเรื่องความพึงพอใจพอจะสรุปได้ว่า ความพึงพอใจของผู้รับบริการมี ความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลง เช่น การศึกษาเรื่องกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (counseling process) ซึ่งความพึงพอใจของผู้รับบริการเป็นตัวแปรที่ดีที่สุดตัวหนึ่งที่จะทำนายการเปลี่ยนแปลงไป ในด้านบวกได้ (positive change outcome) การค้นพบนี้ก่อให้เกิดการตั้งคำถามเกี่ยวกับบทบาทของ ความพึงพอใจของผู้รับบริการต่อกระบวนการเปลี่ยนแปลงของผู้รับบริการ

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Model (2002) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้รับบริการกับนักศึกษาที่ มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย (California University) ที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ศูนย์บริการ สุขภาพและจิตวิทยาในมหาวิทยาลัยในระหว่างปีการศึกษา 1999 - 2000 จากแบบประเมินที่ตอบ กลับมา 107 ชุด เมื่อนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบโดยใช้สถิติการวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) พบองค์ประกอบ 3 ประการดังนี้ 1. ความพึงพอใจในสัมพันธภาพกับนักจิตวิทยาการศึกษา 2. ความพึงพอใจในผลของการบำบัด และ 3. ความพึงพอใจต่อการปฏิบัติงานของเลขานุการ (ที่ทำหน้าที่ด้านการนัดหมายและต้อนรับ) การวิจัยชิ้นนี้สอดคล้องกับกลุ่มนักวิชาการที่ศึกษาปัจจัย ร่วมในการบำบัดซึ่งได้ข้อสรุปว่าปัจจัยที่สำคัญคือสัมพันธภาพกับนักจิตวิทยาการศึกษา

Constantine (2002) ได้ทบทวนงานวิจัยหลาย ๆ เรื่อง พบว่า ความพึงพอใจของผู้รับบริการเป็นตัวแปรตัวแรก ๆ ที่นักวิจัยใช้ในการวัดผลของการบำบัดในสถาบันที่ให้บริการทางสุขภาพจิต นอกจากนี้เขายังกล่าวว่าในการประเมินผลการบำบัดครั้งใดก็ตามที่ไม่มีการประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการ การประเมินผลการบำบัดครั้งนั้นถือว่าไม่สมบูรณ์และมีความลำเอียงที่จะประเมินจากมุมมองของผู้ให้บริการ (providers) เพียงฝ่ายเดียว

Greenfield (1983) กล่าวว่า มีหลักฐานที่สนับสนุนว่าความพึงพอใจของผู้รับบริการเป็นโครงสร้างหลัก (central construct) ที่เป็นเงื่อนไขการเปลี่ยนแปลงในจิตบำบัด เขาพบว่างานวิจัยหลายเรื่องศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจกับตัวแปรอื่น ๆ ได้แก่สัมพันธภาพในการบำบัด (Therapeutic relationship) และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรืออาการ (Greenfield & Attkinsson, 1989 ; Larsen, et al., 1979; Tanner, 1981 อ้างถึงใน Perschel, 2000) นอกจากนี้ Ruggeri, Dall'Agnola, Agosuni และ Bisoffi (1994) พบว่าความพึงพอใจเป็นผลมาจากสัมพันธภาพระหว่างนักจิตบำบัดกับผู้รับบริการตามการรับรู้ของผู้รับบริการ

งานวิจัยหลายเรื่องสนับสนุนว่า สัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับผลการบำบัด (Carkhuff, 1969; Rogers, Gendlin, Klesier & Truax, 1967 อ้างถึงใน Phelps-Thiry, 1996) ซึ่งในงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลการบำบัดจะมีตัวแปร ความพึงพอใจของผู้รับบริการเป็นองค์ประกอบหลักเสมอ จึงน่าสนใจที่จะศึกษาผลเนื่องของสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการใช้กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เน้นศีลและปัญญาในการเสริมสร้างสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของผู้นำกลุ่มและนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา และผลของสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ

### สมมติฐานการวิจัย

1. กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เน้นศีลและปัญญาทำให้สัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาเพิ่มขึ้น
2. กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เน้นศีลและปัญญาทำให้สัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มมีระดับที่สูงกว่านักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม

3. ความพึงพอใจของผู้รับบริการที่รับบริการจากนักจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มทดลองมากกว่าผู้รับบริการที่รับบริการจากนักจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มควบคุม

### คำจำกัดความในการวิจัย

1. **กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เน้นศีลและปัญญา** หมายถึง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่อาศัยศีลและปัญญาเป็นฐาน เพื่อนำพาผู้รับบริการจากความไม่เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงไปสู่การประจักษ์แจ้งในความเป็นจริงของโลกและชีวิต โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเป็นผู้เอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปตามเป้าหมาย 2 ประการคือ 1. ส่งเสริมการดำเนินชีวิตด้วยความเข้าใจอันถูกต้อง (**personal growth**) และ 2. ลดความทุกข์อันเกิดจากความเข้าใจไม่ถูกต้อง (**counseling**) โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะปฏิบัติงานที่เน้นทั้งมิติกลุ่ม คือ เอื้อการเปิดเผยตนเอง เอื้อปฏิสัมพันธ์ เอื้อการแก้ปัญหา และเอื้อความงอกงาม และมีติบุคคล คือ การเชื่อมสมาน การพิจารณาแยก และการเข้าใจเห็นจริง
2. **การเอื้อการเปิดเผยตนเอง** หมายถึง การเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้บอกเล่าถึงเรื่องราวของตนให้กลุ่มได้รับรู้ ในบรรยากาศที่เป็นมิตร อบอุ่นและปลอดภัย
3. **การเอื้อปฏิสัมพันธ์** หมายถึง การเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ด้วยการแบ่งปันประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิด เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิก
4. **การเอื้อความงอกงาม** หมายถึง การนำเรื่องราวหรือประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่มที่นำยินดี นำชื่นใจมาทำให้มีคุณค่า ให้สมาชิกเกิดความปลื้มปิติ เห็นคุณค่าในตนเอง ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความมั่นคง และงอกงามตามวิถีของตน
5. **การเอื้อการแก้ปัญหา** หมายถึง การนำเรื่องราวที่สมาชิกรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจมาให้เพื่อนสมาชิกร่วมคลี่คลาย รวมทั้งหาทางออกจากสิ่งที่เกิดขึ้น
6. **การเชื่อมสมาน** หมายถึง ภาวะที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใส่ใจฟัง ใส่ใจสังเกต รับรู้อย่างชัดเจน จนอีกฝ่ายรับรู้ว่ามีนักจิตวิทยาการปรึกษายู่กับเขา เข้าใจเขา
7. **การพิจารณาแยก** หมายถึง การค้นหาประเด็นความทุกข์ หม่นหมอง กระวนกระวาย ไม่สงบสุข โกรธเคือง ซึ่งเกิดจากความยึดมั่นถือมั่น ความคาดหวัง ความปรารถนา การไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ฯลฯ ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องอาศัยการรับรู้ที่ชัดเจน ละเอียด แม่นยำ เพื่อเข้าใจประเด็นเหล่านั้น
8. **การเข้าใจเห็นจริง** หมายถึง การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาพาให้ผู้รับบริการเกิดปัญญาที่จะเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง และอยู่กับความจริงได้ด้วยใจสงบ

9. **ศิลปะ** ศิลที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้หมายถึง ภาวะที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธและสมาชิกในกลุ่มสังเกตอย่างสงบและใส่ใจ และกล่าวถ้อยคำที่การสร้างบรรยากาศแห่งมิตรภาพ ซึ่งจะส่งเสริมให้สมาชิกได้เจริญเติบโตตามวิถีของตนโดยไม่ได้อยู่ภายใต้ขีดขวาง ทำให้รู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย และน่าไว้วางใจ เป็นบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความรัก ความเมตตา ประารถนาดีต่อกัน อันจะเป็นผลให้เกิดความปลอดโปร่งโล่งใจในการพัฒนาปัญญาต่อไป
10. **ปัญญา** ปัญญาที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ หมายถึงปัญญาในความเข้าใจกฎธรรมชาติ ทั้ง 4 ได้แก่ ไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 อิทัปปัจจยตา และ กฎแห่งกรรม ซึ่งเมื่อสรุปลงเป็นเป้าหมายในการปฏิบัติงานของกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธคือการนำให้เกิด ความงอกงาม (Growth) และการเข้าใจเห็นจริง (Realization) ในสมาชิกกลุ่ม
11. **สัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (counseling relationship)** หมายถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการใน 4 ลักษณะต่อไปนี้
- 11.1 **การเข้าถึงใจ (Empathy)** หมายถึงความสามารถของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่จะรับรู้ประสบการณ์ส่วนตัวอย่างที่คุณรับบริการรับรู้ได้ถูกต้องและสะท้อนสิ่งที่รับรู้ให้คุณรับบริการได้ทราบ
- 11.2 **การไม่มีเงื่อนไข (Unconditionality)** หมายถึงการให้คุณค่าแก่ผู้รับบริการอย่างที่เขาเป็นโดยไม่ประเมินหรือตัดสินจากทัศนคติของนักจิตวิทยาการปรึกษาเอง
- 11.3 **ระดับของการยอมรับ (Level of Regard)** หมายถึงระดับของการยอมรับและการให้เกียรติที่นักจิตวิทยาการปรึกษามีต่อผู้รับบริการ
- 11.4 **ความสอดคล้องในตนเอง (Congruence)** หมายถึงการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาตระหนักรู้ในประสบการณ์ส่วนตัวและมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับประสบการณ์ส่วนตัวนั้น ๆ
- สัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการวิจัยครั้งนี้ประเมินจากแบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอ้างอิงจากแบบประเมินชุด The Barrett-Lennard's Relationship Inventories (Barrett-Lennard, 1962 อ้างถึงใน Barrett-Lennard, 1986) และ The Working Alliance Inventory (Horvath & Greenberg, 1989)
12. **ความพึงพอใจของผู้รับบริการ** หมายถึง การรายงานของผู้รับบริการถึงความพอใจที่ได้รับจากบริการทางจิตวิทยาการปรึกษาในด้านคุณภาพของบริการ และการตอบสนองความต้องการ ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้ประเมินจากแบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอ้างอิงจากแบบประเมิน Client Satisfaction Questionnaire (CSQ-8) (Larsen et al., 1979) และ

Client Satisfaction Inventory (CSI) (McMurty, 1994 อ้างถึงใน McMurty & Hudson, 2000)

13. นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา หมายถึง นิสิตปริญญาโท จิตวิทยาการปรึกษา ชั้นปีที่ 2 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการฝึกงานจิตวิทยาการปรึกษา ณ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ภาควิชาการศึกษาด้าน ปีการศึกษา 2549
14. ผู้รับบริการ หมายถึง ผู้รับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจากนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ปฏิบัติงานในระหว่างการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1 ทำให้ได้ความรู้เกี่ยวกับการนำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เน้นศีลและปัญญามาใช้เสริมสร้างสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
- 2 ทำให้ได้แนวคิดในการนำรูปแบบการพัฒนาตนในแนวทางของพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรมนักจิตวิทยาการปรึกษา
- 3 ทำให้ได้ความรู้ในการนำหลักศีลและปัญญามาใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 2

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และผลเนื่องต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการในครั้งนี้เป็นการศึกษาเปรียบเทียบสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมและศึกษาความพึงพอใจของผู้รับบริการ ด้วยรูปแบบการวิจัย Quasi-Experimental Pretest-Posttest Control Group Design โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็นกลุ่มตัวอย่างในชั้นต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

##### 1. กลุ่มตัวอย่างในชั้นสร้างเครื่องมือ

1.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสร้างแบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรี จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม และมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนหรือกลุ่มจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 305 คน รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 2

การเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับการสร้างแบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยานี้ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง คือเป็นกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรีที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ผู้สอนวิชาจิตวิทยาให้เข้ารับบริการกลุ่มพัฒนาตนจาก มหาวิทยาลัยจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ผู้วิจัยเชิญให้มานำกลุ่มพัฒนาตนให้แก่ นักศึกษาปริญญาตรี ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และเป็นกลุ่มนิสิต นักศึกษาปริญญาตรีที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ผู้สอนวิชาจิตวิทยาให้เข้ารับบริการกลุ่มพัฒนาตนจากนิสิตระดับปริญญาเอกและปริญญาโทจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ นักศึกษาปริญญาโทจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพในสถานศึกษาดังที่กล่าวมาแล้ว โดยที่กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาจาก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ นั้นเป็นคนละกลุ่มกับที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจริงในการวิจัย

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสร้างแบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการ เป็นนิสิต นักศึกษา จากมหาวิทยาลัยบูรพา และมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เข้าร่วมกลุ่ม พัฒนาตนหรือกลุ่มจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 181 ราย รายละเอียดดังแสดงในตาราง ที่ 3

การเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับการสร้างแบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการนี้ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง คือเป็นกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรีที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ผู้สอนวิชาจิตวิทยาให้เข้ารับบริการกลุ่มพัฒนาตนจาก มหบัณฑิตจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ผู้วิจัยเชิญให้มานำกลุ่มพัฒนาตนให้นักศึกษาปริญญาตรี ณ มหาวิทยาลัยบูรพา นอกจากนี้ยังเลือกเก็บข้อมูลจากนักศึกษาปริญญาตรีที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ผู้สอนวิชาจิตวิทยาให้เข้ารับบริการกลุ่มพัฒนาตนจากนักศึกษาปริญญาโทจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา และนักศึกษาปริญญาโทจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพในสถานศึกษาดังที่กล่าวมาแล้ว โดยที่กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่เป็นคนละกลุ่มกับที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจริงในการวิจัย

ตารางที่ 2

ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างในขั้นสร้างแบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

นิสิต/นักศึกษาระดับปริญญาตรี	คณะ	จำนวน (คน)
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	มนุษยศาสตร์	104
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร	วิทยาลัยฝึกหัดครู	51
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม	ครุศาสตร์	92
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา	ครุศาสตร์	58
รวม		305



### ตารางที่ 3

ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างในชั้นสร้างแบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการ

นิสิต/นักศึกษาระดับปริญญาตรี	คณะ	จำนวน (คน)
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	มนุษยศาสตร์	82
มหาวิทยาลัยบูรพา	ศึกษาศาสตร์	99
รวม		181

## 2. กลุ่มตัวอย่างจริงในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาจริงแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา ได้แก่ นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาระดับปริญญาโทชั้นปีที่ 2 ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการฝึกงานจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาการศึกษาดัน ปีการศึกษา 2549 จำนวน 16 คน รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4
2. นักศึกษาระดับปริญญาตรี และนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนที่ดำเนินการโดย นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่กำลังปฏิบัติงานในระหว่างการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ จำนวน 254 คนประกอบด้วย นักศึกษาจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 178 คน นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำนวน 11 คน นักเรียนมัธยมปลายในมูลนิธิพัฒนาเยาวชนสตรี อ.แมริม จ. เชียงใหม่ จำนวน 55 คน นักเรียนโรงเรียนแพทย์พเทคโนโลยี จำนวน 10 คน รายละเอียดแสดงในตารางที่ 5

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตารางที่ 4

ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา

นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา		เพศ	อายุ	อาชีพ	จำนวนผู้รับบริการ
กลุ่ม	คนที่				
ทดลอง	1	ชาย	26	นักวิชาการ NGO	17
	2	หญิง	42	พยาบาล	16
	3	หญิง	41	ครูแนะแนว	17
	4	หญิง	35	นักวิชาการสาธารณสุข	17
	5	หญิง	26	นักสังคมสงเคราะห์	18
	6	หญิง	27	นักวิชาการ NGO	17
	7	หญิง	26	พนักงานบริษัทเอกชน	12
	8	หญิง	28	ครูมัธยม	13
เปรียบเทียบ	9	หญิง	24	นักศึกษา	14
	10	หญิง	29	นักศึกษา	18
	11	หญิง	30	นักวิจัย	16
	12	หญิง	27	พยาบาล	16
	13	หญิง	27	นักจิตวิทยา	19
	14	ชาย	27	ตำรวจ	15
	15	หญิง	26	ครูแนะแนว	15
	16	หญิง	27	พนักงานบริษัทเอกชน	14
รวม					254

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตารางที่ 5

ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาปริญญาตรีและนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนที่ดำเนินการโดย  
นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา

นักศึกษา/นักเรียน	จำนวน (คน)	รวมจำนวน (คน)
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่		178
คณะมนุษยศาสตร์	144	
คณะอื่น ๆ ได้แก่ สังคมศาสตร์ ศีกษาศาสตร์ บริหารธุรกิจ เทคนิคการแพทย์ วิศวกรรมศาสตร์	34	
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่		11
คณะครุศาสตร์	9	
คณะศิลปศาสตร์	2	
นักเรียนมัธยมปลายในมูลนิธิพัฒนาเยาวสตรี		55
การศึกษานอกโรงเรียนระดับมัธยมปลาย	55	
นักเรียนโรงเรียนพ่ายเทคโนโลยี		10
สาขาบริหารธุรกิจ	5	
สาขาบัญชี	5	
รวม		254

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

- 1 แบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
- 2 แบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการ
- 3 กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา

## 1 แบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

### 1.1 ข้อมูลพื้นฐานสำหรับการพัฒนาแบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบประเมิน 2 ชุดเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาข้อ  
 กระทงแบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้แก่ The Barrett-Lennard  
 Relationship Inventory (Barrett-Lennard, 1962 อ้างถึงใน Barrett-Lennard, 1986) และ The  
 Working Alliance Inventory (Horvath & Greenberg, 1989)

#### The Barrett-Lennard Relationship Inventory (BLRI)

The Barrett-Lennard Relationship Inventory เป็นแบบประเมินที่ประกอบด้วยการ  
 ประเมิน 4 ด้านได้แก่ การเข้าถึงใจ (Empathy) การไม่มีเงื่อนไข (Unconditionality) ระดับของ  
 การยอมรับ (Level of Regard) และความสอดคล้องในตนเอง (Congruence) โดยมีระดับการ  
 ประเมินตั้งแต่ -3 ถึง 3

แบบประเมินชุดนี้ Barrett-Lennard เป็นผู้พัฒนาในระหว่างที่ศึกษาในระดับปริญญา  
 เอก และพัฒนาสำเร็จเมื่อปี ค.ศ. 1962 เป็นแบบประเมินที่มีจำนวน 64 ข้อ ต่อมาในภายหลัง  
 พบว่ามีการพัฒนาชุดที่มีจำนวน 40 ข้อด้วย แบบประเมิน BLRI นั้นมีทั้งชุดที่ประเมินโดย  
 ผู้รับบริการและนักจิตวิทยาการปรึกษา รวมทั้งมีการนำไปใช้ในการประเมินความสัมพันธ์ระหว่าง  
 สามีภรรยา บิดามารดาและบุตร ครูอาจารย์และนักเรียนนักศึกษา ตลอดจนผู้ร่วมงานด้วย แบบ  
 ประเมินนี้ได้มีนักวิชาการและนักวิจัยนำไปใช้กันอย่างแพร่หลายจนถึงปัจจุบัน

การตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมิน BLRI Barrett-Lennard ได้ทำการตรวจสอบ  
 ความตรงตามเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน นอกจากนี้ยังมีการตรวจสอบความตรงตามภาวะ  
 สันนิษฐาน ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบทั้งในช่วงเริ่มแรกของการพัฒนา และช่วงเวลาต่อมาได้  
 มีผู้ที่นำแบบประเมินไปใช้ได้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบอีกหลายครั้ง ส่วนมากผลก็จะ  
 สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์เดิม

สำหรับการตรวจสอบความเที่ยง ได้มีนักวิจัยที่ใช้แบบประเมินชุดนี้ทำการตรวจสอบ  
 คุณภาพแบบประเมินในงานวิจัยจำนวนมาก Gurman (1977 อ้างถึงใน Barrett-Lennard, 1986)  
 พบว่าความสอดคล้องภายใน (internal consistency) จากการวิจัย 14 เรื่อง มีสัมประสิทธิ์อัลฟา  
 เท่ากับ .84 สำหรับมาตรการเข้าถึงใจ (Empathy subscale) .91 สำหรับระดับของการยอมรับ

(Level of regard subscale) .74 สำหรับการไม่มีเงื่อนไข (Unconditionality of regard subscale) .88 สำหรับความสอดคล้องในตนเอง (Congruence subscale) และ .91 สำหรับคะแนนรวม และจากการวิจัยอีก 16 เรื่องพบว่ามีความสัมพันธ์อัลฟาเท่ากับ .96 Gurman สรุปว่ามาตราয়อยทั้ง 4 มีความคงที่ในการวัดการรับรู้ของผู้รับบริการเกี่ยวกับสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในด้านที่แตกต่างกัน (4 ด้าน) ได้

Watson และ Stechley (2001) รายงานว่ามีการตรวจสอบค่าความเที่ยงของแบบประเมิน BLRI ด้วยวิธี split-half พบว่า แบบประเมินชุดที่ผู้รับบริการเป็นผู้ประเมินมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาตั้งแต่ .82 - .96 สำหรับชุดที่นักจิตวิทยาการปรึกษาประเมินตนเองมีค่าตั้งแต่ .88-.96 อย่างไรก็ตามพบว่าแบบวัดชุดที่ประเมินโดยผู้รับบริการกับชุดที่นักจิตวิทยาการปรึกษาประเมินตนเอง มีความสัมพันธ์กันต่ำ โดยที่นักจิตวิทยาการปรึกษามักจะประเมินตนเองสูงกว่าผู้รับบริการประเมิน สำหรับการประเมินโดยผู้ประเมินภายนอก (external raters) พบว่าไม่สอดคล้องกับที่ผู้รับบริการประเมินเช่นกัน อย่างไรก็ตามสำหรับนักวิชาการทางด้านผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (Client-centered theory) สนับสนุนว่าประสบการณ์ของผู้รับบริการเป็นข้อมูลที่สำคัญในบริบทของจิตรักษาและควรให้ความสนใจมากที่สุด

### The Working Alliance Inventory (WAI)

แบบประเมินชุดนี้ใช้ประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอีกแบบหนึ่ง ซึ่งมีโครงสร้าง (structure) 3 ประการได้แก่

1. เป้าหมาย (goal) เป็นความสัมพันธ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษา ที่จะช่วยให้ผู้รับบริการเห็นทางออกใหม่ ๆ กับชีวิต
2. การลงมือกระทำ (task) เป็นความร่วมมือระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้รับบริการในการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในกิจกรรมเฉพาะบางอย่าง
3. ความผูกพัน (bonding) เป็นความร่วมมือระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้รับบริการที่แสดงออกโดยการเชื่อมโยงถึงกัน ความไว้วางใจกัน การเคารพซึ่งกันและกัน ความรู้สึกรับผิดชอบร่วมกัน และความเข้าใจร่วมกัน

แบบประเมินชุดนี้มี 36 ข้อกระทง แบ่งเป็นด้านละ 12 ข้อ ลักษณะการประเมินเป็นลิเคอร์ทสเกล 5 ระดับ

แบบประเมินชุดนี้พบว่า ได้มีการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) โดยการให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบข้อกระทง โดยทำการสุ่มผู้เชี่ยวชาญจากนักจิตวิทยาที่มีใบประกอบ

โรคศิลปะ นอกจากนี้ยังพบมีความสัมพันธ์ของแบบประเมิน WAI กับแบบประเมินอื่น ๆ ได้แก่ CALPAS, The Helping Alliance, Vanderbilt scales รวมทั้งแบบประเมิน The Barrett-Lennard Relationship Inventory ด้วย (Horvath & Greenberg, 1989) ส่วนค่าความเที่ยง พบว่าค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา มีค่าระหว่าง .84 - .93 และความเที่ยงจากการทดสอบซ้ำ (test-retest reliability) มีค่าระหว่าง .66 - .74

อย่างไรก็ตามด้านที่นำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างข้อกระทงในครั้งนี้คือด้านความผูกพัน เพราะมีโครงสร้างที่เทียบเคียงกับแบบประเมิน BLRI มากที่สุด

## 1.2 การพัฒนาแบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

### 1.2.1 ลักษณะของแบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

แบบประเมินมีลักษณะเป็นมาตรวัดใช้การประเมิน 6 ระดับ ตั้งแต่ตรงอย่างมาก (6) จนถึงไม่ตรงอย่างมาก (1) สำหรับการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยการประเมินจากบุคคล 3 ฝ่าย ได้แก่ 1. การประเมินโดยผู้รับบริการ 2. การประเมินโดยผู้ประเมินภายนอก และ 3. การประเมินโดยตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาเอง แบบประเมินแต่ละชุดมีข้อคำถาม (items) เดียวกันเพียงแต่เปลี่ยนสรรพนามที่ใช้และปรับคำพูดให้เหมาะสมเท่านั้น

1.2.2 การพัฒนาแบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ฉบับที่ประเมินโดยผู้รับบริการ มีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

1.2.2.1 ผู้วิจัยศึกษาพัฒนาแบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยใช้แบบประเมิน The Barrett-Lennard Relationship Inventories และ The Working Alliance Inventory เป็นแนวทางในการสร้างข้อกระทง โดยเลือกข้อกระทงที่เหมาะสมกับบริบทวัฒนธรรมไทย จากทั้ง 2 แบบประเมิน และแปลเป็นภาษาไทย จากนั้นสร้างข้อกระทงเพิ่มอีกจำนวนหนึ่ง รวมเป็นข้อกระทงทั้งฉบับเท่ากับ 80 ข้อ

1.2.2.2 นำข้อกระทงที่แปลและที่สร้างเพิ่มมาให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและสำนวนการแปล จากนั้นนำมาปรับปรุงและนำไปจัดพิมพ์ ดังมีรายละเอียดแหล่งที่มาของข้อกระทงแสดงในตารางที่ 6 และรายละเอียดของทิศทางข้อกระทงและจำนวนในตารางที่ 7

## ตารางที่ 6

แหล่งที่มาของข้อกระทงในแบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ด้าน	ข้อกระทงที่แปล	ข้อกระทงที่สร้างเพิ่ม
การเข้าถึงใจ	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 45, 61, 65	33, 37, 41, 49, 53, 57, 69, 73, 77
การไม่มีเงื่อนไข	30, 34	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 38, 42, 46, 50, 54, 58, 62, 66, 70, 74, 78
ระดับของการยอมรับ	3, 7, 11, 15, 19, 23, 39, 67, 71	27, 31, 35, 43, 47, 51, 55, 59, 63, 75, 79
ความสอดคล้องในตนเอง	8, 40, 44, 64	4, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 48, 52, 56, 60, 68, 72, 76, 80

## ตารางที่ 7

ทิศทางและจำนวนข้อกระทงในแบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ข้อกระทง	จำนวนข้อ		
	ทิศทางบวก	ทิศทางลบ	รวม
<b>ข้อกระทงที่แปลและเรียบเรียง</b>			
ด้านการเข้าถึงใจ	5	6	11
ด้านการไม่มีเงื่อนไข	2	0	2
ด้านระดับของการยอมรับ	7	2	9
ด้านความสอดคล้องในตนเอง	2	2	4
<b>ข้อกระทงที่สร้างเพิ่มเติม</b>			
ด้านการเข้าถึงใจ	4	5	9
ด้านการไม่มีเงื่อนไข	8	10	18
ด้านระดับของการยอมรับ	3	8	11
ด้านความสอดคล้องในตนเอง	9	7	16
รวม	40	40	80

### 1.3 การตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1.3.1 ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 305 คน ประกอบด้วยนิสิตนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ดังนี้ มหาวิทยาลัยบูรพา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนหรือกลุ่มจิตวิทยาการปรึกษา จากนั้นนำข้อมูลมาทดสอบอำนาจจำแนกของข้อกระทง โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มต่ำและกลุ่มสูง โดยใช้คะแนนในตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่น้อยกว่าหรือเท่ากับ 27 และ มากกว่าหรือเท่ากับ 73 ตามลำดับ และวิเคราะห์โดยใช้สถิติที (t-test for independent groups) จากการวิเคราะห์พบว่า มีข้อกระทงที่ไม่สามารถจำแนกความแตกต่างได้จำนวน 1 ข้อ รายละเอียดแสดงไว้ในภาคผนวก ก

1.3.2 ผู้วิจัยได้คำนวณหาความสัมพันธ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงหนึ่งกับข้อกระทงที่เหลือภายในแบบประเมิน (Corrected Item-Total Correlation หรือ CITC) โดยกำหนดการทดสอบทางเดียวที่ระดับนัยสำคัญ .01 ค่าองศาอิสระ(df) เท่ากับ 300 ซึ่งเป็นค่าองศาอิสระที่ใกล้เคียงความจริงมากที่สุดเมื่ออาศัยการอ้างอิงกับตารางของ Minium (1978) ซึ่งค่า CITC เท่ากับ .134 พบว่ามีข้อกระทงที่ไม่เข้าเกณฑ์ 1 ข้อ จึงต้องตัดข้อกระทงนั้นออกไป และข้อกระทงที่เหลือได้ทำการตัดออกไปตามลำดับจากค่า CITC ที่ต่ำที่สุดเรื่อยไป จนเหลือ 40 ข้อเท่ากับจำนวนชุดในแบบประเมิน BLRI แยกตามด้านต่าง ๆ ได้ 4 ด้าน ดังรายละเอียดแสดงในตารางที่ 8

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## ตารางที่ 8

แหล่งที่มาของข้อกระทง และจำนวนข้อกระทงที่ผ่านการวิเคราะห์ค่าสัมพันธัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมข้ออื่น ๆ

ที่มาของข้อกระทง	จำนวนข้อกระทง		
	ทางบวก	ทางลบ	รวม
<b>ข้อกระทงที่แปลและเรียบเรียง</b>			
ด้านการเข้าถึงใจ	3	5	8
ด้านการไม่มีเงื่อนไข	0	0	0
ด้านระดับของการยอมรับ	2	1	3
ด้านความสอดคล้องในตนเอง	1	1	2
<b>ข้อกระทงที่สร้างเพิ่มเติม</b>			
ด้านการเข้าถึงใจ	1	1	2
ด้านการไม่มีเงื่อนไข	3	7	10
ด้านระดับของการยอมรับ	2	5	7
ด้านความสอดคล้องในตนเอง	2	6	8
รวม	14	26	40

1.3.3 การหาค่า Reliability Coefficients ของแบบวัดชุดที่มี 40 ข้อ พบว่ามีค่า Reliability Coefficients เท่ากับ .96 เมื่อแยกหาค่า Reliability Coefficients ของแต่ละด้าน พบว่ามีค่า Reliability Coefficients ดังนี้

1. การเข้าถึงใจ	เท่ากับ	.88
2. การไม่มีเงื่อนไข	เท่ากับ	.86
3. ระดับของการยอมรับ	เท่ากับ	.88
4. ความสอดคล้องในตนเอง	เท่ากับ	.90

1.3.4 การตรวจสอบความตรงตามภาวะสันนิษฐาน โดยใช้เทคนิคกลุ่มที่รู้ลักษณะแล้ว (Known group) ผู้วิจัยนำแบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไปทดลองใช้ในผู้รับบริการจากนิสิตหรือมหาบัณฑิตจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์การทำกลุ่มมากกว่า 10 กลุ่ม (กลุ่มสูง) และนิสิตจิตวิทยาการปรึกษาที่เพิ่งจะทำกลุ่มเป็นครั้งแรก ๆ (กลุ่มต่ำ) พบว่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้านการเข้าถึงใจ การไม่มีเงื่อนไข ระดับของการยอมรับ ความสอดคล้องในตนเอง และคะแนนรวมของทั้ง 4 ด้านที่ประเมินโดยผู้รับบริการของ

กลุ่มที่คาดว่าจะมีสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสูงมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่คาดว่าจะมีสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากการทดสอบด้วยค่าที (t-test) ดังรายละเอียดในตารางที่ 9

ตารางที่ 9

การทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ของกลุ่มที่รู้จักขณะแล้ว (Known group) กลุ่มสูงและต่ำด้วยค่าที (t-test)

ตัวแปร	Known Group	n	M	SD	t
การเข้าถึงใจ	กลุ่มสูง	51	54.33	4.38	6.27**
	กลุ่มต่ำ	42	47.43	6.21	
การไม่มีเงื่อนไข	กลุ่มสูง	51	55.24	3.79	4.68**
	กลุ่มต่ำ	42	51.07	4.80	
ระดับของการยอมรับ	กลุ่มสูง	51	57.05	3.26	4.42**
	กลุ่มต่ำ	42	53.19	4.82	
ความสอดคล้องในตนเอง	กลุ่มสูง	51	55.36	4.07	5.91**
	กลุ่มต่ำ	42	48.39	6.70	
คะแนนรวม	กลุ่มสูง	51	221.98	13.94	5.98**
	กลุ่มต่ำ	42	200.08	20.06	

หมายเหตุ ค่า t ที่ขีดเส้นใต้ เป็นการวิเคราะห์ตามข้อตกลงเบื้องต้นชนิดแยกความแปรปรวน

\*\*p < .01, หนึ่งหาง.

**1.4 การประเมินโดยผู้ประเมินภายนอก (External rater)** การประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการวิจัยครั้งนี้ นอกจากจะประเมินโดยผู้รับบริการ และนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาแล้ว ยังมีการประเมินโดยผู้ประเมินภายนอก ซึ่งเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติที่เหมาะสมจะเป็นผู้ประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ คือ 1. เป็นมหาบัณฑิตทางด้านจิตวิทยาการปรึกษา 2. ปฏิบัติงานกลุ่มมาไม่น้อยกว่า 400 ชั่วโมง และ 3. สามารถประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้สอดคล้องกับผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาที่เป็นผู้ประเมินภายนอกที่เป็นหลัก (core rater) ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1.4.1 ผู้วิจัยติดต่อผู้ประเมินภายนอกที่เป็นหลัก (core rater) และเป็นตัวแทนของผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา และขอให้ประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในกลุ่มพัฒนาตน 3 กลุ่มเพื่อเป็นการหาความสอดคล้องระหว่างผู้ประเมินภายนอกที่เป็นหลักกับผู้ประเมินภายนอกที่ปฏิบัติงานจริง โดยการประเมินด้วยการฟังจากซีดีบันทึกเสียงการสนทนาในแต่ละกลุ่ม เป็นเวลากลุ่มละ 4 ชั่วโมง โดยเลือกฟัง ในกลุ่มช่วงที่ 3 หรือ 4 เป็นหลักก่อน ซึ่ง Barrett-Lennard (1986) ก็ได้กล่าวไว้เช่นกันว่า ช่วงที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการประเมินระดับสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาคือช่วงหลังจากช่วงที่ 3 นอกจากนี้ในกลุ่มช่วงที่ 3-4 เป็นช่วงที่มักจะมีการเปิดเผยเรื่องราวและแก้ไขปัญหาที่จะแสดงให้เห็นประสิทธิภาพของผู้นำกลุ่มชัดเจนกว่าช่วงต้นและช่วงท้ายที่เป็นการแนะนำตัวทำความรู้จักกันและการอำลา

1.4.2 ผู้วิจัยติดต่อผู้ประเมินภายนอกที่เป็นผู้ปฏิบัติงานจริง ซึ่งเป็นมหาบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และผู้วิจัยทำความเข้าใจเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องการประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ก่อนที่จะให้ประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในกลุ่มพัฒนาตน 3 กลุ่ม โดยการประเมินด้วยการฟังจากซีดีบันทึกเสียงการสนทนาในแต่ละกลุ่ม เป็นเวลากลุ่มละ 4 ชั่วโมง โดยเลือกฟัง ในกลุ่มช่วงที่ 3 หรือ 4 เป็นหลักก่อนเช่นกัน

1.4.3 นำคะแนนที่ได้มาหาค่าสหสัมพันธ์ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ผู้ประเมินทั้งสองประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้ง 3 กลุ่ม และมีระดับความสัมพันธ์ที่สูงขึ้นตามจำนวนกลุ่มที่มากขึ้น ดังรายละเอียดในตารางที่ 10

#### ตารางที่ 10

ค่าสหสัมพันธ์ของคะแนนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาระหว่างผู้ประเมินภายนอกที่เป็นหลักกับผู้ประเมินภายนอกที่ปฏิบัติงานจริง

กลุ่มที่	ค่าสหสัมพันธ์
1	.72**
2	.84**
3	.94**

\*\*p < .01, หนึ่งหาง.

1.4.4 หลังจากตรวจสอบข้อมูลครั้งที่ 1 ในกลุ่มที่ 1 ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความเข้าใจของผู้ประเมินภายนอกที่ปฏิบัติงานจริงเกี่ยวกับการประเมินอีกครั้งหนึ่ง และทำการชี้แจงเรื่องการประเมินเพิ่มเติมเพื่อให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น เมื่อพบว่าผู้ประเมินได้ประเมินอย่างสอดคล้องกับผู้ประเมินหลักแล้ว จึงดำเนินการในขั้นต่อไป

1.4.5 ผู้วิจัยขอให้ผู้ประเมินภายนอกที่ปฏิบัติงานจริงเป็นผู้ประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รวมจำนวนทั้งสิ้น 48 กลุ่ม โดยฟังเสียงสนทนากลุ่มละ 4 ชั่วโมงก่อนจะทำการประเมิน เช่นเดียวกับในช่วงตรวจสอบคุณสมบัติของผู้ประเมิน

1.4.6 ผู้วิจัยส่งบันทึกการสนทนากลุ่มไปให้ผู้ประเมินโดยไม่ได้เรียงลำดับ และผู้ประเมินไม่ทราบว่าใครคือกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม และกลุ่มที่ส่งให้มันเป็นกลุ่มครั้งที่เท่าไรของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาคนนั้น ๆ

## 1.5 ศึกษาความสอดคล้องของการประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

เพื่อให้การประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีความแม่นยำ จึงจำเป็นต้องใช้คะแนนการประเมินจากบุคคล 3 ฝ่าย ได้แก่ ผู้รับบริการ ผู้ประเมินภายนอก และนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา และก่อนที่จะนำคะแนนของบุคคลทั้ง 3 ฝ่ายมารวมกันผู้วิจัยได้ตรวจสอบความสอดคล้องของการประเมิน ซึ่งผลการตรวจสอบพบว่า

ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติเบื้องต้นของคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ประเมินโดยบุคคล 3 ฝ่าย ได้แก่ ผู้รับบริการ ผู้ประเมินภายนอก และนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 48 ครั้งพบว่ามีความคล้ายคลึงคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ประเมินโดยนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษามีค่าสูงสุด (208.29) รองลงมาคือค่าเฉลี่ยคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ประเมินโดยผู้รับบริการ (206.60) ส่วนคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ประเมินโดยผู้ประเมินภายนอกมีค่าต่ำที่สุด (151.25)

เมื่อพิจารณาจากความแปรปรวนพบว่า คะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ได้จากการประเมินโดยผู้ประเมินภายนอกมีความแปรปรวนสูงสุด ( $CV (%) = 15.59$ ) รองลงมาคือการประเมินโดยนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา และผู้รับบริการตามลำดับ ( $CV (%) = 7.74, 6.05$ ) ดังรายละเอียดในตารางที่ 11

## ตารางที่ 11

ค่าเฉลี่ยและค่าการกระจายของคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ประเมินโดยบุคคล 3 ฝ่ายจำนวน 48 ครั้ง

ค่าสถิติพื้นฐาน	การประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดย		
	ผู้รับบริการ (n = 254)	ผู้ประเมินภายนอก (n = 48)	นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา (n = 48)
Mean	206.60	151.27	208.29
SD	12.50	23.58	16.13
CV (%)	6.05	15.59	7.74

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนค่าเฉลี่ยของคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ประเมินโดยบุคคล 3 ฝ่าย พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าบุคคลทั้งสามฝ่ายประเมินคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างไม่สอดคล้องกัน ดังรายละเอียดในตารางที่ 12

## ตารางที่ 12

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่ประเมินโดยบุคคล 3 ฝ่าย

Source	Type III SS	df	MS	F	p
RATER	101,052.20	2	1,088.42	252.70	.000
Error	18,794.54	94	199.94		

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของข้อมูลการประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยบุคคล 3 ฝ่าย พบว่าการประเมินจากบุคคลทั้ง 3 ฝ่ายมีความสัมพันธ์กัน โดยที่ คะแนนที่ได้จากผู้รับบริการประเมินสัมพันธ์กับผู้ประเมินภายนอกประเมินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = .52$ ) คะแนนที่ได้จากผู้รับบริการประเมินสัมพันธ์กับนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาประเมินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = .43$ ) ส่วนคะแนนที่ได้จากผู้ประเมินภายนอกประเมินสัมพันธ์กับนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาประเมินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $r = .35$ )

เมื่อพิจารณาระดับความสัมพันธ์พบว่าคะแนนที่ได้จากบุคคลทั้งสามฝ่ายมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ โดยที่คะแนนจากผู้รับบริการประเมินสัมพันธ์กับผู้ประเมินภายนอกประเมินในระดับที่สูงที่สุด ( $r = .52$ ) และคะแนนที่ได้จากผู้ประเมินภายนอกประเมินสัมพันธ์กับนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาประเมินในระดับที่ต่ำที่สุด ( $r = .35$ ) โดยที่ความสัมพันธ์ที่พบจากการประเมินโดยบุคคลทั้ง 3 ฝ่ายเป็นไปในทิศทางเดียวกันทั้งหมด ดังรายละเอียดในตารางที่ 13

ตารางที่ 13

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดย ผู้รับบริการ ผู้ประเมินภายนอก และนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา (N = 48)

ผู้ประเมิน	ผู้รับบริการ	น.ศ.จิตวิทยาการปรึกษา	ผู้ประเมินภายนอก
ผู้รับบริการ	-		
น.ศ.จิตวิทยาการปรึกษา	.42**	-	
ผู้ประเมินภายนอก	.52**	.35**	-

\*\* $p < .01$ , หนึ่งหาง.

สรุปผลการตรวจสอบความสอดคล้องของการประเมินสรุปได้ว่า ผู้ประเมินทั้ง 3 ฝ่ายประเมินคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ไม่สอดคล้องกันเท่าใดนัก กล่าวคือ นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาจะประเมินตนเองสูงกว่าการประเมินโดยผู้รับบริการ และผู้ประเมินภายนอก และเมื่อพิจารณาความสัมพันธ์พบว่ามีความสัมพันธ์กับการประเมินของผู้ประเมินภายนอกระดับต่ำ สำหรับผู้ประเมินภายนอกจะประเมินคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่ำกว่านักจิตวิทยาการปรึกษา และผู้รับบริการ และเมื่อพิจารณาความสัมพันธ์พบว่าสัมพันธ์กับผู้รับบริการระดับปานกลาง และสัมพันธ์กับนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในระดับต่ำ

ผลการตรวจสอบดังกล่าวสอดคล้องกับข้อค้นพบที่ผู้วิจัยได้รายงานไว้ก่อนหน้านี้แล้ว กล่าวคือนักจิตวิทยาการปรึกษามักจะประเมินตนเองสูงกว่าผู้รับบริการ และการประเมินระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้ประเมินภายนอกมักจะไม่สอดคล้องกัน จะเห็นได้ว่าการประเมินของบุคคลทั้งสามฝ่ายไม่มีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งที่สมบูรณ์แบบ จึงไม่อาจยึดผลการประเมินของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นตัวแทนของคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ ผู้วิจัยจึงได้นำคะแนน

การประเมินของบุคคลทั้ง 3 ฝ่ายมารวมกันเพื่อจะเป็นค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่จะนำมาใช้ทดสอบสมมติฐานต่อไป

### แบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการ

#### 2.1 ข้อมูลพื้นฐานสำหรับการพัฒนาแบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการ

ผู้วิจัยได้ใช้แบบประเมิน 2 ชุด เป็นแนวทางในการพัฒนา ได้แก่ Client Satisfaction Questionnaire (CSQ) ของ Larsen และคณะ (1979) และ Client Satisfaction Inventory (CSI) ของ McMurty (1994 อ้างถึงใน McMurty & Hudson, 2000)

##### The Client Satisfaction Questionnaire

แบบประเมิน The Client Satisfaction Questionnaire ของ Larsen และคณะ (1979) เป็นประเมินที่ใช้ประเมินความพึงพอใจทั่ว ๆ ไปของบริการที่ใช้อย่างแพร่หลายในสถาบันเกี่ยวกับสุขภาพจิต และเป็นแบบประเมินที่ผ่านการทดสอบในผู้ป่วยนอก ผู้ป่วยใน และผู้รับบริการในโปรแกรมชั่วคราวมาจํานวนมากกว่า 3000 คน ทั่วทั้ง 76 คลินิก (Attkisson & Greenfield, 1994) เมื่อเริ่มพัฒนาแบบประเมินนี้มี 31 ข้อกระทง แต่ระหว่างที่นำไปทดลองใช้ ผู้พัฒนาได้ทำการวิเคราะห์ความตรงด้วยการวิเคราะห์หองค์ประกอบ (factor analysis) ทำให้เหลือข้อกระทง 8 ข้อ สำหรับค่าความเที่ยง พบว่า มี ค่าความสอดคล้องภายใน (internal consistency) ของทั้ง 8 ข้อกระทงเท่ากับ .93 และมีความสัมพันธ์กับแบบวัดความพึงพอใจของผู้รับบริการอื่น ( $r = .60$  ถึง  $.80$ )

##### The Client Satisfaction Inventory

แบบประเมิน The Client Satisfaction Inventory ของ McMurty (1994 อ้างถึงใน McMurty & Hudson, 2000) เป็นแบบประเมินที่ใช้ประเมินความพึงพอใจทั่ว ๆ ไปของบริการทางด้านสุขภาพ และสุขภาพจิตเช่นเดียวกับแบบประเมิน The Client Satisfaction Questionnaire ของ Larsen และคณะ (1979) เดิมมี 25 ข้อ และเมื่อผ่านการทดสอบในผู้ป่วย 329 คน ของสถาบันสุขภาพ 11 แห่งใน 6 รัฐในอเมริกา สามารถสกัดเป็นชุดที่มีข้อคำถามสั้นลงเหลือเพียง 9 ข้อ โดยมีการตรวจสอบความตรง (discriminant validity) และมีความสอดคล้องภายใน (internal consistency) มาแล้ว ผลการวิจัยสนับสนุนว่าแบบประเมินชุดนี้สามารถใช้เป็นเครื่องมือประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการได้ดี (McMurty & Hudson, 2000)

## 2.2 การพัฒนาแบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการ

การพัฒนาแบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการ มีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยศึกษาพัฒนาแบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการโดยใช้แบบประเมิน Client Satisfaction Questionnaire (CSQ) และ Client Satisfaction Inventory (CSI) เป็นแนวทางในการสร้างข้อกระทง โดยเลือกข้อกระทงที่เหมาะสมจากทั้งสองแบบประเมิน และแปลเป็นภาษาไทย จากนั้นสร้างข้อกระทงเพิ่มอีก 1 เท้าตัว

2.2.2 นำข้อกระทงที่แปลและที่สร้างเพิ่มมาให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และสำนวนการแปล และอาจารย์ที่ปรึกษาแนะนำให้คิดข้อกระทงเพิ่มเติมโดยอิงประสบการณ์จริงของนิสิตจิตวิทยาการปรึกษาที่เคยเข้าร่วมกลุ่มมากกว่าที่จะใช้ข้อกระทงที่มีบริบทสังคมตะวันตก ผู้วิจัยจึงคิดข้อกระทงใหม่โดยสัมภาษณ์ผู้นำกลุ่มและผู้ที่เคยเข้าร่วมกลุ่มตลอดจนศึกษาในรายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของ ทิพวรรณ โลมรัตน์ (2541), นาฏยา ส่งแสง (2541), เพรศพรณ แดนศิลป์ (2543), สุชาดา สุวิชานันท์ (2545), อติเทพ ไสภวะนัส (2545)

2.2.3 นำข้อกระทงที่แก้ไขและที่คิดเพิ่มทั้งหมดให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาอีกครั้งหนึ่ง

2.2.4 นำมาแก้ไขปรับปรุงก่อนจะนำไปจัดพิมพ์ เพื่อจะนำไปตรวจสอบคุณภาพ

## 2.3 การตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการ

2.3.1 ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 181 คน

2.3.2 นำข้อมูลมาทดสอบอำนาจจำแนกของข้อกระทงในแบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการระหว่างกลุ่มตัวอย่างกลุ่มต่ำและกลุ่มสูง โดยใช้คะแนนในตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่น้อยกว่าหรือเท่ากับ 27 และ มากกว่าหรือเท่ากับ 73 ตามลำดับ และวิเคราะห์โดยใช้สถิติ (t-test for independent groups) การวิเคราะห์พบว่าทุกข้อกระทงสามารถแยกความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มสูงและต่ำได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.3.3 การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงหนึ่งกับข้อกระทงที่เหลือภายในแบบประเมิน (Corrected Item-Total Correlation หรือ CITC) พบว่าทุกข้อกระทงผ่านเกณฑ์การทดสอบค่าสหสัมพันธ์กับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ โดยกำหนดการทดสอบทางเดียวที่ระดับนัยสำคัญ.01 ค่าองศาอิสระเท่ากับ 150 ซึ่งเป็นค่าองศาอิสระที่ใกล้เคียงความจริงมากที่สุด เมื่ออาศัยการอ้างอิงกับตารางของ Minium (1978) ซึ่งค่า CITC เท่ากับ .19 ดังรายละเอียดในภาคผนวก ก



2.3.4 การหาค่าความเที่ยงของแบบวัด 30 ข้อพบว่า สัมประสิทธิ์อัลฟามีค่า เท่ากับ .95

2.3.4 การตรวจสอบความตรงตามภาวะสันนิษฐาน โดยใช้วิธีกลุ่มที่รู้จักขณะอยู่แล้ว (Known group) ผู้วิจัยนำแบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการไปทดลองใช้กับผู้รับบริการจากนิสิตหรือบัณฑิตจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์การทำกลุ่มมากกว่า 10 กลุ่ม (กลุ่มสูง) และนิสิตจิตวิทยาการปรึกษาที่เพิ่งจะทำกลุ่มเป็นครั้งแรก ๆ (กลุ่มต่ำ) พบว่าคะแนนความพึงพอใจของผู้รับบริการของกลุ่มนักจิตวิทยาที่คาดว่าจะมีสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสูง (known group กลุ่มสูง) มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่คาดว่าจะมีสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่ำกว่า (known group กลุ่มต่ำ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากการทดสอบด้วยค่าที (t-test) ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 14

ตารางที่ 14

การทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจของผู้รับบริการของ Known group กลุ่มสูงและต่ำด้วยค่าที (t-test)

Known Group	n	M	SD	t
กลุ่มสูง	52	80.63	11.62	5.89**
กลุ่มต่ำ	38	66.89	9.93	

\*\*p < .01.

### 3. กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา

กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาเป็นรูปแบบบริการที่ผู้วิจัยประยุกต์มาจากกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่พัฒนาโดย ไสริช โพธิแก้ว (2547)

กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญานี้ เป็นการนำผู้รับบริการให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องของชีวิตเพื่อการใช้ชีวิตอย่างสงบสันติ ผ่านกระบวนการที่เรียกว่า การส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคล (personal growth) และการคลายจากภาวะแห่งความยึดมั่นที่ฝืนกระแสความเคลื่อนไหวของธรรมชาติ ซึ่งเป็นการแก้ไขประเด็นค้างค้ำในใจของผู้รับบริการ (counseling) ในกลุ่มที่มีสมาชิกประมาณ 7-8 คน ร่วมเรียนรู้ในสังคมจำลองเล็ก ๆ ผ่านการสนทนาแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตของตนเองโดยมีผู้นำกลุ่มเชื้ออำนวยการให้ผู้รับบริการได้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง แบ่งปัน และประสานสัมพันธ์ซึ่งกันและ

กัน ตลอดจนทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง และคลายจากภาวะความยึดมั่นต่าง ๆ โดยใช้เวลาอย่างต่อเนื่องประมาณ 30 ชั่วโมง ซึ่งข้อธรรมที่เป็นหลักในการดำเนินกลุ่มคือ ศีลและปัญญา มีต่อไปนี้

หลักธรรม	หลักปฏิบัติ
ศีล	การสังเกต ใส่ใจ ซึ่งกันและกันเพื่อก่อให้เกิดบรรยากาศของการอยู่ร่วมกันอย่างสงบและเป็นมิตร
อิทัปปัจจยตา	การเรียนรู้และตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงในเครือข่ายของชีวิต
กฎแห่งกรรม	การตระหนักในความเชื่อมโยงในมิติของกาลเวลาระหว่างการดำเนินชีวิตในอดีต กับชีวิตและจิตใจในปัจจุบัน
อริยสัจ 4 และไตรลักษณ์	การได้พิจารณาถึงทุกข์และสาเหตุของทุกข์ในใจตน (ในขณะนั้น) ซึ่งได้แก่การไม่ลงรอยกันระหว่าง ความเป็นจริงของชีวิต (ตามกฎของไตรลักษณ์) กับความคาดหวังให้เป็นไปตามใจตน และได้เกิดความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต (ตามกฎของไตรลักษณ์) ทำให้คลายจากความทุกข์ใจ (ณ ขณะนั้น ในเรื่องนั้น ๆ)

การดำเนินกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญานั้น ผู้นำกลุ่มจะปฏิบัติงานโดยอาศัยกระบวนการที่ประกอบด้วยกระแสกลุ่ม และกระแสบุคคลดังต่อไปนี้

กระบวนการ	วิธีการ (action)
กระแสกลุ่ม	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• เอื้อการเปิดเผยตนเอง</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เกริ่นนำด้วยการสนทนาสั้น ๆ</li> <li>2. ตั้งคำถามเกี่ยวกับประเด็นที่เกริ่นนำนั้นเพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาเชื่อมโยงเรื่องที่เกริ่นนำมาสู่ชีวิตตนเอง</li> <li>3. สมาชิกบอกเล่าเรื่องราวของตน</li> <li>4. ผู้นำกลุ่มใส่ใจรับฟัง เพื่อที่จะรับรู้โลกในมุมมองของสมาชิกได้อย่างชัดเจน</li> </ol>

- **เอื้อปฏิสัมพันธ์**
  5. ผู้นำกลุ่มแสดงการรับรู้ แสดงความเข้าใจต่อสมาชิก และอาจจะใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกได้บอกกล่าวเรื่องราวได้มากขึ้นและชัดเจนยิ่งขึ้น
    1. เชิญชวนให้เพื่อนสมาชิกแบ่งปันด้วยการกล่าวสรุปถึงเรื่องราวของสมาชิกที่เปิดเผยตนเองก่อน
    2. ขอให้เพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ได้บอกความรู้สึก หรือเรื่องราวที่เอื้อต่อการขยายมุมมอง หรือให้กำลังใจแก่สมาชิกที่ได้เปิดเผยตนเอง
- **เอื้อความองกงาม**
  1. พิจารณาเรื่องราวที่น่าชื่นชมยินดีของสมาชิก
  2. ยกเรื่องราวเหล่านั้นขึ้นกล่าวอีกครั้งโดยเรียบเรียงคำพูดที่ชวนให้เพื่อนสมาชิกได้เห็นคุณค่าของเรื่องราว นั้น
  3. ขอให้เพื่อนสมาชิกได้ร่วมแสดงความชื่นชมยินดี
- **เอื้อการแก้ปัญหา**
  1. พิจารณาเรื่องราวที่แสดงถึงความไม่ลงรอยระหว่างความเป็นจริงกับความคาดหวังให้เป็นไปตามใจตนของสมาชิก
  2. ดำเนินการตามกระบวนการที่เป็นกระแสนบุคคล
- กระแสนบุคคล**
  1. รับฟังเรื่องราวของสมาชิกด้วยความใส่ใจ ใ้ใจที่ว่าง และสงบสัมผัสความรู้สึก รับรู้สีหน้าท่าทาง น้ำเสียง ขณะที่สมาชิกเล่าเรื่องราว
  2. แสดงความเข้าใจ แสดงออกว่ารับรู้และอยู่เป็นเพื่อน เขาเสมอขณะที่เขาบอกเล่าเรื่องราว
  3. ถามคำถามเพื่อเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองลึกซึ้งขึ้น
- **การพิจารณาแยก**
  1. พิจารณาความไม่ลงรอยระหว่างความเป็นจริงกับความคาดหวังให้เป็นไปตามใจตนของสมาชิก
  2. ยังคงเชื่อมสมานอย่างต่อเนื่อง และเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองอย่างลึกซึ้งและชัดเจนขึ้น
  3. ชวนให้สมาชิกได้เห็นประเด็นความไม่ลงรอย ด้วย

ถ้อยคำที่แสดงการเชื่อมสมานอย่างอ่อนโยนและ  
เข้าใจ เพื่อไม่ให้สมาชิกรู้สึกถูกตำหนิหรือถูกตัดสิน  
ซึ่งจะนำไปสู่การปฏิเสธ ไม่ยอมรับความไม่ลงรอย  
นั้น

- การเข้าใจเห็นจริง
  4. พิจารณาว่าสมาชิกยอมรับว่ามีความไม่ลงรอย  
เกิดขึ้นหรือไม่
    1. เชื่อมสมานกับสมาชิก พร้อม ๆ กับพิจารณาว่า  
สมาชิกมีความพร้อมที่จะเปิดใจออกมารับรู้ความ  
เป็นจริงที่ไม่ลงรอยกับสิ่งที่เขายึดมั่นมาตลอดได้  
หรือไม่
    2. พิจารณาว่าถ้อยคำเช่นไรจะทำให้สมาชิกเข้าใจเห็น  
จริงได้
    3. เลือกใช้การถามคำถามเพื่อให้สมาชิกประจักษ์ด้วย  
ตนเองในความยึดมั่นถึมั่นในเรื่องนั้น ๆ ด้วยตนเอง  
ที่ละขั้นตอน หรือ
    4. เลือกใช้การยกอุปมาอุปมัยที่แสดงความเป็นจริงของ  
ความเปลี่ยนแปลง ไม่แน่นอน ไม่มีตัวตน อันจะช่วย  
ให้สมาชิกเห็นภาพการยึดมั่นถึมั่นของตนได้ชัดเจน  
ขึ้น หรือ
    5. ชวนเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ บอกเล่าเรื่องราวเพื่อ  
ขยายมุมมองที่คับแคบของสมาชิกให้เปิดกว้างมาก  
ขึ้น หรือใช้วิธีอื่น ๆ ขึ้นอยู่กับความชำนาญและ  
ภาวะปัญญาในขณะนั้นของผู้นำกลุ่ม

เมื่อดำเนินการตามกระบวนการดังกล่าวแล้วจะเกิดผลต่อผู้รับบริการในลักษณะ  
ดังต่อไปนี้

#### ลักษณะ

ความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย

#### คำอธิบาย

- สมาชิกเมื่อได้อยู่ในบรรยากาศที่เป็นมิตรจะเกิด  
ความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัยและมีความสงบพอที่จะใช้

การสังเกต	<p>ปัญญาในการพิจารณาใคร่ครวญถึงความเป็นมาในชีวิตของตน</p>
การสำรวจ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● สมาชิก เมื่อได้รับการเชิญชวนให้บอกกล่าวถึงเรื่องราวของตน เขาก็จะได้สังเกต ความรู้สึก ความคิดเกี่ยวกับเรื่องราวที่ตนเองเผชิญอยู่ หรือที่ตนกำลังหาคำตอบ หรือเรื่องราวยังค้างคาใจตนอยู่</li> <li>● สมาชิกเมื่อได้สังเกตจะนำไปสู่การสำรวจตนเองมากขึ้น สมาชิกจะได้สำรวจเรื่องราวในใจตนเองที่อาจจะไม่ได้ตระหนักถึงหรือทำให้ชัดเจนมาก่อน การได้เล่าได้บอกกล่าวจะเป็นการทบทวนให้เกิดความชัดเจนในใจอีกครั้ง และผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยโดยทำให้สมาชิกได้ใคร่ครวญเกี่ยวกับตนเองในมุมที่ลึกและกว้างยิ่งขึ้น</li> </ul>
การตรวจพิจารณา	<ul style="list-style-type: none"> <li>● เมื่อมีการแบ่งปันระหว่างสมาชิก และมีการเชิญชวนให้ตอบคำถามและใคร่ครวญพิจารณาเรื่องของชีวิตตามความเป็นจริง เขาก็จะได้ตรวจพิจารณา ชีวิตของตนเองกับความเป็นจริงในโลกมากขึ้น</li> </ul>
การเกิดความงอกงาม	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ผู้นำกลุ่มจะหยิบยกเรื่องราวที่ดีงามของสมาชิกมาชื่นชมยินดี สมาชิกจะได้ตระหนักชัดในคุณค่าของสิ่งที่ตนได้กระทำ และรู้สึกเบิกบานใจ มีกำลังใจในการดำเนินชีวิตที่มีความงอกงามต่อไป นอกจากนี้สมาชิกคนอื่น ๆ ที่ได้รับฟังเรื่องราว นั้น ก็จะได้สัมผัสความดีงามเข้าไปในจิตใจด้วย</li> </ul>
การแก้ปัญหาและการเข้าใจเห็นจริง	<ul style="list-style-type: none"> <li>● สมาชิกที่มีเรื่องราวดังกล่าว ซึ่งทำให้ตนไม่สบายใจ อึดอัด คับข้องใจ หรือเป็นปัญหาที่ตนยังหาทางออกไม่ได้ ก็จะได้มีโอกาสพิจารณาเรื่องราวในชีวิตตนเองอย่างลึกซึ้งอีกครั้งหนึ่ง</li> <li>● สมาชิกเมื่อได้มีโอกาส พิจารณาความไม่ลงรอยระหว่างความเป็นจริงกับความคาดหวังของตนซึ่งทำ</li> </ul>

ให้ทุกซ์ อัดอัด คับข้อง และได้ใช้ปัญญาใคร่ครวญให้เห็นตามความเป็นจริง (ตามกฎของไตรลักษณ์) ในบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย และเข้าใจจากผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิก ก็จะคลายจากความยึดมั่นในความเห็นที่คับแคบ และความต้องการให้เป็นไปตามใจตน สมาชิกจะเกิดความรู้สึกโล่ง โปร่งและสงบ

ต่อไปนี้จะกล่าวสรุปแผนการจัดกระทำในกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา ซึ่งกระบวนการดำเนินกลุ่มมีได้หลากหลายรูปแบบ แต่ละรูปแบบจะมีกระบวนการลักษณะเดียวกันดังที่ได้นำเสนอไว้ข้างต้น สำหรับผู้วิจัยนั้นการวางแผนการจัดกระทำในการทดลองครั้งนี้ได้เน้นเรื่องของ "การเรียนรู้ชีวิต" ได้ใช้คำว่า "ชีวิต" เป็นประเด็นการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องในหลาย ๆ ช่วงของกลุ่ม ดังรายละเอียดในตารางที่ 15 สำหรับรายละเอียดของกระบวนการกลุ่มที่เกิดขึ้นในกลุ่มทดลองผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในภาคผนวก ค.

#### ตารางที่ 15

แผนการจัดกระทำในกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา

กลุ่มช่วงที่	หลักการดำเนินกลุ่ม	กระบวนการ (นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ : BC)	กระบวนการ (ผู้รับบริการ : C)
1 ทำความรู้จักและเรียนรู้ที่มาของกันและกัน (เวลา 3 ชม.)	ศีล อิทัปปัจจยตา กฎแห่งกรรม	BC ชี้แจงวัตถุประสงค์ BC เชิญชวนให้บันทึกประสบการณ์ที่ได้จากการเข้ากลุ่มในสมุดบันทึกประจำวัน BC เชื้อให้สมาชิกเปิดเผยตนเองด้วยการตั้งประเด็นให้สมาชิกได้บอกกล่าวให้เพื่อน ๆ ได้รับรู้มาก่อนที่จะได้มาเรียนที่นี้แต่ละคนมีความเป็นมาอย่างไร BC เชื้อการเปิดเผยตนเอง BC เชื้อมสमान BC เชื้อปฏิสัมพันธ์ BC เชื้อความออกงาม	C สังเกต C สำนวณ C ตรวจสอบพิจารณา C เกิดความออกงาม

กลุ่มช่วงที่	หลักการดำเนิน กลุ่ม	กระบวนการ (นักจิตวิทยาการ ปรึกษาแนวพุทธ : BC)	กระบวนการ (ผู้รับบริการ : C)
2. ชีวิตคืออะไร และ 3. การขอบคุณ (เวลา 5 ชม.)	ศีล อิทัปปัจจยตา กฎแห่งกรรม	<p>BC เชื้อเชิญให้สมาชิกได้ ใคร่ครวญพิจารณาเรื่องของชีวิต โดยการตั้งคำถามว่า "ชีวิตคืออะไร"</p> <p>BC เชื้อเปิดเผยตนเอง</p> <p>BC เชื้อปฏิสัมพันธ์</p> <p>BC ชวนให้สมาชิกพิจารณาต่อไป ว่า ชีวิตของเราเกี่ยวข้องกับ ตัวเราหรือไม่</p> <p>BC เชื้อเปิดเผยตนเอง</p> <p>BC เชื้อปฏิสัมพันธ์</p> <p>BC ชวนให้นึกถึงชีวิตที่ไกลออกไป ถึงสรรพสิ่งรอบ ๆ ตัว ทั้งสิ่งที่ สามารถสังเกตเห็นได้บริเวณที่นั่ง ทำกลุ่มอยู่ และสิ่งที่ไม่อาจ มองเห็นแต่ก็พิจารณาได้ว่ามี ความสัมพันธ์กับตัวเรา และชวน สนทนาว่า ชีวิตเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ กับทุกสิ่งทุกอย่าง และชวนให้ สมาชิกแลกเปลี่ยนแบ่งปันกัน นำไปสู่ข้อสรุปที่ว่า "ชีวิตคือทุกสิ่ง ทุกอย่าง ที่ล้วนพึ่งพิงอิงอาศัยกัน"</p> <p>BC ชวนให้สมาชิกได้ใคร่ครวญอีก ว่า "เราพึงมีท่าทีต่อชีวิตทั้งหลาย อย่างไร"</p> <p>BC เชื้อการเปิดเผยตนเอง</p> <p>BC เชื้อปฏิสัมพันธ์</p> <p>BC ตั้งประเด็นชวนให้สมาชิกได้ ใคร่ครวญพิจารณาเพื่อให้เกิด ความมกอกงามว่า "ในชีวิตของเรา นั้นหากให้เลือกขอบคุณสักหนึ่ง อย่างจะเลือกขอบคุณอะไร"</p>	<p>C สังเกต</p> <p>C สำนวน</p> <p>C ตรวจสอบพิจารณา</p> <p>C เกิดความมกอกงาม</p>

กลุ่มช่วงที่	หลักการดำเนิน กลุ่ม	กระบวนการ (นักจิตวิทยาการ ปรึกษาแนวพุทธ : BC)	กระบวนการ (ผู้รับบริการ : C)
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- BC เชื้อการเปิดเผยตนเอง</li> <li>- BC เชื่อมสมาน</li> <li>- BC เชื้อปฏิสัมพันธ์</li> <li>- BC เชื้อความองงาม</li> <li>- BC ชวนให้สมาชิกได้สรุปการ เรียนรู้</li> </ul>	
<p>4. สัมผัส ธรรมชาติ ภายนอกและ ภายในตน (เวลา 3 ชม.)</p>	<p>ศีล อิทัปปัจจยตา</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- BC เชิญชวนสมาชิกให้ออกไป เดินเที่ยว สัมผัสบรรยากาศสดชื่น ยามค่ำคืนที่เงียบสงบ และชวนให้ นั่งอยู่ข้างลำธารเพื่อมีโอกาส สัมผัสความสงบในใจ</li> <li>- BC ชวนสนทนาถึงประสบการณ์ที่ ได้รับ และเชิญให้แบ่งปัน ประสบการณ์ด้วยการเชื้อ ปฏิสัมพันธ์</li> <li>- BC เชิญชวนให้พิจารณาถึงความ แตกต่างของการเดินในความเงียบ กับการเดินในครั้งอื่น ๆ และชวน สนทนาว่าถ้าเราหนึ่งเราจะเห็นสิ่ง ต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอก ตนเองอย่างชัดเจน และหากเรา เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีใจ สงบนิ่ง เราก็จะสัมผัสถึงใจของ ผู้รับบริการได้อย่างชัดเจน เปรียบเสมือนการมองเงาสะท้อน ในน้ำ ถ้าน้ำสั่นไหว สิ่งที่สะท้อน ออกมาก็บิดเบือน แต่ถ้าน้ำนิ่งภาพ สะท้อนก็จะชัดเจน</li> <li>- BC ชวนให้ทำแบบฝึกหัดการ ถ่ายทอดความรู้สึกด้วยการนวด และขอให้สมาชิกใส่ใจถ่ายทอด ความตั้งใจดีให้เพื่อนด้วยใจที่สงบ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- C สังเกต</li> <li>- C สำนวน</li> <li>- C ตรวจสอบพิจารณา</li> <li>- C เกิดความองงาม</li> </ul>



กลุ่มช่วงที่	หลักการดำเนิน กลุ่ม	กระบวนการ (นักจิตวิทยาการ ปรึกษาแนวพุทธ : BC)	กระบวนการ (ผู้รับบริการ : C)
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- BC เชิญให้ทุกคนแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ในการเป็นผู้นำ และผู้รับการนำ</li> <li>- BC เชื้อเปิดเผยตนเอง</li> <li>- BC เชื้อปฏิสัมพันธ์</li> <li>- BC เชื้อให้สมาชิกพิจารณา ใคร่ครวญถึงความสัมพันธ์ของใจ และกาย ในประเด็นที่ว่า “เมื่อใจ ไหวกายก็ไหว” และสนทนา เชื่อมโยงไปสู่การเป็นนักจิตวิทยา การปรึกษา</li> <li>- BC ชวนให้แลกเปลี่ยน ประสบการณ์การเป็นนักจิตวิทยา การปรึกษาของสมาชิกแต่ละคน</li> <li>- BC เชื้อเปิดเผยตนเอง</li> <li>- BC เชื่อมสมาน</li> <li>- BC เชื้อปฏิสัมพันธ์</li> </ul>	
5. และ 6. ชีวิต ช่วงนี้เป็น อย่างไรกันบ้าง (เวลา 8 ชม.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ศิล</li> <li>- อิทัจฉยา</li> <li>- อริยสัจ 4</li> <li>- ไตรลักษณ์</li> <li>- กฎแห่งกรรม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- BC ชวนให้สมาชิกได้ทบทวนถึง ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มช่วง ที่ผ่านมา</li> <li>- BC เชื้อให้เปิดเผยตนเองในระดับ ที่ลึกซึ้งขึ้นด้วยการตั้งประเด็นการ สนทนาที่ว่า “ชีวิตช่วงนี้เป็น อย่างไรกันบ้าง” และให้เวลา สมาชิกทุกคนได้พิจารณาชีวิตของ ตนเองอย่างลึกซึ้ง</li> <li>- BC เชื่อมสมาน</li> <li>- BC เชื้อปฏิสัมพันธ์</li> <li>- BC เชื้อการพิจารณาแยก</li> <li>- BC เชื้อการเข้าใจเห็นจริง</li> <li>- BC ชวนให้สมาชิกได้สรุปการ เรียนรู้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- C สังเกต</li> <li>- C ส้ารวจ</li> <li>- C ตรวจสอบพิจารณา</li> <li>- C เกิดความงอกงาม</li> <li>- C เข้าใจเห็นจริง</li> <li>- C แก้ปัญหา</li> </ul>

กลุ่มช่วงที่	หลักการดำเนิน กลุ่ม	กระบวนการ (นักจิตวิทยาการ ปรึกษาแนวพุทธ : BC)	กระบวนการ (ผู้รับบริการ : C)
7. “ผ่อนคลาย ยามค่ำคืนกับ บทเพลง งดงาม” (เวลา 2 ชม 30 นาที)	เพื่อให้ C ได้ผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจ ขณะเดียวกันก็ได้ สร้าง ความสัมพันธ์อัน ดีในกลุ่มและ สัมผัสความ งดงามของ มิตรภาพ ความ รัก และการ เกื้อกูลที่สะท้อน ในบทเพลง (คีล)	BC นำเสนอเนื้อเพลง ที่เกี่ยวข้องกับ กับสัมพันธ์ภาพอันอบอุ่น (สาย สัมพันธ์) บทเพลงเกี่ยวกับความ เชื่อมโยงของสรรพชีวิต (ลม หายใจ) บทเพลงเกี่ยวกับมิตรภาพ (ฉันและเธอ) บทเพลงเกี่ยวกับ ความเข้าใจ ความผูกพันที่ถักทอ เป็นเนื้อเดียวกัน (सानใจ) ฯลฯ (เนื้อเพลงมีอยู่ในภาคผนวก ง.) และเชิญชวนให้สมาชิกได้ร้องเพลง ด้วยกัน - BC ชวนสนทนาเกี่ยวกับบทเพลง แต่ละบท - BC เอื้อปฏิสัมพันธ์ - BC เอื้อความงอกงาม - BC เชิญชวนให้สมาชิกเลือกบท เพลงที่ตนเองชื่นชอบที่มี ความหมายในเชิงให้กำลังใจ มิตรภาพ และคุณความดีของ มนุษย์และสรรพสิ่งมาขับร้อง ร่วมกัน - BC เอื้อปฏิสัมพันธ์ - BC เอื้อความงอกงาม	C สังเกต C สัมผัส C เกิดความงอกงาม
8. ชีวิตช่วงนี้ เป็นอย่างไรกัน บ้าง (ต่อ) (เวลา 4 ชม.)	คีล อิทัปปัจจยตา อริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ กฎแห่งกรรม	- BC ชวนให้สมาชิกได้ทบทวนถึง ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มช่วง ที่ผ่านมา - BC เอื้อให้เปิดเผยตนเองในระดับ ที่ลึกซึ้งขึ้นด้วยการตั้งประเด็นการ สนทนาที่ว่า “ชีวิตช่วงนี้เป็น อย่างไรกันบ้าง” และให้เวลา สมาชิกทุกคนได้พิจารณาชีวิตของ ตนเองอย่างลึกซึ้ง	C สังเกต C สัมผัส C ตรวจสอบพิจารณา C เกิดความงอกงาม C เข้าใจเห็นจริง C แก้ปัญหา

กลุ่มช่วงที่	หลักการดำเนิน กลุ่ม	กระบวนการ (นักจิตวิทยาการ ปรึกษาแนวพุทธ : BC)	กระบวนการ (ผู้รับบริการ : C)
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- BC เชื่อมสมาน</li> <li>- BC เชื้อปฏิสัมพันธ์</li> <li>- BC เชื้อการพิจารณาแยก</li> <li>- BC เชื้อการเข้าใจเห็นจริง</li> <li>- BC ชวนให้สมาชิกได้สรุปการเรียนรู้</li> </ul>	
<p>9. บอกกล่าว ความ ประทับใจและ อำนาจ (เวลา 3 ชม. 30 นาที)</p>	<p>เพื่อให้ C ได้ ทบทวนถึงการ เรียนรู้ ความรู้สึก และความเข้าใจ ที่ได้รับจากการ เข้าร่วมกลุ่มฯ</p> <p>เพื่อกระชับ มิตรภาพระหว่าง สมาชิกให้แน่น แฟ้นยิ่งขึ้น</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- BC สนทนาเกี่ยวกับการใช้ชีวิตอยู่ ร่วมกันในสามวัน และชวนให้ สมาชิกได้เปิดเผยตนเองเกี่ยวกับ ประสบการณ์ การเรียนรู้ ความรู้สึก และความเข้าใจที่ได้รับ จากการเข้าร่วมกลุ่ม</li> <li>- BC ชวนให้สมาชิกแต่ละคนได้ บอกกล่าวความประทับใจแก่กัน รวมทั้งการกล่าวขอบคุณ และขอ โทษเพื่อนสมาชิกที่ละคน</li> <li>- BC บอกกล่าวความประทับใจที่มี ต่อกลุ่ม รวมทั้งกล่าวขอบคุณ และ ขอโทษสมาชิกกลุ่มทุกคน</li> <li>- BC สรุปปิดกลุ่ม</li> <li>- BC ขอให้สมาชิกตอบแบบ ประเมิน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- C สังเกต</li> <li>- C สำนวน</li> <li>- C ตรวจสอบพิจารณา</li> <li>- C เกิดความงอกงาม</li> </ul>

## การดำเนินการวิจัย

### ระยะก่อนการทดลอง

1. ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับคณาจารย์ที่รับผิดชอบวิชาการฝึกประสบการณ์วิชาชีพของนักศึกษาจิตวิทยาการศึกษาระดับปริญญาโทชั้นปีที่ 2 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการฝึกงานการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาการศึกษา ปีการศึกษา 2549 ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อขออนุญาตทำการวิจัย
2. เมื่อได้รับอนุญาต ผู้วิจัยขอรายชื่อของนักศึกษาจิตวิทยาการศึกษารายชื่อทั้งหมดเพื่อทำการสุ่มเข้ากลุ่ม
3. ผู้วิจัยดำเนินการสุ่มอย่างง่ายเพื่อแยกนักจิตวิทยาฝึกหัดออกเป็น 2 กลุ่มคือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่เมื่อทำการนัดหมายเพื่อปฐมนิเทศและชี้แจงเกี่ยวกับการวิจัย พบว่านักศึกษาจิตวิทยาการศึกษารายชื่อบางคนไม่สามารถมาเข้ากลุ่มตามที่กำหนดได้เนื่องจากปัญหาเรื่องเวลา จึงไม่สามารถเข้ารับการทดลองตามที่สุ่มได้ ผู้วิจัยจึงแก้ปัญหาด้วยการให้นักศึกษาจิตวิทยาการศึกษารายชื่อเข้าร่วมกลุ่มโดยสมัครใจ แต่ไม่ได้บอกให้ทราบว่ากลุ่มใดเป็นกลุ่มทดลอง หรือกลุ่มควบคุม
4. นักศึกษาจิตวิทยาการศึกษารายชื่อทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเข้าฝึกประสบการณ์วิชาชีพโดยกำหนดให้ต้องทำกลุ่มพัฒนาตนเอง 1 กลุ่ม
5. เมื่อนักศึกษาจิตวิทยาการศึกษารายชื่อทั้งสองกลุ่มเสร็จสิ้นการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนเองในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ผู้วิจัยดำเนินการให้มีการประเมินสัมพันธภาพการศึกษาระดับจิตวิทยา (pre-test) จากบุคคล 3 ฝ่ายได้แก่ 1. ผู้รับบริการประเมินสัมพันธภาพการศึกษาระดับจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการศึกษาระดับปริญญาโท 2. นักจิตวิทยาการศึกษาระดับปริญญาโท และ 3. ผู้ประเมินภายนอกประเมินนักศึกษาระดับจิตวิทยาการศึกษาระดับปริญญาโท และในคราวเดียวกันนี้ ผู้วิจัยประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการด้วย การประเมินครั้งนี้เป็นการประเมินก่อนที่นักศึกษาจิตวิทยาการศึกษารายชื่อกลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนเองและการศึกษาระดับจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา

### ระยะทดลองในกลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการกลุ่มการพัฒนาตนเองและการศึกษาระดับจิตวิทยาแนวพุทธที่เน้นศีลและปัญญาเป็นเวลา 30 ชั่วโมงให้กับนักศึกษาจิตวิทยาการศึกษากลุ่มทดลอง เมื่อวันที่ 12-14 สิงหาคม 2549 ณ บ้านกัณฑ์ศรีสุวรรณ์ อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่

### ระยะหลังการทดลอง

#### 1. กลุ่มทดลอง

นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองเข้าฝึกประสบการณ์วิชาชีพโดยการดำเนินกลุ่มพัฒนาตน จำนวนคนละ 1 กลุ่ม และผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และความพึงพอใจของผู้รับบริการ (post-test)

#### 2. กลุ่มควบคุม

นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มควบคุมเข้าฝึกประสบการณ์วิชาชีพโดยการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนจำนวนคนละ 1 กลุ่ม และผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และความพึงพอใจของผู้รับบริการ (post-test)

### ระยะทดลองในกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยดำเนินกลุ่มการพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เน้นศีลและปัญญาเป็นเวลา 30 ชั่วโมงให้กับนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มควบคุม เมื่อวันที่ 3-5 กันยายน 2549 ณ บ้านกัณฑ์รีสอร์ท อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่

### ระยะหลังการทดลองในกลุ่มควบคุม

นักจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มควบคุมเข้าฝึกประสบการณ์วิชาชีพโดยการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนจำนวนคนละ 1 กลุ่ม และผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และความพึงพอใจของผู้รับบริการ (post-test)

### ระยะการศึกษาคงอยู่ของผลการทดลองในกลุ่มทดลอง

นักจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองเข้าฝึกประสบการณ์วิชาชีพโดยการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนจำนวนคนละ 1 กลุ่ม และผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และความพึงพอใจของผู้รับบริการ (retention-test) ซึ่งการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ห่างจากครั้งแรกประมาณ 2 เดือน และห่างจากครั้งที่สองประมาณ 1 เดือน

## ตารางที่ 16

ระยะเวลาการปฏิบัติงานกลุ่มพัฒนาตนของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา และกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาของผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่ม

	ก.ค. 49		ส.ค. 49				ก.ย. 49				ต.ค. 49		
	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา กลุ่มทดลอง	Pr (E)						Po (E)				Re(E)		
นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มควบคุม	R (R)						Pr (R)				Po (R)		

### ความหมายของสัญลักษณ์

ผู้นำกลุ่มทำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญากับนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลอง

ผู้นำกลุ่มทำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญากับนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มควบคุม หลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง

Pr (E)	นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองทำกลุ่ม (Pre-test)
Po (E)	นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองทำกลุ่ม (Post-test)
Re (E)	นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองทำกลุ่ม (Retention-test)
R (R)	นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มควบคุมทำกลุ่ม (Replication-test)
Pr (R)	นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มควบคุมทำกลุ่ม (Pre-test)
Po (R)	นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มควบคุมทำกลุ่ม (Post-test)

### การตรวจสอบตัวแปรที่อาจจะมีอิทธิพลต่อผลการวิจัย

หลังจากที่ได้ทำการทดลองทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งประกอบด้วย อายุ อาชีพ การศึกษาของผู้รับบริการ คะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและความพึงพอใจของผู้รับบริการที่กลุ่มตัวอย่างได้ประเมินหลังจากได้เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา (BPGC) ตลอดจนได้สรุปว่ากลุ่มทดลองและกลุ่ม

ควบคุมคนใดบ้างที่ได้รับการแก้ไขปัญหาในกลุ่ม BPGC เพื่อประกอบการพิจารณาถึงผลการวิจัยต่อไป

จากการเปรียบเทียบตัวแปรต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น พบว่า อายุเฉลี่ยของกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม ( $M = 31$  และ  $27$  ตามลำดับ) สำหรับอาชีพพบว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีลักษณะอาชีพที่ไม่แตกต่างกันมากนัก เพียงแต่ในกลุ่มควบคุมยังมีกลุ่มตัวอย่าง 2 คนที่เป็นนักศึกษาและไม่ได้ทำงาน อาจจะได้เปรียบในแง่ของเวลาที่ให้กับการศึกษาและฝึกฝนตนเองอย่างเต็มที่ในการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา แต่ก็อาจจะเสียเปรียบในแง่ของประสบการณ์ชีวิต

เมื่อพิจารณาถึงเรื่องผู้รับบริการของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน พบว่าในกลุ่มควบคุมผู้รับบริการที่เป็นนักเรียนมัธยมปลายมีจำนวนมากกว่าในกลุ่มทดลอง ความแตกต่างนี้ผู้วิจัยได้อภิปรายในข้อจำกัดของการวิจัยแล้ว

สำหรับตัวแปรเรื่องการประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและความพึงพอใจของผู้รับบริการที่กลุ่มตัวอย่างประเมินหลังจากการเข้ากลุ่ม BPGC นั้น พบว่ากลุ่มทดลองรับรู้ว่ามีผู้นำกลุ่ม (คือผู้วิจัย) มีสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสูงกว่าการรับรู้จากกลุ่มควบคุม ( $M = 233.63$  และ  $213.00$  ตามลำดับ) รวมทั้งคะแนนความพึงพอใจของผู้รับบริการในกลุ่มทดลองก็สูงกว่ากลุ่มควบคุม ( $M = 174.63$  และ  $165.38$ ) ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับเรื่องการได้รับการแก้ไขปัญหาในกลุ่ม BPGC คือในกลุ่มทดลองกลุ่มตัวอย่างได้รับการแก้ปัญหามากกว่ากลุ่มควบคุมจำนวน 2 คน

การพิจารณาในเรื่องของการประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ความพึงพอใจของผู้รับบริการ และการได้รับการแก้ไขปัญหาในกลุ่ม BPGC นั้นเพื่อประกอบการพิจารณาการทดสอบสมมติฐานเฉพาะข้อที่ 1 เท่านั้น ซึ่งตัวแปรดังกล่าวข้างต้นอาจจะเข้าไปมีอิทธิพลต่อการเพิ่มระดับสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่ไม่ได้มีอิทธิพลในการศึกษาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยตัวแปรในสมมติฐานข้อที่ 2 เพราะสมมติฐานข้อที่ 2 นี้เป็นการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่ม BPGC และกลุ่มควบคุมที่ยังไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม BPGC ดังนั้นสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่ม BPGC ของกลุ่มควบคุมจึงไม่ได้มีอิทธิพลแต่อย่างใดต่อการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

รายละเอียดของตัวแปรดังกล่าวข้างต้นแสดงในตารางที่ 17

## ตารางที่ 17

การเปรียบเทียบตัวแปรที่อาจจะมีอิทธิพลต่อความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม ตัวอย่าง	อายุ	อาชีพ	ผู้ให้บริการ			ประเมินสัม พันธภาพใน กลุ่ม BPGC	ประเมิน ความ พึงพอใจ ในกลุ่ม BPGC	ได้รับการ แก้ปัญหา ในกลุ่ม BPGC
			ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3			
กลุ่ม ทดลอง								
1	26	นักวิชาการ	นศ.	นร.	นศ.	239	180	✓
2	42	พยาบาล	นศ.	นศ.	นศ.	223	180	-
3	41	ครูแนะแนว	นศ.	นศ.	นศ.	240	159	✓
4	35	นักวิชาการ	นศ.	นร.	นศ.	231	167	✓
5	26	นักสังคม สงเคราะห์	นศ.	นร.	นร.	236	180	✓
6	27	นักวิชาการ	นศ.	นศ.	นศ.	240	180	✓
7	26	พนักงาน	นศ.	นร.	นศ.	225	171	-
8	28	ครูมัธยม	นศ.	นศ.	นศ.	235	180	-
ค่าเฉลี่ย	31					233.63	174.63	
กลุ่ม ควบคุม								
1	24	นักศึกษา	นศ.	นศ.	นศ.	220	167	✓
2	29	นักศึกษา	นศ.	นร.	นศ.	181	160	-
3	30	นักวิจัย	นศ.	นศ.	นศ.	217	161	-
4	27	พยาบาล	นศ.	นศ.	นศ.	228	170	✓
5	27	นักจิตวิทยา	นศ.	นศ.	นศ.	223	178	✓
6	27	ตำรวจ	นศ.	นศ.	นศ.	231	177	-
7	26	ครูแนะแนว	นร.	นร.	นร.	211	147	-
8	27	พนักงาน	นร.	นร.	นร.	193	163	-
ค่าเฉลี่ย	27					213.00	165.38	



## 5. การวิเคราะห์ข้อมูล

### การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

1. คำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ประเมินโดย 1. ผู้รับบริการ 2. ผู้ประเมินภายนอก และ3. นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา
2. คำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความพึงพอใจของผู้รับบริการ
3. ตรวจสอบความสอดคล้องของการประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยบุคคล 3 ฝ่ายด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (ANOVA with repeated measure) และการวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's correlation)
4. รวมคะแนนการประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจากบุคคล 3 ฝ่ายและหาค่าเฉลี่ย
5. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (ANOVA with repeated measure)
6. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติที่เป็นอิสระจากกัน (t-test independent group)
7. ทดสอบความแตกต่างของความพึงพอใจของผู้รับบริการที่ได้รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติที่เป็นอิสระจากกัน (t-test independent group)
8. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ที่ประเมินโดยผู้รับบริการด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนาม (MANOVA)

### การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

1. ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้บทสนทนาในกลุ่มช่วงของการสรุปการเรียนรู้และบันทึกประจำวันในระหว่างเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา มาเป็นหน่วยในการวิเคราะห์ โดยผู้วิจัยได้ถอดความการ

สนทนาจากเทปบันทึกแบบคำต่อคำออกมาเป็นตัวอักษร จากนั้นทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบการฟังเทปบันทึกการสนทนาซ้ำ

### 1.1 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

- 1.1.1 เตรียมข้อมูลเพื่อวิเคราะห์ โดยการถอดเทปบันทึกบทสนทนา และจัดพิมพ์ข้อความจากบันทึกและตรวจสอบความครบถ้วน
- 1.1.2 ผู้วิจัยอ่านเนื้อหาจากข้อมูลทั้งหมดซ้ำหลายๆ รอบ
- 1.1.3 สรุปลงใจความจากเอกสารออกมาเป็นรหัสข้อความ (coding) ต่างๆ
- 1.1.4 วิเคราะห์จัดกลุ่ม (categorize) ของรหัสข้อความนั้นออกมาเป็นมิติ (dimension) ของกลุ่มประสบการณ์ (theme)

## 2. การตรวจสอบข้อมูลและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความเชื่อถือได้ (trustworthiness) ด้วยวิธีการดังนี้

2.1 ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามกระบวนการวิธีวิจัยอันจะแสดงให้เห็นถึงผู้วิจัยทำการวิจัยอย่างมีขั้นตอน คือ การถอดเทปบันทึกการสนทนา ผู้วิจัยถอดความแบบคำต่อคำ (verbatim) ออกมาเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร และมีการตรวจสอบความถูกต้องด้วยการฟังเทปบันทึกการสนทนาซ้ำเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องมากที่สุด (conformability)

2.2 ขั้นตอนการยืนยันความน่าเชื่อถือหรือตรวจสอบขั้นตอนการถอดรหัสข้อความ ได้มีการทำการตรวจสอบโดยวิธีให้ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญและอยู่ในสาขาเดียวกัน ซึ่งได้แก่บัณฑิตจากสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาจำนวน 1 คน อ่าน (member checking) บทสนทนาที่เป็นตัวอักษร (script) และทำการถอดรหัสข้อความ (coding) และนำมาเปรียบเทียบความสอดคล้องหรือแตกต่างจากการมอง/ถอดรหัสข้อมูล

2.3 ผู้วิจัยไม่นำผลการวิจัยนี้ไปอ้างอิงสู่สถานการณ์อื่น (transferability) หากแต่ใช้อ้างอิงได้ในกรณีที่อธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มเฉพาะที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มที่ศึกษาวิจัยเท่านั้น

## บทที่ 3

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเรื่องผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาต่อสัมพันธภาพการศึกษาระดับจิตวิทยา และผลเนื่องต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำเสนอโดยแบ่งออกเป็น 5 ตอน

ตอนที่ 1 ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1

ตอนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

ตอนที่ 3 ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์เพิ่มเติม

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

#### ตอนที่ 1 ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1

**สมมติฐานข้อที่ 1** กลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เน้นศีลและปัญญาทำให้คะแนนสัมพันธภาพการศึกษาระดับจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาเพิ่มขึ้น

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบสมมติฐานข้อที่ 1 นี้เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยเป็นการศึกษาสัมพันธภาพการศึกษาระดับจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองใน 3 ระยะ คือ 1. ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา 2. หลังการเข้าร่วมกลุ่ม 3. การคงทนของสัมพันธภาพการศึกษาระดับจิตวิทยา ส่วนกลุ่มควบคุมนั้นเป็นการศึกษาสัมพันธภาพการศึกษาระดับจิตวิทยาใน 3 ระยะคือ 2 ครั้งแรกเป็น การประเมินก่อนการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา ครั้งที่ 3 เป็นการประเมินหลังจากการเข้าร่วมกลุ่ม ต่อไปนี้จะเป็นผลการวิเคราะห์ข้อมูล ของทั้ง 2 กลุ่ม โดยเริ่มแสดงจากการวิเคราะห์ค่าสถิติเบื้องต้น ตามด้วยการเสนอกราฟแสดงแนวโน้มอัตราการพัฒนาสัมพันธภาพการศึกษาระดับจิตวิทยา และสุดท้ายเป็นผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนค่าเฉลี่ยของคะแนนสัมพันธภาพการศึกษาระดับจิตวิทยา 3 ครั้ง

### กลุ่มทดลอง

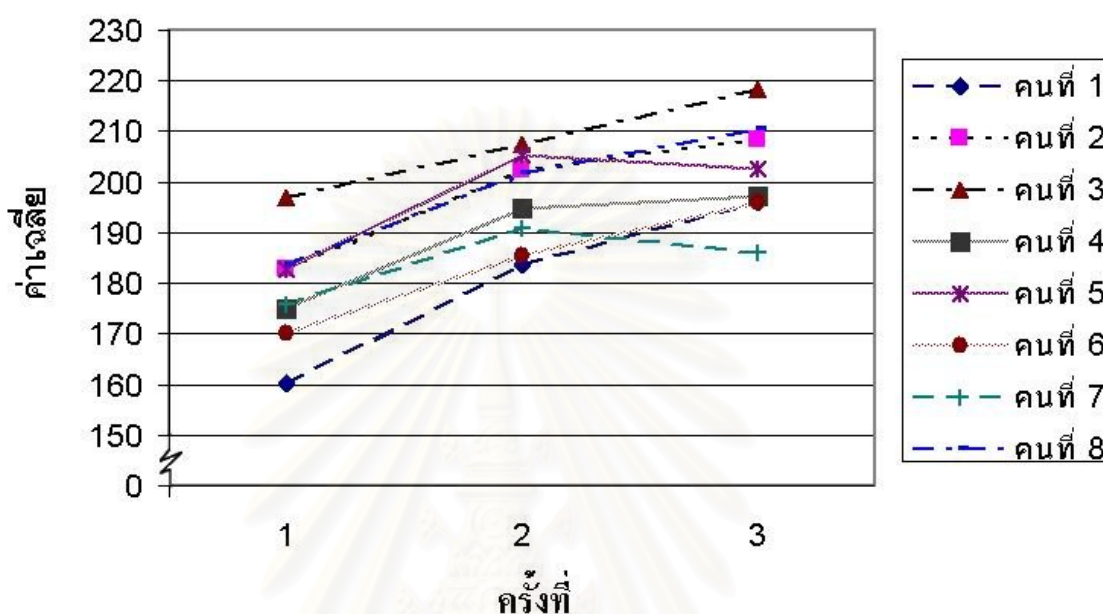
ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติเบื้องต้นของคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (ค่าเฉลี่ยคะแนนรวมการประเมินโดยบุคคลทั้ง 3 ฝ่าย) ของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองคนที่ 1 ถึงคนที่ 8 จำนวน 3 ครั้ง พบว่า มีอัตราเพิ่มขึ้นสูงในการระหว่างการประเมินครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 แต่เมื่อเข้าสู่การประเมินครั้งที่ 3 ค่าเฉลี่ยคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีอัตราการเพิ่มน้อยดังรายละเอียดในตารางที่ 18 และ ภาพที่ 4

### ตารางที่ 18

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองทั้ง 8 คน จากการประเมิน 3 ครั้ง

นักศึกษาจิตวิทยาการ ปรึกษากลุ่มทดลอง (คนที่..)	การประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา					
	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		ครั้งที่ 3	
	M	SD	M	SD	M	SD
1	160.20	41.44	183.73	40.95	196.00	38.97
2	182.84	34.31	202.19	22.22	208.40	21.11
3	196.83	29.54	207.33	20.03	218.19	23.09
4	175.04	32.46	194.79	37.64	197.13	25.24
5	182.66	46.69	205.30	27.10	202.47	22.91
6	170.17	28.85	189.40	13.29	196.06	16.61
7	175.67	52.88	190.78	39.56	185.95	25.95
8	183.75	52.64	201.59	31.76	210.33	34.15
เฉลี่ย	178.39	10.85	196.89	8.16	201.82	10.18

### คะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของกลุ่มทดลอง



ภาพที่ 4 คะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองที่ได้จากการประเมิน 3 ครั้ง

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนค่าเฉลี่ยของคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มทดลอง 3 ครั้ง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังรายละเอียดในตารางที่ 19

ตารางที่ 19

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลอง 3 ครั้ง

Source	Type III SS	df	MS	F	p
TIME	2,439.77	2	1,219.89	67.71	.000
Error	252.22	14	18.02		

### กลุ่มควบคุม

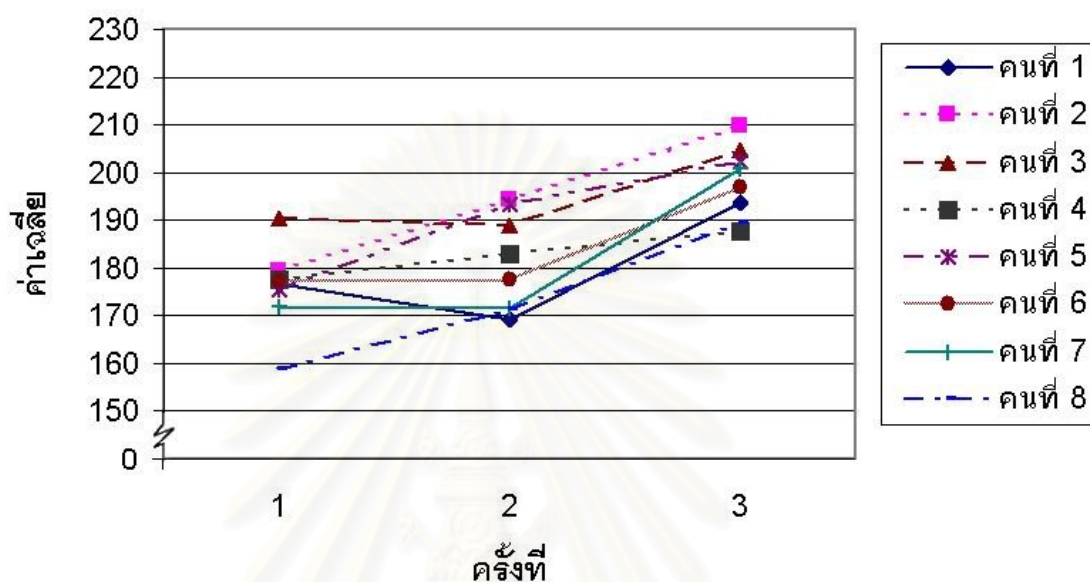
ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติเบื้องต้นของคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (ค่าเฉลี่ยคะแนนรวมการประเมินโดยบุคคลทั้ง 3 ฝ่าย) ของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มควบคุมคนที่ 1 ถึงคนที่ 8 จำนวน 3 ครั้ง พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาระหว่างครั้งที่ 1 และ 2 มีอัตราเพิ่มขึ้นน้อย แต่จะมีอัตราเพิ่มขึ้นสูงในการระหว่างการประเมินครั้งที่ 2 และครั้งที่ 3 ดังรายละเอียดในตารางที่ 20 และ ภาพที่ 5

ตารางที่ 20

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มควบคุมทั้ง 8 คน จากการประเมิน 3 ครั้ง

นักศึกษาจิตวิทยาการ ปรึกษากลุ่มควบคุม (คนที่..)	การประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา					
	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		ครั้งที่ 3	
	M	SD	M	SD	M	SD
1	176.53	44.20	169.24	32.55	193.79	22.40
2	179.43	55.64	194.29	48.96	209.67	28.71
3	190.34	51.23	188.92	29.39	204.81	21.67
4	177.41	59.84	182.83	39.13	187.78	15.45
5	175.42	39.82	193.42	35.93	202.38	22.57
6	177.33	45.57	177.57	39.08	196.83	20.83
7	171.80	47.02	171.54	43.08	200.80	28.60
8	158.84	28.50	171.32	30.91	189.53	16.81
เฉลี่ย	175.89	8.73	181.14	10.21	198.20	7.60

คะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของกลุ่มควบคุม



ภาพที่ 5 คะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มควบคุมที่ได้จากการประเมิน 3 ครั้ง

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนค่าเฉลี่ยของคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 3 ครั้ง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังรายละเอียดในตารางที่ 21

ตารางที่ 21

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลอง 3 ครั้ง

Source	Type III SS	df	MS	F	p
TIME	2,176.84	2	1,088.42	31.99	.000
Error	476.38	14	34.03		

สรุปได้ว่าผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 คือ กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เน้นศีลและปัญญาทำให้คะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาเพิ่มขึ้น

## ตอนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

**สมมติฐานข้อที่ 2** กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เน้นศีลและปัญญาทำให้คะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มมีระดับที่สูงกว่านักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบสมมติฐานข้อที่ 2 ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ใน 2 ประเด็น 1. การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาก่อนการทดลอง (pre-test) 2. การทดสอบสมมติฐานว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสูงกว่ากลุ่มควบคุมหรือไม่

การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาก่อนการทดลอง เพื่อตรวจสอบอิทธิพลของสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองด้วยสถิติที่ พบว่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รายละเอียดแสดงในตารางที่ 22

ตารางที่ 22

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา

คะแนน	n	M	SD	t	p
กลุ่มทดลอง	8	178.39	10.85	0.51	.619
กลุ่มควบคุม	8	175.89	8.73		



สรุปได้ว่านักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไม่แตกต่างกันก่อนการทดลอง ซึ่งหมายถึงว่าความแตกต่างของคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่ได้รับอิทธิพลจากสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาก่อนการทดลอง

สำหรับการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ผลการวิเคราะห์สถิติที่พบว่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองมีระดับที่สูงกว่านักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังรายละเอียดในตารางที่ 23

ตารางที่ 23

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา

คะแนน	n	M	SD	t	p
กลุ่มทดลอง	8	196.89	8.46	3.36	.003
กลุ่มควบคุม	8	181.14	10.21		

สรุปได้ว่า ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 คือ กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เน้นศีลและปัญญาทำให้คะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มมีระดับที่สูงกว่านักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม

### ตอนที่ 3 ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3

**สมมติฐานข้อที่ 3** ความพึงพอใจของผู้รับบริการที่รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มทดลองมากกว่าที่รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์สถิติที่พบว่าความพึงพอใจของผู้รับบริการที่ได้รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่เคยผ่านการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาสูงกว่าคะแนนความพึงพอใจของผู้รับบริการของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังรายละเอียดในตารางที่ 24

## ตารางที่ 24

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจของผู้รับบริการที่ได้รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา

คะแนน	n	M	SD	t	p
กลุ่มทดลอง	43	165.14	10.49	<u>3.01</u>	.002
กลุ่มควบคุม	46	156.38	16.51		

หมายเหตุ ค่า t ที่ขีดเส้นใต้ เป็นการวิเคราะห์ตามข้อตกลงเบื้องต้นชนิดแยกความแปรปรวน

## ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

การวิเคราะห์ความสอดคล้องของการประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของบุคคล 3 ฝ่าย คือ ผู้รับบริการ ผู้ประเมินภายนอก และนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา พบว่าผู้รับบริการมีการประเมินที่สอดคล้องกับบุคคลฝ่ายอื่น ๆ มากที่สุด นอกจากนี้จากการทบทวนวรรณกรรมในบทที่ 1 พบว่าตัวแปรสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ประกอบด้วย 4 ด้านได้แก่ การเข้าถึงใจ การไม่มีเงื่อนไข ระดับของการยอมรับ และความสอดคล้องในตนเองแม้จะมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน แต่ก็มีคุณลักษณะเฉพาะของแต่ละตัวแปรที่น่าสนใจว่ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาส่งผลต่อด้านต่าง ๆ เหล่านี้รวมทั้งตัวแปรความพึงพอใจของผู้รับบริการแตกต่างกันหรือไม่ ผู้วิจัยจึงได้ทำการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและความพึงพอใจของผู้รับบริการของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาและไม่ได้เข้าร่วม ด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนาม (MANOVA)

การตรวจสอบข้อมูลเบื้องต้นพบว่าค่าเฉลี่ยของ การเข้าถึงใจ (empathy : emp) การไม่มีเงื่อนไข (unconditionality: uncond) ระดับการยอมรับ (level of regard: reg) และความสอดคล้องในตนเอง (congruence: cong) และความพึงพอใจของผู้รับบริการ (client satisfaction: CS) ของผู้รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาสูงกว่าที่ไม่ได้เข้าร่วม

ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติวิเคราะห์พบว่า เมทริกซ์ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมของตัวแปร emp uncond reg cong และ CS ต่างกันระหว่างกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Box's M = 2.41 , p = .002) และค่าสถิติจาก Bartlett's test พบว่า ตัวแปรทั้ง 5 มี

ความสัมพันธ์กัน ( $p = .000$ ) แสดงว่าสามารถวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนามได้ ดังรายละเอียดในตารางที่ 25

#### ตารางที่ 25

ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและความพึงพอใจของผู้รับบริการของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาและไม่ได้เข้าร่วม

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n = 125)		กลุ่มควบคุม (n = 129)	
	M	SD	M	SD
สัมพันธภาพการปรึกษา (CR)				
การเข้าถึงใจ (emp)	51.06	5.21	48.34	5.70
การไม่มีเงื่อนไข (uncond)	53.75	4.26	50.13	5.90
ระดับของการยอมรับ (reg)	55.54	3.67	53.26	4.81
ความสอดคล้องในตนเอง (cong)	52.43	4.51	50.24	6.05
ความพึงพอใจของผู้รับบริการ (CS)	162.41	13.31	156.73	14.81

หมายเหตุ

1. Box's M = 2.41, df = (15, 255136.6),  $p = .002$
2. Bartlett's: Likelihood = .000, Approx Chi-Square = 1,293.60, df = 14,  $p = .000$

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนามพบว่าเซ็นทรอยด์ของ emp, uncond, reg, cong และ CS ที่ประเมินโดยผู้รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาสูงกว่าที่ไม่ได้เข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เมื่อวิเคราะห์ต่อด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) พบว่าค่าเฉลี่ยของตัวแปรสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทุกตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่พบว่าโดยค่าเฉลี่ยของคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและความพึงพอใจของผู้รับบริการที่ประเมินโดยผู้รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาสูงกว่าที่ไม่ได้เข้าร่วมดังรายละเอียดในตารางที่ 26

## ตารางที่ 26

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและความพึงพอใจของผู้รับบริการของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา และไม่ได้เข้าร่วม ด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนาม (MANOVA)

Multivariate Tests	Value	F	Hypothesis df	Error df	p	
Pillai's Trace	.12	6.50	5.00	248.00	.000	
Wilks' Lambda	.88	6.50	5.00	248.00	.000	
Hotelling's Trace	.13	6.50	5.00	248.00	.000	
Roy's Largest Root	.13	6.50	5.00	248.00	.000	

Tests of Between-Subjects Effects							
Source	Dependent Variable	Type III SS	df	MS	F	p	ผลการเปรียบเทียบรายคู่
การเข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนฯ	Emp	468.82	1	468.82	15.72	.000	เข้าร่วม > ไม่ได้เข้าร่วม
	uncond	831.70	1	831.70	31.27	.000	เข้าร่วม > ไม่ได้เข้าร่วม
	reg	330.27	1	330.27	17.97	.000	เข้าร่วม > ไม่ได้เข้าร่วม
	cong	305.03	1	305.03	10.66	.001	เข้าร่วม > ไม่ได้เข้าร่วม
	CS	2,047.45	1	2047.45	10.31	.001	เข้าร่วม > ไม่ได้เข้าร่วม
Error	Emp	7,517.26	252	29.83			
	uncond	6,703.33	252	26.60			
	reg	4,630.46	252	18.38			
	cong	7,207.86	252	28.60			
	CS	50,020.46	252	198.49			
Total	Emp	7,986.09	253				
	uncond	7,535.03	253				
	reg	4,960.73	253				
	cong	7,512.89	253				
	CS	52,067.91	253				

สรุปได้ว่าผู้รับบริการรับรู้ว่ามีสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาในทุกด้าน (การเข้าถึงใจ การไม่มีเงื่อนไข ระดับของการยอมรับ และความสอดคล้องในตนเอง) มีระดับที่สูงกว่านักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม นอกจากนี้ผู้รับบริการยังมีความพึงพอใจบริการ

จากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีล และปัญญามากกว่านักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม

### ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพนี้เป็นการนำเสนอผลการวิจัยที่ได้ทำการศึกษาจากบทสนทนาในกลุ่มตลอดจนบันทึกที่นักจิตวิทยาฝึกหัดแต่ละคนได้เขียนเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม ซึ่งข้อค้นพบแบ่งเป็นประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1. การพัฒนาปัญญา
2. การได้สังเกตและใส่ใจซึ่งกันและกัน (ศีล)
3. ความเข้าใจเรื่องสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
4. การได้เห็นตัวแบบการนำกลุ่ม
5. ความเข้าใจเรื่องกลุ่มจากการได้รับประสบการณ์ตรง

**1. การพัฒนาปัญญา** หมายถึงการพัฒนาความประจักษ์แจ้งในความจริงของชีวิต นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษามีความเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิตมากขึ้นจากการที่ได้มาเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา ไม่ว่าจะเป็นการขยายมุมมองให้กว้างขวางขึ้น เห็นการยึดถือบางอย่างที่ทำให้จิตใจคับแคบและบีบคั้น กัดดันให้ตนเองเป็นทุกข์ เห็นความเชื่อมโยงสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ข้อค้นพบนั้นสามารถเป็น 2 ส่วนย่อย คือ

- 1.1 ความสว่างในใจทวยชีวิตของตน
- 1.2 การได้พิจารณาใคร่ครวญจากการสนทนาในกลุ่ม

1.1 ความสว่างในใจทวยชีวิตของตน หมายถึงการที่นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาได้มีความกระจ่างในปัญหาที่ค้างคาใจตนเองอยู่ ปัญหานั้นเคยสร้างความไม่สบายใจ หรือความรู้สึกเศร้าใจ หรือความรู้สึกบีบคั้น กัดดัน เมื่อได้รับการเอื้ออำนวยให้แก่ปัญหา (counseling) ในระหว่างการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา ก็มีความเข้าใจอย่างกระจ่างชัดทำให้คลายจากความทุกข์ใจ และมีความเห็นที่กว้างขวางขึ้น บ้างก็เห็นถึงความยึดถือที่ผิด ๆ ที่คับแคบของตน บ้างก็เห็นถึงการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับคนอื่น ๆ มากขึ้น ดังคำกล่าวของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่ว่า

"บางสิ่งบางอย่างที่ค้างคาอยู่ตั้งนาน มันยังเป็นปมที่เรารู้สึกที่ผิด ยังไม่เต็ม  
ได้ฟังมุมมองของทุกคน ที่ให้กำลังใจเรื่องพ่อ ก็ใช่เนาะ เราอาจจะมองว่าเป็น  
ความผิด แต่จริงๆ แล้วเราทำดีที่สุดแล้ว ตรงนี้ทำให้เราเข้าใจ จากการที่ได้มาทำ  
กลุ่มครั้งนี้ ก็รู้สึกประทับใจมาก" (ถอดความการบอกกล่าวความรู้สึกเมื่อจบการ  
ให้บริการ C04: 14 สิงหาคม 2549)

เมื่อก่อนเป็นคนปิดโอกาสที่จะรับความหวังดีของทุกคน มันก็เลยยังคงค้าง  
คาใจอยู่ เป็นทริชของตัวเรา แต่มากลุ่มครั้งนี้มันสะกิด เราไม่เคยพูดคำว่า "เราจะ  
พยายาม" แล้วเราก็ได้พูดคำนี้ออกไปแล้ว "เราจะพยายาม" แล้วเราก็เชื่อมั่นมันจะ  
ดีขึ้น เราเคยสร้างกำแพงให้ตัวเอง แต่ครั้งนี้ไม่ใช่... ความรักที่ว่าเป็นความไม่เห็นแก่  
ตัว ความเสียสละ การให้อภัย คือเราสู้เราได้ยิน เราเข้าใจทุกอย่างเลยแต่เรากลับ  
มองข้าม กลับมองข้ามว่า พ่อแม่เราละ ทำไมเราไม่ทำตรงนั้น แต่ทำไมเรากลับไป  
มองคุณค่า ให้อภัยคนอื่น ไม่เห็นแก่ตัวกับคนอื่น เรามองข้ามสิ่งที่ยิ่งใหญ่ในชีวิต  
เราไป" (ถอดความการบอกกล่าวความรู้สึกเมื่อจบการให้บริการ C05: 14  
สิงหาคม 2549)

"ได้ข้อคิดเกี่ยวกับความรับผิดชอบในการกระทำของตัวเอง ได้มองเห็น  
ผลกระทบของการกระทำ ทั้งตั้งใจและไม่ตั้งใจมากขึ้น ทำให้รู้สึกว่าต้องปรับปรุง  
ตัวเองให้มีความรับผิดชอบมากขึ้นกว่าเดิม" (ข้อความจากบันทึก ของ C13: 5  
กันยายน 2549)

"ได้รู้จักกับคำว่า การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งช่วยให้ข้าพเจ้ามอง  
ปัญหาที่ใหญ่ ๆ ให้เล็กลง และยังเป็นทางออกของความเครียดแค้น กังวลใจได้  
เป็นอย่างดี (ข้อความจากบันทึกของ C09: 10 กันยายน 2549)

"...แล้วก็จะลดอคติลง ก็จะได้ เราก็ต้องยอมรับ ยอมรับจริง ๆ ยอมรับ  
จากใจจริง เรายอมรับแฟนเราอย่างไม่มีเงื่อนไข เราก็ต้องยอมรับแม่แฟนอย่างไม่มี  
เงื่อนไขด้วย คำก็เป็นคนที่ให้กำเนิดแฟนเรา มา ถ้าเกิดไม่มีเค้าเราก็คงไม่ได้เจอ  
แฟนเราเหมือนกัน" (ถอดความการบอกกล่าวความรู้สึกเมื่อจบการให้บริการ C09:  
5 กันยายน 2549)

"ที่อาจารย์ให้ share ว่าชีวิตตอนนี้เป็นอย่างนี้บ้าง คือมันวุ่นวายมากเรื่องเรียน พอมาได้คุยแล้วรู้สึกสบายใจ เพราะอย่างน้อยที่สุด มีเพื่อนเยอะที่ไม่ต่างจากเรา"  
(ถอดความการบอกกล่าวความรู้สึกเมื่อจบการให้บริการ C03: 14 สิงหาคม 2549)

1.2 การได้พิจารณาใคร่ครวญจากการสนทนาในกลุ่ม หมายถึงการที่นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาพัฒนาความเข้าใจโลกและชีวิตจากการที่ได้พิจารณาใคร่ครวญเรื่องราวต่าง ๆ ที่ได้ยินได้ฟังในระหว่างการสนทนาในกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา อันประกอบด้วย การได้ตระหนักถึงความหมายของชีวิต ได้เข้าใจว่าชีวิตคือความเชื่อมโยงสัมพันธ์ของสรรพสิ่ง เมื่อมีความเห็นเช่นนี้ก็จะไม่ทำให้คับแคบ ไม่ปิดกั้นแต่จะยอมรับ นอบน้อมและกลมกลืนกับสิ่งต่าง ๆ เมื่อไม่มีกระแสความขัดแย้งก็จะไม่เกิดความทุกข์ใจ มีความเข้าใจธรรมชาติทั้งภายในและภายนอกตนเองอันจะเป็นประโยชน์ต่อวิชาจิตวิทยาการปรึกษาอย่างมาก ดังคำกล่าวของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่ว่า

ทำให้ได้รู้จักว่าชีวิตคือทุกสิ่งทุกอย่างเกี่ยวข้องกับตัวเรา ทำให้รู้จักชีวิตมากขึ้นไม่เฉพาะมุมใดมุมหนึ่งเท่านั้น และปรับชีวิตให้กลมกลืนกับทุกสิ่งบนโลกใบนี้ (ข้อความจากบันทึกของ C06: 14 สิงหาคม 2549)

ในฐานะที่เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาเราต้องทำให้ชีวิตของเรากลมกลืนในทุกสิ่งที่มีบนโลก (ข้อความจากบันทึกของ C03: 14 สิงหาคม 2549)

ชีวิตเป็นเรื่องที่โดยองค์รวมเป็นสิ่งที่กว้างและมีความเกี่ยวพันร่วมกันเป็นอย่างมาก ทำให้ได้ย้อนคิดถึงเรื่องของตัวเองที่สิ่งแรกที่ควรทำมากที่สุดคือ คิดถึงบุคคลที่มีพระคุณต่อเรา คือ คุณพ่อ-คุณแม่ ส่วนที่จะต้องขอขอบคุณต่อไปคือ ตัวเราเอง ขอขอบคุณทุก ๆ ส่วนภายในตัวเราที่สรรค์สร้างให้เกิดความสุขในตัวของเราเองได้ (ข้อความจากบันทึกของ C08: 14 สิงหาคม 2549)

ได้คิดหลาย ๆ สิ่งที่เราไม่เคยคิดมาก่อน ไม่ว่าจะ เป็น ชีวิตคืออะไร และประโยชน์ของความเงียบที่ทำให้เราเห็นอะไรมากมาย (ข้อความจากบันทึกของ C11: 10 กันยายน 2549)

อยากบอกว่าขอบคุณอาจารย์มาก ๆ ค่ะ ที่ทำให้ได้เรียนรู้อะไรหลาย ๆ อย่างมากขึ้นกว่าเดิม ได้เข้าใจการทำกลุ่มโดยใช้แนวพุทธ จริง ๆ มันคือ ธรรมชาติ และความเป็นธรรมชาตินี้แหละที่จะช่วยให้เรารู้เท่าทันตนเอง ถ้ารู้เท่าทันตนเองแล้วก็จะทำให้เข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้น อยากบอกว่าขอบพระคุณมากค่ะ (ข้อความจากบันทึกของ C06: 14 สิงหาคม 2549)

ได้คิดถึง ธรรมชาติ ชีวิต ที่ปกติไม่ได้คิดถึง มันอยู่ในตัวเราเอง อยู่ในอวัยวะของเรา อยู่ในจิตใจของเรา ที่เรามองข้ามมาตลอด วันนี้ได้มาพูดคุยกัน ได้มาทบทวน (ถอดความจากบทสนทนาในกลุ่ม C05: 12 สิงหาคม 2549)

ก็เป็นกลุ่มพัฒนาตน เราพัฒนาตนเอง ที่ผ่านมามีคนแล้ว ก็ไม่มีโอกาสมาดู มานั่งทำกิจกรรมเองอย่างนี้ แม้กระทั่งว่า ถามว่าชีวิตคืออะไร มันก็ตอบยาก มัน focus ไม่ได้ เพราะเราไม่เคยตั้งคำถามตัวเอง ก็เลยไม่รู้จะตอบยังไง รู้สึกเข้าใจตรงนี้เยอะขึ้น และรับรู้ถึงความรู้สึกของทุกคนละเอียดขึ้น (ถอดความการบอกกล่าวความรู้สึกเมื่อจบการให้บริการ C02: 14 สิงหาคม 2549)

เวลาที่เรามีความทุกข์ มีอะไรในใจ เมื่อเราได้มาพูด รู้สึกโล่ง มีหลาย ๆ คนให้กำลังใจ มีแนวทางหลาย ๆ แนวทางทำให้เรารู้สึกว่า จริง ๆ แล้วปัญหาของเรามันก็ไม่ใช่อะไรมากมายแล้วแหละ มันมีทิศทางมากขึ้น ความจริงเราก็มีทิศทางของเรา แต่มันเป็นทางแคบ ๆ ตอนนี้เป็นทางที่ขยายกว้างมากขึ้น แล้วก็ทำให้ใจเราสดชื่น จากที่ได้รับกำลังใจจากหลาย ๆ คน...ที่เรียนทฤษฎีมาก็รู้ แต่พอได้มาปฏิบัติ ได้แบ่งปันความรู้สึกของตัวเอง เออมันก็ดี เราเข้าใจมากยิ่งขึ้น เรียนรู้มากยิ่งขึ้น (ถอดความจากบทสนทนาในกลุ่ม C08: 13 สิงหาคม 2549)

การที่เรามาได้เรียนรู้เรื่องชีวิต อย่างน้อยช่วงชีวิตหนึ่งมันก็เหมือนกับเป็นการได้ทบทวน หาความหมาย คุณค่าและสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา (ข้อความจากบันทึกของ 05: 14 สิงหาคม 2549)



2. การได้สังเกตและใส่ใจซึ่งกันและกัน (ศีล) หมายถึงภาวะที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธและสมาชิกในกลุ่มสังเกตอย่างสงบและใส่ใจ และกล่าวถ้อยคำที่การสร้างบรรยากาศแห่งมิตรภาพ ซึ่งจะส่งเสริมให้สมาชิกให้ได้เจริญเติบโตตามวิถีของตนโดยไม่ได้ถูกขัดขวาง ทำให้รู้สึกปลอดภัย อบอุ่นและน่าไว้วางใจ เป็นบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความรัก ความเมตตา ปรารถนาดีต่อกัน อันจะเป็นผลให้เกิดความปลอดโปร่งโล่งใจ อบอุ่นใจและมีความแน่วแน่ในการพัฒนาปัญญาต่อไป ดังคำกล่าวของนักศึกษาคณะจิตวิทยาการปรึกษาที่ว่า

รู้สึกดี ๆ ที่ได้คำแนะนำดี ๆ จากเพื่อนในกลุ่มทุก ๆ คน และรู้สึกดีมาก เมื่อเวลาเพื่อนคนหนึ่งมีปัญหาและคนอื่น ๆ ก็เป็นห่วงเป็นใยและให้คำแนะนำด้วยความเป็นห่วงจากใจจริง ๆ รู้สึกสนิทและไว้วางใจมากขึ้น และรู้สึกเป็นความชุ่มชื้นใจ (ข้อความจากบันทึกของ C07: 14 สิงหาคม 2549)

ขอบคุณสิ่งดี ๆ ที่นำพาให้พวกเราได้มารู้จักกัน ได้นำพาให้สิ่งที่แตกต่างมารวมกันเป็นหนึ่ง สายใยแห่งความรัก ความผูกพันคือพลังอันยิ่งใหญ่ที่ทำให้เราผ่านพ้นสิ่งต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี ความเอื้ออาทร ความเข้าใจ ความใส่ใจ ความห่วงใยต่อความรู้สึกเล็ก ๆ น้อย ๆ มันสามารถให้โอกาส หรือชีวิตของคนอีกคนหนึ่งได้ (ข้อความจากบันทึกของ C05: 14 สิงหาคม 2549)

การทำกลุ่มครั้งนี้รู้สึกว่า ตัวเองไม่ได้โดดเดี่ยวคนเดียว รู้สึกมีคนเข้าใจมากขึ้น อย่างเมื่อก่อน เคยคุย ๆ กับใครแล้วเหมือนว่าเค้าไม่เข้าใจ แต่พอมาได้มีโอกาสได้คุยกับกลุ่มนี้ มันทำให้รู้สึกดี รู้สึกดีมาก ๆ บอกไม่ถูก (ถอดความจากการบอกกล่าวความรู้สึกเมื่อจบการให้บริการ C 06: 14 สิงหาคม 2549)

...การมาครั้งนี้ได้สัมผัสถึงความรักที่อาจารย์มีให้ ความห่วงใยที่อาจารย์มีขอบคุณอาจารย์มาก ๆ เลยที่ทำให้เรารู้สึกว่ามีที่พึ่งนะ มีเพื่อนนะ มีคนที่เต็มใจรับเรานะ (ร้องไห้) ได้เรียนรู้การเป็น counselor ที่มาจากใจค่ะ และได้รับหลายสิ่งหลายอย่างที่ทำให้ข้าวเติบโตขึ้น (ถอดความจากการบอกกล่าวความรู้สึกเมื่อจบการให้บริการ C 13 : 5 กันยายน 2549)

"ได้รู้จักความละเอียดอ่อนของอาจารย์มากขึ้น แอบสังเกตวิธีการพูดของอาจารย์ ถ้าสังเกตดีๆ จะรู้ว่าทุกคำพูดออกมาจากความจริงใจ บวกความระมัดระวังของอาจารย์ ทำให้รู้ว่าอาจารย์แคร์ความรู้สึกของทุกคน ก็เลยคิดได้ว่าพลังของคำพูดมันก็มีความแตกต่างกันะ มันต่างตรงที่คำพูดนั้นๆ มันมาจากความจริงใจ ความใส่ใจของคนพูดมาก น้อยแค่ไหน ต่อไปต้องฟังผู้อื่นให้ดีขึ้นกว่านี้ค่ะ" (ข้อความจากบันทึก ของ C13: 10 กันยายน 2549)

"ถ้ามีอะไรก็จะพูดคุย จะเล่าเพราะไม่รู้สึกรังเกียจ ไม่รู้สึกแตกต่างของศาสนาอะไร ก่อนมาครั้งนี้ก็อธิษฐานกับพระเจ้าว่า ฉันจะคุยอะไรเพราะทุกอย่างในชีวิตเราเกี่ยวข้องกับพระเจ้า การดำเนินชีวิตแต่ละวันของเราเกี่ยวกับพระเจ้า เอ๊ แล้วเราจะพูดอะไร แต่พอมาพูดแล้วก็รู้สึกดีนะที่ทุกคนไม่ได้ปิดกั้น อะไรทำไมเธอเป็นคนที่ไม่เหมือนคนอื่น มันไม่ใช่ พอมาแล้วรู้สึกว่าคนอื่นเค้ารับได้นะ คนอื่นเค้าคุย เค้าถาม ทำให้กล้าที่จะเปิดเผย ก็ เอ๊ย รักนะรัก รู้สึกว่า ถ้าทางข้างหน้ามีปัญหา ยังมีกลุ่มนี้ที่คุยได้ รู้สึกดี รู้สึกว่าอยากให้เป็นอย่างที่เราฝันที่อยากจะมี เป็นที่เป็นห้อง เป็นอะไรที่รู้สึกว่าถ้าเราบาดเจ็บที่อื่นมาก็ยังมีที่นี้เป็นที่รองรับ ก็ขอบคุณกลุ่มนี้ค่ะ" (ถอดความการบอกกล่าวความรู้สึกเมื่อจบการให้บริการ C07: 14 สิงหาคม 2549)

"ที่เราคุยกันเนาะ ทุกคนก็มีอะไรหลายๆ อย่าง มันเป็นความรู้สึกที่บางทีก็เหมือนกับเส้นผมบังภูเขา แต่พอเราได้มาแชร์ความรู้สึก ก็ได้มาเห็นภาพที่หลากหลาย คนช่วยกันส่งกำลังใจอะไรมาให้ ที่ทำให้รู้สึกว่า เออ มันดีจังเลย อยากเจอเหตุการณ์อย่างนี้อีก อยากเจอภาพอย่างนี้อีก" (ถอดความการบอกกล่าวความรู้สึกเมื่อจบการให้บริการ C08: 14 สิงหาคม 2549)

"ขอบคุณทุกคนที่ให้กำลังใจ กำลังใจเหมือนแรงขับเคลื่อน บางที่เราท้อใจ ไม่อยากจะทำอะไร แต่บางที เออ ยังมีคนอื่นห่วงเราอยู่เนาะ เราจะได้มีกำลังใจมากขึ้น อย่างบางทีพลังของเรามันจะหมดอยู่แล้ว แต่พอมันมีคนมาเห็นคุณค่าของเรา บางทีเราอาจจะไม่เห็นคุณค่าของเราแล้วได้คนอื่นช่วยเหลือก็ทำให้ดีขึ้น การทำกลุ่มก็ทำให้เรามีชีวิตมีความรู้สึกที่ดีขึ้นในการดำเนินชีวิตต่อไป" (ถอดความการบอกกล่าวความรู้สึกเมื่อจบการให้บริการ C01: 14 สิงหาคม 2549)

3. **ความเข้าใจในสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา** สัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา หมายถึงความสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยากับผู้รับบริการ ในระหว่างการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา สัมพันธภาพการปรึกษาที่ดีจะเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้รับบริการเพราะเขา รู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย จนสามารถแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตน และเมื่อได้แสดงความรู้สึกเหล่านี้ แล้วก็เกิดความเข้าใจในตนเองมากขึ้น ส่วนที่เคยปิดบัง เก็บกดเอาไว้เพราะกลัวว่าจะไม่เป็นที่ยอมรับ จากบุคคลอื่นก็ได้เปิดเผย เขาก็ได้สัมผัสกับความรู้สึกแท้ในตนเองและทำให้ยอมรับตนเองตามความเป็นจริง เมื่อยอมรับได้ใจก็จะนิ่งขึ้นจนสามารถมองสิ่งรอบ ๆ ตัว รับรู้ผู้อื่นตามความเป็นจริงอันเป็นภาวะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีได้มากขึ้น

สัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาประกอบด้วย การเข้าถึงใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และความสอดคล้องในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา

การเข้าถึงใจหมายถึงความสามารถของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่จะรับรู้ประสบการณ์ส่วนตัวอย่างที่คุณรับบริการรับรู้ได้ถูกต้องและสะท้อนสิ่งที่รับรู้ให้คุณรับบริการได้ทราบ การจะเข้าถึงใจผู้รับบริการ ได้ดีนักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องนั่งฟัง จนสามารถรับรู้ประสบการณ์ส่วนตัวหรือสิ่งที่ผู้รับบริการรับรู้ ตีความ หรือมีความเชื่อเช่นไรอย่างชัดเจน ซึ่งในการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพหุานั้น นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาบางคน สามารถรับรู้และเข้าใจเรื่องการเข้าถึงใจจากผู้วิจัย ซึ่งเป็นผู้นำกลุ่มและจากแบบฝึกหัดในกลุ่ม ดังคำกล่าวของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่ว่า

"สิ่งที่น่าประทับใจที่สุดคืออาจารย์ฟังใจพวกเราจริงๆ เข้าใจอย่างลึกซึ้งว่า พวกเรารู้สึกยังไงตอนนี้และรู้สึกไม่เร่งและสบายๆ เข้าใจว่าการเป็นผู้ให้คำปรึกษา เหมือนกับเนื้อเพลงที่บอกว่า "ถ้าทอเป็นเนื้อเดียวกัน เชื่อมเธอกับฉันสัมพันธ์เป็นหนึ่ง" คือไปพร้อมกับผู้รับคำปรึกษา" (ข้อความจากบันทึก ของ C06: 14 สิงหาคม 2549)

"อย่างการฟังอย่างตั้งใจ ทฤษฎีก็รู้ ก็ผ่านๆ ไป แต่มาตรงนี้เรารู้สึกจดจ่อ มากนะ...เราได้รู้แล้วว่า การฟังก่อให้เกิดความ "ชัดเจน" แล้วพอเราชัดเจนกับสิ่ง ไหนแล้วเนี่ย เราจะเข้าใจในสิ่งนั้นมากๆ ที่อยากจะฝากคือ "ความชัดเจนในทุกๆ เรื่อง" ทีนี้จะเกิดความชัดเจนในทุกเรื่อง เราต้องฟังเค้าก่อน การเป็น counselor ก็คือเราต้องฟัง ฟังแล้วคือเราจะสามารถพูดอะไรกับเค้าได้" (ถอดความการบอก กล่าวความรู้สึกเมื่อจบการให้บริการ C03: 14 สิงหาคม 2549)

สิ่งที่ได้รับก็คือในฐานะเป็นผู้ให้คำปรึกษาต้องรู้จักการฟังผู้อื่นให้ชัดเจนในทุก ๆ เรื่อง แล้วจะทำให้เราทราบรายละเอียดที่อยู่ข้างใน ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างมากในการให้คำปรึกษาเพราะการเดินทางกลางคืนทำให้เรามีโอกาสได้ฟังหลากหลายเสียงจากธรรมชาติที่เราได้สัมผัส เช่น เสียงลม เสียงน้ำตก เสียงจิ้งหรีด ถ้าหากเราตั้งใจฟังเสียงเหล่านี้อย่างมีสติ ก็จะทำให้เข้าใจถึงความไพเราะของเสียงเหล่านี้ (ข้อความจากบันทึกของ C03: 14 สิงหาคม 2549)

การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข หมายถึง การที่นักจิตวิทยาการปรึกษายอมรับ ให้เกียรติผู้รับบริการอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งเป็นการยอมรับผู้รับบริการอย่างที่เขาเป็น โดยไม่ได้ไปตัดสิน หรือใช้ความเชื่อ หรือความเห็นของตนเองเข้าไปตีความ และไม่เลือกว่าจะยอมรับเมื่อเขาเป็นอย่างนั้น หรือทำอย่างนี้ ทุก ๆ การกระทำ ทุก ๆ ความเชื่อ ความเห็นมีคุณค่าเสมอทั้งหมด ในการเข้าร่วมกลุ่ม พัฒนาการและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญานั้นทำให้นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาบางคนเข้าใจเรื่องการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขมากขึ้น ดังคำกล่าวของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่ว่า

"อย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นใหม่ในการรับรู้ คือ ความชัดเจนในคำว่า "การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข" เมื่อก่อนตัวเองก็คิดว่าเข้าใจและทำได้ระดับหนึ่งนะ แต่กลางวันวันนี้ทำกลุ่ม การขอบคุณ ได้สังเกตและซึมซับถึงการแสดงออกถึง "การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข" ของอาจารย์ ที่อาจารย์ไม่ได้ตัดสิน ไม่ได้แนะนำ ไม่ได้ประเมิน แต่เข้าใจถึงความแตกต่างว่าแต่ละบุคคลมีวิถีคิดที่ต่างกัน ดังนั้น ปัจจุบันเขาเป็นอย่างไร คิดได้อย่างไร ก็ยอมรับและยินดีกับเขา เพราะเป็นทางที่เขาได้ตัดสินใจเลือกแล้ว ถึงแม้อาจารย์อาจจะมองเห็นทางแก้ไขที่ดีกว่า (หรือเปล่า...ไม่รู้) แต่อาจารย์ก็บอกว่า "นั่นคือสิ่งที่คิดว่าดีที่สุดในปัจจุบัน" โอ้! ใช่เลย! เข้าใจแล้ว...ว่ามันเป็นแบบนี้เอง!!! ให้เคารพการตัดสินใจของเขานั่นเอง" (ข้อความจากบันทึก ของ C13: 5 กันยายน 2549)

"ในการทำกลุ่ม สิ่งที่ได้อย่างแรกคือ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ตอนนี้พยายามฝึกที่จะยอมรับให้มากขึ้น ซึ่งก็คิดว่าทำให้การปรึกษาในส่วนของการยอมรับผู้ช่วยนั้นมีความสำคัญมากทีเดียว ด้วยความที่ตัวเองเป็นคนที่ไม่เชื่อในความคิดของตนเองค่อนข้างมาก จึงเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งที่ทำให้ยอมรับผู้อื่นได้

ไม่เท่าที่ควรจะเป็น ฉะนั้น จึงได้มีโอกาสมาเรียนรู้จากกลุ่มมากขึ้น" (ข้อความจาก  
บันทึก ของ C12: 5 กันยายน 2549)

ความสอดคล้องในตนเอง หมายถึงการที่นักจิตวิทยาการศึกษาได้มีการตระหนักรู้ในตนเอง และแสดงออกไม่ว่าจะเป็นการพูด หรือสีหน้า ท่าทาง อย่างตรงกับที่ตนเองรับรู้หรือที่ตนเองเป็น มีความจริงแท้และซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง หากนักจิตวิทยาการศึกษาที่มีความสอดคล้องในตนเองระหว่างการให้บริการก็จะทำให้ผู้รับบริการรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย ไม่ต้องคอยระแวงระวังว่า สิ่งที่นักจิตวิทยาการศึกษาแสดงออกนั้นคือสิ่งที่เป็นจริงภายในหรือไม่ นักจิตวิทยาการศึกษาที่มีความจริงใจหรือไม่ จะยอมรับและเข้าใจเราจริง ๆ หรือเพียงแค่แสดงออกหลอกเอาไว้แต่เพียงภายนอก เท่านั้น จากการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ นักศึกษาจิตวิทยาการศึกษา ได้เรียนรู้ ได้ฝึกฝนที่จะตระหนักรู้ในตนเอง อันเป็นขั้นเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การพัฒนาความสอดคล้องในตนเองในภายหลังได้ ดังคำกล่าวของนักศึกษจิตวิทยาการศึกษาที่ว่า

การทำ **counseling** ที่สำคัญคือเราควรเข้าใจถึงตนเองก่อน (ข้อความ  
จากบันทึกของ 08: 14 สิงหาคม 2549)

ทุกวันนี้เรามัวแต่ห่วงเรื่องความเป็นมาเป็นไปของคนอื่น แต่ว่าเราไม่เคย  
ได้หยุดทบทวนและมองตัวเองให้เข้าใจอย่างแท้จริงเลยสักครั้ง...การได้อยู่กับ  
ความรู้สึก ความคิดของตัวเองมีประโยชน์กับการนำไปใช้ในการให้คำปรึกษา  
มาก (ข้อความจากบันทึกของ 04: 14 สิงหาคม 2549)

ได้มาคิดทบทวน ได้มองตนเองชัดเจนขึ้น ทุกที่มัวแต่โฟกัสที่คนอื่น สิ่ง  
อื่น การพูดออกมาแล้วเราก็รับรู้คำพูดของตัวเองอีกทีหนึ่งทำอะไรอะไร ๆ มัน  
ชัดเจนขึ้น(ถอดความจากบทสนทนาในกลุ่ม C02: 12 สิงหาคม 2549)

การที่ได้อยู่กับตนเองอย่างถ่องแท้เป็นสิ่งที่มีความค่า เราได้รู้จักตัวตนของ  
ตัวเองมากขึ้นทั้งที่ผ่านจากการมองจากตัวเราเองและจากการมองของเพื่อน ๆ  
ซึ่งเปรียบเสมือนกระจกเงาที่ช่วยสะท้อนตัวตนของเราเองในมุมมองของคนอื่น  
(ข้อความจากบันทึกของ C02: 14 สิงหาคม 2549)

กิจกรรมกลุ่มวันนี้ทำให้ได้ใช้เวลาในการไตร่ตรองคิดถึงสิ่งที่ดี ๆ ในชีวิตของตัวเอง บางครั้งกับการยุ่งกับการเรียน งาน มากจนเกินไปจนกระทั่งลืมและละเลยสิ่งที่อยู่ใกล้ตัว เช่น ความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเอง ลืมนึกถึงคุณค่าของตัวเอง (ข้อความจากบันทึกของ C07: 14 สิงหาคม 2549)

ความละเอียดอ่อน ที่เราได้รับทำให้เราได้เห็นความชัดเจนในสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต เข้าใจทั้งตัวเองและกับผู้อื่น (ข้อความจากบันทึกของ C05: 14 สิงหาคม 2549)

ข้าพเจ้าอยากจะขอบคุณอาจารย์ที่เปิดโอกาสให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้กับตัวตนของตัวเองที่เป็นอยู่ให้ถ่องแท้ จนบางปัญหากระจ่างขึ้น และพัฒนาจิตใจให้ดีขึ้นได้มากอีกด้วย (ข้อความจากบันทึกของ C09: 10 กันยายน 2549)

**4. การได้เห็นตัวแบบการนำกลุ่ม** การได้เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทำให้นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาได้เห็นตัวแบบการนำกลุ่ม ดังที่ได้สะท้อนในคำกล่าวของหลาย ๆ คนนั้น การเห็นตัวแบบจะเป็นจุดเริ่มต้นให้นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาได้ยึดเอาไว้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน ซึ่งการเรียนเพียงทฤษฎีโดยไม่ได้เห็นตัวแบบอาจจะทำให้เขาเข้าใจได้ไม่ชัดเจนนัก อย่างไรก็ตามเมื่อเวลาผ่านไป หากเขามีประสบการณ์มากขึ้น มีความเข้าใจในเรื่องการทำกลุ่มมากขึ้น เขาก็จะสามารถพัฒนาวิธีการนำกลุ่มในแบบของตนเองได้มากขึ้น จึงอาจกล่าวได้ว่าการได้เห็นตัวแบบมีความสำคัญต่อการพัฒนานักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในช่วงเริ่มต้นอย่างมากทีเดียว

จากคำกล่าวของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาแต่ละคนนั้นสะท้อนให้เห็นว่าเขามีความเข้าใจกระบวนการกลุ่ม และสามารถรับรู้ว่ามีผู้นำกลุ่มกำลังทำอะไรอยู่บ้าง และการได้เห็นตัวแบบก็ทำให้เขาเข้าใจชัดเจนมากขึ้น

เรื่องการ **counseling** นี้เข้าใจมาก ๆ จากกรณีของปัท ในตอนที่ฟังปัทคิดอยู่ในใจว่า โสมมันยากจังเลยนะ ถ้าเป็นเราจะทำยังไงเนี่ย เราจะพูดยังไงให้มันสบายใจ หรือว่าแก้ปัญหาได้ แต่อาจารย์ค่อย ๆ เป็นค่อย ๆ ไป ค่อย ๆ ทำให้ทุกอย่างมันกระจ่างขึ้น อะไรอย่างเงี้ย โดยเป็นธรรมชาติ ซึ่งถ้าเป็นตัวเอง คงจะจี้เค้าแล้วอย่างเงี้ย อะไรยังงี้ มันเป็นเรื่องที่บรรยายไม่ถูก แต่จะจดจำเอาไว้แล้วเอาไป

ใช้กับคนอื่น แล้วมันน่าจะทำให้เกิดสิ่งดี ๆ ขึ้น เป็นสิ่งที่ไม่เคยเรียนรู้มาก่อน (ถอดความการบอกกล่าวความรู้สึกเมื่อจบการให้บริการ C09: 5 กันยายน 2549)

ขออาจารย์ ตรงที่อาจารย์ต้องหยุดคิด ว่าพอพวกเราพูดแล้วอาจารย์จะเอาประเด็นไหนขึ้นมา จะคอยฟัง ขอที่อาจารย์พูด จะคอยดูสิว่า ต่อไปอาจารย์จะพูดอะไร แอบดูอยู่ตลอด 3 วัน ขอชื่นชมอาจารย์ในการเป็น counselor ที่ดี เรียนทฤษฎีมาทั้งหมด เราไม่เคยเห็นแบบอย่างเลย 3 วันนี่แอบมองอาจารย์ตลอดเวลา มองเวลาที่อาจารย์ค่อย ๆ พูด และเวลาที่ดำเนินกระบวนการต่าง ๆ ขอชื่นชมว่าอาจารย์เก่งมากที่สามารถที่จะดึงพวกเราให้ออกความรู้สึกทุกอย่างออกมา โดยที่มันไม่ได้เป็นการเสแสร้งโดยที่ไม่ได้ฝึความรู้สึกให้เรามีความรู้สึกร่วมกัน รักกัน มีความเป็นเนื้อเดียวกัน (ถอดความจากการบอกกล่าวความรู้สึกเมื่อจบการให้บริการ C 03: 14 สิงหาคม 2549)

"การมาทำกลุ่มครั้งนี้ทำให้เข้าใจและอยากยึดอาจารย์เป็นแบบอย่างในการทำกลุ่มเพราะการฟังอย่างมีสมาธิ ทำให้เข้าใจเราจริงๆและไปพร้อมๆ กับเรา" (ข้อความจากบันทึก ของ C06: 14 สิงหาคม 2549)

5. ความเข้าใจเรื่องกลุ่มจากประสบการณ์ตรง นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาหลายคนเกิดความเข้าใจเรื่องการทำกลุ่มมากขึ้น จากการได้รับประสบการณ์ตรง จากการได้สัมผัสความรู้สึกของการเป็นสมาชิกอย่างแท้จริง โดยมีใช่เป็นความเข้าใจที่ได้จากการคิดจินตนาการจากการอ่าน หรือการเรียนรู้ในชั้นเรียนแต่เพียงอย่างเดียว การเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรงจะทำให้เห็นภาพ และเกิดความเข้าใจอย่างชัดเจนในกระบวนการกลุ่มมากขึ้น ดังสะท้อนในคำกล่าวของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาดังต่อไปนี้

"คืนนี้มีประสบการณ์ที่ยิ่งใหญ่เกิดขึ้น คือได้เข้าใจความรู้สึกของ member อย่างลึกซึ้งเพราะเป็นตัวเราเอง ได้รู้สึกถึงความห่วงใย ความกังวล ความรู้สึกอัดอั้นของเขาที่เขาอาจจะเหมือนเรา ทำให้เรารู้สึกว่าสิ่งสำคัญในการทำกลุ่มคือการทำให้ member รู้สึกปลอดภัย (ข้อความจากบันทึก ของ C13: 5 กันยายน 2549)

"เริ่มรู้สึกถึงพลังจากกลุ่ม กระบวนการขับเคลื่อนของกลุ่มมันดีมาก ๆ ก่อนหน้านี้ไม่เคยนึกถึงเลย มันมองภาพไม่เห็น ที่เรียน Group Counseling มา ไม่ชัดเจนเท่า" (ถอดความการบอกกล่าวความรู้สึกเมื่อจบการให้บริการ C02: 14 สิงหาคม 2549)

อยากจะบอกว่า "รู้สึก" ศรัทธาในกระบวนการกลุ่มเป็นอย่างมากค่ะ และตั้งใจอย่างยิ่งที่จะนำไปใช้อย่างต่อเนื่อง และพัฒนาไปเรื่อย ๆ ค่ะ (ข้อความจากบันทึกของ C02: 14 สิงหาคม 2549)

"มันเป็นสิ่งที่มีคุณค่าที่สุดที่เคยได้รับมา แม้กระทั่งที่เราอ่านหนังสือ เรายังไม่เคยเจอได้ถึงขนาดนี้" (ถอดความการบอกกล่าวความรู้สึกเมื่อจบการให้บริการ C03: 14 สิงหาคม 2549)

รู้สึกดีมาก ๆ กลุ่มมีความปลอดภัย มีความเอื้ออาทร มีความรู้สึกดี ๆ มาแลกเปลี่ยนกันมากมาย และทุกคนตอนแรก ๆ ก็เหมือนจะเกร็ง ๆ แต่ไม่รู้ตัวว่าเมื่อไรที่มันผ่อนคลาย และหลอมรวมกันเป็นกลุ่มเดี่ยวอย่างกลมกลืน ...

ได้เห็นบรรยากาศที่อบอุ่นของกลุ่ม การเปิดรับของเพื่อน ๆ ซอบบรรยากาศที่สบาย ๆ ไม่รีบร้อน ไม่เร่งรัด และไม่มีการซักถามจนรู้สึกเหมือนว่าเป็นนักโทษ ทุกคนรอที่จะให้เราพร้อมและพูดออกมาเอง ทุกอย่างจึงค่อย ๆ พรั่งพรูออกมาอย่างเป็นธรรมชาติที่สุด

เมื่อมาทำกลุ่มของตัวเอง จึงเข้าใจมากขึ้นว่า บรรยากาศที่ดีนั้นต้องเกิดจากความสัมพันธ์ที่ดีภายในกลุ่มซึ่งสมาชิกจะมีความสงสัยในช่วงแรก ๆ ว่าจะทำอะไรกัน จะทำอะไรกับฉัน แต่ถ้าผู้นำกลุ่มดูสบาย ๆ และเป็นธรรมชาติและเปิดใจรับทุกคน สมาชิกทุกคนก็จะทำตัวสบาย ๆ ไม่กดดันก็จะทำให้เขาเหล่านั้นคิดแต่สิ่งดี ๆ และพูดแต่สิ่งดี ๆ ให้แก่กัน ให้กำลังใจกัน รับฟังกันและกัน อย่างเป็นธรรมชาติ แลเข้าใจกันรับความรู้สึกจากใจคนได้เป็นอย่างดี

ขอบคุณที่ทำให้ทราบว่ากลุ่มที่อบอุ่นและเป็นธรรมชาติเป็นเช่นไร มันเหมือนกับพันธะที่เกาะกันหลวม ๆ แต่แข็งแรง แต่ละอะตอมมีความอิสระในตัวเอง แต่ก็ยังเกาะกับอะตอมอื่น ๆ อย่างหลวม ๆ แต่ทุกอะตอมนั้นก็ไปพร้อม ๆ กันโดยไม่ทิ้งใครไว้เบื้องหลัง เป็นความรู้สึกที่ดีจริง ๆ ค่ะ (ข้อความจากบันทึกของ C11: 10 กันยายน 2549)



## บทที่ 4

### การอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของงานวิจัยเรื่อง “ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาต่อสัมพันธภาพการศึกษาระดับมัธยมศึกษา และผลเนื่องต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ” ในบทที่ผ่านมาได้วิเคราะห์แยกออกเป็น 2 ตัวแปร ในบทนี้ผู้วิจัยจึงอภิปรายผลการวิจัย โดยแบ่งเป็น 3 ตอน โดยตอนที่ 1 และ 2 อภิปรายถึงผลการวิจัยต่อตัวแปรสัมพันธภาพการศึกษาระดับมัธยมศึกษา และความพึงพอใจของผู้รับบริการตามลำดับ และตอนที่ 3 อภิปรายถึงผลของการพัฒนาแบบประเมินสัมพันธภาพการศึกษาระดับมัธยมศึกษาและแบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการ

ตอนที่ 1 ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาต่อสัมพันธภาพการศึกษาระดับมัธยมศึกษา

ตอนที่ 2 ผลเนื่องของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ

ตอนที่ 3 ผลการพัฒนาแบบประเมินสัมพันธภาพการศึกษาระดับมัธยมศึกษาและแบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการ

#### ตอนที่ 1 ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาต่อสัมพันธภาพการศึกษาระดับมัธยมศึกษา

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 และ 2 ทำให้ได้ข้อสรุปว่ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา มีผลต่อการพัฒนาสัมพันธภาพการศึกษาระดับมัธยมศึกษา โดยน่าจะเป็นผลมาจากเหตุ 3 ประการ ได้แก่

1. ประสิทธิภาพของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
2. การมีประสบการณ์ตรงในกระบวนการกลุ่มของนักศึกษาจิตวิทยาการศึกษา
3. ความพร้อมของผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่ม

ทั้ง 3 ประการ นับว่าเป็นปัจจัยหลักที่มีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ดังจะได้อภิปรายถึงรายละเอียดการอภิปราย ดังนี้

1. ประสิทธิภาพของกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาต่อสัมพันธภาพการศึกษาเชิงจิตวิทยา

ด้วยตัวของกระบวนการเองมีผลต่อการขัดเกลาจิตใจให้ละเอียดอ่อน ทำให้เกิดการเรียนรู้เรื่องโลกและชีวิต และสร้างความรู้สึที่ดีต่อการให้ความช่วยเหลือด้วยการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน อันเป็นส่วนที่ทำให้คุณสมบัตินของการเข้าถึงใจ การไม่มีเงื่อนไข การยอมรับและความสอดคล้องในตนเองของนักศึกษาจิตวิทยาการศึกษาเพิ่มขึ้น

เนื่องจากกระบวนการของกลุ่ม ได้แก่ การเอื้อการเปิดเผยตนเอง (Facilitate Disclosure) การเอื้อปฏิสัมพันธ์ (Facilitate Interaction) การเอื้อความงอกงาม (Facilitate Growth) หรือ การเอื้อการแก้ปัญหา (Facilitate Counseling) รวมทั้ง การเชื่อมสมาน (Tuning In) การพินิจรอยแยก (Identify Split) และการเข้าใจเห็นจริง (Realization) เป็นกระบวนการที่เอื้อให้นักศึกษาจิตวิทยาการศึกษาที่จากเดิมไม่เคยได้สังเกต ใส่ใจ หรือตระหนักในชีวิตตนเอง เมื่อเขาได้รับการเอื้ออำนวยในกระบวนการกลุ่มดังที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้นักศึกษาจิตวิทยาการศึกษาได้ทบทวน และทำความเข้าใจตนเองมากขึ้น อันจะมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพของการเป็นนักจิตวิทยาการศึกษามากขึ้นดังสะท้อนในคำกล่าวที่ว่า

"ทุกวันนี้เรามัวแต่ห่วงเรื่องความเป็นมาเป็นไปของคนอื่น แต่ที่เราไม่เคยได้หยุดทบทวนและมองตัวเองให้เข้าใจอย่างแท้จริงเลยสักครั้ง...การได้อยู่กับความรู้สึก ความคิดของตัวเองมีประโยชน์กับการนำไปใช้ในการให้คำปรึกษา มาก" (ข้อความจากบันทึกของ 04: 14 สิงหาคม 2549)

"ก็เป็นกลุ่มพัฒนาตน เราพัฒนาตนเอง ที่ผ่านมากครั้งคนแล้ว ก็ไม่มีโอกาสมาดู มานั่งทำกิจกรรมเองอย่างนี้ แม้กระทั่งว่า ถามว่าชีวิตคืออะไร มันก็ตอบยาก มัน focus ไม่ได้ เพราะเราไม่เคยตั้งคำถามตัวเอง ก็เลยไม่รู้จะตอบยังไง รู้สึกเข้าใจตรงนี้เยอะขึ้น และรับรู้ถึงความรู้สึกของคนละเอียดขึ้น" (ถอดความการบอกกล่าว ความรู้สึกเมื่อจบการให้บริการ C02: 14 สิงหาคม 2549)

เนื่องจากกระบวนการกลุ่มจะเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยตนเองได้ในระดับที่ลึกซึ้ง เมื่อทุกคนเปิดเผยตนเองจะทำให้รู้จัก เข้าถึงใจ ยอมรับ นำไปสู่ความสัมพันธที่แนบแน่นเป็นเนื้อเดียว และความ เป็นเนื้อเดียวกันเอื้อให้เกิดความงอกงามของจิตใจ ความเป็นเนื้อเดียวกันเมื่อเกิดขึ้นแล้วสิ่งซึ่งดงามใน กลุ่มก็จะเกิดตามมาอีกมากมาย อย่างเช่นเมื่อผู้นำกลุ่มเอื้อปฏิสัมพันธ์ สมาชิกที่ได้รับการแบ่งปัน อย่างเชื่อมสมาน จะรู้สึกได้ถึงมิตรภาพที่อบอุ่นปลอดภัย จิตใจเปิดรับความเป็นมิตร ความรู้สึกอบอุ่น

อย่างเต็มที่ นับว่าเป็นประสบการณ์ตรงที่มีคุณค่าต่อนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา อันจะมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพของการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาต่อไป

"รู้สึกดีมาก ๆ กลุ่มมีความปลอดภัย มีความเอื้ออาทร มีความรู้สึกดี ๆ มาแลกเปลี่ยนกันมากมาย และทุกคนตอนแรก ๆ ก็เหมือนจะเกร็ง ๆ แต่ไม่รู้ตัวว่าเมื่อไรที่มันผ่อนคลาย และหลอมรวมกันเป็นกลุ่มเดี่ยวอย่างกลมกลืน ...

ได้เห็นบรรยากาศที่อบอุ่นของกลุ่ม การเปิดรับของเพื่อน ๆ ชอบบรรยากาศที่สบาย ๆ ไม่รีบร้อน ไม่เร่งรัด และไม่มีการซักถามจนรู้สึกเหมือนว่าเป็นนักโทษ ทุกคนรอที่จะให้เราพร้อมและพูดออกมาเอง ทุกอย่างจึงค่อย ๆ พรั่งพรูออกมาอย่างเป็นธรรมชาติที่สุด

เมื่อมาทำกลุ่มของตัวเอง จึงเข้าใจมากขึ้นว่า บรรยากาศที่ดีนั้นต้องเกิดจากความสัมพันธ์ที่ดีภายในกลุ่มซึ่งสมาชิกจะมีความสงสัยในช่วงแรก ๆ ว่าจะทำอะไรกัน จะทำอะไรกับฉัน แต่ถ้าผู้นำกลุ่มดูสบาย ๆ และเป็นธรรมชาติและเปิดใจรับทุกคน สมาชิกทุกคนก็จะทำตัวสบาย ๆ ไม่กดดันก็จะทำให้เขาเหล่านั้นคิดแต่สิ่งดี ๆ และพูดแต่สิ่งดี ๆ ให้แก่กัน ให้กำลังใจกัน รับฟังกันและกัน อย่างเป็นธรรมชาติ และเข้าใจกันรับความรู้สึกจากใจคนได้เป็นอย่างดี

ขอบคุณที่ทำให้ทราบว่ากลุ่มที่อบอุ่นและเป็นธรรมชาติเป็นเช่นไร มันเหมือนกับพันธะที่เกาะกันหลวม ๆ แต่แข็งแรง แต่ละอะตอมมีความอิสระในตัวเอง แต่ก็ยังเกาะกับอะตอมอื่น ๆ อย่างหลวม ๆ แต่ทุกอะตอมนั้นก็ไปพร้อม ๆ กันโดยไม่ทิ้งใครไว้เบื้องหลัง เป็นความรู้สึกที่ดีจริง ๆ ค่ะ" (ข้อความจากบันทึกของ C11: 10 กันยายน 2549)

"ขอบคุณสิ่งดี ๆ ที่นำพาให้พวกเราได้มารู้จักกัน ได้นำพาให้สิ่งที่แตกต่างกันมารวมกันเป็นหนึ่ง สายใยแห่งความรัก ความผูกพันคือพลังอันยิ่งใหญ่ที่ทำให้เราผ่านพ้นสิ่งต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี ความเอื้ออาทร ความเข้าใจ ความใส่ใจ ความห่วงใยต่อความรู้สึกเล็ก ๆ น้อย ๆ มันสามารถให้โอกาส หรือชีวิตของคนอีกคนหนึ่งได้" (ข้อความจากบันทึกของ C05: 14 สิงหาคม 2549)

การที่นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาได้ตระหนักในมุมมองที่แตกต่างไปจากมุมมองที่ตนเองหมกมุ่นอยู่ทุกวัน มุมมองที่มีดมมไม่เห็นทางออกก็จะค่อยกว้างขึ้น ค่อย ๆ เห็นแสงสว่างมากขึ้น อันจะเอื้อให้เกิดปัญญาขึ้นในภายหลัง และการเอื้อการพิจารณาแยกก็จะช่วยขยายมุมมองได้อีกทางหนึ่ง เป็นการค่อย ๆ เจริญเติบโตขึ้นของปัญญาที่จะประจักษ์ในความจริงของชีวิต

" เวลาที่เรามีความทุกข์ มีอะไรในใจ เมื่อเราได้มาพูด รู้สึกโล่ง มีหลาย ๆ คนให้กำลังใจ มีแนวทางหลาย ๆ แนวทางทำให้เรารู้สึกว่า จริง ๆ แล้วปัญหาของเรามันก็ไม่ใช่อะไรมากมายแล้วแหละ มันมีทิศทางมากขึ้น ความจริงเราก็มีทิศทางของเรา แต่มันเป็นทางแคบ ๆ ตอนนี้เป็นทางที่ขยายกว้างมากขึ้น แล้วก็ทำให้ใจเราสดชื่น จากที่ได้รับกำลังใจจากหลาย ๆ คน...ที่เรียนทฤษฎีมาก็รู้ แต่พอได้มาปฏิบัติ ได้แบ่งปันความรู้สึกของตัวเอง เออ มันก็ดี เราเข้าใจมากยิ่งขึ้น เรียนรู้มากยิ่งขึ้น" (ถอดความจากบทสนทนาในกลุ่ม C08: 13 สิงหาคม 2549)

กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธช่วยเอื้อให้เกิดการพัฒนาปัญญา นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาบางคนก็ได้ตระหนักว่าตนเองปล่อยให้ความจริง (ไม่ชัดเจน) ครอบงำใจมานาน บางคนก็ได้ตระหนักถึงผลกระทบของการกระทำของตนเอง บางคนก็ได้ตระหนักถึงความเชื่อมโยงกัน ของชีวิตและเข้าใจความสัมพันธ์แบบพึ่งพาอาศัยมากขึ้น

"บางสิ่งบางอย่างที่ค้างคาอยู่ตั้งนาน มันยังเป็นปมที่เรา รู้สึกที่ผิด ยังไม่เต็ม ได้ฟังมุมมองของทุกคน ที่ให้กำลังใจเรื่องพ่อ ก็ใช่เนาะ เราอาจจะมองว่าเป็นความผิด แต่จริงๆ แล้วเราทำดีที่สุดแล้ว ตรงนี้ทำให้เราเข้าใจ จากการทำที่ได้มาทำกลุ่มครั้งนี้ ก็รู้สึกประทับใจมาก" (ถอดความการบอกกล่าวความรู้สึกเมื่อจบการให้บริการ C04: 14 สิงหาคม 2549)

"เมื่อก่อนเป็นคนปิดโอกาสที่จะรับความหวังดีของทุกคน มันก็เลยยังคงค้างคาใจอยู่ เป็นทริชของตัวเรา แต่มากลุ่มครั้งนี้มันสะกิด เราไม่เคยพูดคำว่า "เราจะพยายาม" แล้วเราก็ได้พูดคำนี้ออกไปแล้ว "เราจะพยายาม" แล้วเราก็เชื่อมั่นว่าจะดีขึ้น เราเคยสร้างกำแพงให้ตัวเอง แต่ครั้งนี้ไม่ใช่... ความรักที่ว่าคือความไม่เห็นแก่ตัว ความเสียสละ การให้อภัย คือเรารู้เราได้ยิน เราเข้าใจทุกอย่างเลยแต่เรากลับมองข้าม กลับมองข้ามว่า พ่อแม่เราละ ทำไมเราไม่ทำตรงนั้น แต่ทำไมเรากลับไปมองคุณค่า ให้อภัยคนอื่น ไม่เห็นแก่ตัวกับคนอื่น เรามองข้ามสิ่งที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตเราไป" (ถอดความการบอกกล่าวความรู้สึกเมื่อจบการให้บริการ C05: 14 สิงหาคม 2549)

"ได้ข้อคิดเกี่ยวกับความรับผิดชอบในการกระทำของตัวเอง ได้มองเห็นผลกระทบของการกระทำ ทั้งตั้งใจและไม่ตั้งใจมากขึ้น ทำให้รู้สึกว่าต้องปรับปรุง

ตัวเองให้มีความรับผิดชอบมากขึ้นกว่าเดิม" (ข้อความจากบันทึก ของ C13: 5  
กันยายน 2549)

**Nissanka (1993)** เป็นผู้ที่ทำการบำบัดรักษาผู้รับบริการด้วยพุทธธรรม เขาได้พัฒนาการบำบัดรักษาโดยมีหลักการว่า สัมพันธภาพระหว่างนักจิตวิทยาและผู้ให้บริการคือความกรุณา เมื่อนักจิตวิทยาการศึกษามีความกรุณาก็จะพัฒนา "ศรัทธา" ขึ้นมาในใจของผู้รับบริการได้ ศรัทธานี้จะขจัดอุปสรรคในการสื่อสารระหว่างนักจิตวิทยากับผู้รับบริการ

ศีลในการวิจัยครั้งนี้มีความสอดคล้องกับกรุณาในหลักการบำบัดของ **Nissanka (1993)** เมื่อนักจิตวิทยามีภาวะศีลและปฏิบัติต่อผู้รับบริการด้วยความรัก ความเมตตา กรุณา ผู้รับบริการก็จะเกิดศรัทธา ซึ่งจะสร้างความมั่นใจให้ผู้รับบริการเช่นเดียวกับคำกล่าวของ **Nissanka** และเมื่อเกิดความมั่นใจแล้วการเจริญงอกงามของปัญญา และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก็จะตามมา

เมื่อศีลถึงพร้อมและปัญญาเกิด ก็จะทำให้การดำเนินกลุ่มมีประสิทธิภาพ ประสิทธิภาพของกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญานี้เองที่ทำให้เกิดการพัฒนาสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ทั้งด้าน การเข้าถึงใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และความสอดคล้องในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยจะได้อภิปรายที่ละด้านดังต่อไปนี้

### ด้านการเข้าถึงใจ (empathy)

ศีลช่วยเสริมสร้างการเข้าถึงใจ ศีลเป็นการสร้างบรรยากาศแห่งมิตรภาพด้วยการสังเกต และใส่ใจรับฟัง ทำให้รู้สึกปลอดภัย อบอุ่นและน่าไว้วางใจ เป็นบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความรัก ความเมตตา ปรารถนาดีต่อผู้อื่น อันเป็นการส่งเสริมสนับสนุนสมาชิกให้ได้เจริญเติบโตตามวิถีของตนโดยไม่ได้ถูกขัดขวาง นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา สามารถสัมผัสบรรยากาศของศีลได้ในกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธซึ่งได้รับการเอื้ออำนวยด้วยภาวะของศีลจากผู้นำกลุ่ม ดังคำกล่าวที่ว่า

"ได้รู้จักความละเอียดอ่อนของอาจารย์มากขึ้น แอบสังเกตวิธีการพูดของอาจารย์ ถ้าสังเกตดีๆ จะรู้ว่าทุกคำพูดออกมาจากความจริงใจ บวกความระมัดระวังของอาจารย์ ทำให้รู้ว่าอาจารย์แคร์ความรู้สึกของทุกคน ก็เลยคิดได้ว่าพลังของคำพูดมันก็มีความแตกต่างกันนะ มันต่างตรงที่คำพูดนั้นๆ มันมาจากความจริงใจ ความใส่ใจของคนพูดมาก น้อยแค่ไหน ต่อไปต้องฟังผู้อื่นให้ดีขึ้นกว่านี้ค่ะ"

(ข้อความจากบันทึก ของ C13: 10 กันยายน 2549)

ในระหว่างกระบวนการนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาต้องใส่ใจฟังสมาชิกคนอื่น ร่วมกันไปกับผู้นำกลุ่ม เท่ากับว่าได้ขัดเกลาให้นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาได้ฟังอย่างละเอียดและใส่ใจในความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกมากขึ้น เมื่อฟังมากขึ้นจึงเข้าถึงใจมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ **Luhrmann (2000)** ที่ว่าการฟังความรู้สึกผู้อื่นจะช่วยให้ นักจิตวิทยาการปรึกษาพัฒนาความสามารถในการเข้าถึงใจได้อย่างแม่นยำมากขึ้น ในการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนเองนี้ ก็ค้นพบว่า นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาได้ฝึกฝนการฟังไปด้วยพร้อม ๆ กับผู้นำกลุ่มดังแสดงในคำกล่าวต่อไปนี้

"อย่างการฟังอย่างตั้งใจ ทฤษฎีก็รู้ ก็ผ่านๆ ไป แต่มาตรงนี้เรารู้สึกจذبมากนะ...เราได้รู้แล้วว่า การฟังก่อให้เกิดความ "ชัดเจน" แล้วพอเราชัดเจนกับสิ่งไหนแล้วเนี่ย เราจะเข้าใจในสิ่งนั้นมากๆ ที่อยากจะฝากคือ "ความชัดเจนในทุกๆ เรื่อง" ที่นี้จะเกิดความชัดเจนในทุกเรื่อง เราต้องฟังเค้าก่อน การเป็น counselor ก็คือเราต้องฟัง ฟังแล้วคือเราจะสามารถพูดอะไรกับเค้าได้" (ถอดความการบอกกล่าวความรู้สึกเมื่อจบการให้บริการ C03: 14 สิงหาคม 2549)

กลุ่มพัฒนาตนเองและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้อให้นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาเข้าใจตนเอง ดังปรากฏในคำกล่าวของเขาว่า

การที่ได้อยู่กับตนเองอย่างถ่องแท้เป็นสิ่งที่มีค่า เราได้รู้จักตัวตนของตัวเองมากขึ้นทั้งที่ผ่านจากการมองจากตัวเราเองและจากการมองของเพื่อน ๆ ซึ่งเปรียบเสมือนกระจกเงาที่ช่วยสะท้อนตัวตนของเราเองในมุมมองของคนอื่น (ข้อความจากบันทึกของ C02: 14 สิงหาคม 2549)

ได้มาคิดทบทวน ได้มองตนเองชัดเจนขึ้น ทุกที่แม้แต่ไฟฟอสที่คนอื่น สิ่งอื่น การพูดออกมาแล้วเราก็รับรู้คำพูดของตัวเองอีกทีหนึ่งทำให้อะไร ๆ มันชัดเจนขึ้น(ถอดความจากบทสนทนาในกลุ่ม C02: 12 สิงหาคม 2549)

การเข้าใจตนเองมีคุณค่าอย่างมากต่อการเรียนรู้และเข้าใจผู้อื่นสอดคล้องกับคำกล่าวของ **Wilkins (1997)** ที่ว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาจะไม่สามารถเข้าใจผู้อื่นได้เลยหากเขาไม่สามารถเข้าใจ

ตนเอง เหตุที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่านักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาได้มีโอกาสเปิดมุมมองด้านลึกลงไป ในจิตใจซึ่งเป็นประสบการณ์ตรงด้วยส่วนหนึ่ง ดังคำกล่าวของ Aeline (1993 อ้างถึงใน Wilkin, 1997) ว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถรับรู้อะไรในตนเอง เขาก็จะรับรู้สิ่งนั้นในผู้รับบริการ อะไรก็ตามที่ นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถค้นพบในตนเอง เขาก็สามารถเห็นสิ่งนั้นในผู้อื่นด้วย อีกประการหนึ่ง หากนักจิตวิทยาการปรึกษามีความเข้าใจและตระหนักรู้ในตนเองอย่างชัดเจน เมื่อให้บริการเขาก็จะ รู้เท่าทัน ไม่ให้ส่วนหนึ่งส่วนใดในตนเองไม่ว่าจะเป็นจุดเด่นหรือจุดด้อย เข้าไปมีผลต่อการให้บริการ

### ด้านความสอดคล้องในตนเอง

การเข้าใจตนเองยังมีผลต่อการพัฒนาความสอดคล้องในตนเองอีกด้วย นักศึกษาที่ผ่าน กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญารายงานว่าเขา มีความ เข้าใจตนเองมากขึ้น จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาความสอดคล้องในตนเอง (congruence) ดังคำ กล่าวที่ว่า การรู้จักตนเองและการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริงเป็นเหมือนฐานที่มั่นคงสำหรับการมีสัม พันธ์ภาพกับผู้อื่น (Lietaer, 2001)

Satir (1987 อ้างถึงใน Grafanaki & McLeod, 1995) กล่าวว่าเมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาได้ สัมผัสความรู้สึกและความคิดของของตนเอง และโลกภายนอกที่เขาเห็นและได้ยิน จะทำให้เขาเติบโต และพัฒนาไปเป็นตัวตนที่บูรณาการมากขึ้น (more integrated self) จะมีความสอดคล้องในตนเอง มากขึ้น เป็นเนื้อเดียวกันในตนเองมากขึ้น (more 'whole') ซึ่งจะทำให้เขาสามารถที่จะติดต่อสื่อสารกับ ผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

### ด้านการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard)

การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขเกิดจากความเข้าใจโลกและชีวิต กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษา จิตวิทยาการปรึกษาหลายคนมีความเข้าใจมากขึ้นเกี่ยวกับความเชื่อมโยงสัมพันธ์ระหว่างตนเองและ ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว บางคนได้เข้าใจว่าการกระทำของตนเองมีผลกระทบต่อผู้อื่นอย่างไร บ้าง บางคนมีความชัดเจนกับตนเองมากขึ้น และบางคนก็ยอมรับตนเองได้มากขึ้นจนถึงกับตั้งใจจะ เปลี่ยนแปลงตนเอง ซึ่งการยอมรับตนเองมีผลอย่างมากต่อการยอมรับผู้อื่น Rogers (1951) กล่าวว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ไม่สามารถยอมรับตนเองได้ตามความเป็นจริงย่อมเป็นอุปสรรคที่จะเปิดใจ ยอมรับคนอื่นได้ อาจกล่าวได้ว่า การพัฒนา "ปัญญา" มีผลต่อการพัฒนาการยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มี เงื่อนไข เนื่องจากความตระหนักในความจริงของชีวิตมากขึ้น ๆ นั่นเอง การตระหนักในความจริงของ ชีวิตปรากฏในคำกล่าวของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาดังนี้

อยากบอกว่าขอบคุณอาจารย์มาก ๆ ค่ะ ที่ทำให้ได้เรียนรู้อะไรหลาย ๆ อย่างมากขึ้นกว่าเดิม ได้เข้าใจการทำกลุ่มโดยใช้แนวพุทธ จริง ๆ มันคือ ธรรมชาติ และความเป็นธรรมชาตินี้แหละที่จะช่วยให้เรารู้เท่าทันตนเอง ถ้ารู้เท่าทันตนเองแล้วก็จะทำให้เข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้น อยากบอกว่าขอบพระคุณมากค่ะ (ข้อความจากบันทึกของ C06: 14 สิงหาคม 2549)

ยิ่งไปกว่านั้นจากการวิจัยยังได้ข้อค้นพบว่านักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาได้รับรู้ถึงความสำคัญ ของสมาธิในระหว่างการทำกลุ่ม

"การมาทำกลุ่มครั้งนี้ทำให้เข้าใจและอยากยึดอาจารย์เป็นแบบอย่างใน การทำกลุ่มเพราะการฟังอย่างมีสมาธิ ทำให้เข้าใจเราจริงๆและไปพร้อมๆ กับ เรา" (ข้อความจากบันทึก ของ C06: 14 สิงหาคม 2549)

สมาธิที่ดีของผู้นำกลุ่มจะทำให้ผู้นำกลุ่มตระหนักรู้ในผู้รับบริการได้ชัดเจนขึ้น ฟังได้ดีขึ้น และ อยู่กับปัจจุบันร่วมกับผู้รับบริการได้ดี รวมถึงสามารถป้องกันไม่ให้ความคิดที่รบกวนเกิดขึ้นมาใน ระหว่างการปฏิบัติงานด้วย ซึ่ง Rubin (1996) ได้กล่าวไว้ว่า การฟังโดยที่นักจิตวิทยามีสมาธิอยู่กับ ปัจจุบันขณะนั้นเป็นรูปแบบหนึ่งของความกรุณาและการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข

ดังนั้นกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาจึงเป็น กระบวนการที่สำคัญต่อการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อที่เขาได้ฝึกฝนอบรมจิตใจแห่งการเป็น นักจิตวิทยาการปรึกษาผู้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้รับบริการ นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาควรจะได้ฝึกฝน ตนเองให้สังเกตและใส่ใจ ฝึกฝนการรักษาใจให้สงบ แจ่มใส (ศีล) เพื่อสร้างบรรยากาศแห่งมิตรไมตรีที่ อบอวน อันจะมีผลเอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาปัญญาต่อไป และนักศึกษาจิตวิทยาการ ปรึกษาควรจะได้ฝึกฝนทำความเข้าใจเรื่องของปัญญา ซึ่งประกอบด้วยกฎธรรมชาติทั้ง 4 ได้แก่ อิทัปปัจจยตา ไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 และกฎแห่งกรรม เพื่อจะได้มีความเข้าใจมนุษยชาติ เข้าใจโครงความ ทุกข์ และเหตุแห่งทุกข์ได้อย่างชัดเจนต่อไป

กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาจึงควรจะได้รับ การบรรจุไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอนระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ในลักษณะของ กิจกรรมเสริมหลักสูตร เพื่อให้บัณฑิต นักศึกษาได้พัฒนาศีลและปัญญา และพัฒนาสัมพันธภาพการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยา นอกจากนี้ยังเอื้อให้เขาได้รับประสบการณ์ตรงจากการเข้ากลุ่มอันจะเป็นการ พัฒนาคุณภาพของวิชาชีพต่อไป



## 2. การได้รับประสบการณ์ตรงจากการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เน้นศีลและปัญญา

โปรแกรมการศึกษาเพื่ออบรมและพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษาจำนวนมาก ได้ให้ความสำคัญกับการมีประสบการณ์ตรงจากการได้เข้าร่วมกลุ่มในฐานะสมาชิกกลุ่มก่อนที่บุคคลผู้นั้นจะเป็นผู้นำกลุ่มหรือนักจิตวิทยาการปรึกษาต่อไปในอนาคต ดังเช่นการศึกษาด้านจิตวิทยาการปรึกษาในสหรัฐอเมริกาจะมีเงื่อนไขว่าผู้เรียนจะต้องเข้ารับการบำบัดส่วนตัวด้วย (Wilkins, 1997)

การได้มีประสบการณ์ตรงเหล่านี้เองจะช่วยให้นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษามีความเข้าใจ การเข้าถึงใจ และรับรู้ถึงความต้องการ ตลอดจนมุมมองของผู้รับบริการได้ดียิ่งขึ้น ดังเช่นคำกล่าวของนักศึกษจิตวิทยาการปรึกษาที่ว่า

"คืนนี้มีประสบการณ์ที่ยิ่งใหญ่เกิดขึ้น คือได้เข้าใจความรู้สึกของ member อย่างลึกซึ้งเพราะเป็นตัวเราเอง ได้รู้สึกถึงความห่วงใย ความกังวล ความรู้สึกอัดอั้นของเขาที่เขาอาจจะเหมือนเรา ทำให้เรารู้สึกว่าสิ่งสำคัญในการทำกลุ่มคือการทำให้ member รู้สึกปลอดภัย (ข้อความจากบันทึก ของ C13: 5 กันยายน 2549)

นอกจากนี้ การได้สังเกตผู้ให้บริการคนอื่นปฏิบัติงาน จะช่วยให้นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาพัฒนาเทคนิคในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของตนได้มากขึ้น (Macran et al., 1999)

ขอบอาจารย์ ตรงที่อาจารย์ต้องหยุดคิด ว่าพอพวกเราพูดแล้วอาจารย์จะเอาประเด็นไหนขึ้นมา จะคอยฟัง ขอบที่อาจารย์พูด จะคอยดูสิว่า ต่อไปอาจารย์จะพูดอะไร แอบดูอยู่ตลอด 3 วัน ขอชื่นชมอาจารย์ในการเป็น counselor ที่ดี เรียนทฤษฎีมาทั้งหมด เราไม่เคยเห็นแบบอย่างเลย 3 วันนี่แอบมองอาจารย์ตลอดเวลา มองเวลาที่อาจารย์ค่อย ๆ พูด และเวลาที่ดำเนินกระบวนการต่าง ๆ ขอชื่นชมว่าอาจารย์เก่งมากที่สามารถที่จะดึงพวกเราให้เอาความรู้สึกทุกอย่างออกมา โดยที่มันไม่ได้เป็นการเสแสร้งโดยที่ไม่ได้ฝึความรู้สึกให้เรามีความรู้สึกร่วมกัน รักกัน มีความเป็นเนื้อเดียวกัน (ถอดความจากการบอกกล่าวความรู้สึกเมื่อจบการให้บริการ C 03: 14 สิงหาคม 2549)

การมีประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะช่วยให้นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาพัฒนาความสามารถในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตลอดจนมีความเข้าใจในทฤษฎีมากยิ่งขึ้น (Macran et al., 1999)

"เริ่มรู้สึกถึงพลังจากกลุ่ม กระบวนการขับเคลื่อนของกลุ่มมันดีมากๆ ก่อนหน้านี้ไม่เคยนึกถึงเลย มันมองภาพไม่เห็น ที่เรียน Group Counseling มา ไม่ชัดเจนเท่า" (ถอดความการบอกกล่าวความรู้สึกเมื่อจบการให้บริการ C02: 14 สิงหาคม 2549)

สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งจำเป็นในกระบวนการบริการทางจิตวิทยาการปรึกษา เนื่องจากบริการทางจิตวิทยาการปรึกษาไม่ได้เป็นเพียงแค่เทคนิค หรือวิธีการ รวมทั้งไม่ได้เป็นเพียงแค่ความรู้ที่นำไปให้กับผู้รับบริการ แต่ความสำคัญอยู่ที่ตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษาเองที่มีผลต่อการเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการได้ใช้ศักยภาพของตนเอง ประสบการณ์ตรงและการมีความเข้าใจที่เพิ่มมากขึ้นนี้เองเป็นส่วนสำคัญยิ่งในการเกิดการเข้าถึงใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และความสอดคล้องในตนเอง อีกทั้งยังเรียนรู้ที่จะนำไปใช้ในการดำเนินกลุ่มของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาต่อไป

### 3. ความพร้อมของผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่ม

การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มเป็นปัจจัยสำคัญที่มีส่วนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการเข้าถึงใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และความสอดคล้องในตนเองของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาด้วยเหตุผล 2 ประการคือ

ประการแรก ผู้นำกลุ่มได้เตรียมตนให้มีความพร้อมที่จะนำกลุ่ม ด้วยการศึกษาระบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ศึกษารวมในพระพุทธศาสนา และฝึกฝนการนำกลุ่มแนวนี้มานานกว่า 2 ปี ประกอบกับการฝึกฝนการระลึกรู้ในตนเองอย่างต่อเนื่อง (รายละเอียดแสดงไว้ในภาคผนวก ข)

การระลึกรู้เป็นเครื่องมือฝึกฝนตนเองที่มีประสิทธิภาพต่อการช่วยเหลืออย่างยิ่งเพราะถ้าหากเราสามารถรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างที่เราเป็น เราก็จะสามารถยอมรับตนเองได้และส่งผลให้เราเกิดการยอมรับผู้อื่นด้วย สอดคล้องกับคำกล่าวของ คาเรน คิสเซล เวเกลา นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวภาวานาที่ว่า "เมื่อเราเริ่มปลูกไมตรีหรือความเมตตาภรณ์ของเราแล้ว เราไม่เพียงแต่ได้เพาะเมล็ดพันธุ์แห่งการเปิดรับและความเอื้ออารีแก่ตัวเราเท่านั้น แต่ได้เพาะให้แก่ผู้อื่นด้วยเช่นกัน (คาเรน คิสเซล เวเกลา, 2549 หน้า 38)

ไม่เพียงแต่ คาเรน คิสเซล เวเกลา เท่านั้นที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ของการตระหนักรู้ในตนเองกับประสิทธิภาพในการเข้าใจและยอมรับผู้อื่น Welwood (2000) นักจิตวิทยาแนวพุทธอีกท่านหนึ่งก็ได้กล่าวถึงความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเองว่า การฝึกปฏิบัติในแนวทางแห่งพระพุทธศาสนา อย่างเช่น การสังเกตทุกสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจเรา ไม่ว่าจะเป็น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอิจฉาริษยา และความทะนงตัว หากเราเปิดกว้างที่จะยอมรับสิ่งเหล่านี้ สังเกตว่ามันเข้ามามีผลให้จิตใจเราคับแคบอย่างไร เข้ามาทำให้เราหนีห่างจากธรรมชาติที่แท้จริง (true nature) ของเราอย่างไร เราก็จะมีความชัดเจน และไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งเหล่านี้ แต่เราจะมีความกรุณาและเข้าใจมากขึ้นว่าสิ่งเหล่านี้ก็มีผลต่อผู้อื่นเช่นกัน และทำให้เราทำงานกับผู้อื่นได้อย่างมีทิศทางและมีประสิทธิภาพ

การศึกษา และการฝึกฝนการเป็นผู้นำกลุ่มในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะพัฒนาลักษณะของการเอื้ออำนวยอยู่ในตัว จึงอาจกล่าวได้ว่าตัวของผู้นำกลุ่มนั่นเองที่ทำให้เกิดผลในช่วยเหลือรักษาดังคำกล่าวของโคมบัส ที่ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้ที่ต้องใช้ตนเองเป็นเครื่องมือในการช่วยเหลือบุคคลอื่น (โคมบัส, อาร์เธอร์, 2544) นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาบางคนรับรู้ได้ถึงคุณสมบัติที่พร้อมของผู้นำกลุ่มที่แสดงออกมาในการให้บริการจากคำกล่าวที่ว่า

"อย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นใหม่ในการรับรู้ คือ ความชัดเจนในคำว่า "การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข" เมื่อก่อนตัวเองก็คิดว่าเข้าใจและทำได้ระดับหนึ่งนะ แต่กลางวันวันนี้ทำกลุ่ม การขอขอบคุณ ได้สังเกตและซึมซับถึงการแสดงออกถึง "การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข" ของอาจารย์ ที่อาจารย์ไม่ได้ตัดสิน ไม่ได้แนะนำ ไม่ได้ประเมิน แต่เข้าใจถึงความแตกต่างว่าแต่ละบุคคลมีวิถีคิดที่ต่างกัน ดังนั้นปัจจุบันเขาเป็นอย่างไร คิดได้อย่างไร ก็ยอมรับและยินดีกับเขา เพราะเป็นทางที่เขาได้ตัดสินใจเลือกแล้ว ถึงแม้อาจารย์อาจจะมองเห็นทางแก้ไขที่ดีกว่า (หรือเปล่า...ไม่รู้) แต่อาจารย์ก็บอกว่า "นั่นคือสิ่งที่คิดว่าดีที่สุดในปัจจุบัน" โอ้! ใช่เลย! เข้าใจแล้ว...ว่ามันเป็นแบบนี้เอง!!! ให้เคารพการตัดสินใจของเขานั่นเอง"

(ข้อความจากบันทึก ของ C13: 10 กันยายน 2549)

ประการที่สอง จากการศึกษาที่ได้เตรียมความพร้อมในการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษามาเป็นอย่างต่อเนื่อง ผู้นำกลุ่มสามารถสร้างสัมพันธภาพการปรึกษาได้เป็นอย่างดีจนเป็นแรงบันดาลใจให้นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาต้องการจะยึดเป็นต้นแบบ ซึ่ง Hogan (1964) ก็ได้เคยกล่าวถึงการยึดเป็นต้นแบบนี้ว่า ในลำดับขั้นการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษาหรือนักจิตวิทยาการปรึกษาในขั้นแรกนี้

การเรียนรู้ของพวกเขาเป็นลักษณะของการยึดอาจารย์เป็นต้นแบบ ซึ่งสะท้อนในคำกล่าวของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาคือ

"การมาทำกลุ่มครั้งนี้ทำให้เข้าใจและอยากยึดอาจารย์เป็นแบบอย่างในการทำกลุ่มเพราะการฟังอย่างมีสมาธิ ทำให้เข้าใจเราจริงๆและไปพร้อมๆ กับเรา" (ข้อความจากบันทึก ของ C06: 14 สิงหาคม 2549)

อาจกล่าวได้ว่าผู้นำกลุ่มเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งต่อประสิทธิภาพของกระบวนการกลุ่ม พัฒนาการแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา ดังนั้นหากจะบรรจุกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาไว้ในหลักสูตรเสริมการเรียนการสอนสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ควรจะได้มีการพิจารณามอบหมายให้ผู้นำกลุ่มที่มีคุณสมบัติพร้อม ทั้งโอกาสที่ได้ศึกษาความรู้ทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ และการฝึกฝนการปฏิบัติงานด้านกลุ่ม ตลอดจนการฝึกฝนพัฒนาตนเองในแนวทางแห่งพระพุทธศาสนาอีกด้วย

## ตอนที่ 2 ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ

การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3 ทำให้ได้ข้อสรุปว่า กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา มีผลเนื่องต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการที่รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มพัฒนาตน ความพึงพอใจของผู้รับบริการนั้นเป็นการรายงานของผู้รับบริการถึงความพอใจที่ได้รับจากบริการทางจิตวิทยาการปรึกษาทางด้านคุณภาพของบริการ และการตอบสนองต่อความต้องการ

ความพึงพอใจของผู้รับบริการเกิดจากการที่นักจิตวิทยาการปรึกษามีสัมพันธภาพการปรึกษาที่ดีสอดคล้องกับ Ruggeri และคณะ (1994) ที่พบว่าความพึงพอใจเป็นผลมาจากสัมพันธภาพระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้รับบริการตามการรับรู้ของผู้รับบริการ และสอดคล้องกับ Phelps-Thiry (1996) ที่กล่าวว่าสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับผลการบำบัด (Carkhuff, 1969; Rogers et al., 1967 อ้างถึงใน Phelps-Thiry, 1996)

สัมพันธภาพการปรึกษาที่ดีจะทำให้ผู้รับบริการสามารถเป็นตัวของตัวเอง โดยปราศจากความกลัวการเหยียดหยัน การปฏิเสธ หรือการทำร้ายจากผู้อื่น ผู้รับบริการจะสามารถมั่นใจได้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาจะอยู่เคียงข้างและยอมรับเขาเสมอ (Koestenbaum, 1990) เมื่อผู้รับบริการมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ก็จะทำให้เกิดการพัฒนาตนเองและเปลี่ยนแปลงตนเองได้ สอดคล้องกับผลการวิจัยที่ว่า

นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการประเมินว่ามีสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสูงจะเอื้ออำนวยให้ ผู้รับบริการมีพฤติกรรมการสำรวจตนเอง (self-exploratory behavior) สูงขึ้น และทำให้เกิดผลการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาในทางบวก (Piaget et al., 1967; Pierce et al., 1967 อ้างถึงใน Lin, 1973)

ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางบวกก็จะก่อให้เกิดความพึงพอใจ และอยากที่แนะนำให้ผู้ที่ตน รู้จักได้มาใช้บริการแบบเดียวกันนี้ รวมทั้งเมื่อตนเองประสบกับปัญหาและต้องการรับบริการปรึกษาอีก ครั้งก็จะนึกถึงประสบการณ์ที่ดีที่เคยได้รับและต้องการมาใช้บริการอีก นั่นก็เป็นข้อบ่งชี้ที่ชัดเจนว่า ผู้รับบริการมีความพึงพอใจในบริการ

อาจกล่าวได้ว่าความพึงพอใจของผู้รับบริการเป็นตัวบ่งชี้ที่ดีถึงสัมพันธภาพการปรึกษาเชิง จิตวิทยาระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้รับบริการ ดังนั้นในกระบวนการฝึกฝนอบรมนักศึกษา จิตวิทยาการปรึกษา โดยเฉพาะในช่วงของการฝึกประสบการณ์วิชาชีพควรจะได้มีการประเมินความพึง พอใจของผู้รับบริการ เพื่อจะได้เป็นเกณฑ์หนึ่งในการพิจารณาความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา

### ตอนที่ 3 ผลการพัฒนาแบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และแบบ ประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการ

ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และแบบประเมินความพึง พอใจของผู้รับบริการและตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินอย่างมีระบบและได้ผลในระดับที่ดีดังที่ ได้นำเสนอในบทที่ 2 ในหัวข้อเครื่องมือวิจัยแล้วนั้น

แบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาชุดนี้ยังเคยมีการพัฒนาเป็นภาษาไทยมา ก่อน เมื่อมีการพัฒนาอย่างเป็นระบบและนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้อย่างได้ผลดี จึงควรนำแบบประเมิน ชุดนี้ไปใช้ในงานวิจัย หรือการพัฒนา นักจิตวิทยาการปรึกษาในลักษณะอื่นต่อไป อย่างไรก็ตามหากจะ มีการนำไปใช้ ควรจะได้พิจารณาการนำแบบประเมินไปใช้ใน 2 ประเด็นต่อไปนี้

1. การใช้แบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในบริบทของการปรึกษาเชิง จิตวิทยา การประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในงานวิจัยครั้งนี้เป็นการประเมินโดย บุคคล 3 ฝ่าย ได้แก่ 1. ผู้รับบริการ 2. นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา และ 3. ผู้ประเมินภายนอก จาก ผลการวิจัยพบว่า บุคคลทั้ง 3 ฝ่ายประเมินไม่สอดคล้องกัน ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าแบบประเมินชุดนี้ ควรให้ความสำคัญมากที่สุดคือชุดที่ประเมินโดยผู้รับบริการ ซึ่ง Watson และ Stechley (2001) ก็ รายงานในลักษณะเดียวกันนี้ว่าแบบวัดชุดที่ประเมินโดยผู้รับบริการกับชุดที่นักจิตวิทยาการปรึกษา ประเมินตนเอง มีความสัมพันธ์กันต่ำ โดยที่นักจิตวิทยาการปรึกษามักจะประเมินตนเองสูงกว่า ผู้รับบริการประเมิน สำหรับการประเมินโดยผู้ประเมินภายนอก (external raters) พบว่าไม่สอดคล้อง

กับที่ผู้รับบริการประเมินเช่นกัน อย่างไรก็ตามสำหรับนักวิชาการทางด้านผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (Client-centered theory) สนับสนุนว่าประสบการณ์ของผู้รับบริการเป็นข้อมูลที่สำคัญในบริบทของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและควรให้ความสนใจมากที่สุด

อย่างไรก็ตามเพื่อให้การประเมินมีความเที่ยงตรงมากที่สุดก็ควรจะได้มีการประเมินโดยบุคคลทั้ง 3 ฝ่าย แต่ให้น้ำหนักกับการประเมินโดยผู้รับบริการมากที่สุด และหากจะให้มีการประเมินโดยผู้ประเมินภายนอกควรจะได้ประเมินจากการบันทึกที่ประกอบด้วยเสียงและภาพ เช่น การบันทึกวีดีทัศน์ เพราะจะทำให้ผู้ประเมินได้สังเกตเห็นท่าทางของนักจิตวิทยาการปรึกษา และผู้รับบริการอันจะมีผลต่อความแม่นยำของการประเมินยิ่งขึ้น

2. การใช้แบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในบริบทอื่น ๆ เช่น ในครอบครัว สถานศึกษา กลุ่มเพื่อน หรือสถานที่ทำงาน ควรจะมีการปรับสรรพนามที่ใช้ และตรวจสอบความเที่ยงอีกครั้งหนึ่ง จะทำให้การประเมินมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

สำหรับแบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการเป็นแบบประเมินที่สร้างขึ้นในบริบทของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยเฉพาะการสร้างข้อคำถามนั้นเลือกถ้อยคำมาจากการเขียนรายงานความรู้สึกและประสบการณ์ของผู้รับบริการที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน หากจะนำไปใช้ควรจะนำไปใช้ในบริบทของงานให้บริบททางจิตวิทยาแบบกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มพัฒนาตน หรือกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และกลุ่มในลักษณะที่มีพลวัตแบบอื่น ๆ เนื่องจากเนื้อหาในแบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการเป็นเรื่องความพึงพอใจในกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นสมาชิกกลุ่มคนอื่น ความเป็นมิตร ความไว้วางใจในกลุ่ม ตลอดจนความพึงพอใจในการนำกลุ่มของผู้นำกลุ่มด้วย จึงไม่ควรนำไปใช้ประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการทางจิตวิทยาการปรึกษาแบบอื่น

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการใช้กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เน้นศีลและปัญญาในการเสริมสร้างสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของผู้นำกลุ่มและนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา และผลของสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ

#### สมมติฐานการวิจัย

1. กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เน้นศีลและปัญญาทำให้สัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาเพิ่มขึ้น
2. กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เน้นศีลและปัญญาทำให้สัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มมีระดับที่สูงกว่านักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม
3. ความพึงพอใจของผู้รับบริการที่รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มทดลองมากกว่าผู้รับบริการที่รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มควบคุม

#### วิธีดำเนินการวิจัย

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

#### 1. กลุ่มตัวอย่างในชั้นสร้างเครื่องมือ

1.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสร้างแบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นนิสิต นักศึกษา จากมหาวิทยาลัยต่าง ๆ จำนวน 305 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสร้างแบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการ เป็นนิสิต นักศึกษา จากมหาวิทยาลัยต่าง ๆ จำนวน 181 คน

#### 2. กลุ่มตัวอย่างจริงในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาจริงแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

2.1 นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา ได้แก่ นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาระดับปริญญาโทชั้นปีที่ 2 ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการฝึกงานจิตวิทยาการปรึกษา ภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2549 จำนวน 16 คน

2.2 นักศึกษา และนักเรียนที่รับบริการกลุ่มทางจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ปฏิบัติงานในระหว่างการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ จำนวน 254 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอิงแบบวัด The Barrett-Lennard Relationship Inventories (1962 อ้างถึงใน Barrett-Lennard, 1986) และ The Working Alliance Inventory (Horvath & Greenberg, 1989)

2. แบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอิงแบบวัด Client Satisfaction Questionnaire (CSQ) ของ Larsen และคณะ (1979) และ Client Satisfaction Inventory (CSI) ของ McMurty (1994 อ้างถึงใน McMurty & Hudson, 2000)

3. กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา ซึ่งผู้วิจัยปรับจากรูปแบบกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธตามแนวคิดของ รศ.ดร.โสรัจ โปธิแก้ว

### ขั้นตอนการทดลองและเก็บข้อมูล

#### ระยะก่อนการทดลอง

1. นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเข้าฝึกประสบการณ์วิชาชีพโดยดำเนินกลุ่มพัฒนาตนจำนวนคนละ 1 กลุ่ม
2. เมื่อนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาทั้งสองกลุ่มเสร็จสิ้นการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ผู้วิจัยดำเนินการให้มีการประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ความพึงพอใจของผู้รับบริการ (pre-test)

#### ระยะทดลองในกลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินกลุ่มการพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เน้นศีลและปัญญาเป็นเวลา 30 ชั่วโมงให้กับนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลอง



### ระยะหลังการทดลอง

1. นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองเข้าฝึกประสบการณ์วิชาชีพโดยการดำเนินกลุ่มพัฒนาตน จำนวนคนละ 1 กลุ่ม และผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และความพึงพอใจของผู้รับบริการ (post-test)
2. นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มควบคุมเข้าฝึกประสบการณ์วิชาชีพโดยดำเนินกลุ่มพัฒนาตนจำนวนคนละ 1 กลุ่ม และผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และความพึงพอใจของผู้รับบริการ (post-test)

### ระยะทดลองในกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยดำเนินกลุ่มการพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เน้นศีลและปัญญาเป็นเวลา 30 ชั่วโมงให้กับนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มควบคุม

### ระยะหลังการทดลองในกลุ่มควบคุม

นักจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มควบคุมเข้าฝึกประสบการณ์วิชาชีพโดยการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนจำนวนคนละ 1 กลุ่ม และผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และความพึงพอใจของผู้รับบริการ (post-test)

### ระยะการศึกษาการคงอยู่ของผลการทดลองในกลุ่มทดลอง

นักจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองเข้าฝึกประสบการณ์วิชาชีพโดยการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนจำนวนคนละ 1 กลุ่ม และผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และความพึงพอใจของผู้รับบริการ (retention-test)

### การวิเคราะห์ข้อมูล

#### การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

1. คำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ประเมินโดย 1. ผู้รับบริการ 2. ผู้ประเมินภายนอก และ 3. นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา
2. คำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความพึงพอใจของผู้รับบริการ

3. ตรวจสอบความสอดคล้องของการประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยบุคคล 3 ฝ่ายด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (ANOVA with repeated measure) และการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's correlation)
4. รวมคะแนนการประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจากบุคคล 3 ฝ่ายและหาค่าเฉลี่ย
5. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เน้นศีลและปัญญาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (ANOVA with repeated measure)
6. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติที่แบบกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน (t-test independent group)
7. ทดสอบความแตกต่างของความพึงพอใจของผู้รับบริการที่ได้รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติที่แบบกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน (t-test independent group)
8. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ที่ประเมินโดยผู้รับบริการด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนาม (MANOVA)

#### การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยใช้บทสนทนาในกลุ่มช่วงของการสรุปการเรียนรู้และบันทึกประจำวันในระหว่างเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา มาเป็นหน่วยในการวิเคราะห์ และทำการวิเคราะห์โดยผู้วิจัยอ่านเนื้อหาจากข้อมูลทั้งหมดซ้ำหลาย ๆ รอบ สรุปใจความจากเอกสารออกมาเป็นรหัสข้อความ (coding) ต่าง ๆ วิเคราะห์จัดกลุ่ม (categorize) ของรหัสข้อความนั้นออกมาเป็นมิติ (dimension) ของกลุ่มประสบการณ์ (theme)

#### สรุปผลการวิจัย

##### ผลการวิจัยเชิงปริมาณ

1. สำหรับสมมุติฐานข้อที่ 1 ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมุติฐานคือกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เน้นศีลและปัญญาทำให้สัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาเพิ่มขึ้น

2. สำหรับสมมุติฐานข้อที่ 2 ผลการวิจัยก็เป็นไปตามสมมุติฐาน คือกลุ่มพัฒนาตนและการ  
 ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เน้นศีลและปัญญาทำให้สัมพันธภาพการปรึกษาเชิง  
 จิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มมีระดับที่สูงกว่านักศึกษา  
 จิตวิทยาการปรึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม
3. สำหรับสมมุติฐานข้อที่ 3 ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมุติฐาน คือความพึงพอใจของ  
 ผู้รับบริการที่รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มทดลองมากกว่าที่รับ  
 บริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มควบคุม

### ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

หลังจากผ่านการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ นักศึกษา  
 จิตวิทยาการปรึกษาได้เรียนรู้ในประเด็นต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. การพัฒนาปัญญา
2. การสังเกตและใส่ใจซึ่งกันและกัน (ศีล)
3. ความเข้าใจเรื่องสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
4. การได้เห็นตัวแบบการนำกลุ่ม
5. ความเข้าใจเรื่องกลุ่มจากการได้รับประสบการณ์ตรง

### ข้อจำกัดของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ พบว่ามีข้อจำกัดดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยไม่สามารถสุ่มแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้ เนื่องจาก  
 ความไม่สะดวกของกลุ่มตัวอย่าง อย่างไรก็ตามผู้วิจัยก็ได้ใช้วิธีการทางสถิติเพื่อแก้ไข  
 ข้อจำกัดนี้ โดยการทดสอบค่าเฉลี่ยของคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาก่อน  
 การทดลอง พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน จึง  
 อาจจะเป็นการช่วยให้เกิดความมั่นใจได้ว่าจะไม่มีความลำเอียงในเรื่องความไม่เท่าเทียม  
 กันของความสามารถที่มีมาก่อนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. ผู้วิจัยไม่สามารถจัดสภาพการณ์การเก็บข้อมูลสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและ  
 ความพึงพอใจของผู้รับบริการให้มีความเท่าเทียมกันในแต่ละหน่วยวิจัยได้ ในการวิจัยครั้ง  
 นี้ กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาจะเป็นผู้ให้บริการกลุ่มพัฒนาตนแก่  
 ผู้รับบริการ การเก็บข้อมูลสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและความพึงพอใจของ

ผู้รับบริการจะดำเนินการหลังจากเสร็จสิ้นกลุ่มแล้ว คณะกรรมการพิจารณาคุณภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและความพึงพอใจของผู้รับบริการจึงอาจมีความแตกต่างกันเนื่องจากอิทธิพลของความแตกต่างของสถานที่ให้บริการ ความแตกต่างของธรรมชาติของผู้รับบริการ ที่เป็นนักเรียนหรือนักศึกษาที่มาจากต่างคณะต่างสาขากัน และนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาแต่ละคนอาจจะได้รับความร่วมมือจากผู้รับบริการไม่เท่าเทียมกัน

3. การประเมินคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นเป็นการประเมินโดยบุคคล 3 ฝ่าย ซึ่งจากการวิจัยครั้งนี้พบว่าบุคคลทั้ง 3 ฝ่ายประเมินได้ไม่สอดคล้องกันเท่าใดนัก กล่าวคือ นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาจะประเมินตนเองสูงกว่าการประเมินโดยผู้รับบริการ และผู้ประเมินภายนอก และเมื่อพิจารณาความสัมพันธ์พบว่ามีความสัมพันธ์กับการประเมินของผู้ประเมินภายนอกระดับต่ำ สำหรับผู้ประเมินภายนอกจะประเมินคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อนักจิตวิทยาการปรึกษา และผู้รับบริการ และเมื่อพิจารณาความสัมพันธ์พบว่าสัมพันธ์กับผู้รับบริการระดับปานกลาง และสัมพันธ์กับนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในระดับต่ำ จึงไม่อาจยึดผลการประเมินของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นตัวแทนของคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ ผู้วิจัยจึงได้นำคะแนนการประเมินของบุคคลทั้ง 3 ฝ่ายมาหาค่าเฉลี่ยเพื่อจะเป็นค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่จะนำมาใช้ทดสอบสมมติฐาน

### ข้อเสนอแนะ

1. ส่วนที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนเองเน้นศีลและปัญญา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการทดลองนำกลุ่มพัฒนาตนเองและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมาใช้ในการเพิ่มสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาและผลที่เนื่องต่อไปยังผู้รับบริการ โดยเลือกที่จะเน้นที่ข้อธรรม ศีลและปัญญา และได้พิสูจน์แล้วว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวนี้มีผลต่อนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาจริง ผลการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อมหาวิทยาลัยที่เปิดสอนโปรแกรมจิตวิทยาการปรึกษา หากนิสิต นักศึกษาทุกคนได้มีโอกาสเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาลักษณะนี้ เขาจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในมิติที่ไม่สามารถเรียนรู้ได้ในห้องเรียน

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นคุณค่าของธรรมะในพระพุทธศาสนาว่าสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อวงการจิตวิทยาการศึกษาได้จริง จึงควรที่จะได้เร่งศึกษา ฝึกฝนอบรม และทำวิจัยเกี่ยวกับการประยุกต์พระพุทธศาสนาในแง่มุมอื่น ๆ ให้เห็นเป็นรูปธรรมเด่นชัด ในวงวิชาการจิตวิทยาการศึกษา และขยายวงอย่างกว้างขวางออกไปยังวิชาชีพการช่วยเหลืออื่น ๆ ต่อไป

ผู้วิจัยมีความคิดเห็นเพิ่มเติมว่า กลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา ไม่เพียงแต่จะเอื้อประโยชน์ต่อนักศึกษาจิตวิทยาการศึกษาเท่านั้น แต่ยังสามารถนำไปพัฒนาบุคคลในวิชาชีพอื่น ๆ ที่ต้องทำงานเกี่ยวข้องกับผู้คน หรือแม้แต่บุคคลทั่วไปที่ต้องใช้ชีวิตสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อนฝูง และเพื่อนร่วมงาน ก็จะได้ประโยชน์จากกลุ่มลักษณะนี้อย่างยิ่ง

อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าผลการวิจัยได้ระบุว่ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญามีประสิทธิภาพในการเพิ่มสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และความพึงพอใจของผู้รับบริการได้ แต่การจะนำกลุ่มลักษณะนี้ไปใช้ประโยชน์ได้ ผู้ใช้ควรจะต้องคำนึงถึงข้อบ่งชี้ที่สำคัญสำหรับการดำเนินกลุ่มลักษณะนี้ นั่นก็คือคุณสมบัติที่พร้อมของผู้นำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรจะเป็นบุคคลที่ศึกษาเชี่ยวชาญทั้งทางด้านจิตวิทยาการศึกษา ด้านพุทธธรรม และการฝึกประสบการณ์การนำกลุ่มมาไม่น้อยกว่า 800 ชั่วโมง และที่สำคัญยิ่งก็คือการฝึกฝนพัฒนาการตระหนักรู้อย่างต่อเนื่อง

## 2. ส่วนที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและความพึงพอใจของผู้รับบริการ

การประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้มีความเที่ยงตรงมากที่สุดก็ควรจะได้มีการประเมินโดยบุคคลทั้ง 3 ฝ่าย แต่ให้น้ำหนักกับการประเมินโดยผู้รับบริการมากที่สุด และหากจะให้มีการประเมินโดยผู้ประเมินภายนอกควรจะได้ประเมินจากการบันทึกที่ประกอบด้วยเสียงและภาพ เช่น การบันทึกวีดิทัศน์เพราะจะทำให้ผู้ประเมินได้สังเกตเห็น ท่าทางของนักจิตวิทยาการศึกษา และผู้รับบริการอันจะมีผลต่อความแม่นยำของการประเมินยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ควรจะให้ นักศึกษาจิตวิทยาการศึกษาได้ประเมินตนเองด้วยการเขียนบรรยาย หรือบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นในใจตลอดกระบวนการนับตั้งแต่การก่อนการทดลองจนเสร็จสิ้นการทดลอง จะทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์มากขึ้น

ผู้วิจัยมีความคิดเห็นอีกว่า ตัวแปรการเข้าถึงใจ การไม่มีเงื่อนไข ระดับของการยอมรับ และความสอดคล้องในตนเองนั้น นอกจากจะศึกษาในมิติของคุณสมบัติของนักจิตวิทยาการศึกษาแล้วยังสามารถศึกษาในมิติอื่น ๆ เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา มารดาหรือบิดาและบุตร ครูและนักเรียน อาจารย์และนิสิตนักศึกษา เพื่อนสนิท หรือเพื่อนร่วมงาน โดยการปรับปรุงแบบประเมินใน

งานวิจัยครั้งนี้ให้มีบริบทสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่าง และทำการตรวจสอบเครื่องมือประเมินอีกครั้งหนึ่ง คาดว่าจะเพิ่มสาระความรู้เกี่ยวกับเรื่องสัมพันธภาพในมิติอื่น ๆ อีกมาก

สำหรับตัวแปรความพึงพอใจของผู้รับบริการนั้น ยังคงนำมาศึกษาได้อีกหลายวิธี วิธีหนึ่งคือ การศึกษาองค์ประกอบของความพึงพอใจด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) เพื่อให้ได้องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้รับบริการที่ได้รับบริการจากกลุ่มพัฒนาตนโดยเฉพาะว่า เมื่อศึกษาแล้วจะมีกี่องค์ประกอบ องค์ประกอบอะไรบ้าง ซึ่งนอกจากจะได้ความรู้แล้ว ยังสามารถนำมาพัฒนาเป็นแบบประเมินฉบับที่สั้นกว่านี้ เพื่อความสะดวกในการใช้งานได้ด้วย



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

คาเรน คิสเซล เวเกลา. (2547). *มิตรไมตรีไม่มีประมาณ: คู่มือให้การปรึกษาและจิตบำบัดแนวทวารนา*.

(ดวงหทัย ชาติพุทธิกุล, ผู้แปล). กรุงเทพมหานคร: สวณเงินมีมา.

ดิช นัท ฮันท์. (ม.ป.ป.). *ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ*. (พิมพ์ครั้งที่ 12). (พระประชา

ปสนุนธมฺโม, ผู้แปล). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.

ดิช นัท ฮันท์. (2548). *กุญแจเซน*. (พิมพ์ครั้งที่ 9). (พจนานันท์ จันทรสันติ, ผู้แปล). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.

ทิพวรรณ โลมรัตน์. (2541). *รายงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ ศูนย์งานแนะแนวการศึกษา กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร: สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นาฏยา ส่งแสง. (2541). *รายงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ ศูนย์สนเทศแนะแนวการศึกษาและอาชีพ สถาบันราชภัฏพระนคร*. กรุงเทพมหานคร: สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2534). *พุทธศาสนากับการแนะแนว*. กรุงเทพมหานคร: กองทุนวุฒิชัยธรรม.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2539). *จากจิตวิทยาสู่จิตทวารนา* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2543). *พุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

พระภาสกร ภูริวิฑูมโน (ภาวีไล). (2548). *ปฏิจจสมุปปาทสำหรับคนรุ่นใหม่*. เชียงใหม่: นันทพันธ์.

พระเมธีธรรมภรณ์ (ประยูร ธรรมจิตตโต). (2533). *พุทธศาสนากับปรัชญา*. กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์.

พระราชนิเวศรังสี (เทสก์ เทสรังสี). (2548). *ศีล สมภาณี ปัญญา: จิต วิถีหาจิต การรักษาจิต* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์.

พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฐ ฉบับมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. (2525). กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สीलขันธวรรค โสณทัณฑสูตร ฉบับมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. (2525). กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจก-ฉักกปิपाต ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2525).

กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พุทธทาสภิกขุ. (2545). *อิทัปปัจจยตา*. กรุงเทพมหานคร: อรุณวิทยา.

พุทธทาสภิกขุ. (ม.ป.ป.ก). *หลักและวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับ ทาน ศิล สมาธิ*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.

พุทธทาสภิกขุ. (ม.ป.ป.ช). *กฎแห่งกรรม ตามหลักแห่งพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.

เพชรพรรณ แดนศิลป์. (2543). *รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ บริษัท ไทยโทร*

*เท็กไทล์ มิลลส์ จำกัด (มหาชน)*. กรุงเทพมหานคร: สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิริรัตน์ ปุณณะพรรค. (2533). *การศึกษาวิเคราะห์เรื่องกรรมในปรัชญาพุทธกับปรัชญาสาขายะโยคะ*.

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สุชาดา สุวิชานันท์. (2545). *รายงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ ศูนย์การปรึกษาเชิงจิตวิทยา*

*สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา*. กรุงเทพมหานคร: สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

โสรัช โพธิ์แก้ว. (2536). *เอกสารคำสอนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิเทศ: Practicum in counseling*.

กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา).

โสรัช โพธิ์แก้ว. (2543). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในแนวพุทธธรรม*. กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา).

โสรัช โพธิ์แก้ว. (ผู้พูด). (11 มกราคม 2547 ก). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อพัฒนาบุคลากร*

*ช่วยเหลือ*. [บรรยายแก่ผู้คุมประพฤติ ศูนย์ฝึกอบรมไฟฟ้าฝ่ายผลิต บางประกง].

โสรัช โพธิ์แก้ว. (ผู้พูด). (6 มกราคม 2547 ข). *Buddhist counseling and psychology*. [เทปบันทึกการ

บรรยายแก่ชาวอเมริกันผู้ได้รับทุน Fulbright ณ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่].

โสรัช โพธิ์แก้ว. (2547 ค). *Personal growth and counseling group: A buddhist perspective*.

กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา).

โสรัช โพธิ์แก้ว. (2549). *เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่อง On becoming a Buddhist counselor*.

กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา).

อดิเทพ ไสภาวะนัส. (2545). *รายงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ ศูนย์ให้การปรึกษา สถาบันราชภัฏ*

*นครราชสีมา*. กรุงเทพมหานคร: สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



อาร์เธอร์ ไคมป์ส. (2544). *ทฤษฎีการบำบัด*. (กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์, ผู้แปลและเรียบเรียง)  
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

### ภาษาอังกฤษ

- Attkisson, C., & Greenfield, T. (1994). Client Satisfaction Questionnaire-8 and Service Satisfaction Scale-30. In M. Maruish (Ed.), *The use of psychological testing for treatment planning and outcome assessment* (pp. 402-422). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Barraclough, D. J. (2000). *Changes in counselor intentions after empathy training*. Unpublished doctoral dissertation, University of North Dakota.
- Barrett-Lennard, G. T. (1986). The Relationship inventory now: Issues and advances in theory, method, and use. In L.S. Greenberg & W. M. Pinsof (Eds.), *The psychotherapeutic process*. (pp. 439-476). New York: Guilford Press.
- Bent, R. J., Putnam, D. G., & Kiesler, D. J. (1976). Correlates of successful and unsuccessful psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44, 149.
- Beutler, L. E., Johnson, D. T., Neville, C. W., Jr., Workman, S. N., & Elkins, P. (1973). The A-B therapy type distinction, accurate empathy, non possessive warmth, and therapist genuineness in psychotherapy. *Journal of Abnormal Psychology*, 82, 273-297.
- Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy Theory, Research and Practice*, 16, 252-260.
- Bogart, G. (1991). *Meditation and psychotherapy*. Retrieved September 25, 2005, from <http://www.buddhanet.net/Medpsych.htm>
- Bozarth, J. (1998). *The Person-centered approach: A revolutionary paradigm*. Ross-on-Wye, UK: PCCS Book.
- Bulgin, J. M. (2003). *Using common factors theory to integrate previous research and reconceptualize factors contributing to client satisfaction in university settings*. (Doctoral dissertation, Washington State University). Abstract from: ProQuest File: Dissertation Abstracts Items: AAT 3133146.
- Carkhuff, R. R. (1969). *Helping and human relations*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

- Carkhuff, R. R., & Berenson, B. G. (1977). *Beyond counseling and therapy* (2nd ed.). New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Constantine, M. G. (2002). Predictors of satisfaction with counseling: Racial and ethnic minority clients' attitudes toward counseling and ratings of their counselor's general and multicultural counseling competence. *Journal of Counseling Psychology, 49*, 255-263.
- Corey, G. (2001). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (6th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Duan, C., & Hill, C. E. (1996). The current state of empathy research. *Journal of Counseling Psychology, 43*, 261-274.
- Egan, G. (1982). *The Skilled helper* (2nd ed.). Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Egan, G. (1990). *The Skilled helper* (4th ed.). Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Epstein, M. (1998). *Going to pieces without falling apart: A Buddhist perspective on wholeness*. New York: Broadway.
- Feltham, C. (1961). *Understanding the counseling relationship*. London: Sage.
- Fischer, A. R., Jome, L., & Atkinson, D. R. (1998). Reconceptualizing multicultural counseling: Universal healing conditions in a culturally-specific context. *The Counseling Psychologist, 26*, 525-588.
- Gendlin, E. T. (1967). Subverbal communication and therapist expressivity: Trends in client-centered therapy with schizophrenics. In C. R. Rogers & B. Stevens (Eds.), *Person to person* (pp. 119-128). Lafayette, CA: Real People Press.
- Gladstien, G. A. (1977). Empathy and counseling outcome: An empirical and conceptual review. *The Counseling Psychologist, 6*, 70-79.
- Grafanaki, S., & McLeod, J. (1995). Client and counselor narrative accounts of congruence during the most helpful and hindering events of an initial counseling session. *Counselling Psychology Quarterly, 8*, 311-325.
- Graves, J., & Robinson, J. (1976). Proemic behaviour as a function of inconsistent verbal and nonverbal messages. *Journal of Counseling Psychology, 23*, 333-338.
- Greenfield, T. K. (1983). The role of client satisfaction in evaluating university counseling services. *Evaluation and Program Planning, 6*, 315-327.
- Gurman, A. S. (1977). The patient's perception of the therapeutic relationship. In A. S. Gurman

- & A. M. Razin (Eds.), *Effective psychotherapy: A handbook of research* (pp. 161-198). New York: Pergamon.
- Hlasny, R. G., & McCarrey, M. W. (1980). Similarity of values and warmth effects on clients' trust and perceived therapist's effectiveness. *Psychological Reports*, 46, 111-118.
- Hill, C. E. (1981). Nonverbal communication and counseling outcome. *Journal of Counseling Psychology*, 28, 203-212.
- Hill, C. E., Charles, D., & Reed, K. G. (1981). A longitudinal analysis of changes in counseling skills during doctoral training in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 28, 428-436.
- Hogan, R. A. (1964). Issues and approaches in supervision. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 1, 139-141.
- Hollomon, D. (2000). The 'I' of the therapist: Eastern mindfulness and the skillful use of self in psychotherapy. Retrieved February 25, 2005, from <http://proxy.car.chula.ac.th/cgi-proxy/redirect?did=732119361&sid=1&Fmt=2&clientId=12345&RQT=309&VName=PQD>
- Horvath, A. O., & Greenberg, L. S. (1989). Development and validation of the working alliance inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 36, 223-233.
- Horvath, A. O., & Symonds, B. D. (1991). Relation between working alliance and outcome in psychotherapy: A meta-analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 38, 139-149.
- Koestenbaum, P. (1980). *The existential crisis: a comprehensive guide to clinical philosophy*. San Jose: Institute for Clinical Philosophy.
- Kooyman Kelley, D. R. (2003). Client satisfaction at a university-based community counseling center. (Doctoral dissertation, Peperdine University). Abstract from: ProQuest File: Dissertation Abstracts Items: AAT 3083506.
- Lafferty, P., Beutler, L. E., & Crago, M. (1989). Differences between more and less effective psychotherapy: A study of selected therapist variable. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 57, 76-80.
- Larsen, D., Attkinson, C., Hargreaves, W., & Ngayen, T. (1979). Assessment of client/patient satisfaction: Development of a general scale. *Evaluation and Program Planning*, 2, 197-207.
- Lebow, J. L. (1983). Methodological considerations in the assessment of consumer

- satisfaction with mental health treatment. *Evaluation Review*, 7, 729-752.
- Lehman, A. F., & Zastowny, T. R. (1983). Patient satisfaction with mental health services: a meta-analysis to establish norms. *Evaluation and Program Planning* 6, 265-274.
- Lietaer, G. (1984). Unconditional positive regard: A controversial basic attitude in client-centered therapy. In R. F. Levant & J. M. Shlien (Eds.), *Client-centered therapy and the person-centered approach: New directions in theory, research, and practice* (pp. 150-213). New York: Praeger.
- Lietaer, G. (2001). Being genuine as a therapist: Congruence and transparency. In G. Wyatt (Ed.), *Rogers' therapeutic conditions: Evolution, theory, and practice, Vol. I : Congruence* (pp. 36-54). Ross-on-Wye, UK: PCCS Books.
- Lin, T. (1973). Counseling relationship as a function of counselor's self-confidence. *Journal of Counseling Psychology*, 20, 293-297.
- Luhrmann, T. M. (2000). *Of two minds: The growing disorder in American psychiatry*. New York: Alfred A. Knopf.
- Macran, S., Stiles, W. B., & Smith, J. A. (1999). How does personal therapy affect therapists' practice? *Journal of Counseling Psychology*, 46, 419-431.
- Maximick, L. A. (1986). The experience of transformation of self as revealed in a counselling relationship. Unpublished master's thesis, University of Victoria, Ottawa, Canada.
- McMurty, S. L., & Hudson, W. W. (2000). The Client Satisfaction Inventory: Results of an initial validation study. *Research on Social Work Practice*, 10, 644-664.
- Miller, W., Talyer, C., & West, J. (1980). Focused versus broad spectrum behavior therapy for problem drinkers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48, 590-601.
- Minium, E. W. (1978). *Statistical reasoning in psychology and education* (2nd ed.). New York: Wiley.
- Model, D. R. (2002). Client satisfaction, constructing and ethnically sensitive scale. (Doctoral dissertation, California School of Professional Psychology, Fresno campus). Abstract from: ProQuest File: Dissertation Abstracts Items: AAT 3092429.
- Moran, K. (2002). *Wisdom and compassion: Buddhist psychotherapy as skillful means*. Retrieved October 11, 2005, from <http://www.innerintegrity.com/wc.htm>

- Muramoto, S. (1985). Buddhism and psychotherapy in the world today. *Psychologia*, 28, 101-114.
- Nhat Hanh, T. (1991). *Old part white clouds: Walking in the foot steps of the Buddha*. Berkeley : Parallax Press.
- Nissanka, H. S. S. (1993). *Buddhist Psychotherapy: An eastern therapeutical approach to mental problems*. Delhi: Ram Printograph.
- Nerdrum, P., & Rønnestad, M. H. (2002). The trainees' perspective: A qualitative study of learning empathic communication in Norway. *Counseling Psychologist*, 30, 609-629.
- Ohlsen, M. M. (1977). *Group counseling* (2nd ed.). New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Patterson, C. H. (1985). *The therapeutic relationship: Foundations for an eclectic psychotherapy*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Patterson, C. H. (1989). Foundations for a systematic eclectic psychotherapy. *Psychotherapy*, 26, 427-435.
- Perschel, A. (2000). *Client satisfaction: The development of a survey utilizing client inputs*. Unpublished doctoral dissertation, New England Graduate School, Antioch University.
- Pershken, W. E., & Johnson, M. E. (1997). Therapist and client trust in the therapeutic relationships. *Psychotherapy Research*, 7, 439-447.
- Phelps-Thiry, C. A. (1996). *The relationship of family and individual perceived therapist empathy to outcome in brief family therapy*. (Doctoral dissertation, Columbia University Teachers College). Abstract from: ProQuest File: Dissertation Abstracts Items: AAT 9713887.
- Punnaji, B. (2003). *Buddhism as a psychotherapy* (Adapted from the transcription of a Dhamma talk). Retrieved September 20, 2003, from [http://members.rogers.com/wisdom.tor/articles/vol5.1/buddhism as\\_psychotherapy1.htm](http://members.rogers.com/wisdom.tor/articles/vol5.1/buddhism_as_psychotherapy1.htm)
- Rennie, D. L. (1994). Clients' deference in psychotherapy. *Journal of Counseling Psychology*, 41, 427-437.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions or therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103.

- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1967). Some learning from a study of psychotherapy with schizophrenia. In C. R. Rogers & B. Stevens (Eds.), *Person to person* (pp. 119-28). Lafayette, CA: Real People Press.
- Rogers, C. R. (1970). *Carl Rogers on encounter group*. New York: Harper & Row.
- Rogers, C. R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *Counseling Psychologist*, 5, 2-9.
- Rubin, J. D. (1996). *Psychotherapy and Buddhism*. New York: Plenum.
- Ruggeri, M., Dall' Agnola, R., Agostini, G., & Bisoffi, G. (1994). Acceptability, sensitivity, and content validity of the VECS and VSSS in measuring expectations and satisfaction in psychiatric patients and their relatives. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 29, 265-276.
- Schmid, P. F. (2001). The art of not knowing: Dialogical and ethical perspective on empathy as dialogue in personal and person-centered relationships. In S. Haugh & T. Merry (Eds.), *Rogers' therapeutic conditions: Evaluation, theory, and practice, Vol. II: Empathy* (pp. 323-412). Ross-on-Wye, UK: PCCS Books.
- Silva, N. W. (2001). *Effect of empathy training on masters-level counseling students*. Unpublished doctoral dissertation, University of Florida.
- Silva, P. (1990). Buddhist psychology: A review of theory and practice. *Current Psychology: Research & Reviews*, 9, 236-254.
- Smith, S. (2002). What works for whom: The link between process and outcome in effectiveness research. *Australian Social Work*, 55, 147-155.
- Steffire, B., & Grant, W. H. (Eds.). (1972). *Theories of counseling* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Thorngren, J. M. (1999). *Reciprocal influence between clients and counselors*. Unpublished doctoral dissertation, Department of Counseling, Idaho State University.
- Truax, C. B., & Carkhuff, R. R. (1967). *Toward effective counseling and psychotherapy*. Chicago: Aldine.

- Vanaerschot, G. (1993). Empathy as releasing several micro-processes in the client. In D. Brazier (Ed.), *Beyond Carl Rogers* (pp. 174-195). London: Constable & Robinson.
- Wampold, B. E. (2001). *The great psychotherapy debate*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Watson, J. C., & Stechley, P. (2001). Potentiating growth: An examination of the research on unconditional positive regard. In J. D. Bozarth & P. Wilkins (Eds.), *Rogers' therapeutic conditions: Evolution, theory, and practice Vol. III: Unconditional positive regard* (pp.180-197). Ross-on-Wye, UK: PCCS Books.
- Welwood, J. (2000). *Toward a psychology of awakening: Buddhism, psychotherapy, and the part of personal and spiritual transformation*. Boston: Shambhala.
- Wilkins, P. (1997). *Personal and professional development for counselors*. London: Sage.
- Wilkins, P. (2000). Unconditional positive regard reconsidered. *British Journal of Guidance & Counselling*, 28, 23-36.



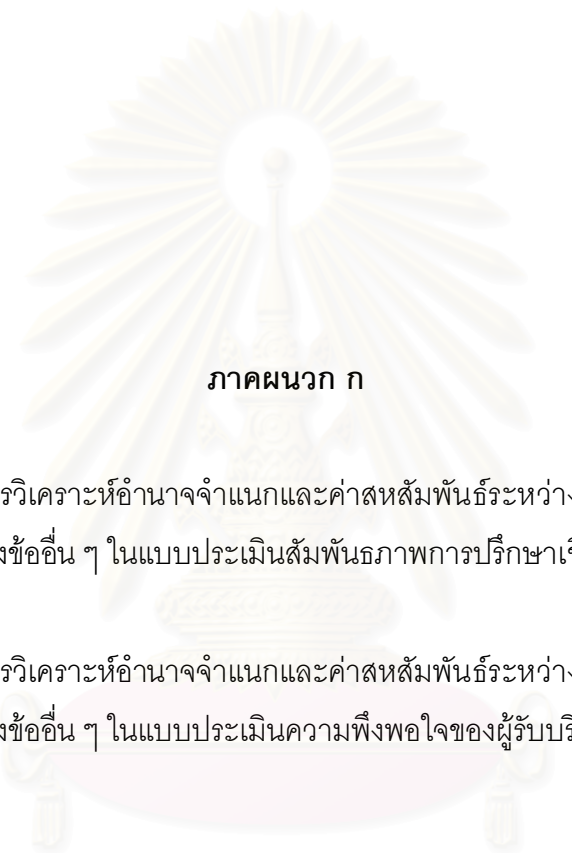
สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





ภาคผนวก ก

1. ตารางแสดงการวิเคราะห์อำนาจจำแนกและค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในแบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จำนวน 80 ข้อ
2. ตารางแสดงการวิเคราะห์อำนาจจำแนกและค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในแบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการ จำนวน 30 ข้อ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตารางที่ 27

การวิเคราะห์อำนาจจำแนกและค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในแบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จำนวน 80 ข้อ

ข้อกระทง	ทิศทาง	การวิเคราะห์อำนาจจำแนก				CITC 80 ข้อ (N = 305)	ข้อที่ เลือก ให้	CITC 40 ข้อ (N = 305)		
		กลุ่มสูง (n = 83)	กลุ่มต่ำ (n = 82)	t	p					
การเข้าถึงใจ (empathy)										
1. ผู้นำกลุ่มเข้าถึงสิ่งที่ฉันรู้สึก	+	5.35	0.65	4.23	0.65	11.00	.000	.62	✓	.60
5. ผู้นำกลุ่มรับรู้ในสิ่งที่ฉันรู้สึก	+	5.51	0.57	4.48	0.83	9.24	.000	.59		
9. ผู้นำกลุ่มเข้าใจในสิ่งที่ฉันรู้สึกแม้ว่ามันเป็นเรื่องยากที่จะแสดงออกมาเป็นคำพูด	+	5.57	0.57	4.32	0.83	11.30	.000	.60	✓	.58
13. ผู้นำกลุ่มไม่สามารถเข้าถึงความคิดของฉัน	-	5.63	0.93	5.60	0.49	9.02	.000	.59	✓	.60
17. ผู้นำกลุ่มเข้าใจสิ่งที่ฉันพูด	+	5.60	0.49	4.49	0.72	11.55	.000	.62	✓	.59
21. ผู้นำกลุ่มไม่เข้าถึงใจฉัน	-	5.77	0.50	4.20	1.02	12.53	.000	.64	✓	.62
25. ผู้นำกลุ่มไม่เข้าใจในสิ่งที่ฉันกำลังพยายามจะทำให้สำเร็จ	-	5.63	0.98	4.26	0.99	8.90	.000	.50		
29. ฉันและผู้นำกลุ่มสร้างความเข้าใจอันดีร่วมกันเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีในตัวฉัน	+	5.73	0.44	4.49	0.76	12.88	.000	.54		
33. ผู้นำกลุ่มรับรู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของฉันแม้ว่าฉันจะไม่ได้แสดงออก	+	5.11	0.96	4.21	0.75	6.70	.000	.39		

ข้อกระทง	ทิศทาง	การวิเคราะห์อำนาจจำแนก						CITC 80 ข้อ (N = 305)	ข้อที่ เลือก ใช้	CITC 40 ข้อ (N = 305)
		กลุ่มสูง (n = 83)		กลุ่มต่ำ (n = 82)		t	p			
37. เมื่อผู้นำกลุ่มพูดเกี่ยวกับตัวฉันล้วนตรงกับสิ่งที่ฉันกำลัง รู้สึก	+	5.27	0.86	4.12	0.74	9.15	.000	.47		
41. ผู้นำกลุ่มสัมผัสถึงสิ่งที่ฉันรู้สึกได้	+	5.37	0.64	4.15	0.82	10.69	.000	.59	✓	.53
45. ผู้นำกลุ่มตอบสนองต่อคำพูดของฉันแต่ไม่เข้าใจความรู้สึกของฉัน	-	5.51	0.85	3.93	0.95	11.26	.000	.64	✓	.63
49. ผู้นำกลุ่มแสดงออกว่าเข้าใจฉันแต่จริงๆ แล้วเขาไม่เข้าใจ	-	5.80	0.56	4.45	0.99	10.74	.000	.61	✓	.62
53. ผู้นำกลุ่มเข้าใจฉันพลาดไปจากที่ฉันเป็น	-	5.66	0.67	4.12	0.95	12.06	.000	.48		
57. ผู้นำกลุ่มไม่ฟังในสิ่งที่ฉันพูด	-	5.99	0.11	4.90	1.07	9.18	.000	.55		
61. ผู้นำกลุ่มไม่สามารถจับประเด็นความคิดและความรู้สึกของฉัน	-	5.70	0.69	4.07	0.99	12.19	.000	.66	✓	.68
65. ผู้นำกลุ่มยึดในความคิดและความเชื่อของตนเองจนเป็นอุปสรรคในการเข้าใจฉัน	-	5.91	0.28	4.48	1.04	12.10	.000	.61	✓	.63
69. ผู้นำกลุ่มสามารถพูดเกี่ยวกับฉันได้อย่างกระชับชัดเจน	+	5.30	0.86	4.24	0.78	8.31	.000	.52		
73. ผู้นำกลุ่มไม่ได้รับรู้ว่าฉันไม่พร้อมที่จะสนทนาในเรื่องบางเรื่อง	-	5.48	0.83	3.87	1.10	10.65	.000	.49		

ข้อกระทง	ทิศทาง	การวิเคราะห์อำนาจจำแนก				CITC 80 ข้อ (N = 305)	ข้อที่ เลือก ใช้	CITC 40 ข้อ (N = 305)		
		กลุ่มสูง (n = 83)		กลุ่มต่ำ (n = 82)					t	p
77. ฉันรู้สึกว่าคุณนำกลุ่มสามารถรับรู้ฉันได้ลึกซึ้งถึงความรู้สึกภายใน	+	5.41	0.70	4.06	0.97	10.23	.000	.51		
การไม่มีเงื่อนไข (unconditionality)	+	5.66	0.67	4.49	0.72	10.84	.000	.57	✓	.57
2. ผู้นำกลุ่มยอมรับฉันอย่างที่ฉันเป็น										
6. ผู้นำกลุ่มบังคับให้ฉันเชื่อตามเขา	-	5.86	0.54	4.63	1.07	9.21	.000	.55	✓	.59
10. ฉันสามารถแสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผยทั้งทางบวกและ ทางลบต่อผู้นำกลุ่ม	+	5.49	0.77	4.57	0.90	7.05	.000	.28		
14. ฉันไม่สะดวกใจที่จะแสดงความคิดเห็นของฉัน เพราะไม่แน่ใจว่าผู้นำกลุ่มจะใจกว้างพอที่จะยอมรับความคิดเห็นฉันได้	-	5.90	0.30	4.45	1.11	11.42	.000	.60	✓	.64
18. ผู้นำกลุ่มไม่ตำหนิฉัน	+	5.61	0.70	4.56	0.94	8.15	.000	.49		
22. ผู้นำกลุ่มคาดหวังให้ฉันเป็นคนในแบบที่เขาต้องการให้เป็น	-	5.59	1.06	4.35	1.19	7.05	.000	.52		
26. ถ้าฉันทำให้ผู้นำกลุ่มไม่พอใจ เขาจะไม่ยอมรับฉัน	-	5.90	0.30	4.73	1.11	9.32	.000	.63	✓	.72
30. ไม่ว่าจะฉันจะคิดหรือรู้สึกดีหรือไม่ดีอย่างไร ก็ไม่ได้ทำให้ผู้นำกลุ่มมีความรู้สึกต่อฉันแตกต่างกันไป	+	4.99	1.16	3.96	1.00	6.07	.000	.24		

ข้อกระทง	ทิศทาง	การวิเคราะห์อำนาจจำแนก						CITC 80 ข้อ (N = 305)	ข้อที่ เลือก ใช้	CITC 40 ข้อ (N = 305)
		กลุ่มสูง (n = 83)		กลุ่มต่ำ (n = 82)		t	p			
34. ฉันไม่เชื่อว่าสิ่งที่ฉันพูดหรือกระทำจะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกที่ผู้นำกลุ่มมีต่อฉัน	+	3.33	1.87	3.43	0.92	<u>-0.44</u>	0.33	-.05		
38. ฉันสบายใจที่จะบอกเล่าเรื่องราวของฉันในกลุ่มเพราะเชื่อว่าผู้นำกลุ่มยอมรับฉันได้	+	5.73	0.66	4.59	0.75	<u>10.40</u>	.000	.45		
42. ฉันรู้สึกว่าถ้าพูดหรือทำอะไรที่ไม่ถูกต้อง ผู้นำกลุ่มจะหยุดสนใจฉัน	-	5.80	0.73	4.46	1.23	8.45	.000	.55	✓	.61
46. ไม่ว่าฉันจะเป็นอย่างไร ผู้นำกลุ่มก็ยอมรับฉัน	+	5.60	0.71	4.38	0.78	10.52	.000	.49		
50. ฉันเลือกที่จะพูดคุยแต่เรื่องดี ๆ กับผู้นำกลุ่ม	-	4.62	1.59	3.79	1.09	<u>3.89</u>	.000	.28		
54. ฉันรู้สึกถูกตัดสินจากผู้นำกลุ่ม	-	5.76	0.51	4.38	1.13	<u>10.11</u>	.000	.57	✓	.57
58. ฉันรู้สึกว่าฉันได้รับความใส่ใจจากผู้นำกลุ่มในทุกเรื่อง	+	5.76	0.66	4.04	1.12	<u>12.08</u>	.000	.56	✓	.52
62. ฉันระวังคำพูดของฉันเมื่ออยู่กับผู้นำกลุ่มเพราะเกรงว่าเขาจะไม่ยอมรับ	-	5.34	1.00	3.80	1.06	9.54	.000	.55	✓	.48
66. ฉันกลัวว่าฉันจะทำอะไรไม่ถูกใจผู้นำกลุ่ม	-	5.60	0.95	4.15	1.24	<u>8.47</u>	.000	.49		
70. ฉันสามารถแสดงออกได้โดยไม่กังวล เพราะผู้นำกลุ่มยอมรับฉันได้	+	5.77	0.50	4.28	0.93	<u>12.76</u>	.000	.51	✓	.44

ข้อกระทง	ทิศทาง	การวิเคราะห์อำนาจจำแนก						CITC 80 ข้อ (N = 305)	ข้อที่ เลือก ใช้	CITC 40 ข้อ (N = 305)
		กลุ่มสูง (n = 83)		กลุ่มต่ำ (n = 82)		t	p			
74. ฉันคิดว่าถ้าฉันแสดงความคิดเห็นขัดแย้งกับ ผู้นำกลุ่ม เขาจะไม่ยอมรับฉัน	-	5.77	0.82	4.48	1.10	<u>8.57</u>	.000	.58	✓	.61
78. ฉันไม่กลัวที่จะถูกผู้นำกลุ่มตำหนิเมื่อฉันอยู่ใน กลุ่ม	+	5.26	1.15	3.82	1.32	<u>7.50</u>	.000	.36		
<b>ระดับของการยอมรับ (level of regard)</b>	-	5.86	0.78	4.74	1.47	<u>6.06</u>	.000	.38		
3. ผู้นำกลุ่มไม่ให้เกียรติฉัน	-	5.99	0.11	4.93	0.96	<u>9.87</u>	.000	.59	✓	.54
11. ฉันได้รับการเห็นคุณค่าจากผู้นำกลุ่ม	+	5.68	0.52	4.44	0.82	<u>11.60</u>	.000	.50		
15. ผู้นำกลุ่มใส่ใจฉัน	+	5.65	0.85	4.52	0.72	<u>9.17</u>	.000	.57		
19. ผู้นำกลุ่มชื่นชมฉัน	+	5.28	0.83	4.15	0.65	<u>9.66</u>	.000	.42		
23. ผู้นำกลุ่มให้ความเป็นมิตรแก่ฉัน	+	5.94	0.24	4.97	0.85	<u>9.90</u>	.000	.58		
27. ผู้นำกลุ่มให้ความสำคัญกับสิ่งที่ฉันพูด	+	5.94	0.24	4.75	0.83	<u>12.47</u>	.000	.63	✓	.61
31. ผู้นำกลุ่มไม่พอใจฉัน	-	5.96	0.19	5.11	0.89	<u>8.51</u>	.000	.65	✓	.69
35. ฉันไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองเมื่ออยู่กับผู้นำ กลุ่ม	-	5.88	0.35	4.57	0.91	<u>12.21</u>	.000	.62	✓	.63
39. ฉันไม่ได้รับการใส่ใจจากผู้นำกลุ่ม	-	5.88	0.59	4.82	0.94	<u>8.64</u>	.000	.57	✓	.63

ข้อกระทง	ทิศทาง	การวิเคราะห์อำนาจจำแนก						CITC 80 ข้อ (N = 305)	ข้อที่ เลือก ใช้	CITC 40 ข้อ (N = 305)
		กลุ่มสูง (n = 83)		กลุ่มต่ำ (n = 82)		t	p			
43. ผู้นำกลุ่มยอมรับฉัน	+	5.80	0.44	4.58	0.77	<u>12.47</u>	.000	.61	✓	.56
47. ฉันรู้สึกถูกละเลยจากผู้นำกลุ่ม	-	5.96	0.19	4.69	1.10	<u>10.27</u>	.000	.60	✓	.63
51. ผู้นำกลุ่มทำให้ฉันรู้สึกเกร็งและประหม่า	-	5.76	0.55	4.18	1.31	<u>10.07</u>	.000	.52		
55. ผู้นำกลุ่มเคารพในความคิดของฉัน	+	5.81	0.40	4.77	0.71	<u>11.61</u>	.000	.48		
59. ฉันรู้สึกว่าผู้นำกลุ่มไม่ต้อนรับฉัน	-	6.00	0.00	5.00	1.18	<u>7.68</u>	.000	.69	✓	.69
63. ผู้นำกลุ่มทำให้ฉันรู้สึกว่าคำพูดของฉันไม่มี ความหมาย	-	5.80	0.81	4.69	0.97	<u>7.97</u>	.000	.50		
67. ผู้นำกลุ่มทำให้ฉันรู้สึกอบอุ่นใจ	+	5.77	0.45	4.18	0.89	<u>14.43</u>	.000	.62	✓	.57
71. ผู้นำกลุ่มทำให้ฉันรู้สึกมีคุณค่า	+	5.71	0.71	4.41	0.99	<u>9.64</u>	.000	.49		
75. ผู้นำกลุ่มไม่ให้ความสำคัญกับความคิดเห็นของ ฉัน	-	5.73	1.08	4.70	0.95	6.50	.000	.41		
79. ฉันรับรู้ว่าผู้นำกลุ่มปรารถนาดีต่อฉัน	+	5.76	0.43	4.56	0.79	<u>12.11</u>	.000	.61	✓	.56
<b>ความสอดคล้องในตนเอง (congruence)</b>										
4. ฉันคิดว่าผู้นำกลุ่มชัดเจนในความรู้สึกที่เขามีต่อ ฉัน	+	5.41	0.72	4.43	0.80	8.32	.000	.48		
8. ฉันรับรู้ว่าผู้นำกลุ่มแสดงความรู้สึกจริงต่อฉัน	+	5.72	0.50	4.40	0.81	<u>12.52</u>	.000	.61	✓	.53

ข้อกระทง	ทิศทาง	การวิเคราะห์อำนาจจำแนก						CITC 80 ข้อ (N = 305)	ข้อที่ เลือก ใช้	CITC 40 ข้อ (N = 305)
		กลุ่มสูง (n = 83)		กลุ่มต่ำ (n = 82)		t	p			
12. ฉันรู้สึกว่าผู้นำกลุ่มเสแสร้ง	-	5.94	0.55	4.96	1.04	<u>7.55</u>	.000	.57		
16. ผู้นำกลุ่มรู้สึกอึดอัดใจเมื่อเขาต้องพูดเกี่ยวกับความรู้สึกของเขาในกลุ่ม	-	5.58	0.96	4.28	1.22	<u>7.58</u>	.000	.45		
20. ผู้นำกลุ่มกลัวที่จะบอกความรู้สึกของเขากับกลุ่ม	+	5.33	0.86	4.12	0.89	8.91	.000	.49		
24. ผู้นำกลุ่มสามารถสื่อสารกับฉันได้ชัดเจน	+	5.80	0.41	4.63	0.82	<u>11.46</u>	.000	.55		
28. ฉันรู้สึกว่าผู้นำกลุ่มแสดงความในใจอย่างตรง	+	5.57	0.59	4.17	0.95	11.33	.000	.59	✓ .54	
32. ผู้นำกลุ่มสื่อสารตรงไปตรงมาต่อฉัน	+	5.59	0.59	4.38	0.94	<u>9.95</u>	.000	.50		
36. ผู้นำกลุ่มปิดบังและไม่แสดงความรู้สึก	-	5.80	0.40	4.21	1.11	<u>12.22</u>	.000	.70	✓ .70	
40. ผู้นำกลุ่มสื่อสิ่งที่อยู่ในใจที่มีต่อฉัน	+	5.29	0.65	4.11	0.69	11.31	.000	.51		
44. ฉันรู้สึกว่าผู้นำกลุ่มปฏิบัติหน้าที่ของเขาอย่างไม่เต็มใจ	-	5.77	0.95	4.71	1.32	<u>5.93</u>	.000	.33		
48. ฉันรู้สึกว่าผู้นำกลุ่มไม่จริงใจกับฉัน	+	5.98	0.15	4.86	1.08	<u>9.26</u>	.000	.60	✓ .61	
52. ผู้นำกลุ่มเลี้ยงที่จะแสดงความรู้สึกของเขา	-	5.72	0.59	3.90	1.05	<u>13.71</u>	.000	.72	✓ .75	
56. ฉันรู้สึกว่าคำพูดของผู้นำกลุ่มแสดงถึงความรู้สึกจากใจของเขา	+	5.75	0.44	4.38	0.83	<u>13.28</u>	.000	.68	✓ .58	
60. ฉันรับรู้ว่าผู้นำกลุ่มตรงไปตรงมากับฉัน	+	5.59	0.72	4.23	1.00	<u>10.03</u>	.000	.53		



ข้อกระทง	ทิศทาง	การวิเคราะห์อำนาจจำแนก				CITC 80 ข้อ (N = 305)	ข้อที่ เลือก ใช้	CITC 40 ข้อ (N = 305)		
		กลุ่มสูง (n = 83)		กลุ่มต่ำ (n = 82)					t	p
64. ฉันรู้สึกว่าคุณนำกลุ่มพูดไม่ตรงกับที่เขาคิดหรือ รู้สึกในขณะนั้น	-	5.78	0.41	4.35	1.03	<u>11.62</u>	.000	.64	✓	.70
68. ฉันรู้สึกว่าคุณนำกลุ่มไม่ค่อยมั่นใจในสิ่งที่พูดแต่ แสดงว่ามั่นใจ	-	5.96	0.19	4.24	1.12	<u>13.75</u>	.000	.68	✓	.73
72. ผู้นำกลุ่มสามารถสื่อสารกับฉันได้ชัดเจน	+	5.71	0.51	4.58	0.80	<u>10.85</u>	.000	.52		
76. ฉันรู้สึกว่าคุณนำกลุ่มไม่เป็นธรรมชาติ	-	5.93	0.26	4.45	1.03	<u>12.56</u>	.000	.62	✓	.65
80. ฉันรู้สึกว่าคุณนำกลุ่มกังวลแต่กลบเกลื่อน	-	5.71	0.60	4.20	1.15	<u>10.62</u>	.000	.64	✓	.67

หมายเหตุ ค่า t ที่ขีดเส้นใต้ เป็นการวิเคราะห์ตามข้อตกลงเบื้องต้นชนิดแยกความแปรปรวน

80 ข้อ คือ ค่าสหสัมพันธ์รวมของข้อกระทงเมื่อวิเคราะห์ 80 ข้อกระทง

40 ข้อ คือ ค่าสหสัมพันธ์รวมของข้อกระทงเมื่อวิเคราะห์ 40 ข้อกระทง

## ตารางที่ 28

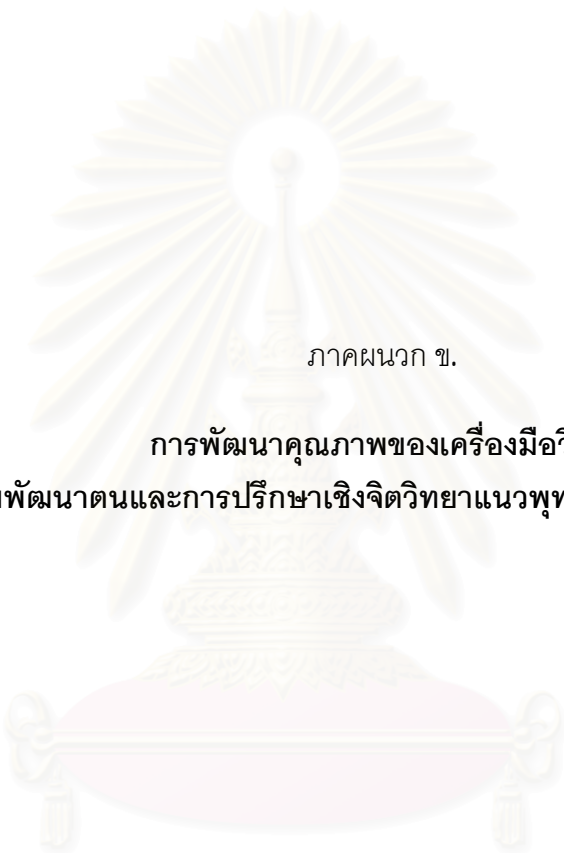
การวิเคราะห์อำนาจจำแนกและค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในแบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการ จำนวน 30 ข้อ

ข้อกระทง	การวิเคราะห์อำนาจจำแนก					CITC 30 ข้อ (N = 181)	ข้อที่ใช้	
	กลุ่มสูง (n = 46)		กลุ่มต่ำ (n = 47)		t			p
	M	SD	M	SD				
1. ฉันได้รับการใส่ใจจากกลุ่ม	2.89	0.31	1.79	0.98	<u>7.37</u>	.000	.56	✓
2. ผู้นำกลุ่มแสดงให้เห็นรู้สึกว่าเป็นคนสำคัญ	2.67	0.52	1.21	1.55	<u>6.14</u>	.000	.52	✓
3. การเข้ากลุ่มทำให้ฉันและเพื่อน ๆ ได้พูดถึงที่มีประโยชน์ต่อกัน	3.00	0.00	2.13	1.19	<u>5.02</u>	.000	.66	✓
4. ฉันได้รับการกำลังใจจากเพื่อน ๆ ในกลุ่ม	2.98	0.15	1.77	1.45	<u>5.71</u>	.000	.63	✓
5. ท่าทีของผู้นำกลุ่มทำให้ฉันรู้สึกสบายใจที่จะพูดเรื่องราวของฉันในกลุ่ม	2.93	0.25	1.85	1.30	<u>5.60</u>	.000	.64	✓
6. การเข้ากลุ่มเป็นความทรงจำที่ประทับใจ	2.93	0.15	1.91	1.08	<u>6.69</u>	.000	.69	✓
7. ฉันรู้สึกสบายใจเมื่อได้พูดเรื่องราวของตนเองออกไปในกลุ่ม	2.91	0.28	1.62	1.26	<u>6.87</u>	.000	.69	✓
8. ฉันได้รับรู้ความรู้สึกเข้าใจที่เพื่อน ๆ มีต่อฉัน	2.98	0.15	1.77	1.11	<u>7.44</u>	.000	.67	✓
9. ฉันได้รับความหวังใจจากกลุ่ม	2.96	0.21	1.53	0.91	<u>10.51</u>	.000	.59	✓
10. ฉันประทับใจการเข้ากลุ่ม	2.98	0.15	1.70	1.32	<u>6.60</u>	.000	.71	✓
11. ฉันได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตผ่านเรื่องราวของเพื่อน ๆ	2.89	0.31	1.79	1.04	<u>6.95</u>	.000	.60	✓

ข้อกระทง	การวิเคราะห์อำนาจจำแนก					CITC 30 ข้อ (N = 181)	ข้อที่ใช้	
	กลุ่มสูง (n = 46)		กลุ่มต่ำ (n = 47)		t			p
	M	SD	M	SD				
12. ฉันรู้สึกอบอุ่นใจเมื่ออยู่ในกลุ่ม	2.91	0.28	1.57	1.08	<u>8.22</u>	.000	.71	✓
13. ฉันพัฒนาความเข้าใจตนเอง	2.93	0.25	1.60	1.17	<u>7.65</u>	.000	.67	✓
14. ฉันได้รับความไว้วางใจจากกลุ่ม	2.78	0.42	1.19	1.12	<u>9.15</u>	.000	.65	✓
15. ฉันประทับใจความห่วงใยซึ่งกันและกันในกลุ่ม	3.00	0.00	1.89	0.87	<u>8.76</u>	.000	.67	✓
16. ฉันมีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับเพื่อน	2.78	0.42	1.83	0.96	<u>6.22</u>	.000	.40	✓
17. ฉันรู้สึกพอใจการเข้ากลุ่ม	3.00	0.00	1.79	1.06	<u>7.83</u>	.000	.76	✓
18. การเข้ากลุ่มย่นระยะเวลาที่ใช้ในการทำควมรู้จักและเข้าใจเพื่อน	2.89	0.31	1.30	1.55	<u>6.92</u>	.000	.52	✓
19. การได้แสดงออกถึงความรู้สึกของตนเองในกลุ่มทำให้สบายใจ	2.91	0.28	1.64	1.07	<u>7.87</u>	.000	.64	✓
20. เพื่อนในกลุ่มแสดงความเป็นมิตรกับฉัน	2.98	0.15	2.83	0.76	<u>6.61</u>	.000	.61	✓
21. ฉันประทับใจการได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกลุ่ม	2.98	0.15	1.96	0.88	<u>7.81</u>	.000	.67	✓
22. ฉันรู้สึกว่ามีความเข้าใจฉันในกลุ่ม	2.96	0.21	1.68	1.07	<u>8.06</u>	.000	.64	✓
23. การเข้ากลุ่มเป็นช่วงเวลาที่คุ้มค่า	2.96	0.21	1.49	1.30	<u>7.64</u>	.000	.79	✓
24. ฉันซาบซึ้งในน้ำใจของเพื่อน ๆ ในกลุ่ม	3.00	0.00	1.72	1.16	<u>7.58</u>	.000	.70	✓
25. ฉันได้มีโอกาสบอกเล่าเรื่องราวภายในใจของฉัน	2.91	0.35	1.66	1.40	<u>5.93</u>	.000	.46	✓
26. ฉันชอบที่จะเข้าร่วมกลุ่ม	2.91	0.35	1.36	1.33	<u>7.74</u>	.000	.65	✓

ข้อกระทง	การวิเคราะห์อำนาจจำแนก					CITC 30 ข้อ (N = 181)	ข้อที่ใช้	
	กลุ่มสูง (n = 46)		กลุ่มต่ำ (n = 47)		t			p
	M	SD	M	SD				
27. ฉันได้รับการยอมรับจากกลุ่ม	2.89	0.31	1.40	0.77	<u>12.23</u>	.000	.71	✓
28. ฉันประทับใจผู้นำกลุ่ม	2.98	0.15	1.81	1.39	<u>5.72</u>	.000	.70	✓
29. ฉันจะแนะนำให้เพื่อนหรือคนที่ฉันรู้จักได้มาเข้ากลุ่ม	2.89	0.31	1.32	1.29	<u>8.13</u>	.000	.61	✓
30. ถ้ามีใครชวนให้มาเข้าร่วมกลุ่มแบบนี้อีกฉันจะมาแน่นอน	2.85	0.42	1.38	1.34	<u>7.13</u>	.000	.58	✓

หมายเหตุ ค่า t ที่ขีดเส้นใต้ เป็นการวิเคราะห์ตามข้อตกลงเบื้องต้นชนิดแยกความแปรปรวน



ภาคผนวก ข.

การพัฒนาคุณภาพของเครื่องมือวิจัย:  
กลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## การพัฒนาคุณภาพของเครื่องมือวิจัย: กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา

ดังที่กล่าวไปแล้วในการทบทวนวรรณกรรมว่า ตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเองเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา โดยเฉพาะคุณสมบัติในการ “เชื่อมสมาน” ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำเสนอผลของการฝึกฝนพัฒนาตนเอง และพัฒนาคุณภาพของการเชื่อมสมาน ด้วยวิธีเจริญสติ (ฝึกการระลึกรู้) ในชีวิตประจำวัน และขณะปฏิบัติงาน ซึ่งเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างค่อยเป็นค่อยไป เก็บเกี่ยวประสบการณ์และค่อย ๆ เข้าใจด้วยตนเอง สอดคล้องกับวิถีการพัฒนาตนเองแนวพุทธที่ว่า “ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน”

ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการบันทึกที่เรียกว่า **reflective journal** คือ การเขียนเรื่องราวส่วนบุคคล การบรรยายกิจกรรมและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ผู้เขียนเข้าไปเกี่ยวข้อง และรวมทั้งการสะท้อนตัวของผู้เรียนเอง โดยการสำรวจความคิด ความรู้สึกของตนเองอย่างลึกซึ้ง การเขียนจึงเป็นกลยุทธ์อย่างหนึ่งที่ช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนได้สะท้อนถึงสิ่งที่รู้สึกหรือเรียนรู้ออกมา

ผู้วิจัยได้เขียน **reflective journal** ตั้งแต่วันที่ 26 พฤษภาคม 2548 ถึงวันที่ 5 กันยายน 2549 โดยจะบันทึกบางวันที่มีเหตุการณ์มากระทบ และหลังจากที่ได้ทำกลุ่มเสร็จสิ้นในแต่ละวัน โดยกลุ่มที่ได้เป็นผู้นำทั้งสิ้น 17 กลุ่ม ๆ ละประมาณ 15-30 ชั่วโมง เนื้อหาที่บันทึกเกี่ยวข้องกับผลของการฝึกสติ โดยการระลึกรู้ในระหว่างวันและระหว่างการทำกลุ่ม ปัญหาที่เกิดขึ้นในการฝึกการระลึกรู้ในชีวิตประจำวัน และการนำกลุ่ม ตลอดจนสิ่งที่ได้ปฏิบัติเพื่อการแก้ปัญหาเหล่านั้น

นอกจากนี้ยังมีข้อมูลจากผู้รับบริการในรูปแบบของบันทึก การบอกกล่าวความในใจหลังจากที่จบการบริการ รวมทั้งการถอดความบทสนทนาที่บันทึกไว้ระหว่างกระบวนการให้บริการ จากนั้นนำข้อมูลต่าง ๆ มาอ่านซ้ำหลาย ๆ รอบแล้วจึงทำการสรุปการเรียนรู้ในประเด็นต่าง ๆ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### สรุปผลของกระบวนการพัฒนาคุณภาพของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

#### 1. การเรียนรู้เกี่ยวกับ “การฝึกการระลึกรู้”

การระลึกรู้ของผู้วิจัยมีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป ลองผิดลองถูก ในช่วงแรก ๆ นั้นค่อนข้างจะเป็นลักษณะของการผลไปบังคับ จัดการควบคุมกับความคิด ความรู้สึก แม้กระทั่งร่างกาย เช่น วันหนึ่งผู้วิจัยเกิดความเข้าใจว่าจิตที่สงบมีความสัมพันธ์กับการทำงานของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการหายใจ การเต้นของหัวใจ ความตึงและหย่อนของกล้ามเนื้อ ฯลฯ หลังจากนั้นก็จะค่อยๆ จ้องที่การหายใจ และพยายามลากให้ตนเองหายใจยาว ๆ เป็นอย่างน้อยอยู่สักระยะหนึ่ง สังเกตว่าตนเองยิ่งอึดอัด

และสับสน จึงได้ตระหนักว่าตนเองนั้นได้เข้าไปจัดการ เพื่อให้ร่างกายเป็นไปตามความต้องการของตน เมื่อฝึกต่อไปจึงค่อย ๆ ตระหนักว่า "ความอยาก" ในใจของตนนั้นเองที่มีผลให้ใจไม่สงบ และใจที่ไม่สงบ ก็รบกวนสมดุลในกาย

นอกจากเรื่องการหายใจผู้วิจัยยังได้เข้าใจถึงกลไกการนอนหลับของตนเอง ผู้วิจัยสังเกตพบว่า บางครั้งผู้วิจัยก็บังคับ กะเกณฑ์ให้ตนเองต้องหลับเป็นเวลาตามที่ตนเองเชื่อว่าควรจะเป็น เช่น 6-8 ชั่วโมง เมื่อบางช่วงชั่วโมงในการหลับไม่เป็นไปตามที่ต้องการ ก็จะไม่สบายใจ คืบต่อไปก็จะบังคับให้ตนเองหลับ ยิ่งบังคับยิ่งไม่หลับ แต่พอเผลอ ๆ ก็มารู้สึกตัวตื่นตอนเช้าแล้ว เมื่อสังเกตหลาย ๆ วันอย่างต่อเนื่อง จึงค่อย ๆ เข้าใจธรรมชาติของการหลับของตนเองว่า ร่างกายจะจัดสมดุลในตัวเอง ยิ่งกังวล ก็ยิ่งรบกวนสมดุลนั้น ๆ บางคืนต้องการการหลับมาก บางคืนน้อย ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ โดยเฉพาะความสงบของใจในแต่ละวัน

จากเรื่องทางกายที่ค่อย ๆ ชัดเจนขึ้น ละเอียดยิ่งขึ้นในขณะเดียวกันก็จะค่อย ๆ เข้าใจเกี่ยวกับความคิดมากขึ้นด้วย ผู้วิจัยประจักษ์ว่าความคิดที่เกิดขึ้นมาในแต่ละวินาทีนั้นเป็นเพียง "อาการของใจ" หากวัน เวลาใดที่จับได้ว่าใจสงบ ก็สังเกตได้ว่าความคิดของตนสามารถสร้างสรรค์ประโยชน์ต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ดี แต่ส่วนใหญ่จะไม่เป็นเช่นนั้น ช่วงแรก ๆ ของการฝึกผู้วิจัยระลึกได้ถึงความคิดที่ปั่นป่วน สับสน ยุ่งเหยิง กระโดดไปกระโดดมา จากความรู้ที่เคยมีก็เข้าใจว่าลักษณะที่เกิดขึ้นเช่นนี้เป็นสิ่งที่ไม่ดี และจากความรู้ทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาทำให้เชื่อว่าความคิดของตนจะเข้าไปขัดขวางการรับรู้ที่ชัดเจนที่มีต่อผู้รับบริการ จึงพยายามจะกำจัดความคิดเสีย จนมีครั้งหนึ่งผู้วิจัยจึงได้คิดจะเล่นเกมกับความคิด โดยการที่พอรู้ตัวว่าคิดก็จะสกัดเอาไว้ไม่ให้คิดต่อ โดยตั้งชื่อการฝึกว่า "เกมไร้ถ้อยคำ" ผลก็คือเกิดความเหนื่อยล้า และสับสน จึงได้ตระหนักว่าตนเองเข้าใจผิดเกี่ยวกับความคิด และไม่รู้เท่าทันว่า ใจตนเองนั้นเองที่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของ "ความอยาก" ที่จะให้ตนเองเป็นไปตามใจตน ความคิดเป็นเพียงเครื่องมือของใจเท่านั้น ผู้วิจัยจึงได้ปล่อยความคิดไปตามธรรมชาติและเฝ้าสังเกตไปตามปกติ เหมือนกับที่สังเกตกาย ก็ค่อย ๆ เข้าใจมากขึ้น ถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดกับใจที่สงบมากขึ้น ความคิดไม่ใช่สิ่งไร้ประโยชน์ แต่จะเป็นสิ่งที่มีประโยชน์มากที่สุดก็เฉพาะถ้านำมาเชื่อมกับใจที่สงบ ที่ไม่โลภ ไม่โกรธ

ผู้วิจัยค่อย ๆ เรียนรู้ที่จะ "ชัดเจนที่ใจ" ไม่ใช่เพียงที่อาการของใจ การฝึกระลึกรู้ช่วงแรก ๆ จะรับรู้ที่อาการของใจ เช่นที่กาย ที่ความคิด ที่อารมณ์ เมื่อสังเกตระยะเวลาหนึ่ง ละเอียดยิ่งขึ้น รู้เท่าทันมากขึ้นก็จะเริ่มจับที่ใจได้ รับรู้ได้ถึงความสงบ หรือไม่สงบ ห้วนไหวหรือ ไม่ห้วนไหว พุ หรือ แพบยกขึ้นหรือตกลง ฯลฯ บางครั้งก็เฝ้าสังเกตจากอาการก่อนแล้วก็ตามค่อย ๆ ชัดเจนขึ้นถึงภาวะของใจ บางครั้งที่ชัดเจนกับใจได้ และอาการของใจบางอย่างก็จะหายไป และบางครั้งก็ต้องปลดปล่อยใจ

อ่อนโยนกับใจของตนด้วยเหมือน ครั้งใดที่ปลอบโยนใจได้ ใจที่ไหวก็จะนิ่งขึ้น คล้ายเด็กทารกที่หยุดร้องไห้เมื่อแม่ปลอบ

ผู้วิจัยได้เรียนรู้ว่า ใจของเรานั้นไหวได้ง่ายดุจดัง “เส้นด้ายที่แขวนไว้ที่หน้าต่าง” แต่ถ้าหากตามรู้ได้ทัน ก็คล้ายกับว่ามันอยู่นิ่งได้ แต่ต้องอาศัยการรับรู้ที่ละเอียดและคมอย่างยิ่ง ในแต่ละวันนั้นผู้วิจัยทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง โดยเฉพาะในขณะที่ปฏิบัติหน้าที่การนำกลุ่มความละเอียดจะลดลงอย่างมาก บ้างครั้งใจไหวไปมากมาย แล้วจึงรู้เท่าทันภายหลัง อย่างไรก็ตามได้เรียนรู้ว่าใจนั้นไหวไปด้วยกิเลส และสิ่งที่จะช่วยประเมนได้ว่าเราตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของกิเลสหรือไม่คือ “ความสงบของใจ” นั่นเอง

## 2. ผลของการระลึกต่อการเชื่อมสมาน

จากความเคยชินที่ได้สังเกตใจตัวเอง ทำให้ง่ายต่อการสังเกตใจผู้อื่น ก่อนหน้านั้นผู้วิจัยมักจะหลงไปกับเนื้อหาเรื่องราวที่ผู้รับบริการยกขึ้นมาบอกเล่า โดยไม่เข้าใจว่านั่นเป็นเพียงอาการของใจ จนทำให้ไม่เข้าใจผู้รับบริการอย่างแท้จริง แต่ระยะหลังผู้วิจัยเริ่มที่จะหยุดตัวเองได้ทันและใช้ใจที่นิ่งเพื่อรับรู้ที่ใจของผู้รับบริการได้บ้าง

จากการที่ได้ละเอียดในการสังเกตใจตนเองทำให้เห็นประเด็นหนึ่งอย่างชัดเจน นั่นคือเรื่องของ การ “generalization” ขอยกตัวอย่างเรื่อง “ความกลัว” จากการสังเกตพบว่าบางครั้งตนเองมีความกลัวที่ระบุสาเหตุไม่ได้ แต่พอสังเกตอย่างอ่อนโยนไม่เข้าไปควบคุม แต่ค่อย ๆ ปลดปล่อยให้การสังเกตทำงานไปเรื่อย ๆ อย่างลึกซึ้งเข้าไปในใจมากขึ้น ก็สามารถสืบสาวถึง “เหตุ” ของความกลัวนั้นได้ชัดขึ้นจริง ๆ แล้วอาจจะมาจากเหตุการณ์เพียงครั้งเดียว ความเจ็บปวดในวินาทีหนึ่งนั้นที่ไม่ได้รับการรับรู้ใส่ใจหรือเยียวยา ทำให้ “ความเจ็บปวด” ได้ generalize ไปยังสิ่งอื่น ๆ เมื่อผู้วิจัยเรียนรู้กับใจตนเองดังนี้เมื่อไปปฏิบัติหน้าที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงสามารถเข้าใจถึงการ generalize ของผู้รับบริการได้อย่างชัดเจน

ยกตัวอย่างกรณีหนึ่ง ผู้รับบริการบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองว่ารู้สึกไม่มั่นใจในคำสัญญาที่ผู้อื่นมีให้กับตน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่เจ้านายสัญญาว่าจะให้ศึกษาต่อ หรือเรื่องที่คนรักจะมั่นคงกับเธอ ผู้วิจัยก็สนทนากับเธอสืบไปจากประโยคแรกที่เธอยกมานี้ คล้าย ๆ กับการสังเกตอาการของใจ อย่างอ่อนโยน ค่อยเป็นค่อยไป สาวไปอย่างลึกซึ้งขึ้น ๆ ไปอีกอย่างสงบ และยอมรับ และรับรู้ในความไม่มั่นคง ความหวั่นไหวของใจเธอไปเรื่อย ๆ จนในที่สุดก็เข้าไปพบกับความเจ็บปวดจากเหตุการณ์หนึ่ง คือการที่เธอบังเอิญไปพบกับภาพคนรักเธอทานอาหารอยู่กับผู้หญิงคนหนึ่ง ผู้วิจัยเชื่อมสมานกับแอนเข้าใจแอน และแอนก็รับรู้ว่าผู้นำกลุ่มเข้าใจ และมีความชัดเจนในตัวเองมากขึ้น



ผู้วิจัยได้เรียนรู้อีกว่า "ความเข้าใจโลกและชีวิตและใจที่สงบ" ต้องเป็นส่วนผสมที่ลงตัวอย่างมากจึงจะนำมาผู้รับบริการไปได้จนสุดทางได้ จึงขอยกกรณีหนึ่งที่ผู้วิจัยได้อาศัยความเข้าใจโลกและชีวิตนำผู้รับบริการไปได้แต่ไม่สุดทางเพราะใจของผู้วิจัยขณะปฏิบัติงานยังเจือด้วย "ความอยาก"

ผู้รับบริการรายนี้นำเสนอเรื่องราวว่าเธอไม่เคยเอ่ยคำว่ารัก หรือพูดจาด้วยถ้อยคำที่แสดงออกถึงความรักกับบิดามารดาสักครั้ง ในขณะที่ลูกชายของเธอแสดงออกต่อเธออย่างสม่ำเสมอและเธอก็ซาบซึ้งในสิ่งที่ลูกชายปฏิบัติต่อเธอและเชื่อว่าบิดามารดาเธอน่าจะได้รับการปฏิบัติเช่นนี้ด้วย แต่เธอทำไม่ได้

ผู้วิจัยอยู่กับเธอได้ระดับหนึ่ง จนถึงเรื่องราวตรงที่ว่าเธอรับผิดชอบทางการเงินและดูแลเรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วยของบิดามารดาอย่างสม่ำเสมอ ความเข้าใจที่เคยมีอยู่ในใจเกี่ยวกับเรื่องของ "อุปาทาน" ก็เข้ามาในใจ ตอนนั้นไม่รู้เท่าทันใจตนว่า "อยาก" ที่จะให้เธอเข้าใจเรื่องนี้จะได้ไม่ต้องแบกรับความรู้สึกที่ไม่ดีนี้ต่อไป จึงชวนให้เธอเห็นคุณค่าของสิ่งที่เธอได้ทำไปแล้ว และลดคุณค่าของสิ่งที่เธอยังไม่ได้ทำ ชวนให้เธอเห็นว่าสิ่งที่เธอยังไม่ได้ทำมีคุณค่าจริงหรือ เราจำเป็นต้องเอ่ยถ้อยคำเหล่านั้นจริงหรือ ผู้วิจัยรับรู้ (อย่างเจือปนด้วยความอยากให้เป็นไปตามใจตน) ว่าเธอเข้าใจ และเธอก็ขอบคุณผู้วิจัยและบอกว่าเธอรู้สึกโล่งใจ แต่ด้วยความรู้สึกอะไรบางอย่างในใจที่บอกกับตนเองว่า "จริงหรือ" จึงได้ถอดความในช่วงนี้มาให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณา ท่านได้ให้ข้อคิดเห็นที่ผู้วิจัยยังเข้าใจไม่ถึง "เหตุ" ในใจของผู้รับบริการ ผู้วิจัยจึงได้เรียนรู้ว่าได้ช่วยเธอไปเพียงระดับหนึ่งเท่านั้น แต่ไม่ได้ทำให้เกิดความชัดเจนในใจแก่เธอเลย ต่อไปนี้เป็นบทสนทนาที่เกิดขึ้นในช่วงที่เธอกำลังแบ่งปัน

สมาชิกในกลุ่มเป็นนักศึกษาปริญญาโท จิตวิทยาการปรึกษา ได้แก่ อ้อย ป้อม นพ น้อย ต้อย ม้อย ก้อย ภาค และ อุ้ม มาเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาพัฒนาตนแนวพุทธ ณ บ้านกั้งหัน รีสอร์ท อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่ ระหว่างวันที่ 9 - 11 กรกฎาคม 2549 session ที่ถอดเทปนี้เป็น session ที่ 2 สมาชิกคนแรกกำลังแบ่งปันในหัวข้อ (ชีวิตคือทุกสิ่งทุกอย่าง) นึกถึงสักอย่างที่เรายากจะ "ขอบคุณ"

อ้อย : ถ้าเป็นอ้อยนะคะสิ่งแรกที่ยากจะขอบคุณคือพ่อกับแม่ เนื่องจากว่าเมื่ออยู่ต่อหน้าเราจะแสดงออกให้เค้าไม่รู้ไม่เป็นนะ ว่ารักพ่อนะ รักแม่นะ เราพูดไม่เป็น แต่ว่าขอบคุณเค้าที่เค้าให้ชีวิตเรามา แล้วที่นี้การตอบแทนเนี่ย เราไม่รู้ว่าจะเค้าต้องการการตอบแทนแบบไหน เค้าอาจจะต้องการความรักหรือว่าอะไร แต่เราไม่มีเวลาตรงนั้นให้ ที่ว่าจะไปแสดงออกอะไร ก็คืออาจจะเป็นอย่างอื่นแทน แต่ว่าอยากจะขอบคุณเค้าที่เค้าให้กำเนิดเรามา สามารถเลี้ยงดูเราถึงภาวะที่เค้าจะปล่อยเราได้ ถ้าเกิดไม่มีเค้า เราก็จะไม่มีวันนี้ แต่ว่าอยากบอกเค้านะ แต่...

- ป้อม : แสดงออกไม่เป็น
- อ้อย : (หัวเราะ หึ หึ) แสดงออกไม่เป็น ไม่ว่าจะด้วยคำพูด หรือว่าการกระทำ หรือว่าลายลักษณ์อักษร
- ผู้นำ : ในหัวใจอ้อยนี่เต็มเปี่ยมไปด้วยความรู้สึกกระลึกในบุญคุณท่านนะคะ แต่ว่า.....
- อ้อย : ก็อาจจะเป็นประจำธรรมดาเนอะ คืออาจจะลำบาก อยู่ด้วยตัวเองมาตลอด ค่อนข้างจะมาใช้ชีวิต เติบโตอะไรด้วยตัวเอง ตั้งแต่เด็ก ตอนนั้นถ้าถามความรู้สึก ตอนนั้น เหมือนพ่อแม่ไม่รักเราเลย อาจจะเป็นที่ฐานะเรายากจน แต่พอเรามาต่อสู้ด้วยตัวเองแล้ว ก็อ้อ คำเลี้ยงเรามาแบบไม่ over protect ให้เรามีโอกาสช่วยตัวเอง เพื่อที่จะมีชีวิตอยู่ได้ด้วยตนเอง
- ผู้นำ : เป็นผลดีกับเรานะคะ

ช่วงนี้ผู้วิจัยเริ่มไม่อยู่กับเขา แต่อยู่กับตัวเอง ลึก ๆ แล้วผู้วิจัยรู้สึกว่าไม่เป็นไรที่เราไม่ได้กล่าวคำว่ารักกับพ่อแม่ เพราะผู้วิจัยเองก็ไม่ใช่คนที่กล่าวคำนั้นได้ง่าย ๆ แล้วก็เลยชวนเขาไปอยู่ที่อื่น ไม่ได้ชวนให้สำรวจ (exploration) ลงไปถึง "เหตุ" แห่งความไม่สบายใจจริง ๆ

- น้อย : รู้สึกติดขัดใหม่คะ ที่เรายังไม่ได้บอกแม่เราเลย รู้สึกติด ๆ อยู่ในใจใหม่ว่าเราอยากทำ หรือว่าทนได้
- อ้อย : ไม่รู้สึกว่าติดใจ ไม่คั่งค้างที่จะต้องเอามาคิด แต่ มันคงต้องใช้เวลา อันนี้เปรียบเทียบกับเมื่อก่อน คิดว่าแม่ กับพ่อ โอเค เริ่มเข้าใจว่าเออ อันนี้ลูกเราเป็นไง คำเริ่มรับรู้ว่าคุณลูกเราเป็นยังไง เหมือนกับว่าให้คำเรียนรู้ด้วยตัวเอง จากประสบการณ์เหล่านี้ แต่ว่า...กลัว...กลัว...(หัวเราะ) อายุเค้าจะทันไหม คาดว่า มันไม่น่าจะสายเกินไป เพราะว่าบางอย่างคำพูด เราเป็นคนพูดตรง ๆ มีคำพูดบางอย่างอาจทำให้เค้าเสียใจ ถ้าไม่พูดเค้าก็ไม่สามารถคิดได้เอง
- ผู้นำ : เหมือน ๆ ว่าอ้อยรู้สึกว่าตัวเองต้องพูดดี ๆ หมดเลยนะคะ พูดดี ๆ ตลอด แต่ในความเป็นจริงมันเป็นอย่างนั้นไม่ได้ เหมือนกับอ้อยมีภาพภาพหนึ่งไว้ ว่าลูกที่ดีควรจะทำอย่างนี้ ควรจะเป็นอย่างนี้ แต่เรายังไม่ใช่ เรารู้สึกว่าเรายังไม่ใช่รอยเปอร์เซ็นต์เรายังไม่ใช่ทั้งหมด แต่เราก็ได้ทำแล้วละ นะคะ เราก็ได้ทำบางส่วนไปแล้ว แต่ว่าว่าวิธีการเนี่ย มันไม่ใช่เหมือนกับที่ลูกบ้านอื่นเค้าทำ

- อ้อย : อ่า...ใช่
- ผู้นำ : วิธีการของเราคือพ่อแม่ต้องเห็นเอง แต่เราก็ไม่แน่ใจว่าพ่อแม่จะเห็นหรือเปล่า ถ้าพ่อแม่เห็น เขาก็จะรู้แล้วว่าเรารักเค้าขนาดไหน
- อ้อย : ตอนนี่เค้าเริ่มเห็นความสม่ำเสมอในสิ่งที่เราทำ
- ผู้นำ : นั่นสินะคะ เพียงแค่ว่าอาจจะไม่เหมือนบ้านอื่นเท่านั้นในเรื่อง...ขอใช้คำว่า ..  
เจ้าจะแจะ...
- อ้อย : เออ...เออ...เออ...หัวเราะ
- ผู้นำ : คือแบบว่าแค่แสดงความรัก แค่นี้ที่ยังไม่เท่าบ้านอื่น แต่สิ่งที่เราทำได้ทำ เราก็รู้ว่าเราทำได้ทำ ....ถ้าจะถามอ้อยตอนนี้จะคะว่า เราได้ทำไปแล้วสักกี่เปอร์เซ็นต์
- อ้อย : ถ้าเป็นเรื่องการดูแลนี้ก็ถ้าจะแปดสิบแล้วนะคะ แปดสิบที่เราทำมาสม่ำเสมอ คืออาจจะไม่ใช่การแจะแจะอย่างที่อาจารย์ว่า แต่เราก็ดูแล เวลาไม่สบาย เราก็ให้ข้อมูล แต่ข้อมูลนั้นนะเราก็รู้จักโรคที่เค้าเป็นเราก็แนะนำ แต่ความที่เราอยู่ไกลกันเราก็ทำได้เท่านี้ แต่เราไม่สามารถแบบว่า พาไป พ่อแม่อยากไปที่ไหนก็ไปได้ แต่เรื่องค่าใช้จ่าย บอกมา เราก็จัดการตรงนี้

ผู้วิจัยเริ่มชวนให้เขามาชื่นชมสิ่งที่ได้ทำไปแล้ว

- ผู้นำ : พวกเราจะ ในชีวิตของเราเนี่ย มันมีวิธีแสดงความรักอย่างอื่น นอกจากแจะแจะ ได้ไหม (สมาชิก : มี มี) เราทำอยู่บ้างไหมคะ
- ป้อม : ก็ของอ้อยก็ใช่
- ผู้นำ : ของอ้อยก็ใช่
- อ้อม : ปัญหามันอยู่ที่คำพูดไงคะ เหมือนคำ ๆ เดียว มันไม่ใช่เป็นคำที่ว่าใครอยากพูดก็พูดไงคะ มันก็ยากที่จะพูด อย่างบางคนพูดขอบคุณไม่เป็นก็คือไม่พูด ทั้งชีวิตก็คือจะไม่ขอบคุณนะ อยากขอบคุณนะคะ แต่พูดไม่ได้ อาย การแสดงอย่างอื่น พี่อ้อยก็แสดงนะ...
- น้อย : น้อยว่าพ่อแม่พี่อ้อยก็อาจจะมีความสุขกับตรงนี้แล้วก็ได้คะ กับสิ่งที่พี่อ้อยทำให้ก็ได้ สิ่งที่ดีที่อยู่ในใจพี่อ้อยคือยังไม่ได้พูด แค่นั้นเอง แต่น้อยว่าเค้าคงรู้ละ เค้าอาจจะมีความสุขละ เต็มที่ละ แต่เราคิดไปเองไงว่าเรายังไม่ได้พูด (สมาชิก ร่วมกันแสดงความเห็นด้วย)

- ผู้นำ : ก็เลยอยากจะชวนมองว่า เราอาจจะตั้งใจผิดพลาดประเด็นไปว่า เป็นลูกต้องบอกรักพ่อแม่
- อ้อย : การแสดงออกให้เค้ารู้ อาจไม่จำเป็นต้องบอก แต่จะแสดงยังไงให้เค้ารับรู้แค่นั้นเอง
- ผู้นำ : ซึ่งที่อ้อยทำมาแปดสิบเปอร์เซ็นต์ถ้าเป็นเราเราก็ว่ายเยอะมากนะคะ
- อ้อย : ก็อาจจะว่า เราเป็นลูกคนเดียวเราก็คิดประมวลทุกอย่างแล้ว เรื่องใหญ่สำหรับอ้อยอาจจะเป็นการค่าใช้จ่าย ในครอบครัว
- ผู้นำ : ซึ่งเราก็ดูแลท่าน
- อ้อย : ค่าใช้จ่ายแต่ละเดือนมีอะไร เรายังรับผิดชอบทั้งหมด และให้เหลือใช้ด้วย
- ผู้นำ : คือความรักใช่ไหมคะพวกเรา
- อ้อย : มันคือความรับผิดชอบและความห่วงใย

ในที่สุดอ้อยก็เริ่ม ไม่ยึดติดกับการต้องบอกรัก ซึ่งก็ดีในระดับหนึ่งแต่ประเด็นที่ทำให้เขาติดค้างใจเรื่องพ่อแม่จริง ๆ แล้วยังไม่ได้รับการแก้ไข

- อ้อย : ใช.. อ้อยมีความคิดอย่างนี้ไงว่า การกระทำของเรามันมีค่า เราไม่ต้องพูดใหม่ คืออย่างนี้คะอาจารย์ที่ถูกคิดตรงนี้ มันมีคนใช้ที่อยู่เวิร์ด เค้าบอกว่าถ้าไม่ได้บอกรักก็บอกชนะ ถ้าไม่ซื้ออะไรให้ก็รีบซื้อชนะ อย่าให้เหมือนพี่ พ่อเค้าตายไปแล้วก็เสียใจว่าเราไม่ได้ทำให้ ไม่ได้เอาอะไรให้ท่าน ไม่ได้ซื้อ ความสุขให้เค้า อะไรอย่างเนี่ย ในความคิดของอ้อยคือ ที่เราไม่ได้ให้เค้าคือ คำพูด อย่างเดียว แต่การกระทำเราให้ แค่คำพูดอาจจะสิบ ยี่สิบเปอร์เซ็นต์ที่เรายังไม่ได้ทำ แต่พอประเด็นที่อาจารย์ว่า คนเราให้ความรักจำเป็นต้องพูดใหม่ ก็อ้อ ไม่จำเป็น พูดไม่ได้ก็พูดไม่ได้ แต่อย่างอื่น เราทำ เราบู๊ เค้าก็เข้าใจ เพราะเราก็ทำมาหลายปีแล้ว
- ผู้นำ : ความรักที่อ้อยมีต่อพ่อแม่ อาจจะไม่ต้องพูดก็ได้ แต่เราก็เต็มอิมกับสิ่งที่เราทำได้ เราได้ให้เต็มที่ ความคิดที่ว่าลูกต้องบอกรักพ่อแม่ อาจจะรบกวนอ้อยได้น้อยลง
- อ้อย : อ้อยเปรียบเทียบกับเด็กนะ เด็กเค้ายังทำอะไรให้เราไม่ได้มาก เค้าทำได้ก็คือการพูด เค้าเอาสิ่งที่เค้ามีอยู่มาให้ พอถึงวันพ่อ เค้าก็ไปกราบพ่อ ทั้งที่ไม่สนิทกันก็อ้อ คือสิ่งที่เค้าทำได้ แต่พอโตขึ้นเค้าอาจจะทำอย่างอื่นก็ได้ พออาจารย์พูดว่าอ้อ ไม่จำเป็นที่จะต้องพูด

ผู้นำ : ที่อ้อยเห็นคุณค่าในสิ่งที่อ้อยเป็นอยู่แล้วนี่ อาจารย์ก็ดีใจด้วยนะคะ แล้วก็สิ่งเล็กน้อยจะได้ไม่มารบกวนใจของเรา ถ้าในชีวิตเรามีโอกาสดี ๆ บังเอิญ มีเหตุการณ์อะไรสักอย่าง จังหวะอะไรสักอย่างที่เหมาะพอเหมาะ ก็อาจจะได้แสดงออก มันก็เป็นเรื่องของโอกาสนะคะ ณ วินาทีนี้เนี่ย ก็ไม่อยากจะให้สิ่งเล็กน้อยนั้นมารบกวนสิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่เราได้ทำไปแล้ว

อ้อย : ขอบคุณอาจารย์นะคะ ที่ทำให้หนูรู้ว่า มันไม่น่าจะใช้ มันอาจจะเป็นจากสื่อคือหนูชอบโฆษณา ที่เค้าแสดงออก เราก็มานึกถึงพ่อแม่เรา มันอาจจะทำให้หนูคิดเรื่องนี้ แต่พอฟังอาจารย์ก็โล่ง...

ถึงแม้ว่าในการให้บริการครั้งนั้นจะไม่สมบูรณ์ แต่ผู้วิจัยก็ยังภาคภูมิใจว่าได้ให้ประโยชน์แก่ผู้รับบริการอยู่บ้าง คือการที่ได้ขยายมุมมองของผู้รับบริการให้ออกมาจากโลกของความยึดมั่น ผู้รับบริการจำนวนมากยึดมั่นในความเชื่อบางอย่างที่คับแคบ ความเชื่อที่ว่า "ผล" อย่างนี้ต้องเกิดมาจากเหตุหนึ่งเหตุใดเพียงอย่างเดียว แต่เขาไม่เข้าใจลึกซึ้งถึงกฎแห่งการพึ่งพิงอิงอาศัยของเหตุปัจจัยหลาย ๆ อย่าง เมื่อได้รับความเชื่อมาจากสังคมว่า "ลูกต้องบอกรักพ่อแม่" ก็ติดอยู่ในความคิดนี้ ปล่อยให้ความเชื่อนี้รบกวนใจ ทำให้ไม่ชื่นใจ ไม่อึดใจเต็มที่กับหลาย ๆ สิ่งที่ตนเองกำลังทำในปัจจุบัน

ความไม่สบายใจคล้าย ๆ กันนี้เกิดกับผู้รับบริการอีกคนหนึ่งซึ่งเป็นสมาชิกของอีกกลุ่มหนึ่ง เธอเล่าให้กลุ่มฟังว่าเธอรู้สึกเสียใจที่ไม่ได้อยู่กับพ่อของเธอในขณะที่เขากำลังจะสิ้นใจ เธออยากจะทำดูแลพ่อกว่านี้ แต่ไม่ได้ทำ เพราะอยู่กันคนละจังหวัด อยากจะพาพ่อกมาเที่ยวในจังหวัดที่เธออยู่ แต่ก็ทำได้แค่ครั้งเดียว เป็นครั้งเดียวที่พ่อประทับใจมาก คุยให้ญาติ ๆ ฟังอยู่หลายวัน เธออยากจะทำเช่นนั้นอีก แต่ก็หมดโอกาสเสียแล้ว เธอเล่าไปด้วยความเสียใจและร้องไห้ไปด้วยในช่วงที่พูดถึงความรู้สึกที่มีต่อพ่อ

ผู้วิจัยเชื่อมสมานกับเธอ และนำให้เธอเห็นคุณค่าในสิ่งที่เธอได้ทำไปแล้ว และสมาชิกคนอื่น ๆ ได้เข้ามาเสริมให้เธอเห็นในมุมมองอื่น ๆ นอกเหนือไปจากมุมมองที่เธอเชื่อ ด้วยความอบอุ่น ด้วยความเห็นอกเห็นใจ จนสีหน้าเธอค่อย ๆ ดีขึ้น

การฝึกระลึกผู้มีผลต่อความสามารถในการ "ฟัง" อย่างยิ่ง ก่อนหน้านั้นผู้วิจัยมักจะเผลอตัดสิน ตีความ ถ้อยคำของผู้รับบริการไปตามความเชื่อ อคติ สิ่งที่ปรุงแต่งในใจของตนเอง เมื่อฝึกการระลึกจึงได้เท่าทันตนเองมากขึ้น บางครั้งที่เผลอก็จะรับรู้และหยุดตนเองได้เพื่อจะ "ฟัง" และ "รับรู้" ผู้รับบริการอย่างที่เป็น มีอยู่ครั้งหนึ่งที่ผู้วิจัยละทิ้งตนเองได้อย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน ผู้วิจัยสัมผัสได้ถึงความรู้สึกสิ้นไหลเป็นธรรมชาติ จนสมาชิกที่อยู่ในกลุ่มสังเกตได้และบอกกล่าวแก่ผู้วิจัยถึงข้อสังเกตของเธอในภายหลัง

ในการทำกลุ่มการปรึกษาพัฒนาตนเองพหุทศกับนักศึกษาปริญญาโทจิตวิทยาการปรึกษาเมื่อวันที่ 5 กันยายน 2549 ใน session ที่ 16 บัทบออกกล่าวเกี่ยวกับความรู้สึกที่มีต่อแม่ของคนรัก ค่อย ๆ เล่าว่าแม่ของเขาเป็นคนที่ปฏิบัติต่อลูกไม่ดี พุดจาไม่ดี ไม่เข้าใจลูก ไม่ดูแลปล่อยปะละเลย ไม่สนใจความเป็นอยู่ของลูก แม้กระทั่งวันหนึ่งก็เกือบจะไม่ได้มา คล้าย ๆ ว่าจะไม่ยอมรับบัท และเธอก็กังวลอยู่ในใจว่าวันข้างหน้าที่จะต้องไปอยู่บ้านเดียวกับแม่ของคนรักนั้น เธอจะทนได้หรือไม่ เธอเล่าอย่างละเอียดและมีอารมณ์โมโหบ้างบางเหตุการณ์ เราใช้เวลาในช่วงนี้กว่า 50 นาที โดยที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกทุกคนรับฟังอย่างตั้งใจ และมีความรู้สึกร่วมไปกับเธอ บางคนถึงกับแค้นใจแทนเธอด้วย แต่บางจังหวะเธอก็เข้าใจและเห็นใจแม่ของคนรักที่ต้องต่อสู้ชีวิตแต่เพียงลำพัง และมีสมาชิกคนหนึ่งกล่าวว่าเข้าใจแม่คนรักของเธอ

ผู้นำกลุ่มอยู่กับเธอด้วยใจที่ว่าง และตอบสนองต่อการเล่าของเธอด้วยความรู้สึกที่ออกมาจากใจของตนเอง ขณะเดียวกันก็ตระหนักรู้ภายในใจตนไม่พบว่ามีความคาดหวังหรือสิ่งที่แอบแฝงในใจใด ๆ กับทั้งไม่ได้ตั้งความหวังไว้ล่วงหน้าว่าจะให้ session นี้ออกมาเป็นอย่างไร จิตใจปลอดโปร่งเป็นอย่างมาก คำพูดที่ออกไปแต่ละครั้งรู้สึกว่ามีพลังต่อใจของเธอ ทั้ง ๆ ที่เมื่อมาฟังคำพูดอีกครั้ง หรือคำพูดเดียวกันนี้พูดในสถานการณ์อื่น อาจจะไม่ผลใด ๆ ต่อใจของเธอเลย แต่ในวินาทีนั้นเป็นคำพูดที่มาจากความโปร่งเบาใจเป็นที่สุดและเป็นคำพูดที่มีผลที่สุด พิจารณาได้จากคำพูดของบัทที่แสดงถึงการยอมรับมากขึ้น และน้ำเสียงที่ค่อย ๆ ลดความดุตันลงเป็นน้ำเสียงที่นุ่มนวลขึ้น และต่อไปนี้เป็นตัวอย่างคำพูดของผู้วิจัยและการตอบสนองของเธอ

ผู้นำ : ทั้งหมดนี้ก็หล่อเลี้ยงด้วยความรักที่บัทมีต่อเนื้ทะเลาะ ที่เป็นพลังขับเคลื่อนให้บัทสามารถอยู่ในสถานการณ์ยุ่งยากใจต่าง ๆ ได้ และบัทมีมุมมองใหญ่อยู่ที่บ้านด้วยนะคือพลังความรักจากครอบครัวที่บัทบอกว่า ได้รับจนล้น บัทมีพลังความรักมากมายที่แบ่งปันให้เนื้ (สมาชิกคนอื่นเข้ามายืนยันถึงความรักที่บัทมีต่อคนรัก)

ผู้นำ : ถึงแม้จะยุ่งยาก ถึงแม้จะว่าจะเหนื่อยกับการจะต้องไปอยู่ในสถานการณ์อย่างนั้น แต่ในท่ามกลางทะเลทรายที่แห้งแล้ง ก็มีดอกไม้ผุดขึ้นมาดอกหนึ่งที่งาม สดสวย ในความรู้สึกของเรา

บัท : หนูก็ว่า หนูมีตรงนี้ อย่างที่อาจารย์บอก ที่ทำให้หนูสดชื่นอยู่ และมีคนคอยเติมให้เรามีพลัง ก็ไม่ยากที่จะ...ไม่ยากที่จะให้มันจากไป อยากจะอยู่อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ

(สมาชิกมาร่วมชื่นชมยินดี และนึกถึงตัวเองบ้างและชวนกันพุดคุยเรื่องของบัทต่อ)

บัท : พ่อหนูก็ชอบเค้าด้วย เค้าไม่เคยทำอะไรที่เสียอะไร ไม่กินเหล้าไม่สูบบุหรี่ เหมือนพ่อหนูคะ พ่อหนูก็ไม่กินเหล้า ไม่สูบบุหรี่เลย ไม่เคยเอาความทุกข์อะไรมาใส่ในบ้าน ...(สมาชิกมีแซวกันเล็กน้อย) หนูค่อนข้างเชื่อมั่นในเค้า ที่ผ่านมาก็เคยมีเรื่องให้ต้องคิด ๆ เหมือนกัน แต่ตอนนี้ มันมีแต่เรื่องที่จะต้องไปข้างหน้า เรื่องอะไร หยุ่มหยุ่มเล็ก ๆ หนูพยายามไม่คิดอยู่แล้ว

ผู้นำ : เราจะสู้แล้ว เราจะไปข้างหน้าละนะ (สมาชิกเข้ามาแบ่งปัน) บางทีเราก็ออมแลกใช้ใหม่คะ ถ้าสิ่งใดมีค่ามาก ๆ เราก็ออมแลกได้ (สมาชิกคนหนึ่งเข้ามา กล่าวถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อคนรักเก่าของตน เมื่อฟังเรื่องของบัททำให้ได้คิดว่า เราอาจจะยังไม่รักพอ ยังไม่เสียสละพอเหมือนบัท จึงเลือกที่จะเดินออกมา และให้กำลังใจ ให้ความเชื่อมั่นในพลังความรักของบัท และสมาชิกอีกคนก็เข้ามา แบ่งปันเรื่องราวของตนและกล่าวว่าตอนนั้นตนเองก็ไม่เข้มแข็งพอที่จะสู้และเดินหน้าต่อไปอย่างที่บัทกำลังจะทำ ชื่นชมและเป็นกำลังใจให้ และอีกคนหนึ่งก็เข้ามาพูดในส่วนตัวตนเองได้รับสิ่งที่ตรงข้ามกับบัทคือทุกคนที่บ้านสามมีดีต่อตนเองมากจนอึดอัด แต่พอฟังเรื่องราวของบัทแล้วคิดว่าจริง ๆ แล้วสิ่งนั้นมีค่ามาก)

บัท : ขอขอบคุณอาจารย์และพี่ ๆ ทุกคนที่เข้าใจ เรื่องของบัทถ้าเป็นประโยชน์ก็ดีใจ แล้วก็คิดว่า มันก็เป็นพลังผลักดันให้เรา做事情ต่าง ๆ ต่อไปได้ดี ทำให้เราเข้าใจ อะไรที่เกิดขึ้นได้ดีมากขึ้น ทำอะไรต่อไปได้ดีมากขึ้น แล้วก็จะลดอคติลง ก็จะได้ เราก็ต้องยอมรับ ยอมรับจริง ๆ ยอมรับจากใจจริง เรายอมรับแฟนเราอย่างไม่มีเงื่อนไข เราก็ต้องยอมรับแม่แฟนอย่างไม่มีเงื่อนไขด้วย เค้าก็เป็นคนที่ให้กำเนิดแฟนเรา มา ถ้าเกิดไม่มีเค้าเราก็คงไม่ได้เจอแฟนเราเหมือนกัน (สมาชิกเข้ามาชื่นชมบัทอีกครั้งด้วยความยินดี)

ผู้วิจัยมีความยินดีต่อสิ่งที่บัทได้บอกกล่าวกับเราเป็นอย่างยิ่ง เป็นวินาทีที่ทุกคนอิมเอ็บใจ บัทได้ตระหนักถึง net work ของชีวิต และลดการแบ่งแยกลงได้ เพราะปัจจัยหลาย ๆ ประการในกลุ่ม ความพร้อมของสมาชิกทุก ๆ คน ความเป็นเนื้อเดียวในกลุ่ม ความเป็นคนที่พร้อมจะเข้าใจและยอมรับของสมาชิก เมื่อมาประกอบกับใจที่ปลอดโปร่ง ที่สงบของผู้นำกลุ่มจึงทำให้ session นี้จบลงด้วยความเบิกบานใจ

ในการนำกลุ่มช่วงหลัง ๆ ผู้วิจัยรับรู้ได้ถึงการเชื่อมสมานของตนเองต่อสมาชิกกลุ่ม ธรรมชาติของตัวเองเวลาอยู่ในกลุ่ม ถึงแม้ว่าจะมีสถานภาพเป็นอาจารย์ก็ไม่ได้ทำให้สมาชิกรู้สึกเกร็งหรือไม่สะดวกใจที่จะอยู่ในกลุ่ม ไม่ได้เป็นปราการขวางกั้นความเป็นเนื้อเดียวกันของสมาชิกและผู้นำกลุ่ม แต่ก็ยอมรับว่าผู้วิจัยเชื่อมสมานไม่ได้ตลอดเวลาที่ทำกลุ่ม และจิตใจไม่ได้สงบ ไม่ได้ปลอดโปร่ง

อยู่ตลอดเวลา บางครั้งก็คาดหวัง หรือไม่พอใจสมาชิกบางคน ถ้าระลึกไว้ได้เร็วก็จะหยุดตัวเองทัน ผู้วิจัยตระหนักอยู่ตลอดเวลาว่าใจที่ปราศจากความคาดหวังและความไม่พอใจจึงจะเป็นใจที่มีประสิทธิภาพ เพราะทุกขณะที่ทำกลุ่มผู้วิจัยฝึกใช้ "ใจ" ในการสัมผัส รับรู้ และถาม "ใจ" ตัวเองก่อนที่จะพูดสิ่งใดออกไป ไม่ว่าจะรับหรือส่งสารก็ล้วนต้องการใจที่ไม่มัวหมอง จากประสบการณ์ทำให้เข้าใจว่า สิ่งที้ออกมาจากใจเป็นสิ่งที่แท้ และความแท้จากใจเราจะเข้าถึงความแท้ในใจผู้อื่นเสมอ

ผู้วิจัยได้เรียนรู้ว่าการให้การช่วยเหลือผู้รับบริการไม่มีอะไรสำคัญยิ่งไปกว่าการเท่าทันใจตนเอง และลดความต้องการของตน หรือทันความโกรธ ไม่พอใจของตน ตัดส่วนเกินเหล่านี้ไปจากใจและรับรู้ผู้รับบริการอย่างที่เขาเป็น จนได้ข้อสรุปว่า "เอาออกไปนั่นแหละเต็มที่ที่สุด"



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





ภาคผนวก ค

ผลการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา  
ในกลุ่มทดลอง

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ผลการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา ในกลุ่มทดลอง

การดำเนินกลุ่มสำหรับการวิจัยในกลุ่มทดลอง ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินกลุ่มเมื่อวันที่ 12 - 14 สิงหาคม 2549 รวมระยะเวลาประมาณ 30 ชั่วโมง ณ บ้านกัณฑ์วิสุทธิ อ.ดอยสะเก็ด จ. เชียงใหม่ สมาชิกกลุ่มประกอบด้วยนักศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 8 คน เป็นชาย 1 คน หญิง 7 คน โดยมีชื่อสมมุติ ได้แก่ ปูน แอน ณี บุ่ม หนึ่ง ก้อย มายด์ และ หนุ่ย ซึ่งมีสาระสำคัญในการดำเนินกลุ่มดังนี้

### สรุปสาระสำคัญของการดำเนินกลุ่ม

**กลุ่มช่วงที่ 1** "ทำความรู้จัก และเรียนรู้ที่มาของกันและกัน"

วันที่ 12 สิงหาคม 2549

เวลา 9.00 - 11.45 น.

เมื่อผู้นำกลุ่มและสมาชิกมารวมกันที่ระเบียงหลังบ้านที่ติดกับน้ำตก ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิก และทักทายกันและกัน สมาชิกหลายคนพูดคุยถึงบรรยากาศที่สวยงาม และสดชื่นของสถานที่ บรรยากาศการพูดคุยมีความเป็นกันเอง และร่าเริง แจ่มใส

ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของกลุ่ม เชื้อเชิญให้ชื่นชมกับธรรมชาติรอบ ๆ ตัว และบอกกล่าวว่าการมาครั้งนี้เป็นโอกาสที่สมาชิกจะได้สัมผัสกับธรรมชาติภายนอกและภายในตนเอง และผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกได้บันทึกประสบการณ์จากการทำกลุ่มด้วยสมุดบันทึกประจำวัน จากนั้นก็ได้เชื้อเชิญให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเอง (Facilitate disclosure) ด้วยการเชื้อเชิญให้สมาชิกได้บอกกล่าวถึงที่มาของแต่ละคน ที่ทำให้ได้มาเรียนสาขานี้ ซึ่งทำให้สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์ (Facilitate Interaction) ต่อกันด้วยความใส่ใจกันและกัน

ปูนเริ่มเป็นคนแรก ปูนกล่าวว่าการมาเรียนหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษานั้นจะส่งเสริมงานของตน ให้การทำงานมีความครอบคลุมเรื่องของจิตใจมากขึ้น เพราะที่ผ่านมาปูนให้ความช่วยเหลือชาวบ้านหรือเด็กแต่เพียงสิ่งของแต่ไม่เคยได้ช่วยเหลือทางด้านจิตใจ สำหรับก้อยนั้นเคยได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และได้รับการอบรมเรื่องจิตวิทยาการปรึกษาและมีโอกาสเข้าไปช่วยหน่วยงานอิสระทำงานบริการช่วยเหลือมาก่อน และรู้สึกดีต่อวิชาชีพนี้ และมีความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น จึงอยากจะมาเรียนต่อ

แอน มีที่มาจากคล้ายกับปุ่น ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้แอนบอกเล่าเรื่องราว (Facilitate disclosure) มากขึ้น แอนเล่าว่าเธอมาศึกษาสาขาวิชาชีวนำไปใช้ในงานการดูแลช่วยเหลือพนักงานในหน่วยงานและดูแลเด็กด้วยโอกาส และมาดั้นมาเรียนเนื่องจากเป็นความต้องการของหน่วยงานที่ส่งเสริม และงานที่ทำก็เกี่ยวข้องโดยตรง เพราะต้องดูแลช่วยเหลือนักเรียน ครู รวมทั้งผู้ปกครอง

หนุ่ย นั้นบอกว่าถึงเวลาต้องเรียนปริญญาโท ก็เลือกไว้สองสาขา แต่สอบติดสาขาจิตวิทยาการปรึกษาเพียงสาขาเดียว และเริ่มเห็นประโยชน์ของการมาเรียนเพราะทำให้สื่อสารกับนักเรียนได้อย่างเข้าใจมากขึ้น ผู้นำกลุ่มได้เชื่อมสมาน (Tuning in) กับหนุ่ยด้วยการฟังอย่างตั้งใจและแสดงความเข้าใจในเรื่องราวของหนุ่ย จนหนุ่ยเกิดความไว้วางใจต่อผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น หนุ่ยจึงได้พูดต่อเนื่องไปถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในหน่วยงานถึงความไม่เข้าใจในบทบาทหน้าที่งานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา หนุ่ยบอกว่า “เวลาที่มีใครมาคุยกับเรา เค้าก็จะมองว่ามีความผิดปกติหรือ อะไรอย่างเงี้ยคะ ครูประจำชั้นก็ไม่เข้าใจว่าทำไมเด็กต้องมาคุยกับเรา...และเค้าเองก็ไม่เข้าใจ เวลาพูดกับเด็กก็มีแต่สั่งและบอกให้เด็กทำอย่างนั้นอย่างนี้ดี แต่ไม่เข้าใจเด็กเลย”

ในช่วงนี้ ผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้สมาชิกได้ปฏิสัมพันธ์กัน (Facilitate Interaction) ซึ่งสมาชิกได้เข้ามาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ตนมีคล้ายกับเรื่องของหนุ่ย เช่น สมาชิกคนหนึ่งคือ มายด์ที่เข้ามาแลกเปลี่ยนแบ่งปันด้วยความรู้สึกเดียวกัน และหนึ่งก็ได้แบ่งปันประสบการณ์ที่รับรู้มาจากพี่ที่สนิทกัน เมื่อหนุ่ยได้รับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกและผู้นำกลุ่มได้สรุปเรื่องราวของทุกคนอีกครั้ง ทำให้หนุ่ยได้เกิดการพิจารณาแยก (Identify Split) ที่มีอยู่ในใจของตนจนเกิดการตระหนักว่า ตนต้องการความเข้าใจจากเพื่อนร่วมงาน แต่ความจริงแล้วเพื่อนร่วมงานจำนวนมากยังไม่มีความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทของตนก็เลยมีความอึดอัดใจต่อสายตาของเพื่อนร่วมงานที่มักมองด้วยความสงสัยและไม่เข้าใจเมื่อเห็นหนุ่ยคุยกับเด็ก และเมื่อหนุ่ยได้รับฟังประสบการณ์ของเพื่อนในกลุ่มที่เข้ามาแลกเปลี่ยนก็เกิดการเข้าใจเห็นจริง (Realization) ในปัญหาของตนว่า ตนไม่ได้เป็นเพียงคนเดียวที่ประสบกับสิ่งที่เกิดขึ้น และได้เรียนรู้ถึงการจัดการกับปัญหานั้น (Problem Solving) จากการฟังเรื่องราวของเพื่อนด้วย

จากนั้น ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกคนอื่น ๆ เข้ามาร่วมแบ่งปันและเสริมกำลังใจ (Facilitate Growth) ให้แก่หนุ่ย และรวมถึงมายด์ที่ได้ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนด้วย บรรยากาศในช่วงนี้เต็มไปด้วยความเห็นใจ และการให้กำลังใจซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิก ทำให้สมาชิกเกิดกำลังใจในการเรียนและดำเนินชีวิตของตนต่อไป

เมื่อสมาชิกได้ให้กำลังใจกันเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มได้สรุปถึงสิ่งที่เกิดขึ้นและเอื้ออำนวยให้สมาชิกยังไม่ได้พูดถึงตนได้มีโอกาสเปิดเผยตนเองมากขึ้น (Facilitate disclosure) สมาชิกคนหนึ่งคือ นุ่ม จึงได้เล่าถึงตนเองว่า มาเรียนเพื่อว่าจะมีโอกาสได้เปลี่ยนสายงาน และเห็นความสำคัญของงานสุขภาพจิต ส่วนนี้ ได้เล่าถึงการทำงานของตนเองอย่างละเอียด มาเรียนเพื่อนำมาใช้ในงาน เพราะไม่

มีความรู้ทางด้านนี้ เคยไปอบรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแล้วยังไม่เข้าใจ จนมีโอกาสได้มาเรียน ณียังได้เล่าต่อถึงความไม่สะดวกและอุปสรรคในที่ทำงานที่ทำให้มาเรียนได้ยาก และเล่าถึงความเหนื่อยยากในการทำงานไปด้วย เรียนไปด้วย จนมาถึงเรื่องความเป็นไปต่าง ๆ ในหน่วยงานเกี่ยวกับงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้นำกลุ่มและสมาชิกแสดงความเข้าใจและชื่นชมความเข้มแข็งอดทนของณี (Facilitate Growth)

หนึ่ง มาเรียนเพราะรู้สึกว่าจะถึงเวลาต้องเรียนปริญญาโทแล้ว เหมือนเป็นเงื่อนไขของสังคมที่ต้องจบปริญญาโท และเล่าต่อไปถึงการลาออกจากงานเดิมเพราะติดขัดต่อการปฏิบัติของผู้ร่วมงานที่มีต่อตนเองเมื่อมาเรียน และเล่าถึงการได้งานใหม่ซึ่งเป็นจังหวะที่ดี หนึ่งบอกว่า “จังหวะของหนึ่งดีนะ พอเรียนจบได้งาน สอบมาเรียนต่อก็ได้ พอออกจากงานขอเวลาแม่เดือนหนึ่ง ก็ได้งานใหม่ ทำให้เขาไม่กังวล”

บรรยากาศของการพูดคุยในกลุ่มช่วงนี้เต็มไปด้วยความรู้สึกใส่ใจ รับฟัง และให้โอกาสแก่เพื่อนสมาชิกบอกเล่าเรื่องราวของตน โดยผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้เกิดการแบ่งปัน

จากนั้น ผู้นำกลุ่มเชื้อเชิญให้ทุกคนได้ทบทวนถึงที่มาของแต่ละคน เชื่อมโยงไปถึงเรื่องจังหวะของชีวิต เป็นโอกาสดี ๆ ที่ทุกคนได้มาใช้ชีวิตร่วมกันด้วยประโยคที่ว่า “การพบกันนับเป็นวาสนา” และเอื้ออำนวยให้เกิดความงอกงาม (Facilitate Growth) โดยชวนให้สมาชิกนึกขอบคุณสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นปัจจัยให้เราได้มีโอกาสมาอยู่ด้วยกันเช่นนี้ สมาชิกบอกกล่าวขอบคุณการตัดสินใจของตน ขอขอบคุณความทุกข์ยาก ขอขอบคุณผู้คนที่สนับสนุนส่งเสริม รวมทั้งบุคคลที่ขัดขวางที่เป็นอุปสรรค แต่ก็ทำให้เราได้เข้มแข็ง บรรยากาศในช่วงนี้ ทุกคนมีความเป็นหนึ่งเดียวมีความรู้สึกร่วมกันคือชื่นชมยินดีกับโอกาสของการได้มาพบ มาอยู่ร่วมกัน

### สรุปกลุ่มครั้งที่ 1

ผู้นำกลุ่มเอื้อให้เกิดบรรยากาศของการช่วยเหลือเกื้อกูล สัมพันธ์กันด้วยความใส่ใจ โดยตัวผู้นำกลุ่มเองระมัดระวังจิตใจของตนให้มีความแจ่มใส ไม่ขุ่นมัวด้วยความอยากให้อะไรต่าง ๆ เป็นไปตามใจตน หรือความโกรธ และไม่กล่าววาจาที่รบกวน ก้าวถ่างสมาชิก (ศีล) เมื่อดำเนินกลุ่มมาถึงช่วงท้ายปัญหาของผู้นำกลุ่มก็ระจ่างมองเห็นประเด็นการสรุปให้เกิดการเรียนรู้ และนำไปสู่สมาชิกเกิดปัญญาให้เห็นการเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง ส่วนสมาชิกก็รู้สึกผ่อนคลาย อบอุ่น เป็นกันเอง มีความประสานกลมเกลียว และเต็มไปด้วยมิตรไมตรีที่เอื้อให้เกิดการเจริญงอกงามแห่งปัญญา

ผู้นำกลุ่มได้ปฏิบัติงานในช่วงนี้ด้วยการเชื่อมสมานกับผู้รับบริการแต่ละคน และสมานกับบรรยากาศของกลุ่มโดยรวม ได้เอื้อสมาชิกได้เปิดเรื่อง ได้เอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก และเอื้อความงอกงามแห่งความเข้าใจ ความโยงโยแห่งชีวิต และชื่นชมยินดีกับโอกาสที่ได้มาอยู่ร่วมกัน

## กลุ่มช่วงที่ 2 "ชีวิตคืออะไร"

วันที่ 12 สิงหาคม 2549

เวลา 13.00 - 15.30 น.

เมื่อทุกคนกลับมาที่สถานที่ทำกลุ่มซึ่งย้ายจากกระเปาะหน้าบ้านมาในบ้านแล้ว ผู้นำกลุ่มก็เชื้อเชิญให้สมาชิกได้ใคร่ครวญพิจารณาเรื่องของชีวิต โดยการตั้งคำถามกับสมาชิกว่า "ชีวิตคืออะไร" เพื่อให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเอง (Facilitate disclosure) ในระดับที่ลึกซึ้งขึ้น โดยสมาชิกได้แบ่งปันบ้างก็ว่า ชีวิตคือการต่อสู้ คือความหวัง ชีวิตมีอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ชีวิตคือการเดินทางที่ยังไม่สิ้นสุด ชีวิตดำเนินวันต่อวันให้เกี่ยวข้องกับพระเจ้า ชีวิตคือการเรียนรู้ ชีวิตคือความรัก การช่วยเหลือ และผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้ทบทวนนิยามชีวิตของสมาชิกแต่ละคน สมาชิกพิจารณาเห็นว่า ชีวิตมีทุกสิ่งเลยทั้งการต่อสู้ ความหวัง ความรัก การเรียนรู้ คือทุกอย่าง

ผู้นำกลุ่มชวนให้พิจารณาต่อไปว่า "ชีวิตเกี่ยวข้องกับเฉพาะตัวเราไหม" สมาชิกนึกถึงครอบครัว คนรอบตัว ผู้นำกลุ่มชวนให้นึกถึงไกลออกไปอีกถึงสายลม แสงแดด ผักชี ต้นหอม ข้าว ชาวนา บรรพบุรุษ ฯลฯ และสนทนาเรื่องชีวิตคือความสัมพันธ์ ชีวิตเกี่ยวข้องกับทุกสิ่งทุกอย่าง ชวนให้สมาชิกนึกถึงเครือข่ายของสิ่งต่าง ๆ ที่เชื่อมโยงกันมาเป็นชีวิต จนได้ข้อสรุปว่า "ชีวิตคือทุกสิ่งทุกอย่าง" ที่ล้วนพึ่งพิงอิงอาศัยกัน

ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกใคร่ครวญเพื่อให้เกิดความงอกงาม (Facilitate Growth) ว่า หากชีวิตคือทุกสิ่งทุกอย่าง เราพึงมีท่าทีต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างไร ก็อยเข้ามาแบ่งปันว่า เราต้องทำชีวิตในแต่ละวันให้ดีที่สุด เช่น การพูดกับพ่อแม่ ก็อยเคยพูดกับพ่อแม่ไม่ค่อยดี ตอนนี้เริ่มปรับให้ดีขึ้น เพื่อที่จะได้ไม่รู้สึกว่าเขาจะไม่ให้เราดีต่อท่าน ให้เกียรติพ่อแม่ พ่อแม่ก็เห็นว่าเราเปลี่ยนแปลงไป เราก็คุยกันได้มากขึ้น ลดความขัดแย้ง ผู้นำกลุ่มยกประเด็นท่าทีต่อชีวิตของก้อยให้สมาชิกได้ร่วมกันพิจารณา และชื่นชมยินดี

มาได้ได้เข้ามาตอบคำถามเราพึงมีท่าทีอย่างไรว่า เราก็ต้องปรับตัวให้กลมกลืนกับสภาพแวดล้อม ใช้ธรรมชาติอย่างทะนุถนอม ส่วนกับคนก็คือยอมรับ ทำความเข้าใจ ท่าทีที่เข้าไปก็คือต้องยอมรับในความเป็นเค้า เปิดใจกว้างเพื่อที่จะเข้าใจ มีทัศนคติที่เปิดกว้างขึ้นในการอยู่กับเพื่อน ครอบครัว ผู้นำกลุ่มแสดงความเห็นด้วยในสิ่งที่มาด์แบ่งปัน และเอื้อให้เกิดการพิจารณาลึกซึ้งเข้าไปอีกว่า เราพึงนอบน้อม เราพึงของคุณสรรพชีวิตที่เอื้อให้เกิดเป็นเรา

ผู้นำกลุ่มตั้งประเด็นขึ้นมาให้สมาชิกได้ใคร่ครวญพิจารณาและเกิดความงอกงาม (Facilitate Growth) ในระดับที่ลึกซึ้งขึ้นจากชีวิตของตนเองว่า ในชีวิตของเรานั้นหากให้เลือกขอบคุณลักษณะหนึ่งอย่าง จะเลือกขอบคุณอะไร ผู้นำกลุ่มได้เชื่อมสมาน (Tuning in) ด้วยการฟังอย่างตั้งใจ ทำให้สมาชิกได้เกิด

การสังเกต (Awareness) ในตนเองและสำรวจ (Exploration) ลึกลงไปในชีวิตของตนก่อนที่จะเปิดเผยตนเองต่อกลุ่ม ดังเช่นที่สมาชิก คือ ก้อย บอกว่า ชอบคุณพระเจ้าที่ให้ก้อยมาเป็นลูกของพ่อแม่ ได้มาอยู่ในที่ดี ๆ ไม่เกินภาระที่รับได้ ไม่น้อยเกินไปจนทำให้รู้สึกขาด มายด์ชอบคุณพ่อแม่ที่ให้กำเนิดเรามา และได้เลี้ยงดูเรา อยากขอบคุณอย่างมหาศาล บุ่ม ชอบคุณโชคชะตาที่นำบุ่มมาถึงตรงนี้ได้ครอบครัวที่ดี ได้มาเรียนร่วมกับเพื่อน ๆ หนูๆ ชอบคุณพ่อ พ่อคอยดูแล และคอยสังเกตหนูอย่างใส่ใจเสมอไม่ว่าจะสุข เศร้า หนูเล่าถึงเรื่องที่พ่อดูแลหนูอย่างไรบ้าง ผู้นำกลุ่มชวนเพื่อน ๆ สมาชิกได้ชื่นชมความน่ารักของสิ่งต่าง ๆ ที่พ่อทำเพื่อหนู และหนูยังขอบคุณแม่ที่จุดประกายความเป็นครู ทำให้รู้สึกว่าได้พบสิ่งที่ดีในชีวิต

แอนขอบคุณพ่อแม่ รู้สึกว่าตนโชคดีที่มีครอบครัวที่อบอุ่น แอนเล่าเรื่องชีวิตของตนเองในวัยเด็ก เล่าถึงความประทับใจที่มีต่อการแสดงออกของพ่อและแม่ สมาชิกร่วมรับรู้ด้วยบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความชื่นใจ ณี ชอบคุณพ่อแม่ที่ให้ชีวิต และลีลาชีวิต ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้ณีได้สำรวจว่าลีลาชีวิตนั้นเป็นอย่างไรบ้าง ณีก็ได้เล่าเพิ่มเติม และสุดท้ายสรุปว่าการเลี้ยงดูของพ่อแม่ทำให้ได้วัดขึ้นดี ๆ ในการดำรงชีวิต

หนึ่ง อยากขอบคุณทุกสิ่งที่อยู่เคียงข้างตัวหนึ่ง ทุก ๆ คนที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ผู้นำกลุ่มแสดงความเข้าใจในสิ่งที่หนึ่งบอกกล่าวและเชื่อเชิญให้หนึ่งได้พิจารณาลงไปอีกว่าหากจะเลือกสักคนหนึ่งที่ต้องการขอบคุณที่สุดหนึ่งจะเลือกใคร (Facilitate disclosure) เพื่อให้หนึ่งเปิดเผยตนเองต่อกลุ่มมากขึ้น หนึ่งนั่งเงียบสักครู่เมื่อได้สังเกตและตระหนักรู้ (Awareness) จึงได้บอกแก่กลุ่มว่า เลือกลงใจ เพราะตนระลึกถึงคุณตาตลอดเวลา สนุกกับท่านมาก หนึ่งเล่าว่า “ตอนเด็ก ๆ ตาจะอุ้มหนึ่งมานั่งบนตัก แล้วถามว่ารักตาแค่ไหน หนึ่งก็จะอ้าแขนกว้าง ๆ จะบอกตารักเท่าฟ้า” หนึ่งได้เปิดเผยความรู้สึกของตนที่ลึกลงไปว่า “นึกแล้วเสียดายว่าก่อนที่ท่านจะเสีย หนึ่งน่าจะได้อยู่กับท่าน ณ เวลานั้น คิดถึงตาอยากให้ตายังอยู่” ผู้นำกลุ่มแสดงการรับรู้ความรู้สึกถวิลหา อาลัยอาวรณ์ที่หนึ่งมีต่อตา (Tuning in)

จากนั้น ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกเข้ามาแบ่งปันประสบการณ์ (Facilitate Interaction) การพลัดพรากจากผู้เป็นที่รักโดยที่ยังไม่ทันเตรียมตัวเตรียมใจ สมาชิกคนหนึ่งคือ บุ่ม จึงเข้ามาแบ่งปันว่า บุ่มก็ไม่มีโอกาสอยู่กับพ่อในวาระสุดท้าย เพราะอยู่กันคนละจังหวัด ช่วงระหว่างที่พ่อป่วยบุ่มก็เดินทางไปดูแลพ่อทุกสุดสัปดาห์ แต่เมื่อถึงวินาทีสุดท้าย ไม่ได้อยู่ ไม่ได้ดูแล ทั้ง ๆ ที่ตนเป็นผู้มีความรู้เรื่องสาธารณสุขมากกว่าทุกคนในบ้าน แต่ไม่ได้ทำหน้าที่อย่างเต็มที่ในวาระสุดท้าย รู้สึกผิดที่เป็นที่พึ่งของครอบครัวไม่ได้ เสียใจมาก ๆ ผู้นำกลุ่มร่วมรับรู้ความรู้สึกของบุ่ม (Tuning in) และสมาชิกคนอื่นเริ่มเข้ามาแบ่งปัน บุ่มเริ่มร้องไห้ และเล่าต่อว่า พ่อเคยมาเที่ยวที่บ้านบุ่มได้เพียงแค่ครั้งเดียว แล้วพ่อก็ป่วย พ่อสัญญาว่าจะมาอีก พ่อมาครั้งนั้นมีความสุขมาก ตื่นเต้นที่จะเก็บกระเป๋าไปหา พ่อกลับไปเจอใครก็เล่าให้ฟังหมด

บุ่มถ่ายทอดความรู้สึกของตนว่า “ทำไมเราถึงทำได้แค่นี้ ทำได้น้อยมาก ทำให้เค้ามีความสุขได้น้อยเหลือเกิน” ผู้นำกลุ่มร่วมรับรู้ความรู้สึกเสียใจของบุ่ม (Tuning in) เชื้ออำนาจยให้บุ่มได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง (Identify Split) โดยบุ่มได้นึกถึงความทรงจำต่าง ๆ ที่มีต่อพ่อ ใช้เวลาตรงช่วงนี้ อย่างเต็มที่ และค่อยเป็นค่อยไป จนบุ่มค่อย ๆ นิ่งขึ้น ผู้นำกลุ่มจึงชวนให้บุ่มได้สำรวจ และพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง (examination) โดยผู้นำกลุ่มเชื้อให้บุ่มได้เห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนเองได้ลงมือทำไปแล้ว สมาชิกคนอื่น ๆ ได้เข้ามาช่วยขยายมุมมองให้บุ่มได้เห็น ว่าสิ่งที่บุ่มได้ทำไปแล้วดีอย่างไร ดงามอย่างไร และในครั้งนั้นพ่อบุ่มมีความสุขเพียงไร บรรยากาศแห่งการสนทนาในช่วงนี้เต็มไปด้วย ความปรารถนาดี ความห่วงใย และใส่ใจในความรู้สึกของบุ่ม ทุกคนล้วนกล่าววาทะที่ชุ่มชื่นหัวใจแก่บุ่ม

หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มค่อย ๆ ชวนบุ่มให้มาเห็นความเป็นจริงของความคาดหวัง (Realization) ว่า “บางทีชีวิตก็ไม่ได้เปิดโอกาสให้เราทำตามความหวังของเราได้ทุกครั้ง” และสมาชิกหลายคนก็เข้ามาแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตของตนเองที่พลาดโอกาสในการดูแลพ่อแม่ในวาระสุดท้าย แต่ทุกคนก็เข้าใจว่าเราเลือกให้ชีวิตเป็นไปดังที่เราหวังทุกครั้งไม่ได้ บุ่มจึงได้เกิดการพิจารณาในตนเอง (Examination) และเห็นถึงความเป็นจริงของชีวิต (Realization) มากขึ้น โดยบุ่มได้บอกแก่กลุ่มว่า รู้สึกดี และทำใจได้มากขึ้นกับเรื่องของตน ผู้นำกลุ่มจึงได้เชื้อให้เกิดความงอกงาม (Facilitate Growth) โดยชวนให้สมาชิกได้ตีความกับสิ่งที่เราได้ทำเราอย่างเต็มที่ในการดูแลพ่อแม่ คุณตา รวมทั้งได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองในการดูแลแม่ที่ป่วย บรรยากาศของกลุ่มเต็มไปด้วยความละเอียดอ่อน ลึกซึ้ง และประสานกันเป็นเนื้อเดียว

เมื่อกลุ่มดำเนินมาถึงช่วงท้าย บรรยากาศก็เริ่มเปลี่ยนไปเป็นความร่าเริงมากขึ้น เสียงหัวเราะ หยอกล้อกันกลับคืนมาเหมือนเดิม ทุกคนจำได้ว่าบุ่มยังไม่ได้แบ่งปันเรื่องการขอคุณจึงกระเช้าเหี่ยวแห้งบุนให้เล่าเรื่องของตนบ้าง บุน ขอขอบคุณพ่อแม่ ที่สอนการมองโลก ไม่ให้มองโลกในแง่ร้าย ให้เราเป็นคนไม่เครียด ในระหว่างนั้นมีสมาชิกขออนุญาตไปเข้าห้องน้ำ ผู้นำกลุ่มเห็นว่าสมาชิกจดจ่ออยู่กับกลุ่มเป็นเวลานานแล้ว อาจจะเหนื่อยได้ จึงถือโอกาสพักกลุ่ม หลังจากทีบุนได้แบ่งปันจบแล้ว

## สรุปกลุ่มครั้งที่ 2

ผู้นำกลุ่มยังคงเชื้ออำนาจให้เกิดบรรยากาศของการช่วยเหลือเกื้อกูล ไม่มีการรบกวน ก้าวถอย สมาชิกจึงเกิดความรู้สึก อบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจ จนสามารถบอกกล่าวเรื่องราวที่ค้างคาใจได้ อย่างเช่นบุ่ม และเมื่อบุ่มได้บอกเล่าเรื่องราวจากหัวใจ สมาชิกคนอื่น ๆ ก็ยิ่งใส่ใจลึกซึ้ง จดจ่ออยู่กับบุ่มมากขึ้น และพยายามที่จะช่วยเหลืออย่างอ่อนโยน เมื่อสมาชิกต่างคนก็ต่างกล่าววาทะที่เกื้อกูล บุ่มก็จะค่อย ๆ เปิดหัวใจออกไปรับรู้ความจริงมากขึ้น ๆ ความโศกเศร้าก็ค่อย ๆ คลายลง จนถึงจังหวะ

ที่ผู้นำกลุ่มจะชวนให้บ่มใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญถึงความเป็นจริงว่า สิ่งที่ทำไปแล้วนั้น งดงามเพียงใด ที่บ่มเสียใจนั้นเพราะไม่สามารถให้สถานการณ์ในชีวิตเป็นไปตามความคาดหวังได้ เท่านั้น ขณะที่พูดถึงเรื่องนี้ผู้นำกลุ่มระมัดระวังรักษาใจของตนไม่ให้มีคลื่นของการตำหนิ หรือ ความอยากให้บ่มเป็นไปตามใจตน แต่ค่อย ๆ กล่าววาจาอย่างค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ไป ด้วยความ นุ่มนวล ด้วยความเกื้อกูลอย่างระมัดระวัง เพื่อให้บ่มค่อย ๆ กระจ่างแจ้งได้ด้วยตนเอง

การดำเนินกลุ่มของผู้นำกลุ่มประกอบด้วย การเชื่อมสมาน เอื้อการเปิดเผยตนเอง เอื้อ ปฏิสัมพันธ์ เอื้อความองอกงาม และเอื้อแก้ปัญหาโดยการเชื่อมสมานให้สมาชิกเกิดการพิจารณาแยก และการเข้าใจเห็นจริง

### กลุ่มช่วงที่ 3 “ขอบคุณ”

วันที่ 12 สิงหาคม 2549

เวลา 15.45 - 18.00 น.

เมื่อทุกคนกลับมาพร้อมหน้ากันอีกครั้ง ผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้เกิดความองอกงาม (Facilitate Growth) โดยชวนให้สมาชิกขอบคุณสิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่งในชีวิตว่า “พวกเราคิดว่าเราควรขอบคุณ ตัวเองด้วยไหมคะ” สมาชิกกล่าวว่าสมควรอย่างยิ่ง และต่างคนก็ได้กล่าวขอบคุณตนเอง ที่ดูแลตัวเอง อย่างดีมาจนถึงวันนี้ ขอขอบคุณที่อดทน ที่ตัดสินใจในทางที่ถูก หนุ่ยเข้ามาแบ่งปันว่าเราควรจะขอบคุณ อวัยวะแต่ละส่วนของเราที่รับใช้เรามาตลอดด้วย เพื่อน ๆ สมาชิกเห็นด้วยอย่างยิ่งกับสิ่งที่หนุ่ยกล่าว ผู้นำกลุ่มจึงขอให้สมาชิกได้ขยายความถึงความเห็นด้วยดังกล่าว (Facilitate Interaction) สมาชิกบางคนจึงได้แสดงความคิดเห็นเป็นข้อปฏิบัติ เช่น การบอกตัวเองหน้ากระจกทุกเช้าว่าเรารักและขอบคุณ ตนเองเพียงใด และขอให้แต่ละเช้าเป็นการเริ่มต้นใหม่ที่ดี สมาชิกบางคนให้ข้อคิดเห็นว่า เราควร ขอบคุณตัวเองทุกวัน เพื่อเป็นกำลังใจให้ตัวเองต่อไป บรรยายภาคกลุ่มในช่วงนี้เต็มไปด้วยความร่าเริง เบิกบาน ต่างคนก็ต่างอยากแลกเปลี่ยน แบ่งปันประสบการณ์และการเรียนรู้ของตนอย่างเพลิดเพลิน จนผู้นำกลุ่มหลงลืมไปว่า ปุณยังไม่ได้แลกเปลี่ยนเรื่องการขอบคุณตัวเอง

หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มเอื้อเชิญให้สมาชิกได้ตรวจสอบสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง (examination) ด้วยการสรุปการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในกลุ่มตั้งแต่ช่วงเช้าจนถึงตอนนี้

ปุณ ได้ทบทวนว่าตนเองเคยตั้งเป้าหมายไว้อย่างไรก่อนที่จะมาเรียนซึ่งได้ลืมไปแล้ว เมื่อมาพูดถึง อีกครั้งก็ทำให้มีกำลังใจผลักดันเราให้เดินหน้าต่อไปถึงจุดหมายที่เราตั้งไว้ว่าจะทำอะไร  
ณิ ได้มาคิดทบทวน ได้มองตนเองชัดเจนขึ้น ทุกที่แม้แต่ไฟก๊สที่คนอื่น สิ่งอื่น การพูดออกมาแล้ว เราก็รับรู้คำพูดของตัวเองอีกทีหนึ่งทำให้อะไร ๆ มันชัดเจนขึ้น

มายด์ ไม่เคยได้นึกถึงว่า ชีวิตคืออะไร วันนี้เป็นวันแรกที่ได้ทบทวนและก็ได้แบ่งคิดมุมมองจากทุกคน



หนึ่ง ได้คิดถึง ธรรมชาติ ชีวิต ที่ปกติไม่ได้คิดถึง มันอยู่ในตัวเราเอง อยู่ในอวัยวะของเรา อยู่ในจิตใจของเรา ที่เรามองข้ามมาตลอด วันนี้ได้มาพูดกัน ได้มาทบทวน

ก้อย ได้อยู่กับตัวเองมากขึ้น ทุกที่อยู่ที่อยู่แต่กับงาน

แอน ได้เรียนรู้เพื่อน ๆ ในกลุ่ม ได้ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเอง

นุ้ม ได้รู้ว่าแท้ที่จริงที่เราเคยคิดว่าสิ่งในอดีตน่าจะทำได้ดีกว่านี้ พอได้มาคุยกันวันนี้ ก็เลยรับรู้ที่เราทำเต็มที่ ดีที่สุดแล้ว เวลานั้นแต่นี้ก็จะทำเพื่อคนที่เหลืออยู่

ผู้นำกลุ่มชื่นชมยินดีกับการประจักษ์ในความจริงของนุ้ม และเชื้อเชิญเพื่อน ๆ มาร่วมยินดีกับนุ้มด้วย บรรยากาศในการสนทนาในกลุ่มช่วงนี้ สมาชิกมีความพร้อมที่จะแลกเปลี่ยน แบ่งปัน และเห็นด้วยกับที่สมาชิกคนอื่นพูด สมาชิกส่วนใหญ่ค่อนข้างจะทิ้งกับเรื่องของชีวิต ความมหัศจรรย์ของการมีชีวิต ก้อยก็ได้เข้ามาชวนให้สมาชิกได้ทิ้งเข้าไปอีกว่า ในทางคริสตศาสนาบอกว่าคุณมนุษย์มีเรื่องพิเศษเหมือนกันทุกคน คือ ความยาวของเท้าจะเท่ากับความยาวระหว่างข้อศอกถึงข้อมือ ทุกคนได้ฟังแล้วก็ทิ้งและเมื่อได้พิสูจน์ก็พบว่าจริงอย่างที่ก้อยบอก บรรยากาศจึงเต็มไปด้วยความสนุกสนาน เบิกบาน และก็ได้มีเพื่อนสมาชิกได้มาบอกกล่าวถึงความรู้สึกที่มีต่อก้อย ว่าก้อยมักจะนำเรื่องราวดี ๆ จากคริสตศาสนามาแบ่งปันเสมอ ๆ ทำให้เราได้มีมุมมองที่เปิดกว้าง ได้ข้อคิดดี ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิต

### สรุปกลุ่มในช่วงที่ 3

การเอื้ออำนวยที่เป็นไปในทิศทางของความเกื้อกูล (ศีล) มาตลอดนั้นก็ยังส่งผลมาถึงกลุ่มช่วงที่ 3 นี้ สมาชิกกลุ่มได้มองเห็นความสวยงามของการมีชีวิตในแต่ละวัน ได้แบ่งปันความเบิกบานใจกับชีวิตด้วยกัน นำไปสู่การไม่แบ่งแยก ยอมรับความแตกต่าง เปิดกว้าง (ปัญญา)แม้ว่าจะต่างศาสนา จนประสานเป็นเนื้อเดียวกันได้

การปฏิบัติของผู้นำกลุ่มก็ยังคง สมาน ส่วนเรื่องการเปิดเผยตนเองนั้นลดความสำคัญลงไปมาก เพราะสมาชิกมีความพร้อมอย่างมากที่จะเปิดเรื่องด้วยตนเอง อย่างไรก็ตามผู้นำกลุ่มก็ผลอที่จะเพลิดเพลินไปกับกลุ่มจนไม่ตระหนักอย่างทั่วถึงว่า ยังมีสมาชิกคนหนึ่งที่ไม่ได้เปิดเรื่อง แต่เขาก็ได้มาบอกกล่าวในกลุ่มช่วงหลังว่า เขาตะขิดตะขวงใจที่จะขอบคุณตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับเรื่องราวชีวิตของเขาที่จะเปิดเผยในกลุ่มช่วงต่อ ๆ ไป

ส่วนการเอื้อปฏิสัมพันธ์นั้นก็ยังคงปฏิบัติอย่างต่อเนื่องแต่ก็ลดบทบาทลงไปมากเช่นกัน การเอื้อความงามนั้นผู้นำกลุ่มยังคงต้องเป็นผู้นำโดยการหยิบยกประเด็นบางประเด็น บางมุมขึ้นมาให้สมาชิกได้พิจารณาอย่างชัดเจน ไม่กระจัดกระจายไปตามความเพลิดเพลินของสมาชิก

#### กลุ่มช่วงที่ 4 “สัมผัสธรรมชาติภายนอกและภายในตน”

วันที่ 12 สิงหาคม 2549

เวลา 19.30 - 22.30 น.

เมื่อทุกคนพร้อมในช่วงนี้ ผู้นำกลุ่มจึงเปลี่ยนบรรยากาศ ด้วยการเชิญชวนสมาชิกให้ออกไปเดินเที่ยวสัมผัสบรรยากาศสดชื่นยามค่ำคืนที่เงียบสงบ ไปชื่นชมดวงดาวที่สุกสว่างบนฟากฟ้า ออกไปฟังเสียงจิ้งหรีดประสานกับเสียงน้ำตกและนกร้อง สัมผัสไอน้ำเย็นจากป่าเขาและลำธาร และถ้าเรานิ่งได้อย่างต่อเนื่องเราจะสังเกตเห็นห้อยกระพริบแสงในราวป่า

ผู้นำกลุ่มเดินนำสมาชิกออกไปนอกบ้านอย่างเงียบ ๆ สักครู่หนึ่งก็มาหยุดอยู่ที่หมู่โขดหินริมลำธาร และนำสมาชิกให้นั่งนิ่ง ๆ ด้วยกันริมลำธารนั่นเอง ผู้นำกลุ่มปล่อยให้สมาชิกได้สัมผัสบรรยากาศรอบ ๆ ตัวอย่างเต็มที่ขณะเดียวกันก็ได้ให้เวลาสมาชิกได้สัมผัสถึงจิตใจตนเอง

เมื่อได้เวลาอันเหมาะสมผู้นำกลุ่มก็ลุกขึ้นเดินนำสมาชิกเข้ามาในบ้าน และเริ่มนำสนทนาบรรยากาศในกลุ่มช่วงนี้เต็มไปด้วยความนิ่งสงบไม่มีเสียงพูดคุยหรือเสียงหัวเราะเช่นทุกครั้ง แม้เมื่อกลับเข้ามาในบ้านแล้วทุกคนก็ยังนิ่งเงียบ จนผู้นำกลุ่มค่อย ๆ ทำลายความเงียบด้วยการชวนสนทนาถึงประสบการณ์ที่ได้รับในค่ำคืนนี้ (Facilitate Interaction)

สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในครั้งนี้ว่า รู้สึกดีที่ได้สัมผัสกับธรรมชาติอย่างเต็มที่ บ้างก็ตระหนักว่าเราได้ห่างหายจากการสัมผัสธรรมชาติมานานนักหนา ก็อวยบอกว่า “ดีจังเลยที่ได้สัมผัสกับสิ่งที่เราลืม ไม่ได้นั่งเงียบ ๆ ดูธรรมชาติมานานแล้ว” มายด์ บอกว่า “ธรรมชาติแรงกว่าเรา เวลาที่เราแว็บไปคิดถึงเรื่องอื่น ๆ เมื่อได้ยินเสียงน้ำก็จะรู้และกลับมาได้” ณี บอกว่า “นานแล้วที่ไม่ได้เห็นห้อยอย่างนี้” ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพิจารณาเพื่อให้เกิดความงอกงาม (Facilitate Growth) ลึกซึ้งขึ้นไปอีกว่า เราได้สังเกตความแตกต่างระหว่างการเดินของเราในครั้งนี้ กับการเดินไปรับประทานอาหารตอนกลางวันที่ได้ไปหยอกล้อเล่นกันไปใหม่ว่า การรับรู้ต่อธรรมชาติมันชัดเจนแตกต่างกันบ้างไหม ทุกคนกล่าวว่าต่างกัน การเดินวันนี้รับรู้ธรรมชาติรอบตัวได้ชัดเจนกว่า รวมทั้งบางคนได้หันมาอยู่กับตัวเองมากขึ้นกว่าทุกครั้ง ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้เชื่อมโยงประสบการณ์ครั้งนี้กับการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา (Facilitate Growth) โดยชวนสนทนาว่าถ้าเรานิ่งเราก็จะเห็นสิ่งต่าง ๆ ทั้งภายในใจเรา และธรรมชาติรวมทั้งผู้คนที่เราอยู่ด้วยอย่างชัดเจน ถ้าเราทำกลุ่มด้วยใจที่นิ่ง เราก็จะสัมผัสถึงใจของผู้รับบริการได้อย่างชัดเจนเปรียบเสมือนการมองเงาสะท้อนในน้ำ ถ้าน้ำสั่นไหว สิ่งที่สะท้อนออกมาก็บิดเบือน แต่ถ้าน้ำนิ่งภาพสะท้อนก็จะชัดเจน

หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกได้ทำแบบฝึกหัดอีกอย่างหนึ่ง ด้วยใจที่สงบนิ่งต่อเนื่องจากแบบฝึกหัดที่แล้ว นั่นคือการถ่ายทอดความรู้สึกที่ก่อเกิดแก่เพื่อนด้วยการ “นวดผ่อนคลาย” สมาชิกได้จับคู่กันและทำการนวดไปพร้อม ๆ กันกับผู้นำกลุ่ม บรรยากาศเต็มไปด้วยความใส่ใจ จนเมื่อ

ได้เปลี่ยนแปลงบทบาทกันในช่วงท้าย ๆ มีเสียง โอ้ย..ของ มายด์ ดังขึ้นมา สมาชิกทุกคนหันไปสนใจและต่างหัวเราะกันขึ้นมา เมื่อการนัดเสร็จสิ้นกระบวนการ ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนแบ่งปันถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการนัด (**Facilitate Interaction**)

สมาชิกได้กล่าวถึงประสบการณ์ขณะเป็นผู้นัดว่าได้ถ่ายทอดความรู้สึก ที่อยากจะให้เพื่อนสบาย เป็นโอกาสที่จะได้ส่งความรู้สึกดี ๆ ไปให้เพื่อน ส่วนในบทบาทของผู้ถูกนัดนั้นก็รู้สึกสบาย และผ่อนคลาย บางคนรับรู้ได้ถึงไออุ่นจากมือของเพื่อน ทุก ๆ ต่างมีความรู้สึกเช่นเดียวกันนี้จนกระทั่งมีเหตุการณ์ที่ทำให้ทุกคนหัวเราะกันขึ้น ความรู้สึกที่ได้กล่าวไปตอนต้น ๆ นั้นก็หายไป เปลี่ยนเป็นตลกขบขันแทน ผู้นำกลุ่มจึงเชิญชวนให้ก้อยและมายด์แบ่งปันว่าเกิดอะไรขึ้นบ้างตอนนั้น (**Facilitate disclosure**) ก้อยเล่าว่าตนอยากให้มายด์ได้สบายที่สุด และจากประสบการณ์ที่เคยไปนัดมาจะชอบให้เขานวดแรง ๆ ก็เลยอยากทำอย่างนี้ให้มายด์ด้วย แต่ลืมไปว่ามายด์ไม่ค่อยได้นวด อาจจะไม่คุ้นเคย มายด์ก็เล่าให้ฟังว่า เข้าใจในความหวังดีของก้อยก็พยายามอดทน แต่มันเจ็บและทนไม่ไหวจริง ๆ จึงต้องร้องออกมา ขอโทษด้วยจริง ๆ บรรยากาศช่วงนี้เต็มไปด้วยความสนุกสนาน ทุก ๆ คนขำท่าทางและการพูดที่แสดงถึงความอ่อนน้อมของมายด์ทั้ง ๆ ที่ตัวเองต้องเจ็บตัว

ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้พิจารณาถึงความแตกต่างของความรู้สึกของผู้นัดก่อนและหลังที่มีเหตุการณ์น่าขันเกิดขึ้น สมาชิกร่วมกันสรุปว่า สมาชิกมันเสียไป การนัดก็ไม่สามารถเป็นสื่อกลางถ่ายทอดความรู้สึกดี ๆ ได้อีกต่อไป ผู้ถูกนัดก็รับรู้ได้ถึงความรู้สึกที่แตกต่าง ความสบายและผ่อนคลายหายไป ผู้นำกลุ่มชวนให้พิจารณาถึงประเด็นที่ว่า “ใจไหว กายก็ไหว” รวมทั้งการกล่าววาทะก็จะไม่ถูกต้องไปด้วย ในเวลาที่ปฏิบัติงานเป็นนักจิตวิทยา ถ้าหากสมาธิเราเสียไป เพราะมีความหวั่นไหวในใจบางอย่างเกิดขึ้นจะมีผลต่อกลุ่มอย่างไรบ้างไหม และเปิดโอกาสให้สมาชิกที่มีประสบการณ์ลักษณะนี้ได้แบ่งปัน (**Facilitate disclosure**)

ในช่วงนี้ สมาชิกคนหนึ่งคือ หนูยกกล่าวว่า เคยเกิดขึ้นในการทำกลุ่มครั้งที่แล้ว หนูรู้สึกดีกับกลุ่มมาตลอดจนกระทั่งมาถึงแบบฝึกหัด **Trust walk** ที่ให้สมาชิกจับคู่กัน และสวมบทบาทสมมุติ คนหนึ่งเป็นคนตาบอดที่ถูกพุงให้เดินไปถึงจุดหมายโดยคนหูหนวก สมาชิกในกลุ่มของหนูยได้พาเพื่อนเดินมุดใต้โต๊ะบ้าง เดินไปในที่อันตรายบ้าง ทำให้หนูยตกใจ และรู้สึกกลัวอันตรายจะเกิดขึ้น และรู้สึกเป็นความรับผิดชอบที่ตนจะต้องระมัดระวังไม่ให้มีอันตรายในกลุ่ม เมื่อกลับมาสนทนากับสมาชิกในกลุ่ม ก็พูดคุยไม่ได้เหมือนเดิม ทำกลุ่มต่อไปไม่ได้ดี ทั้ง ๆ ที่น้อง ๆ สมาชิกก็บอกว่าไม่ได้แกลังกันนะ แต่หนูยก็รู้สึกแยกับกลุ่มนี้ไปแล้ว ผู้นำกลุ่มเชื่อมสมาน (**Tuning in**) กับหนูยด้วยการฟังอย่างตั้งใจ และชวนให้หนูยสำรวจใจตนเอง ได้เห็นถึงสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อใจของเราเสียไป (**Identify Split**) เพื่อให้หนูยเกิดการสำรวจตนเอง (**Exploration**) มากขึ้น ผู้นำกลุ่มจึงได้เอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์การทำกลุ่มของตน (**Problem Solving**) ซึ่งเพื่อน ๆ สมาชิกก็เข้ามาแบ่งปันว่าเคยเป็น

คล้าย ๆ อย่างนี้เหมือนกัน หนูยกแล้วว่าเข้าใจแล้วเพียงแต่มันเสียดายเท่านั้นที่มันจบไม่สวย ในช่วงนี้ สมาชิกก็ เข้ามาแลกเปลี่ยนกับหนูว่า พอฟังเรื่องของหนูแล้วนึกถึงคนคนหนึ่งที่จบไม่สวยเหมือนกัน คนนี้เคยถูกเรียกว่าเจ้าหญิงแห่งวงการมายา แต่ตอนนี้กลับถูกเรียกว่าเจ้าหญิงเบลโล่ ทั้งชีวิตของเธอดี มาตลอดจนกระทั่งเกิดเรื่องท้องก่อนแต่งขึ้น ผู้คนก็ไม่เชื่อถือ น่าเสียดายเหมือนกันที่เธอจบไม่สวยในเรื่องนี้ แต่เธอก็พยายามที่จะกลับมาใช้ชีวิตอีกครั้งหนึ่งให้ได้ในตอนนี้ ผู้นำกลุ่มได้สรุปสิ่งที่เกิดขึ้นอีกครั้งและเอื้อให้หนูได้สำรวจถึงภาวะใจของตนเองในปัจจุบัน หนูจึงได้ตระหนักเห็นจริง

(Realization) ในทันทีว่าเรื่องของเธอนั้นน้อยมากเมื่อเทียบกับเจ้าหญิงเบลโล่คนนี้และควรจะลุกขึ้นมาเผชิญกับหน้าที่คือการทำกลุ่มอีกครั้ง

จากนั้น ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนเรื่องของการทำกลุ่มต่อไปอีกสักระยะหนึ่ง มีสมาชิกหลายคนมีข้อสงสัย และมีประสบการณ์อยากที่จะบอกกล่าวเรื่องการทำกลุ่ม บรรยากาศของการพูดคุยเต็มไปด้วยการถ้อยที่ถ้อยอาศัย ให้กำลังใจกันและกัน จนกลุ่มได้ข้อสรุปร่วมกันว่า “ไม่เป็นไร สิ่งใดที่เกิดขึ้นแล้วสิ่งนั้นดีเสมอ” ดังที่กล่าวไว้ในหนังสือที่สมาชิกเคยอ่านร่วมกันในชั้นเรียน เป็นภาวะการเติบโตขององคางามทางจิตใจที่ทุก ๆ คนในกลุ่มรับรู้ร่วมกัน (growth)

เมื่อเวลาผ่านไปสักระยะผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นว่า สมาชิกบางคนเริ่มเหนื่อยล้า แม้ว่ามีหลายคนอยากที่จะพูดคุยแลกเปลี่ยนกันต่อไป จึงได้ขออนุญาตปิดกลุ่มสำหรับคำคืนนี้เพื่อไปพักผ่อนให้มีพลังที่แจ่มใสเพื่อมารวมตัวกัน เรียนรู้ร่วมกันในเช้าวันใหม่ ผู้นำกลุ่มได้ขอให้ก้อยนำอธิษฐานในแบบของคริสต์ศาสนาเพื่อปกป้องคุ้มครองพวกเราทุกคน หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มนำสวดมนต์ระลึกถึงพระคุณของพระรัตนตรัย ตามด้วยการบอกกล่าว นอบน้อมต่อบรรพบุรุษ ต่อป่าเขาและสถานที่นั้นที่ให้เราได้มาพักอาศัย และเรียนรู้เรื่องชีวิตร่วมกัน และแยกย้ายไปพักผ่อนในห้องของตน บรรยากาศในบ้านก็ค่อย ๆ จางจากเสียงหัวเราะ เสียงพูดคุยกระเช้าเหย้าเหย่ย จนเงียบลงไปที่สุดในที่สุด

#### สรุปกลุ่มในช่วงที่ 4

กลุ่มในช่วงที่ 4 นี้เป็นลักษณะของการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ผู้นำกลุ่มมีความตั้งใจที่จะขยายความเข้าใจของสมาชิกด้วยการใช้แบบฝึกหัด และการนำไปเกิดการใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ ถึงธรรมชาติที่แท้จริงในใจ เห็นคุณค่าของการตระหนักรู้ในใจตน และชัดเจนในสิ่งที่อยู่ภายนอกตน สมาชิกก็ค่อย ๆ ได้ติดตาม ค่อย ๆ คิด ค่อย ๆ ตระหนักไป รวมทั้งได้มีโอกาสเปิดเรื่องราวของตนมาให้เพื่อนสมาชิกและผู้นำกลุ่มได้ช่วยเหลือแบ่งปัน บรรยากาศก็ยังคงสภาวะเดิมคือความปลอดภัย การเกื้อกูล (ศีล)

การปฏิบัติของผู้นำกลุ่มก็ยังคง สมาน เอื้อการเปิดเรื่อง เอื้อปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันเพิ่มเติมเรื่อง ปฏิสัมพันธ์ด้วยการถ่ายทอดความรู้สึกทางกายด้วย และเอื้อให้เกิดความองคางาม ด้วยการให้

แบบฝึกหัด และยังนำไปสู่การเอื้อการแก้ปัญหา โดยสมาชิกได้ช่วยกันให้หนุ่ยสบายใจขึ้นเกี่ยวกับเรื่อง การทำกลุ่มของตน

อย่างไรก็ตาม ผู้นำกลุ่มไม่ได้ตระหนักในใจของตัวเอง หากหยิบยกประเด็นเรื่องความหวังดี ของก้อยที่เผลอไปทำร้ายคนอื่นมาทำให้เข้มให้เป็นประเด็นในการเรียนรู้ ก้อยจะได้รับประโยชน์จาก ประสบการณ์ในครั้งนี้มาก แต่ที่ไม่ได้ทำเพราะในใจนั้นกลัวว่าจะเป็นการกระทบกระเทือนก้อย ไม่ อยากให้บรรยากาศดี ๆ เสียไป ความรู้สึกนี้เกิดขึ้นอยู่ลึก ๆ ภายในใจ และผู้นำกลุ่มก็ไม่ได้ตระหนัก จน ทำให้หลีกเลี่ยงไปชวนให้สมาชิกเรียนรู้เรื่องอื่น ซึ่งถึงแม้จะมีประโยชน์เช่นเดียวกัน แต่ก็ได้ทอดทิ้งให้ ก้อยอยู่กับประสบการณ์แบบเดิมโดยไม่ได้เรียนรู้และประจักษ์ในความจริง

### กลุ่มช่วงที่ 5 “ชีวิตช่วงนี้เป็นอย่างไรกันบ้าง”

วันที่ 13 สิงหาคม 2549

เวลา 8.30 - 12.30 น.

เมื่อทุกคนมานั่งในกลุ่มอย่างพร้อมเพรียง ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับ สมาชิกทักทายกันและกัน ด้วยความแจ่มใส สดชื่น ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ทบทวนถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อวาน และได้ เริ่มเอื้ออำนวยให้เกิดความงอกงาม (Facilitate growth) และมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน (Facilitate Interaction) ในประเด็นใหม่ด้วยประโยคนำที่ว่า “ชีวิตช่วงนี้เป็นอย่างไรกันบ้าง”

ก้อย เริ่มเปิดเรื่องเป็นคนแรก ได้เล่าถึงความยุ่งเหยิงในการเรียนและทำงานไปพร้อม ๆ กันทำ ให้ไม่มีเวลา และโดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องมาดูแลน้องพนักงานคนใหม่ ต้องสอนงานน้องคนนี้ แต่น้องไม่ ค่อยได้เรียนรู้ ยังคงทำงานผิดพลาดอยู่เรื่อย ๆ และที่ทำงานก็ยังให้โอกาสเสมอ ๆ แต่เธอก็ไม่ได้เรียนรู้ ไม่ได้ตระหนักว่าตนเองทำผิดอย่างไร ความจริงแล้วน้องคนนี้อาจจะประเมินงานไม่ผ่านแต่ก้อยก็ได้ ช่วยเหลือเอาไว้หลายครั้ง เมื่อช่วยน้องคนนี้อาไว้ก็ต้องคอยตามแก้ไขและสอนทุกสิ่งทุกอย่างให้ทำให้ ก้อยไม่ค่อยมีเวลาเป็นของตัวเอง ไม่ว่าจะแจ่มใสเหมือนเคย ผู้นำกลุ่มเชื่อมสมาน (Tuning in) ด้วย การฟังก้อยอย่างตั้งใจ และเอื้ออำนวยให้ก้อยได้สำรวจใจตนเอง (Exploration) จนก้อยสามารถพิจารณา สังเกต (Awareness) สิ่งที่อยู่ในใจของตนได้ โดยก้อยบอกว่ามีความรู้สึกผิดหากจะให้น้องคนนี้ต้อง ออกจากงานไป ก้อยควรจะช่วยเขา แต่ก็เหนื่อยและหนักใจเหลือเกิน ผู้นำกลุ่มแสดงความเข้าใจ (Tuning in) ในความรู้สึกของก้อย และเอื้อให้สมาชิกได้เข้ามาร่วมแบ่งปันและแก้ปัญหา (Problem Solving) ของก้อย โดยเพื่อนสมาชิกได้เข้ามาแลกเปลี่ยน แบ่งปัน ให้ก้อยได้มองเห็นมุมมองของเรื่องนี้ ที่แตกต่างกัน เนื้อหาที่สมาชิกได้แบ่งปันคือเราควรจะประเมินงานของเด็กคนนี้อย่างไร นั่นเป็นสิ่งที่ เธอจะได้เรียนรู้และเติบโต เราไม่สามารถปกป้องใครไปตลอดได้ ทุกคนมีวิถีชีวิตเป็นของตัวเอง ผู้นำ กลุ่มได้สรุปประสบการณ์ของเพื่อนในกลุ่มให้ก้อยได้ฟังอีกครั้ง และเอื้อให้ก้อยได้เกิดความเข้าใจเห็น

จริง (Realization) โดยยกคำพูดของก้อยเองที่เคยกล่าวแก่กลุ่มว่า ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จที่ดีหรือไม่ ดีก็เป็นบทเรียนที่มีค่าเสมอมาเตือนให้ก้อยได้ตระหนักว่าน้องคนนี้ก็เช่นเดียวกัน เธอควรจะได้รับโอกาสแห่งการเรียนรู้เช่นเดียวกับที่ก้อยเคยได้รับมาด้วยเช่นกัน ก้อยจึงได้ตระหนักถึงหน้าที่และความรับผิดชอบของตน แล้วจึงกล่าวขอบคุณผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกที่ได้รับฟังและช่วยเหลือจนก้อยรู้แล้วว่าต้องปล่อยวางความคาดหวังที่มีต่อเพื่อนร่วมงานคนนั้นเสียที

จากนั้น ผู้นำกลุ่มได้เปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนให้แก่กลุ่มต่อไป (Facilitate disclosure) สมาชิกคนหนึ่งคือ หนึ่ง ก็เข้ามาแลกเปลี่ยนว่าพี่ ๆ เพื่อน ๆ มักจะห่วงตนในเรื่องการทำงานส่งกิลล์หนึ่งจะทำงานไม่ทันเหมือนกัน แต่จริง ๆ แล้วหนึ่งก็มีทางออกของหนึ่ง ในที่สุดหนึ่งก็ทำงานส่งทัน ชีวิต หนึ่งไม่ได้ยุ่งเหยิงอะไร แต่ที่บางครั้งดูแย เพราะหนึ่งทำให้มันแยเอง ผู้นำกลุ่มเชื่อมสมาน (Tuning in) ด้วยการฟังอย่างตั้งใจและแสดงการรับรู้อย่างเข้าใจกับหนึ่ง เอื้ออำนวยให้หนึ่งได้เกิดการสำรวจใจตนเอง (Exploration) และเปิดเผยเรื่องราวของตน (Facilitate disclosure) มากขึ้น หนึ่งกล่าวว่า ชีวิตมันว่างเปล่า จึงอยากหาเรื่องเข้ามาเติมให้เต็ม แต่สิ่งที่เลือกทำก็ไม่ได้ก่อประโยชน์อะไรให้ตนเองเลย ผู้นำกลุ่มร่วมรับรู้ความรู้สึกเหงา (Tuning in) ของหนึ่ง จนหนึ่งมีความชัดเจนในใจ (Awareness) มากขึ้น หนึ่งบอกว่าจริง ๆ แล้วตนเองเหงามาก ๆ วัน ๆ ไม่รู้จะหันไปทางไหน จากที่ทำงานก็กลับไปห้องพัก ห้องสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ จะโทรไปหาใครก็ไม่สะดวกใจ ในช่วงนี้เพื่อน ๆ พยายามจะทำความเข้าใจหนึ่ง ช่วยกันสำรวจว่าหนึ่งต้องการอะไร จะทำอย่างไรได้บ้างให้ไม่เหงา บรรยากาศในช่วงนี้คล้าย ๆ ทุกคนจดจ่ออยู่ในวงวนความรู้สึกของ หนึ่ง ค่อนข้างจะงง และไร้ทิศทาง แต่ก็พยายามช่วยทุกครั้งที่เราเริ่มเห็นปัญหาของหนึ่ง ผู้นำกลุ่มจึงต้องเอื้ออำนวยให้เกิดการสำรวจใจ (Exploration) ที่ชัดเจนมากขึ้น

หนึ่งยอมรับว่าจริง ๆ ก็อยากให้พ่อแม่มาหา แต่พอมมาแล้วก็ไม่ชอบใจที่พ่ามักจะทะเลาะกัน จึงไม่อยากพบท่าน หนึ่งบอกว่า “วันแม่ปีนี้ หนึ่งเลือกที่จะไม่อยู่กับครอบครัว” จึงตัดสินใจมาเข้ากลุ่มในวันนี้ เมื่อไม่พบก็รู้สึกชีวิตมันขาดอะไรไป ว่างเปล่า เดียวดาย เพื่อนสมาชิก ๆ เริ่มเข้าใจหนึ่งมากขึ้น เริ่มหันมาพูดกันถึงความรู้สึกที่หนึ่งมีต่อพ่อแม่ ผู้นำกลุ่มร่วมรับรู้ความรู้สึก (Tuning in) ชวนให้หนึ่งได้เห็นถึงรอยแยก (Identify Split) ที่อยู่ใใจว่า หนึ่งรู้สึกไม่พอใจต่อพ่อแม่ ขณะเดียวกันหนึ่งก็ต้องการท่าน หนึ่ง บอกว่ามันเป็นวงจรเช่นนี้มาตลอด ผู้นำกลุ่มจึงได้เอื้อให้หนึ่งความจริง (Realization) โดยชวนให้หนึ่งได้ตระหนักว่า หนึ่งจะเป็นผู้ “ยอม” ให้วงจรนี้ไม่ต้องหมุนอีกต่อไปได้ไหมด้วยความรักที่หนึ่งมีต่อท่าน ยอมที่จะเดินเข้าไปหาท่านโดยไม่หลีกเลี่ยง เพื่อสานสัมพันธ์และสร้างความเข้าใจ แต่อาจจะต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่ชอบใจ เผชิญกับสิ่งที่เจ็บปวดบ้าง แต่ก็เพื่อตัวหนึ่งเองและทุก ๆ คนในครอบครัว ดังประโยคที่ว่า “Sometimes when you lose, you win”

ในช่วงนี้ ผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้สมาชิกได้เข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา (Problem Solving) ของหนึ่ง โดยเพื่อน ๆ สมาชิกเข้ามาแบ่งปัน แนะนำกลวิธีให้หนึ่งอยู่กับพ่อแม่อย่างที่ท่านเป็น จนกระทั่งก้อยเข้ามาอ่านพระคัมภีร์ ในเรื่องของความรักให้หนึ่งฟัง หนึ่งประทับใจในสิ่งที่ก้อยบอกกล่าว และกล่าวด้วยความเข้าใจว่า "เราไม่ได้มองถึงความรักที่จะมีให้พ่อแม่ เรามองแต่ความรักที่มีให้คนอื่น" หนึ่งรับปากกับทุกคนว่าจะพยายามที่จะเข้าหาท่านพูดกับท่าน บอกกล่าวความรู้สึกของหนึ่งต่อท่าน ขณะที่พูดไปก็เริ่มมีน้ำตาริน และบอกว่าวันนี้คิดถึงท่านมาก รู้สึกคิดถึงท่านอย่างจับใจ อยากจะกลับไปพบท่านเดี๋ยวนี้เลย บรรยากาศในช่วงนี้เต็มไปด้วยความซาบซึ้ง ตื้นตันใจ ดีใจไปกับหนึ่ง ขณะเดียวกันก็รู้สึกโล่งใจที่ทุกคนออกไปจากวังวน และวุ่นวายไร้ทิศทางขณะที่พยายามจะช่วยหนึ่งมาตลอดระยะเวลาเกือบ 2 ชั่วโมง

ในช่วงท้าย ผู้นำกลุ่มได้เชิญชวนให้สมาชิกได้ตรวจสอบสิ่งที่เกิดขึ้นในใจตนเอง (examination) ด้วยการสรุปการเรียนรู้ในช่วงนี้ ก่อนที่จะได้ไปรับประทานอาหารร่วมกัน

ก้อย กล่าวว่ บางครั้งเวลาเรามีปัญหา เรามักจะคิดอะไรไม่ค่อยออก แต่คนอื่นข้างนอกมองเห็น และเข้ามาช่วยกันให้เห็นทางออก รู้สึกดี

หนุ่ย บอกว่ เวลาที่เรามีความทุกข์ มีอะไรในใจ เมื่อเราได้มาพูด รู้สึกโล่ง มีหลาย ๆ คนที่ให้กำลังใจ มีหลาย ๆ แนวทาง ทำให้เรารู้สึกว่าจริง ๆ แล้วปัญหาของเรามันก็ไม่ใช่อะไรมากมาย แล้วแหละ มันมีทิศทางมากขึ้น ความจริงเราก็มีทิศทางของเราแต่มันเป็นทางแคบ ๆ ตอนนี้เป็นทางที่ขยายกว้างมากขึ้น แล้วก็ทำให้ใจเราสดชื่น จากที่ได้รับกำลังใจจากหลาย ๆ คน...ที่เรียนทฤษฎีมาก็รู้ แต่พอได้มาปฏิบัติได้มาแบ่งปันความรู้สึกจริง ๆ ของตัวเอง เออมันดี เราเข้าใจมากยิ่งขึ้น เรียนรู้มากยิ่งขึ้น

หนึ่ง อยากจะขอบคุณทุก ๆ คน คือเข้าใจและสัมผัสได้ทุกคนกำลังให้หลายสิ่งหลายอย่าง ให้สิ่งที่ดี หนึ่งรับ ขอเวลา มันเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับหนึ่งมานานแล้ว...ขอบคุณพี่ก้อยมันทำให้หนึ่งถึงขึ้นมา ได้กับเรื่องความรัก ทำไมกับคนใกล้ตัวละทำไมเราไม่นึกถึง หนึ่งก็รู้วันนี้ที่ หนึ่งว่างเปล่า ไม่ใช่ต้องการจากใคร จริง ๆ ก็จากพ่อแม่แน่นอน ตรงนี้เอง....คิดถึงท่านแล้วละตอนนี้

ณิ ไม่ใช่หนึ่งคนเดียวนะที่เรียนรู้ ทุกคนได้เรียนรู้ด้วย

หนึ่ง. หนึ่งจะพยายามไม่หนี ถ้าเค้าทะเลาะกันหนึ่งจะบอกเค้า ตอนนี้หนึ่งเข้าใจมากขึ้น clear ไปมาก เรื่องของเขาก็เป็นเรื่องของเขา

ผู้นำกลุ่มชื่นชมยินดีกับหนึ่งอีกครั้งหนึ่ง และมีเสียงกระซิบเข้าหาเหย้าเหย้าให้หนึ่งเชิญพ่อกับแม่มาเที่ยวที่รีสอร์ทนี้ด้วยกัน ทุกคนเตรียมตัวไปรับประทานอาหารขณะที่ยังคงพูดคุยกันเรื่องการมาเที่ยวของพ่อแม่

## สรุปกลุ่มในช่วงที่ 5

กลุ่มในช่วงนี้มีการแบ่งปันอย่างลึกซึ้งขึ้น มีการเปิดเรื่องที่น่าไปสู่การสำรวจปัญหาที่ค้างคาใจของสมาชิกหลายคน และแต่ละคนก็ได้รับการช่วยเหลือให้มีความกระจ่างในความจริง (ปัญญา) หลังจากที่ได้จมอยู่ในความมืดมัวด้วยความไม่เข้าใจ มองไม่เห็น หรือเห็นไม่ทั่วถึง รวมทั้งได้เปิดมุมมองการแก้ไขปัญหาจากสมาชิกคนอื่น ๆ ได้รับความใส่ใจ ความห่วงใย อันจะเป็นกำลังใจให้มีพลังแก้ไขปัญหาต่อไป

สำหรับการดำเนินกลุ่มช่วงนี้ผู้นำกลุ่มใช้พลังมากในการที่จะรักษาสมดุลระหว่าง ศิลและปัญญา เนื่องจากเชื้ออำนาจให้เป็นบรรยากาศของศิลปะมาตลอดนั้น เมื่อมาประสบกับสถานการณ์การแบ่งปันของหนึ่งกลับทำให้เป็นปัญหาเพราะเรื่องของหนึ่งเป็นเรื่องที่ซับซ้อน ผู้นำกลุ่มทำให้เกิดการสำรวจตนเองได้ระดับหนึ่ง กำลังจะค่อย ๆ นำไปสู่ความชัดเจนอีกระดับหนึ่ง (ปัญญา) สมาชิกก็จะสะกิดกันการนำนั้นด้วยความพยายามช่วยเหลือด้วยความปรารถนาดีแต่ยังเป็นการแก้ที่ไม่ตรงจุด ผู้นำกลุ่มต้องใช้พลังสติ พลังสมาธิอย่างมากที่จะติดตามเรื่องราวรวมทั้งสมานกับหนึ่งโดยไม่เผลอไปกับพลังการช่วยเหลือที่มีกำลังมหาศาลดึงเรื่องราวเนื้อหาไปคนละทิศคนละทาง และในขณะเดียวกันก็ต้องแบ่งพลังมาเชื่อมสมานกับสมาชิกทุก ๆ คน เข้าใจในความปรารถนาดี ความห่วงใยที่ทุกคนมีให้หนึ่ง ทำให้ต้องใช้เวลามากถึงเกือบ 2 ชั่วโมง

การดำเนินกลุ่มในช่วงนี้ทำให้ได้รับประสบการณ์ตรงว่า ศิลและปัญญาต้องไปคู่กันเสมอ ส่วนใดส่วนหนึ่งอ่อนไปการช่วยเหลือก็ไม่สามารถเป็นไปได้อย่างสะดวก ดังเช่นในครั้งหนึ่งที่บางช่วงดูเหมือนว่า "ปัญญา" จะมีน้อยเกินไปจนเกือบจะนำพาให้ภาวะของศิลปะเคลื่อนที่ไปในทิศทางแห่งปัญญาไม่ได้

## กลุ่มช่วงที่ 6 "ชีวิตช่วงนี้เป็นอย่างไรกันบ้าง" (ต่อ)

วันที่ 13 สิงหาคม 2549

เวลา 13.30 - 17.30 น.

เมื่อทุกคนกลับมาพร้อมเพรียงกัน ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกแบ่งปัน (Facilitate Interaction) ในหัวข้อ "ชีวิตช่วงนี้เป็นอย่างไรกันบ้าง" ต่อจากช่วงเช้า

มายด์ เปิดเรื่องว่ารู้สึกเหนื่อย และยุ่งยากใจเรื่องการเรียนรู้ ผู้นำกลุ่มชวนให้มายด์ได้มีการพินิจรอยแยก (Identify Split) ด้วยการเชื้อให้มายด์เปิดเผยตนเอง (Facilitate disclosure) มากขึ้น มายด์บอกว่า "ไม่รู้ว่าจะเขียนรายงานกรณีศึกษาออกมาอย่างไรให้สมบูรณ์ที่สุด เขียนไปแล้วไม่รู้ว่าที่เขียนไปจะถูกหรือเปล่า ไปศึกษาดูงานที่เคยมีคนทำไว้แล้วก็มีหลายรูปแบบหลายแนวทางไม่รู้จะเลือกแนวทางไหนดี ทำให้ไม่ได้ลงมือเขียนเสียที จนทำให้เกิดความกังวลใจ ผู้นำกลุ่มชวนให้มายด์เกิดความ



ชัดเจนถึงปัญหาที่แท้จริง (Realization) ว่า บางทีปัญหาอาจจะไม่ได้อยู่ที่เราเพียงอย่างเดียว มายด์ ค่อย ๆ เข้าใจว่ามันอยู่ที่งานนั้นไม่มีทิศทางไม่ได้กำหนดกรอบไว้ให้แน่นอน ผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้เพื่อ สมาชิกร่วมแก้ปัญหามาของมายด์ (Problem Solving) สมาชิกจึงได้ ทอยยกกันอธิบายให้มายด์เข้าใจถึง ทิศทางการทำงาน การทำความเข้าใจความต้องการของอาจารย์ รวมทั้งแนะนำวิธีเขียน วิธีตั้งต้นการทำงาน ทำให้มายด์คลายความกังวลใจไปได้มาก

ณิ เปิดเรื่องการจัดสรรงานไม่ลงตัว เวลาทำอะไรไม่ได้ก็จะเครียดแล้วก็เลยปล่อยไปเลย จนกว่าจะมีใครมาช่วยจุดประกายให้ อย่างหลาย ๆ ครั้งก็มีน้องที่เรียนด้วยกันคนหนึ่งคอยพูดคุยให้ณิ เข้าใจและมีกำลังในการเริ่มทำงานต่อไป ส่วนในเรื่องการทำงานอาชีพนั้นก็มีความขัดแย้งกันบ้าง ณิมีความเพ็ดเพลินในการเล่าให้กลุ่มฟังถึงเรื่องที่ทำงาน ความขัดแย้ง ความไม่เข้าใจทั้งหมดจากผู้ร่วมกัน และบางครั้งก็จากคนไข้ จนทำให้เหนื่อย แต่ณิก็สามารถปรับตัวอยู่กับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ “ก็บ่นไป อย่างนั้น แต่ความจริงก็รักที่จะทำอยู่” ณิได้เล่าถึงความสุขเมื่อคนไข้กลับมาหาตนและบอกขอบคุณ พร้อมกับนำของฝากมาให้ มันเป็นความชื่นใจ เป็นความอิมใจและเตือนให้รู้ว่างานที่เราทำเป็นงาน ช่วยเหลือผู้คน ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้ณิตระหนักในคุณค่าในงานที่ณิทำ (Facilitate Growth) ตระหนักในคุณค่าของตัวเอง ชื่นชมในการดูแลตัวเอง การทุ่มเทการทำงาน การเรียน และดูแลครอบครัว ไปด้วยพร้อม ๆ กัน สมาชิกคนอื่น ๆ ก็เข้ามาชื่นชม ประทับใจในสิ่งที่ณิทำ และให้กำลังใจให้ณิทำสิ่ง เหล่านี้ต่อไปด้วยความภาคภูมิใจ

ปุ่นถูกขยี้จนจะยอจากเพื่อนให้เล่าถึงชีวิตของปุ่นบ้าง ปุ่นก็ว่าไม่มีอะไรก็เรื่อย ๆ ทำงาน เรียน ทุกคนสนใจซักถามพูดคุย บรรยากาศเป็นกันเอง สนุกสนานมาก แต่ผู้นำกลุ่มก็ไม่ลืมที่จะเอื้อให้ปุ่นได้ เปิดเผยตนเองต่อกลุ่ม (Facilitate disclosure) ทีละน้อย ซึ่งปุ่นก็ค่อย ๆ เล่าเรื่องที่เปิดไปสู่เรื่องราวใน ใจของปุ่นมากขึ้นจนถึงประโยคที่ว่า “ก็ดำเนินชีวิตไม่ค่อยถูก เหลิงไป” เพื่อน ๆ ก็ยังคงกระเช้าเหย้า แหย่ แต่ผู้นำกลุ่มเริ่มมองเห็นประเด็นว่าจะชวนให้ปุ่นได้สำรวจตนเองในเรื่องอะไร จึงได้เชื่อมสมาน (Tuning in) กับปุ่นด้วยการฟังอย่างตั้งใจ และชวนให้ปุ่นได้พิจารณาแยกที่เกิดขึ้นในจิตใจ (Identify Split) ให้ลึกซึ้งขึ้น พร้อมกับเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ร่วมมีปฏิสัมพันธ์ (Facilitate Interaction) กับ เรื่องราวของปุ่นอย่างค่อยเป็นค่อยไป

ปุ่นเริ่มบอกว่าไม่ควรที่จะปล่อยชีวิตให้เป็นอย่างนี้ต่อไป ที่ไปเที่ยวและดื่มไปวัน ๆ “ก็คิดนะ คิดว่าจะเอาอย่างไรกันแน่กับชีวิต... แต่บางทีก็ไม่อยากคิด ปวดหัว” เพื่อน ๆ สมาชิกเข้าท่าทางและวิธีพูด ของปุ่น ยังคงรื้อนเรึงกระเช้าเหย้าแหย่ แต่มีบางคนเริ่มตระหนักในประเด็นปัญหาของปุ่นมากขึ้น มีการ ซักถามเพิ่มเติม ปุ่นกล่าวว่า “บางทีก็คิดเหมือนกันจะไปเที่ยวอย่างนี้ทุกอาทิตย์หรือ ร่างกายมันไม่ไหว แล้วนะ จะเที่ยวอย่างนี้ ดีสามดีสี่เลยนะ ก็คิดเหมือนกัน” สมาชิกเข้ามาซักถามว่าไม่ต้องไปได้ไหม ปู่

นอธิบายว่าเพื่อนโทรมาชวนก็จะไป ไม่อยากเสียเพื่อน เพราะเวลาเราเหงา ๆ ก็คงยังมีเพื่อนกลุ่มนี้ ช่วยให้หายเหงา

สมาชิกยังคงซักถามปุ๊นหลาย ๆ อย่าง ปุ๊นอธิบายว่า ชีวิตมันเป็นอย่างนี้มาตั้งแต่ ม.6 แล้ว มันเคยชิน เพื่อน ๆ กินเหล้าทุกคนไปไหนไปกัน ผู้นำกลุ่มชวนให้ปุ๊นพิจารณาแยกในใจตนเอง (Identify Split) ว่า เวลาที่ไปดื่มกับเพื่อนกลุ่มนี้ทำให้ปุ๊นหายเหงา ช่วยให้เห็นใจของปุ๊นดีขึ้นหรือ ปุ๊นตอบว่า ก็ช่วยได้บ้าง แต่พอเมาแล้วก็กลายเป็นผลเสีย “พอเมามาเข้าไปเรียนก็แองค์ ปวดหัว เมามาตั้งตี 3 นอนปวดขาถึงเช้า” เพื่อนสมาชิกหัวเราะคำที่ปุ๊นใช้ ปุ๊นเล่าถึงเรื่องราวต่าง ๆ อย่างไม่จริงจัง ทำทางยังคงสบาย ๆ เรื่อย ๆ ผู้นำกลุ่มยังคงเชื่อมสมาน (Tuning in) กับปุ๊นต่อไป เพื่อให้ปุ๊นได้เกิดการสำรวจ (Exploration) ความรู้สึกของตนในระดับที่ลึกซึ้งขึ้น ซึ่งตอนนี้ปุ๊นก็รับรู้ว่ามันเป็นปัญหา ปุ๊นว่าปุ๊นก็อยากเลิก อยากปรับปรุงตัวเอง สงสารพ่อแม่ พี่น้องที่บางครั้งเป็นทุกข์เพราะเรา ปุ๊นเคยเมาแล้วขับรดไปชนรั้วบ้านคนอื่น รถพังยับเยิน แม่มารับถึงกับเข่าอ่อน เคยโดนตำรวจจับฐานเมาแล้วขับ พี่สาวซึ่งกำลังตั้งครมรก็ต้องขับรจากต่างอำเภอระยะทางกว่าร้อยกิโลกลางดึกเพื่อมาประกันตัวปุ๊น ปุ๊นอยากปรับปรุงตัวเองอยากเลิกไปเที่ยวไปดื่ม แต่ก็ทำไม่ได้ เคยเขียนติดไว้ที่ห้อง “ชีวิตจะดีขึ้น ถ้าเลิกเหล้า” “รักพ่อ รักแม่ เราต้องทำเพื่อพ่อแม่” ผู้ร่วมงานมาเห็นยังซ้ำและว่าไม่เห็นทำได้สักที ในระหว่างนี้ผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ (Facilitate Interaction) ต่อกัน และร่วมกันแก้ปัญหา (Problem Solving) ของปุ๊น เพื่อน ๆ สมาชิกได้พยายามเสนอแนะแนวทางการเลิกเหล้าหลาย ๆ วิธีด้วยกัน ตลอดจนแสดงความรู้สึกเข้าใจและสง่าก่าลังใจให้ปุ๊นมากมาย เช่น สมาชิกคนหนึ่งคือ หนู่ย เข้ามาแบ่งปันว่าฟังเรื่องของปุ๊นแล้วนึกถึงหนังสือเรื่องหนึ่งที่เคยอ่าน เรื่องข้างกับมดอยู่ในทะเลทรายและอยากไปให้ถึงโอเอซิส ถ้ามดจะไปต้องใช้เวลานานมาก ส่วนข้างนั้นแบ็บเดียว เปรียบเสมือนสิ่งที่ปุ๊นอยากจะทำนี้ต้องอาศัยการกระทำและก่าลังใจที่ยิ่งใหญ่จึงจะไปถึงอยากเป็นก่าลังใจให้ปุ๊นเป็นข้างที่ตัวใหญ่ไปให้ถึงความสำเร็จให้ได้ หนู่ยเข้ามาบอกกล่าวความในใจว่า “วันนี้ได้ฟังเรื่องของปุ๊น พี่เพิ่งรู้จริง ๆ เนาะ พี่รู้สึกแบบ.. พุดจากใจเลยนะ พี่เป็นห่วง อย่างน้อยนะ โอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุมันไม่ได้ตลอดเวลา เป็นห่วงน้อง ตรงนี้พี่อยากจะฝากไว้ว่า ถ้าปุ๊นคิด ปุ๊นต้องทำได้ พี่เชื่อ” ก็อยบบอกว่า “ปุ๊นต้องคิดว่ามีคนที่รักปุ๊นเยอะแยะ อย่างพ่อ อย่างแม่ เพื่อน ๆ พี่ ๆ นึกถึงความรักของเขา เค้าจะเสียใจยังไง มันจะเป็นพลังให้เราเอาชนะได้”

จากนั้น ผู้นำกลุ่มชวนให้ปุ๊นได้พิจารณา (Examination) จิตใจตนเองในปัจจุบันหลังจากที่ได้ฟังความในใจของเพื่อน ๆ ที่มีต่อตนเอง ปุ๊นรับรู้ในสิ่งที่เพื่อน ๆ พยายามจะบอก พยายามเตือนสติ และพยายามจะสง่าก่าลังใจให้ ปุ๊นขอบคุณทุกคน และบอกว่าจะพยายาม ถึงแม้จะเคยล้มเหลวมาแล้ว แต่ครั้งนี้มีก่าลังใจมากขึ้น เพื่อน ๆ สมาชิกดีใจและตบมือให้ และบอกว่าให้ปุ๊น ขอขอบคุณตัวเองที่คิดได้ด้วย ปุ๊นก็สารภาพว่าช่วงที่กลุ่มขอบคุณตนเองอยู่นั้นปุ๊นไม่กล้าที่จะขอบคุณ สมาชิกทุกคนรวมทั้ง

ผู้นำกลุ่มบอกกล่าวความประทับใจที่มีต่อปุ่นว่า เพียงแค่ปุ่นตระหนักรู้และมีความตั้งใจที่ดีพวกเรา ก็ยินดีด้วยแล้ว

### สรุปกลุ่มในช่วงที่ 6

กลุ่มในช่วงนี้ยังคงมีบรรยากาศของการช่วยเหลือเกื้อกูลอย่างต่อเนื่อง สมาชิกก็ยังคงเปิดเผยเรื่องราวของตน สำรวจใจตนเอง และชัดเจนกับตนเองมากขึ้น จนกระทั่งพบทางที่จะคลี่คลายตนเอง จากปัญหา หรือบางคนก็ได้รับพลังจากสมาชิกคนอื่น ๆ ให้มีความเข้มแข็งในการใช้ชีวิตและบางคนมีพลังที่จะพยายามเปลี่ยนแปลงตนเอง

การดำเนินกลุ่มในช่วงนี้ ผู้นำกลุ่มมีบทบาทน้อยลงไป ถึงแม้พยายามที่จะสมาน พยายามที่จะเอื้อให้มีการเปิดเรื่อง เอื้อให้มีปฏิสัมพันธ์ และเอื้อให้เกิดความงอกงาม แต่ก็รับรู้ได้ว่าตนเองน้อยลงไปมาก ไม่แจ่มใสเหมือนเคย ด้วยความเหนื่อยล้าจากการนำกลุ่มมา 2 วัน 1 คืน การเอื้อให้แก้ปัญหาซึ่งต้องใช้ปัญญาเป็นอย่างมากจึงไม่คมชัดและแจ่มใส และตระหนักว่าควรจะได้มีการเว้นช่องว่างให้ใจ และกายได้พักบ้างก่อนที่จะได้นำกลุ่มต่อไป

### กลุ่มช่วงที่ 7 “ผ่อนคลายยามค่ำคืนกับบทเพลงงดงาม”

วันที่ 13 สิงหาคม 2549

เวลา 19.00 - 21.00 น.

เมื่อทุกคนมาพร้อมหน้า ผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ (Facilitate Interaction) และ ความงอกงาม (Facilitate Growth) ในรูปแบบที่ต่างออกไปจากเดิม โดยเชื้อเชิญให้ทุกคนร่วมร้องเพลงที่มีความหมายงดงามแต่งโดย รศ.ดร.โสริช โทธิแก้ว เป็นเพลงเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ภาพอันอบอุ่น (สายสัมพันธ์) บทเพลงเกี่ยวกับความเชื่อมโยงของสรรพชีวิต (ลมหายใจ) บทเพลงเกี่ยวกับความเข้าใจ ความผูกพันที่ถักทอเป็นเนื้อเดียวกันของสมาชิก (सानใจ) บทเพลงเกี่ยวกับมิตรภาพ (ฉันและเธอ) บรรยากาศในกลุ่มช่วงนี้เต็มไปด้วยความชื่นบาน ผ่อนคลาย เพลิดเพลินใจ สลับกับการสนทนากันถึงความหมายในเนื้อเพลง ที่สมาชิกค่อย ๆ เข้าใจ ค่อย ๆ เห็นตาม และสรุปว่ากลุ่มของเราก็เป็นเช่นเดียวกับในเนื้อเพลงเหล่านี้

หลังจากนั้นสมาชิกบางคนก็นำเสนอบทเพลงที่ตนเองชื่นชอบเป็นบทเพลงแห่งกำลังใจบ้าง ให้คิดถึงคุณค่าของชีวิต ของธรรมชาติบ้าง และได้ร้องเพลงเหล่านั้นร่วมกัน และสนทนาถึงเพลงที่ชอบกันอยู่อีกสักระยะหนึ่ง เมื่อถึงเวลาอันเหมาะสมผู้นำกลุ่มก็ชวนทุกคนได้พักผ่อน โดยขอให้ก้อยนำอธิษฐานในแบบของคริสต์ศาสนาเพื่อปกป้องคุ้มครองพวกเราทุกคน หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มนำสวดมนต์

ระลึกถึงพระคุณของพระรัตนตรัย ตามด้วยการบอกกล่าว นอบน้อมต่อบรรพบุรุษ ต่อป่าเขาและสถานที่ที่ให้เราได้มาพักอาศัย และเรียนรู้เรื่องชีวิตร่วมกัน และแยกย้ายไปพักผ่อนในห้องของตน

### สรุปกลุ่มในช่วงที่ 7

กลุ่มในช่วงนี้มีลักษณะสบาย ๆ ผ่อนคลาย และเบิกบานใจ ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้เกิดการบรรยายากาศของความใกล้ชิดผูกพัน นำสนทนาถึงเนื้อหาในบทเพลงที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ ความรัก ความเมตตา ที่มีต่อกัน เป็นการสร้างความรู้สึกให้เกิดบรรยายากาศของศีลในอีกช่วงหนึ่ง

### กลุ่มช่วงที่ 8 “ชีวิตช่วงนี้เป็นอย่างไรกันบ้าง” (ต่อ)

วันที่ 14 สิงหาคม 2549

เวลา 8.30 - 12.30 น.

เมื่อทุกคนมาถึงระเบียบหลังบ้านข้างน้ำตกอย่างพร้อมเพรียงแล้ว ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายในยามเช้า ชวนกันให้ต้อนรับความสดชื่นยามเช้าที่เป็นเช้าสุดท้ายของการมาเข้ากลุ่มครั้งนี้ จากนั้นจึงได้เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้พิจารณาตรวจสอบ (examination) สิ่งที่เกิดขึ้นในใจตนโดยการทบทวนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อวานนี้ สมาชิกก็ได้ช่วยกันทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มทั้งเรื่องราวและความรู้สึกส่วนตัว เช่น มายด์กล่าวว่า “รู้สึกวุ่นวาย ตอนนี้อาตมาไม่ได้เดินคนเดียวนะ มีหลาย ๆ คนที่พร้อมจะรับฟัง พร้อมจะให้กำลังใจ เป็นกำลังใจให้เรา มันทำให้รู้สึกว่าฉันไม่ได้เผชิญกับปัญหาตรงนั้นคนเดียว หลังจากที่ได้รับตรงนี้ มันคลายไปเยอะ ความรู้สึกที่มันกดดันกลุ่มใจ ตอนนี้นั้นมันไม่ไหวแล้วนะ ไม่ใช่ฉันคนเดียวกันนะ ตอนนี้อย่างไร ๆ คนก็ไม่ต่างอะไรกับเรา และทุก ๆ คนก็พยายามช่วยกันว่า เราจะทำอย่างไรบ้าง เพื่อให้ปัญหามันคลี่คลาย ณี บอกว่า มันเหมือนกับในเนื้อเพลงเมื่อคืน เราถักทอเป็นเนื้อเดียวกัน ปูนบอกว่า “ดีที่ได้รู้ตัวเอง ได้ทบทวนการใช้ชีวิตของตัวเอง ทุกที่เราก็คงใช้ชีวิตไปวัน ๆ ไม่ได้คิดอะไร ก็ได้กลับไปทบทวน ว่าเราทำอะไรมาบ้าง ได้มาทบทวนว่าเราดำเนินชีวิตมาถูกไหม

หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มได้เอื้ออำนวยเปิดเผยตนเอง (Facilitate Disclosure) ด้วยการเชื้อเชิญให้สมาชิกที่เหลือได้บอกกล่าวเรื่องราวของตนผ่านประเด็นที่ว่า “ช่วงนี้ชีวิตของพวกเราเป็นอย่างไรกันบ้าง”

ในช่วงนี้ สมาชิกคนหนึ่งคือ บุ่ม ได้เปิดเผยตนเองต่อกลุ่มว่า ตนเองเป็นคนใจร้อน โมโหง่าย มักจะหงุดหงิดกับสามี ผู้นำกลุ่มได้เชื่อมสมาน (Tuning in) กับบุ่ม เพื่อให้บุ่มได้สำรวจใจตนเอง (Exploration) บุ่มกล่าวว่าสามีจะเบื้อ แล้วจะทำให้สิ่งมีค่าหลุดลอยไป เพื่อนสมาชิกเข้ามาสะท้อนให้ฟังว่า ไม่มีที่ที่ว่าสามีของบุ่มจะเบื้อ ทุกคนแบ่งปันว่ายังเห็นความน่ารัก ความเอาใจใส่ที่สามีมีต่อบุ่มอยู่เสมอ และยังเผื่อแผ่มาซึ่งเพื่อน ๆ ด้วย เพื่อน ๆ สมาชิกให้ข้อคิดเห็นว่า บุ่มคงจะกังวลไปเอง บุ่มเองก็

บอกว่าเคยทำตัวเงียบ ๆ ไม่พูด ไม่บ่น สามีบอกว่าพูดบ่นบ้างก็ได้นะ ผู้นำกลุ่มได้เชื่อมสมาน (Tuning in) เพื่อให้บ่มสำรวจใจตนเอง (Exploration) ในระดับลึกขึ้นจนบ่มสามารถพิจารณาแยกในจิตใจของตนได้ (Identify Split) โดยบ่มรู้สึกว่ตั้งแต่บ่มแต่งงานกับสามี ดูเหมือนตนเองจะทำให้สามีออกห่างจากเพื่อน ๆ เพื่อนสามีมักจะมาชวนสามีไปเที่ยว แต่สามีก็ไม่ไป มีคนแอบเอาไปพูด เอาไปแซว ก็เลยกังวลว่าเราทำถูกหรือเปล่าที่ทำให้สามีต้องออกห่างจากเพื่อน ๆ เช่นนี้

สมาชิกเข้ามาซักถามว่าแล้วสามีบ่มว่าอย่างไร บ่ม บอกว่าสามีก็ไม่อยากออกไป อยากอยู่บ้าน นาน ๆ ครั้งก็ออกไปที สมาชิกเริ่มเห็นว่าอาจจะเป็นบ่มเองที่กังวลไปมากกว่า ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้บ่มเกิดเข้าใจเห็นจริง (Realization) ว่าผิดอยู่ที่ใคร เมื่อชวนให้บ่มสำรวจความจริงอย่างกว้างขวางขึ้น บ่มก็เห็นว่า การไปเที่ยวของเพื่อนกลุ่มนี้ สร้างปัญหาให้ครอบครัว บรรดาภรรยาของเพื่อนกลุ่มนี้ โทรมาคุยกับบ่ม บอกเล่าถึงความทุกข์ใจจากการกระทำของสามีอยู่บ่อย ๆ บ่มบอกว่า ได้เห็นมุมมองที่เปิดกว้างมากขึ้น ไม่ให้ตนมองปัญหาจากมุมมองเดียวอีก แต่จะมองอย่างกว้าง ๆ จะออกมารับรู้สามี รับรู้สิ่งทีควรเป็นอย่างชัดเจนมากขึ้น

หลังจากนั้น สมาชิกคนหนึ่งคือ แอน เปิดเรื่องด้วยการบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองว่ารู้สึกไม่มั่นใจในคำสัญญาที่ผู้อื่นมีให้กับตน ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้แอนได้เปิดเผยตนเอง (Facilitate Disclosure) มากขึ้น แอนเล่าถึงเรื่องที่เจ้านายสัญญาว่าจะให้ศึกษาต่อ แต่ก็ทำอย่างที่สัญญาไม่ได้ และเชื่อมโยงกับความไม่แน่ใจในคนรัก ผู้นำกลุ่มเชื่อมสมาน (Tuning in) และพิจารณาแยก (Identify Split) กับแอน เพื่อให้แอนได้สำรวจใจ (Exploration) ของตนอย่างอ่อนโยน ค่อยเป็นค่อยไป และลึกซึ้งยิ่งขึ้นไปอีกอย่างสงบ โดยผู้นำกลุ่มแสดงการยอมรับ และรับรู้ในความไม่มั่นคง ความหวั่นไหวของใจเธอไปเรื่อย ๆ จนในที่สุดก็เข้าไปพบกับความเจ็บปวดจากเหตุการณ์หนึ่ง คือการที่เธอบังเอิญไปพบกับภาพคนรักเธอทานอาหารอยู่กับผู้หญิงคนหนึ่ง และผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้แอนได้เห็นความเป็นจริง (Realization) พร้อมกับเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้ช่วยกันแก้ปัญหา (Problem Solving) ของแอน โดยได้แสดงบทสนทนาให้เห็นกระบวนการดังนี้

แอน : ก็คือ ความรู้สึกตอนนี้ มันแบบ ยังไงดีละ มันหวังอะไรแค่ครั้งเดียว หวังอะไรไม่เต็มร้อย เพราะว่า...เพราะว่า...ยังงี้ดีละ พูดไม่ออก...(เริ่มร้องไห้)...ก็คือประมาณว่า ก่อนมาเรียนที่นี้ นะคะเคยหวังลึก ๆ ว่าอยากมาเรียน ป โท ตั้งนานแล้ว ทำงานได้ปีหนึ่ง ก็ขอกทางหน่วยงานว่าเออ อยากมาเรียนนะ คำก็อนุญาตแล้ว ก็กะว่าพอเปิดเทอม summer จะได้ไปเรียน แต่เอาเข้าจริง ๆ ยังเรียนไม่ได้นะเพราะมันเป็นกฎของโรงเรียน ต้องทำงานครบ 3 ปีก่อน แล้วถึงจะเรียนได้ ก็เลยรู้สึกแบบ...มันได้ความหวังไปแล้ว แล้วความรู้สึกตอนนั้นมันก็...

อะไรนี่..ตอนนี้ก็ยังไม่รู้สึกอยู่เลย แล้วอย่างตอนนี้ คำให้ความหวังอีกแล้ว ว่าพอเรียนจบที่นี่แล้วจะให้ไปเรียนภาษาอังกฤษต่อที่เมืองนอก ก็แอบหวังอีกล่ะค่ะ ดีใจ แต่ว่าก็กลัวว่าจะเหมือนกับคราวที่แล้วอีกค่ะ

ผู้นำ : ก็แอนมีประสบการณ์มาแล้วครั้งหนึ่งนะคะ เราก็เคยดีใจ มีความสุขอยู่กับความมุ่งหวังของเรา แต่แล้วก็มาถูกตัดรอน ทำให้คราวต่อไป จะกล้าหวังใหม่ ใจจริงแอนก็อยากจะทำหวังนะคะแต่ก็กลัวว่าจะผิดหวังอีกใหม่

### การเชื่อมสมาน (Tuning in)

ปุ่น : จู๊มาน้อยขึ้นดอย

ผู้นำ : ค่ะ อย่างที่ปุ่นว่า จู๊มาน้อยขึ้นดอย

แอน : เออ...(หัวเราะเบา ๆ) ประมาณนั้น

ผู้นำ : ก็นะคะ จะหวังอีกได้ไหมเนี่ย แล้วยังไงต่อคะแอน

### การเชื่อมสมาน (Tuning in)

แอน : ก็คือ สุดท้ายคำก็ให้ทุนมาเรียน พอมามองอีกแง่มุมหนึ่ง ก็เข้าใจที่เค้าบอกคือมันเป็นกฎของที่ทำงาน มันก็แบบ...เริ่มทำใจได้บ้างแต่มันก็...(เงิบไปสักพัก)...แล้วมัน...มันโยงมาถึงเรื่องความรักด้วย การสังเกต (Awareness)

ปุ่น : รักในวัยเรียน

ผู้นำ : เออนะ มันโยงมาอย่างไรคะ

แอน : ก็นะคะ สมอมันสั่งให้คิดอย่าง แต่ใจมันอีกอย่าง มันค้านกับความรู้สึก การสังเกต (Awareness)

ณิ : คือถามหน่อยนะ ที่แอนพูดนี้มันเป็นเพียงแค่สถานการณ์เดียวกัน หรือเป็นที่คน ๆ เดียวกันด้วย

แอน : มันก็ไม่เชิงคนเดียวกันนะคะ แต่ในที่ทำงานเนี่ยอาจจะประมาณว่าคนเดียวกัน

ณิ : มันก็เลยทำให้เรารู้สึก...เออ...จากเรื่องงานก็เอาไปเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวด้วย

ผู้นำ : เหมือนกับว่า มันเคยบาดเจ็บนะ มันเคยบาดเจ็บนะค่ะ พอจะเริ่มต้นจะวิ่ง ก็กลัวว่ามันจะล้มอีกหรือเปล่า ก็โอโฮ เราเคยตั้งใจไปขนาดนั้นแล้วมันก็มาล้มกลางทาง ก็กลัวว่ากับเรื่องความรักถ้ามันมาล้มกลางทางแล้วมันจะเป็นยังไง... (เงิบกันไปสักพักหนึ่ง) ....กับเรื่องความรักมันมีอะไรใหม่คะที่ทำให้แอนรู้สึกว่า มันจะล้มได้อีก การเชื่อมสมาน (Tuning in) และการพิจารณารอยแยก (Identify Split)

- แอน : ...มันรู้สึกผิดหวังนะคะ มันก็เลยรู้สึก...มันเอามาโยงกัน การตรวจพิจารณา (Examination)
- ผู้นำ : ผิดหวังนะคะ
- บูม : ก็เป็นประเด็นที่พวกเราเคยตั้งใจจะคุยกันนะเรื่องความผิดหวังจากความรักนี่ ก็ให้โอกาสแอนคนแรกเลย อยากจะเปิดอยากจะเล่าอะไรก็ได้เต็มที่เลย
- มายด์ : คือแอนเคยผิดหวัง เคยมีคนให้ความหวังในเรื่องของการเรียน พอเราไม่ประสบความสำเร็จตรงนั้นบูบ แอนก็เอามาเชื่อมโยงในเรื่องของความรักของตัวเองในปัจจุบัน
- ณี : มันเกิดจากบุคคลมากกว่า ใช่ไหม มันเหมือนกับว่า คน ๆ หนึ่งเคยพูดแบบนี้แล้ว แล้วมัน...มันเหมือนกับว่า...
- ผู้นำ : คำไม่รักษาสัญญา
- ณี : เออ...ใช่ ไม่รักษาสัญญาที่ให้ไว้ จริง ๆ แล้วตรงนั้นมันเรื่องงานเนาะ มันเป็นกฎระเบียบ มันคนละส่วน
- แอน : ความจริงก็รู้นะคะ มันคนละส่วน
- หนุ่ย : มันเป็นแบบ งานก็ fail คนรักก็ fail หรือเปล่า (สมาชิกหลาย คนให้ความเห็นพร้อม ๆ กัน ต่างคนก็ต่างพยายามพูดในสิ่งที่ตนเองคิด)
- แอน : ก็คืออย่างในแง่ของคนรักเนี่ย ประมาณว่า...ก็ไม่เชิงไม่รักษาสัญญานะคะ แต่มันก็คือ กดีที่ทำให้เรารู้สึกแบบ...มีความรัก...อะไรอย่างเนี่ย...แต่กดีที่ทำให้เรารู้สึก...ความผิดหวังมันเป็นยังไง แต่ว่ามันค้านกับความคิดเห็นของตัวเอง คล้าย ๆ กับว่า คบเค้าไปแล้ว คนอื่นจะมองยังไง คือ คือ ประมาณว่า คือ...คือ... เค้าเป็นคนต่างประเทศ ประมาณเนี่ย เวลาเดินแล้วคนอื่นจะมองยังไง ตัวเองเป็นเมียเช่าไหม มันรู้สึกแบบเนี่ย มันก็เลย มันค้านกันระหว่างในสมองกับในใจ การสำรวจ (Exploration)
- หนุ่ย : เราแค่รังสรรค์ภายนอกที่มองเรา
- แอน : ด้วย แล้วก็คุย ๆ กันแล้วมัน...เหมือนกับไปกันไม่ได้ ก็เคยมาคุย ๆ กัน เค้าบอกว่า เนี่ย...เรียบบ่อยเกินไป เหมือนกับเค้าชอบเที่ยว ชอบอะไรสนุกสนาน มันก็เลย...ไม่รู้ยังไง
- ผู้นำ : แอนไม่แน่ใจว่าความต่างกันเนี่ย จะทำให้เราไปกันได้ไหมนะคะ ก็ไม่แน่ใจนะ การเชื่อมสมาน (Tuning in)

- แอน : ก็คือ..มันเป็นความหวัง...ยังไงล่ะ...ก็คือ คำเคาะขอแต่งงาน แต่ไม่มั่นใจนะ ค่ะ ต้องขอเวลาดูก่อน อะไรรอย่างเงี้ย ถ้าถึงเวลาจริง ๆ มัน...มัน..มันไม่ใช่เงะ มัน ยังไง มันไม่ใช่ไม่ชอบนะ แต่มันไม่ใช่เงะ การสำรวจ (Exploration) (สมาชิกให้ความเห็นกันหลาย ๆ คน) ...ก็คือ...อยู่ห่าง ๆ ก็ยังคิดจะซื้อของฝาก จะทำของ ฝาก ชื่อของเอามาพันท์เองทำอะไรให้เค้า อยากทำอะไรที่เค้าชอบให้ อะไรรอย่าง เงี้ย ก็ยังติดต่อกันอยู่ แต่มันยังงังไม่รู้ค๊ะ มัน... (สมาชิกร่วมแสดงความรู้สึก แสดงความเห็นอีกหลายคน)
- ผู้นำ : ในหัวใจของแอนมีความรัก ความหวังใย อยากทำอะไรให้นะคะ แต่มันก็ ไม่ แน่ใจว่าจะคบเค้าต่อไปได้หรือเปล่า มันก็เลยค้ำในตัวเอง อย่างที่แอนบอกว่า หัวใจอย่าง สมองสิ่งอีกอย่างนะคะ เรื่องความต่างกัน เรื่องสังคม เรื่องอะไรหลาย ๆ อย่าง ยังทำให้เรากลัวอยู่การเชื่อมสมาน (Tuning in) (สมาชิกหลายคน มาร่วมซักถาม ร่วมแสดงความรู้สึก ความเห็นทำนองว่า แอนก็รักเค้า)
- แอน : แต่มัน รับไม่ได้ ที่มีผู้หญิงหลายคน อะไรรอย่างเนี้ย
- ก้อย : เค้าจะ nice กับผู้หญิงทุก ๆ คน เพราะว่าเป็น คนต่างชาติเค้าจะ take care ผู้หญิงอยู่แล้ว
- หนุ่ย : แต่มันไม่ใช่ take care ธรรมดาใช่ใหม
- ก้อย : อย่างเจ้านายที่ทำงานเค้าก็แสดงออกกับผู้หญิงดีทุกคน เปิดประตูให้ เชิญ ทานก่อน ดูแลผู้หญิงดี อะไรรอย่างเงี้ย
- ผู้นำ : แล้วอย่างที่แอนรู้สึกนี้ มันเป็นอย่างเงะ
- แอน : ก็คือไปที่นู่น คล้าย ๆ จะไปมีใคร อะไรรอย่างเนี้ย การสำรวจ (Exploration)
- ก้อย : อันนี้คิดเอาเอง หรือรู้ว่าเค้ามีจริง ๆ
- แอน : มันก็ฟังจากเพื่อนคนอื่นบอกด้วย แล้วก็พฤติกรรมด้วย
- ผู้นำ : เหมือนแอนก็รับรู้ว่า เค้าอาจจะมีพฤติกรรมอะไรที่เราไม่ชอบ คือคิดว่าเค้ามี ผู้หญิงคนอื่นอยู่ การเชื่อมสมาน (Tuning in)
- แอน : อย่างที่นี้ เค้าพูดไทยก็ชัด ผู้หญิงก็ชอบด้วย
- ผู้นำ : มีผู้หญิงคนไทยชอบเค้าด้วย แอนทราบมาอย่างนั้น
- มายด์ : แอนเห็นมากะตาด้วยหรอ
- แอน : อย่างตอนนั้นไปกินข้าวที่ร้านหนึ่ง แล้วก็ไปเห็นเค้ากินข้าวกับผู้หญิงคนหนึ่ง หนูก็เลยหันกลับเลย....(เงียบไป) การตรวจพิจารณา (Examination)
- ก้อย : ถามเค้าตรง ๆ ใหม่ว่า...



- ผู้นำ : อันนั้นคือเหตุการณ์ที่เราเห็นกับตานะคะ ครั้งนั้นก็ทำให้เราเสียใจนะคะ  
การเชื่อมสมาน (Tuning in)
- แอน : ... (เงิบไป)... แต่ก็พยายามคิด คิดว่าเป็นเพื่อนกันดีกว่า แต่ว่าใจลึก ๆ ก็  
 ยัง... (ตอนนี้สมาชิกหลายคนเข้ามาแสดงความเห็น)... ก็คือมีเพื่อนสนิทที่เป็นคน  
 ไทยของเค้าก็เคยบอกเราว่า เออเนี่ย เค้าจริงจังด้วยนะ แล้วเค้าเคยพูดว่าจะให้  
 แม่เค้ามานะ เค้าก็เคยพาแม่ไปที่บ้าน แล้วก็แม่เค้าก็เคยฝากน้ำหอมมาให้ เรา  
 ก็เคยฝากผ้าไหมไปให้ ความจริงเราก็รู้สึกเสียตาย แต่ความรู้สึกของตัวเองมัน  
 ก็... สับสน. อย่างวันนั้น... มัน.. การตรวจพิจารณา (Examination)
- ผู้นำ : ดูเหมือนแอนจะยังรับไม่ได้กับเหตุการณ์ที่เราไปพบเขาวันนั้นนะคะ การ  
เชื่อมสมาน (Tuning in) (สมาชิกหลายคนเข้ามาแสดงความเห็นเกี่ยวกับ  
 เหตุการณ์ครั้งนั้น อาจจะไม่ใช่อย่างที่แอนคิด อยากให้เช็คกับเค้า)
- แอน : คือก็ไม่ได้เข้าไปทัก และไม่รู้ว่าเค้าจะเห็นเราหรือเปล่า แต่เราก็หันหลังกลับ  
 ทันทันที... (สีหน้าสลดลงไป) การตรวจพิจารณา (Examination)
- ผู้นำ : โอ ตอนนั้นเราก็รู้สึกแย่มาก ๆ นะคะ ไม่อยากอยู่ตรงนั้น
- แอน : มันอึ้งนะคะ (สมาชิกร่วมแบ่งปันว่าถ้าเป็นตนเองจะเป็นอย่างไร) วันนั้นก็ขี่  
 มอเตอร์ไซด์ออกมา แล้วก็ไปชนทำคนอื่น การตรวจพิจารณา (Examination)  
 (สมาชิกร่วมแบ่งปันพยายามจะช่วยให้แอนชัดเจนในความรู้สึกของตัวเอง) คือ  
 รู้จักกันมา 6 ปีก็ยังติดต่อกันอยู่ บางทีก็อยากให้เค้าแต่งงานกับคนอื่นไปซะ แต่  
 เรายังเป็นเพื่อนกันอยู่ (สมาชิกมาให้คุยกับเค้าตรง ๆ และจะให้ถามว่าตอนนี้เค้า  
 รู้สึกกับแอนอย่างไร) เค้าก็มีคล้าย ๆ กับถามว่าตอนนี้เรามีเพื่อนเยอะไหม ก็  
 ตอบ ๆ ไป มีเพื่อนที่เรียนเรียนด้วยกันนี่แหละ (สมาชิกชวนแอนพูดคุยถึงความ  
 ไม่แน่ใจที่คนรักมีต่อแอนเหมือนกัน ต่างคนต่างไม่ชัดเจน)
- ผู้นำ : ดูเหมือนว่าความไม่ชัดเจนนี้จะทำให้เรากลัวนะคะ แอนกลัวว่าเค้าจะมี  
 ผู้หญิงอื่นหรือเปล่า ก็เลยกลัว ๆ ไม่กล้าก้าวต่อ เหมือนเวลาคนอยู่ในที่มีดีทำไม  
 เรากลัว เพราะมันไม่เห็นอะไร มันไม่ชัด การพิจารณารอยแยก (Identify Split)
- หน้อย : เราก็ไม่กล้าจ้อง ไม่กล้าอะไรนะ
- ผู้นำ : ค่ะ ถ้าเราอึ้ง อ้อ เส่า เราก็ไม่ต้องกลัวเส่าไง (สมาชิกแซว อ้อ ผีแน่นอน  
 หัวเราะ และสมาชิกหลายคน เข้ามาแสดงความเป็นห่วง บอกว่าแอนเป็นเจ้าของ  
 ที่กลัวฝน กล้า ๆ กลัว ๆ ทำให้ทั้งสองคน เป็นเส้นขนาน หาทองบรรจบกันไม่เจอ)

สมาชิกได้แบ่งปันและแนะนำแอนหลายประการ ช่วงนี้กลุ่มใช้เวลาในการพูดคุย และส่งกำลังใจกันอยู่ระยะหนึ่ง เมื่อถึงจังหวะที่เหมาะสมแล้วผู้นำกลุ่มจึงช่วยสรุปสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ดังต่อไปนี้

ผู้นำ : ค่ะ พวกเราก็เป็นห่วงแอนนะคะ แอบเสียดายแทนเหมือนกันถ้าความจริงทั้งสองคนรู้สึกดีต่อกันแต่ไม่มีทางมาบรรจบกันเพราะความกลัวซึ่งเป็นเพราะเราไม่ชัดเจนต่อกัน ถ้าความจริงเป็นอย่างนี้ก็เสียดาย แต่ถ้าความจริงทั้งสองคนไม่ได้รู้สึกดีต่อกันเพียงพอ พบว่าไปกันไม่ได้จริง ๆ ก็ OK เป็นแค่เพื่อนกันถะนะอย่างที่เราบอกพวกเรา แต่ ณ วินาทีนี้เราก็คงไม่รู้ว่าจริง ๆ เป็นอย่างไร และเราก็ไม่สามารถตัดสินใจอะไรในตอนนี้ได้ นะคะ ก็ได้แต่เฝ้ามองและให้กำลังใจว่าขอให้แอนตัดสินใจอะไรที่ดีต่อชีวิตแอน ที่ทำให้แอนมีความสุข การเข้าใจเห็นจริง (Realization)

ในช่วงนี้ สมาชิกคนหนึ่งคือ ก้อยก็เข้ามานำเสนอเรื่องราวความรักของตนเองบ้าง ก้อยรู้จักกับผู้ชายคนหนึ่งพูดคุยติดต่อกันมาระยะหนึ่ง รู้สึกดีกับเขา ในช่วงนี้ก้อยเล่ารายละเอียดการคบกัน บรรยากาศในกลุ่มค่อนข้างเข้มข้น มีการหยอกล้อ มีน้ำเสียงล้อเลียนและกระตือรือร้น เป็นเรื่องใส ๆ น่ารัก ๆ สมาชิกซักถาม เป็นระยะ ๆ ก้อยก็เข้าไปด้วยเล่าไปด้วย แต่ก็มีความรู้สึกไม่มั่นใจบางอย่างแฝงอยู่ด้วยในการติดต่อสัมพันธ์กับเขา ผู้นำกลุ่มได้เชื่อมสมาน (Tuning in) และเอื้อให้ก้อยได้พิจารณาแยก (Identify Split) ที่มีอยู่ในใจ เพื่อให้ก้อยได้เกิดการสังเกต (Awareness) ต่อตนเองมากขึ้น ก้อยว่า สิ่งที่ยังค้างคาใจก็คือ ก้อยไม่รู้ว่าเค้าคิดอย่างไรกับก้อย สมาชิกเข้ามาแบ่งปันกันมาก และเอื้อให้ก้อยพูดคุยกับเขาในเรื่องนี้ แต่ก้อยก็บอกว่าความจริงที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ก็มีความสุขดี ถ้าได้คำตอบมาแล้วไม่เป็นไปอย่างที่หวังก็คงจะเศร้า ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้ก้อยได้เข้าใจเห็นจริง (Realization) ว่าคำถามบางอย่างอาจจะไม่เป็นประโยชน์ ถ้าไม่จำเป็นไม่ต้องถามก็ได้ เป็นไปได้ไหมที่จะให้ความสัมพันธ์ดำเนินต่อไปเรื่อย ๆ อย่างนี้ ค่อย ๆ เพาะบ่มให้สูงงอม ซึ่งก้อยก็ได้เกิดการสังเกต (Awareness) ต่อตนเองอย่างชัดเจนมากขึ้น โดยยิ้มและกล่าวว่า ตนจะทำตัวให้มีความสุขกับปัจจุบันให้มากขึ้นและจะไม่เร่งความสัมพันธ์เพราะความใจร้อนหรือสงสัยอีก สมาชิกหลาย ๆ คนเห็นด้วย และร่วมอวยพรให้ก้อยสมหวัง

### สรุปกลุ่มในช่วงที่ 8

กลุ่มช่วงนี้มีบรรยากาศของการแบ่งปันอย่างลึกซึ้งเช่นเดียวกับช่วงที่ผ่านมา แอนมีความรู้สึกปลอดภัย อบอุ่นและมั่นใจในกลุ่มมากจึงได้เปิดเผยเรื่องราวที่ไม่เคยมีใครรู้มาก่อน รวมทั้งก้อยด้วย สำหรับแอนนั้นผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้แอนได้ตระหนักได้เข้าใจตนเองมากขึ้น เธอเป็นทุกข์จากความกลัวที่ครอบงำ ที่เกิดจากการปรุงแต่งภาพที่ไม่ชัดเจนเพราะเป็นภาพเจือไปด้วยความคาดหวังน้อยใจ

และไม่ได้เปิดโอกาสให้ตนเองได้ตรวจสอบความจริง อันมีผลต่อความมั่นใจในคนรักและการตัดสินใจ เรื่องการแต่งงานในอนาคตด้วย วันนี้เธอก็ได้เข้าใจมากขึ้น สำหรับก้อยนั้นมีความอยากรู้ขึ้นมาบรรบวณจิตใจ กลุ่มก็ช่วยให้ก้อยได้ใจเย็น ๆ และค่อยเป็นค่อยไป

การดำเนินกลุ่มในช่วงนี้ ผู้นำกลุ่มมีความแจ่มใสมากขึ้นกว่าเดิม จึงมองเห็นปมประเด็นปัญหาของแอน และสมานไปกับแอนได้ตลอด (Tuning in) แม้จะมีสมาชิกคนอื่นพยายามช่วย(ไปคนละทาง) อยู่ด้วย แต่ผู้นำกลุ่มก็ยังคงนิ่ง และเอื้อให้แอนได้พินิจ และเข้าใจเห็นจริง (Realization) ได้ ส่วนหนึ่ง ส่วนการตัดสินใจอย่างไรวินั้นเป็นเรื่องของแอนที่จะต้องค่อย ๆ พิจารณาตามความเป็นจริงต่อไป

### กลุ่มช่วงที่ 9 “บอกกล่าวความประทับใจและอำลา”

วันที่ 15 สิงหาคม 2549

เวลา 13.45 - 17.00 น.

สมาชิกและผู้นำกลุ่มมาพร้อมกันที่กลางบ้าน ทุกคนล้นเกล้ากับข้าวของเตรียมตัวกลับบ้านแล้ว เมื่อมาพบกันในช่วงสุดท้ายนี้บรรยากาศค่อนข้างเงียบขรึม นิ่งมองหน้ากันไปมา ผู้นำกลุ่มได้กล่าวทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นที่นี่ ในสามวันนี้ และเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้พิจารณาตรวจสอบ (Examination) ด้วยการแบ่งปันประสบการณ์ที่ได้รับจากการมาเข้ากลุ่มครั้งนี้ ซึ่งสมาชิกหลายคนได้ใช้เวลาในช่วงนี้เปิดเผยตนเองด้วยสีหน้ายิ้มแย้มและน้ำตาแห่งความปลื้มปีติ

มายด์ บอกว่าที่อาจารย์ให้ share ว่าชีวิตตอนนี้เป็นอย่างไงบ้าง คือมันวุ่นวายมากเรื่องเรียน พอมาได้คุยแล้วรู้สึกสบายใจ เพราะอย่างน้อยที่สุด มีเพื่อนเยอะที่ไม่ต่างจากเรา การเข้าใจเห็นจริง (Realization) นอกจากนี้ได้บอกกล่าวถึงสิ่งที่ตนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการทำกลุ่มว่า ชอบอาจารย์ตรงที่อาจารย์ต้องหยุดคิด ว่าพอพวกเขาพูดแล้วอาจารย์จะเอาประเด็นไหนขึ้นมา จะคอยฟัง ชอบที่อาจารย์พูด จะคอยดูสีว่า ต่อไปอาจารย์จะพูดอะไร แอบดูอยู่ตลอด 3 วัน ขอชื่นชมอาจารย์ในการเป็น counselor ที่ดี เรียนทฤษฎีมาทั้งหมด เราไม่เคยเห็นแบบอย่างเลย 3 วันนี้แอบมองอาจารย์ตลอดเวลา มองเวลาที่อาจารย์ค่อย ๆ พูด และเวลาที่ดำเนินกระบวนการต่าง ๆ ขอชื่นชมว่าอาจารย์เก่งมากที่สามารถที่จะดึงพวกเราให้เอาความรู้สึกทุกอย่างออกมา โดยที่มันไม่ได้เป็นการเสแสร้งโดยที่ไม่ได้ฝืนความรู้สึกให้เราที่มีความรู้สึกร่วมกัน รักกัน ความเป็นเนื้อเดียวกัน...อย่างการฟังอย่างตั้งใจ ทฤษฎีก็รู้ ก็ผ่านๆ ไป แต่มาตรงนี้เรารู้สึกจذبออกมา... เราได้รู้แล้วว่า การฟังก่อให้เกิดความ “ชัดเจน” แล้วพอเราชัดเจนกับสิ่งไหนแล้วเนี่ย เราจะเข้าใจในสิ่งนั้นมากๆ ที่อยากจะฝากคือ “ความชัดเจนในทุกๆ เรื่อง” ที่นี้จะเกิดความชัดเจนในเรื่อง เราต้องฟังเค้าก่อน การเป็น counselor ก็คือเราต้องฟัง ฟังแล้วคือเราจะสามารถพูด

อะไรกับเค้าได้...มันเป็นเรื่องที่มีคุณค่าที่สุดที่เคยได้รับมา แม้กระทั่งที่เราอ่านหนังสือ เรายังไม่เคยเจอได้ถึงขนาดนี้

- แอน กล่าวว่าการทำกลุ่มครั้งนี้รู้สึกตัวเองไม่ได้โดดเดี่ยวคนเดียว รู้สึกมีคนเข้าใจมากขึ้น อย่างเมื่อก่อน เคยคุย ๆ กับใครแล้วเหมือนว่าเค้าไม่เข้าใจ แต่พอมาได้มีโอกาสได้คุยกับกลุ่มนี้ มันทำให้รู้สึกดี รู้สึกดีมาก ๆ บอกไม่ถูก จะพยายามที่จะมองในมุมมองที่ชัดเจนยิ่งขึ้น การเข้าใจเห็นจริง (Realization) จะเอากำลังใจของทุกคนมาเก็บไว้เหมือนที่ทุกคนบอก คือ เราจะไม่ทิ้งกัน ถึงแม้ว่าจะเป็นคนที่ไม่ค่อยพูด แต่ก็เป็นห่วงทุกคน อยากให้กำลังใจทุก ๆ คน ขอขอบคุณอาจารย์ที่เข้าใจ ที่ทำให้เข้าใจธรรมชาติของตนเองมากขึ้น
- ณิ บอกว่ากลุ่มในครั้งนี้ก็เป็นกลุ่มพัฒนาตน เราพัฒนาตนเอง ที่ผ่านมามีคนแล้ว ก็ไม่มีโอกาสมาดู มานั่งทำกิจกรรมเองอย่างนี้ แม้กระทั่งว่า ถามว่าชีวิตคืออะไร มันก็ตอบยาก มัน **focus** ไม่ได้ เพราะเราไม่เคยตั้งคำถามตัวเอง ก็เลยไม่รู้จะตอบยังไง รู้สึกเข้าใจตรงนี้เยอะขึ้น การเกิด ความงอกงาม (Growth) และรับรู้ถึงความรู้สึกของทุกคนละเอียดขึ้น ...เริ่มรู้สึกถึงพลังจากกลุ่ม กระบวนการขับเคลื่อนของกลุ่มมันดีมาก ๆ ก่อนหน้านี้ไม่เคยนึกถึงเลย มันมองภาพไม่เห็น ที่เรียน **Group Counseling** มา ไม่ชัดเจนเท่า ...ไม่มีใครคิดว่าจะพูดปัญหาของตัวเอง มันเหมือนว่า เอ๊ย! เราพูดออกมาได้ เราไม่ได้ตั้งใจเลยนะ
- ก้อย พูดถึงกลุ่มนี้ว่า ถ้ามีอะไรก็จะพูดคุย จะเล่าเพราะไม่รู้สึกรังเกียจ ไม่รู้สึกแตกต่างของศาสนา อะไร การเกิดความงอกงาม (Growth) ก่อนมาครั้งนี้ก็อธิษฐานกับพระเจ้าว่า ฉันจะคุยอะไร เพราะทุกอย่างในชีวิตเราเกี่ยวข้องกับพระเจ้า การดำเนินชีวิตแต่ละวันของเราเกี่ยวกับพระเจ้า เอ๊ย แล้วเราจะพูดอะไร แต่พอมาพูดแล้วก็รู้สึกดีนะที่ทุกคนไม่ได้ปิดกั้น อะไรทำไมเธอเป็นคนที่ไม่เหมือนคนอื่น มันไม่ใช่ พอมาแล้วรู้สึกว่าคนอื่นเค้ารับได้นะ คนอื่นเค้าคุย เค้าถาม ทำให้กล้าที่จะเปิดเผย ก็ เอ๊ย รักนะรัก รู้สึกว่า ถ้าทางข้างหน้ามีปัญหา ยังมีกลุ่มนี้ที่คุยได้ รู้สึกดี รู้สึกว่าอยากให้มีอย่างที่เราฝันที่อยากจะมี เป็นที่เป็นห้อง เป็นอะไรที่รู้สึกว่าถ้าเราบาดเจ็บที่อื่นมาก็ยังมีที่นี้เป็นที่รองรับ ก็ขอบคุณกลุ่มนี้ค่ะ
- หนึ่ง บอกกล่าวเกี่ยวกับกลุ่มว่า มันมีหลายมุมมอง แต่ของคนมันได้สะท้อน มันเป็นจุดเล็กๆ ที่เราเออใช่ ทำไมเราไม่เคยคิดขึ้นมาเลย ความรักที่ว่าเป็นความไม่เห็นแก่ตัว ความเสียสละ การให้อภัย คือเราารู้เราได้ยิน เราเข้าใจทุกอย่างเลยแต่เรากลับมองข้าม กลับมองข้ามว่า พ่อแม่เราละทำไมเราไม่ทำตรงนั้น แต่ทำไมเรากลับไปมองคุณค่า ให้อภัยคนอื่น ไม่เห็นแก่ตัวกับคนอื่น เรามองข้ามสิ่งที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตเราไป... การเข้าใจเห็นจริง (Realization) เมื่อก่อนเป็นคนปิดโอกาสที่จะรับความหวังดีของทุกคน มันก็เลยยังคงค้างคาใจอยู่ เป็นทิวี่ของตัวเรา แต่มากลุ่ม

ครั้งนี้มันสะกิด เราไม่เคยพูดคำว่า “เราจะพยายาม” แล้วเราก็ได้พูดคำนี้ออกไปแล้ว “เราจะพยายาม” แล้วเราก็เชื่อว่ามันจะดีขึ้น เราเคยสร้างกำแพงให้ตัวเอง แต่ครั้งนี้ไม่ใช่

หนุ่ย กล่าวว่่า ที่เราคูยกันเนาะ ทุกคนก็มีอะไรมากมาย อย่ง มันเป็นความรู้สึกที่บางทีก็เหมือนกับเส้นผมบังภูเขา แต่พอเราได้มาแชร์ความรู้สึก ก็ได้มาเห็นภาพที่หลายๆ คนช่วยกันส่งกำลังใจอะไรมาให้ ที่ทำให้รู้สึกว่่า เออ มันดีจังเลย อย่งเจอเหตุการณ์อย่างนี้อีก อย่งเจอภาพอย่างนี้อีก การเกิดควมมอกงวม (Growth)

ปุ่น บอกว่่า ขอขอบคุณทุกคนที่ให่กำลังใจ กำลังใจเหมือนแรงขับเคลื่อน บางทีเราท้อใจ ไม่อย่งจะทำอะไร แต่บางที เออ ยังมีคนอื่นห่่วงเราอยู่เนาะ เราจะได้มีกำลังใจมากขึ้น อย่งบางทีพลังของเรามันจะหมดอยู่แล้ว แต่พอมันมีคนมาเห็นคุณค่าของเรา บางทีเราอาจจะไม่เห็นคุณค่าของเราแล้ว ได้คนอื่นช่วยเหลือก็ทำให้ดีขึ้น การทำกลุ่มก็ทำให้เรามีชีวิตมีความรู้สึกที่ดีขึ้นในการดำเนินชีวิตต่อไป การเกิดควมมอกงวม (Growth)

นุ่น บางสิ่งบางอย่างที่ค้างคาอยู่ตั้งนาน มันยังเป็นปมที่เราู้สึกที่ผิด ยังไม่เต็ม ได้ฟังมุมมองของทุกคน ที่ให้กำลังใจเรื่องพ่อ ก็ใช่เนาะ เราอาจจะมองว่่าเป็นความผิด แต่จริงๆ แล้วเราทำดีที่สุดแล้ว ตรงนี้ทำให้เราเข้าใจ จากการที่ได้มาทำกลุ่มครั้งนี้ ก็รู้สึกประทับใจมาก การเข้าใจเห็นจริง (Realization)

หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้บอกกล่าวความรู้สึกแก่กันและกัน (Facilitate Interaction)

สมาชิกใช้เวลาในช่วงนี้บอกกล่าวความรู้สึกของตนเองต่อสมาชิกทุก ๆ คน เป็นโอกาสในการให้กำลังใจแก่กัน แสดงควมปรารถนาดีต่อกัน บรรยากาศเต็มไปด้วยควมตื่นตันทันใจ บางคนก็ร้องไห้ซาบซึ้งใจกับความรู้สึกที่เพื่อนมอบให้ ที่เกิดจากควมผูกพันอย่างลึกซึ้งในควมที่เป็นน่อง ผู้นำกลุ่มเองก็ใช้โอกาสในช่วงนี้บอกกล่าวควมประทับใจที่มีต่อสมาชิกทุกคน ที่มีต่อการทำกลุ่มในครั้งนี้ ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุข แบ่งปันควมรัก ควมเข้าใจ ควมเศร้า ควมสนุกสนาน ควมเบิกบานใจ ที่ถ่ายทอดเรื่องราว และสาระหลาย ๆ อย่างในชีวิตของแต่ละคน ขอขอบคุณทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่งดี ขอขอบคุณที่อดทน ที่ใส่ใจ บรรยากาศของการล่ำลา เนิ่นนาน อ้อยอิ่ง ไม่ได้แยกย้ายจากกันโดยง่่าย

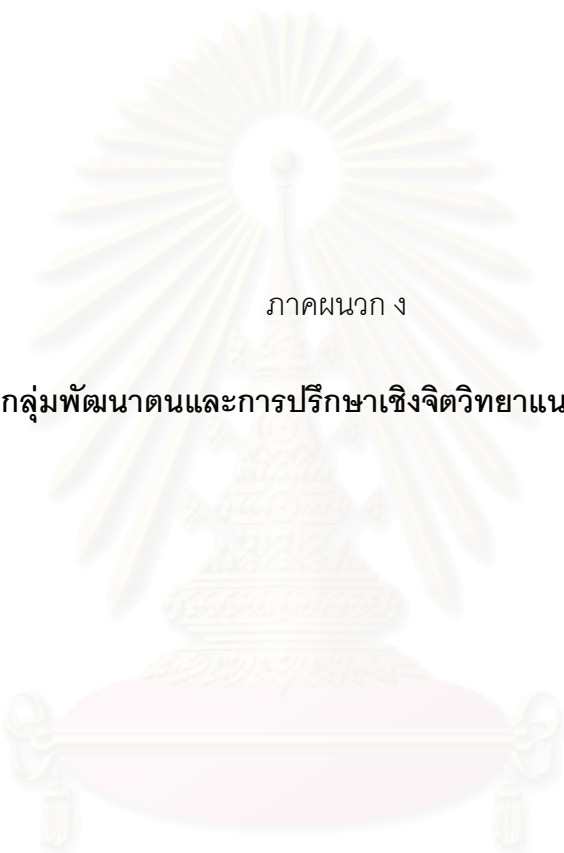
### สรุปกลุ่มในช่วงที่ 9

กลุ่มในช่วงนี้มีบรรยากาศของการแบ่งปันความรู้สึกที่มีต่อกันและกัน นอกจากนี้สมาชิกยังได้ประมวลสิ่งที่ได้เรียนรู้มาทั้งหมด ตลอดจนได้ทบทวนถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตน ความประทับใจต่าง ๆ รวมทั้งความเข้าใจที่เกิดขึ้น และความกระฉ่างแจ้ง (ปัญญา) ของสมาชิกหลาย ๆ คน

การดำเนินกลุ่มในช่วงนี้ผู้นำกลุ่มเพียงแต่เอื้ออำนวยให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ และเอื้อให้เกิดความองกวม ส่วนใหญ่กลุ่มจะดำเนินไปได้ด้วยตัวเอง ตอนช่วงท้ายผู้นำกลุ่มหลอมรวมเป็นเนื้อเดียวกับกลุ่มไปด้วย



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง

เนื้อเพลงที่ใช้ในกลุ่มพัฒนาดนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### สายสัมพันธ์

ฝากความรัก ฝากความเข้าใจ      ให้เธอเก็บไว้ในใจของเธอ  
 ฝากคำ ร้อยคำพร่ำเพ้อ      ว่าฉันรักเธอ รักยิ่งสิ่งใด

ฝากดวงดาว พร่างพรายนภา      แอ่เอื้อนวาจา ว่าฉันรักเธอ  
 ดวงเดือน ย้ำเตือนเสมอ      ว่าคิดถึงเธอ ถึงเธอถึงเธอ

ผูกดวงใจ ผูกใยสัมพันธ์      ผูกใจรักกัน สุขสันต์ชื่นใจ  
 ให้เธอ ให้เธอเก็บไว้      ความรักซึ่งใจ ฉันให้กับเธอ



สถาบันวิทยบริการ  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



### เธอคือลมหายใจ

(**) เธอคือลมลมหายใจ	เธอคือลมลมหายใจ
เธอคือลมลมหายใจ	เธอคือลมลมหายใจ
เธอคือลมลมหายใจ	เธอคือลมลมหายใจ
สร้างพลังชีวิตใหม่	คือลมหายใจ ลมหายใจ

เธอคือลมลมหายใจ	เธอคือลมลมหายใจ
สร้างดวงใจให้แข็งแกร่ง	ฝากำแพงความมืดมน
เธอคือจันทร์กระจ่างฟ้า	นวนลภาฟ้าเบื้องบน
ปลุกดวงใจที่หมองหม่น	ฝ่าผจญหนทางไกล

เธอคือลมลมหายใจ	แผ่ซึ่มใจให้ชื่นบาน
คือแรงลมที่พัดผ่าน	สู่สายธารของหัวใจ
เธอคือดาวแสนสว่าง	ส่องนำทางให้ก้าวไป
เธอคือดาวแห่งหัวใจ	คือลมหายใจ อันงดงาม

(*) เธอคือสายใยใจ	เธอคือสายใจงาม
เธอคือรักงดงาม	เธอคือความชื่นใจ
เธอคือใยชีวิต	เธอคือชีวิตใหม่
เธอคือทั้งดวงใจ	เป็นเพื่อนในหนทาง

(ซ้ำ \*, \*\*)

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ฉันและเธอ

คืนนี้ ฉันมีเธออยู่ใกล้                      อบอุ่นหัวใจ ซึ่งในรักอันปรารถนา  
 ฝากความรัก ฝากไมตรี ฝากชีวา            ให้เธอรู้ว่า ฉันรักเธอ รักด้วยดวงใจ  
 พงษ์นี้ แม่เธอไกลห่าง                      อย่าจิตจางรักเลือนเหมือนจากไกล  
 เก็บความรัก เก็บไมตรี ความห่วงใย จดจำไว้ รักมันฉันและเธอ

### सानใจ

จับมือसानใจไว้มั่น                      ผูกพันรักกันมั่นคง  
 ฝากใจรักไว้ดำรง                              รักซึ้งยืนยง สุขสมฤทัย  
 ซึ้งใจสายใยสัมพันธ์                      รักกันมั่นในหัวใจ  
 ร่วมทางสานรักยิ่งใหญ่                      ผนึกดวงใจร้อยเป็นดวงเดียว

แสงดาวสรวนภา                                  ดินตาฟากฟ้ากลมเกลียว  
 สานทอถักเป็นเนื้อเดียว                      ประสานกลมเกลียว งามตรึงซึ่งใจ  
 เมื่อรักसानใยไมตรี                          หัวใจก็มีสัมพันธ์  
 ถักทอเป็นเนื้อเดียวกัน                      เชื่อมเธอกับฉันสัมพันธ์เป็นหนึ่ง

สถาบันวิทยบริการ  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวธีรวรรณ ธีระพงษ์ เกิดเมื่อวันที่ 19 พฤษภาคม 2511 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา เกียรตินิยมอันดับสอง จากภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในปีการศึกษา 2533 และปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ในปีการศึกษา 2535 และเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2545

ผู้เขียนวิทยานิพนธ์เข้ารับราชการตำแหน่งอาจารย์ ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในปีพ.ศ. 2536 ปัจจุบันดำรงตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ ณ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200

ผลงานทางวิชาการมีดังนี้

ธีรวรรณ ธีระพงษ์. (2542, กรกฎาคม-ธันวาคม). ความหลากหลายของสติปัญญา. วารสารโรงพยาบาลประสาท, 18(2), 16-30.

ธีรวรรณ ธีระพงษ์. (2544, มกราคม-มิถุนายน). วิปัสสนาภาวนากับการปรึกษาทางจิตวิทยา. มนุษยศาสตร์สาร, 2(1), 94-101.

แสงสุรีย์ ลำอานกุล, ธีรวรรณ ธีระพงษ์, ศิริพรรณ ธนสิน. (2547, กรกฎาคม-ธันวาคม). ผลการฝึกอบรมการพัฒนาตนแนวพุทธที่มีต่อจิตลักษณะและพฤติกรรมบางประการของบุคลากรมหาวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่. มนุษยศาสตร์สาร, 5(2), 14 - 31

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย