

ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสันโดษ  
ของนักศึกษามหาวิทยาลัย



นางสาว ธาวีวรรณ เพียมเมฆ

# สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต


สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2551

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE EFFECTS OF BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP  
ON SANTUṬṬHI OF UNIVERSITY STUDENTS



Miss Thareewan Thiemmek

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2008

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ  
ที่มีต่อความสนใจของนักศึกษามหาวิทยาลัย

โดย

นางสาว ธาวิวรรณ เทียมเมฆ

สาขาวิชา

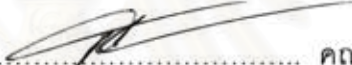
จิตวิทยาการปรึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

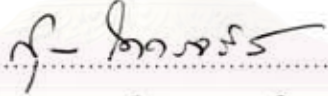
รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โพธิ์แก้วน

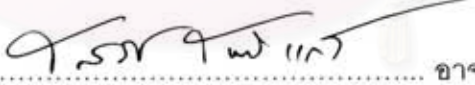
---


คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยรับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

  
..... คณบดีคณะจิตวิทยา  
(รองศาสตราจารย์ ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชาติ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
..... ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส)

  
..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โพธิ์แก้วน)

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

สถาบันมหาวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ธาวีวรรณ เทียมเมฆ: ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความ  
 สันโดษของนักศึกษามหาวิทยาลัย. (THE EFFECTS OF BUDDHIST PERSONAL GROWTH  
 AND COUNSELING GROUP ON SANTUṬṬHI OF UNIVERSITY STUDENTS)  
 อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ. ดร.โสรัช โพธิ์แก้วน, 129 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนว  
 พุทธที่มีต่อความสันโดษของนักศึกษามหาวิทยาลัย มีรูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่ม  
 ควบคุมและวัดผลก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ของ  
 มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน และ  
 กลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ  
 เป็นเวลาประมาณ 20 ชั่วโมง แบ่งออกเป็น 7 ช่วง ก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างได้รับการ  
 ประเมินโดยแบบวัดภาวะสันโดษที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น การวิเคราะห์ข้อมูลทำโดยการทดสอบความแตกต่าง  
 ระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมจากกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มและกลุ่มควบคุมทั้งสองกลุ่ม

ผลการวิจัย พบว่า

- 1) ภายหลังจากทดลอง นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ  
 มีคะแนนภาวะสันโดษสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
- 2) ภายหลังจากทดลอง นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ  
 มีคะแนนภาวะสันโดษสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถาบันวิทยบริการ  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สาขาวิชา...จิตวิทยาการศึกษา... ลายมือชื่อนิสิต..... *ศิริพร โพธิ์แก้วน*  
 ปีการศึกษา.....2551..... ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก..... *ดร.โสรัช โพธิ์แก้วน*

# # 4878106738: MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEY WORD: BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP / SANTUṬṬHI

THAREEWAN THIEMMEK: THE EFFECTS OF BUDDHIST PERSONAL GROWTH  
AND COUNSELING GROUP ON SANTUṬṬHI OF UNIVERSITY STUDENTS.

THESIS ADVISOR: ASSOC.PROF. SOREE POKAEO, ED.D. , 129 pp.

The purpose of this research was to examine the effect of Buddhist personal growth and counseling group on Santuṭṭhi of university students. Its design was a quasi - experimental pretest - posttest control group research design. The participants, 32 freshmen students of Rajabhat Moobanchombueng University, selected by purposive sampling, were randomly assigned to the two experimental groups, each with 8 persons and the two control groups, each with 8 persons. The experimental groups participated in the Buddhist personal growth and counseling group for 7 sessions, established by the researcher, approximately 20 hours in total. The instrument used was the Santuṭṭhi Scale. The *t* - test was used to test the significant difference of the total score from the two experimental groups and the two control groups.

The results were as follows:

1. The posttest score on the Santuṭṭhi Scale of the two experimental groups were higher than the pretest score.
2. The posttest score on the Santuṭṭhi Scale of the experimental groups were higher than the posttest score of the two control groups.

Field of Study...Counseling Psychology.... Student's Signature.....*J. Thareewan*

Academic Year.....2008..... Advisor's Signature.....*Soree Pokaao*

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยความเกื้อกูลและมิตรภาพจากผู้คนมากมายในชีวิตข้าพเจ้า นอกเหนือจากการระลึกถึงความกรุณาของท่านเหล่านั้นในเนื้อที่อันจำกัดเพียงหนึ่งหน้ากระดาษแผ่นนี้แล้ว ข้าพเจ้าขอระลึกถึงน้ำใจไมตรีของทุกๆ ท่านไว้ในหัวใจตลอดไป

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณพ่อและแม่ ผู้ให้ความรัก ความทุ่มเท ความเสียสละ อย่างไม่มีวันแห่งเหือด ความอดทนของพ่อและแม่คืออิสรภาพทางความคิดที่ท่านทั้งสองมอบให้กับข้าพเจ้า ภาพชีวิตของท่านทั้งสองคือแบบอย่างอันดีงามของข้าพเจ้า ลมหายใจของท่านทั้งสองคือลมหายใจของข้าพเจ้า

ขอกราบขอบพระคุณ รศ.ดร.โสริษฐ์ โปธิแก้ว ปรโตโฆชะผู้รุดน้ำพรวนดินและบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งความเข้าใจอันนำมาซึ่งความยินดีพอใจในชีวิตของข้าพเจ้า หากมิใช่อาจารย์ ห้องเรียนเล็กๆ ของข้าพเจ้าคงไร้สีสันและความหมาย และขอกราบขอบพระคุณ รศ.สุภาพพรรณ โคตรจรัส แบบอย่างของความเป็นครูผู้ทุ่มเทและเสียสละแก่ศิษย์อย่างแท้จริง หากปราศจากความอดทน ความเมตตา และความกรุณาของอาจารย์ วิทยานิพนธ์เล่มนี้คงสำเร็จลุล่วงไม่ได้ การได้มีโอกาสเป็นศิษย์อาจารย์ผู้เป็นครูด้วยชีวิตและจิตวิญญาณเช่นท่าน คือความโชคดีในชีวิตของข้าพเจ้า

ขอขอบพระคุณในน้ำใจ กำลังใจ และมิตรภาพของ พี่น พี และน้อง ในครอบครัวจิตวิทยาการปรึกษาฯ ทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พี่เพ็ญและพี่สมร ผู้เป็นทั้งพี่ ครู และที่ปรึกษาในสนามการฝึกงานสนามแรกบนวิถีทางการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา ขอขอบพระคุณพี่อ้อม และพี่ตี๋สำหรับทุกสิ่งทุกอย่างอันไม่อาจบรรยายได้หมด พี่ๆ คือบ้าน ณ เชียงใหม่สำหรับข้าพเจ้า ขอขอบพระคุณพี่เพ็ช พี่บุ๋ม วิกกี้ และเพื่อนๆ รุ่น 21 เอก เจ พี่ยุ้ย พี่ลิ พี่มี ปอย แพน พี่เล้ง และสุ ทุกคนคือเพื่อนร่วมทางที่ช่วยแต่งแต้มให้เส้นทางแห่งการเรียนรู้และเติบโตสายนี้เป็นเส้นทางแสนวิเศษ ความรักและมิตรภาพของทุกๆ จะเด่นชัดอยู่ในใจข้าพเจ้าตลอดไป

ขอขอบพระคุณสำหรับทุกสิ่งที่ยิ่งกว่าคำว่าน้ำใจของเอก พี่วาย และพี่ตาม รวมถึงคนสำคัญในชีวิตของทุกท่าน ความเหนื่อยล้าในช่วงสุดท้ายของการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สามารถบรรเทาลงได้ก็ด้วยกำลังใจและน้ำใจจากทุกท่าน เมื่อไรก็ตามที่ข้าพเจ้าเปิดวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ข้าพเจ้าจะระลึกถึงวันเวลาอันมีคุณค่าครั้งหนึ่งในชีวิตที่เราได้เผชิญร่วมกัน

และหากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ได้ก่อให้เกิดประโยชน์ประการใดก็ตาม ข้าพเจ้ามอบความสำเร็จของวิทยานิพนธ์เล่มนี้ แต่ผู้คนที่ทั้งหลาย ทั้งที่ได้เอยนามมาแล้วหรือไม่ก็ตาม รวมถึงผู้รับบริการและสมาชิกกลุ่มทุกท่านผู้เป็นเสมือนครูในการเรียนรู้โลกและชีวิตสำหรับข้าพเจ้า

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	4
สมมติฐานการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	7
แนวคิดพื้นฐาน.....	7
กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ.....	7
สันโดษ.....	26
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	34
งานวิจัยในประเทศไทย.....	34
งานวิจัยต่างประเทศ.....	39
บทที่ 3 วิธีดำเนินงานวิจัย.....	42
การออกแบบการวิจัย.....	42
กลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	43
การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย.....	46
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	47
การเก็บข้อมูล.....	69

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
สถานที่ในการวิจัย.....	70
ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย.....	70
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	73
การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1.....	73
การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2.....	74
บทที่ 5 การอภิปรายผล.....	77
บทที่ 6 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	94
รายการอ้างอิง.....	98
ภาคผนวก.....	105
ภาคผนวก ก. แบบวัดภาวะสันโดษ.....	106
ภาคผนวก ข. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	109
ภาคผนวก ค. ใบแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย.....	127
ประวัติผู้วิจัย.....	129

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 แนวทางปฏิบัติของผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ โดยมีหลักอริยสัจสี่เป็นแผนที่.....	15
ตารางที่ 2 กลุ่มตัวอย่างในการสร้างเครื่องมือ.....	43
ตารางที่ 3 กลุ่มตัวอย่างในการทดลอง.....	45
ตารางที่ 4 สรุปภาวะสันโดษจากการทบทวนวรรณกรรม.....	49
ตารางที่ 5 ข้อกระทงในแต่ละมิติของแบบวัดภาวะสันโดษฉบับแรก.....	67
ตารางที่ 6 ข้อกระทงในแต่ละมิติ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (CITC) และค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดภาวะสันโดษฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1.....	52
ตารางที่ 7 ค่าความเที่ยงของแบบวัดภาวะสันโดษฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2.....	53
ตารางที่ 8 จำนวนข้อกระทงในแต่ละมิติ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (CITC) ค่าอำนาจจำแนก และค่าแอลฟาของครอนบาค.....	55
ตารางที่ 9 กระแสของกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ.....	59
ตารางที่ 10 เป้าหมาย กระบวนการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ และกระแสการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม.....	61
ตารางที่ 11 กำหนดการในการทดลองและเก็บข้อมูล.....	70
ตารางที่ 12 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสันโดษ ในระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test dependent group).....	73
ตารางที่ 13 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสันโดษ ในระยะก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test independent group).....	75

## สารบัญตาราง (ต่อ)

หน้า

ตารางที่ 14	ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสันโดษ ในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test independent group).....	75
ตารางที่ 15	ค่าอำนาจจำแนก ด้วยวิธีวิเคราะห์กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (CITC) ระหว่างคะแนนในแต่ละข้อกับคะแนนรวมภายในมิติที่ 1 และ คะแนนรวมทั้งฉบับ ของแบบวัดภาวะสันโดษฉบับที่ 1.....	109
ตารางที่ 16	ค่าอำนาจจำแนก ด้วยวิธีวิเคราะห์กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (CITC) ระหว่างคะแนนในแต่ละข้อกับคะแนนรวมภายในมิติที่ 2 และ คะแนนรวมทั้งฉบับ ของแบบวัดภาวะสันโดษฉบับที่ 1.....	111
ตารางที่ 17	ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (CITC) ระหว่างคะแนนในแต่ละข้อกับคะแนนรวมภายในมิติที่ 3 และ คะแนนรวมทั้งฉบับ ของแบบวัดภาวะสันโดษฉบับที่ 1.....	112
ตารางที่ 18	ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (CITC) ระหว่างคะแนนในแต่ละข้อกับคะแนนรวมภายในมิติที่ 4 และ คะแนนรวมทั้งฉบับ ของแบบวัดภาวะสันโดษฉบับที่ 1.....	114
ตารางที่ 19	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์แต่ละข้อ กับคะแนนรวมทั้ง 93 ข้อ (N=171).....	117
ตารางที่ 20	ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (CITC) ระหว่างคะแนนในแต่ละข้อกับคะแนนรวมภายในมิติที่ 1 และ คะแนนรวมทั้งฉบับ ของแบบวัดภาวะสันโดษที่ใช้ในงานวิจัย.....	121
ตารางที่ 21	ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (CITC) ระหว่างคะแนนในแต่ละข้อกับคะแนนรวมภายในมิติที่ 2 และ คะแนนรวมทั้งฉบับ ของแบบวัดภาวะสันโดษที่ใช้ในงานวิจัย.....	122

## สารบัญตาราง (ต่อ)

หน้า

ตารางที่ 22	ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (CITC) ระหว่างคะแนนในแต่ละข้อกับคะแนนรวมภายในมิติที่ 3 และ คะแนนรวมทั้งฉบับ ของแบบวัดภาวะสันโดษที่ใช้ในงานวิจัย.....	123
ตารางที่ 23	ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (CITC) ระหว่างคะแนนในแต่ละข้อกับคะแนนรวมภายในมิติที่ 4 และ คะแนนรวมทั้งฉบับ ของแบบวัดภาวะสันโดษที่ใช้ในงานวิจัย.....	124
ตารางที่ 24	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์แต่ละข้อกับ คะแนนรวมทั้ง 46 ข้อ (N=171).....	125

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 เป้าหมายของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ.....	16
ภาพที่ 2 รูปแบบพลวัต และผสมผสานของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ...24	
ภาพที่ 3 รูปแบบการวิจัย.....	42
ภาพที่ 4 การคัดเลือกและสุ่มกลุ่มตัวอย่างเพื่อแบ่งกลุ่มในการทดลอง.....	45



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

งานหลักของนักจิตวิทยาการปรึกษาคือ การช่วยเหลือเยียวยาจิตใจของบุคคลให้คลี่คลายจากปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต และอีกแง่มุมหนึ่งคือ การพัฒนาบุคคลให้เกิดความเติบโตของงานในความเข้าใจความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต สร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงปรารถนาให้เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล และช่วยให้บุคคลค้นพบและสามารถใช้ศักยภาพของตนที่มีอยู่ได้อย่างเต็มที่ โดยใช้กลวิธีทางจิตวิทยา

ท่ามกลางสังคมสมัยใหม่ที่มุ่งเน้นวัตถุนิยม ซึ่งให้คุณค่าและความหมายของชีวิตโดยอิงกับการครอบครองวัตถุภายนอก ทำให้บุคคลชนวนขวายที่จะแสวงหาปัจจัยภายนอกมาตอบสนองความพึงพอใจและเติมเต็มความปรารถนาภายในจิตใจของตนอย่างไม่สิ้นสุด จนมองข้ามคุณค่าของสิ่งต่างๆ ที่ตนเองมีอยู่ เป็นผลให้เกิดความทุกข์ในรูปแบบต่างๆ เช่น ขาดความพึงพอใจในชีวิต (Richins and Dawson, 1992) ความสุขในชีวิตลดลง (Belk, 1985) มีอาการซึมเศร้าในระดับสูง (Kasser and Ryan, 1993) นอกจากนี้ยังพบว่าบุคคลที่ให้คุณค่าและความหมายของชีวิตโดยอิงกับการครอบครองวัตถุภายนอกอย่างมาก เป็นผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะมีความผิดปกติทางจิตอีกด้วย (Cohen and Cohen, 1996)

จึงเห็นได้ว่าการที่บุคคลยึดติดกับความสุขที่ต้องอาศัยวัตถุปัจจัยภายนอกมาตอบสนองนั้น นำมาซึ่งปัญหาในชีวิตและจิตใจมากมาย โดยเฉพาะเมื่อความเป็นจริงที่เกิดขึ้นไม่สอดคล้องกับความต้องการในใจตน ความเศร้าโศก เสียหาย หดหู่ บีบคั้น น้อยเนื้อต่ำใจ อิจฉา ริษยา ลามไปสู่ความโกรธแค้น อาฆาต และชิงชัง ก่อเกิดเป็นการเบียดเบียนซึ่งกันและกันย่อมเกิดขึ้นตามมา

กลุ่มนักศึกษา นับเป็นกลุ่มบุคคลซึ่งได้รับผลกระทบจากกระแสวัตถุนิยมอย่างมาก เห็นได้จากสถานการณ์ในปัจจุบันที่พบเห็นข่าวเกี่ยวกับปัญหาของนักศึกษาตามสื่อต่างๆ เช่น นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาบางคนมีพฤติกรรมใช้สิ้นค้าฟุ่มเฟือย ยึดติดในความสะดวกสบาย หลงใหลกับความบันเทิงต่างๆ จนเกิดปัญหาอื่นๆ ตามมา เช่น นักศึกษาชายบริการทางเพศ ค้ายาเสพติด เล่นพนันบอล และเมื่อสำเร็จการศึกษาไปแล้วก็กลายเป็นบัณฑิตที่เห็นแก่ตัว ขาดความละเอียดเมื่อทำการทุจริต

แนวทางหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ด้านทานกระแสของสังคมที่มุ่งเน้นวัตถุนิยมก็คือ การส่งเสริมให้บุคคลมีสันโดษในชีวิต สันโดษเป็นมงคลชีวิตข้อหนึ่งในพุทธศาสนา หมายถึง ความยินดีพอใจในสิ่งที่มีและสิ่งที่ได้มาด้วยกำลังความสามารถจากความเพียรพยายามของตน โดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น และสิ่งเหล่านั้นต้องเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับฐานะและความจำเป็นในการใช้สอยของบุคคล (สมเด็จพระญาณสังวร [เจริญ สุวฑฺฒโน], 2520; พุทธทาส, 2536; พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต, 2545]) ภาวะสันโดษเป็นความพึงพอใจในทุกๆ สิ่งที่มีอยู่จริงแต่ละขณะในชีวิตของบุคคล ซึ่งเกิดจากสัมมาทิฐิ หรือความเข้าใจในความจริงของชีวิต (พระอาจารย์มสสุโอะ คเวสโก, 2548) กล่าวคือ สันโดษเป็นความยินดีพอใจในสิ่งที่ได้มา ยินดีพอใจในผลที่เกิดจากการลงมือทำอย่างเต็มที่ และไม่ยากได้ในสิ่งที่ยังไม่ได้จนเกิดความทุกข์ ความโลภ หรือความหงุดหงิดไม่พอใจ

เมื่อมีภาวะสันโดษเกิดขึ้นในจิตใจ บุคคลย่อมรู้สึกเต็มอิ่มกับชีวิตจากภายใน สามารถพบความสุขสงบในชีวิตได้ทันที แม้ปัจจัยภายนอกจะยังคงเดิม แต่จิตใจของบุคคลถูกเติมเต็มด้วยปัญญาที่ทำให้มองเห็นถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ ที่ตนมีอยู่แล้ว เขาจึงสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างกลมกลืนสอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะของชีวิต ทำให้สามารถใช้เวลาและศักยภาพที่ตนมีอย่างเต็มที่ในการดำรงชีวิตอย่างสร้างสรรค์ และเกื้อกูลต่อโลก อันนำมาซึ่งความสุขในชีวิตต่อไป ดังที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2543) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของหลักธรรมสันโดษเอาไว้ว่า สันโดษ เป็นหนทางที่นำไปสู่ความเจริญ เพราะช่วยให้บุคคลไม่ต้องเสียเวลาและกำลังกาย กำลังใจไปกับการแสวงหาทรัพย์ภายนอก ช่วยลดความว้าวุ่นใจจากความต้องการแก่งแย่งแข่งขัน และการเบียดเบียนผู้อื่นเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนต้องการ บุคคลจึงสามารถนำกำลังและเวลาไปใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ที่ตนพึงกระทำให้เจริญก้าวหน้าได้

การเพิ่มพูนภาวะสันโดษให้เกิดขึ้นนับเป็นการแก้ปัญหาจากภายในจิตใจของมนุษย์ที่เกิดจากตัณหา หรือความปรารถนาที่ขัดแย้งกับความจริงอันทำให้เกิดความปั่นป่วนในชีวิตของผู้คนซึ่งปรากฏเป็นอาการที่แสดงถึงภาวะทุกข์ เช่น ความบีบคั้น วิตกกังวล กระวนกระวาย เศร้าโศก เสียใจ และเกิดเป็นความโลภ โกรธ หลง นำไปสู่ปัญหาภายนอกผ่านทางกระทำที่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น เช่น การทุจริตต่อหน้าที่ การฉ้อโกง การลักขโมย การทำร้ายข่มขู่ เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้เกิดจากใจที่ขาดสันโดษ ดังนั้นการเพิ่มภาวะสันโดษในชีวิตให้แก่บุคคล จึงเป็นการช่วยให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงจนพบกับความสุขสงบในชีวิต และเท่ากับเป็นการเพิ่มพูนสันติสุขแก่สังคมด้วยเช่นกัน

แนวทางที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการเพิ่มพูนภาวะสันโดษในการวิจัยครั้งนี้คือ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group) ตามแนวทางของโลเรซ โพธิแก้ว (2549) ซึ่งเป็นกลุ่มทางจิตวิทยาลักษณะหนึ่งที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อเชื้อ

นำให้สมาชิกภายในกลุ่ม สามารถลดคลายจากภาวะใจที่เป็นทุกข์อันเกิดจากอวิชชาไปสู่ภาวะใจที่ สุขสงบอันมีสัมมาทิฐิเป็นจุดเริ่มต้น โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist counselor) เป็นผู้ทำหน้าที่เอื้อนำกลุ่มทั้งในมิติของการพัฒนาความเข้าใจในโลก ชีวิต และ ธรรมชาติตามความเป็นจริง และมีมิติของการคลี่คลายใจหรือปมปัญหาที่ติดค้างภายในจิตใจ ของสมาชิกด้วยการอาศัยหลักอริยสัจสี่เป็นแนวคิดพื้นฐานในการดำเนินการ ซึ่งการมีหลักอริยสัจ สี่เป็นรากฐานแนวคิดในการดำเนินการ ประกอบกับการมีจุดมุ่งหมายเพื่อนำพาบุคคลไปสู่ สัมมาทิฐิอันเป็นจุดเริ่มต้นของภาวะสันโดษนี้เอง กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนว พุทธจึงเป็นเครื่องมือที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพอย่างยิ่งในการนำมาใช้เพื่อพัฒนาภาวะ สันโดษแก่บุคคล

คุณลักษณะดังกล่าวข้างต้นของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ แสดงให้ เห็นถึงศักยภาพของกลุ่มในการพัฒนาและส่งเสริมคุณภาพทางจิตใจของมนุษย์ในด้านต่างๆ ที่มี คุณประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งยืนยันได้จากผลการวิจัยที่ผ่านมาที่มีการนำกลุ่มจิตวิทยา พัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธไปใช้ เช่น งานของ ธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2549) ที่นำกลุ่ม จิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่เน้นศีลและปัญญา ไปใช้ในการเพิ่มสัมพันธภาพใน การปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้แก่ นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด และการศึกษาของเพริศพรพรรณ แตนศิลป์ (2550) ที่ประยุกต์แนวคิดและรากฐานทฤษฎีจากกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ ปรึกษาแนวพุทธไปใช้เพื่อการพัฒนาปัญญาในรูปแบบของกลุ่มโยนิโสมนสิการ นอกจากนี้ รายงานจากประสบการณ์ในการฝึกงานของนิสิตปริญญาโทในสาขาจิตวิทยาการปรึกษา ของคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยหลายท่าน ยังพบว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ ปรึกษาแนวพุทธสามารถเพิ่มภาวะสังการแห่งตน (สหรัฐ เจตมโนรมย์, 2548) เพิ่มความพึงพอใจ ในชีวิต (ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล, 2549) เพิ่มความสอดคล้องกลมกลืนในการมองโลก (สิทธิ์ จิตต์นิล- วงศ์, 2549) เพิ่มวิถีคิดแบบโยนิโสมนสิการ (จรัสเดช เกียรติเดชปัญญา, 2550) และเพิ่มความ ฉลาดทางอารมณ์ได้ (นิลภา สุขเจริญ, 2550) เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยที่ผ่านมายังไม่มีผู้ใดศึกษาถึงผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและ การปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อการเพิ่มภาวะสันโดษ รวมถึงงานวิจัยเกี่ยวกับสันโดษในแง่มุมอื่นๆ ก็มี อยู่จำกัด โดยที่ผ่านมายังไม่เคยมีการศึกษาถึงการพัฒนาภาวะสันโดษภายในบุคคลมาก่อน ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่ มีต่อการพัฒนาภาวะสันโดษของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความเสี่ยงต่อ การถูกชักจูงให้หลงไปในกระแสของสังคมวัตถุนิยมอันจะก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ในชีวิตของเขา ตามมา ข้อมูลที่ได้จากงานวิจัยครั้งนี้จะเป็นฐานข้อมูลสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่อาศัยหลัก

พุทธศาสนาเป็นพื้นฐานในการดำเนินการเพื่อให้บริการแก่นักศึกษา เยาวชน และผู้คนในสังคมต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อระดับความสนใจของนักศึกษาที่เข้ากลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความสนใจของนักศึกษาก่อนและหลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับความสนใจของนักศึกษาระหว่างกลุ่มที่ผ่านประสบการณ์กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธกับกลุ่มที่ไม่เคยผ่านประสบการณ์

### สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังจากทดลอง นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีคะแนนความสนใจสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
2. ภายหลังจากทดลอง นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีคะแนนความสนใจสูงกว่ากลุ่มควบคุม

### ขอบเขตของการวิจัย

1. ตัวแปรที่ศึกษา
  - 1.1 ตัวแปรอิสระ คือ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
  - 1.2 ตัวแปรตาม คือ คะแนนภาวะสนใจที่ได้จากแบบวัดภาวะสนใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น
2. กลุ่มตัวอย่าง
  - 2.1 กลุ่มตัวอย่างในการสร้างเครื่องมือ ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี จากมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมจำนวน 98 คน และนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาจำนวน 73 คน รวมทั้งสิ้น 171 คน
  - 2.2 กลุ่มตัวอย่างในการทดลอง ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จังหวัดราชบุรี จำนวน 32 คน
3. เครื่องมือในการวิจัย
  - 3.1 กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
  - 3.2 แบบวัดภาวะสนใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น



## คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ หมายถึง การให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในรูปแบบกลุ่มลักษณะหนึ่งตามแนวทางของ โสริช โปธิแก้ว ประกอบด้วยสมาชิก 6-8 คน โดย โสริช โปธิแก้ว ได้นำฐานแนวคิดทางพุทธศาสนาคือหลักอริยสัจสี่มาประยุกต์และผสมผสานเข้ากับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อเอื้ออำนวยให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในความรู้สึกนึกคิดของตน การกระทำของตน (Intrapersonal) และเพื่อนสมาชิกในกลุ่มผ่านทางสัมพันธภาพ ความเข้าใจ และความจริงใจที่มีต่อกัน (Interpersonal) จนสามารถพบแนวทางในการคลายจากความไม่เข้าใจในความเป็นจริงที่เกิดขึ้น (อวิชชา) อันเป็นสาเหตุของภาวะทุกข์ ซึ่งมีอาการหลากหลายเช่น วิตกกังวล สับสน รู้สึกกดดัน หดหู่ เศร้าโศก โมโห เป็นต้น ไปสู่ความเข้าใจในสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง (สัมมาทิฐิ) อันเป็นจุดเริ่มต้นของความสุขสงบในชีวิตได้

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ หมายถึง นักจิตวิทยาการปรึกษาที่อาศัยพุทธธรรมเป็นแนวคิดพื้นฐานในการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อช่วยลดคลายความทุกข์ของผู้รับบริการ อันเกิดจากความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง พร้อมทั้งส่งเสริมให้เกิดความเจริญงอกงามในความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างถูกต้อง จนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนได้

สันโดษ หมายถึง ภาวะที่บุคคลมีความรู้สึกยินดีพอใจในสิ่งที่มี สิ่งที่ได้ และสิ่งที่เป็นในขณะนั้น ซึ่งได้มาตามกำลังความสามารถของตน อย่างถูกต้องชอบธรรม เมื่อบุคคลมีหรือได้สิ่งต่างๆมาแล้ว ก็ใช้กำลังสติปัญญาความสามารถของตนในการใช้สอยและรักษาสิ่งเหล่านั้นให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ครอบคลุม 4 มิติของชีวิต ดังนี้

มิติที่ 1 ความยินดีพอใจในทรัพย์สินทางวัตถุ ตามมี ตามได้ ตามกำลังของตน

มิติที่ 2 ความยินดีพอใจในร่างกาย ตามมี ตามได้ ตามกำลังของตน

มิติที่ 3 ความยินดีพอใจในความรู้ความสามารถ ตามมี ตามได้ ตามกำลังของตน

มิติที่ 4 ความยินดีพอใจในบทบาทหน้าที่และสัมพันธภาพของตน ตามมี ตามได้ ตามกำลัง รวมถึงภาระหน้าที่และสัมพันธภาพที่มาพร้อมกับบทบาทเหล่านั้นด้วย

ในการวิจัยครั้งนี้ สันโดษ หมายถึง ค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดสันโดษที่ผู้วิจัยพัฒนาตามโครงสร้าง 4 ประการดังกล่าว

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จังหวัดราชบุรี

### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทราบถึงผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสันโดษของนักศึกษา
2. เป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาและการจัดบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ประยุกต์พุทธศาสนาเป็นฐานแนวคิดในการดำเนินการให้กับนักศึกษาและกลุ่มคนที่สนใจต่อไป
3. ได้เครื่องมือในการวัดภาวะสันโดษของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 2

### การทบทวนวรรณกรรม

#### แนวคิดที่เกี่ยวข้อง

ในบทนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ศึกษา คือ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group) และความสันโดษ (Santutthi) เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสันโดษของนักศึกษา โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

#### 1. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group)

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธตามแนวทางของโสริช โปธิแก้ว (2549) เป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยารูปแบบหนึ่งที่มีขอบเขตของการทำงานครอบคลุมสภาวะจิตใจ และพฤติกรรมของสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่ม ทั้งในมิติของการส่งเสริมความงอกงาม (growth) ซึ่งหมายถึง สภาวะแห่งการเปิดใจกว้าง ยืดหยุ่น ยอมรับ สัมผัส สังเกต ติดตามปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งภายใน ทั้งภายนอก และสัมพันธ์ภายในและภายนอกได้อย่างชัดเจน และมีวิธีการแก้ไขปัญหา (problem solving) ที่เป็นประเด็นค้างคาภายในใจของสมาชิก เพื่อให้เกิดภาวะของใจที่สงบสุข และคลายจากความบีบคั้นของปัญหา

รายละเอียดของ หลักพื้นฐานและกระบวนการของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีดังนี้

##### 1.1 อริยสัจสี่: หลักพื้นฐานของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

หลักอริยสัจสี่เป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพุทธศาสนา (พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], 2543) อริยสัจสี่กล่าวถึงความทุกข์และการดับทุกข์ของมนุษย์ โดยเริ่มต้นที่การทำความเข้าใจถึงลักษณะของความทุกข์ที่เกิดขึ้น (ทุกข์) เมื่อเข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้วจึงมองหาที่มาและสาเหตุของสภาวะทุกข์ดังกล่าว (สมุทัย) จากนั้นก็ทำความเข้าใจถึงสภาวะแห่งการคลายจากความทุกข์ที่เกิดขึ้น (นิโรธ) และดำเนินตามวิถีทางแห่งความดีงามเพื่อคลายจากความทุกข์ (มรรค)

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ในฐานะผู้นำกลุ่ม อาศัยหลักอริยสัจสี่เป็นหลักพื้นฐานในการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยใช้หลักอริยสัจสี่ในการทำความเข้าใจตนเองและผู้รับบริการ และใช้เป็นแผนที่ในการเยียวยาปัญหาและส่งเสริมความงอกงามของผู้รับบริการ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธใช้หลักอริยสัจสี่เพื่อชี้ให้เห็นต้นตอของปัญหาอันเป็นจุดเริ่มต้นของความทุกข์ที่บีบคั้นภายในจิตใจของสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่ม และเชื้อให้พวกเขาสามารถค้นพบหนทางในการจัดการกับปัญหานั้นจนคลายจากภาวะทุกข์ภายในจิตใจได้ด้วยตนเองผ่านกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (โสริช โภธิแก้ว, 2549)

รายละเอียดของหลักอริยสัจสี่ มีดังนี้

### 1.1.1 ทุกข์: สภาวะปัญหาของมนุษย์

ทุกข์ หรือความทุกข์ คือ สภาวะปัญหาที่บีบคั้นชีวิตจิตใจของมนุษย์ เป็นภาวะที่ทนได้ยาก เป็นสภาวะของสิ่งทั้งหลายที่ตกอยู่ในกฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นพื้นฐานแห่งประสบการณ์อันเจ็บปวด ซึ่งหมายรวมถึงภาวะแห่งสุข ตามภาษาบาลีด้วย (พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตโต], 2546)

อาการของความทุกข์แสดงออกในรูปแบบที่หลากหลาย ได้แก่

- (1) โสกะ คือ อาการเสียใจ ห่อเหี่ยวใจ เศร้าโศก
- (2) ปริเทวะ คือ อาการคร่ำครวญ โหยหาอาลัย บ่นเพ้อ ตัดใจไม่ขาด
- (3) ทุกขะ คือ อาการทรมานใจ ลำบากใจ เจ็บปวดทางกาย หรือเป็นโรค
- (4) โทมนัสสะ คือ อาการน้อยใจ ตรอมใจ ซอกซำใจ เจ็บปวดรวดร้าวใจที่

ทำให้ร้องไห้

(5) อุปายาสะ คือ อาการกลัดกลุ้มใจ สับสนใจ หาทางออกไม่พบ คับแค้น สิ้นหวัง ท้อแท้ ทอดถอนใจ

อาการของความทุกข์ข้างต้นเป็นการแสดงออกถึงสภาวะจิตใจที่เป็นปัญหาของมนุษย์ ซึ่งมีความเป็นสากล ความทุกข์เหล่านี้ปรากฏผ่านเรื่องราวที่ผู้รับบริการเล่าออกมา ทั้งทางคำพูด สีหน้า แววตา และท่าทางของผู้รับบริการ จึงเป็นหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาในการตระหนักถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้นของผู้รับบริการและชวนให้ผู้รับบริการพิจารณาสภาวะทุกข์ของตน

การพิจารณาความทุกข์เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการคลี่คลายปัญหาตามหลักอริยสัจสี่ ปัญหาหรือความทุกข์ของมนุษย์มีรูปแบบการแสดงออกที่หลากหลาย แต่ทั้งหมด

เกิดจากแก่นหรือที่มาเดียวกัน ซึ่งนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธต้องมองเห็นถึงความจริงข้อนี้ และมองข้ามความหลากหลายของอาการของความทุกข์ที่ผู้รับบริการแสดงออกมา นักจิตวิทยาการศึกษา ในฐานะผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ มีหน้าที่เชื้อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง จนเข้าใจถึงภาวะแห่งทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตน อย่างลึกซึ้งชัดเจน แล้วจึงทำการสำรวจพินิจถึงสาเหตุของภาวะนั้นต่อไป

### 1.1.2 สมุทัย: สาเหตุแห่งปัญหาของมนุษย์

สมุทัย คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา ซึ่งมีรากฐานมาจาก อวิชชา หรือการขาดความรู้และความเข้าใจในความจริงของโลกและชีวิตที่ถูกต้อง อวิชชานำมาซึ่ง ความปรารถนา (ตัณหา) และความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ในความปรารถนานั้น จนเกิดเป็น ความทุกข์ในที่สุด (พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], 2546)

กระบวนการเกิดขึ้นของทุกข์เกี่ยวข้องกับหลักธรรมที่ชื่อ “ปฏิจสุมุปบาท” ซึ่งเป็นวงจรแสดงการเกิดและการดับของทุกข์ ปฏิจสุมุปบาทแสดงให้เห็นว่าการที่ทุกข์เกิดขึ้น และดับไปนั้น มีปัจจัยที่เป็นเหตุที่ส่งผลต่อเนื่องประกอบกันเป็นวงจรซึ่งมีจุดเริ่มต้นอยู่ที่อวิชชา ผ่านกระบวนการที่สืบเนื่องกันเป็นทอดๆ จนนำไปสู่สภาวะทุกข์ของมนุษย์ (พุทธทาส, 2546)

วงจรปฏิจสุมุปบาท มีรายละเอียดดังนี้ (พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], 2546)

(1) อวิชชา คือ ความไม่รู้ ไม่เห็นตามความจริง ไม่รู้เท่าทันตามสภาวะ หลงไปกับชื่อและความมีอยู่ของสิ่งที่ปรากฏ ความไม่รู้ที่แฝงอยู่กับความเชื่อต่างๆ เพราะไม่รู้จักชีวิตตามความจริง หลงผิดคิดว่ามีตัวตน นำมาซึ่งสังขาร

(2) สังขาร คือ ความคิดปรุงแต่ง ความจงใจ คือการตัดสินใจที่จะแสดงเจตนาออกมาเป็นการกระทำ ที่มีความไม่รู้ตามความจริงเป็นเหตุ จึงคิดปรุงแต่งตามที่คิดโดยไม่เข้าใจเหตุปัจจัยที่เป็นจริง แต่คิดจากทัศนคติ ความเชื่อถือทางสังคม วัฒนธรรม หรือความเชื่อเดิมของตน นี่ก็คิดตั้งเจตจำนงไปตามแนวทางที่สอดคล้องกับความเข้าใจตามความเชื่อเดิมที่สั่งสมไว้ เมื่อมีการตัดสินใจ หรือแสดงเจตจำนงที่จะเลือกจึงมีวิญญาณ

(3) วิญญาณ คือ ความรู้ต่ออารมณ์ต่างๆ คือ เห็น คือ ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส รู้อารมณ์ที่มีในใจในขณะนั้นๆ วิญญาณจึงเป็นตัวรับผลของความคิดปรุงแต่งหรือสังขารที่เกิดขึ้นในใจ และส่งผลต่อนามรูปต่อไป

(4) นามรูป คือ ความมีอยู่ของรูปธรรมและนามธรรมในความรับรู้ของบุคคล เป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจทุกส่วนอยู่ในสภาพที่สอดคล้องและปฏิบัติหน้าที่เพื่อ

ตอบสนองในแนวทางของวิญญาณที่เกิดขึ้นตามความคิดปรุงแต่งนั้น ส่วนต่างๆของร่างกายและจิตใจจะเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของจิตในขณะนั้นๆ

(5) สฬายตนะ คือภาวะเมื่ออายตนะ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) มีความสอดคล้องกับแต่ละสถานการณ์เกี่ยวข้องกับภรณ์นั้นๆ ตื่นตัวถูกเร่งเร้าให้ทำงาน ทำหน้าที่ต่อไป เช่น เมื่อคิดโกรธ เกลียด หุกเหิงไปที่เสียงที่ไม่ชอบใจ หรือเมื่อคิดถึงรูปร่างผู้หญิง ตาก็จะไปทีรูปร่างผู้หญิงที่ฝันใฝ่ อายตนะจึงถูกเร้าทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

(6) ผัสสะ คือการรับรู้ เกิดเมื่ออายตนะถูกเร้าให้ทำหน้าที่ การรับรู้จึงเกิดขึ้นด้วยองค์ประกอบทั้งสาม ที่มาบรรจบกันเป็นการเชื่อมต่อกันกับการรับรู้โลกภายนอก ปรากฎการณ์ที่มีเจตนาจะเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย คือ อายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) กับ อายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์) และวิญญาณ (ทางจักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย มโน) การรับรู้จึงเกิดขึ้นด้วยการบรรจบกันของทั้งสามสิ่ง คือ สิ่งที่ถูกรู้ ช่องทางในการรับรู้ และการรับรู้ นำมาสู่เวทนา

(7) เวทนา คือ ความรู้สึกที่เรียกว่า การเสวยอารมณ์ ที่เกิดขึ้นตามมาในภาวะใดภาวะหนึ่ง คือ สุข สบาย หรือ ทุกข์ไม่สบาย เจ็บปวด หรือเฉยๆ จากวิญญาณถึงเวทนานี้ เป็นช่วงที่รับผลกระทบมาจากสังขาร (เจตนา) ซึ่งจะสร้างเหตุคือตัณหาต่อไป

(8) ตัณหา คือ ความอยาก ความปรารถนา มีอาการ 3 อย่าง คือ

- กามตัณหา คือ ความอยากอันเกิดจากความต้องการสนองความต้องการทางประสาททั้ง 5 คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เพื่อให้เกิดความพึงพอใจรักใคร่ เพื่อสนองตอบความต้องการทางกาย

- ภวตัณหา คือ ความอยากมี อยากได้ อยากเป็น และอยากให้สิ่งที่ชอบ สิ่งที่ตนพอใจคงอยู่ตลอดไป เช่น อยากให้ชีวิตมีแต่ความสุขสบายอยู่ตลอด แสดงออกเป็นความติดใจ ชอบใจ พอใจ อยากได้ และอยากได้ยิ่งขึ้น

- วิภวตัณหา คือ ความอยากที่จะไม่มี ไม่ได้ ไม่เป็น ในสิ่งที่ตนไม่พึงใจ เช่นความอยากที่จะไม่แก่ ความอยากที่จะไม่เจ็บ ความอยากที่จะไม่ตาย ความอยากที่จะไม่ให้สิ่งต่างๆที่เคยมีที่เคยเป็นที่ตนพึงใจรักใคร่เปลี่ยนแปลงไป แสดงออกเป็นอาการขัดใจ ขุ่นใจ ตื่นรนอยากหลีกเลี่ยงไปให้ไกลจากสิ่งที่ตนไม่ชอบ และแสวงหาสิ่งที่ตนชอบมาทดแทน

(9) อุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาที่ชอบหรือไม่ชอบ จนเกิดทำที่หรือให้คุณค่าต่อสิ่งต่างๆในแนวทางที่สนองตัณหาของตน กล่าวคือ เมื่ออยากได้สิ่งใด ก็เกาะ

เกี่ยวข้องกันอย่างเหนียวแน่น นั่นคือ ยิ่งอยากได้มากเท่าใดก็ยิ่งยึดมั่นแรงขึ้นเท่านั้น ส่วนในกรณีที่ประสบกับทุกขเวทนา ก็อยากไปให้พ้นจากสิ่งนั้นและมีความยึดมั่นชิงชังต่อสิ่งนั้นอย่างรุนแรง พร้อมกับที่มีความยึดมั่นในสิ่งอื่นที่จะดิ้นรนไปหาอย่างรุนแรงขึ้นในอัตราที่เท่าๆกัน นั่นก็คือ เกิดความยึดมั่นในสิ่งที่มาตอบสนองความต้องการต่างๆที่จะทำให้ตนสมหวังดังที่ปรารถนา

(10) ภพ คือ กระบวนพฤติกรรมทั้งหมดที่แสดงออก เพื่อสนองตัณหา อุปาทานนั้น กล่าวคือ เมื่อยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดแล้ว จึงคิดมุ่งหมายหรือมีเจตจำนงให้เป็นอย่างนั้นๆ หรือเพื่อหลีกเลี่ยงความเป็นอย่างนั้นๆ แล้วลงมือกระทำการต่างๆ แสวงหาวิธีการต่างๆ เพื่อดำเนินการตามจุดมุ่งหมาย โดยที่ความคิดและการกระทำทั้งหมดถูกผลักดันให้ดำเนินไปในทิศทางที่อุปาทานกำหนดยึดถือไว้ แล้วจึงแสดงออกซึ่งพฤติกรรมต่างๆ อย่างสอดคล้องกับอุปาทานนั้น

(11) ชาติ คือ การเกิดความตระหนักถึงความมีตัวตนว่ามี “ตัวเรา” กล่าวคือ เมื่อเกิดมีความตระหนักชัดขึ้นว่ามีตัวตน บุคคลจะมีตัวตนที่เป็นเจ้าของ เช่น ตัวเราที่เป็นคนเก่ง ตัวเราที่เป็นเป็นผู้มียศมีตำแหน่ง ตัวเราที่เป็นคนไม่มีเกียรติ ฯลฯ

(12) ชรามรณะ เมื่อมีตัวตนเกิดขึ้น ก็อยากจะเป็นอย่างที่ต้องการและปรารถนาให้ดำรงอยู่ตลอดไป แต่เมื่อตัวตนเกิดขึ้นได้ ตัวตนก็ย่อมเกิดความเสื่อม ความพวอง ความขาด หรือการจากพราก การสูญเสียจากภาวะชีวิตนั้น ความรู้สึกที่ตัวตนถูกคุกคามด้วยการเสื่อมสูญ หรือการพลัดพรากจากการได้ การมี หรือจากภาวะชีวิตนั้นๆ จึงก่อให้เกิดอาการของทุกข์ลักษณะต่างๆ คือ ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์โศกเศร้า ความคับแค้นใจ และทุกขเวทนา

#### ตัวอย่างวงจรปฏิจสุมุบาท

ผู้รับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาซึ่งเป็นสมาชิกกลุ่มคนหนึ่งเป็นทุกข์เสียใจ เข้มขี้ม เนื่องจากสอบเอ็นทรานซ์ไม่ติดจนไม่มีกำลังใจเรียนในสถาบันที่ตนกำลังศึกษาอยู่ในปัจจุบัน วงจรปฏิจสุมุบาทสามารถอธิบายทุกข์ของผู้รับบริการคนนี้เกิดขึ้นดังนี้

เมื่อผู้รับบริการคนนี้ได้รับทราบผลสอบเอ็นทรานซ์ทางอินเตอร์เน็ต เขาเห็นประกาศนั้นด้วยตา ซึ่งประกาศนั้นมันมีความหมายสำหรับเขา เมื่อตากับรูปกระทบกันเกิดเป็นจักรวิญญานที่รับรู้ว่าคุณสอบไม่ผ่าน หากเขามีความเข้าใจอันถูกต้องเมื่อรู้ว่าตนสอบไม่ผ่านก็จะจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง คือ ตั้งใจเรียนในสถาบันที่ทางบ้านได้เตรียมสำรองไว้ให้ซึ่งก็คือสถาบันที่เขากำลังศึกษาอยู่ในขณะนี้อย่างสุดความสามารถ และอาจอ่านหนังสือเพิ่มเติมเพื่อสอบใหม่ในปีต่อไป แต่ผู้รับบริการคนนี้มี การรับรู้ความจริงที่ไม่ชัดเจน เนื่องจากถูกครอบงำด้วยความไม่เข้าใจอันเป็นภาวะที่เรียกว่า อวิชชา

กล่าวคือ เมื่อเขารู้ว่าเอ็นทรานซ์ไม่ติด ใจของเขาที่ถูกครอบงำด้วยวิชา ก็นำไปสู่ *สังขาร* คือ การคิดที่ปรุงแต่งว่าตนไม่มีความรู้ความสามารถ ด้อยค่าเมื่อเทียบกับเพื่อนที่สอบติด และเพื่อนเหล่านั้นจะต้องดูถูกเขา เขาได้ทำให้พ่อแม่ต้องผิดหวังเสียใจ และเมื่อไม่ได้เรียนในสถาบันดี ๆ เมื่อจบไปแล้วเขาจะพลาดโอกาสในการหางานที่ดีทำ ฯลฯ สารพัดที่จะปรุงแต่งขึ้นมา ความคิดปรุงแต่งจึงกำหนด *วิญญาน* คือ การรับรู้ของเขาให้อยู่ในเนื้อที่ที่จำกัด เช่น ทำไมเรื่องนี้จะต้องเกิดขึ้นกับเขา มันไม่น่าเป็นเช่นนั้น ทำไมต้องเป็นฉันที่สอบตก วิญญานก็จะส่งผลต่อ *นามรูป* ที่รองรับการรับรู้ที่จำกัดนั้น คือ กลัวว่าตนเองจะได้รับผลเสียจากการสอบไม่ติด กลัวการดูถูก เมื่อกลัวว่าตนเองจะได้รับผลเสียจากการสอบตก ใจก็เพ่งไปอยู่กับผลเสียนั้น *สพายนะ* กำหนด *ผัสสะ* คือ การรับรู้ว่ามันเป็นความล้มเหลวในชีวิต ซึ่งนำไปสู่ *เวทนา* ที่เป็น ทุกขเวทนา และนำไปสู่ *ตัณหา* คือ ความรู้สึกว่ามันน่าสอบไม่ติด ซึ่งเป็น *วิภวตัณหา* อยากจะไปให้พ้นจากสภาพการสอบตกนี้ เพราะมี *อุปาทาน* คือ ความยึดมั่นว่าการสอบตกคือความทุกข์ของตน สภาพเหล่านี้กำหนด *ภพ* คือ พฤติกรรมต่างๆในขณะนั้นให้สอดคล้องกับอุปาทาน ซึ่งนำไปสู่การเกิด *ชาติ* คือความรู้สึกแห่งตัวตน ว่าตนสอบไม่ติด เกิดเป็น *ชรามรรณะ* คือความรู้สึกว่าตัวตนถูกคุกคาม ตนแย้ง ตนไร้ความสามารถ ตนด้อยคุณค่า จากการสอบไม่ติด และนำมาซึ่งความโศกเศร้า คร่ำครวญ เสียใจ คับแค้นใจ เกิดทุกข์เวทนาต่างๆ เมื่อไม่รู้ไม่เข้าใจในกระแสเหตุปัจจัยของความจริง อาการเหล่านี้ก็หาทางออกผ่านวงจรของวิชาต่อไปอีก วงเวียนเป็นวงวนไม่จบสิ้นจนกว่าเขาจะมีสติรู้สึกตัว เท่าทัน วิชาที่ก็เกิดขึ้นไม่ได้ วงจรของความทุกข์ก็จะคลายไป

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเชื่อว่าปัญหาหรือสภาวะทุกข์ของมนุษย์เกิดขึ้นจากความปรารถนาที่ไม่สอดคล้องกับความจริงในชีวิต ซึ่งนำไปสู่การยึดมั่นถือมั่นในความปรารถนานั้นจนเกิดความทุกข์ ซึ่งสภาวะเหล่านี้เริ่มต้นจากอวิชา หรือความเข้าใจชีวิตที่ไม่ถูกต้อง หน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธคือ การพิจารณาและทำความเข้าใจกับความปรารถนาซึ่งเป็นที่มาของปัญหาและความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับบริการ และเชื้อให้ผู้รับบริการตระหนักถึงความปรารถนาดังกล่าวที่เกิดขึ้นในใจของตน มองเห็นความยึดมั่นถือมั่นที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างชัดเจน จนค้นพบแนวทางในการคลายจากสภาวะทุกข์โดยการจัดการกับสาเหตุหรือรากเหง้าของความทุกข์นั้นได้ด้วยตนเอง

### 1.1.3 นิโรธ: ภาวะแห่งการคลายจากความทุกข์

นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ภาวะที่คลายจากความทุกข์ หรือคลายจากปัญหา คือ ภาวะแห่งความสุขสงบ ปลอดโปร่ง โล่ง เบา เป็นอิสระ สันโดษ ไม่เป็นทุกข์ ไม่บีบคั้น ไม่ปั่นป่วนุ่นวาย ไม่หวั่นไหว อันเป็นผลมาจากการดำเนินตามมรรคแปด (พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุต



โต], 2546) นิโรธเป็นภาวะที่บุคคลเข้าใจและเท่าทันถึงต้นเหตุแห่งทุกข์ที่เกิดขึ้นในวงจรปฏิภวจสมุปบาท และตัดดับตัวเหตุแห่งทุกข์ในวงจรนั้น ด้วยความมีสติระลึกรู้ในทุกขณะ เป็นผลให้สามารถอยู่กับโลกและชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นการใช้ชีวิตด้วยปัญญา ทำให้สามารถใช้ศักยภาพของตนไปในทางสร้างสรรค์เกื้อกูลต่อทั้งตนเองและผู้อื่นได้อย่างเต็มที่

หน้าที่ของผู้นำกลุ่มจิตวิद्याพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อก็คือการเอื้อให้สมาชิกมองเห็นภาวะที่จิตใจของตนเองที่คลายจากความทุกข์ ซึ่งเกิดจากการมีความเข้าใจที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) เกี่ยวกับสภาวะทุกข์ที่ตนกำลังเผชิญอยู่ในแต่ละเรื่องราว ผ่านการเอื้ออำนวยของนักจิตวิทยาการปรึกษา โดยใช้ความเข้าใจในอริยสัจสี่เป็นแนวทาง

#### 1.1.4 มรรค: แนวทางในการปฏิบัติเพื่อการคลายทุกข์

มรรค คือ แนวทางปฏิบัติที่จะนำไปสู่การคลายจากความทุกข์ หรือวิถีปฏิบัติเพื่อกำจัดสาเหตุของปัญหา ประกอบด้วย 8 แนวทาง โดยมีมรรคสำคัญคือ สัมมาทิฐิ เป็นตัวกำหนดทิศทางของการกระทำที่จะนำไปสู่ทางแห่งการคลายจากความทุกข์

มรรคแปด ประกอบด้วย (พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตโต], 2546)

(1) สัมมาทิฐิ คือ ความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจที่ถูกต้อง กล่าวคือเป็นความเข้าใจว่าสิ่งใดควรประพฤติปฏิบัติ สิ่งใดควรละเว้น แบ่งออกเป็นโลกียสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ยังเกี่ยวเนื่องกับคุณค่าและหลักปฏิบัติของโลก และโลกุตรสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นความเข้าใจไม่ขึ้นต่อโลก เป็นความเข้าใจโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริง โดยสัมมาทิฐิเป็นมรรคข้อสำคัญและเป็นจุดเริ่มต้นของมรรคข้ออื่นๆ

(2) สัมมาสังกัปปะ คือ ความคิดในทางที่ดีงาม ซึ่งเกิดจากความเข้าใจโลกและชีวิตที่ถูกต้อง กล่าวคือเป็นความคิดที่ปราศจากความปรารถนาส่วนตน ไม่มีความเคียดแค้นชิงชัง และเป็นความคิดที่ไม่มีการเบียดเบียนหรือคิดร้ายต่อผู้อื่น สัมมาสังกัปปะเป็นมรรคในส่วนของปัญญาเช่นเดียวกับสัมมาทิฐิ โดยทั้งสองทำงานร่วมกันและนำมาซึ่งการแสดงออกของความประพฤติที่ดีงาม คือ สัมมาวาจา สัมมาอาชีวะ และสัมมากัมมันตะ

(3) สัมมาวาจา คือ คำพูดที่สร้างสรรค์และมีคุณประโยชน์ และเว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ

(4) สัมมากัมมันตะ คือ การประพฤติปฏิบัติที่ดีงาม ไม่มีเจตนาทำร้ายหรือเบียดเบียนผู้อื่น เป็นการงดเว้นจากการประพฤติดิ 3 อย่าง ได้แก่ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ และการประพฤติดิในกาม

(5) สัมมาอาชีวะ คือ การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง กล่าวคือเป็นการทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตที่วางพื้นฐานอยู่บนความเข้าใจโลกและชีวิต ทั้งในเรื่องการทำงาน การศึกษาเล่าเรียน รวมถึงการอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อผู้อื่น

(6) สัมมาวายามะ คือ ความเพียรพยายามในทางที่ดีงาม เป็นความเพียรในการระวังไม่ให้ประพฤตินิด ความเพียรพยายามในการจัดการกับความไม่ดีงามที่เกิดขึ้นแล้ว และความเพียรในการประพฤติตนตามแนวทางที่ดีงาม

(7) สัมมาสติ คือ การรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ เป็นการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม อย่างรู้เท่าทัน

(8) สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งใจมุ่งมั่นในแนวทางที่ดีงาม เป็นจิตใจที่สงบ มีสมาธิ ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มากระทบจิตใจ และปราศจากความมัวหมองภายในใจ

มรรค 2 ข้อแรกนั้น คือ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ จัดอยู่ในหมวดปัญญา ส่วน 3 ข้อต่อมา คือสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ จัดอยู่ในหมวดศีล และ 3 ข้อสุดท้าย คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ จัดอยู่ในหมวดสมาธิ การถึงพร้อมด้วยมรรคมีองค์แปดนี้ จึงเป็นการถึงพร้อมด้วยภาวะแห่งไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา

ในการดำเนินกลุ่มจิตวิद्याพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ผู้นำกลุ่มอาศัยมรรคแปด หรือศีล สมาธิ และปัญญา เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ดำเนินตามมรรคแปดในการอยู่ร่วมกับเพื่อนสมาชิก โดยมุ่งเน้นให้สมาชิกเกิดสัมมาทิฐิ หรือความเข้าใจโลกและชีวิตที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นเป้าหมายของกลุ่มจิตวิद्याพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (รายละเอียดในหัวข้อ 1.2) และนำไปสู่การคลายจากปัญหาที่สมาชิกกำลังเผชิญในขณะนั้นๆ หรือการเกิดการเติบโตองงามตามวิถีแห่งตนของสมาชิก

จากหลักอริยสัจสี่ข้างต้น สรุปได้ว่าหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในการดำเนินกลุ่มจิตวิद्याพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ไม่ใช่การมุ่งเน้นที่การสั่งสอนหลักธรรมหรือแนวคิดของพระพุทธศาสนาเพื่อให้สมาชิกเกิดสัมมาทิฐิโดยตรง แต่อาศัยกระบวนการกลุ่มทางจิตวิद्याในการเอื้อให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจในโลกและชีวิต โดยผู้นำกลุ่มใช้ตนเองเป็นเครื่องมือในการขับเคลื่อนนำพากลุ่มด้วยความรู้ความเข้าใจในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิद्याแนวพุทธและการเป็นแบบอย่างที่ดีงาม เพื่อน้อมนำให้เกิดสัมมาทิฐิแก่ผู้รับบริการ

แนวทางปฏิบัติของผู้นำกลุ่มจิตวิद्याพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีดังนี้

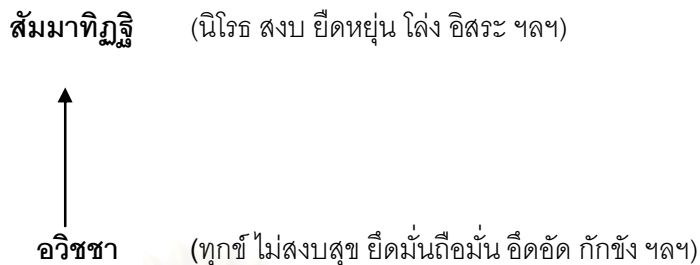
ตารางที่ 1 แนวทางปฏิบัติของผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธโดยมีหลักอริยสัจสี่เป็นแผนที่

อริยสัจ 4	แนวทางปฏิบัติของผู้นำกลุ่ม
ทุกข์	ผู้นำกลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจและทำความเข้าใจในสภาวะทุกข์หรือปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่อย่างลึกซึ้ง ชัดเจน
สมุทัย	ผู้นำกลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธเอื้อให้สมาชิกสืบสาวสาเหตุที่ก่อให้เกิดทุกข์หรือปัญหา โดยเฉพาะความชอบ ความปรารถนาที่ไม่สอดคล้องกับความจริงที่เกิดขึ้น
นิโรธ	ผู้นำกลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธเอื้อให้สมาชิกตระหนักถึงสภาวะแห่งความสงบสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจหลังจากคลี่คลายจากปัญหา
มรรค	นักจิตวิทยาแนวพุทธเอื้อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจในโลกและชีวิตที่ถูกต้อง และสอดคล้องกับความจริง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการแก้ปัญหาและการพัฒนาตนเอง

## 1.2. เป้าหมายของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

เป้าหมายของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงแนวพุทธ คือการช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดสัมมาทิฐิ (โสรัจ โภธิแก้ว, 2545) หรือ เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโลกและชีวิต ซึ่งในที่นี้ก็คือ ความเข้าใจในอริยสัจสี่ นั่นคือความเข้าใจในภาวะทุกข์ ความเข้าใจในเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ตามวงจรปฏิจจุสมุปบาท ความเข้าใจในภาวะที่คลายจากทุกข์ และความเข้าใจในแนวทางที่พาให้คลายจากภาวะทุกข์ นอกจากนี้สัมมาทิฐิยังหมายถึงความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงของชีวิต (หลักไตรลักษณ์) และความเชื่อมโยงสัมพันธ์ของสรรพสิ่ง (หลักอิทัปปัจจยตา) ซึ่งความเข้าใจเหล่านี้นำไปสู่การคลายจากปัญหาของชีวิตในช่วงเวลานั้นๆ และเกิดการเติบโตออกงามในชีวิต

สัมมาทิฐิเป็นภาวะที่บุคคลมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา คืออยู่อย่างรู้เท่าทันสภาวะตามความเป็นจริง และเข้าไปเกี่ยวข้องจัดการกับสิ่งทั้งหลายตามวิถีทางแห่งเหตุปัจจัยอย่างประสานกลมกลืนกับกฎธรรมชาติ เมื่อนั้นบุคคลก็จะพบกับชีวิตที่มีอิสระอย่างเต็มที่ มีใจที่พร้อมจะต้อนรับกับทุกสิ่ง เกิดเป็นความว่าง สว่าง เจียบ สงบ และสันโดษ ซึ่งเป็นความสุขสงบของชีวิตดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 1 เป้าหมายของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ  
(โสริษฐ์ โทธิแก้ว, 2545)

ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น สรุปได้ว่า สัมมาทิฐิในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธคือ ความเข้าใจในหลักอริยสัจสี่ (รายละเอียดในหัวข้อ 1.1) หลักไตรลักษณ์ และหลักอิทัปปัจจตา ของสมามชิก

รายละเอียดเกี่ยวกับหลักไตรลักษณ์ และหลักอิทัปปัจจตา มีดังนี้

### ก. หลักไตรลักษณ์

หลักไตรลักษณ์ มีลักษณะ 3 ลักษณะ ได้แก่ อนิจจัง คือการเปลี่ยนแปลง ซึ่งความเปลี่ยนแปลงนั้นทำให้เกิดทุกข์ ไม่มั่นคง หวั่นไหว ไม่สงบ และเมื่อความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้กับทุกอย่าง สิ่งต่างๆ จึงไม่มีลักษณะที่คงที่ ตายตัว แม้แต่ความทุกข์เองก็ไม่สามารถคงอยู่ได้ตลอด วันหนึ่งความทุกข์นั้นก็ต้องดับสลายไป ไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้แน่นอน นั่นคือทุกสรรพสิ่งล้วนเป็นอนัตตา

การเข้าใจหลักไตรลักษณ์ช่วยให้เรารู้เท่าทันความจริงที่ว่า สิ่งทั้งหลายซึ่งเป็นสภาพปรุงแต่ง ล้วนไม่คงที่ ยั่งยืน ต้องเปลี่ยนแปลงไป ไม่อาจคงสภาพเดิมอยู่ได้ มิใช่สิ่งที่สามารถกำหนดบังคับให้เป็นไปตามที่ใจปรารถนาได้ หลักไตรลักษณ์จึงเป็นเสมือนกฎแห่งเหตุและปัจจัยของธรรมชาติ ทุกสิ่งล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัยร่วมกัน และเป็นธรรมชาติของมันอย่างนั้นเอง เมื่อเกิดความเข้าใจเช่นนี้แล้ว บุคคลก็พร้อมที่จะต้อนรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย รู้จักสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นแล้วเข้าไปเกี่ยวข้องกับปัญญา ที่มีความเข้าใจโลก ชีวิต และธรรมชาติตามความเป็นจริง หากจะต้องพบเจอหรือเกี่ยวข้องกับความแปรปรวน เสื่อมสลาย พัดพรากสูญเสีย จิตใจก็จะไม่ถูกรอบงำบีบคั้น ยังสามารถตั้งสติอยู่ได้ ไม่ปล่อยให้อวิชชาครอบงำจนจมอยู่กับภาวะแห่งความทุกข์ และเมื่อพบกับสิ่งที่ทำให้ชอบใจ สุขใจ เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ ก็มีปัญญารู้เท่าทันได้ว่าสิ่งเหล่านี้ไม่สามารถยึด

มันถือนั่นไว้ได้ จิตใจจึงไม่ถูกกักขัง พร้อมจะต้อนรับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นตามจริงได้โดยไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของตัณหาอุปาทาน แต่มีสัมมาทิฐิ รู้เท่าทันความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ และดำรงอยู่กับสิ่งต่างๆ เหล่านั้นได้อย่างเข้าใจ

## ข. หลักอทัปปัจจยตา

หลักอทัปปัจจยตาเป็นกฎที่อยู่เบื้องหลังของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือความเป็นกระแสของเหตุปัจจัยที่ผลัดกันกัน ไม่มีจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุด กระแสของปัจจัยการเป็นมาและเป็นไปอย่างต่อเนื่อง เป็นกฎแห่งความจริงตามธรรมชาติ คือการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) ไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่ (นิจจัง) เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงตามกระแสของเหตุปัจจัยที่หมุนเวียนอย่างไม่ขาดสาย ไม่มีตัวตนโดยเอกเทศที่คงตายตัว นั่นคือเป็นอนัตตา เมื่อไม่มีตัวตนโดยเอกเทศที่คงที่ตายตัว ทุกอย่างจึงสัมพันธ์เชื่อมโยงถึงกันอย่างเป็นพลวัต (dynamic interconnectedness) อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

ดังที่ พุทธทาส (2545) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ใน หลักอทัปปัจจยตา ว่า

อทัปปัจจยตา แปลได้ว่า เมื่อมีสิ่งนี้ ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ ๆ ย่อมเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้มีอยู่ สิ่งนี้ย่อมมี เพราะความเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้ย่อมเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ย่อมไม่มี เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้ย่อมดับไป

หลักอทัปปัจจยตาเป็นหลักที่ชี้ให้เห็นถึงภาวะที่องค์ประกอบทั้งหลายมารวมตัวกันแล้วก่อให้เกิดสิ่งต่างๆ สรรพสิ่งจึงแสดงหลักธรรมนี้อยู่เสมอ เป็นกฎที่เป็นความจริงไม่เปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา เป็นฐานของความเข้าใจโลกและชีวิตที่ทั้งปวงว่าทุกภาวะมีความสัมพันธ์กันและเป็นส่งกระทบต่อภาวะที่ต่อเนื่องไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด แม้ว่าสรรพสิ่งแต่ละสิ่งจะปรากฏอยู่เหมือนเป็นเอกเทศจากกัน

บุคคลต้องรู้เท่าทันว่าไม่มีสิ่งใดที่จะเป็นเหตุอยู่ได้ตลอด วันหนึ่งสิ่งที่เคยเป็นเหตุจะต้องกลายเป็นผล หรือหากว่ากลายเป็นผลแล้วสิ่งนั้นๆ ก็ไม่เป็นผลอยู่ได้ตลอดไป มันจะกลายเป็นเหตุอีก หากบุคคลเข้าใจถึงกระบวนการของเหตุปัจจัยที่เชื่อมโยงกันอย่างละเอียดลึกซึ้ง พวกเขาจะมองเห็นถึงความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงซึ่งกันและกันระหว่างสรรพสิ่งทั้งหลายในโลก ชีวิตและธรรมชาติ และเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงของสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้นสามารถส่งผลกระทบต่อสิ่งอื่นๆ ได้

เมื่อบุคคลเข้าใจในหลักอทัปปัจจยตา พวกเขาก็จะเข้าใจคำกล่าวที่ว่า “เด็ดดอกไม้ดอกเดียว สะเทือนถึงดวงดาว” หรือคำกล่าวที่ว่า “ลมหายใจของฉันทือลมหายใจของต้นไม้ ลมหายใจของต้นไม้คือลมหายใจของฉันท ลมหายใจฉันทและลมหายใจของต้นไม้คือลมหายใจ

เดียวกัน” การมีปฏิสัมพันธ์กับโลกของเราก็จะอ่อนโยน นอบน้อม เกื้อกูล สามารถมองเห็นความงดงามของโลก และพร้อมที่จะต้อนรับทุกสิ่งทุกอย่างได้มากขึ้น

### 1.3 นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ

ในฐานะผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธต้องผ่านการฝึกฝนสังเกตตนเองอย่างต่อเนื่องจนเกิดสัมมาทิฐีก่อนในเบื้องต้น จากนั้นจึงอาศัยฐานแนวคิด หลักธรรม คำสอนในพุทธธรรม ที่ครอบคลุมอยู่ในหลักอริยสัจสี่ มาประยุกต์และผสมผสานเข้ากับกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยา ประกอบกับสัมมาทิฐิของตนเอง ในการนำพาสมาชิกออกจากภาวะมีดมน สับสน หดหู่ เศร้าโศก โมโห และอึดอัด เสมือนกับถูกกักขังอยู่ในกรอบอันคับแคบที่ตนเองสร้างขึ้นด้วยความไม่รู้ หรืออวิชชา ไปสู่ภาวะที่แจ่มใส โล่ง ปลอดโปร่ง และสงบสุข ซึ่งเป็นการช่วยให้สมาชิกเกิดสัมมาทิฐิ

ผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธต้องศึกษาทำความเข้าใจจนเห็นในหลักอริยสัจสี่ อย่างลึกซึ้ง ด้วยการสังเกตตนเองหรืออาศัยครูอาจารย์ และเอื้อนำความเข้าใจนี้สู่สมาชิก โดยผู้นำกลุ่มจะต้องรักษาความสงบมั่นคงภายในจิตใจของตนเพื่อรับรู้โลกทั้งหมดของสมาชิก เพื่อนำตนเองเข้าเชื่อมสมานด้วยการลดโลกของตนเองที่ประกอบไว้ด้วย ค่านิยม อคติ ความรู้ ความเชื่อ และกฎเกณฑ์ของตน เพื่อรับรู้สมาชิกอย่างครบถ้วน ชัดเจน จนสามารถเห็นปมประเด็นที่เป็นต้นเหตุให้เกิดความปั่นป่วนใจในแต่ละเรื่องราวที่สมาชิกแต่ละคนได้ถ่ายทอดสู่กลุ่ม ซึ่งต้นตอของปัญหาเหล่านี้ก็ล้วนมาจากต้นตอเดียวกัน นั่นคือ ความยึดมั่นถือมั่น หรือ อุปาทาน อันเกิดจาก “อวิชชา” ที่ก่อให้เกิดรอยแยกระหว่างความจริงกับความปรารถนา (ตัณหา) ของตน ทั้งโดยตั้งใจและไม่ตั้งใจ เมื่อนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธเห็นปมประเด็นนั้นแล้ว ก็จะช่วย ๆ อาศัยกระบวนการแห่งปัญญานำหลักความจริงมาสื่อ ให้สมาชิกเกิดสัมมาทิฐิ จนสามารถมองเห็นเจตย์หรือทางออกของเขาด้วยตัวเอง (โสรัช โพธิ์แก้ว, 2545)

ด้วยบทบาทของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธซึ่งเป็นผู้ทำหน้าที่ “เอื้อให้มนุษย์ อยู่อย่างกลมกลืนกับชีวิต” นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธจึงต้องศึกษา สังเกต และทดลอง จนเข้าใจโลกและชีวิตอย่างลึกซึ้ง ซึ่งความเข้าใจนี้จะเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไปในกระบวนการเรียนรู้จากสองกระแสหลัก (โสรัช โพธิ์แก้ว, การติดต่อส่วนบุคคล, 6 พฤษภาคม 2547) ได้แก่ กระแสแห่ง “ปรโตโฆษะ” และกระแสแห่ง “โยนิโสมนสิการ”

ปรโตโฆษะ หมายถึง สภาวะแวดล้อมภายนอก กล่าวคือนิสิตสาขาจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ จะสามารถรับรู้ สัมผัส และเรียนรู้ถึงหลักธรรมเบื้องต้นของพระพุทธศาสนา ผ่านทางค่านิยม ความคิด ความเชื่อ และวิถีชีวิตทางสังคมของไทยซึ่งมีศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำ

ชาติตั้งแต่วัยเด็กจากพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย เพื่อน พี่น้อง ตลอดจนครูญาติ พระสงฆ์ และครู อาจารย์ผู้สั่งสอนเรามาตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะอาจารย์ผู้สอนจิตวิทยาการปรึกษาแนว พุทธเองที่เป็นทั้งแบบอย่างในการน้อมนำหลักธรรมคำสั่งสอนทางพระพุทธศาสนาไปสู่การดำเนิน ชีวิต อีกทั้งเป็นผู้ช่วยเพิ่มพูนให้ความเข้าใจในหลักธรรมคำสั่งสอนที่ผู้เรียนสั่งสมมาเกิดการตกผลึก ทางความคิด เห็นได้เป็นรูปธรรม และนำมาสู่ความเข้าใจจนสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง สิ่งที่ได้ ยิน ได้เห็น ได้รับรู้ ได้สัมผัสทั้งในเชิงคำสั่งสอน พิธีกรรมและประเพณีจึงค่อย ๆ ซึมซับเป็นเมล็ดพันธุ์ ในใจที่รอวันเติบโตเป็นกระแสรอง คือ “โยนิโสมนสิการ”

โยนิโสมนสิการ คือ การพิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วนลึกซึ้งถึงสิ่งที่เคยได้ยิน ได้ฟัง ได้รับรู้ และได้สัมผัสมาอย่างละเอียดชัดเจน จนประจักษ์ถึงกระบวนการแห่งการเกิดขึ้น การ เปลี่ยนแปลง การเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยง รวมถึงการดับไปของสิ่งต่างๆ จนมีสติรู้เท่าทันต่อความไม่รู้ ตามวงจรปัจจุสมุปบาทที่เป็นต้นตอของความทุกข์ และสามารถตัดวงจรเพื่อคลายจากภาวะทุกข์ ได้

กระบวนการการเรียนรู้ทั้งสองกระแส ได้แก่กระแสแห่งปรโตโมษะ และกระแส แห่งโยนิโสมนสิการที่กล่าวมา ก็คือกระบวนการพัฒนาความงอกงามทางปัญญาในเรื่องความ เข้าใจในโลก ชีวิต และธรรมชาติ ที่เปรียบเสมือนแผนที่ในการทำงานกับผู้คน กับผู้รับบริการ หรือ กับสมาชิกสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ จึงเป็นหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนว พุทธที่ต้องเรียนรู้ที่จะเดินตามแผนที่ด้วยตนเองก่อน แล้วจึงจะสามารถนำพาผู้รับบริการ หรือ สมาชิกเดินตามแผนที่นั้นได้อย่างถูกต้อง

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ นอกจากจะต้องศึกษาหาความรู้จากทฤษฎี ตำรา และเรียนรู้จากผู้สั่งสมประสบการณ์มาก่อนแล้ว ยังจำเป็นต้องใช้ตนเองเป็นสนามใน การศึกษา คือจะต้องหมั่นสังเกต ใคร่ครวญจากประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นกับตนเอง เช่น สังเกต ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในใจเมื่อเผชิญกับความทุกข์ ความรู้สึกผิดหวัง หดหู่ เศร้าหมอง หรือเมื่อ เกิดความรู้สึกตื่นเต้น ดีใจ สนุกสนาน นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะต้องคอยติดตามดูอาการ ของใจเหล่านี้ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร มีที่มาที่ไปอย่างไร มีความเปลี่ยนแปลงเช่นไรบ้าง และเมื่อ สามารถมองเห็นความจริงที่เกิดขึ้นกับตนเองจากประสบการณ์ตรงแล้ว เขาก็จะมองเห็นความจริง ของโลก ชีวิต และธรรมชาติได้ในฐานะที่เขาเป็นส่วนหนึ่งของโลก ชีวิต และธรรมชาติซึ่งมีความ เกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันตามกฎที่ไปยตาย

พุทธธรรม หรือธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านนั้น เกิดขึ้นได้จากการที่พระองค์ ทรงศึกษา ทดลอง และสังเกตที่พระองค์เอง ต่อคำถามที่ว่า “ชีวิตคืออะไร” จนพบคำตอบซึ่งเป็น

ความจริงแท้แห่งสรรพสิ่ง คำตอบนี้จึงก็เป็น *สันนิจิตโก* คือ “ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง” การศึกษาเพื่อการพัฒนาตนของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธก็เช่นเดียวกัน กล่าวคือนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธต้องอาศัยการสังเกตที่ตนเอง โดยอาศัยหลักอริยสัจสี่เป็นแผนทีในการทำความเข้าใจต่อโลกและชีวิต ด้วยใจที่ใสสะอาด (plain observation) โดยไม่เอาอคติ คำนิยม กรอบ หรือกฎเกณฑ์ต่างๆ เข้ามาเจือปน จนเห็นคลื่นต่างๆ ในใจ ทั้งความอิจฉา ริษยา โมโห กังวล วิดก ซึมเศร้า เครียด ที่เรียกโดยรวมว่าภาวะทุกข์ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในปรากฏการณ์ภายในจิตใจของตนเอง จนนำไปสู่ความเข้าใจผู้อื่นอย่างไม่แบ่งแยก (โสรัจ โภธิแก้ว, 2549)

#### 1.4 กระบวนการของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

กระบวนการของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเกิดขึ้นเมื่อสมาชิกกลุ่มได้เล่าเรื่องราว หรือความทุกข์ในใจให้นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในฐานะผู้นำกลุ่มฟัง ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่ตั้งใจฟังด้วยใจที่สงบ พร้อมด้วยสติปัญญาที่ชัดเจน และสามารถสื่อให้สมาชิกรับรู้ได้ถึงความใส่ใจและความเข้าใจ

กระบวนการของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเป็นกระบวนการที่ประกอบด้วยกระแสบุคคล (Personal Process) และกระแสกลุ่ม (Group Process) รวมทั้งอาศัยความเข้าใจในโลก ชีวิต และธรรมชาติของตัวผู้นำกลุ่มที่มีหลักอริยสัจสี่ อันประกอบด้วย ความเข้าใจในกฎปฏิจสมุปบาท หลักไตรลักษณ์ และหลักอิทัปปัจจยตา สอดประสานกลมกลืนกันจนเป็นเนื้อเดียวไปตลอดการดำเนินกลุ่ม ไม่สามารถจะละเลยหรือแบ่งแยกกระบวนการใด กระบวนการหนึ่งออกจากกันได้ และกระแสเหล่านี้ต่างก็ส่งเสริมซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดกระแสความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในสมาชิกกลุ่ม กระบวนการทั้งในกระแสกลุ่มและกระแสบุคคล จึงเป็นพลวัต (dynamic) ที่อุดหนุนเนื่องโยงกัน และเอื้อให้เกิดกระแสแห่งการพัฒนาความงอกงาม และการแก้ไข้ปัญหาเพื่อคลายจากภาวะทุกข์ภายในผู้รับบริการต่อไป

##### 1.4.1 กระแสบุคคล (Personal Process)

กระแสบุคคล คือ กลวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจโลกและชีวิต โดยการเชื่อมตนเองเข้าสู่โลกของสมาชิก ค้นหาปมประเด็นปัญหาของสมาชิก และนำไปสู่สมาชิกเกิดการเรียนรู้และการแก้ปัญหาของตนเอง หรือเกิดการเติบโตงอกงามในวิถีแห่งตน โดยวิธีการที่ผู้นำกลุ่มใช้ มีรายละเอียดดังนี้



(1) การเชื่อมสมาน (Tuning in) คือ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเชื่อมตัวเองเข้ากับโลกของผู้รับบริการเพื่อที่จะรับรู้โลกทั้งหมดของผู้รับบริการ อย่างหนึ่งสงบ และปราศจากกรอบ ความเชื่อ ค่านิยม หรืออคติ เพื่อเปิดใจรับรู้และทำความเข้าใจโลกทั้งหมดของผู้รับบริการอย่างชัดเจนถูกต้องและลึกซึ้งซึ่งจนเป็นเนื้อเดียวกัน และสื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาทราบว่าผู้ให้การปรึกษาเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของผู้รับบริการอย่างชัดเจน

(2) การพินิจรอยแยก (Identifying split) คือ การค้นหาปมประเด็นแห่งทุกข์ในใจของผู้รับบริการที่เป็นความไม่ลงรอยกันระหว่างความเชื่อ ความปรารถนา ความชอบ ความคาดหวังของตนกับความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ เป็นหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่จะต้องอาศัยการรับรู้ที่ชัดเจน มีสติ อันอาศัยศีล สมาธิ และปัญญาอย่างละเอียด เพื่อสามารถมองทะลุถึงโจทย์แห่งความทุกข์ที่ซ่อนอยู่ในเรื่องราว ในถ้อยคำ หรือในกระแสของการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้รับบริการ

(3) การเข้าใจเห็นจริง (Realization) คือ ภาวะที่นักจิตวิทยาการปรึกษาอาศัยกระบวนการแห่งปัญญา เอื้อให้ผู้รับบริการปรึกษาเห็นปมแห่งความทุกข์นั้นๆ แล้วค่อย ๆ ถ่างทอด ขยาย หรือช่วยชี้ให้เขาเกิดความเข้าใจโลก ชีวิต และธรรมชาติอย่างลึกซึ้ง นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจึงทำหน้าที่เปรียบเหมือนสะพานเชื่อมพาให้ผู้รับบริการหลุดออกจากความยึดมั่นถือมั่น (อวิชชา) มาสู่ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง (สัมมาทิฐิ) จนอยู่กับความจริงของโลกและชีวิตได้อย่างแนบสนิทกลมกลืน

#### 1.4.2 กระแสกลุ่ม (Group Process)

กระแสกลุ่ม คือ การที่ผู้นำกลุ่มนำกลวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมาใช้ในการดำเนินกลุ่ม ประกอบด้วย การเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง การเอื้อให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน การเอื้อให้สมาชิกเกิดการเติบโตงอกงาม และการเอื้อให้สมาชิกเกิดการแก้ปัญหา ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

(1) การเอื้อการเปิดเผยตนเอง (Facilitating disclosure) คือ การเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าหรือเปิดเผยถึงเรื่องราว ประสบการณ์ และความรู้สึกของตนให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้รับรู้ ภายใต้บรรยากาศของการเชื่อเชิญอันอบอุ่น เป็นมิตรและไว้วางใจซึ่งกันและกัน

(2) การเอื้อปฏิสัมพันธ์ (Facilitating interaction) คือ การเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ทั้งโดยคำพูด และการกระทำ เช่น สื่อน้ำ แวดตา ท่าทาง การรับฟังอย่างใส่ใจยรติ ฯลฯ ผู้นำกลุ่มจะชี้ให้สมาชิกเห็นถึงกำลังใจและมิตรภาพของที่สมาชิกมีให้กัน และ

เชื้อให้เกิดการแบ่งปันประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิด เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มผ่านประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนที่ได้นำมาแบ่งปันแก่กันและกันในกลุ่ม

(3) การเชื้อการเติบโตของงาม (Facilitating growth) คือ การเชื้อให้เกิดการนำเรื่องราวหรือประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่มเชื้อที่น่ายินดี น่าชื่นชม และเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต มาทำให้มีคุณค่า ให้สมาชิกได้สำรวจเรื่องราวของเพื่อนหรือของตนเองที่คล้ายคลึงกัน จนเกิดเป็นความภาคภูมิใจ ชื่นใจ ปลื้มปิติ และอิมเมม อันเป็นการเชื้อให้พวกเขาเติบโตและงอกงามตามวิถีของตน

(4) การเชื้อการแก้ปัญหา (Facilitating problem solving) คือ การเชื้อให้สมาชิกกลุ่มได้นำเรื่องราวที่ค้างคาเป็นปมอยู่ในใจ ซึ่งทำให้รู้สึกโกรธ เศร้า ปีบคั้น ผิดหวัง กังวล ไม่มั่นคง ฯลฯ มาระบายให้เพื่อนสมาชิกและผู้นำกลุ่มร่วมแบ่งปันประสบการณ์ ให้กำลังใจ สร้างพลังใจ เพื่อหาทางคลี่คลายปัญหาหรือโจทย์ ที่ตัวต้นตอ โดยผู้นำกลุ่มอาศัยหลักอริยสัจสี่ เป็นแนวทางในการสำรวจทำความเข้าใจตลอดจนหาแนวทางในการแก้ไข แล้วเชื้อสมาชิกจนเขาสามารถตระหนักชัดในแนวทางที่นำไปสู่แก้ไขด้วยความเข้าใจและสอดคล้องกับความเป็นจริงของโลก ชีวิต และธรรมชาติ ด้วยตัวของเขาเอง

### 1.4.3 กระแสความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในสมาชิกกลุ่ม

กระแสที่เกิดขึ้นภายในสมาชิกแต่ละคน คือ การเปลี่ยนแปลงภายในตนเองที่เกิดขึ้นในกระบวนการกลุ่ม จากการเชื้อของผู้นำกลุ่มด้วยกระแสกลุ่มและกระแสบุคคล โดยกระแสของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวสมาชิกเกิดขึ้นเป็นลำดับขั้น ดังต่อไปนี้

(1) การสังเกต (Awareness) คือ การที่สมาชิกตระหนักในสิ่งที่ชีวิตของตนเองกำลังเผชิญ กล่าวคือรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตนเองในขณะนั้นอย่างชัดเจน หรือตระหนักถึงประสบการณ์หรือเรื่องราวที่ปรากฏขึ้นภายในใจจิตใจในขณะนั้น ทั้งในแง่มุมมองที่เป็นปัญหา และแง่มุมมองที่มีคุณค่าและมีความหมาย

(2) การสำรวจ (Exploration) คือ การที่สมาชิกสำรวจตนเองทั้งในแง่ของความคิด อารมณ์ และความรู้สึกที่มีต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองในตอนนั้น หรือสำรวจความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อประสบการณ์หรือเรื่องราวที่ปรากฏขึ้นในใจในขณะนั้น

(3) การตรวจพิจารณา (Examination) คือ การที่สมาชิกทำการตรวจสอบที่มาที่ไปหรือสาเหตุของความคิด อารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้น ตรวจพิจารณาความไม่ลงรอยกันของความปรารถนากับความจริงของชีวิต ที่นำมาซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต

(4) การเข้าใจเห็นจริง (Realization) คือ การที่สมาชิกเกิดกระบวนการทางปัญญา เข้าใจชีวิตและโลกตามที่เป็นจริง สามารถยอมรับและอยู่กับความเป็นจริงในชีวิตของตนเองได้ ซึ่งนำไปสู่การเติบโตองงาม หรือการแก้ปัญหาในชีวิตใน

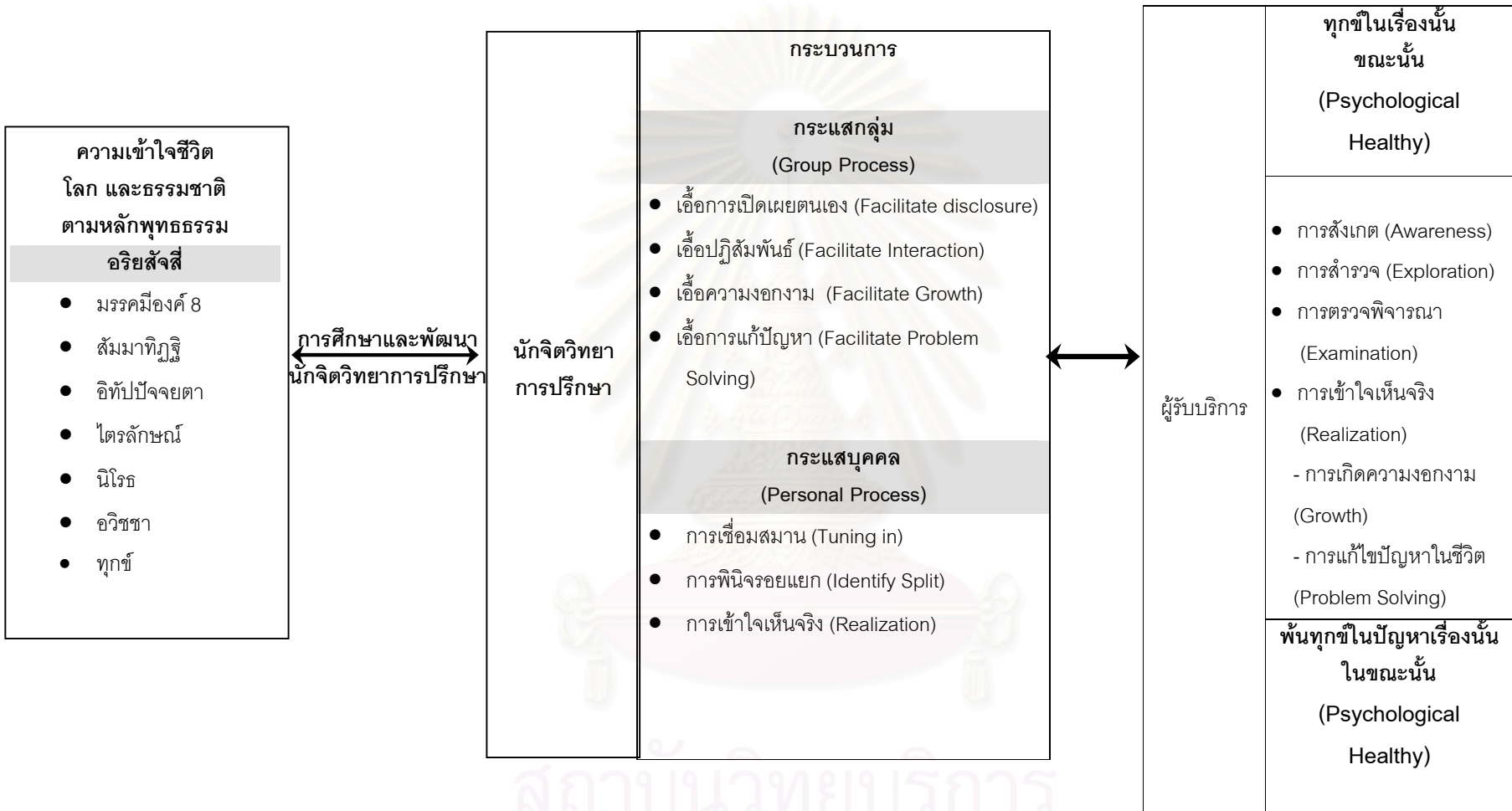
- การเกิดความเติบโตองงาม (Growth) คือ การที่สมาชิกเกิดการพัฒนาตนเองไปในทางที่สร้างสรรค์ มองเห็นคุณค่าและความหมายในแง่มุมชีวิตของตนเอง ซึ่งนำไปสู่ดำเนินชีวิตในทางที่สอดคล้องกับความจริง

- การแก้ปัญหาในชีวิต (Problem solving) คือ การที่สมาชิกเกิดการคลี่คลายจากปัญหาที่ค้างค้ำภายในจิตใจ เกิดเป็นภาวะของจิตใจที่สงบสุข ปราศจากความทุกข์ร้อน

พลวัตที่เกิดขึ้นอย่างผสมผสานกันภายในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ทั้งในกระแสนบุคคลและกระแสนกลุ่ม แสดงไว้ดังภาพต่อไปนี้



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาพที่ 2 รูปแบบพลวัต และผสมผสานของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (โสรัชนี โพธิแก้ว, การติดต่อส่วนบุคคล, 5 เมษายน 2550)

### 1.5 ประโยชน์ของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ

โสริช โพธิแก้ว (การติดต่อส่วนบุคคล, พฤษภาคม 2547) ผู้พัฒนารูปแบบการให้บริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาในรูปแบบกลุ่ม ด้วยการประยุกต์หลักพุทธธรรมเข้ากับกระบวนการเชิงจิตวิทยา กล่าวถึง คุณประโยชน์ของการให้บริการการศึกษาในรูปแบบนี้ไว้ดังนี้

- (1) นักจิตวิทยาการศึกษาสามารถจะบริการสมาชิกกลุ่มหลายๆ คนได้ในเวลาเดียวกัน
- (2) กลุ่มให้ความรู้สึกว่าสมาชิกที่เผชิญปัญหาในชีวิตมิได้อยู่ตามลำพัง
- (3) กลุ่มภายใต้การนำกลุ่มอย่างอ่อนโยนมีประสิทธิภาพจะนำสมาชิกกลุ่มให้เกิดความอบอุ่นใจและมีกำลังใจ เพราะได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกกลุ่มคนอื่น
- (4) กลุ่มช่วยให้ใช้เวลาอย่างคุ้มค่าและเป็นประโยชน์โดยที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้แก่สมาชิกกลุ่มหลายคนในช่วงเวลาเดียวกัน
- (5) กลุ่มมักจะจุดประกายให้เกิดปัญญาอันลุ่มลึกในสมาชิกกลุ่มที่จะไขว้ไต่ถามและแก้ปัญหา
- (6) สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จากสมาชิกกลุ่มคนอื่นถึงวิถีทางในการดำเนินชีวิตและในการแก้ปัญหาชีวิตโดยข้อมูลสดๆ ซึ่งนำเสนอด้วยความรู้สึกเข้มๆ ทำให้สมาชิกกลุ่มได้สัมผัสสัมผัสที่แท้ของเรื่องราวของมนุษย์
- (7) ในกลุ่มมักจะมีพลังรักษาและพัฒนาซึ่งเกิดจากใจที่มีคุณภาพของการเกื้อกูลที่ช่วยยกระดับและส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มขยายโลกทัศน์ให้กว้างและลึก พ้นไปจากสภาพเดิมอันคับแคบ
- (8) นักจิตวิทยาการศึกษาสามารถจะตกแต่งกลุ่มให้เข้ากับวัตถุประสงค์ของสมาชิกกลุ่มได้หลากหลายรูปแบบ เช่น การจัดหลักสูตรระยะสั้นเพื่อพัฒนาทีมงาน การจัดหลักสูตรลดความขัดแย้ง การจัดหลักสูตรมนุษยสัมพันธ์และการสื่อสาร เป็นต้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## 2. สันโดษ (Santutthi)

สันโดษเป็นภาวะหรือคุณลักษณะของจิตใจของบุคคลที่มีความยินดีพอใจกับสิ่งที่มีอยู่ สิ่งที่ได้มา และสิ่งที่เป็นอยู่จริงในแต่ละขณะของชีวิต สันโดษเป็นหลักธรรมหมวดหนึ่งในหลักธรรมที่ชื่อ “มงคลชีวิต 38 ประการ” ซึ่งเป็นแนวทางในการใช้ชีวิตเพื่อให้เกิดความดีงามและความสุข ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความหมายของสันโดษ มิติต่างๆ ของสันโดษ และการเกิดขึ้นของสันโดษ รวมถึงลักษณะของผู้ที่มีสันโดษไว้ดังต่อไปนี้

### 2.1 ความหมายของสันโดษ

คำว่า “สันโดษ” มาจากภาษาบาลีว่า “สนฺโตส” หรือ “สนฺตุฏฺฐิ” มาจากรากศัพท์ สั แปลว่า ตน ส่วน ตฺส แปลว่า ยินดี (สมเด็จพระญาณสังวร [เจริญ สุวฑฺฒโน], 2520) สันโดษ จึงแปลว่า ความเป็นผู้มีความยินดีพอใจด้วยของๆ ตน ความยินดีด้วยของที่มีอยู่ ความยินดีโดยสม่ำเสมอ

สันโดษเป็นหลักธรรมหมวดที่ 24 ในมงคลชีวิต 38 ประการ ปรากฏอยู่ในมงคลสูตร ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ ในพระวินยปิฎก มหาวรรค และในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต อย่างไรก็ตาม ในพระไตรปิฎกไม่มีการกล่าวถึงสันโดษไว้เป็นการเฉพาะ ไม่ได้แยกอธิบายถึงความสันโดษไว้เป็นหลักธรรมใหญ่ แต่ก็สามารถพบเรื่องความสันโดษและความไม่สันโดษ ปรากฏรวมอยู่กับหลักธรรมข้ออื่น ๆ และในภายหลังพระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายถึงเรื่องสันโดษไว้ในอรรถกถาและฎีกาต่างๆ ไม่น้อยกว่าสิบแห่ง (พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], 2548)

ความหมายของสันโดษที่ได้จากพระอรรถกถาจารย์แต่ละท่านมีความคล้ายคลึงกัน คือ มองว่าสันโดษหมายถึงความยินดีพอใจต่อสิ่งต่างๆ ในชีวิต ตามที่มี ตามที่ได้ ตามที่ควรจะเป็น โดยพระศรีวิสุทธิโมลี (2513) กล่าวถึงสันโดษไว้ว่า คือ ความยินดีในสิ่งที่ตนเองมีและสิ่งที่ได้มาโดยชอบธรรม หรือความพอใจในสิ่งที่มีอยู่เท่าที่เป็นของตนเอง ซึ่งได้มาและหามาอย่างถูกต้องชอบธรรม และสามารถหาความสุขได้จากสิ่งที่เป็นของตน เช่นเดียวกับพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2548) ที่ให้ความหมายของสันโดษว่า คือความยินดีและพอใจในสิ่งที่ตนเองได้มาด้วยความเพียรพยายาม พุทธทาส (2536, 2540) ที่กล่าวว่าสันโดษหมายถึงความยินดีในสิ่งที่มีอยู่สิ่งที่ได้มา และพอใจในสิ่งที่ได้ทำลงไป และ พระมิตฺตชฺโอะ คเวสโก (2551) กล่าวว่า สันโดษคือความพอใจกับสิ่งที่ตนมีอยู่ สิ่งที่ได้มา และสิ่งที่สมควรแก่ฐานะของตน

นอกจากนี้ผู้ทรงคุณวุฒิอีกหลายท่านยังได้อธิบายความหมายของสันโดษเพิ่มเติมจากที่กล่าวมา เช่น พระมหาญาณินต์ ธัมมโร (2551) ได้เพิ่มเติมว่า สันโดษ หมายถึงภาวะหรือคุณลักษณะของจิตใจ ที่แสดงออกต่อปัจจัยรอบข้าง ตามที่มีอยู่จริง ที่เป็นอยู่จริง ณ

ขณะนั้นด้วยความยินดี พอใจ และมีความสุข ซึ่งคำอธิบายของ สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน) (2520) ได้ช่วยขยายความว่า เมื่อได้สิ่งใดมาแล้วก็ต้องไม่ยึดติดว่าสิ่งที่ได้มานั้นจะคงอยู่ เป็นของเราไม่เปลี่ยนแปลง และใช้สติปัญญาในการบริโภคใช้สอยสิ่งเหล่านั้นด้วย

สรุปแล้ว ภาวะสันโดษ เป็นภาวะที่บุคคลมีความรู้สึกยินดีพอใจในสิ่งที่มี ในสิ่งที่ได้ ในสิ่งที่เป็น ณ ขณะนั้น ที่ได้มาตามกำลังความสามารถของตน อย่างถูกต้องชอบธรรม รู้สึกยินดีพอใจในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ เมื่อบุคคลมีหรือได้สิ่งต่างๆมาแล้ว ก็ใช้กำลังสติปัญญาความสามารถของตนในการใช้สอยและรักษาสิ่งเหล่านั้นให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

## 2.2 ลักษณะของสันโดษ

สันโดษแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ ยถาลภสันโดษ ยถาพลสันโดษ และยถารูปสันโดษ โดยทั้ง 3 ลักษณะมีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกัน และต้องนำมาพิจารณาร่วมกัน จุดมุ่งหมายของการนำหลักสันโดษมาใช้ในชีวิตประจำวันมุ่งเน้นในการนำไปพิจารณากับปัจจัย 4 ในชีวิต ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค (พระศรีวิสุทธิโมลี 2513; พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], 2548) รวมถึงนำไปพิจารณาเกี่ยวกับชีวิตของตนเองในด้านอื่นๆ เช่น รูปร่างหน้าตา ความรู้ ความสามารถ ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม และบุคคลในชีวิต เป็นต้น (สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า, 2539; ปิ่น มุกข์กันต, 2535)

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2548) ได้อธิบายสันโดษ ทั้ง 3 ลักษณะ เอาไว้ว่า

(1) ยถาลภสันโดษ เป็นความยินดีตามที่ได้ ยินดีตามที่ควรได้ คือ เมื่อบุคคลได้สิ่งใดมา หรือเพียรหาสิ่งใดมาได้ ไม่ว่าจะสิ่งนั้นจะมีคุณภาพอย่างไร ก็ยินดีพอใจในสิ่งนั้น ไม่กังวลอยากได้สิ่งอื่น ไม่เดือดร้อนกระวนกระวายเพราะสิ่งที่ตนไม่ได้ ไม่ปรารถนาสิ่งที่ตนไม่ควรได้หรือเกินไปกว่าที่ตนจะได้โดยถูกต้องชอบธรรม ไม่ปรารถนา อิจฉา ริษยาของที่คนอื่นได้

(2) ยถาพลสันโดษ ยินดีตามกำลัง คือ ยินดีเท่าที่กำลังร่างกาย และสุขภาพของตนจะหามาได้ ไม่ยินดีอยากได้เกินกำลัง เมื่อมี หรือได้สิ่งใดมาแล้ว ไม่เหมาะกับกำลังและสุขภาพร่างกายก็ไม่ยินดี

(3) ยถารูปสันโดษ ยินดีตามสมควร คือ ยินดีตามที่เหมาะสมกับภาวะ ฐานะ แนวทางชีวิต และจุดหมายแห่งการใช้สอยของตน

คำอธิบายนี้ พระธรรมปิฎก ได้เน้นให้นำสันโดษอธิบายมาพิจารณาในเรื่องของปัจจัย 4 ในการดำรงชีวิต อันได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรคเป็นหลัก โดยท่านให้พิจารณาถึงสิ่งที่ตนได้มา ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ได้มาอย่างถูกต้องชอบธรรมหรือไม่ จำเป็นต่อ

การใช้สอยในการดำรงชีวิตหรือไม่ ของสิ่งนั้นเหมาะสมกับสุขภาพและความสามารถของเราหรือไม่ เมื่อพิจารณาว่าเหมาะสมแล้วก็ยินดีพอใจกับสิ่งนั้น

อย่างไรก็ตาม นอกเหนือจากการนำหลักสันโดษมาพิจารณาปัจจัย 4 ในชีวิตแล้ว สันโดษทั้ง 3 ลักษณะยังสามารถนำมาพิจารณาในแง่มุมอื่นๆ ของชีวิตได้เช่นกัน ดังเช่นในงานของ สมเด็จพระมหาธีรวงศ์ (2539) ที่กล่าวถึงสันโดษทั้ง 3 ลักษณะเอาไว้ว่า

(1) ยถาลาภสันโดษ หมายถึง ความยินดี พอใจ ชอบใจ อิ่มใจ จุใจ ในสิ่งของตามที่ตนได้มา ผู้ที่มีความสันโดษ ต้องพอใจในงานที่กำลังทำ ทั้งส่วนของตนเอง และผู้อื่น มีความมุ่งมั่นที่จะทำงานนั้นอย่างเต็มประสิทธิภาพ พอใจในศิลปวิทยาที่ตนกำลังศึกษา และพอใจในคุณธรรมที่ตนเองกำลังปฏิบัติอยู่ให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น ด้วยความขยันหมั่นเพียร เมื่อได้ทรัพย์ คุณวุฒิ และคุณสมบัติมาเป็นของตนแล้ว ก็ยินดีพอใจในทรัพย์ คุณวุฒิ และคุณสมบัติที่ตนมีอยู่ รู้จักใช้อย่างประหยัด รู้จักเก็บรักษา ไม่คิดแสวงหาด้วยการคดโกง เบียดเบียนผู้อื่น ประพฤติตนให้สมกับคุณวุฒิและคุณสมบัตินั้น หาทางใช้คุณวุฒิและคุณสมบัตินั้นให้เกิดประโยชน์และคุณค่ามากที่สุดตามที่กำลังของแต่ละคนจะทำได้

(2) ยถาพลสันโดษ หมายถึงความยินดี พอใจ ชอบใจ อิ่มใจ จุใจ ในสิ่งที่ตนเองทำตามกำลัง ผู้ที่มีความสันโดษ ต้องเลือกทำงาน เลือกศึกษาศิลปวิทยา และเลือกปฏิบัติคุณธรรมต่างๆ ให้ก้าวหน้าไปตามกำลังด้วยความเพียรพยายามอย่างเต็มศักยภาพของตน รู้จักความพอดี และยินดีในสิ่งที่เหมาะสมแก่กำลังที่ตนเองทำได้

(3) ยถาสารูปสันโดษ หมายถึงความยินดี พอใจ ชอบใจ อิ่มใจ จุใจ ในสิ่งที่สมควรหรือพอเหมาะกับตน ผู้ที่มีความสันโดษ ต้องพอใจในการทำงานที่กระทำตามสมควร พอใจในศิลปวิทยาที่ตนศึกษาตามสมควร และพอใจในคุณธรรมที่ปฏิบัติอยู่ตามสมควร ให้ก้าวหน้าไปด้วยความขยันหมั่นเพียร และรอบคอบ

จะเห็นได้ว่าในการอธิบายของสมเด็จพระมหาธีรวงศ์มีการพิจารณาแง่มุมอื่นๆ ในชีวิตนอกเหนือจากปัจจัย 4 โดยมีการนำสิ่งที่บุคคลกำลังกระทำ เช่น การทำงาน การศึกษา การดูแลทรัพย์สิน การปฏิบัติต่อผู้อื่น เป็นต้น เข้ามาพิจารณาด้วย

นอกจากนี้ ยังมีการนำสันโดษมาพิจารณาในแง่มุมที่แตกต่างออกไป ดังเช่นงานของ ปิ่น มุฑกันต (2535) ที่มีการพิจารณาถึงทรัพย์สินต่างๆ สมรรถภาพทางร่างกายและปัญญาบุคคลในชีวิต และสถานภาพทางสังคม เข้ามาด้วย ปิ่น มุฑกันต ได้จำแนกลักษณะของสันโดษแตกต่างออกไปจากท่านอื่นๆ โดยจำแนกสันโดษออกเป็น สแกนสันโดษ สันเตนสันโดษ และสเมน



สันโดษ ซึ่งนำ ยถาลาภสันโดษ ยถาพละสันโดษ และสารูปปสันโดษ มาเป็นเกณฑ์ในการพิจารณา สันโดษทั้ง 3 ลักษณะข้างต้นอีกทีหนึ่ง

(1) สกน สันโดษ คือ ความยินดีกับสิ่งที่มีอยู่แล้ว หมายถึงทรัพย์สินสมบัติ สรรพภาพทางร่างกาย ทางปัญญา ครอบครอง เพื่อน และสถานภาพทางสังคม โดยสิ่งเหล่านี้จะต้องเป็นสิ่งที่มิประโยชน์แก่บุคคลผู้นั้นเอง ส่วนอะไรที่มีอยู่แล้วก่อให้เกิดโทษ เช่น โรคภัยไข้เจ็บ เมื่อเกิดอาการป่วยขึ้นก็ควรรักษาให้หายขาด โรคที่เกิดขึ้นกับตัวเรานั้น ไม่ใช่ของเรา จึงไม่จำเป็นต้องยินดีที่จะปล่อยให้ตนเองเป็นโรคต่อไป ในทางกลับกัน เมื่อร่างกายของเราเกิดเจ็บป่วย เป็นโรค เราก็ต้องรีบรักษา

(2) สันเตน สันโดษ คือยินดีตามที่ตนได้ ยินดีกับส่วนที่ตนได้ ความสันโดษในลักษณะนี้เป็นการปรับความอยาก ความต้องการ หรือความคาดหวังของบุคคล เมื่อได้สิ่งใดมาไม่เท่ากับที่ต้องการ ก็ให้ลดความอยากลง ให้พอใจ ยินดี และเห็นคุณค่าในส่วนที่ได้เท่านั้น ไม่กระวนกระวายใจ ทุกข์ใจถึงส่วนที่ตนไม่ได้ จนอาจแก้ไขความทุกข์นี้ ด้วยการฝืนความเป็นจริง ฝืนเหตุปัจจัยต่าง ๆ เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการ ซึ่งอาจเป็นวิธีการที่ไม่ถูกต้องทั้งทางหลักกฎหมายและศีลธรรม

(3) สเมน สันโดษ คือความยินดีตามควร ตามสมควร ตามความเหมาะสม ความสันโดษลักษณะสุดท้ายนี้ถือเป็นหลักที่ช่วยพิจารณาในการนำสันโดษในสองข้อแรกไปใช้ได้อย่างละเอียดรอบคอบยิ่งขึ้น โดยให้พิจารณาดูว่าสิ่งที่มีอยู่แล้วหรือกำลังจะได้มานั้น มีความเหมาะสมกับตนหรือไม่ หากพิจารณาแล้วเห็นว่าไม่เหมาะสมกับตน ก็ไม่รับ และยินดีพอใจที่จะครอบครองสิ่งนั้นต่อ ซึ่งหลักที่ใช้ในการพิจารณาสิ่งต่างๆ ว่าเหมาะสมกับบุคคลแต่ละคนหรือไม่ ต้องพิจารณาตามเกณฑ์ต่อไปนี้

ก. ยถาลาภะสันโดษ ให้ยินดีตามสมควรแก่ฐานะ คือบุคคลต้องระลึกเสมอว่าตนเองอยู่ในฐานะใด เช่น ฐานะพ่อ แม่ ลูก ครู ศิษย์ เจ้านาย ลูกน้อง ฯลฯ เพราะฐานะที่ต่างกันนั้น ย่อมนำพา ทรัพย์สิน ผลลัพธ์ และยศศักดิ์มาสู่บุคคลแต่ละฐานะแตกต่างกัน จึงต้องรู้ฐานะและเลือกที่จะยินดีเฉพาะสิ่งที่ควรกับฐานะของตนเท่านั้น

ข. ยถาพละสันโดษ ให้ยินดีตามกำลังหรือสมรรถภาพ ซึ่งคำว่ากำลังหรือสมรรถภาพในที่นี้หมายถึง กำลังความสามารถ เช่น กำลังกาย ความรู้ ความคิด สติปัญญา ตลอดจนโอกาสในชีวิตของแต่ละบุคคล

ค. ยถาสารูปสันโดษ ให้ยินดีตามควรแก่เกียรติ ศักดิ์ศรี และศีลธรรม กล่าวคือ ทรัพย์สินหรือสิ่งของบางอย่าง เมื่อพิจารณาจากหลักในสองข้อแรกแล้ว

อาจอยู่ในขอบข่ายที่สามารถมีไว้ในครอบครองได้ ด้วยฐานะและกำลังของตน แต่หากสิ่งนั้นทำให้ตนเองต้องเสื่อมเสียศักดิ์ศรี หรือเป็นการผิดต่อศีลธรรม ก็ไม่ควรจะยินดีกับสิ่งนั้น และควรปฏิเสธเสีย เช่น ค่าจ้างให้ต้องทำเรื่องที่ผิดต่อศีลธรรม หรือสินบนให้ละเว้นการปฏิบัติหน้าที่ ฯลฯ

คำอธิบายของ ปิ่น มุกกันต (2535) ดังที่กล่าวมา แสดงให้เห็นว่า ภาวะสันโดษทั้ง 3 ลักษณะล้วนมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และควรนำมาพิจารณาร่วมกัน ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ การที่บุคคลจะมีสันโดษได้จะต้องมีครบทั้ง 3 คุณลักษณะ คือ ยถาลาภสันโดษ ซึ่งหมายถึงความยินดีเท่าที่ได้ ยถาพลสันโดษ ซึ่งหมายถึงความยินดีเท่าที่กระทำได้ตามกำลังความสามารถ และยถาสารูปสันโดษ ซึ่งหมายถึงความยินดีในความเหมาะสมตามฐานะของตน มีความสัมพันธ์กัน โดย ไชย ณ พล (2538) ได้อธิบายว่า ยถาสารูปสันโดษจะเป็นตัวปรับสันโดษใน 2 ชั้นแรก ให้บุคคลรู้จักครอบครอง และแสวงหาสิ่งต่างๆ อย่างพอเหมาะ มีความสมดุลและเกิดประโยชน์สูงสุดในการใช้สอยตามกำลังความสามารถของตน ซึ่งบุคคลต้องพิจารณาถึงความเหมาะสมในด้านต่างๆ ดังนี้

- (1) ความเหมาะสมโดยปริมาณ หมายถึง จำนวนของทรัพย์สินที่มี ที่ได้มา ต้องเหมาะสมกับความจำเป็นในการใช้สอยของตน
- (2) ความเหมาะสมโดยคุณภาพ หมายถึง ทรัพย์สินที่มี ที่ได้มา รวมถึงตำแหน่งหน้าที่ความรับผิดชอบต่างๆ ต้องมีความเหมาะสมกับฐานะทางสังคมของตน
- (3) ความเหมาะสมโดยธรรม หมายถึง การได้มาและใช้ทรัพย์สินต่างๆ รวมถึงตำแหน่ง ฐานะ หน้าที่ของตน อย่างถูกต้องชอบธรรมตามหลักศีลธรรม และเพื่อก่อให้เกิดความเป็นธรรมเสมอ

จากการพิจารณางานของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2548) สมเด็จพระมหาธีรวงศ์ (2539) ปิ่น มุกกันต (2535) และไชย ณ พล (2538) ผู้วิจัยจึงสรุปรายละเอียดของสันโดษแต่ละลักษณะที่นำมาเป็นแนวทางในการวิจัยไว้ดังต่อไปนี้

1) ยถาลาภสันโดษ หมายถึง ความยินดีพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่แล้วและสิ่งที่กำลังจะได้มา หรือกำลังแสวงหามา ทั้งในด้านวัตถุ สุขภาพร่างกายและสติปัญญา บุคคลและสัมพันธ์ภาพ รวมถึงสถานภาพทางสังคมและบทบาทหน้าที่ที่มาพร้อมกับสถานภาพนั้นๆ ยอมรับในสิ่งที่ตนเองมี สิ่งที่ตนเองทำ และสิ่งที่ตนเองเป็น เมื่อพบว่ามิชอบพึงพอใจ ไม่สมบูรณ์ ก็มีสติและใช้ปัญญาในการพยายามแก้ไขปรับปรุง

2) ยถาพละสันโดษ หมายถึง ความยินดีพอใจ และยอมรับในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไปแล้วตามกำลัง ความสามารถ สุขภาพร่างกาย และศักยภาพที่ตนเองมี รวมถึงการรู้จักประเมินความสามารถของตนเองตามความเป็นจริง ไม่ว่าจะผลของการกระทำจะเป็นอย่างไรก็พอใจเช่นนั้น

3) ยารูปะสันโดษ หมายถึง ความยินดีพอใจในสิ่งที่เหมาะสมกับโอกาส สถานะทางสังคม บทบาทหน้าที่ รวมถึงวัตถุประสงค์ ความสามารถ และความจำเป็นในการบริโภคและใช้สอยของตน

และสรุปได้ว่า ปัจจัยต่าง ๆ ในชีวิตของบุคคลที่ต้องนำหลักสันโดษไปพิจารณานั้นประกอบด้วย 4 มิติ คือ ทรัพย์สินทางวัตถุ สุขภาพร่างกาย สติปัญญา และบทบาทหน้าที่ เพื่อให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย ซึ่งเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผู้วิจัยจึงแจกแจงรายละเอียดของแต่ละด้านดังนี้

- 1) ทรัพย์สินทางวัตถุ หมายถึง รายได้ อาหาร ที่พักอาศัย เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม สิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ทางการศึกษา และพาหนะที่ใช้
- 2) สุขภาพร่างกาย หมายถึง พละกำลัง ความแข็งแรงของร่างกาย ภาวะสุขภาพ
- 3) สติปัญญา ความรู้ความสามารถ หมายถึง ศักยภาพ ความสามารถ ความรู้ที่ได้จากการศึกษา ทักษะต่างๆ ผลการเรียน ระดับการศึกษา สถานศึกษา และประสบการณ์ชีวิต
- 4) บทบาทหน้าที่ หมายถึง บทบาทหน้าที่ทางสังคม ได้แก่ การเป็นลูก การเป็นนักศึกษา การเป็นผู้นำ การเป็นผู้ตาม การเป็นเพื่อน และ/หรือคนรัก การเป็นพลเมืองของชาติ รวมถึงภาระหน้าที่และสัมพันธภาพที่มาพร้อมกับบทบาทเหล่านั้น

### 2.3 การเกิดขึ้นของภาวะสันโดษ

การเกิดขึ้นของสันโดษต้องอาศัยปัญญา คือ ความเข้าใจในธรรมชาติแห่งความเป็นจริงของโลกและชีวิตซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันเป็นรากฐาน ในการพิจารณาสิ่งต่างๆ เพื่อให้เกิดความยินดีพอใจในชีวิตของตนเอง

ความสันโดษนั้นเกิดจากปัญญาความเข้าใจในสถานะความเป็นจริงซึ่งประสบอยู่ แล้วก่อให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจขึ้น (พระมหากษัตริย์ รัชกาลที่ 9, การติดต่อส่วนบุคคล, 19 มิถุนายน 2551) เกิดจากการเปิดใจยอมรับความจริงตามกฎธรรมชาติด้วยจิตใจที่เป็นธรรม คิดถูกคิดชอบ ที่เรียกว่าสัมมาทิฐิ ซึ่งความสันโดษนั้นเป็นสิ่งที่มิได้อยู่แล้ว ถ้าบุคคลสามารถขจัดอวิชชาในจิตใจได้ ก็จะพบกับความสันโดษในชีวิตของตน (พระมิตฺตสุโอะ คเวสโก, 2548)

พระมิสสุโอะ คเวสโก (2548) และพระมหายาจินต์ รัมมโร (การติดต่อส่วนบุคคล, 19 มิถุนายน 2551) ได้อธิบายถึงความเข้าใจที่ช่วยให้เกิดภาวะสันโดษไว้สอดคล้องกัน ซึ่งสรุปได้ดังนี้

(1) มีความเข้าใจถึงคุณค่า คุณประโยชน์ของวัตถุสิ่งของ หรือสิ่งที่ตนครอบครองอยู่ ที่ตนหามาได้ ตระหนักว่าตนได้ครอบครองสิ่งใดอยู่บ้าง ก็ภูมิใจยินดีในสิ่งนั้น ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ยึดติดกับสิ่งที่มีสิ่งที่ได้มา หากต้องสูญเสียสิ่งเหล่านี้ไปก็สามารถเข้าใจและยอมรับได้

(2) มีความเข้าใจและรู้จักประมาณในฐานะ กำลังสติปัญญา ความรู้ความสามารถของตน แล้วตั้งเป้าหมายไว้ ลงมือทำตามเป้าหมายนั้นด้วยความพอใจ เพียรพยายามอย่างเต็มกำลังความสามารถ เอาใจใส่เพื่อให้สำเร็จตามที่ตั้งใจ เมื่อได้ผลออกมาอย่างไร ก็ให้ยินดีพอใจตามที่ได้ ตามที่เป็น

(3) มีความเข้าใจที่ถูกต้องในสิ่งที่ตนสัมพันธ์เกี่ยวข้องหรืออยู่ร่วมด้วย แล้วทำตัวประพฤติตนให้ถูกต้องเหมาะสมกับภาวะ สถานะ โอกาส บุคคล หรือสถานที่นั้นๆ แล้วเกิดความรู้สึกภูมิใจยินดี

จึงกล่าวได้ว่า สันโดษเกิดจากการมีปัญญา สามารถเข้าถึงความจริงของสิ่งต่างๆ ในชีวิต สามารถเข้าใจในความเป็นไปของธรรมชาติที่มีความเปลี่ยนแปลง เข้าใจว่าตัวเราและสิ่งต่างๆรอบๆ ตัว เช่น พ่อแม่ ครอบครัว เพื่อน ชาวนา แม่ค้า หรือแม้แต่สภาวะอากาศและพื้นดินล้วนเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กัน และมีการเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ ความเข้าใจเช่นนี้เองที่ช่วยให้บุคคลมีใจที่ปลอดโปร่ง โล่ง เบา เป็นอิสระ รู้สึกยินดีพอใจกับสิ่งต่างๆ ได้ตามที่เป็น (พระมหายาจินต์ รัมมโร, การติดต่อส่วนบุคคล, 19 มิถุนายน 2551) เรียกว่า “ภาวะสันโดษ” คือการที่บุคคลสามารถยินดีพอใจกับสิ่งที่ตนเองมีอยู่ ที่ตนเองหามาได้ และมีความยินดีพอใจกับภาวะที่เป็นอยู่ ณ ขณะนั้น ไม่นึกเสียดาย อยากรได้ วิตกกังวล หรือเป็นทุกข์กับทรัพย์สิน โอกาส และการกระทำในอดีตหรืออนาคต

ภาวะสันโดษนี้ อาจแปรเปลี่ยนได้หากบุคคลไม่สามารถใช้สติและปัญญาของตนไตร่ตรองทำความเข้าใจต่อเหตุและปัจจัยทั้งหลายในชีวิตได้อย่างเท่าทัน (พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], 2539) ตัวอย่างเช่น นาย ก. ซึ่งมีการศึกษาไม่สูงนัก มีอาชีพเป็นช่างซ่อมรองเท้า แม้มีรายได้น้อย แต่ก็เป็นรายได้ที่หามาด้วยความพยายามอย่างเต็มศักยภาพเท่าที่โอกาสจะเอื้ออำนวยแก่เขา เขาจึงรู้สึกภูมิใจในทรัพย์ที่ตนหามาได้ พอใจในสภาพความเป็นอยู่ของตน จึงกล่าวได้ว่านาย ก. เป็นผู้ที่มีภาวะสันโดษ แต่วันหนึ่ง เศรษฐกิจเกิดตกต่ำ ค่าครองชีพสูงขึ้น

รายได้ที่เคยมีไม่เพียงพอต่อการยังชีพ แม้เขาจะพยายามทำงานเพิ่มก็ไม่พอ หากนาย ก. ยอมรับและเข้าใจถึงศักยภาพของตนเองว่า กำลังของเขาสามารถหาทรัพย์สินมาได้เพียงเท่านี้ ก็พอใจเท่าที่ได้ และหันมาประหยัดค่าใช้จ่าย หรือหาช่องทางในการหารายได้เสริมอย่างสุจริตจนเพียงพอต่อการยังชีพ เมื่อเป็นเช่นนี้ นาย ก. ก็ยังคงรักษาภาวะสันโดษในใจเอาไว้ได้ แต่หากนาย ก. ไม่พอใจกับรายได้ที่มี ไม่พอใจกับสภาพเศรษฐกิจที่เป็นอยู่ รวมถึงไม่พอใจในความรู้ความสามารถของตนเอง ภาวะสันโดษที่นาย ก. เคยมีก็ลดลงหรืออาจถึงขั้นไม่มีสันโดษ อีกตัวอย่างหนึ่ง เช่น นาย ท. เป็นผู้มีฐานะทางสังคม มีการศึกษาสูง มีบริษัทใหญ่โต ดีใจ พอใจที่ตัวเองหาเงินได้นับแสนล้านบาท แต่เงินที่นาย ท. หารมานี้ได้มาอย่างผิดกฎหมาย ใช้อำนาจหน้าที่ทางสังคมเพื่อหาประโยชน์ส่วนตน ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ก็ไม่นับว่าความยินดีพอใจในเงินแสนล้านของนาย ท. เป็นภาวะสันโดษ

#### ตัวอย่างในการพิจารณาเรื่องสันโดษของนักศึกษา

นักศึกษาผู้หนึ่ง มาจากครอบครัวที่มีฐานะยากจน แม้จะต้องอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีฐานะดีกว่า มีข้าวของเครื่องใช้ที่มีราคาแพง เช่น เสื้อผ้า กระเป๋า นาฬิกา ฯลฯ ถ้านักศึกษาผู้นั้นไม่รู้จักสันโดษแล้ว ปัญหาต่างๆ ย่อมตามมามากมาย เขาย่อมเกิดความหวั่นไหว อายากได้ อายากมี อายากเป็นอย่างเพื่อน เมื่อไม่ได้ก็เกิดความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ และอิจฉาที่เพื่อนมีมากกว่า จนอาจทำให้ต้องไปดิ้นรนขวนขวายให้ได้มาจนเบียดเบียนตนเอง เช่น พยายามหาเงินจากการทำงานพิเศษจนเสียการเรียน นำเงินที่ทางบ้านส่งมาให้เพื่อการเรียนไปซื้อสิ่งของเหล่านี้เพื่อให้มีทัดเทียมกับเพื่อน ทำงานที่ไม่สุจริตต่างๆ โดยไม่สนใจศักดิ์ศรีหรือศีลธรรมเพื่อหาเงินมาตอบสนองความอยากได้ที่ไม่มีความสิ้นสุด ฯลฯ และยังเบียดเบียนต่อผู้อื่น เช่น อายากได้ของ ๆ เพื่อนจนต้องไปลักขโมยเพื่อนมา โกหกทางบ้านเพื่อให้ส่งเงินมาให้ ยอมไปทำงานที่ไม่สุจริตต่างๆ ที่นอกจากจะเบียดเบียนตนเองแล้วยังเบียดเบียนผู้อื่นและสังคมส่วนรวม ดังที่เราเคยเห็นตามสื่อต่างๆ ว่า นักศึกษายอมขายบริการทางเพศเพื่อนำเงินมาเที่ยวเตร่ และซื้อสินค้าแบรนด์เนม เพื่อให้เพื่อนยอมรับ นักศึกษาหาทางออกไม่ได้จึงฆ่าตัวตามหีนี้นั้นนับบอล นักศึกษาค้ายาบ้า ฯลฯ แต่ถ้านักศึกษาผู้นั้นรู้จักสันโดษ เขาก็จะรู้สึกยินดี พอใจในสิ่งที่เขามีอยู่ ไม่คิดเปรียบเทียบกับเพื่อน ถึงแม้เขาจะไม่ได้มีเสื้อผ้า กระเป๋า นาฬิกาหรือราคาแพงอย่างเพื่อน ไม่ได้มีข้าวของเครื่องเสริมแต่ง เครื่องอำนวยความสะดวกมากมาย แต่เขาก็พอใจ และยินดีไปกับเพื่อน เขาจึงไม่ต้องขุ่นมัวและเสียเวลาไปกับความรู้สึกอิจฉาริษยา หรืออยากได้ในสิ่งที่เกินแก่กำลังและฐานะ นักศึกษาผู้นั้นจึงมีเวลาไปตั้งใจศึกษาเล่าเรียนอย่างเต็มที่ ใช้ชีวิตในแต่ละวันได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 1. งานวิจัยในประเทศไทย

การศึกษาเรื่องผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อตัวแปรทางจิตวิทยาต่างๆ ในประเทศไทย มีผู้ศึกษาไว้อย่างกว้างขวาง ได้แก่ งานของพรธิดา ศรีสะอาด (2542) ที่ทำการศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ต่อการเผชิญความเครียดในผู้ติดเชื้อเอชไอวี สุ่มตัวอย่างจากผู้ติดเชื้อที่ได้คะแนนจากแบบวัดการเผชิญความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงทั้งหมด 8 ครั้ง เป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ติดต่อกัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดการเผชิญความเครียด (The ways of Coping Questionnaire) ซึ่งพัฒนามาจากแบบวัดการเผชิญความเครียดของโพล์แมนและลาซาร์ส ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนการเผชิญความเครียดด้านมุ่งเน้นการแก้ปัญหาและด้านมุ่งเน้นทางอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหาสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มและสูงกว่าผู้ติดเชื้อที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม และหลังการทดลองผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนการเผชิญความเครียดด้านมุ่งเน้นการแก้ปัญหาและด้านมุ่งเน้นทางอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหาสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มและสูงกว่าผู้ติดเชื้อที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม นอกจากนี้ยังพบว่าหลังการทดลองผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนการเผชิญความเครียดด้านการหลีกเลี่ยงปัญหาต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่มและต่ำกว่าผู้ติดเชื้อที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม

ดวงพร หิรัญรัตน์ (2543) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส ที่มีต่อความสุขของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์ เด็กหญิงสระบุรี จำนวน 16 คน ที่มีคะแนนความสุขต่ำกว่าค่าเฉลี่ยจากการทดสอบก่อนการทดลอง ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คนด้วยการสุ่ม โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์ส ซึ่งมีระยะเวลา 3 วันสองคืน รวมทั้งสิ้นประมาณ 20 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง เด็กกำพร้าที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตามแนวโรเจอร์ส มีคะแนนความสุขสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์ส และหลังการทดลอง เด็กกำพร้าที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์ส มีคะแนนความสุขสูงกว่าเด็กกำพร้าที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม

ชาดา ยุวบูรณ์ (2544) ได้ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง ของวัยรุ่นตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครราชสีมา ที่มี

อายุระหว่าง 18-22 ปี จำนวน 26 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่มาตราวัดการสำนึกตน ที่พัฒนาจากมาตราวัดการสำนึกตนของ เฟนิกส์ ไชเออร์ และบัลส์ (1975) แบ่งกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 13 คนที่สมัครใจเข้าร่วมกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน และ 7 คน ส่วนสมาชิกที่เหลืออีก 13 คนสมัครใจเข้าร่วมกลุ่มควบคุมซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน และ 7 คน โดยกลุ่มทดลองได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ 3 วัน 2 คืนติดต่อกัน แบ่งเป็น 6 ช่วงๆ ละ 3 ชั่วโมง รวม 18 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง วัยรุ่นตอนปลายที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ และวัยรุ่นตอนปลายที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองต่ำกว่าวัยรุ่นตอนปลาย ที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์

दारुวรรณ โรจนสุพจน์ (2544) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อภาวะวิตกกังวล-ซึมเศร้าของนักศึกษา โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตอุเทนถวาย ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกและสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 60 คน ใช้วิธีสุ่มอย่างแบบง่าย แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 30 คน คือ กลุ่มทดลองจะได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม สัปดาห์ละ 1 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวม 4 ครั้ง กลุ่มควบคุมเข้ากลุ่มกิจกรรมจากชั่วโมงแนะแนวของสถานศึกษาตามปกติ สัปดาห์ละ 1 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวม 4 ครั้ง นักศึกษาแต่ละคนจะได้รับการประเมินภาวะวิตกกังวล-ซึมเศร้า ก่อนและหลังการทดลองโดยแบบประเมินปัญหาสุขภาพ HRSR ของ Kasantikul et al. (1997) ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักศึกษาในกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะวิตกกังวล-ซึมเศร่าลดลง และนักศึกษาในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะวิตกกังวล-ซึมเศร่าไม่แตกต่างกันในช่วงก่อนและหลังการทดลอง นอกจากนี้ยังพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะวิตกกังวล-ซึมเศร่า ของนักศึกษาในกลุ่มทดลองน้อยกว่าในกลุ่มควบคุม

พัฒนา สุนทรประภัสสร (2544) ทำการศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางอาชีพแบบกลุ่มตามแนวพัฒนาการต่อการเพิ่มเอกลักษณ์เชิงอาชีพ ในกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย กรุงเทพมหานคร จำนวน 32 คน ที่มีคะแนนเอกลักษณ์เชิงอาชีพในการทดสอบก่อนการทดลองต่ำกว่าเกณฑ์ ทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางอาชีพแบบกลุ่มตามแนวพัฒนาการ สัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง รวม 12 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดเอกลักษณ์เชิงอาชีพของ ฮอลแลนด์ ก๊อตเฟรดสัน และพาวเวอร์ (Holland, Gottfredson and Power, 1980) ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ทางอาชีพแบบกลุ่มตามแนวพัฒนาการมีคะแนนเอกลักษณ์เชิงอาชีพเพิ่มขึ้นและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาด้วยระเบียบวิธีของการวิจัยเชิงคุณภาพของ ชัยญาสิทธิ์ คันสนะวีรกุล (2544) ที่ศึกษาประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนกับสมาชิกกลุ่มที่มีประสบการณ์ตรง โดยใช้การสนทนากลุ่มในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม 37 คน ซึ่งผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน จำแนกได้ 2 มิติ คือ มิติภายในบุคคล โดยสมาชิกได้ให้ประสบการณ์ไว้ 8 ด้าน ได้แก่ (1) การตระหนักในตนเอง (2) การเปิดกว้าง ยอมรับ และเข้าใจผู้อื่น (3) ความเข้าใจชีวิต ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต (4) การเรียนรู้การแก้ปัญหา (5) ความพร้อมที่จะปรับปรุงตนเอง (6) การกล้าแสดงออก กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม (7) ประสบการณ์ที่มีคุณค่าน่าประทับใจ (8) การมีพลังและกำลังใจในการดำเนินชีวิต ส่วนมิติระหว่างบุคคล สมาชิกได้รายงานว่ามี 3 ด้าน คือ (1) การแสดงถึงความรู้สึกภายใน (2) การเปิดใจกว้างรับฟังความรู้สึกของผู้อื่น (3) การสร้างสัมพันธภาพต่อผู้อื่น

ผู้วิจัยไม่พบงานวิจัยเกี่ยวกับศึกษาผลของกลุ่มเชิงจิตวิทยาการปรึกษาที่มีต่อความสันโดษ มีเพียงงานวิจัยที่ศึกษาผลของกลุ่มเชิงจิตวิทยาการปรึกษาที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) ซึ่งเป็นแนวคิดที่ใกล้เคียงกับสันโดษ เป็นลักษณะของความพึงพอใจ แต่มาจากคนละฐานแนวคิดและคนละบริบทกับสันโดษ ได้แก่ การศึกษาของ วรัญญา คุ่มผาติ (2537) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ และเพื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กับผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่ม ในกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำนวน 42 คน โดยใช้แผนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและแบบสอบถามเพื่อวัดความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งพัฒนาจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตของนิวการ์เทนและคณะ (1961) ผลการวิจัยที่ได้สอดคล้องกับ ชูลีพร ศรีไชยวาน (2541) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และผู้สูงอายุที่เข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้วิจัยจึงเสนอให้มีการสนับสนุนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับผู้สูงอายุเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวยอมรับความเสื่อมถอยของสภาพร่างกาย จิตใจ และสังคม อันเป็นการสร้างความพึงพอใจในสภาพชีวิตที่เป็นอยู่ สามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับวัย และความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้น



สามารถคงสัมพันธภาพที่อบอุ่นและใกล้ชิดกับคนในครอบครัว รวมทั้งมีความสัมพันธ์กับสังคม ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมเพื่อช่วยเพิ่มความรู้สึกว่าตนมีคุณค่า

เยาวลักษณ์ มั่นประชา (2542) ได้ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิต ของนักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการ โดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจในชีวิตซึ่งปรับปรุง จากแบบประเมินความพึงพอใจในชีวิตดัชนีบ่งชี้ชุด เอ (Life Satisfaction Index A) ของ นิกวาร์-เท็นและคณะ พบว่ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีอิทธิพลต่อการเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตทั้งใน นักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการ นอกจากนี้ยังพบว่าความพิการมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของเด็กด้วย

สำหรับการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธนั้น ได้แก่ งานของ สหรัฐ เจตมโนรมย์ (2548) ที่ศึกษาประสพการณ์ของสมาชิกผู้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ พบว่า กลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธสามารถทำให้สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มเกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นในจิตใจ ซึ่งความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวแสดงถึงฐานของจิตใจที่เคลื่อนจากมิจฉาทิฐิมาสู่สัมมาทิฐิมากขึ้น โดยพบว่าหลังจากที่นักศึกษาได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแล้วมีคะแนนภาวะสุขภาพแห่งตนสูงขึ้น และนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการรายงานว่าได้รู้จักตนเอง ได้รู้ข้อดี ข้อบกพร่องของตนเอง ได้เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ยอมรับผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้าหากัน ซึ่งเป็นการพัฒนาภาวะภายในตนและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

เพริศพรรณ แดนศิลป์ (2550) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จำนวน 72 คน ดำเนินการวิจัยในรูปแบบของการวิจัยกึ่งทดลอง โดยผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงเข้ากลุ่มทั้งหมด 9 กลุ่ม ซึ่งเป็น กลุ่มทดลองที่หนึ่ง 3 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่สอง 3 กลุ่มและกลุ่มควบคุม อีก 3 กลุ่ม กลุ่มละ 6-8 คน ระยะเวลาดำเนินกลุ่มๆละประมาณ 20 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดปัญญาที่สร้างโดยผู้วิจัย แบบการรับรู้ของสมาชิกต่อด้านต่างๆ และการบันทึกประจำวันของสมาชิก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย สถิติที่แบบกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน และสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวน ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มโยนิโสมนสิการ เพิ่มค่าคะแนนปัญญาของนักศึกษาที่เข้าร่วม 2) ค่าคะแนนปัญญาจากการเข้าร่วมกลุ่มโยนิโสมนสิการ เพิ่มขึ้นสูงกว่าค่าคะแนนปัญญาจากการเข้าร่วมกลุ่มควบคุม และ 3) ผลการวิเคราะห์เชิงลึก พบว่า ลักษณะปัญญา 18 ลักษณะซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบของปัญญา 5 ด้านในงานวิจัยเกิดขึ้นหลังการเข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการ

ธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2549) ได้ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธเน้นศีลและปัญญาต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และความพึงพอใจของผู้รับบริการซึ่งเป็นนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 16 คน และนักเรียน นักศึกษาที่ได้รับบริการกลุ่มพัฒนาตนจากกลุ่มตัวอย่างอีก 254 คน ดำเนินการวิจัยในรูปแบบของการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาเพิ่มค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา 2) กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาทำให้ค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และ 3) ค่าคะแนนความพึงพอใจของผู้รับบริการที่รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มทดลองสูงกว่าค่าคะแนนของผู้รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มควบคุม

ส่วนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสันโดษยังมีอยู่น้อยมากและยังไม่มีงานวิจัยเชิงทดลองเพื่อพัฒนาความสันโดษของบุคคล งานวิจัยที่ศึกษาความสันโดษที่เป็นงานด้านเอกสาร ได้แก่ งานของพระมหาจรัญ วิจรรณเมธี (นิลาพันธุ์) (2541) ที่ทำการศึกษาวเคราะห์หลักสันโดษในเชิงปรัชญาตามกรอบของพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท เพื่อให้ทราบความหมายที่แท้จริงของสันโดษ และวิธีการที่จะนำหลักสันโดษไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์สูงสุด ผู้วิจัยพบว่ามีการแสดงความเข้าใจเรื่องสันโดษผิดไปจากหลักคำสอนที่แท้จริงตามพระไตรปิฎกอยู่มาก โดยมักเข้าใจและอ้างว่าสันโดษเป็นหลักธรรมที่ขัดต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ ทำให้ประชาชนไม่ต้องการ ไม่ชวนชวายเป็นเหตุให้ประเทศชาติไม่เจริญเท่าที่ควร และมีงานวิจัยที่ศึกษาความสันโดษในฐานะที่เป็นตัวแปรในการทำนายพฤติกรรม คือ งานของศุภวิทย์ จันทิพย์ วงษ์ (2548) ที่ศึกษาพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โดยมีการมีวินัยในตนเอง ความสันโดษ การคล้อยตามบุคคลใกล้ชิด การคล้อยตามสื่อมวลชน การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคมจากโรงเรียน ผลการวิจัยพบว่าการสนับสนุนจากครอบครัว การมีวินัยในตนเอง การคล้อยตามสื่อมวลชน การสนับสนุนทางสังคมจากโรงเรียน และความสันโดษ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ได้ร้อยละ 55.4 นอกจากนี้ มีการศึกษาเกี่ยวกับการสร้างแบบวัดความสันโดษ คือ งานของสุพัตรา เชิดกฤษ (2545) ที่ศึกษาการสร้างแบบสอบถามวัดจริยธรรมสันโดษ ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอโนนไทย จังหวัดนครราชสีมา เพื่อสร้างเกณฑ์ปกติท้องถิ่นจาก

ผลการสอบ แบบสอบฉบับนี้วัดจริยธรรมสันโดษ 3 ลักษณะ คือ ยถาลภสันโดษ ยถาพลสันโดษ และยถาสารูปสันโดษ แต่ละลักษณะวัดด้านการศึกษาเล่าเรียนและด้านการบริโภค แต่ละข้อเป็นแบบทดสอบอัตนัยในรูปสถานการณ์สมมติ ผลการวิจัยพบว่าแบบวัดจริยธรรมสันโดษฉบับนี้มีความตรงเชิงโครงสร้างและความตรงเชิงเนื้อหา และมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.81

จากการศึกษาพระไตรปิฎก และเอกสารที่มีเนื้อหาสอดคล้องกันกับพระไตรปิฎก ผู้วิจัยพบว่า หลักสันโดษมี 2 ระดับ ระดับแรกคือ ระดับที่เป็นแนวทางสำหรับพระภิกษุ และผู้ออกบวช ส่วนอีกระดับหนึ่งเป็นระดับที่เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตสำหรับบุคคลทั่วไป คือ ให้นุคคลรู้จักยินดีในสิ่งที่มี ที่ได้ ที่เป็น โดยพิจารณาให้เหมาะสมตามพลังกำลัง และตามธรรมชาติ เมื่อศึกษาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้แล้ว นำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน จะช่วยให้เกิดการแก้ปัญหาแก่ตนเองได้ทั้งภายในและภายนอกอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

สำหรับการศึกษาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิต หรือความสันโดษนั้น ผู้วิจัยไม่พบว่าเคยมีการศึกษาไว้

## 2. งานวิจัยในต่างประเทศ

ผู้วิจัยไม่พบงานวิจัยเกี่ยวกับความสันโดษ แต่พบแนวคิดที่ใกล้เคียงกับความสันโดษ คือ แนวคิดเรื่องความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) งานวิจัยเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตในต่างประเทศนั้น มีผู้ศึกษากันอย่างแพร่หลายและกว้างขวางทั้งในกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกันทั้งช่วงวัยหรือพัฒนาการ ความพิการ การศึกษา หรือวัฒนธรรม โดยใช้แบบทดสอบความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันไป Heubner (1995) ได้ศึกษาการใช้แบบประเมินความพึงพอใจในชีวิตสำหรับนักเรียน โดยทำการศึกษากับนักเรียนชั้นประถมศึกษา 496 คน และมัธยม 120 คนที่กำลังศึกษาอยู่ระหว่างเกรด 3-6 เป็นชาย 315 คน เป็นหญิง 337 คน มีอายุเฉลี่ย 9.36 ปี เพื่อตรวจสอบคุณสมบัติของแบบประเมินความพึงพอใจในชีวิตสำหรับนักเรียน ที่มีความยาว 76 ข้อ การวิเคราะห์ข้อมูล จากแบบทดสอบทั้งสองของนักเรียนทั้งหมด แสดงให้เห็นถึงคะแนนของความพึงพอใจในชีวิตที่สูง และพบว่านักเรียนมัธยมและมียาวมีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน

Terry และ Hueber (1995) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์และความพึงพอใจในชีวิต ในกลุ่มตัวอย่าง 183 คนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาเกรด 3-5 อายุเฉลี่ย 9.07 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างจะต้องทำแบบประเมิน 2 ชุด คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับตนเอง และแบบประเมินความพึงพอใจในชีวิตสำหรับนักเรียน (Student's Life Satisfaction Scale) เพื่อเป็นการสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์และความพึงพอใจในชีวิต และพบว่าตัวทำนายความพึงพอใจในชีวิตของเด็กได้ดีที่สุด คือ ความสัมพันธ์ในครอบครัว

Schimmack, Oishi, Radhakrishnan และ Dzokoto (2002) ได้ทำการศึกษาถึงบทบาทของปัจจัยทางบุคลิกภาพและวัฒนธรรมในการทำนายองค์ประกอบด้านอารมณ์ หรือความสมดุลของอารมณ์ทางบวก และด้านความนึกคิด หรือความพึงพอใจในชีวิต ของสุภาพะ ส่วนบุคคล พวกเขาตั้งสมมติฐานว่าความสมดุลของอารมณ์ทางบวกเป็นตัวกลางที่ทำให้บุคลิกภาพมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิต และวัฒนธรรมเป็นตัวกลางทำให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างความสมดุลของอารมณ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต รวมถึงวัฒนธรรมเป็นตัวกลางที่ทำให้บุคลิกภาพมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิต เก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างจาก 5 วัฒนธรรม ประกอบด้วยวัฒนธรรมแบบปัจเจก (individualistic) 2 วัฒนธรรม (อเมริกาและเยอรมัน) และวัฒนธรรมแบบร่วมมือ (collectivistic) 3 วัฒนธรรม (ญี่ปุ่น เม็กซิโก และกานา) โดยวัดในเรื่องบุคลิกภาพแบบแสดงตัว (extraversion) บุคลิกภาพแบบมีความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (neuroticism) ความสมดุลของอารมณ์ทางบวก และความพึงพอใจในชีวิต ผลการวิจัยพบว่า เป็นไปตามสมมติฐาน กล่าวคือ บุคลิกภาพแบบแสดงตัวและแบบโรคประสาทมีผลต่อความสมดุลของอารมณ์ทางบวกในระดับเดียวกันในทุกวัฒนธรรม และความสมดุลของอารมณ์ทางบวกเป็นตัวทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้ดีในวัฒนธรรมแบบร่วมมือ และยังพบอีกว่าความสมดุลของอารมณ์ทางบวกเป็นตัวกลางที่ทำให้บุคลิกภาพแบบแสดงตัวและแบบมีความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิต ผลการวิจัยสรุปได้ว่าอิทธิพลของบุคลิกภาพที่มีต่อองค์ประกอบด้านอารมณ์ของความพึงพอใจในชีวิตไม่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม ในขณะที่อิทธิพลของบุคลิกภาพที่มีต่อองค์ประกอบด้านความนึกคิดของความพึงพอใจในชีวิตมีวัฒนธรรมเป็นตัวกลาง

Oishi, Diener, Suh, และ Lucas (1999, อ้างถึงใน วัชรภรณ์ เฟงจิตต์, 2543) ได้ทำการศึกษาตัวแปรภายในของบุคคลที่ส่งผลให้คนแต่ละคนมีความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมแตกต่างกัน ผู้วิจัยพบว่า “ค่านิยม” ที่คนแต่ละคนยึดถือ ซึ่งมีอิทธิพลต่อความชอบไม่ชอบ กิจกรรมประจำวัน รวมทั้งเป้าหมายในชีวิต คือตัวแปรที่ส่งผลให้คนแต่ละคนมีความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมแตกต่างกัน และการที่บุคคลจะนับถือค่านิยมใดนั้น ยังเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมในสังคมที่บุคคลผู้นั้นอาศัยอยู่ และค่านิยมยังขึ้นอยู่กับช่วงอายุของบุคคลหรือลำดับขั้นทางพัฒนาการอีกด้วย

นอกจากนี้ Oishi และคณะ (1999) ยังได้ศึกษาความสัมพันธ์ของค่านิยมกับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมและความพึงพอใจในชีวิตย่อยในนักศึกษา ผลจากการวิเคราะห์การถดถอยพบว่าค่านิยมใฝ่สัมฤทธิ์กับความพึงพอใจในผลการเรียน ค่านิยมความสอดคล้องในความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตครอบครัว และค่านิยมชอบช่วยเหลือผู้อื่นกับความพึงพอใจในชีวิตทาง

สังคม มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในการอธิบายความแปรปรวนของความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม ซึ่งให้เห็นว่า ยิ่งบุคคลยึดถือค่านิยมใดค่านิยมหนึ่งมากเพียงใด ความพึงพอใจในชีวิตย่อมนั้นที่แสดงออกถึงค่านิยมนั้นก็ยิ่งมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมสูงตามไปด้วย

นอกจากนี้ Leelakulthanit และ Day (อ้างถึงใน วัชรภรณ์ เฟงจิตต์, 2543) ได้ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมและความพึงพอใจในด้านย่อยของชีวิตในกลุ่มตัวอย่างชาวไทยเปรียบเทียบกับชาวอเมริกัน โดยกำหนดว่าความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมสามารถทำนายได้โดยความพึงพอใจในชีวิตในด้านย่อยของชีวิตทั้ง 13 ด้าน คือ ความพึงพอใจในชีวิตครอบครัว ความสัมพันธ์ทางสังคม นันทนาการหรือการใช้เวลาว่าง สุขภาพส่วนบุคคล การบริการด้านสุขภาพ การซื้อและการบริโภคสินค้าหรือบริการ การครอบครองทรัพย์สินในเชิงวัตถุ ตนเอง ชีวิตด้านการนับถือศาสนา ชีวิตในประเทศไทย รัฐบาลไทย และ การบริหารงานของกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบประเมิน ส่วนในการประเมินความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม ผู้วิจัยได้ใช้การสัมภาษณ์เพื่อให้ผู้ตอบประเมินความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของตน เช่นเดียวกับการใช้ประเมินด้านย่อย ๆ ของชีวิต ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าชาวไทยมีความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมต่ำกว่าชาวอเมริกันอย่างมีนัยสำคัญ และในการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณได้ชี้ให้เห็นว่าในกลุ่มตัวอย่างชาวไทยความพึงพอใจในด้านย่อยของชีวิตทำนายความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยความพึงพอใจในด้านที่สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมได้อย่างมีนัยสำคัญได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิตครอบครัว ความพึงพอใจในตนเอง ความพึงพอใจในการนับถือศาสนา และความพึงพอใจในการครอบครองทรัพย์สินเชิงวัตถุ ส่วนในกลุ่มตัวอย่างชาวอเมริกัน ผู้ศึกษาพบว่า ความพึงพอใจในชีวิตครอบครัว ความพึงพอใจในตนเอง ความพึงพอใจในชีวิตการทำงาน ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ทางสังคม และความพึงพอใจในสุขภาพส่วนบุคคล เป็นตัวทำนายความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมได้อย่างมีนัยสำคัญ

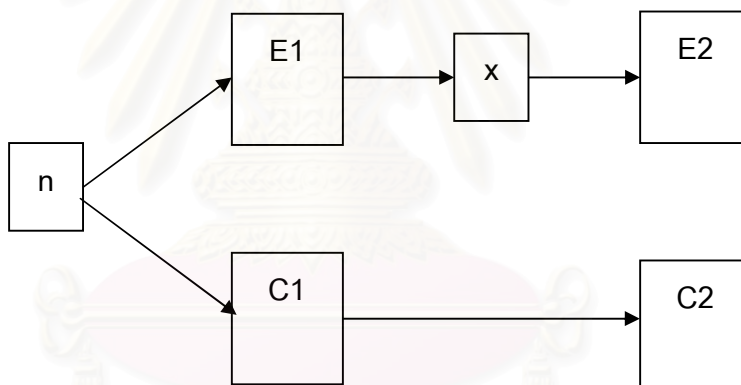
สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

##### การออกแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อภาวะสันโดษของนักศึกษา ทำการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ กับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม และทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Control Group Pretest-Posttest Design) ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัยดังนี้



ภาพที่ 3 รูปแบบการวิจัย

n	คือ	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
E1	คือ	คะแนนภาวะสันโดษของกลุ่มทดลองที่ทำการวัดก่อนการทดลอง
C1	คือ	คะแนนภาวะสันโดษของกลุ่มควบคุมที่ทำการวัดก่อนการทดลอง
X	คือ	กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
E2	คือ	คะแนนภาวะสันโดษของกลุ่มทดลองที่ทำการวัดหลังการทดลอง
C2	คือ	คะแนนภาวะสันโดษของกลุ่มควบคุมที่ทำการวัดหลังการทดลอง

### กลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็นกลุ่มตัวอย่างในการสร้างเครื่องมือ และกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 1. กลุ่มตัวอย่างในการสร้างเครื่องมือ

1.1 กลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จากมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม และนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ซึ่งผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้กับนักศึกษา 200 คน แบ่งเป็นมหาวิทยาลัยละ 100 คน มีผู้ตอบแบบสอบถามกลับมาจำนวน 189 คน และเมื่อทำการตรวจคะแนนแล้ว ปรากฏว่ามีผู้ที่ตอบแบบสอบถามได้สมบูรณ์ จำนวน 171 คน ซึ่งผู้วิจัยได้คัดเลือกนักศึกษาทั้ง 171 คนนี้ มาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการสร้างเครื่องมือ ดังรายละเอียดในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 กลุ่มตัวอย่างในการสร้างเครื่องมือ

มหาวิทยาลัย	คณะ	เพศ	ชั้นปี			รวม
			ปี 2	ปี 3	ปี 4	
ราชภัฏจันทรเกษม	วิทยาการจัดการ	ชาย	1	1	11	13
		หญิง	0	12	63	75
	มนุษยศาสตร์	ชาย	0	0	1	1
		หญิง	0	1	2	3
	วิทยาศาสตร์	ชาย	0	0	0	0
		หญิง	1	0	1	2
	ศึกษาศาสตร์	ชาย	0	0	2	2
		หญิง	0	0	2	2
ราชภัฏนครราชสีมา	ครุศาสตร์	ชาย	2	2	0	4
		หญิง	38	30	1	69
<b>รวม</b>			<b>42</b>	<b>46</b>	<b>83</b>	<b>171</b>

1.2 การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับการสร้างเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเลือกจากนักศึกษาระดับปริญญาตรีคณะต่างๆ ซึ่งลงทะเบียนเรียนวิชาในสาขาจิตวิทยา ของมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม และนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ที่ยินดีให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัด

## 2. กลุ่มตัวอย่างในการทดลอง

2.1 กลุ่มตัวอย่างในการทดลอง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จำนวน 32 คน ประกอบด้วยนักศึกษาจากคณะครุศาสตร์ จำนวน 25 คน และนักศึกษาจากคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 7 คน เป็นชาย 8 คน และหญิง 24 คน ที่เรียนในวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

2.2 การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักศึกษาระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน ในภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2551 ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมงานวิจัย โดยผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงเพื่อป้องกันการสูญเสียกลุ่มตัวอย่างในระหว่างการทดลอง เนื่องจากระยะเวลาในการทดลองที่นักศึกษาจะต้องเข้าร่วมให้ครบทั้งกระบวนการ คือ ทั้งวันเสาร์และอาทิตย์นั้นอยู่นอกเวลาเรียนตามปกติ

2.3 ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างทั้ง 32 คน ออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 16 คน เท่าๆ กัน ตามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องเข้าร่วมการวิจัยในรอบการทดลองที่ 1 ซึ่งตรงกับวันที่ 17 - 18 สิงหาคม 2551 และรอบการทดลองที่ 2 ซึ่งตรงกับวันที่ 20-21 กันยายน 2551 ตามลำดับ โดยกลุ่มตัวอย่างทุกคนมีความยินดีที่จะเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ แต่ยังไม่ทราบว่าตนจะได้เป็นกลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุม

จากนั้น ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มอย่างง่าย (Random Assign) เพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างในรอบการทดลองที่ 1 ออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน และใช้วิธีเดียวกันในการแบ่งกลุ่มตัวอย่างในรอบการทดลองที่ 2 จนได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 4 กลุ่ม

ผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเพื่อรับการทดลอง (Random Treatment) โดยแบ่งว่า กลุ่มใดจะเป็นกลุ่มทดลองที่ต้องเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และกลุ่มใดจะต้องเป็นกลุ่มควบคุมที่ต้องรอเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

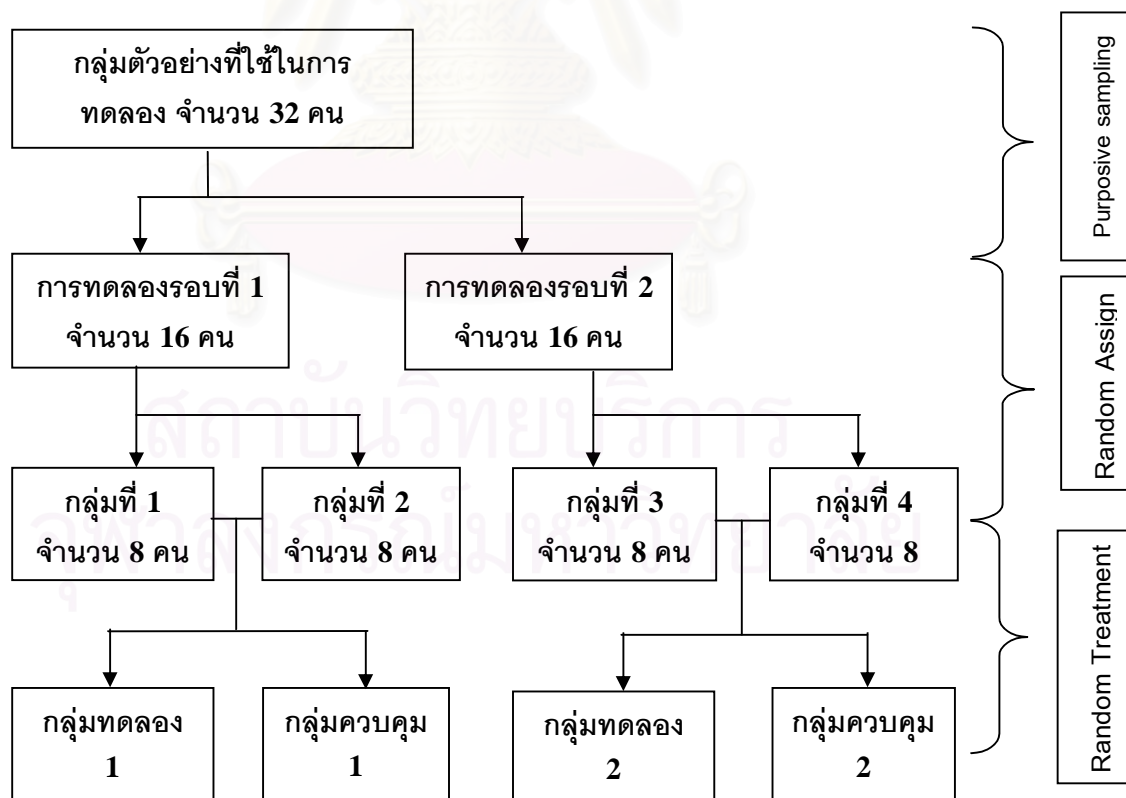


ภายหลังการทดลองเสร็จสิ้น ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในการทดลองแต่ละรอบ มีข้อมูลเบื้องต้นดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 กลุ่มตัวอย่างในการทดลอง

รุ่น	กลุ่ม	เพศ		อายุเฉลี่ย		รวม (คน)
		ชาย (คน)	หญิง (คน)	M	SD	
1	ทดลองที่ 1	1	7	19.13	1.25	8
	ควบคุมที่ 1	3	5	18.63	0.52	8
2	ทดลองที่ 2	3	5	18.75	0.71	8
	ควบคุมที่ 2	1	7	18.75	0.71	8
รวม		8	24	18.81	0.82	32

ขั้นตอนในการคัดเลือกและสุ่มกลุ่มตัวอย่างสามารถสรุปได้ดังแผนภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 4 การคัดเลือกและสุ่มกลุ่มตัวอย่างเพื่อแบ่งกลุ่มในการทดลอง

## การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

บทบาทของตัวผู้วิจัยสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ มี 2 ประการ ได้แก่ บทบาทผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และบทบาทผู้วิจัย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้เตรียมความพร้อมให้ตนเองมีคุณสมบัติในการดำเนินการวิจัยได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โดยมีแนวทางในการเตรียมความพร้อมของผู้วิจัยในแต่ละบทบาท มีรายละเอียดดังนี้

### 1. การเตรียมพร้อมของผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

#### 1.1 การเตรียมพร้อมด้านประสิทธิภาพในการใช้อำนาจกระบวนกรกลุ่ม

1.1.1 ผู้วิจัยศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 382620 เทคนิคกลุ่มในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Group Techniques in Counseling) 3 หน่วยกิต

1.1.2 ผู้วิจัยฝึกประสบการณ์ในฐานะผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จำนวน 9 กลุ่ม รวมเวลาประมาณ 150 ชั่วโมง ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จากการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3802742 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาวินิต (Practice in Counseling) 3 หน่วยกิต

1.1.3 ผู้วิจัยฝึกประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ผู้วิจัยมีโอกาสฝึกประสบการณ์การในฐานะผู้นำกลุ่มผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จำนวน 12 กลุ่ม รวมเวลาประมาณ 200 ชั่วโมง จากการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3802793 และรายวิชา 3802794 (Internship in Counseling 1 และ 2) รวม 9 หน่วยกิต

1.1.4 ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา รวมทั้งฝึกประสบการณ์การทำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธทั้งในฐานะผู้นำกลุ่ม และผู้นำกลุ่มร่วมในโอกาสต่างๆ

#### 1.2 การเตรียมพร้อมด้านความเข้าใจในพุทธธรรม

1.2.1 ผู้วิจัยศึกษาแนวคิด และปรัชญาซึ่งเป็นรากฐานของจิตวิทยาตะวันออกจากการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3802628 จิตวิทยาตะวันออกกับความงอกงามของมนุษย์ (Eastern Psychology and Human Growth) จำนวน 3 หน่วยกิต

1.2.2 ผู้วิจัยศึกษาความรู้เบื้องต้นทางพุทธศาสนา ที่อาศัยเป็นฐานแนวคิดในการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ด้วยการศึกษาดำรงและเอกสารต่างๆ เช่นงานของท่านพุทธทาส ท่านธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตตโต) และ ท่านติช นัท ฮันห์ เป็นต้น

1.2.3 ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดในการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์กับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จากการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3802711 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพุทธศาสตร์ (Counseling Within the Context of Buddhist Teachings) จำนวน 3 หน่วยกิต

1.2.4 ผู้วิจัยศึกษาหลักธรรมร่วมกับการฝึกวิปัสสนา ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมที่ รศ.ดร. ไสริช โพธิแก้ว อาจารย์ผู้สอนจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจัดขึ้น ณ สวณโมกขพาราม 3 ครั้ง

## 2. การเตรียมความพร้อมในฐานะผู้วิจัย

2.1 ผู้วิจัยศึกษาสถิติที่ใช้ในการวิจัย จากการเรียนวิชาสถิติสำหรับการวิจัย 1 จำนวน 3 หน่วยกิต

2.2 ผู้วิจัยศึกษาถึงระเบียบวิธีในการวิจัย จากการเรียนในรายวิชา 3800784 การวิจัยทางจิตวิทยา (Psychological Research) จำนวน 3 หน่วยกิต

2.3 ผู้วิจัยศึกษาเกี่ยวกับมโนทัศน์ ทฤษฎี และปัญหาการวิจัยที่สำคัญของการศึกษาในสาขาจิตวิทยาการปรึกษาวิชา จากการเรียนในรายวิชา 3800612 สัมมนาจิตวิทยาการปรึกษา (Seminar in Counseling Psychology) จำนวน 2 หน่วยกิต

2.4 ผู้วิจัยศึกษาหลักการวัดและเครื่องมือในการวัดทางจิตวิทยา จากการเรียนในรายวิชา การประเมินลักษณะบุคคล (Assessment of Human Characteristics) จำนวน 3 หน่วยกิต

2.5 ผู้วิจัยได้ศึกษาเพิ่มเติมจากการทบทวนเอกสาร ตำรา และงานวิจัยต่างๆ

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย แบบวัดภาวะสันโดษ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีรายละเอียดดังนี้

### 1. แบบวัดภาวะสันโดษ

แบบวัดภาวะสันโดษที่ใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ตามคำนิยามภาวะสันโดษของนักศึกษา ที่ผู้วิจัยนิยามขึ้นจากอธิบายเรื่องความสันโดษตาม แนวพุทธศาสนาที่ผู้วิจัยรวบรวมมา ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 1.1 ทบทวนวรรณกรรมแบบวัดภาวะสันโดษ

ภาวะสันโดษ เป็นภาวะที่บุคคลมีความรู้สึกยินดีพอใจในสิ่งที่มี สิ่งที่ได้ สิ่งที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ตามกำลังความสามารถของตน อย่างถูกต้องชอบธรรม รู้สึกยินดีพอใจในสิ่งที่เป็นอยู่ เมื่อบุคคลมีหรือได้สิ่งต่างๆมาแล้ว ก็ใช้กำลังสติปัญญาความสามารถของตนในการใช้สอย และบำรุงรักษาสิ่งเหล่านั้นให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ภาวะสันโดษ ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม ซึ่งสรุปได้ดังนี้



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4 สรุปภาวะสันโดษจากการทบทวนวรรณกรรม

ประเด็น	สรุปเนื้อหา					
	พระศรีวิสุทธิโมลี	ปิ่น มุกข์นิต	ไชย ณ พล	สมเด็จพระมหาธีรวงศ์	พระมหาชาจินต์ ภัมมธโร	พระธรรมปิฎก
<b>ความหมาย</b>	ความยินดีพอใจในสิ่งที่มีอยู่เท่าที่เป็นของตน ซึ่งได้มาและหา มาโดยชอบธรรม สามารถหา ความสุขได้จากสิ่งที่เป็นของตน	ความยินดี พอใจ สุขใจในสิ่งที่ตน มีอยู่แล้ว ยินดีกับส่วนที่ตนได้ และยินดีในสิ่งที่มีความเหมาะสม กับตน	ความยินดีในสิ่งที่มีเท่าที่ตนได้ ตามกำลังความสามารถ และมี ความเหมาะสมตามฐานะของตน	ความยินดีพอใจในสิ่งที่มีและ ได้มาตามกำลังความสามารถ และมีความพอเหมาะ กับตน	ภาวะของจิตใจ ที่แสดงออกต่อ ปัจจัยรอบข้าง ตามที่มี ที่เป็นจริง ด้วยความยินดีภุมิใจ ราบเรียบ พอเพียง ปลอดภัยโปร่งโล่งเบา มี ความสุข	ความยินดีพอใจในของที่มี หรือ ได้มาด้วยความเพียรพยายาม ไม่ได้คด โกงหรือเบียดเบียนใคร ความยินดีด้วย ปัจจัยสี่ ความรู้จักอิมมูจักพอ
<b>มิติที่พิจารณา</b>	ปัจจัยสี่ ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยา รักษาโรค	- ทรัพย์สินทางวัตถุ - สมรรถภาพร่างกาย สติปัญญา - บุคคลแวดล้อม - ฐานะและสถานภาพทางสังคม	- ทรัพย์สินทางวัตถุ - ฐานะและสถานภาพทางสังคม	- ทรัพย์สิน - หน้าที่การงานที่กำลังทำอยู่ - ความรู้ที่กำลังศึกษา - คุณธรรมที่กำลังปฏิบัติอยู่	- ทรัพย์สินทางวัตถุ - สติปัญญาความสามารถ - สถานภาพ โอกาส บุคคล	ปัจจัยสี่ ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่ อยู่อาศัย และยารักษาโรค
<b>ความรู้สึก และ พฤติกรรม ของภาวะ สันโดษ</b>	- มีและใช้ปัจจัยสี่แต่พอ สะดวกสบาย เมื่อได้มาก็ยินดี พอใจเท่าที่ได้ - ปัจจัยสี่นั้น จะต้องหามา ได้มา อย่างถูกต้องไม่กระทบต่อการ ปฏิบัติหน้าที่ ไม่เป็นการ เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ขัดต่อ ประเพณี ศีลธรรมของตนเองและ สังคม - ปัจจัยสี่ที่นั้นต้องเหมาะสมกับ ภาวะและฐานะของตน	- พอใจในทรัพย์สินสมบัติ สมรรถภาพ ทางร่างกาย ปัญญา เพื่อน ครอบครัวย และสถานภาพทาง สังคมที่ตนมีอยู่แล้ว และมี ประโยชน์แก่ตน - เมื่อได้สิ่งต่างๆมาไม่เท่ากับที่ ต้องการ ก็ให้ลดความอยากลง - สิ่งที่ได้มาแล้วหรือกำลังจะ ได้มาต้องเหมาะสมกับฐานะ กำลังสมรรถภาพ เกียรติ ศักดิ์ศรี และศีลธรรมของตน	- มีความยินดีในสิ่งที่มี ตนได้ ตามกำลังความสามารถ - ทรัพย์สินที่มี ที่ได้มาต้อง เหมาะสมกับความจำเป็นในการ ใช้สอยของตน - ทรัพย์สินและตำแหน่งหน้าที่มี ความเหมาะสมกับฐานะทาง สังคมของตน - ใช้และแสวงหาทรัพย์สิน และ ตำแหน่งหน้าที่ของตนอย่าง ถูกต้อง และก่อประโยชน์	- มีความยินดี พอใจในสิ่งที่มี ได้มา และใช้สิ่งนั้นอย่างประหยัด รู้จักเก็บรักษา - ยินดีในสิ่งที่เหมาะสมแก่กำลังที่ตน ทำได้ ไม่คิดแสวงหาสิ่งต่างๆด้วยการคดโกง เบียดเบียนผู้อื่น - มีความยินดี พอใจในสิ่งที่ สมควรหรือพอเหมาะ กับคุณวุฒิ และคุณสมบัติของตน	- เข้าใจในวัตถุสิ่งของของตน ซึ่ง ตนมีอยู่ หรือหามาได้และยินดี ภุมิใจ - เข้าใจและรู้จักประมาณ กำลังสติปัญญาความสามารถ ของตน - เข้าใจในสิ่งที่ตนสัมพันธ์ เกี่ยวข้องหรืออยู่ร่วมด้วย แล้วทำ ตัวประพฤติตนให้ถูกต้อง เหมาะสมกับภาวะ สถานะ โอกาส บุคคล หรือสถานทีนั้น ๆ	- ยินดีพอใจในสิ่งที่มีตนควรได้ หรือหามา ได้ด้วยความเพียรพยายามโดยถูกต้อง ชอบธรรม ไม่ว่าสิ่งนั้นจะมีคุณภาพ อย่างไร - ยินดีพอใจในสิ่งที่กำลังร่างกาย สุขภาพของตนจะหามาได้ - สิ่งใดที่ไม่เหมาะสมกับกำลังและสุขภาพ ร่างกายก็ไม่ยินดีรับ - ยินดีพอใจในสิ่งที่เหมาะสมกับภาวะ ฐานะ แนวทางชีวิต และวัตถุประสงค์ ในการใช้สอยของตน

เพื่อให้มีความหมายที่กระชับและเหมาะสมกับบริบทของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ผู้วิจัยจึงได้กำหนดความหมายและขอบเขตของภาวะสั้นโดย ซึ่งครอบคลุมใน 4 มิติของชีวิต ดังนี้

- (1) ทรัพย์สินทางวัตถุ หมายถึง รายได้ อาหาร ที่พักอาศัย เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม สิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ทางการศึกษา พาหนะที่ใช้
- (2) สุขภาพร่างกาย หมายถึง พละกำลัง ความแข็งแรงของร่างกาย ภาวะสุขภาพ
- (3) สติปัญญา ความรู้ความสามารถ หมายถึง ศักยภาพ ความสามารถ ความรู้ที่ได้จากการศึกษา ผลการเรียน ระดับการศึกษา สถานศึกษา และประสบการณ์ชีวิต
- (4) บทบาทหน้าที่ หมายถึง บทบาทหน้าที่ทางสังคม ได้แก่ การเป็นลูก การเป็นนักศึกษา การเป็นผู้นำ การเป็นผู้ตาม การเป็นเพื่อน และ/หรือคนรัก การเป็นพลเมืองของชาติ รวมถึงภาระหน้าที่และสัมพันธภาพที่มาพร้อมกับบทบาทเหล่านั้นด้วย

## 1.2 ลักษณะของแบบวัด

แบบวัดฉบับนี้ประกอบด้วยข้อความทางบวกและทางลบจำนวน 46 ข้อ มี 4 มิติ ได้แก่

มิติที่ 1 ความยินดีพอใจในทรัพย์สินทางวัตถุ ตามมี ตามได้ ตามกำลังของตน จำนวน 12 ข้อ เป็นข้อความทางบวก 1 ข้อ และข้อความทางลบ 11 ข้อ

มิติที่ 2 ความยินดีพอใจในร่างกาย ตามมี ตามได้ ตามกำลังของตน จำนวน 9 ข้อ เป็นข้อความทางบวก 3 ข้อ และข้อความทางลบ 6 ข้อ

มิติที่ 3 ความยินดีพอใจในความรู้ความสามารถ ตามมี ตามได้ ตามกำลังของตน จำนวน 13 ข้อ เป็นข้อความทางบวก 2 ข้อ และข้อความทางลบ 11 ข้อ

มิติที่ 4 ความยินดีพอใจในบทบาทหน้าที่และสัมพันธภาพของตน ตามมี ตามได้ ตามกำลัง จำนวน 12 ข้อ เป็นข้อความทางลบทั้งหมด

## 1.3 ขั้นตอนการสร้างและการพัฒนาแบบวัด

1.3.1 ผู้วิจัยได้ศึกษานิยาม จากเอกสารที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลเชิงประจักษ์จากประสบการณ์ของนักศึกษา ซึ่งได้จากเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มที่ผู้วิจัยไปฝึกประสบการณ์ในฐานะผู้นำกลุ่ม นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ศึกษาแนวทางในการสร้างข้อกระทงจากแบบวัดและมาตรวัดต่างๆ เช่น มาตรวัดค่านิยมทางด้านวัตถุ (ของคนวัยทำงาน อายุ 21-59 ปี ในกทม.) ของ Richins และ Dawson (1992) ซึ่งพัฒนาโดย วัชรภรณ์ เพ็งจิตต์ และแบบวัดภาพลักษณ์ทางร่างกาย ของ

Cooper คณะ (1987) ซึ่งพัฒนาโดย กรวลัย ดวงรัตน์ (อ้างถึงใน ปวีณา ธาดาพรหม, 2550) ร่วมด้วย

1.3.2 ผู้วิจัยนิยามความหมายของภาวะสันโดษที่ใช้ในงานวิจัยจากการศึกษาเอกสาร และตำราต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

1.3.3 นำนิยามภาวะสันโดษที่ได้มาสร้างคำจำกัดความที่เป็นพื้นฐานของการสร้างแบบวัดภาวะสันโดษ

1.3.4 ผู้วิจัยนำนิยามและคำจำกัดความของภาวะสันโดษที่ได้ ไปปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา 2 ท่าน ได้แก่ พระมหาทยาจิณต์ ธีมมธโร และ รศ.ดร.โสริช โปธิแก้ว

1.3.5 ผู้วิจัยสร้างข้อกระทงตามค่านิยมของภาวะสันโดษ ได้ข้อกระทงของแบบวัดภาวะสันโดษในรอบแรก ซึ่งประกอบด้วยข้อกระทงที่เป็นข้อความทางบวกและทางลบจำนวน 129 ข้อ มี 4 มิติ ดังนี้

ตารางที่ 5 ข้อกระทงในแต่ละมิติของแบบวัดภาวะสันโดษฉบับแรก

ข้อกระทง	จำนวนข้อกระทง		
	ทิศทางบวก	ทิศทางลบ	รวม
มิติที่ 1	16	20	36
มิติที่ 2	11	15	26
มิติที่ 3	18	20	38
มิติที่ 4	8	21	29
<b>รวมข้อกระทงทั้งสิ้น</b>			<b>129 ข้อ</b>

1.3.6 นำข้อกระทงทั้ง 129 ข้อ ไปปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิทางจิตวิทยา 2 ท่าน ได้แก่ รศ.สุภาพรณ โคตรจรัส และ รศ.ดร.โสริช โปธิแก้ว พร้อมทั้งปรับปรุงข้อความในข้อกระทงให้เหมาะสม และคัดเลือกข้อกระทงที่มีทั้งความตรงเชิงเนื้อหา จนได้แบบวัดภาวะสันโดษฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 ซึ่งมีข้อกระทงคงเหลือ 116 ข้อ

1.3.7 ผู้วิจัยนำข้อกระทงจำนวน 116 ข้อ ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ไปทดลองใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมจำนวน

100 ชุด และนักศึกษาระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จำนวน 100 ชุด รวม 200 ชุด ได้รับแบบวัดกลับมา 189 ชุด ซึ่งมีแบบวัดที่ตอบได้สมบูรณ์จำนวน 171 ชุด

1.3.8 ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการนำข้อกระทง 116 ข้อ ไปทดลองใช้ มาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ในรายมิติแต่ละมิติ (Corrected Item Total Correlation: CITC) หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ จากแบบวัดทั้งฉบับ พร้อมทั้งหาค่าอำนาจจำแนก (item discrimination) ของข้อกระทงแต่ละข้อ โดยวิธีการแบ่ง 27% กลุ่มคะแนนสูงและกลุ่มคะแนนต่ำ แล้วนำคะแนนภาวะสันโดษของข้อกระทงแต่ละข้อของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำมาเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มอิสระ (t-test; independent)

ข้อกระทงในแต่ละมิติ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ในรายมิติแต่ละมิติ และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ จากแบบวัดทั้งฉบับ และค่าอำนาจจำแนก ของแบบวัดภาวะสันโดษ ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 ซึ่งมีข้อกระทงจำนวน 116 ข้อ แสดงในตารางที่ 7 ดังนี้

ตารางที่ 6 ข้อกระทงในแต่ละมิติ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Corrected Item Total Correlation: CITC) และค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดภาวะสันโดษฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1

ข้อ กระทง	ทิศทาง บวก	ทิศทาง ลบ	รวม	CITC		ค่าอำนาจจำแนก	
				รายมิติ	ทั้งฉบับ	t	p
มิติที่ 1	6	23	29	-.048 - .592	-.050 - .574	-.227-8.387	.000 - .411
มิติที่ 2	5	14	19	-.052 - .694	-.143 - .607	-1.380-8.260	.000 - .086
มิติที่ 3	17	23	40	.047 - .699	-.029 - .693	.000-11.039	.000 - .467
มิติที่ 4	5	23	28	.070 - .686	.005 - .706	-.643-11.906	.000 - .261

1.3.9 นำผลการทดสอบที่ได้จากข้อ 1.2.7 มาพิจารณาหาข้อกระทงที่มีคุณภาพ โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกข้อกระทงดังนี้

- (1) ต้องสามารถจำแนกคนที่ได้คะแนนสูงและคนที่ได้คะแนนต่ำได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (t) ที่ระดับนัยสำคัญ .05, .01 และ .001
- (2) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงกับคะแนนรวมภายในมิติ (CITC) มากกว่า .2 ที่ระดับนัยสำคัญ .01 และ .001



(3) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงกับคะแนนรวมของแบบวัดทั้งฉบับ (CITC) มากกว่า .2 ที่ระดับนัยสำคัญ .01 และ .001

พบว่าข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์ทั้ง 3 ข้อ จำนวน 23 ข้อ และเมื่อนำข้อกระทงที่เหลือทั้ง 93 ข้อ ไปหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์แต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ พบว่ามีข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์คือ มีค่า CITC ไม่ถึง .2 จำนวน 1 ข้อ (ดูรายละเอียดค่า CICT รายข้อในภาคผนวก ข) จึงได้แบบวัดภาวะสันโดษฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2 ซึ่งเหลือข้อกระทงทั้งสิ้น 92 ข้อ

1.3.10 นำผลคะแนนของข้อกระทงทั้ง 92 ข้อ ไปหาค่าความเที่ยงในแต่ละมิติ และค่าความเที่ยงรวมทั้งฉบับ ได้ผลดังนี้

ตารางที่ 7 ค่าความเที่ยงของแบบวัดภาวะสันโดษฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2

ข้อกระทง	จำนวนข้อกระทง			ค่าแอลฟาของครอนบาค
	ทิศทางบวก	ทิศทางลบ	รวม	
มิติที่ 1	1	23	24	.878
มิติที่ 2	4	12	16	.832
มิติที่ 3	8	23	31	.893
มิติที่ 4	2	19	21	.869
ทั้งฉบับ			92 ข้อ	.959

1.3.11 ผู้วิจัยนำข้อกระทงทั้ง 92 ข้อ ที่ผ่านเกณฑ์ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาอีกครั้ง ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาแล้วมีความเห็นว่าควรตัดข้อกระทงบางข้อออก เพื่อให้แบบวัดในแต่ละมิติมีจำนวนข้อกระทงใกล้เคียงกัน และคัดเลือกข้อกระทงที่มีคุณภาพสูงไว้ ทำให้มีข้อกระทงที่ใช้ในแบบวัดภาวะสันโดษฉบับสมบูรณ์ที่ใช้ในการวิจัยรวมทั้งสิ้น 46 ข้อ

1.3.12 นำข้อกระทงทั้ง 46 ข้อ มาคำนวณหาคุณภาพของเครื่องมืออีกครั้งก่อนนำไปใช้ในการวิจัย

#### 1.4 การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดภาวะสันโดษฉบับสมบูรณ์ที่ใช้ในงานวิจัย

##### 1.4.1 การตรวจสอบค่าความตรง (Validity)

###### (1) ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

ผู้วิจัยนำข้อกระทงของแบบวัดภาวะสันโดษไปปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิทางจิตวิทยา ได้แก่ รศ.สุภาพรรณ โคตรจรัส และผู้ทรงคุณวุฒิทางจิตวิทยาการปรึกษาเชิงพุทธ ได้แก่ รศ.ดร.โสริช โพธิแก้ว เพื่อพิจารณาปรับปรุงเนื้อหา สำนวนภาษา ให้มีความตรงตามเนื้อหา ตรงตามโครงสร้างที่กำหนดไว้ในคำจำกัดความ โดยพิจารณาถึงความสอดคล้อง ครอบคลุมใน 4 มิติของชีวิต

## (2) การวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis)

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Corrected Item Total Correlation: CITC) และค่าอำนาจจำแนก (item discrimination) พบว่าแบบวัดมีความตรงตามสภาพ โดยมีค่าอำนาจจำแนกทั้งฉบับเท่ากับ 22.265 และมีค่า CITC และค่าอำนาจจำแนกในแต่ละมิติดังที่แสดงไว้ในตารางที่ 9

### 1.4.2 การประเมินค่าความเที่ยง (Reliability)

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดภาวะสันโดษที่ผ่านการตรวจสอบค่าความตรงเชิงเนื้อหา และผ่านเกณฑ์ในการวิเคราะห์รายข้อ มาหาค่าความเที่ยงโดยวิธีหาความคงที่ภายใน (internal consistency reliability) ด้วยวิธีการหาค่าแอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) ของแบบวัดในแต่ละมิติและแบบวัดทั้งฉบับ แบบวัดภาวะสันโดษที่ใช้ในการวิจัย

จากกระบวนการสร้างและพัฒนาแบบวัดภาวะสันโดษทั้งหมดตามขั้นตอนต่างๆ ในหัวข้อที่ 1.3 และ 1.4 ทำให้แบบวัดภาวะสันโดษฉบับที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ซึ่งประกอบด้วยข้อกระทงทั้งสิ้น 46 ข้อ โดยแบ่งเป็นข้อกระทงทางบวก 6 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 40 ข้อ เป็นแบบวัดที่มีคุณภาพทั้งในด้านความตรง คือสามารถทำการวัดภาวะสันโดษของนักศึกษา รวมทั้งสามารถแยกแยะนักศึกษาที่มีภาวะสันโดษสูงและต่ำออกจากกันได้ และแบบวัดฉบับนี้ยังมีคุณภาพในด้านความเที่ยง คือ มีความคงที่สูงในการนำแบบวัดไปใช้ในการวัดภาวะสันโดษกับนักศึกษาในแต่ละครั้ง ซึ่งค่าความตรง (ค่า CICT และค่าอำนาจจำแนก) และความเที่ยง (ค่าแอลฟาของครอนบาค) ของแบบวัด (ดูรายละเอียดค่า CICT ในภาคผนวก ข) แสดงไว้ในตารางที่ 9 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 8 จำนวนข้อกระทงในแต่ละมิติ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Corrected Item Total Correlation: CITC) ค่าอำนาจจำแนก และค่าแอลฟาของครอนบาค

ข้อ กระทง	จำนวนข้อกระทง		CITC		ค่าอำนาจจำแนก ( <i>t</i> )	ค่าแอลฟา ของครอนบาค
	ทิศทางบวก	ทิศทางลบ	รายมิติ	ทั้งหมด		
มิติที่ 1	1	11	.355 - .596	.344 - .583	4.257*-9.084*	.814
มิติที่ 2	3	5	.307 - .700	.255 - .618	3.815*-8.363*	.788
มิติที่ 3	2	11	.251 - .686	.259 - .705	3.244*-11.866*	.864
มิติที่ 4	0	13	.469 - .646	.387 - .708	4.485*-12.093*	.864
ทั้งหมด	6	40	.251 - .700	.255 - .708	22.265	.946

\* $p < .001$

#### 1.5 วิธีการตอบแบบวัดและเกณฑ์การให้คะแนน

แบบวัดภาวะสันโดษ เป็นแบบเลือกตอบแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Likert-type Scale) ให้เลือกตอบ 5 ระดับ โดยให้เลือกว่าข้อความดังกล่าวตรงกับตัวผู้ตอบมากน้อยเพียงใด ตั้งแต่ ไม่ตรงเลย ไปจนถึง ตรงมาก คือมีช่วงคะแนนตั้งแต่ 1 ถึง 5 ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนต่อไปนี้

คำตอบ	คะแนนข้อกระทงทางบวก	คะแนนข้อกระทงทางลบ
ไม่ตรงเลย	1	5
ไม่ค่อยตรง	2	4
ตรงบ้างไม่ตรงบ้าง	3	3
ตรง	4	2
ตรงมาก	5	1

#### 1.6 การแปลผล

การแปลผลแบบวัดภาวะสันโดษ สามารถทำได้โดยการนำคะแนนรวมในแบบวัดหารด้วยจำนวนข้อกระทงทั้งหมดของแบบวัด คือ 46 ข้อ จนได้คะแนนเฉลี่ยของภาวะสันโดษจากแบบวัด ที่มีช่วงคะแนนตั้งแต่ 1 ถึง 5 จากนั้นให้นำคะแนนเฉลี่ยดังกล่าวมาแปลผลตามเกณฑ์ ดังเกณฑ์ต่อไปนี้

คะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดภาวะสันโดษ	หมายถึง
1.00 – 1.50	มีภาวะสันโดษในชีวิตในระดับต่ำ
1.51 – 2.50	มีภาวะสันโดษในชีวิตในระดับค่อนข้างต่ำ
2.51 – 3.50	มีภาวะสันโดษในชีวิตในระดับปานกลาง
3.51 – 4.50	มีภาวะสันโดษในชีวิตในระดับค่อนข้างสูง
4.51 – 5.00	มีภาวะสันโดษในชีวิตในระดับสูง

## 2. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงแนวพุทธ

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงแนวพุทธ เป็นกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ลักษณะหนึ่ง ที่อาศัยหลักอริยสัจ 4 อันประกอบด้วยความเข้าใจในกฎปฏิจจสมุปบาท หลักไตรลักษณ์ และหลักอิทัปปัจจยตา มาประยุกต์ผสมผสานเข้ากับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยมีเป้าหมายเพื่อนำพาให้สมาชิกเกิดสัมมาทิฐิ ผู้วิจัยได้ปรับปรุงให้กลุ่มซึ่งเป็นเครื่องมือหนึ่ง ในการวิจัยครั้งนี้มีประสิทธิภาพที่มุ่งเน้นต่อการพัฒนาภาวะสันโดษและมีบริบทที่เข้ากับนักศึกษา ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1 ขั้นตอนในการจัดเตรียมโครงความคิดในการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงแนวพุทธ

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการจัดเตรียมโครงความคิดในการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงแนวพุทธ ดังนี้

2.1.1 ผู้วิจัยจัดวางโครงความคิดในการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงแนวพุทธ จำนวน 7 ช่วง ช่วงละ 2 - 3 ชั่วโมง วันละ 3 และ 4 ช่วง รวม 20 ชั่วโมง เป็นเวลา 2 วันติดต่อกัน โดยประยุกต์เป้าหมายของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงแนวพุทธ เพื่อมุ่งเน้นให้เกิดภาวะสันโดษในชีวิตให้แก่นักศึกษา

2.1.2 นำโครงความคิดในการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงแนวพุทธ ที่จัดขึ้นไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาเชิงแนวพุทธ นั่นคือ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิแก้ว ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

2.1.3 นำโครงความคิดในการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนว พุทธ ที่ได้รับการปรับปรุงตามคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญมาทดลองใช้ (try out) กับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จำนวน 12 กลุ่ม รวมเวลาประมาณ 200 ชั่วโมง ในช่วงที่ ผู้วิจัยได้ฝึกปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตั้งแต่เดือน มิถุนายน - ตุลาคม 2550 ก่อนนำไปใช้ เก็บข้อมูลจริง เพื่อปรับปรุงโครงความคิดในการดำเนินกลุ่มให้มีความสอดคล้องกับบริบทของ นักศึกษาและสอดคล้องต่อการเพิ่มภาวะสันโดษในชีวิตให้แก่นักศึกษา

การนำโครงความคิดในการดำเนินกลุ่มไปทดลองใช้ในการฝึกปฏิบัติงาน การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ทำให้ผู้วิจัยมีโอกาสที่จะศึกษาและทำความเข้าใจต่อบริบทในชีวิตของ นักศึกษาได้ชัดเจนยิ่งขึ้นจากการรับฟังเรื่องราวที่สมาชิกได้ร่วมแบ่งปันภายในกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็น ประสบการณ์ที่น่ายินดี หรือประสบการณ์ที่เป็นปมค้างคาภายในใจ และเมื่อทำการทบทวน เรื่องราวและความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มและละกลุ่มจากบันทึกประจำวันของผู้วิจัย ประกอบกับการศึกษาจากบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้ และประโยชน์ต่างๆ ที่สมาชิกได้จากการ เข้ากลุ่ม ทำให้ผู้วิจัยมีแนวทางในการปรับปรุงโครงความคิดในการดำเนินกลุ่มสำหรับการวิจัย ให้มี ประสิทธิภาพในการมุ่งพัฒนาภาวะสันโดษได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

จากประสบการณ์การฝึกงานในฐานะผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและ การปรึกษาแนวพุทธในขณะฝึกงาน ผู้วิจัยพบว่า ประสบการณ์ของนักศึกษา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราว ที่เพิ่งจะประสบ หรือเป็นเรื่องราวอดีตที่ยังคงค้างคาภายในจิตใจ ล้วนส่งผลต่อความรู้สึก และการใช้ ชีวิตในปัจจุบันของนักศึกษาทั้งสิ้น โดยเรื่องราวที่เป็นความสันโดษ คือ เป็นความยินดีพอใจ ในสิ่ง ที่มี ในสิ่งที่ได้ ในสิ่งที่เขาเป็นอยู่ ได้ส่งผลให้นักศึกษาสามารถปรับตัว และดำเนินชีวิตได้อย่างมี พลัง มีเป้าหมายที่สอดคล้องกับความเป็นจริง มีความสุขสงบ แต่เรื่องราวในชีวิตที่เป็นความไม่ สันโดษ คือ ไม่ยินดีไม่พอใจกับสิ่งต่างๆ ในชีวิต ได้ส่งผลให้นักศึกษาบางคนไม่สามารถจัดการ ปัญหาที่ค้างคา ไม่สามารถใช้ศักยภาพของตนได้อย่างเต็มที่ ท้อแท้ หดหู่ โดดเดี่ยว และไม่เห็น คุณค่าของประสบการณ์และของตนเองตามมา

การเอื้อให้นักศึกษาได้มีโอกาสทบทวนเรื่องราว ประสบการณ์ในชีวิตของ ตนเองอย่างลึกซึ้ง พร้อมทั้งได้บอกเล่า และแบ่งปันเรื่องราวที่ค้างคาใจภายในบรรยากาศของกลุ่ม ที่มีความเป็นมิตร มีความอบอุ่นและอ่อนโยน สามารถช่วยให้นักศึกษาได้ระบายและบรรเทาภาวะ ทุกข์ภายในจิตใจได้ และเมื่อผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกร่วมแบ่งปันประสบการณ์ความรู้สึกและ สสำรวจแนวทางในการคลี่คลายจากปัญหาด้วยการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน ทำให้ นักศึกษาสามารถเข้าใจในความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต จนสามารถมองเป็นแนวทางในการ

ดำเนินชีวิตได้ เกิดเป็นกำลังใจ เกิดความมุ่งมั่นในการเรียนให้สำเร็จตามที่ตั้งใจของตนและคนที่ตนรัก อีกทั้งมองเห็นคุณค่าและยินดีกับประสบการณ์ในชีวิตของตนได้

ผู้วิจัยจึงพัฒนาโครงความคิดในการดำเนินกลุ่มโดยเน้นให้สมาชิกได้สำรวจและตระหนักถึงเรื่องราวที่เป็นความสันโดษและไม่สันโดษซึ่งมีอยู่แล้วในบริบทชีวิตของเขา เช่น ชวนให้เขาสังเกตถึงชีวิตในปัจจุบัน ชวนให้เขาตระหนักถึงบุคคลสำคัญในชีวิต หากเรื่องราวที่สมาชิกเปิดเผย แสดงถึงความสันโดษในชีวิต ก็จะเอื้อให้เขาได้เห็นคุณค่าของเรื่องราวรวมไปถึงสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏอยู่ในเรื่องราวเหล่านั้นให้ชัดเจนยิ่งขึ้น แต่ถ้าหากเรื่องราวที่สมาชิกได้เปิดเผยแสดงถึงความไม่สันโดษในชีวิตของเขา ก็จะเอื้อให้เขาได้เห็นถึงต้นตอและตระหนักถึงแนวทางอันนำไปสู่การคลี่คลายจากความไม่สันโดษในชีวิตเหล่านั้นต่อไป

## 2.2 โครงความคิดในการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธตามโครงการนี้ แบ่งออกเป็น 7 ครั้ง (ดูรายละเอียดของเป้าหมายและกระบวนการในการดำเนินการทั้ง 7 ครั้งได้ในตารางที่ 11) ครั้งละ 2 - 3 ชั่วโมง ประกอบด้วยสมาชิก 8 คน โดยตลอดกระบวนการในการดำเนินกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้อาศัยความเข้าใจในโลก ชีวิต และธรรมชาติที่มีหลักอริยสัจสี่ อันประกอบด้วยความเข้าใจในกฎปฏิจจสมุปบาท หลักไตรลักษณ์ และหลักอิทัปปัจจยตา หลักอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นหลักสำคัญทางพระพุทธศาสนาเป็นแผนที่ในการดำเนินกลุ่ม โดยมุ่งเน้นให้สมาชิกเกิดสัมมาทิฐิ คือ ความเข้าใจในเรื่องราวหรือปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างชัดเจนตามความเป็นจริง ที่นำมาสู่ภาวะสันโดษในชีวิต คือ มีความยินดีพอใจกับสิ่งต่างๆ ในชีวิต ตามที่มี ตามที่เป็น ตามที่ได้

กระบวนการของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเป็นกระบวนการที่ประกอบด้วยกระแสบุคคล (Personal Process) คือ กลวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจโลกและชีวิต โดยการเชื่อมตนเองเข้าสู่โลกของสมาชิก ค้นหาประเด็นปัญหาของสมาชิก และนำไปสู่การเกิดการเรียนรู้และการแก้ปัญหาของตนเอง และกระแสกลุ่ม (Group Process) คือ การที่ผู้นำกลุ่มนำกลวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมาใช้ในการดำเนินกลุ่ม ประกอบด้วยการเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง การเอื้อให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน การเอื้อให้สมาชิกเกิดการเติบโตองงาม และการเอื้อให้สมาชิกเกิดการแก้ปัญหา สอดประสานกลมกลืนกันจนเป็นเนื้อเดียวไปตลอดการดำเนินกลุ่ม ส่งเสริมซึ่งกันและกันเป็นพลวัต (dynamic) เพื่อให้เกิดกระแสความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในสมาชิกกลุ่ม เอื้อให้เกิดกระแสแห่งการพัฒนาความองงาม และการแก้ไขปัญหาเพื่อคลายจากภาวะทุกข์ ตลอดจน

มองเห็นหนทางในการแก้ไขกับความไม่สันโดษ ไม่พอใจภายในผู้รับบริการต่อไป ซึ่งกระแสของกระบวนการกลุ่ม แสดงไว้ดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 กระแสของกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

กระบวนการปฏิบัติงานของ ผู้นำกลุ่มแนวพุทธ		กระบวนการเปลี่ยนแปลง ภายในผู้รับบริการ
กระแสกลุ่ม	กระแสบุคคล	
1. การเอื้อการเปิดเผยตนเอง (Facilitating disclosure)	1. การเชื่อมสมาน (Tuning in)	1. การสังเกต (Awareness)
2. การเอื้อปฏิสัมพันธ์ (Facilitating interaction)	2. การพินิจรอยแยก (Identifying split)	2. การสำรวจ (Exploration)
3. การเอื้อการเติบโตองกาม (Facilitating growth)	3. การเข้าใจเห็นจริง (Realization)	3. การตรวจพิจารณา (Examination)
4. การเอื้อการแก้ปัญหา (Facilitating problem solving)		4. การเข้าใจเห็นจริง (Realization) ใน 2 มิติ คือ - การเกิดความเติบโต องกาม (Growth) - การแก้ปัญหาในชีวิต (Problem solving)

2.3 กระแสของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในการดำเนินการวิจัย

เป้าหมายของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ปรับให้ทุกๆ ช่วงในการดำเนินกลุ่มมีเป้าหมายร่วมกัน 2 ประการ ได้แก่

ก. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ ในชีวิตของตน ซึ่งนำไปสู่ความยินดีพอใจ (ความสันโดษ) ในสิ่งต่างๆ เหล่านั้น ในมิติที่เกี่ยวข้องกับ

(1) ทรัพย์สินทางวัตถุ หมายถึง รายได้ อาหาร ที่พักอาศัย เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม สิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ทางการศึกษา และพาหนะที่ใช้

(2) สุขภาพร่างกาย หมายถึง พละกำลัง ความแข็งแรงของร่างกาย ภาวะสุขภาพ

(3) สติปัญญา ความรู้ความสามารถ หมายถึง ศักยภาพ ความสามารถ ความรู้ที่ได้จากการศึกษา ทักษะต่างๆ ผลการเรียนรู้ ระดับการศึกษา สถานศึกษา และ ประสบการณ์ชีวิต

(4) บทบาทหน้าที่ หมายถึง บทบาทหน้าที่ทางสังคม ได้แก่ การเป็นลูก การเป็นนักศึกษา การเป็นผู้นำ การเป็นผู้ตาม การเป็นเพื่อน และ/หรือคนรัก การเป็นพลเมืองของชาติ รวมถึงภาระหน้าที่และสัมพันธภาพที่มาพร้อมกับบทบาทเหล่านั้น

ข. เพื่อให้สมาชิกสามารถคลี่คลายจากปมปัญหาที่ค้างค้ำในจิตใจ อันทำให้เกิดความไม่ยินดีพอใจในสิ่งต่างๆในชีวิตของตน ซึ่งเป็นสภาวะของความไม่สันโดษในชีวิต ไปสู่ความสันโดษ ในมิติที่เกี่ยวข้องกับ

(1) ทรัพย์สินทางวัตถุ หมายถึง รายได้ อาหาร ที่พักอาศัย เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม สิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ทางการศึกษา และพาหนะที่ใช้

(2) สุขภาพร่างกาย หมายถึง พละกำลัง ความแข็งแรงของร่างกาย ภาวะสุขภาพ

(3) สติปัญญา ความรู้ความสามารถ หมายถึง ศักยภาพ ความสามารถ ความรู้ที่ได้จากการศึกษา ทักษะต่างๆ ผลการเรียนรู้ ระดับการศึกษา สถานศึกษา และ ประสบการณ์ชีวิต

(4) บทบาทหน้าที่ หมายถึง บทบาทหน้าที่ทางสังคม ได้แก่ การเป็นลูก การเป็นนักศึกษา การเป็นผู้นำ การเป็นผู้ตาม การเป็นเพื่อน และ/หรือคนรัก การเป็นพลเมืองของชาติ รวมถึงภาระหน้าที่และสัมพันธภาพที่มาพร้อมกับบทบาทเหล่านั้น

กระแสของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่เกิดขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ทั้ง 2 รุ่น สามารถสรุปได้ดังตารางที่ 10 ดังนี้

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 10 เป้าหมาย กระบวนการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ และ  
กระแสการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม

ช่วงที่	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● เพื่อเชื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนสมาชิก และระหว่างสมาชิกกับผู้นำกลุ่ม</li> <li>● เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความสั่นโศษและความไม่สั่นโศษในชีวิตของตนเองในปัจจุบัน (ชีวิตในมหาวิทยาลัย)</li> <li>● เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่าและความหมายของประสบการณ์ชีวิตจากการเรียนในมหาวิทยาลัยในช่วงเวลาที่ผ่านมา ทั้งเรื่องราวที่ชอบใจและไม่ชอบใจ</li> <li>● เพื่อให้สมาชิกเกิดความยินดีพอใจในชีวิตของตนเองที่ผ่านมา จนกระทั่งมาเรียนในระดับมหาวิทยาลัยในปัจจุบัน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกแต่ละคนได้แนะนำตนเองให้เพื่อนสมาชิกรู้จัก โดยแนะนำในสิ่งที่สมาชิกอยากให้เพื่อนรู้จัก และคิดว่าเพื่อนยังไม่รู้จักสิ่งเหล่านี้</li> <li>● ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกได้สำรวจ และเปิดเผยตนเองเกี่ยวกับชีวิตในมหาวิทยาลัย ในช่วงเทอมที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไรบ้าง รู้สึกชอบใจหรือไม่ชอบใจอะไรบ้าง</li> <li>● ผู้นำกลุ่มหยิบยกเรื่องราวที่ทำให้สมาชิกรู้สึกชอบใจหรือไม่ชอบใจเกี่ยวกับชีวิตในช่วงเวลาดังกล่าวขึ้นมาให้สมาชิกพิจารณา</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การเปิดเผยตนเองของสมาชิก (disclosure) เมื่อผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจถึงประสบการณ์ชีวิตในมหาวิทยาลัยในช่วงเทอมที่ผ่านมา สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเองได้อย่างรวดเร็ว ทั้งเรื่องราวที่ชอบใจและไม่ชอบใจ อย่งไรก็ตาม ในช่วงนี้มีสมาชิกเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้นที่ได้เปิดเผยเรื่องราวของตนเอง แต่เนื่องจากเรื่องราวที่เปิดเผยเป็นเรื่องที่สมาชิกทุกคนมีประสบการณ์ร่วมกัน ทำให้สมาชิกส่วนใหญ่มีความรู้สึกร่วมและมีความใส่ใจที่จะรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก</li> </ul>

ตารางที่ 10 (ต่อ) เป้าหมาย กระบวนการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ และ  
 กระแสการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม

ช่วงที่	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม
1 (ต่อ)		<ul style="list-style-type: none"> <li>● หากเรื่องราวที่สมาชิกได้เปิดเผยเป็นความรู้สึกยินดีพอใจที่มีลักษณะของความสันโดษ ผู้นำกลุ่มจะชวนให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่าและความหมายของเรื่องราวเหล่านั้น เช่น บุคคลที่มีความสำคัญ วัตถุประสงค์ของโอกาส สถานการณ์ หรือบทเรียนต่างๆ ที่รวมอยู่ในเรื่องราวเหล่านั้นให้ชัดเจนยิ่งขึ้น</li> <li>● หากเป็นความรู้สึกไม่ชอบใจซึ่งเป็นการแสดงถึงความไม่สันโดษ ผู้นำกลุ่มจะชวนให้สมาชิกได้คลี่คลายจากภาวะดังกล่าว</li> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนให้เพื่อนสมาชิกร่วมเรียนรู้และแบ่งปันความรู้สึกนึกคิดจากการที่ได้รับรู้เรื่องราวของเพื่อน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การมีปฏิสัมพันธ์ของสมาชิก (interaction) สมาชิกสามารถสนิทสนมกันได้อย่างรวดเร็ว เนื่องจากสมาชิกบางส่วนมาจากสาขาเดียวกัน และทั้งหมดได้เรียนร่วมกันมาแล้วครึ่งเทอมในรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน ซึ่งเป็นวิชาที่สมาชิกต้องมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเป็นและทำกิจกรรมร่วมกัน และประสบการณ์บางส่วนของสมาชิกก็มีส่วนคล้ายคลึงกัน เช่น ความภาคภูมิใจที่ได้มีโอกาสเรียนต่อ ความลำบากในการปรับตัวกับชีวิตมหาวิทยาลัย ความท้อในการเรียน เป็นต้น ทำให้บรรยากาศภายในกลุ่มจึงมีความเป็นกันเองระหว่างสมาชิก</li> </ul>


ตารางที่ 10 (ต่อ) เป้าหมาย กระบวนการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ และ  
 กระแสการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม

ช่วงที่	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม
1 (ต่อ)			<ul style="list-style-type: none"> <li>● การคลี่คลายปัญหาของสมาชิก (problem solving) สมาชิกที่มีความรู้สึกไม่ชอบใจชีวิตในมหาวิทยาลัยในช่วงเทอมที่ผ่านมา สามารถคลี่คลายจากภาวะดังกล่าว (เกิดความสิ้นโตษ) จากการเอื้ออำนวยของผู้นำกลุ่ม ร่วมกับการได้รับคำแนะนำและกำลังใจจากเพื่อนสมาชิก</li> <li>● การเติบโตของสมาชิก (growth) สมาชิกมองเห็นคุณค่าและความหมายของประสบการณ์ชีวิตในมหาวิทยาลัยในช่วงเทอมที่ผ่านมา</li> </ul>
2 – 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>● เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความไม่สิ้นโตษที่เป็นโจทย์ค้างคั่งในชีวิตของสมาชิก</li> <li>● เพื่อให้สมาชิกสามารถคลายโจทย์ซึ่งก่อให้เกิดความไม่สิ้นโตษในชีวิต</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพิจารณาถึงประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน มีเรื่องราวใดบ้างที่สมาชิกรู้สึกไม่ชอบ ถึงขนาดอยากจะลบลิ้มออกไปจากชีวิต</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การเปิดเผยตนเองของสมาชิก (disclosure) บรรยายกายภายในกลุ่มในช่วงนี้ สมาชิกมีความผ่อนคลายและให้ความไว้วางใจต่อกลุ่มและผู้นำกลุ่มมากขึ้น เมื่อผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจถึงประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา สมาชิกส่วน</li> </ul>

ตารางที่ 10 (ต่อ) เป้าหมาย กระบวนการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ และ  
 กระแสการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม

ช่วงที่	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม
2-3 (ต่อ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกได้เปิดเผยถึงเรื่องราวที่พวกเขาอยากลบลิ้มออกไปจากชีวิต โดยชวนว่าหากเลือกได้ หรือสามารถย้อนเวลากลับไปได้ สมาชิกอยากลบเรื่องราวใดออกไปจากชีวิต</li> <li>● ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกคลี่คลายความไม่ยินดีพอใจที่เกิดขึ้นจากรายการดังกล่าว</li> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนให้เพื่อนสมาชิกร่วมเรียนรู้และแบ่งปันความรู้สึกร่วมกันคิดจากการที่ได้รับรู้เรื่องราวของเพื่อน</li> </ul>	<p>ใหญ่เริ่มคุ้นเคยที่จะเปิดเผยตนเอง และสามารถเล่าอย่างสบายใจ อย่างไรก็ตามยังมีสมาชิกบางคนเปิดเผยตนเองได้น้อย แต่ก็ยังคงให้ความสนใจและมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเมื่อได้รับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● การมีปฏิสัมพันธ์กันของสมาชิก (interaction) สมาชิกมีความสนใจ และใส่ใจที่จะรับฟัง และคอยเป็นกำลังใจในขณะเพื่อนได้เล่าถึงประสบการณ์ที่เจ็บปวดจนอยากจะลบลิ้มออกไปจากชีวิต และประสบการณ์ของสมาชิกบางคนก็ชวนให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้สำรวจและร่วมเรียนรู้ถึงประสบการณ์ของตนเองที่มีความคล้ายคลึงกัน บรรยายภาคภายในกลุ่มในช่วงนี้จึงเห็นได้ถึงความเกื้อกูลช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม</li> </ul>

ตารางที่ 10 (ต่อ) เป้าหมาย กระบวนการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ และ  
 กระแสการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม

ช่วงที่	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม
2 – 3 (ต่อ)			<ul style="list-style-type: none"> <li>● การคลี่คลายปัญหาของสมาชิก (problem solving) สมาชิกที่มีความรู้สึกไม่ชอบไม่พอใจ กับประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา เช่น .สามารถคลี่คลายจากภาวะดังกล่าว (เกิดความสันโดษ) จากการเอื้ออำนวยของผู้นำกลุ่ม ร่วมกับการได้รับคำแนะนำและกำลังใจจากเพื่อนสมาชิก</li> <li>● การเติบโตของสมาชิก (growth) สมาชิกมองเห็นคุณค่าและความหมายของประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>● เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าของช่วงเวลาในปัจจุบัน ซึ่งมีคุณค่ากับชีวิตที่สุดในการทำอะไรต่างๆ โดยเฉพาะการทำเพื่อให้บุคคลสำคัญในชีวิตมีความสุข</li> <li>● เพื่อให้สมาชิกเกิดความสันโดษต่อบุคคลในชีวิตของตน ทั้งที่ตนเองชอบใจและไม่ชอบใจ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ผู้นำกลุ่มเล่านิทานของตลอดสตอยด์เรื่อง “คำตอบ 3 ประการ” ให้สมาชิกฟัง นิทานเรื่องนี้กล่าวถึงพระราชอาองค์หนึ่งที่แสวงหาคำตอบของคำถาม 3 ประการ คือ             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) เวลาที่สำคัญที่สุดในการทำอะไรต่างๆ</li> <li>2) คนที่สำคัญที่สุดที่ควรทำสิ่งต่างด้วย</li> <li>3) สิ่งสำคัญที่ควรทำตลอดเวลา</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การเปิดเผยตนเองของสมาชิก (disclosure) ช่วงนี้สมาชิกทุกคนสามารถเปิดเผยประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลสำคัญในชีวิตของตนได้อย่างเต็มที่ โดยสามารถถ่ายทอดถึงความรู้สึกของตนที่มีต่อบุคคลที่รู้สึกยินดีพอใจ หรือแม้แต่มับุคคลสำคัญในชีวิตที่ทำให้รู้สึกไม่ยินดีพอใจได้</li> </ul>

ตารางที่ 10 (ต่อ) เป้าหมาย กระบวนการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ และ  
กระแสนการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม

ช่วงที่	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสนการเปลี่ยนแปลง
4 (ต่อ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงสิ่ง ที่สมาชิกควรปฏิบัติกับบุคคล ในชีวิตของตน</li> </ul>	<p>คำตอบของคำถาม 3 ประการ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) เวลา ณ ปัจจุบัน</li> <li>2) คนที่อยู่กับเราในขณะนั้นๆ</li> <li>3) การทำให้คนที่อยู่กับเราใน ขณะนั้นๆ มีความสุข</li> </ol> <p>สรุปความได้ว่า สิ่งสำคัญใน ชีวิตคือการทำให้คนที่อยู่ ร่วมกับเราในขณะนั้นๆ มี ความสุข</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ ใคร่ครวญประสบการณ์ชีวิต ของตนเองที่เกี่ยวข้องกับ นิทานของตอลสตอยด์ โดย ชวนให้สมาชิกตระหนักถึง ความสำคัญของผู้คนในชีวิต ของสมาชิก และตระหนักถึง สิ่งที่สมาชิกควรปฏิบัติกับ บุคคลในชีวิตเหล่านั้น</li> <li>• หากเรื่องราวที่สมาชิกได้ เปิดเผยเป็นความรู้สึกยินดี พอใจที่มีต่อบุคคลในชีวิต ซึ่ง มีลักษณะของความสันโดษ ผู้นำกลุ่มจะชวนให้สมาชิก ตระหนักถึงคุณค่าและ ความหมายของบุคคลเหล่านั้น</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเปิดเผยตนเองของ สมาชิก (disclosure) ในช่วงนี้ สมาชิกทุกคน สามารถเปิดเผยประสบการณ์ ของตนเองที่เกี่ยวข้องกับ บุคคลสำคัญในชีวิตของตนได้ อย่างเต็มที่ โดยสามารถ ถ่ายทอดถึงอารมณ์ความรู้สึก ของตนที่มีต่อบุคคลที่สมาชิก รู้สึกยินดีพอใจ ซาบซึ้ง ขอบคุณ หรือแม้แต่บุคคล สำคัญในชีวิตที่ทำให้รู้สึกไม่ ยินดีพอใจได้อย่างชัดเจน</li> <li>• การมีปฏิสัมพันธ์กันของ สมาชิก (interaction) มิตรภาพระหว่างสมาชิกใน กลุ่มมีความแน่นแฟ้นมากยิ่งขึ้น สังเกตได้จากการที่สมาชิก หลายคนสามารถรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกได้ อย่างชัดเจน ซึ่งแสดงออก ผ่านทางสีหน้าท่าทางและ คำพูด เช่น สมาชิกบางคน ร้องไห้เมื่อได้ฟัง ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณของ เพื่อนสมาชิกที่เล่าถึงแม่</li> </ul>

ตารางที่ 10 (ต่อ) เป้าหมาย กระบวนการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ และ  
 กระแสการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม

ช่วงที่	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลง
4 (ต่อ)		<ul style="list-style-type: none"> <li>● หากเป็นความรู้สึกไม่ชอบใจที่มีต่อบุคคลในชีวิต ซึ่งเป็นการแสดงถึงความไม่สันโดษ ผู้นำกลุ่มจะชวนให้สมาชิกได้คลี่คลายจากภาวะดังกล่าว</li> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนให้เพื่อนสมาชิกร่วมเรียนรู้และแสดงความรู้สึกจากการที่ได้รับรู้เรื่องราวของเพื่อนสมาชิก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การเติบโตของงามของสมาธิ (growth) สมาชิกเห็นคุณค่าและบุญคุณของบุคคลสำคัญในชีวิต โดยบุคคลสำคัญที่สมาธิส่วนใหญ่เล่าถึง ได้แก่ พ่อแม่ ครอบครั้ว และเพื่อน ผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้สมาธิตระหนักถึงการกระทำที่สมาธิสามารถปฏิบัติเพื่อให้คนสำคัญเหล่านั้นมีความสุขได้</li> <li>● การคลี่คลายปัญหาของสมาธิ (problem solving) สมาชิกที่มีความไม่พอในบุคคลในชีวิต สามารถยอมรับและเข้าใจต่อการกระทำของบุคคลสำคัญในชีวิต แม้จะยังสามารถยินดีพอใจต่อการกระทำของบุคคลนั้นได้ทั้งหมดก็ตาม</li> </ul>
5-6	<ul style="list-style-type: none"> <li>● เพื่อให้สมาธิตระหนักถึงคุณค่าและความหมายของสิ่งต่างๆ ในชีวิตของสมาธิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ชวนชวนให้สมาธิสำรวจถึงความโชคดีในชีวิตของตน โดยให้เขียนสิ่งที่สำรวจได้ลงในกระดาษ A4 และทุกๆ ประโยคให้เริ่มด้วยคำว่า</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การเปิดเผยตนเองของสมาธิ (disclosure) สมาชิกทุกคนสามารถเปิดเผยถึงความรู้สึกโชคดีของตนเองที่มีต่อสิ่งต่างๆ</li> </ul>

ตารางที่ 10 (ต่อ) เป้าหมาย กระบวนการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ และ  
 กระแสการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม

ช่วงที่	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลง
5 – 6 (ต่อ)	เพื่อให้สมาชิกเกิดความ สนใจในสิ่งต่างๆ ในชีวิต ของตน	<p>“ฉันโชคดีที่...”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิก แลกเปลี่ยนสิ่งที่ตนเองเขียน ในกระดาษกับเพื่อนสมาชิก โดยการอ่านข้อความที่เขียน ทั้งหมดให้เพื่อนสมาชิกฟัง</li> <li>● ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเลือกสิ่งที่ สมาชิกรู้สึกว่าเป็นความโชคดี ของชีวิตขึ้นมาหนึ่งอย่าง จาก สิ่งที่เขียนทั้งหมด</li> <li>● ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกสำรวจ ใคร่ครวญ และเปิดเผย เรื่องราวดังกล่าวที่ตนเอง เลือก เพื่อให้สมาชิกเกิดความ ชัดเจนในเรื่องราวเหล่านั้น มากยิ่งขึ้น</li> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิก ขอบคุณต่อสิ่งต่างๆ ที่เป็น ความโชคดีในชีวิต รวมถึงสิ่ง ที่มีส่วนร่วมต่อความโชคดีนั้น ผู้นำกลุ่มชวนให้เพื่อนสมาชิก ร่วมเรียนรู้และแสดง ความรู้สึกจากการที่ได้รับรู้ เรื่องราวของเพื่อนสมาชิก</li> </ul>	<p>ในชีวิต ทั้งในด้านทรัพย์สินที่ ตนมีความรู้ความสามารถ สุขภาพ และผู้คนในชีวิต ได้ อย่างลึกซึ้ง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● การมีปฏิสัมพันธ์กันของ สมาชิก (interaction) สัมพันธ์ภาพภายในกลุ่ม ในช่วงนี้มีความแน่นแฟ้น อย่างชัดเจน เห็นได้จากการจด จوابฟังและรับรู้ความรู้ของ เพื่อนสมาชิกอย่างลึกซึ้ง ในช่วงนี้สมาชิกลดการแสดง ความคิดเห็น และให้ คำแนะนำแก่กันน้อยลง เปลี่ยนมาสู่การถ่ายทอด ความรู้สึกที่ปรากฏในใจของ ตนผ่านทางการเอาใจใส่ที่จะ รับฟังเพื่อนสมาชิกอย่างเต็มที่ มากขึ้น</li> <li>● การคลี่คลายปัญหาของ สมาชิก (problem solving) สมาชิกบางคนสามารถ คลี่คลายโจทย์ที่เป็นปมคง ค้างภายในจิตใจ ซึ่งเป็น ประเด็นที่สืบเนื่องมาจากช่วง ก่อนหน้า</li> </ul>



ตารางที่ 10 (ต่อ) เป้าหมาย กระบวนการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ และ  
กระแสการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม

ช่วงที่	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลง
5 – 6 (ต่อ)			<ul style="list-style-type: none"> <li>● การเติบโตงอกงามของสมาชิก (growth)</li> <li>สมาชิกมองเห็นคุณค่าและความหมายของสิ่งต่างๆ ในชีวิตที่มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน ที่ล้วนมีผลต่อความโชคดีในชีวิตของตน</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>● เพื่อให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์และสิ่งทีตนเองเรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม</li> <li>● เพื่อให้สมาชิกวางแนวทางในการอยู่ร่วมกับสิ่งต่างๆ ในชีวิตของตนเองหลังจากนี้</li> <li>● เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกภายในใจ ที่มีต่อเพื่อนสมาชิก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพิจารณาถึงประสบการณ์และการเรียนรู้ตลอดการเข้าร่วมกลุ่ม</li> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกตั้งปณิธานว่า นับจากนี้ไปพวกเขาตั้งใจจะทำอะไรบ้างกับสิ่งต่างๆ ในชีวิตของตนเอง</li> <li>● ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกได้ขอบคุณเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● สมาชิกเกิดความเข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกันมากยิ่งขึ้น เห็นคุณค่าและความหมายของมิตรภาพ เกิดเป็นความยินดีพอใจ (ความสันโดษ) ในมิตรภาพระหว่างเพื่อนสมาชิก</li> <li>● สมาชิกตระหนักถึงหน้าที่ที่ตนพึงกระทำในปัจจุบัน</li> </ul>

### การเก็บข้อมูล

หลังจากที่ผู้วิจัยได้กลุ่มตัวอย่างเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นัดหมายวันและเวลาเพื่อเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งพบว่าผู้วิจัยไม่สามารถทำการเก็บข้อมูลในช่วงระยะเวลาเดียวกันได้ เนื่องจากนักศึกษามีกิจกรรมและการสอบกลางภาค ผู้วิจัยจึงต้องแบ่งการเก็บข้อมูลออกเป็น 2 ช่วง คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ 1 ดำเนินการทดลองในช่วงเดือนสิงหาคม และกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ 2 ดำเนินการทดลองในช่วงเดือนกันยายน ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 11 กำหนดการในการทดลองและเก็บข้อมูล

การทดสอบระยะ ก่อนเริ่มกลุ่ม	เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการศึกษาแนวพุทธ	การทดสอบระยะหลัง เข้ากลุ่ม
<b>กลุ่มทดลองที่ 1</b>	<b>รุ่นที่ 1</b>	
11 ส.ค. 51	17 – 18 ส.ค. 51	18 ส.ค. 51
<b>กลุ่มควบคุมที่ 1</b>	<b>เข้ากลุ่มหลังจบการวิจัย</b>	
11 ส.ค. 51	26 – 27 ก.ย. 2551	19 ส.ค. 51
<b>กลุ่มทดลองที่ 2</b>	<b>รุ่นที่ 2</b>	
18 ก.ย. 51	20-21 ก.ย. 51	21 ก.ย. 51
<b>กลุ่มควบคุมที่ 2</b>	<b>เข้ากลุ่มหลังจบการวิจัย</b>	
18 ก.ย. 51	26 – 27 ก.ย. 2551	22 ก.ย. 51

### สถานที่ในการวิจัย

สถานที่ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จังหวัดราชบุรี โดยผู้วิจัยได้จัดห้องเรียนภายในมหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นห้องที่นักศึกษาใช้เรียนตามปกติเป็นห้องในการทำกลุ่ม

### ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนในการเตรียมการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนการทดลอง ขั้นตอนดำเนินการทดลอง และขั้นหลังการทดลอง มีรายละเอียดดังนี้

#### 1. ขั้นตอนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยขอหนังสือราชการจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงอธิการบดี และ คณบดีคณะครุศาสตร์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จังหวัดราชบุรี เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่ในการดำเนินการวิจัย

1.2 ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากคณาจารย์ในมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงที่มีความประสงค์ให้นักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนในวิชาของตนเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยทำการชี้แจงถึง

วัตถุประสงค์และขั้นตอนในการวิจัย จากนั้นให้นักศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยลงชื่อในใบแสดงความยินยอม

1.3 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม (ดูรายละเอียดได้ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง)

1.4 ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเก็บข้อมูล และการทำกลุ่มกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือให้กลุ่มทดลอง เข้าร่วมกลุ่มทดลอง กระบวนการ คือ 7 ช่วง รวมเวลาประมาณ 20 ชั่วโมง การเก็บข้อมูลและการทดลองในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ช่วง (ดูรายละเอียดที่การเก็บข้อมูล)

## 2. ขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในแต่ละรุ่นตอบแบบวัดภาวะสันโดษ เพื่อวัดคะแนนภาวะสันโดษในระยะก่อนการทดลอง (pretest)

2.2 ให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธตามวัน และเวลาที่กำหนดไว้ โดยมีผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มทั้ง 7 ช่วง ช่วงละ 2-3 ชั่วโมง รวมเวลาประมาณ 20 ชั่วโมง ซึ่งตลอดระยะเวลาในการทดลอง กลุ่มตัวอย่างทุกคนสามารถเข้าร่วมการทดลองได้ครบตามกระบวนการกลุ่ม

## 3. ขั้นตอนภายหลังการทดลอง

3.1 ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งหมดตอบแบบวัดภาวะสันโดษในระยะหลังการทดลอง (posttest)

3.2 ให้กลุ่มควบคุมและนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตนทุกคนที่สนใจ เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธหลังจากการเก็บข้อมูลในการวิจัยแล้วเสร็จ (ในวันที่ 26 – 27 กันยายน 2551)

3.3 นำแบบวัดภาวะสันโดษทั้งก่อนและหลังการทดลองที่ตรวจให้คะแนนแล้วไปตรวจวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS for Window version 15 โดยมีรายละเอียดของขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. คำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดภาวะสันโดษก่อนการทดลอง (pretest) และหลังการทดลอง (posttest) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. นำค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดภาวะสันโดษก่อนการทดลอง (pretest) และหลังการทดลอง (posttest) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาหารด้วยจำนวนข้อของแบบวัด คือ 46 ข้อ เพื่อวิเคราะห์ผลการทดลองตามเกณฑ์ในการแปลผลของแบบวัด

3. ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสันโดษในระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ได้จากข้อ 2 ด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test dependent group)

3. ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสันโดษในระยะก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ได้จากข้อ 2 ด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test independent group)

4. ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสันโดษในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ได้จากข้อ 2 ด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test independent group)

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อภาวะสันโดษของนักศึกษาในครั้งนี้ มีสมมุติฐานการวิจัย คือ 1) หลังการทดลอง นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจะมีคะแนนภาวะสันโดษเพิ่มขึ้น และ 2) หลังการทดลอง นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจะมีคะแนนภาวะสันโดษสูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยทำการทดสอบในกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จำนวน 32 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน

ผู้วิจัยจึงนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมุติฐานของการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ประกอบด้วย ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 1 และผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 2 ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### ตอนที่ 1 การทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 1

สมมุติฐานข้อที่ 1 ภายหลังจากการทดลอง นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีคะแนนความสันโดษสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ( $M$ ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) และผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสันโดษในระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ( $t$ ) แสดงไว้ในตารางที่ 12 ดังนี้

ตารางที่ 12 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสันโดษในระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test dependent group)

กลุ่ม	n	ค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสันโดษ		ค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสันโดษ		t
		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		
		M	SD	M	SD	
กลุ่มทดลอง	16	3.564	.533	4.114	.457	7.677***
กลุ่มควบคุม	16	3.796	.449	3.750	.506	-.910

\*\*\*  $p < .001$

จากตารางที่ 12 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสันโดษในระยะก่อนการทดลองของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามเกณฑ์ในการแปลผลของแบบวัด (ดูรายละเอียดของเกณฑ์ในการแปลผลได้ที่ ข้อ 1.6 หน้า 66 - 67) จะเห็นได้ว่าทั้งสองกลุ่มมีภาวะสันโดษในชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างสูง

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสันโดษในระยะหลังการทดลองของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จะเห็นได้ว่ากลุ่มทดลองมีภาวะสันโดษในชีวิตเพิ่มขึ้นจากระดับค่อนข้างสูงไปอยู่ในระดับสูง ส่วนกลุ่มควบคุมยังคงมีภาวะสันโดษในชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างสูงเช่นเดิม

และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสันโดษในระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test dependent group) พบว่ามีความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสันโดษของกลุ่มทดลองที่ทำการวัดก่อนและหลังการทดลอง โดยพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสันโดษที่ทำการวัดหลังการทดลองมีค่าสูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสันโดษที่ทำการวัดก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ในขณะเดียวกัน เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสันโดษในระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมแล้ว ไม่พบว่ามีความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนของกลุ่มควบคุมที่ทำการวัดก่อนและหลังการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ปรากฏในตารางที่ 12 แสดงถึงการสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 คือ หลังการทดลอง นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จะมีคะแนนภาวะสันโดษเพิ่มขึ้น

## ตอนที่ 2 การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

สมมติฐานข้อที่ 2 ภายหลังการทดลอง นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีคะแนนภาวะสันโดษสูงกว่ากลุ่มควบคุม

เพื่อตอบสมมติฐานในข้อที่ 2 ที่ต้องการศึกษาว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนภาวะสันโดษสูงกว่ากลุ่มควบคุมหรือไม่ จึงต้องทำการทดสอบดังนี้ ขั้นแรกผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสันโดษในระยะก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test independent group) แล้วจึงทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะ

สันโดษในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นลำดับต่อไป เพื่อยืนยันว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสันโดษในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นเป็นผลมาจากตัวแปรต้น คือ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งผลการทดสอบในแต่ละชั้น แสดงไว้ดังตารางที่ 13 และ 14 ดังนี้

ตารางที่ 13 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสันโดษในระยะก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test independent group)

กลุ่ม	<i>n</i>	Mean	SD	<i>t</i>	<i>df</i>
กลุ่มทดลอง	16	3.564	.533	.192	30
กลุ่มควบคุม	16	3.796	.449		

*Levene's Test for Equality of Variances : F = .106, p = .747*

จากตารางที่ 13 เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสันโดษในระยะก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test independent group) พบว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนของทั้ง 2 กลุ่ม

ตารางที่ 14 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสันโดษในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test independent group)

กลุ่ม	<i>n</i>	Mean	SD	<i>t</i>	<i>df</i>
กลุ่มทดลอง	16	4.114	.457	2.136*	30
กลุ่มควบคุม	16	3.750	.506		

\*  $p < .05$

*Levene's Test for Equality of Variances : F = .437, p = .514*

จากตารางที่ 14 เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสันโดษในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะ

สันโดษที่ทำการวัดหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีค่าสูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสันโดษของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ปรากฏในตารางที่ 13 และ 14 แสดงถึงการสนับสนุนสมมุติฐานข้อที่ 2 คือ หลังการทดลอง นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจะมีคะแนนภาวะสันโดษสูงกว่ากลุ่มควบคุม



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## บทที่ 5

### การอภิปรายผล

ในบทนี้ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่ออภิปรายถึงปัจจัยที่ทำให้กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสามารถช่วยให้ภาวะสันโดษของนักศึกษาเพิ่มขึ้นหลังการเข้ากลุ่ม และการที่นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มมีคะแนนภาวะสันโดษสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม ผู้วิจัยแบ่งการอภิปรายออกเป็น 2 ตอน เพื่ออภิปรายถึงผลที่ได้ตามสมมติฐานทั้ง 2 ข้อ ตอนที่ 1 อภิปรายถึงสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ที่ว่า หลังการทดลองนักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจะมีคะแนนความสันโดษสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม และตอนที่ 2 อภิปรายถึงสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 ที่ว่า หลังการทดลองนักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจะมีคะแนนความสันโดษสูงกว่ากลุ่มควบคุม

#### ตอนที่ 1 อภิปรายถึงสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสามารถช่วยให้ภาวะสันโดษของนักศึกษาเพิ่มขึ้นภายหลังการเข้ากลุ่ม การเพิ่มขึ้นของภาวะสันโดษน่าจะเนื่องมาจากกระบวนการกลุ่ม ซึ่งได้เอื้ออำนวยให้สมาชิกเกิดการสำรวจและใคร่ครวญภาวะสันโดษในประสบการณ์ชีวิตของตนเองอย่างลึกซึ้ง และได้เรียนรู้จากการรับฟังประสบการณ์ชีวิตของเพื่อนสมาชิกผ่านการเอื้ออำนวยของผู้นำกลุ่ม จนเกิดความเข้าใจในชีวิตตามความเป็นจริงทำให้ยินดีกับชีวิตของตนอย่างที่เป็นอยู่ สอดคล้องกับผลการวิจัยที่ผ่านมาของธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2549) ที่พบว่า กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา สามารถช่วยเพิ่มพูนความเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิต ซึ่งช่วยเพิ่มสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มความพึงพอใจของผู้รับบริการที่เป็นนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาภายหลังการเข้ากลุ่ม และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เพรศพรณ แคนศิลป์ (2550) ที่พบว่า กลุ่มโยนิโสมนสิการซึ่งได้พัฒนามาจากกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสามารถช่วยเพิ่มปัญญาในภาวะความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงของนักศึกษาภายหลังการเข้ากลุ่ม ซึ่งปัญญาที่เพิ่มขึ้นนี้เกิดจากสัมมาทิฐิที่ผู้นำกลุ่มเอื้อให้เกิดขึ้นผ่านกระบวนการกลุ่ม

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธได้เอื้อให้สมาชิกได้เรียนรู้และเข้าใจการดำเนินชีวิตโดยหลักภาวะสันโดษ 4 มิติ ได้แก่ ภาวะสันโดษในด้านทรัพย์สินหรือวัตถุสิ่งของ ภาวะสันโดษในด้านสุขภาพร่างกาย ภาวะสันโดษในด้านสติปัญญาและความรู้ความสามารถ และ ภาวะสันโดษในด้านบทบาทหน้าที่ของตน เมื่อสมาชิกมีความเข้าใจและยินดีกับชีวิตตามความเป็นจริงแล้ว ภาวะสันโดษย่อมเกิดขึ้น ดังที่ พระมิสสุโอะ คเวสโก (2548) กล่าวว่า เมื่อบุคคลมีสัมมาทิฐิ คือมีความเข้าใจที่ถูกต้องต่อโลกและชีวิต เขาก็จะพบภาวะสันโดษในจิตใจของตนสามารถยอมรับและพอใจยินดีกับสิ่งต่างๆ ในชีวิตได้

เมื่อวิเคราะห์กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ผู้วิจัยพบว่าในระยะแรกของการดำเนินกลุ่ม เรื่องราวที่สมาชิกเปิดเผยสู่กลุ่มนั้น แสดงให้เห็นว่าสมาชิกบางคนมีภาวะสันโดษในชีวิตอยู่แล้ว เห็นได้จากการที่เขาได้เปิดเผยถึงความสุข ความพอใจกับสิ่งต่างๆ ในชีวิต เช่น เพื่อนใหม่ที่ได้พบเจอในชีวิตการเรียนมหาวิทยาลัย ความดีใจที่มีโอกาสได้เรียนต่อ แต่ก็ยังไม่ตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งเหล่านั้นชัดเจนนัก ซึ่งกระบวนการกลุ่มที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจ ทบทวน และเกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ได้เอื้อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้และตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งที่ตนมีอยู่มากยิ่งขึ้น แต่เนื่องจากเป็นระยะเริ่มต้น การเปิดเผยเรื่องราวที่เป็นความทุกข์จึงยังไม่มากนัก เรื่องราวความทุกข์ที่เปิดเผยในระยะแรก เป็นเรื่องราวที่สมาชิกมีประสบการณ์ร่วมกัน เช่น ความท้อแท้และความลำบากในการปรับตัวต่อการเรียนที่มีความยากกว่าที่เคยเรียนมาในระดับมัธยม การช่วยเหลือของกลุ่มเป็นไปในลักษณะของการให้กำลังใจ ปลอดภัย และช่วยให้สมาชิกทุกคนเล็งเห็นว่าเพื่อนก็มีความทุกข์ ความลำบากเช่นเดียวกับตน ช่วยให้ลดความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างจากความรู้สึกไกลบ้านลงได้ เมื่อตระหนักว่าทันทีที่ตนได้เปิดเผยความรู้สึก หรือประสบการณ์ในชีวิตให้ผู้อื่นได้รับรู้ เพื่อนก็ยินดีที่จะรับฟังพร้อมกับให้กำลังใจ เกิดเป็นความรู้สึกยินดีที่ได้มาพบเพื่อนใหม่ เกิดมิตรภาพที่แน่นแฟ้นมากยิ่งขึ้น

การดำเนินกลุ่มในช่วงที่ 2 และ 3 ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้สังเกตและสำรวจความสันโดษและไม่สันโดษที่มีอยู่ในชีวิตอย่างละเอียดมากยิ่งขึ้น สมาชิกหลายคนสามารถเปิดเผยเรื่องราวของตนได้อย่างลึกซึ้ง ทำให้สมาชิกได้เข้ามามีส่วนร่วมในการสำรวจเรื่องราวที่ก่อให้เกิดความสันโดษและไม่สันโดษตามไปด้วย โดยเรื่องราวที่ทำให้สมาชิกรู้สึกไม่สันโดษนั้น ล้วนอยู่ในมิติทั้ง 4 ของชีวิต อันได้แก่ วัตถุสิ่งของ สุขภาพ สติปัญญา และบทบาทหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบและสัมพันธ์กับผู้อื่นในชีวิตทั้งสิ้น ซึ่งต้นตอที่ทำให้เกิดความไม่สันโดษนั้น ก็เป็นไปตามหลักทางพุทธศาสนา นั่นคือความยึดมั่นอยากจะให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามใจตน ซึ่งมาจากอวิชชา เมื่อความเป็นจริงที่ปรากฏไม่เป็นไปตามความอยาก ความต้องการก็เกิดความไม่สันโดษ

เช่นกรณีของหนึ่ง ที่อยากจะลบลิ้มคำสบประมาทและคำล้อเลียนว่า “ไอ้ลูกไม่มีพ่อแม่” หนึ่งเล่าว่าตั้งแต่เด็กตนไม่เคยได้อยู่กับพ่อแม่ แต่ลูกกับป้าซึ่งไม่มีลูกที่เลี้ยงดูตนมาก็รักและดูแลตนเหมือนลูกแท้ๆ ทำให้เขามีความสุข

หนึ่ง “ลูกกับป้าก็เหมือนพ่อแม่แท้ ๆ ของผม” หนึ่งเล่าทั้งน้ำตา

สอง “ไม่เป็นไร ผู้ชายร้องไห้ไม่ใช่เรื่องแปลก” สามส่งกระดาษทิชชูให้กับหนึ่ง เพื่อนสมาชิกหลายคนเคลื่อนเข้ามาหาเพื่อให้กำลังใจหนึ่ง

หนึ่งเล่าว่าตนมักจะถูกเพื่อน ๆ ล้อว่าพ่อเป็นคนไม่ดี “ไอ้ลูกไม่มีพ่อแม่ไม่มีแม่ พ่อมึงมันเป็น คนอย่างนั้นนะ พ่อมึงมันเป็นคนอย่างนั้นนะ ลูกกับป้าก็จะคอยปลอบว่าพ่อเขามีเหตุผลที่เขาทำแบบนี้ ถ้ามึงอยากได้อะไรให้บอกเขาจะหามาให้ เขาเหมือนเป็นคนให้ชีวิตใหม่กับผม” แม้จะเสียใจที่ไม่เคยได้อยู่กับพ่อแม่ แต่ลูกกับป้าก็ทำให้ความเสียใจเบาบางลงได้

ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกคนอื่น ๆ มีส่วนร่วมแสดงน้ำใจไมตรีกับหนึ่ง (Facilitate interaction) สมาชิกให้กำลังใจหนึ่ง ขอให้หนึ่งสู้กับคำว่าเหล่านั้น

สี่ “คำพูดของคนอื่นหนะ มันสะเทือนใจเราก็จริง แต่เรามองข้ามมันไปบ้าง ก็ได้ไม่ต้องเก็บมาใส่ใจหมด”

หนึ่ง “เมื่อก่อนเป็นคนจริงจังมาก ไม่ได้ขี้เล่นแบบนี้ ใครพูดแซวก็จะโกรธหมด จนคนแถวบ้านมองว่าบ้า ต่อกับเขาประจำ จนคำที่มึงเคยบอกกูที่ว่า เรื่องเล็ก ๆ อะอย่าทำให้มันเป็นเรื่องใหญ่สิ มึงจำได้ปะ คำ ๆ นี้ทำให้กูคิดถึงคำสอนของลูกกับป้า เมื่อก่อนว่าเป็นเรื่องเล็กได้ก็สบายใจขึ้น เออช่างมัน” หนึ่งมองเห็นรอยแยก (split) ของตัวเอง และสามารถปรับใจให้ยอมรับความเป็นจริงได้ (Realization) เดียวนี้เวลาเห็นเพื่อนเครียดหนึ่งจะชอบปลอบโยนให้เพื่อนสบายใจ ดึกว่าการใช้กำลังใจเหมือนเมื่อก่อน”

ผู้นำกลุ่มเอื้อให้หนึ่งได้คลายใจที่ค้างคาใจ (Facilitate Counseling) ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ผู้นำกลุ่ม “คำดำของคนก็เหมือนของไม่ดีที่เราไม่ชอบที่เขาหยิบยื่นมาให้เรา คำพูดของดีในวันนั้นเตือนให้หนึ่งคิดได้ว่า เราไม่รับมันก็ได้นี่ เขาส่งของชิ้นใหญ่ ๆ หนัก ๆ มา แล้วเราจะไปรับไปแบกมันมาทำไมหละ เหมือนเมื่อก่อนเวลาเขายื่นมิดมา หนึ่งเอาตัวเข้ารับเต็มๆ ตัวหนึ่งเองก็เจ็บ เลยต้องปามิดกลับไปให้เขาเจ็บบ้างนะ แต่วันนี้ถ้าห้าส่งมิดให้หนึ่ง แล้วหนึ่งไม่รับ มิดนั้นจะอยู่กับใครคะ”

หนึ่ง “อยู่ที่ห้าครับ”

หนึ่งบอกว่าทุกวันนี้กำลังพยายามคิดอย่างนี้แต่ก็มีหลุดอยู่บ่อย ๆ สองจึงกล่าวเสริมว่าเมื่อก่อนตนเป็นคนทะเลาะกับหนึ่งบ่อยครั้ง แต่เดี๋ยวนี้สามารถยอมให้กันได้ ก็ยอมให้กัน ใครคิดได้ก่อนก็ยอมให้เพื่อนทำให้อยู่ด้วยกันได้ หนึ่งขอบคุณเพื่อน ๆ ที่ให้อภัยและคอยเตือนสติ ให้ความเป็นเพื่อนอย่างจริงใจเสมอมา มีน้ำใจให้ตลอด ทำให้ตนเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ และขอโทษที่ผลอเอาแต่ใจใส่เพื่อนอยู่บ่อยครั้ง

ผู้นำกลุ่มสรุปให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ของหนึ่ง

ผู้นำกลุ่ม “หนึ่งมีความสุขขึ้นได้ แม้จะหยุดคนที่มาล้อเลียนไม่ได้ แต่เพียงเปลี่ยนใจตัวเอง คิดซะว่าเออช่างมัน ก็สบายใจได้เนอะ”

การได้รับรู้เรื่องราวของเพื่อนสมาชิกอย่างลึกซึ้ง ทำให้บรรยากาศในกลุ่มเพิ่มความแนบแน่นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมากยิ่งขึ้น สมาชิกบางคนที่ไม่กล้าเปิดเผยเรื่องราวของตนนัก ก็กล้าที่จะเปิดเผยมากยิ่งขึ้น ซึ่งนำไปสู่การเรียนรู้และทำความเข้าใจเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตร่วมกัน ผู้นำกลุ่มอาศัยสัมพันธภาพที่งดงามของกลุ่มในการเอื้อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงคุณค่าและความหมายของสิ่งต่างๆ ในชีวิต รวมถึงจัดการกับเจตคติที่ค้างค้ำใจทั้งหลาย โดยเอื้อให้สมาชิกสังเกตเห็นถึงความเชื่อมโยงกันระหว่างตนเองและเพื่อน ตนเองกับผู้คนรวมถึงสรรพสิ่งรอบข้าง เพื่อปูแนวทางให้สมาชิกเห็นถึงคุณค่าของประสบการณ์ทุกประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ไม่ว่าจะดีหรือร้ายก็สามารถเรียนรู้จากเรื่องราวเหล่านั้นได้

เช่นกรณีของสอง ที่เล่าในช่วงที่ 5 ของการดำเนินกลุ่มว่า ความโชคดีที่สุดในชีวิตของเขา คือการได้เกิดมาเป็นลูกของพ่อและแม่

สอง “คนที่ทำให้ผมมีทุกวันนี้คือคุณพ่อคุณแม่ที่สอนให้ผมเป็นคนดี คอยดูแลเอาใจใส่ แม้ว่าผมจะทำผิดซักรั้วครั้ง ท่านก็ให้อภัยเสมอ”

สองเล่าว่าช่วงหนึ่งของชีวิตวัยรุ่น เขาเคยเดินทางผิด เพียงเพราะความสนุก อยากให้เพื่อนยอมรับ เคยโดดเรียน โดยที่พ่อแม่ไม่รู้ “จนวันนึงคุณพ่อคุณแม่เขาก็ถามว่าสองเรียนเป็นยังไงบ้าง เข้าใจมั๊ย ตั้งใจเรียนนะ พ่ออยากให้ลูกได้ทำงานดี ๆ มีอนาคตดี ๆ นะลูก” สองจึงคิดว่าสิ่งที่ทำไปจะทำให้พ่อแม่เสียใจ

สอง “สิ่งที่เราทำไปมันแค่สนุกชั่วครั้งชั่วคราว ก็คิดว่าได้อะไรอะ มันดีตรงไหน มีแต่ทำให้คุณพ่อคุณแม่เสียใจ มีแต่เปลืองตังค์คุณพ่อคุณแม่เปล่า ๆ ท่านอุตส่าห์หามาให้เราไปเรียน รู้สึกผิด เลยเลิกคิดว่า คิดว่านี่คือประสบการณ์ชีวิตของเรา ได้รู้แล้วพอแล้ว เป็นบทเรียนว่าครั้งหนึ่งเคยก้าวผิดไปคบเพื่อนกลุ่มนั้น และเพื่อนก็ถูกไล่

ออกตอน ม.5 ถ้าผมไม่ได้ยินคำพูดของคุณพ่อในวันนั้น ก็ไม่รู้ว่าผมจะได้มานั่งอยู่  
นี่ในวันนี้เปล่า”

สองให้สัญญากับตัวเองว่าจะเลิก ในวันที่สองบอกลาเพื่อนกลุ่มนั้น บอกว่าตนจะกลับไป  
ตั้งใจเรียน เพื่อน ๆ ได้ดูถูก เขามากมาย “ไปปอด ภูไม่น่าคบมึงเลยหวะ” วันนั้นสองรู้สึกดีใจและ  
คิดว่าเป็นความโชคดียุติของคนที่ได้รู้นิสัยจริง ๆ ของเพื่อนกลุ่มนั้น และมุ่งมั่นว่าจะตั้งใจเรียน จะทำ  
ให้พ่อกับแม่ภูมิใจ

ผู้นำกลุ่มชวนให้เพื่อนสมาชิกได้ร่วมเรียนรู้จากเรื่องราวของสอง ชวนกันสังเกตว่าทุกคำที่  
สองพูดถึงพ่อและแม่ สองจะกล่าวด้วยความรู้สึกเคารพและขอบคุณ เรียกว่า “คุณพ่อคุณแม่” ทุก  
คำ ผู้นำกลุ่มสื่อถึงความเข้าใจที่มีต่อสอง (Tuning in) ว่า “จุด ๆ หนึ่งที่ก้าวผิดไป สองรู้สึกว่าตัวเอง  
โชคดีเนอะที่ได้ฟังคำพูดของพ่อมาสะกิดใจ” บอกว่า “เป็นความโชคดีที่สุด ๆ” สมาชิกหลายคนขึ้น  
ชมว่าสองเป็นคนดี เป็นเพื่อนที่ดี และมีความคิดดี ๆ เสมอ ผู้นำกลุ่มขอเป็นกำลังใจให้สองทำตาม  
ความตั้งใจจนสำเร็จ และเอื้อให้สมาชิกคนต่อมาเล่าถึงประสบการณ์ชีวิตของตนเอง ผู้นำกลุ่มชวน  
ให้สมาชิกมองว่าเมื่อฟังเรื่องราวของเพื่อน ๆ ก็ทำให้เราได้ย้อนมองชีวิตของตัวเอง

เมื่อสิ้นสุดกระบวนการกลุ่ม สามารถสังเกตถึงความสันโดษที่เพิ่มขึ้นของสมาชิกได้อย่าง  
ชัดเจน และคำพูดของสมาชิกได้ยืนยันถึงภาวะสันโดษที่เกิดขึ้นดังนี้

“... ความรู้สึกของผมวันนี้มันต่างจากเมื่อก่อน รู้สึกว่าตัวเองมีอะไรต่างไปจาก  
เมื่อก่อน คือมีความสุขมากขึ้น ทั้งๆที่อะไรๆในชีวิตผมก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปเลย  
นะ ยังจนอยู่ ยังเป็นลูกของพ่อที่เป็นเสนาบดี เป็นลูกของแม่ที่ติดเหล้า เมื่อก่อน  
ผมรู้สึกว่าสิ่งเหล่านี้เป็นความทุกข์ ทำไมจะต้องเกิดขึ้นกับเราด้วย แต่การมาเข้า  
กลุ่มทำให้ผมมองอะไรเปลี่ยนแปลงไป ทุกอย่างยังเหมือนเดิมแต่เป็นใจเราที่  
เปลี่ยน พอเข้าใจก็ยอมรับมันได้มากขึ้น ผมยังอยากให้แม่เลิกเหล้านะแต่ก็รู้ว่า  
จะเปลี่ยนแม่ตอนนี้ก็ไม่ได้ ที่ผ่านมามีพยายามเต็มที่สุดๆแล้ว ผมก็จะอยู่กับแม่  
เท่าที่อยู่ได้เนี่ยแหละ มันเข้าใจอะไรๆมากขึ้นนะ ทำวันนี้ให้ดีที่สุด มันก็ดีที่สุดแล้ว  
ที่ผมจะทำได้...”

พระมิสสุโอะ คเวสโก (2548) และพระมหาชาจินต์ ฐัมมธโร (การติดต่อส่วนบุคคล, 19  
มิถุนายน 2551) ได้อธิบายถึงความเข้าใจที่ช่วยให้เกิดภาวะสันโดษไว้ว่า การที่บุคคลจะมีความ  
สันโดษได้นั้น จะต้องมียุติคือความเข้าใจในความจริงของสิ่งต่างๆ ในชีวิต ตระหนักและเห็น  
คุณค่าของสิ่งที่ตนได้ครอบครองอยู่หรือหามาได้ แต่ก็ไม่ยึดติดกับสิ่งเหล่านั้น รับรู้ความสามารถ  
ของตนตามความเป็นจริงและใช้ความสามารถของตนอย่างเต็มที่ รวมถึงประพฤติตนได้เหมาะสม

กับสิ่งที่ตนเกี่ยวข้องกับสัมพันธอยู่ด้วย ซึ่งกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สามารถช่วยให้ภาวะสันโดษของนักศึกษาเพิ่มขึ้น เนื่องจากสามารถเอื้อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจ ต่อสิ่งต่างๆในชีวิตตามที่ท่านผู้ทรงคุณวุฒิทั้งสองท่านได้กล่าวมา ซึ่งจำแนกความเข้าใจที่เกิดขึ้นนี้ ได้ 3 ประการ ดังนี้

ประการแรก กลุ่มได้เอื้อให้สมาชิกเข้าใจถึงคุณค่า และประโยชน์ของสิ่งต่างๆที่เขามีอยู่ ณ ขณะนั้น ช่วยให้สมาชิกมองเห็นภาวะสันโดษที่มีอยู่แล้วในชีวิตของตนชัดเจนขึ้น ตระหนักว่าสิ่งใดบ้างที่ตนเองครอบครองอยู่ และชวนให้สมาชิกยินดีภูมิใจในสิ่งเหล่านั้น ในขณะที่เดียวกันกลุ่มก็เอื้อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจในธรรมชาติแห่งการเปลี่ยนแปลงของชีวิต จนยอมรับกับความ ผิดหวัง เมื่อต้องสูญเสียสิ่งเหล่านั้นไป ซึ่งความยินดีพอใจในสิ่งที่มีอยู่ เรียกว่า ยถาลภ สันโดษ ดังคำกล่าวของสมาชิกเมื่อเข้ากลุ่มว่า

“...หนูรู้สึกชีวิตที่เป็นอยู่มันก็ดีแล้ว โชคดีแล้ว อาจจะเคยน้อยใจว่าทำไมบ้านเราไม่มีอย่างบ้านเขา ทำไมไม่รวย ทำไมไม่มีรถเก๋งอย่างเขา รู้แหละว่าทำอะไรไม่ได้ แต่อดน้อยใจไม่ได้ แต่ตอนนี้หนูรู้สึกตัวเองโชคดีแล้ว ไม่ต้องรวยก็ได้ ไม่ต้องมีรถก็เดินเอานี่แหละ แต่บ้านเราก็มีความสุขแบบของเรา แบบที่มันเป็นอยู่นี่แหละ...”

“...พอมาทิ้งชีวิตของเพื่อนที่เขาลำบาก เห็นใจนะ และมันทำให้หนูได้กลับมาคิด ด้วยว่าตัวเราโชคดีแค่นั้นแล้วที่เกิดเป็นเราแบบนี้ สบายอย่างนี้ ถ้าไม่ได้มาฟังก็ จะไม่เห็นคุณค่าในสิ่งที่มี เมื่อก่อนจะอยากได้นั้นอยากได้นี้ เอาแต่ใจ มองดูตัวเองแล้วรู้สึกว่าโชคดีนะ และก็อยากจะทำให้มันดี ทำตัวให้ดี ให้พ่อแม่เขาได้ ชื่นใจบ้าง มันทำให้ไม่อยากจะเรียกร้องอแงอยากได้อะไรแล้ว ที่เรามีอยู่ก็ดีแล้ว พอแล้ว...”

“...หนูดีใจที่ได้เกิดมาเป็นลูกของพ่อกับแม่ แม้ว่าบ้านเราจะไม่ได้มีอย่างคนอื่นเขา แต่หนูก็มีความสุข ถ้าตอนนี้อยู่บ้าน จะกินข้าวเหรอ ก็เอาข้าวเปลือกมาตำ ทำนา เลี้ยงไก่ เลี้ยงหมู พ่อไปหาปลา ส่วนใหญ่กินแต่ปลานี่แหละ ถ้ามีโอกาสพิเศษเช่นไหว้ผีอะไรอย่างนี้ก็จะเชือดไก่ เชือดหมูเลี้ยงกัน มีความสุขไม่ต้องใช้ตังค์เลย ไม่ต้องมีตังค์ก็มีความสุขได้...”

ประการต่อมา คือ กลุ่มช่วยเอื้อให้สมาชิกเข้าใจและประเมินกำลัง ความรู้ ความสามารถ ของตนได้ตรงตามความเป็นจริง และตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมกับตนเอง พร้อมกับลงมือทำตามเป้าหมายนั้นด้วยเพียรพยายามอย่างเต็มที่ เมื่อได้ผลออกมาเช่นไรก็ยินดียอมรับต่อผลนั้นด้วย

ความเข้าใจ พอใจกับปัจจุบัน และถือเอาข้อผิดพลาดในอดีตมาเป็นบทเรียนในชีวิตได้ ซึ่งความยินดีพอใจในกำลังความรู้ความสามารถของตนนี้ คือ ยถาพละสันโดษ ดังที่สมาชิกกล่าวว่า

“...หนูรู้ตัวนะ ว่าในเอกอังกฤษนี้หนูโง่มากๆ สอบที่ผ่านมาหนูได้ 4 เต็ม 30 คิดว่าได้น้อยสุดในห้องแล้วจะบอกเพื่อให้เพื่อนๆ รู้ เราก็สู้ด้วย หนูไม่เสียใจนะ ไม่กลัวด้วย รู้สึกสนุก รู้สึกว่าตั้งแต่เข้ามาเรียนนี้เราได้เรียนอะไรเยอะมากเลย ที่โรงเรียน หนูอะคะ ม.4 ยังท่อง เอ แอนท์ มดอยู่เลย เพิ่งจะเริ่มเรียนภาษาอังกฤษตอน ม.4 จบ ม 6 เทนซ์อะไรยังไม่รู้จักเลย ตอนแรกที่มาท่อนะ แต่เราคิดว่าไม่เป็นไร ก็ถือชะว่าจะได้มาเรียนเอาที่นี้ซะเลย ได้มาสี่คะแนนนี้ก็ถือว่าพัฒนาแล้ว พัฒนาจากศูนย์นะ อยากจะบอกเพื่อนๆ ว่าอย่าท่อนะ ถ้าท้อก็ให้ดูเราเป็นตัวอย่าง เราเป็นกะเหรี่ยง เราได้มาเรียนนี้ โชคดีมากๆ เราจะตั้งใจให้ถึงที่สุด และจะเอาใจช่วยเพื่อนๆ ด้วย...”

“...ก่อนหน้าที่จะมาเข้ากลุ่ม หนูรู้สึกกังวลมากๆ ที่มาเรียนที่นี้ อย่างที่บอกในกลุ่ม หนูอายุมากกว่าเพื่อนทุกคนในนี้หลายปี ก็กลัวจะเรียนไม่ทันเพื่อน แล้วจริงๆ ก็ไม่ทันนะ หนูกลัวว่าจะทำไม่ได้ตลอดเวลา แต่มันอยากเรียนนะ อยากเรียนมากที่สุด เหมือนเป็นความฝันของเราเลยก็ได้ ไม่มีเงินก็ไปทำงานโรงงานอยู่ 2 ปี เพื่อที่จะเก็บเงินมาเรียน พอได้มาเรียนแล้วก็ต้องตั้งใจให้มันเต็มที่ที่สุด ถึงจะกลัวนะ ก็ขอทำดูก่อน ถ้าไม่จบยังไงจะได้ไม่เสียใจ ถือว่าได้ทำแล้ว...”

ประการสุดท้าย พบว่ากลุ่มช่วยให้สมาชิกเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องในสิ่งที่ตนสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับด้วย ไม่ว่าจะเป็นผู้คน บทบาทหน้าที่ ภาวะ จังหวะ สถานการณ์ หรือโอกาสต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตของเขา และสามารถดำเนินชีวิต ปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมกับภาวะ บทบาท โอกาส บุคคล หรือสถานการณ์นั้นๆ สมาชิกจึงมีความรู้สึกพอใจยินดีในสิ่งที่เหมาะสมกับโอกาสฐานะทางสังคม และบทบาทหน้าที่ที่ตนสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับอยู่ด้วย นั่นคือกลุ่มได้เอื้อให้สมาชิกเกิดยถาสารูปปะสันโดษ ดังที่สมาชิกเล่าว่า

“...ผมเคยคิดว่าไม่อยากจะเรียนแล้ว อยากจะไปทำงานมากกว่า จะได้รับแม่มาอยู่ด้วยได้ แต่แม่ไม่ยอม ถ้าผมไม่เรียนแม่จะไม่มาอยู่กับผม ผมรู้สึกเหมือนมาเรียนไปวันๆ ไม่ตั้งใจ ไม่อยาก มันไม่มีความสุขเลย แต่การมาเข้ากลุ่มในสองวันที่ผ่านมา มันทำให้ผมหันกลับมามองว่าหน้าที่ที่สำคัญที่สุดที่เราจะทำได้คืออะไร ได้รู้ว่าการที่เราตั้งใจเรียน เรียนให้จบก็เท่ากับว่าผมกำลังช่วยแม่และช่วยตัวเองด้วยเหมือนกัน ถ้าผมไม่มีความรู้ผมคงเลี้ยงทั้งตัวเองและแม่ไม่ไหวแน่ๆ...”

“...โชคดียี่ได้เกิดมา มีพ่อที่ประกอบอาชีพสุจริต ถึงแม้ว่ามันจะเป็นอาชีพที่รวยได้ไม่ดี แต่ก็ภูมิใจ มันเป็นอาชีพที่เลี้ยงทุกอย่าง ยอมรับว่าพ่อมีความอดทน ถึงใครจะว่าว่าอาชีพนี้มันไม่ดี พ่อต้องโดนแดดทุกวัน ต้องขับรถ เหนื่อย ต้องเลี้ยงกับผู้คนมากมาย ไม่รู้ว่าเมื่อไหร่จะเกิดอุบัติเหตุ ไม่อยากพูดถึงเรื่องนี้ แต่ก็อดไม่ได้ พ่อเป็นตัวอย่างที่ดีของลูกๆ พ่อไม่สูบบุหรี่ พ่อไม่ดื่มเหล้า ไม่ค่อยสังสรรค์ นับถือพ่อที่พ่อเลี้ยงดูส่งเสียให้ลูกเรียนหนังสือได้ทั้งสามคน แม้แต่คนข้างบ้านจะบอกว่ารถก็เก่า ขับได้ยังไง แต่หนูก็คิดว่ารถเก่าๆ นี่แหละที่ทำให้หนูมีทุกวันนี้ หนูอยู่มาได้ถึงทุกวันนี้ก็เพราะรถคันนี้ พ่อหนูบอกว่าถ้าไม่มีรถคันนี้เราที่ไม่มีโอกาสอยู่มาได้ถึงทุกวันนี้หรอก หนูอยากบอกพ่อว่าหนูรักพ่อ แต่ก็ไม่มีโอกาสได้บอก เพราะไม่ค่อยได้เจอ หนูมาอยู่แบบนี้ก็คิดถึงพ่อทุกวัน ไม่มีวันไหนที่ไม่คิดถึงพ่อ หนูร้องไห้ทุกวัน อยากโทรศัพท์ไปคุยกับพ่อ แต่บางครั้งก็ไม่มั่งคั่ง บางครั้งโทรไปก็ไม่เจอพ่อ อยากจะถามพ่อดูว่าวันนี้เหนื่อยไหม แต่ก็ไม่เคยได้ถาม ยังไงหนูก็ไม่ดูถูกอาชีพของพ่อ แม้มันจะไม่ร่ำรวย แต่ก็ทำให้หนูมีชีวิตอยู่ทุกวันนี้ได้...”

“...โชคดียี่ได้เรียนที่นี่ ได้อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ บรรยากาศดี พ่อกับแม่ก็อยู่ที่นี่ด้วย ที่จอมบึง หนูชอบอยู่ที่นี่ ภูมิใจในบ้านเกิด บ้านเราดีที่สุดในแล้ว...”

“...ไม่เคยเสียใจเลยที่ได้มาเป็นเพื่อนกัน แม้ว่าเราจะเคยไม่เข้าใจกัน เคยทะเลาะกัน แต่ในวันนี้ทุกคนคือเพื่อนที่ดีที่สุดสำหรับเรา คำแนะนำที่เพื่อนให้เราจะนำไปพัฒนาตนเอง ปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น และเราจะเป็เพื่อนที่ดีต่อกันตลอดไป...”

“...โชคดียี่ได้เห็นต้นแบบที่ดีจากพ่อกับแม่ แม้ว่าทางบ้านจะฐานะไม่ดี ค่อนข้างยากจน แต่หนูก็ภูมิใจที่ได้เกิดเป็นลูกพ่อกับแม่ พ่อกับแม่เป็นคนสู้ชีวิตมาตั้งแต่ หนูยังเล็ก ออกไปทำงานแต่เช้ากลับมาตอนค่ำๆ หาเงินมาส่งให้ลูกๆ ได้เรียน พ่อกับแม่ส่งลูกเข้าเรียนหนังสือทุกคน เป็นความโชคดีของหนูที่มีโอกาสได้เรียนหนังสือ...”

ผลการวิจัยในครั้งนี้ที่พบว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสามารถช่วยเพิ่มภาวะสันโดษให้แก่นักศึกษาได้ นับเป็นข้อมูลที่ยืนยันถึงประสิทธิภาพของกิจกรรมพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธว่า สามารถนำกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวกให้แก่สมาชิกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีผลจากการศึกษาจากรายงานการฝึกงานและการวิจัยที่สนับสนุนคำกล่าวนี้ได้ เช่น จากรายงานประสบการณ์ในการฝึกงานของนิสิตสาขาจิตวิทยาการปรึกษาหลายท่านพบว่า กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิง



จิตวิทยาแนวพุทธสามารถช่วยเพิ่มภาวะสัจจะการแห่งตน (สหรัฐ เจตมโนรมณ์, 2548) ช่วยเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต (ชมภูนุช ศรีจันทร์นิต, 2549) ช่วยเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ (นิลภา สุขเจริญ, 2550) และช่วยเพิ่มวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ (จรัสเดช เกียรติเดชปัญญา, 2550) นอกจากนี้ยังสามารถประยุกต์รูปแบบของกระบวนการกลุ่มให้มีลักษณะที่เฉพาะเจาะจงยิ่งขึ้นเพื่อมุ่งเน้นให้เกิดคุณลักษณะทางจิตใจบางอย่างแก่สมาชิก เช่นงานวิจัยของธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2549) ที่นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เน้นศีลและปัญญา ไปใช้ในการเพิ่มสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และการศึกษาของ เพรศพรณ แดนศิลป์ (2550) ที่ประยุกต์แนวคิดและรากฐานทฤษฎีจากกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธไปใช้เพื่อการพัฒนาปัญญาในรูปแบบของกลุ่มโยนิโสมนสิการ จึงควรมีการสนับสนุนให้มีการศึกษา พัฒนา และนำกลุ่มในลักษณะนี้ซึ่งมีฐานแนวคิดที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของสังคมไทย ไปใช้เพื่อการพัฒนาและรักษาเยียวยาจิตใจของคนในสังคมต่อไป

## ตอนที่ 2 อภิปรายถึงสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงว่า หลังการทดลองนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีคะแนนภาวะสันโดษสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ความแตกต่างของภาวะสันโดษระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิตินี้ แสดงให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่า น่าจะเนื่องมาจากปัจจัยสำคัญ 2 ประการ คือ 1) กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และ 2) คุณลักษณะของผู้นำกลุ่มแนวจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่กลุ่มทดลองได้รับแตกต่างจากกลุ่มควบคุมในระยะทดลอง ทำให้ผลการเปรียบเทียบคะแนนภาวะสันโดษภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ออกมามีความแตกต่างกัน สอดคล้องกับผลการวิจัยของเพริศพรณ แดนศิลป์ (2550) ที่พบว่าหลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญาในกลุ่มโยนิโสมนสิการสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสามารถยืนยันข้อค้นพบในการวิจัยครั้งนี้ ได้จากภาพสะท้อนของสมาชิกในกลุ่มทดลองที่กล่าวถึงปัจจัยทั้ง 2 ปัจจัยนั้น ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธดังต่อไปนี้

1. ภาพสะท้อนของสมาชิกที่มีต่อกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเห็นประสิทธิภาพของกระบวนการกลุ่มที่ชัดเจน ผู้วิจัยจึงขออภิปรายถึงกระบวนการกลุ่มในแต่ละกระบวนการ พร้อมกับแสดงภาพสะท้อนของสมาชิกที่มีต่อกระบวนการในแต่ละกระบวนการดังต่อไปนี้

### 1.1 การเอื้อการเปิดเผยตนเอง

การเอื้อให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองในกลุ่ม เห็นได้จากการที่ผู้นำกลุ่มอาศัยการชี้ชวนให้สมาชิกได้สังเกต สำรวจ ใคร่ครวญ พินิจพิจารณาเรื่องราว เหตุการณ์ และสิ่งต่างๆ ที่รวมอยู่ในประสบการณ์ชีวิตของเขา ผ่านประโยคหรือกิจกรรมในทุกๆ ช่วงของการดำเนินกลุ่ม ซึ่งผู้นำกลุ่มได้ปรับเน้นให้มีเนื้อหาที่สามารถเอื้อให้สมาชิกตระหนักถึงความสันโดษ หรือไม่สันโดษในมิติต่างๆ ได้แก่ ทรัพย์สินหรือวัตถุสิ่งของ สุขภาพร่างกาย สติปัญญาและความรู้ความสามารถ และบทบาทหน้าที่ของตน ผ่านทางประโยคหรือการชักชวนอย่างอ่อนโยน

การเอื้ออำนวยให้เกิดการเปิดเผยตนเองเพื่อการพิจารณาภาวะสันโดษจากผู้นำกลุ่ม ปรากฏอยู่ในประโยคต่างๆ เช่น “พี่อยากจะชวนให้น้องๆ ได้สำรวจถึงสิ่งต่างๆ ในชีวิตที่ผ่านมาจนถึงวันนี้ว่ามีสิ่งใดหรือเรื่องราวไหนบ้างที่นึกถึงแล้วทำให้รู้สึกว้าว ชอบจัง มีความสุขขงน่ายินดีจังเลย” หรือการชักชวนว่า “ถ้าหากทบทวนวันเวลาทั้งหมดที่ผ่านมาในชีวิต การที่เราในวันนี้รู้สึกขอบคุณใครในชีวิตบ้าง” จากประโยคที่ว่า “ถ้าน้องๆ สามารถลบประสบการณ์หรือเรื่องราวใดเรื่องราวหนึ่งออกไปจากชีวิตได้ น้องอยากจะเลือกลบเรื่องไหน” ในการเอื้อนำเช่นนี้ ทำให้สมาชิกได้เกิดการสังเกต (Awareness) ถึงภาวะที่มีอยู่ในใจของตน และทำการสำรวจ (Exploration) ภาวะอารมณ์เหล่านั้น แล้วตรวจสอบ (Examination) หรือใคร่ครวญถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดภาวะนั้น เป็นโอกาสให้สมาชิกได้พิจารณาถึงประเด็นที่เป็นปมค้างค้ำใจที่ยังเป็นความรู้สึกเจ็บปวด ความทุกข์ ความสูญเสีย หรือความผิดหวัง กระบวนการนี้ทำให้สมาชิกได้ตระหนักถึงประสบการณ์ที่เขาเคยมองข้ามไป

สมาชิกสะท้อนให้เห็นประสิทธิภาพของการเอื้อการเปิดเผยตนเองได้ดังนี้

“...ผมก็งั้นๆ ว่าทำไมตัวเองถึงได้เล่าเรื่องนี้ออกมา ทั้งๆ ที่ผมไม่เคยเล่าให้ใครฟัง แต่พอเล่าแล้วมันรู้สึกดีนะ โถงนะ ผมรู้สึกว่าเราเป็นเพื่อนกันจริงๆ ไม่ใช่ว่าที่ผ่านมานี้ไม่เป็นเพื่อนกันนะ แต่วันนี้มันดี มันได้รู้จักกันมากกว่าเดิม เพื่อนรู้จักผม...”

“...เรากลัวว่าถ้าเล่าแล้วจะมีใครฟังเรารึเปล่า มันไม่ใช่เรื่องของเขา แล้วก็คิดว่าเล่าแล้วใครจะมาช่วยอะไรเราได้ ต่างคนก็ต่างกัน เขาไม่ได้มาเป็นเราจะไปเข้าใจ

เราได้ยังไง แต่มันไม่ใช่ ดีใจมากๆเลยที่เพื่อนๆฟังเรา เห็นว่าเขาอยากจะช่วยเราจริงๆ มันทำให้ไวใจและกล้าที่จะเล่าเรื่องของเรามากขึ้น...”

“...ได้เล่า ได้ระบาย ความในใจหลายอย่างที่ไม่เคยพูดที่ไหนมาก่อนก็ได้เล่าในกลุ่ม ไม่ใช่แค่ตัวเราเอง เพื่อนๆก็ด้วย ได้ฟังเรื่องของเพื่อนที่เราไม่เคยรู้มาก่อน ทั้งๆ ที่ก็รู้จักกันมานานนะ คิดว่ารู้จักกันมากแล้ว แต่นี่ยิ่งสนิทกันมากกว่าเดิม ทำให้รู้จักตัวเอง ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น...”

“...การพูดคุยกันทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้น ได้รู้ว่าเราเป็นคนยังไง ได้รู้ว่าเพื่อนคิดยังไงกับเรา ตัวเรามีอะไรที่ต้องเปลี่ยนแปลงเพิ่มเติม สิ่งที่ยังทำไม่ดีก็แก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น...”

“...ขอบคุณทุกๆ คน การมาอบรมทำให้เราได้ความรู้มากมาย และความรักที่แท้จริงจากเพื่อน เรามีความสุขมากที่ได้มาอบรมแบบนี้ เราไม่เคยเปิดใจคุยกันแบบนี้ นี่คือการครั้งแรกที่เราได้มารวมตัวกันเพื่อเปิดเผยความในใจของแต่ละคน ทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้น เข้าใจเพื่อนแต่ละคนมากขึ้น และทำให้เรารู้ว่าเพื่อน มีคุณค่ากับชีวิตของเราเพียงใด...”

## 1.2 การเชื่อมสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

มิตรภาพ ความไว้วางใจ ความใส่ใจ การให้เกียรติ และการช่วยเหลือให้กำลังใจซึ่งกันและกัน คือการแสดงออกถึงสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิก ที่สามารถเห็นได้ในกระบวนการกลุ่ม ซึ่งเกิดจากการที่ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้เกิดขึ้นตลอดกระบวนการตั้งแต่เริ่มต้นจนจบกลุ่ม ทั้งโดยการใช้ตนเองเป็นแบบอย่าง และการเชื่อมสมานให้สมาชิกได้มีการแบ่งปันเปิดเผยเรื่องราวในระดับที่ลึกซึ้ง เมื่อสมาชิกได้บอกเล่าเรื่องราวที่อยู่ในความคิดจิตใจของตนสู่กลุ่มอย่างลึกซึ้ง ร่วมกับการได้สำรวจเรื่องราวของตนเองที่คล้ายคลึงกับเรื่องราวของเพื่อนในกลุ่ม ได้ช่วยให้สมาชิกเกิดกระบวนการคิด เรียบเรียง และทบทวนความรู้สึกนึกคิดของตนอย่างชัดเจนยิ่งขึ้นตามมา

การเชื่อมสัมพันธ์ภาพนี้ยังนำมาสู่การเพิ่มภาวะสันโดษ โดยเฉพาะภาวะสันโดษในมิติด้านบุคคลและสัมพันธ์ภาพต่อบุคคล ซึ่งสมาชิกจากกลุ่มทดลองได้สะท้อนประสิทธิภาพของกระบวนการกลุ่มในด้านนี้ว่า

“...ก่อนหน้านี้พวกเราอาจจะเป็นดินที่แตกกระแหง ที่เปรียบเสมือนน้ำที่มาจากความชุ่มชื้นแก่พวกเรา ให้พวกเราได้รวมตัว ได้เกาะเกี่ยวกันแน่นขึ้นกว่าเดิม และ

สนิทแน่นแฟ้นกันมากขึ้น ความไม่เข้าใจต่างๆ ที่พวกเราเคยมีมา วันนี้แปรเปลี่ยนเป็นความเข้าใจและรักกันมากขึ้น...”

“...ต่อไปนี่อยากจะฟังเพื่อนให้เยอะๆ จะไม่ตัดสินเขาเหมือนกับที่ผ่านมา การได้มาฟังเรื่องของเพื่อนในกลุ่มทำให้เราได้รู้จักตัวจริงๆ ของเขามากกว่าที่ผ่านมา ขอขอบคุณกลุ่มค่ะ...”

“...สบายใจขึ้นที่ได้บอกความรู้สึกที่มีต่อเพื่อน และเพื่อนได้บอกความรู้สึกที่มีต่อเรา เป็นการแต่งแต้มมิตรภาพที่ดีให้แก่กัน ทำให้เราเข้าใจกันมากขึ้น...”

“...ดีใจที่ได้มาเข้ากลุ่มในสองวันนี้ค่ะ ได้มารู้ว่าเพื่อนรักเรา เป็นห่วงเราแค่ไหน ที่ผ่านมามีอะไรจะรับรู้และเราเองก็รู้สึกอย่างนั้นกับเพื่อน แต่ก็ไม่ได้พูด ไม่ได้บอกกัน ออกมาชัดๆ อย่างนี้ ฟังแล้วรู้สึกดีค่ะ...”

### 1.3 การเอื้อให้สมาชิกเกิดความงอกงาม

ภาพสะท้อนของความงอกงามในใจของสมาชิกในกลุ่มทดลอง ซึ่งก็คือการได้เห็นคุณค่าและยินดีในสิ่งที่ตนเองมี หรือได้ประสพอยู่ในชีวิต เห็นได้จากคำพูดของสมาชิกดังต่อไปนี้

“...การพูดคุยกันทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้น ได้รู้ว่าเราเป็นคนยังไง ได้รู้ว่าเพื่อนคิดยังไงกับเรา ตัวเรามีอะไรที่ต้องเปลี่ยนแปลงเพิ่มเติม สิ่งที่ยังทำไม่ดีก็แก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น...”

“...เราทุกคนได้เอาประสบการณ์ของตัวเองมาแชร์กัน ทำให้รู้ว่าเราจะมาเจอกันในวันนี้มันอยากขนาดไหน พวกเราต้องเจอกับอะไรมาบ้าง มีใครที่จะต้องขอบคุณบ้าง ทำให้รู้ว่าการได้มาเป็นเพื่อนกันเป็นความวิเศษค่ะ และสิ่งที่เพื่อนเจอกับของเราอาจจะไม่เหมือนกัน แต่เราก็สามารถเก็บเรื่องราวของเพื่อนไว้เป็นบทเรียนสำหรับตัวเราได้...”

### 1.4 การเอื้อการแก้ไขปัญญา

เช่นกรณีของแอนที่ได้เล่าว่ารู้สึกเป็นห่วงพ่อที่ต้องประกอบอาชีพที่เสี่ยงในขณะที่สุขภาพของพ่อก็ไม่สู้ดี แต่ตนกลับไม่สามารถอยู่ใกล้ๆ เพื่อคอยดูแลพ่อได้ ผู้ได้เชื่อมสมาน (tuning) เพื่อให้แอนได้เกิดการสังเกต (Awareness) ได้สำรวจ (Exploration) อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และเกิดการตรวจสอบ (Examination) ความเป็นจริงที่ตนต้องเผชิญอยู่ในขณะนั้นอย่างละเอียด

บทสนทนาต่อไปนี่ของแอน ซึ่งเป็นสมาชิกในกลุ่มทดลองที่ 1 สามารถสะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิภาพของกลุ่มในการเอื้อการแก้ไขโจทย์ที่ค้างคาเป็นปมอยู่ในใจได้

หก “วันที่หนูเสียใจมาก คือวันที่กลับบ้านมาเห็นแม่ร้องไห้ คือมีคนมาบอกแม่ว่าหนูโดดเรียนไปเที่ยวกับแฟน พอกลับบ้านมาแม่ก็บอกกับหนูว่า ตอนเช้าแม่ยังเห็นหน้าลูกอยู่ ถ้าแม่ไปโรงเรียนกลับมาไม่เจอลูกแล้วแม่จะทำยังไง คำนี้หนูคิดวนไปวนมาตลอด ว่าเราทำให้แม่เสียใจมาก ถ้าไม่มีลูกแล้วแม่จะทำยังไง หนูเคยทำให้แม่ร้องไห้เพราะหนูหลายครั้ง เคยทำให้แม่ล้ม ทั้งที่แม่ไม่เคยล้ม ไม่เคยเจ็บ วันนั้นไปเที่ยวกับเพื่อนๆ มา กลับมาแม่ก็ด่า หนูโมโหเลยบิดมอเตอร์ไซด์ออกไป ตอนนั้นก็ตึกแล้ว เขาก็วิ่งจากมาจับมอเตอร์ไซด์ แล้วรถมันกระชากแม่เลยล้มไป หนูทำอะไรไม่ถูกเลยขี่มอเตอร์ไซด์ออกไป กลับบ้านมาก็เห็นแม่นอนเจ็บ”

หกเล่าว่า ตนเคยทำสิ่งผิดหลายต่อพ่อและแม่ของตนหลายต่อหลายครั้ง เคยขอโทษพ่อและแม่หลายครั้ง กราบเท้าขอโทษก็เคยมาแล้ว ทุกครั้งพ่อและแม่ก็ให้อภัยเสมอ ยังรักตนมาก แต่ครั้งนี้รู้สึกที่พ่อและแม่หมดหวังในตัวลูกคนนี้อแล้วจริงๆ

หก “พอบอกว่าไม่หวังอะไรแล้ว ขอแค่อีกสองปีให้เรียนให้จบ ถ้าจบแล้วจะทำยังไงก็ตามใจ รู้สึกว่าพ่อกับแม่ไม่มีความสุขเวลาที่พูดที่เห็นหน้าหนูอะ หนูก็ขอโทษจนอายุที่จะพูดคำว่าขอโทษแล้ว เพราะขอโทษแล้วก็ทำให้เขาเสียใจอีก เขาก็เลิกหวังแล้ว ไม่เชื่อว่าจะทำได้จริง เลยคิดว่าจะทำให้เขาเห็นว่าหนูคิดได้แล้วจริงๆ จะพิสูจน์ให้เขาเห็น แทนคำพูด” หกเล่าไปร้องไห้ไป

ผู้นำกลุ่มเชื่อมตนเองเข้ากับความรู้สึกของหก และสื่อให้รับรู้ที่ผู้นำกลุ่มเข้าใจ (Tuning in) และเอื้อให้สมาชิกมีส่วนร่วมที่จะรับรู้และแสดงออกถึงความเข้าใจซึ่งกันและกัน (Facilitate interaction) สมาชิกแนะนำให้หกขอโทษพ่อและแม่อีกครั้ง บอกว่าหกควรไปคืนดีกับพ่อและแม่ พ่อแม่คงพร้อมที่จะให้อภัยเสมอ และสองเล่าถึงวันที่เคยเจอแม่มานั่งรอหกที่บ้านเช้าเมื่อตอนต้นเทอม

สอง “เราว่ามันเป็นภาพที่น่ารักดี ยิ่งแม่ก็รักหก แต่หกไม่พูดกับแม่ แม่ก็ไม่รู้จะคุยอะไร เลยต่างคนต่างไม่คุยกัน”

ผู้นำกลุ่ม “พี่รู้สึกเหมือนมีกำแพงกันระหว่างหูกกับพ่อแม่อยู่ ต่างคนต่างก็รักกันนะ ยังเป็นห่วง เมื่อวันที่แม่ไปนั่งรอหูกที่บ้านเช้าในวันนั้น ก็คงอยากเห็นว่าลูกจะอยู่ยังไง เพื่อนๆของลูกเป็นยังไง แม่แม่จะไม่ได้พูดอะไรนะ”

ผู้นำกลุ่มเอื้อให้หูกได้แก้ไขที่ค้างคาใจ (Facilitate counseling) หูกรู้สึกหุดหู่ รู้สึกว่าตัวเองผิด เสียใจเมื่อรู้สึกว่าเป็นคนที่พ่อแม่หวังอะไรไม่ได้แล้ว

หูก “เมื่อก่อนแม่จะโทรมาถามว่าเป็นยังไง ทำอะไรอยู่ หนูไม่ค่อยโทรไป แต่เดี๋ยวนี้เขาไม่โทรมาแล้ว เวลาโทรไปบอกว่าอาทิตย์นี้จะไม่กลับ เมื่อก่อนแม่จะถามมาก บางทีรู้สึกรำคาญ เดี่ยวนี้ไม่ถามต่อเลย พูดคำตอปปี้เหมือนจะคุยยังไม่อยากคุยกับเรา”

ผู้นำกลุ่มชวนให้หูกพิจารณารอยแยก (Identify split) อันเกิดจากความต้องการอยากให้ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและพ่อแม่กลับมาเป็นเหมือนเดิม ให้พ่อแม่รู้สึกและปฏิบัติกับตนเหมือนเดิม และชวนให้หูกพิจารณาว่าจะหาทางสมานรอยแยกนั้นได้อย่างไร หูกรู้สึกว่าตนเองไม่พร้อมที่จะเข้าไปพูดคุย หรือขอโทษพ่อแม่และแม่ เพราะกลัวว่าผลที่ได้จะไม่ดี กลัวว่าพ่อแม่จะไม่เชื่อ ไม่วางใจกลับมามีความหวังกับอันอีกแล้ว แต่ตั้งใจว่าจะใช้การกระทำเป็นเครื่องพิสูจน์ ผู้นำกลุ่มถามว่าการกระทำที่หูกตั้งใจจะพิสูจน์คืออะไรบ้าง

หูก “คือจะเอาปริญญาไปฝากพ่อกับแม่ให้ได้”

ผู้นำกลุ่มชวนให้หูกพิจารณาให้ถ่วงท้าวว่ามีอย่างอื่นอีกหรือไม่ที่จะทำให้พ่อและแม่ได้ หูกคิดว่าเป็นเรื่องความประพฤติ

หูก “ต้องเลิกเที่ยว เลิกฟุ่มเฟือย”

ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเข้ามามีส่วนร่วม (Facilitate interaction)

เจ็ด “ถ้าเราเป็นแม่ของหูก แค่หูกเข้ามาออกด มาขอโทษ หรือถ้าแม่ได้มาฟังหูกวันนี้แม่ก็มีความสุขแล้วดีใจแล้ว เธอควรจะไปขอโทษแม่ให้เร็วที่สุด เพราะทุกนาทีมีค่า และให้ดูเราเป็นตัวอย่างที่ไม่มีโอกาสได้ทำอีกแล้ว”

ผู้นำกลุ่ม “หูกตัดสินใจจะพิสูจน์ด้วยการกระทำนะ อาจจะต้องใช้เวลาานานหน่อย เกือบสี่ปีกว่าจะเรียนจบ ระหว่างนี้หูกมั่นใจจะรักแม่ ตั้งใจแล้วว่า จะทำวันนี้ให้ดีที่สุด แม่ก็คงคิดแบบเดียวกัน แต่ก็ได้บอกให้อีกฝ่ายรับรู้นะ สี่ปีนี่คงเป็นช่วงเวลาเหงาๆ สำหรับทุกคนในบ้าน รอว่าเมื่อไหร่จะได้ลูกสาวกลับมา แต่พี่รู้สึกอย่างนึงนะ คือตอนรอว่าเมื่อไหร่บ้านของเราจะกลับมาเหมือนเดิมนี่ หูกก็ทรมานมาก”

เจ็ด “ทำไมต้องรอ”

หก “ไม่แน่ใจว่าตัวเองจะทำได้หรือเปล่า ถ้าเข้าไปหา ไปขอโทษเขาตอนนี้ก็ เหมือนกับการให้ความหวังลมๆ แล้งๆ กับเขา ใจจริงก็อยากจะเข้าไป กราบเท้าขอโทษเขาเหมือนกันแหละ ถ้าทำอย่างนั้น ก็รู้อย่างไรเขาก็ให้อภัยเราเสมอ”

ผู้นำกลุ่ม “ใจจริงก็อยากจะเข้าไปขอโทษ ไปกราบเท้าพ่อกับแม่นะ หกรู้เลยว่าแค่นี้ ก็พลิกทุกสิ่งทุกอย่างที่มันกวนใจพ่อกับแม่ได้แล้ว รู้ว่าแค่นี้เขาก็มีความสุขขึ้นมาแล้วนะ แต่สิ่งที่จุดให้ไม่กล้าก็คือหยังไม่แน่ใจตัวเองนะว่าจะไม่ทำให้เขาต้องผิดหวังกับเราซ้ำอีก ถ้าไปขอโทษตอนนี้มันยิ่งผูกมัดตัวเอง”

หกได้ทบทวนว่าตัวเองปล่อยให้อแม่ต้องเสียใจทั้งๆ ที่ตนสามารถจะทำอะไรได้ และสิ่งนั้นก็ทำได้ไม่ยาก แต่ยากที่ใจของตัวเอง วันนี้เท่ากับตนได้โยนภาระความเสียใจให้พ่อและแม่ด้วย เจ็ดและหนึ่งที่ฟังอยู่อย่างตั้งใจ จึงเปิดเผยถึงประสบการณ์ของตัวเองว่า

เจ็ด “เราอยากจะมีโอกาสแบบหกนะ ถ้าเรามีพรวิเศษอะไรซักอย่างให้ขอได้ เราจะขอแลกทุกอย่างเลย ชีวิตของเราก็ได้ เพื่อให้พ่อแม่ของเรากลับมา เราอยากให้หกมองเราเป็นตัวอย่างนะ คนที่เรารักอะ เขาจะอยู่กับเราอีกนานเท่าไรก็ไม่รู้ พ่อเราถูกรถชน เสียไปโดยที่เราไม่ได้ตั้งตัวเลย ไม่กี่เดือนก็มารู้ว่าแม่เราเป็นมะเร็ง ไม่นานแม่ก็เสีย ปีเดียวกันเลย เราไม่มีโอกาสบอกรักพ่อแม่แบบหกแล้ว เราอิจฉาหกนะ”

หนึ่ง “เรารู้สึกอิจฉาหกนะ ที่แม่หกมารอวันนั้นนะ รู้เลยว่าแม่หกใจดี เราไม่เคยเจอแม่เลย หกน่าจะรักแม่ให้มาก ”

ผู้นำกลุ่มสังเกตว่าหกมีความรู้สึกบางอย่างเกิดขึ้นในใจ ผู้นำกลุ่มจึงขอให้สมาชิกเปิดโอกาสให้หกได้ค่อยๆ สำนวนใจของตนเอง

ผู้นำกลุ่ม “ให้เวลาหกนะ พี่เชื่อว่าหกกำลังรวบรวมกำลังใจที่เพื่อนยื่นให้ในตอนนี่”

หก “เราอยากจะทำกลับไปกราบเท้าขอโทษพ่อกับแม่ จะทำแทนเจ็ดกับหนึ่งด้วย ขอขอบคุณทั้งสองคนมาก ๆ ที่ทำให้เราคิดได้”

ผู้นำกลุ่มและสมาชิกดีใจกันหกอย่างจริงใจ และจะเป็นกำลังใจให้

หก “ตอนนี้รู้สึกว้าวังในมันโล่ง ๆ บอกไม่ถูก แค่คิดว่าจะกลับไปกราบเท้า พ่อกับแม่ ในใจมันก็มีความสุขแล้ว ถ้าได้ทำจริงๆ คงจะยิ่งรู้สึกดีกว่านี้”

## 2. ภาพสะท้อนของสมาชิกต่อผู้นำกลุ่ม

เพื่อแสดงถึงอิทธิพลของพฤติกรรมและท่าทีของผู้นำกลุ่มที่มีต่อบรรยากาศภายในกลุ่มและการเรียนรู้ของสมาชิกกลุ่ม รายงานจากสมาชิกสะท้อนให้เห็นถึงผลของพฤติกรรมและท่าทีของผู้นำกลุ่มที่มีต่อเขา ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะที่สำคัญดังต่อไปนี้

2.1 การใช้คำพูดที่เหมาะสม และมีท่าทีที่อ่อนโยนจริงใจ ซึ่งก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งมิตรภาพภายในกลุ่ม

“...พี่ปุ่นน่ารักและเป็นกันเองมากค่ะ...”

“...พี่ปุ่นใจดีแล้วกร้าเวิง บางครั้งก็เล่นมุกและรับมุกกับเราได้ทำให้บรรยากาศไม่เครียด...”

“...คำพูดของพี่ทำให้หนูได้ข้คิดดี ๆ หลายอย่างที่หนูจะเก็บไว้เป็นกำลังใจ...”

“...พี่ปุ่นตั้งใจฟัง รู้สึกได้ว่าพี่ใส่ใจ รับฟังเราได้ทุกเรื่อง ทำให้กล้าที่จะเล่าแม้แต่เรื่องที่ไม่เคยเล่า...”

“...มือของพี่ปุ่นที่คอยจับมือหนูไว้ตอนหนูร้องไห้ ทำให้หนูรู้สึกว่าไม่ได้มีหนูอยู่ตัวคนเดียวแต่ยังมีคนที่พร้อมจะอยู่เป็นเพื่อนเรา เวลาที่เรามีความทุกข์ แค่อยื่นมือไปหา...”

“...พี่จะยิ้ม แล้วก็ตั้งใจฟังที่ทุกคนพูด และก็มีคำถามที่ทำให้หนูได้คิดตาม แล้วก็เห็นภาพตามไปด้วย ซึ่งทำให้หนูได้พบข้อคิดดี ๆ ...”

2.2 การมีความตั้งใจ และใส่ใจที่จะรับฟังเรื่องราวของสมาชิก ซึ่งเป็นตัวอย่างให้กับสมาชิกในการรับฟังซึ่งกันและกัน สะท้อนจากคำพูดของสมาชิกดังนี้

“...พี่อดทนมากที่อยู่กับเราได้ขนาดนี้ ทนฟังพวกเราแต่ละคนเล่า บางทีเพื่อนบางคนเล่ายาวจนเราทนไม่ไหว แต่พี่ก็ยังคอยฟัง คอยพาเรากลับมาได้ จนเพื่อนสบายใจขึ้น...”



“...พี่ปุ่นเก่งมาก ฟังทุกคนในกลุ่มได้ตลอด ขนาดตัวหนูเองบางช่วงมีแอบง่วง บางครั้งก็หลุดๆ เบลอๆ ไป แต่พี่ปุ่นก็ยังตั้งใจฟังเพื่อนคนนั้นและสรุปให้หนูกับเพื่อนคนอื่น ๆ เข้าใจได้ รู้สึกว่าที่ต้องเหนื่อยและเสียสละมาก...”

“...หนูตกใจตอนเห็นเพื่อนร้องไห้ ทำอะไรไม่ถูก แต่พี่ปุ่นก็เป็นตัวอย่างในการให้กำลังใจและรับฟังเพื่อนของเรา ทำให้เห็นว่าเราจะช่วยเพื่อนเราได้อย่างไร ช่วยเขาไม่ได้ แต่คอยเป็นกำลังใจก็ยังดี...”

“...เวลาที่เพื่อนเล่าถึงเรื่องที่เครียดๆ เรื่องที่เขามีปัญหา พี่ปุ่นจะนั่งฟัง ทำให้รู้สึกนั่งตาม ทั้งกลุ่มก็จะสงบให้เพื่อนกล้าเล่าออกมาได้...”

2.3 การมีความเข้าใจในชีวิตที่ถูกต้องของผู้นำกลุ่ม ซึ่งเชื่อให้สมาชิกเกิดการขยายโลกทัศน์จากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของตนและเพื่อนในกลุ่ม แสดงให้เห็นจากบันทึกภายหลังการเข้ากลุ่มว่า

“...พี่ปุ่น และเพื่อน ๆ สอนให้ผมได้เรียนรู้ชีวิต ได้รู้ว่าในชีวิตของผมนั้นยังมีสิ่งที่มีค่า มีอะไรที่ต้องทำอีกมาก เวลาที่ผมเหนื่อยใจ ผมจะนึกถึงสองวันนี้...”

“...ได้ข้อคิดดีๆ จากพี่และเพื่อนที่สามารถเก็บไปใช้เวลาเราต้องเจอกับเรื่องนั้นบ้าง...”

“...คำถามที่พี่ชวนให้คิด ทำให้นึกตามช่วยให้หนูเข้าใจตนเองมากขึ้น ได้รู้ว่าเราควรจะปรับปรุงแก้ไขตัวเองยังไงบ้าง เปลี่ยนที่ใจตัวเองง่ายที่สุด...”

“...กิจกรรมในสองวันนี้ที่พี่พาเราเข้ามา ทำให้ผมนึกได้ว่าใครคือผู้มีพระคุณที่ทำให้ผมมีชีวิตนี้ และผมต้องทำอะไรให้กับพวกเขาบ้าง ผมจะทำและจะทำวันนี้ให้ดีที่สุดครับ...”

“...คำพูดของพี่ทำให้หนูอยากกลับไปบอกกับพ่อกับแม่ของหนูว่า หนูจะตั้งใจเรียน หนูจะทำความหวังของพ่อกับแม่ให้เป็นจริงแล้วหนูจะดูแลแม่เอง ถ้าไม่มีพ่อกับแม่ก็คงไม่มีหนูในวันนี้...”

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สามารถช่วยเพิ่มภาวะสันโดษของนักศึกษาในกลุ่มทดลองภายหลังการเข้ากลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## บทที่ 6

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อระดับความ สันโดษ ของนักศึกษา

#### สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังจากทดลอง นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีคะแนนความสันโดษสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
2. ภายหลังจากทดลอง นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีคะแนนความสันโดษสูงกว่ากลุ่มควบคุม

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ที่เรียนวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน ที่สมัครใจเข้าร่วมงานวิจัย จำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน

#### รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) แบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Control Group Pretest-Posttest Design)

#### เครื่องมือในการวิจัย

1. แบบวัดภาวะสันโดษที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น
2. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

#### การดำเนินการวิจัย

1. การเตรียมการทดลอง
  - 1.1 ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือจากมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง เพื่อขอ

ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

1.2 เมื่อได้รับอนุมัติจากทางมหาวิทยาลัยแล้ว ผู้วิจัยเข้าพบอาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ เพื่อชี้แจงถึงวัตถุประสงค์และขั้นตอนในการวิจัย และขอความร่วมมือจากอาจารย์ประจำวิชาที่มีความประสงค์จะให้นักศึกษาเข้าร่วมการวิจัย โดยคุณาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยามีมติว่าควรให้นักศึกษาที่เรียนในรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตนซึ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากเนื่องจากเป้าหมายของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่เป็นตัวแปรต้นมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของรายวิชา

1.3 ผู้วิจัยได้ชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขั้นตอนในการดำเนินงานวิจัยให้กับนักศึกษาในรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน เพื่อขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัยจากนักศึกษา และให้นักศึกษาที่มีความสมัครใจลงชื่อในใบแสดงความยินยอมที่จะเข้าร่วมการวิจัย

## 2. การดำเนินการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม

2.2 ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 2 รุ่น

2.3 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในแต่ละรุ่นตอบแบบวัดภาวะสันโดษในเวลาใกล้เคียงกัน เพื่อวัดคะแนนภาวะสันโดษในระยะก่อนการทดลอง (pretest)

2.4 ให้กลุ่มทดลองแต่ละรุ่นเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธตามวันและเวลาที่กำหนดไว้ในแต่ละรุ่น

## 3. การดำเนินการภายหลังการทดลอง

3.1 ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งหมดตอบแบบวัดภาวะสันโดษในระยะหลังการทดลอง (posttest)

3.2 ให้กลุ่มควบคุมและนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตนทุกคนที่สนใจ เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธหลังจากการเก็บข้อมูลแล้วเสร็จ

3.3 ทำการตรวจคะแนนภาวะสันโดษและวิเคราะห์ผลทางสถิติด้วยโปรแกรม SPSS

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้การทดสอบค่าทีในการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสันโดษในระยะเวลา ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

## สรุปผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ สามารถสรุปผลที่ได้รับออกเป็น 2 ประการด้วยกัน ดังนี้

1. ภายหลังจากทดลอง นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีคะแนนความสันโดษสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.001
2. ภายหลังจากทดลอง นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีคะแนนความสันโดษสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

## ข้อจำกัด

1. ด้วยข้อจำกัดของการจัดกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งจะต้องได้รับความสมัครใจและความสะดวกจากผู้เข้าร่วมการวิจัยในการเข้าร่วมกลุ่มได้ครบตามระยะเวลาในแผนการดำเนินการกลุ่มที่กำหนด ทำให้ผู้วิจัยไม่สามารถทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มได้ และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน ของ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงเท่านั้น

2. ในการวิจัยครั้งนี้ ด้วยข้อจำกัดในเรื่องระยะเวลา จึงไม่มีการติดตามผลหลังการทดลอง ทำให้ไม่สามารถยืนยันความคงทนของผลกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อภาวะสันโดษของนักศึกษาได้

## ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสามารถพัฒนาสันโดษให้กับนักศึกษาได้ แต่ยังไม่สามารถสรุปได้ว่า มีความคงทนของผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อภาวะสันโดษของนักศึกษา ดังนั้นจึงควรมีการเก็บข้อมูลในระดัติดตามผล เพื่อพัฒนาและปรับปรุงประสิทธิภาพของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ได้ดียิ่งขึ้นต่อไป

2. การเพิ่มพูนสันโดษให้เกิดขึ้นนั้นสามารถลดความปรารถนาในใจผู้คนที่ให้ลดลง ซึ่งปัญหาเหล่านี้ล้วนเกิดจากความโลภ โกรธ หลง ของบุคคล ซึ่งนำไปสู่ปัญหาภายนอกผ่านทางกรกระทำที่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น เช่น การทุจริตต่อหน้าที่ การขโมย การลักขโมย การทำร้ายข่มขู่

เป็นต้น ดังนั้นจึงควรเพิ่มภาวะสันโดษให้แก่บุคคลทั้งภาครัฐและเอกชน ให้พบกับความสุขสงบในชีวิต ซึ่งเท่ากับเป็นการเพิ่มพูนสันติสุขแก่สังคมด้วยเช่นกัน



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กาญจนา อิ่มสำราญรัตน์. (2534). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของเยาวชนกระทำผิดกฎหมาย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- จรัสเดช เกียรติเดชปัญญา. (2550). รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิ๋ว เซาว์ถาวร. (2539). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลตามแนวโรเจอร์สต่อวิธีการเผชิญความเครียดของมารดาที่มีบุตรเป็นโรคทาลัสซีเมีย. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- จรัสรัตน์ ชุ่มอ้อม. (2537). การศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่ทำงานแล้วในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชยาพร ลีประเสริฐ. (2535). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- ชาดา ยุวบูรณ์. (2544). ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชัชญาสิทธิ์ ศันสนะวีรกุล. (2544). การวิเคราะห์ประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชวลีพร ศรีไชยวาน. (2541). เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และการฝึกอานาปานสติสมาธิที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิต ผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

- ไชย ณ พล. (2538). *รำรวยด้วยสันโดษ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เคล็ดไทย.
- ณัฐสุดา เต้พันธ์. (2544). *ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพันและเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพของนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงพร นีร์ญรัตน์. (2543). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อความสุขของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดารุวรรณ โรจนสุพจน์. (2544). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อภาวะวิตกกังวล-ซึมเศร้า ของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตอุเทนถวาย*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาจิตเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นาตยา วงศ์หลักภัย. (2532). *ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิราศศิริ โรจนธรรมกุล. (2534). *ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นุชนาด บรรทมพร. (2541). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อการยอมรับภาพลักษณ์ของตนเองในบุคคลที่เสียแขนขา*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรธิดา ศรีสะอาด. (2542). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่อการเผชิญความเครียดในผู้ติดเชื้อเอชไอวี*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรประภา แก้วกล้า. (2533). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่อการลดการเสพติด และการเพิ่มการเห็นคุณค่าตนเองของผู้ถูกคุมประพฤติ*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรรณวิภา ถาวรประเสริฐ. (2532). ผลของการใช้กลุ่มบำบัดแบบประคับประคองที่มีต่ออัตมโนทัศน์และการติดยาเสพติดซ้ำของผู้ป่วยที่มารับการรักษาในโรงพยาบาลธัญญารักษ์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2539). จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2541). ชีวิตที่สมบูรณ์. กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2543). ทำอย่างไรจะให้งานประสานกับความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2545). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับรวมธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ : บริษัทสื่อตะวัน จำกัด.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2545). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับรวมศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : บริษัท เอส. อาร์. พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2546). พุทธธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2548). งานก็ได้ผลคนก็เป็นสุข. กรุงเทพฯ :บริษัทอัมรินทร์พรินท์ติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

พระมหาจรัญ วิจารณ์เมธี (นิลาพันธุ์). (2541). ศึกษาวิเคราะห์เชิงปรัชญาเรื่องสันโดษในพระพุทธศาสนาเถรวาท. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาปรัชญา มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พัฒนา สุนทรประภัสสร. (2544). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางอาชีพแบบกลุ่มตามแนวพัฒนาการต่อการเพิ่มเอกลักษณ์เชิงอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พุทธทาสภิกขุ. (ม.ป.ป.). แก่นพุทธศาสน์. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

พุทธทาสภิกขุ. (2536). คู่มือมนุษยสัมพันธ์ฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ: บริษัทสหธรรมิก จำกัด.



- พุทธทาสภิกขุ. (2545). *อิทัปปัจจยตา*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อรุณวิทยา
- พุทธทาสภิกขุ. (2546). *ปฏิจสมุปปาท จากพระโอษฐ์*. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.
- พุทธทาสภิกขุ. (2548). *นิพพานในชีวิตประจำวัน*. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.
- ภัทรสุดา สามคำไฟ. (2538). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เยาวลักษณ์ มั่นประชา. (2542). *ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนปกติ และนักเรียนที่มีความพิการ*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รุ่งนภา ผาณิตรัตน์. (2533). *ผลของกลุ่มปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบองค์รวมต่ออัตมโนทัศน์ของบุคคลที่สูญเสียการทำหน้าที่ของอวัยวะ*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรรษญา คุ่มผาดิ. (2537). *ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรภรณ์ เพ็งจิตต์. (2543). *ความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมทางวัตถุกับความพึงพอใจในชีวิต : การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผู้ปฏิบัติศาสนกิจตามแนวสันตือโคก ผู้เป็นสมาชิกสโมสรโรตารี และพนักงานทั่วไปในองค์กรขนาดใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2520). *ศีล สันโดษ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรุงเทพการพิมพ์.
- สหรัฐ เจตมโนรมย์. (2548). *รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ ศูนย์บริการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*. สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุพัทธา เชิดกฤษ. (2545). *การสร้างแบบสอบถามวัดจริยธรรมสันโดษนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอโนนไทย จังหวัดนครราชสีมา*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการวัดและการประเมินผลการศึกษา.

- สุภาพวรรณ โคตรจรัส. (2545). *เอกสารประกอบการเรียนวิชาสุขภาพจิต*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสริช โพธิแก้ว. (2536). *จิตวิทยาตะวันออกกับความงอกงามของมนุษย์*. เอกสารประกอบการสอน. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสริช โพธิแก้ว. (2536). *จิตรักษาตามแนวพุทธศาสนา*. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสริช โพธิแก้ว. (2540). *จิตวิทยาแห่งธรรมะและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา* [เอกสารอัดสำเนา]
- โสริช โพธิแก้ว. (2544). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามหลักพระพุทธศาสนา*. [เอกสารอัดสำเนา]
- โสริช โพธิแก้ว. (2545). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ*. บทสัมภาษณ์. วันที่ 30 ตุลาคม.
- โสริช โพธิแก้ว. (2550). *ช่วงเวลาอันงดงาม บนถนนสาย CU Counseling*. หนังสือที่ระลึกมกราคมปี 26.
- ศุภวิชญ์ จันทิพย์วงษ์. (2548). *พฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในสถานศึกษาอำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- อุทัยทิพย์ จันทร์เพ็ญ. (2539). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสต่อการเพิ่มความเข้มแข็งในกามองโลกของผู้ติดสุรา*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

### ภาษาอังกฤษ

- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 31,117-124.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189-216

- Diener, E., Suh, E., Lucan, R.E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302
- Flanagan, J. C. (1978). A Research approach to improving our quality of life. *American Psychologist*, 33, 138-147.
- Fordyce, M.W. (1977). Development of a Program to Increase Personal Happiness. *Journal of Counseling Psychology*. 24, 511-521.
- Fordyce, M.W. (1983). A Pregrame to Increase Happiness : Further Studies. *Journal of Counseling Psychology*. 30, 483-498.
- Kishimoto, K. (1985). Self-Awakening Psychotherapy for Neurosis: Attaching Importance to Oriental Thought, Especially Buddhist Thought'. *Psychologia*, 28.
- Leelakulthanit, O., Day, R. (1993). Cross cultural comparisons of quality of life of Thais and Americans. *Journal of Social indicators research*. 30, 49-70.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the satisfaction with life scale: evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of personality Assessment*, 57, 149-161.
- Robinson, J. P., Shaver, P. R., & Wrightsman, L. S. (1991). *Measure of personality and social psychology attitudes*. Academic Press.
- Schimmack, U., Oishi, S., Radhakrishnan, P., & Dzokoto V. (2002). Culture, Personality, and Subjective Well-Being: Integrating Process Models of Life Satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82: 582 - 593.
- Silva, P.D. (1993). Buddhism and counselling. *British Journal of Guidance & Counselling*, 21(1): 30 - 34
- Snyder, C.R. and Lopez, S.J..(2002). *Hand book of Positive Psychology*.,New York, Oxford University.

Titmuss, C. (1999). *Light on enlightenment : revolutionary teachings on the inner life.*

Boston : Shambhala.

Welwood, J. (2000). *Toward a Psychology of Awakening.* Massachusetts: Shambhala

Publication, Inc.



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก.  
แบบวัดภาวะสันโดษ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## แบบสำรวจตนเอง (ตัวอย่าง)

**คำชี้แจง**

แบบสำรวจตนเองฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ด้านต่างๆในชีวิตของนักศึกษา

แบบสอบถามชุดนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ข้อมูลส่วนบุคคล และแบบสำรวจตนเอง คำตอบที่ท่านตอบแต่ละข้อไม่มีถูกหรือผิด **ขอให้ท่านตอบคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่านที่สุดเพียงคำตอบเดียว และขอความกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ**

ผู้วิจัยขอรับรองว่าคำตอบของท่านจะเป็นความลับและไม่ส่งผลเสียใดๆ ต่อตัวท่าน ข้อมูลที่ได้รับจากแบบสำรวจนี้จะนำเสนอเป็นภาพรวม และใช้เพื่อการศึกษาวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์เท่านั้น

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

นางสาวธาวีวรรณ เทียมเมฆ

นิสิตบัณฑิตศึกษา สาขาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ส่วนที่ 1 : ข้อมูลส่วนบุคคล**

**คำชี้แจง** กรุณาเขียนเครื่องหมายถูก  ลงในช่อง  และเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

- เพศ  ชาย  หญิง
- อายุ \_\_\_\_\_ ปี
- มหาวิทยาลัย \_\_\_\_\_ คณะ \_\_\_\_\_  
สาขาวิชาเอก \_\_\_\_\_ ชั้นปี \_\_\_\_\_
- ภูมิลำเนา (โปรดระบุจังหวัด) \_\_\_\_\_
- ที่พักอาศัย  บ้าน  หอพักมหาวิทยาลัย  
 หอพักเอกชน  อื่นๆ(โปรดระบุ) \_\_\_\_\_

ส่วนที่ 2 แบบสำรวจตนเอง

คำชี้แจง โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โปรดตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อความ	ไม่ตรง เลย	ไม่ค่อย ตรง	ตรงบ้าง ไม่ตรง บ้าง	ตรง	ตรง มาก	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ฉันใช้จ่ายเกินรายรับ						1
2. ฉันพอใจในสุขภาพของฉัน						2
3. ฉันรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองอยู่ในความรู้ความสามารถ เมื่อเทียบกับผู้อื่น						3
4. ถ้ารู้ว่าชีวิตเป็นแบบนี้ ฉันไม่เกิดดีกว่า						4
5. ฉันใช้เงินที่พ่อแม่ให้ได้อย่างรู้ค่าของเงิน						5
6. ฉันพอใจในร่างกายของฉัน						6
7. ฉันไม่พอใจในความรู้ความสามารถของฉัน						7
8. ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระกับครอบครัว						8
9. ฉันคิดว่าของที่มีคุณภาพต้องมีราคาแพง						9
10. ฉันเจ็บใจที่สุขภาพของฉัน ทำให้ต้องพลาดโอกาสดีๆ ในชีวิต						10
11.						11
12.						12
13.						13
14.						14
15.						15

หมายเหตุ: จำนวนเต็ม 46 ข้อ

ศูนย์วิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





ภาคผนวก ข.  
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 15 ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Corrected Item-Total

Correlation: CITC) ระหว่างคะแนนในแต่ละข้อกับคะแนนรวมภายในมิติที่ 1 และ  
คะแนนรวมทั้งฉบับ ของแบบวัดภาวะสันโดษฉบับที่ 1

ข้อ	ทิศทาง	การวิเคราะห์อำนาจจำแนก วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ทั้งฉบับ (27%)						CITC		Cronbach's if Item Deleted		ผ่าน เกณฑ์
		กลุ่มสูง (n=46)		กลุ่มต่ำ (n=46)		t (n=171)	p	รายมิติ	ทั้ง ฉบับ	รายมิติ	ทั้ง ฉบับ	
		M	SD	M	SD							
5	-	3.11	1.04	2.41	0.83	3.547	.0005	.342	.327	.864	.953	✓
25	+	4.15	0.76	3.87	0.75	1.798	.038	.213	.118	.867	.953	X
49	-	4.09	0.98	2.93	1.24	4.943	.000	.402	.390	.863	.953	✓
83	-	4.74	0.61	3.19	1.09	8.387	.000	.528	.574	.860	.952	✓
106	-	4.02	1.14	2.50	1.17	6.308	.000	.608	.493	.857	.953	✓
9	-	3.98	0.95	3.06	0.93	4.651	.000	.448	.357	.862	.953	✓
101	-	4.30	0.84	3.15	0.87	6.469	.000	.566	.486	.859	.953	✓
29	+	3.30	1.09	3.35	0.71	-0.227	.4105	-.048	-.050	.873	.953	X
37	-	3.78	1.17	2.28	1.00	6.593	.000	.587	.499	.858	.953	✓
21	-	3.60	1.20	2.67	0.84	4.317	.000	.395	.318	.863	.953	✓
53	+	4.06	0.80	2.93	0.97	6.078	.000	.417	.425	.863	.953	✓
13	-	4.28	0.91	3.48	1.19	3.645	.000	.424	.330	.862	.953	✓
17	+	3.67	1.13	3.30	0.89	1.736	.043	.124	.162	.870	.954	X
92	-	4.11	1.06	2.72	0.86	6.916	.000	.573	.543	.858	.953	✓
95	-	4.37	0.93	2.89	0.82	8.087	.000	.592	.562	.858	.953	✓
104	-	3.65	1.25	2.61	1.04	4.345	.000	.330	.361	.865	.953	✓
33	+	4.08	1.28	3.89	0.82	0.872	.193	.160	.089	.869	.954	X
45	-	3.02	1.47	1.67	0.79	5.483	.000	.447	.402	.862	.953	✓
57	-	4.13	1.04	3.48	1.13	2.873	.0025	.339	.297	.865	.953	✓
69	-	3.96	1.15	2.85	1.32	4.296	.000	.458	.404	.861	.953	✓
98	-	3.67	1.33	2.61	1.18	4.052	.000	.452	.383	.862	.953	✓
61	-	3.76	1.08	3.00	0.94	3.602	.0005	.520	.347	.860	.953	✓

ตารางที่ 15 (ต่อ) ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Corrected Item-Total Correlation: CITC) ระหว่างคะแนนในแต่ละข้อกับคะแนนรวมภายในมิติที่ 1 และคะแนนรวมทั้งฉบับ ของแบบวัดภาวะสันโดษฉบับที่ 1

ข้อ	ทิศทาง	การวิเคราะห์อำนาจจำแนก วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ทั้งฉบับ (27%)						CITC		Cronbach's if Item Deleted		ผ่าน เกณฑ์
		กลุ่มสูง (n=46)		กลุ่มต่ำ (n=46)		t (n=171)	p	รายมิติ	ทั้ง ฉบับ	รายมิติ	ทั้ง ฉบับ	
		M	SD	M	SD							
80	-	4.24	0.90	2.98	1.02	6.284	.000	.537	.500	.859	.953	✓
41	+	4.09	1.03	3.43	0.91	3.219	.001	.144	.284	.869	.953	X
65	-	4.13	1.15	2.89	1.16	5.154	.000	.367	.473	.864	.953	✓
73	-	3.85	1.23	2.72	1.00	4.833	.000	.373	.400	.864	.953	✓
77	-	2.72	1.38	2.13	0.83	2.474	.008	.306	.252	.865	.953	✓
86	-	3.63	0.95	2.65	0.77	5.431	.000	.411	.453	.863	.953	✓
89	-	4.52	0.75	3.28	1.19	5.983	.000	.410	.523	.863	.953	✓

หมายเหตุ ค่าความเที่ยงรวมภายในมิติที่ 1 (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .867 , ค่าความเที่ยงรวมทั้งฉบับ (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .953 ,  $n = 171$

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 16 ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Corrected Item-Total

Correlation: CITC) ระหว่างคะแนนในแต่ละข้อกับคะแนนรวมภายในมิติที่ 2 และ  
คะแนนรวมทั้งฉบับ ของแบบวัดภาวะสันโดษฉบับที่ 1

ข้อ	ทิศทาง	การวิเคราะห์อำนาจจำแนก วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ทั้งฉบับ (27%)						CITC		Cronbach's if Item Deleted		ผ่าน เกณฑ์
		กลุ่มสูง (n=46)		กลุ่มต่ำ (n=46)		t (n=171)	p	รายมิติ	ทั้ง ฉบับ	รายมิติ	ทั้ง ฉบับ	
		M	SD	M	SD							
2	+	3.78	0.78	3.43	0.96	1.903	.030	.106	.177	.819	.953	X
14	-	4.39	0.71	3.32	1.03	5.749	.000	.484	.435	.800	.953	✓
26	-	3.63	1.08	2.76	1.06	3.897	.000	.501	.389	.799	.953	✓
50	-	3.39	1.08	2.43	1.05	4.304	.000	.356	.368	.807	.953	✓
58	-	4.13	1.04	3.11	0.95	4.909	.000	.380	.438	.806	.953	✓
74	-	4.30	1.01	2.83	0.95	7.238	.000	.498	.464	.799	.953	✓
4	+	3.74	0.93	2.89	1.02	4.176	.000	.360	.276	.807	.953	✓
10	+	3.98	0.90	2.96	0.76	5.826	.000	.535	.403	.798	.953	✓
18	-	3.98	1.08	2.69	0.94	6.060	.000	.499	.453	.799	.953	✓
38	-	4.00	1.11	2.63	0.93	6.403	.000	.587	.491	.793	.953	✓
42	+	4.04	1.07	3.30	0.78	3.768	.000	.377	.334	.806	.953	✓
115	-	4.59	0.75	3.13	0.93	8.260	.000	.572	.607	.795	.952	✓
54	-	3.72	1.11	2.72	0.89	4.779	.000	.435	.462	.803	.953	✓
66	-	4.13	1.07	2.63	0.88	7.362	.000	.694	.600	.787	.952	✓
22	+	3.69	0.86	2.87	1.04	4.127	.000	.303	.309	.810	.953	✓
30	-	2.85	1.07	2.24	0.73	3.170	.001	.181	.281	.816	.953	X
46	-	2.80	0.98	1.96	1.03	4.040	.000	.213	.331	.815	.953	✓
34	-	3.26	1.14	2.54	1.05	3.137	.001	.296	.258	.811	.953	✓
62	-	2.30	1.15	2.61	0.95	-1.380	.0855	-.052	-.143	.827	.954	X

หมายเหตุ ค่าความเที่ยงรวมภายในมิติที่ 2 (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .814 , ค่าความเที่ยง  
รวมทั้งฉบับ (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .953 ,  $n = 171$

ตารางที่ 17 ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Corrected Item-Total

Correlation: CITC) ระหว่างคะแนนในแต่ละข้อกับคะแนนรวมภายในมิติที่ 3 และ  
คะแนนรวมทั้งฉบับ ของแบบวัดภาวะสันโดษฉบับที่ 1

ข้อ	ทิศทาง	การวิเคราะห์อำนาจจำแนก วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ทั้งฉบับ (27%)						CITC		Cronbach's if Item Deleted		ผ่าน เกณฑ์
		กลุ่มสูง (n=46)		กลุ่มต่ำ (n=46)		t (n=171)	p	รายมิติ	ทั้ง ฉบับ	รายมิติ	ทั้ง ฉบับ	
		M	SD	M	SD							
1	+	3.50	0.94	2.76	0.97	3.717	.000	.281	.287	.888	.953	✓
19	+	3.59	0.83	3.06	0.68	3.293	.0005	.373	.278	.887	.953	✓
35	-	3.83	1.04	2.69	0.78	5.886	.500	.471	.490	.885	.953	✓
43	-	4.26	0.93	2.83	1.06	6.901	.000	.492	.508	.885	.953	✓
63	-	4.63	0.61	3.30	1.07	7.292	.000	.537	.552	.884	.953	✓
47	-	4.85	0.42	2.91	1.11	11.039	.000	.626	.637	.882	.952	✓
84	+	4.43	0.65	3.72	0.80	4.680	.000	.436	.299	.886	.953	✓
109	+	4.56	0.62	3.72	0.86	5.421	.000	.514	.336	.885	.953	✓
96	+	4.65	0.64	3.85	0.73	5.622	.000	.491	.363	.885	.953	✓
87	+	3.54	1.56	3.52	0.78	0.085	.4665	.047	-.029	.894	.954	X
102	+	4.63	0.64	4.28	0.81	2.283	.0125	.301	.184	.888	.953	X
93	-	4.93	0.25	3.39	0.99	10.161	.000	.699	.679	.882	.952	✓
113	-	4.89	0.43	3.39	1.29	7.472	.000	.589	.554	.883	.953	✓
67	-	4.22	1.07	2.91	0.98	6.073	.000	.496	.464	.885	.953	✓
99	-	4.28	0.87	2.85	1.05	7.070	.000	.471	.586	.885	.952	✓
107	-	4.56	0.62	2.74	0.90	11.288	.000	.625	.693	.882	.952	✓
3	-	2.67	1.03	2.02	.614	3.677	.000	.297	.361	.888	.953	✓
7	-	2.54	1.04	1.71	0.78	4.290	.000	.264	.314	.888	.953	✓
11	+	3.91	0.75	3.48	0.72	2.822	.003	.249	.186	.888	.953	X
15	-	2.43	1.15	1.72	0.81	3.467	.0005	.211	.263	.889	.953	✓
59	+	4.28	0.91	4.19	0.75	0.500	.309	.160	.005	.890	.954	X
71	-	4.48	0.78	2.83	1.02	8.733	.000	.579	.604	.883	.953	✓
78	-	4.30	1.15	3.06	0.99	5.514	.000	.383	.413	.887	.953	✓

ตารางที่ 17 (ต่อ) ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Corrected Item-Total Correlation: CITC) ระหว่างคะแนนในแต่ละข้อกับคะแนนรวมภายในมิติที่ 3 และคะแนนรวมทั้งฉบับ ของแบบวัดภาวะสันโดษฉบับที่ 1

ข้อ	ทิศทาง	การวิเคราะห์อำนาจจำแนก วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ทั้งฉบับ (27%)						CITC		Cronbach's if Item Deleted		ผ่าน เกณฑ์
		กลุ่มสูง (n=46)		กลุ่มต่ำ (n=46)		t (n=171)	p	รายมิติ	ทั้ง ฉบับ	รายมิติ	ทั้ง ฉบับ	
		M	SD	M	SD							
81	-	2.28	1.09	1.69	0.69	3.082	.0015	.096	.206	.891	.953	X
90	-	4.11	0.95	2.56	0.93	7.863	.000	.535	.582	.884	.952	✓
112	-	3.21	1.03	2.06	0.74	6.151	.000	.415	.432	.886	.953	✓
23	+	4.02	0.80	3.15	0.89	4.910	.000	.379	.355	.887	.953	✓
39	+	3.91	1.28	3.91	0.72	0.000	.000	.085	-.025	.891	.954	X
55	+	4.41	0.93	3.11	0.85	7.013	.0005	.344	.521	.887	.953	✓
51	-	4.43	0.62	3.93	0.71	3.592	.000	.502	.291	.885	.953	✓
27	-	4.30	0.96	3.43	1.19	3.860	.000	.294	.355	.888	.953	✓
105	-	3.41	1.07	2.41	0.88	4.897	.000	.256	.385	.889	.953	✓
31	+	4.08	0.86	3.59	0.78	2.917	.002	.283	.184	.888	.953	X
75	+	4.56	0.54	4.09	0.75	3.486	.0005	.342	.224	.887	.953	✓

หมายเหตุ ค่าความเที่ยงรวมภายในมิติที่ 3 (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .889, ค่าความเที่ยงรวมทั้งฉบับ (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .953 ,  $n = 171$

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 18 ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Corrected Item-Total

Correlation: CITC) ระหว่างคะแนนในแต่ละข้อกับคะแนนรวมภายในมิติที่ 4 และ  
คะแนนรวมทั้งฉบับ ของแบบวัดภาวะสันโดษฉบับที่ 1

ข้อ	ทิศทาง	การวิเคราะห์อำนาจจำแนก วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ทั้งฉบับ (27%)						CITC		Cronbach's if Item Deleted		ผ่าน เกณฑ์
		กลุ่มสูง (n=46)		กลุ่มต่ำ (n=46)		t (n=171)	p	รายมิติ	ทั้ง ฉบับ	รายมิติ	ทั้ง ฉบับ	
		M	SD	M	SD							
6	+	4.71	0.54	4.04	0.89	4.370	.000	.311	.321	.849	.953	✓
8	+	4.87	0.34	4.54	0.78	2.597	.006	.153	.195	.852	.953	X
12	-	3.83	0.99	2.83	0.99	4.817	.000	.322	.408	.849	.953	✓
16	-	1.83	1.23	1.59	0.68	1.148	.1275	.083	.049	.855	.954	X
24	-	1.87	1.13	1.54	0.78	1.613	.055	.168	.120	.853	.954	X
36	-	4.56	0.78	2.76	1.04	9.437	.000	.497	.592	.843	.952	✓
44	-	4.43	0.78	2.78	1.11	8.244	.000	.568	.593	.841	.952	✓
94	-	4.91	0.46	3.50	1.29	6.967	.000	.527	.582	.843	.952	✓
32	-	4.72	0.69	3.46	1.26	5.957	.000	.493	.528	.844	.953	✓
52	-	3.35	1.34	2.09	0.69	5.678	.000	.468	.473	.844	.953	✓
68	+	4.52	0.66	3.83	1.14	3.582	.0005	.205	.268	.852	.953	✓
64	-	4.02	0.98	2.72	0.54	7.909	.000	.606	.619	.841	.952	✓
76	-	4.11	0.87	2.56	0.72	9.240	.000	.582	.594	.841	.952	✓
79	-	3.72	1.11	2.39	0.83	6.495	.000	.453	.501	.845	.953	✓
91	-	4.56	0.65	2.69	0.84	11.906	.000	.686	.706	.837	.952	✓
97	-	2.06	1.46	1.69	0.84	1.483	.071	.209	.166	.852	.954	X
20	-	3.80	0.88	3.04	0.99	3.891	.000	.314	.290	.849	.953	✓
28	+	4.41	0.54	4.13	0.83	1.930	.0285	.131	.142	.853	.953	X
40	-	3.89	1.35	2.67	1.17	4.607	.000	.352	.356	.849	.953	✓
48	-	3.22	1.56	1.91	1.07	4.670	.000	.477	.407	.844	.953	✓
60	-	2.89	1.20	1.85	0.76	4.994	.000	.479	2.89	.844	.953	✓
72	-	4.80	0.58	3.43	1.33	6.408	.000	.452	.512	.845	.953	✓
85	-	3.02	1.29	2.26	0.90	3.273	.000	.316	.317	.849	.953	✓

ตารางที่ 18 (ต่อ) ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Corrected Item-Total Correlation: CITC) ระหว่างคะแนนในแต่ละข้อกับคะแนนรวมภายในมิติที่ 4 และคะแนนรวมทั้งฉบับ ของแบบวัดภาวะสันโดษฉบับที่ 1

ข้อ	ทิศทาง	การวิเคราะห์อำนาจจำแนก วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ทั้งฉบับ (27%)						CITC		Cronbach's if Item Deleted		ผ่าน เกณฑ์
		กลุ่มสูง (n=46)		กลุ่มต่ำ (n=46)		t (n=171)	p	รายมิติ	ทั้ง ฉบับ	รายมิติ	ทั้ง ฉบับ	
		M	SD	M	SD							
103	-	4.48	0.89	3.00	1.15	6.883	.000	.521	.512	.842	.953	✓
56	+	3.76	0.99	3.30	0.86	2.350	.0105	.104	.194	.854	.953	X
82	-	4.52	0.72	3.11	0.90	8.304	.000	.508	.591	.843	.952	✓
88	-	2.85	1.17	1.83	0.80	4.885	.000	.389	.394	.847	.953	✓
100	-	2.15	1.05	2.28	0.87	-0.643	.261	.070	.005	.856	.954	X

หมายเหตุ ค่าความเที่ยงรวมภายในมิติที่ 4 (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .852 , ค่าความเที่ยงรวมทั้งฉบับ (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .953 ,  $n = 171$

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 19 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงที่ที่ผ่านเกณฑ์แต่ละข้อกับคะแนน  
รวมทั้ง 93 ข้อ (N=171)

ข้อที่	ทิศทาง	CITC	Cronbach's if Item Deleted	ผ่านเกณฑ์
1	+	.274	.959	✓
3	-	.369	.959	✓
4	+	.266	.959	✓
5	-	.327	.959	✓
6	+	.307	.959	✓
7	-	.323	.959	✓
9	-	.358	.959	✓
10	+	.389	.959	✓
12	-	.405	.959	✓
13	-	.333	.959	✓
14	-	.447	.959	✓
15	-	.262	.959	✓
18	-	.453	.959	✓
19	+	.254	.959	✓
20	-	.291	.959	✓
21	-	.321	.959	✓
22	+	.298	.959	✓
23	+	.331	.959	✓
26	-	.394	.959	✓
27	-	.359	.959	✓
32	-	.513	.958	✓
34	-	.260	.959	✓
35	-	.505	.958	✓
36	-	.592	.958	✓
37	-	.487	.958	✓

ตารางที่ 19 (ต่อ) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์แต่ละข้อกับ

คะแนนรวมทั้ง 93 ข้อ (N=171)

ข้อที่	ทิศทาง	CITC	<i>Cronbach's if Item Deleted</i>	ผ่านเกณฑ์
38	-	.494	.958	✓
40	-	.376	.959	✓
42	+	.302	.959	✓
43	-	.518	.958	✓
44	-	.596	.958	✓
45	-	.412	.959	✓
46	-	.340	.959	✓
47	-	.638	.958	✓
48	-	.407	.959	✓
49	-	.397	.959	✓
50	-	.386	.959	✓
51	-	.517	.958	✓
52	-	.477	.959	✓
53	+	.406	.959	✓
54	-	.466	.959	✓
55	+	.267	.959	✓
57	-	.311	.959	✓
58	-	.461	.959	✓
60	-	.432	.959	✓
61	-	.345	.959	✓
63	-	.565	.958	✓
64	-	.624	.958	✓
65	-	.479	.959	✓
66	-	.602	.958	✓
67	-	.464	.959	✓

ตารางที่ 19 (ต่อ) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์แต่ละข้อกับ

คะแนนรวมทั้ง 93 ข้อ (N=171)

ข้อที่	ทิศทาง	CITC	<i>Cronbach's if Item Deleted</i>	ผ่านเกณฑ์
68	+	.250	.959	✓
69	-	.408	.959	✓
70	-	.577	.958	✓
71	-	.605	.958	✓
72	-	.513	.958	✓
73	-	.423	.959	✓
74	-	.478	.959	✓
75	+	.192	.959	X
76	-	.599	.958	✓
77	-	.272	.959	✓
78	-	.425	.959	✓
79	-	.512	.958	✓
80	-	.508	.958	✓
82	-	.606	.958	✓
83	-	.573	.958	✓
84	+	.274	.959	✓
85	-	.320	.959	✓
86	-	.452	.959	✓
88	-	.411	.959	✓
89	-	.520	.958	✓
90	-	.598	.958	✓
91	-	.702	.958	✓
92	-	.549	.958	✓
93	-	.678	.958	✓
94	-	.589	.958	✓

ตารางที่ 19 (ต่อ) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์แต่ละข้อกับ  
คะแนนรวมทั้ง 93 ข้อ (N=171)

ข้อที่	ทิศทาง	CITC	<i>Cronbach's if Item Deleted</i>	ผ่านเกณฑ์
95	-	.564	.958	✓
96	+	.336	.959	✓
98	-	.386	.959	✓
99	-	.597	.958	✓
101	-	.502	.958	✓
103	-	.516	.958	✓
104	-	.373	.959	✓
105	-	.389	.959	✓
106	-	.497	.958	✓
107	-	.689	.958	✓
108	+	.330	.959	✓
109	+	.318	.959	✓
111	-	.422	.959	✓
112	-	.433	.959	✓
113	-	.561	.958	✓
115	-	.608	.958	✓
116	-	.475	.959	✓

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 20 ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Corrected Item-Total Correlation: CITC) ระหว่างคะแนนในแต่ละข้อกับคะแนนรวมภายในมิติที่ 1 และคะแนนรวมทั้งฉบับ ของแบบวัดภาวะสันโดษฉบับที่ใช้ในงานวิจัย

ข้อ	ทิศทาง	การวิเคราะห์อำนาจจำแนก วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ทั้งฉบับ (27%)						CITC		Cronbach's if Item Deleted		ลำดับ ข้อใน แบบ วัด
		กลุ่มสูง (n=46)		กลุ่มต่ำ (n=46)		t (n=171)	p	รายมิติ	ทั้ง ฉบับ	รายมิติ	ทั้ง ฉบับ	
		M	SD	M	SD							
49	-	3.89	1.07	2.89	1.22	4.228	.000	.355	.383	.811	.946	9
83	-	4.79	0.59	3.17	1.07	9.084	.000	.543	.583	.794	.944	25
106	-	4.13	1.08	2.57	1.14	6.802	.000	.578	.486	.789	.945	43
101	-	4.38	0.82	3.17	0.87	6.955	.000	.523	.479	.796	.945	40
37	-	3.72	1.14	2.38	1.03	5.983	.000	.549	.461	.793	.945	1
53	+	4.09	0.78	3.00	1.04	5.725	.000	.402	.406	.806	.945	13
95	-	4.38	0.90	2.94	0.82	8.163	.000	.596	.562	.790	.945	37
45	-	2.94	1.44	1.79	0.93	4.603	.000	.357	.344	.811	.946	5
80	-	4.30	0.91	2.96	1.02	6.731	.000	.532	.513	.795	.945	21
65	-	4.21	1.10	2.89	1.11	5.787	.000	.383	.495	.808	.945	17
86	-	3.66	0.94	2.66	0.70	5.853	.000	.370	.436	.808	.945	29
89	-	4.51	0.75	3.28	1.16	6.146	.000	.407	.517	.805	.945	33

หมายเหตุ ค่าความเที่ยงรวมภายในมิติ 1 จำนวน 12 ข้อ (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .814,  
ค่าความเที่ยงรวมทั้งฉบับ (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .946,  $n = 171$

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 21 ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Corrected Item-Total Correlation: CITC) ระหว่างคะแนนในแต่ละข้อกับคะแนนรวมภายในมิติที่ 2 และคะแนนรวมทั้งฉบับ ของแบบวัดภาวะสันโดษฉบับที่ใช้ในงานวิจัย

ข้อ	ทิศทาง	การวิเคราะห์อำนาจจำแนก วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ทั้งฉบับ (27%)						CITC		Cronbach's if Item Deleted		ลำดับ ข้อใน แบบ วัด
		กลุ่มสูง (n=46)		กลุ่มต่ำ (n=46)		t (n=171)	p	รายมิติ	ทั้ง ฉบับ	รายมิติ	ทั้ง ฉบับ	
		M	SD	M	SD							
14	-	4.34	0.73	3.28	0.99	5.914	.000	.411	.431	.777	.945	10
74	-	4.32	1.00	2.79	0.91	7.768	.000	.434	.473	.775	.945	30
4	+	3.77	0.89	2.94	1.01	4.229	.000	.380	.255	.781	.946	2
10	+	4.00	0.83	2.91	0.75	6.645	.000	.589	.372	.750	.946	6
38	-	4.15	1.00	2.70	0.86	7.531	.000	.571	.505	.751	.945	14
115	-	4.60	0.68	3.13	0.92	8.772	.000	.570	.618	.752	.944	34
66	-	4.23	1.03	2.66	0.81	8.238	.000	.673	.606	.733	.944	26
22	+	3.72	0.88	2.87	1.03	4.301	.000	.325	.301	.790	.946	18

หมายเหตุ ค่าความเที่ยงรวมภายในมิติที่ 2 จำนวน 8 ข้อ (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .788, ค่าความเที่ยงรวมทั้งฉบับ (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .946,  $n = 171$

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 22 ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Corrected Item-Total Correlation: CITC) ระหว่างคะแนนในแต่ละข้อกับคะแนนรวมภายในมิติที่ 3 และคะแนนรวมทั้งฉบับ ของแบบวัดภาวะสันโดษฉบับที่ใช้ในงานวิจัย

ข้อ	ทิศทาง	การวิเคราะห์อำนาจจำแนก วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ทั้งฉบับ (27%)						CITC		Cronbach's if Item Deleted		ลำดับ ข้อใน แบบ วัด
		กลุ่มสูง (n=46)		กลุ่มต่ำ (n=46)		t (n=171)	p	รายมิติ	ทั้ง ฉบับ	รายมิติ	ทั้ง ฉบับ	
		M	SD	M	SD							
35	-	3.79	0.98	2.70	0.75	11.673	.000	.492	.493	.856	.945	3
43	-	4.23	0.96	2.87	1.08	7.106	.000	.503	.509	.856	.945	7
63	-	4.66	0.56	3.23	1.07	7.661	.000	.581	.581	.851	.944	19
47	-	4.85	0.42	2.98	1.15	11.673	.000	.649	.637	.846	.944	11
96	+	4.60	0.65	3.83	0.73	5.207	.000	.340	.325	.863	.946	38
93	-	4.94	0.25	3.38	0.99	11.148	.000	.686	.694	.845	.944	35
99	-	4.32	0.84	4.32	0.84	7.878	.000	.531	.604	.853	.944	41
107	-	4.55	0.62	2.70	0.88	11.118	.000	.632	.705	.847	.944	44
71	-	4.45	0.83	2.79	0.93	9.433	.000	.575	.590	.851	.944	27
90	-	4.06	0.96	2.62	0.95	7.384	.000	.580	.604	.851	.944	31
55	+	4.32	0.66	3.91	0.72	3.823	.000	.251	.259	.867	.946	15
70	-	4.55	0.90	2.79	1.12	8.155	.000	.532	.558	.854	.945	23
116	-	4.28	0.77	3.04	0.98	7.538	.000	.485	.494	.856	.945	46

หมายเหตุ ค่าความเที่ยงรวมภายในมิติที่ 3 จำนวน 13 ข้อ (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .864, ค่าความเที่ยงรวมทั้งฉบับ (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .946 ,  $n = 171$

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 23 ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Corrected Item-Total Correlation: CITC) ระหว่างคะแนนในแต่ละข้อกับคะแนนรวมภายในมิติที่ 4 และคะแนนรวมทั้งฉบับ ของแบบวัดภาวะสันโดษที่ใช้ในงานวิจัย

ข้อ	ทิศทาง	การวิเคราะห์อำนาจจำแนก วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ทั้งฉบับ (27%)						CITC		Cronbach's if Item Deleted		ลำดับ ข้อใน แบบ วัด
		กลุ่มสูง (n=46)		กลุ่มต่ำ (n=46)		t (n=171)	p	รายมิติ	ทั้ง ฉบับ	รายมิติ	ทั้ง ฉบับ	
		M	SD	M	SD							
36	-	4.53	0.78	2.72	0.90	10.422	.000	.534	.594	.855	.944	8
44	-	4.47	0.78	2.74	1.13	8.609	.000	.568	.593	.853	.944	12
94	-	4.96	0.20	3.45	1.25	8.191	.000	.562	.602	.853	.944	42
32	-	4.74	0.64	3.36	1.17	7.111	.000	.503	.517	.856	.945	4
64	-	4.13	0.82	2.68	0.52	10.206	.000	.596	.602	.852	.944	20
76	-	4.30	0.75	2.60	0.68	11.526	.000	.611	.594	.850	.944	28
79	-	4.02	0.87	2.34	0.81	9.655	.000	.482	.505	.858	.945	32
91	-	4.51	0.69	2.72	0.80	11.620	.000	.659	.708	.847	.944	39
60	-	2.98	1.13	1.72	0.74	6.354	.000	.401	.387	.862	.946	16
72	-	4.79	0.59	3.19	1.21	8.137	.000	.520	.541	.856	.945	24
103	-	4.53	0.75	2.72	0.90	10.586	.000	.553	.530	.853	.945	45
82	-	4.60	0.61	3.00	0.86	10.357	.000	.571	.612	.853	.944	36
88	-	3.02	1.05	1.91	0.69	6.036	.000	.366	.405	.864	.945	14

หมายเหตุ ค่าความเที่ยงรวมภายในมิติที่ 4 จำนวน 13 ข้อ (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .864 , ค่าความเที่ยงรวมทั้งฉบับ (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .946 ,  $n = 171$

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 24 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์แต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้ง 46 ข้อ (N=171)

ข้อที่	ทิศทาง	CITC	Cronbach's if Item Deleted	ลำดับข้อ ในแบบวัด
4	+	.266	.959	2
10	+	.389	.959	6
14	-	.447	.959	10
22	+	.298	.959	18
32	-	.513	.958	4
35	-	.505	.958	3
36	-	.592	.958	8
37	-	.487	.958	1
38	-	.494	.958	22
43	-	.518	.958	7
44	-	.596	.958	12
45	-	.412	.959	5
47	-	.638	.958	11
49	-	.397	.959	9
53	+	.406	.959	13
55	+	.267	.959	15
60	-	.432	.959	16
63	-	.565	.958	19
64	-	.624	.958	20
65	-	.479	.959	17
66	-	.602	.958	26
70	-	.577	.958	23
71	-	.605	.958	27
72	-	.513	.958	24
74	-	.478	.959	30

ตารางที่ 24 (ต่อ) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์แต่ละข้อกับ  
คะแนนรวม ทั้ง 46 ข้อ (N=171)

ข้อที่	ทิศทาง	CITC	Cronbach's if Item Deleted	ลำดับข้อ ในแบบวัด
76	-	.599	.958	28
79	-	.512	.958	32
80	-	.508	.958	21
82	-	.606	.958	36
83	-	.573	.958	25
86	-	.452	.959	29
88	-	.411	.959	14
89	-	.520	.958	33
90	-	.598	.958	31
91	-	.702	.958	39
93	-	.678	.958	35
94	-	.589	.958	42
95	-	.564	.958	37
96	+	.336	.959	38
99	-	.597	.958	41
101	-	.502	.958	40
103	-	.516	.958	45
106	-	.497	.958	43
107	-	.689	.958	44
115	-	.608	.958	34
116	-	.475	.959	46



ภาคผนวก ค.  
ใบแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ใบแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเข้าร่วมการวิจัย

เรียน ท่านผู้เข้าร่วมการวิจัย

เนื่องด้วย นางสาวธาร์วรรณ เทียมเมฆ นิสิตปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความสนใจในการศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านต่างๆในชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยมีกลุ่มพัฒนาตนเป็นกระบวนการในการช่วยส่งเสริม พัฒนาความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น เข้าใจชีวิตตามจริง ซึ่งจะช่วยส่งเสริมและพัฒนาในนักศึกษาสามารถใช้ชีวิตอย่างสอดคล้องกลมกลืนกับความเป็นจริงของโลก มีความยินดี พอใจ สุขใจกับชีวิตของตนตามที่มี ตามที่ได้ ตามที่ตนเองเป็น

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้จัดให้มีการดำเนิน “กลุ่มพัฒนาตน” โดยผู้วิจัยและคณะจะเป็นผู้ดำเนินกลุ่มพัฒนาตนและติดตามผลทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อนำมาศึกษาเกี่ยวกับผลของกลุ่มพัฒนาตนพร้อมทั้งนำเสนอผลการศึกษาเป็นวิทยานิพนธ์

ในการนี้ผู้วิจัยใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านดังนี้

1. ขอความอนุเคราะห์เพื่อเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน เป็นเวลา 2 วัน ได้แก่ วันเสาร์ และอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 8.00 - 18.00 น. ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง

2. ขอความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถาม ในระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน และระยะติดตามผล หลังจากเข้าร่วมกลุ่ม 2 สัปดาห์ โดยในการตอบแบบสอบถามแต่ละครั้งจะใช้เวลาประมาณ 15 นาที

ในกรณีที่ท่านต้องการทราบผลของแบบสอบถาม ผู้วิจัยยินดีแจ้งผลให้ท่านทราบภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่ม โดยขอระยะเวลาในการดำเนินการประมาณ 4 เดือน และเพื่อให้ผลของแบบสอบถามตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด ขอความกรุณาให้ท่านอ่านและกรอกข้อมูลให้ครบถ้วน รวมทั้งตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

อนึ่ง แบบสอบถามชุดนี้ เป็นการเก็บข้อมูลเพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนเพื่อใช้ในการทำวิทยานิพนธ์เท่านั้น ซึ่งไม่มีผลกระทบต่อท่าน และคำถามต่างๆ ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบของท่านจะนำเสนอเป็นข้อมูลโดยรวม และใช้เฉพาะในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เท่านั้น โดยผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลต่างๆ ไว้เป็นความลับและนำไปใช้เพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น นอกจากนี้ในระหว่างตอบแบบสอบถามหากท่านไม่ต้องการตอบแบบสอบถามอีกต่อไป ท่านสามารถยกเลิกการตอบแบบสอบถามได้โดยไม่มีผลกระทบต่อตัวท่านทั้งสิ้น

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านอย่างดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

น.ส.ธาร์วรรณ เทียมเมฆ

ผู้วิจัย

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย : ขอความกรุณาท่านอ่านข้อความต่อไปนี้ให้ชัดเจนแล้วจึงใส่เครื่องหมาย  ลงใน  ที่ตรงกับท่าน

1.  1.1 ข้าพเจ้าได้อ่านคำชี้แจงข้างต้นโดยละเอียดแล้ว มีความเข้าใจและยินดีตอบแบบสอบถาม

1.2 ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน และยินดีตอบแบบสอบถามทั้งในระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่ม และการติดตามผล โดยสามารถติดต่อข้าพเจ้าได้ที่ ชื่อ-สกุล \_\_\_\_\_ ชื่อเล่น \_\_\_\_\_ เบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้สะดวก \_\_\_\_\_

1.3 ข้าพเจ้าไม่ยินดีเข้าร่วมการวิจัย (กรณีเลือกข้อนี้ ขอความกรุณาท่านส่งแบบสอบถามคืนผู้วิจัยได้ทันที)

2.  2.1 ข้าพเจ้าต้องการทราบผลของการตอบแบบสอบถาม โดยสามารถส่งไปได้ที่ อีเมลล์ \_\_\_\_\_

2.2 ข้าพเจ้าไม่ต้องการทราบผลของการตอบแบบสอบถาม

ลงชื่อ \_\_\_\_\_

( \_\_\_\_\_ )

วันที่ \_\_\_\_\_ เดือน \_\_\_\_\_ พ.ศ. \_\_\_\_\_

หมายเหตุ : กรณีที่ท่านไม่ลงชื่อในช่องด้านล่างนี้ หมายความว่าท่านไม่ยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

เกิดวันที่ 13 พฤศจิกายน พ.ศ.2525 ที่จังหวัดราชบุรี จบการศึกษาชั้นมัธยมปลายจากโรงเรียนเบญจมราชูทิศ จังหวัดราชบุรี และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิก จากภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในปี พ.ศ.2548 และเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีเดียวกัน

### ประสบการณ์ในการปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

- ปี พ.ศ. 2549 - เป็นผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group) ให้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครู-ศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ในโครงการก้าวใหม่ จำนวน 9 รุ่น
- เป็นผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group) ให้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 มหาวิทยาลัย อุดรดิตถ์วิทยาเขตน่าน จำนวน 1 รุ่น
- ปี พ.ศ. 2550 - เป็นผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group) ให้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ในโครงการคำตออบอยู่ที่หมู่บ้าน จำนวน 12 รุ่น
- เป็นผู้นำกลุ่มจิตสัมพันธ์ (Group Dynamic) ให้กับนักเรียนนายเรืออากาศ ชั้นปีที่ 3 ของโรงเรียนนายเรืออากาศ จำนวน 1 รุ่น
- ปี พ.ศ. 2551 - เป็นผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group) ให้กับบุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จำนวน 1 รุ่น
- เป็นผู้นำกลุ่มจิตสัมพันธ์ (Group Dynamic) ให้กับนักเรียนนายเรืออากาศ ชั้นปีที่ 3 ของโรงเรียนนายเรืออากาศ จำนวน 1 รุ่น
  - เป็นผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group) ให้กับพนักงานบริษัทปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด ในหลักสูตร Team Engagement จำนวน 7 รุ่น