

ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถ  
ในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย



นางสาวสุภาวดี ดิสโร

สถาบันวิทยบริการ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2551

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP ON  
RESILIENCE OF UNIVERSITY STUDENTS



Miss Supawadee Disro

สถาบันวิทยบริการ

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of Master of Arts Program in Counseling Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2008

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อ

ความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย

โดย

นางสาวสุภาวดี ดิสโร

สาขาวิชา

จิตวิทยาการปรึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิแก้ว

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวรรณ)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิแก้ว)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล)

สุภาวดี ดิสโร : ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย. (EFFECTS OF BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP ON RESILIENCE OF UNIVERSITY STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ.สุภาพรรณ โคตรจรัส,  
อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม: รศ.ดร.โสริช โพธิแก้ว, 320 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสามารถในการฟื้นพลัง และศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษากลุ่มทดลอง ด้วยข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ ข้อมูลเชิงปริมาณได้จากการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมที่มีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังต่ำกว่าหรือเท่ากับค่าเฉลี่ย -0.5 ของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน ระยะเวลาดำเนินกลุ่มประมาณ 18 ชั่วโมง เป็นโปรแกรม 2 วันติดต่อกัน วันละ 3 ช่วง ช่วงละ 3 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 6 ช่วง วัดความสามารถในการฟื้นพลัง 3 ครั้ง ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ด้วยแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ข้อมูลเชิงคุณภาพได้จากการสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่มทดลองจำนวน 7 คน ที่สมัครใจให้สัมภาษณ์ในระยะเวลาหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
2. หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
3. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สมาชิกสัมผัสสัมพันธภาพที่เกื้อกูลและมีความหมาย ซึ่งเอื้อให้สมาชิกได้เข้าใจ ยอมรับ และตระหนักในคุณค่าของตนเองและผู้อื่นช่วยขยายความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เอื้อให้สมาชิกมีคุณลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลังเพิ่มมากขึ้น รวมถึงการรับรู้แหล่งช่วยเหลือสนับสนุน และสร้างเสริมกำลังใจ มีพลังใจที่เข้มแข็ง มีทักษะทางสังคม มีแนวทางในการเผชิญและจัดการกับปัญหาได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง และ เรียนรู้และเข้าใจความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต ปฏิสัมพันธ์ทางบวกและสัมพันธภาพที่ไว้วางใจที่เอื้อโดยผู้นำกลุ่ม น่าจะเป็นปัจจัยเริ่มต้นที่นำไปสู่การพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลังของสมาชิกในกลุ่ม

สาขาวิชา.....จิตวิทยาการศึกษา.....  
ปีการศึกษา.....2551.....

ลายมือชื่อนิสิต.....สุภาวดี ดิสโร.....  
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....  
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม.....

## 4878132038 : MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEYWORDS : RESILIENCE / BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP

SUPAWADEE DISRO : EFFECTS OF BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP ON RESILIENCE OF UNIVERSITY STUDENTS.

ADVISOR: ASSOC. PROF. SUPAPAN KOTRAJARAS , CO-ADVISOR : ASSOC. PROF. SOREE POKAEO, Ed.D., 320 pp.

The purposes of this research were to study effects of Buddhist personal growth and counseling group on resilience of university students and to investigate psychological experiences concerning resilience of the students who participated in the group, through quantitative and qualitative data. The quantitative data was obtained through the quasi-experimental with pretest-posttest control group design. Fourteen students whose scores were equal to or were below the mean - 0.5 SD on Resilience Scale, were assigned to an experimental group and a control group of 7 members each. The experimental group participated in Buddhist personal growth and counseling group for 6 sessions, a session of 3 hours, 3 sessions per day, for 2 consecutive days, which made approximately 18 hours. During the pretest, posttest and 2-week follow-up study, all participants completed the Resilience Scale. A two-way ANOVA repeated measures and one-way ANOVA repeated measures were used for data analysis. The qualitative data was obtained through the semi-structure interview with 7 participants from the experimental group, after the experiment. The major findings are as follows :

1. The posttest and 2-week follow-up scores on resilience of the experimental group are significantly higher than its pretest scores. ( $p < .001$ ). No differences on those scores are found between the posttest and the follow-up data.

2. The posttest and 2-week follow-up scores on resilience of the experimental group are significantly higher than those scores of the control group. ( $p < .001$ )

3. The qualitative analysis of the data indicate that the supportive and meaningful relationships experienced by the members enhance their understanding, accepting and realizing the value of themselves and others and their life experiences and contributing to the increasing of several aspects of resilience including a sense of social support, sense of personal competence, social-interpersonal skills, an action-oriented approach to problem solving, and positive acceptance of change. The positive interactions and trusting relationships facilitating by the group leader can be the initial factor enhancing the resilience among the group members.

Field of Study : ..... Counseling Psychology

Academic Year : 2008 .....

Student's Signature : Supawadee Disro

Advisor's Signature : Supapan Kotrajaras

Co-Advisor's Signature : Soree Pokaao

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้เสร็จสมบูรณ์ลงได้ ก็ด้วยการช่วยเหลือ สนับสนุนจากบุคคลผู้มีพระคุณและเป็นกำลังใจที่สำคัญยิ่งในการเดินทางแห่งการเรียนรู้ครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณต่อท่านทั้งหลาย ดังนี้

รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส อาจารย์ที่ปรึกษาที่ให้ความเมตตากรุณา เสียสละ เอาใจใส่ ทูมเททั้งร่างกายและแรงใจไปพร้อม ๆ กับข้าพเจ้า ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกอบอุ่นและมีกำลังใจมากขึ้น รวมทั้งให้ความรู้ คำแนะนำที่ดี ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในด้านจิตวิทยาการปรึกษาและการวิจัย ทำให้งานวิจัยครั้งนี้มีความถูกต้องสมบูรณ์ รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัจจ์ โพธิแก้ว อาจารย์ผู้สอน ผู้สร้าง และพัฒนาให้ข้าพเจ้าได้เข้าใจถึงการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่เรียนรู้ชีวิตด้วยชีวิต และวางรากฐานความเข้าใจต่อโลกและชีวิตที่เอื้อให้ข้าพเจ้าได้เติบโตงอกงามไปพร้อม ๆ กับได้ช่วยเหลือแบ่งเบาทุกข์ในใจของเพื่อนมนุษย์ รองศาสตราจารย์ ดร. ชุมพร ยงกิตติกุล ที่ให้ความรู้ ชี้แนะแนวทางในการพัฒนาปรับปรุงเครื่องมือการวิจัย และผู้ช่วยศาสตราจารย์ อรรถัญญา ตัญย์คำภีร์ ที่ให้ความรู้ และคำแนะนำเกี่ยวกับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้งานวิจัยครั้งนี้ถูกต้องสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ อาจารย์ผู้สอนที่ให้ความรู้ และคอยเอื้อเฟื้อสนับสนุน ให้กำลังใจในเส้นทางจิตวิทยาการปรึกษา ให้รอยยิ้มและกำลังใจทุกครั้ง ดร.จิราพร เกศพิชญ์วัฒนา ผู้ให้ความรู้ ความเข้าใจที่กระจ่างในกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ และคณาจารย์คณะจิตวิทยาทุกท่านผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ต่าง ๆ ทำให้ข้าพเจ้าได้สั่งสมความรู้ ความเข้าใจที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ รวมทั้งบุคลากรคณะจิตวิทยาทุกท่านที่ช่วยเหลือในเรื่องต่าง ๆ ตลอดระยะเวลาที่ศึกษาที่นี่

อาจารย์เกษมศรี อัครศรีพงศ์ธร ที่คอยช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ เป็นกำลังใจ ดูแลเอาใจใส่ตลอดระยะเวลาการฝึกงานด้านจิตวิทยาการปรึกษาและในการทำวิจัยครั้งนี้ รวมทั้งอาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมทุกท่าน ที่คอยเอื้ออำนวยและให้ความร่วมมือในการทำวิจัยจนสำเร็จไปได้ด้วยดี และที่สำคัญน้อง ๆ นักศึกษาทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และร่วมเดินทางในการฝึกงานและการทำวิจัยครั้งนี้ ซึ่งมีความหมายและเป็นความทรงจำที่งดงามของผู้วิจัยตลอดไป

พี่วิยะดา แซ่ตั้ง ที่อยู่เคียงข้างตลอดมาไม่ว่ายามสุขหรือทุกข์ และร่วมฟันฝ่าอุปสรรค จากบททดสอบต่าง ๆ ที่เข้ามาในช่วงการฝึกงานและการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เพื่อนจิตวิทยาการปรึกษารุ่นที่ 21 ที่คอยช่วยเหลือและให้กำลังใจกันและกันเมื่อหมดแรงและเหนื่อยล้า ตลอดเส้นทางที่ยาวไกลในครั้งนี้ รวมทั้งพี่น้องจิตวิทยาการปรึกษาทุกท่านที่ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ และเป็นกำลังใจทุกอย่างก้าวที่ผ่านมา กิตติยา เอกเขวง เพื่อนรักที่คอยห่วงใย ดูแลช่วยเหลือในยามที่อ่อนล้าและต้องการกำลังใจ ความสำเร็จในครั้งนี้ถือเป็นการประสบความสำเร็จของเธอด้วย

พ่อและแม่ผู้เป็นทุกสิ่งทุกอย่างให้แก่ข้าพเจ้า รวมทั้งญาติพี่น้องทุก ๆ คนในครอบครัว ที่รักและคอยห่วงใย ให้กำลังใจ สนับสนุนช่วยเหลือแก่ข้าพเจ้ามาโดยตลอด ทำให้ข้าพเจ้ามาถึงวันนี้ได้ ตลอดทั้งนานาสุรพล สิ่งช่วยเหลือเกื้อกูล สวรรค์สร้างให้ข้าพเจ้ามีวันแห่งความสำเร็จครั้งนี้ ประโยชน์ใด ๆ ที่จะพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ข้าพเจ้าขอมอบให้กับบุคคลที่มีส่วนในความสำเร็จในครั้งนี้ของข้าพเจ้าทุก ๆ ท่านที่กล่าวมา

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมา และความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....	6
สมมติฐานการวิจัย.....	6
ขอบเขตการวิจัย.....	7
คำจำกัดความในการวิจัย.....	9
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	10
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	11
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง.....	11
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.....	33
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง.....	51
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.....	59
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	63
การออกแบบการวิจัย.....	63
กลุ่มตัวอย่าง.....	63
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	68
แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง.....	68
กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ.....	84
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	102
ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย.....	102

การวิเคราะห์ข้อมูล.....	105
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	108
ผลการวิจัยส่วนที่ 1.....	108
ผลการวิจัยส่วนที่ 2.....	133
บทที่ 5 อภิปรายผลการวิจัย.....	174
บทที่ 6 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	216
รายการอ้างอิง.....	228
ภาคผนวก.....	240
ภาคผนวก ก สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	241
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	246
ภาคผนวก ค การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง.....	258
ภาคผนวก ง คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มตัวอย่าง.....	276
ภาคผนวก จ สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์ผู้ให้ข้อมูล.....	281
ภาคผนวก ฉ ประเด็นที่พบในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ.....	315
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	320



## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างในชั้นพัฒนาแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง โดยการนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2.....	64
2	เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง.....	72
3	เกณฑ์ในการแปลผลคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัด.....	73
4	จำนวนข้อคำถาม และค่าความเที่ยงของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั้ง ฉบับและจำแนกตามองค์ประกอบรายด้าน.....	75
5	เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง.....	76
6	เกณฑ์การประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษา ใช้ค่าความหมายของ คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นฟูพลัง มี ระดับ.....	76
7	ค่าคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการฟื้นฟูพลังจำแนกตามกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนระดับปานกลางและระดับสูง (กลุ่มสูง) และกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนระดับต่ำ (กลุ่มต่ำ) (n=130).....	81
8	ค่าความเที่ยง (cronbach' s alpha) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง เปรียบเทียบในงานวิจัยต่าง ๆ.....	83
9	โครงสร้างกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ.....	86
10	วิธีการดำเนินโครงการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ.....	87
11	การดำเนินการกลุ่มที่มีหลักอริยสัจ 4 อธิปไตย จิตตา และไตรลักษณ์เป็นหลักการ และกระแสนเปลี่ยนแปลงของสมาชิกในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษา แนวพุทธ.....	88
12	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	109
13	ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟู พลังตามสถานการณ์และจากลักษณะนิสัยประจำตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม จำแนกตามช่วงเวลาการทดลอง 3 ช่วง.....	111
14	เกณฑ์การประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษา.....	112
15	ผลการทดสอบเอกพันธ์ของความแปรปรวนของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงเวลาการทดลอง 3 ช่วง.....	113

ตารางที่	หน้า	
16	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงเวลาการทดลอง 3 ชั่วโมง.....	114
17	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงเวลาการทดลอง 3 ชั่วโมง.....	115
18	การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way ANOVA repeated measures) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลอง (n=7).....	116
19	ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD ของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังในระยะก่อนการทดลอง (1) หลังการทดลอง (2) และระยะติดตามผล (3) ของกลุ่มทดลอง (n=7).....	117
20	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way ANOVA repeated measures) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลัง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มควบคุม (n=7).....	118
21	ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงการทดลอง 3 ชั่วโมง ด้วยการทดสอบค่าที (t-test).....	120
22	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำคะแนนรายด้านความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงการทดลอง 3 ชั่วโมง.....	122
23	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำคะแนนรายด้านความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงการทดลอง 3 ชั่วโมง.....	123
24	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของคะแนนรายด้านความสามารถในการฟื้นพลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงเวลาการทดลอง 3 ชั่วโมง.....	124
25	การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA repeated measures) ของคะแนนรายด้านความสามารถในการฟื้นพลัง ในช่วงการทดลอง 3 ชั่วโมงของกลุ่มทดลอง (n=7).....	125
26	การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD ของคะแนนรายด้านความสามารถในการฟื้นพลัง ในระยะก่อนการทดลอง (1) หลังการทดลอง (2) และระยะติดตามผล (3) ของกลุ่มทดลอง (n=7).....	127

ตารางที่	หน้า	
27	การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA repeated measures) ของคะแนนรายด้านความสามารถในการฟื้นพลัง ในช่วงการทดลอง 3 ช่วง ของกลุ่มควบคุม (n=7).....	129
28	การทดสอบความแตกต่างของคะแนนรายด้านความสามารถในการฟื้นพลังระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงเวลาการทดลอง 3 ช่วง ด้วยการทดสอบค่าที (t-test)	131
29	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังในกลุ่มสูง และกลุ่มต่ำ ค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Checklist) ฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 1 จำนวน 47 ข้อ (n = 185).....	259
30	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังในกลุ่มสูง และกลุ่มต่ำ ค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Checklist) ฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 1 จำนวน 45 ข้อ (n = 185).....	262
31	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังในกลุ่มสูง และกลุ่มต่ำ ค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Checklist) ฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 2 จำนวน 42 ข้อ (n =260).....	265
32	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังในกลุ่มสูง และกลุ่มต่ำ ค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Checklist) ฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 2 จำนวน 43 ข้อ (n =260).....	267
33	ค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Checklist) ที่คัดเลือกเหลือจำนวน 28 ข้อ เพื่อใช้เป็นแบบวัดฉบับสมบูรณ์ (n =260).....	270

ตารางที่	หน้า	
34	ค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Checklist) ที่คัดเลือกเหลือจำนวน 27 ข้อ เพื่อใช้เป็นแบบวัดฉบับสมบูรณ์ (n =260).	272
35	ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างคะแนนรวมของแต่ละองค์ประกอบกับคะแนนรวมทั้งหมดของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Checklist) ฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 2 (n=260) และคะแนนรวมของแบบวัดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ และคะแนนรวมของแบบวัดความวิตกกังวลประจำตัว และคะแนนรวมแต่ละด้านของแบบวัดการเผชิญปัญหา.....	274
36	ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างคะแนนรวมของแต่ละองค์ประกอบกับคะแนนรวมทั้งหมดของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Checklist) ฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 2 (n=260) และคะแนนรวมของแบบวัดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ และคะแนนรวมของแบบวัดความวิตกกังวลประจำตัว และคะแนนรวมแต่ละด้านของแบบวัดการเผชิญปัญหา.....	275
37	คะแนนรวม และคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นพลังของแต่ละแบบวัด จากการตอบแบบวัดก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของกลุ่มทดลอง (n=7).....	277
38	คะแนนรวมและคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นพลังของแต่ละแบบวัด จากการตอบแบบวัดก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของกลุ่มควบคุม (n=7).....	278
39	ค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นพลังของแบบวัดทั้งสองและจำแนกรายด้านในแต่ละช่วงเวลาของกลุ่มทดลอง.....	279
40	ค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นพลังของแบบวัดทั้งสองและจำแนกรายด้านในแต่ละช่วงเวลาของกลุ่มควบคุม.....	280
41	การเปรียบเทียบปรากฏการณ์ทางจิตใจและประสบการณ์เกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นพลังจากการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักศึกษากลุ่มทดลอง.....	316

## สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	รูปแบบพลวัตและผสมผสานของกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ในกระบวนการกลุ่มและบุคคล(Dynamic and integrated model of Buddhist counseling for group and individual).....	38
2	กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแสดงภาวะทุกข์ไปสู่ภาวะนิโรธ.....	42
3	ภาพแสดงวงจรปัจเจกสัมปทา.....	46
4	วงจรของสัมมาทิฐิ.....	48
5	คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว ของกลุ่มทดลอง (n=7) ในช่วงก่อนการทดลอง (1) หลังการทดลอง (2) และระยะติดตามผล (3)	117
6	คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว ของกลุ่มควบคุม (n=7) ในช่วงก่อนการทดลอง (1) หลังการทดลอง (2) และระยะติดตามผล (3)	118
7	คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนการทดลอง (1) หลังการทดลอง (2) และระยะติดตามผล (3).....	120
8	คะแนนรายด้านของความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และคะแนนรายด้านของความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวของกลุ่มทดลองในช่วงก่อนการทดลอง (1) หลังการทดลอง (2) และระยะติดตามผล (3)	128
9	คะแนนรายด้านของความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และคะแนนรายด้านของความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว ในช่วงก่อนการทดลอง (1) หลังการทดลอง (2) และระยะติดตามผล (3) ของกลุ่มควบคุม (n=7).....	129
10	คะแนนรายด้านของความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และคะแนนรายด้านของความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนการทดลอง (1) หลังการทดลอง (2) และระยะติดตามผล (3) .....	132

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์นั้น ความขัดข้องแปรปรวน ความเดือดร้อน ความยากลำบาก ความเจ็บปวด ความสูญเสีย ความพลัดพรากและปัญหาต่าง ๆ ที่ประสบในชีวิต ซึ่งทางพระพุทธศาสนาได้เรียกรวมว่า ความทุกข์ เป็นสิ่งที่มนุษย์จะต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับและได้ประสบอย่างแน่นอน ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ดังนั้นหากมนุษย์ต้องการมีชีวิตอยู่อย่างดีที่สุด มนุษย์จะต้องยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น เพื่อที่จะรับรู้และเตรียมพร้อมในการจัดการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นให้ดีที่สุด ฉะนั้นชีวิตที่เป็นอยู่อย่างดีและมีความสุขคือ ชีวิตที่กล้ารับรู้ต่อปัญหาทุกอย่าง โดยการมีทัศนคติที่ถูกต้องต่อปัญหาเหล่านั้นและจัดการแก้ไขด้วยวิธีการที่ถูกต้อง (พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต), 2540)

ความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience) เป็นพลังที่ทำให้บุคคลมีความยืดหยุ่นสามารถคลายจากความทุกข์ และสามารถปรับเปลี่ยนตนเองโดยไม่ให้เกิดผลเสียต่อชีวิตและการดำรงอยู่ (Luthar & Zigler, 1991; Rutter, 1987) และเป็นที่ยอมรับของปัจจัยที่ต้านทานความเครียดช่วยในการปรับตัว (Haase, 1997; Higgins, 1994; Huey & Weisz, 1997) ความสามารถในการฟื้นพลังเป็นโครงสร้างที่มีความซับซ้อน ซึ่งเกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างความทุกข์ยากลำบากกับปัจจัยภายในของบุคคลและปัจจัยปกป้องจากภายนอก เป็นการพัฒนาความสามารถที่ทำให้บุคคลสามารถผ่านพ้นความยากลำบาก (Luthar & Zigler, 1991; Rutter, 1987) มีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง (healthy sense of self) ว่าตนเองมีความสามารถในการจัดการ มีความกล้า สามารถตัดสินใจ และสามารถค้นพบความสมดุลหรือความสงบทางใจ (equanimity) และความหมายในชีวิตได้ (meaningfulness in life) (Earles & Earles, 1987; Wagnild & Young, 1993; Werner & Smith, 1982)

Grotberg (1995) กล่าวว่าความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นศักยภาพของมนุษย์ในการเผชิญกับปัญหาและสามารถผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ มาได้ จนทำให้เป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็ง ซึ่งพัฒนามาจากสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต และได้สรุปปัจจัยที่นำไปสู่ความสามารถในการฟื้นพลังคือ 1) การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนทางสังคม ทักษะการและปัจจัยภายนอกที่เอื้อประโยชน์ดูแลช่วยเหลือ 2) การมีจิตใจที่เข้มแข็งที่ทำให้สามารถต่อสู้กับสถานการณ์ ความทุกข์

ยากลำบากได้ มีลักษณะเป็นความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อภายในตนเอง และ 3) ทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การแก้ปัญหา และการประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ จะเห็นได้ว่า องค์ประกอบทั้ง 3 ด้านที่กล่าวมาครอบคลุมปัจจัยที่ส่งเสริมความสามารถในการฟื้นพลัง ซึ่งประกอบไปด้วยปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายในจิตใจ และทักษะต่าง ๆ ทางสังคม รวมทั้งการเผชิญและจัดการกับปัญหาซึ่งใช้เป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิต ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังภายใต้กรอบแนวคิดของ Grotberg

จากรายงานการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการฟื้นพลังพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลางมีความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และพบว่านักเรียนหญิงมีความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่านักเรียนชาย (พัชรินทร์ อรุณเรือง, 2545) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Grotberg, (1995) และการศึกษาของสุจิตรา สมชิต (2541) ในส่วนที่พบว่า คะแนนของความสามารถในการฟื้นพลังทั้งสามองค์ประกอบของเด็กหญิงสูงกว่าเด็กชาย ขณะที่สุนิพัช เปรมอมรกิจ (2542) พบว่ามีเพียงลักษณะการมีอิสระที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามแบบของตนเท่านั้นที่เพศหญิงมีคะแนนต่ำกว่าเพศชาย เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Masten et al. (1988 cited in Stewart, Reid, Mangham, 1997) ที่พบว่าเพศหญิงมีคะแนนความสามารถทางสังคมสูงกว่าเพศชาย นอกจากนี้มีผลการศึกษาที่พบว่า กลุ่มที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง จะมีลักษณะการเชื่อในอำนาจแห่งตนมากกว่ากลุ่มที่ไม่มีความสามารถในการฟื้นพลัง ซึ่งส่วนใหญ่มักจะแยกตัวออกจากครอบครัว และใช้เวลาว่างตามลำพัง ขณะที่กลุ่มที่มีความสามารถในการฟื้นพลังจะแสวงหาการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ (Blocker & Copeland, 1994) Glodstein (1999) ได้ศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังทางจิตใจ (Psychological Resilience) ในวัยรุ่นไทยโดยพบว่า ความเข้าใจจากมุมมองของบุคคล เป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับการอธิบายความแปรปรวนของผู้ป่วยที่ซึมเศร้า สิ้นหวัง และฆ่าตัวตาย ส่วนปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลังคือ สภาพชุมชน วุฒิภาวะของบุคคล ความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์และการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น อีกทั้งพบว่ากลุ่มบุคคลเหล่านี้ ได้แก่ เพศหญิง ชนกลุ่มน้อย และกลุ่มที่มีสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมระดับต่ำ มีความสามารถในการฟื้นพลังต่ำ และจะมีอาการหดหู่ซึมเศร้ามากกว่ากลุ่มอื่น

นอกจากนี้ได้มีรายงานการศึกษาในกลุ่มเฉพาะที่เผชิญกับปัญหาและความยากลำบากในการดำเนินชีวิตที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการสูญเสียชีวิตและทรัพย์สิน โดยเป็นการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้บุคคลในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีความสามารถในการฟื้นพลัง ปัจจัยที่พบคือ มีระบบความคิดที่ยึดมั่นศรัทธาในศาสนาทำให้มีความอดทน สามารถอยู่กับปัจจุบัน มีความผูกพันมั่นคงกับครอบครัว โดยที่มีบุคคล 1 คนในครอบครัวที่เป็นหลัก อีกทั้งภายในชุมชนมี

ผู้นำทางจิตใจ และมีการช่วยเหลือดูแลจิตใจ มีการประเมินสถานการณ์และวางแผนป้องกัน โดยกลุ่มตัวอย่างมีมุมมองต่อปัญหาคือ ทุกคนมีปัญหา ปัญหาไม่ได้อยู่กับเราตลอดไป หรืออยู่ในเวลาที่ยึดติด เราไม่ได้ทุกข์ตลอดเวลา ปัญหาทุกเรื่องมีแง่บวกรวมอยู่ด้วย ปัญหาทำให้เราเปลี่ยนแปลงได้ การเปลี่ยนแปลงทางบวกจะนำไปสู่การเพิ่มคุณค่าในตัวเอง (สมพร อินทร์แก้ว, 2548) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Thomas, Dustin, Allen & Jamie (2000) ที่พบว่า บุคคลที่มีความเชื่อในศาสนาและมีคะแนนจิตวิญญาณที่สูงกว่าจะมีการเผชิญและจัดการกับปัญหาที่มีประสิทธิภาพ (coping) และมีความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience) เพิ่มขึ้น มีการมองโลกในแง่ดี อีกทั้งมีความสามารถเข้าถึงแหล่งสนับสนุนทางสังคมมากขึ้น และมีระดับของความวิตกกังวลลดลง

ปรากฏการณ์หนึ่งที่เห็นได้ในสังคมไทยคือ เมื่อบุคคลเผชิญกับอุปสรรคความทุกข์ยาก ความสูญเสีย หรือปัญหาชีวิต ก็จะหันมาเรียนรู้หลักธรรมหรือเข้าวัดปฏิบัติธรรมเพื่อบรรเทาทุกข์ในใจ ทั้งนี้เนื่องจากภารกิจสำคัญของพระพุทธศาสนาคือ การช่วยให้มนุษย์แก้ปัญหาของตนเองได้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2540) เนื่องจากมีหลักพุทธธรรมที่ได้อธิบายและแสดงภาวะธรรมชาติ ซึ่งเอื้อให้บุคคลเข้าถึงและเข้าใจโลกและชีวิตมากขึ้น หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่ว่ามนุษย์พัฒนาได้และมนุษย์อยู่ได้เพราะการพัฒนา หมายถึงต้องฝึกฝนอบรมเพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างถ้วนทั่ว กว้างขวาง ลึกซึ้ง และเพิ่มขยายโลกทัศน์และฐานของจิตใจในการเข้าใจโลกและชีวิต เพื่อให้เกิดความสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ มีการพัฒนาแบบองค์รวม ซึ่งเป็นแนวทางการพัฒนาที่มีความสำคัญ ดังที่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2555) ได้มุ่งเน้นการพัฒนาแบบบูรณาการเป็นองค์รวม ที่มีคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา โดยที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, 2541) ได้กล่าวถึงการพัฒนาคนว่าให้เริ่มต้นจากการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจโลกและชีวิต ถ้าพัฒนาความต้องการที่จะเรียนรู้ขึ้น คนจะมีความสุขจากการสนองความต้องการเรียนรู้นั้น กระทำทุกอย่างเพื่อสนองความรู้ มิใช่เพื่อความรู้สึก เพราะหากสนองความรู้สึกหรือสนองความต้องการจะมีปัญหาเพราะมีด้านบวกกับด้านลบ เมื่อได้เสพสิ่งที่ตนชอบใจก็มีความสุข แต่เมื่อได้พบสิ่งที่ไม่ชอบใจก็เป็นทุกข์ แต่พอได้รับการพัฒนาที่ดี ฝึกฝนจิตใจให้หนักแน่นมั่นคงก็มีความสุขทุกขน้อยลงและจะได้ความสุขชนิดใหม่เพิ่มขึ้นมา ซึ่งเป็นความสุขที่ไม่เป็นโทษแก่ใคร และมาพร้อมกับการพัฒนาชีวิตของตนด้วย

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนามนุษย์ กล่าวคือ เป็นวิธีการที่เอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาได้สำรวจและทำความเข้าใจสิ่งที่ปัญหา และแสวงหาแนวทางแก้ไข ปัญหาเหล่านั้นด้วยตนเอง เพื่อมุ่งที่จะช่วยเหลือให้ผู้มาปรึกษาสามารถรับมือกับตนเอง ฟังตนเองได้ ซึ่งแสดงถึงความเป็นอิสระ มีความสุขในชีวิต และได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ในการแก้ปัญหาที่ได้เผชิญ (โสริช โปธิแก้ว, 2536 และ จีน แบร์รี, 2537) อีกทั้งในการปรึกษา



เชิงจิตวิทยา มีลักษณะการช่วยเหลือมนุษย์ในด้านจิตใจเมื่อต้องประสบกับความยุ่งยากลำบาก หรือปัญหาในชีวิตที่แตกต่างจากวิธีอื่น ๆ โดยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นการประยุกต์ความรู้ ความเข้าใจในวิชาจิตวิทยา มาให้บริการแก่มนุษย์ในมิติของจิตใจ ซึ่งหมายรวมถึงทัศนคติ ค่านิยม ความเชื่อ ความเข้าใจ ที่คนเรามีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อการงาน และครอบครัวของตน เพื่อสร้างให้ จิตใจนั้นเป็นจิตใจที่ดี มีความสุขและมีความเข้าใจโลกและชีวิตได้อย่างกว้างขวางและลึกซึ้งมากขึ้น จิตใจที่ดีย่อมส่งผลต่อการมีชีวิตที่ดี มีการทำงานที่มีประสิทธิภาพ และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบข้าง หน้าที่ของนักจิตวิทยา คือ นำความรู้ ความเข้าใจมาใช้เพื่อเอื้อให้ผู้มาปรึกษาสามารถ ปลดปล่อยตนเองจากภาวะที่บีบคั้น กดดัน มาสู่สภาวะที่เป็นอิสระจากปัญหาทางจิตใจ ซึ่ง บิดคั้นไม่ให้บุคคลได้ใช้ความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มที่ในการดำเนินชีวิต

เนื่องจากการมีจุดมุ่งหมายร่วมกันของพระพุทธศาสนาและการบริการด้านจิตวิทยาการ ปรึกษาในการพัฒนามนุษย์ โดยเอื้อให้บุคคลได้บรรลุศักยภาพสูงสุด สามารถแก้ไขปัญหาด้วย ตนเอง และสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธตามแนวทางของโสรัจ โภธิแก้ว มาเป็นแนวทาง ในการศึกษาและสร้างเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังในการศึกษาครั้งนี้ โดยเป็นการนำ แนวคิด ฐานทางพุทธธรรมหรือโครงความคิดหลัก คือ อริยสัจ 4 มาผสมผสาน ประยุกต์ใช้ใน กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อเอื้อหรือช่วยให้บุคคลที่อยู่ในภาวะที่คับแคบ ยึดมั่น มีความทุกข์บีบคั้น ไปสู่ภาวะที่ผ่อนคลาย อิสระ สงบ เป็นสุข และมีประสิทธิภาพในการเผชิญปัญหา และแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงได้มากขึ้น อันเป็นผลมาจากความเข้าใจ ต่อโลกและชีวิตที่ถูกต้อง กล่าวคือ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเป็นกลุ่มทาง จิตวิทยาลักษณะหนึ่งที่มีขอบเขตของการทำงานครอบคลุมสภาวะจิตใจและพฤติกรรมของสมาชิก ที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ทั้งในมิติของการพัฒนาความองกาม และมิติของการแก้ปัญหา ทั้งสองมิตินี้ผสมผสานอย่างเป็นเนื้อเดียวในการดำเนินการกลุ่ม

จากการศึกษา โดยนำกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธไปใช้ในกลุ่ม ตัวอย่างนักศึกษา พบว่าสามารถเพิ่มลักษณะด้านบวก เช่น ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์ เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง (เพริศพรณ แดนศิลป์ ,2550) และสัมมาทิสฺฐิให้เพิ่มมากขึ้น ได้ (บวร สุวรรณผา ,2548) ผู้วิจัยสนใจศึกษาความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ซึ่งเป็นคุณลักษณะ และกระบวนการที่สามารถสร้างเสริมและพัฒนาได้ และจากการศึกษาของพัชรินทร์ อรุณเรือง (2545) พบว่า การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงสามารถเพิ่มความสามารถ ในการฟื้นฟูพลังได้ ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธน่าจะช่วยใน การสร้างเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยน่าจะทำให้นักศึกษาที่เข้า

กลุ่มมีความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มและมีความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม ทั้งนี้เพราะกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเอื้อให้บุคคลเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง สามารถเผชิญและจัดการกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ และจัดการกับชีวิตของตนเองด้วยปัญญา

ผู้วิจัยได้ศึกษาด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และตระหนักในสภาพปัญหา ความยากลำบาก และความทุกข์ที่มนุษย์ได้เผชิญ และเห็นถึงความสำคัญในการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของบุคคล จึงได้มุ่งศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังโดยมุ่งเน้นสร้างเสริมความสามารถในการฟื้นพลังแก่นักศึกษาซึ่งกำลังจะพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ และถือเป็นฐานรากที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสังคม เพราะคุณภาพของนักศึกษาสามารถเป็นตัวชี้วัดความก้าวหน้าเป็นพลังหรือผู้กำหนดทิศทางของสังคมและประเทศชาติในอนาคต ทั้งนี้หากนักศึกษาต้องเผชิญกับสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรค ความยากลำบาก หรือปัญหาในชีวิต แล้วไม่สามารถฟันฝ่าฟันไปได้ก็จะส่งผลกระทบต่อการศึกษา และการดำรงชีวิต การมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน โน้มนำไปสู่ทางที่ผิดโดยไม่ได้รับความช่วยเหลือจากผู้ที่เกี่ยวข้องอย่างถูกต้อง ความเสียหายจากพฤติกรรม ความคิด อารมณ์เบี่ยงเบน ฯลฯ จะทำให้เส้นทางดำเนินชีวิตไขว้เขวไปจากความดีงามอันเป็นเป้าประสงค์ และในความเสียหายบางอย่างอาจน่ากลับให้คิดดีไม่ได้ กลายเป็นสิ่งผิดพลาดที่ติดตัวไปตลอดชีวิตเช่นกัน ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่นักศึกษาจะต้องเรียนรู้การปรับตัว ยืดหยุ่น และฟื้นพลัง มีกำลังใจ ที่จะดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่อเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือการทำความเข้าใจความจริงของชีวิต ซึ่งเป็นการศึกษาขมมอมมอม โลกทัศน์ และพื้นที่ภายในจิตใจ อันเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับชีวิต เพื่อไม่ให้เกิดอาการพร่องทางจิตใจอันจะนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ ตามมา

ในการศึกษารั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกที่จะศึกษาในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เนื่องจากการที่ผู้วิจัยได้มีโอกาสไปฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในสถาบันดังกล่าว และได้ร่วมรับทราบปัญหาส่วนหนึ่งที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาและปัจจัยเสี่ยงที่อาจนำไปสู่ปัญหาที่ลุกลามและเป็นภัยเกิดโทษต่อตัวนักศึกษาเอง และสังคมรอบด้าน ปัจจัยเสี่ยงที่ผู้วิจัยได้ตระหนักคือ นักศึกษาบางส่วนต้องดิ้นรนช่วยเหลือตัวเองโดยแบ่งเวลาเพื่อทำงานพิเศษ ทำให้เหนื่อยล้าในการเรียน ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นักศึกษาบางคนเกิดความรู้สึกไม่ภาคภูมิใจในสถาบัน ทำให้ขาดแรงจูงใจในการเรียนและส่งผลต่อการเรียน และการเข้าสังคม นอกจากนี้การมีความวิตกกังวลกับตลาดแรงงานในอนาคตเมื่อจบออกไป แล้วไม่เป็นที่ยอมรับในสังคม รวมทั้งความเหงาว่าเหวเพราะต้องห่างจากบ้านซึ่งมีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัดขาดการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัวอย่างใกล้ชิดมาอาศัยอยู่หอพักซึ่งแวดล้อมด้วยบุคคลและ

สถานการณ์ใหม่ ๆ อีกทั้งการอยู่ท่ามกลางสังคมเมืองใหญ่ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เช่น แหล่งมั่วสุ่ม สถานบันเทิง ยาเสพติด การพนัน เกมคอมพิวเตอร์ สื่อลามกอนาจาร ปัญหาเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การตั้งครรภ์ซึ่งนำไปสู่ปัญหาการทำแท้ง และความรู้สึกผิดตามมา ผู้วิจัยได้ตระหนักในปัญหาที่อาจจะเกิดแก่เยาวชนของชาติดังกล่าว จึงมีความสนใจที่จะเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมป้องกันและแก้ไขปัญหา เพื่อพัฒนาศักยภาพของนักศึกษาให้มีความเข้าใจในตัวเองและเข้าใจผู้อื่น ตลอดจนเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงมากขึ้น เพื่อส่งเสริมต้นทุน และเสริมสร้างภูมิปัญญาทางด้านจิตใจให้เข้มแข็งมากขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยได้เข้าฝึกปฏิบัติงานทางจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เป็นระยะเวลา 4 เดือน ทำให้ผู้วิจัยมีโอกาสสร้างความคุ้นเคยกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษา

ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษา ด้วยการใช้เชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ซึ่งน่าจะช่วยให้ทำความเข้าใจผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธได้ชัดเจนและลึกซึ้งมากขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการเพิ่มศักยภาพในการเผชิญอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตของบุคคลได้อย่างมีความอดทนเข้มแข็ง และสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนเป็นแนวทางในการพัฒนาการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างเหมาะสม ไม่เฉพาะในกลุ่มประชากรนักศึกษา แต่จะรวมทั้งกลุ่มอื่น ๆ ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการมีปัญหาในการปรับตัว เพื่อเอื้อให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันจะนำไปสู่พลังในการสร้างสรรค์และพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษา
2. เพื่อศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษา หลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

### สมมติฐานการวิจัย

ในการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi – experimental research design) มีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม

2. หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุม

### ขอบเขตการวิจัย

1. การออกแบบการวิจัย โดยงานวิจัยนี้แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

1.1 การวิจัยส่วนที่ 1 เป็นการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณด้วยการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi – experimental research design) แบบมีกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (pretest-posttest control group design) เพื่อศึกษาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ หลังการเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 1 กลุ่ม โดยมี สมาชิกกลุ่ม ๆ ละ 7 คน รวมสมาชิกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งหมด 14 คน โดยมีการ ดำเนินการกลุ่มติดต่อกัน 2 วัน ในวันเสาร์และอาทิตย์ ซึ่งแบ่งเป็นวันละ 3 ช่วง (session) ช่วงละ 3 ชั่วโมง รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 18 ชั่วโมง

1.2 การวิจัยส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) เพื่อ ศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังหลังจากเข้ากลุ่มจิตวิทยา พัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เพื่อให้มีความเข้าใจชัดเจนและลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น โดยวิธีการ สัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structure interview)

### 2. กลุ่มตัวอย่าง แบ่งออกเป็น

2.1 กลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยส่วนที่ 1 คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลัง ศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 2 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อย่างละ 1 กลุ่ม ซึ่งมีสมาชิกกลุ่มละ 7 คน รวมสมาชิกทั้งหมด 14 คน โดยมีขั้นตอนในการคัดเลือก กลุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้

1) ผู้วิจัยให้นักศึกษาจำนวน 164 คน ตอบแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จากการตรวจนับคะแนนแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังพบว่า มีนักศึกษา จำนวน 44 คน ที่มีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังต่ำกว่าหรือเท่ากับ  $-0.5$  SD ของค่าเฉลี่ย ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และมีนักศึกษาจำนวน 50 คน มี คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังต่ำกว่าหรือเท่ากับ  $-0.5$  SD ของค่าเฉลี่ยของคะแนน ความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว และพบว่า มีนักศึกษาจำนวน 33 คน ที่มี คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังต่ำกว่าหรือเท่ากับ  $-0.5$  SD ของค่าเฉลี่ยของคะแนน ความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั้งสองแบบวัด

2) ผู้วิจัยคัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังต่ำกว่าหรือเท่ากับ  $-0.5$  SD ของค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังจากข้อ 1) ได้ นักศึกษาจำนวน 33 คน และเมื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่ม และความสะดวกในเรื่องช่วงเวลาเข้าร่วมในการวิจัยของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยสามารถคัดเลือกนักศึกษาได้จำนวน 14 คน มาจัดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 1 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน โดยการจับกลุ่มใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย ทั้งนี้มีนักศึกษาจำนวน 3 คนที่ไม่สามารถเข้ากลุ่มจากวิธีการสุ่มได้ เนื่องจากไม่สะดวกในเรื่องวันเวลาที่เข้ากลุ่ม ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้กลุ่มตัวอย่างดังกล่าว เลือกเข้ากลุ่มตามความสะดวกที่สามารถเข้ากลุ่มตามเวลาที่กำหนดได้ และกลุ่มควบคุม (waiting list) คือนักศึกษาที่สมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย และผู้วิจัยได้มีการจัดกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธให้กลุ่มควบคุมภายหลังการทดลองสิ้นสุดลง

3) ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมต้องไม่แตกต่างกันในช่วงก่อนเข้ากลุ่ม

2.2 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยส่วนที่ 2 คือ นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจากการวิจัยส่วนที่ 1 คัดเลือกนักศึกษาที่สมัครใจ ให้ความสำคัญเมื่อในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จำนวน 7 คน

### 3. ตัวแปรที่ศึกษา คือ

3.1 ตัวแปรอิสระ คือ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

3.2 ตัวแปรตาม คือ คะแนนความสามารถในการฟื้นพลังที่ได้จากแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยใช้กรอบแนวคิดของ Grotberg (1995)

### 4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4.1 แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง ที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง ที่เรียกว่า แบบวัดบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจากลักษณะนิสัยเนื่องจากสิ่งแวดล้อม (SRC) และแบบวัดบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจากลักษณะนิสัยเฉพาะตัว (TRC) ของศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์ (2546) ที่แปลเป็นภาษาไทยและพัฒนามาจากแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง (State-Trait Resilience Inventory) ของ Hiew, Mori, Shimizu, & Tominaga (2000) โดยอยู่ภายใต้กรอบแนวคิดของ Grotberg (1995) เพื่อให้เหมาะกับกลุ่มตัวอย่างและบริบทของสังคมไทยมากขึ้น

4.2 โปรแกรมการปรึกษากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

## คำจำกัดความในการวิจัย

**ความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience)** หมายถึง ศักยภาพและคุณลักษณะของบุคคลในการเผชิญอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีความอดทนเข้มแข็ง สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว หลังจากประสบกับความทุกข์ยากหรือปัญหาในชีวิต โดยครอบคลุมมิติหลัก 3 มิติ ตามแนวคิดของ Grotberg (1995)

มิติแรกคือ การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) หมายถึง การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ดูแล ช่วยเหลือและเอื้อประโยชน์ เช่น ความไว้วางใจและความมั่นใจในสัมพันธภาพที่มีต่อบุคคลภายในครอบครัว และต่อบุคคลภายนอกครอบครัว รวมไปถึงการมีตัวแบบ และการมีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง

มิติที่สองคือ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) หมายถึง การเป็นคนที่มียุติธรรมภายใน เช่น การเป็นที่รักและแสดงความรู้สึกรักต่อผู้อื่นได้ การมีความภาคภูมิใจในตัวเอง ความเชื่อภายในตนเอง การเป็นอิสระและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และการเป็นผู้ที่มีความหวัง ศรัทธา และเชื่อมั่นในความถูกต้อง

มิติสุดท้ายคือ การมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) หมายถึง การมีความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ตลอดจนทั้งความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และแรงผลักดันต่าง ๆ และความสามารถในการประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้

ในการวิจัยครั้งนี้หมายถึง ค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น 2 แบบวัด คือ 1) ความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Scale) โดยข้อมูลที่ได้จากแบบวัดนี้จะเป็นการประเมินความรู้สึกในช่วงเวลาปัจจุบัน และ 2) ความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Scale) ซึ่งข้อมูลที่ได้จากแบบวัดนี้จะเป็นการประเมินความรู้สึกตั้งแต่ในวัยเด็กเป็นต้นมา

**กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group)** หมายถึง กลุ่มการปรึกษาทางจิตวิทยาที่นำหลักพุทธธรรมมาผสมผสานและประยุกต์ใช้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มีสมาชิกประมาณ 6 – 8 คน โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่ผู้นำกลุ่ม ที่เอาตนเองเข้าเชื่อมสมาน การเข้าถึงใจสู่โลกของผู้รับบริการ โดยการตั้งใจฟัง ด้วยใจที่นิ่งสงบ และใช้ความเข้าใจโลกและชีวิตของผู้นำกลุ่ม (tuning in) เพื่อค้นหาประเด็น อุปสรรค หรือปัญหาที่ซ่อนเร้นอยู่ในใจของผู้รับบริการ ที่เกิดจากรอยแยกของความชอบ

หรือความคาดหวังกับความเป็นจริง (identify split) และใช้ภาวะแห่งปัญญาสื่อให้สมาชิกเห็นความไม่สอดคล้องระหว่างความจริงและความคาดหวัง และพาสมาชิกออกจากความยึดมั่นถือมั่น มาสู่ความเข้าใจเห็นจริง (realization) โดยที่ผู้นำกลุ่มมีบทบาทสำคัญในการเอื้อให้ผู้รับบริการได้บอกเล่าเรื่องราวในชีวิต แบ่งปันประสบการณ์ให้กับกลุ่ม (facilitate disclosure) รวมทั้งมีบทบาทในการเอื้อปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ให้ใส่ใจซึ่งกันและกัน และเรียนรู้แบ่งปันประสบการณ์ด้วยกัน (facilitate interaction) ซึ่งเรื่องราวที่ปรากฏจะมีทั้งสุขและทุกข์ ในเรื่องราวที่มีคุณค่าในการเติบโตองงาม ผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้สมาชิกเห็นคุณค่าของประสบการณ์ที่ได้แบ่งปัน ทำให้เกิดการเติบโตองงาม (facilitate growth) หากเป็นประเด็นคงค้างใจหรือความทุกข์ ผู้นำกลุ่มเอื้อการแก้ปัญหาให้กับสมาชิก (facilitate problem solving) ให้สมาชิกคลายจากความยึดมั่นถือมั่นไปสู่ความจริง ตลอดทั้งกระบวนการกลุ่มเอื้อให้บุคคลที่อยู่ในกระบวนการได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ และดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องและกลมกลืนกับความเป็นจริงของโลกและชีวิต

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษา
2. เพื่อทราบถึงประสบการณ์ด้านจิตใจ หลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลัง
3. เพื่อเป็นประโยชน์ในการกำหนดแนวทางการพัฒนา เช่น การจัดฝึกอบรม หรือโครงการให้กับผู้ปกครอง ครู อาจารย์ที่ปรึกษา นักจิตวิทยาการปรึกษาและบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนานักศึกษา ได้เสริมสร้างและเรียนรู้ปัจจัยที่เอื้อต่อการพัฒนาองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ตลอดทั้งมีความเข้าใจต่อโลกและชีวิตมากขึ้น เพื่อที่บุคคลดังกล่าวจะสามารถทำหน้าที่ในการเป็นแหล่งช่วยเหลือและสนับสนุนให้กับนักศึกษาได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ
4. เพื่อเป็นประโยชน์ และแนวทางในการศึกษาวิจัยเรื่องความสามารถในการฟื้นฟูพลังการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และนักศึกษาต่อไป

## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลัง
2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลัง
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

#### 1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience)

##### ความเป็นมา

การศึกษาเรื่องความสามารถในการฟื้นพลังในบุคคลมีรายงานที่สืบค้นย้อนหลัง กล่าวถึงการรวมตัวของกลุ่มนักวิจัยกลุ่มหนึ่ง นำโดย Lindzey et al. (1979,1980 อ้างถึงในสุนิพัช ปรอมอมรภิจ, 2542) ได้จัดตั้งศูนย์การศึกษาชั้นสูงทางพฤติกรรมศาสตร์ (the Center for Advanced Study in the Behavioral Sciences) เพื่อให้ศูนย์นี้ทำการศึกษาประเด็นใหม่ที่ยังไม่มีใครศึกษา (Garmezy, 1996) นั่นคือการศึกษาปัจจัยเสี่ยงและศึกษาปัจจัยปกป้องความเสี่ยงในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น เช่น ศึกษาในกลุ่มเด็กที่อยู่ในภาวะความเครียด พัฒนาการของทารกและเด็กปกติที่อยู่ในสถานการณ์ที่ผันแปรต่าง ๆ เป็นต้น

จากนั้นมีผู้ที่เข้าร่วมงานวิจัยกับคณะนี้มากขึ้นจนในปี ค.ศ. 1986 นักวิจัยกลุ่มนี้ใช้คำว่าความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience) ในการศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นผิวดำ และมีการส่งเสริมความสามารถทางสังคมโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน เพื่อใช้แก้ปัญหา เป็นเครื่องมือให้บุคคลเผชิญกับอุปสรรค เท่ากับเป็นการเน้นให้เห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ของความสามารถในการฟื้นพลัง

จากการพัฒนางานการศึกษาเรื่องความสามารถในการฟื้นพลัง ทำให้นักวิจัยในทางสังคมศาสตร์ และจิตวิทยาหันมาศึกษาเรื่องนี้ด้วยการตั้งคำถามว่า เมื่อมีปัจจัยความเสี่ยงหรือปัญหาแล้ว กลุ่มคนที่อยู่ในความเสี่ยงนั้นใช้อะไร หรือทำอย่างไรจึงสามารถผ่านพ้นสภาพความเสี่ยงหรือความยากลำบากนั้นมาได้ ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลัง เพื่อพิสูจน์และชี้ให้เห็นถึงคุณค่าของการค้นหาปัจจัยที่ส่งเสริมความสามารถในการฟื้นพลัง และเพื่อนำไปสู่ความรู้ความเข้าใจในลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลังมากขึ้น



อีกทั้งการที่มีนักวิจัยได้สนใจศึกษาเกี่ยวกับ “จุดตั้งเดิมของการมีสุขภาพที่ดี” (Salutogenetic) ของมนุษย์ ซึ่งเป็นคำที่ Antonovsky (1979, 1987 อ้างถึงใน ศิริเพิ่ม เชาวนศิริศิลป์, 2546) เป็นผู้บัญญัติขึ้นมา และได้สร้างแบบทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตหรือความเข้มแข็งในการมองโลก (sense of coherence) เพื่อศึกษาลักษณะความเข้มแข็งในการมองโลก ซึ่งมีผลให้ Werner & Smith (1982 อ้างถึงใน ศิริเพิ่ม เชาวนศิริศิลป์, 2546) และ Garmezy (1983) ได้สนใจเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience) ในเด็ก โดยพบว่า เด็กสามารถพัฒนาตนให้มีสมรรถนะ และปรับตัวได้ดีแม้จะเติบโตภายใต้ข้อจำกัดของสถานการณ์ เช่น เด็กที่เกิดมาในครอบครัวที่ยากจน ครอบครัวที่แตกแยก หรือเด็กที่ถูกทอดทิ้ง แต่ก็สามารถปรับตัว ต่อสู้และฟันฝ่าต่ออุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ได้ดีและพัฒนาตนเองไปในทางที่สร้างสรรค์ได้

นอกจากนี้ นักจิตวิทยาพัฒนาการได้มีความสนใจที่ยาวนานเกี่ยวกับโครงสร้างของความสามารถในการฟื้นพลัง ซึ่งมีการให้ความหมายที่หลากหลาย เช่น เป็นกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงภายในบุคคลและจะแสดงออกมาในรูปของการปรับตัวในทางบวก ทั้ง ๆ ที่ประสบกับความทุกข์ยากลำบาก หรือความเจ็บปวดทรมาน (Luthar & Cicchetti, 2000) ความสามารถในการฟื้นพลังเป็นแนวคิดที่ยังคงอยู่ต่อเนื่องกับความไม่มั่นคง หรือความอ่อนแอซึ่งแสดงให้เห็นถึงความต้านทานหรือการต่อสู้กับพยาธิสภาพทางจิต ซึ่งการขาดความมั่นคงจะนำไปสู่การเจ็บป่วยทางจิต (Ingram & Price, 2001) ทฤษฎีเบื้องต้นของความสามารถในการฟื้นพลัง ได้มุ่งเน้นที่คุณลักษณะของเด็กที่สัมพันธ์กับผลลัพธ์ทางบวกเมื่อต้องเผชิญกับความทุกข์ยากลำบาก (Rutter, 1985; Werner, 1984) ต่อมาได้มีการขยายขอบเขตในการศึกษาโดยได้รวมเอาปัจจัยปกป้องภายนอกที่อาจจะส่งเสริมให้เกิดความสามารถในการฟื้นพลัง เช่น โรงเรียนที่มีประสิทธิภาพ ความสัมพันธ์กับผู้ใหญ่ที่ให้ความช่วยเหลือสนับสนุน (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000) ทฤษฎีที่ใช้ในปัจจุบันได้มองความสามารถในการฟื้นพลังว่าเป็นโครงสร้างที่มีหลายมิติ (multidimensional construct) ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรต่าง ๆ ได้แก่ ลักษณะนิสัย และบุคลิกภาพ รวมทั้งทักษะเฉพาะ เช่น การแก้ปัญหาในเชิงรุก ซึ่งทำให้บุคคลมีความสามารถในการเผชิญและจัดการกับปัญหาหรือเหตุการณ์ที่ยากลำบากในชีวิตได้ดี

## แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นพลัง

การศึกษาเรื่องความสามารถในการฟื้นพลัง มีรายงานการสืบค้นย้อนหลังของ Wrinreb (1997) พบว่า Antony (1987 อ้างถึงใน พัชรินทร์ อรุณเรือง, 2545) เป็นคนหนึ่งที่แสดงความคิดเห็นในเรื่องมโนทัศน์ของความสามารถในการฟื้นพลัง ว่าเป็นความคงทนทางจิตใจ (psychologically invulnerable) หรือเป็นความทนทานต่อความทุกข์ยากของเด็ก ต่อมา Rutter (1985 อ้างถึงใน พัชรินทร์ อรุณเรือง, 2545) ปฏิเสธลักษณะที่ฝังแน่นของคำว่า “ความคงทนของจิตใจ” โดยเห็นว่าการต่อต้านความเครียดในเด็กเป็นความสัมพันธ์ไม่ใช่การปฏิบัติต่อสภาวะการณ์ที่เสี่ยงทั้งหมด และไม่ได้เป็นสิ่งที่ติดตัวมาโดยกำเนิด แต่เป็นการดำรงของระดับการต้านทานรูปแบบต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลาต่อทุกสถานการณ์ในชีวิต ดังนั้นจึงชอบคำว่าความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience) มากกว่าคำว่า ความสามารถในการทนทานของจิตใจ (invulnerable)

นอกจากนี้ นักจิตวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องเด็กพบว่า เด็กบางคนไม่มีลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลัง ดังนั้นความสามารถในการฟื้นพลังจึงเป็นบุคลิกภาพพื้นฐานเฉพาะตัวบุคคลที่ได้รับการถ่ายทอดทางพันธุกรรม (inherited traits) เช่น ลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ที่เข้ากับคนได้ง่าย ทำให้สามารถเผชิญกับความเครียดในชีวิตได้ดี อีกส่วนหนึ่งที่นอกเหนือจากพันธุกรรม คือประสบการณ์ของบุคคล (experience) เด็กที่มีลักษณะดังกล่าวนี้แม้จะเผชิญกับความเครียดบ่อย แต่จะไม่ส่งผลกระทบต่อด้านลบ แต่จะปรับเปลี่ยนสิ่งที่ไม่ดีเหล่านั้นให้เป็นที่ที่ดีโดยใช้ความสามารถพิเศษ หรือปรับเปลี่ยนให้ตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเอง

## ความหมาย

ความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience) มีคำที่ใช้เรียกแตกต่างกันไป เช่น ความยืดหยุ่นและทนทาน บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ และพลังเข้มแข็งและสร้างสรรค์ สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้คำว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง

ความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการกลับคืนสู่สภาพเดิม (recovery) หรือปรับตัวได้อย่างรวดเร็วหลังจากประสบกับความทุกข์ยากหรือการเปลี่ยนแปลงในชีวิต หรือเป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวกลับสู่สภาพดั้งเดิมหลังจากเผชิญกับสภาวะกดดันหรือความเครียด ความสามารถดังกล่าวเป็นการตอบสนองอย่างกระตือรือร้น และตอบสนองในวิธีการทางบวกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต จนสามารถเอาชนะอุปสรรคและหลีกเลี่ยงการเกิดผลลัพธ์ในทางลบ

มีผู้ให้คำนิยาม ความสามารถในการฟื้นพลัง ได้แก่

ความสามารถในการฟื้นพลังเปรียบเสมือนการค้ำจุนให้มีกำลัง เหมือนทุนที่ทำให้ล้อยคล่องตัว เป็นความยืดหยุ่น ทำให้บุคคลสามารถคลายจากความทุกข์ได้ง่าย และสามารถปรับเปลี่ยนได้โดยไม่เกิดความเสียหาย (Luthar & Zigler, 1991; Rutter, 1987) และเป็นที่ยอมรับของปัจจัยที่ต้านทานความเครียด (Haase, 1997; Higgins, 1994; Huey & Weisz, 1997)

จากผลการวิจัยสรุปได้ว่า บุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง จะสามารถประสบความสำเร็จในการข้ามผ่านความเจ็บปวดและความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นในชีวิตได้มากกว่าบุคคลที่ไม่มีความสามารถในการฟื้นพลัง และสามารถที่จะส่งเสริมให้มีความสามารถในการฟื้นพลังเพิ่มมากขึ้น โดยใช้วิธีการที่เหมาะสม (Rak & Patterson, 1996; Stewart, Reid, & Mangham, 1997; Werner & Smith, 1982)

ความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นโครงสร้างที่มีความซับซ้อน ซึ่งเกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างความทุกข์ยากลำบากกับปัจจัยภายในของบุคคลและปัจจัยปกป้องจากภายนอก เป็นการพัฒนาความสามารถที่ทำให้บุคคลสามารถผ่านพ้นความยากลำบาก (Luthar & Zigler, 1991; Rutter, 1987) มีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง (healthy sense of self) ว่าตนเองมีความสามารถในการจัดการ มีความกล้า สามารถตัดสินใจ และสามารถค้นพบความสมดุลหรือความสงบทางใจ (equanimity) และความหมายในชีวิตได้ (meaningfulness in life) (Earles & Earles, 1987; Wagnild & Young, 1993; Werner & Smith, 1982)

Haase (1997) ได้กล่าวสนับสนุนเกี่ยวกับความเป็นมาของความสามารถในการฟื้นพลังว่า เป็นถ้อยคำด้านบวก โดยได้เพิ่มเติมในงานวิจัยเบื้องต้นของ Werner และ Smith (1982) และ Garmezy (1990) โดยผู้ศึกษาได้ระบุถึงปัจจัยปกป้อง ที่ช่วยให้เด็กสามารถพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลัง ซึ่งได้แก่ ปัจจัยภายใน (internal factors) เช่น ลักษณะของอุปนิสัยด้านพื้นฐานทางอารมณ์ (positional characteristics of temperament) เซาว์นปัญญา (intelligence) การมีอารมณ์ขัน (sense of humor) ความสามารถในการเข้าอกเข้าใจผู้อื่น (empathic abilities) และความสามารถในการควบคุมตนเองจากภายใน (internal locus of control) ส่วนปัจจัยภายนอก (external factors) เช่น ความผูกพันและความอบอุ่นในครอบครัว (family cohesion and warmth) ซึ่งทำให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกเป็นที่รัก และได้รับการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลในครอบครัวอย่างน้อยที่สุดคือ จากพ่อแม่

Jordan (1992) กล่าวถึงความสามารถในการฟื้นพลังว่า เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นทำให้บุคคลสามารถผ่านพ้นและชนะ

ความเครียดได้ และเป็นกระบวนการที่บุคคลสามารถที่จะเรียนรู้ได้ (Fine ,1991; Flach, 1980, 1988)

Grotberg (1995) กล่าวว่าความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นศักยภาพของมนุษย์ในการเผชิญกับปัญหาและสามารถผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ มาได้ จนทำให้เป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็งซึ่งพัฒนามาจากสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต

Kaplan, Turner, Nerman, & Stillson (1996) กล่าวว่า ศักยภาพของมนุษย์ดังที่ Grotberg (1995) กล่าวไว้ เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลยังคงใช้ความสามารถที่มีอยู่ในการเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ยากในชีวิต แม้ในขณะที่อยู่ในสภาวะที่เสี่ยงต่อการเกิดพยาธิสภาพต่าง ๆ โดยเน้นทักษะในด้านการแก้ปัญหา และการมีแหล่งช่วยเหลือและปกป้องในสภาพแวดล้อมที่ดำรงชีวิตอยู่ สอดคล้องกับ Wolin & Wolin (1993) ที่กล่าวว่าความสามารถในการฟื้นพลังเป็นศักยภาพในการต่อสู้กับความทุกข์ยาก โดยการพัฒนาทักษะต่าง ๆ จนกลายเป็นความเข้มแข็งในที่สุด

Wong (1997) ให้ความหมายของความสามารถในการฟื้นพลังว่า เป็นลักษณะนิสัยการประสบความสำเร็จในกลุ่มเสี่ยงที่เผชิญกับเหตุการณ์ทางลบหรืออุปสรรคที่รุนแรง แต่สามารถประสบผลสำเร็จทางการศึกษาและเจริญงอกงามได้

Masten et al. (1999) ได้ศึกษาเด็กโดยประเมินความสามารถหลัก ๆ 3 ด้าน คือ ความสำเร็จด้านการเรียน ความประพฤติ และความสามารถเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อน ผลที่ได้คือวัยรุ่นที่มีความสามารถในการฟื้นพลังจะมีความสามารถในการเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อนได้ดี มีเพื่อนปัญหาปานกลางหรือสูงกว่าเกณฑ์ปกติ มีผู้ปกครองดูแล และมีสภาพจิตใจที่ดี

Long & Vaillant (1984) และ Doll & Lyon (1998) ได้ศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ทำให้เด็กสามารถผ่านพ้นความเสี่ยงมาได้คือ ลักษณะความมานะอดทนจะไม่ยอมแพ้ต่อความยากจน การได้มีโอกาสเข้าร่วมในงานของโรงเรียน ซึ่งได้แก่ การได้มีส่วนร่วมกับคณะครู หรือคณะผู้บริหาร ในการกำหนดแนวทางการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มนักเรียนโดยตรง การได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน และเป็นนักกีฬา เป็นต้น มีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

Turner (2001) นิยามความสามารถในการฟื้นพลังว่า เป็นความสามารถพิเศษของบุคคลในการทนทานต่อความยากลำบาก สามารถผ่านมรสุมและดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นพลังจะมีความสามารถที่เรียกว่า “งอโดยไม่หัก” (bent without breaking) และหวนกลับมาขึ้นได้ใหม่ นักจิตวิทยาที่ทำงานในกรอบของความสามารถในการฟื้นพลังควรประเมินกลวิธีการเผชิญปัญหา และหาแนวทางส่งเสริมกลวิธีการเผชิญปัญหาที่

เหมาะสม หรืออีกนัยหนึ่ง นักจิตวิทยาควรประเมิน และสนับสนุนลักษณะนิสัยความสามารถในการฟื้นพลังเพื่อส่งเสริมความสามารถ “ดัมแล้วลุกขึ้นมาใหม่ได้ใหม่” (spring back)

Joseph (1994) อธิบายว่า ความสามารถในการฟื้นพลังเป็นทัศนคติ พฤติกรรมการแก้ปัญหา และจุดเข้มแข็งเฉพาะบุคคล ซึ่งทำให้สามารถจัดการกับความยากลำบากและสามารถปรับตัวได้ดีต่อการเปลี่ยนแปลง บุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นพลังเป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบ มองโลกในแง่บวก มีความเชื่อถือในตนเอง มีความมุ่งมั่น และมีทักษะทางสังคมที่ดี เด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลังเป็นเด็กที่เล่นได้ดี เรียนได้ดี รักได้ดี และมีความคาดหวังที่ดี นอกจากนี้ Werner (1995)(อ้างถึงใน Joseph, 1994) ได้สรุปลักษณะเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง ว่าเป็นบุคคลที่มีทักษะในการสื่อสารและการแก้ปัญหา รวมทั้งมีความสามารถในการหาผู้ดูแลทดแทนได้ ดังนั้นความสามารถในการฟื้นพลังจึงเป็นชุดคุณลักษณะที่ทำให้บุคคลมีความเข้มแข็งและอดทนต่อการเผชิญกับอุปสรรคที่ต้องประสบในชีวิต สามารถจัดการกับปัญหาและปรับตัวได้ดี เมื่อเผชิญกับความเครียดในระดับที่รุนแรงและประสบความสำเร็จในการปรับตัวต่อภาวะที่ท้าทายหรือสถานการณ์ที่คุกคาม

Rutter (1990) อธิบายว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นคุณลักษณะทางบวกของแต่ละบุคคล ที่ปรากฏให้เห็นถึงความแตกต่างกันในการตอบสนองต่อความเครียดและความยากลำบาก คุณลักษณะดังกล่าว เป็นกลไกการปกป้องของบุคคลในการช่วยให้เพิ่มความสำเร็จในการปรับตัว แม้ว่าจะประสบกับภาวะเสี่ยงสูงในระหว่างช่วงพัฒนาการ ความสามารถในการฟื้นพลังจึงเป็นกระบวนการของศักยภาพ หรือกระบวนการบรรลุผลสำเร็จของการปรับตัวในทางบวก แม้อยู่ในภาวะที่เผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทาย คุกคาม หรือประสบกับความทุกข์ยาก

เนื่องจากความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience) เป็นความสามารถของบุคคลในการคืนสู่สภาพ (spring back) เมื่อต้องเผชิญกับความทุกข์ยากลำบาก ความสามารถในการฟื้นพลังจึงเป็นแนวคิดที่มีความสำคัญ ช่วยให้บุคคลมีความท้าทายในการดำเนินชีวิตในภาวะที่มีการเจ็บป่วยและการเปลี่ยนแปลงตามอายุ นักวิจัยจากหลากหลายสาขาทั้งทางสังคมศาสตร์ และวิทยาศาสตร์สุขภาพได้ศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังของบุคคลที่ผ่านประสบการณ์ในหลากหลายสถานการณ์ที่เกี่ยวกับสุขภาพและเหตุการณ์อื่น ๆ ในชีวิต นักวิจัยบางคนได้ศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังว่าเป็นลักษณะของบุคคล ในขณะที่บางคนเห็นว่า ความสามารถในการฟื้นพลังเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ (Jacelon ,1997)

“องค์ประกอบหลักในการศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังคือ พลังในการคืนสภาพ และมีความสามารถที่จะปรับตัวซึ่งแบ่งบุคคลตามลำดับตั้งแต่ก่อนที่จะเผชิญความเครียดถึงช่วงที่คืนสภาพ ไม่ได้หมายความว่าบุคคลจะไม่ต้องเผชิญกับความเจ็บปวด ดังคำเปรียบเทียบกับที่ว่า

ภายใต้ความทุกข์ยาก บุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นพลังจะมีการเปลี่ยนแปลงแต่สามารถกลับคืนสู่สภาพเดิมได้” (Garmezy, 1993)

Garmezy (1993;Beardslee & Podorefsky,1988;Rabkin, Remien, Katoff & Williams,1993; Antoni & Goodkin ,1988) ได้ศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังว่าเป็นลักษณะประจำตัวบุคคล

ในการศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นพลัง นักวิจัยได้มีการมุ่งเน้นศึกษาในกลุ่มประชากรต่าง ๆ เช่น ในทารก (Fonagy , M. Steele, H Steele, Higgitt, & Target,1993) ในวัยรุ่น (Beardslee & Podorefsky ,1988) ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Steele, Spencer, & Lynch,1993) และในวัยผู้สูงอายุ (Wagnild & Young ,1990 ; Solomon & Prager, 1992)

แพทย์และนักจิตวิทยาได้มีการศึกษาบุคคลที่สามารถจัดการกับปัญหา และมีการมองโลกในแง่ดี แม้ในขณะที่ยังต้องเผชิญกับความเจ็บป่วยทางร่างกายหรือถูกคุกคามทางสุขภาพจิต (Beardslee & Podorefsky ,1988; Rabkin et al. ,1993) เช่น บุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นพลังที่มีความสามารถในการต่อสู้โรคมะเร็ง (Antoni & Goodkin ,1988) หรือความสามารถในการอยู่รอดมากขึ้นในสถานการณ์ที่มีความเครียด เช่น สงคราม (Solomon & Prager ,1992; Aldwin, Levenson, & Spiro,1994) นอกจากนี้ทางด้านพยาบาลได้ศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังในผู้หญิงสูงอายุจากการสูญเสีย และได้นำไปสู่การพัฒนาแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง (Wagnild & Young ,1990,1993 )

### **ความสามารถในการฟื้นพลังที่เป็นลักษณะนิสัยประจำตัว (trait)**

ความสามารถในการฟื้นพลังเป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล ที่เป็นลักษณะนิสัยประจำตัว (Jacelon ,1997) คือ เป็นความสามารถในการฟื้นกลับคืนสภาพ ทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อันเป็นผลมาจากความสำเร็จในการปรับตัวต่อสภาพเงื่อนไขความทุกข์ยากลำบากในรูปแบบต่าง ๆ หรือความเครียดในชีวิตที่มีความซับซ้อน ( Minnard, 2002; Norman, 2000; Wolins, 1993 cited in Henderson & Milstein, 2003; Kirby & Fraster, 1997; Garmezy, 1993 cited in Norman, 2000 ) เป็นลักษณะพิเศษของบุคคลที่ช่วยบรรเทาผลทางลบของความตึงเครียดและช่วยส่งเสริมให้มีการปรับตัว และเกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านเคมีในร่างกายและปัจจัยทางบุคลิกภาพในการตอบสนองต่อความเครียดของบุคคล (Wagnild & Young,1993; Miller,1988)

### ความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่เป็นลักษณะนิสัยประจำตัวในเด็กและวัยรุ่น

นักวิจัยได้ศึกษาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของเด็กที่ยากจนหรือขาดแคลน (Garmezy, 1993) หรือเด็กวัยรุ่นที่มีพ่อแม่ป่วยและทุกข์ทรมานจากโรคความผิดปกติทางอารมณ์ (affective disorder) (Beardslee & Podorefsky, 1988) หรือเด็กที่มีพ่อแม่หย่าร้าง (Mullholland, Watt, Philpott, & Sarlin, 1991) และการศึกษาในระยะยาวเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น (attention deficit hyperactive disorder) (Hechtman, 1991) จากการศึกษาข้างต้นทำให้ได้กลุ่มของบุคคลิกลักษณะที่ประกอบกันขึ้นมาเป็นความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

Cowan & Work (1988) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังหรือความต้านทาน (invulnerability) พบว่ามี 3 กลุ่มคุณลักษณะที่เป็นกรอบของความสามารถในการฟื้นฟูพลังในเด็ก ซึ่งได้แก่

1. คุณลักษณะส่วนบุคคล (personal predisposition) ระดับของกิจกรรม การตอบสนองทางสังคมและความเป็นตัวของตัวเอง
2. ความอบอุ่น สภาพแวดล้อมของครอบครัวที่สนับสนุน
3. บุคคลคุ้นเคย เพื่อนสนิท และแหล่งสนับสนุนทางสังคมจากผู้ใหญ่ และการมีตัวแบบที่แสดงบทบาทในทางบวก

จากการประชุมเกี่ยวกับความรุนแรงในชุมชน Garmezy (1993) ได้อธิบายคุณลักษณะของเด็กที่สามารถดำรงอยู่ได้ทั้ง ๆ ที่มีความยากจนและขาดแคลน และได้กล่าวถึงปัจจัยปกป้องซึ่งสอดคล้องกับ Cowan & Work (1988) คือ 1) คุณลักษณะส่วนบุคคลของเด็ก ได้แก่ ระดับของกิจกรรมที่เด็กมีส่วนร่วม การตอบสนอง ทักษะในการคิด และการตอบสนองในทางบวกต่อผู้อื่น 2) การมีผู้ใหญ่ดูแลเอาใจใส่ และครอบครัวที่ใกล้ชิดอบอุ่น และ 3) การสนับสนุนที่เข้มแข็งจากภายนอก เช่น องค์กรที่ทำหน้าที่ดูแลช่วยเหลือ หรือ โรงเรียน โบสถ์

### วัยรุ่นที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

Beardslee & Podorefsky (1988) ได้ศึกษาวัยรุ่นที่สามารถปรับตัวได้อย่างดีทั้ง ๆ ที่อาศัยอยู่กับพ่อแม่ที่ป่วยเป็นโรคความผิดปกติทางอารมณ์ (major affective disorder) นักวิจัยได้ระบุว่า ลักษณะส่วนบุคคล สภาพของครอบครัวและชุมชนมีความสัมพันธ์กับบุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และเขายังพบว่า ลักษณะของวัยรุ่นที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังในกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีลักษณะคล้ายคลึงกับแนวทางของ Cowen & Work (1988) คือ จะเป็นบุคคลที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ มีผลการเรียนและการทำงานที่ดี มีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับครอบครัวซึ่งจะเป็นสิ่งที่ป้องกันด้านทานเหตุการณ์ที่เต็มไปด้วยความเครียดในอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในกลุ่มเด็กที่เสียเปรียบขาดโอกาสและความสมบูรณ์ของ Garmezy ในปี

1993 กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาได้รับการสนับสนุนจากแหล่งภายนอก และมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับญาติพี่น้อง ผู้ใหญ่ และเพื่อน

Hechtman (1991) ได้ทำการศึกษาระยะยาวเกี่ยวกับเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น (ADHD) โดยพบว่าบุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังจะมีลักษณะส่วนบุคคล เช่น ไม่มีปัญหาสุขภาพ มีปัจจัยที่เป็นอารมณ์ทางบวก ได้แก่ การทำกิจกรรม การปรับตัว และการตอบสนองทางสังคม มีสติปัญญาสูง มีการเห็นคุณค่าในตัวเอง มีอิสระเป็นตัวของตัวเอง มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อน ๆ และพบว่าปัจจัยด้านครอบครัวที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ได้แก่ ความอบอุ่น ความปรองดองกันของครอบครัว นอกจากนี้ความสามารถในการฟื้นฟูพลังยังเกี่ยวข้องกับสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม ปัจจัยด้านชุมชนที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของเด็กที่มีสมาธิสั้น ประกอบด้วย การสนับสนุนทางสังคมที่เข้มแข็ง และอิทธิพลของโบสถ์และโรงเรียน

จากงานวิจัยข้างต้น จะเห็นได้ว่า ลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังมีความสอดคล้องกัน ประกอบด้วย กลุ่มลักษณะส่วนบุคคล ครอบครัว และชุมชน จึงน่าจะมีการศึกษาและอธิบายถึงกลุ่มลักษณะต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

### **ความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่เป็นลักษณะนิสัยประจำตัวในวัยผู้ใหญ่**

ในผู้ใหญ่ได้มีงานวิจัยที่ศึกษาถึงการตอบสนองต่อความเจ็บป่วยหรือความทุกข์ยาก เช่น ศึกษาในกลุ่มของชายรักร่วมเพศที่ติดเชื้อเอดส์ (Rabkin et al.,1993) ซึ่งพบว่า มีลักษณะเหมือนกับการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างเด็ก คือกลุ่มตัวอย่างมีทรัพยากรส่วนบุคคลที่มีลักษณะพิเศษ ได้แก่ เขาวินิจฉัย การศึกษา ความสนใจที่กว้างขวาง และความสามารถในการปรับตัวเพื่อเปลี่ยนแปลง มีมุมมองทางบวกและมีเป้าหมายที่ชัดเจนในอนาคต มีความมั่นใจในการเข้าถึงแหล่งทรัพยากรของชุมชน เช่น บริการต่าง ๆ การมีที่อยู่อาศัย เป็นต้น

Wagnild & Young (1990) ได้มีการศึกษาโดยใช้แนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่ออธิบายถึงคุณสมบัติที่บ่งบอกคุณลักษณะของผู้หญิงสูงอายุที่สามารถปรับตัวต่อการสูญเสียครั้งสำคัญในชีวิต โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 24 คน มีอายุระหว่าง 67-92 ปี ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่สำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ (Bowers, 1988) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความสงบทางใจ (equanimity) คือ ใจที่มีความสมดุลในประสบการณ์ชีวิตต่าง ๆ
2. ความพากเพียร อุตสาหะ (perseverance) คือ การยืนหยัดทั้ง ๆ ที่เผชิญกับความทุกข์ยาก และความเต็มใจที่จะต่อสู้หรือพยายามต่อไป
3. ความเชื่อมั่นในตัวเอง คือเชื่อมั่นในความสามารถของตนในการพึ่งพาตนเองได้ (self-reliance)



4. การตระหนักว่าชีวิตมีคุณค่าและมีความหมาย (meaningfulness)

5. การดำรงชีวิตอยู่โดยตระหนักว่าเส้นทางชีวิตของแต่ละคนก็เป็นของคนนั้น(existential aloneness)

วัตถุประสงค์ในการศึกษาครั้งนี้ก็เพื่อตรวจสอบเครื่องมือเพื่อที่จะนำไปใช้วัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังของบุคคล ซึ่งผลการวิจัยพบว่า มีสองปัจจัยที่สามารถอธิบายความแปรปรวนได้ 44% คือ 1 ปัจจัยด้านความสามารถส่วนบุคคล ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความเป็นอิสระในการตัดสินใจ สามารถในการจัดการ มีทรัพยากร และมีความพากเพียรพยายาม ปัจจัยตัวที่ 2 คือ การยอมรับตนเองและชีวิตของตน ได้แก่ การปรับตัว ความสมดุล ความยืดหยุ่น และความสมดุลในชีวิต

จากงานวิจัยที่หลากหลายได้ชี้ให้เห็นว่า ความสามารถในการฟื้นฟูพลังเป็นกลุ่มคุณลักษณะส่วนบุคคล กล่าวคือ ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น ระดับของการทำกิจกรรม การงาน การตอบสนอง ทักษะในการคิด การตอบสนองทางบวกต่อผู้อื่น การทำให้ใจให้สงบมีความสมดุล ความยืดหยุ่น ความเชื่อมั่นในตนเอง การมองว่าชีวิตมีความหมาย และการดำรงอยู่โดยพึ่งตนเองได้ ส่วนปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ได้แก่ ครอบครัว เช่น ผู้ใหญ่ที่คอยดูแลเอาใจใส่ สภาพแวดล้อมที่ให้อำนาจและความอบอุ่น และสามารถไว้วางใจได้ และการสนับสนุนจากชุมชน

#### **ความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่เป็นกระบวนการ (process)**

ความสามารถในการฟื้นฟูพลังเป็นกระบวนการอย่างหนึ่ง (Jacelon,1997) กล่าวคือ เป็นกระบวนการที่มีการเคลื่อนที่ของการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบ ซึ่งบุคคลสามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต แม้ว่าจะประสบกับความทุกข์ยากลำบาก ความทรมาน ภัยคุกคาม หรือประสบเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000; Luther & Ziegler, 1991; Block & Block, 1980; Rutter, 1987, 1990 cited in Luthar et al., 2000; Masten, Best, & Garmezy, 1990 cited in Norman, 2000; Liddle, 1994; Flach, 1980, 1988)

Rutter (1985) ได้อธิบายว่า ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และความทนทานด้านจิตใจ ไม่ได้มีการคงอยู่หรือมีความต่อเนื่องตลอดเวลา แต่บุคคลจะมีการตอบสนองหรือจัดการกับความยากลำบากขึ้นอยู่กับคุณสมบัติของบุคคล เช่น เพศ อายุ และประสบการณ์ ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยไม่จำเป็นว่าบุคคลจะต้องเจอประสบการณ์ด้านบวกเท่านั้น แต่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียดก็ส่งผลให้บุคคลมีความสามารถที่จะจัดการกับความเครียดได้มากขึ้น เป็นการแสดงความต่อเนื่องในการพัฒนาจากความอ่อนแอ ท้อแท้ ไปสู่การมีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง เป็น

การตอบสนองต่อความทุกข์ยากของบุคคล กระบวนการดังกล่าว เป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์เฉพาะของปัจจัยต่าง ๆ กล่าวได้ว่า คุณลักษณะหรือประสบการณ์ของบุคคลจะทำหน้าที่เป็นปัจจัยปกป้องและส่งผ่านไปยังการตอบสนองต่อความเครียด โดยสรุป คือ การส่งเสริมความสามารถในการฟื้นพลังของบุคคลไม่ได้อยู่ที่การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เครียด แต่อยู่ที่การเผชิญความเครียดในช่วงเวลา หรือมีแนวทางที่เขาเชื่อมั่นในตัวเอง และมีความสามารถทางสังคม

Fine (1991) ได้ศึกษาเกี่ยวกับบุคคลที่มีความพิการทางร่างกาย พบว่า การรับรู้และการตอบสนองส่วนบุคคลต่อเหตุการณ์ที่เครียดในชีวิต เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการอยู่รอด ความสามารถในการฟื้นพลัง และการฟื้นฟูสภาพของผู้ที่มีความพิการทางร่างกายคือ ความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มทางสังคม มีความหวัง การหาความหมายและเป้าหมายในชีวิต ความสามารถที่จะพิจารณาถึงสิ่งที่ผ่านมา มีความพยายามที่จะแก้ปัญหา มีการปรับเปลี่ยนเมื่อเจอกับอุปสรรค โดย Fine ได้แบ่งกระบวนการของความสามารถในการฟื้นพลังออกเป็น 2 ชั้น คือ 1) ช่วงที่สาหัส และต้องใช้สติปัญญา (acute phase) พลังงานถูกใช้ไปเพื่อลดผลกระทบของความเครียด และสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด และ 2) ช่วงจัดระบบโครงสร้างใหม่ (reorganization phase) จะเริ่มค้นพบความจริง และยอมรับในอดีตหรือในภาพรวมของเหตุการณ์ทั้งหมด

นักวิจัยได้อธิบายความสามารถในการฟื้นพลัง โดยได้แบ่งความสามารถในการฟื้นพลังออกเป็น 2 ประเภทคือ ความสามารถในการฟื้นพลังในด้านลักษณะนิสัยประจำตัว (trait) และความสามารถในการฟื้นพลังในลักษณะที่เป็นกระบวนการ (process) ที่มีการเปลี่ยนแปลงตามสภาวะการณ์ และความเครียดที่บุคคลได้ประสบ โดยได้มีการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกันหลากหลาย ทั้งในเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ และมีการศึกษาในบริบทของเหตุการณ์หรือสภาพปัญหาที่แตกต่างกัน เช่น ความยากจน ความเจ็บป่วย ความพิการ ภาวะสงครามหรือ การสูญเสีย เป็นต้น

นักจิตวิทยา ได้ศึกษาตัวแปรทางจิตวิทยาในลักษณะที่เป็นลักษณะนิสัยประจำตัว และในลักษณะที่เป็นภาวะ เช่น ในการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง ความโกรธ ความวิตกกังวล เป็นต้น Spielberger (1983) ศึกษาความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait-Anxiety) และความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ (State-Anxiety) ซึ่งสามารถนำมาโน้ตค้นของลักษณะประจำตัวและลักษณะที่เป็นภาวะ มาอธิบายความสามารถในการฟื้นพลังที่เป็นลักษณะนิสัยประจำตัว หมายถึงลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ และการประเมินหรือคาดคะเนสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น โดยความสามารถในการฟื้นพลังประเภทนี้ เป็นความสามารถในการฟื้นพลังที่มักจะเกิดขึ้นในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไป ซึ่งมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล และจะมีการเปลี่ยนแปลง แต่

จะเปลี่ยนแปลงค่อนข้างช้า โดยส่วนใหญ่จะมีลักษณะค่อนข้างคงที่ ส่วนความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ หมายถึง ลักษณะที่เกิดขึ้นชั่วคราวเฉพาะสถานการณ์นั้น ๆ ซึ่งส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับระดับความสามารถในการฟื้นพลังที่เป็นลักษณะนิสัยประจำตัว และประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล กล่าวคือ (ศิริเพ็ญ เชาวน์ศิลป์, 2546) บุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวค่อนข้างสูง จะรับรู้ถึงสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นปัญหาได้เร็วกว่าผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวในระดับต่ำ

### ลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลัง

Werner (1995 cited in Joseph, 1994) ได้จำแนกความสามารถในการฟื้นพลังออกเป็น 4 ลักษณะ คือ

1. แนวโน้มในการจัดการกับปัญหาโดยมุ่งจัดการกับปัญหา เด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นบุคคลที่มีแนวโน้มในการจัดการกับปัญหาโดยมุ่งจัดการกับปัญหา วิธีการในการแก้ปัญหาของพวกเขาทำให้สามารถดำรงความเข้มแข็งของการรับรู้เกี่ยวกับตน และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวก เมื่อพวกเขามีปฏิสัมพันธ์กับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ส่งผลสะท้อนกลับในทางบวก และกระตุ้นให้เกิดการรับรู้ในคุณค่าแห่งตน (self-esteem) และความเชื่อในความสามารถแห่งตน (self-efficacy)

2. ลักษณะธรรมชาติที่ดีในตน เด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลังเป็นเด็กที่มีลักษณะธรรมชาติที่ดีในตนเอง เนื่องจากได้รับการใส่ใจในทางบวกจากผู้อื่น ส่งผลให้เข้ากับคนรอบข้างได้ง่าย โดยทั่วไปเด็กจะมีความผูกพันใกล้ชิดกับผู้เลี้ยงดู หรือผู้ใหญ่ที่เป็นบุคคลสำคัญในชีวิต มีอารมณ์ขันและมีทักษะในการเผชิญปัญหา และใช้ทรัพยากรภายในตนเอง (inner resource) เพื่อมีปฏิสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพภายในบริบทของเขา การได้รับความใส่ใจทำให้มีข้อมูลป้อนกลับในทางบวก และเพิ่มประสิทธิภาพในการรับรู้ตนเอง

3. ความสามารถในการจัดการกับสิ่งที่ท้าทายในชีวิต เด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นผู้ที่สามารถจัดการกับสิ่งท้าทายในชีวิตได้ ใช้สถานการณ์ทางลบให้เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายสูงสุด

4. การรับรู้ถึงการควบคุมตนเอง เด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง มีการรับรู้ถึงการควบคุมชีวิตของตน พัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (coherence) โดยมีความเชื่อพื้นฐานว่า ชีวิตมีความหมาย และพวกเขาสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้

จากการศึกษาของ Benard (1993) พบว่าเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังมีคุณลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ

1. ความสามารถทางสังคม (social competence)
2. ทักษะในการแก้ปัญหา (problem-solving skill)
3. ความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy)
4. การมีจุดมุ่งหมายในชีวิตและอนาคต ( a sense of purpose and future)

Warschaw & Barlow (1995 cited in Parr, Montgomery, & DeBellet, 1998) จำแนกลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลังว่าประกอบด้วยคุณลักษณะ 10 ประการ ได้แก่ ความมุ่งมั่นผูกมัดตนเองในชีวิตอย่างแน่วแน่ ความมั่นใจในตนเอง ความสามารถในการปรับตัว ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ได้ดี ความเต็มใจในการเสี่ยง การยอมรับในเรื่องความรับผิดชอบส่วนบุคคล การมีทัศนคติต่อเรื่องต่าง ๆ การเปิดรับฟังความคิดเห็นต่าง ๆ ความเต็มใจในการเป็นผู้ริเริ่ม และมีความตั้งใจ

Goleman (1995) เน้นความสำคัญของความสามารถในการฟื้นฟูพลังในแง่ของความสอดคล้องกลมกลืนทางอารมณ์และความคิด โดยเน้นว่าลักษณะของความสามารถในการฟื้นฟูพลังไม่สามารถวัดได้ด้วยการใช้แบบวัดสติปัญญา ผู้ที่สามารถอธิบายได้ดีที่สุดคือ ผู้ที่สามารถผ่านพ้นอุปสรรคและค้นพบศักยภาพของตนเองประกอบด้วยลักษณะ 7 ประการ ได้แก่ การมีแรงจูงใจในตนเอง การยับยั้งในการเผชิญกับภาวะที่กดดัน การควบคุมแรงผลักดัน ความสามารถในการรอคอยการตอบสนองความต้องการได้ ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกทางลบของตนเองได้ ความสามารถในการเข้าใจผู้อื่นอย่างร่วมรู้สึก และการมีความหวังในชีวิต

Fonagy et al. (1994) จำแนกคุณลักษณะของการทำงานทางจิตวิทยาในเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังว่า ประกอบด้วยลักษณะ 8 ประการ ได้แก่ การมีสติปัญญาสูง และมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ดี การมีรูปแบบการจัดการกับปัญหาอย่างชาญฉลาด การมีความเชื่อในความสามารถของตนที่เกี่ยวข้องกับงาน การมีความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) หรือ มีความเชื่อในอำนาจภายในตน การเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง ตระหนักรู้ในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และมีความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก การมีความตั้งใจและความสามารถในการวางแผน และการมีอารมณ์ขัน

Young-Eiesenddrath (1996) ได้สรุปลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลัง จากการศึกษานานของคอกซ์ (Cox) ที่จำแนกลักษณะบุคลิกภาพ โดยอาศัยทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของโคฮัท (Kohut) ดังนี้

1. ความสามารถและความต้องการที่จะรู้สึกและเข้าใจความต้องการของผู้อื่น
2. ความสามารถในการประนีประนอม และชะลอความต้องการของตนเองโดยคำนึงถึงความต้องการของคนอื่น
3. ศักยภาพในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์
4. การมีอารมณ์ขัน เป็นความสามารถที่จะหัวเราะได้อย่างเป็นธรรมชาติต่อความผิดพลาดของตนเอง
5. การมีปัญญา เมื่อต้องเผชิญกับการให้ความหมายเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง และข้อจำกัดของตนเอง

Wagnild & Young (1990) ได้มีการศึกษาโดยใช้แนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่าองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลังได้แก่

1. ความสงบทางใจ (equanimity) คือ ใจที่มีความสมดุลในประสบการณ์ชีวิตของคน ๆ หนึ่ง
2. ความพากเพียร อุตสาหะ (perseverance) คือ การยืนหยัดทั้ง ๆ ที่เผชิญกับความทุกข์ยาก และความเต็มใจที่จะต่อสู้หรือพยายามต่อไป
3. ความเชื่อมั่นในตัวเอง คือเชื่อมั่นในความสามารถ (self-reliance)
4. การตระหนักว่าชีวิตมีคุณค่าและมีความหมาย (meaningfulness)
5. การดำรงชีวิตอยู่โดยตระหนักว่าเส้นทางชีวิตของแต่ละคนก็เป็นของคนนั้น (existential aloneness)

Grotberg (1995) ได้ดำเนินโครงการศึกษานานาชาติเรื่องความสามารถในการฟื้นพลัง (The International Resilience Project) โดยมีการเก็บข้อมูลจาก 22 ประเทศ รวมทั้งประเทศไทย จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 5000 คน แบ่งปัจจัยของความสามารถในการฟื้นพลังเป็น 3 ประเภทหลัก ได้แก่ การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) และ การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) แต่ละด้านประกอบด้วย 5 ลักษณะ ซึ่งสามารถจำแนกปัจจัยที่สร้างเสริมความสามารถในการฟื้นพลัง ได้ 15 ด้าน ดังนี้

1. การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) คือ การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วยคุณลักษณะอันเป็นพื้นฐาน ได้แก่ การเป็นผู้ที่ได้รับความรัก (อย่างไม่มีเงื่อนไข) การมีบุคคลที่จะช่วยสอนหลักปฏิบัติหรือทักษะเบื้องต้นที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และการได้รับความช่วยเหลือเพื่อให้อยู่ในสังคมได้ เมื่อบุคคลมีสิ่งเหล่านี้จึงจะสามารถพัฒนาทางด้าน การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) และ การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) ต่อไปได้ ซึ่งประกอบด้วย 5 ลักษณะ ได้แก่

1.1 การมีความไว้วางใจ ความมั่นใจในสัมพันธภาพ เป็นความรู้สึกที่เกิดจากการได้รับความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional love) จากพ่อแม่ และผู้ที่ทำให้การเลี้ยงดูหลัก รวมทั้งการได้รับความรัก ความสนใจและการช่วยเหลือจากผู้อื่นนอกจากพ่อแม่ ได้แก่ ผู้ปกครอง สมาชิกคนอื่นในครอบครัว ครู เพื่อน ซึ่ง Grotberg (1995) ได้ขยายความ ความสำคัญของการได้รับความรักและการสนับสนุนส่งเสริมจากคนอื่นนี้ว่าจะกลายเป็นสิ่งทดแทนสภาพการขาดรักจากคนสำคัญในชีวิตได้

1.2 การมีแนวทางในการปฏิบัติตัวและปฏิบัติตามกฎต่าง ๆ ในบ้านซึ่งเป็นโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ความคาดหวังที่ผู้อื่นมีต่อเขา และข้อผิดพลาดบกพร่องของการกระทำของตน เมื่อเด็กทำผิด พ่อแม่ผู้ปกครองจะช่วยให้เด็กเข้าใจว่า เขาทำอะไรผิด โดยจะไม่ทำร้ายเด็ก และถ้าจำเป็นต้องลงโทษ หลังจากการลงโทษเด็กจะต้องได้รับการให้อภัย และผู้ปกครองปฏิบัติกับเด็กดังเดิม ส่วนในกรณีที่เด็กทำตามกฎ กติกาได้ เขาจะต้องได้รับคำชมเชย และคำขบใจ

1.3 การมีต้นแบบ (role model) บุคคลที่จะเป็นต้นแบบได้ ตั้งแต่ พ่อแม่ ญาติ พี่น้อง เพื่อน และผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ซึ่งเป็นผู้แสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนาและยอมรับได้ทั้งภายในและภายนอกครอบครัว เพื่อการอยู่ร่วมในสังคมได้ รวมทั้งเป็นต้นแบบด้านศีลธรรม จริยธรรม รวมทั้งการแนะนำธรรมเนียมปฏิบัติทางศาสนาด้วย

1.4 การมีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง พึ่งพาตนเองได้ โดยได้รับโอกาสหรือการสนับสนุนจากผู้อื่นที่เป็นผู้ใหญ่โดยเฉพาะจากพ่อแม่ สนับสนุนให้เด็กทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง เป็นอิสระและขอความช่วยเหลือได้เมื่อจำเป็น โดยพ่อแม่จะต้องรู้พื้นฐานอารมณ์และความสามารถของเด็กเพื่อที่จะปรับระดับของการสนับสนุนให้เหมาะกับเด็ก และชื่นชมเมื่อเด็กแสดงออกถึงการเป็นผู้ริเริ่ม สร้างสรรค์ และเป็นตัวของตัวเอง

1.5 การมีแหล่งบริการด้านสุขภาพ การศึกษา สวัสดิภาพ และความปลอดภัยให้กับชีวิต เป็นแหล่งที่ตอบสนองความต้องการของเด็ก ซึ่งครอบครัวไม่สามารถให้ได้ เช่น โรงพยาบาลและแพทย์ โรงเรียนและครู บริการต่าง ๆ ทางสังคม เช่น หน่วยงานราชการ สมาคม หรือชุมนุมต่าง ๆ

2. การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) คือ พลังภายในของแต่ละบุคคลที่ทำให้สามารถต่อสู้กับสถานการณ์ทุกข์ยากลำบากได้ มีลักษณะเป็นความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อภายในตนเอง ซึ่งประกอบด้วย

2.1 การเป็นผู้ที่เป็นที่รักของคนอื่นได้ และแสดงความรู้สึกต่อผู้อื่นได้ เด็กจะมีความไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น และรู้ว่าผู้อื่นคาดหวังหรือมีความรู้สึกต่อตนเองอย่างไร ในสถานการณ์ต่าง ๆ การที่เด็กได้รับรู้ว่า เขาเป็นที่รัก เขาก็สามารถแสดงความรักต่อผู้อื่นได้

2.2 การเป็นผู้มีความรัก มีความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathy) และมีความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (altruism) การแสดงออกถึงความรู้สึกเหล่านี้ต่อผู้อื่น จะทำให้เด็กเป็นผู้ที่มีทักษะทางสังคมในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง ซึ่งจะเป็นแหล่งที่จะช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่เด็กได้

2.3 การเป็นผู้ที่ภูมิใจในตัวเอง เห็นคุณค่าในตนเอง คือ การที่เด็กได้รับรู้ว่าเป็นคนสำคัญและรู้สึกภูมิใจกับการเป็นตัวเอง ภูมิใจในความสามารถในสิ่งที่ตนเองกระทำ และประสบความสำเร็จ การไม่ยินยอมให้คนอื่นมากำหนดคุณค่าหรือลดคุณค่าในตัวเขา การมีความมั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตนเอง ซึ่งจะเป็นคุณสมบัติที่ทำให้เขายืนหยัดอยู่ได้เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา

2.4 การเป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระ และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ได้แก่ การที่เด็กได้มีอิสระที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามแบบของตัวเอง ตามความสามารถที่เขามีและยอมรับผลจากการกระทำนั้น การที่เด็กได้เข้าใจขอบเขตและความจำกัดของความรับผิดชอบของตนและผู้อื่น

2.5 การเป็นผู้ที่มีความหวัง ศรัทธา และเชื่อมั่นในความถูกต้อง ได้แก่ การที่เด็กเชื่อว่าจะมีความหวังสำหรับตนเอง และมีคนหรือสถาบันที่เชื่อมั่นในตัวเขา การที่เด็กมีความรู้สึกผิดชอบชั่วดี เชื่อในความดี ความถูกต้อง และต้องการที่จะดำเนินชีวิตในแนวทางนั้น การที่เด็กมีความมั่นใจ และศรัทธาในศีลธรรม จริยธรรม ความดี และแสดงออกในด้านความเชื่อตามแนวศาสนาที่ตนนับถือ

3. การมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) คือทักษะต่าง ๆ ทางสังคม มาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล โดยเด็กได้เรียนรู้ และได้รับการสอนจากบุคคลอื่น ประกอบด้วย

3.1 ความสามารถในการสื่อสาร ได้แก่ ความสามารถในการบอกความคิด และความรู้สึกกับผู้อื่น และความสามารถรับรู้ในสิ่งที่ผู้อื่นพูดและรู้ว่าผู้อื่นกำลังบอกอะไรกับตน และความสามารถในการเข้าใจและมีการกระทำที่สอดคล้องกับการสื่อสารของตน

3.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา ได้แก่ ความสามารถในการประเมินสภาพและขอบเขตของปัญหาเพื่อนำไปสู่การวางแผนในการแก้ปัญหานั้น และประเมินได้ว่าตนต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นอย่างไรบ้าง ความสามารถในการต่อรอง หรือมีทางเลือกซึ่งเป็นทางออกของปัญหากับผู้อื่น และมีวิธีการแก้ไขปัญหอย่างสร้างสรรค์ หรือมีอารมณ์ขัน แม้ในขณะเผชิญปัญหา ความสามารถอดทนอยู่กับปัญหาจนกระทั่งแก้ปัญหาได้ลุล่วง

3.3 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และแรงผลักดันต่าง ๆ ได้ ประกอบด้วย ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง บอกความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้นโดย

อธิบายเป็นคำพูดได้ และการไม่ทำร้ายความรู้สึกและสิทธิของบุคคลอื่นและตนเอง ความสามารถควบคุมแรงกระตุ้นที่จะทำให้ชกต่อย ตี ทำลายสิ่งของ หรือการกระทำอื่น ๆ ในลักษณะที่ทำอันตราย หรือเป็นความรุนแรงกับตนเอง และผู้อื่น

3.4 ความสามารถในการประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้คือ ความสามารถรับรู้อารมณ์ที่เป็นอยู่ของตนเอง เช่น รู้สึกกระด้างกระเดื่อง รู้สึกปั่นป่วนมีแรงผลักดันจากข้างใน รู้สึกกำลังตกอยู่ในอันตราย มีความเสี่ยง ต้องระมัดระวัง หรือความรู้สึกสงบ เป็นต้น รวมทั้งรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นด้วย เพื่อที่เด็กจะได้รู้ว่าเขาต้องทำอะไรในสถานการณ์ เพื่อให้ประสบความสำเร็จ หรือรอดพ้นจากปัญหาและอุปสรรค

3.5 ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่จริงใจ เชื่อมั่นได้ คือ ความสามารถหาบุคคลสำคัญ เช่น พ่อแม่ ครู ผู้ใหญ่ หรือเพื่อนที่เด็กจะนึกถึงและขอความช่วยเหลือ แบ่งปันและแลกเปลี่ยนความรู้สึก ยามที่มีปัญหาหรือความไม่สบายใจและร่วมสำรวจทางต่าง ๆ ที่จะแก้ปัญหาของตนเอง หรือปัญหาระหว่างเด็กกับบุคคลอื่น

จากการศึกษาวิจัยถึงลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลังข้างต้น จะเห็นได้ว่า ลักษณะของความสามารถในการฟื้นฟูพลังจะประกอบด้วย ลักษณะภายในของบุคคล คือคุณสมบัติ หรือลักษณะนิสัย บุคลิกภาพด้านบวก รวมทั้งความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพและการแก้ไขปัญหา และแหล่งสนับสนุนภายนอก ทั้งจากครอบครัว ชุมชน แหล่งช่วยเหลือทางสังคม เป็นต้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยใช้แนวของ Grotberg, (1995) และศึกษาความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว และความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ ตามแนวของ Hiew et al. (2000) โดยนำมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนาแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังของผู้วิจัย เพื่อให้ได้แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังในบริบทสังคมไทย

### ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

Garmezy (1987) ได้กล่าวถึง ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เด็กมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้แก่ การมีบุคคลที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือในสภาพแวดล้อมของเด็ก ความผูกพันรักใคร่ภายในครอบครัว และคุณลักษณะส่วนบุคคล ที่ทำให้เด็กมีความสามารถในการจัดการกับความทุกข์ยาก (Garmezy, 1987) จากโครงการศึกษาความสามารถของเมเนโซตา พบว่ามีปัจจัยดังนี้

1. ความสามารถ (competence) โดยให้เพื่อนและครูเป็นผู้ประเมิน ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับระดับของการมีส่วนร่วม หรือการก่อความวุ่นวายในชั้นเรียนของเด็ก ซึ่งส่งผลให้ประเมินว่าเด็กมีความสามารถต่ำลง



2. ทรัพยากรในตัวเด็ก (เชาวน์ปัญญา สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม ความมั่นคง และความผูกพันรักใคร่ภายในครอบครัวซึ่งทำให้เด็กมีความสามารถและเข้าร่วมสังคมได้มากขึ้น)

3. เด็กที่มีทรัพยากรในตัวเองน้อยกว่าจะก่อความวุ่นวายหรือมีพฤติกรรมทำลายมากกว่า โดยเฉพาะเมื่อตกอยู่ภายใต้สภาวะความเครียด

4. แหล่งทรัพยากรที่ช่วยป้องกันเพศชายและเพศหญิงจะมีเท่า ๆ กันเมื่อมีความเครียด แต่ลักษณะของครอบครัวจะมีความสำคัญสำหรับเพศหญิงมากกว่าเพศชาย

5. การมีส่วนร่วมกับสังคม โดยจะสัมพันธ์กับ เชาวน์ปัญญา (IQ) สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม และความเข้าใจที่มีต่อสังคม เช่น ความเข้าใจและความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ความสามารถในการแก้ปัญหา การรู้จักใช้อารมณ์ขัน

6. ความมั่นคงของครอบครัว (จำนวนครั้งในการย้ายที่อยู่ การเปลี่ยนงาน การหย่าร้าง ความผูกพันรักใคร่ในครอบครัว สิ่งที่ทำร่วมกันในครอบครัว การแสดงความรัก กฎระเบียบการสื่อสารระหว่างพ่อแม่และเด็ก ซึ่งจะเป็นปัจจัยปกป้อง Garmezzy พบว่า การมีปัจจัยเหล่านี้ช่วยลดให้มีสติปัญญาและความสามารถน้อยลง

7. เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมระดับต่ำ มักจะมีความสามารถทางปัญญาน้อยกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมระดับสูงเมื่อต้องเผชิญกับความเครียด

8. ผลของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด จะทำให้เกิดการสะสมการเรียนรู้ที่จะจัดการกับความเครียด และอุปสรรคที่พบเจอ

จากการศึกษาเด็กที่เสียเปรียบทางด้านสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม (Garmezzy, 1985,87) พบว่ามีปัจจัยปกป้องหลายปัจจัยดังนี้

1. ลักษณะนิสัยของเด็ก ได้แก่ ระดับของปฏิริยาการตอบสนองเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ การใช้ทักษะทางปัญญา การรับรู้ทางบวกต่อผู้อื่น

2. ลักษณะของครอบครัว ได้แก่ ความอบอุ่น ความรัก การดูแลเอาใจใส่ของผู้ใหญ่

3. แหล่งสนับสนุนจากภายนอก ได้แก่ มีองค์กรที่ให้ความช่วยเหลือ ครูที่ให้การดูแลช่วยเหลือ หรือองค์กร เช่น โบสถ์

Werner & Smith (1982,1998) พบว่า ปัจจัยปกป้องสำคัญที่นำไปสู่การมีความสามารถในการฟื้นพลัง ได้แก่ 1) อายุของพ่อแม่ (แม่ที่อายุน้อยสำหรับเด็กผู้ชายและพ่อที่มีอายุมากสำหรับเด็กผู้หญิง) 2) การมีจำนวนพี่น้อง 4 คน หรือ 2-3 คน 3) ความแตกต่างที่มากกว่า 2 ปีระหว่างเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลังและพี่น้องลำดับถัดไป 4) ผู้ที่ให้การดูแลช่วยเหลือ เช่น พ่อ ปู่ ย่า ตา ยาย หรือพี่ 5) การประกอบอาชีพนอกบ้านของมารดา 6) ขนาดความสนใจจากผู้ให้การดูแล

เอาใจใส่ในวัยทารก 7) กฎระเบียบและโครงสร้างภายในบ้าน 8) การให้การสนับสนุน ดูแลช่วยเหลือจากญาติพี่น้อง และเพื่อน 9) เด็กผู้ชายที่มีความสามารถในการฟันพลังมักจะเป็น บุตรชายคนแรก

สิ่งแวดล้อมของเด็กที่มีความสามารถในการฟันพลังแตกต่างจากเด็กที่มีปัญหานั้นคือ เด็กที่มีความสามารถในการฟันพลังจะมีระบบสนับสนุนจากภายนอก และมีความรักใคร่ผูกพันกับครอบครัว มีความไว้วางใจเพื่อน พี่น้อง และได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากพ่อแม่ซึ่งมีความจำเป็นมาก

จากการศึกษาของ Werner & Smith (1992) ได้พบว่าเพศอาจส่งผลต่อความสามารถในการฟันพลัง จากการทำนายว่า เด็กที่มีความสามารถได้รับทุนอายุ 10 ปี จะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จซึ่งจะพบในเพศชายมากกว่าในเพศหญิง ตัวทำนายสำหรับผู้หญิงที่มีประสิทธิภาพ คือ การเห็นคุณค่าในตัวเองสูงและการควบคุมชีวิต นอกจากนี้พบว่า เพศชายอ่อนแอมากกว่าเพศหญิงต่อปัจจัยเสี่ยงใน 10 ปีแรกของชีวิต

สรุป ปัจจัยปกป้องสำหรับเด็กที่เสียเปรียบ คือ

1. ปัจจัยเกี่ยวกับพ่อแม่ (parental factors) ได้แก่ การให้การสนับสนุน การกำหนดหรือสร้างกฎที่บ้าน และการแสดงความเคารพต่อความเป็นมนุษย์
2. ปัจจัยเกี่ยวกับตัวเด็ก (factors of the child) ได้แก่ การมีสุขภาพที่ดี มีความเกี่ยวข้องกับทางสังคม มีความรู้สึกเป็นอิสระเป็นตัวของตัวเอง ค้นหาและเกี่ยวข้องกับผู้ใหญ่ที่เป็นตัวแบบที่ดี พัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อน มีความเต็มใจที่จะหาแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือ มีความสนใจในงานอดิเรก มีทักษะในการอ่านและการให้เหตุผลที่ดี และมีทักษะในการตั้งเป้าหมายที่ดี

Rutter (1975) ได้สรุป ปัจจัยปกป้อง (ปัจจัยที่ต่อต้านความเครียด) ประกอบด้วย 1) การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ 2) การจัดให้มีการอุปถัมภ์ช่วยเหลือแทนการทะเลาะและ 3) การจัดการห้องเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งได้แก่ ห้องเรียนมีโครงสร้าง ครูมีการเตรียมการวางแผนอย่างดี เน้นให้ความสำคัญกับการบ้านและการทดสอบ นักเรียนมีอิสระในการทำหน้าที่หรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนหรือห้องเรียน คงสภาพบรรยากาศที่ดี มุ่งเน้นที่เป้าหมายของงาน มีแรงจูงใจและรางวัล จัดให้มีสโมสรหรือส่งเสริมการกีฬาสำหรับเด็ก มีบริการห้องสมุด มีการแสดงออกถึงความขอบคุณ และชื่นชมเมื่อผลงานออกมาดี และเด็กมีเชาวน์ปัญญาอยู่ในเกณฑ์เฉลี่ย

Masten et al. (1988) ได้ศึกษาตัวส่งผ่านที่มีศักยภาพส่งผลต่อความสำเร็จของเด็กในโรงเรียนที่ตามมาหลังจากเกิดความเครียด บัจจัยดังกล่าวได้แก่

1. ความสามารถทางสติปัญญา (intellectual ability) ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความสามารถในการปรับตัวของบุคคล ปัญหาพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ความสามารถทางสังคม และการประสบความสำเร็จทางการเรียน (สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน)

2. เพศ โดยที่เพศชายจะมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการทำลาย ตามมาหลังจากเผชิญกับเหตุการณ์ที่มีความเครียดมากกว่าเด็กหญิง เช่น การหย่าร้าง

3. สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม โดยเด็กที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำกว่า มักจะมีเหตุการณ์ทางลบในชีวิตบ่อยกว่า

4. คุณภาพในการเลี้ยงดูของพ่อแม่ รวมถึงการให้คำแนะนำ ความอบอุ่นของพ่อแม่ และความผูกพันรักใคร่ในครอบครัว

### แนวทางในการพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลัง

ในการพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลังของบุคคล ควรคำนึงถึงประเด็นสำคัญ (พัชรินทร์ อรุณเรือง ,2547) ดังนี้ คือ

#### 1. การเสริมสร้างการมีคุณค่าในตนเอง

การมีคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกตระหนักในคุณค่าแห่งตนของบุคคล ที่พัฒนาความไว้วางใจในตนเองและผู้อื่นได้อย่างสมบูรณ์ บุคคลที่ได้รับการรักอย่างไม่มีเงื่อนไข จากพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูจะสามารถให้และรับความรักกับผู้อื่น มีความผูกพันทางอารมณ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม กำหนดระยะห่างระหว่างตนเองกับผู้อื่นได้ดี สร้างสัมพันธภาพในระดับลึกกับผู้อื่น และรักษาสัมพันธภาพที่ยาวนานกับผู้อื่นได้ ดังนั้นในการเสริมสร้างการมีคุณค่าในตนเองมีความจำเป็นต้องสร้างตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 3 ขวบ ซึ่งเป็นช่วงสำคัญในการพัฒนาในเรื่องดังกล่าว นอกจากนี้ควรจัดให้บุคคลมีโอกาสที่จะได้รับการพัฒนาในด้านดังกล่าว แม้จะผ่านช่วงเวลานั้นแล้ว ด้วยการส่งเสริมทักษะต่าง ๆ ให้กับบุคคล เช่น ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ การอยู่ร่วมกับผู้อื่น หรือโปรแกรมที่จะเอื้ออำนวยให้บุคคลได้พัฒนาตนเอง เช่น กลุ่มพัฒนาตน กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน กลุ่มจิตบำบัด หรือการบำบัดและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบต่าง ๆ เป็นต้น

#### 2. การเสริมสร้างความสามารถของบุคคล

ความสามารถของบุคคล เป็นความรู้สึกประสบความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน รับรู้ว่าคุณเองมีความสามารถ มีศักยภาพ พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูและผู้ที่มีบทบาทเกี่ยวข้องในการดูแลช่วยเหลือเด็ก วัยรุ่น และบุคคลที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตต่าง ๆ ควรร่วมมือกันส่งเสริม

ให้บุคคลได้ตระหนักถึงความสามารถของตนเอง โดยเปิดโอกาสให้แสดงความสามารถของตนเอง ออกมาใช้ในการทำงาน การเรียน การดำเนินชีวิต และการปรับตัวต่อปัญหา พยายามส่งเสริมให้บุคคลได้รับประสบการณ์ของความสำเร็จ อันจะเป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

### 3. การเสริมสร้างศักยภาพของบุคคล

เป็นการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง ตระหนักถึงศักยภาพแห่งการพัฒนาและงอกงามของตนเองในการจัดการกับความเครียด จัดการกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยตนเอง การฝึกให้ลูกช่วยเหลือตนเองก่อนขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อมีปัญหา จะทำให้เด็กค้นพบศักยภาพในตนเอง

### 4. การเสริมสร้างการมองโลกทางบวก

การมองโลกทางบวก เป็นความรู้สึกมีความหวังในชีวิต มีกำลังใจในการฟันฝ่าอุปสรรค มีมุมมองต่อชีวิตที่มีความหมาย มีเป้าหมายและพยายามทำให้ตนเองบรรลุเป้าหมายนั้น การให้กำลังใจ การให้การสนับสนุน ช่วยเหลือจากบุคคลภายนอกและผู้ที่อยู่ใกล้ชิด มีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างการมองโลกทางบวก พ่อแม่และบุคคลที่ใกล้ชิดมีอิทธิพลในการเป็นต้นแบบของการมีทัศนคติในการมองโลก มองปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ตลอดจนเป็นแบบอย่างของการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย และการดำเนินการให้บรรลุตามเป้าหมายในชีวิต การมองโลกทางบวกเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ เมื่อบุคคลได้เฝ้าสังเกตดูความคิดของตนเองต่อสิ่งรอบข้าง และพบว่าความคิดนั้นทำให้เราเกิดความเครียดกังวลมากขึ้น บุคคลจะเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจและมองในแง่มุมมองใหม่ที่จะทำให้จิตใจสุขสงบ และพบทางออกของปัญหามากกว่าวิธีคิดเช่นเดิม หากแต่เราต้องใส่ใจต่อการคิดนั้นด้วยจิตใจที่สงบและเป็นกลางอย่างยิ่ง

Grotberg (2000) ได้กล่าวถึง ความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่เป็นกระบวนการ

หากมองว่าความสามารถในการฟื้นฟูพลังเป็นกระบวนการหนึ่งก็จะมี ความเกี่ยวข้องกับ 3 องค์ประกอบหลัก คือ 1) การส่งเสริมสนับสนุนปัจจัย 2) พฤติกรรมความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และ 3) ประเมินสิ่งที่ตามมา

ขั้นตอนแรกในการส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังเป็นการส่งเสริมปัจจัยของการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) และการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) ความสามารถในการฟื้นฟูพลังมีความสัมพันธ์กับการพัฒนาและความงอกงามของมนุษย์ รวมทั้งความแตกต่างของเพศและอายุ และปัจจัยดังกล่าวจะสามารถส่งเสริมให้เด็กมีความงอกงาม ยกตัวอย่าง เราไม่สามารถคาดหวังว่าภายใน 2 ปี เด็กจะ

สามารถจัดการกับความเจ็บปวด แต่เขาจะค่อย ๆ ฟื้นภายหลังจากความล้มเหลว และมีความไว้วางใจต่อผู้อื่นในการขอความช่วยเหลือเมื่อมีความจำเป็น

ขั้นตอนที่สองคือ พฤติกรรมความสามารถในการฟื้นพลัง ซึ่งพฤติกรรมจะเกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์ของปัจจัยความสามารถในการฟื้นพลังที่มาจากกรรมแห่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) และการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) ในการจัดการกับความทุกข์ยาก

ขั้นตอนที่สามจะเกี่ยวกับสิ่งที่ตามมาจากการมีความสามารถในการฟื้นพลัง เพื่อที่จะช่วยให้บุคคลหรือกลุ่มไม่เพียงแต่สามารถจัดการกับความทุกข์ยากลำบาก แต่เพื่อให้ได้รับประโยชน์จากประสบการณ์นั้น ๆ การเรียนรู้จากประสบการณ์ เราได้เรียนรู้อะไรบ้าง และต้องการที่จะเรียนรู้อะไร ในแต่ละประสบการณ์จะเกี่ยวข้องกับความสำเร็จและความล้มเหลว ความสำเร็จสามารถนำไปใช้ในประสบการณ์ในอนาคตเมื่อต้องเผชิญกับความทุกข์ยากลำบาก ทำให้มีความมั่นใจมากขึ้น และความล้มเหลวก็ทำให้เกิดความรอบคอบและตรวจสอบสิ่งที่ผิดพลาด เพื่อให้ถูกต้อง รวมทั้งการประเมินผลกระทบที่มีต่อผู้อื่น พฤติกรรมที่เกิดจากความสามารถในการฟื้นพลังจะทำให้เกิดสิ่งที่ตามมาคือ สถานการณ์ที่ต่างได้รับประโยชน์ทั้งสองฝ่าย ซึ่งสนับสนุนปัจจัยความสามารถในการฟื้นพลังคือ การเคารพตนเองและผู้อื่น

การตระหนักถึงการเพิ่มขึ้นของการมีสุขภาวะที่ดีและการปรับปรุงคุณภาพชีวิต อันได้แก่ สุขภาพจิตและอารมณ์ซึ่งเป็นเป้าหมายของความสามารถในการฟื้นพลัง สิ่งที่ตามมา เช่น บางคนสามารถปรับเปลี่ยนจากประสบการณ์ความทุกข์ยาก เช่น มารดาที่ต้องสูญเสียลูกชายเพราะผู้ขับรถที่ดื่มสุรา ก็เริ่มต้นรณรงค์ให้มีการจับกุมผู้ขับรถที่เมาสุรา และประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงกฎหมายในระดับประเทศ หรือชายหนุ่มที่ติดเชื้อเอดส์ได้ใช้ช่วงเวลาสุดท้ายกับผู้อื่นอย่างมีความสุข การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ทำให้เห็นถึงการเข้าใจ เห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และความรักที่มีต่อผู้อื่น ซึ่งเป็นประโยชน์สูงสุดของความสามารถในการฟื้นพลัง

บุคคลส่วนใหญ่มีปัจจัยเหล่านี้ แต่พวกเขาอาจมีไม่เพียงพอ หรือไม่ทราบว่าจะนำปัจจัยดังกล่าวไปจัดการกับความทุกข์ ความยากลำบากได้อย่างไร และบางคนก็สามารถฟื้นคืนพลังได้ในสถานการณ์หนึ่งแต่ไม่สามารถฟื้นคืนพลังได้ในสถานการณ์หนึ่ง ความแตกต่างนี้อาจเกิดขึ้นเพราะว่าเขามีความสามารถในการฟื้นพลังที่แตกต่าง สถานการณ์ที่คุกคามน้อยกว่า แต่ถ้าไม่สามารถฟื้นคืนพลังในสถานการณ์ใหม่หรือสถานการณ์ที่กะทันหัน หากต้องสูญเสียการควบคุมก็อาจจะเกิดผลเสียจากผลลัพธ์ที่ตามมา (Grotberg, 2003)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมาเพื่อพัฒนาสร้างเสริมความสามารถในการฟื้นพลังของบุคคล

## 2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

### ความเป็นมาของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธนี้เป็นผลจากการสังเคราะห์ประสบการณ์ของ โสริช โพธิแก้ว ที่มีพื้นฐานการศึกษาด้านจิตวิทยาและลงมือปฏิบัติการกลุ่มมาเป็นเวลากว่า 20 ปี กลุ่มนี้เป็นการสังเคราะห์ความรู้ความเข้าใจในกลุ่มทางจิตวิทยาซึ่งวางรากฐานอยู่ในแนวทฤษฎีต่าง ๆ เช่น Encounter Group ของ Carl Rogers Gestalt Group ของ Fritz Perls Basic Encounter Group ของ William Schultz Sensitivity Training Group ของ Kurt Lewin ตลอดจนความคิดของนักจิตวิทยาที่ทำงานเรื่องพัฒนาตนท่านอื่น ๆ เช่น Rollo May Viktor Frankl Nataniel Branden Eric Berne Erich Fromm ตลอดจนนักคิด นักจิตวิทยารุ่นใหม่ ๆ เช่น John Welwood Ken Wilber Ralph Metzner และอีกหลาย ๆ ท่านที่เริ่มให้ความสนใจกับปรัชญาจิตวิทยาด้านตะวันออกและพุทธธรรม

ประสบการณ์การปฏิบัติงานของ โสริช โพธิแก้ว ในเวลาที่ผ่านมาจะค่อย ๆ ผลสมผสานแนวคิดและวิธีการให้ตกผลึกมาเป็น ผลิตภัณฑ์ (package) ของความรู้ความเข้าใจเรื่องกลุ่มและกระบวนการกลุ่มและการนำกลุ่มที่มีวัตถุประสงค์ที่ผลสมผสานทั้งการส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคล (personal growth) และการแก้ไขประเด็นค้างค้ำในใจของผู้รับบริการ (counseling) โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะเป็นผู้เื้ออำนวยการให้กลุ่มดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ทั้งสองนั้นโดยอิงอาศัยพุทธธรรมเป็นหลักและเป็นแนวทางการปฏิบัติงาน

### ลักษณะของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธคือ กลุ่มทางจิตวิทยาลักษณะหนึ่งที่มีผู้รับบริการจำนวน 6-8 คนได้เรียนรู้ชีวิตร่วมกันในช่วงสั้น ๆ อาจจะสามารถวันเต็มหรือมากกว่า โดยอาศัยหลักของพุทธธรรมเป็นแนวทางหรือแผนที่ในการดำเนินกลุ่ม วัตถุประสงค์ของกลุ่มนี้ครอบคลุมทั้งภาวะความงอกงาม (personal growth) และการขจัดปัญหาที่เป็นประเด็นค้างค้ำอยู่ในใจ (counseling) โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้เื้ออำนวยการให้กลุ่มดำเนินไปตามวัตถุประสงค์เหล่านั้น

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในส่วนของ การขจัดปัญหาที่เป็นประเด็นค้างค้ำในใจหรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้น โสริช โพธิแก้ว (2547) กล่าวว่า ผู้นำกลุ่มจะต้องให้ความสนใจ รับรู้และติดตาม และต้องซ้่งน้ำหนักว่าสิ่งที่ผู้รับบริการนำเสนอในกลุ่มนั้นเป็นโจทย์ประเด็นค้างค้ำในใจ ซึ่งเกิดจากความครอบงำใจอย่างไร ซึ่งไม่ว่าผู้รับบริการจะนำเสนอด้วยอาการ

ใด ด้วยเรื่องอะไร ถ้าเป็นลักษณะของใจที่ไม่สงบ นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธก็จะรู้ว่าเกิดจากการถูกรบกวนด้วยความปรารถนาที่ไม่ลงรอยกับความจริง

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นการนำหลักการและแนวคิดที่อยู่บนฐานของพุทธธรรม คือ อริยสัจ 4 ซึ่งครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในศาสนาพุทธ เช่น อิทัปปัจจยตา ไตรลักษณ์ ปฏิจจสมุปบาท อวิชชา สัมมาทิฏฐิ เป็นต้น มาประยุกต์ใช้กับกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อทำความเข้าใจต่อโลกและชีวิต โดยที่ผู้ให้การศึกษาจะต้องได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาปัญญา เพื่อให้เกิดความเข้าใจโลกและชีวิต และได้ฝึกปฏิบัติเรียนรู้จากประสบการณ์ ทั้งโดยประสบการณ์ตรงและจากการแลกเปลี่ยนระหว่างผู้ให้การศึกษาด้วยกัน ภายใต้การดูแลของอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ และมีประสบการณ์ด้านการศึกษาเชิงจิตวิทยาและการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เป็นฐานในการให้ความช่วยเหลือผู้มาปรึกษา เพื่อเอื้อหรือนำพาให้บุคคลที่อยู่ในภาวะที่คับแคบ ยึดมั่น มีแต่ความทุกข์บีบคั้น ไปสู่ภาวะที่ผ่อนคลาย อิสระ สงบ เป็นสุข และมีประสิทธิภาพในการเผชิญปัญหา และแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงได้มากขึ้นกว่าเดิม โดยมีกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธเป็นเครื่องมือที่สำคัญ กล่าวคือ กลุ่มดังกล่าวนี้เป็นกลุ่มทางจิตวิทยาลักษณะหนึ่งที่มีขอบเขตของการทำงานครอบคลุมสภาวะจิตใจ และพฤติกรรมของสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่ม ทั้งในมิติของการพัฒนาความองอาจและมีติของการแก้ปัญหา ทั้งสองมิตินี้ผสมผสานอย่างเป็นเนื้อเดียวในการดำเนินการกลุ่ม (โสริช โพธิแก้ว. สัมภาษณ์ 2548.)

กลุ่มเป็นอุปกรณ์ที่สำคัญที่นักจิตวิทยาการศึกษา จะให้บริการแก่คนและสังคม  
โสริช โพธิแก้ว (2547) กล่าวถึงคุณประโยชน์กลุ่มที่มีในหลายแง่มุม ดังนี้

1. นักจิตวิทยาการศึกษาสามารถจะบริการสมาชิกหลาย ๆ คนได้ในเวลาเดียวกัน
2. กลุ่มให้ความรู้สึกกว่าสมาชิกที่เผชิญปัญหาในชีวิตมิได้อยู่ตามลำพัง
3. กลุ่มภายใต้การนำกลุ่มอย่างอ่อนโยนมีประสิทธิภาพจะนำสมาชิกให้เกิดความอบอุ่นใจ และมีกำลังใจ เพราะได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกคนอื่น
4. กลุ่มช่วยให้ใช้เวลาอย่างคุ้มค่าและเป็นประโยชน์โดยที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้แก่สมาชิกหลายคนในช่วงเวลาเดียวกัน
5. กลุ่มมักจะจุดประกายให้เกิดปัญญอันลุ่มลึกในสมาชิกที่เข้าใจโทษและแก้ปัญหา
6. สมาชิกได้เรียนรู้จากสมาชิกคนอื่นถึงวิถีทางในการดำเนินชีวิตและในการแก้ปัญหาชีวิต โดยข้อมูลสดๆ ซึ่งนำเสนอด้วยความรู้สึกที่เข้ม ทำให้สมาชิกได้สัมผัสมิติที่แท้ของเรื่องราวของมนุษย์

7. ในกลุ่มมักจะมีพลังรักษาและพัฒนาซึ่งเกิดจากใจที่มีคุณภาพของการเกิดกมล ที่ช่วยยกระดับและส่งเสริมให้สมาชิกขยายโลกทัศน์ให้กว้างและลึก พ้นไปจากสภาพเดิมอันคับแคบ
  8. นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถจะตกแต่งกลุ่มให้เข้ากับวัตถุประสงค์ของผู้รับบริการได้หลากหลายรูปแบบ เช่น การจัดหลักสูตรระยะสั้นเพื่อพัฒนาทีมงาน การจัดหลักสูตรลดความขัดแย้ง การจัดหลักสูตรมนุษยสัมพันธ์และการสื่อสาร เป็นต้น
- นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ จะทำหน้าที่ได้อย่างครบถ้วนตามที่กล่าวมานั้น ก็โดยความเข้าใจอย่างลึกซึ้งที่มีต่อชีวิต คือประสิทธิภาพในการดำรงชีวิต เป็นประสิทธิภาพในตนเอง ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ในการคิดใคร่ครวญ จากความรู้ความเข้าใจที่วางรากฐานอยู่บนความเข้าใจต่อธรรมชาติตามจริง นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธนั้นจะนำหลักพุทธธรรมมาใช้เป็นฐานในการพาคนจากทุกข์ไปหมดทุกข์ จากความมืดมนไปสว่าง จากอวิชชาไปสู่สัมมาทิฐิ ความสำคัญจึงอยู่ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในกระบวนการเพราะจะต้องใช้ตนเองในการทำงาน ตนที่เข้าใจ รับรู้ชีวิตตามจริง นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจึงต้องขัดเกลาตนเอง ทำความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงตามนัยยะของพุทธธรรม แล้วจึงพาคนอื่นเดินได้ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธไม่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ด้วยความรู้แต่เพียงอย่างเดียวแต่จะต้องรู้ว่าความรู้นั้นอยู่ที่ไหน ตรงไหน อย่างไร ในตนเอง ( โสริช โปธิแก้ว, 2544)

### นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ เป็นผู้ที่ได้ศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อนำมาผสมผสานและประยุกต์ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จนมีความรู้ เกิดความเข้าใจความจริงของโลกและชีวิตผ่านทางหลักพุทธธรรมที่ได้แสดงถึงกฎหรือสภาวะธรรมชาติ และได้้นำแนวคิดดังกล่าวมาปรับใช้กับตนเอง และใคร่ครวญจนเกิดความชำนาญในการนำหลักพุทธธรรมมาเป็นแผนที่เพื่อนำพาผู้ที่ประสบกับปัญหาในชีวิต ได้สามารถคลายทุกข์ หรือสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง อุปมาดังการพาบุคคลออกจากที่มืดไปสู่ที่สว่าง จากที่แคบไปสู่ที่กว้าง จากความรู้สึกร้างว่างไปสู่ความเข้มแข็ง เป็นต้น ซึ่งก็คือการเอื้อให้บุคคลเปลี่ยนจากภาวะของอวิชชาไปสู่สัมมาทิฐิ คือเกิดปัญญาในการมองและพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง และเพื่อเอื้อให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มกำลัง บรรลุศักยภาพสูงสุด ดังที่ โสริช โปธิแก้ว (2547) ได้เน้นว่า บทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาคือ การพาผู้คนออกจากความปรารถนาซึ่งบีบคั้นกดดันชีวิต และจิตใจเขาอยู่ในขณะนั้น ๆ ให้ออกไปพบกับอิสระภาพของการได้เคลื่อนไหวไปตามกระแสความจริงแห่งความเปลี่ยนแปลง หรือความไม่เป็นไปตามใจปรารถนา



ดังนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่นักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องมีการฝึกฝนตนเอง อาศัยระยะเวลา และประสบการณ์ต่าง ๆ ในการบ่มเพาะและขัดเกลาตนเอง เพื่อเป็นการเรียนรู้และสังเกตจากประสบการณ์ของตนเองในขั้นพื้นฐาน ซึ่งจะมีส่วนเอื้อให้เข้าถึงและเข้าใจหลักพุทธธรรมได้ เพื่อสร้างฐานของจิตใจที่อยู่กับความเป็นจริง มองเห็นความคาดหวัง สิ่งที่ชอบ ที่ตนเองปรารถนาได้เร็วขึ้น ดังที่ โสริช โปธิแก้ว (2547) กล่าวว่า ความเข้าใจในแนวทางที่ถูกต้องเรื่องธรรมชาติ เรื่องชีวิต เรื่องกระบวนการภายในจิตใจ และความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจกับพฤติกรรม ตลอดจนทั้งสัมพันธ์ภาพระหว่างมนุษย์กับเพื่อนมนุษย์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม จะช่วยในการพาบุคคลจากภาวะหนึ่งของการดำรงอยู่ ยกกระดับให้มีชีวิตที่กว้างขึ้น สงบขึ้น และเข้าใจความจริงของชีวิตมากยิ่งขึ้น

### ลักษณะของผู้นำกลุ่มแนวพุทธ

นักจิตวิทยาการศึกษาจะทำหน้าที่ของปรโตโฆชะที่ดี หรือกัลยาณมิตรในแนวทางพุทธศาสนา ดังที่ โสริช โปธิแก้ว (2547) กล่าวว่า หน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษา คือ การพาคนจากมิจจาทิฏฐิไปสู่สัมมาทิฏฐิ พาคนจากความทุกข์ ไม่เต็ม ไม่สมบูรณ์ สูความสงบสุข ความเต็ม อิมบริบูรณ์

การนำกลุ่ม เป็นการทำงานร่วมกันระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษาหรือผู้นำกลุ่ม กับผู้มารับบริการหรือสมาชิก โดยที่ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ในการเพิ่มพูน เสริมสร้าง ขยายสัมมาทิฏฐิ เพื่อลดขจัด สลายมิจจาทิฏฐิ ซึ่งประเด็นดังกล่าวจะเชื่อมโยงเกี่ยวข้องเป็นเนื้อเดียวกันเสมอ เมื่อมีสัมมาทิฏฐิ เนื้อที่ของมิจจาทิฏฐิก็จะถูกกำจัดให้ลดลง

การจะชี้ให้เห็นความคาดหวังที่ครอบงำ ซึ่งซ่อนตัวอยู่ ผู้นำกลุ่มต้องทำให้เห็นถึงอยู่กับจริงให้ได้อย่างชัดเจน โดยอาศัยวิธีการต่างๆ เช่น การบรรยาย การอธิบาย ฯลฯ เพื่อให้สมาชิกได้นำไปสำรวจวิเคราะห์ ใคร่ครวญ พิจารณาชีวิตของเขา หรือโดยการนำเรื่องราวต่าง ๆ ที่สมาชิกประสบในแง่มุมต่าง ๆ มาใคร่ครวญ โดยกลุ่มจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิก ทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน ในเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องของจิตใจเป็นประเด็นหลัก เป็นการเปิดให้เขาได้อยู่กับโลก ชีวิต ธรรมชาติได้กว้างขึ้น ยืดหยุ่นขึ้น จริงขึ้น แท้ขึ้น มั่นคงขึ้น มีศักยภาพเต็มทีมากขึ้น มีประสิทธิภาพมากขึ้น สมดุลกลมกลืนสอดคล้องมากขึ้น (โสริช โปธิแก้ว, 2547)

นอกจากนี้ลักษณะหรือคุณสมบัติโดยทั่วไปที่นักจิตวิทยาการศึกษาควรฝึกฝนและนำไปปฏิบัติ ก็คือ คุณสมบัติของความเป็นกัลยาณมิตร โดยที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2546) ได้กล่าวไว้ในทางพุทธธรรมมีค่าที่กล่าวถึงลักษณะของกัลยาณมิตร ในแง่ทำหน้าที่ต่อผู้อื่น สมควร

มีคุณสมบัติพิเศษจำเพาะสำหรับการทำหน้าที่นั้นอีกส่วนหนึ่ง โดยเฉพาะคุณสมบัติพื้นฐาน ที่เรียกว่า กัลยาณมิตรธรรม 7 ประการดังนี้

1.ปิโย น่ารัก คือ เข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนม เป็นกันเอง ชวนใจผู้เรียนให้อยากเข้าไปปรึกษาได้ถาม

2.ครุ นำเคารพ คือ มีความประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจเป็นที่พึ่งได้และปลอดภัย

3.ภาวนีโย นำเจริญใจ คือมีความรู้จริง ทงภูมิปัญญาแท้จริง และเป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ เป็นที่น่ายกย่อง ควรเอาอย่าง ทำให้ศิษย์เอ๋ยอ้าง และรำลึกถึง ด้วยความซาบซึ้งมั่นใจ และภาคภูมิใจ

4.วัตตา รู้จักพูดให้ได้ผล คือพูดเป็น รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไร อย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี

5.วณักขโม ทนต่อถ้อยคำ คือพร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามแม้จุกจิก ตลอดจนคำล่วงเกินและคำตักเตือนวิพากษ์วิจารณ์ต่างๆ อดทนฟังได้ ไม่เบื่อหน่าย ไม่เสียอารมณ์

6.คัมภีรญจะ กระต่ง กัดดา แดงเรื่องล้าลึกได้ คือ กล่าวชี้แจงเรื่องต่างๆ ที่ลึกซึ้งซับซ้อนให้เข้าใจได้ และสอนศิษย์ให้ได้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป

7.โน จัญฐาเน นิยชะเย ไม่ชักนำในอสุฐาน คือไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสียหรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร

### กระบวนการของการปรึกษาแบบกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

สามารถแบ่งออกเป็น การพัฒนาตนของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธและสมานัตตดา ซึ่งเป็นการนำตนเองเข้าเชื่อมสู่โลกของผู้รับบริการ เพื่อค้นหาประเด็น อุปสรรค หรือปัญหาที่ซ่อนเร้นอยู่ในใจของผู้รับบริการ แล้วจึงอาศัยกระบวนการแห่งปัญญานำหลักความจริงมาสื่อเพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นโทษและทางออก ภายใต้การเลือกด้วยปัญญาที่จะนำพาให้ชีวิตของบุคคลดำเนินไปสู่วิถีที่สอดคล้องกับธรรมชาติ ซึ่งสามารถเขียนเป็นรูปได้ดังนี้ (โสริช โปธิแก้ว: เอกสารประกอบการสอน, 5 เมษายน 2550)

<p>ความเข้าใจชีวิต โลกและธรรมชาติ ตามหลักพุทธธรรม</p> <p><b>อริยสัจ 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• มรรคมีองค์ 8</li> <li>• สัมมาทิฏฐิ</li> <li>• อิทัปปัจจยตา</li> <li>• ไตรลักษณ์</li> <li>• นิโรธ</li> <li>• อวิชา</li> </ul>
---

การศึกษาและพัฒนา  
นักจิตวิทยาการศึกษา

นักจิตวิทยา การศึกษา	<p><b>กระบวนการ</b></p> <p><b>กระแสกลุ่ม</b> (Group Process)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• เชื้อการเปิดเผยตนเอง (Facilitate Disclosure)</li> <li>• เชื้อปฏิสัมพันธ์ (Facilitate Interaction)</li> <li>• เชื้อความงอกงาม (Facilitate Growth)</li> <li>• เชื้อการแก้ปัญหา (Facilitate Problem Solving)</li> </ul>
	<p><b>กระแสบุคคล</b> (Personal Process)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• การเชื่อมสมาน (Tuning in)</li> <li>• การพิจารณาแยก (Identify Split)</li> <li>• การเข้าใจเห็นจริง (Realization)</li> </ul>

↔

ผู้รับบริการ	<p><b>พันทุกข์</b> (ในปัญหา เรื่องนั้น ในขณะนั้น) (Psychological Healthy)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• การเข้าใจเห็นจริง (Realization)</li> <li>• การแก้ปัญหา (Problem Solving)</li> <li>• การเกิดความงอกงาม (Growth)</li> <li>• การตรวจพิจารณา (Examination)</li> <li>• การสำรวจ (Exploration)</li> <li>• การสังเกต (Awareness)</li> </ul>
	<p><b>ทุกข์</b> (ในเรื่องนั้น ขณะนั้น) (Psychological Unhealthy)</p>

ภาพที่ 1 รูปแบบพลวัตและผสมผสานของกระบวนการจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ ในกระบวนการกลุ่มและบุคคล  
(Dynamic and integrated model of Buddhist counseling for group and individual)

ที่มา : ไสริศ โภธิแก้ว, 5 เมษายน 2550

## ความเข้าใจชีวิต โลก และธรรมชาติ

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีบทบาทในการเอื้อให้ผู้ที่มีความทุกข์ หรือประสบปัญหา ได้มองเห็นและสามารถคลายจากทุกข์หรือสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง อุปมาดังการพาคนที่หลงทางกลับบ้าน เพื่อผู้คนจะได้กลับบ้าน กลับไปอยู่กับความจริงของชีวิต ดำรงอยู่อย่างเข้าใจชีวิต ทำหน้าที่เหมือนแสงสว่างในหนทางที่มืดมิด ดังนั้นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ต้องมีอุปการณ์ในการเดินทางซึ่งก็คือแผนที่ ซึ่งก็คือมีความเข้าใจโลก ชีวิตและธรรมชาติ ที่เชื่อมโยงสัมพันธ์เป็นหนึ่งเดียวกัน ซึ่งความเข้าใจนี้มีใช้การเข้าใจด้วยการอ่านตำรา แต่เป็นการ "เข้าใจ" อย่าง "เข้าถึง" เห็นถึงความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง ซึ่งต้องอาศัยการฝึกฝนตนเองในชีวิตประจำวันอยู่เสมอ โดยการภาวนาหรือการขัดเกลาการรับรู้ตนเองให้สะอาดชัดเจน จนเห็นความเป็นเนื้อเดียวกันของชีวิต คือ หลักอัมปิปัจเจยตา นั่นเอง

### นำความเข้าใจชีวิตโลก และธรรมชาติ เข้าใจตนเอง

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะดำรงชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกับความเข้าใจโลก ชีวิต และธรรมชาตินั้น โดยมีกระบวนการพัฒนาจิตใจ (spiritual development) อันเป็นการทำให้ใจสูงขึ้น ซึ่งในมิติของพุทธธรรมก็คือ การภาวนา โดยเป็นกระบวนการยกระดับความเข้าใจจากภาวะแห่งอวิชชาหรือมิจฉาทิฏฐิไปสู่ภาวะแห่งสัมมาทิฏฐิ นั่นคือจากภาวะมืดมนแห่งการหมกมุ่นอยู่กับตนเอง ไปสู่ภาวะแห่งความสว่างไสวที่เป็นอิสระแห่งความปราศจากตนเอง ซึ่งอาจด้วยการสังเกตตนเองหรือต้องอาศัยครู อาจารย์ ช่วยให้เห็นและตระหนักรู้สิ่งที่อยู่ในใจเมื่อเกิดความอยาก ความชอบ อยากเป็น ย้อยุดสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามใจตน ที่ล้วนแล้วทำให้เกิดทุกข์ และเรียนรู้ที่จะปล่อยวางความปั่นป่วนที่เกิดขึ้นในใจทุกช่วงเวลาของชีวิต

### นำความเข้าใจ ชีวิต โลก และธรรมชาติ ของตนเข้าใจโยทย์ อุปสรรค ความเจ็บป่วย ของผู้อื่น

เมื่อมีบุคคลที่อยู่ในความทุกข์ หม่นหมอง สับสน ผิดหวัง ฯลฯ มาเป็นผู้รับบริการ นักจิตวิทยาก็จะสงบมั่นคง เพื่อที่จะรับรู้โลกทั้งหมดของสมาชิก ตลอดจนเข้าใจถึงฐานของโยทย์ อุปสรรค หรือความเจ็บปวดของบุคคลนั้นซึ่งมาจากฐาน "อวิชชา" ทั้งสิ้น โดยจะต้องนำตนเองเข้าเชื่อม หรือที่เรียกว่า สมานัตตตา

## สมานัตตตา

สมานัตตตา เป็นการเชื่อมตนของผู้ให้บริการกับโลกของผู้รับบริการ โดยใช้ทั้งหมดของผู้ให้บริการ ไม่ว่าจะเป็นการฟังที่ไม่มากไป ไม่น้อยไป น้ำเสียง ที่ท่า และคำพูดคำถามที่แสดงถึงการต้อนรับทั้งหมดของผู้รับบริการ พร้อมทั้งสื่อสารความเข้าใจให้ผู้รับบริการรับรู้ได้ นั่นหมายถึง นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธต้องทั้งโลกของตนเอง คือ ค่านิยม อคติ ความรู้ ความเชื่อ กฎเกณฑ์ ฯลฯ เพื่อรับรู้สมาชิกอย่างครบถ้วน ชัดเจน ในการเข้าไปรับรู้อย่างครบถ้วน แล้วสามารถค้นหาปมประเด็นที่เป็นต้นเหตุให้เกิดความปั่นป่วนในใจทั้งปวง ซึ่งปมประเด็นนั้นโดยหลักธรรมคือ ความยึดมั่นถือมั่นอันเป็นอวิชชาที่เป็นรอยแยกระหว่างความจริงที่เกิดขึ้นกับความปรารถนาของคน ๆ นั้น ที่ยึดไว้โดยอาจตั้งใจและไม่ตั้งใจ เมื่อนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธเห็นปมประเด็นนั้นแล้ว ก็จะค่อย ๆ อาศัยกระบวนการแห่งปัญญานำหลักความจริงมาสื่อ หรือสร้างถนนเพื่อให้สมาชิกได้เกิดปัญญา มองเห็นโทษและทางออกของเขาด้วยตัวของเขาเอง

จะเห็นได้ว่า สมานัตตตาเป็นกระบวนการที่นักจิตวิทยาต้องตั้งมั่นใน ศีล สมาธิ และปัญญา ในการเชื่อมตนเองเข้ากับโลกของผู้รับบริการ เช่น หากสมาธิคือการติดตามเรื่องราวของผู้รับบริการ ศีลคือการวางตัว ท่าทีที่เปิดรับทุกอย่างของผู้รับบริการโดยไม่ตัดสิน และปัญญาคือการสร้างคำถามที่จะช่วยนำพาให้ผู้รับบริการจุกคิดและมองเห็นอวิชชาของตน หากขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปนักจิตวิทยาจะไม่สามารถเข้าเชื่อมกับโลกของผู้รับบริการได้อย่างเหมาะสมและปรากฏการณ์การเชื่อมให้ผู้รับบริการได้เกิดปัญญา อันจะนำมาสู่สัมมาทิฏฐินั้นจะเกิดขึ้นในกระบวนการที่เป็นกระแสบุคคล (personal process) และกระแสกลุ่ม (group process) ซึ่งเกิดขึ้นอย่างผสมผสานกลมกลืนกัน โดยมีรายละเอียดดังนี้ (โสริช โปธิแก้ว: เอกสารประกอบการสอน ,5 เมษายน 2550)

## กระแสบุคคล (Personal Process)

มีกระบวนการที่เกิดขึ้นแบ่งได้เป็น 3 ภาวะ คือ

1. การเชื่อมสมาน (Tuning in) หมายถึง ความนิ่งสงบ ด้วยความเข้าใจอันถูกต้องผสมกลมกลืน และผสมกับการเปิดจิตใจรับรู้เรื่องราวและภาวะความทุกข์ของบุคคล ทั้งยังสามารถกล่าวถ้อยคำที่แสดงให้เขาเห็นว่า เราว่าเขาตกอยู่ในภาวะเช่นใด เรื่องของเขาเป็นอย่างไร รับรู้ถึงสิ่งที่เขาประสบอยู่ได้ชัดเจนแล้วก็แสดงให้รู้ได้ด้วยการบอกให้เขาได้รู้ร่วมว่าเรารับรู้ ผู้ให้การปรึกษาต้องอาศัยจิตใจที่สงบนิ่งและเข้าใจ ใส่ใจฟัง ใส่ใจสังเกต รับรู้อย่างชัดเจนจนอีกฝ่ายรับรู้ว่ามีผู้ให้การปรึกษายู่กับเขา เข้าใจเขา เปรียบเสมือน สมานัตตตา ซึ่งคือ ผู้ให้การปรึกษาต้องละทิ้งโลกของตนเองจึงจะสามารถเข้าไปรับรู้โลกของผู้รับบริการได้อย่างครบถ้วน ชัดเจน

2. การพินิจรอยแยก (Identify split) คือ การค้นหาปมประเด็น ซึ่งคือ ภาวะทุกข์ หม่นหมอง ภาวะวุ่นวาย ไม่สงบสุข โกรธเคือง ซึ่งทุกข์เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น ความคาดหวัง ความปรารถนา การไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง การเลือกที่เกิดจากกิเลส ฯลฯ ปัญหาจริงๆ ของมนุษย์ไม่ได้อยู่ที่เรื่อง แต่อยู่ที่ใจที่ไม่เป็นสุข เป็นรอยแยก (split) ระหว่างปัจจุบันขณะ (here and now) กับใจที่ยึดอยู่กับอดีตและกังวลถึงอนาคต (there and then) ในมิติของเวลาของจิต เช่น บางคนอาจจะกลัวใจคือ ไม่มีเงินเสียค่าเทอม บางคนอาจจะมีความกลัวใจเรื่องส่งรายงานไม่ทัน เรื่องต่างกันแต่คลื่นความกังวลนั้นเกิดขึ้นมาจากความหวาดกลัว ซึ่งเป็นรอยแยกที่เกิดขึ้นคือภาวะที่เขาแยกตัวเขาเองออกมาจากความจริงที่เกิดขึ้น มันง่ายมากที่จะบอกเขาว่า อะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิดเพราะว่าทุกอย่างเป็นของธรรมชาติ แต่ว่าเขาอาจไม่กระจ่าง ไม่สว่าง ในถ้อยคำที่เราบอก แต่เราจะช่วยให้เขากระจ่าง สว่าง ด้วยถ้อยคำที่เป็นหลักนี้ได้อย่างไร จึงเป็นหน้าที่ของผู้ให้การศึกษาที่จะต้องอาศัยการรับรู้ที่ชัดเจน ละเอียดและคมกริบ อันอาศัยปัญญา สมาธิ ศิลอย่างล้ำลึกเพื่อให้เห็นปมที่ซ่อนอยู่

3. การเข้าใจเห็นจริง (Realization) คือ ภาวะที่ผู้ให้การศึกษาอาศัยกระบวนการแห่งปัญญา พาให้ผู้รับการปรึกษาออกจากความยึดมั่นถือมั่น (อวิชชา) มาสู่ความจริง (สัมมาทิฐิ) และผู้ให้การศึกษา คือคนที่พยายามให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ปัญญาของตนในการมองเห็นปมประเด็นที่ก่อให้เกิดทุกข์ เมื่อเห็นโทษชัดเจน ผู้ให้การปรึกษาก็อาศัยหลักสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นความจริงสื่อให้อยู่กับความจริงได้อย่างสงบมั่นคง

### กระแสดกลุ่ม (Group Process)

มีกระบวนการที่เกิดขึ้นแบ่งได้เป็น 4 ภาวะคือ

1. เอื้อการเปิดเผยตนเอง (Facilitate Disclosure) คือ การเชิญชวนให้สมาชิกได้บอกเล่าถึงเรื่องราวของตนให้กลุ่มได้รับรู้ภายใต้บรรยากาศของการเชื่อเชิญอันอบอุ่น เป็นมิตร และไม่เป็นทางการ

2. เอื้อปฏิสัมพันธ์ (Facilitate Interaction) คือ การก่อให้เกิดความสัมพันธ์ใกล้ชิดผูกพัน เรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มผ่านประสบการณ์ที่ได้นำมาแบ่งปันแก่กันและกันในกลุ่ม

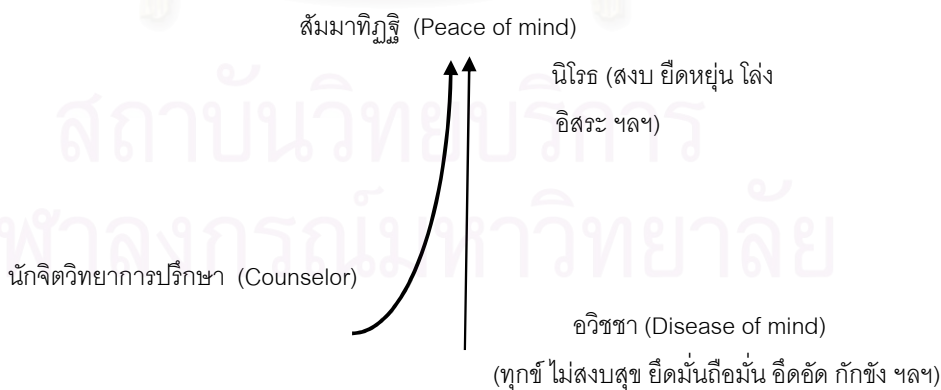
3. เอื้อความงอกงาม (Facilitate Growth) คือ การนำเรื่องราวหรือประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่มที่น่ายินดี น่าชื่นใจมาทำให้มีคุณค่า คล้ายเป็นน้ำหล่อเลี้ยงให้แก่จิตใจสมาชิกในกลุ่มให้เกิดความชื่นบาน ปลื้มปิติ

4. เอื้อการแก้ปัญหา (Facilitate Problem Solving) คือ การนำเรื่องราวที่สมาชิกรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจมาให้เพื่อนสมาชิกร่วมคลี่คลาย รวมทั้งหาทางออกจากสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น

**กระแสบุคคล** ในผู้รับบริการ เกิดภาวะอันมีคุณลักษณะ 6 ประการดังนี้

1. การสังเกต (Awareness) คือ การที่บุคคลเกิดตระหนักในตนเองถึงสิ่งที่บุคคลเผชิญอยู่
2. การสำรวจ (Exploration) คือ การที่บุคคลสำรวจตนเองทั้งในแง่ของอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น
3. การตรวจพิจารณา (Examination) คือ การที่บุคคลทำการตรวจสอบตนเองถึงสิ่งที่บุคคลเผชิญอยู่ตามความเป็นจริง
4. การเกิดความงอกงาม (Growth) คือ การพัฒนาตนเองไปในทางที่สร้างสรรค์และงอกงามให้สอดคล้องกับความเป็นจริง
5. การแก้ปัญหา (Problem Solving) คือ การที่บุคคลใคร่ครวญถึงสิ่งที่ผ่านมา และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขตนเอง
6. การเข้าใจเห็นจริง (Realization) คือ การที่บุคคลเกิดกระบวนการทางปัญญา เข้าใจชีวิตและโลกตามที่เป็นจริง สามารถยอมรับและอยู่กับความเป็นจริงได้อย่างอึดอึด

ปรากฏการณ์การเชื้อให้ผู้รับบริการได้เกิดปัญญาอันจะนำมาสู่สัมมาทิฐินั้น จะเกิดขึ้นในส่วนกลุ่ม (Group Problems Focus) และส่วนตัวบุคคล (Individual Problems Focus) ซึ่งเกิดขึ้นอย่างผสมผสานกลมกลืนกัน โดยมีรายละเอียดดังนี้ (โสรัชนี โพธิแก้ว: เอกสารประกอบการสอน, 11 มกราคม 2547



ภาพที่ 2 กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแสดงภาวะทุกข์ไปสู่ภาวะนิโรธ

ที่มา : โสรัชนี โพธิแก้ว (2536) อ้างถึงใน สหรัฐ เจตมโนรมย์ (2547)

## โครงความคิดที่เป็นฐานในการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษา

### แนวพุทธ

การดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในการศึกษาคั้งนี้ คือการพาให้สมาชิกได้สำรวจและมองตนเอง เพื่อให้เข้าใจตนเองและสามารถมองโลกและชีวิตได้สอดคล้องกับความเป็นจริงมากขึ้น ได้คลี่คลายปมหรือประเด็นค้างค้ำในใจ หรือสิ่งที่ตนยึด เห็นยว รั้ง คาคหวัง ตามใจปรารถนา ได้ผ่อนคลายหรือคลายทุกข์จากกรงขังของจิตใจ ซึ่งก็คือความยึดมั่นถือมั่น หรืออุปาทาน เพื่อไปสู่การอยู่กับจริงด้วยสัมมาทิฏฐิ และเพื่อให้เข้าใจสภาวะความเป็นจริงของโลกและชีวิตที่อยู่ภายใต้การเปลี่ยนแปลงตามกฎธรรมชาติ เป็นสังขธรรมของชีวิตที่ทุกคนต้องเผชิญก็คือทุกข์ โดยการชี้แนวทางหรือหลักพุทธธรรมเพื่อให้เข้าใจและคลายจากทุกข์ และสามารถมีกำลังหรือพลังในการฟื้นตัว หรือปรับเปลี่ยนยึดหยุ่นในการดำเนินชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องประสบกับปัญหาอุปสรรค และความทุกข์ยากในรูปแบบต่าง ๆ อันมีผลมาจากความเข้าใจโลกและชีวิต ตลอดทั้งเพื่อให้เกิดการตระหนักถึงความสัมพันธ์เกื้อกูลของสรรพสิ่งต่าง ๆ เพื่อเชื้อให้สมาชิกได้งอกงามและเติบโต โดยใช้โครงความคิดหลักคือ อริยสัจ 4 ซึ่งเป็นคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา (พระธรรมปิฎก, 2543)

ดังนั้นในการศึกษาคั้งนี้ จะมีแนวคิดหรือหลักธรรมทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องคั้งนี้ คือ

**ทุกข์** คือ ปัญหาเกี่ยวกับความไม่สบายกายไม่สบายใจ เป็นภาวะที่แฝงด้วยความบีบคั้นขัดแย้ง ขัดข้อง มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์อยู่ในตัว ทั้งที่เกิดขึ้นแล้วและที่อาจเกิดเป็นปัญหาขึ้นมาแก่ผู้ที่ยึดมั่นถือมั่นไว้ด้วยอุปาทาน หน้าที่ต่อทุกข์คือการกำหนดรู้หรือทำความเข้าใจให้มองเห็นความหมายและขอบเขตโดยชัดเจนของทุกข์ (พระราชาวงมณี (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2524)

การยึดมั่นถือมั่น นั้นเป็นของเรา ยึดตัวตนด้วยตัณหา เราเป็นนั่น ยึดตัวตนด้วยมานะ นั้นเป็นตัวตนของเรา ยึดตัวตนด้วยทิฏฐิ ทุกข์ทั้งปวงตามมาด้วยความยึดถือนี้ (วสิน อินทสระ, 2517)

ลักษณะของความทุกข์ คือ

1. มีลักษณะถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เหมือนกับมีอำนาจภายนอกบังคับให้ต้องเกิด ต้องดำรงอยู่ชั่วขณะแล้วต้องดับไป

2. มีลักษณะเป็นสภาพที่ทนได้ยาก เพราะคงอยู่สภาพเดิมไม่ได้อีกต่อไป จะต้องเปลี่ยนแปลงแน่นอน

3. มีลักษณะเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ คือ ทำให้เกิดทุกข์เวทนาต่าง ๆ เช่น ความผิดหวัง ความเจ็บปวด เนื่องจากสิ่งต่าง ๆ มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่อาจสนองความอยากด้วยตัณหาได้สมใจ จึงก่อให้เกิดความทุกข์แก่ผู้ที่เข้าไปยึดติดด้วยตัณหาอุปาทาน



4. มีลักษณะขัดแย้งต่อความสุข นั่นคือ สุขเวทนา ไม่อาจตั้งอยู่ได้ในสังขาร เพราะสังขารมีธรรมชาติเป็นทุกข์ เนื่องจากสังขารทั้งหลายมีทุกข์เป็นเจ้าเรือน

สรุปลักษณะของทุกข์ว่า มีลักษณะถูกบีบคั้น ถูกเบียดเบียน ทำให้เร่าร้อน แปรปรวน (พระเมธีธรรมภรณ์, 2533)

อาการของความทุกข์ อาการแสดงออกซึ่งความทุกข์ มีแสดงไว้ในปัจจุสมุปบาท คือ

1. โสกะ มีอาการเสียใจ เหี่ยวแห้ง ความเศร้าโศก
2. ปริทเวชะ มีอาการละห้อยใจ ตัดใจไม่ขาด บ่นเพ้อ คร่ำครวญ
3. ทุกชะ มีอาการทรมานใจ ลำบากใจ เจ็บปวดทางกาย เป็นโรค
4. โทมนัสชะ มีอาการน้อยใจ ตรอมใจ เจ็บปวดรวดร้าวใจที่ทำให้ร้องไห้
5. อุปายาชะ มีอาการกลัดกลุ้มใจ หาทงออกไม่พบ คับแค้น ลึนหวัง เร่าร้อนทอดถอนใจ
6. สัมปโยคะ มีอาการสยะแสยงใจ อยากจะพรากหนี
7. วิปโยคะ มีอาการห่วงใย ไม่อยากให้พรากไป
8. อลาภะ มีอาการเสียตาย ผิดหวัง เมื่อไม่ได้สิ่งที่ตนต้องการ

เมื่อความทุกข์เกิดขึ้น การแก้ทุกข์ก็ต้องอาศัยความรู้ ความเข้าใจตามสภาวะความเป็นจริง ซึ่งจะต้องอาศัยปัญญาหรือที่เรียกว่า สัมมาทิฐิ

### สัมมาทิฐิ

ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งว่าทุกอย่างคือชีวิต คือธรรมชาติ คือตัวเรา คือสังคม คือทุกอย่าง นั่นคือ สัมมาทิฐิ ซึ่งจะเห็นได้ว่าการใช้ปัญญาเพื่อการพัฒนาบุคคลในทุกขั้นตอนของชีวิต และการพัฒนาจิตใจมีสัมมาทิฐิเป็นตัวนำในการดำเนินไปสู่การพ้นทุกข์อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุด โดยสัมมาทิฐิมี 2 ระดับ คือ

1. โลกียาสัมมาทิฐิ หมายถึง ความเห็นชอบที่ยังเนื่องในโลก ทิฐิระดับนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับคุณค่า เช่น ดี ชั่ว ถูก ผิด ไม่ควรเป็น ควรเป็น เป็นต้น ระดับนี้จึงมักเกิดจากปรโตโมสะ หรือการได้ฟังจากสิ่งรอบข้าง ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกหรือองค์ประกอบทางสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกิดจากการหล่อหลอมกลมกล่อมเกลาทางสังคม และการถ่ายทอดทางวัฒนธรรม

2. โลกุตรสัมมาทิฐิ เป็นความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลก และสภาวะของธรรมชาติตามความเป็นจริง จะทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในบุคลิกภาพอย่างที่เรียกว่า ถอนรากถอนโคน กล่าวคือ กำจัดกิเลสได้มิใช่เพียงกดหรือข่มไว้ แต่จะทำให้เกิดความมั่นคงในคุณธรรมอย่างแท้จริง ไม่แกว่งไกว โอนเอนไปตามค่านิยมที่หล่อหลอมโดยสังคม

ดังนั้น สัมมาทิฐิในความหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จึงมีความหมายกว้างขวาง คลุมตั้งแต่ความเห็นและความเชื่อที่ถูกต้องไปจนถึงความรู้ความเข้าใจตามสภาวะที่

เป็นจริง จะทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกและอยู่ร่วมกันได้อย่างกลมกลืนยิ่งขึ้นไป การมีสัมมาทิฐิจะนำไปสู่การดำรงอยู่อย่างเคารพบนอบต่อสรรพสิ่ง อันจะนำไปสู่ความเข้าใจในคำว่า พึงพาอาศัย ซึ่งหมายความว่าทุกอย่างดำรงอยู่อย่างเกื้อกูลกัน แต่ก็มีคุณสมบัติที่เป็นอิสระจากกัน ต้นไม้กับแผ่นดินอยู่อย่างอิสระจากกันด้วยการปรากฏของมันแต่ละสิ่ง แต่จริงๆ แล้วทั้งสองสิ่งก็เกื้อกูลเป็นเลือดเนื้อเดียวกัน เพราะต้นไม้จะยืนต้นไม่ได้ถ้าไม่มีแผ่นดิน และแผ่นดินจะยังคงแข็งแรงมั่นคง ไม่ถล่มไปไม่ได้ถ้าไม่มีต้นไม้คอยค้ำจุน พ่อแม่และลูกปรากฏอยู่เป็นคนละคน แต่ก็มีเลือดเนื้อเดียวกัน ในตัวของลูกนั้นมีเลือดเนื้อของพ่อแม่และบุคคลจากครอบครัวของพ่อแม่ หลอมรวมอยู่ในทุกอณูของลูก ซึ่งสันติสุข สันติภาพ จะเกิดขึ้นเมื่อสรรพสิ่งดำรงอยู่อย่างสอดคล้องกลมกลืน เป็นอิสระจากกัน เกื้อกูลกัน ไม่ก้าวก่ายกัน เอื้ออาทรแก่กัน และแบ่งปันแก่กันและกัน ตามสภาวะของธรรมชาตินั้น ความแข็งแรงของตนเองช่วยให้ผู้อื่นแข็งแรง ความสวยงามของตนเองนำให้ผู้อื่นสวย ความสุขของตนเองเอื้อให้ผู้อื่นสงบ การเสียสละของตนเองเอื้อให้ผู้อื่นได้งอกงาม ได้เติบโต (โสรัช โปธิแก้ว, 2542)

พุทธธรรมได้จำแนกองค์ประกอบของความคิดที่ถูกต้อง หรือ สัมมาทิฐิว่า ประกอบด้วย 1) โปรโตโมยะ คือองค์ประกอบภายนอกหรือเสียงจากภายนอก ที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ เป็นเสียงที่บอกกล่าวชี้แจง แสดงธรรม ให้คำปรึกษาอันเกิดจากกัลยาณมิตรที่ช่วยเหลือด้วยการชี้ทาง กระตุ้นเตือนในองค์ประกอบภายในตัวบุคคลทำงาน เพื่อพัฒนาความคิดและปัญญาต่อไป 2) โยนิโสมนสิการ เป็นองค์ประกอบภายในตัวบุคคลที่เกิดสัมมาทิฐิด้วยตนเอง คิดได้ด้วยตนเอง เป็นพัฒนาการของบุคคลขั้นสำคัญที่สุด กล่าวได้ว่ากัลยาณมิตรกระตุ้นให้เกิดโปรโตโมยะ ซึ่งเป็นแนวทางให้เกิดโยนิโสมนสิการภายในตัวบุคคล คือการกระทำสติระลึกรู้อยู่ในใจตลอดเวลา หรือเกิดการกระทำในใจโดยแยบคาย คือคิดถูกทาง คิดถูกวิธี คิดมีเหตุผล คิดสร้างสรรค์

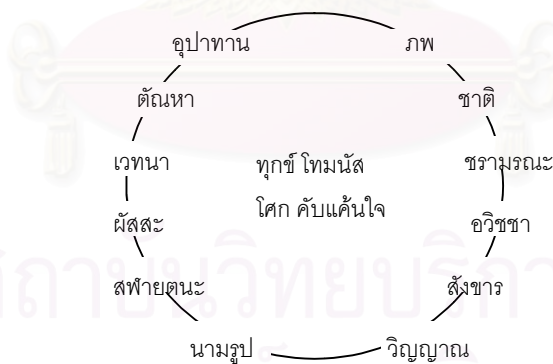
โสรัช โปธิแก้ว (2536) เสนอว่า การพาคนไปสู่สัมมาทิฐิหมายถึง การพาให้ผู้คนได้เข้าใจในความจริงของชีวิต โดยเข้าใจหลักธรรมในอริยสัจ 4 ซึ่งสามารถแบ่งเพื่อทำความเข้าใจง่ายเป็น 2 ส่วน

### ส่วนที่ 1 ทุกข์และสมุทัย

**ทุกข์** คือ สภาพที่ขัดแย้ง ผื่น กัดคัน คงอยู่ไม่ได้ (stress, conflict) เป็นภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย หรือองค์ประกอบต่างๆ ที่เกิดดับบีบคั้นขัดแย้งกันอยู่ตลอดเวลา ซึ่งทุกข์เป็นภาพรวมที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเหล่านั้น เมื่อองค์ประกอบแต่ละอย่างเกิดขึ้นดับไป เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา องค์รวมนั้นไม่สามารถคงสภาพเดิมได้ เกิดการขัดแย้งเป็นความกดดันภายในแล้วคงอยู่ไม่ได้ นั่นคือทุกข์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2541)

ซึ่งบุคคลพึงมีหน้าที่ต่อทุกข์คือ กำหนดรู้ รู้เท่าทัน จับตัวทุกข์ไว้ให้ได้ เพราะทุกข์นั้นเป็นสิ่งที่จะต้องรู้เท่าทัน ทุกข์นั้นเป็นตัวปัญหา เป็นปรากฏการณ์เปรียบได้กับ “โรค” ในร่างกายของบุคคล เมื่อบุคคลมีโรคบุคคลก็จะแก้ไขบำบัดหรือกำจัดโรคแต่บุคคลจะกำจัดโรคได้ต้องเรียนรู้จักโรค เหมือนหมอจะแก้ไขโรค ต้องกำหนดรู้ให้ได้ว่าเป็นโรคอะไร เป็นที่ไหนตรงไหน และรูปร่างซึ่งเป็นที่ตั้งของโรคด้วย ทุกข์ก็เช่นเดียวกันที่ไม่ใช่เรียนเฉพาะปัญหา แต่เรียนชีวิตที่เป็นที่ตั้งแห่งปัญหาด้วย ปัญหาเกิดที่ไหน เกิดที่ชีวิตหรือเกิดในโลก บุคคลก็ต้องรู้จักโรค รู้จักชีวิตและดูที่ชีวิต (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2541)

**สมุทัย** คือ ตัณหา ความอยาก ความตามใจของบุคคลที่เป็นอกุศล มีปฏิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่ชอบใจไม่ชอบใจ ทำให้บุคคลจมอยู่กับความสุขและความทุกข์ จากความชอบใจและไม่ชอบใจซึ่งล้วนเป็นภาวะหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ทั้งสิ้น แต่หากมองให้ลึกลงไปแล้วตัณหา ความอยากของบุคคลนั้นมีภาวะที่ขาดความรู้ ความเข้าใจอันถูกต้องที่เรียกว่า “อวิชชา” เป็นพื้นฐานอยู่เสมอ โดยอวิชชานั้นเกิดขึ้นจากความรู้ที่ครอบบุคคลให้ยึดมั่นถือมั่นว่าทุกอย่างจะเป็นไปตามความปรารถนาของตน เรียกว่า “อุปาทาน” ความรู้เหล่านี้ส่งผลกับการเข้าใจชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ทำให้ยึดมั่นกับความรู้ที่นั้นซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์ วงจรของอวิชชานั้นประกอบด้วยปัจจัย 12 อย่าง ซึ่งนำไปเกิดความทุกข์ ปัจจัย 12 อย่าง ซึ่งต่อเนื่องกันและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และทำให้เกิดทุกข์นั้น สามารถเขียนเป็นรูปได้ ดังนี้ (โสริช โปธิแก้ว, 2536)



ภาพที่ 3 ภาพแสดงวงจรปัจจัยสมุปบาท

ที่มา : พระธรรมปิฎก (2546), อ้างถึงใน สหรัฐ เจตมโนรมย์ (2547)

ในแต่ละปัจจัยนั้น มีความหมายดังต่อไปนี้ (พระธรรมปิฎก, 2546)

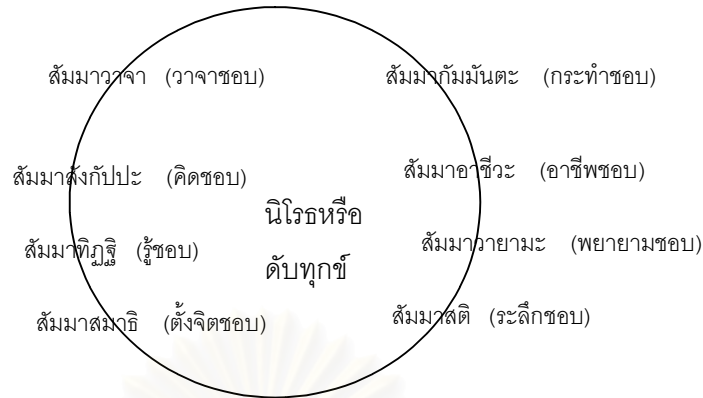
1. อวิชชา คือ ความไม่รู้ ไม่รู้ตามจริง การไม่ใช้ปัญญา
2. สังขาร คือ ความคิดปรุงแต่ง เจตจำนง จิตนิสสัย และทุกสิ่งที่เกิดได้สะสมอบรมไว้

3. วิญญาณ คือ ความรู้ต่อโลกภายนอก ต่อเรื่องราวในจิตใจ สภาพพื้นจิต
  4. นามรูป คือ องค์ประกอบของชีวิต ทั้งกายและใจ
  5. สฬายตนะ คือ สื่อแห่งการรับรู้ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
  6. ผัสสะ คือ การรับรู้ การติดต่อกับโลกภายนอก การประสบอารมณ์
  7. เวทนา คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ สบาย ไม่สบาย หรือเฉย ๆ
  8. ตัณหา คือ ความอยาก อาทิ อยากได้ อยากเป็น อยากคงอยู่ตลอดไป อยากเลี้ยงหรือทำลาย
  9. อุปาทาน คือ ความยึดมั่นถือมั่น ความผูกพันถือค้ำไว้ในใจ ใฝ่นิยม เทิดค่า การถือรวมเข้ากับตัว
  10. ภพ คือภาวะชีวิตที่เป็นอยู่ เป็นไป บุคลิกภาพ กระบวนพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคล
  - 11.ชาติ คือ การเกิดมีตัวที่คอยออกรู้ ออกรับ เป็นอยู่ในภาวะชีวิตนั้น เป็นเจ้าของบทบาทความเป็นอยู่เป็นไปนั้น ๆ
  12. ชรามรณะ คือ การประสบความเสื่อม ความไม่มั่นคง ความสูญเสียจบสิ้น แห่งการที่ตัวได้อยู่ครอบครองภาวะชีวิตนั้น ๆ
- โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส คือ ความเศร้าเสียใจ เหี่ยวแห้งใจ คร่ำครวญ หวนให้เจ็บปวดรวดร้าว น้อยใจ ลึนหวัง คับแค้นใจ คือ อาการหรือรูปต่าง ๆ ของความทุกข์
- ซึ่งหน้าที่ของบุคคลต่อสมุทัยคือ การละหรือกำจัด กล่าวคือเมื่อบุคคลรู้ว่าเป็นโรคอะไร ต้องสืบหาสาเหตุของโรค ต้องจับให้ได้เหมือนกับที่แพทย์วินิจฉัยโรค สืบหาตัวสาเหตุของโรค โดยอาจจะเป็นเชื้อโรคหรือความบกพร่องของอวัยวะไม่ใช่เชื้อโรคอย่างเดียว (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตตฺโต), 2541)

## ส่วนที่ 2 นิโรธและมรรค

**นิโรธ** คือ ภาวะไม่มีทุกข์ มีแต่ความสงบ ไม่หวั่นไหว นิโรธเป็นภาวะที่มีประสิทธิภาพและสมบูรณ์ ภาวะนิโรธจึงเป็นการแสวงหาที่ต้องมุ่งมั่นฝึกฝน ต้องการสติปัญญาที่ละเอียดถี่ถ้วน และพยายามฝึกวันแล้ววันเล่า (โสรัชี โปธิแก้ว, 2536)

**มรรค** คือ ภาวะที่จะนำไปสู่ความสงบแห่งจิต ประกอบด้วยความรู้ที่จะนำไปสู่ความสงบแห่งจิตที่เรียกว่า สัมมาทิฎฐิ ซึ่งเป็นตัวกำหนดทิศทางและการกระทำที่จะนำไปสู่ทางสงบสุข ปัจจัยในมรรคมีองค์ 8 มีดังนี้



ภาพที่ 4 วงจรของสัมมาทิฎฐิ

ที่มา: โสรัช โพธิแก้ว (2536), อ้างถึงใน สหรัฐ เจตมโนรมย์ (2547)

การสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลายซึ่งมีศักยภาพที่จะให้เกิดทุกข์ด้วยอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ซึ่งมีสมุทัยเป็นตัวเหตุ แล้วเกิดทุกข์ในตัวบุคคลขึ้นมา เป็นการก้าวจากทุกข์ในสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาเป็นทุกข์ในใจของเรา กล่าวคือ บุคคลเข้าไปสัมพันธ์กับสิ่งรอบข้างไม่ถูกต้อง โดยสัมพันธ์ด้วย อวิชชา ตัณหา อุปาทาน จึงเกิดเป็นทุกข์ขึ้นมา เมื่อมีปัญญารู้ความจริงก็เลิกฟังตัณหาหันมาอยู่ด้วยปัญญา ในทางตรงข้ามหากบุคคลรู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิตแล้วเปลี่ยนวิธีสัมพันธ์ต่อสิ่งรอบตัวใหม่ โดยไม่สัมพันธ์ด้วยอวิชชา ตัณหา อุปาทาน แต่เปลี่ยนจากอวิชชาเป็นวิชา และสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลายด้วยปัญญา สมุทัยก็จะหายไปกลายเป็นนิโรธ

### อิทัปปัจจยตา

เป็นคำสอนว่าด้วยการเกิดขึ้น ดำเนินอยู่ และดับไปของสรรพสิ่ง ซึ่งล้วนเกิดขึ้นตามเหตุ ปัจจัยไม่สามารถเกิดขึ้นโดด ๆ ได้ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น มีขึ้น ดำเนินอยู่ และดับไปนั้นล้วนต้องอาศัยองค์ประกอบมากมายซึ่งอิงอาศัยกันอยู่อย่างเป็นเนื้อเดียวกัน

“อิทัปปัจจยตา” จึงแปลได้ว่า “เมื่อมีสิ่งนี้ ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ ๆ ย่อมเกิดขึ้น” (พุทธทาสภิกขุ, 2545) ซึ่งคำว่า อิทัป แปลว่า นี้ ปัจจัย แปลว่า ตัวประกอบ ตา แปลว่า ภาวะ รวมแล้วหมายความว่า ภาวะที่ตัวประกอบต่าง ๆ รวมกันแล้วก่อให้เกิดสิ่งนี้ (โสรัช โพธิแก้ว, 2544)

จากคำแปลข้างต้น ทำให้เห็น ความสัมพันธ์ ความเป็นหนึ่งเดียวของสรรพสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องอิงอาศัยพึ่งพาซึ่งกันและกัน มองเห็นถึงภาวะที่ต่างเกื้อกูล เพราะการมีอยู่ หรือปรากฏอยู่ของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็ต้องอาศัยองค์ประกอบอีกหลาย ๆ อย่างที่ทำให้ความเป็นหนึ่งเดียวสามารถดำรงอยู่ได้ และเมื่อองค์ประกอบแม้เพียงเศษเสี้ยวเปลี่ยนแปลงไป สิ่ง ๆ นั้นก็มีการแปรเปลี่ยนสภาพไป ไม่มีความคงที่ ซึ่งเป็นความรู้ความเข้าใจในกฎธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเพื่อให้เอาตัว

รอดจากทุกข์ หรือทำลายความทุกข์หรือต้นเหตุแห่งทุกข์ได้ เพราะฉะนั้น อธิปไตยปัจเจกตา จึงเป็นกฎธรรมชาติที่มีลักษณะเช่นเดียวกับ ปฏิจสุมุบาท

กฎธรรมชาติที่กล่าวมามีลักษณะของความเชื่อมโยงและอาศัยเหตุปัจจัยที่พึ่งพิงอาศัยกันของสรรพสิ่ง ไม่มีสิ่งใดสามารถอยู่เป็นอิสระด้วยตัวมันเองได้ และสิ่งเหล่านี้ก็มีลักษณะของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป และความไม่คงที่ ไม่แน่นอน เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา อยู่ที่ว่าจะสามารถละเอียดมองเห็นได้หรือไม่ ซึ่งนอกจากอธิปไตยปัจเจกตา หรือปฏิจสุมุบาทที่ได้กล่าวถึงกฎธรรมชาติแล้ว ยังมีอีกหลักธรรมหนึ่งซึ่งถือเป็นกฎเดียวกัน กับอธิปไตยปัจเจกตา นั่นก็คือ สามัญลักษณะ ลักษณะสามัญของธรรมชาติ หรือที่เรารู้จักกันในหลักธรรมที่ชื่อ ไตรลักษณ์

**ไตรลักษณ์** หรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าสามัญลักษณะ อันแปลว่า ลักษณะทั่วไปหรือความเสมอเหมือนกันของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งหลักไตรลักษณ์แสดงให้เห็นถึงลักษณะทั่วไปของสรรพสิ่งว่ามีลักษณะดังต่อไปนี้

1. อนิจจตา (Impermanance) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป

2. ทุกขตา (Stress and Conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผื่น และขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไปจะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่สนองความต้องการหรือความพึงพอใจอย่างเต็มที่แก่ผู้ที่มีความอยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้ที่เข้าไปยึดด้วยตัณหา อุปาทาน

3. อนัตตา (Soullessness หรือ Non-Self) ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง (พระธรรมปิฎก, 2547)

เมื่อการดำรงอยู่ของสรรพสิ่ง อยู่ในรูปของกระแสของการอิงอาศัยกันอยู่ ไม่มีความคงที่หาความมั่นคงไม่ได้ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทำให้สรรพสิ่งต้องอยู่ในภาวะกดดัน บีบคั้นเนื่องมาจากการอิงอาศัยกัน จึงมีอากกล่าวได้ว่าสิ่งใดเป็นตัวเป็นตน เป็นอิสระเพียงสิ่งเดียว หนึ่งเดียวด้วยตัวของมันเองได้ (พระธรรมปิฎก, 2546)

### อวิชชา

อวิชชา คือ ความไม่รู้ ไม่เห็นตามความเป็นจริง ไม่รู้เท่าทันตามสภาวะ หลงไปตามสมมุติบัญญัติ ความไม่รู้ที่แฝงอยู่กับความเชื่อถือต่าง ๆ ภาวะขาดปัญญา ความไม่เข้าใจเหตุผล การไม่ใช้ปัญญา หรือปัญญาไม่ทำงานขณะนั้น ๆ หรือสามารถกล่าวได้ว่า ความมีอวิชชาเป็นความไม่รู้

ในอริยสัจ และไม่รู้ในปัจจุสมุปบาท คือ ความสืบเนื่องกันของเหตุปัจจัย อีกทั้งอวิชชายังเป็นฐานในการก่อตัวของตัณหา และตัณหาเป็นตัวเสริมกำลังให้แก่อวิชชา (พระธรรมปิฎก, 2546) และเมื่อมีความรู้สึกที่เป็นความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเรียกว่า อุปาทาน หรือความยึดถือว่าตัวตน (egoism) ว่า ตัวกู - ของกู ก็เป็นอวิชชา หรือมิจฉาทิฎฐิ ซึ่งเป็นมูลเหตุของความทุกข์ทั้งปวง (พุทธทาสภิกขุ, 2504)

อุปสรรคของความรู้สึกกลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกันคือ ความรู้สึกแห่งตัวตน (ตัวเรา) และกระแสของความรู้สึกเป็นของตน (ของเรา) ความรู้สึกทั้งสองนี้เนื่องกันเป็นเอกภาพเดียวกัน และเมื่อเกิดขึ้นก็มักจะนำไปสู่การมีขอบเขต (boundary) ที่คั่นตัวมันเองออกจากสรรพสิ่ง และดำรงอยู่เพื่อตอบสนองของตัวเองเท่านั้น โดยบุคคลจะบังคับบีบบังคับยึดถือถือมั่นทุกสิ่งทุกอย่างให้มาเป็นของตน ขึ้นอยู่กับตน ตามปรารถนาของตน ภาวะเช่นนี้นำไปสู่การแตกแยก เนื่องจากเกิดความรู้สึกของตัวตนและของผู้อื่น (I - ness VS other - ness) นำไปสู่ความรู้สึกแบ่งแยกกระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม นำไปสู่การแบ่งแยกตนเองกับผู้อื่น (I VS You) ซึ่งทำให้เครือข่ายที่เป็นเนื้อเดียวกันของชีวิตถูกตัดขาดออกเป็นส่วน ๆ (โสริช โปธิแก้ว, 2542) ความสมดุกลมกลืนระหว่างบุคคลกับสิ่งที่อยู่รอบตัวก็จะหายไป ซึ่งความรู้สึกแห่งตัวตนและการยึดมั่นถือมั่นนี้เองคือ อวิชชา

การกำจัดอวิชชา ซึ่งเป็นมิจฉาทิฎฐิ คือ ความรู้ ความเชื่อที่ผิด หรือความไม่รู้ในสิ่งที่ถูกนั้นทำได้โดยการแทนที่อวิชชาด้วยวิชา ซึ่งมีความหมายเท่ากับปัญญา หรือ สัมมาทิฎฐิ ซึ่งเป็นความเชื่อ ความคิด ความเข้าใจที่ถูกต้อง (พระธรรมปิฎก, 2546) ดังนั้นสัมมาทิฎฐิ คือความรู้ในอริยสัจ 4 เห็นไตรลักษณ์ เห็นปัจจุสมุปบาท รู้กุศลและอกุศลมูล (พุทธทาส, 2504)

สัมมาทิฎฐิจึงเป็นความรู้ในอริยสัจ 4 อันเป็นใจที่เข้าถึงหลักธรรมที่ชื่อว่า อิทัปปัจจยตา ไตรลักษณ์ และปัจจุสมุปบาท คือ รู้ในความจริงของโลกและชีวิต รู้ในความไม่รู้ในความจริงของโลกและชีวิต และสร้างแนวทางให้ความไม่เข้าใจในโลกและชีวิตดำเนินไปสู่ความเข้าใจ เพื่อเปลี่ยนผู้คนจากภาวะทุกข์ไปสู่นิโรธคือ ความสงบสุข (โสริช โปธิแก้ว, 2544)

หน้าที่ของมนุษย์ต่อชีวิตในการพัฒนาทางจิตวิญญาณหรือพัฒนาปัญญาอัน ควรเป็นไปทางศึกษา พิจารณา ไคร่ครวญให้เห็นทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความไม่มีทุกข์ ทางในการดับทุกข์ หรืออริยสัจ 4 หรือปัจจุสมุปบาท หรืออิทัปปัจจยตา ซึ่งล้วนเป็นกฎธรรมชาติ ดังแสดงในหลักธรรมไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) หนทางในการดับทุกข์นั้นเป็นทางที่คนทั้งโลกต่างต้องการและต่างค้นแสวงหา ไม่เกิดทุกข์ก็คือไม่เกิดตัวกูของกู คือมีความรู้ถูกต้องเห็นทุกข์เห็นกิเลสที่ก่อทุกข์ วิธีที่จะทำไม่ให้เกิดขึ้นนั้น คือการกระทำที่ถูกต้องครบถ้วน 8 ประการ รวมกันเป็นอันเดียวกันเรียกว่า มรรค (พุทธทาสภิกขุ, การทำงานคือการปฏิบัติธรรม)

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience)

#### งานวิจัยในประเทศไทย

สุจิตรา สมชิต (2541) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน (ความสามารถในการฟื้นพลัง) การรับรู้มรสุมชีวิต (perceive life adversities) พฤติกรรมและผลสัมฤทธิ์ในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ตำบลธาตุทอง จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลัง ทั้ง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ แรงสนับสนุนและแหล่งประโยชน์ภายนอก ลักษณะที่ดีภายใน และทักษะทางสังคม พบว่ามีความสัมพันธ์กันทุกคู่ และเพศหญิงมีความสามารถในการฟื้นพลังมากกว่าเพศชาย

สุนิพัช เปรมอมรกิจ (2542) ได้ศึกษาลักษณะของพลังเข้มแข็งและสร้างสรรค์ (ความสามารถในการฟื้นพลัง) โดยใช้แนวคิดของ Grotberg กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลการเรียนเฉลี่ยที่ต่ำกว่า 2.00 หมายถึงต่ำกว่าระดับพอใช้ จำนวน 56 คน เป็นนักเรียนชาย 29 คน และนักเรียนหญิง 27 คน โดยเน้นศึกษา 3 ประเด็นคือ 1) ศึกษาว่ากลุ่มนักเรียนที่ทำการศึกษามีความสามารถในการฟื้นพลังหรือไม่ อย่างไร 2) ศึกษาว่ากลุ่มนักเรียนที่ทำการศึกษามีความสามารถในการฟื้นพลังนอกเหนือจากหลักของ Grotberg หรือไม่ อย่างไร และ 3) การทดสอบสมมติฐานเพื่อพิสูจน์ว่าเพศกับความสามารถในการฟื้นพลังมีความสัมพันธ์กันหรือไม่ เก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์กลุ่มด้วยแกนประเด็น (Focus group) ผลการศึกษาพบว่า ประเด็นแรก นักเรียนกลุ่มนี้มีความสามารถในการฟื้นพลัง 14 ลักษณะ ประเด็นที่ 2 นักเรียนมีความสามารถในการฟื้นพลังที่เด่นนอกเหนือจากแนวของ Grotberg ดังนี้ 1) ความสามารถในการฟื้นพลังที่มีอยู่เพียงในความคิดซึ่งยังไม่แสดงออกมา 2) ความสามารถในการฟื้นพลังที่ยังไม่บรรลุเป้าหมาย คือ การหย่อนการปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาในการเรียนให้สัมฤทธิ์ผล และ 3) ลักษณะอื่น ๆ ที่สนับสนุนการเรียน เช่น ลักษณะที่แสดงออกถึงความไม่เรียบร้อย และประเด็นสุดท้ายผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ความสามารถในการฟื้นพลังในด้านการมีอิสระที่จะกระทำการต่าง ๆ ตามแบบของตนเอง โดยได้รับการสนับสนุนจากผู้ใหญ่ที่อยู่รอบข้าง เพียงด้านเดียวที่มีความสัมพันธ์กับเพศ โดยนักเรียนชายจะมีลักษณะนี้มากกว่านักเรียนหญิง



บุศรินทร์ หลิมสุนทร (2543) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยืดหยุ่นและ ทนทาน (ความสามารถในการฟื้นพลัง) การรับรู้มรสุมชีวิต (perceive life adversities) ลักษณะ บุคคลบางประการ พฤติกรรมการเสพสารเสพติดของวัยรุ่นสลับที่เตร็ดเตร่ในสนามเด็กเล่น โดยใช้ เครื่องมือ ที่ดัดแปลงมาจากแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังของเด็กประถมที่ 4 - 6 ของ สุจิตรา สมชิต ที่ได้พัฒนาแบบวัดจาก Grotberg ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มวัยรุ่นที่เคยใช้สารเสพติด มีความสามารถในการฟื้นพลังแตกต่างกับกลุ่มวัยรุ่นที่ไม่เคยใช้สารเสพติด

อัจฉรา กิตติวงศวิสุทธิ (2544) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยืดหยุ่นและ ทนทาน (ความสามารถในการฟื้นพลัง) การรับรู้มรสุมแห่งชีวิต และพฤติกรรมเสี่ยงทางด้าน สุขภาพของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาจำนวน 594 คน อายุระหว่าง 15-21 ปี ที่ศึกษาระดับปวช. ของวิทยาลัยเทคนิคขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า เพศ การศึกษา รายได้ ที่พักอาศัย และการรับรู้ มรสุมแห่งชีวิตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงทางด้านสุขภาพจิตทั้ง 3 อย่าง คือ การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการมีเพศสัมพันธ์ โดยที่ความสามารถในการฟื้นพลังมีความสัมพันธ์กับการดื่ม สุราเพียงอย่างเดียว

พัชรินทร์ อรุณเรือง (2545) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อ ความสามารถในการฟื้นพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 36 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 18 คน และกลุ่มควบคุม 18 คน โดยจัดนักเรียนที่สนใจเข้าร่วมกลุ่มอยู่ในกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง 11 ครั้งในระยะเวลา 6 สัปดาห์ติดต่อกันรวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังและการ เผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาสูงกว่า และมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงต่ำกว่า ก่อนเข้ากลุ่ม และกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่า และมีคะแนนการ เผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

เพ็ญประภา ปริญาพล (2546) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นและ ทนทาน (ความสามารถในการฟื้นพลัง) การรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิต กลวิธีการเผชิญปัญหา กับ สุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนกระบวนวิชาใน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 448 คน ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยของ ความสามารถในการฟื้นพลัง การรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิต กลวิธีการเผชิญปัญหา และสุขภาพจิต

ของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับเกณฑ์ปกติทั้งหมด ความสามารถในการฟื้นพลังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต กลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต และการรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รดา อุดมอานาภาพสุข (2549) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ (ความสามารถในการฟื้นพลัง) ความพึงพอใจในงาน และพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร โดยมีกลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานในโรงแรมเครื่อสตาร์วูดในกรุงเทพมหานคร จำนวน 303 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) ความสามารถในการฟื้นพลังมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = 0.660$ ) ความพึงพอใจในงาน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = 0.667$ ) และความสามารถในการฟื้นพลังมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = 0.608$ ) และ 2) ความสามารถในการฟื้นพลังและความพึงพอใจในงานโดยรวม สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรได้ร้อยละ 50.3 ( $p < .01$ )

อาภาภรณ์ อินทนนท์ (2549) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ (ความสามารถในการฟื้นพลัง) ความเหนื่อยหน่ายในงานกับพฤติกรรมความปลอดภัยในการทำงานของพนักงานระดับปฏิบัติการในโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ กลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานระดับปฏิบัติการในโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์แห่งหนึ่ง จำนวน 345 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) ความสามารถในการฟื้นพลังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมความปลอดภัยในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = .713$ ) 2) ความเหนื่อยหน่ายในงานมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมความปลอดภัยในการทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = -.320$ ) 3) ความสามารถในการฟื้นพลังมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหนื่อยหน่ายในงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = -.351$ ) และ 4) ความสามารถในการฟื้นพลังกับความเหนื่อยหน่ายในงานสามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมความปลอดภัยในการทำงานได้ร้อยละ 51.3 ( $p < .01$ )

เพ็ญประภา ปริญาพล (2550) ได้ศึกษาความยืดหยุ่นและทนทาน (ความสามารถในการฟื้นพลัง) ของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ในระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 จำนวน 1,162 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษามหาวิทยาลัยส่วนใหญ่มีความสามารถในการฟื้นพลังในระดับเกณฑ์ปกติ 2) ความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษาที่ชั้นปีและคณะต่างกันมีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 3) คะแนนการมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) ของความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษาที่มีลำดับการเกิด ชั้นปีและคณะต่างกัน มีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 4) คะแนนการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) ของความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษาที่มีชั้นปีต่างกัน มีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และ 5) คะแนนการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) ของความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยต่างกันมีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

### งานวิจัยในต่างประเทศ

Luthar (1991) ศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมความสามารถในการฟื้นพลังหรือสิ่งที่จะช่วยให้เด็กดำรงไว้ซึ่งพฤติกรรมความสามารถทางสังคม แม้ว่าสถานการณ์ชีวิตเต็มไปด้วยความเครียด กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้น ม.3 จำนวน 144 คนที่ครอบครัวมีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี มีความเครียด มาทำการประเมินโดยดูคะแนนจากแบบวัดเหตุการณ์ทางลบในชีวิต (Negative life events) ส่วนความสามารถทางสังคมพิจารณาจาก 3 ตัวแปรที่กลุ่มเพื่อนและครูประเมิน ร่วมกับตัวแปรที่ประเมินศักยภาพของพวกเขา ส่วนตัวแปรกำกับ (Moderator Variables) ประกอบด้วย เชาวน์ปัญญา ความเชื่อในอำนาจภายในตน ทักษะทางสังคม การพัฒนาตนเอง และการมองเหตุการณ์ชีวิตในทางบวก ผลการศึกษาบ่งชี้ว่าแต่ละตัวแปรดังกล่าวเป็นเสมือนสิ่งต่อต้านความเครียด เป็นตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดโดยตรง ส่วนการทำงานในด้านการปกป้องต่อต้านความเครียดนั้น ผลการศึกษาพบว่า ความเชื่อในอำนาจภายในตนเองและทักษะทางสังคมมีความสัมพันธ์กัน เด็กที่มีความเชื่อในอำนาจภายในตนต่ำ จะมีปัญหาทางอารมณ์ในระดับรุนแรงเนื่องจากมีความเครียดสูง ส่วนคนที่ปัญหาทางอารมณ์ต่ำจะมีความสัมพันธ์กับระดับสติปัญญาและการมองเหตุการณ์ในชีวิตเป็นทางบวก ซึ่งมีความสัมพันธ์กับความมั่นคงเข้มแข็ง นอกจากนี้พบว่าเด็กที่มีพื้นฐานมีความเครียดสูงจะมีอาการซึมเศร้า และมีความวิตกกังวลสูงกว่าเด็กที่มีพื้นฐานมีความเครียดต่ำ

Nale (1993) ติดตามผลการศึกษานำร่องภาคฤดูร้อนในปี ค.ศ. 1992 เพื่อระบุลักษณะความสามารถในการฟื้นพลังของนักเรียนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลัง และพัฒนาคุณลักษณะความสามารถในการฟื้นพลัง ผลการศึกษาพบว่า นักเรียน 52 คนที่เข้าร่วมโปรแกรม มีคะแนนด้านทักษะทางสังคมสูง ที่ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ 80 มีคะแนนปัญหาพฤติกรรม และปัญหาด้านการเรียน (ร้อยละ 27) นักเรียนในกลุ่มนี้จัดเป็นกลุ่มที่มีคุณลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลัง โดยพบว่ามีคะแนนความเชื่อในอำนาจแห่งตนอยู่ในระดับกลางถึงสูง

Gribble et al. (1993) ศึกษามุมมองของพ่อแม่และลูกเกี่ยวกับคุณลักษณะของสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ ลูก และความสามารถในการฟื้นพลังในกลุ่มพ่อแม่และเด็กที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง โดยการแยกสัมภาษณ์ในเชิงลึกกับกลุ่มนักเรียนระดับ 4-6 ที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง 2 กลุ่ม ที่มีความเครียดสูง โดยจำแนกออกเป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากความเครียด (Stress Affected : SA) และกลุ่มที่มีความสามารถในการฟื้นพลังต่อความเครียด (Stress Resilient : SR) ทำการสัมภาษณ์โดยกำหนดหัวข้อที่สะท้อนถึงองค์ประกอบ 3 ด้านของการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างพ่อแม่ พบว่าทัศนคติทางบวกต่อพ่อแม่ สัมพันธภาพ และการให้การแนะแนวทาง ของพ่อแม่และลูกในกลุ่ม SR สูงกว่ากลุ่ม SA ทั้ง 3 มิติของด้านสัมพันธภาพ นอกจากนี้ยังพบว่า พ่อแม่ลูกในกลุ่ม SR มีมุมมองเกี่ยวกับความสัมพันธ์สอดคล้องกันมากกว่าคู่ของกลุ่ม SA การค้นพบนี้แสดงให้เห็นว่าคุณลักษณะความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างพ่อแม่ลูก มีบทบาทปกป้องที่สำคัญต่อการสนับสนุนให้เกิดความสามารถในการฟื้นพลังของเด็กในช่วงอายุระหว่าง 10-12 ขวบ ที่ชีวิตต้องประสบอยู่กับความเครียดเป็นหลัก

Blocker & Copeland (1994) ศึกษาลักษณะความสามารถในการฟื้นพลังในกลุ่มเยาวชนที่มีภาวะเครียดสูง เพศชาย 21 คน เพศหญิง 20 คน ที่มีอายุระหว่าง 17-29 ปี เพื่อระบุลักษณะความสามารถในการฟื้นพลังและการไม่มีความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง มีลักษณะการเชื่อในอำนาจแห่งตนมากกว่ากลุ่มที่ไม่มีความสามารถในการฟื้นพลัง ซึ่งส่วนใหญ่มักจะแยกตัวออกจากครอบครัว และใช้เวลาว่างตามลำพัง ขณะที่กลุ่มที่มีความสามารถในการฟื้นพลังจะแสวงหาการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ

Werner (1995) ทำการศึกษาในกลุ่มชาวเมืองคาอูไอ (Kauai) ในเกาะฮาวาย โดยศึกษากับบุคคลที่เกิดในปี 1955 จำนวน 698 คน ซึ่งเป็นเด็กที่เติบโตขึ้นภายใต้สถานการณ์ที่ทุกข์ยากอย่างต่อเนื่องหลายประการ เช่น ความยากจน ได้รับการศึกษาน้อย ขาดการดูแลทางจิตใจในวัยเด็ก ครอบครัวหย่าร้าง พ่อแม่ติดยาเสพติด เป็นต้น จากการศึกษพบว่า 2 ใน 3 ของเด็กเหล่านี้มีการเรียนรู้หรือมีปัญหาพฤติกรรมเมื่อมีอายุ 10 ขวบ และมี 1 ใน 3 ของเด็กเหล่านี้มีการพัฒนาไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสามารถ มั่นใจในตนเอง ปัจจัยที่ส่งเสริมให้บุคคลเหล่านี้เติบโตขึ้นเป็นบุคคลที่มีคุณภาพดังกล่าวได้แก่ ปัจจัยภายในตัวบุคคล ปัจจัยภายในครอบครัว และปัจจัยภายในชุมชน

ปัจจัยภายในตัวบุคคล กล่าวคือ ในช่วงวัยทารกและวัยเด็กตอนต้นจะเป็นเด็กเลี้ยงง่าย ได้รับการตอบสนองทางบวกจากผู้เลี้ยงดู มีความเป็นอิสระในตนเอง บวกกับมีความสามารถในการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น และเมื่อเข้าสู่วัยเด็กตอนกลางและวัยรุ่นจะมีทักษะในการสื่อสารและการแก้ไขปัญหา มีสติปัญญาดีและมีความสามารถทางการเรียน เชื่อในประสิทธิภาพของตนเองและมีอัธมโนทัศนคติในทางบวก ส่วนปัจจัยภายในครอบครัว คือ การได้ผูกพันอย่างใกล้ชิดกับบุคคลที่มีความสามารถและมีอารมณ์มั่นคง ซึ่งเป็นบุคคลที่สามารถปรับให้เข้ากับความต้องการของเด็กได้ การมีแม่ที่ตระเตรียมใจให้เกิดปัจจัยในการปกป้องลูก และมีความเชื่อในทางศาสนาเพื่อทำความเข้าใจเวลาที่ชีวิตมีปัญหา นอกจากนี้ยังมีปัจจัยภายในชุมชน คือ กลุ่มเพื่อนและผู้สูงอายุในชุมชนการมีผู้ที่สามารถให้การปรึกษาและช่วยเหลือประคับประคองทางอารมณ์ในเวลาที่ต้องการความช่วยเหลือ การมีโอกาสได้เปลี่ยนแปลงชีวิต เช่น มีโปรแกรมหรือกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน

Glodstein (1999) ศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังทางจิตใจ (Psychological Resilience) ในวัยรุ่นไทย โดยสำรวจคุณภาพส่วนบุคคลและประเภทของการสนับสนุนทางสังคมที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการฟื้นพลังทางจิตใจ ในกลุ่มวัยรุ่นไทยที่มีอาการหดหู่ซึมเศร้า (Dysphoria) โดยใช้แบบสำรวจภาวะความซึมเศร้าของเบกค์ (The Beck Depression Inventory) แบบสำรวจภาวะสิ้นหวังสำหรับเด็ก และแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่นจำนวน 878 คน ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ จากการศึกษพบว่า การวิเคราะห์ห้วงองค์ประกอบหลักเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นพลัง 6 รูปแบบที่เป็นผลบวกต่อชีวิตของบุคคลและตัวตนของบุคคล พบว่า ความเข้าใจจากมุมมองของบุคคล เป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับการอธิบายความแปรปรวนของผู้ป่วยซึมเศร้า สิ้นหวัง และฆ่าตัวตาย ปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลังคือชุมชน วุฒิภาวะ มิตรภาพ และการไวต่อความรู้สึก นอกจากนี้

พบว่า เพศหญิง ชนกลุ่มน้อย และกลุ่มที่มีสถานะทางเศรษฐกิจสังคมระดับต่ำ มีความสามารถในการฟื้นพลังต่ำ และมีอาการหดหู่ซึมเศร้ามากกว่ากลุ่มอื่น ๆ

Swift & Wright (2000) ศึกษาว่า แรงสนับสนุนทางสังคม เป็นกันชนความตึงเครียดที่จะเกิดขึ้นในนักศึกษาหญิงจำนวน 60 คน พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมเป็นกันชนระหว่างการรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิต ความตึงเครียด ความวิตกกังวล และความซึมเศร้าได้เมื่อต้องประสบกับเหตุการณ์ตึงเครียด นอกจากนี้แรงสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้มองเห็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นไปในทางบวกและยังช่วยเพิ่มศักยภาพให้บุคคลนั้นอีกด้วย

DeMar (1997) ได้วิจัยทดลองโปรแกรมกลุ่มเพื่อสร้างจุดเข้มแข็งในตนเองและความสามารถทางสังคม เพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดเป็นการทดลองในโรงเรียนประถมศึกษา 3 โรงเรียน กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3-5 ในสหรัฐอเมริกา จำนวน 36 คน ร้อยละ 69 เป็นนักเรียนผิวดำ มีเชื้อสายละตินอเมริกัน และชาวเอเชีย กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มที่มีปัจจัยเสี่ยงหลายประการ ได้แก่ เป็นนักเรียนที่มาจากครอบครัวที่ใช้สารเสพติด ครอบครัวหย่าร้าง มีพ่อแม่ที่เลี้ยงลูกโดยลำพัง พ่อแม่ป่วยหรือเสียชีวิตโดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 21 คน ให้เข้ากลุ่ม 8 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที งานวิจัยนี้แสดงวิธีการสร้างลักษณะความสามารถในการฟื้นพลังเพื่อพิสูจน์แนวคิดของโรบินสัน (Robinson) เมื่อปี 1989 ที่สรุปว่า ลักษณะความสามารถในการฟื้นพลังที่เป็นปัจจัยปกป้องการใช้สารเสพติด ได้แก่ การเป็นผู้มีทักษะทางสังคมดี มีการมองเห็นตนเองในทางบวก และเชื่อว่าความสำเร็จหรือความล้มเหลวที่เกิดขึ้นในชีวิตนั้นขึ้นอยู่กับตนเอง

ผลการศึกษาดังกล่าวปรากฏว่า ในกลุ่มทดลองให้ผลดีกว่ากลุ่มควบคุมในด้านการมีปัจจัย ความเชื่อว่าความสำเร็จหรือความล้มเหลวที่เกิดขึ้นในชีวิตนั้นขึ้นอยู่กับตนเอง และการมีความสามารถทางสังคม ซึ่งนักเรียนแสดงออกโดย มีความอดทนต่อความไม่สมหวังมากขึ้น และมีทักษะกล้าแสดงออกทางสังคม ลดพฤติกรรมกล้าบ้าบิ่น

Tugade & Fredrickson (2004) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้อารมณ์ทางบวกของบุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นพลังเพื่อคืนสภาพจากประสบการณ์เกี่ยวกับอารมณ์ทางลบ โดยที่ผู้วิจัยใช้แนวทางที่หลากหลายวิธี (multimethod approach) ใน 3 งานวิจัย เพื่อที่จะทำนายว่าบุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นพลังจะใช้อารมณ์ทางบวกในการฟื้นพลังกลับมาและค้นพบความหมายทางบวก (positive meaning) เมื่อต้องเผชิญกับสภาวะที่เต็มไปด้วยความเครียด จากการวิเคราะห์ตัวแปรสี่ พบว่า ประสบการณ์ของอารมณ์ทางบวกทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการควบคุมอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เห็นได้จากการกลับคืนสู่

สภาพของอัตราการเต้นของหัวใจจากการกระตุ้นเกี่ยวกับอารมณ์ทางลบ (การศึกษาที่ 1 และ 2) และโดยการค้นพบความหมายทางบวก (positive meaning) ในสภาวะแวดล้อมทางลบ (การศึกษาที่ 3) และได้นำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในงานเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นพลัง และอารมณ์ทางบวก

Thomas et al. (2000) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อทางศาสนา (religious faith) จิตวิญญาณ (spirituality) และผลของสุขภาพจิตที่ตามมา (mental health outcomes) จากการศึกษานักบวชที่ฟื้นหรือมีอาการดีขึ้น จากการติดสุราหรือติดสารเสพติด จำนวน 236 คน พบว่า บุคคลที่มีความเชื่อในศาสนาและมีคะแนนจิตวิญญาณที่สูงกว่าจะสัมพันธ์กับการเผชิญและจัดการกับปัญหา (coping) เพิ่มขึ้น และมีความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience) ต่อความยากลำบากได้ดีขึ้น มีการมองโลกในแง่ดี อีกทั้งมีความเข้าใจ รับรู้แหล่งสนับสนุนและความช่วยเหลือทางสังคมมากขึ้น และมีระดับของความวิตกกังวลลดลง ผลที่ได้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่าบุคคลที่ติดสารเสพติดมีอาการดีขึ้นเพราะให้ความสำคัญกับการสวดมนต์ การเชื่อในพระเจ้า และการมีศรัทธาที่แรงกล้า ข้อค้นพบดังกล่าวสอดคล้องกับผลการวิจัยที่มีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างศาสนาและสุขภาพจิตในประชากรกลุ่มอื่น ๆ ผลที่ได้คือ บุคคลมีทักษะในการเผชิญและจัดการกับปัญหาเพิ่มขึ้น และมีความสามารถในการฟื้นพลัง รวมทั้งความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น

จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่าบุคคลที่มีอาการดีขึ้นมักจะมีระดับของความศรัทธาหรือเชื่อมั่นในศาสนาและผูกพัน หรือมีการเข้าร่วมทางศาสนา โดยเฉพาะบุคคลที่มีคะแนนทางด้านจิตวิญญาณ แสดงให้เห็นว่าจิตวิญญาณและศาสนามีผลต่อการบำบัดรักษาที่แตกต่างกันในกลุ่มตัวอย่างที่มีอาการดีขึ้นจากการติดสารเสพติด จะเห็นได้ว่าปัจจัยทางด้านจิตวิญญาณทำให้มีการมองโลกในแง่ดี ขณะที่ความศรัทธาในศาสนาจะเปรียบได้กับกันชนต่อความเครียด

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

เอมอร กฤษณะรังสรรค์ (2537) ศึกษาผลของการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขาต่อความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของนักศึกษาวิชาชีพรุศสถานบันราชภัฏ กลุ่มตัวอย่าง 35 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 18 คน และกลุ่มควบคุม 17 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขา กลุ่มควบคุมได้รับการฝึกอบรมโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของครูที่ดี การเก็บข้อมูลดำเนินการโดยบันทึกจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อหน้าที่ในชั้นเรียนจากการสังเกตนักศึกษาแต่ละคน ในระหว่างระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล และให้นักศึกษาตอบแบบวัดความรับผิดชอบต่อหน้าที่ และแบบวัดศีล สมาธิ และปัญญา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการทดลอง 3 สัปดาห์ ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม ทั้งพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อหน้าที่ในชั้นเรียนที่ได้จากการสังเกตโดยผู้ช่วยวิจัย และคะแนนความรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้จากการตอบแบบวัดความรับผิดชอบต่อหน้าที่โดยตัวนักศึกษาเอง ทั้งในระยะทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญ .05

ณัฐนิชา สัมพล (2542) ได้ศึกษาโดยใช้การปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา และเพื่อพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยเป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 12 คน ซึ่งได้มาจากผู้ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ขึ้นไป และเต็มใจอาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยา เป็นเวลา 12 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยใช้เวลาสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ถึง 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 12 สัปดาห์ รวม 23 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยามีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 2) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยามีคะแนนวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 และ 3) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยา รายงานว่าสามารถพัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น และสามารถนำเทคนิควิธีการต่างๆ ในการผ่อนคลายความวิตกกังวลและวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการที่เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำได้อย่างดี



สมจิตร เกิดปรางค์ (2543) ศึกษาเรื่องการนำศิลป สมาริ ปัญญา มาใช้ในกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีสุพรรณบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน กลุ่มควบคุม 12 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม จำนวน 16 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมอยู่ในสภาพแวดล้อมปกติ ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 4) หลังการทดลองพบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองและคะแนนศิลป สมาริ ปัญญาของกลุ่มทดลองแต่ความคงทนในช่วง 30 วันของคะแนนดังกล่าวไม่พบความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมตตา สิงห์กระโจม (2543) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้โปรแกรมการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้ร่วมกิจกรรมในโรงเรียนตามปกติ ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่ได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศิริกัญญา เนตรธานนท์ (2547) ได้ศึกษาผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 7 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยาทั้งหมด 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 40 นาที รวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้ให้การปรึกษา ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนวิธีคิดตามแนวปัญญาและคะแนนการ

กำกับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการกำกับตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนวิธีคิดตามแนวปัญญาไม่แตกต่างกับนักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยามีความเห็นต่อโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มว่า ทำให้นักเรียนได้มีโอกาสสำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเอง และมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนการเรียนรู้กับเพื่อน ๆ สมาชิกกลุ่ม และได้รับประสบการณ์ในการฝึกวิธีคิดตามแนวปัญญา และทักษะการกำกับตนเองไปใช้ในการแก้ปัญหาเรื่องการเรียนรู้

บวร สุวรรณผา (2548) ได้ศึกษาเชิงคุณภาพแบบทดลองและพัฒนาสัมมาทิฐิของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จำนวน 20 คน โดยใช้กระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่มีผู้นำกลุ่มที่เป็นกัลยาณมิตรและเป็นผู้มีโยนิโสมนสิการ เอื้ออำนวยบรรยากาศในกระบวนการคิดและการเรียนรู้แก่สมาชิก ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่ม ได้เกิดสัมมาทิฐิหรือเกิดวิธีคิดที่ถูกต้องเป็นจริงในการมองโลกมองชีวิต และมองตนเองอย่างถูกต้องกว้างขวางลึกซึ้ง เกิดการรู้จักเข้าใจ ยอมรับตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกผูกพันกับคนใกล้ชิดทั้งที่ครอบครัวและเพื่อน ๆ รวมทั้งเข้าใจในวิถีที่คนต้องอยู่ร่วมกัน รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนในบทบาทต่าง ๆ อย่างชัดเจน เป็นคนใจกว้างที่เข้าใจและพร้อมต่อการศึกษาตนเองอยู่เสมอ และมั่นใจต่อการดำเนินชีวิตของตนอย่างสร้างสรรค์

ธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2549) ได้ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา (BPGC) ต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และความพึงพอใจของผู้รับบริการ แบบของการวิจัยเป็นแบบการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการทดสอบก่อนและหลัง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่จำนวน 16 คน และนักเรียน นักศึกษาที่รับบริการกลุ่มพัฒนาตนจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 254 คน นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัยโดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่ม BPGC โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มโดยใช้เวลาประมาณ 30 ชั่วโมงต่อเนื่องกันในเวลา 3 วัน ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่ม BPGC เพิ่มค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา 2) กลุ่ม BPGC ทำให้ค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และ 3) ค่าคะแนนความพึงพอใจของ

ผู้รับบริการที่รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มทดลองสูงกว่าค่าคะแนนของผู้รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มควบคุม

เพริศพรธณ แคนศิลป์ (2550) ได้ศึกษาผลของกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง การวิจัยเป็นแบบการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จำนวน 72 คน ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงเข้ากลุ่มทั้งหมด 9 กลุ่ม คือ กลุ่มโยนิโสมนสิการ 3 กลุ่ม กลุ่มแนวทอตเซอร์ 3 กลุ่มและกลุ่มควบคุมจำนวน 3 กลุ่ม ในแต่ละกลุ่มมีสมาชิกกลุ่มละ 6-8 คน ระยะเวลาดำเนินกลุ่มประมาณกลุ่ม ๆ ละ 20 ชั่วโมง หลังการทดลองมีการสัมภาษณ์เชิงลึกจากสมาชิกแต่ละกลุ่ม จำนวน 13 คน เพื่อนำมาวิเคราะห์เชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง กลุ่มโยนิโสมนสิการมีค่าคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 2) หลังการทดลองค่าคะแนนปัญญาในกลุ่มโยนิโสมนสิการสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) หลังการทดลองค่าคะแนนปัญญาในกลุ่มโยนิโสมนสิการ ไม่แตกต่างจากกลุ่มแนวทอตเซอร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 4) การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ พบว่า หลังการเข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการ สมาชิกเกิดประสบการณ์ 18 เนื้อหาประสบการณ์ เช่น การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตนเองความสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับปัญญาทั้ง 2 มิติในงานวิจัย คือปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง

จากการศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยดังกล่าว ทั้งที่เกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังและเกี่ยวกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จะเห็นได้ว่าความสามารถในการฟื้นฟูพลังเป็นลักษณะและภาวะที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรต่าง ๆ เช่น กลวิธีการเผชิญและจัดการกับปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ความพึงพอใจในงาน การเชื่อในอำนาจแห่งตน เป็นต้น โดยความสามารถในการฟื้นฟูพลังสามารถเปลี่ยนแปลง พัฒนาและเสริมสร้างได้ด้วยกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษา นอกจากนี้เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ด้านจิตใจของสมาชิกหลังการเข้ากลุ่มได้ชัดเจนและลึกซึ้งมากขึ้น โดยการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนเป็นแนวทางในการพัฒนาการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างเหมาะสม

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### การออกแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ แบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ส่วน คือ

**การวิจัยส่วนที่ 1** เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – experimental research design) แบบมีกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-posttest control group design) เพื่อศึกษาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษา ก่อนและหลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ รวมทั้งระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 1 กลุ่ม โดยมีสมาชิกกลุ่มละ 7 คน รวมสมาชิกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งหมด 14 คน ดำเนินการกลุ่มในระยะเวลา 2 วันติดต่อกัน แบ่งเป็นวันละ 3 ช่วง ช่วงละประมาณ 3 ชั่วโมง รวม 6 ช่วง (session) เป็นเวลาประมาณ 18 ชั่วโมง

**การวิจัยส่วนที่ 2** เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษา หลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เพื่อให้มีความเข้าใจปรากฏการณ์ทางจิตใจชัดเจนและลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น โดยวิธีการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structure interview)

#### กลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็นกลุ่มตัวอย่างในชั้นต่าง ๆ ดังนี้

##### 1. กลุ่มตัวอย่างในชั้นสร้างเครื่องมือ

1.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการออกแบบสอบถาม เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางประกอบการพิจารณาในการสร้างข้อคำถามของแบบวัดให้มีความเหมาะสมกับบริบทของสังคมไทยมากขึ้น มีจำนวน 44 คน ประกอบด้วยนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมจำนวน 30 คน จากมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครจำนวน 4 คน และจากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์จำนวน 10 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวไปทดลองใช้ (try out) ครั้งที่ 1 เป็นนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรี จากมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม สถาบันเทคโนโลยีพระ

จอมเกล้าพระนครเหนือ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีจำนวนทั้งหมด 185 คน อายุเฉลี่ยเท่ากับ 20 ปี (SD = 1.53) และมีค่าเฉลี่ยของเกรดเฉลี่ยสะสมเท่ากับ 2.67 (SD = 0.48) รายละเอียดดังตารางที่ 1

1.3 กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวไปทดลองใช้ (try out) ครั้งที่ 2 เป็นนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรี จากมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ มหาวิทยาลัยรามคำแหง มหาวิทยาลัยนเรศวร มหาวิทยาลัยบูรพา และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีจำนวนทั้งหมด 260 คน อายุเฉลี่ยเท่ากับ 20 ปี (SD = 1.57) และมีค่าเฉลี่ยของเกรดเฉลี่ยสะสมเท่ากับ 2.74 (SD = 0.54) รายละเอียดดังตารางที่ 1

1.4 กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวไปทดลองใช้ (try out) เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน (Construct Validity) เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จากมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 130 คน

1.5 กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมในขั้นการพัฒนาแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังนั้นเป็นคนละกลุ่มกับที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจริงในการวิจัย ตารางที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างในขั้นพัฒนาแบบวัดความสามารถในการ

ฟื้นฟูพลัง โดยการนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2

การทดลองใช้ ครั้งที่ 1	จำนวน	การทดลองใช้ ครั้งที่ 2	จำนวน
มหาวิทยาลัย	(คน)	มหาวิทยาลัย	(คน)
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม	114	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	47
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	44	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	75
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	16	มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร	71
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ	11	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ	27
		มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	30
		มหาวิทยาลัยอื่น ๆ	10
รวม	185	รวม	260

\* มหาวิทยาลัยอื่น ๆ ประกอบด้วย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง มหาวิทยาลัยนเรศวร และมหาวิทยาลัยบูรพา

## 2. กลุ่มตัวอย่างจริงที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งแบ่งออกเป็น

**การวิจัยส่วนที่ 1** กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 2 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 1 กลุ่ม ซึ่งมีสมาชิกกลุ่มละ 7 คน รวมสมาชิกทั้งหมด 14 คน ระยะเวลาในการดำเนินกลุ่ม ๆ ละ 18 ชั่วโมง โดยมีขั้นตอนในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาจำนวนประมาณ 164 คน ตอบแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

2. ผู้วิจัยคัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ต่ำกว่าหรือเท่ากับค่าเฉลี่ย  $-0.5$  SD ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังในกลุ่มนักศึกษาจำนวน 164 คน กล่าวคือ นักศึกษาที่มีคะแนนรวมความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวตั้งแต่ 98 คะแนนลงมา ( $M=103.68$ ,  $SD=11.30$ ) หรือมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวตั้งแต่ 3.63 คะแนนลงมา ( $M=3.84$ ,  $SD=0.42$ ) ซึ่งพบว่า มีนักศึกษาจำนวน 50 คน และมีคะแนนรวมความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ตั้งแต่ 105 คะแนนลงมา ( $M=110.59$ ,  $SD=10.50$ ) หรือมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ตั้งแต่ 3.76 คะแนนลงมา ( $M=3.95$ ,  $SD=0.38$ ) โดยมีจำนวนนักศึกษา 44 คน เมื่อพิจารณาคะแนนของนักศึกษาที่เป็นไปตามเกณฑ์ของทั้งสองแบบวัด พบว่าสามารถคัดเลือกนักศึกษาได้จำนวน 33 คน เมื่อสอบถามความสมัครใจและความสะดวกในการเข้าร่วมโครงการวิจัย ผู้วิจัยสามารถคัดเลือกนักศึกษาได้จำนวน 14 คน มาจัดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 1 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน ซึ่งจัดเข้ากลุ่มด้วยการสุ่มอย่างง่าย โดยที่นักศึกษากลุ่มทดลองขาดการเข้ากลุ่มได้ไม่เกิน 1 ครั้ง และกลุ่มควบคุม (waiting list) คือนักศึกษาที่สมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย และผู้วิจัยได้มีการจัดกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธให้กลุ่มควบคุมภายหลังการทดลองสิ้นสุดลง

3. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมต้องไม่แตกต่างกัน

จากขั้นตอนข้างต้นผู้วิจัยสามารถคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างได้ จำนวน 14 คน มาจัดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 1 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน (รายละเอียดดังภาคผนวก ง )

**การวิจัยส่วนที่ 2** กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ จากการวิจัยส่วนที่ 1 ซึ่งเป็นนักศึกษาที่สมัครใจและสะดวกในการให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ด้านจิตใจในการเข้ากลุ่ม โดยผู้วิจัยได้รับความร่วมมือและความสมัครใจในการให้ข้อมูลจากนักศึกษาในกลุ่มทดลองจำนวนทั้งหมด 7 คน

### **การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย**

ในการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากผู้วิจัยเป็นเครื่องมือหลักในการวิจัย ดังนั้นจำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย ดังนี้

1. การเตรียมพร้อมทางด้านความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธประกอบด้วย

1.1 ความรู้พื้นฐานและการฝึกปฏิบัติในฐานะสมาธิกลุ่มในรายวิชาต่อไปนี้

1.1.1 รายวิชา 382620 เทคนิคกลุ่มในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Group Techniques in Counseling) จำนวน 3 หน่วยกิต โดยผู้วิจัยได้ศึกษาและเรียนรู้จากการบรรยายและตัวอย่างประกอบในชั้นเรียน รวมทั้งการฝึกประสบการณ์แบบกลุ่ม โดยได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่มแนวพุทธจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 3-4 ชั่วโมง และได้เข้าร่วมเป็นสมาธิกลุ่มพัฒนาตน (Marathon Group) เป็นระยะเวลา 3 คืน 4 วัน

1.1.2 รายวิชา 3802711 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์ (Counseling within the context of buddhist teachings) จำนวน 3 หน่วยกิต ซึ่งเป็นการเน้นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีฐานทางพุทธธรรมเป็นหลัก นอกจากการเรียนรู้ในห้องเรียน ผู้วิจัยได้เข้าร่วมโครงการการศึกษาจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกสมาธิ ณ สวนโมกขพลารามจังหวัดสุราษฎร์ธานี และฝึกเจริญสติภาวนาที่วัดป่าสุนันทวราราม จังหวัดกาญจนบุรี เพื่อเป็นการขัดเกลาตนเองและฝึกฝนพัฒนาจิตใจให้มีสติ และอยู่กับปัจจุบันขณะ

1.2 การนำความรู้ขั้นทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติจริงในฐานะผู้นำกลุ่ม ในรายวิชาต่อไปนี้

1.2.1 รายวิชา 3802742 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิสิต (Practicum in counseling) จำนวน 3 หน่วยกิต ผู้วิจัยได้ฝึกประสบการณ์กลุ่มจากขั้นทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติจริงในฐานะผู้นำกลุ่ม โดยได้ฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวพุทธกับนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 9 กลุ่ม

1.2.2 รายวิชา 3802793 การฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 1 (Internship in Counseling I) จำนวน 3 หน่วยกิต และวิชา 3802794 การฝึกงานการปรึกษาเชิง

จิตวิทยา 2 (Internship in Counseling II) จำนวน 6 หน่วยกิต ซึ่งเป็นการฝึกประสบการณ์โดยผู้วิจัยได้มีโอกาสฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Internship in Counseling) ในมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เป็นระยะเวลาประมาณ 4 เดือน ได้ดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เป็นจำนวน 10 กลุ่ม และให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล จำนวน 2 ราย และเขียนสรุปผลรายงานการฝึกปฏิบัติงาน ทำให้ผู้วิจัยมีความรู้ความเข้าใจและความชำนาญเพิ่มมากขึ้นในการทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

นอกจากนี้ยังได้ศึกษาค้นคว้า จากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องของการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ตลอดจนหลักพุทธธรรมที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจและพัฒนาด้านจิตใจของผู้วิจัยเพื่อให้เกิดความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงได้มากขึ้น

### 2. การเตรียมพร้อมด้านระเบียบวิธีวิจัยและการวัดทางจิตวิทยา จากรายวิชาต่อไปนี้

2.1) รายวิชา 3800784 Psychological Research ซึ่งเป็นรายวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับการวิจัยทางจิตวิทยาจำนวน 3 หน่วยกิต 2.2) รายวิชา 3802778 สัมมนาจิตวิทยาการปรึกษา (Seminar in Counseling Psychology) ซึ่งเป็นรายวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับมนทัศน์ ทฤษฎีและปัญหาการวิจัยที่สำคัญในจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 2 หน่วยกิต 2.3) รายวิชา 3800612 การประเมินลักษณะบุคคล (Assessment of Human Characteristics) ซึ่งเป็นวิชาที่เกี่ยวกับหลักการวัดและเครื่องมือการวัดทางจิตวิทยาจำนวน 3 หน่วยกิต และ 2.4) รายวิชา 3802749 สัมมนาเรื่องคิดเฉพาะทางจิตวิทยาการปรึกษา (Seminar in Selected Topics in Counseling Psychology) ซึ่งเป็นรายวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวน 2 หน่วยกิต เพื่อทำความเข้าใจในระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเพิ่มเติมจากการทบทวนเอกสาร ตำรา งานวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพเพื่อเป็นพื้นฐานในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้

3. การเตรียมความพร้อมด้านสถานที่ในการวิจัยเพื่อดำเนินการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกที่จะไปฝึกงานและดำเนินการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เนื่องจากมีความพร้อมในด้านสถานที่ให้บริการการปรึกษาทางจิตวิทยา มีความเป็นส่วนตัวและเหมาะสมต่อกระบวนการรวมทั้งมีอาจารย์นิเทศก์ผู้มีความรู้และประสบการณ์ทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาคอยดูแล แนะนำแนวทาง รวมทั้งได้รับความเห็นชอบ สนับสนุนจากคณาจารย์และผู้บริหารของมหาวิทยาลัย ในการอำนวยความสะดวกให้การแนะนำ ดูแล ตลอดจนการที่ผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้าไปฝึกประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาปฏิบัติ (Practicum in counseling) และการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Internship in Counseling I) เป็นระยะเวลา 4 เดือน ทำให้ผู้วิจัยมีความคุ้นเคยกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม และได้เรียนรู้ถึงธรรมชาติ



ลักษณะและสภาพปัญหาที่นักศึกษาได้เผชิญ เหล่านี้จึงเป็นปัจจัยเกื้อหนุนในการวิจัยครั้งนี้ อันจะยังประโยชน์แก่นักศึกษาผู้เข้าร่วมกลุ่มได้พัฒนาตนให้มีชีวิตอยู่อย่างเข้าใจโลกและชีวิต มีความสามารถในการฟื้นพลังซึ่งเป็นตัวแปรที่ผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนาและสร้างเสริมให้เกิดขึ้นโดยผ่านกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เพื่อให้ นักศึกษาสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับความเป็นจริง สามารถยอมรับ เผชิญและจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และพัฒนาตนเองไปในแนวทางที่ถูกต้องและสร้างสรรค์

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

**การวิจัยส่วนที่ 1** เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งผู้วิจัยนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

#### 1. แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง

ความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience) เป็นคุณลักษณะและกระบวนการที่มีความสำคัญ ซึ่งมีนักวิจัยได้สนใจศึกษากันอย่างต่อเนื่องในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย เนื่องจากค่านิยมที่แตกต่าง อันขึ้นอยู่กับกลุ่มตัวอย่างและบริบทที่ศึกษาทำให้ไม่มีค่านิยมที่เฉพาะเพียงนิยามเดียว ซึ่งทำให้มีเครื่องมือหรือแบบวัดคุณลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลัง ตามองค์ประกอบที่ผู้วิจัยมีความสนใจเฉพาะที่แตกต่างกันตามมิติขององค์ประกอบเฉพาะด้านที่นักวิจัยสนใจ

Grotberg (1995) ได้ศึกษาวิจัยภายใต้ชื่อโครงการนานาชาติเพื่อศึกษาความสามารถในการฟื้นพลัง (International Resilience Research Project, (IRRP)) พบว่าความสามารถในการฟื้นพลังมี 3 องค์ประกอบหลัก คือ 1) การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก 2) การมีจิตใจที่เข้มแข็ง และ 3) การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดที่มีนักวิจัยในประเทศไทยได้นำแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience scale) มาศึกษากับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนนักศึกษา โดยได้มีการปรับเปลี่ยนเพิ่มเติมข้อคำถาม กล่าวคือ สุจิตรา สมชิต (2541) ได้มีการเพิ่มข้อคำถามเข้าไปในแต่ละองค์ประกอบอย่างละข้อ โดยด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอกมีจำนวนทั้งหมด 10 ข้อ ด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็งมี 7 ข้อ และด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มี 9 ข้อ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยยึดหยุ่นและทนทาน (ความสามารถในการฟื้นพลัง) การรับรู้มรสุมชีวิต (perceive life adversities) พฤติกรรม และผลสัมฤทธิ์ในการเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ตำบลธาตุทอง

จังหวัดชลบุรี ซึ่งจากการหาค่าความเที่ยงของแบบวัด พบว่ามีค่าเท่ากับ .80 ต่อมาบุศรินทร์ หลิมสุนทร (2543) ได้นำแบบวัดดังกล่าวมาดัดแปลงเพื่อศึกษากับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นที่อยู่ในสลัม และจากการหาค่าความเที่ยงของแบบวัดพบว่ามีค่า เท่ากับ .88

แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามกรอบแนวคิดของ Grotberg (1995) ที่มีองค์ประกอบหลัก 3 องค์ประกอบ ได้มีนักวิจัยให้ความสำคัญและนำมาพัฒนาและศึกษา ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ โดย Hiew et al. (2000) ได้มีการศึกษาตามกรอบแนวคิดหลักของ Grotberg (1995) และพัฒนาต่อมาในรูปแบบของแบบทดสอบ State-Trait Resilience Inventory (STRI) ซึ่งเป็นการนำข้อคำถามที่พัฒนามาจากแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังของ Grotberg และพัฒนาแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังในรูปแบบการสร้างแบบวัดความวิตกกังวลของ Spielberger (1972) โดย Hiew et al. (2000) ได้แบ่งแบบวัดออกเป็น 2 ประเภท คือ แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Scale) จำนวน 15 ข้อ เป็นแบบวัดข้อมูลในช่วงปัจจุบัน โดยเป็นความรู้สึกนึกคิดในขณะที่บุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งอาจเป็นความสุข หรือความตึงเครียดในชีวิต หรือตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวยต่าง ๆ และแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Scale) จำนวน 18 ข้อ เป็นการวัดความสามารถในการฟื้นพลังตั้งแต่ในวัยเด็กเป็นต้นมา

ศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์ (2546) ได้แปลแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Scale) และแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Scale) ของ Hiew et al. (2000) เป็นภาษาไทยและนำมาศึกษากับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตลอดทั้งได้ทดสอบคุณภาพของแบบวัดด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบ ซึ่งจำนวนขององค์ประกอบ และข้อคำถามในแต่ละองค์ประกอบเมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาไทยและนักศึกษาญี่ปุ่นซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ Hiew et al. (2000) ศึกษา พบว่ามีความแตกต่างกันเล็กน้อย กล่าวคือ ศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์ (2546) ศึกษา กับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 144 คน พบว่าแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ และแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวมีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 องค์ประกอบเช่นกันคือ องค์ประกอบที่ 1 เรียกว่า “การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก” องค์ประกอบที่ 2 เรียกว่า “การมีจิตใจที่เข้มแข็ง” และองค์ประกอบที่ 3 เรียกว่า “การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น” ส่วน Hiew et al. (2000) ศึกษา กับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาญี่ปุ่น จำนวน 99 คน พบว่าแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ มีเพียง 2 องค์ประกอบคือ องค์ประกอบที่ 1 เรียกว่า “การมีจิตใจที่เข้มแข็ง/การมีทักษะทางสังคม และการ

มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น” สำหรับองค์ประกอบที่ 2 เรียกว่า การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก และแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว พบว่ามีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 องค์ประกอบเช่นเดียวกับ ศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์ (2546)

จากการศึกษาและทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นพลัง ผู้วิจัยพบว่า ได้มีผู้นำกรอบแนวคิดของ Grotberg (1995) มาศึกษาวิจัยในประเทศไทย เช่น สุจิตรา สมชิต (2541) สุนิพัจ เปรมอมรกิจ (2542) บุศรินทร์ หลิมสุนทร (2543) อัจฉรา กิตติวงศวิสุทธิ (2544) เพ็ญประภา ปริญญาพล (2546) เป็นต้น นอกจากนี้ ศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์ (2546) ได้นำแบบวัดภายใต้กรอบแนวคิดดังกล่าวที่ได้มีการพัฒนาโดย Hiew et al. (2000) มาแปลเป็นแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังฉบับภาษาไทย เพื่อวัดความสามารถในการฟื้นพลังเป็น 2 ประเภท กล่าวคือ ความสามารถในการฟื้นพลังประเภทที่ 1 เป็นลักษณะบุคลิกภาพ และคุณลักษณะภายในที่มีมาตั้งแต่กำเนิด เป็นการเรียนรู้ในวัยเด็กและถ่ายทอดทางพันธุกรรม โดยเป็นลักษณะประจำตัวเฉพาะบุคคล ค่อนข้างจะคงที่ และมีส่วนส่งเสริมและเอื้อต่อความสามารถในการฟื้นพลังในประเภทที่ 2 ซึ่งจะเป็นบุคลิกภาพที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ และสภาวะแวดล้อมที่บุคคลได้ประสบ

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังที่มีกรอบแนวคิดของ Grotberg (1995) ที่พัฒนาแบบวัดต่อโดย Hiew et al. (2000) และแปลเป็นฉบับภาษาไทยโดย ศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์ (2546) แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ และแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (State-Trait Resilience Inventory) ของ Hiew et al. (2000) ได้แบ่งโครงสร้างของความสามารถในการฟื้นพลังทั้งสองประเภทออกเป็น 3 องค์ประกอบหลัก คือ 1) การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก 2) การมีจิตใจที่เข้มแข็ง และ 3) การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์ (2546) นำแบบวัดดังกล่าวมาแปลเป็นภาษาไทย โดยเรียกว่า แบบวัดบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ และศึกษาในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รวมทั้งมีการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มอาชีพต่าง ๆ โดย ณัฐพล อัจฉริยาภรณ์ (2545) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางบุคลิกภาพ กับภาวะผู้นำของนักศึกษา วราภรณ์ ลิ้มไพบูลย์ (2545) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางบุคลิกภาพกับความพึงพอใจในงานของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดเชียงใหม่ ส่วนวลัยลักษณ์ ปฐมรังษิยังกุล (2545) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศกับความพึงพอใจในงานของพนักงานสังกัดสำนักงานประปาเขต 9 เชียงใหม่ ศุภนารี เกษมมาลา (2545) ได้ศึกษา

เปรียบเทียบความห่างเหินทางสังคม การปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศกับผลการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพที่ทำงานในระบบกะ เป็นต้น

นอกจากนี้ แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังดังกล่าวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะผู้นำ ความฉลาดทางอารมณ์ ความพึงพอใจในงาน บุคลิกภาพความทนทาน ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต การรับรู้ความสำเร็จในการทำงาน และผลการปฏิบัติงาน แต่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความห่างเหินทางสังคม ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และความโกรธ (Hiew, 2007) และจากการวิเคราะห์น้ำหนักองค์ประกอบ (factor loading) พบว่ามีค่าน้ำหนักองค์ประกอบในแต่ละด้านสูง คือ แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบในด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก มีค่าระหว่าง .264 - .827 ด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็งมีค่าระหว่าง .421 - .657 และด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมีค่าระหว่าง .353 - .715 สำหรับแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบในด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก มีค่าระหว่าง .359 - .769 ด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็งมีค่าระหว่าง .482-.647 และด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมีค่าระหว่าง .385 - .611 และมีค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับในระดับสูงทั้งสองแบบวัด คือ แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในของครอนบาค มีค่าแอลฟาเท่ากับ .73 ส่วนแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในของครอนบาค มีค่าแอลฟาเท่ากับ .75 และแบบวัดย่อยทั้งสองมีความสัมพันธ์กันสูง ( $r = 0.618, p < .001$ )

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำแบบวัดดังกล่าวมาพัฒนาปรับใช้เพื่อวัดความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษา โดยแบบวัด State-Trait Resilience Inventory มีองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ ตามกรอบแนวคิดของ Grotberg (1995) คือ

องค์ประกอบที่ 1 คือ การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) หมายถึง การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนทางสังคม ทรัพยากรและปัจจัยภายนอกที่เอื้อประโยชน์ดูแล ช่วยเหลือ (External Supports and Resources) กล่าวคือ การมีความไว้วางใจ ความมั่นใจในสัมพันธภาพ การมีบุคคลภายนอกคอยให้ความช่วยเหลือหรือได้รับการสนับสนุนจากแหล่งภายนอก ซึ่งอาจจะมาจากหลายแหล่ง เช่น จากสมาชิกภายในครอบครัวของบุคคลนั้น หรือบุคคลสำคัญที่บุคคลนั้นนิยมชมชอบ หรือนับถือ ตลอดทั้งตัวแบบต่าง ๆ การมีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง

องค์ประกอบที่ 2 คือ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) หมายถึง การเป็นคนที่มีปัจจัยภายใน (Internal, personal strengths) กล่าวคือ การเป็นที่รักของคนอื่นและแสดงความรู้สึกรักต่อผู้อื่นได้

การมีความภาคภูมิใจในตัวเอง มีความเชื่อภายในตนเอง รวมทั้งการเป็นอิสระ และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง รวมทั้งการเป็นผู้ที่มีความหวัง ศรัทธา และเชื่อมั่นในความถูกต้อง

องค์ประกอบที่ 3 คือ การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) (Social, interpersonal skill) คือ มีความสามารถในการสื่อสาร มีความสามารถในการแก้ปัญหา มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และแรงผลักดันต่าง ๆ รวมทั้งความสามารถในการประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น

### 1.1 แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ผู้วิจัยนำมาศึกษาและพัฒนา

แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ผู้วิจัยสนใจนำมาศึกษาและพัฒนาคือ แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังของศิริเพิ่ม เขาวนศิลป์ (2546) ซึ่งพัฒนาจากแบบวัด State-Trait Resilience Inventory ของ Hiew et al. (2000) โดยได้แบ่งออกเป็นมาตรวัดย่อย 2 มาตรวัด ดังนี้

1) แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Scale) ประกอบด้วยข้อคำถาม 15 ข้อ โดยเป็นข้อคำถามทางบวกทั้งหมด จำแนกเป็นองค์ประกอบที่ 1 จำนวน 3 ข้อ องค์ประกอบที่ 2 จำนวน 7 ข้อ และองค์ประกอบที่ 3 จำนวน 5 ข้อ

2) แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Scale) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวนทั้งหมด 18 ข้อ ซึ่งเป็นข้อคำถามทางบวกทั้งหมด ประกอบด้วยข้อคำถามในองค์ประกอบที่ 1 จำนวน 7 ข้อ องค์ประกอบที่ 2 จำนวน 5 ข้อ และองค์ประกอบที่ 3 จำนวน 6 ข้อ

#### วิธีการตอบแบบวัด

แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง เป็นข้อความบรรยายเพื่อให้แสดงระดับความคิดเห็นที่มีต่อตนเองในช่วงที่เป็นเด็ก (Trait Resilience Scale) และข้อความบรรยายเพื่อให้แสดงระดับความคิดเห็นที่มีต่อตนเองในปัจจุบัน (State Resilience Scale) โดยทั้ง 2 มาตรวัด มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert scale) 5 ระดับ ดังนี้

#### ตารางที่ 2 เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

ระดับของความเห็น	ระดับคะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5 คะแนน
เห็นด้วย	4 คะแนน
เฉย ๆ	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1 คะแนน

โดยแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ จะมีคะแนนรวมอยู่ในช่วง 15-75 คะแนน ส่วนแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว จะมีคะแนนรวมอยู่ในช่วง 18 -90 คะแนน และแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวม จะมีคะแนนรวมอยู่ในช่วง 33 -165 คะแนน

ศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์ (2546) แปลผลคะแนนโดยการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยกับเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่ม โดยใช้เกณฑ์ในการแบ่งกลุ่มโดยยึดค่ากลางของคะแนนเป็นหลัก สำหรับคะแนนระดับไม่เห็นด้วยกับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง แปลผลได้ว่า คือความสามารถในการฟื้นฟูพลังระดับต่ำ และคะแนนระดับเห็นด้วยกับเห็นด้วยอย่างยิ่งแปลผลได้ว่า คือความสามารถในการฟื้นฟูพลังระดับสูง ซึ่งสามารถกำหนดเป็นค่าคะแนนดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เกณฑ์ในการแปลผลคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัด

	คะแนนเฉลี่ยของแบบวัด		
	คะแนน	คะแนน	คะแนน
ความหมาย	ความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว	ความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์	ความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวม
ความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูง	สูงกว่า 54 คะแนน	สูงกว่า 45 คะแนน	สูงกว่า 99 คะแนน
ความสามารถในการฟื้นฟูพลังปานกลาง	37-54 คะแนน	31-45 คะแนน	67-99 คะแนน
ความสามารถในการฟื้นฟูพลังต่ำ	ต่ำกว่า 37 คะแนน	ต่ำกว่า 31 คะแนน	ต่ำกว่า 67 คะแนน

### คุณภาพของเครื่องมือ

#### 1. ความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน (Construct Validity)

Hiew et al. (2000 อ้างถึงใน ศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์, 2546) ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factoring Analysis) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ พบว่ามี 2 องค์ประกอบคือ องค์ประกอบที่ 1 คือ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง/การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I am/ I can) และองค์ประกอบที่ 2 คือการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก ส่วนแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว พบ 3

องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) องค์ประกอบการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) และองค์ประกอบการมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) นอกจากนี้ศิริเพิ่ม เซาว์นศิลป์ (2546) ทำการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบ (Factoring Analysis) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ และแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวฉบับแปลเป็นภาษาไทย พบว่าแบบวัดทั้ง 2 แบบวัดมีองค์ประกอบ 3 ด้านที่สำคัญคือ การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) และการมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) โดยแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบของข้อคำถามตั้งแต่ .264 ถึง .827 และแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบของข้อคำถามตั้งแต่ .359 ถึง .769

## 2. ความเที่ยง (Reliability)

ศิริเพิ่ม เซาว์นศิลป์ (2546) ได้วิเคราะห์ค่าความเที่ยงของแบบวัด State-Trait Resilience Inventory กับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์ของแอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficients) พบว่า แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.73 (n=144) โดยค่าที่ได้ใกล้เคียง Hiew (1999) ซึ่งมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.76 (n=96) โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศแคนาดา ส่วนแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.75 (n=144) ในขณะที่ Hiew et al. (2000) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.81 (n=95) จากการศึกษาในนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยของไทย

### 1.2 ลักษณะของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้

แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังที่ผู้วิจัยพัฒนา ประกอบด้วยแบบวัดย่อย 2 แบบวัด คือ แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Scale) จำนวน 28 ข้อ ซึ่งเป็นข้อคำถามเพื่อสำรวจมุมมอง ความรู้สึกภายในจิตใจ ความคิดเห็นหรือการกระทำของผู้ตอบในปัจจุบัน และแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Scale) จำนวน 27 ข้อ โดยสำรวจมุมมอง ความรู้สึกภายในจิตใจ ความคิดเห็นหรือการกระทำของผู้ตอบโดยทั่วไป ตั้งแต่วัยเด็กเป็นต้นมา ซึ่งแบบวัดทั้ง 2 แบบวัด สามารถจำแนกข้อคำถามตามองค์ประกอบรายด้าน รายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 จำนวนข้อคำถาม และค่าความเที่ยงของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังทั้งฉบับ และจำแนกองค์ประกอบรายด้าน

แบบวัด	องค์ประกอบรายด้าน	ข้อคำถาม (ข้อ)		รวม	ค่าความ เที่ยง (n=164)
		ทางบวก	ทางลบ		
แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตาม สถานการณ์ (State Resilience Scale)	1. การมีแหล่งสนับสนุนและ ทรัพยากรภายนอก (I have) (External supports and resources)	8	2	10	.66
	2. การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) (Internal, personal strengths)	10	1	11	.71
	3. การมีทักษะทางสังคม และ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) (Social, interpersonal skill)	6	1	7	.61
	รวม	24	4	28	.86
แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง จากลักษณะนิสัยส่วนตัว (Trait Resilience Scale)	1. การมีแหล่งสนับสนุนและ ทรัพยากรภายนอก (I have) (External supports and resources)	10	1	11	.80
	2. การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) (Internal, personal strengths)	8	-	8	.80
	3. การมีทักษะทางสังคม และ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) (Social, interpersonal skill)	8	-	8	.78
	รวม	26	1	27	.91

กำหนดรูปแบบของเครื่องมือเป็นลักษณะแบบสำรวจตนเอง กำหนดรายการข้อคำถาม เพื่อสำรวจมุมมอง ความรู้สึกภายในจิตใจ โดยข้อความจะอธิบายความรู้สึก ความคิดเห็นหรือ การกระทำที่ตรงกับผู้ตอบแบบวัด ลักษณะของข้อคำถามเป็นมาตราประเมินค่า 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน และการแปลผลดังตารางที่ 5



ตารางที่ 5 เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

ข้อความ	ความหมาย	คะแนน	
		ข้อความ ทางบวก	ข้อความ ทางลบ
ตรงมาก	ตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของฉันมาก	5	1
ตรง	ตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของฉันค่อนข้างมาก	4	2
ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน	ตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของฉันปานกลาง	3	3
ไม่ค่อยตรง	ตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของฉันค่อนข้างน้อย	2	4
ไม่ตรงเลย	ไม่ตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของฉันเลย	1	5

**การคิดคะแนนรวม**

คะแนนรวมความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ที่ผู้ตอบเลือกตอบทั้งหมด 28 ข้อรวมกัน เมื่อพิจารณาแยกตามเกณฑ์ของคะแนนแล้ว คะแนนรวมจะมีค่าระหว่าง 28 -140 คะแนน หรือมีช่วงคะแนนระหว่าง 1-5 คะแนน

คะแนนรวมความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวที่ผู้ตอบเลือกตอบทั้งหมด 27 ข้อรวมกัน เมื่อพิจารณาแยกตามเกณฑ์ของคะแนนแล้ว คะแนนรวมจะมีค่าระหว่าง 27 -135 คะแนน หรือมีช่วงคะแนนระหว่าง 1-5 คะแนน

**การแปลผลคะแนนเฉลี่ย**

การแปลผลของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังคิดจากคะแนนเฉลี่ย ที่มีค่าคะแนนอยู่ในช่วง 1-5 ซึ่งได้จากการนำคะแนนรวมของแต่ละแบบวัดมาหารด้วยจำนวนของข้อคำถามทั้งหมดในแต่ละแบบวัด ใช้เกณฑ์ในการแบ่งกลุ่มโดยยึดค่ากลางเป็นหลัก ดังตารางที่ 6 ตารางที่ 6 เกณฑ์การประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษา ใช้ค่าความหมายของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นฟูพลัง มี 5 ระดับ

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
4.50 – 5.00	ระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงมาก
3.50 – 4.49	ระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูง
2.50 – 3.49	ระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังปานกลาง
1.50 – 2.49	ระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังต่ำ
1.00 – 1.49	ระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังในระดับต่ำมาก

### 1.3 การพัฒนาแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังของผู้วิจัย

ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง (State-Trait Resilience Inventory) ภายใต้กรอบแนวคิดของ Grotberg (1995) ที่พัฒนาต่อโดย Hiew et al. (2000) และศิริเพิ่ม เชาวนศิริลปี่ (2546) ได้นำแบบวัดดังกล่าวมาแปลเป็นภาษาไทย ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาพัฒนาให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดความสามารถในการฟื้นพลังและการพัฒนาเครื่องมือวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากตำรา วารสาร เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และติดต่อกับ ศิริเพิ่ม เชาวนศิริลปี่ เพื่อขออนุญาตนำแบบวัดฉบับแปลเป็นภาษาไทย มาพัฒนาใช้กับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษา ตลอดทั้งผู้วิจัยได้ติดต่อกับ Chok C. Hiew, Ph.D. เพื่อขออนุญาตใช้เครื่องมือเป็นแนวในการพัฒนา และขอต้นฉบับของแบบวัด ซึ่งก็ได้รับอนุญาตพร้อมทั้งต้นฉบับ

2. ผู้วิจัย ศึกษาตรวจสอบสำนวนภาษาของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ และแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (State-Trait Resilience Inventory) ของ Hiew et al. (2000) ซึ่งเป็นแบบวัดต้นฉบับ กับแบบวัดฉบับแปลเป็นภาษาไทยโดย ศิริเพิ่ม เชาวนศิริลปี่ (2546) โดยการปรับสำนวนภาษาบางข้อความ และเพิ่มเติมข้อความ เพื่อให้ครอบคลุมแนวคิดและสอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างและสังคมไทย ซึ่งได้ผ่านการพิจารณาร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิในการคัดเลือกข้อความ และปรับสำนวนภาษาเพื่อนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง และไปสู่ขั้นตอนของการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือในส่วนของความตรง และความเที่ยงของแบบวัดต่อไป

### 1.4 การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง

#### 1.4.1 การหาความตรง (Validity)

##### 1. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

1.1 ผู้วิจัยสร้างข้อความปลายเปิด จำนวน 10 ข้อให้นักศึกษาตอบ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบเป็นแนวทางในการพัฒนาปรับปรุงข้อความ และสร้างข้อความเพิ่มเติม ซึ่งจะช่วยพัฒนาข้อความให้มีความสอดคล้องกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครมากยิ่งขึ้น

1.2 นำข้อความที่ได้พัฒนาขึ้นมาจากขั้นตอนที่กล่าวมาไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ และอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิในคณะจิตวิทยา 2 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส และรองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหาและสำนวนภาษา ความครอบคลุมตามกรอบแนวคิด และความเหมาะสมของจำนวนข้อความของแบบวัด

เพื่อให้เหมาะกับกลุ่มตัวอย่างมากยิ่งขึ้น ได้ข้อคำถามของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์จำนวน 47 ข้อ และแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวจำนวน 45 ข้อ และนำแบบวัดดังกล่าวไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

## 2. การวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis)

2.1 นำแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวที่ปรับปรุงแล้วจำนวน 47 ข้อ และ 45 ข้อ ตามลำดับไปทดลองใช้ครั้งที่ 1 กับนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรี จากมหาวิทยาลัยในกรุงเทพฯ ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ รวมทั้งสิ้นจำนวน 185 คน

2.2 นำคะแนนแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนิสิต นักศึกษาจำนวน 185 คน มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (item discrimination) โดยทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูงและกลุ่มคะแนนต่ำ ร้อยละ 27 ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) และพิจารณาคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อสูงหรือมีค่า t ตั้งแต่ 2.0 ขึ้นไป ที่ระดับนัยสำคัญ .05 พบว่าแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์จำนวน 47 ข้อ มี t ค่าอยู่ระหว่าง 2.125- 7.745 และพบว่า มี 2 ข้อที่มีค่า t ต่ำกว่า 2.0 ( $t = 1.982, 1.099$ ) จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามอื่นที่เหลือทั้งหมด (Corrected Item- Total Correlation; CITC) พบว่ามี 7 ข้อที่มีค่า r ต่ำกว่า .20 ( $r = .1615, .1667, .0086, .0862, .1371, .1410, .1527$ ) อีก 40 ข้อที่เหลือ มีค่า r อยู่ระหว่าง .2060 - .5680 จึงได้พิจารณา ตัดข้อคำถามและปรับข้อคำถามบางข้อเพื่อนำไปทดลองใช้ครั้งที่ 2 จนเหลือ 42 ข้อ (ดูภาคผนวก ค ประกอบ)

ส่วนแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวจำนวน 45 ข้อ มี t ค่าอยู่ระหว่าง 2.740-10.725 พบว่า มี 3 ข้อที่มีค่า t ต่ำกว่า 2.0 ( $t = 1.869, 1.262, .1900$ ) จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามอื่นที่เหลือทั้งหมด (Corrected Item- Total Correlation; CITC) พบว่ามี 4 ข้อที่มีค่า r ต่ำกว่า .20 ( $r = .1507, .1418, .0213, -.0797$ ) อีก 41 ข้อที่เหลือ มีค่า r อยู่ระหว่าง .2642 - .6550 จึงได้พิจารณา ตัดข้อคำถามและปรับข้อคำถามบางข้อเพื่อนำไปทดลองใช้ครั้งที่ 2 จนเหลือ 43 ข้อ (ดูภาคผนวก ค ประกอบ)

2.3 นำแบบวัดที่ได้จาก ข้อ 2.2 ร่วมกับแบบวัดการเผชิญปัญหาของปีมอารีย์ กิ่งแก้ว (2549) จำนวน 31 ข้อ และ แบบวัดความวิตกกังวลของ Spielberg (1983) ที่มีการแปลเป็นภาษาไทย (นันทินี ศุภมงคล ,2547) จำนวน 40 ข้อ ไปทดลองใช้ครั้งที่ 2 กับกลุ่มตัวอย่างนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 260 คน

2.4 นำคะแนนแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังของนิสิต นักศึกษาจำนวน 260 คน มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (item discrimination) โดยทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูงและกลุ่มคะแนนต่ำ ร้อยละ 27 ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) และ พิจารณาคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อสูงหรือมีค่า t ตั้งแต่ 2.0 ขึ้นไป ที่ระดับนัยสำคัญ .05 โดยพบว่าแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์มีค่า t อยู่ระหว่าง 3.126 - 11.232 ซึ่งผ่านเกณฑ์ทุกข้อ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามอื่นที่เหลือทั้งฉบับ (Corrected Item- Total Correlation; CITC) พบว่ามี 4 ข้อที่มีค่า r ต่ำกว่า .20 ( $r = .1428, .1625, .1944, .1738$ ) เหลือข้อคำถามจำนวน 38 ข้อ จากนั้นผู้วิจัยได้ปรึกษาอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ และร่วมกันพิจารณา ตัดข้อคำถามบางข้อเพื่อให้กระชับและยังครอบคลุมเนื้อหาตามโครงสร้างของแบบวัดเพื่อนำไปใช้จริง จนเหลือข้อคำถามทั้งสิ้นจำนวน 28 ข้อ ซึ่งมีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามอื่น ๆ ที่เหลือทั้งฉบับ (Corrected Item- Total Correlation; CITC) อยู่ระหว่าง .2439 - .6009 และมีค่า t มีค่าอยู่ระหว่าง 4.508 - 11.232 (ดูภาคผนวก ค ประกอบ)

ส่วนแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวมีค่า t มีค่าอยู่ระหว่าง 4.362 - 12.109 พบว่าข้อคำถามผ่านเกณฑ์ทุกข้อ และมีค่า t สูงมาก เมื่อนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามอื่น ๆ ที่เหลือทั้งฉบับ (Corrected Item- Total Correlation; CITC) มีค่า r อยู่ระหว่าง .2144 - .6251 พบว่าข้อคำถามผ่านเกณฑ์ทุกข้อเช่นกัน จากนั้นผู้วิจัยได้ปรึกษาอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ และร่วมกันพิจารณา ตัดข้อคำถามบางข้อเพื่อให้กระชับ และยังครอบคลุมเนื้อหาตามโครงสร้างของแบบวัดเพื่อนำไปใช้จริง เหลือข้อคำถามทั้งสิ้นจำนวน 27 ข้อ ซึ่งมีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามอื่น ๆ ที่เหลือทั้งฉบับ (Corrected Item- Total Correlation; CITC) อยู่ระหว่าง .3207 - .6279 และมีค่า t มีค่าอยู่ระหว่าง 5.082 - 12.109 (ดูภาคผนวก ค ประกอบ)

### 3. การตรวจสอบความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity)

หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง (State –Trait Resilience Checklist) กับแบบวัดการเผชิญปัญหาของปีมอริย์ กิ่งแก้ว (2549) และแบบวัดความวิตกกังวลของ Spielberger (1983) ที่มีการแปลเป็นภาษาไทย (นันทินี ศุภมวงคณ, 2547) พบว่า คะแนนความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ และคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว มีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ ( $r = -.417$  และ  $r = -.355$  ตามลำดับ) และความวิตกกังวลประจำตัว ( $r = -.593$  และ  $r = -.521$  ตามลำดับ) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Hiew (2000) ที่พบว่านักเรียนที่มีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังสูงจะมีคะแนนความวิตกกังวลประจำตัวน้อยกว่านักเรียนที่มีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังต่ำ ที่ระดับนัยสำคัญ .0001

นอกจากนี้ พบว่า คะแนนความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ และความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ( $r = .489$  และ  $r = .529$  ตามลำดับ) และการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ( $r = .515$  และ  $r = .473$  ตามลำดับ) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พัชรินทร์ อรุณเรือง (2545) ในส่วนที่พบว่าความสามารถในการฟื้นพลัง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และพบว่า รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการหลีกเลี่ยงซึ่งเป็นรูปแบบการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ มีความสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังต่อสถานการณ์ ( $r = -.446$ ) และคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว ( $r = -.411$ ) (ดูภาคผนวก ค ประกอบ)

### 4. การตรวจสอบความตรงตามภาวะสันนิษฐาน (Construct Validity)

จากผลการวิจัยของ พัชรินทร์ อรุณเรือง (2545) ที่พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีความสามารถในการฟื้นพลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลาง (2.51-3.25) และสูง (3.26-4.00) มีความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำ (0.00-2.50)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงตรวจสอบความตรงตามภาวะสันนิษฐาน โดยใช้เทคนิคกลุ่มที่รู้ลักษณะแล้ว (Known group) คือ กลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลาง และสูง คือมีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.00-3.86 และกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำ คือมีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 1.50-2.29 โดยนำแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังฉบับที่จะนำไปใช้จริงให้กลุ่ม

ตัวอย่างนักศึกษาตอบแบบวัด จำนวน 130 คน และนำข้อมูลมาทดสอบความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ระหว่างนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลางและสูง (GPA: 3.00-3.86) จำนวน 35 คน และกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำ (GPA: 2.29-1.50) จำนวน 35 คน โดยตรวจสอบจากค่าที (t-independent) พบว่าคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวของนักศึกษากลุ่มที่คาดว่าจะมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูง (กลุ่มที่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.00-3.86) มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่คาดว่าจะมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังต่ำ (กลุ่มที่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 1.50-2.29)

โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลางและสูงมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 ( $t = 3.523, p < .001, n = 130$ ) และคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวของกลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลางและสูงมีสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 ( $t = 3.245, p < .001, n = 130$ ) ดังรายละเอียดในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ค่าคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการฟื้นฟูพลังจำแนกตามกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์

ทางการเรียนระดับปานกลางและระดับสูง (กลุ่มสูง) และกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำ (กลุ่มต่ำ) (n=130)

แบบวัด	Known Group	n	M	SD	t
คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์	กลุ่มสูง	35	117.80	9.03	3.52***
	กลุ่มต่ำ	35	109.63	10.33	
คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว	กลุ่มสูง	35	111.83	10.39	3.25***
	กลุ่มต่ำ	35	103.86	10.17	

\*\*\* $p < .001$ , one - tail.

#### 1.4.2 การหาความเที่ยง (Reliability)

นำคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ และแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว มาประเมินค่าความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficients) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังทั้งฉบับ และขององค์ประกอบแต่ละด้าน ในทั้ง 2 แบบวัด ได้ค่าความเที่ยงของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Checklist) ทั้งฉบับเท่ากับ .88 และเมื่อแยกแต่ละองค์ประกอบพบว่าค่าความเที่ยงขององค์ประกอบการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) เท่ากับ .68 ค่าความเที่ยงขององค์ประกอบด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) เท่ากับ .76 และค่าความเที่ยงของการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) เท่ากับ .66 (ดูภาคผนวก ค ประกอบ)

แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Checklist) ทั้งฉบับมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .91 และเมื่อแยกแต่ละองค์ประกอบพบว่าค่าความเที่ยงขององค์ประกอบการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) เท่ากับ .80 ค่าความเที่ยงขององค์ประกอบด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) เท่ากับ .82 และค่าความเที่ยงของการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) เท่ากับ .75 โดยค่าความเที่ยงของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังโดยรวมทั้งฉบับ และรายด้าน สามารถสรุป ดังตารางที่ 8

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 8 ค่าความเที่ยง (cronbach' s alpha) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังเปรียบเทียบในงานวิจัยต่าง ๆ ได้ดังนี้

แบบวัด	Hiew ,1999 (n=96)		ศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์ ,2546 (n=144)		ผู้วิจัย, 2550 (ทดลองใช้ครั้งที่1) (n=185)		ผู้วิจัย, 2551 (ทดลองใช้ครั้งที่ 2) (n = 260)		ผู้วิจัย, 2551 (ทดลองใช้ครั้งที่ 2) (n = 260)	
	จำนวน	ความ	จำนวน	ความ	จำนวน	ความ	จำนวน	ความ	จำนวน	ความ
	ข้อ	เที่ยง	ข้อ	เที่ยง	ข้อ	เที่ยง	ข้อ	เที่ยง	ข้อ	เที่ยง
1.แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Checklist)										
1.1 การมีแหล่งสนับสนุน และทรัพยากรภายนอก (I have)	-	-	3	-	15	.68	15	.68	10	.68
1.2 การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)	-	-	7	-	17	.78	16	.77	11	.76
1.3 การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can)	-	-	5	-	15	.63	11	.65	7	.66
รวมทั้งฉบับ	15	.76	15	.73	47	.86	42	.88	28	.88
2.แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังประจำตัว (Trait Resilience Checklist)										
2.1 การมีแหล่งสนับสนุน และทรัพยากรภายนอก (I have)	-	-	7	-	13	.84	13	.83	11	.80
2.2 การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)	-	-	5	-	15	.82	15	.79	8	.82
2.3 การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can)	-	-	6	-	17	.70	15	.82	8	.75
รวมทั้งฉบับ	18	.77	18	.75	45	.91	43	.92	27	.91



นอกจากนี้ จากการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ (n=164) ผู้วิจัยได้นำคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ และแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว โดยประเมินจากค่าความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficients) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังทั้งฉบับ และขององค์ประกอบแต่ละด้าน ได้ค่าความเที่ยงของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Checklist) ทั้งฉบับเท่ากับ .86 และเมื่อแยกแต่ละองค์ประกอบพบว่าค่าความเที่ยงของการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) เท่ากับ .66 ค่าความเที่ยงขององค์ประกอบด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) เท่ากับ .71 และค่าความเที่ยงของการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) เท่ากับ .61

แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Checklist) ทั้งฉบับมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .91 และเมื่อแยกแต่ละองค์ประกอบพบว่าค่าความเที่ยงของการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) เท่ากับ .80 ค่าความเที่ยงขององค์ประกอบด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) เท่ากับ .80 และค่าความเที่ยงของการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) เท่ากับ .78

## 2. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการจัดโปรแกรมการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ดังนี้

2.1 จัดโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธขึ้น เป็นโปรแกรม 2 วัน ติดต่อกันวันละ 3 ช่วง (session) ช่วงละ 3 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 6 ช่วง เป็นเวลาประมาณ 18 ชั่วโมง เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลัง

2.2 นำโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส และ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพิแก้ว

2.3 นำโปรแกรมที่ได้รับการปรับปรุงตามคำแนะนำและผ่านการพิจารณาทดลองใช้ (try out) กับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม โดยเป็นการศึกษานำร่องก่อนนำโปรแกรมกลุ่มไปใช้เก็บข้อมูลจริง เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงโปรแกรมให้มีความสอดคล้องกับบริบทของนักศึกษาและมีประสิทธิภาพในการเพิ่มระดับความสามารถในการฟื้นพลัง ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

## โปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

โปรแกรมที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น เป็นการนำแนวคิดและหลักพุทธธรรมที่มีโครงความคิดหลักคืออริยสัจ 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ครอบคลุมทุกสภาวะธรรม เช่น ไตรลักษณ์ อิทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุปบาท อริชชา สัมมาทิฏฐิ เป็นต้น เพื่อนำไปสู่การเข้าใจโลกและชีวิต และจัดการแก้ปัญหาในทางที่สร้างสรรค์ หรือคลี่คลายความทุกข์ที่เกิดขึ้น มาผสมผสานกับกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยา โดยผู้วิจัยได้จัดโปรแกรมที่เอื้อให้เกิดความสามารถในการฟื้นฟูพลังตลอดกระบวนการในการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีรายละเอียดเบื้องต้นดังนี้

1. การดำเนินการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีสมาชิกจำนวน 7 คน ซึ่งมีระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มทั้งหมด 18 ชั่วโมง ต่อ 1 กลุ่ม โดยแบ่งเป็น 6 ช่วงๆ ละ 3 ชั่วโมง ดำเนินการต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลา 2 วัน คือ ดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในวันเสาร์-อาทิตย์ วันละประมาณ 9 ชั่วโมง รวมระยะเวลาการดำเนินกลุ่มทั้ง 2 วันเป็นเวลาประมาณ 18 ชั่วโมง

2. กระบวนการกลุ่ม ในการดำเนินกระบวนการกลุ่มข้างต้นของนักจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อมุ่งให้ผู้รับบริการเกิดการสังเกต (Awareness) การสำรวจ (Exploration) การตรวจพิจารณา (Examination) การเกิดความงอกงาม (Growth) การแก้ปัญหา (Problem Solving) และความเข้าใจเห็นจริง (Realization) ซึ่งสิ่งนี้เอื้อให้เกิดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง นักจิตวิทยาการปรึกษาจะอาศัยหลักที่เรียกโดยย่อว่า กระบวนการ 4FTIR ซึ่งแบ่งออกเป็น กระแสกลุ่ม (Group Process) หรือ 4F และกระแสบุคคล (Personal Process) หรือ TIR

2.1 กระบวนการที่เป็นกระแสกลุ่ม (Group Process) หรือ 4F ประกอบด้วย

2.1.1 การเอื้อการเปิดเผยตนเอง (Facilitate Disclosure) คือ การเชิญชวนให้สมาชิกได้บอกเล่าถึงเรื่องราวของตนให้กลุ่มได้รับรู้ ภายใต้บรรยากาศของการเชื่อเชิญอันอบอุ่น ใสใจ เป็นมิตร โดยการใช้สื่อ หรือคำถามของผู้นำกลุ่มเพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักและสำรวจเรื่องราวในชีวิตของตนเอง เพื่อนำไปสู่ประเด็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม

2.1.2 การเอื้อปฏิสัมพันธ์ (Facilitate Interaction) คือ การก่อให้เกิดความสัมพันธ์ใกล้ชิดผูกพัน เรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มผ่านประสบการณ์ที่ได้นำมาแบ่งปันแก่กันและกันในกลุ่ม

2.1.3 การเอื้อความงอกงาม (Facilitate Growth) คือ การนำเรื่องราวหรือประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่มที่น่ายินดี น่าชื่นใจมาทำให้เห็นคุณค่า กล่าวคือ ในกรณีที่มีสมาชิกได้แสดงความรู้สึกหรือเล่าประสบการณ์ที่มีคุณค่า และเป็นแบบอย่างที่เป็นสิ่งดีงาม ผู้นำ

กลุ่มเชื้อให้เกิดการแบ่งปัน เพื่อให้กระจ่างชัดมากขึ้นในเรื่องราวหรือความรู้สึกที่มีคุณค่า หรือมีความหมาย เพื่อให้เกิดความอึดเอมใจ ความงอกงามของชีวิต

2.1.4 การเอื้อการแก้ปัญหา (Facilitate Problem Solving) คือ ผู้นำกลุ่มนำเรื่องราวที่สมาชิกรู้สึกทุกซึกใจ มีประเด็นค้างค้ำหรือเกิดรอยแยกในใจอันเกิดจากความคาดหวัง ความปรารถนา จนเกิดความทุกข์ และไม่สามารถผ่านพ้นปัญหาไปได้ ให้สมาชิกได้ใคร่ครวญตนเอง เห็นทุกข์ เข้าใจความจริง และสามารถเผชิญและยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงในชีวิต

2.2 กระบวนการที่เป็นกระบวนการส่วนบุคคล (Personal Process) หรือ TIR ได้แก่

2.2.1 การเชื่อมสมาน (Tuning in) คือ ภาวะที่ต้องอาศัยจิตใจที่สงบนิ่ง และเข้าใจ ใส่ใจฟัง ใส่ใจสังเกต รับรู้อย่างชัดเจน จนสมาชิกรับรู้ว่าผู้นำกลุ่มอยู่กับเขา เข้าใจเขา ผู้ให้การปรึกษาต้องละทิ้งโลกของตนเองจึงจะสามารถเข้าไปรับรู้โลกของผู้รับการปรึกษาได้อย่างครบถ้วน ชัดเจน

2.2.2 การพินิจรอยแยก (Identify Split) คือการค้นหาปมประเด็น ซึ่งคือภาวะทุกข์ หม่นหมองกระวนกระวาย ไม่สงบสุข โกรธเคือง ซึ่งเกิดจากความยึดมั่นถือมั่น ความคาดหวัง ความปรารถนา การไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง การเลือกที่เกิดจากกิเลส เป็นต้น

2.2.3 การเข้าใจเห็นจริง (Realization) ภาวะที่ผู้ให้การปรึกษาอาศัยกระบวนการแห่งปัญญา พาให้ผู้รับการปรึกษาออกจากความยึดมั่นถือมั่นมาสู่ความจริง หรืออาศัยหลักสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นความจริงสื่อให้อยู่กับความจริงได้อย่างสงบมั่นคง

ตารางที่ 9 โครงสร้างกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ระยะเวลา (ช่วงละ 3 ชั่วโมง)	ประเด็นนำสู่การสนทนา และปฏิสัมพันธ์	หลักธรรมฐาน
ช่วงที่ 1	“การเดินทางของชีวิต”	หลักอริยสัจ 4 หลักอิทัปปัจจยตา หลักไตรลักษณ์
ช่วงที่ 2	“พลังใจ...ในชีวิต”	
ช่วงที่ 3	“ภาวะท้อแท้ใจที่หน่วงชีวิต”	
ช่วงที่ 4	“เรียนรู้จากธรรมชาติ”	
ช่วงที่ 5	“หากย้อนเวลาได้...”	
ช่วงที่ 6	“เสียงจากภายใน” (มรณานุสติ)	
รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 18 ชั่วโมง		

ตารางที่ 10 วิธีการดำเนินโครงการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ผู้นำกลุ่ม	ประเด็นเรื่องราวที่เอื้อสมาชิกให้ ศึกษา พิจารณาตามประเด็น ความสามารถในการฟื้นพลัง (เปลี่ยนแปลงตามกระแสกลุ่ม)	หมายเหตุ (รากฐานของวิธีการ)
<ul style="list-style-type: none"> <li>● มีพุทธธรรมเป็นฐานแนวคิดของกลุ่ม (Buddhist Based) ในการเข้าใจโลกและชีวิต</li> <li>● <u>4F</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เอื้อการเปิดเผยตนเอง (Facilitate Disclosure)</li> <li>2. เอื้อปฏิสัมพันธ์ (Facilitate Interaction)</li> <li>3. เอื้อความงอกงาม (Facilitate Growth)</li> <li>4. เอื้อการแก้ปัญหา (Facilitate Problem Solving)</li> </ol> </li> <li>● <u>TIR</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเชื่อมสมาน (Tuning in)</li> <li>2. การพินิจรอยแยก (Identify Split)</li> <li>3. การเข้าใจเห็นจริง (Realization)</li> </ol> </li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเดินทางของชีวิต</li> <li>2. พลังใจ...ในชีวิต</li> <li>3. ภาวะท้อแท้ใจที่หน่วงชีวิต</li> <li>4. เรียนรู้จากธรรมชาติ</li> <li>5. หากย้อนเวลาได้...</li> <li>6. เสี่ยงจากภายใน (มรณานุสติ)</li> </ol>	<p><u>วิธีการ</u> นำเรื่องราวของสมาชิกมาเป็นประเด็น เพื่อพัฒนาภาวะที่เป็นตัวแปรทางจิตใจของสมาชิก จะยืนอยู่ที่ประสบการณ์ของสมาชิกเป็นหลัก เพราะกระบวนการกลุ่มเป็นการเรียนรู้ตนเอง โดยมีตนเองเป็นทั้งผู้เรียนและผู้สอน (Experiential learning) นักจิตวิทยาการปรึกษาอาจอาศัยการเริ่มประเด็นเรื่อง โดยการถามถึงประเด็นเรื่องโดยตรง หรืออาศัยสื่ออื่นๆ เช่น บทความ แบบฝึกหัด เสี่ยงดนตรี บทกวี เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ตรวจสอบ หาเรื่องราวในชีวิตที่เนื่องกับความสามารถในการฟื้นพลัง มาศึกษา</p>

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอาศัยแนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรม และการนำประเด็นนำสู่การสนทนาแต่ละช่วงตามความเหมาะสม และสอดคล้องกับเหตุปัจจัยในแต่ละขณะ ดังตารางที่ 10 ผู้วิจัยจะอาศัยโครงความคิดให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้เป็นขั้นเป็นตอน ดังขั้นตอนที่เสนอไว้ในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 การดำเนินการกลุ่มที่มีหลักอริยสัจ 4 อธิปไตย และไตรลักษณ์เป็นหลักการ และกระแสด้านเปลี่ยนแปลงของสมาชิกในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

สาระเนื้อหา	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม
<p>ช่วงที่ 1</p> <p>การเดินทางของชีวิต</p> <p>วันเสาร์ที่ 12 ก.ค.2551 (เวลา 9.00 - 12.00 น.)</p>	<p>1. เพื่อ สร้างบรรยากาศความไว้วางใจ ความอบอุ่น และการยอมรับ ให้สมาชิกได้รู้สึกคุ้นเคยและเป็นส่วนหนึ่งของกันและกันในกลุ่ม อันจะเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกของตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกสำรวจ ทบทวนถึงเหตุปัจจัยในชีวิต รวมทั้งเกิดความรู้สึกตระหนักถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นที่มาของการได้มาเจอกัน</p> <p>3. สมาชิกได้ตระหนักรู้ในการกระทำ และเกิดความรับผิดชอบต่อตนเองที่ผ่านมาในชีวิตอันส่งผลต่อตนเองและผู้อื่น</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก สร้างความรู้สึกเป็นกันเอง และยินดีต้อนรับทุกคน พร้อมทั้งเอื้อให้สมาชิกได้กล่าวทักทายกัน เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง ผ่อนคลาย และยอมรับ และให้สมาชิกได้รู้สึกว่า เป็นส่วนหนึ่งของกันและกันในกลุ่ม</p> <p>2. เริ่มต้นกระบวนการ โดยผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้พิจารณา ทบทวนและใคร่ครวญเกี่ยวกับเส้นทางชีวิตของตนเองที่ผ่าน มาว่าได้พบเจอกับอะไรมาบ้าง กว่าที่จะมาอยู่ร่วมกันในวันนี้ โดยใช้คำถามว่า "กว่าที่เราจะมาอยู่ด้วยกันในวันนี้ เราได้เดินทางผ่านเส้นทางไหน หรือได้พบเจอกับอะไรมาบ้างคะ"</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ ทบทวน และสำรวจตนเอง เพื่อนำไปสู่การพิจารณา และการตระหนักในตนเองถึงสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดทั้งเกิดความรู้สึกไว้วางใจในการเปิดเผยตนเอง โดยการรับฟังอย่างใส่ใจ ต่อเนื่อง และสะท้อนสิ่งที่ผู้นำกลุ่มรับรู้กลับไปยังสมาชิกอย่างเข้าใจด้วยท่าทีที่เป็นมิตร อ่อนโยน อบอุ่น และยอมรับ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ในช่วงเริ่มต้นสมาชิกมีความสงสัย และทำตัวไม่ถนัด รู้สึกเขินอายในการพูดคุย และการวางตัว การนั่งในกลุ่ม ส่วนใหญ่จึงมักคุยกับเพื่อนที่เรียนอยู่สาขาวิชาเดียวกัน และมีท่าทีเกร็ง ๆ ต่อผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิก และค่อย ๆ เรียนรู้ที่จะพูดคุยกับเพื่อนต่างสาขา จากการเอื้อของผู้นำกลุ่มมากขึ้น</li> <li>เมื่อสมาชิกได้พูดคุยกัน ทำให้เริ่มมีความสนิทสนมคุ้นเคย และไว้วางใจกันมากขึ้น โดยสมาชิกมีความสนใจ และใส่ใจในเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก ทั้งนี้ เนื่องจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นของสมาชิกมีความใกล้เคียงกัน จึงทำให้สมาชิกมีความเห็นอกเห็นใจกัน ต่างร่วม แบ่งปันความรู้สึกและเรื่องราวของตนเองที่มีส่วนคล้ายกัน ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและได้รับการยอมรับจากเพื่อน สมาชิก รวมทั้งการให้กำลังใจและความรู้สึกชื่นชมใน</li> </ul>

สาระเนื้อหา	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม
	<p>4. เพื่อให้สมาชิกเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และมีความภาคภูมิใจในตนเอง เชื่อมั่นกับสิ่งที่กระทำ</p> <p>5. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมชื่นชมยินดีตลอดทั้งแบ่งปันกำลังใจ ความรู้สึกที่มีและคำแนะนำต่อเพื่อนสมาชิก และเห็นคุณค่าในผู้อื่น</p> <p>6. เพื่อให้สมาชิกเห็นทุกข์ในกรณีที่เกิดความขัดแย้งหรือรอยแยกภายในจิตใจ และสามารถเผชิญและยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง</p> <p>7. เพื่อให้สมาชิกคลายจากความบีบคั้นใจ สามารถยอมรับ</p>	<p>4. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนสมาชิก โดยให้สมาชิกได้มีการสะท้อนสิ่งที่รับรู้ไปยังสมาชิกคนอื่น ๆ สื่อให้เห็นถึงการใส่ใจ สนใจในตัวเพื่อนสมาชิกที่กำลังเล่าเรื่องของตน และเป็นการแสดงออกถึงความห่วงใย รวมทั้งแสดงความรู้สึกความคิดเห็นที่จะเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนสมาชิก และเพื่อให้เกิดความสนิทสนมและไว้วางใจซึ่งกันและกันมากขึ้น</p> <p>5. ในกรณีที่สมาชิกเล่าเหตุการณ์ ที่ผิดหวัง ท้อแท้ เสียใจ หรือการอยู่กับความคาดหวัง ชีวิตที่ติดขัด หรือถูกหวังรั้ง ทำให้หมดพลังใจ กลัวเป็นต้น ผู้นำกลุ่มจัดการกับความขัดแย้ง หรือรอยแยกที่เกิดขึ้นในใจระหว่างความคาดหวังกับสภาพความเป็นจริง โดยพาให้สมาชิกเห็นทุกข์ และสามารถเผชิญและยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างสอดคล้องกับความ เป็นจริงในชีวิต พร้อมทั้งเชื้อให้เพื่อนสมาชิกใส่ใจร่วมรับรู้และช่วยเหลือสนับสนุนให้กำลังใจ เพื่อให้เกิดความอบอุ่นใจ รู้สึกเป็นที่ยอมรับ และมีกำลังใจที่จะเติบโตงอกงามต่อไป</p> <p>6. หากมีประเด็นหรือตัวอย่างพฤติกรรมของสมาชิกที่แสดงให้เห็นถึงการกระทำที่น่ายกย่อง และเป็นแบบอย่างหรือเป็นกำลังใจในการเผชิญปัญหา</p>	<p>ประสบการณ์ที่มีคุณค่าของเพื่อนสมาชิกในเส้นทางที่ผ่านมา ก่อให้เกิดความไว้วางใจในสัมพันธภาพภายในกลุ่มอันจะเชื้อให้สมาชิกสามารถเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกที่ลึกซึ้งของตนเองได้มากขึ้น ซึ่งจะเป็นโอกาสให้สมาชิกได้เรียนรู้ตระหนักในตนเองตลอดทั้งสำรวจ ตรวจสอบ วิจารณ์ แก้ไข และเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>เมื่อสมาชิกได้บอกเล่าเรื่องราวของตนเองอย่างลึกซึ้งมากขึ้น ทำให้สมาชิกเรียนรู้จักตนเองมากขึ้น รู้สึกเห็นคุณค่าในประสบการณ์ชีวิต เกิดความเชื่อมั่น และภาคภูมิใจในตนเอง รวมทั้งเกิดการตระหนัก รู้สึก ขอบคุณบุคคลและสรรพสิ่งที่มีส่วนเกื้อกูลตนเองในเส้นทางชีวิตที่ผ่านมา</li> <li>การได้รับกำลังใจ และเกิดความรู้สึกว่าผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกในกลุ่มให้ความใส่ใจ รับฟังยอมรับ และมีความเข้าใจ เข้าใจในเรื่องราวและความรู้สึกของตนเอง ทำให้สมาชิกมีความกล้ามากขึ้น ในการบอกเล่าปัญหา หรือความคับข้องใจที่ตนเองมีอยู่</li> </ul>

สาระเนื้อหา	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม
	<p>กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นคง</p> <p>8. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมช่วยเหลือแก้ปัญหา แบ่งปันประสบการณ์ที่มีต่อกันในประเด็นที่เพื่อนค้างคาใจ</p>	<p>ผู้นำกลุ่ม นำเรื่องราวหรือการกระทำนั้นมาขยายให้เห็นถึงเรื่องราวที่มีคุณค่า เพื่อให้สมาชิกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เห็นคุณค่าในชีวิต และความสำคัญของตนเองที่มีต่อผู้อื่น พร้อมทั้งเอื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาร่วมชื่นชมประสบการณ์พิเศษที่มีคุณค่า นั้น รวมทั้งให้สมาชิกในกลุ่มได้แบ่งปันสิ่งที่ได้เรียนรู้จากสมาชิกที่เล่าเรื่องราวให้ฟัง</p>	<p>ทำให้สมาชิกสามารถเข้าใจตนเองได้ลึกซึ้งมากขึ้น และรู้สึกขอบคุณเพื่อนสมาชิกที่ให้กำลังใจ และคำแนะนำ ซึ่งทำให้สมาชิกรู้สึกไว้วางใจกลุ่ม บรรยายภาคภูมิใจดูอบอุ่น และเป็นกันเอง</p>
<p>ช่วงที่ 2</p> <p>พลังใจ</p> <p>ในชีวิต</p> <p>วันเสาร์ที่</p> <p>12 ก.ค.2551</p> <p>(เวลา 13.00-16.00 น.)</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกได้ ทบทวน ตระหนัก และเรียนรู้ต่อบัจจัยเกื้อหนุนต่าง ๆ ที่เอื้อให้ตนเองสามารถผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบาก</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้สำนึกขอบคุณต่อบุคคลและบัจจัยต่าง ๆ ที่มีส่วนช่วยเหลือเกื้อกูลในชีวิต และถ่ายทอดเรื่องราวบุคคลที่มีส่วนในชีวิต</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ ทบทวน และสรุปเรื่องราวจากช่วงที่ผ่านมา และชวนให้สมาชิกมองถึงประสบการณ์การเดินทางของชีวิต ที่ต่างที่มา ต่างเส้นทาง ผ่านทั้งทางที่ราบเรียบ และทางที่ขรุขระ เพื่อให้สมาชิกได้ใคร่ครวญและตระหนักถึงกำลังใจที่ตนเองได้รับมาในช่วงต่าง ๆ ของชีวิต โดยใช้คำถามว่า “เวลาที่เราต้องเดินในทางที่ไม่เรียบ ทางที่สูงชัน เหมือนกำลังปีนหน้าผาจนเกือบหมดแรงที่จะเดินต่อ อะไรที่ทำให้เราก้าวเดินต่อไปได้คะ”</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจ และตระหนักถึงบัจจัยที่เอื้อให้สมาชิกสามารถผ่านพ้นช่วงเวลาที่ต้องประสบกับปัญหา</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สมาชิกมีความรู้สึกเชื่อมั่นและไว้วางใจผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มมากขึ้น โดยสมาชิกได้แบ่งปันเรื่องราวและความรู้สึกที่เข้มข้น ซึ่งไม่เคยบอกเล่ากับใครมาก่อน ทำให้สมาชิกได้ใคร่ครวญตนเอง และมองเห็นทุกขที่่เกิดจากรอยแยกของความปรารถนากับความจริงที่เกิดขึ้น</li> <li>• สมาชิกได้ทบทวนและตระหนักถึงอุปสรรคความยากลำบากที่ผ่านมาเป็นบทเรียน บททดสอบ ทำให้เรียนรู้ชีวิตรวมทั้งในช่วงเวลาที่มีปัญหาทำให้ตนเองได้ตระหนัก</li> </ul>

สาระเนื้อหา	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม
	<p>3. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกภาคภูมิใจ และเห็นคุณค่าในตนเอง รวมทั้ง เอื้อให้สมาชิกเห็นคุณค่า และ ซาบซึ้งใจถึงความเกื้อกูลจากสรรพสิ่ง และผู้คนรอบ ๆ ตัว</p> <p>4. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกตระหนักถึงแหล่งหรือบุคคลที่มีส่วนช่วยเหลือ และ สนับสนุน ทำให้มีกำลังใจ ที่จะต่อสู้ฝ่าฟันกับอุปสรรค เพิ่มพลังใจในการดำเนินชีวิต</p>	<p>มาได้</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้สำรวจสภาวะจิตใจว่าเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา เรารู้สึกอย่างไร อะไรทำให้เราผ่านพ้นไปได้ (ตัวเอง พ่อแม่ เพื่อน ครู ความงามของธรรมชาติ ความเข้าใจโลกและชีวิต)</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสังเกตสภาวะจิตใจของตนเอง เมื่อเราไม่ท้อแท้ต่อปัญหา และสามารถผ่านเหตุการณ์ที่ยากลำบาก หรือความอุปสรรคในชีวิตมาได้ ใจของเราเป็นอย่างไร</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มจะนำเอาประสบการณ์ในชีวิตของสมาชิกที่พิเศษที่มีคุณค่าต่อจิตใจ ต่อชีวิตตนและผู้อื่น มาทำให้สมาชิกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เห็นคุณค่าในชีวิต และ ความสำคัญของตนเองที่มีต่อผู้อื่น พร้อมทั้งเอื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามา ร่วมชื่นชมประสบการณ์พิเศษที่มีคุณค่า นั้น รวมทั้งให้สมาชิกในกลุ่มได้แบ่งปันสิ่งที่ได้เรียนรู้จากสมาชิกที่เล่าเรื่องราวให้ฟัง</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกที่รู้สึกว่ายังอยู่กับปัญหา รู้สึกท้อแท้ อ่อนแอ ได้สื่อความรู้สึก</p>	<p>และมองเห็นคุณค่า ความสำคัญของพ่อแม่ และบุคคลที่ช่วยเหลือ โอบอุ้มให้กำลังใจตนเอง จนสามารถผ่านพ้น ช่วง เวลา ที่ยากลำบากมาได้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● สมาชิกได้รับกำลังใจ ความช่วยเหลือ คำแนะนำ เพื่อจัดการคลี่คลายปัญหาจากเพื่อนสมาชิก ทำให้รู้สึกมีกำลังใจ และเข้มแข็งมากขึ้นในการฝ่าฝืนอุปสรรคปัญหาต่างๆ</li> <li>● สมาชิกได้เรียนรู้ และเข้าใจตนเอง มองเห็นการกระทำของตนเองในอดีตที่ส่งผลเนื่องโยงมาัยังปัจจุบัน และได้ตระหนักมองเห็นการกระทำของตนเองที่ส่งผลต่อตนเองและผู้อื่น อันนำไปสู่การทบทวนแก้ไข และเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ถูกต้องและสร้างสรรค์ ส่งผลทำให้รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และภาคภูมิใจในตนเองที่สามารถเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเองได้ ทำให้เลิกมองตนเองในด้านลบ ไม่ดูถูกตนเองเหมือนที่ผ่านมา</li> </ul>



สาระเนื้อหา	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม
		<p>ออกมา โดยผู้นำกลุ่มมีการรับฟังอย่างใส่ใจด้วยท่าทีที่อ่อนโยน และช่วยนำพาให้สมาชิกออกจากความทุกข์ ความยึดมั่นในความพอใจ ภูมิใจของตนเอง เพื่อให้อยู่ได้และยอมรับกับความเป็นจริง และสามารถปรับเปลี่ยนตัวเองเพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาอย่างถูกต้องตลอดจนเอื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้าแบ่งปันความรู้สึก ประสบการณ์ และการช่วยเหลือ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะแบ่งปันเรื่องราว ประสบการณ์ ความรู้สึก และกำลังใจให้แก่เพื่อนสมาชิก ซึ่งทำให้ตนเองพัฒนาด้านการสื่อสารกับผู้อื่นได้มากขึ้น เกิดความภาคภูมิใจที่ตนเองสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้</li> </ul>
<p>ช่วงที่ 3 ภาวะท้อแท้ ใจที่หนอง ชีวิต</p> <p>วันเสาร์ที่ 12 ก.ค 2551 (เวลา 16.15- 19.30 น.)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักกับภาวะใจของตนเอง</li> <li>เพื่อให้สมาชิกคลายจากความยึดมั่นถือมั่นหรือความทุกข์ที่บีบคั้นใจ</li> <li>เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงผลที่เกิดขึ้นจากภาวะใจที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น</li> <li>เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้แบบอย่างในการดำเนินชีวิต</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจใจ และใคร่ครวญเกี่ยวกับตนเอง และตระหนักถึงภาวะของตนเองในปัจจุบัน โดยผู้นำกลุ่มใช้สื่อให้สมาชิกเปรียบเทียบตนเองเป็นต้นไม้ อันเอื้อให้สมาชิกได้เปิดเผยเรื่องราวของตนเอง</li> <li>ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ขยายเรื่องราว รวมทั้งได้ทบทวนและสำรวจตนเอง เพื่อนำไปสู่การพิจารณา และการตระหนักในตนเองถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ตลอดทั้งเกิดความรู้สึกไว้วางใจในการเปิดเผยตนเอง โดยการรับฟังอย่างใส่ใจ ต่อเนื่อง และสะท้อนสิ่งที่ผู้นำกลุ่มรับรู้กลับไปยัง</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>สมาชิกแต่ละคนใส่ใจ ในการทบทวนใคร่ครวญตนเองมากขึ้น รวมทั้งต่างใส่ใจรับฟังปัญหาของเพื่อนสมาชิก แสดงความห่วงใย และเสนอแนะ แนวทางเพื่อช่วยเหลือคลี่คลายใจให้แก่เพื่อนสมาชิก</li> <li>สมาชิกเกิดความเข้าใจกันมากขึ้นจากการได้พูดคุยกันถึงปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนที่เกิดขึ้น นำไปสู่ความเข้าใจกันในการอยู่ร่วมกัน</li> <li>สมาชิกได้เรียนรู้จากเรื่องราวของตนเองที่ได้ประสบ โดยมองเห็นคุณค่า</li> </ul>

สาระเนื้อหา	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม
	<p>5. เพื่อให้สมาชิกได้แบ่งปันกำลังใจ แก่เพื่อนสมาชิกที่ประสบกับปัญหาและบอกเล่า แบ่งปัน ประสบการณ์ของตนเอง</p> <p>6. เพื่อให้สมาชิกเกิดการตรวจสอบและพัฒนาตนเอง ในการแก้ไขปัญหา และปรับเปลี่ยนตนเอง จากแนวทางของเพื่อน</p> <p>7. เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจ และเห็นคุณค่าในตนเองที่มีส่วนช่วยเหลือเพื่อนสมาชิก และที่ตนเองสามารถเผชิญและจัดการกับอุปสรรคและปัญหาได้</p>	<p>สมาชิกอย่างเข้าใจด้วยท่าทีที่เป็นมิตร อ่อนโยน อบอวน และไม่ตัดสิน ทำร้าย</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามให้สมาชิกพิจารณาถึงคำว่า "ภาวะท้อแท้ใจ"</p> <p>4. เมื่อมีประเด็นที่เป็นภาวะท้อแท้ใจ ที่สมาชิกได้เผชิญ ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้สำรวจและเรียนรู้ถึงภาวะของใจ และเชื้อให้สมาชิก มองเห็นทุกข์ และคลี่คลายจากรอยแยกในใจ</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาให้ กำลังใจและคำแนะนำ ตลอดทั้งแนวทางแก้ไข</p> <p>6. หากมีประเด็นที่แสดงให้เห็นถึง การมีกำลังใจในการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค ผู้นำกลุ่มจะนำให้สมาชิกได้เรียนรู้ร่วมกันจากประสบการณ์ที่น่าชื่นชมและมีคุณค่าของเพื่อนสมาชิก พร้อมทั้งให้สมาชิกได้บอกความรู้สึก ที่รับรู้จากประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก</p>	<p>ของปัญหาและอุปสรรค ความยากลำบากที่ตนเองได้เผชิญ รวมทั้งได้เห็นแบบอย่างหรือเรียนรู้แนวทางจัดการและแก้ไข ปัญหาจากประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก เพื่อให้สมาชิกมีจิตใจที่แข็งแกร่ง มีพลังใจที่เข้มแข็งในการต่อสู้กับอุปสรรค ความยากลำบากต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• สมาชิกสามารถประเมินอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่นได้ การรู้จักและเข้าใจตนเองทำให้เห็นเหตุแห่งทุกข์ที่เกิดขึ้นว่าเกิดที่ใจของตนเอง และสามารถแก้ไขคลี่คลายปัญหาที่ใจของตนเองเช่นกัน ทำให้มองเห็นคุณค่าและรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ในการจัดการคลี่คลายปัญหาต่าง ๆ โดยเริ่มต้นที่จิตใจตนเองให้พร้อมสู้กับปัญหา</li> </ul>

สาระเนื้อหา	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม
<p>ช่วงที่ 4</p> <p><u>เรียนรู้จาก</u></p> <p><u>ธรรมชาติ</u></p> <p>วันอาทิตย์ที่</p> <p>13 ก.ค.2551</p> <p>(เวลา 09.00</p> <p>-12.00น.)</p>	<p>1. เพื่อเชื้อให้สมาชิกได้เรียนรู้ถ่ายทอดทัศนคติและความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อสิ่งมีชีวิตในธรรมชาติที่เจริญงอกงามได้ แม้จะอยู่ในที่ ๆ ไม่เอื้ออำนวย ตามการรับรู้และทัศนคติของสมาชิก</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เห็นแบบอย่างและสัมผัสกำลังใจจากธรรมชาติรอบตัว ๆ ที่อยู่ภายใต้กฎของการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวเมื่อต้องอยู่ในสถานที่หรือเหตุการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวย</p> <p>3. เพื่อเชื้อให้สมาชิกถ่ายทอดความเข้าใจแนวทางการดำเนินชีวิตที่อยู่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง และต้องมีการปรับตัว เผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มเปิดกลุ่มโดยใช้สัญลักษณ์เพื่อสื่อ ภาพต้นไม้เล็ก ๆ ที่งอกขึ้นมาโดยเบียดรอยแยกของแผ่นคอนกรีตที่แข็งกระด้าง เพื่อที่จะเติบโต แล้วตั้งคำถามต่อสมาชิกว่า “เรารู้สึกอย่างไรบ้างเมื่อเห็นต้นไม้เล็ก ๆ ที่พยายามต่อสู้เพื่อให้ชีวิตงอกงามเติบโตขึ้นมา”</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกได้ถ่ายทอดทัศนคติหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น และร่วมบอกเล่าเหตุการณ์ที่ได้ประสบกับตนเองหรือพบเห็นเรื่องราวที่เป็นกำลังใจมาแบ่งปันกับเพื่อนสมาชิก เพื่อเป็นโอกาสให้สมาชิกได้เรียนรู้ประสบการณ์ที่เสริมสร้างพลังใจในชีวิต</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มจะนำเรื่องราวของสมาชิกมาขยาย ในกรณีที่มีสมาชิกมีเรื่องราวที่เป็นประสบการณ์ตรง ในการเผชิญและฟันฝ่ากับปัญหาและอุปสรรคความยากลำบากในชีวิต ที่นำมายังเป็นแบบอย่างเพื่อให้เกิดกำลังใจแก่สมาชิกคนอื่น ๆ และเพื่อเพิ่มกำลังใจให้กับสมาชิกเอง ในการพัฒนาตนเองเพิ่มมากขึ้น เกิดความอึดอ้อมงอกงามต่อจิตใจ</p> <p>4. โดยการเชื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาร่วมชื่นชม</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● สมาชิกมีความคุ้นเคยและสนิทสนมกันมากขึ้น มีการหยอกล้อคุยเล่นอย่างเป็นกันเอง ทำให้บรรยากาศกลุ่ม มีความอบอุ่น เป็นกันเองมากขึ้นซึ่งเป็นผลมาจาก สมาชิกรู้สึกเชื่อมั่นและไว้วางใจกลุ่มมากขึ้น อันนำไปสู่การถ่ายทอดบอกเล่าเรื่องราวและความรู้สึกของตนเอง</li> <li>● สมาชิกได้เรียนรู้แบบอย่างจากธรรมชาติ ในการปรับตัว ท่ามกลางกระแสความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ทำให้สมาชิกมีกำลังใจในการยืนหยัดต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรค หรือสภาวะที่ต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น โดยมีความอดทน และความพยายามในการฟันฝ่าอุปสรรคความยากลำบากและสภาวะความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ตนเองเผชิญ</li> <li>● นอกจากนี้ สมาชิกได้สำรวจ และตรวจพิจารณาตนเองมากขึ้น ถึงภาวะความบีบคั้นหรือกดดันของตนเองที่ต้องมีการปรับตัว</li> </ul>

สาระเนื้อหา	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม
	<p>4. สมาชิกเกิดการเชื่อมโยงประสบการณ์ตรงของตนเอง</p> <p>5. เพื่อเชื้อให้สมาชิกสำรวจความรู้สึกจากประสบการณ์ที่สมาชิกไม่สามารถเผชิญกับมันได้ตลอดจนเชื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาแบ่งปันประสบการณ์และการช่วยเหลือให้กำลังใจและคำแนะนำแนวทางแก้ไข</p>	<p>ประสบการณ์พิเศษที่นำยกย่องตลอดทั้งเชื้อให้สมาชิกในกลุ่มได้แบ่งปันสิ่งที่ได้เรียนรู้หรือเป็นประโยชน์ แรงบันดาลใจ หรือพลังใจที่ได้รับจากการฟังเรื่องราว</p> <p>5. หากเป็นกรณีที่สมาชิกเกิดความรู้สึกท้อแท้ ทุกข์ใจ หดพลังกับสถานการณ์หรือประสบการณ์ ผู้นำกลุ่มใส่ใจรับฟัง และให้ความช่วยเหลือโดยพาสมาชิกออกจากความทุกข์นั้น เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจและตระหนักในความเป็นจริง และมีความศรัทธาในตัวเองที่จะพยายามแก้ไขปัญหายังไม่ย่อท้อมีความเพียรพยายามโดยใช้สติและหุ้มเทกำลังสติปัญญาเพื่อให้ผ่านพ้นเหตุการณ์นั้น ๆ ไปได้ นอกจากนี้</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้เพื่อนสมาชิกได้เข้ามามีส่วนช่วยเหลือสนับสนุนกำลังใจ เพื่อให้เกิดความอบอุ่นใจ และมีกำลังใจที่จะเติบโตต่อไป</p>	<p>ทำให้สมาชิกมีความเข้าใจต่อสังขารหรือภาวะธรรมชาติ เมื่อต้องเผชิญกับภาวะที่ไม่เอื้ออำนวยต้องอาศัยความอดทนและพยายาม จึงจะประสบความสำเร็จ และเกิดการเรียนรู้ว่า ทุกชีวิตต้องมีการปรับตัวเพื่อความอยู่รอด</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>สมาชิกได้เรียนรู้จากสิ่งรอบ ๆ ตัว โดยรู้สึกขอบคุณทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นครูให้ตนเองได้เรียนรู้และเป็นแนวทาง เป็นพลังแรงใจ ในการจัดการกับปัญหาในวันข้างหน้า</li> </ul>
<p>ช่วงที่ 5</p> <p>หากย้อนเวลาได้... วันอาทิตย์ที่ 13 ก.ค.2551 (เวลา 13.00-16.00 น.)</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงภาวะที่ตนเองกำลังเผชิญ ในส่วนของความคาดหวัง ความยึดมั่นถือมั่น ความสูญเสียที่</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มเริ่มกระบวนการโดยชวนให้สมาชิกได้พิจารณาและทบทวนตนเอง ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นประเด็นค้างใจ เช่น ความรู้สึกเสียตาย ความรู้สึกผิดในชีวิตของตนเองที่ผ่านมาจนถึงวันนี้ โดยใช้คำถาม "พวกเราเติบโต</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>สมาชิก ได้ทบทวนและใคร่ครวญตนเองถึงประเด็นที่ค้างใจในอดีตจนถึงปัจจุบัน ความรู้สึกผิด ความเสียตาย ความผิดหวัง หรือความทุกข์ที่ติดยึดอยู่ในใจ จนสามารถมองเห็น</li> </ul>

สาระเนื้อหา	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม
	<p>ประสบ เป็นต้น</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าของทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตที่เป็นผลเนื่องโยงให้ตนเองอยู่ในปัจจุบันได้</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง และความสำคัญของตนเองที่มีต่อผู้อื่น รวมทั้งที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง</p> <p>4. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักและมองเห็นคุณค่าจากอุปสรรคและปัญหาที่ผ่านพบมาในฐานะครูหรือบทเรียนที่สอนชีวิต</p> <p>5. เพื่อคลี่คลายใจของสมาชิกที่มีปมประเด็นค้างใจจากเรื่องราวในอดีต ให้เรียนรู้และยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง</p> <p>6. เพื่อให้สมาชิกได้แบ่งปันกำลังใจ และช่วยเหลือซึ่งกันและ</p>	<p>จนมาถึงวันนี้ มีอะไรที่เราอยากจะทำย้อนเวลากลับไปแก้ไขบ้างไหมคะ”</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกได้สำรวจเข้าไปในวิถีชีวิตของตนเอง และเกิดความรู้สึกไว้วางใจในการเปิดเผยตนเอง โดยการรับฟังอย่างใส่ใจ ต่อเนื่อง และสะท้อนสิ่งที่ผู้นำกลุ่มรับรู้กลับไปยังสมาชิก อย่างเข้าใจด้วยท่าทีที่เป็นมิตร อ่อนโยน อบอุ่น และไม่ตัดสินทำร้าย</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนสมาชิก โดยให้สมาชิกได้มีการสะท้อนสิ่งที่รับรู้ไปยังสมาชิกคนอื่น ๆ สื่อให้เห็นถึงการใส่ใจ สนใจในตัวเพื่อนสมาชิกที่กำลังเล่าเรื่องของตน และเป็นการแสดงออกถึงความห่วงใย รวมทั้งแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นที่จะเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนสมาชิก</p> <p>4. ในกรณีที่สมาชิกเล่าเหตุการณ์ที่แสดงถึงการสูญเสียหรือการอยู่กับความคาดหวังชีวิตที่ติดขัด หรือถูกหน่วงรั้ง ทำให้หมดพลังใจ ท้อแท้ กลัว เป็นต้น ผู้นำกลุ่มจัดการกับความขัดแย้ง หรือรอยแยกที่เกิดขึ้นในใจระหว่างความคาดหวังกับสภาพความเป็นจริงโดยพาให้</p>	<p>รอยแยกของความคาดหวังกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นนำไปสู่การเกิดปัญญาเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัจจุบัน โดยการเรียนรู้จากความผิดพลาดในอดีต ตลอดจนการมองเห็นคุณค่าของเวลา ประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมาและอุปสรรคที่ทำให้ตนเองมีความเข้มแข็ง และมีภูมิคุ้มกันในชีวิต</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• สมาชิกได้เกิดความรู้สึกรักใคร่ ห่วงใย และเห็นอกเห็นใจเพื่อนสมาชิกที่เผชิญกับปัญหา โดยการใส่ใจ และร่วมกันหาแนวทาง วิธีการแก้ไขจัดการปัญหา และมีความปรารถนาดี และกำลังใจให้แก่เพื่อนสมาชิก ทำให้มีบรรยากาศอบอุ่น จริงใจ และมีความสนิทสนมกลมเกลียวเป็นหนึ่งเดียวกันในกลุ่ม</li> <li>• สมาชิกได้ตระหนักและเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงมากขึ้น มองเห็นความเนืองโยงของเหตุปัจจัยในอดีตที่ส่งผลมายังปัจจุบัน ทำให้ตระหนักในการกระทำของตนเองที่ส่งผลต่อตนเองและ</li> </ul>

สาระเนื้อหา	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม
	<p>กัน และ เกิด ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น</p>	<p>สมาชิกเห็นทุกข์และสามารถเผชิญและยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างสอดคล้องกับความ เป็นจริงในชีวิต</p> <p>5. พร้อมทั้งเชื้อให้เพื่อนสมาชิกใส่ใจร่วมรับรู้และ ช่วยเหลือสนับสนุนให้กำลังใจ เพื่อให้เกิดความอบอุ่นใจ รู้สึก เป็นที่ยอมรับ และมีกำลังใจที่จะ เติบโตองกงามต่อไป</p> <p>6. หากมีประเด็นหรือ ตัวอย่างพฤติกรรมของสมาชิกที่ แสดงให้เห็นถึงการกระทำที่น่า ยกย่องและเป็นแบบอย่างหรือ เป็นกำลังใจในการเผชิญปัญหา ผู้นำกลุ่ม นำเรื่องราวหรือการ กระทำนั้นมาขยาย ให้เป็น เรื่องราวที่มีคุณค่า พร้อมทั้งเชื้อ ให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาร่วมชื่น ชมประสบความสำเร็จพิเศษที่มี คุณค่านั้น รวมทั้งให้สมาชิกใน กลุ่มได้แบ่งปันสิ่งที่ได้เรียนรู้จาก สมาชิกที่เล่าเรื่องราวให้ฟัง</p>	<p>ผู้อื่น ร่วมทั้งการเห็นคุณค่า ในความรัก ความอบอุ่น และความห่วงใยของพ่อแม่ ทำให้เกิดเป็นพลังใจในการ เปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อคนที่ รัก มีความมุ่งมั่น พยายาม และรับผิดชอบในหน้าที่ของ ตนเองมากขึ้น ที่สำคัญเกิด ปัญญาเพื่อนำไปคลี่คลาย ปัญหาได้อย่างสอดคล้อง กับความเป็นจริง ตลอดทั้ง มีกำลังใจ มีพลังใจในการ ดำเนินชีวิตเพื่อพัฒนา ตนเอง</p>
<p>ช่วงที่ 6 เสียงจาก ภายใน (มรณานสติ) วันอาทิตย์ที่ 13 ก.ค.2551 (เวลา 16.15- 19.30 น.)</p>	<p>1. เพื่อให้ สมาชิกใส่ใจกับ ความรู้สึกของ ตนเองและ เตรียม ตัว พร้อมรับการ เรียนรู้ที่เกิดขึ้น</p> <p>2. เพื่อ ให้ สมาชิกใส่ใจถึง ชีวิตที่ไม่แน่นอน</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มเตรียมความ พร้อมของสมาชิก และเริ่มให้ สมาชิกใส่ใจกับตัวเอง ในอาการ ที่สงบประมาณ 2-3 นาที หลังจากนั้น ผู้นำกลุ่มชวน สมาชิกทำแบบฝึกหัดร่วมกัน โดยขอให้ทุกคนเงิบและนั่ง หลับตานิ่ง ๆ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สมาชิก ได้เรียน รู้จักตนเอง และผู้อื่นมากขึ้น รวมทั้งได้เปลี่ยนแปลง ตนเองทั้งในด้านพฤติกรรม ความรู้สึก อารมณ์ และ ความคิด เช่น พฤติกรรม ความกล้าแสดงออกในการ พุดบอกความคิดความรู้สึก ซึ่งเป็นความเปลี่ยนแปลง</li> </ul>

สาระเนื้อหา	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม
	<p>และสำรวจความรู้สึกเมื่อชีวิตดำเนินมาถึงช่วงสุดท้าย</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกใส่ใจถึงช่วงชีวิตที่ผ่านมา และสำรวจความต้องการ หรือสิ่งที่คุณค่ามีความหมาย ความประทับใจสำหรับตนเองมากที่สุดในชีวิต</p> <p>4. เพื่อให้สมาชิกถ่ายทอดเรื่องราวและความรู้สึก ต่อสิ่งที่อยากจะทำ และขยายประสบการณ์ให้เกิดคุณค่าพิเศษ มีคุณค่าต่อความอิมเมจ และองคกงามของจิตใจ</p> <p>5. เพื่อให้สมาชิกสำรวจความรู้สึกที่ยังค้างคาใจ ไม่พึงพอใจ ฯลฯ ตลอดจนขอให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาแบ่งปันประสบการณ์และ</p>	<p>2. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกจินตนาการ ใคร่ครวญอยู่กับความรู้สึกของตัวเอง ต่อคำถามที่ผู้นำกลุ่มกล่าววว่า “หากเราสามารถมีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ได้ อีกเพียง 1 วัน...หากวันนี้เป็นวันสุดท้ายในชีวิตเรา...สิ่งที่เราอยากจะทำมากที่สุดหนึ่งอย่างคืออะไรคะ”</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ใช้เวลาอยู่กับตัวเอง เพื่อทบทวนความรู้สึก สิ่งที่ยากจะทำ</p> <p>4. เมื่อสมาชิกคนใดได้คำตอบให้กับตัวเองแล้ว ก็ขอให้ลิ้มตาดขึ้น จากนั้นผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกแต่ละคน ได้มีโอกาสแบ่งปัน ความรู้สึกที่เกิดขึ้น หรือสิ่งที่อยากจะทำ ให้กับเพื่อนสมาชิกได้เรียนรู้ร่วมกัน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มใส่ใจการแบ่งปันเรื่องราวของสมาชิก การทำให้ความรู้สึกที่เข้มข้น หรือการกระทำที่ดีงามมีความหมายและคุณค่ามากยิ่งขึ้น การเอื้อให้เรื่องราวของสมาชิกเป็นการเรียนรู้และเกิดทัศนคติที่มีประโยชน์ต่อสมาชิกและเพื่อนสมาชิก เพื่อให้เกิดความองคกงามในชีวิต และแผ่ขยายไปสู่สรรพสิ่งรอบข้าง</p> <p>6. พร้อมทั้งเอื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามามีส่วนร่วมชื่นชม</p>	<p>ที่เห็นได้ชัดเจน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>สมาชิกมีความเข้าใจโลกและชีวิต ที่มีเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ ไม่แน่นอน</li> <li>สมาชิกได้ตระหนักถึงความต้องการเป้าหมาย และหน้าที่ของตนเองมากขึ้น ทำให้เกิดแรงบันดาลใจ และมีพลังใจ ความพยายามที่จะมุ่งมั่นทำเป้าหมายของตนเองให้ประสบความสำเร็จ และไม่เลิกล้มความตั้งใจ เมื่อต้องเจอกับอุปสรรคหรือความยากลำบาก</li> <li>สมาชิกได้ตระหนักเห็นคุณค่าประสบการณ์และเรื่องราวในชีวิตที่ผ่านมา และตระหนักในความสำคัญและคุณค่าของตัวเอง ทำให้มีสติไม่ประมาท ในการดำเนินชีวิต</li> <li>รวมทั้งสมาชิกตระหนักเห็นคุณค่าของบุคคลที่คอยเลี้ยงดูช่วยเหลือเกื้อกูลตนเองให้ผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากและสามารถเติบโตงอกงามได้ในวันนี้</li> </ul>

สาระเนื้อหา	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม
	<p>การช่วยเหลือ</p> <p>6. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่ากับช่วงเวลาแต่ละขณะในชีวิต</p> <p>7. เพื่อให้สมาชิกได้มีชีวิตกับปัจจุบันขณะและตั้งใจกระทำสิ่งต่างๆ ในขณะปัจจุบันไม่ผัดผ่อน</p> <p>8. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมรับรู้ความตั้งใจของเพื่อนสมาชิกและเป็นกำลังใจซึ่งกันและกันตลอดจนได้รับพลังใจในการนำไปฝ่าฟันอุปสรรคในชีวิต</p> <p>9. เพื่อให้สมาชิกได้มีสติไม่ประมาทในการใช้ชีวิตที่อยู่ภายใต้กฎของความไม่แน่นอน</p>	<p>ประสบการณ์พิเศษที่มีคุณค่านั้นพร้อมทั้งเอื้อให้สมาชิกในกลุ่มได้แบ่งปันสิ่งที่ได้เรียนรู้จากสมาชิกผู้เล่าเรื่องราว</p> <p>7. ในกรณีที่เรื่องราวของสมาชิกมีประเด็นของการยึดมั่นถือมั่น ที่ยังต้องการคลี่คลายทุกข์ ผู้นำกลุ่มใส่ใจกับเรื่องราวดังกล่าว และเอื้อให้เกิดการแก้ไขโจทย์ที่เกิด และยอมรับกับความเป็นจริง ตลอดทั้งเอื้อให้เพื่อนสมาชิกได้เข้ามาช่วยเหลือสนับสนุนกำลังใจซึ่งกันและกัน</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มกล่าวเพิ่มเติมในประเด็นของ เมื่อถึงคราวที่ล้มหายใจจะหมดไป เราก็ยังไม่สามารถควบคุมให้มันดำเนินต่อได้โดยใช้คำถามว่า “ลมหายใจสุดท้ายนั้นจะมาถึงเราเมื่อไร” เพื่อให้สมาชิกได้มีสติ ตระหนักในชีวิต และความรับผิดชอบของตัวเองมากขึ้น</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มจะนำเอาประสบการณ์ในชีวิตของสมาชิกที่พิเศษที่มีคุณค่าต่อจิตใจ ต่อชีวิตตนและผู้อื่น มาทำให้สมาชิกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เห็นคุณค่าในชีวิต และความสำคัญของตนเองที่มีต่อผู้อื่น พร้อมทั้งเอื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาร่วมชื่นชมประสบการณ์พิเศษที่มีคุณค่านั้น รวมทั้งให้สมาชิกในกลุ่มได้</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>สมาชิกต่างรู้สึกชื่นชม และรู้สึกประทับใจสิ่งดีงามและมีคุณค่าที่เพื่อนสมาชิกรู้สึกขอบคุณ และแสดงความกตัญญูต่อบุพการีผู้ให้กำเนิดเลี้ยงดู โดยการบวช การทำบุญให้ทานที่เพื่อนสมาชิกทำประโยชน์ รู้จักแบ่งปันมีน้ำใจนึกถึงผู้อื่นนอกจากตนเอง เป็นต้น โดยสมาชิกสามารถถ่ายทอดความรู้สึกชื่นชม ประสบการณ์ที่มีคุณค่าของเพื่อนสมาชิก ทำให้เกิดความรู้สึกองกามตามวิถีของตนเอง และเกิดความภาคภูมิใจเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นและรู้สึกพอใจในสิ่งที่ตนเองมี</li> <li>สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะอยู่กับปัจจุบันขณะ และเห็นคุณค่าของเวลาในปัจจุบัน โดยเกิดการเปลี่ยนแปลงมุ่งมั่นที่จะทำหน้าที่ของตนเอง และสิ่งต่างๆ อย่างไม่เร่งรีบหรือผัดวันประกันพรุ่ง และคลี่คลายใจจากความรู้สึกผิด หรือสิ่งที่ค้างใจในอดีต มาเป็นให้ความสำคัญกับปัจจุบันที่อยากเปลี่ยนแปลงตนเอง</li> </ul>



สาระเนื้อหา	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม
		<p>แบ่งปันสิ่งที่ได้เรียนรู้จากสมาชิกที่เล่าเรื่องราวให้ฟัง</p> <p>10. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกได้แบ่งปันความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างกัน พร้อมทั้งหากมีประเด็นที่ค้างค้ำหรือรอยแยกในใจของสมาชิก ผู้นำกลุ่มใส่ใจรับฟัง และคลี่คลายปมประเด็นในใจให้สมาชิกได้เข้าใจ ความปรารถนา หรือความคาดหวังที่ครอบงำใจไม่ให้ยอมรับความเป็นจริง และเชื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามามีส่วนร่วมในการสนับสนุน กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือเพื่อนสมาชิก</p>	<p>และมองไปที่เป้าหมายที่อยากสร้างความภาคภูมิใจให้กับตนเองและพ่อแม่ในอนาคต</p>
<p>ช่วงสรุป ขอบคุณ...ที่เราได้มาเจอกัน</p> <p>วันอาทิตย์ที่ 13 ก.ค.2551 (เวลา 19.30 -20.00 น.)</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้กับความเป็นจริงของชีวิต ที่มีการพบก็ตั้งมีการจาก</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนและสรุปประสบการณ์ที่เกิดขึ้น</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงคุณค่าของเพื่อนสมาชิกที่ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ เพื่อแสดงความรู้สึกขอบคุณ ประทับใจต่อเพื่อนสมาชิกแต่</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกอยู่กับเวลาช่วงสุดท้ายของการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม และเปรียบเทียบการใช้เวลาร่วมกันที่นี้เป็นการเดินทางซึ่งไม่ได้ใช้เวลาเดินทางออกไปนอกสถานที่ แต่เป็นการเดินทางเข้าไปภายในใจของสมาชิกแต่ละคน</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจว่า การเดินทางของสมาชิกแต่ละคน สมาชิกเดินทางไปพบกับอะไรบ้างตลอดระยะเวลาที่เดินทางด้วยกัน เพื่อสรุปร่วมกันถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้น</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปถึงการใช้เวลาอยู่ร่วมกันในกลุ่ม และ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>สมาชิกมีสัมพันธภาพและความผูกพันที่แน่นแฟ้น เกิดความซาบซึ้งใจที่ได้มีเวลาร่วมกันในการเข้ากลุ่ม เกิดมิตรภาพ เห็นความสำคัญและคุณค่าซึ่งกันและกัน มีความกระตือรือร้นและรู้สึกเห็นอกเห็นใจที่จะให้กำลังใจ ช่วยเหลือกันและกัน รู้สึกผูกพันเป็นพี่เป็นน้อง เป็นเพื่อนที่พร้อมจะให้ความช่วยเหลือกันโดยตลอด แม้จะสิ้นสุดการเข้ากลุ่มไปแล้ว</li> <li>สมาชิกเรียนรู้ว่ากลุ่มเป็นประสบการณ์ที่มี</li> </ul>

สาระเนื้อหา	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม
	<p>ละคน</p> <p>4. เพื่อเกิดความอิมเอิบใจต่อบรรยากาศของมิตรภาพ การขอบคุณ ความซาบซึ้งใจ เห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน</p>	<p>ชวนให้สมาชิกเห็นคุณค่าในการที่เพื่อนสมาชิกได้มีส่วนตกแต่งชีวิตให้มีสีสัน มีความหมาย มีความทรงจำที่ดีร่วมกัน</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ใช้เวลาในการบอกกล่าวความรู้สึกขอบคุณ ความประทับใจที่มีต่อเพื่อนสมาชิกแต่ละคน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปและขอบคุณสมาชิกที่ได้มีโอกาสมาตกแต่งชีวิตกันและกันที่นี่</p>	<p>คุณค่ามีความหมาย และเป็นแหล่งสนับสนุนให้กำลังใจเป็นพลังใจ ทำให้มีความเข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกันด้านจิตใจและมีความมุ่งมั่น ในการเผชิญและจัดการกับปัญหาและอุปสรรคได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้มากขึ้น</p>

**การวิจัยส่วนที่ 2** เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยส่วนนี้ คือ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อเป็นแนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก อีกทั้งเครื่องมือหลักในการวิจัยก็คือตัวผู้วิจัย ซึ่งได้เตรียมความพร้อมในด้านวิธีการและความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ การเก็บข้อมูล การสัมภาษณ์เพื่อรวบรวมข้อมูลซึ่งมีทั้งส่วนที่คล้ายคลึงและแตกต่างจากการกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยา ตลอดทั้งอุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น เทปบันทึกเสียง สมุดบันทึก เป็นต้น

แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อเป็นแนวคำถามในการสัมภาษณ์โดยตัวอย่างแนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์จริงมีดังนี้

1. ประสบการณ์กลุ่มมีผลต่อน้องอย่างไรบ้าง (ความคิด ความรู้สึกต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อชีวิตโดยทั่วไป ต่อพ่อแม่พี่น้อง ต่อวิถีการใช้ชีวิต ฯลฯ)
2. น้องคิดว่าอะไร หรือคุณลักษณะใดของกลุ่มมีผลต่อน้อง และมีผลอย่างไรบ้าง
3. ประสบการณ์กลุ่มช่วยให้น้องสามารถแก้ไขหรือคลี่คลายปัญหา อุปสรรค ความยากลำบากของน้อง หรือไม่ อย่างไรบ้าง
4. ประสบการณ์กลุ่มมีผลต่อ “ใจ” ของน้องเช่นใดบ้าง (ลักษณะและภาวะของใจ)

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ตั้งข้อคำถามเพิ่มเติม เพื่อตรวจสอบเกี่ยวกับองค์ประกอบของตัวแปรความสามารถในการฟื้นพลัง ซึ่งมีตัวอย่างแนวคำถามดังนี้

1. หลังเข้ากลุ่ม น้องมองเห็นอะไรบ้างที่มีส่วนช่วยเหลือให้น้องมีกำลังใจ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ และก่อนเข้ากลุ่มมองเห็นเหมือนหรือแตกต่างอย่างไรบ้าง
2. หลังเข้ากลุ่มน้องมองว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไรบ้าง (ที่จะช่วยในการจัดการกับปัญหาและอุปสรรคได้: พฤติกรรม ความคิด ความรู้สึก)
3. จากการเข้ากลุ่มน้องรู้สึกประทับใจ และได้รับประโยชน์อะไรบ้าง อย่างไร  
(รายละเอียดดูภาคผนวก ข)

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

**การวิจัยส่วนที่ 1** ผู้วิจัยเก็บข้อมูล โดยนำแบบสอบถามซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสำรวจตนเองที่ประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคล และแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟู ซึ่งประกอบด้วยแบบวัดย่อย 2 แบบวัด คือ แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูตามสถานการณ์ และแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูจากลักษณะนิสัยประจำตัว ให้กลุ่มตัวอย่างตอบ ก่อนการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ หลังการเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล โดยเว้นระยะเวลาในการเก็บข้อมูลหลังจากเข้ากลุ่มแล้วประมาณ 2 สัปดาห์

**การวิจัยส่วนที่ 2** ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้างกับนักศึกษาในกลุ่มทดลองจากการวิจัยส่วนที่ 1 จำนวนทั้งหมด 7 คน โดยแจ้งให้นักศึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย การเก็บรักษาความลับของข้อมูล และการขออนุญาตบันทึกเสียงการสัมภาษณ์

### ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเตรียมการทดลอง

ผู้วิจัยติดต่อขอหนังสือราชการจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล และดำเนินการวิจัยกับนักศึกษา ทำการทดลองในการศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสามารถในการฟื้นฟู ต่ออธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นการเตรียมพร้อมสำหรับการปฏิบัติงานด้านจิตวิทยา และการดำเนินการวิจัย

เนื่องจากผู้วิจัยได้มีโอกาสฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Internship in Counseling) ในมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมเป็นระยะเวลาประมาณ 4 เดือน โดยได้ทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเป็นจำนวน 10 กลุ่ม กลุ่มละประมาณ 20 ชั่วโมง ซึ่งลักษณะของโปรแกรมกลุ่มที่ใช้ในการฝึกงานมีลักษณะใกล้เคียง และมีโครงหลักของพุทธธรรมเหมือนกัน ซึ่งผลที่ได้จากรายงานผลการฝึกงานที่ผ่านมา จากการประเมินของผู้เข้ารับบริการและจากบทสนทนาในกระบวนการกลุ่มทำให้เห็นกระแสความเปลี่ยนแปลงในตัวผู้รับบริการที่เป็นสมาชิกกลุ่ม โดยสมาชิกสามารถคลายคลี่คลายความทุกข์ในใจที่เกิดขึ้นจากความไม่สอดคล้องลงรอยของความคาดหวัง หรือความต้องการกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

ผู้วิจัยได้เห็นถึงอุปสรรคปัญหา ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ ในด้านช่วงเวลาและสถานที่ ซึ่งส่งผลกระทบต่อกระบวนการกลุ่ม เช่น การถูกรบกวนขณะดำเนินการกลุ่มก็ส่งผลกระทบต่อกระแสกลุ่มที่กำลังดำเนินไป รวมทั้งนักศึกษาส่วนใหญ่ต้องทำงานพิเศษหารายได้หลังจากเลิกเรียนและวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกปรับโปรแกรมให้มีความเหมาะสมกับวันและเวลา เพื่อไม่ให้เกิดกระทบกับการจัดเวลาทำงานของนักศึกษา และป้องกันไม่ให้นักศึกษาขาดการเข้ากลุ่ม ตลอดจนผู้วิจัยได้เรียนรู้และฝึกฝนพัฒนาตนเองในการดำเนินการกลุ่ม และได้กล่อมเกลาด้านจิตใจ ซึ่งตัวผู้วิจัยเองถือเป็นเครื่องมือการวิจัยที่สำคัญ โดยหลังเสร็จสิ้นการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ผู้วิจัยได้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเองทั้งในด้านวิชาชีพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และการเป็นมนุษย์คนหนึ่งที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข อันเกิดจากการมีความเข้าใจที่ถูกต้องสอดคล้องกับความเป็นจริงของโลกและชีวิต ผู้วิจัยได้ตระหนักว่ายิ่งให้ ยิ่งได้รับ เมื่อผู้วิจัยได้เป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือคลี่คลายใจของสมาชิกที่มีรอยแยกเกิดขึ้นในใจหรือการเอื้อให้สมาชิกได้ชื่นชมยินดีกับความมั่งคั่งงามในตัวของตัวเอง ในการทำหน้าที่นี้ผู้วิจัยก็ได้รับความเข้าใจโลกและชีวิตที่เพิ่มพูนมากขึ้น ได้ตระหนักถึงความอดทน ความพยายามในการฟันฝ่าอุปสรรคที่มาร่วมเรียนรู้กับสมาชิก เป็นการเรียนรู้เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมส่วนรวม ขณะเดียวกันก็ได้เรียนรู้พัฒนากล่อมเกลாதัวเองไปด้วย เป็นการเรียนรู้ไปด้วยกัน และพัฒนาตนเองอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

นอกจากนี้ ก่อนเริ่มทดลองกับกลุ่มทดลองจริง ผู้วิจัยนำโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมาดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เป็นกลุ่มทดลองเพื่อเป็นการศึกษานำร่องก่อนนำไปใช้จริง พบว่า โปรแกรมมีความเหมาะสมสอดคล้องกับบริบทของนักศึกษาและสอดคล้องต่อการเพิ่มระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้

## 2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการให้นักศึกษาจำนวน 164 คน ตอบแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ชี้แจงถึงโครงการวิจัย การตอบแบบสำรวจตนเอง รวมทั้งขออนุญาตโดยการให้นักศึกษาเซ็นใบยินยอมในการตอบแบบสอบถามและเข้าร่วมการวิจัย (inform consented) และผู้วิจัยทำการคัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังต่ำกว่าหรือเท่ากับค่าเฉลี่ย-0.5 SD ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังในกลุ่มนักศึกษา และมีความสมัครใจและสะดวกในการเข้าร่วมกลุ่มได้จำนวน 14 คน มาจัดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 1 กลุ่ม ซึ่งมีสมาชิกกลุ่มละ 7 คน

2.2 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งพบว่าไม่แตกต่างกัน หลังจากนั้นผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการวิจัย วัตถุประสงค์ และการรักษาข้อมูลเป็นความลับ ระยะเวลาในการดำเนินการ ตลอดจนทั้งนัดหมายวัน เวลา สถานที่ ในการดำเนินการกลุ่ม

ดำเนินการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธให้แก่กลุ่มทดลอง ภายใน 1 สัปดาห์ ติดต่อกัน 2 วันในวันเสาร์และอาทิตย์ โดยใช้ระยะเวลาในการดำเนินการกลุ่มในแต่ละกลุ่ม วันละ 3 ช่วง ช่วงละ 3 ชั่วโมง รวมเป็นเวลาทั้งสิ้นประมาณ 18 ชั่วโมง โดยไม่มีกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองที่ขาดการเข้ากลุ่ม สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุม (waiting list) จะไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ แต่จะเข้าร่วมกิจกรรมของทางมหาวิทยาลัยตามปกติในระหว่างนี้ และจะได้รับการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในภายหลัง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธกับนักศึกษากลุ่มทดลอง ในวันเสาร์-อาทิตย์ ที่ 12 -13 กรกฎาคม 2551 โดยในการดำเนินการกลุ่มแต่ละวันจะเริ่มตั้งแต่เวลาประมาณ 09.00 - 19.00 น. และหลังจากเสร็จสิ้นการดำเนินกลุ่มในแต่ละวัน กลุ่มตัวอย่างจะได้เขียนแบบบันทึกความรู้สึกและประสบการณ์กลุ่มประจำวันมาส่งผู้วิจัย อีกทั้งหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการกลุ่มทั้ง 2 วัน ผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาในกลุ่มทดลองได้ทำแบบประเมินตัวผู้ในกลุ่ม พร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มได้ทำแบบประเมินสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม

สำหรับกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยจะดำเนินการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธให้ภายหลังจากการเก็บข้อมูลในระยะติดตามผลเสร็จสิ้นลง

## 3. ขั้นหลังการทดลอง

3.1 หลังจากดำเนินการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธให้แก่

กลุ่มทดลองจนครบตามเวลาที่กำหนด ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ซึ่งเป็นฉบับเดียวกับการเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง ในวันที่ 13 กรกฎาคม 2551 และผู้วิจัยขอความร่วมมือกับสมาชิกกลุ่มทดลองที่สมัครใจเข้าร่วมการสัมภาษณ์ ซึ่งได้รับความร่วมมือจากสมาชิกกลุ่มจำนวนทั้งหมด 7 คน โดยผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการวิจัย วัตถุประสงค์การวิจัย และการเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ หลังจากนั้นจึงนัดหมายวัน เวลาที่ดำเนินการสัมภาษณ์ หลังจากกลุ่มสิ้นสุดลงประมาณ 3-5 วัน

3.2 หลังจากดำเนินการกลุ่มให้แก่กลุ่มทดลองแล้ว 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ซึ่งเป็นฉบับเดียวกับการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการเข้ากลุ่มซ้ำอีกครั้ง ในระยะติดตามผล คือวันที่ 28 กรกฎาคม 2551

3.3 ดำเนินการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ให้แก่นักศึกษากลุ่มควบคุมจนครบตามเวลาที่กำหนดไว้ เช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง คือวันที่ 9-10 สิงหาคม 2551

4. นำผลคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ รวมทั้งในระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาตรวจให้คะแนน เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

5. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกในการวิจัยส่วนที่ 2

## การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยส่วนที่ 1 ขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยส่วนที่ 1 มีดังนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่ามัชฌิมเลขคณิต (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. การวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA repeated measures) ของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นฟูพลัง โดยมีตัวแปรอิสระ 2 ตัว คือ ช่วงเวลาการประเมินและกลุ่ม โดยช่วงเวลาการประเมินมี 3 ช่วง คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล 2 สัปดาห์ สำหรับกลุ่มจำแนกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และตัวแปรตามคือ คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

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

2.2 ถ้าผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี Least-Significant Different (LSD)

2.3 จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA repeated measures) สามารถทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังจากการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) (ดูรายละเอียดสถิติที่ใช้ในการวิจัยที่ภาคผนวก ก)

## การวิจัยส่วนที่ 2 มีขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

### การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

1. ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้บทสนทนาจากการสัมภาษณ์ โดยใช้ข้อคำถามแบบกึ่งมีโครงสร้างจากกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองส่วนที่ 1 ประกอบกับข้อมูลจากแบบประเมินผลการเข้ากลุ่มของกลุ่มทดลองภายหลังการเข้ากลุ่ม รวมทั้งจากแบบบันทึกประสบการณ์กลุ่มประจำวันของกลุ่มทดลองมาเป็นหน่วยในการวิเคราะห์ โดยผู้วิจัยได้ถอดความการสนทนาจากการสัมภาษณ์จากเทปบันทึกแบบคำต่อคำออกมาเป็นตัวอักษร จากนั้นทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบการฟังเทปบันทึกการสัมภาษณ์เชิงลึกซ้ำ และทำการตรวจสอบความน่าเชื่อถือ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

#### 1.1 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

1.1.1 เตรียมข้อมูลเพื่อวิเคราะห์ โดยการถอดเทปบทสัมภาษณ์เชิงลึกจัดพิมพ์ข้อความ และตรวจสอบความครบถ้วน รวมทั้งรวบรวมข้อมูลจากแบบประเมินผลการเข้ากลุ่มของกลุ่มตัวอย่างภายหลังการเข้ากลุ่ม และแบบบันทึกประสบการณ์กลุ่มประจำวันของกลุ่มทดลอง

1.1.2 ผู้วิจัยอ่านเนื้อหาจากข้อมูลทั้งหมด ได้แก่ บทสนทนาจากการสัมภาษณ์เชิงลึกทั้งหมด รวมทั้งข้อความจากแบบบันทึกความรู้สึกและประสบการณ์กลุ่มประจำวัน และแบบประเมินผลการเข้ากลุ่มของสมาชิก โดยการอ่านซ้ำหลาย ๆ รอบอย่างละเอียด

1.1.3 สรุปใจความจากเอกสารทั้งหมดออกมาเป็นรหัสข้อความ (coding) ต่างๆ

1.1.4 วิเคราะห์จัดกลุ่ม (categorize) ของรหัสข้อความนั้นออกมาเป็นมิติ (dimension) ที่มีความเหมือน หรือคล้ายคลึงกันของกลุ่มเนื้อหาประสบการณ์ (theme) ที่ได้จากแหล่งข้อมูลทั้งหมด (การถอดเทปบทสัมภาษณ์ รวมทั้งข้อความจากแบบบันทึกความรู้สึกและประสบการณ์กลุ่มประจำวัน และแบบประเมินผลการเข้ากลุ่มของสมาชิก) โดยพิจารณาประสบการณ์ด้านจิตใจเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษา ตามกรอบแนวคิดของ Grotberg ใน 3 มิติหลัก คือ 1) การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก 2) การมีจิตใจที่เข้มแข็ง และ 3) การมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ในระยะก่อนเข้ากลุ่ม หลังเข้ากลุ่ม และแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นในระยะติดตามผล รวมทั้งบทบาทของกระบวนการกลุ่มที่เอื้อต่อการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

2. การตรวจสอบข้อมูลและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความเชื่อถือได้ (trustworthiness) ด้วยวิธีการดังนี้

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

2.2 ขั้นตอนการยืนยันความน่าเชื่อถือหรือตรวจสอบขั้นตอนการถอดรหัสข้อความ โดยมีผู้ตรวจสอบข้อมูลซึ่งได้แก่ บัณฑิตจากสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาจำนวน 3 คน ซึ่งเป็นผู้ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพและมีประสบการณ์ในการสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึก รวมทั้งผ่านการทำโครงการที่เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพได้พิจารณาตรวจสอบ (member checking) บทสนทนาที่เป็นตัวอักษร (script) และทำการถอดรหัสข้อความ (coding) และนำมาเปรียบเทียบดูความสอดคล้องหรือแตกต่างจากการมอง ถอดรหัสข้อมูลของผู้วิจัย

2.3 ผู้วิจัย และผู้ตรวจสอบข้อมูลประชุมร่วมกัน เพื่อสรุปความคิดเห็นจากการถอดรหัสข้อความ โดยเลือกถอดรหัสข้อความที่มีความเห็นตรงกัน หากรหัสข้อความใดมีความเห็นไม่ตรงกัน ผู้วิจัย และผู้ตรวจสอบข้อมูลจะพิจารณาเพื่อหาข้อสรุปใหม่ร่วมกันอีกครั้ง จนได้ข้อสรุปที่ตรงกัน (Peer debriefing)

2.4 ผู้วิจัยไม่นำผลการวิจัยนี้ไปอ้างอิงสู่สถานการณ์อื่น (transferability) หากแต่ใช้อ้างอิงได้ในกรณีที่มีอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มเฉพาะที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มที่ศึกษาวิจัยเท่านั้น



## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research design) เพื่อศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ในระยะก่อนและหลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ รวมทั้งระยะติดตามผล ส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) เพื่อศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษาเมื่อผ่านการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เพื่อให้มีความเข้าใจอย่างชัดเจนครอบคลุม และลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกจากนักศึกษากลุ่มทดลองที่สะดวกและเต็มใจให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์ ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำเสนอผลการวิจัยเป็นลำดับดังนี้

#### การวิจัยส่วนที่ 1 การวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research design)

การวิจัยส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมทดสอบก่อน และหลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (Pretest-Posttest Control Group Design) รวมทั้งในระยะติดตามผล เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสามารถในการฟื้นพลัง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมจำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 7 คน และเป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 7 คน

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษา

### สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม
2. หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุม

### ผลการวิจัยส่วนที่ 1

#### 1. ข้อมูลทั่วไป และค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม โดยกลุ่มทดลองเป็นนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ ในสาขาเอกอังกฤษและสาขาเอกปฐมวัยจำนวน 2 และ 5 คนตามลำดับ ซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 18-21 ปี ส่วนกลุ่มควบคุมศึกษาในคณะต่าง ๆ ได้แก่ คณะศึกษาศาสตร์ คณะเกษตรและชีวภาพ คณะวิทยาศาสตร์ และคณะวิทยาการจัดการ ซึ่งจัดอยู่ในช่วงอายุ 18-21 ปีเช่นเดียวกัน โดยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีอายุเฉลี่ยใกล้เคียงกันคือ 18.4 และ 18.9 ปี ตามลำดับ อีกทั้งเกรดเฉลี่ยสะสมของทั้งสองกลุ่มมีค่าใกล้เคียงกัน รายละเอียดดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่ม	เพศ		ชั้นปี				อายุเฉลี่ย (ปี)	เกรดเฉลี่ย สะสม
	ชาย	หญิง	1	2	3	4		
ทดลอง (n=7)	1	6	5	2	-	-	18.4 (0.53)	2.65 (0.22)
ควบคุม (n=7)	2	5	4	3	-	-	18.9 (1.07)	2.58 (0.33)

1.2 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังแสดงในตารางที่ 13

ความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พิจารณาตามเกณฑ์การประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากตารางที่ 14 และคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังในตารางที่ 13 สรุปได้ว่า

1) ความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience)

ความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์โดยรวมของกลุ่มทดลองในระยะก่อนเข้ากลุ่มมีอยู่สูงในระดับต้น ( $M = 3.57$ ) และอยู่ในระดับสูงในระยะหลังเข้ากลุ่ม ( $M = 4.29$ ) และในระยะติดตามผล ( $M = 4.32$ ) ส่วนกลุ่มควบคุมมีความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์โดยรวมสูงในระดับต้น ทั้งในระยะก่อนเข้ากลุ่ม ( $M = 3.57$ ) หลังเข้ากลุ่ม ( $M = 3.65$ ) และระยะติดตามผล ( $M = 3.56$ )

2) ความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience)

ความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวโดยรวมของกลุ่มทดลองในระยะก่อนเข้ากลุ่มมีอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง ( $M = 3.47$ ) และอยู่ในระดับสูงทั้งในระยะหลังเข้ากลุ่ม ( $M = 4.03$ ) และในระยะติดตามผล ( $M = 4.04$ ) ส่วนกลุ่มควบคุมมีความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวโดยรวมสูงในระดับต้น ในระยะก่อนเข้ากลุ่ม ( $M = 3.50$ ) และอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูงทั้งในระยะหลังเข้ากลุ่ม ( $M = 3.48$ ) และระยะติดตามผล ( $M = 3.46$ ) (รายละเอียดดังตารางที่ 13)

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์และจากลักษณะนิสัยประจำตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกตามช่วงเวลาการทดลอง 3 ช่วง

ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	กลุ่มทดลอง (n =7)						กลุ่มควบคุม (n =7)					
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ติดตามผล		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ติดตามผล	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1.ตามสถานการณ์ (โดยรวม)	3.57	0.11	4.29	0.20	4.32	0.19	3.57	0.15	3.65	0.22	3.56	0.12
รายด้าน :												
1.1 I have	3.80	0.21	4.37	0.30	4.49	0.26	3.74	0.24	3.87	0.35	3.79	0.18
1.2 I am	3.47	0.21	4.12	0.34	4.09	0.23	3.49	0.15	3.60	0.27	3.42	0.20
1.3 I can	3.39	0.11	4.27	0.29	4.45	0.25	3.45	0.24	3.41	0.22	3.51	0.23
2. จากลักษณะนิสัยประจำตัว (โดยรวม)	3.47	0.17	4.03	0.24	4.04	0.21	3.50	0.07	3.48	0.18	3.46	0.18
รายด้าน :												
1.1 I have	3.71	0.28	4.16	0.28	4.17	0.29	3.62	0.19	3.66	0.30	3.62	0.23
1.2 I am	3.32	0.20	3.95	0.41	3.95	0.48	3.43	0.21	3.34	0.27	3.36	0.22
1.3 I can	3.29	0.30	3.95	0.30	3.96	0.33	3.38	0.14	3.36	0.20	3.32	0.30

หมายเหตุ I have: การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก, I am: การมีจิตใจที่เข้มแข็ง, I can: การมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

## การประเมินความสามารถในการฟัง

การแปลผลคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการฟัง มีเกณฑ์ดังนี้  
ตารางที่ 14 เกณฑ์การประเมินความสามารถในการฟังของนักศึกษา

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
4.50 – 5.00	ระดับความสามารถในการฟังสูงมาก
3.50 – 4.49	ระดับความสามารถในการฟังสูง
2.50 – 3.49	ระดับความสามารถในการฟังปานกลาง
1.50 – 2.49	ระดับความสามารถในการฟังต่ำ
1.00 – 1.49	ระดับความสามารถในการฟังในระดับต่ำมาก

## 2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

2.1 ความสามารถในการฟังของนักศึกษา จำแนกตามกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม และช่วงเวลาการทดลอง 3 ช่วง จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน พบว่า ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 คือ หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและระยะติดตามผล นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟังสูงวกว่าก่อนเข้ากลุ่ม ดังแสดงในตารางที่ 16-20 และภาพที่ 5 และ 6

### 2.1.1 การทดสอบเอกพันธ์ของความแปรปรวน

เนื่องจากการวิเคราะห์ความแปรปรวน จึงทดสอบเอกพันธ์ของความแปรปรวน (test of homogeneity of variance) ของคะแนนความสามารถในการฟังตามสถานการณ์ และคะแนนความสามารถในการฟังจากลักษณะนิสัยประจำตัวในเวลา 3 ช่วง คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวน ก่อนนำไปวิเคราะห์ความแปรปรวน ดังแสดงในตารางที่ 15

ตารางที่ 15 ผลการทดสอบเอกพันธ์ของความแปรปรวนของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟู  
ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงเวลาการทดลอง 3 ช่วง

ตัวแปร	ช่วงเวลา	df1	df2	Levene Statistic	Sig
คะแนนความสามารถ	ก่อนทดลอง	1	12	.771	.397
ในการฟื้นฟูตาม	หลังทดลอง	1	12	.007	.936
สถานการณ์	ระยะติดตามผล	1	12	1.499	.244
คะแนนความสามารถ	ก่อนทดลอง	1	12	3.258	.096
ในการฟื้นฟูจาก	หลังทดลอง	1	12	3.069	.105
ลักษณะนิสัยประจำตัว	ระยะติดตามผล	1	12	.320	.582

จากตารางที่ 15 ผลการทดสอบเอกพันธ์ของความแปรปรวนของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูตามสถานการณ์ และคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูจากลักษณะนิสัยประจำตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใน 3 ช่วงเวลา มีความแปรปรวนไม่แตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูตามสถานการณ์ และคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูจากลักษณะนิสัยประจำตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงเวลาการทดลอง 3 ช่วง ดังแสดงในตารางที่ 16 เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

2.1.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA repeated measures) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งในระยะก่อนและหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนะพหุทธ รวมทั้งระยะติดตามผล

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำคะแนนความสามารถ  
ในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงเวลาการทดลอง 3 ช่วง

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig
	รวม	41	5.864			
	ระหว่างกลุ่ม	13	3.028			
ความสามารถ ในการฟื้นฟูพลัง ตาม สถานการณ์	กลุ่ม	1	2.265	2.265	35.628***	.000
	ความคลาดเคลื่อน	12	.763			
	ภายในกลุ่ม	28	2.836			
	ช่วงเวลา	2	1.390	.695	63.777***	.000
	ช่วงเวลา*กลุ่ม	2	1.184	.592	54.311***	.000
	ความคลาดเคลื่อน	24	.262	.011		
	รวม	41	4.171			
	ระหว่างกลุ่ม	13	2.480			
ความสามารถ ในการฟื้นฟูพลัง จากลักษณะ นิสัยประจำตัว	กลุ่ม	1	1.438	1.438	16.562**	.002
	ความคลาดเคลื่อน	12	1.042			
	ภายในกลุ่ม	28	1.691			
	ช่วงเวลา	2	.651	.325	41.921***	.000
	ช่วงเวลา*กลุ่ม	2	.854	.427	54.967***	.000
	ความคลาดเคลื่อน	24	.186	.008		

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

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA repeated measures) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทั้งในระยะก่อนและหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ รวมทั้งระยะติดตามผล และการทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มกับช่วงเวลา พบว่าคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่าง 3 ช่วงเวลา คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล รวมทั้งปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและช่วงเวลา การทดลองทั้ง 3 ช่วงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงว่ามีอิทธิพลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มกับช่วงเวลาการทดลองทั้ง 3 ช่วงที่ส่งผลต่อคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA repeated measures) เพื่อหาความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังของแต่ละกลุ่ม ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใน 3 ช่วงเวลา

2.1.3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA repeated measures) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1

ตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงเวลาการทดลอง 3 ช่วง

ตัวแปร	กลุ่ม	df	SS	MS	F	Sig
ความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์	กลุ่มทดลอง	2	2.542	1.271	129.443***	.000
	กลุ่มควบคุม	2	.031	.016	1.314	.305
ความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว	กลุ่มทดลอง	2	1.496	.748	81.800***	.000
	กลุ่มควบคุม	2	.008	.004	.652	.539

\*\*\*p < .001

**สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1** หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม

จากตารางที่ 17 แสดงว่าคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ และคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวของกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันในช่วงเวลา 3 ช่วง คือ ช่วงก่อนการทดลอง ช่วงหลังการทดลอง และช่วงติดตามผล 2 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ และคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวใน 3 ช่วงเวลาดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังใน 3 ช่วงเวลาของกลุ่มทดลอง พบว่า ความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ และความสามารถในการฟื้น



หลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว ในระยะก่อนเข้ากลุ่ม หลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 รายละเอียดดังตารางที่ 18 ตารางที่ 18 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way ANOVA repeated measures) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลอง (n=7)

ตัวแปร	แหล่งของ ความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig
ความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์	ระหว่างกลุ่ม	2	2.542	1.271	129.443***	.000
	ความคลาดเคลื่อน	12	.118	.010		
ความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว	ระหว่างกลุ่ม	2	1.496	.748	81.800***	.000
	ความคลาดเคลื่อน	12	.110	.009		

\*\*\*P<.001

จากนั้นทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD ของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลัง ทั้ง 3 ระยะ คือ ระยะก่อนและหลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล

2.1.4 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังของกลุ่มทดลอง โดยจำแนกตามช่วงเวลาการทดลอง 3 ช่วง ด้วยวิธี LSD

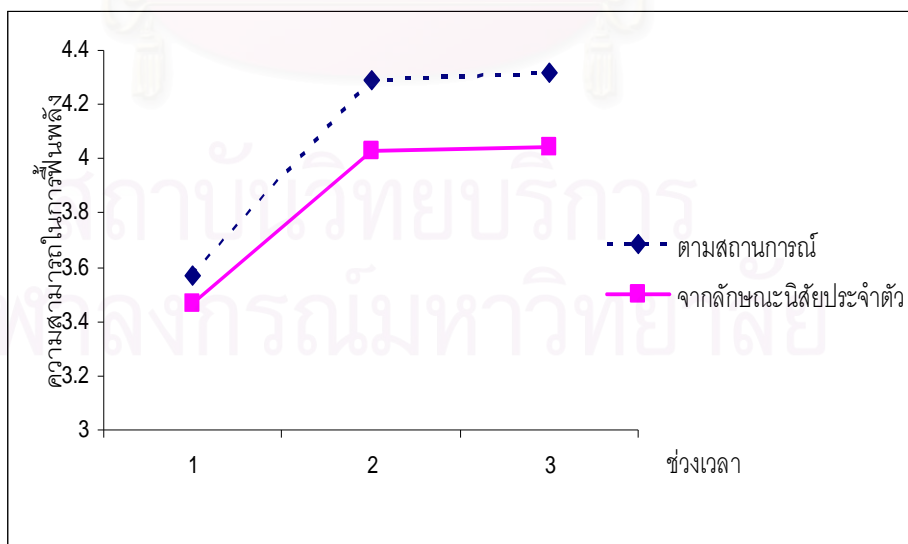
พิจารณาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังแต่ละแบบวัดใน 3 ช่วงเวลา (ดังแสดงในตารางที่ 19 และภาพที่ 5) พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างระยะหลังเข้ากลุ่มกับระยะติดตามผล โดยมีความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ และความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวในระยะหลังเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล สูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม แสดงให้เห็นว่าการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีผลช่วยเพิ่มความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง และผลของการเข้ากลุ่มยังคงทำให้ความสามารถในการฟื้นพลังคงอยู่อย่างน้อยจนถึงระยะติดตามผล ซึ่งผู้วิจัยได้ติดตามผลหลังจากเข้ากลุ่มไปแล้วประมาณ 2 สัปดาห์ โดยพบว่านักศึกษาในกลุ่มทดลองยังคงมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม และมีคะแนนในระยะติดตามผลไม่แตกต่างจากคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังในระยะหลังเข้ากลุ่ม

ตารางที่ 19 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังในระลอกก่อนการทดลอง (1) หลังการทดลอง (2) และระยะติดตามผล (3) ของกลุ่มทดลอง (n=7)

ตัวแปร	ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน	Sig		
				ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน	
ความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์	ช่วงที่ 2 กับช่วงที่ 1	.719***	2>1	.063	.000
	ช่วงที่ 2 กับช่วงที่ 3	-.036	~	.023	.160
	ช่วงที่ 3 กับช่วงที่ 1	.756***	3>1	.063	.000
ความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว	ช่วงที่ 2 กับช่วงที่ 1	.561***	2>1	.051	.000
	ช่วงที่ 2 กับช่วงที่ 3	-.011	~	.048	.834
	ช่วงที่ 3 กับช่วงที่ 1	.571***	3>1	.054	.000

\*P <.05, \*\* P<.01, \*\*\*P<.001

ภาพที่ 5 คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวของกลุ่มทดลอง (n=7) ในช่วงก่อนการทดลอง(1) หลังการทดลอง (2) และระยะติดตามผล (3)

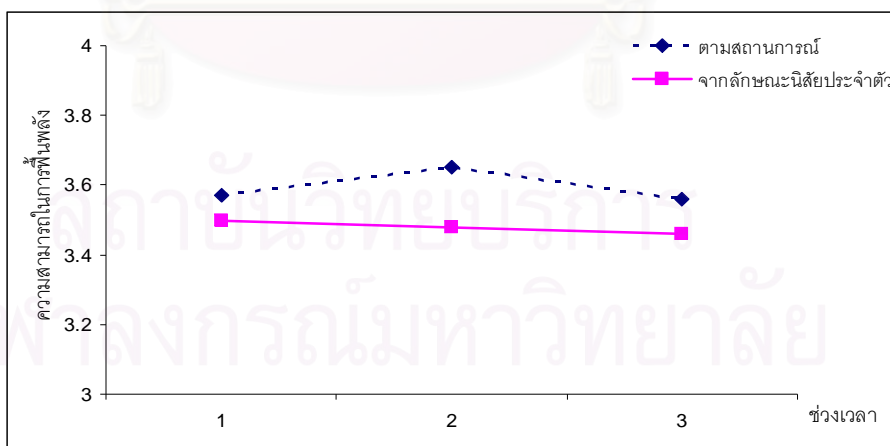


ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มควบคุมใน 3 ช่วงเวลา (ดังแสดงในตารางที่ 20 และภาพที่ 6) พบว่า ความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัย ในระยะก่อนเข้ากลุ่ม หลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล ไม่มีความแตกต่างกัน ดังตารางที่ 20

ตารางที่ 20 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way ANOVA repeated measures) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มควบคุม (n=7)

ตัวแปร	แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig
ความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์	ระหว่างกลุ่ม	2	.031	.016	1.314	.305
	ความคลาดเคลื่อน	12	.144	.012		
ความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว	ระหว่างกลุ่ม	2	.008	.004	.652	.539
	ความคลาดเคลื่อน	12	.077	.006		

ภาพที่ 6 คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว ของกลุ่มควบคุม (n=7) ในช่วงก่อนการทดลอง (1) หลังการทดลอง (2) และระยะติดตามผล (3)



ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 สรุปได้ว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ส่งผลทำให้คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษาในกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นหลัง

การเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ รวมทั้งยังคงระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังในระยะติดตามผลไม่แตกต่างจากหลังเข้ากลุ่ม

2.2 ความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงการทดลอง 3 ชั้วง จากผลการทดสอบค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยการทดสอบค่าที (t-test) พบว่า ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 คือ หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและระยะติดตามผล นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม ดังแสดงในตารางที่ 21 และภาพที่ 7

**จากสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2** หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุม

จากผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล ด้วยการทดสอบค่าที (t- test)

ผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์เป็น 2 ประเด็น คือ 1) การวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนทดลอง (pre-test) ด้วยการทดสอบค่าทีแบบกลุ่มอิสระ (t- independent) 2) การทดสอบสมมติฐานว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่ากลุ่มควบคุมหรือไม่หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ พบว่า คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์และคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว ในระยะก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่ได้รับอิทธิพลจากความสามารถในการฟื้นฟูพลังก่อนการทดลอง รายละเอียดดังตารางที่ 21

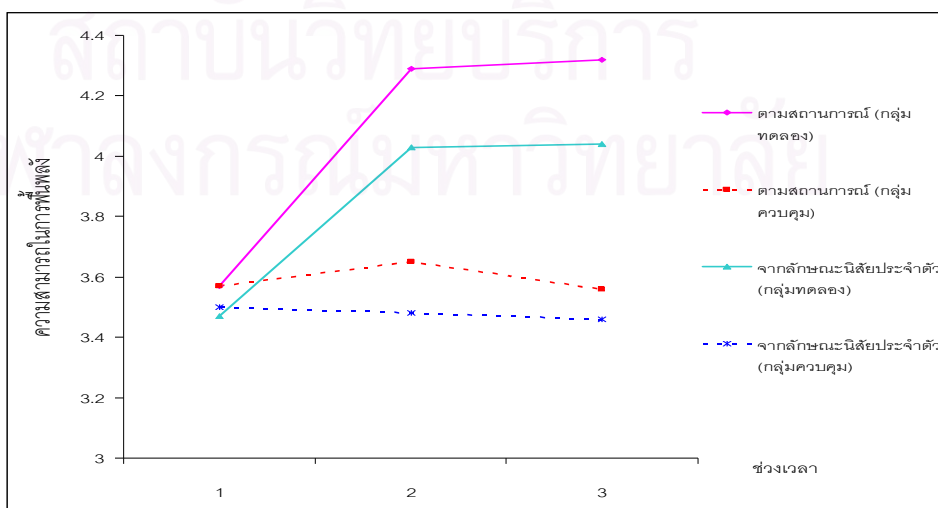
เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ในระยะหลังการเข้ากลุ่ม และในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว แตกต่างจากนักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากแบบวัดทั้ง 2 แบบวัดสูงกว่ากลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 21 และภาพที่ 7

ตารางที่ 21 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงการทดลอง 3 ช่วง ด้วยการทดสอบค่าที (t-test)

ช่วง เวลา	ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		ค่า t	Sig
		(n=7)		(n=7)			
		M	SD	M	SD		
ก่อนทดลอง	ความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์	3.57	0.11	3.57	0.15	-.073	.943
	ความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว	3.47	0.17	3.50	0.07	-.457	.656
หลังทดลอง	ความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์	4.29	0.20	3.65	0.22	5.682***	.000
	ความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว	4.03	0.24	3.48	0.18	4.850***	.000
ติดตามผล	ความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์	4.32	0.19	3.56	0.12	9.153***	.000
	ความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว	4.04	0.21	3.46	0.18	5.604***	.000

\*\*\*P<.001

ภาพที่ 7 คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนการทดลอง (1) หลังการทดลอง (2) และระยะติดตามผล (3)



จากผลการวิจัยเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ข้างต้น สรุปได้ว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ส่งผลทำให้นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูที่สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม หลังจากการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธรวมทั้งในระยะติดตามผล

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ส่งผลทำให้นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟู หลังจากการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยมีคะแนนในช่วงติดตามผล 2 สัปดาห์ไม่แตกต่างจากหลังการทดลอง และสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม ทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยทั้ง 2 ข้อ

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์รายด้านของความสามารถในการฟื้นฟู เพื่อศึกษาว่าองค์ประกอบแต่ละด้านของความสามารถในการฟื้นฟูมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ดังต่อไปนี้

2.3 ความสามารถในการฟื้นฟูในองค์ประกอบ 3 ด้าน ของนักศึกษา ทั้งในแบบความสามารถในการฟื้นฟูตามสถานการณ์ และความสามารถในการฟื้นฟูจากลักษณะนิสัยประจำตัว จำแนกตามกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม และช่วงเวลาการทดลอง 3 ช่วง จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน สรุปได้ว่า ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 คือ หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและระยะติดตามผล นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม ดังแสดงในตารางที่ 22-27 และภาพที่ 8 และ 9

2.3.1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA repeated measures) ของความสามารถในการฟื้นฟูของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระหว่างการทดลอง 3 ช่วง

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ ของคะแนนรายด้านความสามารถในการฟื้นฟูของนักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทั้งในระยะก่อนและหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ รวมทั้งระยะติดตามผล และการทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มกับช่วงเวลา พบว่าคะแนนรายด้านความสามารถในการฟื้นฟูระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่าง 3 ช่วงเวลา คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล รวมทั้งปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและช่วงเวลา การทดลองทั้ง 3 ช่วงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงว่ามีอิทธิพลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มกับช่วงเวลาการทดลองทั้ง 3 ช่วงที่ส่งผลต่อคะแนนรายด้านความสามารถในการฟื้นฟู ดังแสดงในตารางที่ 22 และ 23

ตารางที่ 22 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำคะแนนรายด้านความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงการทดลอง 3 ช่วง

รายด้าน	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig
การมีแหล่งต้นกำเนิดและแหล่งทรัพยากรภายนอก (I have)	รวม	41	6.296			
	ระหว่างกลุ่ม	13	3.576			
	กลุ่ม	1	1.844	1.844	12.772**	.004
	ความคลาดเคลื่อน	12	1.732			
	ภายในกลุ่ม	28	2.720			
	ช่วงเวลา	2	1.192	.596	18.564***	.000
	ช่วงเวลา*กลุ่ม	2	.758	.379	11.800***	.000
	ความคลาดเคลื่อน	24	.770	.032		
การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)	รวม	41	5.697			
	ระหว่างกลุ่ม	13	3.119			
	กลุ่ม	1	1.594	1.594	12.545**	.004
	ความคลาดเคลื่อน	12	1.525			
	ภายในกลุ่ม	28	2.578			
	ช่วงเวลา	2	1.059	.530	22.309***	.000
	ช่วงเวลา*กลุ่ม	2	.949	.475	19.989***	.000
	ความคลาดเคลื่อน	24	.570	.024		
การมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can)	รวม	41	9.978			
	ระหว่างกลุ่ม	13	4.510			
	กลุ่ม	1	3.509	3.509	42.047***	.000
	ความคลาดเคลื่อน	12	1.001			
	ภายในกลุ่ม	28	5.468			
	ช่วงเวลา	2	2.381	1.190	30.705***	.000
	ช่วงเวลา*กลุ่ม	2	2.157	1.079	27.826***	.000
	ความคลาดเคลื่อน	24	.930	.039		

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

ตารางที่ 23 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำคะแนนรายด้านความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงการทดลอง 3 ช่วง

รายด้าน	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig
การมีแหล่งต้นกำเนิดและแหล่งทรัพยากรภายนอก (I have)	รวม	41	4.965			
	ระหว่างกลุ่ม	13	3.480			
	กลุ่ม	1	1.488	1.488	8.966*	.011
	ความคลาดเคลื่อน	12	1.992			
	ภายในกลุ่ม	28	1.485			
	ช่วงเวลา	2	.510	.255	11.322***	.000
	ช่วงเวลา*กลุ่ม	2	.434	.217	9.641**	.001
	ความคลาดเคลื่อน	24	.541	.023		
	การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)	รวม	41	6.912		
ระหว่างกลุ่ม		13	4.110			
กลุ่ม		1	1.384	1.384	6.093*	.030
ความคลาดเคลื่อน		12	2.726			
ภายในกลุ่ม		28	2.802			
ช่วงเวลา		2	.693	.346	8.769**	.001
ช่วงเวลา*กลุ่ม		2	1.161	.581	14.703***	.000
ความคลาดเคลื่อน		24	.948	.039		
การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can:)		รวม	41	6.269		
	ระหว่างกลุ่ม	13	3.006			
	กลุ่ม	1	1.522	1.522	12.307**	.004
	ความคลาดเคลื่อน	12	1.484			
	ภายในกลุ่ม	28	3.263			
	ช่วงเวลา	2	.936	.468	9.693**	.001
	ช่วงเวลา*กลุ่ม	2	1.168	.584	12.097***	.000
	ความคลาดเคลื่อน	24	1.159	.048		

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



2.3.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ของคะแนนรายด้านความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงเวลาการทดลอง 3 ช่วง

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA repeated measures) เพื่อหาความแตกต่างของคะแนนรายด้านความสามารถในการฟื้นฟูพลังของแต่ละกลุ่ม ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใน 3 ช่วงเวลา ดังตารางที่ 24

ตารางที่ 24 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของคะแนนรายด้านความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงเวลาการทดลอง 3 ช่วง

ตัวแปร	รายด้าน	กลุ่ม	df	SS	MS	F	Sig
ความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์	การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have)	กลุ่มทดลอง	2	1.890	.945	39.946***	.000
		กลุ่มควบคุม	2	.060	.030	.740	.498
	การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)	กลุ่มทดลอง	2	1.360	1.360	64.000***	.000
		กลุ่มควบคุม	2	.116	.058	2.494	.124
	การมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can)	กลุ่มทดลอง	2	4.501	2.251	52.104***	.000
		กลุ่มควบคุม	2	.037	.018	.538	.598
ความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว	การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have)	กลุ่มทดลอง	2	.937	.469	16.775***	.000
		กลุ่มควบคุม	2	.007	.003	.204	.818
	การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)	กลุ่มทดลอง	2	1.823	.911	14.384**	.001
		กลุ่มควบคุม	2	.031	.016	1.000	.397
	การมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can)	กลุ่มทดลอง	2	2.094	1.047	19.452***	.000
		กลุ่มควบคุม	2	.011	.005	.125	.884

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

ผลจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนรายด้านความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มทดลอง พบว่าคะแนนรายด้านทุกด้านมีความแตกต่างกันใน 3 ช่วงเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบว่า คะแนนรายด้านของความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์มีความแตกต่างกันใน 3 ช่วงเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนรายด้านของความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว พบว่า มีความแตกต่างกันใน 3 ช่วงเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 เช่นเดียวกัน เฉพาะรายด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) ใน 3 ช่วงเวลา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนรายด้านทุกด้านไม่แตกต่างกันใน 3 ช่วงเวลาดังกล่าว รายละเอียดดังตารางที่ 25

ตารางที่ 25 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA repeated measures) ของคะแนนรายด้านความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ในช่วงการทดลอง 3 ช่วงของกลุ่มทดลอง (n=7)

ตัวแปร	รายด้าน	แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig
ความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์	การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have)	ระหว่างกลุ่ม	2	1.890	.945	39.946***	.000
		ความคลาดเคลื่อน	12	.284	.024		
	การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)	ระหว่างกลุ่ม	2	1.360	1.360	64.000***	.000
		ความคลาดเคลื่อน	12	.290	.024		
	การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can)	ระหว่างกลุ่ม	2	4.501	2.251	52.104***	.000
		ความคลาดเคลื่อน	12	.518	.043		
ความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว	การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have)	ระหว่างกลุ่ม	2	.937	.469	16.775***	.000
		ความคลาดเคลื่อน	12	.335	.028		
	การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)	ระหว่างกลุ่ม	2	1.823	.911	14.384**	.001
		ความคลาดเคลื่อน	12	.760	.063		
	การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can)	ระหว่างกลุ่ม	2	2.094	1.047	19.452***	.000
		ความคลาดเคลื่อน	12	.646	.054		

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

พิจารณาความแตกต่างของคะแนนรายด้านความสามารถในการฟื้นฟูพลังจำแนก 3 ช่วงเวลา (ดังแสดงในตารางที่ 24 ,25 และ 26) พบว่า คะแนนรายด้านทุกด้านไม่มีความแตกต่างกันระหว่างระยะหลังเข้ากลุ่มกับระยะติดตามผล เฉพาะการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) ของความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ที่มีความแตกต่างระหว่างระยะหลังเข้ากลุ่มกับระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยพบว่าการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) และการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) ในระยะหลังเข้ากลุ่มและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม นอกจากนี้พบว่าในระยะติดตามผลยังสามารถเพิ่มความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) ให้เพิ่มมากขึ้นจากหลังเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า การเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีผลช่วยเพิ่มคะแนนรายด้านของความสามารถในการฟื้นฟูพลังในนักศึกษาในกลุ่มทดลอง และผลของการเข้ากลุ่มยังคงทำให้รายด้านของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง คงอยู่อย่างน้อยจนถึงระยะติดตามผล ซึ่งผู้วิจัยได้ติดตามผลหลังจากเข้ากลุ่มไปแล้วประมาณ 2 สัปดาห์ และมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์เพิ่มขึ้นแตกต่างจากหลังทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can)

2.3.3 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ ของคะแนนรายด้านของความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มทดลอง โดยจำแนกตามช่วงเวลาการทดลอง 3 ช่วง ด้วยวิธี LSD

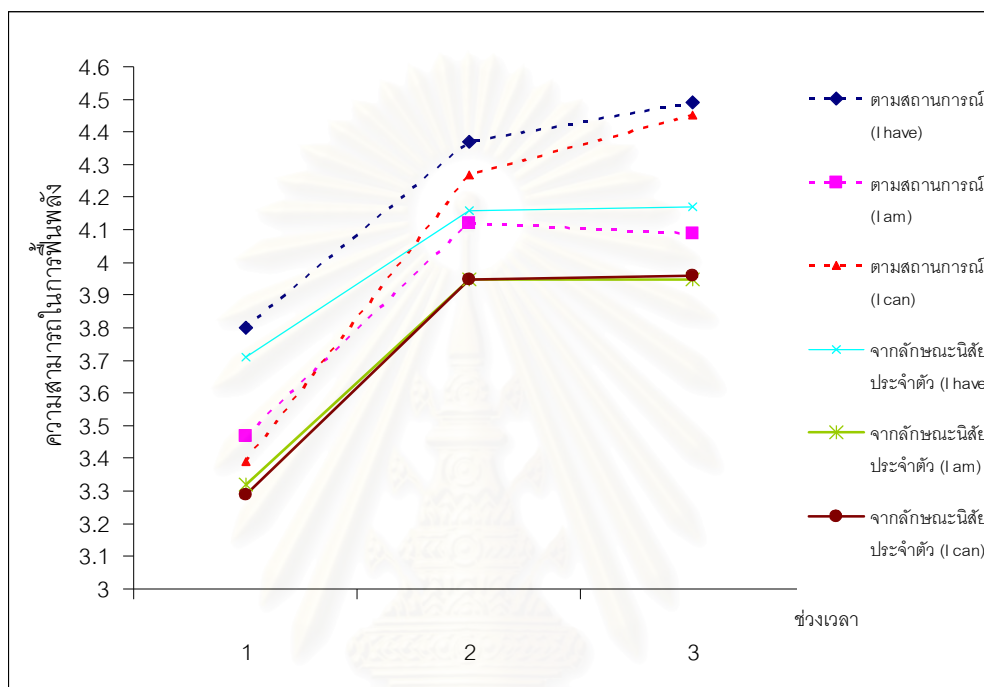
สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 26 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD ของคะแนนรายด้านความสามารถในการฟื้นพลัง ในระยะก่อนการทดลอง (1) หลังการทดลอง (2) และระยะติดตามผล (3) ของกลุ่มทดลอง (n=7)

ตัวแปร	รายด้าน	ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	ค่าความ		Sig	
			คลาดเคลื่อน	มาตรฐาน		
ความสามารถในการฟื้นพลัง ตามสถานการณ์	การมีแหล่งสนับสนุนและ ทรัพยากรภายนอก	ช่วงที่ 2 กับช่วงที่ 1	.571**	2>1	.102	.001
	(I have)	ช่วงที่ 2 กับช่วงที่ 3	-.114	~	.074	.172
	การมีจิตใจที่เข้มแข็ง	ช่วงที่ 3 กับช่วงที่ 1	.686***	3>1	.067	.000
	(I am)	ช่วงที่ 2 กับช่วงที่ 1	.649**	2>1	.108	.001
		ช่วงที่ 2 กับช่วงที่ 3	.026	~	.055	.654
		ช่วงที่ 3 กับช่วงที่ 1	.623***	3>1	.078	.000
	การมีทักษะทางสังคม และ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น	ช่วงที่ 2 กับช่วงที่ 1	.878**	2>1	.130	.001
(I can)	ช่วงที่ 2 กับช่วงที่ 3	-.183*	3>2	.068	.035	
	ช่วงที่ 3 กับช่วงที่ 1	1.061***	3>1	.125	.000	
ความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะ นิสัยประจำตัว	การมีแหล่งสนับสนุนและ ทรัพยากรภายนอก	ช่วงที่ 2 กับช่วงที่ 1	.442**	2>1	.096	.004
	(I have)	ช่วงที่ 2 กับช่วงที่ 3	-.013	~	.042	.766
	การมีจิตใจที่เข้มแข็ง	ช่วงที่ 3 กับช่วงที่ 1	.455**	3>1	.114	.007
	(I am)	ช่วงที่ 2 กับช่วงที่ 1	.625**	2>1	.122	.002
		ช่วงที่ 2 กับช่วงที่ 3	.000	~	.116	1.000
		ช่วงที่ 3 กับช่วงที่ 1	.625**	3>1	.161	.008
	การมีทักษะทางสังคม และ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น	ช่วงที่ 2 กับช่วงที่ 1	.661**	2>1	.108	.001
(I can)	ช่วงที่ 2 กับช่วงที่ 3	-.018	~	.107	.873	
	ช่วงที่ 3 กับช่วงที่ 1	.679**	3>1	.152	.004	

\*P < .05, \*\* P < .01, \*\*\*P < .001

ภาพที่ 8 คะแนนรายด้านของความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และคะแนนรายด้าน  
ของความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวของกลุ่มทดลองในช่วงก่อน  
การทดลอง (1) หลังการทดลอง (2) และระยะติดตามผล (3)

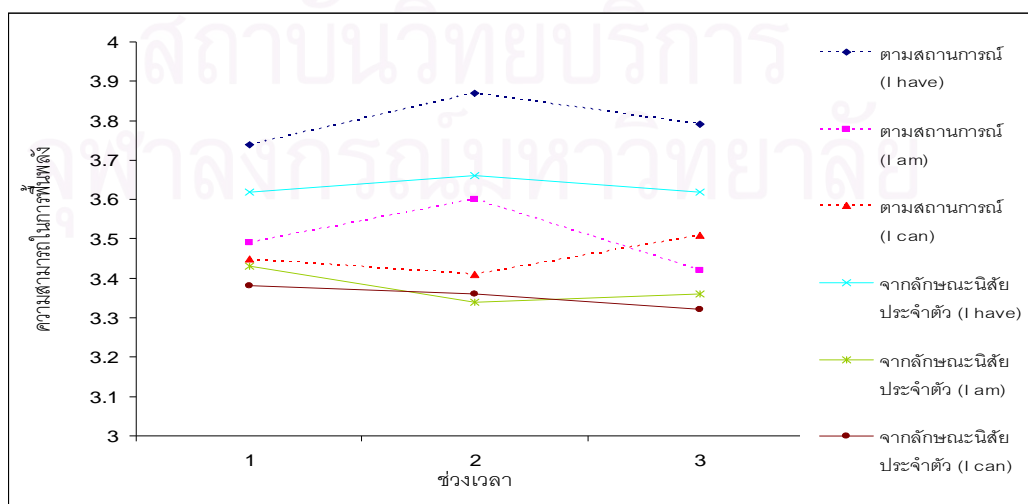


และเมื่อพิจารณารายด้านของความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มควบคุม พบว่า ทุก  
รายด้าน คือ ด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) ด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง  
(I am) ด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) ไม่มีความแตกต่างกันใน  
3 ช่วงเวลา คือช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล รายละเอียดดังตารางที่  
27 และภาพที่ 9

ตารางที่ 27 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA repeated measures) ของคะแนนรายด้านความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ในช่วงการทดลอง 3 ช่วง ของกลุ่มควบคุม (n=7)

ตัวแปร	รายด้าน	แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig
ความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์	การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have)	ระหว่างกลุ่ม	2	.060	.030	.740	.498
		ความคลาดเคลื่อน	12	.487	.041		
	การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)	ระหว่างกลุ่ม	2	.116	.058	2.494	.124
		ความคลาดเคลื่อน	12	.280	.023		
	การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can)	ระหว่างกลุ่ม	2	.037	.018	.538	.598
		ความคลาดเคลื่อน	12	.412	.034		
ความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว	การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have)	ระหว่างกลุ่ม	2	.007	.003	.204	.818
		ความคลาดเคลื่อน	12	.205	.017		
	การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)	ระหว่างกลุ่ม	2	.031	.016	1.000	.397
		ความคลาดเคลื่อน	12	.188	.016		
	การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can)	ระหว่างกลุ่ม	2	.011	.005	.125	.884
		ความคลาดเคลื่อน	12	.513	.043		

ภาพที่ 9 คะแนนรายด้านของความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และคะแนนรายด้านของความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว ในช่วงก่อนการทดลอง (1) หลังการทดลอง (2) และระยะติดตามผล (3) ของกลุ่มควบคุม (n=7)



ผลการวิเคราะห์คะแนนรายด้านของความสามารถในการฟื้นพลังมีผลเช่นเดียวกันกับคะแนนรวมของแต่ละแบบวัด คือ กลุ่มทดลองมีคะแนนรายด้านของความสามารถในการฟื้นพลังทุกรายด้านในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คะแนนรายด้านดังกล่าวมีผลที่สอดคล้องกับคะแนนรวมของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 อีกทั้งในระยะติดตามผล พบว่าคะแนนรายด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) ของความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์มีความแตกต่างโดยสูงกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดังนั้น สามารถสรุปได้ว่า ผลจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนรวมแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง และผลจากการวิเคราะห์รายด้านของความสามารถในการฟื้นพลังพบว่า มีความสอดคล้องกัน โดยคะแนนรายด้านส่งผลทำให้คะแนนรวมความสามารถในการฟื้นพลังเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1

2.4 ความสามารถในการฟื้นพลังรายด้านของนักศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงการทดลอง 3 ชั่วโมง จากผลการทดสอบค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยการทดสอบค่าที่ (t-test) สรุปได้ว่า ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 คือ หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและระยะติดตามผล นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม ดังแสดงในตารางที่ 28 และภาพที่ 10

จากการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนรายด้านความสามารถในการฟื้นพลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยการทดสอบค่าที่ (t-test)

ผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์เป็น 2 ประเด็นคือ 1) การวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนรายด้านความสามารถในการฟื้นพลัง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนทดลองด้วยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มอิสระ (t-independent) 2) การทดสอบสมมติฐานว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่ากลุ่มควบคุมหรือไม่ หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

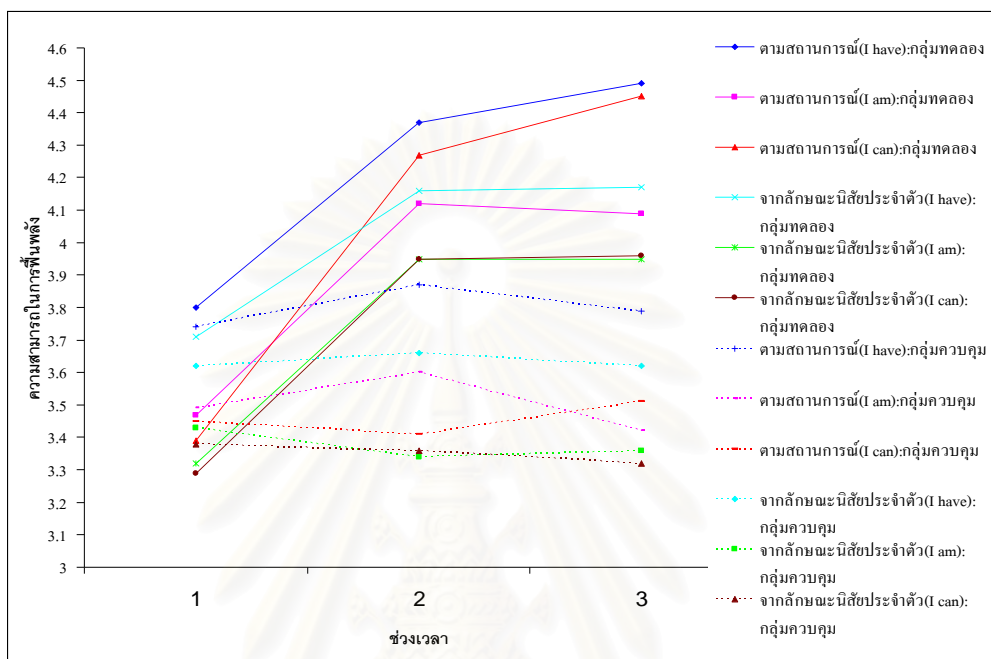
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ระยะก่อนการทดลองคะแนนรายด้านทุกด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าความแตกต่างของคะแนนรายด้านความสามารถในการฟื้นพลังระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่ได้รับอิทธิพลจากความสามารถในการฟื้นพลังก่อนการทดลอง และในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลพบว่า คะแนนรายด้านทุกด้านของความสามารถในการฟื้นพลังระหว่างนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รายละเอียดดังตารางที่ 28 และภาพที่ 10

ตารางที่ 28 การทดสอบความแตกต่างของคะแนนรายด้านความสามารถในการฟื้นฟูพลังระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงเวลาการทดลอง 3 ช่วงด้วยการทดสอบค่าที (t-test)

ตัวแปร	ช่วง เวลา	รายด้าน	กลุ่มทดลอง(n=7)		กลุ่มควบคุม(n=7)		ค่า t	Sig
			M	SD	M	SD		
ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ตามสถานการณ์	ก่อนทดลอง	การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have)	3.80	0.21	3.74	0.24	.479	.640
		การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)	3.47	0.21	3.49	0.15	-.271	.791
		การมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can)	3.39	0.11	3.45	0.24	-.617	.549
	หลังทดลอง	การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have)	4.37	0.30	3.87	0.35	2.833*	.015
		การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)	4.12	0.34	3.60	0.27	3.139**	.009
		การมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can)	4.27	0.29	3.41	0.22	6.170***	.000
	ติดตามผล	การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have)	4.49	0.26	3.79	0.18	5.871***	.000
		การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)	4.09	0.23	3.42	0.20	5.850***	.000
		การมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can)	4.45	0.25	3.51	0.23	7.231***	.000
ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง จากลักษณะนิสัยประจำตัว	ก่อนทดลอง	การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have)	3.71	0.28	3.62	0.19	.704	.495
		การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)	3.32	0.20	3.43	0.21	-.961	.356
		การมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can)	3.29	0.30	3.38	0.14	-.725	.482
	หลังทดลอง	การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have)	4.16	0.28	3.66	0.30	3.174**	.008
		การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)	3.95	0.41	3.34	0.27	3.262**	.007
		การมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can)	3.95	0.30	3.36	0.20	4.296**	.001
	ติดตามผล	การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have)	4.17	0.29	3.62	0.23	3.894**	.002
		การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)	3.95	0.48	3.36	0.22	2.932*	.013
		การมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can)	3.96	0.33	3.32	0.30	3.795**	.003



ภาพที่ 10 คะแนนรายด้านของความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และคะแนนรายด้านของความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนการทดลอง (1) หลังการทดลอง (2) และระยะติดตามผล (3)



ผลจากการทดสอบความแตกต่างคะแนนรายด้านความสามารถในการฟื้นฟูพลัง พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนรายด้านความสามารถในการฟื้นฟูพลังทุกด้านสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม หลังจากการทดลอง รวมทั้งในระยะติดตามผล ซึ่งผลดังกล่าวมีความสอดคล้องกับคะแนนรวมความสามารถในการฟื้นฟูพลัง โดยเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนรวมความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และคะแนนรายด้านความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ผลที่ได้มีความสอดคล้องกัน แสดงให้เห็นว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ส่งผลให้นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง หลังจากการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยมีคะแนนในช่วงติดตามผล 2 สัปดาห์ไม่แตกต่างจากหลังการทดลอง เฉพาะรายด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ ซึ่งพบว่าคะแนนด้านนี้ในระยะติดตามผลสูงกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม ในช่วงหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 ของการวิจัยในครั้งนี้

## ส่วนที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research)

### วัตถุประสงค์ของการวิจัยส่วนที่ 2

เพื่อศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษา หลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

### ผลการวิจัยส่วนที่ 2

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพนี้เป็นการนำเสนอผลการวิจัยที่ได้ทำการศึกษาระดับทฤษฎี โดยผู้วิจัย (Co) ใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structure interview) กับสมาชิกในกลุ่มทดลองจากการวิจัยส่วนที่ 1 ที่มีความสะดวกและยินดีในการให้สัมภาษณ์ข้อมูล ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 7 คน (C1-C7) ประกอบกับข้อมูลจากแบบประเมินผลการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของสมาชิกกลุ่ม และแบบบันทึกความรู้สึกและประสบการณ์กลุ่มประจำวัน ซึ่งข้อค้นพบที่ได้สามารถแบ่งเป็นประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

#### 1. ประสบการณ์ก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

1.1 ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลังที่นักศึกษายังมีปัญหาอย่างน้อย 2 ใน 3 ด้าน ดังต่อไปนี้

- 1.1.1 การมองเห็นและสัมผัส เรียนรู้ถึงแหล่งสนับสนุนให้กำลังใจ และความช่วยเหลือ
- 1.1.2 การมีพลังใจที่เข้มแข็ง
- 1.1.3 ทักษะทางสังคม และความสามารถในการคลี่คลายจัดการกับปัญหาและอุปสรรค

#### 2. ประสบการณ์หลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

- 2.1 บทบาทของกระบวนการกลุ่มที่เอื้อต่อการพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลัง
- 2.2 ความรู้สึกด้านบวกของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อบรรยากาศกลุ่ม กระบวนการกลุ่ม
- 2.3 ความรู้สึกด้านบวกของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตร
- 2.4 ประสบการณ์กลุ่มที่เอื้อต่อการพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลังของสมาชิกกลุ่มมีดังนี้

- 2.4.1 การมองเห็นและสัมผัส เรียนรู้ถึงแหล่งสนับสนุนให้กำลังใจ และความช่วยเหลือ
- 2.4.2 การมีพลังใจที่เข้มแข็ง

2.4.3 ทักษะทางสังคม และความสามารถในการคลี่คลายจัดการกับปัญหาและอุปสรรค

2.5 ประสบการณ์ด้านจิตใจที่มีฐานมาจากหลักพุทธธรรมที่เป็นโครงหลักของการดำเนินกลุ่ม ซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เอื้อในการพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่า ดังนี้

2.5.1 การตระหนัก เห็นคุณค่าและความสำคัญของบุคคลและสิ่งที่เกื้อกูลตนเอง

2.5.2 การมองเห็น และเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ และวิธีการจัดการคลี่คลายสลายทุกข์ การแก้ไขโทษภัยความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคาดหวังกับความจริง

2.5.3 การมองเห็น เข้าใจและตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงในชีวิต สุข/ทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ความไม่ประมาทและเห็นคุณค่าของชีวิต

2.5.4 การเพิ่มขึ้นของคุณลักษณะที่เอื้อให้ผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรค และประสบความสำเร็จ

2.5.5 การเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุข มีเมตตา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอื้อเพื่อ และสำนึกที่จะช่วยเหลือทำเพื่อผู้อื่น และลดตนเองลง

ประสบการณ์ด้านจิตใจที่สมาชิกได้เรียนรู้ จากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ นำเสนอตามลำดับ ดังนี้

## 1. ประสบการณ์ก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

### 1.1 ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของความสามารถในการฟันฝ่า

แม้จากผลการวิจัยเชิงปริมาณ พบว่า ก่อนเข้ากลุ่ม นักศึกษามีความสามารถในการฟันฝ่าด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอกในระดับสูง และมีความสามารถในการฟันฝ่าด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง และการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ในระดับปานกลาง แต่ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ พบว่า นักศึกษายังมีปัญหาในทั้ง 3 ด้านดังกล่าว ดังนี้

1.1.1 การมองเห็นและสัมผัส เรียนรู้ถึงแหล่งสนับสนุนให้กำลังใจ และความช่วยเหลือ มีค่อนข้างน้อย กล่าวคือ สมาชิกกลุ่มหลายราย รู้สึกไม่เชื่อมั่น และไม่ไว้วางใจในการบอกเล่าปรึกษาปัญหาให้กับผู้อื่น โดยเลือกที่จะเก็บไว้คนเดียว ซึ่งทำให้รู้สึกกังวล ก้าวต่ออุปสรรคและปัญหาที่เผชิญ ตลอดทั้งทำให้ไม่สามารถตระหนักและเข้าถึงแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาหรือไม่สามารถมองเห็นแบบอย่าง แนวทางในการแก้ไขปัญหาเมื่อต้องเผชิญกับภาวะความเครียด ความยุ่งยากหรือปัญหาในชีวิต เช่น คำกล่าวของสมาชิกที่ว่า

“ก่อนหน้านี้ เหมือนกับว่า มันไม่มีการแลกเปลี่ยนความคิดอะไรกันแบบนี้ ก็ทำให้เรา เก็บ ๆ มันก็รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง...เหมือนกับไม่มีใครให้กำลังใจ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C1)

“เก็บไว้คนเดียว ซาย แต่ก่อนถ้ามีปัญหาจะเก็บ มันจะเก็บไว้นะ จะอยู่ข้างใน แล้วถ้าไม่ไหวจริง ๆ แล้วก็บางครั้งก็แอบร้องไห้” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“คิดว่าเค้าไม่หวังใจ ทำไม่ถึงไปนานไม่กลับมาสักที แต่เค้าก็มีเหตุผลของเค้า คิดว่าเค้าไม่รัก เค้าคงไม่หวังมั้ง” (สัมภาษณ์เชิงลึก C4)

“ก็คือ หนูไม่ค่อยสนใจพ่อแม่เท่าไร และคือถ้าหนูมีปัญหาหนูจะพยายามคิดว่าท่าน ไม่ได้อยู่กับเรา” ...“แต่ก่อนถ้าหนูมีอะไรอย่างเนี่ยหนูก็จะนั่งอยู่คนเดียว ไม่คุยปรึกษากับใคร ก็อย่างที่บอกว่าหนูรู้สึกว่าไม่อยากไว้วางใจใครด้วย ”...“ อย่างตอนที่ติดเอฟ ก็กลัวไม่กล้าเล่าให้พ่อ กับแม่ กลัวว่าจะโดนด่าโดนว่า” (สัมภาษณ์เชิงลึก C7)

1.1.2 การมีพลังใจที่เข้มแข็งค่อนข้างน้อย กล่าวคือ ก่อนเข้ากลุ่มสมาชิกส่วนหนึ่ง มีลักษณะหรือภาวะของจิตใจเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ในลักษณะที่มองไม่เห็นทางออกของปัญหา เจอทางตัน รู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย หหมดกำลังใจ ขาดการตระหนักและเข้าใจในตนเอง ไม่มั่นใจ ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง มองตนเองในด้านลบ และมีการรับรู้ต่อปัญหาที่เกิดขึ้นในมุมมองที่ทำให้บั่นทอนจิตใจ ทำให้ไม่มีกำลังใจในการเผชิญหน้า และจัดการกับอุปสรรคปัญหา ต่าง ๆ ที่เข้ามา เช่น คำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“เหมือนกับว่า มันเป็นเรื่องที่ใหญ่เลยก็ว่าได้นะคะ ปัญหานี้คือว่า เหมือนกับว่าเราไม่มีทางออกนะคะ เหมือนกับประตูปิดทุกบานอะไรอย่างนี้” (สัมภาษณ์เชิงลึก C1)

“แต่ก่อนก็รู้สึกแบบว่า เฮ้ย เจออีกแล้วๆๆ มีแต่ปัญหา”...“ก็คิดว่าตัวเองไม่ดี ก็ยังทำตัวเองไม่ดีไปเรื่อย ๆๆ ไม่เคยคิดที่จะปรับปรุงหรือกลับมาแก้ไขอะไร” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“มองบุคคลภายนอกว่าเค้าไม่อยากคุยกับเราหรือถ้าเราไปทักเค้า เค้าจะแบบใช่หรือคนนี้เค้าอยากคุยกับเราหรือ เค้าจะรำคาญมั๊ยถ้าเราพูด”...“ เราจะคิดกับตัวเองเยอะ ก็แบบชอบสร้างสถานการณ์คิดว่าคนโน้นคนนี้เค้าไม่อยากคุยกะเรา” (สัมภาษณ์เชิงลึก C5)

1.1.3 การมีทักษะทางสังคม และความสามารถในการคลี่คลายจัดการกับปัญหาและอุปสรรคค่อนข้างน้อย กล่าวคือ สมาชิกกลุ่มหลายคนมีความวิตกกังวลใจ และไม่กล้าที่จะเผชิญปัญหา มีกลวิธีการเผชิญและจัดการกับปัญหาที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง โดยจะปรากฏใน

รูปแบบการหลีกเลี่ยงปัญหาหรือการทำร้ายตัวเอง รวมทั้งขาดทักษะในการสื่อสารหรือขาดความมั่นใจในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น คำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“คือ เมื่อก่อนผมเป็นคนที่ไม่ให้กำลังใจตัวเองเลย ชอบตอกย้ำตัวเอง ก็เวลามีปัญหา ถ้ามันมีเรื่องอะไรที่เราไม่สบายใจ หรือเราเสียใจ เราก็จะทำให้ตัวเองเสียใจ ทำให้ตัวเองแบบว่าดูแยกลงไปเรื่อย ๆ ๆ ไม่เคยคิดแบบว่าจะทำดีขึ้น ๆๆ ชอบตอกย้ำตัวเอง”...“ถ้าเวลาผมเป็นนะ ผมชอบกัดแขนตัวเอง ผมกัดเลย กัดแขนตัวเอง แล้วก็ถ้ามันอยู่กับผม ผมก็จะ... (ทำท่าปล่อยลมจากคอ) แล้วถ้ามันเยอะ มันวุ่นจริง ๆ อยู่ ๆ มันหยุดมาเนี่ยะ ก็จะเอามือไปทุบกับกำแพงนะ อยากจะตะโกนก็ตะโกนไม่ได้ ห้องเยอะ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“กังวลใจเรื่องอ่านหนังสือ กลัว มันก็มีงานเข้ามาเยอะๆ มากเลย อย่างกิจกรรมเนี่ยก็เยอะด้วย กลับบ้านก็ค่ำ ไม่มีเวลาอ่านหนังสือด้วย กลับไปก็ทำการบ้าน ก็ดีแล้ว แล้วก็เหนื่อย บางทีก็ไม่อ่านเลย หลับไปเลย” (สัมภาษณ์เชิงลึก C4)

“ก็อย่างเช่น หนูไปเจอคนที่เราไม่เคยรู้จัก หนูก็ไม่ได้อยากทำความรู้จักด้วยเลย คือเหมือนกับว่าจะต้องให้เค้ามาทักกับเราก่อน แบบว่าถ้าไม่รู้จักกันเราก็จะเจียบๆ ต่างคนต่างอยู่ทั้งๆ ที่เรียนด้วยกัน เจอหน้ากันบ่อยๆ”...

“ก็เอาอารมณ์ตัวเองเป็นส่วนใหญ่ ตอนที่ทะเลาะกับน้อง เราก็รู้ว่าน้องเราอายุน้อยกว่าเรา เราก็เอาแต่ว่า ๆ คิดว่าตัวเองเป็นพี่ต้องถูกนะ แต่ที่จริงบางครั้งน้องก็อาจมีเหตุผลก็ได้ จากแต่ก่อนพี่ต้องถูกหมดเลย พี่เกิดก่อนนะมีประสบการณ์ต้องฟังพี่สิ”...

“แต่ก่อนเวลาที่มีปัญหาอะไร เราก็นั่งคิดอยู่นั้นแหละ แบบมันเลิกคิดไม่ได้นะคะ มันเป็นอาการที่ซึมเศร้ามาก ๆ เลยพี่ มันทำให้หนูคิดว่า เหมือนหนูทำให้คนอื่นเค้าผิดหวังมาก ๆ ครอบครัวหนูนะ เค้าหวังไว้ หนูรู้สึกเสียใจ หนูก็ไม่ยอมบอกใคร นอนก็นอนไม่หลับ แบบไม่เคยเรียนได้น้อยแบบนี้”... “หนูรู้สึกที่ไม่ค่อยกล้าที่จะเผชิญกับปัญหา มันรู้สึกกลัว แล้วมันจะคิดว่าเราจะผ่านมันไปได้มั๊ย มันจะไปในทางที่ดีขึ้นได้มั๊ย มันรู้สึกกังวล” (สัมภาษณ์เชิงลึก C7)

## 2. ประสบการณ์หลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ

### 2.1 บทบาทของกระบวนการกลุ่มที่เอื้อต่อการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

กระบวนการกลุ่มทำหน้าที่เสมือนสนามทดลองฝึกและเรียนรู้ (experiential learning) ให้สมาชิกได้มีการฝึกฝน พัฒนาและเปลี่ยนแปลงตนเอง ในด้านทักษะการสื่อสาร การแก้ปัญหา การสร้างมนุษยสัมพันธ์ การกล้าแสดงออก เป็นต้น และกลุ่มเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคม (social support) ที่ทำให้สมาชิกมีกำลังใจ และมีการแลกเปลี่ยนคำแนะนำ ความคิดเห็น ความปรารถนาดี และประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อกัน อีกทั้งกลุ่มเปรียบเหมือนกระจกเงาที่ส่อง

สะท้อนภาพและความรู้สึกในใจของสมาชิกให้มีความกระจ่างชัดและตระหนักในตนเอง (awareness) มากขึ้นโดยเกิดการทบทวน (examination) และสำรวจตนเอง (exploration) ผ่านเรื่องราวและประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง พัฒนาปรับปรุงตนเอง (growth) ในด้านพฤติกรรม ความคิดและความรู้สึกภายในจิตใจ นอกจากนี้ กลุ่มเป็นแหล่งถักทอ สานสายใยมิตรภาพ ทำให้สมาชิกมีความสนิทสนม และผูกพัน มีความจริงใจและปรารถนาดีต่อกัน แสดงความเห็นอกเห็นใจ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อันเป็นการสร้างฐานของความรู้สึกเชื่อมั่นและไว้วางใจในสัมพันธภาพ และการมองเห็นแหล่งให้ความช่วยเหลือ คำแนะนำและกำลังใจเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือจัดการกับปัญหาของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

**2.1.1 กลุ่มเป็นเสมือนสนามทดลองฝึกและเรียนรู้ :** สมาชิกได้เรียนรู้จักตนเอง และได้มีการเปลี่ยนแปลง และทดลองสิ่งๆ ที่ตนเองไม่เคยปฏิบัติ มีการพูดคุยสื่อสารกับผู้อื่น กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าพูดคุย การได้ทดลองเปลี่ยนแปลงตนเองแล้วพบว่า การแสดงความคิดเห็นของตนเองเป็นที่ยอมรับ และเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น ทำให้มีความรู้สึกมั่นใจในตนเอง นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มีต่อตนเองในด้านลบ เปลี่ยนเป็นมองเห็นคุณค่าของตนเอง จนเกิดความเชื่อมั่น ภาคภูมิใจ และกล้าแสดงออกทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองไปในทิศทางที่ถูกต้องและสร้างสรรค์มากขึ้น รวมทั้งการได้เรียนรู้ถึงความจริงใจจนเกิดความไว้วางใจ และเชื่อมั่นในการพูดคุย บอกเล่าเรื่องราวของตนเอง เพื่อขอคำแนะนำ หรือปรึกษากับผู้อื่น เช่น คำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ประสบการณ์ ถ้าเป็นกลุ่มอย่างนี้ ก็แบบแต่ก่อน ผมแบบขี้อาย ก็เคยไม่กล้า ๆ แต่แบบข้อดีของการเข้ากลุ่มก็คือทำให้เรามีความกล้าขึ้นและก็คุย ๆ กับคนอื่น” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“กลุ่มเราก็อบอุ่นดี ทำให้เรากล้าพูด กล้าแสดงออกด้วย ปกติคือ จะไม่กล้าพูดขนาดนี้เลย ได้รับฟังความคิดเห็น และได้รับคำปรึกษาที่ดีมากเลยคะจากในกลุ่ม” (สัมภาษณ์เชิงลึก C4)

“ประมาณว่า เรากล้าพูดมากขึ้นนะ เรากล้าแสดงออกมากขึ้น บางทีที่เราไม่กล้าแสดงออก ส่วนมากจะเป็นคนที่ไม่เชื่อมั่นในตนเอง และพอวันนั้นแบบทุกคนแสดงความคิดเห็นหมด แล้วเราก็ต้องแสดงด้วย ก็คือกล้าที่จะคิด กล้าที่จะพูดมากขึ้น แล้วบางทีความคิดเรามันก็ไม่ใช่ว่าไม่ดี แต่ส่วนมากจะคิดว่าตัวเองคิดไม่ดีตลอด ก็คือจะเป็นคนที่สร้างจินตนาการเก่งในทางที่เราไม่ดี แล้วพอได้เข้ากลุ่มเค้าถามความคิดเรา เราก็โอเคนะ เราก็ไม่ได้ด้อยกว่าคนอื่นหรอก”...

“คือ กังวลว่า...ใช่หรือ เราพูดอย่างนี้แล้วเค้าจะรับฟังความคิดเห็นเราหรือ หลังจากเข้ากลุ่มเราก็ก้าวกล้าพูด กล้าแสดงออก เวลาเราคิดอะไรที่เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์เราก็ก้าวพูด

ออกมา กล้าบอก บอกทุกสิ่งทุกอย่างกับคนที่เราอยากจะทำ ก็คือไม่ได้กังวล ไม่ได้กลัวอะไรค่ะ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C5)

“หนูว่าหนูมีเหตุผลมากขึ้น กล้าที่จะพูด จะแสดงออกมากขึ้น ก็เข้าใจตัวเองชัดขึ้น มากกว่าเดิม จากที่แต่ก่อนอาจจะไม่แสดงออกเต็มที่ เอาแต่กลัว ไม่ค่อยกล้า แต่เดี๋ยวนี้หนูกล้ามากขึ้น” (สัมภาษณ์เชิงลึก C7)

**2.1.2 กลุ่มเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคม :** สมาชิกกลุ่มได้สัมผัส เรียนรู้และเข้าถึง แหล่งสนับสนุนช่วยเหลือ โดยการได้รับกำลังใจ ความปรารถนาดีและคำแนะนำจากเพื่อน สมาชิกในกลุ่ม ผ่านประสบการณ์เรื่องราวที่ตนเองหรือเพื่อนสมาชิกเคยผิดพลาด ท้อแท้ใจ หรือ กังวลใจ หรือในช่วงเวลาที่ประสบกับอุปสรรค ความยากลำบากทำให้สมาชิกมีกำลังใจในการ เปลี่ยนแปลงตนเอง และเริ่มต้นกับสิ่งใหม่ ๆ โดยสมาชิกแต่ละคนได้เรียนรู้การเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ ความช่วยเหลือคำแนะนำ และกำลังใจ ส่งผลให้สมาชิกมีกำลังใจ และพลังใจในการเผชิญและ จัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคที่ตนเองประสบอยู่ ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“รู้สึกว่าการหลังเข้ากลุ่ม มีกำลังใจมากขึ้นคะ จากแบบพี่ ๆ เพื่อน ๆ ก็ไม่เคยรู้จักกัน ก็คอยให้กำลังใจเรา คอยให้คำแนะนำ คำปรึกษา จากที่หนูก็โทรไปบอกแค่ลูกพี่ลูกน้องคนเดียว และก็เพื่อนอะไรอย่างเนี่ยะ ก็แค่ 2 คน จากในนี้ก็อีกห้าหกคน ก็มีกำลังใจมากขึ้นนะคะ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C1)

“ก็หลังจากเข้ากลุ่มก็ น้องเพื่อนก็ให้กำลังใจแบบ เออมันผ่านไปแล้ว น้องบอกว่าอะไรมัน ผ่านมาก็ให้มันผ่านไป ก็เออให้เริ่มต้นแต่สิ่งดี ๆ พร้อมเริ่มต้นกับสิ่งใหม่”

“คือความเป็นห่วงของน้อง ๆ ของเพื่อน น้องก็พูดให้พี่ C2 ทำอย่างนี้ ๆ นะ อย่างเพื่อนก็ มี ก็ทำให้เราอยากเปลี่ยนแปลง”

“คำแนะนำจากเพื่อน จะถูกผิดไม่สำคัญขอให้เรากล้าก่อน กล้าที่จะคิด จะทำอะไรก็คิด ก่อน เริ่มมีสติตั้งแต่เข้ากลุ่มครั้งนี้มา คือประสบการณ์ทุกคนมันสอน ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็น คือทุกคนมาพูดกัน ต่างคนต่างมีคำแนะนำ ประสบการณ์อย่างนี้สิ่งที่เราเคยเป็น เขาก็แนะนำมา ทำอย่างนี้ดีกว่า ให้กำลังใจเรา เริ่มเห็นคุณค่าเราในชีวิตเรา น่าจะมานั่งคุยอย่าง นี้บ้าง มีกำลังใจ มันเหมือนกับมีคนคอยผลักดันเราตลอดเวลา ถึงเป็นเวลาไม่นาน แต่มีความสุขขงใจไม่รู้ อาจจะไม่ค่อยมีหวัง แต่ถ้ามองในแง่ดี มันมีประโยชน์มีประโยชน์อย่างเดียว ก็ดีใจเหมือนกันที่ได้มาเจอ ทั้งที่บางคนเราไม่รู้จักมาก่อน แต่เค้ากลับรับรู้ความรู้สึกของเรา และให้ คำแนะนำกับเรา ก็รู้สึกดีครับ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“ก็ที่เพื่อนๆ ที่พี่ๆ บอกว่ามีปัญหาให้พูดปรึกษาและระบาย ก็ทำให้เรารู้สึกสบายมากขึ้น จากแต่ก่อนก็คือ ถ้าหนูมีอะไรอย่างเนี่ยหนูก็จะนั่งอยู่คนเดียว ไม่คุยปรึกษากับใคร ก็อย่างที่บอก ว่าหนูรู้สึกว่ามันไม่สบายใจใครด้วย แต่พอเรามาลองๆ ก็คือว่าหนูไม่เคยทำไง ไม่เคยระบาย อะไรอย่างเนี่ย และพอหนูลองดูแล้ว หนูก็รู้สึกดี ผ่อนคลายมากขึ้น รู้สึกดีมากขึ้น”

“หนูรู้สึกว่ามันไม่ค่อยกล้าที่จะเผชิญกับปัญหา มันรู้สึกกลัว แล้วมันจะคิดว่าเราจะผ่านมันไปได้มั๊ย มันจะไปในทางที่ดีขึ้นได้มั๊ย มันรู้สึกกังวล แต่พอเห็นเพื่อนๆ ที่เค้าเล่าปัญหาห่ากันมาแล้ว เพื่อนๆ ช่วยเสนอคำแนะนำ หนูว่ามันพอมีทางแก้ไข ถึงมันอาจจะต้องใช้เวลา แต่หนูว่ามันก็ต้องดีขึ้น” (สัมภาษณ์เชิงลึก C7)

**2.1.3 กลุ่มเปรียบเทียบเสมือนกระจกเงา:** คือ ประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่ม ได้ส่องสะท้อนภาพและความรู้สึกในใจของสมาชิก ส่งผลให้สมาชิกเกิดการตระหนัก (awareness) และได้ทบทวนใคร่ครวญตนเอง (exploration) ในประสบการณ์ที่มีส่วนคล้ายคลึงหรือเกี่ยวเนื่องกับเรื่องราวหรือประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก อันนำไปสู่การตรวจสอบ (examination) และพิจารณาปรับปรุงแก้ไขตนเอง (growth) หรือเริ่มที่จะเอาแนวทางของเพื่อนไปปฏิบัติตามเพื่อแก้ไขและจัดการกับปัญหา (problem solving) ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ก็อย่างเช่น พี่ C3 อะไรอย่างนั้นนะคะ แม่กับพี่ C3 เขาเป็นเพื่อนกัน แต่เรานะ ไม่ค่อยคุยกับแม่ เราก็อยากจะเป็นเหมือนเขา เป็นเพื่อนกัน แล้วก็แม่ก็คอยให้คำแนะนำ คำปรึกษาอะไรอย่างนั้นนะคะ เหมือนพูดคุยกันเป็นกันเอง” (สัมภาษณ์เชิงลึก C1)

“ก็เรื่องราวของเพื่อนอย่างของ C3 อย่างนี้ เรื่องแม่ เออแม่กับ C3 น่ารักดี เป็นกันเอง แต่ก็อย่างเรื่องของน้อง C1 เค้ารู้สึกติดลบกับพี่กับแม่เค้า เออบางครั้งเรา ก็รู้สึกเป็นห่วงเค้า และก็ด้วยความที่ผมเป็นพี่ ผมก็มีน้องสาวอยู่ บางครั้งเราก็กลัวว่าน้องสาวเราจะคิดเหมือนเค้าหรือเปล่า แต่เอาจริง ๆ เราพี่ เราก็อก แต่เราอาจแสดงไม่ได้ แสดงไม่เป็น” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“ให้กำลังใจตัวเอง แล้วก็เมื่อก่อนน้องซีเรียกเรื่องสอบ เราก็คิดได้ว่า เรายังจะซีเรียสได้ แล้ว จะต้องอ่านหนังสือแล้ว กลับบ้านกลับมาก็จะต้องอ่านหนังสือแล้ว เริ่มจะนำการใช้ชีวิตของน้องๆ หลากๆ คน ความเข้มแข็ง ความแข็งแกร่งของน้อง C6 อะไรอย่างนี้ ความอดทนของ C2 ของเพื่อนๆ ของน้องๆ หลากๆ คน สิ่งดี ๆ ก็จะเอามาเป็นตัวอย่าง สิ่งที่ไม่ดีก็จะเอามาเป็นบทเรียน เป็นสิ่งที่คอยเตือนเวลาที่เราพลาด เหมือนเมื่อเราพลาดเราได้เรียนรู้ ว่ามันร้อนเราจะได้ไม่ต้องทำมันอีก อะไรประมาณนั้นนะคะ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C3)



“ความคิดเหวอคะ มันทำให้หนูคิดอะไรมากกว่าเดิมนะคะ คิดไป ตอนเค้าพูดถึงเรื่องแม่นะคะ หนูก็คิดไปว่า เค้าไปไกลเค้าก็ยังไม่หวั่นเรา”

“นี่คะ อย่างที่เวลาอยู่กับเพื่อนๆ ก็นึกถึงพี่ C2 พี่เค้าทำอะไรบ้าง เช่น เค้าชอบไวโอลิน หนูก็ลดลง เดี่ยวเพื่อนโกรธ อย่างเนี่ย” (สัมภาษณ์เชิงลึก C4)

“ก็คือบางที จากปัญหาของคนอื่น ซึ่งมันเกิดขึ้นกับเรา ปัญหานี้แหละ ใช่ว่าไม่เคยเอามาเป็นประเด็น แล้วเราไม่ใส่ใจกับมัน บางทีนิสัยของเรา เรายังไม่รู้จักเลย แต่เพื่อนเรารู้จักเรา เพื่อนเราบอก แล้วก็ให้เราปรับปรุง ในวันนั้นมันก็คือจะมีหลายเรื่องมาก อย่างเรื่องเพื่อน เรื่องแม่ อย่างพี่ C3 ก็คือว่าเรามีแม่ที่ดืงนะ ดีมากด้วยที่ทำอะไรเพื่อเราทุกอย่าง แต่เรานะ ไม่ค่อยทำเพื่อแม่ คือเวลาแม่โทรมาคุยอะไรอย่างนี้ ชอบใส่อารมณ์ เค้าจะถามทำไมบ่อย ๆ บางทีบางคำถาม บางทีเรื่องไร้สาระ เราดูหนังอยู่ แม่เค้าจะโทรมาคุยบ่อยมาก โทรมาทุกวัน แล้วเราดูหนังอยู่แล้วหนังตอนนั้นแบบกำลังมันมาก แล้วแม่โทรมาเค้าก็พูดในเรื่องที่เกี่ยวกับตัวเราอย่างเรื่องความสะอาด แล้ววันนั้นเรารู้สึกรำคาญเราก็บอกแม่ แม่เลิกพูดได้แล้ว ก็คือจนพี่ข้าง ๆ ก็บอกทำไมพูดกับแม่อย่างนี้ คืออยากทำอะไรให้แม่ให้ดีกว่านี้เยอะ ๆ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C5)

“ก็รู้สึกมันแปบในใจ คือมันโดนหนูเลยคะ... ย้อนมองตัวเองเลย ก็พยายามที่จะเปลี่ยนแปลง อยู่กับน้องก็จะพยายามมีเหตุผลมากขึ้น ฟังเหตุผลเค้ามากขึ้น” (สัมภาษณ์เชิงลึก C7)

**2.1.4 กลุ่มเป็นแหล่งถักทอสานสายใยมิตรภาพ:** กล่าวคือ สมาชิกกลุ่มมีความสนิทสนม ใกล้ชิด มีความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และผูกพันกันมากขึ้น มีความสุขที่ได้อยู่ร่วมกับเพื่อนสมาชิก โดยการเพิ่มสัมพันธภาพทั้งในขณะที่อยู่ร่วมกันในกลุ่ม และเมื่อออกจากกลุ่มไปแล้ว ก็ยังมีความเชื่ออาทร ห่วงใย ดูแลใส่ใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ก็ พูด พูดมากขึ้นกว่าเดิม แล้วก็ทักทาย เช่น แต่ก่อนเราไม่รู้จักพี่ C2 เมื่อก่อนเจอพี่ C2 พี่ก็ยกมือบาย บายให้ ก็เลยแบบสวัสดี พี่ C2 ทั้ง ๆ ที่พี่ C2 แบบนั่งอยู่กับน้อง ๆ ปี 1 แต่หนูกับ C4 ก็เดินผ่าน ก็ทำให้หนูรู้สึกว่า เอออย่างน้อยก็ยังมีพี่เค้า ที่แบบ ที่ให้กำลังใจเรา พอเจอเรา ก็ทักกัน เหมือนเป็นพี่น้องกัน” (สัมภาษณ์เชิงลึก C1)

“คะ เห็นความเปลี่ยนแปลงในตัวเพื่อน เพราะว่า เห็นเพื่อนยิ้ม เห็นเพื่อนหัวเราะ เห็นเหตุการณ์ที่เพื่อนเค้าทะเลาะกัน เห็นตอนที่เค้าได้ระบายความรู้สึกยังไง และเห็นเหตุการณ์ต่อเรื่องทั้งหมด เพื่อนเครียด เพื่อนอ่อนคลายจากที่เพื่อนเค้าได้ปรึกษาเรา เห็นพัฒนาการจากที่เพื่อนเครียดแล้วเพื่อนจะเก็บ แต่พอหลังจากเข้ากลุ่ม เพื่อนเลือกที่จะเล่า อะไรอย่างนี้”

“จากที่เราเดิน เห็นหน้ากันแต่ไม่รู้จัก ไม่สังเกต เดินสวนกันไปสวนกันมาในมหาลัย แต่ในสองวันนี้ ทำให้เราเดินสวนกัน อ้อ คนนี้ที่เราเคยเห็นนะ อ้อ คนนี้ชื่อพี้นี่นะ คนนี้ชื่อน้องนี่นะ คำไม่ทักเรา เราก็อทักเค้า เกิดปฏิสัมพันธ์ต่อกัน” (สัมภาษณ์เชิงลึก C3)

“รู้สึกอบอุ่นขึ้นค่ะ พี่เค้าเห็นหน้าก็ทักบ่อยขึ้น หลังจากที่ไม่เคยทักคุยกันเลย ก็ถามอะไรเค้าก็ได้” (สัมภาษณ์เชิงลึก C4)

## 2.2 ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อบรรยากาศกลุ่ม กระบวนการกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มมีการรับรู้ต่อบรรยากาศกลุ่ม โดยรู้สึกประทับใจ มองเห็นประโยชน์และคุณค่าของกระบวนการกลุ่ม โดยสมาชิกกลุ่มได้มีการนำกระบวนการกลุ่มไปประยุกต์ใช้กับตนเองในชีวิตประจำวันด้านต่าง ๆ รายละเอียด ดังนี้

**2.2.1 ความรู้สึกประทับใจต่อกลุ่ม** กล่าวคือ ก่อนเข้ากลุ่มสมาชิกกลุ่มรู้สึกไม่คุ้นเคยกับประสบการณ์กลุ่ม แต่เมื่อได้เข้ากลุ่ม สมาชิกมีความรู้สึกประทับใจต่อประสบการณ์ใหม่ ๆ และรู้สึกอบอุ่นในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความผูกพันระหว่างเพื่อนสมาชิก และมีความสุขสนุกสนาน ความสบายใจที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม และทำให้มองเห็นและเข้าใจปัญหาได้ชัดเจนมากขึ้น ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ก็ภูมิใจนะค่ะที่แบบ ยังไง ได้มาเจอกันในวันนั้น 2 วัน ทำให้ ทั้ง ๆ ที่เราก็ไม่เคยรู้จักพี่ ก็ทำให้เรารู้จักพี่ มันก็เหมือน...พรหมลิขิตหรืออะไรซักอย่างที่ทำให้เรามาอยู่ในจุดนั้นใน 2 วัน” (สัมภาษณ์เชิงลึก C1)

“อะไรที่เราไปเจอแล้ว อะไรที่เราชอบหรือไม่ชอบ เราก็เว็บถึงกลุ่ม อย่างเช่น นั่งกับพื้น มันปวดขาใช่ไหม เเนียงนั่งสบายกว่ากันตั้งเยอะ แต่ก่อนเรามีที่นั่ง เราเลือกได้ ตอนนี่ไม่มีให้เลือก เออก็ยังดีกว่าตอนนั้นเราไม่มีให้เลือก เออก็ยังผ่านมาได้ หลายๆ อย่างที่เราสนุก เออก็นึกถึง เออก็บางครั้งเอาความทุกข์มา น้องคนนั้นเค้าเคยเจอแล้ว น้องเค้าเคยทำแบบนี้แล้วมันไม่ดี เออก็เลือกไม่ทำ เป็นบทเรียน รู้ว่าไม่ดีก็ไม่ทำอย่างนั้นนะค่ะ ก็ไม่แวนหรือก่อกวนทุกครั้งในการใช้ชีวิตเลยคะ มันก็นึกถึงตลอด ทำอะไรเกี่ยวกับชีวิตตลอดคะ ทำไม่เข้ากลุ่มแป๊บเดียว ทำให้เรากลับไปนอนคิดต่อเนืองๆอะไรอย่างนี้คะ”

“จากการเข้ากลุ่มนี้ พอออกไปพูดกันก็รู้สึกสนุกนะ ทั้งๆ ที่ก่อนมา แหม เเนื่อยไม่อยากจะเข้าเลย แต่พอออกไปแล้วเรารู้สึกสนุก นั่งคุยกับเพื่อน คำก็รู้สึกดีเหมือนกัน รู้สึกสบายใจ การเข้ากลุ่มก็รู้สึกดีกว่าดี ตอนแรกคิดว่าแค่นั่งเฉยๆ เหมือนไม่ได้ทำอะไรเลย แต่จริงๆ มันได้ใช้ความคิดมาก ออกไปแล้วรู้สึกดี รู้สึกสบายคะ รู้สึกถึงความแตกต่าง” (สัมภาษณ์เชิงลึก C3)

“รู้สึกชอบนะคะที่เห็นบรรยากาศแบบนี้ ก็ได้อยู่กับเพื่อนอีกห้าหกคนที่รู้จัก หรือไม่ก็เป็นเพื่อนกลุ่มเดียวกัน แต่จะมีน้อยมาก และก็กับอีกหลาย ๆ คนที่เป็นเพื่อนเอกเดียวกัน แต่ไม่ได้อยู่กับกลุ่มเดียวกัน ก็คือไม่ค่อยสนิท ได้มาเล่าประสบการณ์ชีวิต หรือเล่าสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตให้กับคนที่ไม่รู้จัก หรือคนที่ไม่สนิทฟัง ก็คือเป็นอะไรที่น่าประทับใจนะคะ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C5)

“มันก็รู้สึกอบอุ่นค่ะ จากเพื่อนที่เราคบด้วยมานาน มันยังไม่รู้สึกเหมือนกับที่เราได้มาเข้ากลุ่มแค่สองวัน หนูก็ไม่รู้ว่าเป็นเพราะสาเหตุอะไร แค่สองวัน ก็เหมือนรู้สึกว่าคุณพิน หนูคิดว่าถ้าภายในกลุ่มนั้นนะคะ ถ้าหนูได้เรียนด้วยกันอยู่ด้วยกันหนูคงเป็นเพื่อนสนิทกับพวกเค้าค่ะ”

“คิดว่าการที่เราได้พูดเกี่ยวกับปัญหา มันทำให้เรารู้สาเหตุของปัญหา อีกอย่างคือตอนที่เราไม่ได้พูดเกี่ยวกับปัญหา เรามองแต่ด้านเดียวในมุมมองแคบๆ แต่พอเรามาพูดให้กับคนอื่นฟัง ทำให้เราสบายใจ และมาคิดถึงปัญหาว่าเป็นอย่างนี้นะ เพราะอย่างนี้นะ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C7)

**2.2.2 การตระหนัก ยอมรับ การเห็นคุณค่าของกระบวนการกลุ่ม และนำกระบวนการกลุ่มไปประยุกต์ใช้** โดยสมาชิกได้สัมผัส เรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่มเกิดเป็นประสบการณ์ตรงที่เอื้อให้ตนเองสามารถแก้ไขคลี่คลายปัญหา (problem solving) และเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น (growth) และรู้สึกประทับใจเห็นความสำคัญของกิจกรรมที่มีส่วนช่วยให้ตนเองสามารถแก้ไข ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเอง หรือช่วยคลี่คลายความกังวลใจของตนเอง พร้อมทั้งทำให้ตนเองได้พัฒนาด้านการมีสติ มีความอดทนและพยายามมากขึ้นเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“การเรียนรู้ด้านเพื่อน ด้านการแก้ไขปัญหา ด้านการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การใช้วิธีแบบว่านั่ง ๆ ฟังคนอื่นพูดแบบนี้ ถ้าใช้ในชีวิตประจำวันก็เวลาเพื่อนมีปัญหา เราก็ฟังเค้าก่อน เออ มีเรื่องอะไรมั๊ย ก็ให้เค้าพูดมา ถ้ามีปัญหาเราก็ช่วยเค้า”

“ผมปล่อยให้วางหมดทุกอย่างเลยพี่ ผมขอเริ่มต้นใหม่ที่ดี ๆ ผมไม่ควรมองข้ามสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ผมควรจะทำเข้าร่วมทุกสิ่งทุกอย่าง ผมว่าดีที่สุดคือจุดเริ่มต้น เขาได้รู้ว่าเราเปลี่ยน เรามีความพยายาม ผมว่ากิจกรรมพวกนี้นะ สำคัญนะ ถ้าเรามองข้าม คนนี้ไม่สนิทใจ เราอาจจะไม่ได้คุยเลยก็ได้ อาจจะเจอหน้าก็แค่อ้อม แต่ทุกวันนี้ไม่ เราก็คุยกัน โชคดีที่มาเข้ากิจกรรมนี้ อยากจะขอบคุณพี่โดยตรง ๆ ที่สร้างมิตรภาพ ต่างคนต่างได้ประโยชน์ ตอนนี้มองในแง่ดีหมดแล้วทุกกิจกรรม”

“เหมือนได้รับฟังจากเพื่อน ๆ ผมเริ่มพยายาม เริ่มมีความอดทนแล้วนะครับ ปกติไม่ใช่คนอย่างเนี่ยะ ผมเริ่มมหาลัยนี่โคงสุดท้ายแล้ว ปริญญาตรีจบมาทำงาน โคงสุดท้ายจะทำให้ดีที่สุด เกิดมาครั้งนึงนะพ่อแม่ดีใจบ้างมั๊ย พยายามอีกนิด เหนื่อยก็ต้องเหนื่อย คิดว่าเขารอคอย ถ้า

วันหนึ่งมัวแต่เล่น ๆ บางทีท่านก็อาจจะไม่เห็นสิ่งที่เราทำ คนที่เสียใจที่สุดคือตัวเรา คือเราอยากให้ท่านสบายใจ คุ่มกับที่ท่านเหนื่อย และผมก็อยากจะขอบคุณที่สุดครับที่ทำให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้น ถ้าไม่มีกิจกรรมเนี่ยะ ผมคงไม่ได้เปลี่ยนตัวเอง แค่นั้นแค่นั้น ไม่ยอมเปิดโลกกว้าง ไม่ยอมเปิดใจที่จะฟังเหตุผล แต่ตอนนี้ผมได้รู้แล้วว่ากลุ่มที่แท้จริง คืออะไร ประโยชน์คืออะไร ความหมายคืออะไรครับพี่” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“คะ คนรอบตัวเรา เพื่อนๆ นะคะ รับฟังความคิดของทุกๆ คน เห็นได้ชัดจากการประชุมเมื่อก็ เพราะว่าทุกครั้งที่เราประชุมรับน้อง อิม ก็ประชุมอย่างนี้ ๆ ให้ทุกคนพูด ให้โอกาสทุกคนในการพูด แบบนำลักษณะการเข้ากลุ่มไปใช้จริงๆ เวลาเราจะต้องคุยอะไรกับใคร เพราะเรารู้สึกว่าการนั่งพูดคุยอย่างนี้มันรู้สึกว่าจะออกมาจากใจ บางครั้งเรารู้สึกว่า สิ่งไม่ดีเกี่ยวกับเพื่อน กับอะไร เราไม่อยากจะพูดหรอก แต่บางครั้งมันต้องพูด เราก็มีสติในการพูด ว่าทำไม อะไรอย่างนี้ ใช้เหตุผลในการพูด จากที่เราเคยพูดแบบขึ้นเสียง เราก็ใจเย็นลง เป็นวิธีที่ช่วยให้เราพูด ก็อิม รู้สึกดี ให้ทุกคนนั่ง”

“ความอดทน ความมีสติ ความเห็นอกเห็นใจคนอื่น อยากช่วยเหลือคนอื่น และการมีจิตใจมีสติควบคุมตัวเองคะ งานอะไรก็เสร็จ ทำอะไรก็ต้องมีการตั้งเป้าหมาย มันทำให้เราได้คิดได้มีอะไรหลาย ๆ อย่าง อาจจะเอารูปแบบในการเข้ากลุ่มไปใช้ในการเรียนการทำงาน เวลาไปเสนองานหน้าห้องนะคะ จะได้ประเมินผลว่าดีมี๊ เพื่อนทุกคนรู้สึกยังไง รู้สึกว่าเราทำงานได้อย่างเป็นระบบขึ้น ง่ายต่อการทำงาน และไม่เครียดด้วย ชอบการเข้ากลุ่มได้พูดแล้วมันได้เปิดใจดี” (สัมภาษณ์เชิงลึก C3)

“ประทับใจในหลายๆ อย่างคะ การเข้ากลุ่มที่ผ่านมาคะ ทำให้หนูมีความรู้สึกความคิดที่เปลี่ยนไป มีความอดทนมากขึ้น มีข้อคิดเกี่ยวกับคนอื่น กับเพื่อน กับพ่อกับแม่พี่น้องเปลี่ยนไปหมดเลย ซึ่งมันก็ส่งผลดี ๆ หลายๆ อย่างกับตัวของหนูเอง อย่างเช่นเรื่องสอบเนี่ย หนูก็ไม่ได้คิดมากแล้ว การเข้ากลุ่มช่วยได้เยอะเหมือนกันคะ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C4)

“ก็คล้าย ๆ กับความทรงจำนะ คือแบบใจเรารู้สึกดี ความคิดเราก็เลยแบบดีจินตนาการของเราก็ไปในทางที่ดี ก็คือแบบมีความสุขคะ มันดีมากนะคะที่มาอยู่ด้วยกัน 2 วันไม่ใช่แต่เรื่องประสบการณ์ชีวิตของตัวเอง เป็นเรื่องอะไรก็ได้ พี่แนะนำน้อง น้องแนะนำพี่ในเรื่องทุกเรื่องนะคะ ก็คือรู้สึกดีใจเพราะว่า ตัวหนูเอง ก็มีแต่ลูกพี่ลูกน้องแต่แบบ มันคงไม่มีใครมานั่งเล่าชีวิตตัวเอง แล้วก็บอกประสบการณ์ แล้วสอนน้องได้หรอก แต่พอวันนั้นก็คือแบบรู้สึกประทับใจ ก็คือแบบเราทุกคนมานั่งคุยกัน แล้วบอกเรื่องของตัวเอง ก็ดีนะคะ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C5)

“ก็มันรู้สึกดีนะคะ หนูก็บอกไม่ถูก คือเรามาเจอเพื่อนอะไรอย่างนี้ จากคนที่เราไม่รู้จักกัน พอเรารู้จักกันเรารู้สึกดี แค่สองวันมันทำให้หนูรู้สึกว่าเราสนิทกับเค้ามาก แล้วมันก็รู้สึกดีที่ได้เข้ากลุ่ม อยากให้มีอีกอะไรอย่างนี้ ก็บอกไม่ถูกว่ายังไง มันผูกพันยังไงไม่รู้”

“ทำให้เราแบบมีทางแก้ปัญหา สอนให้เรามีความพยายาม มีความอดทน และมีความรับผิดชอบมากขึ้น มีความมุ่งมั่นกับสิ่งที่จะทำมากขึ้น” (สัมภาษณ์เชิงลึก C7)

### 2.3 ความรู้สึกด้านบวกของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตร

สมาชิกได้รับรู้ต่อตัวผู้นำกลุ่ม ในด้านความน่าเชื่อถือ ความไว้วางใจได้ การวางตัว ความเป็นกันเอง คำพูด การถาม ทำที่เป็นมิตร ความอบอุ่น ความเอาใจใส่ การให้ความช่วยเหลือ เป็นต้น ที่สร้างศรัทธาและแบบอย่างให้แก่สมาชิก และเอื้อให้เกิดการเรียนรู้จักตนเอง ตลอดทั้งแนวทางและวิธีการคลี่คลายปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ความรู้สึกประทับใจ ศรัทธา และชื่นชม ผู้นำกลุ่มในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร เพื่อนร่วมทางในการเรียนรู้ชีวิต และช่วยเหลือคลี่คลายปัญหาและอุปสรรค หรือช่วยส่องแสงสว่างนำทางในช่วงเวลาที่มีมิติของชีวิตให้กระจ่างชัดขึ้น อีกทั้งมีส่วนที่ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะต่าง ๆ ที่เอื้อให้ประสบความสำเร็จ เช่น คำพูด การถาม ความรู้สึกไว้วางใจ ความอดทนและพยายาม เมื่อสมาชิกมีความศรัทธาในตัวผู้นำกลุ่ม ก็จะมีส่วนช่วยให้สมาชิกมีความพร้อมที่จะเปิดรับประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ในกระบวนการกลุ่มได้มากขึ้น คุณลักษณะต่าง ๆ ที่สมาชิกรับรู้ต่อตัวผู้นำกลุ่มมีรายละเอียด ดังนี้

#### 2.3.1 กัลยาณมิตร: ความน่าเชื่อถือ ไว้วางใจได้

ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ก็รู้สึกไว้วางใจ ไว้วางใจที่ เป็นกันเองมากเหมือนกับเป็นที่ เหมือนกับพวกพี่ C2 พี่ C3 นะคะ แบบเข้ากันได้หมดอะไรอย่างนี้ เป็นกันเองมาก” (สัมภาษณ์เชิงลึก C1)

“ก็อย่างที่บอกนะ เออ มา มากี่มาเจอพี่ พี่ก็แบบเป็นกันเอง เออ ก็คุย ไม่รู้จะ ความรู้สึก มันรู้ได้ คือถ้าเป็นผมนี่อะนะถ้าเรามาอยู่อะไรที่มันอึดอัด ต้องให้เราคุยเรื่องตัวเองเราก็อาจไม่อยากจะพูดแต่เออพอ คือมันรับรู้ได้ คือแบบบางที่เราพูดไปแล้วแบบเราระบายได้” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“ก็เกิดจากการไว้วางใจนะคะ คือถ้าเราไม่ไว้วางใจพี่ไฉนัยคะ เหมือนเรามานั่งคุยอย่างนี้ เราก็ไม่รู้ว่าจะเอาคำพูดเราไปทำอะไร เรื่องแบบนี้ไม่ใช่เรื่องที่แบบพูดได้ทั่วไปไปคะ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C6)

#### 2.3.2 กัลยาณมิตร: ทำที่ การวางตัว ความเป็นกันเอง

ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ก็คือความเป็นกันเองของพี่ อย่างที่ผมบอก เราเข้ามาแล้ว ถ้าเรานั่งคุย มันสามารถรับรู้ มันสามารถรู้สึกได้นะ คือนั่งอยู่ในกลุ่มถ้าแบบ ถ้าพี่ขี้ริม ดี ๆ ผมว่าดีที่พี่เป็นบุคลิกอย่างนั้นนะ ดี แต่ถ้าพี่อยู่แบบโหด ๆ หน่อย ผมก็คงไม่กล้าพูด เออเราก็คงไม่กล้าพูดหรอก รับรู้ถึงความรู้สึกตรงนั้นได้ว่า อู๋โยโย่ โหดเว้ย อย่างนั้น แต่พี่ก็เป็นกันเองดี” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“และก็การวางตัว ก็คือแบบพี่เป็นคนที่ว่าวางตัวแบบไม่ได้มาทางเด็กมากเกินไป และก็ไม่ได้แบบว่าเวอร์ ต้อง ๆ ฉันต้องทำงานนะ ฉันมาที่นี่เพื่อทำงาน คือพี่ไม่ได้เป็นอย่างนั้น คือพี่ไม่

เข้ม ก็รู้สึกประทับใจ ก็อยู่ด้วยแล้วรู้สึกเหมือนที่เป็นเพื่อนอีกคน แต่พี่ก็ไม่ได้ทำตัวจนเกินไป คือทำตัวลงมาเทียบเท่ารุ่นน้องจนเกินไป และพี่ก็ไม่ได้เป็นพี่จนเกินไป แบบพอดี ๆ นะคะ ก็เลยชอบ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C5)

“พี่สูงเป็นคนที่สามารถทำให้เราตอบคำถามได้มากมาย มีความเป็นกันเองในกลุ่ม ไม่วางท่า และไม่เล่นจนเกินไป” (แบบประเมินผลการเข้ากลุ่ม C5)

**2.3.3 กัลยาณมิตร: ความอดทน ความพยายาม ความมุ่งมั่น** ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ประทับใจในความอดทน ความตั้งใจของพี่ บางครั้งแบบน้องเหมือนจะไม่ไหวแล้ว พี่ก็ยังเข้าใจ ก็ยังอดทน...” “สิ่งที่ได้รับรู้จากตัวพี่ คือความอดทน ความพยายามที่จะดึงน้องๆ ให้เข้ากลุ่ม น้องอาจจะออกนอกกลุ่มออกทางไปบ้าง พี่ก็พยายามดึงมา ความเป็นกันเอง ถามไถ่สารทุกข์สุขดิบ ไม่ใช่ว่าพี่จะมาเอาแต่ผลประโยชน์จากพวกหนูอย่างเดียว อย่างที่หนูคิดตอนแรก แต่มันไม่ใช่ มันมีความเป็นกันเอง เออ พี่เค้าไม่ได้มาเพื่อทำสิ่งนั้นเพียงอย่างเดียว ก็รู้สึกถึงความมุ่งมั่น ความพยายาม ความอดทนกับน้องๆ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C3)

“ก็ความขยันด้วย ขยันที่จะตามพวกหนู เรียกคนมา ถึงแม้ว่าพวกเราจะมาสายพี่ก็ยังรอ ยังโทรตาม มีคนนัดเดียวพี่ก็ยังคุยได้” (ผู้ให้สัมภาษณ์เชิงลึก C4)

**2.3.4 กัลยาณมิตร: ความอ่อนโยน เข้าใจความรู้สึก ห่วงใย ให้กำลังใจ** ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“พี่น่ารักมาก เป็นกันเอง คอยดูแลสนใจ แคร่ความรู้สึกกันตลอดเวลา” (แบบประเมินผลการเข้ากลุ่ม C1)

“คะ หนูคิดว่านะ ถ้าหนูเป็นพี่นะ ชั้นเห็นน้องพวกนี้ไม่ทำแล้ว แต่พี่ก็ยังมีความอดทน ความรู้สึกของพี่มันอินไปกับน้องๆ ไม่ว่าจะน้องๆ จะเศร้าพี่ก็คอยปลอบใจ คอยเป็นกำลังใจให้ รู้สึกถึงความอ่อนโยน เออ ไม่ใช่ไรนะๆ บางครั้งหนูก็รู้สึกว่าความรู้สึกของพี่คล้ายๆ กับแม่หนูบางเวลา มันทำให้หนูคิดถึงแม่คะ พุดออกไปหนูก็รู้สึกอยากจะร้อง มองหน้า หนูก็หลบหน้าเพราะว่าเหมือนแม่หนู หนูก็เลยหลบ”

“ความรู้สึกเป็นห่วง เป็นกันเอง เหมือนเพื่อน คุยกันนะคะ” (ผู้ให้สัมภาษณ์เชิงลึก C3)

“รู้สึกถึงความห่วงเป็นใย ความเป็นกันเอง ความอดทนของผู้นำกลุ่ม” (แบบประเมินผลการเข้ากลุ่ม C3)

“พี่เป็นผู้นำกลุ่มที่ดีมาก ให้ความสนใจต่อสมาชิกในกลุ่ม มีความเป็นกันเอง มีความเห็นอกเห็นใจต่อปัญหาต่างๆ ที่ได้รับฟัง ให้ความสนใจและใส่ใจต่อสมาชิกกลุ่มมาก” (แบบประเมินผลการเข้ากลุ่ม C4)

### 2.3.5 กัลยาณมิตร: คำถาม การพูด ทำทาง สายตา ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ก็ตอนแรกประทับใจ ก็คงเป็นพี้นะ คือว่า ก็คือว่าตอนที่ผมรับโทรศัพท์ตอนแรก คือว่า เสียงชอบ อะ ชอบที่เสียง คือพีโทรมาแบบ เออ น้อง ๆ C2 คือยังงี้ดีละ ผมว่าการที่พีพูดชื่อเล่นผม อย่างถ้าเรียกชื่อจริง คือความรู้สึกก็คงไม่แบบนี้ เออ ก็รู้สึกดีตั้งแต่ตอนที่คุยโทรศัพท์” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“หนูคิดว่าคำพูดของพี ทำให้หนูคิดนะคะ มีความคิดมากขึ้น มีความคิดที่จะตอบคำถามคะ คำพูดของพีทำให้เราย้อนกลับไปคิดว่าเราผ่านอะไรมาบ้าง และคิดว่าเกิดจากคำถามที่พีตั้งขึ้นมาคะ แบบที่พูดออกมาได้คะ ถ้าไปพูดกับคนอื่นก็ไม่กล้าพูดคะ หนูก็ไม่รู้ว่าพีทำไมพวกหนูถึงพูดออกมา” (สัมภาษณ์เชิงลึก C3)

“จากที่ได้เห็นพีสู่นะคะ ที่มาถาม รู้สึกแบบประทับใจพีมากเลย ประทับใจที่ว่าพีสามารถทำให้คน ๆ หนึ่งพูดเรื่องของตัวเองได้ยังไง จากคำถามของพีก็คิดว่าถ้าจบเนี่ยะ 5 ปี จะไปต่อโทเลย จิตวิทยา...” “ก็คืออย่างแรกเลย ประทับใจที่พีเอามานั่งด้วยกัน แล้วก็ประทับใจตรงคำถาม พีสามารถทำให้คน ๆ หนึ่งที่ไม่อยากตอบคำถามเลย สามารถตอบคำถามตัวเองได้ ประทับใจหลาย ๆ อย่าง แบบเห็นพีแล้วอยากเรียนจิตวิทยา” (สัมภาษณ์เชิงลึก C5)

“แล้วก็มาจากคำพูดของพี คือวิธีการพูดของพี ที่มาพูดแบบให้เราได้เอาความลับ หรือความจริงออกมา คือวิธีการพูดของพีสำคัญ ถ้าพีพูดมาแบบไม่น่าเชื่อถือ ถ้าพีพูด ๆ ออกมา ก็ไม่มีใครอยากจะมาพูดกับพี อย่างน้องพูดแล้วพีเข้าใจ แล้วก็กิริยาทำทางไงคะ คือหนูเป็นคนมองคนด้วยสายตาไงคะ ถ้าสายตาเจ้าเล่ห์หนูก็ไม่อยากคุยแล้วคะพี” (สัมภาษณ์เชิงลึก C6)

### 2.3.6 กัลยาณมิตร: รับฟัง การยอมรับ การช่วยเหลือ ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“คือเวลาเหมือนกับว่า สมมุติว่าผมมีปัญหา บางเรื่องบางปัญหาแบบว่า บางปัญหาพีคงรู้แหละว่าผมผิด แต่ฟังนะ แต่พีกลับแบบเออ เอออย่างนี้ดีมัย มันคือ คือไม่ผิดอย่างนี้นะ แบบไม่ได้ผิดนะ ลองดู ลองคิด ๆ แบบนี้ ก็ฟังปัญหา คือยอมรับเราในสิ่งที่เราเป็น และก็ช่วยแนะนำวิธี และก็พูด พูดดี และพูดเพราะ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“พีสูเป็นคนน่ารักมาก น่าเชื่อถือ สาเหตุที่มาเพราะว่าพีเค้าเวลาพูดกับเรา เหมือนเค้าพร้อมที่จะเผชิญและแก้ไขปัญหาไปพร้อมกับเรา ทำให้เราได้รู้ถึงความจริงใจที่พีมีให้เรา ก็อยากที่จะขอบคุณพีสู่นะครับที่มีกิจกรรมแบบนี้” (แบบประเมินผลการเข้ากลุ่ม C2)

“ก็ประทับใจกับพีสู เพราะพีสูเป็นผู้รับฟังที่ดีมาก และก็เข้าใจถึงปัญหาของแต่ละบุคคล และพยายามที่จะดึงมุมมองของแต่ละคนออกมาได้ ก็รู้สึกดี และประทับใจพีสู่มากคะ รู้สึกว่าพีสู

อบอุ้ม ไม่ทำให้เครียด ชวนคุย แล้วก็ส่งความรู้สึกดี ๆ ให้เสมอ เข้าใจถึงปัญหา และเรื่องราวที่แต่ละคนพูดไป และได้สรุปให้เราเข้าใจถึงปัญหาของแต่ละคน” (แบบประเมินผลการเข้ากลุ่มC3)

“พี่เขาทำหน้าที่ได้ดีมาก เป็นกันเอง รับฟัง ฯลฯ ทำให้เรารู้สึกว่าเมื่ออยู่ใกล้พี่แล้ว เรารู้สึกอบอุ้ม” (แบบประเมินผลการเข้ากลุ่มC7)

## 2.4 ประสบการณ์กลุ่มที่เอื้อต่อการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของสมาชิกกลุ่มมีดังนี้

2.4.1 การมองเห็นและสัมผัส เรียนรู้ถึงแหล่งสนับสนุนให้กำลังใจ และความช่วยเหลือ หมายถึง การที่บุคคลสามารถที่จะเห็นและเรียนรู้ถึงแหล่งหรือบุคคลทั้งจากภายในกลุ่มและภายนอกกลุ่มที่ตนเองรู้สึกไว้วางใจ และเกิดความรู้สึกมั่นใจในสัมพันธภาพ การสัมผัสความจริงใจ และการให้ความช่วยเหลือในรูปแบบของการให้กำลังใจ คำแนะนำ ความห่วงใย มิตรภาพ รวมทั้งเรียนรู้แบบอย่างหรือตัวแบบจากการดำเนินชีวิตหรือประสบการณ์ที่เพื่อนสมาชิกได้ประสบ จนเกิดความเข้าใจมองเห็นแนวทางและกำลังใจในการดำเนินชีวิตของตนเอง และสามารถเข้าถึงแหล่งช่วยเหลือดังกล่าวได้มากขึ้น โดยสามารถแบ่งเป็นประเด็นย่อยได้ดังนี้

1) ความไว้วางใจ เชื่อมมั่น มั่นใจในสัมพันธภาพ คือ การตระหนักและเรียนรู้ถึงบุคคลหรือแหล่งที่ตนเองรู้สึกไว้วางใจ และสามารถขอคำแนะนำ คำปรึกษา ความช่วยเหลือ เมื่อต้องประสบกับอุปสรรค ปัญหาต่าง ๆ ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ก็มีส่วนช่วยนะคะ ก็มีแบบเพื่อน ๆ พี่ ๆ ก็คอยแบบให้คำแนะนำ คำปรึกษา เหมือนกับเรามีปัญหาอะไรอย่างนี้ สามารถโทรไปปรึกษากับพี่เค้าได้ กับเพื่อน ๆ ได้อย่างนั้นะคะ” (ผู้ให้สัมภาษณ์เชิงลึก C1)

“จากประสบการณ์ในกลุ่มทำให้ได้เรียนรู้ และเข้าใจความจริงของชีวิตตนเองที่เกิดขึ้น เช่น เวลาเรามีปัญหาทางด้านการศึกษา เราก็ควรที่จะปรึกษาอาจารย์หรือเพื่อน เพราะจะทำให้เราแก้ปัญหาได้ การคบเพื่อนเราก็ควรที่จะเลือกคบเพื่อนที่ดี เมื่อมีปัญหาหรือไม่สบายใจ เพื่อนจะคอยช่วยเหลือให้คำแนะนำที่ดีอย่างสุภาพที่สุดว่า “คบคนพาลพาลพาไปหาผิด คบบัณฑิตบัณฑิตพาไปหาผล” (แบบบันทึกความรู้สึกและประสบการณ์ C1)

“ก็อย่างที่ผมบอกอย่าง C3 อย่างนี้ พอออกไปแล้ว เรามีอะไรเราก็คุยกัน และก็อีกอย่างอย่าง C3 บอกว่า C3 แบบปรึกษาพ่อแม่ ก็เลยทำให้คิดเออ ถ้าเรามีอะไรจริง ๆ อย่างเนี่ยะ คนที่ช่วยเราได้ดีที่สุดในที่คงเป็นพ่อแม่ ก็คือปัญหาทุกอย่างก็ต้องพ่อแม่”

“เปลี่ยน คิดในแง่ดีมากกว่า เออถึงเราจะเหนื่อย ผมก็คิด เพื่อนช่วยเราได้ เพื่อนให้คำปรึกษาเราได้ ผมกล้าและพร้อมที่จะสู้กับปัญหาทุกอย่าง ทุกอย่าง ความคิดมันเปลี่ยน เปลี่ยนไป



เยอะ” ... “ความอดทน ความพยายาม เราไม่ได้มีเราตัวคนเดียวนี่ ถึงเราเหนื่อยเราล้า พ่อแม่ ผลักดัน เพื่อนฝูงช่วยเหลือ เราพร้อมที่จะกล้าลุยให้ฟัง ผมว่าเพื่อนทุกคนนะพร้อมที่จะเปิดใจรับ ฟังเหตุผลของเรา ทำให้เรามีแรงผลักดันขึ้นมา แล้วควบคู่กับความพยายาม มันสำเร็จแน่นอน ผลงานที่เราจะทำ ยากแค่ไหนเราก็ฝ่าฟันไปได้” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“ได้เล่าเรื่องราวต่างๆ หลายๆ เรื่องให้เพื่อนฟัง รู้สึกดีที่มีคนคอยรับฟังกับปัญหาของเรา และคอยให้กำลังใจกันตลอดสองวันที่ผ่านมา ทำให้ตัวเราเองเข้มแข็งขึ้นพร้อมที่จะสู้กับปัญหาที่จะเกิดขึ้น ไม่ย่อท้อกับอุปสรรค” (แบบประเมินผลการเข้ากลุ่มC4)

“การเข้าใจตนเองว่าเมื่อตนเองท้อ ก็ต้องสู้ต่อไป เพราะยังมีคนคอยให้กำลังใจเราอยู่ไม่ว่า จะให้กำลังใจ หรือห่างๆ แต่เราก็ต้องสู้ต่อไป และพยายามทำตนเองให้ดีที่สุด ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน” (แบบประเมินผลการเข้ากลุ่มC4)

“ได้รู้จักเพื่อนใหม่อีกหลายคน และ ได้รู้ถึงเส้นทางชีวิตของแต่ละคนว่าก่อนที่จะมาเรียน ในรั้วมหาวิทยาลัยแห่งนี้ ว่าได้เจอ หรือมีประสบการณ์อะไรผ่านมามากบ้าง บางคนทุกข์ สุข หนัก เบา เรื่องเรียนบ้าง เรื่องครอบครัวบ้างทำให้เรารู้สึกดี ที่เพื่อนเปิดใจ คุยกับเรา ให้กำลังใจเรา มี คำปรึกษาให้เราเยอะเลย ทำให้ช่วยกันคิดแก้ไขปัญหาได้ถูกจุด” (แบบบันทึกความรู้สึกและ ประสบการณ์ C5)

“ก็เพื่อนที่มาเข้ากลุ่ม คือเราได้รู้ว่าถ้าเมื่อเรามีปัญหาขึ้นมา เราสามารถไปปรึกษาเพื่อน ที่มาเข้ากลุ่มร่วมกับเราได้ เพราะเค้าคือคนที่รู้ปัญหาเรามาก่อน จากเมื่อก่อนแบบไม่เคยพูดอะไร กับใคร เพื่อน คือเราไม่ไว้ใจเค้าคะ”... “ก็คือเราก็คิดว่าคนที่เราจะพูด เราจะไว้ใจเค้าได้แค่ไหน แต่ พอมาอยู่ในกลุ่มแบบนี้เรารู้สึกว่า ก็มีคนที่ไว้ใจได้ คือเพราะเราพูดแบบนี้ เค้าก็เอาเรื่องเค้ามาพูด เหมือนกัน เหมือนกับว่าแลกเปลี่ยนกัน” (สัมภาษณ์เชิงลึก C6)

“เวลาเราเจออุปสรรคที่ร้ายแรง ก็นึกถึงคนที่เค้าอยู่ข้างหลังเรา ที่คอยห่วงใย คอยดูแลเรา คอยเอาใจใส่เรา ก็คือว่าถ้าเราทำอะไรพลาดไป เค้าก็พร้อมที่จะให้อภัย แต่เราก็ไม่ควรที่จะทำผิด”

“หนูคิดว่าน่าจะเป็นพ่อแม่ พี่น้องและก็เพื่อนที่เข้าใจเรา เพื่อนที่สนิท ที่เค้าพร้อมที่จะให้ คำปรึกษาและช่วยเหลือดูแลเรา”

“ถึงท่านจะช่วยแก้ปัญหาอะไรเราไม่คอยได้ แต่พอไปเล่าปัญหาให้ท่านฟัง เราก็รู้สึกผ่อนคลายรู้สึกดีขึ้นคะ แล้วบางทีมันก็ทำให้เรานึกถึงวิธีการแก้ปัญหาของเราออกก็ได้” (สัมภาษณ์เชิง ลึก C7)

2) **การมีตัวแบบ** หมายถึง ประสบการณ์หรือเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มทำให้เกิดการเรียนรู้ มีบทเรียนจากการกระทำที่ผ่านมาทั้งที่เป็นแบบอย่างอันดีงาม เป็นที่น่าชื่นชมยกย่องและน่าเอาเป็นแบบอย่าง ตลอดจนข้อผิดพลาดต่าง ๆ ในเส้นทางชีวิตที่เกิดขึ้น ได้กลายเป็นครูหรือบทเรียนสอนชีวิต การมีตัวแบบ หรือแนวทางในการจัดการ คลี่คลาย แก้ไขปัญหาของสมาชิกกลุ่ม ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ก็จากที่เข้ากลุ่มในวันนั้นนะคะ เพราะว่ารู้สึกว้าว่า แต่ละคนเจอปัญหามาก แต่ก็แบบแก้ไขปัญหานั้นได้นะคะ เราก็ไม่ควรที่จะหนีปัญหา” (สัมภาษณ์เชิงลึก C1)

“แบบอย่าง แนวทางจากกลุ่มที่ได้เข้า ที่นำไปใช้ อาจจะเป็นความอดทน การทำอะไรให้มีสติ...” “แนวทางปฏิบัติของการเข้ากลุ่ม เหมือนทุกคน เพื่อนๆ มีปัญหากันทุกคนในการดำรงชีวิต มีปัญหาแล้วคิดจะแก้ปัญหากันทุกคน เราจะนำตรงนี้ไปใช้ จากที่ทุกคนพร้อมจะสู้ ไม่ใช่มีแต่เราคนเดียว” (สัมภาษณ์เชิงลึก C3)

“เยอะนะคะ แบบอย่างนะเยอะ แบบอย่าง สถานการณ์ สิ่งที่ดีอย่างเรื่องแม่ เราก็สามารถปรับเข้ามาได้ในชีวิตเรา อย่างที่ C2 เป็นตัวอย่างเรื่องเพื่อน เป็นแบบอย่างในการแก้ไขคนที่เราเอาจุดที่เค้าพูดออกมา เราเอามาแก้ไข แล้วทำกับเพื่อนเราให้ดีที่สุด กับแม่ก็อย่างพี่ C3 ก็ควรจะทำแบบพี่เค้า ที่บอกว่าควรสนใจแม่ให้มากขึ้น และบอกรักแม่ให้เยอะ ๆ เราจะไม่ใช้เราไม่กล้านะ เรากล้าแต่เราไม่ค่อยบอก ส่วน C4 เรื่องการเรียนคะ เค้าเป็นคนที่มีแบบตั้งใจมาก เหมือนกับว่าเค้าหวังไว้สูง” (สัมภาษณ์เชิงลึก C5)

“ได้เรียนรู้ว่าในช่วงชีวิตหนึ่งของคนเรานั้น ปัญหาต่างๆ อย่างที่ได้รับฟังมาในวันนี้ไม่ใช่เรื่องไกลตัวเลย ไม่นานในวันหนึ่งภายหน้าเราอาจจะพบเจอปัญหาแบบที่ได้ฟังจากเพื่อนๆ ในวันนี้หรือเจอกับปัญหาอื่นที่ต่างไปจากนี้ และเราได้เอาสิ่งที่ได้เรียนรู้จากวันนี้ไปใช้เป็นภูมิคุ้มกันให้กับตัวเรา เราได้มองปัญหาในหลายมุมมอง และหากวันใดที่เราเจอกับปัญหาที่เรากำลังเผชิญอยู่ เราก็จะได้ย้อนกลับมาคิดถึงเรื่องราวของเพื่อนๆ ที่เจอปัญหาหนักกว่า และทำให้มันเป็นกำลังใจเพื่อผ่านวันคืนร้ายๆ ไปได้” (แบบบันทึกความรู้สึกและประสบการณ์ C5)

“จากการที่ได้เข้ากลุ่ม คือ เราสามารถวิเคราะห์ ประสบการณ์ชีวิตจากคนอื่น มุมมองหลาย ๆ มุมมอง สิ่งเหล่านี้ที่เกิดขึ้นเราสามารถนำมาปรับปรุงตัวเองให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมและเข้าใจจิตใจของคนมากขึ้นไม่ยึดติดกับสิ่งที่มันผ่านไปแล้ว ไม่ควรอคติกับสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านมาแล้ว” (แบบบันทึกความรู้สึกและประสบการณ์ C5)

“ก็มันทำให้มีวิธีแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ง่ายขึ้น เพราะว่าเวลาที่ปัญหา ที่พี่บอกว่าให้เล่า ปัญหาของแต่ละคน และให้เพื่อนแสดงความคิดเห็น ซึ่งก็ทำให้หนูได้รับวิธีการแก้ปัญหาของเพื่อนๆ ค่ะ นำมาปรับใช้เวลาที่เรามีปัญหาค่ะ”

“ข้อเสนอแนะที่เพื่อนๆ พูดนะค่ะ เวลาเรามีปัญหาอะไรยังไง ก็ทำให้เรานึกได้ค่ะ และประสบการณ์ที่เพื่อนเล่ามา มันเป็นเรื่องที่หนูยังไม่เคยเจอ แต่พอรู้เรื่องประสบการณ์เพื่อน มันก็ทำให้เราพอที่จะรู้ว่า ถ้าหากว่าเราเจอปัญหาอะไรอย่างนี้ แล้วเราจะแก้ปัญหาอะไรยังไง” (สัมภาษณ์เชิงลึก C7)

**2.4.2 การมีพลังใจที่เข้มแข็ง** หมายถึง การมีคุณสมบัติ หรือภาวะของใจ ที่มีพลังใจที่เข้มแข็ง มีมุมมองและการรับรู้ต่อปัญหาและอุปสรรคว่าเป็นสิ่งที่ตนเองสามารถจัดการและแก้ไขได้ ตลอดจนมองเห็นคุณค่าของอุปสรรคและประสบการณ์ว่าเป็นบทเรียนในการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ได้เกิดการตระหนักและเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองชัดเจนมากขึ้น จากการได้ใคร่ครวญ ประสบการณ์และความรู้สึกของตนเอง จนก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าของตนเอง ความรู้สึกเชื่อมั่น และภาคภูมิใจในตนเอง ดังรายละเอียดในประเด็นย่อย ดังนี้

1) **ลักษณะ สภาวะของใจ การเปลี่ยนแปลง ด้านจิตใจ ด้านความรู้สึก** หลังจากเข้ากลุ่มแล้วสมาชิกได้ผ่อนคลาย ระบายความอัดอั้นใจ ความท้อแท้ ไม่สบายใจ จนทำให้รู้สึกโล่งใจ สบายใจ ปลดปล่อยความรู้สึกที่หนัก ความทุกข์ที่หน่วงใจลง ซึ่งเป็นผลให้มีกำลังใจมากขึ้น ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ค่ะ แต่มา เมื่อมาอยู่ในวันนี้ ใน 2 วัน เหมือนกับประตูเปิดอะไรอย่างเนี่ยะ ประตูเปิดทุกบาน ทำให้ใจเรายังไงละ... ระบายออกมาอย่างนี้ค่ะ...” “ก็รู้สึกที่ดีนะค่ะ ก็ทำให้เรารู้สึกดีขึ้นกว่าเดิม เหมือนกับว่าเวลามีปัญหา แต่ก่อนเราอัดอั้นตันใจ ตอนนี้เราก็มาระบายปัญหาได้ ทำให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้นนะค่ะ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C1)

“ก็อย่างทีบอกมาก่อนเข้ามานั้นรู้สึกอัดอั้นนะ แล้วพอออกไปมันก็โล่ง โล่งใจ บางช่วงก็สนุกด้วย ก็คือว่าก่อนมานี้ ผมว่ามันเป็นกันทุกคนแหละ เค้าไม่ยอมมา เออมาทำไม ตอนแรกที่พี่ให้ผมตี๊ก ผมก็ตี๊ก ๆ แล้วต้องมาเสาร์-อาทิตย์ เฮ้ย ต้องมาด้วยเหวอะ เออก่อนมาก็ไม่ค่อยอยากมา มันรู้สึกไม่ค่อยเท่าไร เออแต่พอมาปุ๊บวันเสาร์ ก็อยากจะมา พอรู้ถึงความจริงใจ เรานั่งอยู่มีปัญหาอะไร ก็พูด ๆ ออกมา” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“คะ ก่อนเข้ารู้สึกมันหนักๆ แต่พอเรากลับบ้านไปแล้วรู้สึกว่า การที่ได้พูด ได้คุย ได้แชร์ ความรู้สึกกับเพื่อนในกลุ่ม กับการที่ได้เข้ากลุ่มรู้สึกสบายใจขึ้น มีกำลังใจมากขึ้น” (สัมภาษณ์เชิงลึก C3)

“มีผลก็คือ ทำให้เราได้เอาประสบการณ์ที่เราได้รับเล่าให้เพื่อน ๆ ฟัง แล้วถ้าเกิดเราไม่ได้เข้ากลุ่ม เรื่องอะไรที่เลวร้ายที่อยู่ในใจเรา มันก็จะติดตัวเราไปตลอดโดยที่เราไม่ได้เล่าให้ใครฟังเลย แต่พอได้เข้ากลุ่ม ก็ทำให้เราได้พูดออกมา” (สัมภาษณ์เชิงลึก C6)

“จากการเข้ากลุ่มที่ผ่านมา รู้สึกว่าได้ระบายความในใจของเราที่เก็บไว้ภายในใจ โดยที่คนรอบข้างของเราไม่สามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา และเมื่อได้พูดประสบการณ์ของชีวิตเราออกมาแล้ว รู้สึกว่าทำให้สบายใจ ทำให้เราไม่ห่อหุ้มชีวิต และสิ่งหนึ่งที่ทำให้เรามีกำลังใจ คือคำปลอบใจของเพื่อน ๆ และพี่ ๆ” (แบบบันทึกความรู้สึกและประสบการณ์ C6)

2) เสริมสร้างเพิ่มกำลังใจในการดำเนินชีวิต หมายถึง สมาชิกกลุ่มรู้สึกมีพลังในจิตใจมากขึ้น คลื่นคลายจากความรู้สึกท้อแท้ใจ มีกำลังใจ เข้มแข็ง โดยการได้รับฟังคำแนะนำ คำปลอบโยน และคำพูดที่เป็นกำลังใจจากเพื่อนสมาชิก ทำให้สามารถยอมรับและกล้าที่จะเผชิญและจัดการกับปัญหาได้มากขึ้น นอกจากนี้ การได้เรียนรู้จักตนเองเพิ่มขึ้น และการได้เรียนรู้เรื่องราวประสบการณ์จากผู้อื่น จนเกิดการเรียนรู้เข้าใจความจริงของชีวิต ทำให้สมาชิกกลุ่มมีพลังยืนหยัดต่อสู้ มีกำลังใจ กล้าเผชิญ พินิจต่อปัญหาและอุปสรรค รายละเอียด ดังนี้

**มีพลังใจ เข้มแข็ง มีกำลังใจ** คือ การมีจิตใจที่มีศักยภาพ กล้าที่จะเผชิญกับอุปสรรคมีพลังที่จะต่อสู้ฟันฝ่ากับปัญหาและมุ่งมั่นเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ทำให้เรา... จิตใจเรา แบบเบิกบาน มันแจ่มใส พร้อมรับมือกับปัญหาอะไรอย่างนี้ ต่อสู้กับอุปสรรคได้ และภาคภูมิใจนะคะ”... “เหมือนมีพลังในจิตใจมากขึ้น... มันเหมือนกับมีอะไรมากระตุ้นเราอยู่เสมอว่า...เออ เราต้องมุ่งไปข้างหน้า ไม่ย้อนกลับไปด้านหลังอะไรอย่างนี้นะคะ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C1)

“มีความรู้สึกเห็นใจเพื่อนๆ ที่ทุกคนต่างก็มีปัญหาของตัวเอง หนักบ้างเบาบ้าง แต่ก็สามารถผ่านมาได้ รู้สึกดีและอบอุ่นใจที่ได้มาพบปะกัน แลกเปลี่ยนเรื่องราว และกำลังใจให้แก่กัน เพื่อนเป็นดั่งน้ำที่เราจะสามารถเก็บไว้ดื่มในวันที่เราเผชิญปัญหาจนเหนื่อย และกระหาย” (แบบประเมินผลการเข้ากลุ่ม C3)

“ก็คือจากคำพูดของคนในกลุ่ม จากเรื่องราวของคนอื่นที่มันเกิดขึ้นและได้ให้กำลังใจกัน มันก็จะเป็นความประทับใจและกำลังใจอีกทางหนึ่ง อย่างเรื่องที่บ้านนะคะ ก็คือ เราไม่คิดอะไรแล้ว เราารู้สึกว่าถ้าเจอปัญหาในบ้านอีก ไม่ว่าจะ เป็นกับใคร หรือว่าเจอปัญหาจากคนที่เรารัก เราสามารถเอากำลังใจที่เค้าให้ ว่าเราควรทำยังไง ก็คือแบบเป็นแรงผลักดันไป”

“เกิดจากแรงจูงใจจากคนรอบตัวเรา ทั้งที่ในกลุ่มและจากที่บ้าน เราทำอะไรผิด แล้ว ความรู้สึกผิดก็ยังอยู่ เราก็ต้องหาแรงจูงใจ จากกำลังใจมาแก้ไขปัญหา” (ผู้ให้สัมภาษณ์เชิงลึก C5)

“เมื่อต้องเจอกับเหตุการณ์ที่เคยได้รับฟัง ทำให้รู้ว่าควรจะทำอย่างไร เราก็สามารถ นำไปใช้แก้ปัญหานั้นได้ และกำลังใจที่ได้รับ ทำให้มีพลังที่จะสู้กับทุกปัญหาที่เจอ โดยไม่มีความ ย่อท้อต่อปัญหานั้น ๆ” (แบบประเมินผลการเข้ากลุ่ม C5)

“ก็นึกถึงว่าถ้าเราเจอปัญหา อะไรที่ยากในชีวิต ก็ไม่ควรที่จะท้อ คือบางที บางอย่างหนู จะท้อใจคะ เรื่องนี้คะ เหมือนหนูทำงานส่งอาจารย์ หนูไม่ผ่าน โดยที่เพื่อนผ่านหมด หนูก็ท้อ หนูก็ ไม่อยากจะทำ ไม่อยากจะทำแล้ว แต่พอได้มาเข้ากลุ่มหนูก็ได้คิดว่า เออ แค่เรื่องแค่นี้จะมาท้อ ทำไม ทีคนอื่นเค้าเจอปัญหามากมายเค้ายังไม่เห็นท้อเลย” (สัมภาษณ์เชิงลึก C6)

“เมื่อก่อนอาจจะเคยท้อแต่มาบ้าง แต่เมื่อมาเจอปัญหาที่ใหญ่กว่าที่ฟังจากเพื่อนๆ มันทำให้ ปัญหาของเราดูเล็กลง มันทำให้เรามีแรง มีกำลังใจในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่อไป” (แบบ ประเมินผลการเข้ากลุ่ม C6)

“ก็พยายามนึกในทางที่ดีขึ้น ไม่มองปัญหาให้มันเลวร้ายลง พยายามมองปัญหาให้ดีขึ้น มันจะต้องมีทางแก้ไขที่ดีขึ้น มันจะต้องมีวิธีแก้ไข ทำให้ใจเรารู้สึกดีขึ้นเหมือนว่าไม่เลวร้ายอะไร” (สัมภาษณ์เชิงลึก C7)

**เรียนรู้เข้าใจความจริงของชีวิต ทำให้มีพลังยืนหยัดต่อสู้ มีกำลังใจมากยิ่งขึ้นใน การเผชิญ และฟันฝ่าอุปสรรค** คือ การได้เรียนรู้ประสบการณ์กลุ่ม เกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรค ความทุกข์เป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องพบเจอและผ่านมันไปได้ จนเกิดความเข้าใจเห็นสัจธรรมของชีวิต ที่เกิดขึ้น ทำให้มีกำลังใจในการดำเนินชีวิตมากขึ้น ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ก็ให้กำลังใจตัวเองว่า เหมือนกับเมื่อล้มก็ต้องลุกขึ้นสู้ คือ ไม่มีใครเลยที่ไม่เคยผิดพลาด มาก่อน มันต้องมีผิดบ้าง แล้วก็...มีคนคอยให้กำลังใจเราเสมอ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C1)

“ได้เรียนรู้ว่าทุกคนที่อยู่บนโลกล้วนแต่มีปัญหาทั้งหมด แล้วแต่ว่าจะหนักหรือเบาแค่ไหน ในวันที่เราท้อให้หันกลับมามองคนที่ปัญหาหนักกว่าเรา ว่าเขาสามารถผ่านมันไปได้ เราก็

ต้องผ่านมันไปได้เช่นกัน และทำให้เรารู้ว่า ในวันหนึ่งข้างหน้า หากเราขาดกำลังใจ เราสามารถมองย้อนกลับมาในวันนี้ จะารู้สึกว่าเรายังมีกำลังใจมากมาย” (แบบประเมินผลการเข้ากลุ่ม C1)

“ตอนที่อยู่ในกลุ่มก็อย่างน้อง น้องก็มีกำลังใจให้ อย่างเพื่อน เพื่อนก็มีกำลังใจให้ แล้วเราก็เอากำลังใจจากที่น้องเค้ามมีปัญหา เราก็มมีปัญหา เหมือนเราก็ต้อพยายาม คือให้กำลังใจตัวเอง คือเรา เราไม่ได้มีปัญหาคนเดียว คนอื่นก็มี” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“รู้ว่าคุณเราไม่มีชีวิตที่ราบรื่นเสมอไปต่อไปเป็นคนที่มีเพียบพร้อมแค่ไหน แต่มันก็มีประสบการณ์ที่เลวร้ายในชีวิตเหมือนกัน เหมือนต้นกุหลาบ แม้จะมีดอกที่สวยงาม แต่ลำต้นก็มีหนามแหลมคม พร้อมทั้งจะทำอันตรายได้เสมอ แต่ก็เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่มีค่า เพราะมันทำให้เราได้คิดได้ว่าถ้าเราเจอเรื่องราวร้ายๆ เข้ามาก็จะมีแนวทางในการแก้ไขและพยายามสู้ปัญหาอย่างไม่มีวันที่จะถอยเพราะเราได้เห็นตัวอย่างเพื่อนๆ และถ้าเรารู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง หรือหมดกำลังใจที่สู้ต่อไป อย่างน้อยเราก็มียังมีเพื่อนที่คอยเป็นกำลังใจให้เราเสมอ เหมือนคำที่ว่า “เพื่อนแท้ คือ เพื่อนในยามยาก” จากประสบการณ์ต่างๆ ของเพื่อนในกลุ่มก็ทำให้เรารู้ว่า ยังมีคนอื่นตั้งมากมายที่ลำบาก และมีชีวิตที่เลวร้ายไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดก็ตาม เขายังสู้ และอดทนต่อมัน ทำให้เราคิดได้ว่า ทำไมเขาทำได้ และเราก็ต้องทำได้เหมือนเขา หรืออาจจะดีกว่าเขาก็ได้” (แบบบันทึกความรู้สึกและประสบการณ์ C2)

“ทำให้ได้เรียนรู้และเข้าใจความจริงของชีวิตตนเอง คือ เส้นทางแห่งความสำเร็จไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบเสมอไป ขวากหนามนั้นเปรียบเหมือนประสบการณ์ที่เราจะต้องสะสมและฟันฝ่าเพื่ออนาคตของเราที่จะยืนหยัดได้อย่างเข้มแข็ง” (แบบบันทึกความรู้สึกและประสบการณ์ C2)

“ก็จากการเข้ากลุ่มตรงนี้ก็ทำให้เรารู้สึกว่ามั่นใจขึ้น และก็ปัญหามันมีทางแก้ทุกทาง เราไม่ได้อยู่ตัวคนเดียว เพราะว่าปัญหาไม่ได้มีแต่กับเราคนเดียวเหมือนกัน คนอื่นๆ เค้กก็มีปัญหา ก็พยายามคิดให้กำลังใจตัวเอง ให้สู้ละ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C3)

“ประโยชน์จากการเข้ากลุ่ม ก็คือ ทำให้เรารู้จักคิดก่อนที่จะทำอะไร และเมื่อเราได้ทำไปแล้วก็ควรจะตั้งใจทำมันให้ดีที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ ทำให้เรามีแบบอย่างเมื่อเราได้เจอกับปัญหาเราก็สามารถที่จะหาทางออกได้ ทำให้เรารู้ว่าประสบการณ์ที่เลวร้ายในอดีตช่วยสอนอะไรเราต่างๆ มากมาย ทำให้เรามีเพื่อนที่คอยเป็นกำลังใจให้ และรู้ว่าชีวิตเราก็มียังมีค่า ถึงแม้ว่ามันจะน้อยค่า แต่ก็ยังช่วยให้เราคิดเป็น รู้จักแก้ปัญหาเป็น รู้ว่าสิ่งใดที่ควรคิดให้รอบคอบก่อนที่จะพูดหรือทำอะไรลงไป ทำให้เราได้รู้จักคิดด้วยเหตุผลมากกว่าคิดด้วยอารมณ์ ทำให้เราได้รู้ว่าขนาดชีวิตน้อย ๆ เช่นพีช มันก็ยังมีความพยายามที่จะมีชีวิต แต่เราเป็นมนุษย์แท้ ๆ จะคิดยอมแพ้อะไรง่าย ๆ ได้อย่างไร” (แบบบันทึกความรู้สึกและประสบการณ์ C5)

“ก็มองว่ามันเป็นเรื่องที่เราหนีไม่ได้แน่ๆ คือมันจะต้องคู่กับเราอยู่ตลอดชีวิต หนูว่าไม่มีใครหรอกที่ไม่มีปัญหาในชีวิต คือแม้กระทั่งเรียน ถึงครอบครัวจะอบอุ่นที่บ้านก็จริง แล้วก็มี

ปัญหาเรื่องเรียนอีก พอทำงานเราก็มีปัญหาเรื่องทำงานอีก มันเป็นเรื่องที่ควบคู่กันไปนะค่ะ เราจะหนีมันไม่ได้ คือถ้าเกิดเราก็ต้องแก้ คือพร้อมที่จะแก้” (สัมภาษณ์เชิงลึก C6)

“มันก็ทำให้เรารู้ว่าเราไม่ต้องทำอะไรคนเดียวแล้ว อืม มันก็ไม่ได้เกิดกับเราคนเดียวนะ คนอื่นอาจจะเหมือนเรา หรือร้ายกว่าเราก็ได้ มันเลยทำให้เราเกิดกำลังใจมากขึ้น ไม่ต้องไปเครียดกับปัญหามาก” (สัมภาษณ์เชิงลึก C7)

**3) มุมมองต่อปัญหาและอุปสรรค** กล่าวคือ มีการรับรู้และมองปัญหาอย่างเข้าใจ และเกิดกำลังใจ ทำให้ไม่ท้อต่ออุปสรรค และกล้าเผชิญกับอุปสรรคและปัญหามากขึ้น รู้สึกทำทนายที่จะรับมือจัดการแก้ไขกับปัญหาที่เกิดขึ้น อีกทั้งมองเห็นคุณค่าของประสบการณ์หรืออุปสรรค อันเป็นบทเรียนเพื่อเป็นภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิต

**มุมมองการรับรู้ต่อปัญหา:** กำลังใจในการเผชิญปัญหา หมายถึง การมองเห็นว่าปัญหาและอุปสรรคเป็นสิ่งที่ทำทนาย และสามารถคลี่คลายได้ ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“รู้สึกว่ายากมันก็เหมือนกับกำแพง ถ้าเราคิดจะข้ามไป เราก็ข้ามได้ เราก็ต้องพยายามข้ามมันไปให้ได้นะ กำแพงอาจจะมึนมีรู เราอาจจะหาที่มุดไปก็ได้ แต่เรากลับไม่หาอะไรเลยอยู่เฉย ๆ มันจะแก้ก็ไม่ได้ อย่างปัญหาของหลาย ๆ คนมันก็มีทางแก้ปัญหา อย่างปัญหาของผมมันก็ต้องมีทางแก้” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“ก็พยายามจะสู้จะผ่านมัน เหมือนอบรมครั้งนี้แล้ว หนูรู้สึกว่ามองปัญหา ไม่ว่าจะปัญหาจะเล็กจะใหญ่ ตรงนี้รู้สึกว่าไม่ใช่ปัญหาแล้ว มองมันเป็นเรื่องกล้วย ๆ หนู ๆ ให้เราสบายใจให้เราแก้ (หัวเราะ)” (สัมภาษณ์เชิงลึก C3)

“ก็อุปสรรคมันก็ง่าย คือมันไม่ได้ยากอย่างที่คิดนะ มันก็ทางที่จะแก้ไขนะ มันมีทางที่จะแก้ไขหมด จากเมื่อก่อนที่หนูมองว่าทำไม่ยากจังเลย” (สัมภาษณ์เชิงลึก C4)

“ก็เปลี่ยนไป กลายเป็นว่าปัญหาและอุปสรรคเหล่านี้คือเป็นสิ่งที่คู่กันตลอดกับเราเหมือนทุกข์กับสุข ก็คือกลายเป็นเฉย ๆ ถ้ามีเราก็แก้” (สัมภาษณ์เชิงลึก C6)

“คือ ปัญหาทุกปัญหามันมีทางแก้ไข ปัญหาบางปัญหาเราอาจจะมองว่ามันใหญ่แต่พอเราลองทบทวนมันดี ๆ มันอาจจะไม่ใช่เรื่องใหญ่ก็ได้ มันอาจจะเป็นเรื่องเล็กๆ แต่เรากลับมองข้ามมันไป” (สัมภาษณ์เชิงลึก C7)

**มุมมองต่อปัญหา:** มองเห็นคุณค่าอุปสรรค/ประสบการณ์ หมายถึง การมองเห็นคุณค่าของอุปสรรค ที่ทำให้ตนเองได้เรียนรู้และเติบโตแข็งแกร่งจากปัญหาที่พบเจอ มองว่าอุปสรรคเป็นครูที่ช่วยสอน เป็นแบบฝึกหัดชีวิตที่เข้าทดสอบเพื่อพิสูจน์ตนเอง และช่วยสร้าง

ภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิตเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาในวันข้างหน้า อีกทั้งยังเป็นบทเรียนในการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ก็เหมือนกับว่าปัญหานี้แบบ เป็นบทเรียนของชีวิตก็คือว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เราคิดว่านี่คือบทเรียนที่เราผ่านมา เหมือนกับบทเรียนนี้จะสอนให้เราทำอะไรมากขึ้น จากอุปสรรคปัญหานั้นคะ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C1)

“ท้อใจ แต่อย่างที่ผมบอก ถ้าเราเจออะไรที่มันหนัก ๆ แล้วสักพักถ้าเราคิดว่าเออมันเป็นประสบการณ์ แล้วถ้าเราเจอปัญหาหนักเท่าเนี่ยะ เราก็อยู่ได้ ในเมื่อปัญหาหนัก ๆ เราก็เคยเจอมาแล้ว ก็คิดว่าเอาอุปสรรคและปัญหามาเป็นประสบการณ์ช่วยสอนเรา” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“หนูคิดว่าสิ่งที่เราเหนื่อยหรือท้อแท้อะไร ตรงนั้นคือบทเรียนของเรา ที่จะทำให้เราเอาไปใช้ในอนาคตข้างหน้า คือเป็นเส้นทางที่จะพาเราไปสู่อนาคตข้างหน้า ถ้าเราไม่อดทนตรงนั้น ต่อไปเราก็จะเป็นคนที่ไม่มีความหมายในชีวิต”

“คือ บางครั้ง บางคราวหนูเกิดความน้อยใจว่า เออทำไมเพื่อนเค้าได้นอนตื่นสาย แต่หนูต้องตื่นตั้งแต่หัวรุ่ง ต้องตื่นมาหุงข้าว ตื่นมาเอาข้าวให้แมว ทั้ง ๆ ที่คนอื่นเค้าได้นอนในช่วงนั้น แล้วพอหนูมาคิด พอหนูโตขึ้นก็ได้คิดว่าหนูอาจจะเหนื่อยตรงนั้นก็จริง แต่ทุกอย่างหนูมีพร้อม หนูไม่ต้องไปกู้เรียน หนูไม่ต้องไปทำงานหาเงิน ค่ะที่หนูทำแบบนั้นก็ว่าได้ประสบการณ์ติดตัวมา หนูอยู่หอ หนูก็มีระเบียบ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C6)

“มันก็ให้ประสบการณ์ ให้วิธีคิด มันทำให้เราเอาไปปรับปรุงตัวใหม่ได้ ก็คือแบบเราเจอเราก็จำไว้ค่ะ ครั้งต่อไปเราก็จะได้อะไร” (สัมภาษณ์เชิงลึก C7)

**4) เรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเอง มองเห็นคุณค่า ภาคภูมิใจในตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง** หมายถึง การตระหนักและเรียนรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองมากขึ้น ถึงความรู้สึก ความคิดและการกระทำของตนเองที่ผ่านมา ทำให้สามารถมองเห็นปัญหาที่ตนเองเผชิญอยู่ชัดเจนมากขึ้น รวมทั้งการสำรวจพิจารณาตรวจสอบ ทบทวนตนเองที่ผ่านมาอย่างรอบด้านลึกซึ้งมากขึ้น ทำให้สามารถเปลี่ยนมุมมองการรับรู้ที่มีต่อตนเองในด้านลบเป็นมองเห็นคุณค่า รักตนเองเองมากขึ้น มีความภาคภูมิใจ และเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น รายละเอียด ดังนี้

**การมองเห็น ตระหนัก เรียนรู้และเข้าใจตนเอง** ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ผมว่าชัดขึ้นนะ จากเมื่อก่อนแค่ความรู้สึกของคนอื่นมากกว่า แต่ไม่ค่อยคิดถึงตัวเองอย่างเพื่อนบอก ใส่เสื้ออย่างนี้ดี ทำตัวอย่างนี้ดี ทำตามสิ่งที่เขาแนะนำ เกิดความไม่มั่นใจ กล้า ๆ กลัว ๆ แต่ถ้าเรามีความมั่นใจ เราก็จะเป็นตัวของตัวเอง และอีกอย่างเมื่อก่อนผมเป็นคนใจร้อน



ตอนนี้ผมใจเย็นลง ถ้าเราใช้สติก็เข้ากับทุกคนได้ อย่างถ้ามีเรื่องถ้าเรามีเหตุผลได้เพื่อนด้วยซ้ำ ก็ไม่อยากผลีผลาม โวยวาย”

“ตอนนี้ ผมก็คิดว่า อย่างอะไรที่เราทำ ยิ่งไปซ้ำตัวเอง คนอื่นเค้าก็ไม่เห็นเดือดร้อนเลย ตัวเองกลับเดือดร้อนอยู่คนเดียว เรื่องทุกอย่างมันก็มาตกอยู่ที่เรา” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“ทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้น ว่าสิ่งที่เราทำ สิ่งที่เราเจอมันไม่ได้เลวร้ายอย่างที่เราคิด และเข้าใจตัวเองมากขึ้น ว่าสิ่งไหนทำแล้วดีสิ่งไหนทำแล้วไม่ดี” (แบบประเมินผลการเข้ากลุ่มC2)

“ได้เรียนรู้ตัวเองจากเพื่อน แล้วก็การที่ตัวเองเล่าเรื่องของตัวเองก็ทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้น ก็คือเรื่องของตัวเองอย่างนี้ บางทีมันเก็บไว้จนเยอะเกิน มันก็แบบบางเรื่องก็ไม่ว่าแล้วจำไม่ได้ พอเรามาเล่าเรื่องที่เรเก็บไว้มันก็จะค่อย ๆ ออกมา ทำให้เราพูด ก็ทำให้เรารู้ว่าบางทีเรื่องของเรามันก็เหมือนเรื่องคนอื่น แต่ว่าเราอาจจะวางตัวดีแล้ว หรือบางเรื่องเราอาจจะวางตัวไม่ดีเลย หรือไม่ถูกเลย หรือว่าสิ่งที่เราทำมันผิดไปเลย เราก็จะรู้จักตัวเองมากขึ้นจากตรงนี้นะคะ”

“ก็ทำให้เราไม่ดูถูกตัวเอง เราต้องรู้จักตัวเองให้มากขึ้น ชีวิตเรามันไม่ได้แย่นะ แล้วมันก็ไม่ได้อะไรแบบดีตลอด ก็คือเรารู้จักตัวเองมากขึ้น มองตัวเองในทางที่ดี ก็ไม่ได้มองตัวเองแค่แบบปกติเรามองสมมติเรามองแต่ข้างหน้า เราไม่มองลึก ๆ ไม่มองข้างหลัง ไม่มองข้าง ๆ เราต้องมองมันหลาย ๆ มุมมอง” (สัมภาษณ์เชิงลึก C5)

“ก็หนูคิดว่าความทุกข์ที่มันเกิดขึ้นก็อาจจะเกิดจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันของเรา มันอาจจะเกิดจากการที่เรากังวล บางทีมันเป็นอะไรนิดเดียวแต่เราคิดกังวลมากไปเอง บางทีแค่คำพูดนิดเดียวเราเก็บไปคิดมากมาย แต่เพื่อนอาจจะไม่รู้ ไม่ตั้งใจก็ได้” (สัมภาษณ์เชิงลึก C7)

“การเข้ากลุ่มครั้งนี้ทำให้ดิฉันมีเวลาคิดและทบทวนเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเองมากขึ้น และได้เข้าใจตัวเองมากขึ้นว่าตัวเองมีปัญหาอะไร จะแก้ไขยังไง...“ทำให้เราได้เข้าใจตนเองมากขึ้น ในบางสิ่งทีบางครั้งเราได้มองข้ามไป ได้ปรับตัวปรับใจตัวเองให้ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้มากขึ้น” (แบบประเมินผลการเข้ากลุ่ม C7)

**เห็นคุณค่าในตัวเอง มีความมั่นใจ เชื่อมมั่นในตนเอง ภาคภูมิใจในตนเอง** ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ก็ถ้าเวลาที่มีเรื่องเครียด หรือปัญหาหนัก ๆ ก็พยายามคิด อย่างว่าตัวเองไม่ดี ออกก็คิดว่าเราก้ทำให้เพื่อนหัวเราะได้ ผมก็ทำให้เพื่อนมีความสุขได้ ก็คิดถึงในทางที่ดีของตัวเองด้วย แต่ก่อนก็จะตอกย้ำ ๆ แต่เดี๋ยวนี้ก็คิด ก็มีคนหลายคนเค้าก็สนุกกับเรา เค้าก็รักเรา...ก็เริ่มมองตัวเอง 2 ด้าน แต่ก่อนมองด้านเดียว ถ้ามีเรื่องก็จะคิดเอาไม่ดี ๆ เราไม่ดีเองแหละ”

“ผมได้เข้าใจความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น เริ่มเชื่อมั่นในตัวเอง เริ่มเป็นตัวของตัวเอง ได้รับประโยชน์ได้เปลี่ยนแปลงชีวิตแน่นอนพี มีอะไรเราก้พูด ไม่ใช่เอาแต่เก็บหรือว่าหนีปัญหา แก้ได้

ไม่ได้เรื่องนึ่ง แล้วก็มีควมรบัผิดชอบมากขึ้น อย่างงานที่พี่ให้ ปกติไม่ได้กินปากกาผมหรอก พี่ครับผมลืมเอามาครับ พี่ครับผมหายครับพี่ แต่ก่อนผมทำไม่ถูกก็ผิด ทำแต่มั่ว แต่เดี๋ยวนี้นี้ไม่ คือผมอ่าน คือแบบสัญญากับตัวเองจะไม่โกหกตัวเอง ตั้งใจทำกรองมาจากใจและหัวของเรา”

(สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“ได้เรียนรู้และเข้าใจความจริงของชีวิตตนเอง คือ ชีวิตเราถึงแม้จะมองดูเหมือนกับว่าน่าเศร้า และไม่ดีเลิศเหมือนคนอื่น แต่ความจริงแล้วชีวิตเราก็ไม่ได้แยเสมอไป ก็ยังมีส่วนที่ดี ยังมีช่วงระยะเวลาที่ดีของชีวิตอยู่บ้างถึงแม้จะไม่ค่อยมากเท่าไร แต่มันก็มีค่าและสำคัญมากในชีวิต และบางครั้งตัวผมรู้สึกท้อแท้ แต่ก็ยังมีความพยายามที่จะสู้ต่อไปเพื่อคนที่เรารัก และคนที่รักเรา ในบางครั้งที่เราเศร้าก็จะมีเพื่อนมาคอยอยู่ใกล้ๆ และบางครั้งที่เพื่อนเศร้า ตัวเราเองก็สามารถที่จะอยู่ข้างเพื่อน คอยเป็นกำลังใจให้ และทำให้เพื่อนยิ้มและมีความสุข ทำให้เราได้รู้ว่าตัวเราเองก็มีค่าเหมือนกัน ไม่ได้ไร้ประโยชน์อย่างที่คิด ทำให้เรามีแรงสู้ต่อไป” (แบบบันทึกความรู้สึกและประสบการณ์ C2)

“คะ คือจริงๆ เราก็ไม่รู้ที่เราโตขนาดไหน แต่พอได้มาเข้ากลุ่ม ก็รู้สึกว่า เราก็โตแล้ว ก็คือแนวทางการดำเนินชีวิตของเรา เราก็สามารถใช้การดำเนินชีวิต แนวทางของเรา เราก็สามารถดูแลชีวิตของเราได้ แนะนำอะไรน้องๆ ได้”

“ได้เรียนรู้ว่าเวลาคนที่มีความทุกข์แล้วเค้าพูด เค้ามีความสุข เราดีใจที่เราสามารถเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยผ่อนความทุกข์หนักหาย เป็นเบาลง”

“ก็เห็นจากเพื่อนๆ จากน้องๆ ที่เค้ามีปัญหาหลายๆ อย่าง บางคนผ่านอะไรมาเยอะ ภาวะจิตใจผ่านอะไรมาเรียบมาตลอด มีขรุขระบ้าง แต่ก็ไม่ได้ถึงกับเหมือนกับคนอื่น แล้วก็รู้สึกว่าโชคตินะ ทำอะไรก็มั่นใจขึ้น ทำอะไรก็กล้ามากขึ้น ปกติเรา ก็เป็นคนกล้า มั่นใจตัวเองอยู่แล้ว ก็ทำให้เรามั่นใจยิ่งขึ้น รู้สึกภูมิใจในตัวเองนะคะ ว่าเรียนครุณะถูกแล้ว รู้สึกว่าตัวเองจะเป็นแม่พิมพ์ของชาติ ไม่ได้มีอะไรเสียหาย ความคิดเราก็โอเค” (สัมภาษณ์เชิงลึก C3)

“เปลี่ยนค่ะเปลี่ยน ก็คือแบบว่าได้มาจากเรื่องเพื่อนนะคะ เราไม่ควรดูถูกตัวเอง ทำไมเราต้องดูถูกตัวเองด้วยล่ะ เพราะว่าคนหลายคนเค้ามาดูถูกเรา ถ้าเราดูถูกตัวเองก็ เค้ามาด่าเราไง เราจะโง่เหมือนเค้าด่าหรือ บางทีเพื่อนมาบอกเราว่าฟลุคที่ตอนมอปลาย เราฟลุคหรือ เราฟลุคจริงๆ หรือ ถ้าฟลุคไม่ผ่านแทบทุกเทอมหรือ ก็คือเพื่อนด่า แล้วเราแบบซ้ำตัวเองก็เป็นอย่างนี้ เพื่อนด่า เราซ้ำตัวเองเหมือนเป็นวงจรชีวิต เราไม่สมควรมองตามที่เค้าดูถูกเรา”

“เห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น ก็คือไม่ควรคิดลบกับตัวเอง เพราะว่าเรามองคนอื่นจะมองแบบบวกลบมันก็สลับกันไป แต่ถ้ามองตัวเองนี่แบบลบ ๆ ๆ ๆ เป็นร้อยเลยนะคะ ตอนนี้นั้นก็ค่อย ๆ หายไป ได้บวกมาเพิ่ม”

“ประทับใจสิ่งที่มีมันเกิดขึ้น ประทับใจชีวิตที่มีมันไม่ได้มีแต่ด้านมืด ประทับใจคนที่ทำให้เรารู้ว่าเราเองก็มีคุณค่าเหมือนกัน ประทับใจที่ทุกคนแบบให้เรามองตัวเองว่า ตัวเองไม่ได้เป็นอย่างนี้เสมอไป อย่างด้านลบ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C5)

“จากการเข้ากลุ่ม เป็นการที่จะเข้าใจตัวเองมากขึ้น ไม่ดูถูกตัวเอง รู้สึกดีมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น ได้เสนอความคิดเห็นในเรื่องที่เกิดขึ้นกับผู้อื่น ทำให้เรามีความสุขที่จะแบ่งปันความคิด” (แบบประเมินผลการเข้ากลุ่มC5)

“ก็รู้สึกเหมือนตัวเองก็มีค่าขึ้น เพราะว่าแบบว่าเพื่อนมีปัญหา เราก็จะบอกเพื่อน แล้วเค้าก็เชื่อเรา” ...“คือหนูไม่ค่อยมีปัญหาอะไรมากเท่าไหร่ แต่แบบหนูรู้สึกว่าหนูมีความสำคัญ คืออย่างน้อย ๆ เพื่อนไว้ใจเราไงคะ ที่เพื่อนเล่า เหมือนเรื่องของพี่ C2 ใช่มั้ยคะคือเป็นเรื่องที่พี่ C2 ไม่เคยเล่าให้ใครฟังมาก่อน แล้วพอพี่ C2 มาเจอเราก็ได้เล่า” (สัมภาษณ์เชิงลึก C6)

“ก็คือมันทำให้หนูมองโลกในแง่ดีขึ้น คือเราชอบจะคิดในใจว่าไม่กลัวเวลาจะเจอใคร หรือเสนองานหน้าห้องจะพูดอะไร ก็คิดว่าเราต้องพูดให้ได้ดี ต้องทำให้เป็นธรรมชาติ พอจริงๆ เราออกไปเราก็ก้าวที่สั้น เราก็คิดว่าคนอื่นเค้าคงดีกว่าเรา แต่พอหลังจากเข้ากลุ่มหนูก็คิดว่าคนอื่นเค้าก็คิดแบบเรา พอเราคิดแบบนี้ มันก็ทำให้เรารู้สึกกล้ามากขึ้น มันเหมือนเรากดดันไปเอง ทั้งๆที่จริงๆ เราอาจคิดไปเอง พอเข้ากลุ่มมันก็ทำให้เรามั่นใจคะ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C7)

**2.4.3 ทักษะทางสังคม และความสามารถในการคลี่คลายจัดการกับปัญหาและอุปสรรค** กล่าวคือ สมาชิกกลุ่มคลี่คลายจากความกังวลใจ สามารถยอมรับ กล้าที่จะเผชิญและจัดการกับความเครียด หรือปัญหาได้มากขึ้น และสามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างสอดคล้องกับความจริง โดยมีการพิจารณาตรวจสอบสาเหตุที่มาของปัญหา และเน้นการแก้ไขโดยการปรับที่ใจ ความคิด และพฤติกรรมของตนเอง ดังนี้

1) **การแก้ปัญหา** หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับปัญหาและอุปสรรคที่ตนเองได้เผชิญ สามารถแก้ไขคลี่คลายจากความกังวลใจ ความเครียด ความท้อแท้ในชีวิต ไม่หนีปัญหา กล้าเผชิญ มีวิธีการแก้ปัญหาที่สอดคล้องกับความเป็นจริง ทำให้ผ่อนคลายสบายใจ และผ่านพ้นปัญหาไปได้ รายละเอียดดังนี้

**สามารถเผชิญ ยอมรับ จัดการกับความเครียดได้ คลี่คลายจากความกังวลใจ** ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“อย่างปัญหาที่น้องเค้าบอก อย่างหนีดี เอมมก็ อืมจะไม่หนีปัญหา มีปัญหาไรเราก็แก้” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“ก็ทำให้หนูมีความคิดที่กระจ่างขึ้น เช่นเรื่องอ่านหนังสือนะ อู๋ ทำไมมันยากอย่างนี้ ทำไมที่เกียจอย่างนี้ เมื่อไหร่มันจะจบเนี่ย เอ้อ เดียวนี้มันสบายขึ้นนะ ค่อยๆ อ่านทีละนิดๆ ไป ค่อยๆ” ... “รู้สึกดีขึ้น รู้สึกสบายใจที่ได้พูด ถึงจะไม่ค่อยมีเรื่องอะไร คิดแต่เรื่องสอบอย่างเดียว ก็สบายใจ แบบว่าตอนนี้ก็สบายใจไม่มีเรื่องอะไรน่ากลัวมากคะ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C4)

“มันเกิดขึ้นกับตัวเอง ไม่มีคนอื่น ก็แบบว่าเราชอบจินตนาการ สร้างจินตนาการ เราแบบว่า เหมือนเราคิดเอง เองเอง ไม่ต้องไปถามใคร คิดเองว่า ไซ้ ตอนนี้เราก็ตองหาทางแก้ไข เหมือนอย่างคำแนะนำจากเพื่อน ๆ พี่ ๆ ที่ตรงกับเรา” (สัมภาษณ์เชิงลึก C5)

“ก็คือ เราจะต้องกล้าที่จะ ถ้าเรามีเรื่องราวอะไร หรือว่าทำผิดอะไร ก็กล้าที่ยอมรับกับผู้อื่น เวลาเราทำผิด เราก็ตองที่จะรับผิด หรือพูดอะไรให้คนเค้าเข้าใจก่อนที่มันจะสาย ดีกว่าจะเก็บไว้” (สัมภาษณ์เชิงลึก C7)

**แก้ไขปัญหาย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง** ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“คะ เหมือนกับว่าเวลาอาจารย์สอนเรา แล้วไม่รู้เรื่องอะไรอย่างเนี่ยะ เราก็มีแบบเป็นบทเรียนว่า วันนี้อาจารย์สอนเราไม่รู้เรื่อง เราก็ตองไปอ่านหนังสือเพิ่มเติม ทำให้เราเข้าใจในตัวเองมากขึ้นอะไรอย่างนี้นะคะ”

“ด้านครอบครัว ปัญหาที่เกิดขึ้น เราก็ตองแบบเออ ถึงแม้ว่าตอนนั้นเราจะน้อยใจกับแม่ อะไรอย่างนี้ แต่เราก็ตองที่จะพูดกับแม่มากขึ้น อย่างเรื่องการพูดนะคะ การพูดการสนทนาให้แม่เข้าใจเรามากขึ้น ให้เชื่อถือเรา” (สัมภาษณ์เชิงลึก C1)

“ก็คงคิดก่อนว่า เราไม่ได้มีปัญหาคนเดียว คนอื่นก็มี เราก็สมาธิตั้ง แล้วตั้งใจต่อ ยิ่งเราเจอปัญหาแล้วเรายิ่งไปโวยวาย มันก็ไม่ผลดี มันก็ยิ่งทำให้ปัญหาเลวร้ายขึ้นไปเรื่อย ๆ ก็ได้” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“หนูก็ว่ามันเกิดจากเรานั้นแหละ เวลาทำงานไม่ได้ เราก็ตองเครียด ท้อ ไม่อยากจะทำแล้วทุกอย่างมันเกิดที่ตัวเรา เราท้อ เราไม่มีกำลังใจ เราอยากได้กำลังใจคะ บางครั้งเวลาเราไปเรียนเราไปที่หลัง อาจารย์สอนแล้วครั้งนึง เราตามไม่ทันเราก็ตองเครียด หนูว่ามันเกิดจากหลายๆ อย่าง แต่สำหรับตัวหนู หนูคิดว่าเกิดจากที่ตัวหนู ถ้าสมมติว่าเรารู้ว่าเราไปที่หลัง เราไม่ได้ยินอาจารย์ เราก็ตองไปแต่เช้า ไปนั่งหน้าซะ อะไรอย่างนี้คะ ก็เป็นเพราะตัวเราด้วย สิ่งแวดล้อมด้วย เพื่อนด้วย เพื่อนชวนคุยเราก็ตองรู้เรื่องก็มี”

“มันเกิดจากตัวเรา ก็ต้องแก้ไขที่ตัวเรา เรารู้ว่าเราเรียนไม่รู้เรื่อง เพราะเรามาที่หลัง เราก็ตองมาแต่เช้าหน่อย เราก็ตองเริ่มพัฒนาตัวเองนะ ไม่ไปสาย ถ้ามองตัวเอง ทำไม่ถึงไปสาย ทำไมฉันถึงนั่งหลัง เพราะเราตื่นสาย เราก็ตองตื่นแต่เช้า มานั่งข้างหน้า” (สัมภาษณ์เชิงลึก C3)

“ต้นเหตุหรือคะ ต้นเหตุทุกอย่างมันก็ไม่ได้อยู่ที่ตัวเองเสมอไป มันอยู่ที่เพื่อนด้วย แต่ถ้าเราจะไปปรับที่เพื่อน รอให้เพื่อนปรับ มันคงไม่ได้ มันส่วนมาก เรามานั่งปรับที่ตัวเองดีกว่า สบายใจกว่าเยอะเลย ไม่ต้องมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ไม่ต้องทะเลาะกับเพื่อนด้วย”

“ก็ทำอย่างที่เราบอกก็สบายใจขึ้นคะ ก็ทำการบ้านเสร็จปั๊บ ก็อ่านหนังสือตอนนิตหนึ่งก่อน มันจะได้ไม่เครียด ก็จะอ่านทีละนิดๆ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C4)

“การเข้าสังคม เข้าใจเพื่อนมากขึ้น กล้าพูดคุยมากขึ้น กล้าแสดงออก พูดหน้าชั้นเรียน เป็นธรรมชาติมากขึ้น แต่ก่อนตัวสั้นๆ เดี่ยวนี้ก็มั่นใจมากขึ้น ทำให้เต็มที่ มันก็ดีขึ้นกว่าเดิม” (สัมภาษณ์เชิงลึก C7)

**2) การสื่อสาร การปรับตัว ความสัมพันธ์กับผู้อื่น หมายถึง** สมาชิกมีทักษะ และกล้าที่จะแสดงออกในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น การกล้าทักทายปราศรัย ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างสัมพันธภาพ และเรียนรู้บุคคลที่สามารถไว้วางใจได้ และมีความเชื่อมั่นในการขอคำปรึกษา รวมทั้งการปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นทั้งบุคคลในครอบครัว และภายนอกครอบครัว การปรับเปลี่ยนอุปนิสัยการใช้ชีวิตเพื่อให้สอดคล้องกับการเรียนในระดับมหาวิทยาลัย การมีความอดทนมากขึ้น ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ทำให้เราแบบสามารถปรับตัวเข้าหาผู้อื่นได้ จากแต่ก่อน เหมือนกับว่า เรา ต้องมีคนมาทักเราก่อนนะ ต้องมีคนมาพูดกับเราก่อนนะถึงเราจะพูดด้วย แต่ตอนนี้เราต้องปรับตัวว่า เออเค้าไม่พูดกับเรา เราก็ต้องพูดกับเขาก่อน เขาถึงจะพูดกับเรา”

“นำความคิดของพี่ ๆ เพื่อน ๆ ที่คอยให้กำลังใจ ให้คำแนะนำ คำปรึกษา ก็จะนำไปใช้ปรับตัวเข้ากับพี่เข้ากับแม่ จากที่แต่ก่อนก็จะไม่โทร เราก็โทรหาเขา ทั้ง ๆ รู้เลยว่าเขาไม่เป็นห่วงเรา แต่เราก็ต้องเป็นห่วงเขาบ้างอะไรอย่างนี้”

“นำประสบการณ์และความรู้ ด้านการเรียนก็แบบตัวเองต้องขยันมากขึ้น ตั้งใจอ่านหนังสือ จากที่ก่อนไม่เคยอ่าน ก็ต้องมาอ่าน มาที่นี้อาจารย์ก็ ยิ่งไงอะ ไม่เหมือนกับ... ไม่ว่า เหมือนกับตอนที่อยู่มอปลาย มันเปลี่ยนไป ที่ต้องมาคอยนั่งบอกรับสอน นั่งจ้ะ อะไรอย่างนี้ แต่ละคน ถ้าหากเราไม่เข้าใจ เราก็ถามได้ อาจารย์ก็จะบอกเป็นราย ๆ รายบุคคล แต่ที่นี้อาจารย์ไม่สนใจเราต้อง แต่เราก็ต้องสนใจอาจารย์” (สัมภาษณ์เชิงลึก C1)

“ความคิด คิดดี ผมว่ามันเริ่มจากความคิดนะ ในเมื่อเราคิดดี เราก็จะต้องทำดี คืออย่างถ้าเจอ เจอใครไม่ชอบก็ คือผมไม่ชอบใคร โเคคนอื่นอื่นอาจจะไม่รู้สึกรักเรา แต่ ถ้าเราเจอหน้าเค้า ยืนอยู่เราก็ยิ้มให้เค้า คุยกับเค้า อย่างเป็นเมื่อก่อน ก็ไม่คุยกับเค้า ก็เดินหนี ก็คือถ้าเค้าไม่ทักเรา เราก็ไม่ทักเค้า แต่ตอนนี้โอเค ก็ลด อย่างวันนั้นโอเคจำได้ว่า น้องก็บอก หรือใครก็บอกพี่ C2 ลองลดทิวรรู้ หรือเค้าเรียกว่าลดฟอร์มลงมานิดหนึ่ง โอเคถ้าเค้าไม่คุยกะเราแต่เราลองไปคุยกะเค้าก่อน

ถ้าเค้าไม่คุยกะเราก็ค่อยว่ากันอีกที ที่จริงเราอาจจะคิดเองว่า เค้าไม่คุยกะเราเราก็ไม่คุยกะเค้า ก็ต่างคนต่างไม่นั่นกัน เราก็เข้าหาเค้า” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“ความอดทนนะ หนูก็ว่าจะอดทนดูหนังสือมากขึ้น ความคิดก็คือ ยอมรับความคิดคนอื่นมากขึ้น ว่าทำไมเค้าถึงทำอย่างนี้ เพราะความคิดของคนเรามันไม่เหมือนกัน ต่างกันค่ะ”... “ก็เปลี่ยนพฤติกรรมนะคะพี่ ก็อย่างที่อดทนน้อยก็จะอดทนมากขึ้น ดูหนังสือก็อดทน ง่วงก็ต้องนั่ง ดูตัวเอง เปลี่ยนแปลงเรื่องความคิด จากที่คิดว่าคนอื่นเค้าไม่ห่วงเราเค้าก็ห่วง จากที่เพื่อนชี้ก็เลย มันก็อาจมีเหตุผลของมัน” (สัมภาษณ์เชิงลึก C4)

“เปลี่ยนไปแล้ว คือเราอยากรู้จักใคร เราต้องทักนะ ถ้าเค้าไม่ชอบเราเค้าจะแสดงอาการออกมาให้เราเห็น ไม่ใช่แบบว่าเรามานั่งนึก นั่งสร้างจินตนาการไปเองว่าเค้าคงไม่ชอบเราหรอกอะไรอย่างเนี่ยะ”

“ก็จากการเข้ากลุ่มก็จะลดทิวรีตัวเองการที่เราชอบผ่านมันอาจจะเป็นการที่เราจำได้จากที่อาจารย์พูด ก็ที่ผ่านมาก็ชอบดูถูกว่าตัวเองโง่ ที่ผ่านมาฟลุค เราก็จะตั้งใจยืนยันว่านี่ ตอนนี้ได้สองกว่า ถ้าเราสนใจ ตั้งใจเรียนกว่านี้อาจจะได้สามกว่าก็ได้ เพราะว่าบางทีเราไม่ค่อยเต็มทีกับอะไร เราควรที่จะมาเติมที่บ้าง”

“ก็เรียนรู้หลายเรื่องตัวเองก็คิดว่าเพื่อนไม่ได้สนใจ ก็พอวันที่สอง C6 อะคะ เค้าก็บอกจะชวนไปหอดด้วย ก็คือถามเราแบบเอาใจใส่เรา C5 มีเพื่อนไปมั๊ยจะไปกินข้าวกับใคร ก็คือเค้าก็ชวนไป ก็คือเหมือนกับเราไม่ได้เล่าสิ่งเหล่านี้ ให้คนอื่นฟัง พอวันนั้น C6 ได้มาฟังแล้วเป็นเพื่อนคนเดียวที่อยู่กลุ่มเดียวกัน รู้สึกว่าเค้าจะเข้าใจเรามากขึ้น และเราก็เข้าใจเค้ามากขึ้นค่ะ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C5)

“ก็ มันก็รู้สึกดี ทำให้รู้สึกว่ามันเข้ากับคนอื่นได้ง่ายค่ะ จากตอนแรกที่ยังไม่ได้เข้ากลุ่มนะค่ะ หนูรู้สึกว่า จะเข้ากับเพื่อนได้ยาก ยิ่งไม่รู้จักกันต่างคนก็ต่างเกร็งค่ะ แต่พอเราได้พูดคุยกันก็รู้สึกสบายค่ะ รู้สึกว่าเราเข้ากันได้ง่ายค่ะ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C7)

**3) การควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ประเมินอารมณ์ตนเอง** หมายถึง สามารถจัดการกับแรงกระตุ้นต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถรู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ตลอดทั้งมีแนวทางในการจัดการควบคุมอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสม ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ก็รู้สึกว่า มองเค้าในแง่ดี จากที่เคยแต่ก่อนแบบว่าเอาเค้าไม่ค่อยเข้าใจเรา ไม่สนใจเราก็...พอได้มา ได้คำแนะนำจากพี่ ๆ เพื่อน ๆ ก็จะมีมองในแง่ดี” (สัมภาษณ์เชิงลึก C1)

“ปั่นป่วน ใจมันจะเป็นอย่างนั้นนะพี่ แล้วก็หลังจากเข้ากลุ่ม เราก็พยายามใจเย็นลง ใจเย็นลง ๆ ๆ แล้วก็ค่อย ๆ คิด” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“แก้ได้มากค่ะ อย่างที่หนูอยากจะอดทนค่ะ อยากจะไม่ชี้โกรธเยาะอย่างนี้ค่ะ จากเมื่อก่อนที่ความอดทนน้อยมาก กับเพื่อนหนูก็จะชอบโยนนะ อย่างที่เราดูทีวีอยู่ แล้วเพื่อนเค้าโทรศัพท์เสียงดัง หนูก็จะบอกเค้าว่า เฮ้ยคุยเบาๆ หน่อยสิ รำคาญวะ คราวนี้เวลาเค้าคุยดังเราก็งีบอดทนๆ ให้เค้ารู้เอง” ... “ก็จะควบคุมอารมณ์ตัวเอง และก็คำพูดด้วย จากที่ชอบพูดแรงๆ ก็พูดเบาๆ ลง จากที่ไม่พูดกัน ต่างคนต่างอยู่ ก็เริ่มมาพูดเคลียร์กันดีกว่า แล้วก็เริ่มพูดก่อน ไม่ต้องกลัวเสียฟอร์ม จากที่เมื่อก่อนไม่ได้ ต้องให้เค้าพูดก่อน” (สัมภาษณ์เชิงลึก C4)

“ก็รู้สึกที่เราทำงานคิดรอบคอบมากขึ้นก็ทำให้เราใจเย็นมากขึ้น ไม่รู้ว่า เพราะเราต้องคิดทบทวนให้ดีกว่าก่อนว่าจะทำอะไร ก่อนที่จะเริ่มต้นทำอะไร” (สัมภาษณ์เชิงลึก C7)

**4) เรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่น** หมายถึง ความสามารถที่จะประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้ การเปิดใจกว้าง ขยายพื้นที่ของจิตใจยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รวมทั้งมีทัศนคติการมองผู้อื่นเปลี่ยนไป รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ก็... อย่างเพื่อนของเราที่ปกติเรา เวลาที่เห็นเค้าหน้าบึ้งใส่เรา เออเค้าไม่ยากคุยกับเรา รีปแล้ว แต่ที่จริงเค้าอาจจะมีปัญหาเหมือนกับเราแต่เค้าก็ไม่พูด เราก็โอเคเค้าอาจจะมีปัญหาอยู่ก็ได้ เค้าเลยหน้าบึ้งใส่เรา”

“ก็ลดความคิดที่เอาแต่ใจตัวเองลงมา ใส่ใจเพื่อน คือสองวันที่มา ก็คิดถึงพวกเค้ามากด้วย คิดถึงเพื่อนมากขึ้น แต่ปกติก็คิดถึงเค้าตลอดแหละ แต่เราแค่คิดถึงแต่ในใจ แต่เราไม่ได้กระทำ แสดงออกเป็นการกระทำ แต่หลังจากที่เข้ามาเข้ากลุ่มก็ไป C2 ไปสงนี่หน่อยสิ เออ ไป ก็ไป ก็ตอนนี้เพื่อนก็บอกจะรอดูต่อไปเรื่อย ๆ แต่ไม่รู้เพื่อนจะพูดถึงเรายังไงบ้างไม่รู้”

“ช่วย รู้สึกดีมากขึ้น มันเลิกปิดกั้นตัวเอง ยอมเปิดใจเปิดโลกกว้าง ยอมรับฟังเหตุผลของคนอื่นมากขึ้น เข้าใจตัวเองและคนอื่นมากขึ้น เริ่มเปิดโลกกว้างพร้อมที่จะสู้กับมัน” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“คือ เป็นคนใจร้อน แปปเดียว สิบเป็นสิบ ไม่มีการยืดหยุ่นอะไร แบ่งๆ ลิสๆ ไว้แล้วว่าวันนี้ทำอะไรอย่างนี้ ก็โม่ง อย่างนัดคนอื่น ก็จะไม่รอ แต่หลังจากเข้ากลุ่ม ก็รู้สึกเข้าใจความรู้สึกคนอื่นมากขึ้น เช่น ถ้าเพื่อนที่นัดเค้ามาช้า หนูก็รอ หนูก็จะฟังเหตุผล ถ้าเหตุผลเค้าโอเค หนูก็โอเค เข้าใจว่าเค้าก็มีเรื่องที่จำเป็นเหมือนกัน” (สัมภาษณ์เชิงลึก C3)

“ก็ถ้าเราอยู่กับคนอื่นอย่างนี้ ไม่เหมือนกับที่บ้านเรา จะทำอะไรก็ได้ตามใจตัวเองสบายๆ แต่เรามายู่กับคนส่วนมากเนี่ย เราก็ควรจะปรับตัวเอง ควบคุมอารมณ์มากขึ้น เอาใจเค้ามาใส่ใจเรา จากเมื่อก่อนหนูทำอะไรคนเดียวหมดเลย ไม่ชอบเห็นเค้าทำอะไร ทำไม่ช้าอย่างนี้ เวลาเดินไปเรียนกัน เอ๊ะทำไมเดินไปช้าได้อย่างนี้ เราก็เดินไปก่อนเค้าเลย เดี่ยวนี้ก็เออ ก็รอๆ กันค่ะ ระวัง

อารมณ์เข้าข้างบ้างไม่เป็นไร"... "ก็ทำให้หนูเล็กไว้มากขึ้น เข้าใจเพื่อนมากขึ้น เอาใจเค้ามาใส่ใจเรา รับฟังเค้ามากขึ้น"

"มองพฤติกรรม มองการกระทำ มองความคิดของแต่ละคน ข้อคิดของแต่ละคนมันก็แตกต่างกันไป หนูก็มองความคิดของเราอาจไม่ตรงกับเพื่อนบ้างก็ได้" (สัมภาษณ์เชิงลึก C4)

"ก็ได้อะไรถึงประสบการณ์ของพี่ ๆ ของเพื่อน ๆ ว่าเออจริง ๆ แล้วคนที่ อย่างน้อย ๆ เราได้เห็นรอยยิ้มของเค้าแต่เราไม่รู้ว่าในใจเค้ามีอะไรบ้างก็เราก็ได้รู้ แล้วก็ได้ความรู้หลากหลาย คือได้ อย่างน้อยได้เอาใจเขามาใส่ใจเรา"

"ก็ทำให้ เหมือนออกจากกลุ่มไป เพื่อนคนอื่น ๆ หรือรุ่นพี่ที่ไม่ใช่คนที่อยู่ในกลุ่ม เราก็จะมองเค้าในแง่ดีกว่าเดิม คือเหมือนบางทีเราเห็นเค้าไม่ยิ้มแย้มแจ่มใส ชอบทำหน้าบึ้ง เราก็ได้คิดไป อึกแก๊ง เออเค้าคงจะมีปัญหา เราก็เข้าใจเค้ามากขึ้น จากเมื่อก่อนคือไม่อยากจะไปยุ่งกับเค้าถ้าแบบเค้ามาหน้าตาบึ้ง ๆ"

"ก็คือ เหมือนกับเพื่อนในเอก เราดูภายนอกเค้า เราคิดว่าเค้าเป็นคนนิสัยไม่ดี แอ้ แต่พอเราได้เข้ากลุ่ม ความคิดเหล่านั้นก็ได้กลายเป็นอีกแบบหนึ่ง ว่าเออเพื่อนเค้ามีปัญหาเนะ เราก็ควรที่จะเข้าใจเพื่อนมากขึ้น" (สัมภาษณ์เชิงลึก C6)

"เราได้มองผู้อื่นอีกมุมหนึ่ง มุมที่ผู้อื่นได้เก็บเอาไว้ และไม่ได้แสดงออกมา ได้รับรู้ปัญหาที่เขาได้พบเจอมาก่อนหน้านี้ ทำให้เราได้เรียนรู้และเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ว่าสิ่งที่เขาพบเจอได้หล่อหลอมให้เป็นตัวเขาในวันนี้" (แบบประเมินผลการเข้ากลุ่ม C6)

"ก็แบบว่า เรากล้าที่จะเปิดรับความคิดเห็นของผู้อื่น จากที่แต่ก่อนเราจะเอาความคิดเราเป็นใหญ่ ฟังความคิดเห็นของเพื่อนคนอื่นบ้าง เปิดใจรับมัน"

"มันช่วยให้เรามีมุมมองกว้างมากเลยคะ ในการแก้ปัญหา การมองปัญหา การหาวิธีแก้ไข ปัญหา การอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยคะ ก็คือเราไม่ควรเข้าข้างตัวเองตลอด เราอยู่ในสังคมส่วนรวม เราก็ต้องดูคนอื่นเค้าด้วย ยึดแต่เราไม่ได้คะ คือเอาใจเค้ามาใส่ใจเรา" (สัมภาษณ์เชิงลึก C7)

## 2.5 ประสบการณ์ด้านจิตใจที่มีฐานที่มาจากหลักพุทธธรรมที่เป็นโครงหลักของการดำเนินกลุ่ม

ประสบการณ์ด้านจิตใจ ซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เอื้อในการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของสมาชิกกลุ่ม กล่าวคือ สมาชิกมองเห็นเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดทุกข์ ตลอดจนทั้งวิถีทางที่จะคลี่คลายสลายทุกข์ในใจ โดยสามารถเผชิญ จัดการ แก้ไขกับความทุกข์ที่เครียด กังวล ท้อแท้ใจหรือความรู้สึกผิด ตลอดจนทั้งปัญหาต่าง ๆ ที่ตนเองประสบได้อย่างสอดคล้องกับความจริง ขจัดความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคาดหวังกับความจริงได้ รวมทั้งได้เรียนรู้และตระหนักถึงคุณค่าของชีวิต คุณค่า ของเวลา เข้าใจสภาวะความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ



ทำให้อยู่ท่ามกลางภาวะการณ์ที่ผันแปรตลอดเวลาได้ นอกจากนี้สมาชิกมีการตระหนักเห็นคุณค่าและความสำคัญของบุคคลและสิ่งที่เกื้อกูลตนเอง เห็นคุณค่าในความรักของพ่อแม่ คุณค่าของบุคคลในครอบครัว และความสำคัญของเพื่อนสมาชิก ตลอดทั้งต่อสิ่งรอบ ๆ ตัว ตลอดทั้งมองเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเองกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกื้อกูลตนเอง และได้ปรับเปลี่ยนมุมมองเรียนรู้ปัญหาและอุปสรรคว่าเป็นบทเรียนและประสบการณ์ที่มีคุณค่าในการดำเนินชีวิต ตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่มีผลเชื่อมโยงต่อผู้อื่น ทำให้ปรับปรุงตัวเอง และพัฒนาตนเอง ไม่เพียงแต่การได้สำรวจและเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง ยังนำไปสู่การลดตนเอง โดยการเสียสละเพื่อผู้อื่น การมีจิตใจที่กว้างและแผ่ขยายเพื่อช่วยเหลือโอบอุ้มผู้อื่น การมีความเมตตาเอื้อเฟื้อ อวยงที่จะช่วยเหลือ ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเพื่อนมนุษย์ รวมทั้งมิติที่แสดงถึงการพัฒนาตนเองในด้านการเพิ่มคุณลักษณะของการมีความเพียรพยายาม ความมุ่งมั่นตั้งใจ มีความอดทน มีสติ และสมาธิมากขึ้น รายละเอียดดังนี้

**2.5.1 การตระหนัก เห็นคุณค่าและความสำคัญของบุคคลและสิ่งที่เกื้อกูลตนเอง**  
หมายถึง สมาชิกมีการตระหนักเห็นคุณค่าและความสำคัญของครอบครัวที่มีส่วนช่วยโอบอุ้มดูแลและให้ความรักความห่วงใย อีกทั้งเห็นคุณค่าของผู้อื่นรวมทั้งสิ่งรอบ ๆ ตัวที่มีส่วนเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ของชีวิตในช่วงต่าง ๆ อันนำไปสู่การสำนึก เห็นคุณค่า ซาบซึ้ง ขอบคุณต่อบุคคลและสิ่งที่เกื้อกูลตนเอง ตลอดทั้งสามารถพิจารณาองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับผู้อื่น เข้าใจมองเห็นเหตุปัจจัยความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เกิดการตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น จึงพยายามที่จะเปลี่ยนแปลง แก้ไขและพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้น รายละเอียดดังนี้

1) การตระหนัก เห็นคุณค่าของความรัก ความห่วงใย และการดูแลเอาใจใส่ของพ่อแม่ มากขึ้น ตลอดทั้งสำนึกขอบคุณในพระคุณของพ่อแม่ ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

*“ครอบครัว เช่น แม่ เป็นบุคคลที่ให้กำเนิดเรามา ให้ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราต้องการ เมื่อเราเป็นลูกของท่านแล้วควรที่จะทำตัวเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ ไม่ซื่อของสุรุษสุร่ายไม่ฟุ่มเฟือยรู้จักประหยัดอดออม ไม่โกหกพ่อแม่ และเป็นลูกที่กตัญญูทวดที่ตอบแทนบุญคุณท่านเมื่อเราโตมีการงานทำที่ดี”* (แบบบันทึกความรู้สึกและประสบการณ์ C1)

*“แต่ก่อน ถามว่า ก็อย่างผมบอกว่ารักมั๊ย มันคือรัก แต่มันไม่ได้รู้สึกถึงความรัก โอเคผมก็รู้แบบคำว่ารัก โอเค แม่รักลูกนะพ่อรักลูกนะ แต่คือ เราไม่ได้สัมผัสความรู้สึก ความอบอุ่นของเค้าอะไรอย่างนี้ คือตอนนั้น เรา ไม่ได้คิดอย่างนี้ไง เราก็แค่รับฟังแล้วเราก็ไปเรื่อย ๆๆ แต่ ณ ตอนนี้*

แบบ อย่างว่าแต่อะไรเลย บางครั้งโทร ๆ ก็บอกอะไรอย่างนี้ บางครั้งแบบโอนดั่ง โอนเงิน แต่ก่อน  
เค้าโอนมาก็เฉยๆ โอนมาก็กด ๆ แต่ตอนนี้โอนมาแล้วเรารู้ว่า แอ้ยเค้ารักเรานะ รู้สึกได้”

“ก็เรื่องการปรับตัว ปรับตัวเข้าหาคนอื่น คือใจจริงอยากปรับเหมือน C3 นะ เหมือน C3  
สนิทกับแม่ เราก็คิดเออถ้าเราทำอย่าง C3 ก็ดีนะ แต่ดูแล้วก็เหมือนกับพ่อแม่ผมเค้าก็พยายาม  
แบบว่าจะมาใกล้ ๆ ผมนะ คืออย่างเวลาอยู่กับคนเยอะ ๆ เค้าก็จะมาจับหัว มาโดนอะไรผม ผมก็  
อืมไม่เอา อายเค้า” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“รู้สึกภูมิใจในครอบครัวของเรา ก็แต่ก่อนเห็นเพื่อนเรามีพ่อแม่ เราก็ไม่ได้สนใจ เราก็มี  
พ่อแม่ แต่ตอนนี้รู้สึกภูมิใจถึงไม่มีเค้าเป็นตัวเป็นตนเราก็โอเค” (สัมภาษณ์เชิงลึก C3)

“ก็อยากทำตัวให้ดีกับแม่มากขึ้น อยากดูแลพ่อให้มากขึ้น คือเรารักพ่อรักแม่อยู่แล้ว เค้า  
ทำให้เรา เราเห็นภาพนะแบบว่าพ่อหนูนะ ต้องเอาตังมาให้หนูทุกวัน แล้วบ้าน ตอนนั้นเค้าอยู่ตั้ง  
ฝั่งธน แล้วเอามาให้ที่นนทบุรี แล้วเค้าก็ต้องกลับบ้านไกล ๆ ทุกวัน เค้าก็เหนื่อยนะ เค้าต้องขับ  
แท็กซี่ทุกวันอย่างเนี่ยะ วันหนึ่งเค้าก็ไม่เคยได้พัก แล้วแบบเค้าก็ต้องเอาตังมาให้เราทุกวัน”  
(สัมภาษณ์เชิงลึก C5)

“ก็รู้สึกผูกพันกับพ่อแม่มากขึ้น รักพ่อแม่มากขึ้น แม่พ่อแม่ของเราไม่ได้แสดงอาการรัก  
มากเท่ากับลูกคนอื่น แต่หนูก็รู้ว่าพ่อแม่เค้าก็รัก และหนูก็รู้สึกรักท่านมากขึ้น ผูกพันมากขึ้นพอนึก  
ถึงท่านเวลาทำงานหาเลี้ยงเรา ก็คือเข้าใจท่านมากขึ้น...” “จากเมื่อก่อนก็รักค่ะ แต่ก็ไม่รักมาก ก็  
เพราะพ่อแม่ก็ไม่ได้แสดงออกอะไรมากมาย แต่พอมาฟังเพื่อนที่เค้าพูดนะคะ ก็รู้สึกว่าพ่อแม่เราถึง  
จะไม่แสดงออกมาก แต่อาการอย่างอื่นที่เค้าถาม คอยเป็นห่วงเรื่องการเรียน ถามเวลาตอนไม่  
สบายก็รู้สึกว่าก็รักเหมือนกับคนอื่นเท่า ๆ กัน”

“ก็ทำให้เราเข้าใจเค้ามากขึ้น อย่างพ่อแม่ ก็รู้สึกรักท่านมากขึ้น ถึงท่านไม่แสดงออกกับ  
เราแต่การกระทำอย่างอื่นมันก็แสดงว่า เข้าใจท่านมากขึ้นคะ คือ ที่พ่อแม่ทำอย่างนี้ ถ้าเราคิดให้ดี  
ๆ อย่างที่เราจะไปเที่ยวไกลๆ อย่างนี้ แล้วแม่ไม่ให้ไป แล้วแต่ก่อนหนูจะคิดว่าแม่ไม่รักเรา ทำไม่ไม่  
เหมือนพ่อแม่คนอื่น ๆ ทำไม่ไม่ตามใจ แต่พอเดี๋ยวนี้คิดว่า ที่พ่อแม่ไม่ให้ไปเป็นเพราะอะไร ก็เพราะ  
ท่านเป็นห่วงเรา...” “และยังเป็นลูกผู้หญิงด้วย พ่อแม่จะห่วงเป็นพิเศษ ก็คือถึงเค้าไม่ได้บอกว่า  
แม่รักหนูนะ แต่หนูก็เข้าใจพ่อแม่มากขึ้นคะ แต่ก่อนไม่เคยคิดอย่างนี้เลย คิดแต่ว่าไม่รักหนูริบแล้ว  
ไม่ตามใจเลย คือพ่อแม่ก็ไม่ค่อยมีเงินด้วย แต่ถึงพ่อแม่ไม่ได้ให้สิ่งของเค้าก็ให้ออย่างอื่นกับเรา ให้  
ความอบอุ่นกับเรา” (สัมภาษณ์เชิงลึก C7)

2) การตระหนักและเห็นคุณค่าของบุคคลและสิ่งต่าง ๆ ที่เกื้อกูลให้ตนเองได้เรียนรู้ชีวิต และเติบโตของงาม ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ก็ถ้าหากว่าพี่สูไม่มาวิจัย ก็แบบยังงั๊อะ ก็อาจจะไม่มีวันนั้นเกิดขึ้นเลยก็ได้คะ”... “ก็อยากจะขอบคุณพี่อะไรอย่างเนี่ยะคะว่า ทำให้เรามีวันนั้นได้ จากที่แต่ก่อน ทุกคนอาจจะเอาทำภารกิจของตัวเองก็ได้ เสาร์อาทิตย์ แต่วันนั้นก็มาอยู่ด้วยกัน มารวมกัน เหมือนกับที่พี่พูดนะคะว่า เดินมาคนละเส้นทางแต่ก็มาบรรจบกันในวันนี้” (สัมภาษณ์เชิงลึก C1)

“คุณค่าของผู้อื่น ก็คือ อย่างตัวของเรา จะอยู่ตัวคนเดียวไม่ได้ในสังคม เราจะต้องมีคนอื่น เข้ามาร่วมทีมด้วย ไม่ใช่เราจะทำคนเดียว มีคนอื่นด้วย อาจจะชำนาญหนึ่งเราก็รอดได้คะ เราก็ต้องอดทนรอด้วย แต่ก่อนรอไม่ได้ทำเองหมดเลย เราก็ต้องรอเค้าบ้าง” (สัมภาษณ์เชิงลึก C4)

“ประทับใจสิ่งที่มันเกิดขึ้น ประทับใจชีวิตที่มันไม่ได้มีแต่ด้านมืด ประทับใจคนที่ทำให้เรารู้ว่าเราเองก็มีคุณค่าเหมือนกัน ประทับใจที่ทุกคนให้เรามองตัวเองว่า ตัวเองไม่ได้เป็นอย่างนี้เสมอไป อย่างด้านลบ ประทับใจที่ได้มานั่งคุยกันได้รับรู้เรื่องราว” (สัมภาษณ์เชิงลึก C5)

3) สามารถพิจารณาองเห็นความเชื่อมโยง ความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เกิดการตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น จึงพยายามที่จะเปลี่ยนแปลง แก้ไขและพัฒนาตนเอง ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ก็ทำให้เห็นแบบเวลาทุกข์ คือเราไม่ได้ทุกข์คนเดียวนะ คนอื่นก็ทุกข์ เวลาสนุกเราก็ไม่ได้สนุกคนเดียว คนอื่นก็สนุก อย่างถ้าเวลาเราทุกข์อย่างเนี่ยะ คนรอบ ๆ ข้างเราก็ทุกข์ด้วย พ่อแม่เราก็เป็นทุกข์ แต่ถ้าเรามีความสุขเพื่อนก็มีความสุข”

“ก็ความเป็นจริงคือ มันก็คงเป็นสิ่งที่ ถ้าเราทำอะไร การกระทำก็จะตามมา เค้าเรียกว่าถ้าเราทำอะไรผลก็จะตามมา เราทำดีผลดีมันก็จะตามมา เราตั้งใจเรียนเกรดเราก็ได้เยอะ เราโดดเรียนเราก็ได้ติดเอฟ มันก็ได้ผลตามมา ก็ทำดีก็ได้ดี”

“หลังจากเข้ากลุ่มก็คิด คิดถึงคนอื่น ถ้า คิด คิดถึงคนอื่น คิดทบทวนว่าที่เราทำมา เราทำมามันผิด เรากลับไปเราก็พยายามทำตัวดี ๆ ดีขึ้น มีอะไรก็คุยกัน”... “ก็อย่างที่ทำผิดเยอะ ๆๆ พ่อแม่ก็เสียใจเยอะ ๆๆ เราก็หลังจากนั้น ก็จะทำตัวดี ๆ ไม่อยากให้เค้าเสียใจ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“จากแต่ก่อนเวลาที่เรามีปัญหา เวลาที่เราพลาดเราก็เสียใจ ทุกครั้งที่เราพลาดเราก็เสียใจ แต่เราไม่ได้เสียใจเพียงคนเดียว ทุกคนที่เค้าอยู่ข้างหลังเรา เค้าก็เสียใจไปด้วย แล้วแบบว่าเราไม่กล้าที่จะทำ เค้าก็ให้คอยกำลังใจให้เรากล้าที่จะทำ”

“ก็คิดอะไรในการแก้ไขปัญหา เป็น step step นะคะ คิด ทำอย่างนี้จะเป็นอย่างนี้นะ สาเหตุมันคืออะไร ทำไมมันถึงเป็นอย่างนี้ ก็ดูองค์ประกอบหลายอย่าง มันแบบยืดหยุ่นได้ อย่างที่พี่ว่าแหละ มันไม่มีอะไรที่ตรงใจเราเสมอ ก็ได้ข้อคิดจากกลุ่มในตรงนี้”

“ใช่ รู้สึกดี รู้สึกว่าอะไรที่ทำให้แม่เสียใจไม่อยากให้มันเกิดขึ้นอีก อะไรที่ทำให้เค้าสบายใจ ก็อยากที่จะทำ”

“ในชีวิตส่วนตัว ก็คงเป็นเรื่องความอดทนค่ะ ไม่มีอะไรที่ได้มาเป็นของเราทุกอย่าง เข้าใจแล้วว่า เวลาเราอยากได้อะไรสักอย่าง มันสมควรมั๊ย แต่ก่อนเราอยากได้มาก เราจะเอาๆ เอาให้ได้ ตอนนี้ก็ยังคงคิดว่า มันแพงมั๊ย เดือดร้อนใครมั๊ย เอาไปแล้วใช้ประโยชน์ยังไง คุ่มค่ามั๊ยเราจะคิดๆ มากขึ้นนะค่ะที่ คิดรอบคอบ เช่น อันนี้แพงนะ มาแบ่งเป็นชื่ออันนี้ด้วยดีมั๊ย” (สัมภาษณ์เชิงลึก C3)

**2.5.2 การมองเห็น และเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ และวิธีการจัดการคลี่คลายสลายทุกข์**  
การแก้ไขปัญหาคลี่คลายใจทุกข์ความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคาดหวังกับความจริง หมายถึง สมาชิกเข้าใจ มองเห็นเหตุแห่งทุกข์และสามารถจัดการกับความทุกข์ และเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก ได้สอดคล้องกับความจริง รวมทั้งสามารถจัดการคลี่คลายปัญหาที่ไม่สอดคล้องระหว่างความคาดหวังกับความจริงได้ การใคร่ครวญการกระทำที่ผ่านมาและปรับปรุงแก้ไขตัวเอง ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ก็ เราก็แบบ ถึงเราจะน้อยใจตอนนั้น รู้สึกว่าท่านไม่รักอะไรอย่างนี้ แต่ตอนนี้นะ คิดได้ เออเราจะน้อยใจไปทำไม ก็...เราก็เป็นลูกของท่าน เราก็ต้องรักท่าน” (สัมภาษณ์เชิงลึก C1)

“ก็คือนั่งคิด ๆ ว่าจะสู้ จะไม่หนีปัญหา ก็คงปลอบใจตัวเอง หลังเข้ากลุ่มมา อย่างวันนี้นะ เพื่อนเค้าชวนไปกินเหล้ากัน คือตอนเช้าเค้าก็มาชวน ๆๆแบบ คือเราก็รู้ว่า เราไม่อยากไปอย่างนั้นแล้ว ก็ให้กำลังใจตัวเอง อีกอย่างจะเข้าพรรษาแล้วด้วย ผมก็คิดว่าเออวันจันทร์เราจะเริ่มต้นใหม่แล้ว ผมก็จะไม่ยุ่งกับสิ่งพวกนั้นอีก แต่ถ้าเป็นเมื่อก่อนนี้จะแบบว่าโอเคเราอยากไปด้วย เราก็ตามเพื่อนด้วย ตามเพื่อนที่ไม่ใช่สิ่งดี ๆ ตามเพื่อนไป พอเพื่อนชวนกัน ก็ไป ๆ”

“ถ้าต้นเหตุความทุกข์ของผมนะ มันก็คงเกิดจากตัวเรานะ เราไปทำเอง แล้วเราทำไม่ดีเอง คือว่าเรื่องทุกอย่างมันเกิดที่ตัวเราหมด"... “การจัดการก็ต้องจัดการกับตัวเรา ก่อนอื่นมันต้องทำให้ตัวเองคิดดีก่อน ถ้าคิดดี อะไร ๆ มันก็ต้องดี” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“เราเห็นตัวเองว่าเราเป็นคนที่ไม่ใจร้อน เหมือนเวลาเจอใคร หรือสิ่งอะไรที่มันไม่เป็นอย่างที่เราคาดหวัง เราก็รู้สึกไม่ดี พอหลังจากเข้ากลุ่ม เวลาเรามาเจอสิ่งที่ไม่เป็นอย่างที่คาดหวัง เราก็เริ่มปรับ บอกกับตัวเองว่าไม่ได้นะ ปรับอารมณ์ตัวเอง ไม่ได้นะ เราโตแล้ว นี่เราเป็นคนอารมณ์ร้อน



เวลา รู้สึกว่าคุณค่าของการใช้ชีวิตมากขึ้น"... “คนเราก็มีเวลา 24 ชั่วโมงเท่ากันนะ ขึ้นกับว่าแต่ละคนใช้เวลาไปทำอะไรได้บ้าง ในการดำเนินชีวิตจากที่ได้เข้ากลุ่มกับไปก็รู้สึกว่ามีการวางแผนกับชีวิตมากขึ้น ได้อะไรหลายอย่าง”

“เหมือนเวลาความสุข ความทุกข์มันของคู่กัน ชีวิตหนึ่งไม่มีใครสุขตลอด ทุกข์ตลอด มีดำก็มีขาว มีมืดก็มีสว่าง คือ เหมือนขาดสิ่งหนึ่งก็จะมีอีกสิ่งหนึ่งมาทดแทนเสมอ ไม่มีอะไรเลวร้ายเสมอ ไม่มีอะไรดีที่ที่สุดเสมอ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C3)

“เกิดจากคำพูดของพี่ๆ ในกลุ่ม คือหนูได้เอาไปคิด มันได้ความคิดที่กว้างมากขึ้นนะ แต่ก่อนก็คิดแค่อะเล็ก ๆ นิดเดียว เดี่ยวนี้คิดมากขึ้นแล้ว ได้เปิดมุมมอง ขยายโลกทัศน์เรามากขึ้น มันทำให้เข้าใจชีวิตของคนเรา ทุกคนก็มีปัญหา ทุกคนก็มีความสุข แต่เราก็มาคิดว่าเราจะแก้ปัญหาอย่างไร ทำอย่างไรให้อยู่กับความสุขได้นาน ๆ มองอะไรดี ๆ มากขึ้น” (สัมภาษณ์เชิงลึก C4)

“ไม่มีใครที่อยู่ตรงนี้ได้โดยที่ไม่มีความสุข และก็ไม่มีใครที่มีแต่ความสุข ก็คือทุกคนต้องเจอกับปัญหา และต้องแก้ไขปัญหา แล้วเราก็สามารถเอาความสุขมาแก้ไขปัญหาก็ได้ อย่างคน ๆ หนึ่งให้มีความสุขแล้วพอทะเลาะกัน ก็ให้นึกถึงความสุข ก็จะแก้ไขปัญหาก็ได้” (สัมภาษณ์เชิงลึก C5)

“ก็จากประสบการณ์ของเพื่อนและพี่ของพี่เิงคะ ก็ตั้งแต่เค้าพูดมาก็ไม่มีใครที่ไม่มีปัญหาที่บ้าน หรือไม่มีปัญหาอะไรมาก่อน ไม่มีใครที่ชีวิตจะราบรื่น” (สัมภาษณ์เชิงลึก C6)

“มันก็เป็นความสุขความทุกข์ผสมกันไป คิดว่าคงไม่มีใครที่จะดีหมด หรือว่าจะมีปัญหาไปหมด ต่างคนก็มีทั้งสุขและทุกข์ปนกันไป มันแล้วแต่ว่าใครจะฝ่าฟันมันไปได้แค่ไหน จะแก้ปัญหาก็ได้มากน้อยเพียงใด” (สัมภาษณ์เชิงลึก C7)

**2.5.4 การเพิ่มขึ้นของคุณลักษณะที่เอื้อให้ผ่านพ้นปัญหาและประสบความสำเร็จ**  
หมายถึง การมีคุณลักษณะที่ช่วยให้สมาชิกสามารถเผชิญและฝ่าฟันเอาชนะกับความยากลำบากหรืออุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ได้ โดยการมีความเพียรพยายาม ความตั้งใจมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย การใช้สติ อยู่กับปัจจุบันขณะ การมีสมาธิ และการมีความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงหรือเรียกได้ว่า ปัญญา เป็นเข็มทิศหรือแสงสว่างในการดำเนินชีวิตแต่ละก้าว และเป็นเครื่องมือที่ช่วยคลี่คลายสลายปัญหาและอุปสรรค ดังคำกล่าวของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

“ก็ ความตั้งใจ และความมุ่งมั่น ความพยายามอะไรอย่างนั้นะคะ ก็จากที่เราไม่ค่อยมุ่งมั่นกับตัวเอง แล้วก็มาในวันนี้เราต้องมุ่งมั่น เพื่อไปถึงจุดหมายในวันข้างหน้าจะคะ เราต้องพยายามให้มากขึ้นกับตัวเราเอง ถึงแม้ว่าเราจะเจอปัญหาอุปสรรคมา” (สัมภาษณ์เชิงลึก C1)

ด้านการเรียน ต้องมีสมาธิ และก็ต้องมีกำลังใจในการไปยังจุดหมาย ก็ที่เราเรียน เราเรียน มันเหนื่อย เราก็คิดถึงพ่อแม่ก็ได้เนอะ คิดถึงพ่อแม่ คิดถึงคนที่รักเรานะ แล้วก็ตั้งใจเรียนเพื่อเค้า อย่างนี้นะ”

“ก่อนอื่นก็ต้องมีสติก่อนนะ ก็ต้องมีสมาธิก่อน คือพยายามคิดในแง่ที่ดี ๆ ก่อน มันอาจจะไม่ได้เลวร้ายอย่างนั้นก็ได้” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“รอบๆ ตัวเรามันยากที่จะเปลี่ยนกะพี่ แต่เปลี่ยนง่ายที่สุดก็คือตัวเรา แบบว่าหยุด ห้าม แดดออกก็ไม่ได้ เราก็กางร่มซะ หยุด ห้ามฝนตกก็ไม่ได้ เราก็ต้องกางร่ม ปกกันตัวเอง แก่ที่ตัวเรา สิ่งแวดล้อมก็ใช่ แต่ส่วนใหญ่ขึ้นกับตัวเรา จิตใจเรา” (สัมภาษณ์เชิงลึก C3)

“การใช้ชีวิตต้องมีองค์ประกอบหลายอย่าง ต้องมีการปรับตัว ทุกเส้นทางชีวิตของคนเรามี สิ่งที่เกิดขึ้นมากมายทั้งสุขและทุกข์ เราต้องใช้สติคอยระคับระคอง มองอะไรให้หลายมุมมากขึ้น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อเขาตกทุกข์ได้ยากเท่าที่เราจะทำได้” (แบบประเมินผลการเข้ากลุ่ม C3)

“ใจสบายค่ะ ไม่มีอะไรเลย โลง และก็ไม่ได้คิดมากด้วย จากที่เคยคิดมาก เดียวนี้ไม่คิดแล้ว คืออย่างที่กลัวว่าสอบไม่ผ่าน คิดว่ากลัว กลัวอ่านไม่ทันค่ะ เดียวนี้ไม่คิดแล้ว สอบไม่ผ่านไม่เป็นไร เดี่ยวแก่ที่หลังก็ได้ ทำให้เต็มที่ก่อน อ่านให้เต็มที่ก่อน ผลมันเป็นยังไงก็คงจัดการกันอีกที่ คิดได้แบบนี้มันก็เบาขึ้น” (สัมภาษณ์เชิงลึก C4)

“ทำให้เข้าใจชีวิตมากขึ้นนะค่ะ คือทำให้เข้าใจว่า คนเราทุกคนย่อมมีปัญหา คือถ้ามีปัญหาอะไรเกิดขึ้นในชีวิต เราไม่ควรจะเครียดหรือไปแอนตี้กับมันมากเกินไป คือว่าทุกคนต้องมีปัญหาอยู่แล้ว ไม่มีใครสามารถหนีมันได้” (สัมภาษณ์เชิงลึก C6)

“ถ้าเกิดว่าอะไรที่คิดไว้มันยังไม่สำเร็จละก็เราก็จะพยายามตั้งใจทำไปเรื่อย ๆ สักวันหนึ่งเราก็จะทำได้ คิดไว้ในใจว่าเราต้องทำมันให้ได้”

“ก็คือคิดในแง่มุมที่ดีขึ้น ทำให้เราใจเราเย็นมากขึ้น สงบมากขึ้น มีไตร่ตรอง คือหยุดคิดกับตัวเอง ให้อะไรกับตัวเองก่อน อยู่เฉยๆ แล้วพยายามคิดปัญหาที่เกิดขึ้นตั้งแต่ต้นจนจบ ไตร่ตรอง ทบทวนให้ดี” (สัมภาษณ์เชิงลึก C7)

**2.5.5 รู้สึกถึงการเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุข มีเมตตา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอื้อเฟื้อ และสำนึกที่จะช่วยเหลือทำเพื่อผู้อื่น และลดตนเองลง** หมายถึง การตระหนักและใส่ใจผู้อื่น เป็นการขยายพื้นที่ของจิตใจที่กว้างขวางแผ่ขยายไปยังผู้อื่น โดยไม่ได้หยุดอยู่แค่ตัวเอง เป็นการเสียสละนึกถึงผู้อื่นก่อนตนเอง การมีจิตใจที่เมตตาอยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ที่





## สรุปผลการวิจัยส่วนที่ 1

1. ก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมสูงในระดับต้น ความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวในกลุ่มทดลองอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง ส่วนกลุ่มควบคุมมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวสูงในระดับต้น

2. หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวอยู่ในระดับสูง ส่วนกลุ่มควบคุมมีระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์อยู่ในระดับสูง และมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง

3. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนเข้ากลุ่ม ระยะหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ สรุปได้ว่าหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์และคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุมมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวไม่แตกต่างกันใน 3 ช่วงเวลา คือก่อนการเข้ากลุ่ม หลังการเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล

4. ผลจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ในระยะก่อนการเข้ากลุ่ม ระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สรุปได้ดังนี้

4.1 ก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวไม่แตกต่างกัน

4.2 หลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

## สรุปผลการวิจัยส่วนที่ 2

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยส่วนที่ 2 ทำให้เกิดความเข้าใจประสบการณ์ด้านจิตใจเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟู ดังนี้

1. ประสบการณ์ก่อนการเข้ากลุ่มของสมาชิกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มยังมีปัญหาอย่างน้อย 2 ใน 3 ด้านเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟู คือ ด้านการรับรู้ถึงแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือจากภายนอก การมีจิตใจที่เข้มแข็ง รวมทั้งความสามารถทางสังคม และความสามารถในการจัดการกับปัญหา กล่าวคือ สมาชิกหลายรายรู้สึกไม่เชื่อมั่น และไม่ไว้วางใจในการบอกเล่าปรึกษาปัญหากับผู้อื่น โดยเลือกที่จะเก็บไว้คนเดียว ขาดการตระหนักและเข้าใจในตนเอง ไม่มั่นใจ ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง มองตนเองในด้านลบ และมีการรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้น ในมุมมองที่ทำให้บั่นทอนจิตใจ ทำให้ไม่มีกำลังใจในการเผชิญปัญหาและจัดการกับอุปสรรคปัญหา ต่าง ๆ ที่เข้ามา และมีความวิตกกังวลใจ และไม่กล้าที่จะเผชิญปัญหา มีกลวิธีการเผชิญและจัดการกับปัญหาที่ยังไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง

2. ประสบการณ์ด้านจิตใจหลังจากการเข้ากลุ่ม สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ ภาวะบวกรวมของกิจกรรมที่เอื้อต่อการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟู ได้แก่ 1) มีความรู้สึกด้านบวกต่อบรรยากาศกลุ่ม กระบวนการกลุ่ม โดยรับรู้ว่าการเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคม กลุ่มเป็นเสมือนสนามทดลองฝึกประสบการณ์ กลุ่มเป็นกระจกเงาที่ส่องสะท้อนภาพและความรู้สึกในใจ กลุ่มเป็นแหล่งถ่ายทอดสหายโยมมิตรภาพ 2) มีความรู้สึกด้านบวกต่อผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตร และ 3) มีประสบการณ์ด้านจิตใจที่มีฐานที่มาจากหลักพุทธธรรมที่เป็นโครงหลักของการดำเนินกลุ่ม ซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงมากขึ้น ประกอบด้วย 3.1) การตระหนักเห็นคุณค่าและความสำคัญของบุคคลและสิ่งที่เกี่ยวข้องตนเอง 3.2) การมองเห็น และเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ และวิธีการจัดการคลี่คลายสลายทุกข์ การแก้ไขใจหทัยความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคาดหวังกับความจริง 3.3) การมองเห็น เข้าใจและตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงในชีวิต สุข/ทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ความไม่ประมาทและเห็นคุณค่าของชีวิต 3.4) การเพิ่มขึ้นของคุณลักษณะที่เอื้อให้ผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรค และประสบความสำเร็จ และ 3.5) การเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุข มีเมตตา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอื้อเฟื้อ และสำนึกที่จะช่วยเหลือทำเพื่อผู้อื่น และลดตนเองลง

พื้นฐานความเข้าใจโลกและชีวิตดังกล่าว เอื้อในการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟู คือ การมองเห็นและสัมผัส เรียนรู้ถึงแหล่งสนับสนุนให้กำลังใจ และความช่วยเหลือ การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ กล้าที่จะบอกเล่าปัญหาและขอคำปรึกษาจากผู้อื่น การมีพลังใจที่เข้มแข็ง และการมีทักษะทางสังคม และความสามารถในการคลี่คลายจัดการกับปัญหาและอุปสรรคเพิ่มขึ้น

## บทที่ 5

### อภิปรายผล

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ในระยะก่อนและหลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research design) และเพื่อศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจที่เกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษาเมื่อเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยในส่วนนี้จะเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ดังนั้นผู้วิจัยจึงแบ่งการอภิปรายผลการวิจัยออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

#### การวิจัยส่วนที่ 1

##### สมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม

2. หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุม

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังเสนอไว้ในบทที่ 4 ปรากฏผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยทั้ง 2 ข้อ ดังนี้

1. หลังการทดลองและระยะติดตามผล นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมและในรายด้านสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ดังแสดงในตารางที่ 16 -19 และภาพที่ 5 และในตารางที่ 22-26 และภาพที่ 8) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 โดย

1.1 ในระยะหลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (ดังแสดงในตารางที่ 18)

1.2 ในระยะติดตามผล นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (ดังแสดงในตารางที่ 17,18)

1.3 นักศึกษาในกลุ่มควบคุมมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลไม่แตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง (ดังแสดงในตารางที่ 20 และภาพที่ 6)

2. หลังการทดลองและระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมและในรายด้านสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ดังแสดงในตารางที่ 21 และภาพที่ 7 และตารางที่ 28 และภาพที่ 10) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 โดย

2.1 ในระยะหลังการทดลอง นักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว สูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (ดังแสดงในตารางที่ 21 และภาพที่ 7)

2.2 ในระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว สูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากแบบวัดย่อยทั้ง 2 แบบวัดสูงกว่ากลุ่มควบคุม (ดังแสดงในตารางที่ 21 และภาพที่ 7) แสดงให้เห็นว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีผลทำให้คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มทดลอง ซึ่งได้เข้าร่วมกลุ่มสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มทั้งในระยะหลังเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงขึ้นในระยะหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล และสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม จึงกล่าวได้ว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีผลต่อการสร้างเสริมและพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลัง กระแสการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นไปอย่างผสมกลมกลืนตลอดทั้งกระบวนการ ซึ่งพิจารณาจากข้อมูลเชิงปริมาณ ข้อมูลเชิงคุณภาพ และบทสนทนาของสมาชิกกลุ่ม (C1-C7) ที่ถอดความจากกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธประกอบกัน

โดยผู้วิจัย (CO) นำเสนอเพื่อให้เห็นถึงเรื่องราวหรือประสบการณ์ที่ช่วยเชื้อและเสริมสร้างให้เกิดความสามารถในการฟื้นฟูพลังใน 3 ประเด็น และพิจารณาความสามารถในการฟื้นฟูพลังในระยะก่อนเข้ากลุ่ม หลังเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล ดังนี้

1. ความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษาในระยะก่อนเข้ากลุ่ม
2. ความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษาในระยะหลังเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล

2.1 กระบวนการกลุ่ม และบรรยากาศกลุ่มที่เอื้อต่อการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

2.2 ผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตร

2.3 ความเติบโตของงามจากประสบการณ์ด้านจิตใจที่ขยายและลึกซึ้ง นำไปสู่ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เอื้อในการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของสมาชิกกลุ่ม

### 1. ความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษาก่อนเข้ากลุ่ม

การที่คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมของนักศึกษา คือ มีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์สูงในระดับต้น และคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวปานกลางค่อนข้างสูงในช่วงก่อนการทดลอง อย่างไรก็ตามสมาชิกยังมีปัญหาเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังอย่างน้อย 2 ใน 3 ด้านคือ

- 1) ความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก

เมื่อพิจารณาจากบทสัมภาษณ์จากสมาชิกกลุ่ม จะเห็นได้ว่า ก่อนเข้ากลุ่ม สมาชิกหลายคนไม่สามารถบอกเล่าปัญหาความไม่สบายใจ ส่วนใหญ่เมื่อมีปัญหาก็มักจะเก็บไว้คนเดียว หรือไม่กล้าที่จะบอกเล่ากับบุคคลในครอบครัว หรือบุคคลอื่น ๆ ซึ่งเป็นลักษณะของการมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) ค่อนข้างน้อย ดังคำกล่าวสมาชิกที่ว่า

“ก่อนหน้านี้ เหมือนกับว่า มันไม่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอะไรกันแบบนี้ ก็ทำให้เราเก็บมันก็รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง” (สัมภาษณ์เชิงลึก C1)

“เก็บไว้คนเดียว ซ้ำๆ แต่ก่อนถ้ามีปัญหาจะเก็บ มันจะเก็บไว้ จะอยู่ข้างใน แล้วถ้าไม่ไหวจริงๆ แล้วก็บางครั้งก็แอบร้องไห้” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“ก็คือ หนูไม่ค่อยสนใจพ่อแม่เท่าไร และคือถ้าหนูมีปัญหาหนูจะพยายามคิดว่าท่านไม่ได้อยู่กับเรา... “แต่ก่อนก็คือ ถ้าหนูมีอะไรอย่างเนี่ยหนูก็จะนั่งอยู่คนเดียว ไม่คุยปรึกษากับใคร ก็อย่างทีบอกว่าคุณรู้สึกว่าจะไม่อยากจะไว้วางใจใครด้วย” (สัมภาษณ์เชิงลึก C7)

2) ความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น  
มีสมาชิกหลายคนขาดทักษะในการสื่อสารกับผู้อื่น หรือไม่สามารถแก้ปัญหาความไม่  
สอดคล้องระหว่างความคาดหวังหรือความต้องการของตนเองกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งเป็น  
ลักษณะของการมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์  
กับผู้อื่น (I can) ค่อนข้างน้อย ดังคำกล่าวของสมาชิกที่ว่า

“คือ...เมื่อก่อนผมเป็นคนที่ไม่ให้กำลังใจตัวเองเลย ชอบตอกย้ำตัวเอง ก็เวลามีปัญหา  
ใช้มัยพี ถ้ามันมีเรื่องอะไรที่เราไม่สบายใจ หรือเราเสียใจ เราก็จะทำให้ตัวเองเสียใจ ทำให้ตัวเอง  
แบบว่าดูแย่งไปเรื่อย ๆ ไม่เคยคิดแบบว่าจะทำดีขึ้น ๆ ชอบตอกย้ำตัวเอง” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“ถ้าเวลาผมเป็นนะ ผมชอบกัดแขนตัวเอง ผมกัดเลย กัดแขนตัวเอง แล้วก็ถ้ามันอยู่กับ  
ผม ผมก็จะ... (ทำท่าปล่อยลมจากคอ) แล้วถ้ามันเยอะ มันวุ่นจริง ๆ อยู่ ๆ มันผุดมา ก็ชอบ  
แบบว่าเอามือไปทูปกับกำแพง อยากจะตะโกนก็ตะโกนไม่ได้ ห้องเยอะ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“กังวลใจเรื่องอ่านหนังสือ กลัว มันก็มีงานเข้ามาเยอะ ๆ มากเลย อย่างกิจกรรมเนี่ยก็  
เยอะด้วย กลับบ้านก็ค่ำ ไม่มีเวลาอ่านหนังสือด้วย กลับไปก็ทำการบ้าน ก็ดีอยู่แล้วนะ แล้วก็เหนื่อย  
บางทีก็ไม่อ่านเลย หลับไปเลย” (สัมภาษณ์เชิงลึก C4)

“แต่ก่อนเวลาที่มีปัญหาอะไร เราก็นั่งคิดอยู่นั่นแหละ แบบมันเลิกคิดไม่ได้นะอะ มันเป็น  
อาการที่ซึมเศร้ามาก ๆ เลยที่ มันทำให้หนูคิดว่า เหมือนหนูทำให้คนอื่นเค้าผิดหวังมาก ๆ  
ครอบครัวหนูนะ เค้าหวังไว้ หนูรู้สึกเสียใจ หนูก็ไม่ยอมบอกใคร นอนก็นอนไม่หลับ แบบไม่เคย  
เรียนได้น้อยแบบนี้” (สัมภาษณ์เชิงลึก C7)

“หนูรู้สึกว่าไม่ค่อยกล้าที่จะเผชิญกับปัญหา มันรู้สึกกลัว แล้วมันจะคิดว่าเราจะผ่านมันไป  
ได้มัย มันจะไปในทางที่ดีขึ้นได้มัย มันรู้สึกกังวล” (สัมภาษณ์เชิงลึก C7)

3) ความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง

การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก และการมีทักษะทางสังคม และการมี  
ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นค่อนข้างน้อยส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง  
(I am) คือ มีความอดิดัดใจ ท้อแท้ใจ และรู้สึกไม่มีกำลังใจ ทำให้มีความรู้สึกหรือมุมมองต่อปัญหา  
ที่ไม่เอื้อต่อการจัดการหรือคลี่คลายปัญหาได้ ไม่เห็นทางออกเมื่อต้องเจอกับปัญหา ทำให้รู้สึก  
ท้อแท้ใจ และส่งผลให้ไม่สามารถมองเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย รวมทั้งขาด  
ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในตนเอง ดังคำกล่าวของสมาชิกส่วนหนึ่งที่ว่า

“เหมือนกับว่า มันเป็นเรื่องที่ใหญ่เลยก็ว่าได้ นะอะ ปัญหานี้คือว่า เหมือนกับว่าเราไม่มี  
ทางออกนะอะ เหมือนกับประตูปิดทุกบาน” (สัมภาษณ์เชิงลึก C1)

“ก็คิดว่าตัวเองไม่ดี ก็ยังทำตัวเองไม่ดีไปเรื่อย ๆๆ ไม่เคยคิดที่จะปรับปรุงหรือกลับมาแก้ไข” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“เมื่อก่อนเราไม่ค่อยคิดอคติกับคนอื่นหรอก เราจะคิดกับตัวเองเยอะ ก็แบบชอบสร้างสถานการณ์คิดว่าคนโน้นคนนี้เค้าไม่อยากจะคุยกะเรา” (สัมภาษณ์เชิงลึก C5)

สรุปได้ว่าสมาชิกส่วนใหญ่อยู่ในช่วงที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัว บางคนที่เริ่มต้นจากการมีทัศนคติที่ไม่เหมาะสมในการดำเนินชีวิต การมีบุคลิกขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจขาดความภาคภูมิใจในสถาบันการศึกษาของตนเอง ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งในด้านการเรียน การวางตัวในสังคม และความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนและบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง อีกทั้งนักศึกษาที่เผชิญกับเหตุการณ์พลาดหวังจากการสอบเข้าเรียนในระดับมหาวิทยาลัยทำให้รู้สึกท้อแท้ หดงอกำลังใจ การอยู่กับปมความรู้สึกผิดในอดีต ปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในครอบครัวและบุคคลภายนอกครอบครัว

## 2. ความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษาในระยะหลังเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล

### 2.1 กระบวนการกลุ่ม และบรรยากาศกลุ่มที่เอื้อต่อการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

เมื่อพิจารณาความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมและรายด้านของนักศึกษาที่เข้ากลุ่มพบว่า ค่าคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวม และรายด้านทุกด้าน คือ ด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) ด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) และด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) ในช่วงหลังจากการเข้ากลุ่มอยู่ในระดับสูงและสูงกว่าก่อนการทดลองและยังคงอยู่ในระดับสูงในระยะติดตามผล และสูงกว่ากลุ่มควบคุมนั้น อภิปรายได้ว่า เป็นผลอันเนื่องมาจากบรรยากาศและกระบวนการกลุ่ม โดยที่กลุ่มเปรียบเสมือนพื้นที่ปลอดภัยที่เอื้อให้เกิดความงอกงามตามวิถีแห่งตนของสมาชิก

บรรยากาศกลุ่มที่มีการรับฟัง มีสัมพันธภาพที่อบอุ่น เป็นมิตร ปลอดภัยและไว้วางใจกัน การไม่เร่งรัดหรือบีบบังคับ รวมทั้งการยอมรับ ไม่มีการประเมินหรือตัดสิน ทำให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม นำไปสู่ความรู้สึกไว้วางใจในสัมพันธภาพ เกิดความเชื่อมั่น และกล้าที่จะบอกเล่าเรื่องราวและประสบการณ์ทุกข์ - สุข ในชีวิตที่นำไปสู่การเรียนรู้จากการแบ่งปันประสบการณ์ของสมาชิก แล้วได้รับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นที่มีตนเอง รวมทั้งคำแนะนำ ความปรารถนาดี การให้ความช่วยเหลือ คำชื่นชม และความรู้สึกประทับใจ กำลังใจจากเพื่อนสมาชิก การโอบอุ้ม เอาใจใส่ และความห่วงใยที่มีให้แก่กันและกันตลอดทั้งกระบวนการ

กลุ่ม ทำให้สมาชิกมีพลังในจิตใจมากขึ้น ตลอดทั้งการได้แนวทางจากแบบอย่างประสบการณ์ชีวิตของผู้อื่นที่ผ่านมา เมื่อสมาชิกรู้สึกเชื่อมั่นและไว้วางใจในสัมพันธภาพ จึงกล่าวได้ว่า

1) กลุ่มเป็นแหล่งชักจูงสานสายใยมิตรภาพให้สมาชิกมีความสนิทสนม และผูกพัน มีความจริงใจและปรารถนาดีต่อกัน แสดงความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งเป็นการสร้างฐานของความรู้สึกเชื่อมั่นและไว้วางใจในสัมพันธภาพ ดังคำกล่าวสมาชิกที่ว่า “ก็พูดมากขึ้นกว่าเดิม แล้วก็ทักทาย อย่างเช่น แต่ก่อนเราไม่รู้จักพี่ C2 เมื่อวานเจอพี่ C2 ก็ พี่ C2 ยกมือบาย บายให้ ก็เลยสวัสดิ์พี่ C2 ทั้ง ๆ ที่พี่ C2 นั่งอยู่กับน้อง ๆ ปี 1 แต่หนูกับ C4 ก็เดินผ่าน ก็ทำให้หนูรู้สึก ว่า เอออย่างน้อยก็ยังมีพี่เค้า ที่ให้กำลังใจเรา พอเจอเรา ก็ทักกัน เหมือนเป็นพี่น้องกัน” (สัมภาษณ์เชิงลึก C1)

2) การรับรู้และตระหนักว่ากลุ่มเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคม (social support) ที่ทำให้สมาชิกมีกำลังใจ จากได้การแลกเปลี่ยนคำแนะนำ และประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อกัน ดังคำกล่าวสมาชิก “ผมประทับใจทุกคนเลยครับ บางคนก็ดีบ้างไม่ดีบ้าง ที่มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แล้วก็กล้าเล่า ให้ความไว้วางใจเรา ผมดีใจที่ทุกคนเปิดใจยอมรับกับมัน กล้าเล่าในสิ่งที่ไม่เคยเล่า ให้ใครฟัง แต่กลับมาเชื่อใจพวกเรา กล้าที่จะฟังคำแนะนำจากเพื่อน มีประโยชน์มากจริง ๆ การได้รับคำแนะนำ มันสามารถสอนเราไปจนวันตาย ทำให้เรารู้ว่าเออสิ่งนี้นะเราแก้ปัญหาไม่ได้ แต่อย่างน้อยก็มีเพื่อนแนะนำว่าเออ มีกำลังใจที่ดี เพื่อนชี้ทางออกให้ รับฟังแต่สิ่งดี ๆ ที่ทำให้เรากล้าคิดมากขึ้น ได้รู้จักตัวเองมากขึ้น รู้จักเพื่อนมากขึ้น” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

3) กลุ่มเป็นเสมือนสนามทดลองฝึกประสบการณ์ให้สมาชิกได้มีการฝึกฝน พัฒนาและเปลี่ยนแปลงตนเอง ในด้านทักษะการสื่อสาร การแก้ปัญหา การสร้างมนุษยสัมพันธ์ การกล้าแสดงออก เป็นต้น ดังคำกล่าวสมาชิก “หนูว่าหนูมีเหตุผลมากขึ้น กล้าที่จะพูด จะแสดงออกมากขึ้น ก็เข้าใจตัวเองชัดขึ้นมากกว่าเดิม จากที่แต่ก่อนอาจจะไม่แสดงออกเต็มที่ เอาแต่กลัว ไม่ค่อยกล้า แต่เดี๋ยวนี้หนูกล้ามากขึ้น” (สัมภาษณ์เชิงลึก C7)

4) กลุ่มเป็นเสมือนกระจกเงาที่สะท้อนภาพและความรู้สึกในใจระหว่างสมาชิก ทำให้สมาชิกมีความกระฉับกระชวยและตระหนักในตนเองมากขึ้น โดยผ่านการทบทวนและสำรวจตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง พัฒนาปรับปรุงตนเอง ในด้านพฤติกรรม ความคิดและความรู้สึกภายในจิตใจ ดังคำกล่าวสมาชิก “ก็คือบางที จากปัญหาของคนอื่น ซึ่งแบบมันเกิดขึ้นกับเราเนอะ ปัญหาเนี่ย ไซ้ เราไม่เคยเอามันมาเป็นประเด็น แล้วแบบเราไม่ใส่ใจกับมัน บางทีนิสัยของเรา เรายังไม่รู้จักรักเลย แต่เพื่อนเรารู้จักเรา เพื่อนเราบอกแล้วก็ให้เราปรับปรุง ในวันนั้นมันก็คือจะมีหลายเรื่องมาก อย่างเรื่องเพื่อน เรื่องแม่อย่างพี่ C3 ก็คือว่าเรามีแม่ที่ดีนะ ดีมากด้วยที่แบบทำอะไรเพื่อเราทุกอย่างแต่เราอะ ไม่ค่อยทำเพื่อแม่ คือแบบเวลาแม่โทรมาคุยอะไรอย่างนี้ ขอบใจอารมณ์แบบเค้าจะถามทำไมบ่อย ๆ บางทีบางคำถาม บางทีเรื่องไร้สาระ เราดูหนึ่งอยู่ แม่เค้าจะโทรมา



คุยบ่อยมาก โทรมาทุกวัน แล้วเราดูหนังอยู่แล้วหนังตอนนั้นแบบกำลังมันมาก แล้วแม่โทรมาเค้าก็พูดในเรื่องที่เกี่ยวกับตัวเราอย่างเรื่องความสะอาด แล้ววันนั้นเรารู้สึกรำคาญเราก็บอกแม่ แม่เลิกพูดได้แล้ว ก็คือจนพี่ข้าง ๆ ก็บอกทำไมพูดกับแม่อย่างนี้ คืออยากทำอะไรให้แม่ให้ดีกว่านี้เยอะ ๆ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C5)

สรุปได้ว่าการทำหน้าที่ของกลุ่มข้างต้น ทำให้สมาชิกในกลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้และได้ทดลองในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือสามารถมองเห็นรอยแยกของความทุกข์ในใจ ตลอดจนทั้งวิธีการที่จะคลี่คลายปัญหาได้มากขึ้น การได้แสดงออกในการสื่อสาร พูดคุย บอกเล่าความรู้สึก ตลอดจนทั้งการมีบทบาทเป็นทั้งผู้ให้และรับแนวทางสนับสนุน ช่วยเหลือ แบ่งปันกำลังใจกับเพื่อนสมาชิก บอกเล่าเรื่องราวกับผู้อื่นได้มากขึ้น และเริ่มมองเห็นแนวทางหรือวิธีการที่จะนำไปใช้แก้ปัญหา หรือคลี่คลายอุปสรรคต่าง ๆ การตระหนักและรับรู้ถึงแหล่งให้กำลังใจ การสนับสนุนช่วยเหลือให้คำปรึกษาต่าง ๆ

เมื่อพิจารณาความสามารถในการฟื้นฟูพลังในแต่ละด้าน ที่พัฒนาเพิ่มมากขึ้นในระยะหลัง การทดลองและระยะติดตามผล อภิปรายได้ดังนี้

2.1.1 ความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) มีการพัฒนาเพิ่มมากขึ้นทั้งในระยะหลังการทดลอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งระยะติดตามผล อยู่ในระดับสูงเกือบสูงมากซึ่งแตกต่างจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเป็นผลมาจากการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติหรือประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องกับบุคคลที่อยู่รอบข้างของตนเองมากขึ้น ในด้านการพัฒนาทักษะทางสังคม การติดต่อสื่อสาร การได้เข้าไปจัดการ แก้ไขปัญหาในสถานการณ์จริงที่ตนเองกำลังประสบ หรือสามารถคลี่คลายความไม่สบายใจของตนเองได้ การสามารถประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้มากขึ้น อันเป็นผลมาจากการได้ตระหนักเรียนรู้และเข้าใจตนเอง ตลอดจนทั้งการได้เรียนรู้และเข้าใจผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น เหล่านี้ทำให้สามารถพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังในด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นให้เพิ่มมากขึ้นในระยะติดตามผล ดังคำกล่าวของสมาชิก คือ

“ด้านครอบครัว ปัญหาที่เกิดขึ้น ถึงแม้ว่าตอนนั้นเราจะน้อยใจกับแม่ แต่เราก็ควรที่จะพูดกับแม่มากขึ้น อย่างเรื่องการพูด การพูดการสนทนาให้แม่เข้าใจเรามากขึ้น ให้เชื่อถือเรา” (สัมภาษณ์เชิงลึก C1)

“มันช่วยให้เรามีมุมมองกว้างมากเลยคะ ในการแก้ปัญหา การมองปัญหา การหาวิธีแก้ไขปัญหา การอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยคะ ก็คือเราไม่ควรเข้าข้างตัวเองตลอด เราอยู่ในสังคม

ส่วนรวม เราก็ต้องดูคนอื่นเค้าด้วย ยึดแต่เราไม่ได้ค่ะ คือเอาใจเค้ามาใส่ใจเรา” (สัมภาษณ์เชิงลึก C7)

“คือ เป็นคนใจร้อน แปปเดียว ลีบเป็นลีบ ไม่มีการยืดหยุ่นอะไร แแบ่งๆ ลิสๆ ไว้แล้วว่ามันนี้ทำอะไรอย่างนี้ ก็โง่ง อย่างนัดคนอื่น ก็จะไม่รอ แต่หลังจากเข้ากลุ่ม ก็รู้สึกเข้าใจความรู้สึกคนอื่นมากขึ้น เช่น ถ้าเพื่อนที่นัดเค้ามาช้า หนูก็รอ หนูก็จะฟังเหตุผล ถ้าเหตุผลเค้าโอเค หนูก็โอเค เข้าใจว่าเค้าก็มีเรื่องที่เป็นเหมือนกัน” (สัมภาษณ์เชิงลึก C3)

### 2.1.2 ความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก

(I have)

คะแนนด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอกอยู่ในระดับสูงเกือบสูงมากใน ระยะติดตามผล เป็นผลมาจากสมาชิกได้นำการเรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ และใคร่ครวญใน ประสบการณ์ของตนเองมากขึ้น การตระหนักว่าพ่อแม่และบุคคลในครอบครัวสามารถเป็นที่ปรึกษาและเพิ่มกำลังใจได้ การได้พูดคุยสนทนากล้าซื่ออย่างเชื่อมั่นและไว้วางใจในภายหลัง การสิ้นสุดการเข้ากลุ่มไปแล้ว จากที่ไม่มั่นใจ หรือขาดความเชื่อมั่นหรือไม่ไว้วางใจเพื่อนในระยะแรกของการเข้ากลุ่ม เปลี่ยนเป็นมองเห็นและเข้าถึงแหล่งสนับสนุนทางสังคมได้มากขึ้น การได้บันทึกเรื่องราวต่างๆ ที่เป็นแบบอย่าง ทำให้มองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาเมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบาก หรืออุปสรรคในการดำเนินชีวิต ดังคำกล่าวของสมาชิก คือ

“ความอดทน ความพยายาม เราไม่ได้มีตัวคนเดียว ถึงเราเหนื่อย เราล้า พ่อแม่ผลักดัน เพื่อนฝูงช่วยเหลือ เราพร้อมที่จะกล้าคุยให้ฟัง ผมว่าเพื่อนทุกคนพร้อมที่จะเปิดใจรับฟังเหตุผลของเรา ทำให้เรามีแรงผลักดันขึ้นมา แล้วควบคู่กับความพยายาม มันสำเร็จแน่นอนผลงานที่เราจะทำยากแค่ไหนเราก็ฝ่าฟันไปได้” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

“จากประสบการณ์ในกลุ่มทำให้ได้เรียนรู้ และเข้าใจความจริงของชีวิตตนเองที่เกิดขึ้น เช่น เวลาเรามีปัญหาทางด้านการศึกษา เราก็ควรที่จะปรึกษาอาจารย์หรือเพื่อน เพราะจะทำให้เราแก้ปัญหาได้ การคบเพื่อนเราก็ควรที่จะเลือกคบเพื่อนที่ดี เมื่อมีปัญหาหรือไม่สบายใจ เพื่อนจะคอยช่วยเหลือให้คำแนะนำที่ดีอย่างสุภาพซื่อสัตย์ว่า “คบคนพาลพาลพาไปหาผิด คบบัณฑิตบัณฑิตพาไปหาผล” (แบบบันทึกความรู้สึกและประสบการณ์ C1)

“ได้เล่าเรื่องราวต่างๆ หลายๆ เรื่องให้เพื่อนฟัง รู้สึกดีที่มีคนคอยรับฟังกับปัญหาของเรา และคอยให้กำลังใจกันตลอดสองวันที่ผ่านมา ทำให้ตัวเราเองเข้มแข็งขึ้นพร้อมที่จะสู้กับปัญหาที่จะเกิดขึ้น ไม่ย่อท้อกับอุปสรรค” (แบบประเมินผลการเข้ากลุ่ม C4)

“ได้เรียนรู้ว่าในชีวิตหนึ่งของคนเรานั้น ปัญหาต่างๆ อย่างที่ ได้รับฟังมาในวันนี้ไม่ใช่เรื่องไกลตัวเลย ไม่นานในวันหนึ่งภายหน้าเราอาจจะพบเจอปัญหาแบบที่ได้ฟังจากเพื่อนๆ ในวันนี้

หรือเจอกับปัญหาอื่นที่ต่างไปจากนี้ และเราได้เอาสิ่งที่ได้เรียนรู้จากวันนี้ไปใช้เป็นภูมิคุ้มกันให้กับตัวเรา เราได้มองปัญหาในหลายมุมมอง และหาวันที่เราเจอกับปัญหาที่เรากำลังเผชิญอยู่ เราก็จะได้อยู่กลับมาคิดถึงเรื่องราวของเพื่อนๆ ที่เจอปัญหาหนักกว่า และทำให้มันเป็นกำลังใจเพื่อผ่านวันคืนร้ายๆ ไปได้ (แบบบันทึกความรู้สึกและประสบการณ์ C5)

### 2.1.3 ความสามารถในการฟื้นพลังด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)

คะแนนด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) ที่อยู่ในระดับสูง ทั้งนี้เนื่องจากสมาชิกได้ตระหนักและเรียนรู้จักตนเอง การได้รับความรักความห่วงใยจากเพื่อนสมาชิก และส่งความปรารถนาดี ความห่วงใยให้กับผู้อื่น ทำให้มีความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเอง ภาคภูมิใจที่เห็นการเปลี่ยนแปลง ทำให้มีกำลังใจมีความอดทนและเข้มแข็งในการดำเนินชีวิต การได้นำไปใช้คลี่คลายกับปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ และความสามารถที่จะพัฒนาตนเองไปในทางสร้างสรรค์ ดังคำกล่าวของสมาชิก คือ

“ก่อนเข้ารู้สึกมันหนักๆ แต่พอเรากลับบ้านไปแล้วรู้สึกว่า การที่ได้พูด ได้คุย ได้แชร์ความรู้สึกกับเพื่อนในกลุ่ม กับการที่ได้เข้ากลุ่มรู้สึกสบายใจขึ้น มีกำลังใจมากขึ้น” (สัมภาษณ์เชิงลึก C3)

“ทำให้มีความเข้มแข็ง มีความอดทนต่ออุปสรรค มีความกล้าคิดกล้าแสดงออก และทำให้เข้าใจชีวิตว่า เราอย่าท้อแท้กับสิ่งที่เราได้พบเจอ จะต้องต่อสู้กับปัญหาให้ได้ เพราะเราจะต้องดำเนินชีวิตต่อไปข้างหน้า” (แบบบันทึกความรู้สึกและประสบการณ์ C2)

“ได้เรียนรู้ว่าทุกคนที่อยู่บนโลกล้วนแต่มีปัญหาทั้งหมด แล้วแต่ว่าจะหนักหรือเบาแค่ไหน ในวันที่เราท้อให้หันกลับมามองคนที่ปัญหาหนักกว่าเรา ว่าเขาสามารถผ่านมันไปได้ เราก็ต้องผ่านมันไปได้เช่นกัน และทำให้เรารู้ว่า ในวันหนึ่งข้างหน้า หากเราขาดกำลังใจ เราสามารถมองย้อนกลับมาในวันนี้ และจะได้รู้สึกว่าเรายังมีกำลังใจมากมาย” (แบบประเมินผลการเข้ากลุ่ม C1)

“ก็พยายามจะสู้จะผ่านมัน เหมือนอบรมครั้งนี้แล้ว หนูรู้สึกว่ามองปัญหา ไม่ว่าจะปัญหาจะเล็กจะใหญ่ ตรงนี้รู้สึกว่าไม่ใช่ปัญหาแล้ว มองมันเป็นเรื่องกล้วย ๆ หนู ๆ ให้เราสบายใจให้เราแก้” (สัมภาษณ์เชิงลึก C3)

## 2.2 ผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตร

นักจิตวิทยาการปรึกษาซึ่งทำหน้าที่ผู้นำกลุ่ม โดยเอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่มีหลักหรือหัวใจสำคัญคือ การเข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้น และสามารถคลี่คลายปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างสอดคล้องกับความจริง คือการแทนที่อวิชชาด้วย

สัมมาทิฐิ ทำให้เข้าใจโลกและชีวิต มองเห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในชีวิตแต่ละช่วงขณะ ได้เคลื่อนไหว เป็นกระแสที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในตัวสมาชิก

ผู้นำกลุ่มเอาตนเองเข้าเชื่อมสมาน การเข้าถึงใจสู่โลกของสมาชิกกลุ่ม โดยการตั้งใจฟัง ด้วยใจที่นิ่งสงบ และใช้ความเข้าใจโลกและชีวิตของผู้นำกลุ่มสื่อการรับรู้ถึงเรื่องราวและความรู้สึกของสมาชิก (tuning in) เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ขยายเรื่องราว เพื่อค้นหาประเด็น อุปสรรค หรือปัญหาที่ซ่อนเร้นอยู่ในใจของผู้รับบริการ ที่เกิดจากรอยแยกของความชอบหรือความคาดหวังกับความ เป็นจริง (identify split) และใช้ภาวะแห่งปัญญาสื่อให้สมาชิกเห็นความไม่สอดคล้อง ระหว่างความจริงและความชอบ และพาสมาชิกออกจากความยึดมั่นถือมั่นมาสู่ความเข้าใจเห็นจริง (realization)

ผู้นำกลุ่มมีบทบาทสำคัญในการเอื้อให้สมาชิกได้บอกเล่าเรื่องราวในชีวิต แบ่งปัน ประสบการณ์ให้กับกลุ่ม (facilitate disclosure) ซึ่งเรื่องราวที่ปรากฏจะมีทั้งสุขและทุกข์ ใน เรื่องราวที่มีคุณค่าในการเติบโตของงาน ผู้นำกลุ่มจะเอื้อความงอกงาม ทำให้ประสบการณ์ที่ สมาชิกได้แบ่งปันมีคุณค่า (facilitate growth) หากเป็นประเด็นค้างใจหรือความทุกข์ ผู้นำ กลุ่มเอื้อการแก้ปัญหาให้กับสมาชิก (facilitate problem solving) ให้สมาชิกคลายจากความยึด มั่นถือมั่นไปสู่ความจริง รวมทั้งบทบาทการเอื้อปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ให้ใส่ใจซึ่งกัน และกัน และเรียนรู้แบ่งปันประสบการณ์ และความรู้สึก กำลังใจ คำแนะนำในเชิงสร้างสรรค์ ด้วยกัน (facilitate interaction) ตลอดทั้งกระบวนการกลุ่ม ทำให้สมาชิกได้เกิดการสังเกต (Awareness) และสำรวจตนเอง (Exploration) รวมทั้งการตรวจพิจารณา (Examination) อัน นำไปสู่การแก้ปัญหา (Problem Solving) ตลอดทั้งเกิดความงอกงาม (Growth) และการเข้าใจ เห็นจริง (Realization) ต่อสภาวะการณฺ์ สถานการณฺ์ หรืออุปสรรค ความทุกข์ยากต่าง ๆ ที่เข้ามา

จะเห็นได้ว่าผู้นำกลุ่มมีส่วนสำคัญมากในการเอื้อให้เกิดกระแสการเรียนรู้ในประสบการณ์ กลุ่มและการเปลี่ยนแปลงในตัวสมาชิกที่เอื้อต่อการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลัง โดยผู้นำ กลุ่มจะต้องมีฝึกฝน ชัดเจนและพัฒนาตนเอง โดยการสังเกตและเรียนรู้จากประสบการณ์ของ ตนเองอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เพื่อให้มีความเข้าใจต่อโลกและชีวิต อันเป็นฐานสำคัญในการ นำกลุ่ม คือการเตรียมแผนที่และทำเข้าใจแผนที่ให้กระจ่างชัดเจนเพื่อชี้แนวทางผู้อื่น อีกทั้งในการ ดำเนินการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มเปรียบเสมือน แบบอย่าง ให้สมาชิกได้เรียนรู้ ในด้านการรับฟังผู้อื่น ด้วย ใจที่สงบ นิ่ง และการสื่อความเข้าใจที่ทำให้สมาชิกได้ตระหนักตนเอง และปัญหาที่ตนเองเผชิญอยู่ ความอดทน ความตั้งใจ และความมุ่งมั่น การถามและคำพูด ตลอดทั้งท่าทาง การวางตัว น้ำเสียง บุคลิกลักษณะ ตลอดทั้งการให้ความช่วยเหลือ การเป็นเพื่อนที่เดินเคียงข้างอย่างเข้าใจ ล้วนเป็น แบบอย่างให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้ เช่น ส่งผลให้สมาชิกรับฟังผู้อื่นได้มากขึ้น ดังคำกล่าวสมาชิก

“ด้านเพื่อน ด้านการแก้ไขปัญหา ด้านการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การใช้วิธีแบบว่า นั่ง ๆ ฟังคนอื่นพูดแบบนี้ ถ้าใช้ในชีวิตประจำวันก็เวลาเพื่อนมีปัญหา เราก็ฟังเค้าก่อน เออมีเรื่องไร้มัย ก็ให้เค้าพูดมา ถ้ามีปัญหาเราก็ช่วยเค้า” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

รวมทั้งสมาชิกรู้สึกที่ตนเองมีความอดทน ความมุ่งมั่น ความพยายาม และใจเย็นมากขึ้น ดังคำกล่าวสมาชิก

“คนรอบตัวเรา เพื่อนๆ นะคะ รับฟังความคิดของทุกๆ คน เห็นได้ชัดจากการประชุมเมื่อกี้ เพราะว่าทุกครั้งที่เราประชุมรับน้อง อิม ก็ประชุมอย่างนี้ๆ ให้ทุกคนพูด ให้โอกาสทุกคนในการพูด แบบนำลักษณะการเข้ากลุ่มไปใช้จริงๆ เวลาเราจะต้องคุยอะไรกับใคร เพราะเรารู้สึกว่าการนั่งพูดคุยอย่างนั้นมันรู้สึกว่าจะออกมาจากใจ บางครั้งเรารู้สึกว่า สิ่งไม่ดีเกี่ยวกับเพื่อน กับอะไร เราไม่อยากพูดหรอก แต่บางครั้งมันต้องพูด เราก็มีสติในการพูด ว่าทำไม อะไรอย่างนี้ ใช้เหตุผลในการพูด จากที่เราเคยพูดแบบขึ้นเสียง เราก็ใจเย็นลง เป็นวิธีที่ช่วยให้เราพูด ก็อิม รู้สึกดี ให้ทุกคนนั่ง” (สัมภาษณ์เชิงลึก C3)

“ความอดทน ความมีสติ ความเห็นอกเห็นใจคนอื่น อยากช่วยเหลือคนอื่น และการมีจิตใจมีสติควบคุมตัวเองค่ะ งานอะไรก็เสร็จ ทำอะไรก็ต้องมีการตั้งเป้าหมาย มันทำให้เราได้คิดได้ มีอะไรหลายๆ อย่าง อาจจะเป็นรูปแบบในการเข้ากลุ่มไปใช้ในการเรียนการทำงาน เวลาไปเสนองานหน้าห้องนะคะ จะได้ประเมินผลว่าดีมั๊ย เพื่อนทุกคนรู้สึกยังไง รู้สึกว่าเราทำงานได้อย่างเป็นระบบขึ้น ง่ายต่อการทำงาน และไม่เครียดด้วย ชอบการเข้ากลุ่มได้พูดแล้วมันได้เปิดใจดี” (สัมภาษณ์เชิงลึก C3)

“ทำให้เราแบบมีทางแก้ปัญหา นะ สอนให้เรามีความพยายาม มีความอดทน และมีความรับผิดชอบมากขึ้น มีความมุ่งมั่นกับสิ่งที่จะทำมากขึ้น” (สัมภาษณ์เชิงลึก C7)

การเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่ม มีลักษณะที่สอดคล้องกับกัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ (ธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2546) คือ

1. ปิโย น่ารัก คือ เข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนม เป็นกันเอง ดังคำกล่าวของสมาชิก “ก็คือความเป็นกันเองของพี่ อย่างที่พี่มบอก เราเข้ามาแล้วแบบ ถ้าเรานั่งคุย มันสามารถรับรู้ มันสามารถรู้สึกได้ คือนั่งอยู่ในกลุ่ม ถ้าอย่างถ้าพี่ขริม ดี ๆ ผมว่าดีที่พี่เป็นบุคคลิกอย่างนี้นะดี แต่ถ้าพี่อยู่แบบโหด ๆ หน่อย ผมก็คงไม่กล้าพูด เออเราก็คงไม่กล้าพูดหรอก รับรู้ถึงความรู้สึกตรงนั้นได้ว่า อู๋โหด อย่างนั้น แต่พี่ก็เป็นกันเองดี” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2) “พี่น่ารักมาก เป็นกันเอง คอยดูแลสนใจ แคร่ความรู้สึกกันตลอดเวลา” (แบบประเมินผลการเข้ากลุ่ม C1)

2. ครุ นำเคารพ คือ มีความประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจเป็นที่พึ่งได้และปลอดภัย ดังคำกล่าวสมาชิก คือ “พี่เป็นคนน่ารักมาก น่าเชื่อถือ สาเหตุที่มาเพราะว่าพี่เค้าเวลาพูดกับเรา เหมือนเค้าพร้อมที่จะเผชิญและแก้ไขปัญหาไปพร้อมกับเรา ทำให้เราได้รู้ถึง

ความจริงใจที่พี่มีให้เรา ก็อยากจะขอบคุณพี่สฤษดิ์ที่สละคริบทที่มีกิจกรรมแบบนี้” (แบบประเมินผลการเข้ากลุ่ม C2) “พี่เขาทำหน้าที่ได้ดีมาก เป็นกันเอง รับฟัง ฯลฯ ทำให้เรารู้สึกว่าเมื่ออยู่ใกล้พี่แล้ว เรารู้สึกอบอุ่น” (แบบประเมินผลการเข้ากลุ่ม C7)

3. ภาวนีโย น่าเจริญใจ คือมีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริง และเป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตนอยู่เสมอ เป็นที่น่ายกย่อง ควรเอาอย่าง ทำให้ศิษย์เอ่อยอย่าง และรำลึกถึง ด้วยความซาบซึ้งมั่นใจ และภาคภูมิใจ ดังคำกล่าวสมาชิก คือ “พี่เป็นผู้นำกลุ่มที่ดีมาก ให้ความใส่ใจต่อสมาชิกในกลุ่ม มีความเป็นกันเอง มีความเห็นอกเห็นใจต่อปัญหาต่างๆ ที่ได้รับฟัง ให้ความสนใจและใส่ใจต่อสมาชิกกลุ่มมาก”(แบบประเมินผลการเข้ากลุ่ม C4) “จากที่ได้เห็นพี่สฤษดิ์คะ ที่มาถาม รู้สึกแบบประทับใจพี่มากเลย ประทับใจที่ว่าพี่สามารถทำให้คน ๆ หนึ่งพูดเรื่องของตัวเองได้ยังไง จากคำถามของพี่ก็คิดว่าถ้าจบเนี่ยะ 5 ปีจะไปต่อโทเลย จิตวิทยา” (สัมภาษณ์เชิงลึก C5)

4. วัตตา รู้จักพูดให้ได้ผล คือพูดเป็น รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไร อย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี ดังคำกล่าวสมาชิก คือ “หนูคิดว่าคำพูดของพี่ทำให้หนูคิดนะคะ มีความคิดมากขึ้น มีความคิดที่จะตอบคำถามคะ คำพูดของพี่ทำให้เราย้อนกลับไปคิดว่าเราผ่านอะไรมาบ้าง และคิดว่าเกิดจากคำถามที่พี่ตั้งขึ้นมาคะ แบบที่พูดออกมาได้คะ ถ้าไปพูดกับคนอื่นก็ไม่กล้าพูดคะ หนูก็ไม่รู้ว่าพี่ทำไมพวกหนูถึงพูดออกมา” (สัมภาษณ์เชิงลึก C3) “คือเวลาเหมือนกับว่า สมมุติว่าผมมีปัญหา บางเรื่องบางปัญหาแบบว่า บางปัญหาพี่คงรู้แหละว่าผมผิด แต่ฟังนะ แต่พี่กลับแบบเออ เอออย่างนี้ดีมี๊ มันคือ คือไม่ผิดอย่างนี้อะ แบบไม่ได้ผิดนะ ลองดู ลองคิด ๆ แบบนี้ ก็ฟังปัญหา คือยอมรับเราในสิ่งที่เราเป็น และก็ช่วยแนะนำวิธี และก็พูด พูดดี และพูดเพราะ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

5. วจนกขโม ทนต่อถ้อยคำ คือพร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามแม้จุกจิก ตลอดจนคำล่วงเกินและคำตักเตือนวิพากษ์วิจารณ์ต่างๆ อดทนฟังได้ ไม่เบือนหน้า ไม่เสียอารมณ์ ดังคำกล่าวสมาชิก คือ “สิ่งที่ได้รับรู้จากตัวพี่ คือความอดทน ความพยายามที่จะดึงน้องๆ ให้เข้ากลุ่ม น้องอาจจะออกนอกกลุ่มนอกรทางไปบ้าง พี่ก็พยายามดึงมา ความเป็นกันเอง ถามไถ่สารทุกข์สุขดิบ ไม่ใช่ที่ว่าพี่จะมาเอาแต่ผลประโยชน์จากพวกหนูอย่างเดียว อย่างที่หนูคิดตอนแรก แต่มันไม่ใช่ มันมีความเป็นกันเอง เออ พี่เค้าไม่ได้มาเพื่อทำสิ่งนั้นเพียงอย่างเดียว ก็รู้สึกถึงความมุ่งมั่น ความพยายาม ความอดทน” (สัมภาษณ์เชิงลึก C3)

6. คัมภีร์ญจะ กะถัง กัตตา แถลงเรื่องล้าลึกได้ คือ กล่าวชี้แจงเรื่องต่างๆ ที่ลึกซึ้งซับซ้อนให้เข้าใจได้ และสอนศิษย์ให้ได้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป ดังคำกล่าวสมาชิก คือ “ก็ประทับใจกับพี่สฤษดิ์ เพราะพี่สฤษดิ์เป็นผู้รับฟังที่ดีมาก และก็เข้าใจถึงปัญหาของแต่ละบุคคล และพยายามที่จะดึงมุมมองของแต่ละคนออกมาได้ ก็รู้สึกดี และประทับใจพี่สฤษดิ์มากคะ รู้สึกว่าพี่สฤษดิ์อบอุ่น ไม่ทำให้เครียด

ชวนคุย แล้วก็ส่งความรู้สึกดี ๆ ให้เสมอ เข้าใจถึงปัญหา และเรื่องราวที่แต่ละคนพูดไป และได้สรุปให้เราเข้าใจถึงปัญหาของแต่ละคน” (แบบประเมินผลการเข้ากลุ่ม C3)

7. ใน จักรฐานเน นิโอะชะเย ไม่ชักนำในอฐาน คือไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสียหรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร ดังคำกล่าวสมาชิก คือ “ก็เกิดจากการไว้ใจคะ คือถ้าเราไม่ไว้ใจพี่ใหม่ย่ะคะ เหมือนเรามาคุยอย่างนี้ เราก็ไม่รู้ว่าจะเอาคำพูดเราไปทำอะไร เรื่องแบบนี้ไม่ใช่เรื่องที่แบบพูดได้ทั่วไปไปงั้นคะ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C6)

จะเห็นได้ว่าสมาชิกมีการรับรู้ทางบวกต่อผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตร และนำแบบอย่างที่ได้ไปเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง เช่น การเรียนรู้ที่จะเป็นกัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น ดังคำกล่าวสมาชิกคือ “มีความรู้สึกว่ายากช่วยเหลือคนอื่นจริงเลย เท่าที่กำลังของเราที่มีให้ได้ อยากเป็นกำลังใจให้กับคนอื่น ไม่รู้จะ หนูรู้สึกว่าจากที่หนูได้เข้ากลุ่มนี้ หนูได้รู้สึกว่าหนูมีแรงบันดาลใจในการทำอะไรมั่นใจขึ้น อยากทำอะไรหนูก็ทำ ไม่ได้ให้ใครเดือดร้อน หนูอยากช่วยอะไรหนูก็ทำ อย่างนั้นนะคะ เกิดความรู้สึก เกิดการเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือกัน” (สัมภาษณ์เชิงลึก C3) รวมทั้งส่งผลให้สมาชิกเกิดความรู้สึกศรัทธาในตัวผู้นำกลุ่ม ซึ่งจะเอื้อให้สมาชิกได้เปิดใจที่จะเรียนรู้ประสบการณ์กลุ่มอย่างเห็นคุณค่า

ดังนั้นการสร้างศรัทธาและบรรยากาศของความไว้วางใจ ให้เกิดขึ้นตลอดทั้งกระบวนการกลุ่ม จึงเป็นบทบาทที่สำคัญของผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตร ดังที่ สุมน อมรวิวัฒน์ (2537) ได้กล่าวว่า กระบวนการกัลยาณมิตรมีสาระสำคัญ คือ การสร้างพื้นฐานของความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เป็นกระบวนการประสานสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อชี้ทางบรรเทาทุกข์ และชี้สุขเกษมศานต์ โดยทุกคนพร้อมที่จะชี้แนะและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทั้งนี้เนื่องจากในการเตือนชี้แนะ และช่วยเหลือกันต้องอาศัยศรัทธา การยอมรับซึ่งกันและกัน หากบุคคลปราศจากศรัทธาต่อกัน ย่อมมีแต่ฮึดตาและความหวาดระแวง ทำให้กระบวนการชี้แนะและตักเตือนบิดเบือนไปได้

### 2.3 ความเติบโตองกงามจากประสบการณ์ด้านจิตใจที่ขยายและลึกซึ้ง นำไปสู่ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เอื้อในการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของสมาชิกกลุ่ม

สมาชิกได้เรียนรู้และมองเห็นเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดทุกข์ ตลอดทั้งวิถีทางที่จะคลี่คลายสลายทุกข์ในใจ โดยสามารถเผชิญ จัดการ แก้ไขกับความทุกข์เครียด กังวล ท้อแท้ใจหรือความรู้สึกผิด ตลอดทั้งปัญหาต่าง ๆ ที่ตนเองประสบได้อย่างสอดคล้องกับความจริง สามารถขจัดความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคาดหวังกับความจริงได้ ดังคำกล่าวของสมาชิก คือ “ก็อย่างเช่นที่หนูเล่าเรื่องพี่ชาย รู้สึกว่าหวังพี่ชายจะ รู้สึกว่าตัวเองขาดความอบอุ่นเหมือนมีคนอื่นมา

แย่ง แต่พอคิดไปวันนั้นเหมือนที่พี่ๆ เพื่อนๆ เล่าคะ ก็ลองนึกถึงว่าพี่เค้าก็โตขึ้นเรื่อยๆ ความรับผิดชอบมากขึ้นเรื่อยๆ ครอบครัวเค้าก็ต้องดูแล ไม่ใช่แค่เราคนเดียว เราเป็นน้อง ก็รู้อย่างไรเค้าก็ยังห่วง รู้ว่าเค้าห่วง แต่เค้าจะทำแบบแต่ก่อนไม่ได้เพราะเราโตขึ้นแล้ว และเราก็มีภาระความรับผิดชอบมากขึ้น” (สัมภาษณ์เชิงลึก C7)

สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และตระหนักถึงคุณค่าของชีวิต คุณค่าของเวลา เข้าใจสถานะความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทำให้อยู่ท่ามกลางภาวะการณ์ที่ผันแปรตลอดเวลาได้มากขึ้น ซึ่งเกิดจากการมองเห็นว่าความทุกข์ หรือปัญหาและอุปสรรคเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นกับทุกคน ตนเองไม่ได้เผชิญปัญหาเพียงคนเดียว ดังคำกล่าวของสมาชิก คือ “คะ รู้สึกว่ารู้คุณค่าของเวลา คนเราก็มีเวลา 24 ชั่วโมงเท่ากันนะ ขึ้นกับว่าแต่ละคนใช้เวลาไปทำอะไรได้บ้าง ในการดำเนินชีวิตจากที่ได้เข้ากลุ่มกับไปก็รู้สึกว่ามีการวางแผนกับชีวิตมากขึ้น มันได้อะไรหลายอย่าง...” “เหมือนเวลาความสุข ความทุกข์มันของคู่กัน ชีวิตหนึ่งไม่มีใครสุขตลอด ทุกข์ตลอด มีดำก็มีขาว มีมืดก็มีสว่าง คือ เหมือนขาดสิ่งหนึ่งก็จะมีอีกสิ่งหนึ่งมาทดแทนเสมอ ไม่มีอะไรเลวร้ายเสมอ ไม่มีอะไรดีที่สุดเสมอ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C3)

นอกจากนี้สมาชิกได้ตระหนัก เห็นคุณค่าและความสำคัญของบุคคลและสิ่งที่เกื้อกูลตนเอง เห็นคุณค่าในความรักของพ่อแม่ คุณค่าของบุคคลในครอบครัว และความสำคัญของเพื่อนสมาชิก ตลอดทั้งต่อสิ่งรอบ ๆ ตัว ดังคำกล่าวของสมาชิกคือ “ก็อยากทำตัวให้ดีกับแม่มากขึ้น อยากดูแลพ่อให้มากขึ้น คือเรารักพ่อรักแม่อยู่แล้ว เค้าทำให้เรา เราเห็นภาพนะแบบว่าพ่อหนูนะ ต้องเอาตังมาให้หนูทุกวัน แล้วบ้านนะ ตอนนั้นเค้าอยู่ตังฝั่งธน แล้วเอามาให้ที่นนทบุรี แล้วเค้าก็ต้องกลับบ้านไกล ๆ ทุกวัน เค้าก็เหนื่อยนะ เค้าต้องขับแท็กซี่ทุกวัน วันหนึ่งเค้าก็ไม่เคยได้พัก แล้วเค้าก็ต้องเอาตังมาให้เราทุกวัน” (สัมภาษณ์เชิงลึก C5) “ครอบครัว เช่น แม่ เป็นบุคคลที่ให้กำเนิดเรามา ให้ทุกอย่างทุกอย่างที่เราต้องการ เมื่อเราเป็นลูกของท่านแล้วควรที่จะทำตัวเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ ไม่ใช่ชื่อของสุร่ยสุร่ายไม่พุ่มเพี้ยงรู้จักประหยัดดอกดอชม ไม่โกหกพ่อแม่ และเป็นลูกที่กตัญญู กตเวทีตอบแทนบุญคุณท่านเมื่อเราโตมีการงานทำที่ดี (แบบบันทึกความรู้สึกและประสบการณ์ C1)”

สมาชิกมองเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเองกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกื้อกูลตนเอง และได้เปลี่ยนมุมมอง เรียนรู้ปัญหาและอุปสรรคเป็นบทเรียนและประสบการณ์ที่มีคุณค่าในการดำเนินชีวิต ตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่มีผลเชื่อมโยงต่อผู้อื่น ทำให้ปรับปรุงตัวเอง และพัฒนาตนเอง ดังคำกล่าวของสมาชิกคือ “ก็ทำให้เห็นแบบเวลาทุกข์ คือเราไม่ได้ทุกข์คนเดียวนะ คนอื่นก็ทุกข์ เวลาสนุกเราก็ไม่ได้สนุกคนเดียว คนอื่นก็สนุก อย่างถ้าเวลาเราทุกข์อย่างเนี่ยะ คนรอบ ๆ ข้างเราก็ทุกข์ด้วย พ่อแม่เราก็เป็นทุกข์ แต่ถ้าเรามีความสุขเพื่อนก็มีความสุข” (สัมภาษณ์เชิงลึก



C2) “จากแต่ก่อนเวลาที่เรามีปัญหา เวลาที่เราพลาดเราก็เสียใจ ทุกครั้งที่เราพลาดเราก็เสียใจ แต่เราไม่ได้เสียใจเพียงคนเดียว ทุกคนที่เค้าอยู่ข้างหลังเรา เค้าก็เสียใจไปด้วย แล้วแบบว่าเราไม่กล้าที่จะทำ เค้าก็ให้คอยกำลังใจให้เรากล้าที่จะทำ” (สัมภาษณ์เชิงลึก C3) “ก็ความเป็นจริงคือ มันก็คงเป็นสิ่งที่ ถ้าเราทำอะไร การกระทำก็จะตามมา เค้าเรียกว่าถ้าเราทำอะไรผลก็จะตามมา เราทำดีผลดีมันก็จะตามมา เราตั้งใจเรียนเกรดเราก็ได้เยอะ เราโดดเรียนเราก็ได้ติด F ติดอะไรนี้ มันก็ได้ผลตามมา ก็ทำดีก็ได้ดี” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2)

การได้สำรวจและเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง ยังนำไปสู่การลดตนเองลง โดยการเสียสละเพื่อผู้อื่น การมีจิตใจที่กว้างและแผ่ขยายเพื่อช่วยเหลือโอบอุ้มผู้อื่น การมีความเมตตาเอื้อเฟื้ออยากที่จะช่วยเหลือ ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเพื่อนมนุษย์ ดังคำกล่าวของสมาชิกรู้สึกอยากช่วยเพื่อน เมื่อเพื่อนเค้ามีปัญหา อยากจะช่วย อยากมีส่วนร่วม อยากอยู่กับเค้า อะไรที่ช่วยได้ก็อยากจะช่วย น้องๆ เพื่อนๆ รู้สึกอยากจะทำแบบนั้น อยากจะทำแบบนั้น อยากจะช่วยเหลือหยิบยื่นอะไรก็แบ่งกัน ก็จะมีช่วยเหลือเพื่อน เพื่อนไม่เข้าใจก็เข้าไปช่วย เวลาเราไม่เข้าใจก็เข้าไปถามเค้าบ้าง เป็นผู้ให้กับคนอื่นบ้าง อย่างเช่น เราเห็นคนแก่ข้ามถนน แต่ก่อนเราก็ไม่กล้า เป็นเด็กบ้านนอกก็ไม่กล้า กลัวเค้าว่า ตอนนี้อาจจะลำบากมากขึ้น เข้าไปช่วย และก็เรารับฟังความคิด เปิดโอกาสให้ทุกคนพูดเสร็จเรียบร้อยก่อน ใจเย็น” (สัมภาษณ์เชิงลึก C3)

นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่มได้มีการพัฒนาตนเองในด้านการเพิ่มคุณลักษณะของ การมีความเพียรพยายาม ความมุ่งมั่น ตั้งใจ อดทน มีสติ และสมาธิ ดังคำกล่าวของสมาชิกรู้สึก “ก็ความตั้งใจ และความมุ่งมั่น ความพยายามอะไรอย่างนี้นะคะ ก็จากที่เราแบบไม่ค่อยมุ่งมั่นกับตัวเอง แล้วก็มาในวันนี้เราต้องมุ่งมั่น เพื่อไปถึงจุดหมายในวันข้างหน้าจะคะ เราต้องพยายามให้มากขึ้นกับตัวเราเอง ถึงแม้ว่าเราจะเจอปัญหาอุปสรรคมา” (สัมภาษณ์เชิงลึก C1) ด้านการเรียนต้องมีสมาธิ และก็ต้องมีกำลังใจในการไปยังจุดหมาย ก็ที่เราเรียน เราเรียนมันเหนื่อย เราก็คิดถึงพ่อแม่ก็ได้เนอะ คิดถึงพ่อแม่ คิดถึงคนที่รักเรา แล้วก็ตั้งใจเรียนเพื่อเค้า” (สัมภาษณ์เชิงลึก C2) “รอบๆ ตัวเรามันยากที่จะเปลี่ยนอะพี แต่เปลี่ยนง่ายที่สุดก็คือตัวเรา แบบว่าหยุด ห้ามเด็ดออกก็ไม่ได้ เราก็กางร่มซะ หยุดห้ามฝนตกก็ไม่ได้ เราก็ต้องกางร่ม ปกป้องกันตัวเอง แก้วที่ตัวเราสิ่งแวดล้อมก็ใช่ แต่ส่วนใหญ่ขึ้นกับตัวเรา จิตใจเรา” (สัมภาษณ์เชิงลึก C3)

จากที่กล่าวมาข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่า กระบวนการกลุ่ม และบรรยากาศกลุ่มที่มีสัมพันธภาพความไว้วางใจกัน ความเชื่อมั่นและรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ภายใต้บรรยากาศของการยอมรับ อบอุ่น เป็นมิตร ซึ่งเป็นผลมาจากการเอื้อของผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตร ที่เป็นแบบอย่างและสร้างความศรัทธาให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดใจที่จะเรียนรู้ และมี

ความเติบโตของงามจากประสบการณ์ด้านจิตใจที่ขยายและลึกซึ้ง นำไปสู่ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง จะเห็นได้ว่าทั้ง 3 ประเด็นมีความสำคัญและเชื่อมโยงผสมกลมกลืนกัน ตลอดทั้งกระบวนการกลุ่มซึ่งช่วยเอื้อให้เกิดความสามารถในการฟื้นฟูพลังของสมาชิกกลุ่ม ดังผู้วิจัยจะได้นำเสนอตัวอย่างกระบวนการที่ทำให้เกิดกระแสความเปลี่ยนแปลงในตัวสมาชิก ดังนี้

จากการวิเคราะห์กระแสกลุ่มและการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม ผู้วิจัยพบว่านักศึกษาในกลุ่มทดลองได้พัฒนาลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามแนวคิดของ Grotberg (1995) ที่พัฒนาต่อโดย Hiew et al. (2000) โดยสมาชิกกลุ่มมีการพัฒนาในลักษณะที่สอดคล้องกับวิถีทางของพุทธธรรมซึ่งเป็นฐานรากของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่ช่วยคลี่คลายสลายความไม่ลงรอยกันระหว่างความปรารถนาในใจหรือความคาดหวังกับความจริงที่เกิดขึ้น มีกระแสการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม คือ ที่เป็นกระแสกลุ่ม (4F) และกระแสบุคคล (TIR) ซึ่งเป็นกระบวนการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ที่เรียกว่า 4FTIR ส่วนกระบวนการที่เกิดขึ้นในผู้รับบริการหรือสมาชิกกลุ่ม ได้แก่ บุคคลได้เกิดการสังเกต (Awareness) และสำรวจตนเอง (Exploration) รวมทั้งการตรวจพิจารณา (Examination) อันนำไปสู่การแก้ปัญหา (Problem Solving) ตลอดทั้งเกิดความงอกงาม (Growth) และการเข้าใจเห็นจริง (Realization) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นกลุ่มด้วยการสร้างสัมพันธภาพ ทักทายกล่าวต้อนรับสมาชิก และยินดีที่ได้รู้จักสมาชิกทุกคนอย่างอบอุ่นและเป็นกันเอง ผู้นำกลุ่มได้แนะนำตนเอง ด้วยบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นมิตร และเอาใจใส่ต่อสมาชิก เพื่อให้สมาชิกได้ผ่อนคลายและรู้สึกคุ้นเคยกัน และชี้แจงถึงการเข้ากลุ่ม และขออนุญาตในการบันทึกเทปการพูดคุย รวมทั้งเอื้อให้สมาชิกเกิดความสนิทสนมและพูดคุยทำความรู้จักกัน ซึ่งผู้นำกลุ่มได้สังเกตตลอดเวลา โดยสมาชิกบางส่วนเป็นเพื่อนที่เรียนสาขาวิชาเดียวกัน แต่ไม่ได้เป็นเพื่อนกลุ่มเดียวกัน และมีบางส่วนที่เป็นเพื่อนสนิทกัน โดยสมาชิกมีความเขินอายในช่วงการเริ่มต้นจับกลุ่มเพื่อสนทนากัน และทำตัวไม่ถูกไม่รู้ว่าจะเริ่มสนทนาอย่างไร จนเริ่มที่จะคุยกันโดยการถามชื่อ แต่เมื่อผ่านไปและได้สลับคู่ในการพูดคุยกัน สมาชิกก็เริ่มพูดคุยกันมากขึ้น โดยได้พูดคุยกันถึงชื่อของเพื่อน ภูมิลำเนา การเดินทางมาเรียน ตลอดทั้งข้อมูลส่วนตัว วันเกิด จำนวนพี่น้อง สาเหตุที่เลือกมาเรียนที่นี่ ความชอบ ข้อสังเกตคือเสียงค่อย ๆ ดังมากขึ้นและมีเสียงหัวเราะแทรกเป็นระยะ เนื่องจากสมาชิกเริ่มรู้สึกคุ้นเคยและมีความเป็นกันเองมากขึ้น โดยสมาชิกได้เรียนรู้และจดจำเพื่อน ๆ และได้กล่าวแนะนำเพื่อน ๆ ที่

ตนเองได้พูดคุย ในการถามตอบ สมาชิกแต่ละคนได้ให้ความร่วมมือในการบอกถึงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองอย่างเต็มที่ มีความกล้าที่จะพูดคุยซักถามบอกเล่าเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองมากขึ้น ทำให้สมาชิกรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับจากเพื่อนสมาชิกและผู้นำกลุ่ม ซึ่งนำไปสู่ความไว้วางใจ และเชื่อมั่นในสัมพันธภาพภายในกลุ่มอันเป็นพื้นฐานของการนำไปสู่การบอกเล่าเรื่องราว และปมประเด็นปัญหาต่าง ๆ ที่สมาชิกประสบมา ซึ่งสมาชิกทุกคนต่างให้ความร่วมมือและมีส่วนร่วมในการถามและตอบคำถามซึ่งกันและกัน

### ขั้นตอนการ

ผู้นำกลุ่มได้สรุปเรื่องราวและความรู้สึกที่สมาชิกได้ร่วมแบ่งปันกันเพื่อนำสมาชิกเข้าสู่ประเด็นเพื่อเป็นการทบทวนตัวเองมากยิ่งขึ้น โดยการสรุปเรื่องราว และตั้งคำถาม ปลายเปิดแบบกว้าง ๆ เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองและความรู้สึกผ่านการบอกเล่าเรื่องราว และให้สมาชิกได้สำรวจ และใคร่ครวญชีวิตตนเอง รวมทั้งร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์หรือเรื่องราวในชีวิตของตนเองที่ผ่านมา (facilitate disclosure) โดยผู้นำกลุ่มถามว่า “แต่ละคนมาจากไหนกันบ้างนะคะ จากใต้ เหนือ อีสาน กลาง วันนี้เรามาบรรจบกัน ฟังดูเหมือนเป็นถนนคนละเส้นคนละสายใช่ไหมคะ แต่วันนี้เรามาอยู่รวมกันที่อยากจะทำให้เราได้ย้อนมองนะคะว่าที่เราจะมาเจอกันในวันนี้ ได้มาพูดคุยมีรอยยิ้ม มีเสียงหัวเราะ ที่ผ่านมาในชีวิตของเราเป็นอย่างไรบ้าง เราพบเจออะไรกันมาบ้างคะ”

เมื่อสมาชิกได้สำรวจตนเอง ถึงเรื่องราวและความรู้สึกของตนเอง จะเห็นได้ว่าในเรื่องราวแสดงให้เห็นถึงการมีลักษณะหรือสภาวะของการมีความสามารถในการฟื้นพลังค่อนข้างน้อย กล่าวคือ สมาชิกมีความรู้สึกผิดหวังจากการสอบเข้ามหาวิทยาลัยและมีความไม่สอดคล้องกันระหว่างความต้องการ หรือคาดหวังอยากจะทำสอบติดเรียนในมหาวิทยาลัยและคณะที่ใฝ่ฝันอยู่ต่างจังหวัดแต่ในความเป็นจริงต้องมาเรียนที่กรุงเทพฯ ในมหาวิทยาลัยที่ตนเองไม่เคยคาดคิดมาก่อน ทำให้รู้สึกขาดความภาคภูมิใจ และไม่เห็นคุณค่าในสถาบันการศึกษาของตนเอง และขาดความมั่นใจและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีความรู้สึกท้อและเหนื่อยในการเรียน การอ่านหนังสือสอบ ดังนี้

Co: C4ต้องผ่านช่วงเวลาที่ต้องตัดสินใจหลายครั้งเหมือนกันนะคะ

C4: ใช่ เยอะมาก ตัดสินใจเยอะมากไม่รู้จะไปไหนดี พอคะแนนแอดฯไม่ติดก็ร้องไห้ไปแล้วรอบหนึ่ง ก็ร้องอีก สมัยที่เรียนก็ไม่ติดอีก

- Co: บอกพี่ว่าช่วงเวลานั้น มีความรู้สึกเสียใจ ร้องไห้
- C4: ตอนสอบ เสียใจมากนะพี่ เพราะว่าเราหวังไว้เยอะไงคะ ก็เหมือนC7 ไม่คิดว่าจะมาเรียน ราชภัฏเลย ไม่คิดเลยนะ ตอนแรกว่าจะลงรามแล้วไง แต่พอมันเปิดก็เลยลงมาสมัครดู แล้วมันก็ได้อีกนะ แต่หวังกับมหาลัยนั้นมากกว่าคะ อ่านหนังสือแบบไม่ได้หลับไม่ได้นอนเลย อ่านแบบทุ่ม ๆ ๆ ตลอด
- Co: เวลานอนก็ไม่ได้นอน ทุ่มเทอยากให้ได้มา แต่ผลที่มันออกมาทำให้เราต้องเสียใจ ผิดหวัง
- C4: ผิดหวังมาก
- Co: แล้วกลับมาเริ่มต้นที่นี่เป็นอย่างไรบ้างคะ
- C4: แบบคิดว่าจะทำได้ใหม่ เรียนครูอะไรเนี่ย ที่บ้านไม่มีใครเป็นครูสักคนเลย ไม่มีใครเรียนครูเลย ก็เลยว่าจะทำได้ใหม่จะจบใหม่เนี่ยะ จะโดนรีไทม์ (รีไทม์) ทำไม ซี้เกียจอ่านหนังสือด้วย เป็นคนไม่ชอบอ่าน จะชอบเขียนมากกว่าไม่ชอบอ่านเท่าไร พี่ก็บอกว่า เออก็อ่านหนังสือเยอะ ๆ สิ อู๊ยก็อ่านทุกวันนั่นแหละ แต่พอกลับมาเหนื่อยนะพี่ ทำไมไม่รู้ ไม่รู้เหมือนกันว่าทำไมมันเหนื่อย ขนาดเรียนแค่สามชั่วโมงแค่นี้เรากลับไปนอน อ้าวเรากลับไปบ้านเราจะทำการบ้าน แต่มันก็ไม่ได้ทำนะ มันรู้สึกเหนื่อย ๆ ยังไงก็ไม่รู้ หนูก็แปลกใจตัวเอง แต่หนูไม่รู้จริง ๆ นะทำไม่ถึงเป็นอย่างนี้ ไม่เคยคิดว่าจะเข้ากรุงเทพนะคะ แม่เนาะ เขาอยากให้เราเรียนที่กรุงเทพ แต่หนูนะไม่ชอบ หนูชอบไปต่างจังหวัดมากกว่า พอหนูแบบเออหนูมาเรียนที่กรุงเทพนะแม่ เขาก็อ้าวหรอ เขาก็ดีใจว่ามาเรียนที่นี่ เขาอยากให้เราดูสังคมในเมือง แต่หนูไม่ชอบนะ

ผู้นำกลุ่ม ได้เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้พิจารณาเห็นความไม่สอดคล้องกันระหว่างความปรารถนาในใจของตนกับความจริงที่เกิดขึ้น โดยการตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกสำรวจใคร่ครวญตนเองตระหนักเห็นถึงความต้องการของตนเองที่ตรงกันข้ามกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น (Identify Split) จนสมาชิกเกิดการตระหนักและสามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง (realization) โดยเริ่มที่จะปรับตัว และเรียนรู้จากสิ่งที่ตนเองมี ในปัจจุบัน ตลอดทั้งเอื้ออำนวยให้เพื่อนสมาชิกได้เข้ามามีส่วนร่วมบอกความรู้สึก ความปรารถนาดี คำชื่นชม และกำลังใจแก่เพื่อนสมาชิก (Facilitate Interaction) โดยเพื่อนสมาชิกกล่าวความรู้สึกชื่นชมในความมุ่งมั่น ตั้งใจ และไม่ย่อท้อของ C4 และพูดให้กำลังใจ C4 ดังนี้

- Co: ค่ะ บอกพี่ว่าไม่ชอบที่จะอยู่กรุงเทพ แต่วันนี้ต้องอยู่ มันเป็นอย่างไรว่างคะ (Identify Split)

- C4: ต้องทำใจค่ะ ก็ต้องปรับตัวให้ได้มากที่สุดนะคะ เก็บเกี่ยวประสบการณ์จะได้เรียนจบไว ๆ (realization)
- Co: ค่ะ เห็นเพื่อนเราอ่านหนังสือท้อมากเลยคะC7 แต่ว่ามันก็พลาด มันไม่ได้ รู้สึกเสียดาย ตอนนั้นก็เริ่มท้อแล้ว ร้องไห้ แต่เพื่อนเราก็ไม่หยุดก็เริ่มใหม่จนมาถึงวันนี้ เราฟังแล้วรู้สึกอย่างไรบ้างคะ (Facilitate Interaction)
- C7: ก็เพื่อนเค้ามีความตั้งใจคะ ไม่หยุด ไม่ท้อ ไม่มีคำที่ว่าไม่เอาดีกว่าเดี๋ยวย้อนเรียนปีหน้า แต่ C4คือแบบก็คือตั้งใจ ระหว่างที่รอก็คือทำงานไปด้วย เหมือนได้เรียนรู้ชีวิตว่าเอางานมันเหนื่อย ก็ถือว่าC4 เก่ง เพื่อนมีความตั้งใจก็คือ ความรู้สึกนี่คือชื่นชมเพื่อนเรา เออเพื่อนเราเก่งนะ เพื่อนเรามีความตั้งใจ ก็แบบเป็นกำลังใจให้เพื่อน ลู๊ ๆ

ในระหว่างนี้ C3 รู้สึกไม่พอใจที่รู้ว่ามีคนดูถูกสถาบัน ดังคำกล่าวของ C3ที่ว่า “เด็กราชภัฏไม่ดีตรงไหนหรือ พี่รู้สึกไม่ชอบเลยนะ ทำไมต้องดูถูกสถาบัน เหมือนที่น้องพูด เพื่อนบอกว่าเรียนราชภัฏไม่ตายก็จบได้” และบอกแก่เพื่อนสมาชิกทุกคน ให้เชื่อมั่นในตนเองในสิ่งที่ตนเองเลือก คือ “อยากให้รู้สึกภาคภูมิใจในสถาบันของตัวเอง และก็อย่าทำอะไรคาดหวัง ถึงเราจะไม่ได้มหาลัยที่เราใฝ่ฝัน คณะที่เราใฝ่ฝันแต่พรหมลิขิตเขาขีดให้เราอยู่ตรงนี้ เราก็ทำตรงนี้ให้ดีที่สุด อย่าให้เขาดูถูกเด็กราชภัฏของเราในเมื่อคนอื่นเขาดูถูกได้เราต้องทำดีให้ได้ ทำให้เขารู้ว่าราชภัฏมีดีเหมือนกัน” เรื่องดังกล่าว สมาชิกต่างมีความรู้สึกร่วมกันในปัญหา และต่างแบ่งปันเรื่องราวและความรู้สึก และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยผู้นำกลุ่มติดตามรับฟังเรื่องราวและความรู้สึกของสมาชิก พร้อมทั้งสื่อถึงความเข้าใจทั้งในเรื่องราวและความรู้สึกของสมาชิก (Tuning in) เพื่อเอื้อให้สมาชิก ได้สำรวจตนเองมากขึ้น ดังบทสนทนาต่อไปนี้

- C4: แต่ก็เยอะนะ อย่างเวลา C4 กลับบ้านก็มีเยอะ C4 เรียนราชภัฏหรือ ก็บอกก็เรียนราชภัฏไม่เห็นเป็นไร
- C3: ไม่ต้องอย่างนั้นอย่างนั้นหรอก เหมือนเราอยู่ที่โคราช มหาลัยเยอะแยะใช้ไหมแล้วทำไมแกไม่เรียนที่โคราชละ ชั้นพอใจในตรงนี้ ฟังลิตมาให้ชั้นเรียนตรงนี้ ก็จะเป็นคนดีของที่นี่ให้ได้ พยายามพูดให้กำลังใจตัวเอง ถึงลึก ๆ ในใจเชื่อว่าทุกคนน่าจะอยากอยู่ในมหาลัยที่ดี ๆ ดัง ๆ แต่เราไปไม่ได้เราไปไม่ถึงเราก็อยู่ในที่ของเรา แต่เราทำให้ดีที่สุด ทำให้มันสุดความสามารถของเรา
- Co: ค่ะ เราได้ฟังคำพูดเหล่านี้ บางทีมันก็ท้อใจเหมือนกันนะคะ (tuning in)
- C4: ใช่ค่ะ

- Co: กลับบ้านไป แล้วเค้าถามเราด้วยท่าทาง คำพูดที่บั่นทอนกำลังใจ
- C6: บ้านหนูก็เป็นอย่างนี้
- C7: ไม่รู้มันทำไม เอะแปลกเนอะ
- C6: แต่คนที่พูดนะ แบบเรียนราชภัฏนะ เขาบอกว่าแห้มเข้าได้ทั้งนั้นแหละ แต่คนที่พูดเขาเอง ยังเรียนไม่จบราชภัฏก็ไปเรียนรามต่อ

จากความรู้สึกร่วมกันของสมาชิก ที่เกิดจากความปรารถนาไม่อยากจะให้คนอื่นดูถูกสถาบันการศึกษาที่ตนเองเลือก เมื่อได้รับรู้ความรู้สึกของกันและกัน ทำให้มองเห็นว่าตนเองไม่ได้รู้สึกเพียงคนเดียว รวมทั้งผู้นำกลุ่มตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกสำรวจตนเองถึง แนวทางที่จะอยู่กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นทำให้สมาชิกมองเห็นและเริ่มคลี่คลายจากความรู้สึกผิดหวังหรือเสียใจจากการสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่หวังไว้ไม่ได้ เปลี่ยนเป็นเข้าใจ ยอมรับและตระหนักถึงหน้าที่ในปัจจุบันของตน มีความพยายาม มุ่งมั่นต่อเป้าหมาย และมีพลังใจที่จะฝ่าฟันและข้ามพ้นอุปสรรคต่าง ๆ มองเห็นแบบอย่าง และสามารถสร้างกำลังใจให้กับตัวเองจากแบบอย่างของผู้ที่ประสบความสำเร็จ รวมทั้งมองเห็นคุณค่า และเกิดความภาคภูมิใจในสถาบันการศึกษาของตนเองมากขึ้น ซึ่งทำให้เกิดการตระหนักเห็นคุณค่า มีความภาคภูมิใจกับสิ่งที่ตนเองเลือก และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากขึ้นตามไปด้วย ซึ่งกล่าวได้ว่า สมาชิกมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังเพิ่มมากขึ้น ดังบทสนทนาต่อไปนี้

- C4: ขนาด C4 มาสอบรอบสาม สอบสัมภาษณ์มา 15 คน ติดแค่ 7 คนเอง เค้าก็ 1 ใน 7 (หัวเราะและยิ้ม)
- Co: ค่ะ บางครั้งคำพูดมันก็มีผลบั่นทอนกำลังใจเราบ้างเหมือนกันนะคะ แต่อย่างที่เราบอกว่ายากที่สุดแล้วมันอยู่ที่ตัวเรานะ สถาบันไม่ว่าจะที่ไหนก็มีวัตถุประสงค์ที่จะให้ความรู้เพื่อพัฒนานักศึกษา แต่ที่สำคัญมากไปกว่าสถาบันก็คือตัวเรานะคะ และก็อยากให้เราได้เห็นคุณค่าในสิ่งที่ตัวเราเองมีอยู่นะคะ แล้วจากที่เรามีความรู้สึกร่วมกันตรงนี้แล้วเราคิดว่าเราจะทำอย่างไรคะกับสิ่งที่เราเจอมานะคะ
- C1: อยู่ต่อไปเมื่อเรายืนอยู่ตรงจุดนี้แล้ว หนูก็จะสู้ต่อไปคะ เพราะว่าได้เลือกที่นี่แล้ว หนูยืนอยู่ในจุดนี้แล้วคะ
- Co: อืม เราเลือกมาแล้ว เราก็ต้องไปต่อใช่ไหมคะ
- C6: หนูก็ ก็นั่งๆก็เรียน คือเราเข้ามาแล้วเราก็ทำให้ดีที่สุด คนรอบข้างที่พูดก็ไม่ต้องสนใจ เพราะเขาไม่ใช่คนที่ส่งเรา คนที่เขาส่งเราเขายังไม่ว่าอะไรเลย แล้วคนรอบข้างหนูไม่สนใจ

- Co: ค่ะ แต่เปลี่ยนเป็นพลังมากกว่า
- C6: ค่ะ เปลี่ยนเป็นแบบว่า แบบทำให้เรามีพลังยิ่งขึ้น ทำให้เราแบบแทนที่เราจะเกียจคร้าน ก็ยิ่งแบบขยันขึ้น
- Co: กลับยิ่งส่งผลดีต่อตัว C6 นะคะ
- C6: ค่ะ หนูว่าหนูก็คืออะไรแบบนี้
- Co: ค่ะ แล้ว C4 ละคะ
- C4: ก็เหมือนกันค่ะ เพราะมีตัวอย่างแล้ว พี่เขาจบที่นี้ก็มีงานทำเยอะแยะ จบที่ราชภัฏพี่ก็มีงานทำไม่เห็นเป็นไรเลย
- C5: ก็ ก็คือว่าเห็นบ้านะคะ บ้าเขาก็จบจากที่ราชภัฏ ก็คือตอนนี้เขาทำงานอยู่ที่เมืองนอก ก็คือก็ด้วยใบปริญญาของราชภัฏนะคะ ก็คือว่าเอาป่าเป็นตัวอย่าง ตอนนั้นก็ไม่ต้องดูถูกที่นี้และก็ไม่ค่อยพูดถึงในทางที่ไม่ดีด้วย
- Co: ค่ะ เราก็มีตัวอย่างคนที่เขาประสบความสำเร็จมากมายที่เขาจบที่เดียวกับเรา
- C7: ก็ C7 ปกติไม่ค่อยได้ซีเรียสเรื่อง ใครพูดคือธรรมดาเนะก็จบเหมือนกัน แบบก็เรียนได้เนะจบมาก็มีงานทำ
- Co: C3 ละคะ
- C3: เชื่อมั่น เชื่อมั่นในสิ่งที่ตัวเองเลือกค่ะ เชื่อมั่นว่าจะอยู่ที่ไหนก็อยู่ที่ตัวเราค่ะ

### ชั้นยุติกกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันทบทวนและสำรวจถึงความรู้สึกและการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในวันนี้ ซึ่งสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้คือ ได้เรียนรู้และเห็นประโยชน์จากประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก เพื่อเป็นแนวทางให้กับตนเอง และทำให้มีกำลังใจมากขึ้น และรู้สึกพึงพอใจกับสิ่งที่ตนเองมี สิ่งที่ตนเองเลือก ซึ่งนำไปสู่การมีความพยายาม มุ่งมั่นกับการเรียนมากขึ้น นอกจากนี้สมาชิกบางคนได้เรียนรู้ชีวิต ที่มีทั้งสุขและทุกข์ มีการได้ยอมมีการเสีย และเรียนรู้ถึงคุณค่าของเวลามากขึ้น และรู้สึกผ่อนคลายใจที่ได้ระบายความอัดอั้นใจ ดังคำกล่าวของสมาชิก ดังนี้

- C1: ได้รู้จักประสบการณ์ชีวิตของเพื่อน
- C4: มีกำลังใจขึ้นเยอะ (หัวเราะ) สบายใจ แบบเออทำให้เราแบบเรามาเรียนราชภัฏนะ คนที่เขาพูดไว้ว่าทำไมไม่ไปเรียนราชภัฏ แม้มันมีตั้งคำทำไมไม่เรียนเอกชน ก็ไม่เป็นไรหรอก เค้าจะเรียนที่นี้ ก็ตัดสินใจว่าจะเรียนก็จะเรียน ขยันขึ้น พยายาม ชอบอ่านหนังสือขึ้น

- C5: ก็คือได้ ได้รู้จักความคิดเพื่อน ความรู้สึก แล้วก็สิ่งที่เพื่อนเคยเป็นมา เราสามารถใช้แบบเอาเรื่องของเพื่อนมาปรับปรุงชีวิตเราได้ค่ะ
- C3: จากช่วงเข้ามาได้ฟังเรื่องราวชีวิตของน้อง ๆ ทำให้รู้ความแตกต่างระหว่างทุกคนมาจากพื้นฐาน แต่ละคนมาจากคนละที่ ทุกคนเจอประสบการณ์ที่เหมือนกันมีทั้งสุขและทุกข์ แต่จากเหตุการณ์ที่ผ่านมาทุกคนกลับไปมองแล้วแก้ปัญหาผ่านมาแล้วก็มาใช้ชีวิตร่วมกันในรั้วมหาลัยเดียวกัน ก็อยากให้สบายใจน้อง ๆ อยากให้แบบพยายาม เชื่อมั่นในสิ่งที่เราเลือก แล้วก็ตั้งใจ อาจจะมีบางครั้งที่เราแบบท้อนะ แต่เราฟังความรู้สึก การที่เราพูดคุยกันทำให้รู้สึกว่ามีอะไรที่ไฝฝืนอยากจะเป็นนั้นอยากจะเป็นนี้ ยังมีคนอื่นอีก ไม่ได้ได้ทุกอย่างทุกอย่าง ทุกคนมีทั้งได้และเสีย ทุกคนมีเสียใจ มีดีใจทุกคนมีทุกข์เป็นสัจธรรมชีวิตทำให้เรารู้สึกว่ารู้คุณค่าของชีวิตมากขึ้น ทำให้คิดได้ว่าเออ น้องเป็นอย่างนี้ น้องยังสู้เลยเรานะ เราผ่านมาได้ เราก็ต้องสู้ต่อไป คือจากที่มากุญ ๆ รู้สึกว่าเหมือนมีอะไรในใจอยากระบายอย่างเช่นเรื่องสถาบัน อยากพูดมานาน คนดูถูกสถาบัน แบบวันนี้ได้พูด รู้สึกโล่งใจแบบอยากให้น้องช่วยกันแบบ เราเหมือนเป็นตัวแทนของเด็กราชภัฏ ทำตัวให้ดี ทำตัวให้ดีเท่า ๆ กับคนอื่นที่เขามาดูถูกเรา ให้เขามองว่าเด็กราชภัฏของเราก็มีคุณภาพ ให้น้องเชื่อมั่น ตรงนี้จากการคุยกันก็โอเค พอพูดไปแล้วก็รู้สึกว่าน้องจะมีความเชื่อมั่นในสถาบันมากขึ้น

จะเห็นได้ว่า สมาชิก C4 จะเกิดการเปลี่ยนแปลงจากการมีลักษณะความสามารถในการฟื้นพลังค่อนข้างน้อย คือ รู้สึกเสียตายและผิดหวังกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่ผ่านมาไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง มีความรู้สึกเหนื่อย และท้อกับการเรียนและการอ่านหนังสือ และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เปลี่ยนแปลงเป็น มีกำลังใจมากขึ้น และรู้สึกผ่อนคลายสบายใจ มองเห็นคุณค่าในตนเองและเชื่อมั่นกับการเรียนในสาขาวิชาที่ตนเองเลือกและภาคภูมิใจในสถาบันการศึกษาของตนเองมากขึ้น รวมทั้งมีการตระหนักในหน้าที่ของตนเองนำไปสู่การตั้งใจและพยายามกับการเรียนและอ่านหนังสือมากขึ้น อีกทั้งเนื่องจากประเด็นที่พูดคุยสมาชิกต่างมีความรู้สึกร่วมกัน ดังนั้น จึงทำให้สมาชิกคนอื่น ๆ คลี่คลายความรู้สึกไม่ภาคภูมิใจในสถาบันของตนเอง เป็นมองเห็นคุณค่าและเชื่อมั่นภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนเองเลือกและสิ่งที่ตนเองมีมากขึ้น ส่งผลให้ความสามารถในการฟื้นพลังเพิ่มมากขึ้นในสมาชิกกลุ่ม

เมื่อพิจารณาข้อมูลเชิงคุณภาพ จากบทสัมภาษณ์ของ C4 ทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับ C4 อย่างชัดเจนมากขึ้น โดยสมาชิกมีการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาตนเองมากขึ้น อันเป็นผลมาจากการเรียนรู้จากประสบการณ์กลุ่ม ที่สมาชิกได้นำไปใคร่ครวญและปฏิบัติจริง



ภายหลังการเข้ากลุ่มแล้ว สมาชิกได้คลี่คลายจากความรู้สึกกังวลใจ ในการอ่านหนังสือ การเรียน ที่ต้องมีการเรียนรู้และปรับตัวในระดับมหาวิทยาลัย เมื่อได้รับกำลังใจและคำแนะนำจากเพื่อน สมาชิกในกลุ่ม (การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have)) และได้นำไปทดลองปฏิบัติ จนทำให้สามารถจัดการบริหารเวลาการอ่านหนังสือ การทำการบ้านได้มากขึ้น คลายจากความวิตกกังวล และความเครียดจากการเรียนและการสอบได้ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงตนเองในด้าน พฤติกรรม ความคิด อารมณ์และความรู้สึกในทิศทางที่เอื้อต่อการคลี่คลายปัญหา และการมองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นผลให้สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างอย่าง เกื้อกูลซึ่งกันและกัน และ เรียนรู้ที่จะรับฟัง เข้าใจและเอาใจเขามาใส่ใจเรา(การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can)) รวมทั้งการมีภาวะของจิตใจที่โล่ง สบายใจ คลายจากความ วิตกกังวล มีกำลังใจ และมีมุมมองหรือการรับรู้ต่อปัญหาที่ช่วยให้สามารถจัดการกับปัญหาและ อุปสรรคที่เผชิญได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง (การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)) นอกจากนี้ได้ เรียนรู้และเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงที่ว่า ปัญหาเป็นสิ่งธรรมดาของชีวิตที่ทุกคนต้อง พบเจอ ดังคำกล่าวของ C4 ดังนี้

“ประทับใจในหลายๆ อย่างค่ะ การเข้ากลุ่มที่ผ่านมา ทำให้หนูมีความรู้สึกความคิดที่ เปลี่ยนไป มีความอดทนมากขึ้น มีข้อคิดเกี่ยวกับคนอื่น กับเพื่อน กับพ่อกับแม่ พี่น้องเปลี่ยนไป หมดเลย ซึ่งมันก็ส่งผลดี ๆ หลายๆ อย่างกับตัวของหนูเอง อย่างเช่นเรื่องสอบเนี่ย หนูก็ไม่ได้คิด มากแล้ว การเข้ากลุ่มช่วยได้เยอะเหมือนกันค่ะ”

“ใจสบายค่ะ ไม่มีอะไรเลย โลง และก็ไม่ได้คิดมากด้วย จากที่เคยคิดมาก เดี่ยวนี้ไม่คิดแล้ว คืออย่างทีกลัวว่าสอบไม่ผ่าน คิดว่ากลัว กลัวอ่านไม่ทันค่ะ เดี่ยวนี้ไม่คิดแล้ว สอบไม่ผ่านไม่เป็นไร เดี่ยวแก้ทีหลังก็ได้ ยังงั้นนะค่ะ ทำให้เต็มทีก่อน อ่านให้เต็มทีก่อน ผลมันเป็นอย่างนี้ก็ต้องจัดการ กันอีกที คิดได้แบบนี้มันก็เบาขึ้น”

“เกิดจากคำพูดของพี่ๆ ในกลุ่ม คือหนูได้เอาไปคิด มันได้ความคิดที่กว้างมากขึ้นนะ แต่ ก่อนก็คิดแค่อะไรๆ นิดเดียว เดี่ยวนี้คิดมากขึ้นแล้ว ได้เปิดมุมมอง ขยายโลกทัศน์เรามากขึ้น มันทำให้เข้าใจชีวิตของคนเรา ทุกคนก็มีปัญหา ทุกคนก็มีความสุข แต่เราก็มาคิดว่าเราจะแก้ปัญหาอย่างไร ทำอย่างไรให้อยู่กับความสุขได้นานๆ มองอะไรดี ๆ มากขึ้น”

“คุณค่าของผู้อื่น ก็คือ อย่างตัวของเราเนี่ยเราจะอยู่ตัวคนเดียวไม่ได้ในสังคม เราจะต้องมี คนอื่นเข้ามาร่วมทีมด้วย ไม่ใช่เราจะทำคนเดียว มีคนอื่นด้วย อาจจะซำนิดนึงเราก็รอดได้ค่ะ เรา ก็ต้องอดทนรอด้วย แต่ก่อนรอไม่ได้ทำอะไรเลย เราก็ต้องรอเค้าบ้าง”

“ก็อุปสรรคมันก็ง่าย คือมันไม่ได้ยากอย่างที่คิดนะ มันก็มีทางที่จะแก้ไขนะ มันมีทางที่จะ แก้ไขหมด จากเมื่อก่อนที่หนูมองว่าทำไม่ยากจ้งเลย”

“ได้เล่าเรื่องราวต่างๆ หลายๆ เรื่องให้เพื่อนฟัง รู้สึกดีที่มีคนคอยรับฟังกับปัญหาของเรา และคอยให้กำลังใจกันตลอดสองวันที่ผ่านมา ทำให้ตัวเราเองเข้มแข็งขึ้นพร้อมที่จะสู้กับปัญหาที่จะเกิดขึ้น ไม่ย่อท้อกับอุปสรรค”

“การเข้าใจตนเองว่าเมื่อตนเองท้อ ก็ต้องสู้ต่อไป เพราะยังมีคนคอยให้กำลังใจเราอยู่ไม่ว่าจะให้กำลังใจ หรือห่างๆ แต่เราก็ต้องสู้ต่อไป และพยายามทำตนเองให้ดีที่สุด ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน”

ผู้วิจัยนำเสนอตัวอย่างของกระแสดังกล่าวเพิ่มเติม ในช่วงการเปลี่ยนแปลงของ ของ C2 ดังนี้  
 ผู้นำกลุ่มใช้คำถามปลายเปิด คือ “ถ้าเปรียบพวกเราเป็นต้นไม้ต้นหนึ่ง เราคิดว่าพวกเราเป็นต้นอะไร” เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองและความรู้สึกผ่านการบอกเล่าเรื่องราว เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจ และร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์หรือเรื่องราวในชีวิตของตนเองที่ผ่านมา (Facilitate disclosure) โดยสมาชิกได้เล่าว่า ตนเองเปรียบเหมือนต้นตำลึงที่เลื้อยไปเรื่อยๆ โดยกล่าวว่า “ก็แบบว่า ต้นตำลึงต้นนี้มันก็ไปทั่ว มันก็มียงมีหญ้า เยอะมากมาย เจอต้นตรงนั้น เจอต้นตรงนี้ เจอมด เจอหนอน ก็เกือบเนาแต่ก็ไม่เนา เกือบตายแต่ก็ไม่ตาย” ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกขยายเรื่องราว ทำให้เห็นว่า C2 รู้สึกท้อใจในการเผชิญและจัดการกับปัญหา เลือกที่จะใช้วิธีการหลีกเลี่ยงมากกว่าที่จะลงมือจัดการ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา ผู้นำกลุ่มสื่อความเข้าใจและนำให้สมาชิกเห็นรอยแยกที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกต้องการจะหลีกเลี่ยงนี้ไม่ยอมรับหรือเผชิญกับปัญหา โดยการเปลี่ยนหรือย้ายสถานที่อยู่ ซึ่งสวนทางกับความเป็นจริงที่ปัญหานั้นยังคงอยู่ในใจของสมาชิกตลอด จนสมาชิกเกิดการใคร่ครวญและตระหนักมองเห็นความจริงของชีวิตมากขึ้น ดังตัวอย่างของบทสนทนาดังต่อไปนี้

- Co: ที่บอกพี่ว่ามันเจอมด เจอหนอน มันเจอมาอย่างไรบ้างคะ ที่บอกพี่ว่าบางครั้งมันก็เกือบจะ เคา เกือบจะตาย
- C2: บางครั้งที่เราได้เจออะไรเยอะๆ เนี่ย บางครั้งมันก็มีท้อ ไม่อยากไปไหนแล้ว แต่แล้วเราก็ ผ่านมันมาได้ จริงๆ นะ
- Co: อืม อย่างที่C2บอกพี่ อะไรที่ทำให้เรารู้สึกท้อใจมากๆ คะ
- C2: รู้สึกท้อใจมากๆ อืม ที่ท้อมันอาจจะเพราะตัวเองมากกว่า ก็อย่างผมเป็นคนที่ไม่ค่อยชอบ สู้ปัญหาอยู่แล้ว คือพอเราเจออะไรเนี่ย ไม่ไหวแล้ว ไม่อยากสู้แล้ว ไม่อยากอะไรแล้ว ก็ ยอมอยู่เฉยๆ ไปวันๆ ก็อย่างเนี่ย ก็อยู่ๆ ไป
- Co: มีอะไรบ้างคะ ที่เราหนีมานะคะ

C2: ก็มีเรื่องบ้าน เรื่องทางยาอะไรอย่างนี้ ทางยาย ยากับยายเค้าไม่ค่อยถูกกัน คือทางยาผม นะ เค้าจะให้พ่อแม่ผมเลิกกัน ตั้งนานแล้ว คือแบบ เค้าไม่ถูกกัน แม่ก็เลยบอกพ่อว่า ให้ เลือกลงๆ เอา จะเอาลูกๆ หรือจะเอาแม่ของตัวเอง พ่อก็เลือก เลือกแบบทางผม เค้าก็มี ปัญหากันตลอด แล้วพวกญาติทางนั้นเค้าก็ไม่ค่อยชอบพวกผม ไม่ค่อยชอบลูกๆ ของพ่อ ผม เค้าก็ หาเรื่อง ว่าๆ อะไรอย่างนี้ แต่ที่เค้าว่า เค้าไม่ได้ว่าผม เค้าชอบด่าพ่อแม่ผม

Co: ค่ะ

C2: แต่นิสัยผม ผมชอบทำประชดคน ถ้าลูกกับยายบอกว่าผมกินเหล้า ถ้าผมไม่กินผมก็จะกิน ถ้าบอกว่าคุณโดดเรียน ผมไม่โดด ผมก็จะโดด

Co: คือ จากที่เราไม่เคยคิดที่จะทำ เราก็คงทำอย่างที่เค้าพูดใช่ไหมคะ

C2: ครับ

Co: อืม แล้วมันมีผลยังไงกับเราบ้างคะ อย่างเรื่องโดดเรียนนะคะ จากที่เราไม่โดดก็จะโดด

C2: คือคนอย่างผมมันเป็นคนที่คิดว่า มันคิดเง่าอะไรอย่างนี้ เพราะว่าสิ่งที่เราทำ เค้าก็ไม่ได้ รับอะไร อย่างเรื่องที่ว่ากินเหล้า ผมไม่ได้กิน ผมก็จะกิน โอเคผมเมา ไปเรียนไม่ทันเพื่อน เรียนไม่รู้เรื่อง ก็ลูกเค้าก็ไม่ได้เป็นอะไร ผลที่รับก็คือตัวเรา คนที่ติดคือเรา เราก็คงต้องกลับไป ตามตัวเอง

Co: ค่ะ บอกพี่ว่าชอบที่จะเอาตัวออกมาจากปัญหา แล้วมันจะทำอย่างนี้ได้ทุกครั้ง หรือหนีมัน ได้ตลอดมั๊ยคะ

C2: มันทำได้นะ แต่ถึงจะไปยังงั้นเรื่องมันอยู่ที่ใจเรานะ ถึงเราจะหนีไปยังงั้น อย่างเรื่องเพื่อน ผมก็หนี แต่ถึงจะหนีไปยังงั้นเรื่องมันก็อยู่ที่ใจ ใจเรายังคิดๆ อยู่ นะ คิดๆ ว่าเป็นอะไรๆ ยังงั้นๆ หนีมันไปยังงั้นมันก็ยังอยู่

ผู้นำกลุ่มเชื้อให้ C2 ได้เรียนรู้ ตรวจสอบพิจารณาตนเองจากประสบการณ์ความผิดพลาดในอดีต เพื่อนำไปสู่วิธีการปรับปรุงแก้ไข และพัฒนาตนเอง รวมทั้งผู้นำกลุ่มใส่ใจรับฟังเรื่องราวพร้อม ทั้งสื่อความเข้าใจในเรื่องราวและความรู้สึกของ C2 อย่างต่อเนื่อง (Tuning in) เพื่อเอื้ออำนวยให้ C2 ได้สำรวจความรู้สึกภายในจิตใจของตนเองเพิ่มมากขึ้น และตระหนักกับตนเองถึงสิ่งที่กำลัง เผชิญอยู่ ซึ่งทำให้ C2 ตระหนักและเข้าใจตนเองมากขึ้น โดยจะเห็นได้ว่ามีคำกล่าวของ C2 ที่ แสดงให้เห็นถึงภาวะของการไม่เห็นคุณค่าของตนเอง ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ประกอบกับ การเป็นคนที่มีมักจะเก็บปัญหาหรือความไม่สบายใจไว้คนเดียว และมักจะใช้วิธีการหลีกเลี่ยงเมื่อต้อง เผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ เจอใจทัยชีวิต หรือเมื่อเกิดรอยแยกของความปรารถนาในใจตนที่ ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น นำไปสู่ความคิดที่อยากฆ่าตัวตายเพื่อหลีกเลี่ยงความทุกข์ หรือความรู้สึกผิดที่ค้างใจในอดีตจนมาถึงปัจจุบัน ดังบทสนทนาต่อไปนี้

- C2: ก็ไม่ยอมมาเลย คือผมก็นั่งร้องไห้อยู่ในห้อง ยายผมก็เปิดประตูมา ก็เข้ามาอดผม ยาย  
 แค้าก็รู้ปัญหา ก็เรื่องทางย่าด้วย แค้าก็มาว่าพ่อผมด้วย คือวันสุดท้ายก่อนที่ผมจะมาที่นี่  
 แค้าก็ทำบายศรีสู่ขวัญ แล้วพวกญาติทางพ่อผมไม่มา ทางลุงไม่มา ไม่มีใครมาเลย สาเหตุ  
 ที่ไม่มาเพราะว่าถ้าพ่อผมให้ผมมาเรียนที่กรุงเทพฯ พวกเค้าก็จะไม่มา จะตัดพ่อผม จะตัดพี่  
 ตัดน้อง แต่พ่อผมก็ยอมให้ผมมา ผมก็คิดว่าทำไมเราทำให้พ่อแม่เป็นทุกข์ รู้สึกแย่มาก  
 ผมก็เข้าห้อง ผมก็ร้องไห้ ยายผมก็เข้ามาอด ยายผมบอกว่าถ้าจะไปกรุงเทพฯ ก็ตั้งใจเรียน  
 ผมก็เก็บของเดินร้องไห้ออกมา แล้วบิดมอเตอร์ไซด์ มาจอดแล้วก็ต่อรถไฟมา ก็อยู่ที่  
 ประตูน้ากับลูกพี่ลูกน้อง ก็มาสมัครรวม ก็เรียนรวม ก็อย่างที่บอกเรามาเรียนเราก็ไม่ได้มี  
 จุดหมายที่มาเรียน เรียนก็ไม่มีความตั้งใจที่มาเรียน สุดท้ายก็ไม่รอด
- Co: คล้ายๆ ว่า ตอนนั้น C2 มาแต่ตัว แต่ใจยังอยู่ที่บ้าน และรับรู้ที่เราทำให้พ่อรู้สึกลำบากใจ
- C2: ก็เรื่องนั้นเรื่องเดียว เราก็ทำให้พวกยาย พวกป้าอะไรรู้สึกไม่ดีไปด้วย
- Co: ออกมาวันนั้นก็ออกมาตัวคนเดียวเนอะ แล้วก็ได้พูดกับยาย บอกพี่ว่ามาแต่ตัว แต่ใจอยู่ที่  
 บ้าน มันมีผลอะไรมั๊ย ตัวกับใจเราอยู่ห่างกัน
- C2: เหมือนเรามาเรียนอยู่กรุงเทพฯ ส่วนใหญ่คนที่มาจะมีจุดหมาย อยากรมาเรียนมีเป้าหมาย ก็  
 จะมีกำลังใจเรียน ถ้าเราทำโดยไม่มีจุดหมาย จะทำไปเรื่อยๆ จะเป็นยังไงก็ช่างเราก็ไม่  
 สนใจ ถ้าทำไปเรื่อยๆ ทำยังไงมันก็ไม่รอดนะ เพราะมันทำไปโดยไม่มีเจตจำนงตั้งใจ ไม่มี  
 จุดหมายนะ

สมาชิก C2 ได้ตระหนัก และเรียนรู้ เห็นถึงผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเองที่ผ่านมา  
 มากขึ้น พร้อมทั้งได้สำรวจความรู้สึกของตนเองที่ปรากฏอยู่ในใจของตนเองเพิ่มมากขึ้น จาก  
 การเฝ้าฟังของผู้นำกลุ่มที่ใส่ใจรับฟังเรื่องราวพร้อมทั้งสื่อความเข้าใจในความรู้สึกและเรื่องราว  
 ของ C2 อย่างต่อเนื่อง (Tuning in) เพื่อเฝ้าฟังให้ C2 ได้สำรวจ ทบทวน พิจารณา เห็นความ  
 เป็นจริงที่เกิดขึ้น อันนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่สอดคล้องกับความเป็นจริงมากขึ้น และตระหนัก  
 เห็นคุณค่า ความสำคัญและความรักของบุคคลในครอบครัว และญาติ ๆ มากยิ่งขึ้น

ผู้นำกลุ่มใส่ใจรับฟังติดตามเรื่องราวและสื่อความเข้าใจความรู้สึกในใจของ C2 ที่เกิดขึ้น  
 อย่างต่อเนื่อง (Tuning in) เพื่อเฝ้าฟังให้ C2 ได้สำรวจความรู้สึก และอาศัยการรับรู้ที่ชัดเจน  
 ทำให้เห็นรอยแยกภายในใจที่เกิดจากความค้างใจรู้สึกเสียดายอยากย้อนเวลา ไม่อยากให้พ่อแม่  
 ต้องเสียใจหรือผิดหวังต่อการกระทำของ C2 ที่ผ่านมา ซึ่งสวนทางกับความเป็นจริง (Identify  
 Split) ที่ไม่สามารถย้อนเวลากลับไปเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่พ่อแม่ต้องผิดหวังและเสียใจในอดีต

ได้ พร้อมทั้งเชื้ออำนวยการให้เพื่อนสมาชิกได้เข้ามามีส่วนร่วมแบ่งปันความรู้สึกและช่วยเหลือหาแนวทางคลี่คลายปมในใจในเรื่องราวและความรู้สึกที่ค้างใจและรู้สึกผิดของ C2 (Facilitate Interaction and Facilitate Counseling) ซึ่งเพื่อนสมาชิกแต่ละคน ต่างให้กำลังใจ และแสดงความรู้สึกห่วงใยต่อ C2 ดังบทสนทนาต่อไปนี้

C2: ผมชอบคิดโทษตัวเองตั้งแต่เรียนมา ตั้งแต่ผมอยู่ ม.1 ก็ทำเรื่องให้พ่อแม่ไม่สบายใจตลอดๆ แต่พ่อแม่ผมเค้าไม่เคยด่าว่า เค้ารักผม แต่บางครั้งเรารู้สึก เราคิดไปเองว่าเค้าต้องทรมาน ต้องทุกข์อะไรกับเราเยอะแยะ คือเราไม่อยากจะเป็นตัวปัญหาให้พ่อแม่อีกแล้ว ตอนเวลาแม่โทรมาคุย แม่ก็บอกรอมเหนื่อยเพราะลูก รักลูก ผมเชื่อว่าประมาณ ม.4 ผมเชื่อว่าพ่อแม่จะพูดอย่างนี้กับลูกทุกคน พ่อรักลูกแม่รักลูกเค้าจะให้ ๗ ๗ ถ้าคนเชื่อเค้าก็จะรู้สึกดี แต่ตอนนั้นผมไม่ได้คิดอะไร เป็นเด็กวัยรุ่น สนุกกับเพื่อน ก็มาเรียนที่นี้แหละ มาเรียนกรุงเทพ ก็รู้สึกว่ามาอยู่ตัวคนเดียว ก็เลยคิดอะไรไม่ออก อยากจะตายจะได้ไม่เป็นตัวปัญหาของพ่อแม่

Co: ค่ะ คิดว่าถ้า C2 ไม่อยู่สักคนหนึ่ง พ่อกับแม่คงสบายใจไม่ต้องมาเครียดกับเราใช้มั้ยคะ

C2: ใช่

Co: ช่วงเวลานั้นเราคิดอย่างนี้เนอะ เราผ่านช่วงเวลาที่คิดอยากจะฆ่าตัวตายด้วย รู้สึกว่าตอนนั้นนะคะ มันทำให้ C2 ยิ่งรู้สึกซาบซึ้งกับคำที่แม่เคยบอกเนอะ ครั้งนั้นที่ได้ยินก็ไม่ได้รู้สึกอะไรมากนัก แต่เมื่อเราผ่านอะไรมา อย่างเกือบจะฆ่าตัวตายด้วย มันทำให้ C2 ซาบซึ้งมากขึ้นกับคำที่แม่เคยบอกเนอะ อย่างบอกพี่ว่าอยากจะทำอะไรดี ๗ ๗ ให้กับท่านใช้มั้ยคะ แต่มันก็อดคิดไม่ได้เนอะ เสียตายกับวันเวลาที่ผ่านไป มา อยากที่จะลบล้าง อยากให้มันเป็นอดีตที่สวยงาม ที่ไม่ให้มีคราบน้ำตาของพ่อแม่ที่มีให้กับเรา ทุกวันนี้เรายังคิดถึงอยู่

C2: คิด

Co: อืม C2 บอกว่ามันก็ยังอยู่กับ C2 เนอะ ถึงแม้ว่าจะผ่านมาสิบกว่าปีแล้วนะคะเพื่อนๆ บางครั้งพอนึกถึงแล้วมันก็ท้อใจ C2 บอกว่าเป็นเพราะ C2 ถ้าไม่มี C2 สักคน พ่อแม่คงไม่เหนื่อย ไม่ต้องมาเครียดนะคะ เพื่อน ๆ ได้ฟังแล้วมีอะไรจะบอก C2 มั้ยคะ ในช่วงเวลาที่เพื่อนเราเหนื่อยท้อแท้ใจ หรือเสียตายกับอดีตที่มันยังคงตามมาทำให้ C2 รู้สึกผิด ท้อใจ จนบางครั้งเพื่อนเราไม่อยากจะอยู่เป็นภาระให้พ่อแม่เนอะคะ

C3: อดีตที่ผ่านมามันแก้ไขไม่ได้มันอยู่ที่ตัวเรา เรารู้ว่าเราทำผิด อดีตเราทำให้ท่านเสียใจ ปัจจุบันเราก็ทำตัวใหม่ปรับปรุงตัวใหม่ เราทำผิดมาตลอด แต่วันหนึ่งเราคิดได้ เราทำดีแค่ครั้งเดียว ถึงจะเป็นผลดีแค่เล็กน้อย แต่พ่อแม่ก็ภูมิใจแล้ว

- C6: ก็จะมีบอกว่าอดีตที่ผ่านมาทำให้มันผ่านไปนะคะ ปัจจุบันก็อยากให้พี่ C2 ทำแต่เรื่องดี ๆ คือคนที่เค้าสับสนเพราะเราว่าเราเกร ว่าเราไม่ดี ก็ไม่ต้องไปสนใจ คือทำตามหน้าที่ของเรา ทำตรงนี้ให้ดีที่สุด ให้เค้าได้เห็นอย่างน้อยเราก็มีค่า
- C1: ก็อยากเป็นกำลังใจให้ ไม่มีใครที่ไม่เคยผิดพลาดอะไรเลย ก็พ่อแม่ก็พร้อมที่จะให้อภัยเสมอ ก็สิ่งที่ผ่านมาก็ให้มันผ่านไป ก็สู้ต่อไปคะ ทำวันนี้ให้ดีที่สุดคะ ก็เหมือนกับเพื่อนนะคะ ก็เป็นกำลังใจให้พี่ C2
- C4: เศร้าเหมือนกันนะคะ เพราะหนูเองก็ไม่เคยเจอ ก็ได้ฟังก็เก็บไว้เป็นประสบการณ์ด้วย เผื่อเราเจอบ้าง
- C5: ไม่อยากให้พี่มอง มองแต่แบบด้านเดียว ให้มองแบบหลายๆ มุม คนเราไม่ได้มีอยู่มุมเดียวหรอกในชีวิตนะ ส่วนมากพี่ชอบคิดว่าอยู่คนเดียว โทษตัวเองอะไรอย่างเนี่ย คือว่าอยากให้พี่ คือ มีอีกตั้งหลายคนก็เค้าเลือกฟังเรื่องของพี่ ไม่ว่าจะป็นใครก็แล้วแต่ ไม่อยากให้พี่ เอะเราไม่มีใครวะ โทษตัวเองอะไร พี่อย่าโทษตัวเองเลย ถ้าพี่โทษตัวเองไปแบบว่า ถ้าวันนั้นมันกลับมาหาพี่อีก วันที่พี่คิดว่าตัวเองตาย แล้วพี่ทำลงไปแล้ว พ่อแม่ที่คนที่รักพี่ มีอีกตั้งเยอะตั้งแยะ เค้าอยู่ข้างหลังพี่ที่คอยรักและคอยเป็นห่วงพี่ พี่น่าจะไปพูดกับคนสักคนหนึ่งก็ได้ คนที่รักเรานะ เค้าจะได้รู้ปัญหา เค้าจะได้ช่วยพี่แก้ไข
- นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มได้เอื้ออำนวยให้สมาชิก C3 ซึ่งเป็นเพื่อนที่เรียนเอกเดียวกันกับ C2 ได้แบ่งปันบอกความรู้สึกที่มีต่อ C2 เพื่อเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ พูดถึงกันและกันในประเด็นที่มีคุณค่ากับจิตใจ คือ การช่วยเหลือเพื่อน และความรับผิดชอบในหน้าที่ของ C2 แม้ตนเองจะอยู่ในภาวะที่มีเรื่องยุ่งยากลำบากใจ หรือความทุกข์ในใจก็ตาม เพื่อให้ C2 ได้ตระหนักและเห็นคุณค่าของตนเองที่สามารถทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้ ซึ่งจะช่วยในการคลี่คลายใจ รู้สึกว่าตนเองทำให้คนรอบข้างต้องเดือดร้อนเสียใจและเป็นทุกข์กับตนเอง (Facilitate Interaction and Facilitate Growth) ดังนี้
- Co: มีต้นตำลึงต้นนี้อยู่ใกล้ๆ C3 อาจจะมีสัมผัสได้มากกว่าน้องๆ เพราะเรียนอยู่ด้วยกัน ต้นตำลึงต้นนี้เป็นอย่างไรบ้างคะที่อยู่ใกล้ๆ เรายามาตลอดคะ
- C3: รู้สึกว่าต้นตำลึงต้นนี้ หาไปเรื่อยๆ ไม่หาหลักที่มันคงเกาะ ปกติเป็นไม้เลื้อย จะต้องหาหลักที่เกาะ และหาแสงแดดเพื่อความอยู่รอดของตัวเอง ต้นตำลึงต้นนี้ยังไม่มีหลักที่แน่นอน แดดก็จะส่องมาถึงเค้าไม่ทั่วถึง เค้าก็ยังได้รับแสงแดดไม่ทั่วถึง มีอะไรเค้าก็เก็บ ถึงไม่ดีเค้าก็จะเก็บ โทษว่าตัวเองไม่ใช้อย่างนั้น อย่างนี้ ไม่เคยคิดว่าตัวเองจะหาหลัก ตั้งหลักใหม่ แล้วก็เลื้อยเข้าหาแสงสว่าง ให้อาหารกับตัวเอง คือให้อาหารใจให้กับตัวเอง รู้สึกว่าเค้า

เป็นผู้ชายที่เก็บอารมณ์ ก็อยากให้เค้าหาหลักที่เกาะ แล้วก็ไขว่คว้าเพื่อความอยู่รอดของเค้า แล้วก็สักวันหนึ่ง เค้าก็จะประสบความสำเร็จ ถึงจะเป็นต้นตอสิ่งทีบางครั้งที่บางครั้งคนจะมองว่า ถึงจะเป็นแค่ไม้เลื้อย แต่ต้นตอสิ่งนี้ก็มิประโยชน์ สามารถใช้ทานได้ อะไรได้ เป็นที่พึ่งของเพื่อนๆ ได้ บางครั้งถึงเค้าอาจจะมาซ้ำยังงั้นเค้าก็มาบางครั้งที่เค้ามีปัญหา เค้าอยากจะหนีไป แต่เค้าก็ถึงเพื่อนๆ เค้าก็มา มีหลายครั้งที่รับรู้ได้จากตรงนี้ว่าเค้ามีปัญหา ถึงเค้าจะพยายามหนี แต่เค้าก็จะกลับมาอยู่ตรงนี้ กลับมาทั้งๆ ที่ในใจเค้ายังมีความทุกข์อยู่ แต่โดยหน้าที่ บางครั้งมีปัญหาเค้าจะหนีไป แต่เค้าก็รู้ว่าหน้าที่เค้าคืออะไร เค้าก็จะกลับมา คือเค้ารู้ว่าเค้าไม่อยู่ งานก็ไม่เสร็จ เพราะว่ายังมีเพื่อนกลุ่มเดียวกันอีก ไม่ใช่เค้าคนเดียว เพราะว่าเราทำงานกลุ่มกัน ถ้าเค้าไม่อยู่สักคน งานก็จะไม่สำเร็จ ผลที่ได้มาไม่ใช่เค้าคนเดียว ก็ยังมีเพื่อนๆ คือหมายถึงว่าเค้ารักเพื่อนของเค้า เค้าก็เป็นห่วงเพื่อนของเค้า คือเค้าเป็นผู้ชายที่ไม่ค่อยแสดงออกคะ เค้าจะเก็บความรู้สึกของเค้าไว้

Co: ก็อยากให้เพื่อนเรามีอะไรก็คุยกันกับC3 C3พร้อมที่จะเป็นหลักให้เพื่อนใช้ไหมคะ

C3: พร้อมคะ

Co: อืม คะ ก็อยากให้เพื่อนมีอะไรก็บอกได้นะ เห็นถึงน้ำใจ เห็นถึงการทำหน้าที่ของเพื่อน ตอนนั้นคะ ทำอย่างเต็มที่ ถึงแม้ว่าเค้าจะมีเรื่องที่ไม่สบายใจ

C3: ถ้าเค้าไม่สบายใจ เค้าก็ไม่พูด ถ้าไม่สังเกตจริงๆ ก็ไม่รู้หรือว่าเค้าไม่สบายใจ เวลาเค้าอยู่กับเพื่อนเค้าก็เฮฮา แบบเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น

Co: อย่างที่เห็น C2อ้อมอย่างนั้นนะคะ แต่ไม่รู้ว่ตอนนี้C2กำลังเจอกับอะไรนะคะ เรายังอยากจะมีส่วนร่วมทั้งสุขและทุกข์ของเพื่อนนะคะ

C3: ถ้าเค้าไม่พูดก็ไม่มีใครรู้ อย่างที่บอกเป็นเพื่อนกันมา เค้าไม่ค่อยพูด ก็มีสองวันนี้แหละที่เค้าพูดออกมา เค้าเลือกที่จะเงียบ เลือกที่จะหนีปัญหา หรือแก้ปัญหาด้วยตัวของเค้าเอง แบบไม่ค่อยคุยกับเพื่อน ไม่อยากให้เพื่อนไม่สบายใจ อะไรประมาณนี้

ผู้นำกลุ่มติดตามรับฟังเรื่องราวและความรู้สึกของ C2 เพิ่มเติม พร้อมทั้งสื่อถึงความเข้าใจทั้งในเรื่องราวและความรู้สึกของ C2 อย่างต่อเนื่อง (Tuning in) เพื่อเอื้อให้ C2 ได้สำรวจตนเองมากขึ้น ซึ่งผู้นำกลุ่มได้อาศัยการรับรู้ที่ชัดเจน ทำให้เห็นปมประเด็นที่เกิดขึ้นในใจจากความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงอุปสรรคและปัญหาที่เผชิญซึ่งสวนทางกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น (Identify Split) ซึ่ง C2 ยังคงค้างใจ รู้สึกผิดมาตลอดทำให้เกิดความท้อแท้ใจ และไม่ตระหนักเห็นคุณค่าในตนเอง และไม่กล้าที่จะเผชิญกับอุปสรรคและปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ C2 ได้ตระหนักกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามามีส่วนร่วมแบ่งปันประสบการณ์และความรู้สึก

ของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา และเพื่อน ๆ สมาชิกคอยให้กำลังใจ และมุมมองความรู้สึกที่มีต่อเรื่องราวที่เกิดขึ้นของ C2

- Co: อย่างที่C2บอกพี่ว่า ฟังดูเหมือนหนีปัญหา ฟังดูเหมือนหนีได้ แต่จริงๆ แล้ว มันก็หนีไม่ได้ มันก็อยู่กับC2ตลอดเนอะ คล้ายๆ ว่าC2ก็ได้เรียนรู้ว่า ทางที่มันจะจัดการจริงๆ มันก็อยู่ที่ตัวเราเอง วันนี้C2ได้ใช้ตัวเอง เปลี่ยนแปลงตัวเองในเวลาที่เราเจอปัญหา C2ได้เปลี่ยนแปลงตัวเองยังไงบ้างคะ
- C2: มาถึงตรงนี้ ผมว่าผมเจออะไรผมก็ยังหนีอยู่ ผมก็ยังเงิบอยู่ ไม่กล้าจะพูดอะไรตรงๆ
- Co: เพื่อนๆ มีวิธีไหนบ้างคะ อย่างที่C2บอกว่า บางครั้งมันก็รู้เนอะ แต่ไม่รู้ว่าจะพูดมันออกไปอย่างไร ทุกวันนี้ถ้าถามว่าถ้าเจอ ทุกวันนี้ก็ยังจะอยากจะหนี จะทำยังไงคะ ที่จะทำให้เราอยู่กับมันได้ เรามีวิธียังไงที่จะเผชิญกับมัน
- C6: ก็คือ จะบอกพี่ C2 ว่าไม่ต้องหนี และก็มิอะไรก็พูดไปตรงๆ เพราะว่าเราพูดความจริง มันก็เป็นความจริง แต่ถ้าเราหนี เพื่อนก็ไม่รู้ว่าเราคิดอะไรอยู่ในใจ คือที่พี่C2หนีคือไม่อยากจะมาพบกับเพื่อนแต่เพื่อนจะคิดว่าไม่อยากจะอยู่กับเพื่อน มันอาจจะทำให้เพื่อนโกรธพี่C2มากขึ้น มันจะทำให้เรื่องร้ายลง มากกว่าจะทำให้เรื่องดีขึ้น กลับแย่ลงไปอีก คือไม่ต้องหนีคือถ้าเกิดพี่C2ไม่กล้าพูดกับเพื่อน อยู่คนเดียว ทำอะไรคนเดียว ถ้ามีอะไรก็มาคุยกับเพื่อน เป็นปกติ เราจะได้ไม่เครียดด้วย คือถ้าหนู หนูว่าพี่C2เป็นคนที่เครียด เหมือนกับว่ามีสิ่งอะไรรอบข้างมาพูด ในสิ่งที่ทำให้ชีวิตพี่C2ไม่ดีขึ้น พี่C2ก็จะเครียด หนูว่าเราก็ไม่ต้องไปสนใจอะไรมาก
- C5: ก็อยากให้พี่อยู่คนเดียวสักพักนึงดีกว่า ก็อาจจะเป็นวันนึง หรือสองวัน หรือจนกว่าพี่จะสบายใจ แล้วก็ให้พี่เลือกที่จะบอกคนอื่นดีกว่า หลังจากที่อยู่คนเดียว เพราะว่าการเก็บไว้คนเดียวมันไม่มีประโยชน์ คือแบบว่าอย่างถ้าพี่C2เก็บไว้จนหายไปแล้ว หรือลืมไปแล้ว แต่เวลาเกิดเรื่องขึ้นใหม่ เรื่องเก่าๆ มันก็จะกลับมาอีก มันก็จะไม่มีวันหมด สะสมจนถึงวันที่พี่เครียดมาก แล้วพี่ก็อาจจะทำอะไรที่ไม่ถูกต้องก็ได้
- C7: หนูว่าต้นเหตุที่เจอ มาจากที่พี่C2คิดว่าตัวเองผิดด้วย คือไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นพี่C2เค้าก็จะโทษตัวเอง ทั้งๆ ที่บางเรื่อง คือพี่C2ไม่ได้เป็นคนผิด เพื่อนก็มีส่วนผิดเหมือนกัน หนูก็อยากให้พี่C2ไม่ต้องโทษตัวเอง คืออย่างน้อย เพื่อนก็ผิด เราก็ผิด ก็ผิดทั้งคู่ แต่พี่C2 โทษตัวเองคิดว่าตัวเองผิด และก็หนีปัญหาด้วย ทั้งๆ ที่เพื่อนมีความสุข ไม่ได้มารับรู้ด้วยกับเราในตรงนั้น



ผู้นำกลุ่มเชื้ออำนาจยให้สมาชิกได้เรียนรู้ประเด็นที่มีคุณค่ากับจิตใจ คือความห่วงใย ความมีเมตตา อายากที่จะช่วยเหลือแบ่งเบาทุกข์ในใจของเพื่อน มิตรภาพระหว่างเพื่อนที่เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดความชื่นบาน อิ่มเอม ปิติ ซึ่งเป็นการเชื้ออำนาจยให้สมาชิกได้เติบโตและงอกงามตามวิถีแห่งตน (Facilitate Growth) พร้อมทั้งเชื้อให้สมาชิกได้เข้ามามีปฏิสัมพันธ์ต่อกันเพิ่มขึ้น ด้วยการแบ่งปันความรู้สึกรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจ (Facilitate Interaction) ซึ่งสมาชิกต่างรู้สึกชื่นชม และประทับใจกับการมีจิตใจที่อยากช่วยเหลือเพื่อนของ C3 และรู้สึกมีกำลังใจ และเป็นแรงบันดาลใจให้กับตนเอง ดังต่อไปนี้

- Co: อืม ดูเหมือนC3เป็นห่วงเพื่อนคนนี้น่ามากนะคะ ตั้งแต่เมื่อวานแล้ว น้อยๆ ก็ได้เห็นมิตรภาพระหว่างเพื่อน อะไรที่พี่C2เจอมา มันหนัก พี่C3ก็รู้สึกหนักไปด้วย ที่เราได้อยู่ร่วมกัน เราได้เห็นความหวังดีของเพื่อนคนนี้ ที่เค้าได้มีให้กับเพื่อนเนอะ เราเห็นแล้วรู้สึกยังงัยบ้าง ได้เห็นความพยายามของพี่ C3 จากที่ได้อยู่ร่วมกันมา พี่C3ก็อยากจะทำให้พี่C2นี้นะคะได้ลุกขึ้นสู้ เราเห็นความห่วงใยของเพื่อนที่มีให้เพื่อน เราเห็นแล้วรู้สึกอย่างไรบ้างคะ (Facilitate Growth and Facilitate Interaction)
- C6: ก็รู้สึกว่พี่C3รักเพื่อน คืออย่างเพื่อนบางคน เพื่อนมีปัญหาที่ทิ้งไป ไม่สนใจ เพราะว่ามันไม่ใช่เรื่องของเราใช้มั๊ยคะ คือมันเป็นเรื่องอะไรที่เราจะไปยุ่งกับเรื่องของเพื่อน ถ้าหนูเป็นพี่C2นะ หนูก็จะคิดได้เพราะคำพูดของพี่C3 แล้วเรื่องเดียวที่อยากให้พี่C2ทำ คือให้พูดอย่างน้อยๆ เราได้พูด ถ้าพูดแล้วเรื่องไม่ดีขึ้น ก็ได้รู้กันไปว่ามันไม่ดีขึ้น แต่เราก็ได้พูดแล้ว เราทำให้ดีกว่าก่อน ไม่ต้องเก็บไว้ เก็บไว้มันก็แค่นั้น ไม่ทำให้ดีขึ้น แล้วคนที่เครียดก็คือตัวเรา ก็ไม่ต้องเครียด คือถ้ามันเป็นปัญหาเล็กๆ น้อยๆ แล้วจะเครียดทำไม
- C4: ก็คิดว่าพี่C3เป็นเพื่อนที่ดีมากคะ ถ้ามีเพื่อนอย่างนี้รักตายเลย (หัวเราะ)
- C5: ก็รู้สึกว่พี่C3มีความเป็นห่วงพี่C2มาก คือแบบมีอะไรก็อยากให้พูดออกมา ดูแล้วรู้สึกว่พี่เค้าเป็นห่วงจริงๆ บางสิ่งบางอย่างที่หนูฟังที่พี่C3เค้าอยากจะทำบอกรว่ให้มาระบายกับพี่C3สิ พี่C3เค้าจะได้เลิกเป็นห่วงอะไรอย่างนี้ คิดว่พี่อาจจะบอกรว่พี่C3ก็ได้ พี่เค้าอาจจะช่วยพี่ได้ เพราะว่าเค้าเป็นคนพูดจาดี คิดอะไรดี ๆ เสมอ สองหัวดีกว่าหัวเดียวจริงนะ
- C4: ไม่ต้องเครียดหอรอกพี่C2
- Co: C1ละคะ
- C1: ก็อย่างว่C4 กับC5พูด ก็พี่C3ก็เป็นเพื่อนที่ดีกับพี่C2 มีอะไรว่พี่C2ก็เล่าให้พี่C3ฟัง พี่C3ก็เข้าใจอะไรอย่างนี้ ปัญหาทุกอย่างอะไรอย่างนี้

- Co: สิ่งทีC1 เห็นอะไรอย่างนั้นนะคะ C1รู้สึกอย่างไรบ้างในใจเรา กับมิตรภาพที่เพื่อนมีให้กับเพื่อน
- C1: ก็รู้สึกว่ามีC3เป็นเพื่อนที่ดีมากเลยคะ  
 ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ C2 ได้บอกความรู้สึกที่ได้รับฟังมุมมอง ความรู้สึกและกำลังใจจากเพื่อนสมาชิก ซึ่ง C2 ได้บอกถึงความรู้สึกดีใจและขอบคุณ แต่ยังคงรู้สึกผิดกับตนเองที่ทำให้เพื่อนสมาชิกต้องรู้สึกไม่สบายใจไปด้วย ผู้นำกลุ่มจึงเอื้อให้เพื่อนสมาชิกได้เข้ามาบอกความรู้สึกเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ถึงความเต็มใจที่จะช่วยเหลือ ซึ่งเพื่อนสมาชิกก็เคยได้รับกำลังใจจาก C2 เพื่อให้เห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง และเกิดความซาบซึ้งใจในมิตรภาพระหว่างเพื่อนที่ตรงตาม เต็มไปด้วยบรรยากาศของการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ดังนี้
- Co: ค่ะ C2ได้เห็นความห่วงใย ความรักจากเพื่อนคนนี้ และจากน้องๆ ทุกคน ที่ไม่อยากจะให้C2 ต้องเจออะไรคนเดียวนะคะ เพราะทำดีที่สุดแล้วมันก็ต้องอยู่กับC2นะ แล้วก็มันทำร้ายตัวC2มากที่สุด มากกว่าใครๆ C2ได้ฟังแล้วรู้สึกอย่างไรบ้างคะ กับความรักความห่วงใยที่น้องๆ และเพื่อนเรามีให้คะ
- C2: ถ้าสำหรับน้องๆ ก็รู้สึกดีใจ และรู้สึกขอบคุณครับที่เป็นห่วง แต่ถ้าสำหรับC3ก็รู้สึกดีใจมาก และก็เสียใจนิดนึงที่เราทำให้เพื่อนเราไม่สบายใจ
- Co: ค่ะ คล้ายๆ ว่าเรารับรู้แล้วละ ว่าเพื่อนเราเป็นห่วงเรามาก และเราก็ไม่น่าจะทำให้เพื่อนหนักใจไปกับเรา C3รู้สึกอย่างนั้นมั๊ย เพื่อนเราทำให้ใจหนักใจมั๊ย
- C3: คำร้องเพลงนี้เหมือนเวลาเค้ารู้ว่าหนูมีปัญหา เหมือนตอนที่หนูรับน้องหนูเครียดมาก เค้าจะโทรหาหนู สวัสดีคะ หากC3เจ็บเพื่อนก็เจ็บ มันก็ร้องไปของมัน เอมมันก็ทำให้เรารู้สึกว่าเราไม่ได้อยู่คนเดียวนะ แต่บางครั้งอยากให้C2รู้ว่าเพื่อนทุกซึ่ ก็อยากจะแบ่งเบาความรู้สึก รู้สึกว่าชีวิตC2ผ่านอะไรร้ายๆ มาเยอะ แต่ชีวิตC3เหมือนกับว่าเราเดินมาคนเดียว C3ไม่ค่อยได้เจออะไร อย่างเพื่อนทุกซึ่เรื่องที่เพื่อนช่วยได้ ก็อยากยื่นมือช่วย เราก็อยากแบ่งปันซึ่งกันและกัน ไม่อยากจะให้แบกรับคนเดียว อย่างน้อยๆ อย่างเราไปคนเดียว เรารู้สึกว่าไม่ปลอดภัย แต่ถ้ามีเพื่อนไปด้วย เราก็รู้สึกอุ่นใจอย่างน้อยเราก็มีเพื่อน และซึ่ก็มีแก็เป็นเพื่อนคุย ไม่อยากให้เกิดว่าลำบาก เอมไม่อยากให้เพื่อนรู้สึกไม่ดี บางครั้งหนูรู้ว่าเค้ามีเรื่อง แต่เค้าไม่เล่า ก็อยากให้เค้าปรึกษาเราในเรื่องที่ไม่สบายใจให้ฟังอย่างนั้นนะคะ  
 ผู้นำกลุ่มสื่อเรื่องราวโดยยกบทความ เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความ เป็นจริงของชีวิต (Realization) ที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยง และมีปัจจัยต่าง ๆ ที่มีส่วนเป็นองค์ประกอบให้เกิดเหตุการณ์ต่าง ๆ ขึ้น เพื่อช่วยคลี่คลายสลายใจทึบในใจของ C2 ที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงที่

เกิดขึ้น (Facilitate Counseling) และผู้นำกลุ่มเชื้ออำนาจให้สมาชิก C2 ได้เห็นถึงคุณค่าของ ประสบการณ์ที่ผ่านมา (Facilitate Growth) ทำให้ C2 ได้ตระหนักและเกิดการใคร่ครวญตนเองถึง สิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง พร้อมทั้งหาแนวทางในการพัฒนาและจัดการกับปัญหาอย่าง สร้างสรรค์และสอดคล้องตามความเป็นจริง (Realization) โดยสมาชิก C2 เริ่มตระหนักและ ยอมรับความเป็นจริงได้มากขึ้น มองเห็นว่าการเกิดขึ้นของเหตุการณ์ หรือแต่ละเรื่องราวมีหลาย ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีตัวเราเป็นเพียงส่วนหนึ่งของปัจจัยทั้งหมด ดังคำกล่าวของ C2 คือ “ครับ ถึงเราจะรู้สึกแสบในตรงนั้น แต่ถ้าไม่มีตรงนั้นมา เราก็ไม่ได้มีตรงนี้ ก็คือ ก็โอเค เราอาจจะไม่ผิดไป หมดทุกอย่าง โอเคอย่างเพื่อนนะ ถ้าเพื่อนไม่ทำอย่างนั้น เราไม่ทำอย่างนี้ เราก็ไม่เป็นอย่างนี้”

ทั้งนี้ จะเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ที่แสดงถึงการเพิ่มขึ้นของลักษณะความสามารถ ในการฟื้นฟูพลังในด้านต่าง ๆ ได้ชัดเจนมากขึ้น โดยพิจารณาจากข้อมูลคุณภาพจากการสัมภาษณ์ เพิ่มเติม ดังนี้ เมื่อสมาชิก C2 ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธแล้วได้ เกิดความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง คือสมาชิกได้เรียนรู้ และตระหนักถึงแหล่งให้ความช่วยเหลือ ให้ คำแนะนำและกำลังใจ จากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และเห็นความสำคัญของพ่อแม่ที่เป็นแหล่ง สนับสนุนช่วยเหลือ และสามารถให้คำปรึกษากับตนเองได้ การมองเห็น รับรู้ และสามารถเข้าถึง แหล่งช่วยเหลือได้ การสามารถพูดคุยและบอกเล่าถึงเรื่องราวและอุปสรรค เพื่อผ่อนคลาย และหา วิธีการคลี่คลายปัญหาได้มากขึ้น รวมทั้งการได้รับกำลังใจ ความห่วงใยทำให้มีกำลังใจในการ เปลี่ยนแปลงตนเองหรือเริ่มต้นกับสิ่งใหม่ ๆ ตลอดทั้งการเรียนรู้แบบอย่างการผ่านพ้นอุปสรรค ปัญหา และสร้างกำลังใจจากคำแนะนำเพื่อน ทำให้สามารถสร้างกำลังใจกับตนเองได้ ซึ่งกล่าวได้ ว่าลักษณะหรือคุณสมบัติข้างต้นเป็นการเพิ่มขึ้นของความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้านการมีแหล่ง สนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) ดังคำกล่าวของ C2

“ก็ น่าจะเพื่อน ก็อย่างที่ผมบอกอย่าง C3 อย่างนี้ พอออกไปแล้ว เรามีอะไรเราก็คุยกัน และก็อีกอย่าง อย่างที่ C3 บอกว่า C3 แบบปรึกษาพ่อแม่ ก็เลยทำให้คิดเอง ถ้าเรามีอะไรจริง ๆ อย่างเนี่ยะ คนที่ช่วยเราได้ดีที่สุดก็คงเป็นพ่อแม่ ก็คือปัญหาทุกอย่างก็ต้องพ่อแม่”

“คือความเป็นห่วงของน้อง ๆ ของเพื่อน น้องก็พูดให้พี่ C2 ทำอย่างนี้ ๆ นะอย่างเพื่อนก็ มี ก็ทำให้เราอยากเปลี่ยนแปลง ”

“ตอนที่อยู่ในกลุ่มก็อย่างน้อง น้องก็มีกำลังใจให้ ใจ C3 อย่างเพื่อน เพื่อนก็มีกำลังใจให้ แล้วเราก็เอากำลังใจจากที่น้องเค้ามีปัญหา เราก็มีปัญหา เหมือนเราก็พยายาม คือให้กำลังใจ ตัวเอง คือเรา เราไม่ได้มีปัญหาคนเดียว คนอื่นก็มี”

สำหรับความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) มีการเปลี่ยนแปลง โดยสมาชิกมีลักษณะหรือภาวะของจิตใจ คือมีความเข้มแข็ง อดทนต่ออุปสรรคความยากลำบาก

ไม่ท้อแท้ และเปลี่ยนแปลงตนเองกล้าที่จะเผชิญปัญหา ไม่หลีกเลี่ยงปัญหาเหมือนที่ผ่านมา มีมุมมองต่ออุปสรรคและปัญหาว่ามีทางออกเสมอ ขึ้นอยู่กับความพยายาม และมองว่าปัญหาเปรียบเสมือนบทเรียนที่มีคุณค่าที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับจิตใจ และเป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องพบเจอและเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เข้ามาทดสอบชีวิต รวมทั้งการได้ตระหนักเรียนรู้ ขยายมุมมอง เปิดกว้างและเข้าใจตนเอง ทำให้มองเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเองมากขึ้น ดังคำกล่าวของ C2

“ทำให้มีความเข้มแข็ง มีความอดทนต่ออุปสรรค มีความกล้าคิดกล้าแสดงออก และทำให้เข้าใจชีวิตว่า เราอย่าท้อแท้กับสิ่งที่เราได้พบเจอ จะต้องต่อสู้กับปัญหาให้ได้ เพราะเราจะต้องดำเนินชีวิตต่อไปข้างหน้า”

“รู้สึกว่ายากเหมือนกันเหมือนกับกำแพง ถ้าเราคิดจะข้ามไป เราก็ข้ามได้เนอะ เราก็เออ เราก็ต้องพยายามข้ามมันไปให้ได้เนอะ เออกำแพงอาจจะมึนมีรู เราอาจจะหาที่มุดไปก็ได้ แต่เรากลับไม่หาไม่อะไรเลยอย่างนี้ อยู่เฉย ๆ มันจะแก้ก็ไม่ได้ อย่างปัญหาของหลาย ๆ คนมันก็มีทางแก้ปัญหา อย่างปัญหาของผม มันก็ต้องมีทางแก้”

“ท้อใจ แต่อย่างที่ผมบอก ถ้าเราเจออะไรที่มันหนัก ๆ อะ แล้วสักพักถ้าเราคิดว่าเออมันเป็นประสบการณ์ แล้วถ้าเราเจอปัญหาหนักเท่าเนี่ยะ เราก็อยู่ได้เนอะ ในเมื่อปัญหาหนัก ๆ เราก็เคยเจอมาแล้ว ก็คิดว่าเอาอุปสรรคและปัญหามาเป็นประสบการณ์ช่วยสอนเรา”

“มัน ตอนเนี้ยแบบ ก็อย่างผมก็คิดว่า อย่างอะไรที่เราทำยิ่งไปซ้ำตัวเอง คนอื่นเค้าก็ไม่เห็นเดือดร้อนเลย ตัวเองกลับเดือดร้อนอยู่คนเดียว เรื่องทุกอย่างมันก็มาตกอยู่ที่เรา”

“ก็ถ้าเวลาที่มีเรื่องเครียด หรือปัญหาหนัก ๆ ก็พยายามคิดถึงอย่างแบบว่า อย่าว่าตัวเองไม่ดี เออกก็คิดว่า เราก็ทำให้เพื่อนหัวเราะได้ ผมก็ทำให้เพื่อนมีความสุขได้ ก็คิดถึงในทางที่ดีของตัวเองด้วย แต่ก่อนก็จะตอกย้ำ ๆ ทำ ใครไม่ดีก็จะทำ ๆๆ แต่เดี๋ยวนี้อะคิด ก็มีคนหลายคนเค้าก็สนุกับเรา เค้าก็รักเรา...ก็เริ่มมองตัวเอง 2 ด้าน แต่ก่อนมองด้านเดียว ถ้ามีเรื่องก็จะคิดเออไม่ดี ๆๆ เราไม่ดีเองแหละ”

เมื่อพิจารณาจากบทสัมภาษณ์ของ C2 จะเห็นได้ว่า สมาชิกได้เรียนรู้จักที่จะเข้าใจผู้อื่น ซึ่งเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา การมีทักษะการสื่อสาร ความกล้าที่จะเป็นผู้เริ่มต้นสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนใหม่ รวมทั้งการเรียนรู้จักที่จะประเมินอารมณ์ของตนเอง และควบคุมสภาวะหรือความรู้สึกของตนเอง โดยการมีสติ มีสมาธิ ทำให้ใจเย็นและรอบคอบมากขึ้นในการคิดแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ซึ่งลักษณะทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้นเรียกได้ว่าเป็นการเพิ่มขึ้นของความสามารถในการฟื้นพลังด้านสิ่งที่ดีขึ้นสามารถ การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) ดังนี้

“ก็แบบ... อย่างเพื่อนของเราที่ปกติเราจะแบบเวลาที่เห็นเค้าหน้าบึ้งใส่เรา เออเค้าไม่  
อยากคุยกับเราหรือเปล่า แต่ที่จริงเค้าอาจจะมีปัญหาเหมือนกับเราแต่เค้าก็ไม่พูด เราก็โอเคเค้า  
อาจจะมีปัญหาอยู่ก็ได้ เค้าเลยหน้าบึ้งใส่เรา”

“ผมว่ามันเริ่มจากความคิดนะ ในเมื่อเราคิดดี เราก็จะต้องทำดี คืออย่างถ้าเจอ เจอใคร  
ไม่ชอบก็ คือผมไม่ชอบใคร โอเคคนอื่นอาจจะไม่รู้สึกรักเรา แต่ ถ้าเราเจอหน้าเค้ายืนอยู่เราก็ยิ้มให้  
เค้า คุยกับเค้าอย่างเป็นเมื่อก่อน ก็ไม่คุยกับเค้า ก็เดินหนี ก็คือถ้าเค้าไม่ทักเรา เราก็ไม่ทักเค้า แต่  
ตอนนี้โอเค ก็ลด อย่างวันนั้นโอเคจำได้ว่า นั่งกับบอ หรือใครกับบอพี C2 ลองลดทิวูริ หรือเค้า  
เรียกว่าลดฟอร์มลงมานิดนึง โอเคถ้าเค้าไม่คุยกะเราแต่เราลองไปคุยกะเค้าก่อน ถ้าเค้าไม่คุยกะ  
เราก็ค่อยว่ากันอีกที ที่จริงเราอาจจะคิดเองว่า เค้าไม่คุยกะเรา เราก็ไม่คุยกะเค้า ก็ต่างคนต่างไม่  
นั่นกัน เราก็เข้าหาเค้า”

“ปั่นป่วน เออ ไขมันจะเป็นอย่างนั้นอะพี แล้วก็หลังจากเข้ากลุ่ม เราก็พยายามใจเย็นลง  
ใจเย็นลง ๆ ๆ แล้วก็ค่อย ๆ คิด”

“ก็คงคิดก่อนว่าเออ เราไม่ได้มีปัญหาคนเดียว คนอื่นก็มี เราก็สมาธิตั้ง แล้วตั้งใจต่อ ยิ่ง  
เราเจอปัญหาแล้วเรายิ่งไปไว้วาย มันก็ไม่มีผลดี มันก็ยิ่งทำให้ปัญหาเลวร้ายขึ้นไปเรื่อย ๆ ก็ได้”

“ประสบการณ์ ถ้าเป็นกลุ่มอย่างนี้ใช้เปล่าก็แบบแต่ก่อน ผมแบบซื่อๆ ก็เคยไม่กล้า ๆ  
แต่แบบข้อดีของการเข้ากลุ่มก็คือทำให้เรามีความกล้าขึ้นและก็คุย ๆ กับคนอื่น”

นอกจากนี้ C2 ได้ตระหนัก และเห็นถึงคุณค่าความรักของพ่อแม่มากขึ้น รวมทั้งมองเห็น  
ความสัมพันธ์เชื่อมโยงของตนเองกับผู้อื่น ความสุขและความทุกข์ของตนเองมีผลกระทบต่อบุคคล  
รอบข้าง จากการพิจารณาดังกล่าวทำให้ สมาชิกมีความมุ่งมั่นมีกำลังใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง  
และพัฒนาตนเองไปยังเป้าหมาย โดยมีความรัก ความอบอุ่นและความห่วงใยจากพ่อแม่เป็น  
กำลังใจ ในการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมไปในทางที่สร้างสรรค์โดยการสร้างกำลังใจให้กับตัวเอง  
นอกจากนี้ การได้เรียนรู้ถึงการเกิดขึ้นของสิ่งต่าง ๆ ย่อมมีที่มาจากเหตุปัจจัย การเรียนรู้เกี่ยวกับ  
การกระทำและผลของการกระทำที่จะตามมาเป็นของคู่กันนำไปสู่การสร้างเหตุปัจจัยที่เอื้อให้  
เกิดผลสำเร็จ ทั้งในด้านการเรียน และการดำเนินชีวิตด้านต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์และสอดคล้อง  
กับความจริงของชีวิต ดังคำกล่าวของ C2

“แต่ก่อน ถามว่า ก็อย่างผมบอกว่ารักมั๊ย มันคือรัก แต่มันไม่ได้รู้สึกถึงความรัก โอเคผมก็รู้  
แบบคำว่ารัก โอเค แม่รักลูกนะพ่อรักลูกนะ แต่คือ เราไม่ได้สัมผัสความรู้สึก ความอบอุ่นของเค้า  
อะไรอย่างนี้ คือตอนนั้น เรา ๆ ไม่ได้คิดอย่างนี้ไง เราก็แค่รับฟังแล้วเราก็ไปเรื่อย ๆๆ แต่ ณ ตอนนี้

แบบ อย่าว่าแต่อะไรเลย บางครั้งโทร ๆ ก็บอกอะไรอย่างนี้ บางครั้งแบบโอดตัง โอนเงิน แต่ก่อน  
เค้าโอนมาก็เฉย ๆ อะ โอนมาก็กด ๆ แต่ตอนนี้โอนมาแล้วเรารู้ว่า เฮ้ยเค้ารักเรานะ รู้สึกได้”

“ก็ทำให้เห็นแบบเวลาทุกข์ คือเราไม่ได้ทุกข์คนเดียวนะ คนอื่นก็ทุกข์ เวลาสนุกเราก็ไม่ได้  
สนุกคนเดียว คนอื่นก็สนุก อย่างถ้าเวลาเราทุกข์อย่างเนี่ยะ คนรอบ ๆ ข้างเราก็ทุกข์ด้วย พ่อแม่  
เราก็เป็นทุกข์ แต่ถ้าเรามีความสุขเพื่อนก็มีความสุข”

ด้านการเรียน ต้องมีสมาธิ และก็ต้องมีกำลังใจในการไปยังจุดหมาย ก็ที่เราเรียนนะ เรา  
เรียนมันเหนื่อย เราก็คิดถึงพ่อแม่ก็ได้เนอะ คิดถึงพ่อแม่ คิดถึงคนที่รักเรานะ แล้วก็ตั้งใจเรียนเพื่อ  
เค้าอย่างนี้”

“ก็คือนั่งคิด ๆ ว่าจะสู้ จะไม่หนีปัญหา หลังเข้ากลุ่มมา อย่างวันนี้เนอะเพื่อนเค้าชวนไปกิน  
เหล้ากัน คือตอนเช้าเค้าก็มาชวน ๆ แบบ คือเรารู้ว่า เราไม่อยากไปอย่างนั้นแล้ว ก็ให้กำลังใจ  
ตัวเอง อีกอย่างจะเข้าพรรษาแล้วด้วย ผมก็คิดว่าเออวันจันทร์เราจะเริ่มต้นใหม่แล้ว ผมก็จะไม่ยุ่ง  
กับสิ่งพวกนั้นอีก แต่ถ้าเป็นเมื่อก่อนเนี่ยะแบบว่าโอเคเราอยากไปด้วย เราก็ตามเพื่อนด้วย ตาม  
เพื่อนที่ไม่ใช่สิ่งดี ๆ ตามเพื่อนไป พอเพื่อนชวนกัน ก็ไป ๆ ”

“ก็ความเป็นจริงคือ มันก็คงเป็นสิ่งที่ ถ้าเราทำอะไร การกระทำก็จะตามมา เค้าเรียกว่าถ้า  
เราทำอะไรผลก็จะตามมา เราทำดีผลดีมันก็ตามมา เราตั้งใจเรียนเกรดเราก็ได้เยอะ เราโดดเรียน  
เราก็ได้ติดเอฟ ติดอะไรนี้ มันก็ได้ผลตามมา ก็ทำดีก็ได้ดี”

จากบรรยายภาคกลุ่ม และกระบวนการกลุ่มที่เอื้อให้เกิดสัมพันธภาพที่อบอุ่น และไว้วางใจ  
ได้ รวมทั้งผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตร ที่ทำหน้าที่เพื่อนที่อยู่เคียงข้างอย่างเข้าใจ หรือประดุจ  
แสงที่ส่องสว่างในที่มืด ทำให้สมาชิกได้กระจ่างชัด ตระหนักในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น อันเกิด  
จากการแทนที่อวิชชาด้วยสัมมาทิฐิ ทำให้เกิดปัญญา มองโลกและชีวิตอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง  
มองเห็นและตระหนักถึงความสำคัญของบุคคลที่เกี่ยวเนื่องและมีส่วนสำคัญในชีวิตของตน  
มองเห็นโยงใยชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นและสิ่งรอบตัว ทำให้ตระหนักถึงการ  
กระทำของตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นการขยายมุมมองให้กว้างขวางและลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น เกิดการ  
ตระหนัก เรียนรู้และเข้าใจมองเห็นเหตุและวิถีทางคลี่คลายสลายทุกข์ในใจ ตลอดจนทั้งเรื่องราว  
ความสุขและความทุกข์ ความไม่แน่นอน ทำให้ไม่ประมาท เห็นคุณค่าของชีวิตและเวลาที่มีอยู่  
ในแต่ละขณะมากขึ้น ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าที่ได้เรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม ก่อเกิดเป็นฐานที่  
หนักแน่น และยืดหยุ่น การยอมรับและเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในทุกขณะของชีวิต

การมีฐานรากแนวคิดทางพุทธธรรมดังกล่าวเปรียบเสมือนการสร้างภูมิคุ้มกันในการใช้  
ชีวิต การมีเกราะกำบังที่แข็งแกร่งเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคปัญหาหรือบททดสอบต่าง ๆ ที่จะเข้า

มาในชีวิต ซึ่งภูมิทัศน์ของจิตใจที่เกิดขึ้นดังกล่าว รวมทั้งบรรยากาศ และกระบวนการกลุ่ม และผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตร เป็นส่วนสำคัญที่ผสมผสานกลมกลืนไม่สามารถแยกส่วนได้ จะช่วยเอื้ออำนวยหรือส่งเสริมให้เกิดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ดังกระแสการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มที่นำเสนอไว้ข้างต้น

ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อบุคคลมีฐานความรู้ความเข้าใจต่อโลกและชีวิตตามความเป็นจริงแล้ว ก็จะทำให้บุคคลตระหนักถึงการกระทำของตนเอง รับผิดชอบ มองเห็นถึงการเกื้อกูลของชีวิต ทำให้สามารถเรียนรู้และเข้าถึงแหล่งสนับสนุน ทรัพยากรและปัจจัยภายนอกที่เอื้อประโยชน์ดูแลช่วยเหลือ การเรียนรู้และซึมซับแบบอย่างที่ดีงาม และมีคุณค่าต่อการนำไปปฏิบัติหรือดำเนินชีวิตของตนเอง (การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have)) เมื่อเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง และได้รับการช่วยเหลือ มีคนเคียงข้าง และได้รับกำลังใจ ความอบอุ่น ทำให้มีพลังยืนหยัดต่อสู้และเผชิญปัญหาอย่างเข้มแข็งและมีความอดทนและพยายามที่จะข้ามพ้นอุปสรรค มีจิตใจที่เข้มแข็ง นอกจากนี้การเปลี่ยนมุมมอง และการรับรู้ต่ออุปสรรคและปัญหา มองว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าและเป็นบทเรียนให้กับตนเอง เปรียบเสมือนบททดสอบชีวิตที่สร้างความสำเร็จแกร่ง ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และมองเห็นคุณค่า และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากขึ้น (*I am: Internal, personal strengths*) รวมทั้งเมื่อมีมุมมอง การรับรู้ และตระหนักในตนเองและผู้อื่นแล้วก็จะเอื้อให้บุคคลสามารถจัดการคลี่คลายกับภาวะของจิตใจที่ไม่สงบ เช่น ความอึดอัด ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด ความเครียด เป็นต้น และช่วยให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล เพราะตระหนักในความสัมพันธ์เกี่ยวข้องเชื่อมโยงของตนเอง และผู้อื่น ส่งผลให้สามารถแก้ไข้ปัญหา มีปฏิสัมพันธ์ติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นผลมาจากการตระหนักและเรียนรู้จักอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ (*I can: Social, interpersonal skill*) ซึ่งเป็นผลมาจากการมีสติ เกิดสัมมาทิฐิหรือปัญญาเป็นเครื่องนำทางหรือแสงสว่างในเส้นทางชีวิต สอดคล้องกับการศึกษาของ Nale (1993) ที่ศึกษาลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงมีคะแนนปัญหาด้านพฤติกรรม และปัญหาด้านการเรียน ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลัง พบว่านักเรียน 52 คนที่เข้าร่วมโปรแกรม มีคะแนนด้านทักษะทางสังคมสูง และมีคะแนนความเชื่อในอำนาจแห่งตนอยู่ในระดับกลางถึงสูง

จากการวิเคราะห์กระแสกลุ่มในกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ทำให้เห็นการเพิ่มขึ้นของความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามกรอบแนวคิดของ Grotberg (1995) ในแต่ละด้านครบทั้ง 3 ด้าน ดังที่กล่าวมาข้างต้น การเพิ่มขึ้นของความสามารถในการฟื้นฟูพลังในด้านต่าง ๆ ของสมาชิกในกลุ่มทดลอง ที่พิจารณาได้จากบทสนทนาในกระบวนการกลุ่ม

และข้อมูลเชิงคุณภาพจากผลการวิจัยในส่วนที่ 2 ซึ่งได้จากการวิเคราะห์บทสัมภาษณ์เชิงลึก ประกอบกับแบบประเมินกลุ่มที่สมาชิกรับรู้จากการเข้ากลุ่มมีลักษณะที่สอดคล้องหรือช่วยยืนยันค่าทางสถิติในผลการวิจัยส่วนที่ 1 ที่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยทั้ง 2 ข้อของการวิจัยครั้งนี้

ผลการวิจัยดังกล่าวเป็นการแสดงให้เห็นว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสามารถเพิ่มความสามารถในการฟื้นพลัง เนื่องจากกระบวนการกลุ่มเป็นประสบการณ์ที่ได้เอื้อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ที่จะเติบโตองงามตามวิถีของตน โดยอาศัยกระบวนการกลุ่มและผู้นำกลุ่มเป็นสำคัญ เอื้อให้สมาชิกเกิดการใคร่ครวญ ตระหนักต่อกระทำและประสบการณ์ของตนเองที่ผ่านมา และช่วยคลี่คลายสลายใจทยอยในใจที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น อีกทั้งกระบวนการกลุ่มที่มี 2 มิติดังกล่าว ทำให้สมาชิกมีความรู้สึกซึมซับ ยินดี ตระหนักและเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนเองมีอยู่และสิ่งที่ตนเองได้กระทำ รวมทั้งได้เรียนรู้ประสบการณ์ที่มีคุณค่าของเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ การได้แบ่งปันความรู้สึก มุมมอง ตลอดจนกำลังใจและวิถีทางแก้ปัญหาให้แก่ผู้อื่นได้ จึงทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามีความสำคัญ และจากการได้เรียนรู้ประสบการณ์กลุ่ม ทำให้สามารถยอมรับกับการกระทำของตนเองที่ผ่านมา และสามารถคลี่คลายแก้ไขสภาวะยุ่งยากลำบาก หรืออุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ที่สมาชิกเผชิญ ทำให้สมาชิกรู้สึกมีอิสระในตนเอง สามารถรับผิดชอบและควบคุมตนเองได้ เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

ที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ กระบวนการกลุ่มได้เอื้อให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ทำให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ตนเองได้รับการยอมรับจากกลุ่ม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ซึ่งเกิดจากการที่ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้เชื่อมเข้าหากัน จนเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มและบุคคลอื่น ๆ ได้ ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้มองเห็น และสามารถเข้าถึงแหล่งสนับสนุนทางสังคม มีกำลังใจ มองเห็นคุณค่าของตนเอง เชื่อมั่นและมีความภาคภูมิใจในตนเอง และมีทักษะทางสังคม ตลอดจนทั้งทักษะและแนวคิดที่ช่วยในการแก้ไขจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพัชรินทร์ อรุณเรือง (2547) ที่ได้เสนอแนวทางในการพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลัง ว่าจะต้องมีการเสริมสร้างการมีคุณค่าในตนเอง การเสริมสร้างความสามารถและศักยภาพของบุคคล และการเสริมสร้างการมองโลกทางบวก อีกทั้งสอดคล้องกับแนวคิดของ Wierenga (2003) ที่กล่าวว่า การเป็นผู้เข้าร่วมในประสบการณ์ที่ตนเองรู้สึกว่ามีคุณค่าจะเกิดขึ้นได้ เมื่อบุคคลเชื่อว่าประสบการณ์ดังกล่าวเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อชีวิต และการที่ตนเองสามารถตัดสินใจ และรับรู้ เข้าถึงแหล่งทรัพยากร ตลอดจนทั้งมีทักษะและความรู้ที่จะนำไปสู่การบรรลุผลสำเร็จในการทำงานและการดำเนินชีวิต ความสามารถเชื่อมเข้าหาผู้อื่นผ่านการทำงานร่วมกับผู้อื่น และรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นและเพื่อน และเช่นเดียวกับงานวิจัยของ Kylie,



Collin, Burns , & Jonathan (2006) ที่พบว่าวิถีทางหนึ่งที่จะสามารถเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลังในผู้ใหญ่ตอนต้นโดยการให้บุคคลเป็นผู้มีส่วนร่วมในประสบการณ์ที่มีคุณค่ามีความหมาย ผู้มีส่วนร่วมจะประเมินและตระหนักว่าตนเองได้รับคุณค่า หรือประสบการณ์ที่มีความหมายต่อตนเอง (meaning) รวมทั้งรู้สึกว่าคุณมีความสามารถในควบคุมสถานการณ์และความรู้สึกว่าคุณสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ (connectedness) อีกทั้ง Catalano, Berglund, Ryan, Lonczak, & Hawkins (2002) กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมที่มีคุณค่าต่อชีวิตความสามารถในการควบคุมประสบการณ์ การเรียนรู้ที่จะกำกับควบคุมอารมณ์ตนเอง และความรู้สึกเป็นอิสระในตนเอง และความสามารถที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับชุมชน หรือบุคคลอื่น ๆ เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลัง

ความสามารถในการฟื้นพลังที่เพิ่มขึ้น เป็นผลมาจากการแทนที่อวิชชาด้วยสัมมาทิฏฐิ ซึ่งเป็นรากฐานของกลุ่มแนวพุทธ ที่ทำให้บุคคลมีความเข้าใจต่อโลกและชีวิตตามความเป็นจริงมากขึ้น เมื่อมีความเข้าใจที่ถูกต้อง ทำให้บุคคลสามารถยอมรับและเผชิญจัดการกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ อย่างมีสติ สามารถตระหนัก เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ ซึ่งมีผลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในทางที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ การมีพลังใจที่เข้มแข็ง มีมุมมองการรับรู้ต่อปัญหาและอุปสรรคสอดคล้องกับความเป็นจริง โดยสามารถเรียนรู้และมองเห็นคุณค่าจากประสบการณ์ในอดีตที่เปรียบเสมือนแบบฝึกหัดให้ชีวิตแข็งแกร่งมากขึ้น และสามารถมองเห็นแนวทาง แบบอย่างในการแก้ไขปัญหา ตลอดจนสามารถเข้าถึงแหล่งสนับสนุนในการช่วยเหลือให้คำแนะนำและกำลังใจต่าง ๆ ซึ่งเป็นลักษณะหรือองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลังทั้ง 3 ด้าน

นอกจากความสามารถในการฟื้นพลังแล้ว สัมมาทิฏฐิ หรือความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงได้ช่วยเสริมสร้างคุณลักษณะทางบวกที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องหรือช่วยเอื้อให้บุคคลเกิดความสามารถในการฟื้นพลังได้ ดังเช่น จากการศึกษาของธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2549) ที่พบว่า กลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา (BPGC) สามารถเพิ่มค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาได้ รวมทั้งเพริศพรรณ แดนศิลป์ (2550) ได้ศึกษาผลของกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง ซึ่งพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ประกอบกับการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ พบว่า หลังการเข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการ สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้ในเนื้อหาประสบการณ์ เช่น การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องับชีวิตตนเอง ความสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อครอบครัว

นอกจากนี้ บวร สุวรรณภา (2548) ได้ศึกษาสัมมาทิฐิของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ นครราชสีมาหลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มได้เกิดสัมมาทิฐิหรือเกิดวิถีคิดที่ถูกต้องเป็นจริงในการมองโลกมองชีวิต และมองตนเองอย่างถูกต้องกว้างขวางลึกซึ้งขึ้น เกิดการรู้จักเข้าใจยอมรับตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกผูกพันกับคนใกล้ชิดทั้งครอบครัวและเพื่อน ๆ รวมทั้งเข้าใจในวิถีที่คนต้องอยู่ร่วมกัน รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนในบทบาทต่างๆ อย่างชัดเจน เป็นคนใจกว้างที่เข้าใจและพร้อมต่อการศึกษาตนเองอยู่เสมอ และมั่นใจต่อการดำเนินชีวิตของตนอย่างสร้างสรรค์ และจากการศึกษาของสมจิตร เกิดปรางค์ (2543) ในเรื่องการนำศีล สมาธิ ปัญญา มาใช้ในกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีสุพรรณบุรี พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และในระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากงานวิจัยข้างต้น ทำให้เห็นว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธก่อให้เกิดการฐานความเข้าใจที่ถูกต้องต่อโลกและชีวิต ซึ่งจะนำไปสู่การเพิ่มคุณลักษณะที่พึงประสงค์ต่าง ๆ โดยคุณลักษณะหรือสภาวะที่กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสามารถเสริมสร้างและพัฒนาในสมาชิกกลุ่มทดลองในงานวิจัยที่ผ่านมา ล้วนแต่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับเรื่องโยง หรือสนับสนุนส่งเสริมเอื้อให้บุคคลมีความสามารถในการฟื้นพลังเพิ่มขึ้นตามไปด้วย

ในการวิจัยครั้งนี้ จากผลการวิจัยเชิงปริมาณในตอนที่ 1 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานในการวิจัยทั้ง 2 ข้อ และผลการวิจัยเชิงคุณภาพในตอนที่ 2 ช่วยยืนยันการสนับสนุนสมมติฐานดังกล่าว และทำให้ทำความเข้าใจประสบการณ์ด้านจิตใจเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นพลังได้หลากหลายแง่มุม และลึกซึ้งมากขึ้น จึงกล่าวได้ว่าความสามารถในการฟื้นพลังสามารถเสริมสร้างและพัฒนาให้เพิ่มมากขึ้นได้ในนักศึกษามหาวิทยาลัยที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Flach (1980, 1988) ที่กล่าวว่า ความสามารถในการฟื้นพลังเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบ ซึ่งบุคคลสามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต ทั้งนี้ความสามารถในการฟื้นพลังเป็นกระบวนการอย่างหนึ่งที่มีการเคลื่อนที่เปลี่ยนแปลงได้ของการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ แม้ว่าจะประสบกับความทุกข์ยากลำบาก ความทรมาน ภัยคุกคาม หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต (Luthar et. al., 2000; Luther & Ziegler, 1991; Block & Block, 1980; Rutter, 1987, 1990, cited in Luthar et. al., 2000; Masten, Best, & Garmezy, 1990, cited in Norman, 2000; Liddle, 1994 ) อีกทั้งนักวิจัยได้กล่าวว่า สามารถที่จะส่งเสริมให้มีความสามารถในการฟื้นพลังเพิ่มมากขึ้น โดยใช้วิธีการที่เหมาะสม (Rak & Patterson,

1996; Stewart et al., 1997; Werner & Smith, 1982) ตลอดจนทั้ง Jordan (1992) กล่าวถึงความสามารถในการฟื้นพลังว่าเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นผลมาจาก การที่บุคคลมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งทำให้บุคคลสามารถผ่านพ้นและชนะความเครียดได้

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Haldeman & Baker (1992 อ้างถึงใน Buckley, Thomgren, & Kleist, 1997) พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มการพัฒนา ลักษณะความสามารถในการฟื้นพลังด้วยการคิดในทางบวก โดยใช้แนวคิดทฤษฎีทางปัญญา-พฤติกรรม และใช้เทคนิคการสอนตนเองด้วยวิธีการทางปัญญา กลุ่มทดลองมีความสามารถในการฟื้นพลังแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ และในการศึกษาของพัชรินทร์ อรุณเรือง (2545) พบว่า หลังการเข้ารับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดังนั้นความสามารถในการฟื้นพลังเป็นคุณลักษณะและสภาวะที่สามารถเสริมสร้างและพัฒนาได้ ซึ่งการมีความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวเพิ่มขึ้น มีส่วนทำให้ความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์มีค่าเปลี่ยนแปลงเพิ่มมากขึ้นตามไปด้วยโดยมีความแตกต่างระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ในทุกรายด้าน เฉพาะด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) ของความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวที่มีความแตกต่างระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เนื่องจากเป็นความสามารถในการฟื้นพลังที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นตัวเสริมความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์นั้น จะมีการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างช้า หรืออาจมีลักษณะค่อนข้างคงที่ ประกอบกับเป็นรายด้านที่เกี่ยวกับปัจจัยภายในหรือจิตใจ (*Internal, personal strengths*) คือ การเป็นที่รักของคนอื่นและแสดงความรู้สึกต่อผู้อื่นได้ การมีความภาคภูมิใจในตัวเอง มีความเชื่อภายในตนเอง การเป็นอิสระ และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง รวมทั้งการเป็นผู้ที่มีความหวัง ศรัทธา และเชื่อมั่นในความถูกต้อง ซึ่งเป็นลักษณะของบุคลิกภาพที่ฝังแน่น แต่อย่างไรก็ตามในการวิจัยครั้งนี้ พบว่าสามารถเพิ่มคุณลักษณะและสภาวะของการมีความสามารถในการฟื้นพลังได้

นอกจากนั้น ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ด้านการมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ในระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นสูงกว่าในระยะหลังการทดลอง ในขณะที่ความสามารถในการฟื้นพลังที่เป็นลักษณะประจำตัวในด้านการมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น หลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน จึงอธิบายได้ว่า นักศึกษานำการเรียนรู้จากการเข้ากลุ่มไปปฏิบัติจนก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

ความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์เพิ่มสูงขึ้น แต่คงต้องอาศัยการพัฒนา และต้องให้ระยะเวลาจนสามารถพัฒนาเป็นลักษณะนิสัยประจำตัว จึงยังไม่สูงขึ้น

ผลการวิจัยดังกล่าวทั้งในส่วนของทฤษฎีเชิงปริมาณ และทฤษฎีเชิงคุณภาพ สรุปได้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสามารถเพิ่มความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ และความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวใน 3 องค์ประกอบ คือ ด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) ด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) และด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) ของนักศึกษาในกลุ่มทดลองได้ เนื่องจากตลอดทั้งกระบวนการของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จะมีนักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่มเสมือนกัลยาณมิตรที่เอื้อให้สมาชิกได้ตระหนักใคร่ครวญพินิจพิจารณา ตรวจสอบตนเองในเรื่องราวและประสบการณ์ที่สมาชิกบอกเล่า เพื่อนำให้เกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลง และแก้ไขทางพฤติกรรม ความคิด และความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เป็นการเอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากการยึดมั่นถือมั่นไปสู่การปล่อยวาง และมีอิสระ จากที่แคบไปสู่ที่กว้าง จากที่มีดไปสู่ว่าง หรือเรียกได้ว่าเป็นการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงจากความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องในชีวิต (มิจฉาทิฏฐิ) ไปสู่ความเข้าใจที่ถูกต้องในชีวิต (สัมมาทิฏฐิ) ซึ่งเป็นกระบวนการพาคนจากอวิชชามาสู่สัมมาทิฏฐิ เป็นภาวะจากทุกข์ไปสู่พ้นทุกข์ และเรียนรู้ที่จะอิมเอบยินดีกับการกระทำที่ดึงามที่ได้ทำแล้วในชีวิต ตลอดทั้งเรียนรู้ที่จะเติบโตองงามจากประสบการณ์หรือเรื่องราวที่เป็นอุปสรรคปัญหา ความผิดหวัง ในอดีตที่ผ่านมาของตนเอง ตลอดทั้งเกิดการเรียนรู้จากเรื่องราวของผู้อื่นที่ได้บอกเล่าแบ่งปันประสบการณ์ ภายใต้การเอื้ออำนวยของผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน อย่างใส่ใจ ยอมรับ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และสามารถแบ่งปันกำลังใจ คำแนะนำและความปรารถนาดีต่อกันระหว่างเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

กลุ่มดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ คือ 1) ส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคล และ 2) การขจัดปัญหาที่เป็นประเด็นค้างอยู่ในใจ หรือความไม่สอดคล้องระหว่างความคาดหวังกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจตนเอง โลกและชีวิตตามความเป็นจริง โดยการเป็นเพื่อนร่วมทางที่เดินเคียงข้างอย่างเข้าใจ เป็นกัลยาณมิตรที่เอื้อให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลง และสามารถเรียนรู้ที่จะเป็นอิสระจากความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ที่บีบคั้นหรือหนักหน่วงในชีวิต และมีพฤติกรรม มุมมอง ความคิด และความรู้สึกที่มีพื้นฐานอยู่บนความเข้าใจที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นการขยายความเข้าใจของสมาชิกให้รู้จักความจริงของชีวิตมากขึ้น

## บทที่ 6

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง(quasi- experimental research design) เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษา ในระยะก่อนและหลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ รวมทั้งระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) เพื่อศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เพื่อช่วยให้การศึกษาทำความเข้าใจผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธได้ชัดเจนและลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น โดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structure interview) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกกับนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีความยินดี และสะดวกในการให้สัมภาษณ์ สรุปผลการวิจัยตามลำดับดังนี้

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

**การวิจัยส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi – experimental research design)**

เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษา

**การวิจัยส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research)**

เพื่อศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษา หลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

#### สมมติฐานของการวิจัย

1. หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม
2. หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุม

## กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

### 1. กลุ่มตัวอย่างในชั้นสร้างเครื่องมือ

1.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตอบแบบสอบถาม คำถามปลายเปิด เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางประกอบพิจารณาในการสร้างข้อคำถามของแบบวัดให้มีความเหมาะสมกับบริบทมากขึ้น ซึ่งเป็นนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมจำนวน 30 คน จากมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครจำนวน 4 คน และจากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์จำนวน 10 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 44 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวไปทดลองใช้ (try out) ครั้งที่ 1 เป็นนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรี จากมหาวิทยาลัยต่าง ๆ จำนวนทั้งหมด 185 คน

1.3 กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวไปทดลองใช้ (try out) ครั้งที่ 2 เป็นนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรี จากมหาวิทยาลัยต่าง ๆ จำนวนทั้งหมด 260 คน

1.4 กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวไปทดลองใช้ (try out) เพื่อตรวจสอบความตรงตามภาวะสันนิษฐาน (construct validity) เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จากมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 130 คน

1.5 กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมในชั้นการพัฒนาแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังนั้น เป็นคนละกลุ่มกับที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจริงในการวิจัย

### 2. กลุ่มตัวอย่างจริงที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

การวิจัยส่วนที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 2 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 1 กลุ่ม ซึ่งมีสมาชิกกลุ่มละ 7 คน รวมสมาชิกทั้งหมด 14 คน สำหรับการวิจัยส่วนที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จากการศึกษาส่วนที่ 1 คัดเลือกนักศึกษาที่สมัครใจ ให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ในการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จำนวนทั้งหมด 7 คน

### การออกแบบการวิจัย

ในการวิจัยส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – experimental research design) แบบมีกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (pretest-posttest control group design) ส่วนการวิจัยส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยวิธีการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structure interview)

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

#### การวิจัยส่วนที่ 1

1. แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง ที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง ที่เรียกว่า แบบวัดบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจากลักษณะนิสัย เนื่องจากสิ่งแวดล้อม (SRC) และแบบวัดบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจากลักษณะนิสัยเฉพาะตัว (TRC) ของศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์ (2546) ที่แปลเป็นภาษาไทยและพัฒนามาจากแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง ( State-Trait Resilience Checklist (SRC)) ของ Hiew et al. (2000) โดยอยู่ภายใต้กรอบแนวคิดของ Grotberg (1995) เพื่อให้เหมาะกับกลุ่มตัวอย่างและบริบทของสังคมไทย

2. ข้อคำถามปลายเปิดที่ใช้เก็บข้อมูลเพื่อประกอบในการสร้างข้อคำถามเพิ่มเติม

3. โปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

#### การวิจัยส่วนที่ 2

1. ข้อคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structure interview) กับสมาชิกกลุ่มหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

2. แบบประเมินผลการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของสมาชิกกลุ่ม

3. แบบบันทึกความรู้สึกและประสบการณ์กลุ่มประจำวัน

4. เครื่องบันทึกเสียง

5. สมุดบันทึก เพื่อขอขอบคุณและตอบแทนน้ำใจผู้เข้าร่วมการวิจัยและให้ข้อมูลการสัมภาษณ์

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

**การวิจัยส่วนที่ 1** ผู้วิจัยเก็บข้อมูล โดยนำแบบสอบถามซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสำรวจตนเองที่ประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคล และแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง ซึ่งประกอบด้วยแบบวัด 2 แบบวัด คือ แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ และแบบวัด

ความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว ให้กลุ่มตัวอย่างตอบ ก่อนการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ หลังการเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล โดยเว้นระยะเวลาในการเก็บข้อมูลหลังจากเข้ากลุ่มแล้ว 2 สัปดาห์

**การวิจัยส่วนที่ 2** ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกจากนักศึกษาในกลุ่มทดลองจากการวิจัยส่วนที่ 1 จำนวนทั้งหมด 7 คน ระยะเวลาในการสัมภาษณ์คนละประมาณ 60-90 นาที โดยแจ้งให้นักศึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ การเก็บรักษาความลับของข้อมูล และการขออนุญาตบันทึกเสียงการสัมภาษณ์

### ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

#### 1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยติดต่อขอหนังสือราชการจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล และดำเนินการวิจัยกับนักศึกษา ทำการทดลองในการศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสามารถในการฟื้นพลัง ต่ออธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

1.2 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นการเตรียมพร้อมสำหรับการปฏิบัติงานด้านจิตวิทยา และการดำเนินการวิจัย

#### 2. ขั้นดำเนินการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 164 คน ตอบแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ชี้แจงถึงโครงการวิจัย การตอบแบบสำรวจตนเอง รวมทั้งขออนุญาต โดยการให้นักศึกษาเซ็นใบยินยอมในการตอบแบบสอบถาม และเข้าร่วมการวิจัย (inform consented) และผู้วิจัยทำการคัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังต่ำกว่าหรือเท่ากับ  $-0.5$  SD ของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังในกลุ่มนักศึกษา และสมัครใจ และสะดวกในการเข้าร่วมการวิจัย ได้นักศึกษาจำนวน 14 คน มาจัดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 1 กลุ่ม ซึ่งมีสมาชิกกลุ่มละ 7 คน

2.2 ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการวิจัย วัตถุประสงค์และการรักษาข้อมูลเป็นความลับ ระยะเวลาในการดำเนินการ นัดหมายวัน เวลา สถานที่ ในการดำเนินการกลุ่ม



2.3 ดำเนินการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธให้แก่กลุ่มทดลองภายใน 1 สัปดาห์ โดยใช้ระยะเวลาในการดำเนินการกลุ่มในแต่ละกลุ่มทั้งสิ้น 18 ชั่วโมง แบ่งเป็น 6 ช่วง ๆ ละประมาณ 3 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 2 วันติดต่อกัน โดยไม่มีกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองที่ขาดการเข้ากลุ่ม โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธกับนักศึกษาในกลุ่มทดลอง ในวันเสาร์-อาทิตย์ ที่ 12 -13 กรกฎาคม 2551 ในการดำเนินการกลุ่มแต่ละวันจะเริ่มตั้งแต่เวลาประมาณ 09.00 - 19.00 น. และหลังจากเสร็จสิ้นการดำเนินกลุ่มในแต่ละวัน กลุ่มตัวอย่างจะได้เขียนแบบบันทึกความรู้สึกและประสบการณ์กลุ่มประจำวันมาส่งผู้วิจัย อีกทั้งหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการกลุ่มทั้ง 2 วัน ผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาในกลุ่มทดลองได้ทำแบบประเมินตัวผู้นำกลุ่ม พร้อมทั้งประเมินสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มของสมาชิกด้วย

2.4 สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุม จะไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ แต่จะเข้าร่วมกิจกรรมของทางมหาวิทยาลัยตามปกติในระหว่างนี้ และจะได้รับการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในภายหลังจากเก็บข้อมูลในระยะติดตามผลเสร็จสิ้นลง

### 3. ขั้นหลังการทดลอง

3.1 หลังจากดำเนินการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธให้แก่กลุ่มทดลองจนครบตามเวลาที่กำหนด ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง ซึ่งเป็นฉบับเดียวกับการเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง ในวันที่ 13 กรกฎาคม 2551 และผู้วิจัยขอความร่วมมือกับสมาชิกกลุ่มทดลองที่สมัครใจเข้าร่วมการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งได้รับความร่วมมือทั้งหมดจำนวน 7 คน โดยผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการวิจัยวัตถุประสงค์การวิจัยและการเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ หลังจากนั้นจึงนัดหมายวัน เวลาเพื่อดำเนินการสัมภาษณ์ หลังจากกลุ่มสิ้นสุดลง ประมาณ 3-5 วัน

3.2 หลังจากดำเนินการกลุ่มให้แก่กลุ่มทดลองแล้ว 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังซึ่งเป็นฉบับเดียวกับการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการเข้ากลุ่มซ้ำอีกครั้ง ในระยะติดตามผล คือวันที่ 28 กรกฎาคม 2551

3.3 ดำเนินการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ให้แก่กลุ่มนักศึกษา กลุ่มควบคุมจนครบตามเวลาที่กำหนดไว้ เช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง คือวันที่ 9-10 สิงหาคม 2551

4. นำผลคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ รวมทั้งในระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาตรวจให้คะแนน เพื่อนำข้อมูลที่ได้อธิบายวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

## 5. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกในการวิจัยส่วนที่ 2

### การวิเคราะห์ข้อมูล

#### การวิจัยส่วนที่ 1 ขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยส่วนที่ 1 มีดังนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่ามัชฌิมเลขคณิต (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. การวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA repeated measures) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง โดยมีตัวแปรอิสระ 2 ตัว คือ ช่วงเวลาการประเมินและกลุ่ม โดยช่วงเวลาการประเมินมี 3 ช่วง คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ สำหรับกลุ่มจำแนกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และตัวแปรตามคือ คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

2.1 การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มกับช่วงเวลา ด้วยการทดสอบความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA repeated measures) เพื่อหาความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของแต่ละกลุ่ม ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใน 3 ช่วงเวลา

2.2 ถ้าผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี Least-Significant Different (LSD)

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

**การวิจัยส่วนที่ 2** เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ผู้วิจัยใช้บทสนทนาจากการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้าง และแบบประเมินผลการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาของสมาชิกกลุ่ม และแบบบันทึกความรู้สึกและประสบการณ์กลุ่มประจำวันของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มาเป็น

หน่วยในการวิเคราะห์ ทำการวิเคราะห์โดยผู้วิจัยอ่านเนื้อหาจากข้อมูลทั้งหมดซ้ำหลาย ๆ รอบ และสรุปใจความจากข้อมูลคุณภาพในแต่ละส่วนออกมาเป็นรหัสข้อความ (coding) ต่าง ๆ วิเคราะห์จัดกลุ่ม (categorize) ของรหัสข้อความนั้นออกมาเป็นมิติ (dimension) ของกลุ่ม ประสพการณ์ (theme)

จากนั้นทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบการฟังเทปบันทึก การสัมภาษณ์เชิงลึกซ้ำ และทำการตรวจสอบความน่าเชื่อถือ (trustworthiness) โดยผู้วิจัยถอด เทปจากบันทึกการสนทนาจากการสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (verbatim) ออกมาเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร และมีการตรวจสอบความถูกต้องด้วยการฟังเทปบันทึกการสนทนาซ้ำเพื่อให้ได้ ข้อมูลที่ถูกต้องมากที่สุด (conformability) และยืนยันความน่าเชื่อถือโดยวิธีให้ผู้ตรวจสอบข้อมูล ซึ่งมีความรู้ด้านจิตวิทยาการปรึกษาและการวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวน 3 คน อ่าน (member checking) บทสนทนาที่เป็นตัวอักษร (script) และทำการถอดรหัสข้อความ (coding) และนำมา เปรียบเทียบความสอดคล้องหรือแตกต่างจากการมอง ถอดรหัสข้อมูลของผู้วิจัย จากนั้นผู้วิจัย และผู้ตรวจสอบข้อมูลประชุมร่วมกัน เพื่อสรุปความคิดเห็นจากการถอดรหัสข้อความ โดยเลือก ถอดรหัสข้อความที่มีความเห็นตรงกัน หากรหัสข้อความใดมีความเห็นไม่ตรงกัน ผู้วิจัย และ ผู้ตรวจสอบข้อมูลจะพิจารณาเพื่อหาข้อสรุปใหม่ร่วมกันอีกครั้ง จนได้ข้อสรุปที่ตรงกัน (Peer debriefing)

## สรุปผลการวิจัย

### การวิจัยส่วนที่ 1 ผลการวิจัยเชิงปริมาณ

1. หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม (ตารางที่ 17-19 ภาพที่ 5) ดังนี้

1.1 ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ นักศึกษาในกลุ่มทดลอง มีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ และคะแนนความสามารถในการฟื้นพลัง จากลักษณะนิสัยประจำตัวสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (ตารางที่ 19)

1.2 ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนรายด้านของความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ และคะแนนรายด้านของความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวทั้ง 3 ด้าน คือ 1) การมีแหล่ง

สนับสนุนและแหล่งทรัพยากรภายนอก (I have) 2) การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) และ 3) การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) สูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตารางที่ 26 ภาพที่ 8)

1.3 กลุ่มควบคุมมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (ตารางที่ 20 ภาพที่ 6) รวมทั้งคะแนนรายด้านทั้ง 3 ด้านดังกล่าว (ตารางที่ 27 ภาพที่ 9) ในช่วงเวลาทั้ง 3 ช่วง คือช่วงก่อนการทดลอง ช่วงหลังการทดลอง และช่วงติดตามผล 2 สัปดาห์ไม่แตกต่างกัน

2. หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุม (ตารางที่ 21 และภาพที่ 6) ดังนี้

2.1 ในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (ตารางที่ 21 และภาพที่ 7) รวมทั้งคะแนนรายด้านทั้ง 3 ด้าน (ตารางที่ 28 และภาพที่ 10) ไม่แตกต่างกัน

2.2 ในระยะหลังการเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวของนักศึกษาในกลุ่มทดลองสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (ตารางที่ 21 และภาพที่ 7)

2.3 ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนรายด้านของความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และคะแนนรายด้านของความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตารางที่ 28 และภาพที่ 10)

## การวิจัยส่วนที่ 2 ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

หลังจากผ่านการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ นักศึกษาในกลุ่มทดลองได้เกิดการตระหนัก เรียนรู้ประสบการณ์เกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังและพัฒนาตนเอง ในประเด็นต่าง ๆ ต่อไปนี้

### 1. ประสบการณ์ก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

1.1 ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องเนื่องกับองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษาในส่วนที่ยังเป็นปัญหาอยู่ใน 3 ด้าน ดังนี้

1.1.1 การมองเห็นและสัมผัส เรียนรู้ถึงแหล่งสนับสนุนให้กำลังใจ และความช่วยเหลือ

1.1.2 การมีพลังใจที่เข้มแข็ง

1.1.3 การมีทักษะทางสังคม และความสามารถในการคลี่คลายจัดการกับปัญหาและอุปสรรค

## 2. ประสบการณ์หลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

2.1 บทบาทของกระบวนการกลุ่มที่เอื้อต่อการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

2.2 ความรู้สึกด้านบวกของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อบรรยากาศกลุ่ม กระบวนการกลุ่ม

2.3 ความรู้สึกด้านบวกของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตร

2.4 ประสบการณ์กลุ่มที่เอื้อต่อการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของสมาชิกกลุ่มมีดังนี้

2.4.1 การมองเห็นและสัมผัส เรียนรู้ถึงแหล่งสนับสนุนให้กำลังใจ และความช่วยเหลือ

2.4.2 การมีพลังใจที่เข้มแข็ง

2.4.3 การมีทักษะทางสังคม และความสามารถในการคลี่คลายจัดการกับปัญหาและอุปสรรค

2.5 ประสบการณ์ด้านจิตใจที่มีฐานที่มาจากหลักพุทธธรรมที่เป็นโครงหลักของการดำเนินกรกลุ่ม ซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เอื้อในการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของสมาชิกกลุ่ม มีดังนี้

2.5.1 การตระหนัก เห็นคุณค่าและความสำคัญของบุคคลและสิ่งที่เกื้อกูลตนเอง

2.5.2 การมองเห็น และเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ และวิธีการจัดการคลี่คลายคลายทุกข์ การแก้ไขโทษภัยความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคาดหวังกับความจริง

2.5.3 การมองเห็น เข้าใจและตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงในชีวิต สุข/ทุกข์ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ความไม่ประมาทและเห็นคุณค่าของชีวิต

2.5.4 การเพิ่มขึ้นของคุณลักษณะที่เอื้อให้ผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรค และประสบความสำเร็จ

2.5.5 การเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุข มีเมตตา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอื้อเพื่อและสำนึกที่จะช่วยเหลือทำเพื่อผู้อื่น และลดตนเองลง

## ข้อจำกัดของงานวิจัย

1. ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพกับนักศึกษากลุ่มทดลอง โดยเว้นระยะหลังจากการเข้ากลุ่ม 3-5 วัน ทั้งนี้หากสัมภาษณ์หลังจากเก็บข้อมูลในระยะติดตามผลเสร็จแล้ว 2 สัปดาห์หลังจากเข้ากลุ่ม นักศึกษาจะอยู่ในช่วงเตรียมตัวสอบกลางภาค จึงไม่สะดวกในเรื่องเวลาให้สัมภาษณ์ข้อมูล ซึ่งการสัมภาษณ์ในช่วงระยะเวลาดังกล่าว อาจส่งผลกระทบต่อข้อมูลที่ได้จากแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังในระยะติดตามผล กล่าวคือข้อคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์พูดคุยกัน อาจมีอิทธิพลหรือมีส่วนชี้นำในการตอบแบบวัดในช่วงติดตามผลได้ ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปอาจจะเลือกใช้ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพภายหลังจากเก็บข้อมูลเชิงปริมาณเสร็จสิ้น

2. ระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินการกลุ่มประมาณ 18 ชั่วโมง เนื่องจากนักศึกษาบางส่วนต้องทำงานในกะรอบค่ำ และข้อจำกัดด้านสถานที่และห้องที่ใช้ในการดำเนินการกลุ่ม จึงทำให้ต้องลดจำนวนชั่วโมงลง ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกได้เข้ากลุ่มและร่วมเรียนรู้จากกระบวนการกลุ่มพร้อมกันทุกคนตั้งแต่เริ่มกระบวนการกลุ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการกลุ่ม

## ข้อเสนอแนะ

### การนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยในครั้งนี้ พบว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธช่วยให้ นักศึกษากลุ่มทดลองมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังเพิ่มขึ้น ดังนั้นจึงควรนำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมาใช้เพื่อส่งเสริมและพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียน นิสิต นักศึกษาในทุกระดับ โดยการจัดให้มีโครงการ หรือกำหนดให้กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง

2. ควรนำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่สามารถเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังในนักศึกษากลุ่มทดลอง ไปพัฒนาบุคคลกลุ่มต่าง ๆ เช่น ผู้ใหญ่ในวัยทำงาน ซึ่งต้องเผชิญกับความเครียดและภาวะกดดัน ในเรื่องอาชีพ และครอบครัว ผู้สูงอายุซึ่งต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในด้านการลดบทบาทการทำงาน ความเสื่อมของร่างกาย ความโดดเดี่ยว ผู้ป่วยที่ต้องทนทุกข์ และเจ็บปวดจากโรคที่เป็น บุคคลที่สูญเสียบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก เป็นต้น เพื่อเป็นการเยียวยาและฟื้นฟูจิตใจให้กลับมามีพลังใจในการอยู่กับความเป็นจริง

อย่างเข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ช่วยให้บุคคลมีภูมิคุ้มกันด้านจิตใจ และเป็นเครื่องมือที่จะใช้ในการเผชิญและจัดการกับปัญหาและอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิต

3. จากงานวิจัยในครั้งนี้ พบว่า สัมพันธภาพที่อบอุ่น บรรยากาศแห่งการยอมรับ การมีผู้รับฟังอย่างเข้าใจ การมีบุคคลที่ทำหน้าที่เสมือนกัลยาณมิตรอยู่เคียงข้าง ทำให้บุคคลสามารถเรียนรู้และเติบโตจากประสบการณ์ มีมุมมองต่อปัญหาที่เสริมสร้างกำลังใจ และเห็นคุณค่าในอุปสรรคและปัญหาที่ได้เผชิญ ซึ่งทำให้สามารถจัดการกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ และพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ โดยผู้ปกครอง อาจารย์ที่ปรึกษา หรือบุคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนานักศึกษาถือเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษา ดังนั้นจึงควรมีการจัดฝึกอบรม หรือจัดโครงการให้กับผู้ปกครอง ครู อาจารย์ที่ปรึกษา และบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนานักศึกษา ได้เสริมสร้างและเรียนรู้ปัจจัยที่เอื้อต่อการพัฒนาองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลัง ตลอดจนมีความเข้าใจต่อโลกและชีวิตมากขึ้น เพื่อที่บุคคลดังกล่าวจะสามารถทำหน้าที่ในการเป็นแหล่งช่วยเหลือและสนับสนุนให้กับนักศึกษาได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

4. ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือศึกษาความสามารถในการฟื้นพลัง คือแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ และแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว เพื่อวัดภาวะและคุณลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลังของบุคคล จึงควรมีการนำแบบวัดดังกล่าวไปใช้ในการคัดกรองบุคคล เพื่อไปสู่ขั้นตอนการดำเนินการเสริมสร้างและพัฒนา นักศึกษาในการสถานศึกษาต่าง ๆ ทุกระดับ หรือในกลุ่มตัวอย่างองค์กรหรือหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องหรือมีเป้าหมายในการพัฒนาบุคลากรต่อไป

### การศึกษาวิจัยต่อไป

1. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏที่ตั้งอยู่ในกรุงเทพฯ และเป็นมหาวิทยาลัยของรัฐ ดังนั้นอาจมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาที่อยู่ต่างจังหวัด เช่น นักศึกษาใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ หรือนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนซึ่งมีสภาพแวดล้อมและสังคมแตกต่างกัน เพื่อศึกษาผลที่ได้จากการนำกลุ่มจิตวิทยาและการปรึกษาแนวพุทธไปใช้

2. ในการดำเนินการกลุ่มอาจมีการปรับเปลี่ยนช่วงเวลาของโปรแกรมกลุ่ม โดยอาจเป็นลักษณะกลุ่มแบบมาราธอน 2 คืน 3 วัน หรือเพิ่มจำนวนชั่วโมงมากขึ้น เช่นเป็นประมาณ 20-27 ชั่วโมง ซึ่งน่าจะทำให้ผู้เข้ากลุ่มเกิดการเรียนรู้ในแง่มุมต่าง ๆ เกี่ยวกับชีวิตที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

3. ในการวิจัยเชิงคุณภาพควรมีการเก็บข้อมูลด้วยวิธีการอื่น ๆ เพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง เช่น วิธีการสนทนากลุ่ม (focus group interview) การเขียนบันทึกประจำวันของกลุ่มตัวอย่าง หรือข้อมูลประกอบที่ได้จากบุคคลแวดล้อม เช่น ผู้ปกครองหรืออาจารย์ที่ปรึกษา ให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น เพื่อประโยชน์ในการศึกษาและทำความเข้าใจประสบการณ์ด้านจิตใจของนักศึกษา ก่อนและหลังจากการเข้ากลุ่ม อันนำไปสู่การวางแผนทางเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลังได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับสภาพปัญหาที่นักศึกษาได้เผชิญ

4. จากการวิจัยในครั้งนี้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง และผู้นำกลุ่มเป็นผู้หญิง ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาถึงผลของตัวแปร เพศ ว่ามีผลต่อการดำเนินกระบวนการกลุ่ม จิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธอย่างไร เช่น อาจมีการเปรียบเทียบผลของกลุ่มที่มีสมาชิกเป็นเพศชายหรือเพศหญิงทั้งหมด และกลุ่มที่มีจำนวนเพศชายและหญิงใกล้เคียงกัน รวมทั้งศึกษาผลในการดำเนินกลุ่มของผู้นำกลุ่มที่เป็นเพศชายและเพศหญิง เพื่อศึกษาผลของตัวแปรเพศ ที่อาจจะมามีอิทธิพลต่อกระบวนการกลุ่ม อันนำมาซึ่งการทำความเข้าใจ และพัฒนาการดำเนินการกลุ่มที่เอื้อประโยชน์ให้กับกลุ่มตัวอย่างได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพต่อไป



## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- ชาย โปธิสิตา. (2549). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ณัฐนิชา สับหล่อ. (2542). *ผลการศึกษากลุ่มแบบพุทฺธจิตวิทยาเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาและเพื่อพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิกาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ณัฐพล อัจฉริยาภรณ์. 2545. *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางบุคลิกภาพกับภาวะผู้นำของนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ธีรวรรณ ธีระพงษ์. (2549). *ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทฺธเน้นศีลและปัญญาต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและผลเนื่องต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุขฎิบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นนินี ศุภมงคล. 2547. *ความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคมและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บวร สุวรรณผา. (2548). *สัมมาทิฐิของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาหลังการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทฺธ*. รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- บุศรินทร์ หลิมสุนทร. (2543). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยึดหยุ่นและทนทานการรับรู้มรสุมชีวิต ลักษณะส่วนบุคคลบางประการ พฤติกรรมการเสพสารเสพติดของวัยรุ่นสลับที่เตร็ดเตร่ในสนามเด็กเล่น*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลอนามัยชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- แบร์รี่ จีน. 2537. *คู่มือการฝึกทักษะให้การปรึกษา*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต.
- ปี่มอริย์ กิ่งแก้ว. 2549. *บทบาททางเพศ การประเมินความสามารถของตนในการแก้ปัญหา และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2539). *จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: บริษัท สหธรรมิกจำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2540). *พุทธวิธีในการสอน*. กรุงเทพฯ: บริษัทสหธรรมิกจำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2541). *บรรยายแก่ผู้บริหารระดับสูงของกรมการ  
ศาสนา*. กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). *พุทธธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์  
ราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พุทธธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหา  
จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ:  
ธรรมสภา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2547). *ไตรลักษณ์: อนิจจตา ทุกขตา อนัตตตา*. กรุงเทพฯ:  
ธรรมสภา.
- พระเมธีธรรมมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺตโต). (2533). *พุทธศาสนากับปรัชญา*. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์  
พรินติ้งกรุ๊ป.
- พัชรินทร์ อรุณเรือง. (2545). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการฟื้นฟู  
พลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขา  
จิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชรินทร์ อรุณเรือง. (2547). *ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง: การส่งเสริมและการประเมิน*. ผลงาน  
เอกสารทางวิชาการ กลุ่มงานวิชาการสุขภาพจิต ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 กรมสุขภาพจิต  
กระทรวงสาธารณสุข หน้า 54-55.
- พุทธทาสภิกขุ. (2504). *หลักพระพุทธศาสนา และธรรมบรรยายพิเศษ*. กรุงเทพฯ : คุรุสภา
- เพ็ญประภา ปริญญาพล. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้  
เหตุการณ์ลบในชีวิต กลวิธีการเผชิญปัญหา กับสุขภาพจิตของนักศึกษา  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะ  
มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เพ็ญประภา ปริญญาพล. (2550). *ความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษามหาวิทยาลัย  
สงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี*. วารสารสงขลานครินทร์ฉบับสังคมศาสตร์และ  
มนุษยศาสตร์, 13, 2 (เมษายน- มิถุนายน 2550) : 137-153.
- เพ็ญประภา แดนศิลป์. (2550). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อ*

- ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
ดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เมตตา สิงห์กระโจม. (2543). ผลของการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการในการพัฒนา  
ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านลาดใหญ่ อำเภอเมือง  
จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- รดา อุดมอานาภาพสุข. (2549). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ  
ความพึงพอใจในงานและพฤติกรรมความเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะมนุษยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วรารณณ์ ลี้มไพบูลย์. 2545. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางบุคลิกภาพกับความพึงพอใจในการ  
ทำงานของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล ในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะมนุษยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วลัยลักษณ์ ปฐมรังษิย์กุล. 2545. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็น  
เลิศกับความพึงพอใจในงานของพนักงานสังกัด สำนักงานประปาเขต 9 เชียงใหม่.  
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะ  
มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วศิน อินทสระ. 2517. ทางแห่งความดี. กรุงเทพฯ : บรรณาการ.
- ศิริกัญญา เนตรธานนท์. (2547). ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อ  
การพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มี  
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศิริเพิ่ม เขาวนศิลป์. 2546. การวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบทดสอบบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อ  
สู่ความเป็นเลิศ. รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศุภานรี เกษมมาลา. 2545. การเปรียบเทียบ ความห่างเหินทางสังคม การปรับตัวเพื่อสู่ความเป็น  
เลิศ กับผลการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพที่ทำงานในระบบกะ. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะมนุษยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- สหรัฐ เจตมโนรมย์. (2547). *โครงร่างการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต: ประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ*. สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัคร์คำเนา)
- สมจิตร เกิดปรางค์. (2543). *การนำศิลปะสมาธิ ปัญญามาใช้ในกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีสุพรรณบุรี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมพร อินทร์แก้ว. (2548). *การดูแลช่วยเหลือเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัว (resilience) ให้กับประชาชน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้*. จาก <http://www.gotoknow.org/blog/play/57549?class=yuimenuitemlabel-62k->
- สุจิตรา สมชิต. (2541). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้มุมมองชีวิต พฤติกรรมด้านลบ และผลสัมฤทธิ์ในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่หก ตำบลธาตุทอง จังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาการพยาบาลอนามัยชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุนิพัช เปรมอมรกิจ. (2542). *องค์ลักษณะของพลังเข้มแข็งและสร้างสรรค์ในนักเรียนที่มีผลการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่าระดับ “พอใช้” การศึกษากลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุนน อมรวิวัฒน์. (2537). *กระบวนการกัลยาณมิตร ฝึกจิตให้มีน้ำใจ*. เอกสารบรรยายในที่ประชุมสำนักธรรมศาสตร์และการเมือง เมื่อวันที่ 5 เมษายน พ.ศ. 2537.
- โสรัช โปธิแก้ว. (2536). *จิตวิทยาตะวันออกกับความมั่งคั่งของมนุษย์*. เอกสารประกอบการสอน. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสรัช โปธิแก้ว. (2536). *จิตวิทยาตามแนวพุทธศาสนา*. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสรัช โปธิแก้ว. (2542). *จิตวิทยาการปรึกษาตามทัศนะของอาจารย์โสรัช โปธิแก้ว*. วารสารจิตวิทยาการปรึกษา. ฉบับที่ 2 (มกราคม).
- โสรัช โปธิแก้ว. (2542). *โครงการจิตนิเวศนวิทยา*. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- โสรัช โพธิ์แก้วน. (2544). โครงการฝึกปฏิบัติการ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (อัดสำเนา).
- โสรัช โพธิ์แก้วน. (2547). Personal growth and counseling group: A Buddhist perspective. เอกสารอัดสำเนา.
- อัฉรา กิตติวงศ์วิสุทธิ. (2544). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้ มรสุมแห่งชีวิต และพฤติกรรมความเสี่ยงด้านสุขภาพของนักเรียนระดับอาชีวศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลอนามัยชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อาภาภรณ์ อินทนนท์. (2549). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ ความเหนื่อยหน่ายในงานกับพฤติกรรมความปลอดภัยในการทำงานของพนักงานระดับ ปฏิบัติการในโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อุทัย ดุลยเกษม. (2536). คู่มือการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่องานพัฒนา. ขอนแก่น: สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เอมอร กฤษณะรังสรรค์ (2537). ผลของการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขาต่อความรับผิดชอบในหน้าที่ของนักศึกษาวิชาชีพครู สถาบันราชภัฏ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา การศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

### ภาษาอังกฤษ

- Aldwin, C. M., Levenson, M. R., & Spiro, A., III (1994). Vulnerability and resilience to combat exposure: Can stress have lifelong effects?. *Psychology and Aging*, 9(1), 34-44.
- Antoni, M. H., & Goodkin, K. (1988). Host moderator variables in the promotion of cervical neoplasia - I. personal facets. *Journal of Psychosomatic Research*, 32(3), 327-338.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*. San Francisco : Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unrevealing the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Benard, B. (1993). Fostering resiliency in kids. *Education leadership*, 59, 44-48.
- Blocker, L. S., & Copeland, E. P. (1994). Determinants of resilience in high-stressed youth. *High school Journal*, 77(4), 286 -293.
- Bowers, B. J. (1988). *Grounded theory*. In *Paths to knowledge: Innovative research methods for nursing* (Sarter B. ed.). New York : National League for Nursing Press.
- Buckley, M. R., Thomgren, J. M., & Kleist, D. M. (1997). Family resiliency: A neglected family construct. *Family Journal*, 5, 241-246.
- Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A. M., Lonczak, H. S., & Hawkins, J. D. (2002). Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *Prevention and Treatment*, 5(1), 15 [Article A]. Retrieved from <http://content.apa.org/journals/pre/5/1/15>.
- Cowen, E. L., & Work, W. C. (1988). Resilient children, psychological wellness, and primary prevention. *American Journal of Community Psychology*, 16(4), 591-607.
- DeMar, J. (1997). A school-based group intervention to strengthen personal and social Competencies in latency-age children. *Social Work in Education*, 19, 219-230.
- Doll, B., & Lyon, M. A. (1998). Risk and resilience: Implications for the delivery of educational and mental health services in schools. *School Psychology Review*, 27(3), 348-363.

- Earles, J., & Earles, J. (1987). *Recovery and resilience in children*. In E. Anthony & B. Cohler (Eds.), *The invulnerable child*. New York: Guilford Press.
- Fine, S. B. (1991). Resilience and human adaptability: Who rises above adversity?. *American Journal of Occupational Therapy*, 45(6), 493-503.
- Flach, F. F. (1980). Psychobiologic resilience psychotherapy and the creative process. *Comprehensive Psychiatry*, 21(6), 510-519.
- Flach, F. F. (1988). *Resilience: Discovering a new strength at times of stress*. New York: Fawcett Columbine.
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A., & Target, M. (1993). The Emanuel Miller Memorial lecture 1992. The theory and practice of resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35(2), 231-257.
- Garnezy, N. (1983). Stressors of Childhood. In N. Garnezy & M. Rutter (Eds.), *Stress, coping, and development in children* (pp. 43-84). New York: McGraw-Hill.
- Garnezy, N. (1985). Stress-resistant children: The search for protective factors. Recent research in developmental psychopathology. A Book Supplement to the *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 4, 213-233.
- Garnezy, N. (1987). Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology, and the search for stress-resistant children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(2), 159-174.
- Garnezy, N. (1990). *Risk and protective factors*. In J. Rolf, A. Masten, D. Cicchetti, K. Nuechterlein, & S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.
- Garnezy, N. (1996). *Reflections and commentary on risk, resilience, and development*. In R. J. Haggerty, L.R. Sherrod, N. Garnezy & M. Rutter(Eds), *Stress, risk and resilience in children and adolescents: Process, mechanism, and intervention* (pp.114). NY: Cambridge University Press.

- Goldstien, L. S. (1999). *Psychological Resilience in Thai Adolescents*. The Degree of Bachelor of Arts with Honors in the Subject of Psychology, Harvard-Radcliffe College.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. NY: Bantam Books.
- Gribble, P. A., Cowen, E. L., Wyman, P. A., Work, W. C., Wannon, M., & Raoof, A. (1993). Parent and child views of parent-child relationship qualities and resilience outcome among urban children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 34(4), 507.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide for promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. (Early Childhood Development: Practice and Reflection NO.8). The Hague, The Netherlands, The Bernard van Leer Foundation.
- Grotberg, E. H. (2000). *International Resilience Research Project*. In A.L. Comunian & U. Gielen (Eds.) *International Perspectives on Human Development*. Vienna, Austria: Pabst Science Publishers. 379- 399.
- Grotberg, E. H. (Ed.) (2003). *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity*. Westport, CT & London. Praeger.
- Haase, J. (1997). Hopeful teenagers with cancer: Living courage. *Reflections*, 32(1), 20.
- Hechtman, L. (1991). Resilience and vulnerability in long term out-come of attention deficit hyperactive disorder. *Canadian Journal of Psychiatry*, 36, 415-421.
- Hiew, C. C. (1999). *Development of a state resilience scale*. Presented at the 1999 Annual Meeting of the International Council of Psychologists, Salem:Massachussetts.
- Hiew, C. C., Mori, T., Shimizu, M., & Tominaga, M. (2000). Measurement of resilience development: Preliminary results with a state-trait resilience inventory. *Journal of Learning and Curriculum Development*, 1, 111-117.
- Hiew, C. C. (2007). *Resilience across the Cultures*. International Perspectives in Psychology (Comunian & Roth, Eds.). Germany: Shaker, Verlag.
- Higgins, G. (1994). *Resilient adults: Overcoming a cruel past*. San Francisco: Jossey-Bass.



- Huey, S., & Weisz, J. (1997). Ego control, ego resilience, and the five-factor model as predictors of behavioral and emotional problems in clinic-referred children and adolescents. *Journal of Abnormal Psychology, 106*(3), 404-415.
- Ingram, R. E., & Price, J. M. (2001). *The role of vulnerability in understanding psychopathology*. In R. E. Ingram, & J. M. Price (Eds.), *Vulnerability to psychopathology: Risk across the lifespan* (pp. 3–19). New York: The Guilford Press.
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing, 25*(1), 123 -129.
- Jordan, J. (1992). *Relational resilience*. Stone Center Colloquia Series. Wellesley, MA: Wellesley College.
- Joseph, J. M. (1994). *Resilience. The Resilient child : Preparing today ' s youth for tomorrow ' s world*. NY: Plenum Press. pp 25-37.
- Kaplan, C., Turner, S., Nerman, E., & Stillson, K. (1996). *Promoting resilience strategies: A modified consultation model*. National Association of Social Workers Inc.18(3).
- Kylie, G. O., Collin, P., Burns, J., & Jonathan, N. (2006). Building resilience in young people through meaningful participation. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health (AeJAMH), 5*(1) , ISSN: 1446-7984.
- Long, J. V .F., & Vaillant, G. E. (1984). Natural history of male psychological health:XI: Escape from the underclass. *American Journal of Psychiatry, 141*, 341-346.
- Luthar, S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development, 62*(3), 600-616.
- Luthar, S., & Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry, 61*(1), 6-22.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development & Psychopathology, 12*, 857–885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*, 543–562.

- Masten, A. S., Garmezy, N., Tellegen, A., Pellegrini, D. S., Larkin, K., & Larsen, A. (1988). Competence and stress in school children: The moderating effects of individual and family qualities. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 29, 745-764.
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N., & Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and Psychopathology*, 11, 143-169.
- Miller, T. W. (1988). Advances in understanding the impact of stressful life events on health. *Hospital and Community Psychiatry*, 39(6), 615-622.
- Mulholland, D. J., Watt, N. F., Philpott, A., & Sarlin, N. (1991). Academic performance in children of divorce: Psychological resilience and vulnerability. *Psychiatry*, 54, 268-280.
- Nale, M. K. (1993). *And exploration of the development of a resilience characteristics profile Based Upon social skills, problem behaviors, Academic Competence and perceived locus of control of at risk students*. Dissertation Abstracts International. Vol. 54-07A.
- Parr, G. D., Montgomery, M., & DeBell, C. (1998). Flow theory as a model for enhancing student resilience. *Professional School Counseling*, 1, 26-31.
- Rabkin, J. G., Remien, R., Katoff, L., & Williams, J. B. W. (1993). Resilience in adversity among long-term survivors of AIDS. *Hospital and Community Psychiatry*, 44(2), 162-167.
- Rak, C., & Patterson, L. (1996). Promoting resilience in at-risk children. *Journal of Counseling and Development*, 74, 368-373.
- Rutter, M. et. al. (1975). Attainment and adjustment in two geographical areas – I: The prevalence of psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 126, 493-509.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.

- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- Rutter, M. (1990). *Competence under stress: Risk and protective factors*. In J. Rolf, A. S. Masten, D., Cicchetti, K. H., Nuechterlein, & Weintraub, S. (Eds.), Risk and protective factors in the development of psychopathology (pp. 181-214). New York: Cambridge University Press.
- Steele, C. M., Spencer, S. J. & Lynch, M. (1993). Self-image resilience and dissonance: The role of affirmational resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 885-896.
- Solomon, Z. & Prager, E. (1992). Elderly Israeli Holocaust survivors during the Persian Gulf War: A study of psychological distress. *American Journal of Psychiatry*, 149(12), 1707-1710.
- Spielberger, C.D. (1972). *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. New York: Academic Press.
- Spielberger, C.D., & Diaz-Guerrero, Rogelio. (1983). *Cross-cultural anxiety volume 2*. London: Hemisphere Publishing Corporation.
- Stewart, M., Reid, G., & Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12(1), 21-31.
- Swift, A. & Wright, M. O. D. (2000). Does social support buffer stress for college woman: When and how?. *Journal of College Student Psychotherapy*, 14(4), 23-42.
- Thomas, G. P., Dustin, A. P., Allen, S., & Jamie, E. S. (2000). Religious faith and spirituality in substance abuse recovery: Determining the mental health benefits. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 19(4), 347-354.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333.
- Turner, S. G. (2001). Resilience and Social work practice: three case studies. *Families in Society*, 82(5), 8-441.
- Wagnild, G., & Young, H. M. (1990). Resilience among older women. *Journal of Nursing Scholarship*, 22(4), 252-255.

- Wagnild, G., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resiliency Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Warschaw, T. A., & Barlow, D. (1995). *Resiliency: How to bounce faster, stronger, smarter*. New York: Master Media.
- Weinreb, M. L. (1997). Be resiliency mentor: you may be a life save for a high-risk child. *Young children*. January.
- Werner, E. E. (1984). Resilient children. *Young Children*, 40, 68-72.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Sciences*, 4, 81-85.
- Werner, E., & Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible*. New York: McGraw-Hill.
- Werner, E., & Smith, R. (1982,1998). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York, NY: Adams, Bannister, Cox, McGraw-Hill.
- Werner, E. E., & Smith, R. (1992). *Overcoming the Odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Wierenga, A. (2003). *Sharing a New Story: Young People in Decision Making*. Australian Youth Research Centre, Working Paper 23. Melbourne: The Foundation for Young Australians.
- Wolin, S.J. and Wolin S. (1993). The challenge of the troubled family. *In the resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity* (pp.5). New York: Villard Books. pp. 5.
- Wong, M. (1997). How risky is "at risk" ? building the cords of resiliency. *American Secondary Education*, 25, 1-7.
- Young-Eiesenddrath, P. (1996). Some advantages of a difficult childhood. *The gifts of suffering : finding insight, and renewal*. Massachusetts Addison-wesley Publishing Company.Inc.



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก  
สถิติที่ใช้ในงานวิจัย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สูตรสถิติที่ใช้ในการวิจัย

### 1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

#### 1.1 ค่าเฉลี่ยมัธยฐานเลขคณิตโดยใช้สูตร

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

เมื่อ	$\bar{X}$	แทน ค่าเฉลี่ย
	$\sum X$	แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	N	แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

#### 1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{N-1}}$$

เมื่อ	S.D.	แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	$\bar{X}$	แทน ค่าเฉลี่ย
	$\sum (X_i - \bar{X})^2$	แทน ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคนกับคะแนนเฉลี่ยที่ยกกำลังสอง
	N	แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

### 2. สถิติสำหรับวิเคราะห์เครื่องมือ

#### 2.1 การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดแต่ละข้อ โดยใช้การทดสอบค่าที่แบบกลุ่มอิสระ (T-independent test)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\left[ \frac{(n_1-1)S_1^2 + (n_2-1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \right] \left[ \frac{n_1 + n_2}{n_1 n_2} \right]}}$$

เมื่อ	t	คือ ค่าอำนาจจำแนก
	df	= $n_1 + n_2 - 2$
	$\bar{X}_1$	คือ ค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่ 1
	$\bar{X}_2$	คือ ค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่ 2
	$S^2_1$	คือ ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1
	$S^2_2$	คือ ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 2
	$n_1$	คือ จำนวนคนของกลุ่มที่ 1
	$n_2$	คือ จำนวนคนของกลุ่มที่ 2

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

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

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

2.3 วัดค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach)

$$\alpha = \left( \frac{n}{n-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

เมื่อ	$\alpha$	คือ ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น
	n	คือ จำนวนข้อของเครื่องมือวัด
	$S_i^2$	คือ ความแปรปรวนเป็นรายข้อ
	$S_t^2$	คือ ความแปรปรวนของเครื่องมือทั้งฉบับ



## 3. สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน

3.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA repeated measure)

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

เมื่อ A แทน กลุ่มตัวอย่าง

B แทน ช่วงเวลาการทดลอง

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลอง

a แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

b แทน จำนวนช่วงเวลา

C แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง

3.2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA repeated measure)

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

เมื่อ  $F$  คือ ความแปรปรวน

$MS_o$  คือ ค่า mean square ของ treatment

$MS_{res}$  คือ ค่า mean square ของ residual

3.3 การทดสอบค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD

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

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

$n_i \neq n_j$  และ  $r = n - k$

เมื่อ  $S$  คือ ค่าสถิติ LSD


$MSE$  คือ ค่า Mean Square Error จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน

$K$  คือ จำนวนกลุ่มทั้งหมดที่ใช้ทดสอบ

$N$  คือ จำนวนข้อมูลตัวอย่างทั้งหมด

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

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ที่ ศธ. 0512.7/ ๔17

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ชั้น 16 อาคารวิทยกิตติ ถนนพญาไท  
วังใหม่ ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

3 กรกฎาคม 2550


เรื่อง ขออนุญาตใช้แบบทดสอบบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ  
เรียน รองศาสตราจารย์ ศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์  
ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่


เนื่องด้วยนางสาวสุภาวดี ดิสโร นิสิตระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ "ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษา" โดยมี รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องศึกษาและพัฒนาแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง (Resilience) จึงขออนุญาตศึกษาแบบทดสอบบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจากท่าน และพร้อมกันนี้ไคร่ขอความอนุเคราะห์ส่งต้นฉบับ แบบวัด State-Trait Resilience Inventory (STRI) ของ Hiew และคณะ ปี ค.ศ. 2000 เพื่อประกอบการศึกษาและพัฒนาเครื่องมือในการวิจัย ทั้งนี้หากท่านมีข้อสงสัยต้องการทราบรายละเอียดของงานวิจัยเพิ่มเติม สามารถติดต่อ นิสิตได้ที่ โทร. 086-6916974 ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์และขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอรับรองว่าเป็นความจริง

ขอแสดงความนับถือ

  
(รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส)  
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

  
(รองศาสตราจารย์ ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต)  
คณบดีคณะจิตวิทยา

ฝ่ายวิชาการ คณะจิตวิทยา  
โทร. 02-218-9925  
โทรสาร. 02-218-9923

August, 1<sup>st</sup> 2007

Chok C. Hiew, Ph.D.

Department of Psychology

University of New Brunswick

Fredericton, New Brunswick, Canada E3B 4R5

Dear Dr. Hiew:

My name is Supawadee Disro, a graduate student in the field of Counseling Psychology, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand. At the present, I am doing the research on the topic of "Resilience". My Master thesis is "Effects of Buddhist Personal Growth and Counseling Group on Resilience of University students", and this project under the supervision of Associate Professor Supapan Kotrajaras, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University.

As I studied many researches about scale or measurement of resilience by many other researchers, I was very impressed by your concept of state and trait resilience, and would like to try it with Thai students. In my study I intend to use Hiew's resiliency concept of 3 components: I have, I am and I can which include state and trait resilience, I would like to base your State - Trait Resilience Inventory as guideline in my study. The sentence constructed in the questionnaire will be simplified and rooted in Thai culture. I would like to ask your permission, and I will highly appreciate it very much if you kindly send your instrument and the manual to me at the below address, or inform me how to obtain the instrument. The development of the research instrument in my thesis will be under the supervision of Associate Professor Supapan Kotrajaras and Associate Professor Dr. Chumporn Yongkittikul, at the Faculty of Psychology, Chulalongkorn University.

Thank you very much for your kind attention and I am looking forward to hearing from you.

Sincerely Yours,

*Supawadee Disro*

(Miss Supawadee Disro)

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Bangkok 10330,

Thailand

*Supapan Kotrajaras*

(Supapan Kotrajaras)

Associate Professor

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Bangkok 10330, Thailand

ที่ ศร 0512.7/ ๔๗๖

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ชั้น 16 อาคารวิทยกิตต์ ถนนพญาไท  
วังใหม่ ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

๑ มิถุนายน 2551

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลและการทำวิจัย

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

เนื่องด้วย นางสาวสุภาวดี คีตโร นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อยู่ในระหว่างการดำเนินงานโครงการวิจัยเรื่อง “ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาคนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นฟูของนักศึกษามหาวิทยาลัย” โดยมีรองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้สิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลกับนักศึกษาของท่านจำนวน 100 - 200 คน โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ แบบสอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามและแบบสอบถามตามหัวข้อที่ศึกษา

ในการนี้ทางคณะจิตวิทยาใคร่ขออนุญาตให้อาจารย์เกษมศรี อัสวศรีพงษ์ศรี ชำราชากรในสังกัดของท่านเป็นผู้ดูแลการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ด้วยทั้งนี้หากท่านมีข้อสงสัยต้องการทราบรายละเอียดของงานวิจัยเพิ่มเติม สามารถติดต่อ นิสิตได้ที่ 086-6916974 ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์และขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

สถาบันวิทยบริการ

ขอแสดงความนับถือ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต)

คณบดีคณะจิตวิทยา

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

รหัสผู้เข้าร่วมวิจัย.....

**ใบแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย**

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเข้าร่วมการวิจัย

เขียน ท่านผู้เข้าร่วมการวิจัย

เนื่องด้วย นางสาวสุภาวดี ตีสโร นิสิตปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความสนใจในการศึกษาเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาและการพัฒนาตนเองของนิสิต นักศึกษา โดยมีกลุ่มพัฒนาตนเองเป็นกระบวนการ ในการช่วยส่งเสริม พัฒนาบุคคล ให้สามารถเผชิญและจัดการกับปัญหาที่ประสบ ตลอดจนให้ความเข้าใจตนเองและเข้าใจชีวิตอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง สามารถใช้ศักยภาพของตนในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ด้วยแนวทางที่สร้างสรรค์ และตั้งามตนเองและส่วนรวม อันจะช่วยส่งเสริมและพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักศึกษา ให้ความความสงบสุข มั่นคง

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้จัดให้มีการดำเนิน "กลุ่มพัฒนาตนเอง" โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้ดำเนินกลุ่มพัฒนาตนเองและติดตามผลทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนเอง เพื่อนำมาศึกษาเกี่ยวกับผลของกลุ่มพัฒนาตนเอง พร้อมกับนำเสนอผลการศึกษาเป็นวิทยานิพนธ์

ในการนี้ผู้วิจัยใคร่ ขอความอนุเคราะห์จากท่านดังนี้

1. ขอความอนุเคราะห์เพื่อเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนเอง เป็นเวลา 2-3 วัน ได้แก่ วันศุกร์ - วันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลาประมาณ 9.00 -20.00 น. ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

2. ขอความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถาม ในระยะก่อนเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนเอง หลังเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนเอง และระยะติดตามผล หลังจากเข้าร่วมกลุ่ม 2 สัปดาห์ โดยในการตอบแบบสอบถามแต่ละครั้งจะใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที

3. ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ การเขียนรู้ หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนเอง ซึ่งใช้เวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยจะทำการสุ่มคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ยินดีให้การสัมภาษณ์ เพื่อนำมาสัมภาษณ์ภายใน 1 สัปดาห์แรก หลังจากเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนเอง

ในกรณีที่ท่านต้องการทราบผลของแบบสอบถาม ผู้วิจัยยินดีแจ้งผลให้ท่านทราบภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่ม โดยขอระยะเวลาในการดำเนินการประมาณ 4 เดือน ทั้งนี้เพื่อให้ผลของแบบสอบถามตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมากที่สุด ขอความกรุณาให้ท่านอ่านและกรอกข้อมูลให้ครบถ้วน รวมทั้งตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความเป็นจริงของท่านให้มากที่สุด

อนึ่ง แบบสอบถามชุดนี้ตลอดจนการสัมภาษณ์ เป็นการเก็บข้อมูลเพื่อศึกษามูลของพัฒนาตนเองเท่านั้น ซึ่งไม่มีผลกระทบต่อท่าน และคำถามต่างๆ ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบของท่านจะนำเสนอเป็นข้อมูลโดยรวมและใช้เฉพาะในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เท่านั้น โดยผู้วิจัยรับรองว่าข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับจะเก็บเป็นความลับและนำเสนอเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น นอกจากนี้ระหว่างตอบแบบสอบถาม หากท่านไม่ต้องการตอบแบบสอบถามอีกต่อไป ท่านสามารถยกเลิกการตอบแบบสอบถามได้โดยไม่มีผลกระทบต่อตัวท่านทั้งสิ้น

ผู้วิจัยหวังอย่างยิ่งว่า จะได้รับความร่วมมือจากท่านอย่างดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

น.ส. สุภาวดี ตีสโร

ผู้วิจัย

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย : ขอความกรุณาท่านอ่านข้อความต่อไปนี้ให้ชัดเจนแล้วจึงใส่เครื่องหมาย  ลงใน  ที่ตรงกับท่าน

1.  1.1 ข้าพเจ้าได้อ่านคำชี้แจงข้างต้นโดยละเอียดแล้ว มีความเข้าใจและยินดียินดีตอบแบบสอบถาม
- 1.2 ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนเอง และตอบแบบสอบถามทั้งในระยะก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่ม และระยะติดตามผล
- 1.3 ข้าพเจ้าไม่ยินดีเข้าร่วมการวิจัย (กรณีเลือกข้อนี้ ขอความกรุณาท่านส่งแบบสอบถามคืนผู้วิจัยได้ทันที)
2.  2.1 ข้าพเจ้ายินดีให้การสัมภาษณ์ในช่วง 1 สัปดาห์แรก หลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนเอง โดยสามารถติดต่อข้าพเจ้าได้ที่ ชื่อ-สกุล \_\_\_\_\_ ชื่อเล่น \_\_\_\_\_ เบอร์โทรศัพท์ \_\_\_\_\_
- 2.2 ข้าพเจ้าไม่ยินดีให้การสัมภาษณ์
3.  3.1 ข้าพเจ้าต้องการทราบผลของการตอบแบบสอบถาม โดยสามารถส่งไปได้ที่ อีเมล \_\_\_\_\_
- 3.2 ข้าพเจ้าไม่ต้องการทราบผลของการตอบแบบสอบถาม

ลงชื่อ \_\_\_\_\_

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



แบบสำรวจตนเอง  
(ฉบับนำไปใช้จริง)

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## แบบสำรวจตนเอง

### คำชี้แจง

แบบสำรวจฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจว่า นักศึกษามีมุมมอง ความรู้สึกต่อตนเองอย่างไร โดยข้อมูลที่ได้รับจากแบบสำรวจนี้ ผู้วิจัยจะไม่เผยแพร่ข้อมูลที่ท่านตอบ จะรักษาความลับ และไม่ส่งผลเสียใด ๆ ต่อนักศึกษา โดยข้อมูลจะนำไปวิเคราะห์เป็นภาพรวม และใช้เพื่อการศึกษาวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์และใช้ประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น

และขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูง มา ณ ที่นี้ ที่ท่านได้สละเวลาอันมีค่า ให้ความกรุณาตอบแบบสำรวจเป็นอย่างดี ความร่วมมือที่ท่านให้ในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์และมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการพัฒนานักศึกษา ตลอดจนเป็นประโยชน์ต่อการสร้างและพัฒนาองค์ความรู้เชิงวิชาการ

**แบบสำรวจตนเองนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน กรุณาตอบให้ครบทุกส่วน และตอบครบทุกข้อ**

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

นางสาวสุภาวดี ดิสโร (ผู้วิจัย)

นิสิตบัณฑิตศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

กรุณาเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ( ) ที่มีข้อมูลตรงกับนักศึกษา และเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริงในปัจจุบัน ให้ครบทุกช่อง

- |   | สำหรับผู้วิจัย |
|---|----------------|
| 1. รหัสนักศึกษา.....  | 1. [.....]     |
| 2. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง   | 2. [.....]     |
| 3. อายุ ( ) ต่ำกว่า 18 ปี ( ) 18-21 ปี ( ) 22-25 ปี ( ) 25 ปี ขึ้นไป  | 3. [.....]     |
| 4. คณะ.....สาขาวิชา.....  | 4. [.....]     |
| 5. ชั้นปี ( ) ชั้นปีที่ 1 ( ) ชั้นปีที่ 2 ( ) ชั้นปีที่ 3 ( ) ชั้นปีที่ 4   | 5. [.....]     |
| 6. คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX).....  | 6. [.....]     |
| 7. ศาสนา ( ) พุทธ ( ) คริสต์ ( ) อิสลาม ( ) อื่น ๆ (ระบุ).....  | 7. [.....]     |
| 8. นักศึกษามีภูมิลำเนาอยู่ที่ ( ) กรุงเทพฯ ( ) ต่างจังหวัด (โปรดระบุ).....  | 8. [.....]     |
| 9. สถานภาพสมรสของบิดามารดา<br>( ) อยู่ด้วยกัน ( ) แยกกันอยู่<br>( ) หย่า ( ) บิดาหรือมารดาเสียชีวิต   | 9. [.....]     |
| 10. ปัจจุบันนักศึกษาอาศัยอยู่กับ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)<br>( ) บิดา-มารดา ( ) บิดา ( ) มารดา<br>( ) ญาติ ( ) หอพัก ( ) อื่นๆ (โปรดระบุ)..... | 10. [.....]    |
| 11. นักศึกษามีพี่น้องทั้งหมดจำนวน.....คน โดยนักศึกษาเป็นลำดับที่.....   | 11. [.....]    |

## ส่วนที่ 2 แบบสำรวจตนเอง ประกอบด้วย 2 ชุดคือ

- แบบสำรวจตนเองในปัจจุบัน
- แบบสำรวจตนเองโดยทั่วไป

### คำแนะนำในการตอบ

แบบสำรวจทั้ง 2 ชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจว่านักศึกษามีมุมมอง ความรู้สึกต่อตนเองอย่างไร กรุณาแสดงความคิดเห็นต่อข้อความในแบบสำรวจทั้งหมดตามความเป็นจริง ข้อความดังกล่าวไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ขอให้นักศึกษาทำเครื่องหมายถูก ✓ ลงตรงช่องแสดงความคิดเห็นด้านขวามือของแต่ละข้อความ ที่อธิบายความรู้สึก ความคิดเห็นหรือการกระทำของท่านได้ตรงที่สุด กรุณาอ่านข้อความในแต่ละข้อด้วยความระมัดระวังและพิจารณาว่าแต่ละข้อความตรงกับความคิดเห็น ความรู้สึกหรือการกระทำของนักศึกษามากน้อยเพียงใด

### โปรดตอบทุกข้อ (จำนวนทั้งหมด 2 ชุด)

#### คำตอบให้เลือกตอบ

ในแต่ละข้อมีตัวเลือกให้เลือกดังนี้

- |                         |         |   |
|-------------------------|---------|---|
| 5= ตรงมาก               | หมายถึง | ตรงกับความรู้สึก หรือการกระทำของฉันมาก          |
| 4 =ตรง                  | หมายถึง | ตรงกับความรู้สึก หรือการกระทำของฉันค่อนข้างมาก  |
| 3 =ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน | หมายถึง | ตรงกับความรู้สึก หรือการกระทำของฉันปานกลาง      |
| 2=ไม่ค่อยตรง            | หมายถึง | ตรงกับความรู้สึก หรือการกระทำของฉันค่อนข้างน้อย |
| 1=ไม่ตรงเลย             | หมายถึง | ไม่ตรงกับความรู้สึก หรือการกระทำของฉันเลย       |

#### ตัวอย่างการตอบ

	ตรง มาก	ตรง	ตรงและ ไม่ตรง พอ ๆ กัน	ไม่ค่อย ตรง	ไม่ตรง เลย
ข้อความ	5	4	3	2	1
1. ฉันปฏิบัติตามกฎระเบียบของมหาวิทยาลัย	✓				

จากตัวอย่างข้างบน แสดงว่า ข้อความดังกล่าวตรงกับกรกระทำของนักศึกษามาก

## ตัวอย่างแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์

### แบบสำรวจตนเองในปัจจุบัน

**คำชี้แจง:** ข้อความข้างล่างนี้เป็นข้อความที่บรรยายเกี่ยวกับตัวท่าน กรุณาอ่านแต่ละข้อความ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว เพื่อแสดงถึงระดับความคิดเห็นของท่านที่มีต่อตนเอง ในปัจจุบัน

ด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have: External Supports and Resources)

ข้อที่	ในปัจจุบัน	ตรง มาก	ตรง	ตรงและ ไม่ตรง พอ ๆ กัน	ไม่ ค่อย ตรง	ไม่ ตรง เลย
		5	4	3	2	1
1	ฉันมีคนที่รักฉัน	5	4	3	2	1
4	ในยามจำเป็นฉันสามารถพึ่งครอบครัวของฉันได้	5	4	3	2	1

ด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am: Internal, personal strengths)

ข้อที่	ในปัจจุบัน	ตรง มาก	ตรง	ตรงและ ไม่ตรง พอ ๆ กัน	ไม่ ค่อย ตรง	ไม่ ตรง เลย
		5	4	3	2	1
8	ฉันสามารถให้และรับความรักจากผู้อื่นได้	5	4	3	2	1
11	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันมีความหวังและเชื่อว่าสิ่งต่างๆ จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้	5	4	3	2	1

ด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can: Social, interpersonal skill)

ข้อที่	ในปัจจุบัน	ตรง มาก	ตรง	ตรงและ ไม่ตรง พอ ๆ กัน	ไม่ ค่อย ตรง	ไม่ ตรง เลย
		5	4	3	2	1
3	ฉันทำแต่สิ่งที่ดี ทำให้ใครต่อใครชื่นชอบฉัน	5	4	3	2	1
21	ฉันนำประสบการณ์หรือสิ่งที่ผิดพลาดในอดีตมาเรียนรู้และแก้ไขในปัจจุบัน	5	4	3	2	1

## ตัวอย่างแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว

### แบบสำรวจตนเองโดยทั่วไป

**คำชี้แจง:** ข้อความข้างล่างนี้เป็นข้อความที่บรรยายเกี่ยวกับตัวท่าน กรุณาอ่านแต่ละข้อความและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว เพื่อแสดงระดับความคิดเห็นของท่านที่มีต่อตนเอง **ที่พูดถึงตัวท่านโดยทั่วไป ตั้งแต่วัยเด็กเป็นต้นมา**

ด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have: External Supports and Resources)

ข้อที่	โดยทั่วไป	ตรง มาก	ตรง	ตรงและ ไม่ตรง พอ ๆ กัน	ไม่ ค่อย ตรง	ไม่ ตรง เลย
		5	4	3	2	1
1	พ่อแม่ให้ความใส่ใจฉันมาก	5	4	3	2	1
4	ฉันรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัยเมื่ออยู่กับครอบครัว	5	4	3	2	1

ด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am: Internal, personal strengths)

ข้อที่	โดยทั่วไป	ตรง มาก	ตรง	ตรงและ ไม่ตรง พอ ๆ กัน	ไม่ ค่อย ตรง	ไม่ ตรง เลย
		5	4	3	2	1
2	ฉันรู้สึกว่าฉันเข้าใจและรู้จักตนเอง	5	4	3	2	1
20	ฉันสงบสติอารมณ์ได้แม้จะอยู่ในภาวะที่มีปัญหา ยุ่งยาก	5	4	3	2	1

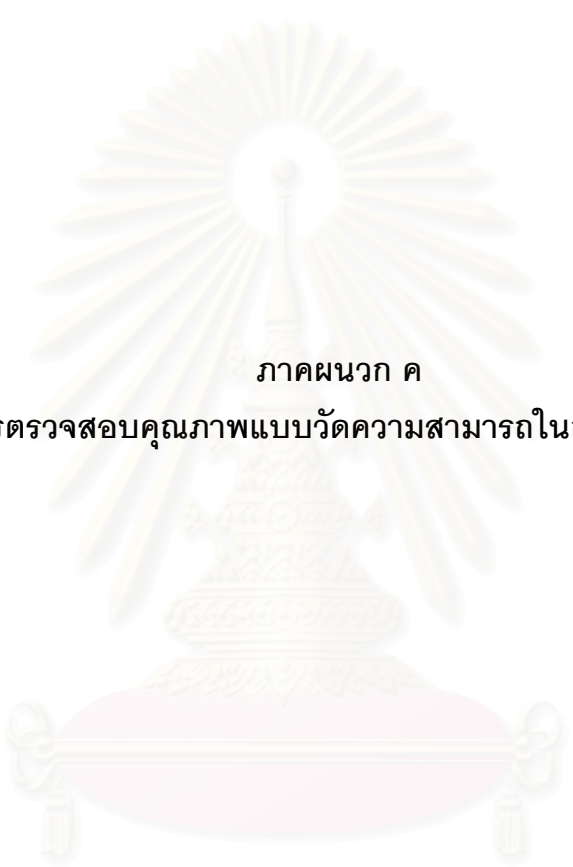
ด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can: Social, interpersonal skill)

ข้อที่	โดยทั่วไป	ตรง มาก	ตรง	ตรงและ ไม่ตรง พอ ๆ กัน	ไม่ ค่อย ตรง	ไม่ ตรง เลย
		5	4	3	2	1
12	ครอบครัวมีความเชื่อมั่นในตัวฉัน	5	4	3	2	1
15	ฉันคิดว่าปัญหาทุกอย่างย่อมมีทางแก้ไข	5	4	3	2	1

### โครงคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

องค์ประกอบ	ประสบการณ์ก่อนการเข้ากลุ่มพัฒนาดน	ประสบการณ์หลังการเข้ากลุ่มพัฒนาดน
	ข้อคำถาม	ข้อคำถาม
ด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have: External Supports and Resources)	<p>1. ก่อนเข้ากลุ่ม ในช่วงเวลาที่มีปัญหาหรืออุปสรรค น้องรู้สึกยังไงบ้าง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ก่อนเข้ากลุ่มน้องมีกำลังใจในการเผชิญปัญหาใหม่ และน้องได้กำลังใจจากไหนบ้าง</li> <li>- ส่วนใหญ่ เวลามีปัญหา น้องเก็บไว้คนเดียว คิดแก้ไขเอง หรือปรึกษา ขอความช่วยเหลือจากใครหรือเปล่า (พ่อแม่ เพื่อน ฯลฯ)</li> <li>- เมื่อต้องเจอกับปัญหา น้องให้กำลังใจตัวเองอย่างไรบ้าง</li> </ul>	<p>1. หลังจากเข้ากลุ่ม น้องคิดว่ามีอะไรบ้างที่มีส่วนช่วยให้น้องมีกำลังใจ ที่จะเผชิญกับความทุกข์ยาก หรือปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- จากประสบการณ์กลุ่ม บุคคลที่น้องรู้สึกไว้ว่าจะช่วยเหลือน้องได้ในการแก้ปัญหา หรือให้กำลังใจ มีใครบ้าง</li> <li>- หลังจากการเข้ากลุ่มฯ ความรู้สึกที่มีต่อบุคคลภายในครอบครัว และบุคคลอื่น ๆ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง</li> <li>- จากการแบ่งปันในกลุ่ม น้องได้เรียนรู้ประสบการณ์ที่สามารถนำมาเป็นแบบอย่างหรือแนวทางในการดำเนินชีวิต เมื่อต้องประสบกับความทุกข์ยาก หรือปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ อย่างไม่</li> <li>- หลังเข้ากลุ่ม น้องให้กำลังใจตัวเองอย่างไรเมื่อต้องเจอกับปัญหาและอุปสรรค</li> </ul>
ด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am: Internal, personal strengths)	<p>2. ก่อนเข้ากลุ่ม น้องมองปัญหาและอุปสรรคหรือความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นอย่างไรบ้าง</p>	<p>2. จากประสบการณ์กลุ่มน้องมีมุมมอง การรับรู้ต่อปัญหาและอุปสรรค หรือความทุกข์ยากที่เกิดขึ้น เปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ อย่างไร</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- จากประสบการณ์กลุ่ม น้องได้เรียนรู้จัก และเห็นคุณค่าของสิ่งใดบ้าง (ตนเอง ผู้อื่น อุปสรรค )</li> </ul>
	<p>3. ก่อนเข้ากลุ่มน้องคิดว่ามีคุณสมบัติอะไร ที่จะเป็นตัวช่วยให้แก้ไขปัญหา และความทุกข์ยากในชีวิตได้ และตัวเองมีคุณสมบัติดังกล่าวมากน้อยแค่ไหน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ก่อนที่จะเข้ากลุ่ม น้องคิดว่าตนเองเป็นอย่างไร และมีความรู้สึกต่อตนเองอย่างไรบ้าง</li> <li>- น้องมีความมั่นใจในตัวเองแค่ไหนที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ</li> </ul>	<p>3. หลังเข้ากลุ่มน้องมองว่าตนเองมีคุณสมบัติใดเปลี่ยนแปลงแล้วสามารถที่จะช่วยในการจัดการกับปัญหาและอุปสรรคได้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-น้องรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรหลังเข้ากลุ่ม (พฤติกรรม ความคิด ความรู้สึก มีความเปลี่ยนแปลงอะไรที่เกิดขึ้นภายในใจของน้องบ้าง)</li> <li>-หลังเข้ากลุ่มน้องมีความรู้สึกต่อตนเองอย่างไร</li> <li>-การเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เพื่อนเล่ามา น้องมองเห็นคุณลักษณะอะไรของเพื่อน ที่ทำให้เขาสามารถจัดการกับปัญหา เขาชนะอุปสรรคได้</li> <li>-น้องได้เรียนรู้เกี่ยวกับผลของการกระทำของตนเองที่ผ่านมาอย่างไรบ้าง</li> </ul>

องค์ประกอบ	ประสบการณ์ก่อนการเข้ากลุ่มพัฒนาตน	ประสบการณ์หลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน
	ข้อคำถาม	ข้อคำถาม
<p>ด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can: Social, interpersonal skill)</p>	<p>4. ก่อนเข้ากลุ่มเมื่อน้องต้องเผชิญกับปัญหา อุปสรรค ความทุกข์ยากในชีวิต น้องมีวิธีการ แก้ไขหรือจัดการ อย่างไร</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ก่อนเข้ากลุ่ม เวลาที่น้องรู้สึกท้อใจ สับสน จิตใจไม่สงบ เนื่องจากสภาวะกดดัน หรืออุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต น้องจัดการกับความทุกข์เหล่านี้ได้อย่างไร</li> <li>- ก่อนเข้ากลุ่ม เมื่อต้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น หรือพบเจอกับผู้อื่นที่ไม่คุ้นเคย น้องรู้สึกอย่างไร</li> </ul>	<p>4. จากประสบการณ์กลุ่มน้องมีวิธีการจัดการ แก้ไข หรือ คลี่คลายปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นแตกต่างจากก่อนเข้ากลุ่มอย่างไร มีอะไรเปลี่ยนแปลงไหม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- หลังเข้ากลุ่มแล้ว เมื่อต้องเผชิญกับความเครียด หรือ ปัญหาความทุกข์ยาก น้องจัดการ ควบคุมกับความรู้สึก (ว่าท้อ ไม่สงบ) ที่เกิดขึ้นภายในใจขณะนั้นอย่างไร</li> <li>- จากประสบการณ์กลุ่ม น้องได้เรียนรู้อะไรบ้าง มีวิธีการปรับตัวที่จะเข้าใจและเรียนรู้ผู้อื่นอย่างไร</li> <li>- จากประสบการณ์กลุ่ม น้องรู้สึกว่าคุณเองมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัว และบุคคลภายนอกครอบครัวเป็นอย่างไรบ้าง</li> <li>- จากการแบ่งปันประสบการณ์ในกลุ่ม น้องได้เรียนรู้ ความรู้สึกที่มีต่อตนเองและต่อผู้อื่นอย่างไรบ้าง</li> <li>- น้องรับรู้ความรู้สึกที่ผู้อื่นมีต่อน้องอย่างไรบ้าง</li> <li>- หลังเข้ากลุ่มน้องได้เรียนรู้จัก เข้าใจอารมณ์ และความรู้สึก ของตนเองอย่างไร</li> <li>- หลังเข้ากลุ่มน้องได้สังเกต และเข้าใจความรู้สึก อารมณ์ ของผู้อื่นอย่างไรบ้าง</li> </ul>
<b>ประสบการณ์หลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ที่เกี่ยวเนื่องกับหลักธรรมในบริบทสังคมไทย</b>		
<p>อริยสัจ 4 อิทัปปัจจยตา ไตรลักษณ์</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จากการแบ่งปันประสบการณ์ในกลุ่ม น้องได้เรียนรู้กับต้นเหตุแห่งทุกข์ในใจอย่างไรบ้าง</li> <li>- น้องมองเห็นวิธีคลี่คลาย จัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นอย่างไรบ้าง</li> <li>- น้องรู้สึกอย่างไรกับอุปสรรค และความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นในชีวิต</li> <li>- จากการแบ่งปันประสบการณ์ในกลุ่ม น้องได้เรียนรู้อะไรบ้าง (และเห็นคุณค่าของสิ่งใดบ้าง)</li> <li>- จากประสบการณ์กลุ่ม น้องได้เรียนรู้อะไรจากเรื่องราวความสุข และความทุกข์ของตนเองและของเพื่อน</li> <li>- ประสบการณ์กลุ่มช่วยให้น้องขยายมุมมอง มีความเข้าใจในชีวิต (ตามความเป็นจริง) อย่างไรบ้าง</li> <li>- น้องคิดว่าอะไรที่ช่วยให้น้องมองปัญหาได้ตามความเป็นจริงมากขึ้น</li> <li>- หลังจากเข้ากลุ่ม มีการเปลี่ยนแปลงอะไร (ภายในจิตใจ) ที่ทำให้น้องรู้สึกว่าสามารถจัดการกับปัญหาได้</li> <li>- แล้วความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นดังกล่าว น้องคิดว่ามาจากอะไรบ้าง</li> <li>- เวลาที่น้องเจอกับปัญหาและอุปสรรคน้องจัดการอย่างไร จัดการแบบไหนที่ทำให้น้องสามารถแก้ไขหรือ คลี่คลายปัญหาได้</li> <li>- หลังเข้ากลุ่ม ในเวลาที่เจอกับความทุกข์ หรือปัญหาในชีวิต มีอะไรบ้างที่ทำให้น้องสงบใจได้เร็วขึ้น</li> <li>- จากการเข้ากลุ่มน้องรู้สึกประทับใจ และได้รับประโยชน์จากอะไรบ้าง (อย่างไร)</li> <li>- น้องได้นำสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม ไปใช้ในชีวิตประจำวันด้านใดบ้าง (อย่างไร)</li> </ul>	



ภาคผนวก ค  
การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 29 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังใน  
กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนราย  
ข้อกับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของ  
แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Checklist)  
ฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 1 จำนวน 47 ข้อ (n = 185)

ข้อ	ข้อที่กลับ คะแนน (R)	การวิเคราะห์ข้อกระทง โดยใช้วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ					ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับ คะแนนรวมของข้ออื่นๆ (CITC) (N=185)		ข้อคำถาม ที่คัดเลือก (✓)
		กลุ่มสูง (n= 50)		กลุ่มต่ำ (n= 50)		t-test	ราย ด้าน	ทั้ง ฉบับ	
		M	SD	M	SD				
1. ด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) $\alpha = .68$									
1		4.60	.700	3.72	1.089	4.808***	.3389**	.3174**	✓
4	R	4.30	1.093	3.22	1.345	4.408***	.2570**	.2891**	✓
7		4.84	.422	3.94	1.114	5.342***	.4021**	.3874**	✓
10	R	3.78	1.234	2.96	.781	3.970***	.2973**	.2596**	✓
13		4.08	1.122	3.22	.975	4.091***	.2940**	.3042**	✓
16		3.98	1.059	3.00	.948	4.876***	.3060**	.3650**	✓
19		4.56	.501	3.78	.815	5.762***	.2374**	.3978**	✓
22		3.12	1.272	2.50	.953	2.758**	.0953	.1615*	
25	R	4.22	.932	3.18	.941	5.552***	.3417**	.4085**	✓
28		4.26	.803	3.38	1.008	4.828***	.2870**	.2862**	✓
31		3.74	.777	3.34	.798	2.538**	.2286**	.2060**	✓
34	R	3.80	1.195	2.80	1.107	4.341***	.1902*	.2988**	✓
37		4.40	.606	3.56	.733	6.245***	.3803**	.4285**	✓
40		4.66	.626	3.62	1.067	5.944***	.5041**	.4313**	✓
43		4.88	.385	4.20	.904	4.895***	.3587**	.3450**	✓



ข้อ	ข้อที่กลับ คะแนน (R)	การวิเคราะห์ข้อกระทง โดยใช้วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับ คะแนนรวมของข้ออื่นๆ (CITC) (N=185)			ข้อคำถาม ที่คัดเลือก (✓)
		กลุ่มสูง (n= 50)		กลุ่มต่ำ (n= 50)		t-test	ราย ด้าน	ทั้ง ฉบับ	
		M	SD	M	SD				
2. การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) $\alpha = .78$									
2		4.32	.794	3.50	1.035	4.445***	.1712*	.3104**	✓
5		4.60	.606	3.74	.828	5.925***	.4397**	.3821**	✓
8		4.44	.577	3.56	.812	6.246***	.4682**	.4368**	✓
11		4.58	.642	3.88	.718	5.139***	.3395**	.3570**	✓
14		4.44	.577	3.70	.763	5.471***	.4577**	.4065**	✓
17		4.20	.756	3.58	.883	3.772***	.4026**	.3230**	✓
20		4.54	.646	3.66	.688	6.594***	.4726**	.4712**	✓
23		4.18	.661	3.36	.827	5.478***	.4032**	.4328**	✓
26		4.00	.782	3.18	.774	5.267***	.3419**	.3406**	✓
29		4.54	.542	3.54	.734	7.745***	.5174**	.5120**	✓
32		4.60	.639	3.56	.929	6.521***	.3073**	.4016**	✓
35		4.06	.818	3.14	.948	5.195***	.4551**	.4231**	✓
38		3.92	.829	3.34	.798	3.564***	.3461**	.2772**	✓
41		4.42	1.052	4.04	.856	1.982*	.2324**	.1667*	
44		4.18	.720	3.18	.919	6.058***	.3812**	.3833**	✓
46	R	3.90	.974	2.66	1.081	6.027***	.2352**	.3863**	✓
47		4.92	.340	4.22	1.036	4.539***	.3919**	.4035**	✓

ข้อ	ข้อที่กลับ คะแนน (R)	การวิเคราะห์ข้อกระทง โดยใช้วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ					ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับ คะแนนรวมของข้ออื่นๆ (CITC) (N=185)		ข้อคำถาม ที่คัดเลือก (✓)
		กลุ่มสูง (n= 50)		กลุ่มต่ำ (n= 50)		t-test	ราย ด้าน	ทั้ง ฉบับ	
		M	SD	M	SD				
3. ด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) $\alpha = .63$									
3		3.94	.682	3.20	.571	5.879***	.2166**	.3929**	✓
6	R	3.68	1.077	2.64	1.174	4.615***	.3924**	.2712**	✓
9		4.62	.602	3.94	.867	4.555***	.0574	.3223**	✓
12	R	2.82	.983	2.62	.830	1.099	.1137	.0086	
15		4.06	.793	3.58	.702	3.204***	.0871	.2916**	✓
18	R	4.28	.858	2.98	.937	7.237***	.2986**	.3725**	✓
21		4.12	.689	3.18	.748	6.537***	.1369	.4490**	✓
24	R	3.26	1.367	2.68	1.362	2.125*	.3071**	.0862	
27		4.40	.606	3.64	.898	4.960***	.1390	.3624**	✓
30	R	2.62	1.292	1.98	.795	2.983**	.2508**	.1371	
33	R	2.92	1.226	2.16	1.057	3.320***	.2695**	.1410	
36	R	3.66	1.118	2.70	1.074	4.380***	.3254**	.2437**	✓
39	R	4.60	.926	3.12	1.189	6.944***	.3973**	.3486**	✓
42	R	3.34	1.303	2.54	1.034	3.400***	.3296**	.1527	
45		4.50	.580	3.46	.762	7.681***	.3536**	.5680**	✓
ค่าความเที่ยง (Cronbach's alpha) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Checklist) ทั้งฉบับ = .86									

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

ตารางที่ 30 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังใน  
 กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนราย  
 ข้อกับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC)  
 ความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience  
 Checklist) ฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 1 จำนวน 45 ข้อ (n = 185)

ข้อ	ข้อที่กลับ คะแนน (R)	การวิเคราะห์ข้อกระทง โดยใช้วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ					ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับ คะแนนรวมของข้ออื่นๆ (CITC) (N=185)		ข้อคำถาม ที่คัดเลือก (✓)
		กลุ่มสูง (n= 50)		กลุ่มต่ำ (n= 50)		t-test	ราย ด้าน	ทั้ง ฉบับ	
		M	SD	M	SD				
1. ด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) $\alpha = .84$									
1		4.78	.465	3.94	.913	5.799***	.5774**	.4154**	✓
4		4.88	.328	4.00	.948	6.205***	.6043**	.4763**	✓
7		4.60	.639	3.56	.837	6.985***	.6066**	.4630**	✓
10		3.80	.808	3.04	.638	5.221***	.4701**	.3685**	✓
13		4.12	.799	3.12	.689	6.701***	.3965**	.4188**	✓
16	R	4.74	.527	3.26	1.084	8.679***	.5708**	.4992**	✓
19		4.40	.571	3.40	.670	8.030***	.2953**	.5135**	✓
22		4.82	.388	3.74	.751	9.036***	.6199**	.5128**	✓
25		4.44	.577	3.32	.587	9.621***	.3829**	.5928**	✓
28		4.40	.606	3.54	.613	7.054***	.3667**	.5201**	✓
31		4.40	.639	3.18	.873	7.972***	.4952**	.4920**	✓
34	R	4.68	.621	3.58	1.108	6.123***	.5139**	.3661**	✓
37		4.58	.609	3.58	.758	7.270***	.5633**	.4803**	✓

ข้อ	ข้อที่กลับ คะแนน (R)	การวิเคราะห์ข้อกระทง โดยใช้วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับ คะแนนรวมของข้ออื่นๆ (CITC) (N=185)			ข้อคำถาม ที่คัดเลือก (✓)
		กลุ่มสูง (n= 50)		กลุ่มต่ำ (n= 50)		t-test	ราย ด้าน	ทั้ง ฉบับ	
		M	SD	M	SD				
2. การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) $\alpha = .82$									
2		4.22	.815	3.32	.768	5.682***	.3149**	.3796**	✓
5	R	4.08	1.027	2.92	1.066	5.541***	.2659**	.3388**	✓
8		4.64	.598	3.38	.602	10.497***	.5671**	.5898**	✓
11		4.12	.746	3.20	.881	5.636***	.4753**	.4730**	✓
14		4.38	.530	3.16	.710	9.732***	.5972**	.6550**	✓
17		4.62	.567	3.68	.844	6.537***	.4661**	.4859**	✓
20		4.34	.688	3.26	.723	7.649***	.4788**	.5052**	✓
23		4.58	.499	3.36	.631	10.725***	.6586**	.6488**	✓
26		4.22	.737	3.28	.607	6.962***	.5117**	.5266**	✓
29		4.70	.463	3.70	.678	8.616***	.5778**	.5772**	✓
32	R	4.18	.962	3.14	.881	5.637***	.2804**	.2941**	✓
35		4.34	.626	3.26	.633	8.578***	.5201**	.5377**	✓
38		4.12	.773	3.60	.700	3.526***	.3244**	.2989**	✓
40	R	3.44	1.072	2.74	.853	3.614***	.2161**	.2642**	✓
42		4.40	.670	3.44	.812	6.447***	.4990**	.4777**	✓
3. ด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) $\alpha = .70$									
3		4.20	.670	3.26	.527	7.796***	.3949**	.4790**	✓

ข้อ	ข้อที่กลับ คะแนน (R)	การวิเคราะห์ข้อกระทง โดยใช้วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ					ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับ คะแนนรวมของข้ออื่นๆ (CITC) (N=185)		ข้อคำถาม ที่คัดเลือก (✓)
		กลุ่มสูง (n= 50)		กลุ่มต่ำ (n= 50)		t-test	ราย ด้าน	ทั้ง ฉบับ	
		M	SD	M	SD				
6		4.28	.701	3.22	.840	6.850***	.5170**	.5250**	✓
9		3.80	.833	2.96	.880	4.903***	.3383**	.3648**	✓
12		4.34	.895	4.04	.699	1.869*	.0634**	.1507**	
15		4.28	.757	3.32	.819	6.086***	.4496**	.4595**	✓
18		4.16	1.076	3.46	.676	3.895***	.2573**	.2656**	✓
21		4.76	.476	3.48	.735	10.332***	.3920**	.5842**	✓
24		4.76	.431	3.82	.748	7.701***	.3756**	.4927**	✓
27		4.22	.815	3.26	.828	5.840***	.3319**	.3862**	✓
30	R	3.42	1.247	2.52	.974	4.022***	.3358**	.3078**	✓
33		4.02	.654	3.26	.694	5.633***	.3443**	.4389**	✓
36	R	2.96	1.212	2.36	.964	2.740**	.1994*	.1418	
39		4.32	.653	3.36	.749	6.830***	.4218**	.4837**	✓
41		4.42	.642	3.64	.693	5.840***	.2671**	.3567**	✓
43	R	2.90	1.129	2.64	.921	1.262	.0970	.0213	
44	R	2.12	1.189	2.08	.900	.190	-.0075	-.0797	
45		4.54	.646	3.72	.757	5.828***	.2976	.3631	✓
ค่าความเที่ยง (Cronbach's alpha) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Checklist) ทั้งฉบับ = .91									

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

ตารางที่ 31 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังใน  
กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนราย  
ข้อกับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของ  
แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Checklist)  
ฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 2 จำนวน 42 ข้อ (n = 260)

ข้อ	ข้อที่กลับ คะแนน (R)	การวิเคราะห์ข้อกระทง โดยใช้วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ					ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับ คะแนนรวมของข้ออื่นๆ (CITC) (N=260)		ข้อคำถาม ที่คัดเลือก (✓)
		กลุ่มสูง (n= 70)		กลุ่มต่ำ (n= 70)		t-test	ราย ด้าน	ทั้ง ฉบับ	
		M	SD	M	SD				
1. ด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) $\alpha = .68$									
1		4.56	.754	3.93	.890	4.508***	.2664**	.2315**	✓
4	R	4.46	.958	3.54	1.086	5.281***	.2553**	.2903**	
7		4.80	.437	3.77	.887	8.698***	.4019**	.4553**	✓
10	R	4.37	.904	3.10	.903	8.326***	.4186**	.4565**	✓
12		4.26	.879	3.24	.824	7.041***	.3320**	.4092**	✓
15		3.77	.887	3.23	.904	3.586***	.1432	.1428	
18		4.34	.562	3.34	.832	8.334***	.2864**	.4713**	✓
21		3.47	1.059	2.87	.867	3.667***	.1037	.1625*	
23	R	4.46	.846	3.33	.863	7.812***	.3733**	.4111**	✓
26		4.04	.859	3.21	.720	6.186***	.3017**	.3396**	✓
28		3.93	.822	3.20	.714	5.597***	.2221**	.2900**	
30	R	3.90	1.276	3.00	1.167	4.355***	.2216**	.2166**	
33		4.31	.692	3.39	.728	7.731***	.3044**	.3768**	✓
36		4.64	.660	3.57	.957	7.713***	.3773**	.4683**	✓
41		4.83	.450	3.87	1.076	6.869***	.3838**	.4044**	✓
2. การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) $\alpha = .77$									
2		3.77	.935	3.29	.903	3.126***	.1227	.1944*	
5		4.49	.631	3.31	.826	9.428***	.4382**	.4625**	✓

ข้อ	ข้อที่กลับ คะแนน (R)	การวิเคราะห์ข้อกระทง โดยใช้วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				t-test	ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับ คะแนนรวมของข้ออื่นๆ (CITC) (N=260)		ข้อคำถาม ที่คัดเลือก (✓)
		กลุ่มสูง (n= 70)		กลุ่มต่ำ (n= 70)			ราย ด้าน	ทั้ง ฉบับ	
		M	SD	M	SD				
8		4.31	.671	3.31	.772	8.181***	.4387**	.4564**	✓
11		4.47	.696	3.53	.775	7.572***	.4261**	.4838**	✓
13		4.44	.581	3.39	.748	9.341***	.4611**	.4982**	✓
16		3.93	.822	3.29	.783	4.738***	.2558**	.2887**	
19		4.47	.607	3.34	.832	9.167***	.5645**	.5474**	✓
22		4.10	.705	3.19	.921	6.593***	.4282**	.4336**	✓
24		4.06	.720	3.11	.877	6.951***	.3777**	.4004**	✓
27		4.50	.504	3.21	.815	11.232***	.5945**	.6060**	✓
29		4.46	.674	3.41	.825	8.188***	.3760**	.4144**	✓
31		3.89	.753	3.29	.837	4.461***	.2897**	.2581**	
34		3.87	.721	3.41	.789	3.578***	.1931*	.1738*	
37		4.83	.450	3.91	1.018	6.875***	.3081**	.4146**	
38		3.80	.844	3.07	.857	5.067***	.3920**	.3539**	
40	R	3.99	.940	2.74	.896	8.008***	.2850**	.4067**	✓
3. ด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) $\alpha = .65$									
3		3.64	.638	3.14	.597	4.789***	.2005**	.2804**	✓
6	R	3.54	1.212	2.67	1.139	4.384***	.2155**	.2383**	
9		4.57	.579	3.71	.725	7.727***	.3671**	.4569**	✓
14		4.43	.627	3.46	.863	7.619***	.3455**	.4443**	✓
17	R	4.47	.653	3.30	.968	8.391***	.4038**	.4293**	✓
20		4.03	.613	3.04	.711	8.785***	.3818**	.5155**	✓
25		4.37	.594	3.39	.786	8.374***	.3334**	.4501**	✓
32	R	3.81	1.146	3.13	1.062	3.672***	.2314**	.1993*	
35	R	4.77	.685	3.43	1.258	7.846***	.3839**	.4350**	

ข้อ	ข้อที่กลับ คะแนน (R)	การวิเคราะห์ข้อกระทง โดยใช้วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				t-test	ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับ คะแนนรวมของข้ออื่นๆ (CITC) (N=260)		ข้อคำถาม ที่คัดเลือก (✓)
		กลุ่มสูง (n= 70)		กลุ่มต่ำ (n= 70)			ราย ด้าน	ทั้ง ฉบับ	
		M	SD	M	SD				
39		4.24	.690	3.40	.668	7.341***	.3048**	.4020**	✓
42		4.31	.772	3.44	.895	6.170***	.2251**	.3636**	✓
ค่าความเที่ยง (Cronbach's alpha) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Checklist) ทั้งฉบับ = .88									

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

ตารางที่ 32 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังใน  
กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนราย  
ข้อกับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของ  
ความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience  
Checklist) ฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 2 จำนวน 43 ข้อ (n =260)

ข้อ	ข้อที่กลับ คะแนน (R)	การวิเคราะห์ข้อกระทง โดยใช้วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				t-test	ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับ คะแนนรวมของข้ออื่นๆ (CITC) (N=260)		ข้อคำถาม ที่คัดเลือก (✓)
		กลุ่มสูง (n= 70)		กลุ่มต่ำ (n= 70)			ราย ด้าน	ทั้ง ฉบับ	
		M	SD	M	SD				
1. ด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) $\alpha = .83$									
1		4.61	.728	3.77	.802	6.511***	.4406**	.3440**	✓
4		4.69	.498	3.71	.819	8.481***	.5364**	.4349**	✓
7		4.60	.549	3.30	.805	11.163***	.6036**	.5440**	✓
10		3.87	.760	3.09	.794	5.982***	.3962**	.4107**	
12		4.21	.700	3.19	.839	7.876***	.4264**	.4890**	✓
15	R	4.61	.644	3.11	1.029	10.339***	.5910**	.4893**	✓
18		4.20	.628	3.40	.646	7.430***	.4281**	.5051**	✓



ข้อ	ข้อที่กลับ คะแนน (R)	การวิเคราะห์ข้อกระทง โดยใช้วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				t-test	ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับ คะแนนรวมของข้ออื่นๆ (CITC) (N=260)		ข้อคำถาม ที่คัดเลือก (✓)
		กลุ่มสูง (n= 70)		กลุ่มต่ำ (n= 70)			ราย ด้าน	ทั้ง ฉบับ	
		M	SD	M	SD				
21		4.69	.498	3.39	.748	12.109***	.6910**	.6019**	✓
24		4.00	.614	3.31	.671	6.307***	.3244**	.4208**	✓
27		4.36	.591	3.24	.731	9.920***	.4075**	.5432**	✓
30		4.07	.786	3.36	.852	5.156***	.2837**	.3202**	✓
33	R	4.59	.789	3.30	1.026	8.308***	.4999**	.4533**	
35		4.29	.684	3.27	.883	7.596***	.4455**	.4491**	✓
2. การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) $\alpha = .79$									
2		3.71	.854	3.11	.772	4.362***	.1804*	.2144**	
5	R	4.31	.956	2.81	.906	9.529***	.3943**	.4221**	
8		4.49	.631	3.11	.772	11.510***	.5383**	.5798**	✓
11		4.17	.636	3.09	.583	10.522***	.4945**	.5520**	
13		4.14	.546	3.23	.745	8.278***	.5116**	.5335**	✓
16		4.34	.562	3.41	.752	8.279***	.3737**	.4445**	
19		4.10	.663	3.23	.543	8.510***	.5017**	.4754**	✓
22		4.49	.558	3.30	.645	11.632***	.5903**	.6251**	✓
25		3.89	.627	3.01	.789	7.235***	.4659**	.4903**	
28		4.53	.531	3.64	.743	8.117***	.4321**	.4514**	✓
31	R	3.77	1.132	2.96	.955	4.602***	.1585	.2164**	
34		4.07	.644	3.23	.745	7.157***	.3352**	.4066**	
36		4.16	.895	3.44	.828	4.902***	.2461**	.2725**	
38	R	3.81	1.040	2.67	.863	7.075***	.4189**	.4201**	
40		4.47	.503	3.31	.713	11.096***	.5956**	.5987**	✓
3. ด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) $\alpha = .82$									
3		3.97	.589	3.41	.625	5.426***	.2958**	.3549**	✓

ข้อ	ข้อที่กลับ คะแนน (R)	การวิเคราะห์ข้อกระทง โดยใช้วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				t-test	ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับ คะแนนรวมของข้ออื่นๆ (CITC) (N=260)		ข้อคำถาม ที่คัดเลือก (✓)
		กลุ่มสูง (n= 70)		กลุ่มต่ำ (n= 70)			ราย ด้าน	ทั้ง ฉบับ	
		M	SD	M	SD				
6		4.11	.692	3.04	.751	8.778***	.5227**	.4977**	
9		3.71	.837	2.99	.860	5.082***	.3371**	.3343**	✓
14		4.17	.538	3.21	.720	8.911***	.5557**	.5293**	✓
17		4.00	.885	3.27	.741	5.284***	.3169**	.3070**	
20		4.54	.582	3.29	.801	10.622***	.4591**	.5602**	✓
23		4.71	.455	3.49	.812	11.044***	.5111**	.5727**	✓
26		4.10	.593	3.06	.866	8.310***	.4594**	.4818**	✓
29	R	3.77	1.169	2.59	.955	6.570***	.2701**	.3688**	
32		4.30	.645	3.26	.716	9.055***	.5157**	.5065**	✓
37		4.17	.564	3.50	.676	6.383***	.3811**	.3988**	
39		4.34	.562	3.60	.769	6.527***	.3212**	.3921**	
41		4.37	.516	3.41	.712	9.109***	.5095**	.5311**	✓
42		4.06	.679	3.26	.695	6.889***	.4473**	.4158**	✓
43		4.21	.562	3.13	.635	10.711***	.6680**	.6249**	✓
ค่าความเที่ยง (Cronbach's alpha) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัย ประจำตัว (Trait Resilience Checklist) ทั้งฉบับ = .92									

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

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 33 ค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Checklist) ที่คัดเลือกเหลือจำนวน 28 ข้อ เพื่อใช้เป็นแบบวัดฉบับสมบูรณ์ (n =260)

ข้อ	ข้อที่กลับ คะแนน (R)	การวิเคราะห์ข้อกระทง โดยใช้วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อ กับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ (CITC) (N=260)		
		กลุ่มสูง (n= 70)		กลุ่มต่ำ (n= 70)		t-test	ราย ด้าน	ทั้ง ฉบับ
		M	SD	M	SD			
1. ด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) $\alpha = .68$								
1		4.56	.754	3.93	.890	4.508***	.2967**	.2439**
4		4.80	.437	3.77	.887	8.698***	.3978**	.4524**
7	R	4.37	.904	3.10	.903	8.326***	.3733**	.4281**
10		4.26	.879	3.24	.824	7.041***	.3026**	.3957**
13		4.34	.562	3.34	.832	8.334***	.2713**	.4689**
16	R	4.46	.846	3.33	.863	7.812***	.3399**	.3788**
19		4.04	.859	3.21	.720	6.186***	.3087**	.3464**
22		4.31	.692	3.39	.728	7.731***	.3307**	.3972**
24		4.64	.660	3.57	.957	7.713***	.3999**	.4647**
26		4.83	.450	3.87	1.076	6.869***	.4274**	.4076**
2. การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) $\alpha = .76$								
2		4.49	.631	3.31	.826	9.428***	.3986**	.4459**
5		4.31	.671	3.31	.772	8.181***	.4196**	.4729**
8		4.47	.696	3.53	.775	7.572***	.3885**	.4902**
11		4.44	.581	3.39	.748	9.341***	.4456**	.4898**
14		4.47	.607	3.34	.832	9.167***	.5436**	.5757**
17		4.10	.705	3.19	.921	6.593***	.4575**	.4003**
20		4.06	.720	3.11	.877	6.951***	.3478**	.4149**
23		4.50	.504	3.21	.815	11.232***	.6063**	.6009**
25		4.46	.674	3.41	.825	8.188***	.3409**	.4043**

ข้อ	ข้อที่กลับ คะแนน (R)	การวิเคราะห์ข้อกระทง โดยใช้วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อ กับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ (CITC) (N=260)		
		กลุ่มสูง (n= 70)		กลุ่มต่ำ (n= 70)		t-test	ราย ด้าน	ทั้ง ฉบับ
		M	SD	M	SD			
27	R	3.99	.940	2.74	.896	8.008***	.3193**	.3389**
28		4.31	.772	3.44	.895	6.170***	.2612**	.3486**
3. ด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) $\alpha = .66$								
3		3.64	.638	3.14	.597	4.789***	.2885**	.3100**
6		4.57	.579	3.71	.725	7.727***	.3965**	.4692**
9		4.43	.627	3.46	.863	7.619***	.4254**	.4667**
12	R	4.47	.653	3.30	.968	8.391***	.2636**	.4040**
15		4.03	.613	3.04	.711	8.785***	.4854**	.5411**
18		4.37	.594	3.39	.786	8.374***	.3993**	.4612**
21		4.24	.690	3.40	.668	7.341***	.3872**	.4252**
ค่าความเที่ยง (Cronbach's alpha) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Checklist) ทั้งฉบับ = .88								

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

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 34 ค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Checklist) ที่คัดเลือกเหลือจำนวน 27 ข้อ เพื่อใช้เป็นแบบวัดฉบับสมบูรณ์ (n = 260)

ข้อ	ข้อที่กลับ คะแนน (R)	การวิเคราะห์ข้อกระทง โดยใช้วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ					ค่าสหสัมพันธ์ระหว่าง ข้อกับคะแนนรวมของ ข้ออื่นๆ (CITC) (N=260)	
		กลุ่มสูง (n= 70)		กลุ่มต่ำ (n= 70)		t-test	ราย ด้าน	ทั้ง ฉบับ
		M	SD	M	SD			
1. ด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) $\alpha = .80$								
1		4.61	.728	3.77	.802	6.511***	.4393**	.3685**
4		4.69	.498	3.71	.819	8.481***	.5645**	.4582**
7		4.60	.549	3.30	.805	11.163***	.5706**	.5328**
10		4.21	.700	3.19	.839	7.876***	.4152**	.5012**
13	R	4.61	.644	3.11	1.029	10.339***	.5376**	.4230**
16		4.20	.628	3.40	.646	7.430***	.4348**	.5160**
19		4.69	.498	3.39	.748	12.109***	.6800**	.6175**
21		4.07	.786	3.36	.852	5.156***	.2951**	.3207**
22		4.00	.614	3.31	.671	6.307***	.3147**	.4147**
25		4.36	.591	3.24	.731	9.920***	.4081**	.5422**
27		4.29	.684	3.27	.883	7.596***	.4282**	.4237**
2. การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) $\alpha = .82$								
2		4.49	.631	3.11	.772	11.510***	.5038**	.5791**
5		4.14	.546	3.23	.745	8.278***	.5268**	.5312**
8		4.10	.663	3.23	.543	8.510***	.5359**	.4516**
11		4.49	.558	3.30	.645	11.632***	.6112**	.6098**
14		4.53	.531	3.64	.743	8.117***	.4832**	.4718**
17		4.47	.503	3.31	.713	11.096***	.5976**	.5816**
20		4.06	.679	3.26	.695	6.889***	.4106**	.3729**
23		4.21	.562	3.13	.635	10.711***	.6252**	.6279**

ข้อ	ข้อที่กลับ คะแนน (R)	การวิเคราะห์ข้อกระทง โดยใช้วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				ค่าสหสัมพันธ์ระหว่าง ข้อกับคะแนนรวมของ ข้ออื่นๆ (CITC) (N=260)		
		กลุ่มสูง (n= 70)		กลุ่มต่ำ (n= 70)		t-test	ราย ด้าน	ทั้ง ฉบับ
		M	SD	M	SD			
3. ด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) $\alpha = .75$								
3		3.97	.589	3.41	.625	5.426***	.3428**	.3663**
6		3.71	.837	2.99	.860	5.082***	.3814**	.3569**
9		4.17	.538	3.21	.720	8.911***	.5380**	.5253**
12		4.54	.582	3.29	.801	10.622***	.4403**	.5840**
15		4.71	.455	3.49	.812	11.044***	.4326**	.5681**
18		4.10	.593	3.06	.866	8.310***	.4498**	.4835**
24		4.37	.516	3.41	.712	9.109***	.5162**	.5536**
26		4.30	.645	3.26	.716	9.055***	.4921**	.5235**
ค่าความเที่ยง (Cronbach's alpha) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Checklist) ทั้งฉบับ = .91								

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

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 35 ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างคะแนนรวมของแต่ละองค์ประกอบกับคะแนนรวมทั้งหมดของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตาม  
 สถานการณ์ (State Resilience Checklist) ฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 2 (n=260) และคะแนนรวมของแบบวัดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ และคะแนนรวม  
 ของแบบวัดความวิตกกังวลประจำตัว และคะแนนรวมแต่ละด้านของแบบวัดการเผชิญปัญหา

แบบวัด	องค์ประกอบ I have	องค์ประกอบ I am	องค์ประกอบ I can	แบบวัดความวิตกกังวล (anxiety)		แบบวัดการเผชิญปัญหา (coping)		
				ต่อสถานการณ์	ประจำตัว	ด้านการมุ่ง จัดการกับปัญหา	ด้านการแสวงหาการ สนับสนุนทางสังคม	ด้านการหลีกเลี่ยง
แบบวัดความสามารถใน การฟื้นพลังตาม สถานการณ์ทั้งฉบับ (28 ข้อ)	.905**	.926**	.884**	-.452**	-.621**	.496**	.512**	-.482**
	[.903**]	[.933**]	[.853**]	[-.417**]	[-.593**]	[.489**]	[.515**]	[-.446**]
องค์ประกอบ I have		.740**	.703**	-.411**	-.508**	.432**	.461**	-.477**
		[.746**]	[.657**]	[-.365**]	[-.480**]	[.412**]	[.480**]	[-.444**]
องค์ประกอบ I am			.749**	-.406**	-.582**	.479**	.488**	-.389**
			[.728**]	[-.446**]	[-.613**]	[.450**]	[.492**]	[-.455**]
องค์ประกอบ I can				-.414**	-.608**	.434**	.438**	-.453**
				[-.280**]	[-.490**]	[.468**]	[.399**]	[-.259**]

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

.xxx ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน กรณีที่แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์มีจำนวน 42 ข้อ

[.xxx] ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน กรณีที่แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์มีจำนวน 28 ข้อ

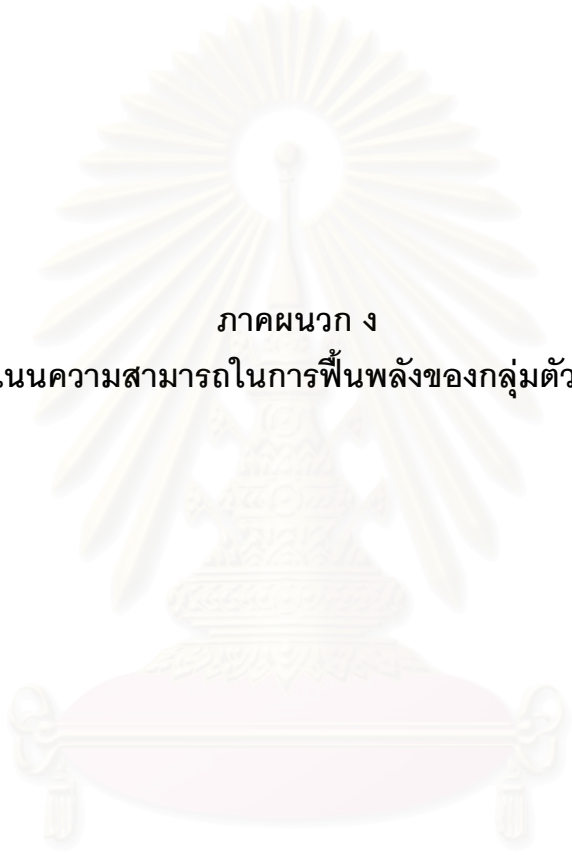
ตารางที่ 36 ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างคะแนนรวมของแต่ละองค์ประกอบกับคะแนนรวมทั้งหมดของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะ  
 นิสัยประจำตัว (Trait Resilience Checklist) ฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 2 (n=260) และคะแนนรวมของแบบวัดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ และคะแนน  
 รวมของแบบวัดความวิตกกังวลประจำตัว และคะแนนรวมแต่ละด้านของแบบวัดการเผชิญปัญหา

แบบวัด	องค์ประกอบ I have	องค์ประกอบ I am	องค์ประกอบ I can	แบบวัดความวิตกกังวล (anxiety)		แบบวัดการเผชิญปัญหา (coping)		
				ต่อสถานการณ์	ประจำตัว	ด้านการมุ่ง จัดการกับ ปัญหา	ด้านการแสวงหาการ สนับสนุนทางสังคม	ด้านการหลีกเลี่ยง
แบบวัดความสามารถใน การฟื้นพลังจากลักษณะ นิสัยประจำตัว ทั้งฉบับ	.873** [ .890** ]	.927** [ .866** ]	.923** [ .899** ]	-.415** [ -.355** ]	-.605** [ -.521** ]	.557** [ .529** ]	.476** [ .473** ]	-.483** [ -.411** ]
องค์ประกอบ I have		.695** [ .603** ]	.685** [ .681** ]	-.395** [ -.382** ]	-.495** [ -.487** ]	.394** [ .372** ]	.559** [ .510** ]	-.453** [ -.448** ]
องค์ประกอบ I am			.828** [ .754** ]	-.379** [ -.270** ]	-.591** [ -.437** ]	.558** [ .581** ]	.345** [ .338** ]	-.469** [ -.316** ]
องค์ประกอบ I can				-.357** [ -.266** ]	-.562** [ -.452** ]	.565** [ .488** ]	.395** [ .375** ]	-.394** [ -.296** ]

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). .xxx ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน กรณีที่แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวมีจำนวน 43 ข้อ

[.xxx] ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน กรณีที่แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวมีจำนวน 27 ข้อ





ภาคผนวก ง  
คะแนนความสามารถในการฟังของกลุ่มตัวอย่าง

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 37 คะแนนรวม และคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟังของแต่ละแบบวัด จากการ  
ตอบแบบวัดก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของกลุ่ม  
ทดลอง (n=7)

ลำดับ	เพศ	ช่วง อายุ (ปี)	คณะ	สาขาวิชา	ชั้นปี	เกรด เฉลี่ย	คะแนน	คะแนน
							ความสามารถใน การฟังพลังจาก ลักษณะนิสัย ประจำตัว ( 27 ข้อ )	ความสามารถ ในการฟังพลัง ตาม สถานการณ์ ( 28 ข้อ )
1	ชาย	18-21	ศึกษาศาสตร์	อังกฤษ	2	2.44	90 3.33	95 3.39
2	หญิง	18-21	ศึกษาศาสตร์	อังกฤษ	2	2.71	96 3.56	102 3.64
3	หญิง	18-21	ศึกษาศาสตร์	ประถมวัยฯ	1	3.00	94 3.48	103 3.68
4	หญิง	18-21	ศึกษาศาสตร์	ประถมวัยฯ	1	2.52	85 3.15	98 3.50
5	หญิง	18-21	ศึกษาศาสตร์	ประถมวัยฯ	1	2.82	98 3.63	101 3.61
6	หญิง	18-21	ศึกษาศาสตร์	ประถมวัยฯ	1	2.39	95 3.52	97 3.46
7	หญิง	18-21	ศึกษาศาสตร์	ประถมวัยฯ	1	2.65	98 3.63	103 3.68

ตารางที่ 38 คะแนนรวมและคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นฟูพลังของแต่ละแบบวัด จากการตอบแบบวัดก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของกลุ่มควบคุม (n=7)


ลำดับ	เพศ	ช่วงอายุ (ปี)	คณะ	สาขาวิชา	ชั้นปี	เกรดเฉลี่ย	คะแนน	คะแนน
							ความสามารถ ในการฟื้นฟู พลังจาก ลักษณะนิสัย ประจำตัว ( 27 ข้อ )	ความสามารถ ในการฟื้นฟู พลังตาม สถานการณ์ ( 28 ข้อ )
1	หญิง	18-21	ศึกษาศาสตร์	อังกฤษ	2	2.40	98 3.63	103 3.68
2	หญิง	18-21	วิทยาการจัดการ	บัญชี	2	2.62	94 3.48	101 3.61
3	ชาย	18-21	วิทยาศาสตร์	อิเล็กทรอนิกส์	2	2.00	95 3.52	96 3.43
4	หญิง	18-21	เกษตรและ ชีวภาพ	วิทยาการผลิต และสุขภาพ สัตว์	1	2.88	93 3.44	103 3.68
5	หญิง	18-21	ศึกษาศาสตร์	ประถมวัยช	1	2.79	94 3.48	98 3.50
6	ชาย	18-21	วิทยาการจัดการ	การจัดการ ทั่วไป	1	2.81	92 3.41	94 3.36
7	หญิง	18-21	วิทยาการจัดการ	คอมพิวเตอร์ ธุรกิจ	1	-	94 3.56	105 3.75

ตารางที่ 39 ค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นพลังของแบบวัดทั้งสองและจำแนกรายด้านในแต่ละช่วงเวลาของกลุ่มทดลอง

case	คะแนน pre-test						คะแนน posttest						คะแนน follow up					
	State			Trait			State			Trait			State			Trait		
	F1	F2	F3	F1	F2	F3	F1	F2	F3	F1	F2	F3	F1	F2	F3	F1	F2	F3
1	3.80	3.09	3.29	3.64	3.13	3.13	4.50	3.64	4.57	4.36	3.25	3.50	4.50	3.82	4.71	4.45	3.50	3.75
	3.39			3.33			4.18			3.78			4.29			3.96		
2	3.80	3.64	3.43	3.64	3.38	3.63	4.30	4.18	4.29	4.45	4.13	4.00	4.20	4.27	4.57	4.55	3.50	4.00
	3.64			3.56			4.25			4.22			4.32			4.07		
3	4.00	3.55	3.43	3.73	3.38	3.25	4.10	3.82	3.71	4.00	4.00	3.75	4.60	3.82	4.14	4.09	4.13	3.38
	3.68			3.48			4.18			3.93			4.18			3.89		
4	3.50	3.64	3.29	3.27	3.38	2.75	4.00	4.18	4.14	3.82	3.75	3.75	4.20	4.09	4.29	3.73	3.75	4.00
	3.50			3.15			4.11			3.78			4.18			3.81		
5	3.80	3.55	3.43	4.18	3.00	3.50	4.80	4.18	4.29	4.45	4.00	4.38	4.80	4.18	4.57	4.27	4.13	4.00
	3.61			3.63			4.43			4.30			4.50			4.15		
6	3.60	3.27	3.57	3.64	3.38	3.50	4.20	4.09	4.29	3.82	3.88	4.00	4.30	4.00	4.14	3.91	3.75	4.25
	3.46			3.52			4.18			3.89			4.14			3.96		
7	4.10	3.55	3.29	3.91	3.63	3.25	4.70	4.73	4.57	4.18	4.63	4.25	4.80	4.45	4.71	4.18	4.88	4.38
	3.68			3.63			4.68			4.33			4.64			4.44		

ตารางที่ 40 ค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นพลังของแบบวัดทั้งสองและจำแนกรายด้านในแต่ละช่วงเวลาของกลุ่มควบคุม

case	คะแนน pre-test						คะแนน posttest						คะแนน follow up					
	State			Trait			State			Trait			State			Trait		
	F1	F2	F3	F1	F2	F3	F1	F2	F3	F1	F2	F3	F1	F2	F3	F1	F2	F3
1	4.10	3.55	3.29	3.91	3.63	3.25	4.30	3.82	3.43	4.09	3.25	3.13	3.90	3.27	3.86	4.00	3.38	3.38
	3.68			3.63			3.89			3.56			3.64			3.63		
2	3.90	3.55	3.29	3.82	3.13	3.38	4.20	3.36	3.14	3.82	3.00	3.50	4.00	3.64	3.57	3.82	3.00	3.38
	3.61			3.48			3.61			3.48			3.75			3.44		
3	3.60	3.36	3.29	3.45	3.63	3.50	3.90	3.64	3.43	3.55	3.50	3.63	3.80	3.36	3.43	3.55	3.63	3.25
	3.43			3.52			3.68			3.56			3.54			3.48		
4	3.60	3.73	3.71	3.36	3.50	3.50	3.80	3.91	3.29	3.55	3.38	3.25	3.50	3.45	3.43	3.64	3.38	3.25
	3.68			3.44			3.71			3.41			3.46			3.44		
5	3.70	3.45	3.29	3.64	3.63	3.13	3.90	3.45	3.43	3.55	3.63	3.50	3.80	3.45	3.43	3.55	3.50	3.50
	3.50			3.48			3.61			3.56			3.57			3.52		
6	3.40	3.27	3.43	3.55	3.25	3.38	3.20	3.18	3.29	3.18	3.00	3.13	3.90	3.09	3.14	3.27	3.13	2.75
	3.36			3.41			3.21			3.11			3.39			3.07		
7	3.90	3.55	3.86	3.64	3.25	3.50	3.80	3.82	3.86	3.91	3.63	3.38	3.60	3.64	3.71	3.55	3.50	3.75
	3.75			3.56			3.82			3.67			3.57			3.59		



ภาคผนวก จ  
สรุปบทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล (กลุ่มทดลอง: C1-C7)

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แต่เมื่ออยู่ในกลุ่มแล้วได้รับรู้ว่าแต่ละคนมีความรู้สึกหรือประสบการณ์คล้าย ๆ กับตนเอง ทำให้มองว่าสิ่งที่ตนเองเจอเป็นเรื่องธรรมดา อีกทั้งรู้สึกสดชื่น เบิกบาน ไม่หวั่นกลัวที่จะเจอกับอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น พร้อมที่จะเจอถ้ามันเข้ามา นอกจากนี้การเข้ากลุ่มทำให้ C1 ได้เห็นแบบอย่างจากสมาชิกแต่ละคนที่ต่างพบเจอปัญหา แต่ก็สามารถแก้ไขปัญหานั้น ๆ ได้ ดังนั้นตนเองจึงไม่ควรหนีปัญหา และรู้สึกมีพลังในจิตใจมากขึ้น มีความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายในอนาคต ไม่ยึดติดกับอดีตที่ผ่านมา และสามารถให้กำลังใจตัวเอง เมื่อล้มก็ต้องลุกขึ้นสู้ใหม่ การได้พูดคุยบอกเล่าเรื่องราวในกลุ่มทำให้ C1 รู้สึกเหมือนประตูที่ปิดไว้ ได้ถูกเปิดออก มีแสงสว่างเข้ามา ทำให้มองเห็นอะไรชัดขึ้น ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง โล่งสบายใจ

### **ประสบการณ์กลุ่มส่งผลต่อความสามารถแก้ไขหรือคลี่คลายปัญหา และอุปสรรค**

C1 ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มว่า เมื่อเกิดปัญหาก็จะต้องพูดคุย บอกกล่าวกัน และต้องรีบแก้ไข โดยการร่วมมือช่วยกัน หากไม่พูดคนอื่นก็จะไม่รู้ว่าคุณเองมีปัญหาอะไร

จากที่ C1 รู้สึกน้อยใจแม่ คิดว่าแม่ไม่รัก ก็เปลี่ยนแปลง ความคิด ความรู้สึกได้สอดคล้องกับความจริงมากขึ้น โดยเลิกน้อยใจแม่ โดยคิดว่าตนเองก็เป็นลูกคนหนึ่งของแม่ และตนเองก็รักแม่

### **การเปลี่ยนแปลงตนเองหลังจากเข้ากลุ่ม**

C1 บอกว่า ประสบการณ์กลุ่มทำให้ตนเองสามารถปรับตัวเข้าหาคนอื่น ๆ ได้เร็วขึ้นจากที่เป็นคนเงียบ ๆ ไม่ค่อยพูด ก็ทำให้ตนเองกล้าที่จะพูดมากขึ้น มีความมั่นใจในการพูดมากขึ้น และกล้าที่จะสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ ๆ C1 เปลี่ยนแปลงตนเอง สามารถพูดคุยทักทายกับคนอื่น ๆ และรู้สึกใกล้ชิดกับเพื่อนมากขึ้น มีคนคอยแบ่งเบาความรู้สึก ไม่ต้องคิดแล้วเก็บไว้คนเดียว รวมทั้งทำให้ C1 สามารถปรับตัวเข้าหาผู้อื่นได้ จากเมื่อก่อนที่จะต้องมีคนเข้ามาทักก่อน กล้าที่จะทักเพื่อน กล้าที่จะสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น C1 ได้เปลี่ยนแปลงตัวเองจากที่ไม่ค่อยมุ่งมั่น เป็นมีความพยายาม ความตั้งใจ และความมุ่งมั่นต่อจุดหมายในวันข้างหน้า เมื่อล้มก็จะลุก อย่างไม่ย่อท้อ แม้ว่าจะเจอปัญหาและอุปสรรค

รวมทั้งเปลี่ยนแปลงมุมมองความเข้าใจต่อบุคคลในครอบครัว จากที่แต่ก่อนรู้สึกว่าตนเองไม่ได้รับการใส่ใจ ไม่มีใครเข้าใจ เมื่อได้รับฟังความรู้สึกความคิดเห็นจากคนในกลุ่ม ทำให้มองอย่างเข้าใจ และมองในแง่ดีขึ้น เลิกน้อยใจแม่และพี่สาว รับรู้ถึงความรักความห่วงใย ตระหนักถึงการดูแลเอาใจใส่ของครอบครัวมากขึ้น

### **การรับรู้ถึงคุณลักษณะ ของผู้นำกลุ่ม**

C1 ตระหนัก และรู้สึกขอบคุณ เห็นคุณค่าของผู้นำกลุ่ม ที่มีส่วนทำให้มีช่วงวันเวลาที่มีความสุขเกิดขึ้น โดยคิดว่าหากไม่มีตัวผู้นำกลุ่มก็อาจจะไม่มีวันที่ทำให้ตนเองได้มีความสุขเกิดขึ้นเลยก็ได้ โดยรู้สึกไว้วางใจในตัวผู้นำกลุ่ม และประทับใจความเป็นกันเองของผู้นำกลุ่ม



## การนำสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

การได้รับรู้ถึงปัญหา และการได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน การให้กำลังใจกัน สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

C1 เล่าว่าจะนำความคิด คำแนะนำจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่ให้กำลังใจ คำแนะนำ เพื่อนำไปปรับตัวให้เข้ากับพี่สาวและแม่ ในด้านครอบครัวเกี่ยวกับปัญหาความน้อยใจแม่ C1 เลือกที่จะพูดกับแม่มากขึ้น ปรับปรุงเรื่องการพูดการสื่อสารเพื่อให้แม่เข้าใจและเชื่อถือตนเองมากขึ้น ส่วนด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนก็จะใช้วิธีการพูดตรง ๆ ไม่พูดอ้อมค้อม ปรับเปลี่ยนตนเองโดยมองผู้อื่นในด้านดี และในด้านการเรียนก็มีความมุ่งมั่น ตั้งใจ ทุ่มเทกับการอ่านหนังสือมากขึ้น จากเมื่อก่อนไม่อ่านก็จะอ่านมากขึ้น รวมทั้งการปรับตัวต่อวิธีการสอนของอาจารย์ที่แตกต่างจากตอนมัธยม มีการปรับตัวที่จะเรียนรู้กับสิ่งใหม่ ๆ

## ความรู้สึกประทับใจ และประโยชน์ที่ได้รับจากประสบการณ์กลุ่ม

C1 รู้สึกประทับใจรุ่นพี่ เพื่อนที่เป็นสมาชิกในกลุ่ม และผู้นำกลุ่มที่ได้เปิดโอกาสให้ C1 และเพื่อนสมาชิกได้มานั่งคุยกันร่วมกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น รวมถึงประทับใจในความเป็นกันเอง มีความสัมพันธ์ที่ดี การมีมารยาทในการพูดที่ดี และรู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการเข้ากลุ่ม เป็นการเปิดโอกาสให้พูดคุยถึงปัญหา และช่วยกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ จากที่เมื่อก่อนต่างคนต่างอยู่ไม่ได้ใส่ใจกันมากนักถึงเรื่องปัญหาที่แต่ละคนเจอมา และรู้สึกว่า การได้เข้ากลุ่มเหมือนเป็นพรหมลิขิต เป็นการได้ทำทานบุญมาด้วยกัน เพราะว่าแต่ละคนก็มีปัญหาที่คล้ายคลึงกัน รวมทั้งรู้สึกประทับใจในรอยยิ้ม เสียงหัวเราะที่ทำให้ตนเองมีความสุข มีความรู้สึกคิดถึงเพื่อน ๆ สมาชิกกลุ่ม จากวันแรกที่มีความรู้สึก ไม่อยากจะมาเข้ากลุ่มเพราะรู้สึกขี้เกียจ อยากนอนตื่นสายในวันเสาร์ อาทิตย์แต่เมื่อมาถึงวันสุดท้ายของการเข้ากลุ่ม ก็รู้สึกไม่อยากจากกัน C1 รู้สึกมีความสุข จากการเข้ากลุ่มที่สมาชิกต่างให้กำลังใจซึ่งกันและกัน มีเสียงหัวเราะ รวมทั้งได้เข้าใจในความทุกข์ยากที่ตนเองและเพื่อนเจอมา

## ความเข้าใจโลกและชีวิต

C1 ได้เรียนรู้ว่าความสุข ความทุกข์เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน มีช่วงเวลาที่ดีก็ต้องมีช่วงเวลาที่ไม่ดี ไม่มีใครที่จะทุกข์ได้ตลอดหรือมีความสุขได้ตลอดเวลา มองว่าปัญหาเป็นเรื่องธรรมดา เพื่อนคนอื่น ๆ เจอ ตนเองก็ต้องเจอ และเขาสามารถแก้ปัญหาได้ ตนเองก็ต้องแก้ปัญหาได้

**สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม**  
**ทำที่ บุคลิกลักษณะเมื่ออยู่ในกลุ่ม สภาพปัญหาที่เจอและการเปลี่ยนแปลง**  
**โดยรวมที่เกิดขึ้นหลังการเข้ากลุ่ม**

C1 ค่อนข้างเงียบและพูดน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม และเพิ่มความกล้าในการบอกเล่า เปิดเผยเรื่องราวของตนเองมากขึ้นในวันที่ 2 ตลอดทั้งกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น แบ่งปันกำลังใจ คำแนะนำ ความรู้สึกให้แก่เพื่อนสมาชิกมากขึ้น

สภาพปัญหาที่ C1 เจอคือ ไม่ค่อยชอบสภาพแวดล้อมของกรุงเทพ อยากที่จะเรียนที่บ้าน แต่ต้องมาเรียนที่กรุงเทพตามใจแม่ อีกทั้งปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัว ที่ขาดการสื่อสารพูดคุยระหว่างบุคคลในครอบครัวคือ พี่สาวที่ตนเองอาศัยอยู่ด้วยกัน และแม่ ทำให้รู้สึกว่าตนเองเหินห่างและแปลกแยกจากคนอื่น ๆ ในครอบครัว น้อยใจคิดว่าพี่และแม่ไม่รักตนเอง จึงทำให้เป็นคนที่ยึดความรู้สึกและปัญหาไว้กับตนเอง โดยไม่ได้บอกกับบุคคลในครอบครัว เมื่อเข้ากลุ่มเปลี่ยนเป็นมองเห็นความรักความห่วงใย จากบุคคลในครอบครัว และมีการโทรศัพท์พูดคุยกับแม่มากขึ้น จากที่ไม่ค่อยคุยกับแม่ เปลี่ยนเป็นมองเห็น และอยากที่จะปรับเปลี่ยนตัวเองโดยการพูดคุยสื่อสารกับแม่ให้เข้าใจตนเองมากขึ้น นอกจากนี้ก่อนเข้ากลุ่ม C1คิดว่า ตนเองมีปมด้อยเรื่องพ่อ เมื่อเข้ากลุ่มแล้วเริ่มคลี่คลาย ความรู้สึกเปลี่ยนไป รู้สึกว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา เพราะได้เรียนรู้และเข้าใจว่าไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ มีพร้อมไปหมดทุกอย่างแต่ทุกคนก็ต้องพบเจอปัญหา



พูดคุยกัน บางครั้งเพื่อนก็สามารถช่วยให้ตนเองคลี่คลายจากปัญหาได้ รวมทั้งการมีสติ คิดก่อนที่จะทำหรือตัดสินใจอะไร

### **ประสบการณ์กลุ่มส่งผลต่อมุมมองที่มีต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น**

C2 เปรียบเทียบปัญหาว่าเหมือนกำแพง ถ้าคิดจะข้ามไป เราก็ข้ามได้ บางครั้งกำแพงอาจมีช่องทางให้มุดรอดไปได้ ถ้าไม่หา มัวอยู่เฉย ๆ ก็ไม่สามารถข้ามพ้นกำแพงได้ ก็ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ หลาย ๆ คนมีปัญหาที่มีทางแก้ไข ปัญหาของตนเองก็ต้องมีทางแก้เช่นกัน

เมื่อก่อนจะคิดว่าตนเอง เจอแต่ปัญหา จนรู้สึกท้อใจ เมื่อเข้ากลุ่มแล้ว ทำให้มองเห็นคุณค่าของอุปสรรคมากขึ้น ว่าเป็นประสบการณ์และบทเรียนสอนชีวิต การเจอสิ่งที่ยากสิ่งที่หนักมาก่อนเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง เมื่อเกิดปัญหาขึ้นก็สามารถเผชิญได้ เพราะเคยผ่านปัญหาที่หนักมาแล้ว

### **ประสบการณ์กลุ่มมีผลต่อ “จิตใจ”**

C2 บอกว่าก่อนเข้ากลุ่มรู้สึกอึดอัด เมื่อเข้ากลุ่มแล้วก็ทำให้รู้สึกโล่งสบายใจ และบางช่วงก็รู้สึกสนุกสนานผ่อนคลาย จากที่ตอนแรกรู้สึกว่าจะไม่ค่อยอยากมาเข้ากลุ่มเพราะเป็นวันเสาร์-อาทิตย์ และรู้สึกว่ากลุ่มต้องเป็นอะไรที่น่าเบื่อ แต่เมื่อเข้ากลุ่มแล้วก็ทำให้รู้สึกว่าอยากจะมาเข้ากลุ่ม เพราะรับรู้ถึงความจริงใจ และได้คลี่คลายความรู้สึก ได้ระบายความในใจที่อึดอัดออกมา เกิดความคิดใหม่ว่า ถ้าไม่ได้มาเข้ากลุ่มตนเองคงรู้สึกเสียตาย

C2 บอกกับตัวเองว่า ถ้ามีปัญหา อย่างแรก ใจต้องสู้ก่อน ต้องสร้างกำลังใจให้กับตนเอง ถ้าใจสู้ก็สามารถแก้ไขปัญหาได้

### **ประสบการณ์กลุ่มส่งผลต่อความสามารถแก้ไขหรือคลี่คลายปัญหา และอุปสรรค**

C2 ได้เกิดการยอมรับ และคลี่คลายจากความอึดอัดใจที่มีปัญหาความไม่เข้าใจกันกับเพื่อน โดยบอกว่า ความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนเปลี่ยนจากแต่ก่อนดี ตอนนี่ไม่ดี แต่กำลังจะดีขึ้น แต่ก็ไม่เหมือนเดิม ทำให้เรียนรู้ที่จะจัดการกับปัญหา ความรู้สึก และยอมรับกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้

C2 บอกว่าความรู้สึกผิดที่เคยมี หลังจากเข้ากลุ่มแล้ว ได้รับกำลังใจจากเพื่อน ทำให้คิดว่า อะไรที่มันผ่านมาแล้วก็ให้มันผ่านไป ไม่ไปยึดติด ให้พร้อมที่จะเริ่มต้นใหม่กับสิ่งดี ๆ ในปัจจุบัน

จากการเข้ากลุ่ม ทำให้ไตร่ตรองสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ ทำให้เข้าใจเพื่อน และเสียสละความต้องการของตนเองเพื่อเพื่อน เกิดการลดตนเองลง จากที่เมื่อก่อนเพื่อนต้องทำตามใจตนเอง ยึดตนเองเป็นหลัก เปลี่ยนเป็นรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ทำให้เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น

C2 เล่าว่าตนเองได้นำประสบการณ์กลุ่มไปใคร่ครวญ ทำให้สู้ กล้าเผชิญไม่หนีปัญหา รวมทั้งการมีสติ ยับยั้งใจตนเอง คือหลังจากเข้ากลุ่ม เพื่อนชวนไปกินเหล้า ซึ่ง C2 อยากที่จะ

เปลี่ยนแปลงตนเอง ไม่อยากไปกินเหล้าเหมือนที่ผ่านมาแล้ว โดยจะเริ่มดื่มใหม่ในช่วงเข้าพรรษา ไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวเหมือนที่ผ่านมา จากที่เมื่อก่อน เพื่อนชวนก็จะตามเพื่อนไป ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าไม่ใช่สิ่งที่ดี

ในส่วนของ การชอบต่อย้าความผิดพลาดของตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับความเสียใจ หรือ ปัญหา หลังจากเข้ากลุ่ม C2 รู้สึกรักตัวเอง และเห็นคุณค่าของตัวเองมากขึ้น เมื่อก่อนมักจะมองลบ กล่าวโทษตัวเอง และเข้าใจว่าการซ้ำเติมหรือต่อย้าตนเอง คนอื่นไม่เตือนร้อนแต่ตัวเองกลับเตือนร้อน ได้รับผลเสียคนเดียว หลังจากเข้ากลุ่มเมื่อมีเรื่องเครียดหรือปัญหาหนัก ๆ ก็จะคิดถึงในสิ่งดี ๆ ของตนเองที่สามารถทำให้คนอื่น ๆ หัวเราะมีความสุขได้ มีหลายคนที่เขาสนุกและเขาก็รัก C2 ทำให้รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เริ่มมองตนเอง 2 ด้าน แต่ก่อนจะมองด้านเดียว คิดโทษตัวเองอย่างเดียวเมื่อมีเรื่องเกิดขึ้น

ในภาวะที่ C2 รู้สึกท้อแท้ใจ ได้จัดการกับความรู้สึก โดยตั้งสติ มีสมาธิก่อน แล้วตั้งใจต่อ และคิดว่าเมื่อเจอปัญหายิ่งว้าวายก็ไม่มีผลดี กลับยิ่งทำให้ปัญหาเลวร้ายขึ้น จึงพยายามคิดและมองในแง่ดี จากที่เมื่อก่อนเวลามีปัญหาหนัก ๆ จะรู้สึกว่าร่างกายบั่นป่วนและท้อแท้ใจ

#### การเปลี่ยนแปลงตนเองหลังจากเข้ากลุ่ม

C2 เล่าว่าประสบการณ์กลุ่มทำให้ตนเองมีความกล้ามากขึ้น กล้าที่จะคุยกับคนอื่น จากที่เมื่อก่อนขี้อายไม่ค่อยกล้า รวมทั้งเปลี่ยนในเรื่องของความคิด โดยบอกว่าถ้าคิดดี ก็จะกระทำสิ่งดี ๆ อย่างเช่น เจอหน้าเพื่อนยืนอยู่เราก็ยิ้มให้เขา คุยกับเขา ต่างจากเมื่อก่อนที่เดินหนี เขาไม่ทักทาย ตนเองก็จะไม่ทักด้วย เกิดการเปลี่ยนแปลงโดยลดทิวฐิติ ลดตนเอง ไม่วางฟอร์มหรือขีดกรอบให้กับตนเอง โดยคิดว่าหากเขาไม่คุยก็ลองคุยกับเขาก่อน เพราะบางที่เกิดจากต่างคนต่างก็ไม่กล้าเข้าหากัน และหลังจากเข้ากลุ่มตนเองคิดถึงคนอื่นมากขึ้น ซึ่งเกิดจากการได้พบทวนการกระทำของตนเอง และความผิดพลาดในอดีตที่ผ่านมา ซึ่งทำให้ C2 ได้ปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

C2 ได้เรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ทำให้เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น รู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จากที่เห็นคนหน้าบึ้งตึงใส่ แล้วคิดในด้านลบว่าเขาไม่อยากจะคุยกับตนเอง เปลี่ยนเป็นมองอย่างเข้าใจว่าเขาอาจมีปัญหาคิดอัดใจที่ไม่สามารถพูดได้ และทำให้สามารถรับฟังปัญหาของเพื่อนได้ จากที่เมื่อก่อนจะยึดและทำตามใจตนเอง เกิดความพยายามที่จะปรับตัว จากที่เคยมีอคติกับเพื่อน คนอื่นไม่ลดลงมา ตนเองก็ต้องลดไปหาเขา ลดความคิดที่เอาแต่ใจลงมา ใส่ใจเพื่อน C2 เล่าเพิ่มเติมว่า 2 วันที่มาเข้ากลุ่ม ทำให้คิดถึงเพื่อนมากขึ้น ปกติก็คิดถึงแต่ไม่ได้แสดงออกมาเป็นการกระทำ แต่หลังจากเข้ากลุ่มก็ได้แสดงออกเป็นรูปธรรมมากขึ้น โดยการช่วยเหลือ แสดงความรักความห่วงใยต่อเพื่อนเมื่อมีโอกาส นอกจากนี้ ทำให้รับฟังปัญหาของเพื่อนต่างจากเมื่อก่อนที่ไม่รับฟัง คิดว่าเมื่อตนเองมีปัญหา ทุกคนต้องมาใส่ใจกับปัญหาของตนเอง แต่เมื่อเพื่อน

มีปัญหาตนเองกลับไม่ค่อยรับฟัง ไม่ค่อยสนใจ หรือฟังก็แนะนำแต่ไม่ได้ช่วยเต็มที่ ไม่ได้ยื่นเคียงข้าง แต่ปล่อยให้เขาเผชิญความรู้สึกทุกข์ใจคนเดียว

ตนเองรู้สึกดีใจมากที่ได้เกิดมาเป็นลูกพ่อแม่ หลานยาย และเห็นคุณค่าความสำคัญของครอบครัว รักพ่อแม่มากขึ้น จากที่เมื่อก่อนไม่ค่อยเชื่อฟังคำพูดของพ่อแม่ เปลี่ยนเป็นเชื่อฟังและนำคำพูดของพ่อแม่มาเตือนสติ มองเห็นว่าสิ่งที่ตนเองเคยผิดพลาดทำให้พ่อแม่ต้องเสียใจ ก็จะไม่เปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น ไม่ให้เขาต้องเสียใจ C2 เล่าว่าเมื่อก่อนก็รักพ่อแม่ แต่ไม่ได้รู้สึกลึกซึ้งกับความรักไม่ได้สัมผัสความรู้สึกอบอุ่นที่เขาให้แต่ตอนนี้รู้สึกตระหนักและเห็นคุณค่าในความรัก ความห่วงใยของพ่อแม่มากขึ้น ตลอดทั้งเกิดการเปลี่ยนแปลงมุมมองและทัศนคติในการมองผู้อื่น ไม่ตัดสินหรือประเมินผู้อื่นจากภายนอกเพียงอย่างเดียวแต่ต้องเรียนรู้ถึงภายในจิตใจของเขาด้วย

### **การรับรู้ถึงคุณลักษณะ ของผู้นำกลุ่ม**

C2 รับรู้ถึงความเป็นกันเองของผู้นำกลุ่ม และการยอมรับในสิ่งที่ C2 เป็นโดยไม่ประเมินหรือตัดสิน รวมทั้งการดูแล เอาใจใส่ การให้ความช่วยเหลือ คำแนะนำ และประทับใจในการพูดของผู้นำกลุ่ม

### **การนำสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม ไปใช้ในชีวิตประจำวัน**

C2 บอกว่าอยากที่จะปรับตัวเข้าหาคนอื่น อยากปรับเหมือน C3 ที่สนิทกับแม่ คิดว่าถ้าตนเองเป็นเหมือน C3 ก็คงเป็นเรื่องที่ดี ทำให้สามารถพูดคุยกับพ่อแม่ได้ง่าย เป็นกันเอง รวมทั้งใช้ในการปรับตัวอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ เวลาที่คนอื่นมีปัญหาที่ตนเองพอจะช่วยได้ ก็จะแนะนำเขา โดยได้เรียนรู้ว่าทางที่ดีคือการไปยื่นเคียงข้างเขา เขาก็จะรู้สึกมีกำลังใจ เหมือนเขาไม่ได้อยู่ตัวคนเดียว ด้านเพื่อน ด้านการแก้ไขปัญหา ด้านการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น โดยการใช้วิธี รับฟังคนอื่นในชีวิตประจำวันเวลาเพื่อนมีปัญหา ก็จะเป็นผู้ที่รับฟังผู้อื่นก่อน ให้โอกาสเขาได้พูดมา ถ้ามีปัญหาตนเองก็พร้อมที่จะช่วยเหลือเขา ส่วนด้านการเรียน C2 บอกว่าต้องมีสมาธิ มีกำลังใจในการไปยังจุดหมาย ถึงแม้จะเหนื่อยกับการเรียน แต่เมื่อคิดถึงพ่อแม่ คิดถึงคนที่รักเรา ก็ทำให้มีกำลังใจ แล้วก็ตั้งใจเรียนเพื่อเขา ในด้านการแก้ปัญหาใช้เหตุผล รับฟังปัญหา ก่อน ค่อย ๆ แก้ปัญหาอย่างตั้งใจ และด้านชีวิตส่วนตัวก็ใส่ใจความรู้สึกของคนอื่นด้วยเวลาอยู่กับเพื่อนก็พยายามลด ปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน เอาใจเขามาใส่ใจเรา ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

### **ความรู้สึกประทับใจ และประโยชน์ที่ได้รับจากประสบการณ์กลุ่ม**

ตนเองได้นึกถึงประสบการณ์กลุ่ม คือ ได้เรียนรู้และตระหนักถึงความจริงที่ว่าต่างคนต่างก็มีปัญหา ทำให้ตนเองมีกำลังใจ บอกกับตัวเองว่าต้องอยู่ต่อไป สู้ต่อไป รวมทั้งประทับใจในความสนุกสนานเสียงหัวเราะที่ออกมาจากใจ ทำให้ตนเองมีความสุข รู้สึกดีใจที่ได้มาเข้ากลุ่ม ตอนแรกรู้สึกประทับใจผู้นำกลุ่ม เมื่อได้ยินน้ำเสียงของผู้นำกลุ่ม รวมทั้งตนเองก็อยู่ในช่วงที่มีปัญหาอยู่พอดี

จึงใช้โอกาสในการเข้ากลุ่มได้มาพูดคุย เมื่อเข้ากลุ่มก็รู้สึกประทับใจเพื่อน และน้องซึ่งเป็นสมาชิกกลุ่ม ประทับใจในเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม เช่น เรื่องราวของ C3 ที่เป็นความรัก ความผูกพันระหว่างแม่ลูก และเรื่องราวของ C1 ที่ทำให้ C2 สะท้อนใจย้อนมองตัวเองในการทำหน้าที่ และการแสดงออกถึงความรักความห่วงใยที่มีต่อน้องของตนเอง

C2 ได้เรียนรู้ว่าเวลามีปัญหาก็ควรจะปรึกษากัน บอกเล่า และช่วยกันแก้ไข และได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น ทำให้ตระหนักใส่ใจการกระทำของตนเองมากขึ้น ดังเช่น ปัญหาของ C1 ที่น้อยใจพี่ C2 ก็ได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในการแสดงความรักต่อบุคคลในครอบครัวของตนเอง

### **ความเข้าใจโลกและชีวิต**

C2 บอกว่ารู้สึกเข้าใจความจริงมากขึ้น เข้าใจว่าตนเองไม่ได้เจอปัญหาคนเดียว เพื่อน ๆ สมาชิกในกลุ่มต่างก็มีปัญหา มีความทุกข์กันทุกคน โดยมองว่าเพื่อนบางคนมีปัญหาไม่มีพ่อแม่ ไม่มีแม่ บางคนขาดความรัก ความเอาใจใส่ เมื่อย้อนมองตัวเองที่มีทั้งพ่อและแม่ที่รักและเข้าใจ และให้อภัยกับเรื่องผิดพลาดที่ผ่านมา ทำให้มองปัญหาที่ตนเองมีกลายเป็นเรื่องเล็กน้อย มีกำลังใจในการเผชิญและจัดการกับปัญหา และในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

C2 ได้เรียนรู้เข้าใจความทุกข์ และวิธีการจัดการกับความทุกข์ โดยบอกว่าต้นเหตุของความทุกข์ก็เกิดจากตัวเรา การจัดการก็ต้องจัดการกับตัวเรา เพราะเวลาที่มีปัญหา ความทุกข์มันอยู่ที่ใจถ้าเราไม่แก้ ไม่เอาความทุกข์ออกไป มันก็ยังจุกอยู่ที่อกยังติดอยู่ที่ใจเรา รวมทั้งประสบการณ์กลุ่มช่วยขยายมุมมอง ทำให้เห็นว่า เวลาทุกข์ตนเองไม่ได้ทุกข์คนเดียว คนอื่นก็ทุกข์ เวลาสนุก ตนเองก็ไม่ได้สนุกคนเดียว คนอื่นก็สนุก เวลาที่ตนเองทุกข์คนรอบ ๆ ข้าง พ่อแม่ เพื่อน ก็รู้สึกทุกข์ใจไปด้วย แต่ถ้าตนเองมีความสุขเขาเหล่านั้นก็มีความสุขตามไปด้วย นอกจากนี้ได้เรียนรู้ว่าถ้าทำอะไร ผลก็จะตามมา ทำดีผลดีมันก็จะตามมา ถ้าตั้งใจเรียนเกรดก็ได้เยอะ โดดเรียนก็ได้ติด F มันก็ได้ผลตามมา ทำดีก็ได้ดี

และเกิดการตระหนัก เห็นคุณค่าในความรัก การดูแลเกื้อกูลของครอบครัวและเพื่อน โดยมองว่า ความรักความห่วงใยจากคนรอบข้าง เช่น พ่อแม่ เพื่อน เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ทำให้ตนเองมีกำลังใจ อยากจะเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น

### **สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม**

**ทำที่ บุคลิกลักษณะเมื่ออยู่ในกลุ่ม สภาพปัญหาที่เจอและการเปลี่ยนแปลง โดยรวมที่เกิดขึ้นหลังการเข้ากลุ่ม**

C2 มีลักษณะที่ดูภายนอกสดใสร่าเริงสนุกสนาน แต่มีความทุกข์ ความรู้สึกผิดที่เก็บเอาไว้คนเดียว ไม่เคยเล่าหรือปรึกษาใครมาก่อน และเมื่อเกิดปัญหา หรือความไม่สบายใจ ก็มักจะใช้

วิธีการจัดการกับปัญหา แบบหลีกเลี่ยงปัญหา จึงทำให้ประสบการณ์ในอดีต เป็นเรื่องที่ฝังใจและความรู้สึกผิดต่อพ่อแม่และยายที่ทำให้เขาเหล่านั้นต้องเสียใจและลำบากใจ

และในช่วงที่เข้ากลุ่มก็มีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนสนิทร่วมห้อง จึงทำให้ผิดหวัง การมาเข้ากลุ่มครั้งนี้ เนื่องจาก C2 เห็นว่าหากตนเองไม่มาเข้ากลุ่มในช่วงอาทิตย์นี้ ตนเองก็ไม่รู้จะไปไหน และต้องอยู่กับความรู้สึกอึดอัดใจ จึงตัดสินใจเข้ากลุ่ม และรู้สึกว่าประสบการณ์กลุ่ม สามารถช่วยเขาได้จริง ๆ ทำให้เขาสามารถคลี่คลายใจ รู้สึกโล่ง สบายใจ และเมื่อได้บอกเล่าเกี่ยวกับปัญหาและความรู้สึกที่ตนเองเผชิญอยู่ ก็ทำให้เพื่อนได้เข้าใจในตัวของเขา C2 มากขึ้น

เมื่อเข้ากลุ่มแล้ว C2 สามารถมีบุคคลซึ่งก็คือเพื่อนสมาชิก ที่สามารถพูดคุยปรึกษาปัญหา ความไม่สบายใจได้ และสามารถเข้าใจ มองเห็นคุณค่าของประสบการณ์ที่ผ่านมา จากที่รู้สึกมองตนเองด้านลบ รู้สึกผิด ทำร้ายตัวเอง และเคยคิดอยากฆ่าตัวตาย เปลี่ยนเป็นในวันนี้เขาสามารถยอมรับกับอดีตที่ผ่านมาได้มากขึ้น มองเห็นว่าหากไม่มีเหตุการณ์ในอดีต ก็คงไม่มีวันนี้ ซึ่งทำให้เขาได้ตระหนักชัดกับความรัก ความห่วงใยของครอบครัว เห็นคุณค่าในความรักของพ่อแม่ และเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ทำให้ C2 มีพลังและกำลังใจในการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาตนเอง จากที่ไม่เข้าใจกับเพื่อน ในช่วงติดตามผล C2 ได้เปลี่ยนตนเอง โดยยอมรับและมองเพื่อนอย่างเข้าใจ และยอมลดตนเองเพื่อผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เสียสละความต้องการของตนเอง และแสดงความรักความห่วงใยต่อคนที่ตนเองรักมากขึ้น รวมทั้งสามารถมองเห็นคุณค่าของตนเอง และรู้สึกภูมิใจในตนเองมากขึ้น ที่อย่างน้อยประสบการณ์ความผิดพลาดของตนเอง สามารถเป็นบทเรียนใช้เตือนสติให้กับผู้อื่นได้ การเข้ากลุ่มในครั้งนี้มีผลทำให้เขาได้เปลี่ยนแปลงมุมมองที่มีต่อตนเอง และสามารถคลี่คลายใจ เกี่ยวกับความรู้สึกผิดที่มีต่อครอบครัว และต่อเพื่อนได้

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





### ประสบการณ์กลุ่มส่งผลต่อความสามารถแก้ไขหรือคลี่คลายปัญหา และอุปสรรค

ทำให้มองสาเหตุ และวิธีการแก้ปัญหา คิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลเพื่อคลี่คลายปัญหาให้ดีขึ้น ไม่ปล่อย หรือทิ้งปัญหาไว้ มีการแก้ไขปัญหาย่างมีขั้นตอน ดุจองค์ประกอบปัจจัยหลายอย่าง มีความยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา และได้เรียนรู้ว่าไม่มีอะไรที่ตรงใจตรงกับความต้องการของตนเองเสมอ

หลังจากที่ได้เข้ากลุ่ม ตนเองเลือกที่จะพูด และปรับความเข้าใจกัน เช่น เวลาที่ตนเองไม่พอใจใคร ก็เลือกที่จะเดินไปหาปรับความเข้าใจกัน จากเมื่อก่อนเวลาที่มีปัญหาถ้าปัญหาที่หนักๆ อาจจะอยู่คนเดียวในห้องก่อน เลือกที่จะระบายโดยการเขียน ระบายโดยการพูดกับตุ๊กตา เพื่อให้ตนเองสบายใจ แม้ไม่มีการตอบโต้ แต่มันก็ทำให้ได้พูดได้คุย รู้สึกสบายใจ เวลาเมื่อไรซึ่งใจก็เลือกที่จะถาม กล้าที่จะปรึกษาเพื่อน

C3 ได้เห็นตัวเองว่าเป็นคนที่ใจร้อน เมื่อเจอใคร หรืออะไรที่มันไม่เป็นอย่างที่ตนเองคาดหวัง ก็ารู้สึกไม่ดี พอหลังจากเข้ากลุ่ม เวลาเจอสิ่งที่ไม่เป็นอย่างที่คาดหวัง ก็เริ่มปรับตัวเอง บอกกับตัวเองว่าต้องปรับอารมณ์ตัวเอง เพราะโตแล้ว จากที่เป็นคนอารมณ์ร้อน ทำให้รู้สึกงัวเงียลง เบาลง เตือนสติตัวเอง พยายามคิดในทางบวก

นอกจากนี้ C3 ได้เรียนรู้ต้นเหตุความทุกข์ในใจว่าเกิดจากตัวเราเอง เวลาทำงานไม่ได้เครียด ท้อ ไม่อยากจะทำแล้ว ทุกอย่างมันเกิดที่ตัวเรา เราท้อ เราไม่มีกำลังใจ เราอยากได้กำลังใจ เมื่อมันเกิดจากตัวเรา ก็ต้องแก้ไขที่ตัวเรา เช่น รู้ว่าตนเองเรียนไม่รู้เรื่อง เพราะมาที่หลัง ก็เปลี่ยนเป็นมาแต่เช้าก็เริ่มพัฒนาตัวเอง ไม่ไปสาย และถามตัวเองว่า ทำไมถึงไปสาย ทำไมถึงนั่งหลัง ทำให้เกิดการตระหนักว่าเพราะตนเองตื่นสาย ดังนั้นจึงปรับเปลี่ยนตนเองให้ตื่นแต่เช้า มานั่งข้างหน้า

#### การเปลี่ยนแปลงตนเองหลังจากเข้ากลุ่ม

รู้สึกภูมิใจในตนเอง จากการได้รับคำชื่นชมจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ตลอดเวลา 2 วันที่เข้ากลุ่ม และมีความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และได้เรียนรู้ว่า การใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น ต้องมองในหลายๆ มุม มีการสังเกต ใช้อะไร ทำอะไรด้วยสติมากขึ้น และมีมุมมอง ความคิด เปลี่ยนไป รู้สึกว่าตนเองมีความคิดโตขึ้น มีการพัฒนาขึ้น

C3 รู้สึกว่าตนเองโศกดีกว่าหลาย ๆ คนที่มีปัญหาหลายอย่าง ส่วนตนเองผ่านอะไร ราบเรียบมาตลอดถึงจะมีขรุขระบ้างแต่ก็ไม่เหมือนกับคนอื่น อีกทั้งรู้สึกมั่นใจมากขึ้น ทำอะไรก็กล้ามากขึ้น จากที่มั่นใจตัวเองอยู่แล้ว ก็ทำให้มั่นใจยิ่งขึ้น และรู้สึกภูมิใจในตัวเอง เชื่อมั่นในตนเอง ในการตัดสินใจเลือกเรียนครุว่าถูกแล้ว รู้สึกว่าตัวเองจะเป็นแม่พิมพ์ของชาติได้อย่างดี

รู้สึกตระหนัก เห็นความสำคัญของครอบครัว และภาคภูมิใจที่แม่ได้เลี้ยงดูตนเองมาอย่างดี จากที่เมื่อก่อนไม่ค่อยได้นึกถึง หรือเห็นความสำคัญมากนัก ในวันที่ที่อยู่ห่างจากแม่อีกยิ่งเห็น

ความสำคัญมากขึ้น อยากรที่จะปรับปรุงตนเอง ไม่อยากทำอะไรให้แม่เสียใจ อยากจะทำให้แม่สบายใจ

C3 มีความรู้สึกเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ถึงผู้อื่น รู้สึกอยากช่วยเหลือผู้อื่น อยากมีส่วนร่วม อะไรที่ตนเองสามารถช่วยได้ก็อยากจะช่วย รู้สึกอย่างจะแบ่งปัน และแบ่งเบาความทุกข์ความไม่สบายใจของผู้อื่น อยากเป็นผู้ให้กับคนอื่นบ้าง อย่างเช่น เมื่อเห็นคนแก่ข้ามถนน แต่ก่อนก็ไม่กล้า เป็นเด็กบ้านนอกก็ไม่กล้า กลัวเขาว่า ตอนนั้นก็กล้าเข้าไปช่วยมากขึ้น

### **การรับรู้ถึงคุณลักษณะ ของผู้นำกลุ่ม**

C3 บอกว่า สิ่งที่รับรู้จากตัวผู้นำกลุ่ม คือความอดทน ความพยายาม ความเป็นกันเอง การถามไถ่สารทุกข์สุกดิบ รู้สึกถึงความมุ่งมั่น การเข้าใจผู้อื่นที่คอยปลอบใจ เป็นกำลังใจให้ รู้สึกถึงความอ่อนโยน ที่บางครั้ง C3 รับรู้ว่าคุณลักษณะของผู้นำกลุ่มคล้ายๆ กับแม่ของ C3 ในส่วนของความรู้สึกที่เป็นห่วง เป็นกันเอง เหมือนเพื่อนคุยกัน บางครั้งทำให้ตนเองคิดถึงแม่

### **การนำสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม ไปใช้ในชีวิตประจำวัน**

นำไปใช้ในการรับฟังความคิดของเพื่อน ๆ ในการประชุมรับน้อง ให้โอกาสทุกคนพูด โดยนำลักษณะการเข้ากลุ่มไปประยุกต์ใช้ เนื่องจาก C3 รู้สึกมองเห็นคุณค่าและประโยชน์จากการเข้ากลุ่ม ที่ทำให้สามารถพูดความรู้สึกออกมาจากใจ และทำให้ตนเองมีสติในการพูด ใช้เหตุผลในการพูด จากที่เคยพูดขึ้นเสียง ก็ใจเย็นลง

C3 บอกว่า ตนเอง ได้เรียนรู้จัก ความอดทน ความมีสติ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น อยากช่วยเหลือคนอื่น และการมีสติควบคุมตัวเอง ที่ไม่ว่าจะทำงานอะไรก็จะสำเร็จ จะทำอะไรก็ต้องมีการตั้งเป้าหมาย ซึ่งทำให้ C3 คิดว่าอาจจะเอารูปแบบในการเข้ากลุ่มไปใช้ในการเรียนการทำงาน อย่างเวลาไปเสนองานหน้าห้อง จะได้ประเมินผลว่าดีหรือไม่ เพื่อนทุกคนรู้สึกยังงั้น รู้สึกว่าตนเองทำงานได้อย่างเป็นระบบขึ้น ง่ายต่อการทำงาน และไม่เครียด ชอบการเข้ากลุ่มได้พูดแล้วได้เปิดใจดี ในชีวิตส่วนตัว ก็ทำให้ C3 คิดได้ว่าไม่มีอะไรที่ได้มาเป็นของเราทุกอย่าง ทำให้มีการ ไตร่ตรองใคร่ครวญตนเองมากขึ้น เช่น เวลาอยากได้อะไรสักอย่าง ทำให้คิดรอบคอบมากขึ้น มันสมควรไหม แต่ก่อนอยากได้มาก เราจะเอาๆ เอาให้ได้ ตอนนี้ก็ยังคิดว่า มันแพงไหม เดือดร้อนใครไหม เอาไปแล้วใช้ประโยชน์ คุ่มค่าไหม

### **ความรู้สึกประทับใจ และประโยชน์ที่ได้รับจากประสบการณ์กลุ่ม**

ก่อนเข้ากลุ่ม C3 รู้สึกเหนื่อยไม่อยากจะเข้ากลุ่ม แต่พอได้เข้ากลุ่มแล้วรู้สึกสนุก รู้สึกสบายใจ เมื่อตนเองได้นั่งคุยกับเพื่อน เพื่อนก็รู้สึกดีเหมือนกัน จากที่ตอนแรกคิดว่าแค่นั่งเฉยๆ เหมือนไม่ได้ทำอะไรเลย แต่สิ่งที่ C3 ได้รับคือได้ใช้ความคิด ออกไปแล้วรู้สึกดี ผ่อนคลาย รู้สึกสบายใจ

นอกจากนี้ C3 ได้เรียนรู้ว่าเวลาคนมีความทุกข์แล้วเขาได้พูด เขามีความสุข ตนเองรู้สึกดีใจที่สามารถเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยผ่อนความทุกข์หนักให้หายเป็นเบาลง C3 มีความรู้สึกว่ายากช่วยเหลือคนอื่น เท่าที่กำลังของตัวเองมีให้ได้ อยากเป็นกำลังใจให้กับคนอื่น จากที่ได้เข้ากลุ่ม ทำให้มีแรงบันดาลใจในการทำอะไรมั่นใจขึ้น อยากทำอะไรที่ไม่เดือดร้อนใครก็ทำ

และรู้สึกประทับใจในความอดทน ความตั้งใจของผู้นำกลุ่ม ประทับใจในความมีน้ำใจของเพื่อนสมาชิก และได้เรียนรู้เรื่องราวหลายๆ อย่าง เข้าใจชีวิตมากขึ้น และประทับใจในปฏิสัมพันธ์ของพี่ของน้อง ที่ทุกคนมีความเป็นห่วงซึ่งกันและกัน และได้รู้สึกอยากเปลี่ยนแปลงอะไรหลายๆ สิ่งหลายๆ อย่างในตัวเอง โดย C3 เล่าเพิ่มเติมว่าถ้า C3 ไม่ได้มาเข้ากลุ่ม ก็จะไม่เอะใจ ไม่คิด ไม่ได้สังเกต ต้นหญ้าที่มันแทรกกระหว่างอิฐปูน จากที่เมื่อก่อนตนเองเห็นก็รู้สึกเฉยๆ แต่ตอนนี้มองแล้วตนเองกลับรู้สึกที่ได้รับพลัง และกำลังใจจากสิ่งมีชีวิตเล็กๆ นี้อีกทั้งตนเองนึกถึงการเข้ากลุ่มเกือบทุกช่วงในการใช้ชีวิต รู้สึกว่าประสบการณ์กลุ่มได้เชื่อมโยงกับสิ่งรอบๆ ตัวของ C3 คนในครอบครัว เพื่อน สิ่งแวดล้อม มองทางไหนก็เจอ เหมือนเป็นเงา เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของตน

### ความเข้าใจโลกและชีวิต

C3 ได้แนวคิดเกี่ยวกับการใช้ชีวิต ว่าคนเรามีอะไรไม่แน่นอน ไม่ควรประมาทในการใช้ชีวิต มีอะไรก็ให้รีบๆ ทำ จากการเข้ากลุ่ม ทำให้ C3 มีแนวทางในการแก้ปัญหา ได้เห็นว่าทุกคนต่างมีปัญหาในการดำรงชีวิต จากที่ทุกคนพร้อมจะสู้ คิดจะแก้ปัญหากันทุกคน ไม่ใช่ตนเองมีปัญหาคนเดียว และเข้าใจว่าทุกปัญหามีทางแก้ ทำให้ตนเองมีกำลังใจสู้กับปัญหา

C3 รับรู้และเห็นความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และมองเห็นแหล่งให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนตนเอง และได้ตระหนักและเรียนรู้ว่าเวลาที่ตนเองผิดพลาดหรือเสียใจ ตนเองก็ไม่ได้อยู่ลำพังเพียงคนเดียว คนรอบข้าง ทุกคนที่อยู่ข้างหลัง เขาก็เสียใจไปด้วย หรือเวลาที่ตนเองไม่กล้า ไม่มั่นใจที่จะทำอะไร คนในครอบครัวก็คอยให้กำลังใจ

ได้เรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ซึ่งเกิดจากความเข้าใจว่า สิ่งรอบตัวเป็นปัจจัยที่ยากที่จะเปลี่ยนหรือควบคุม แต่เปลี่ยนง่ายที่สุดก็คือตัวเราเอง เช่นว่า จะหยุด หรือห้ามแดดไม่ให้ออกก็ไม่ได้ ก็เปลี่ยนเป็นกางร่มแทน หรือหยุด ห้ามไม่ให้ฝนตกก็ไม่ได้ เราก็ต้องกางร่มแทน ปกป้องกันตัวเอง แก่ที่ตัวเรา สิ่งแวดล้อมก็มีผล แต่ส่วนใหญ่ขึ้นกับตัวเรา จิตใจเราเอง อีกทั้ง C3 ได้เข้าใจว่า เวลาที่มีความสุขมันผ่านไปเร็ว เวลาที่มีความทุกข์มันก็ช้าเหลือเกิน จริงๆ เวลามันก็เท่าเดิม ทำให้รู้สึกรู้คุณค่าของเวลา ว่าคนเรามีเวลา 24 ชั่วโมงเท่ากันขึ้นกับว่าแต่ละคนใช้เวลาไปทำอะไร ได้บ้าง ในการดำเนินชีวิต จากที่ได้เข้ากลุ่ม C3 ได้มีการวางแผนกับชีวิตมากขึ้น รู้คุณค่าของการใช้ชีวิตมากขึ้น ได้เรียนรู้ว่าความสุข ความทุกข์เป็นของคู่กัน ชีวิตหนึ่งไม่มีใครสุขตลอดทุกข์ตลอด มีดำก็มีขาว มีมืดก็มีสว่าง คือ เหมือนขาคือสิ่งหนึ่งก็จะมีอีกสิ่งหนึ่งมาทดแทนเสมอ ไม่มี

อะไรเลวร้ายเสมอ ไม่มีอะไรที่ดีที่สุดเสมอ ได้เห็นและเข้าใจสัจธรรมที่เราทุกคนต้องเจอ ต้องเกิดขึ้นกับทุกคน รวมทั้งตนเองด้วย

### สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

**ท่าที บุคลิกลักษณะเมื่ออยู่ในกลุ่ม สภาพปัญหาที่เจอและการเปลี่ยนแปลง โดยรวมที่เกิดขึ้นหลังการเข้ากลุ่ม**

C3 ค่อนข้างมีความมั่นใจในตนเอง กล้าแสดงออก และกล้าที่จะบอกถึงเรื่องราวของตนเอง เสนอความคิด และส่งความปรารถนาดี คำแนะนำให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

สภาพปัญหาที่เจอก่อนเข้ากลุ่ม C3 รู้สึกว่าตนเองเคยทำให้แม่ลำบากใจ จึงรู้สึกผิด ถ้าเป็นไปได้ก็อยากย้อนเวลาไม่ให้แม่ต้องลำบากใจเรื่องจะแต่งงานใหม่ ซึ่งตนเองเคยไม่เห็นด้วย เมื่อเข้ากลุ่มแล้วทำให้ตระหนักชัดถึงความรัก การดูแลเอาใจใส่ของแม่มากขึ้น และภูมิใจในตัวแม่ที่สามารถเลี้ยงดูตนเองจนได้ดีในวันนี้ และรู้สึกภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น ที่สามารถให้คำแนะนำ และความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นได้ มีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ มีเมตตาากรุณา อยากที่จะดูแล แบ่งเบาความทุกข์ของผู้อื่นตามความสามารถและโอกาสที่ตนเองมี ตลอดทั้งได้เปลี่ยนแปลงตนเองเข้าใจชีวิตหลากหลายแง่มุมมากขึ้น จากที่เคยใจร้อน ยึดตนเอง และไม่เข้มงวดกับตนเองในทุก ๆ เรื่อง เปลี่ยนเป็นใจเย็นขึ้น เข้าใจผู้อื่น รู้จักเอาใจใส่เรา รับฟังเหตุผลของผู้อื่น มีความยืดหยุ่นตามเหตุปัจจัยที่แวดล้อมมากขึ้น และมีความมุ่งมั่นตั้งใจต่อเป้าหมายและหน้าที่ในการเรียนหนังสือมากขึ้น

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



### ประสบการณ์กลุ่มส่งผลต่อความสามารถแก้ไขหรือคลี่คลายปัญหา และอุปสรรค

C4 สามารถคลี่คลายจากความกังวลใจ และความกลัวในการอ่านหนังสือสอบ โดยมีการปรับเปลี่ยนตนเองใหม่ โดยการแบ่งเวลาในการทำการบ้าน และอ่านหนังสือโดยค่อย ๆ อ่านทีละนิด และเพิ่มมากขึ้น ทำให้รู้สึกโล่งใจ ไม่คิดมาก จากที่กลัวว่าสอบไม่ผ่าน กลัวอ่านหนังสือไม่ทัน เปลี่ยนเป็นเลิกคิดกังวล และคิดว่าสอบไม่ผ่านไม่เป็นไร แม้ทีหลังก็ได้ เพียงแต่ตั้งใจทำให้เต็มที่ อ่านหนังสือให้เต็มที่ก่อน ผลเป็นอย่างไรก็ต้องจัดการอีกที เมื่อคิดได้แบบนี้ก็ทำให้จิตใจเบา สบายขึ้น

จากการเข้ากลุ่ม ทำให้ C4 สามารถคลี่คลายปัญหาโดยใช้ความอดทน ไม่ใช่อารมณ์ มีสติมากขึ้น จากเมื่อก่อนที่มีความอดทนน้อย กับเพื่อนก็จะชอบโวยวายใส่อารมณ์ และ C4 ได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับปัญหา โดยเริ่มต้นที่จะจัดการกับอารมณ์ของตัวเองก่อน ทำให้อารมณ์ไม่ร้อน ผ่อนลง มีสติ และรับฟังความคิดของผู้อื่นมากขึ้น

### การเปลี่ยนแปลงตนเองหลังจากเข้ากลุ่ม

C4 รู้สึกลดความกังวลใจเรื่องสอบ และมีความกล้าที่จะพูดกับแม่มากขึ้น โดยสามารถบอกความรู้สึกคิดถึงกับแม่ได้ จากที่เมื่อก่อนรู้สึกเขินอาย ไม่กล้าพูด และไม่เคยทำมาก่อน โดยได้เรียนรู้แบบอย่างจาก C2 และ C3 และมีความคิดเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งได้เรียนรู้จากเรื่องราวเกี่ยวกับแม่ที่เพื่อนสมาชิกบอกเล่า ทำให้ตระหนัก และได้ย้อมมองตัวเองว่า ถึงแม่จะอยู่ห่างไกลแค่ไหน แต่แม่ก็ยังห่วงใย ทำให้ C4 รับรู้ถึงความรักของแม่ได้มากขึ้น จากที่เมื่อก่อนคิดว่าแม่ไม่เป็นห่วงตนเอง ไปอยู่ต่างประเทศไม่ได้กลับมาหาตนเองนานแล้ว

C4 รู้สึกว่าตนเองใจเย็นมากขึ้น จากเมื่อก่อนใจร้อน ถ้ามีอะไรไม่ถูกใจก็จะโมโหง่าย เปลี่ยนเป็นสามารถควบคุมอารมณ์และคำพูด จากที่ชอบพูดแรงๆ ก็พูดเบาๆ ลง จากเวลาที่ทะเลาะกับเพื่อนแล้วไม่พูดกัน ต่างคนต่างอยู่ ก็เริ่มมาพูดทำความเข้าใจเหตุผลซึ่งกันและกัน โดยกล้าที่จะเป็นฝ่ายเริ่มพูดก่อน จากที่เมื่อก่อนกลัวเสียฟอร์ม ต้องให้อีกฝ่ายเริ่มต้นพูดก่อน

### การรับรู้ถึงคุณลักษณะ ของผู้นำกลุ่ม

C4 รู้สึกว่าคำพูดของผู้นำกลุ่ม ทำให้ตนเองมีความคิดมากขึ้น ซึ่งเกิดจากการได้ทบทวนใคร่ครวญตนเองที่ผ่านมาจากคำถามของผู้นำกลุ่ม และเกิดจากความไว้วางใจในตัวผู้นำกลุ่มทำให้ออกมาพูดออกมา โดยบอกว่าถ้าต้องไปพูดกับคนอื่นก็ไม่กล้าพูด และรับรู้ถึงความอดทนของผู้นำกลุ่ม ความอดทนที่จะมารับฟังปัญหาของคนอื่น และต้องนั่งนาน ๆ

### การนำสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

C4 ได้นำประสบการณ์กลุ่มไปปรับใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม โดยมองเห็นคุณค่าของผู้อื่น และคิดว่าตนเองจะอยู่ตัวคนเดียวไม่ได้ในสังคม จะต้องมีคนอื่นเข้ามาช่วยทีมด้วย การ

อยู่ร่วมกับคนอื่นต้องอาศัยความอดทน อีกทั้งทำให้ C4 มีความอดทน ทุ่มเกี่ยวกับการดูหนังสือมากขึ้น ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นก็ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น เพราะความคิดของคนเราไม่เหมือนกัน และรู้สึกดีกับที่บ้านมากขึ้น เห็นความสำคัญของความรักความห่วงใยจากครอบครัว

### **ความรู้สึกประทับใจ และประโยชน์ที่ได้รับจากประสบการณ์กลุ่ม**

C4 บอกว่า การเข้ากลุ่มครั้งนี้ ทำให้ตัวเองเปลี่ยนแปลงไปมาก ในเรื่องการเป็นคนอารมณ์ร้อน ทำให้คิดว่าอารมณ์ร้อนไปก็ไม่เป็นประโยชน์อะไร มีแต่ส่งผลเสียทำให้เกิดการทะเลาะกัน และรู้สึกประทับใจการเข้ากลุ่มที่ผ่านมา ทำให้ C4 มีความรู้สึก ความคิดที่เปลี่ยนไป มีความอดทนมากขึ้น มีข้อคิดเกี่ยวกับคนอื่น กับเพื่อน กับพ่อแม่พี่น้องเปลี่ยนไป ซึ่งส่งผลดีหลายๆ อย่างกับตัวของ C4 อย่างเช่น ทำให้สามารถคลายความกังวลจากเรื่องสอบ ทำให้ไม่คิดมาก มีความอดทนมากขึ้น ไม่ใจร้อน และยอมรับความคิดเห็นของคนอื่นมากขึ้น ฟังเหตุผลมากขึ้น

C4 ได้รับความอบอุ่นจากการได้เข้ากลุ่ม ทำให้ตนเองกล้าพูดและกล้าแสดงออก จากที่ไม่กล้าพูด รวมทั้งได้รับฟังความคิดเห็น และได้รับคำปรึกษาที่ดีมากจากการเข้ากลุ่ม

### **ความเข้าใจโลกและชีวิต**

จากที่ได้เห็นความคล้ายคลึงกันของปัญหาที่เพื่อนสมาชิกกลุ่มเจอมา เช่น พ่อแม่แยกกันอยู่ หรือหย่าร้าง ทำให้เข้าใจคำว่าชีวิต และเรียนรู้ว่าทุกคนก็มีเรื่องต้องคิด มีปัญหาเหมือนกัน และเข้าใจว่า เวลาอารมณ์ร้อน โกรธ โวยวายในสิ่งที่ไม่ตรงกับความต้องการของตนเอง ก็ไม่มีประโยชน์อะไรเลย ก็เหมือนเดิม ต้นเหตุทุกอย่างมันก็ไม่ได้อยู่ที่ตัวเองเสมอไป มันอยู่ที่เพื่อนด้วย แต่ถ้าจะไปปรับที่เพื่อน รอให้เพื่อนปรับ ก็คงยากกว่าเปลี่ยนมาปรับที่ตัวเราเอง ทำให้สามารถปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้โดยใช้สติ

C4 ได้เรียนรู้ว่า ความสุขความทุกข์ มันต้องมาคู่ ถ้ามีทุกข์เมื่อผ่านมันไปได้ ก็จะมีสุขเข้ามา และเมื่อเรามีความสุข ก็อย่าประมาท เพราะความทุกข์ก็เข้ามาอยู่ดี มันก็เข้ามาคู่กัน จะทุกข์จะสุขมันก็ไม่แตกต่างกัน แล้วแต่เราจะแก้ปัญหาได้อย่างไร สิ่งที่ทำให้ C4 มองปัญหาอย่างเข้าใจเกิดจากคำพูดของสมาชิกกลุ่ม ทำให้ตนเองได้เอาไปคิด ทำให้มีความคิดที่กว้างมากขึ้นได้ เปิดมุมมอง ขยายโลกทัศน์มากขึ้น มันทำให้เข้าใจชีวิตของคนเรา ว่าทุกคนก็มีปัญหา ทุกคนก็มีความสุข อยู่ที่ว่าเมื่อเราเจอปัญหา จะแก้ปัญหาอย่างไร ทำอย่างไรให้อยู่กับความสุขได้นานๆ ทำให้มองอะไรในด้านดี ๆ มากขึ้น



### สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

**ท่าที บุคลิกลักษณะเมื่ออยู่ในกลุ่ม สภาพปัญหาที่เจอและการเปลี่ยนแปลง โดยรวมที่เกิดขึ้นหลังการเข้ากลุ่ม**

C4 รู้สึกผิดหวัง เสียหาย และเสียใจที่สอบเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยที่ตนเองหวังไว้ไม่ได้ และเมื่อต้องมาเรียนที่กรุงเทพ ก็รู้สึกว่าตนเองต้องมีการปรับตัวมาก เนื่องจากตนเองชอบที่จะอยู่ต่างจังหวัดมากกว่า รวมทั้งมีความกังวลใจกับการเรียนในมหาวิทยาลัยที่ต้องมีการปรับตัวกับรูปแบบการเรียน วิธีการสอนที่แตกต่างจากสมัยเรียนมัธยม การอ่านหนังสือและเตรียมตัวสอบ ที่ทำให้ C4 รู้สึกกลัว และไม่มั่นใจกับการสอบที่ใกล้จะมาถึง เมื่อเข้ากลุ่มแล้ว C4 ได้เรียนรู้ เกิดการยอมรับ และเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนเองมีมากขึ้น ได้ตระหนักและเห็นคุณค่าในความรักของแม่ แม้จะไม่ได้อยู่ด้วยกัน จากเดิมที่อยู่ห่างไกลกับแม่ บางครั้งก็คิดน้อยใจว่าแม่คงไม่ห่วงคงไม่รัก และทำให้กล้าแสดงความรู้สึก บอกรักแม่ ที่ไม่เคยได้บอกมาก่อน ตลอดทั้งได้คลี่คลายจากความรู้สึกกลัว และกังวลใจในการเตรียมตัวอ่านหนังสือสอบ โดยสามารถอยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้น และมีความมุ่งมั่น พยายาม ตั้งใจในการอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบมากขึ้น จากที่เคยรู้สึก เหนื่อยอ่อนล้า ท้อแท้จากกิจกรรมรับน้อง จนไม่ได้อ่านหนังสือ ปรับเปลี่ยนตนเองโดยแบ่งเวลาในการเรียนและการทำกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตัวเอง รวมทั้งพี่แนะนำน้อง น้องแนะนำพี่ในเรื่องทุกอย่าง ทำให้รู้สึกดีใจ เพราะตนเองก็มีแต่ลูกพี่ลูกน้อง แต่ก็ไม่มีโอกาสได้นั่งบอกล่าเรื่องราวชีวิตของตัวเองเหมือนการเข้ากลุ่ม

ที่สำคัญทำให้ตนเองมีความมั่นใจ เชื่อมั่นในตนเอง คิดว่าถ้าตนเองผ่านหรือทำเรื่องอะไรสำเร็จ ก็เพราะตนเองได้พยายามถึงได้มา ถ้าได้ฝึกฝนและมีความมุ่งมั่นก็ต้องทำได้ เช่น เรื่องสอบ โชคชะตาหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ไม่สามารถช่วยกากบาทได้ และไม่ใช่ว่าสนาที่จะทำให้ตนเองสามารถผ่านไปได้ แต่เกิดจากความมุ่งมั่น ตั้งใจของตัวเอง

### **ประสบการณ์กลุ่มส่งผลต่อความสามารถแก้ไขหรือคลี่คลายปัญหา และอุปสรรค**

C5 ลดทริสสูง ไม่ดูถูกตนเอง และเริ่มที่จะหุ่มเทเต็มที่กับทุกอย่างที่ทำและจากการได้เรียนรู้จักตนเองมากขึ้น ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ และเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งมีส่วนช่วยคลี่คลายใจของ C5 ทำให้รู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง และส่งผลทำให้ C5 สามารถพูดคุยมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมั่นใจมากขึ้น

### **การเปลี่ยนแปลงตนเองหลังจากเข้ากลุ่ม**

C5 ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น ซึ่งเป็นกระจกสะท้อนให้สำรวจ พิจารณาทบทวนตนเอง ทำให้รู้จักตระหนักและเข้าใจตนเองมากขึ้น ซึ่งมาจากมุมมองการรับรู้ของเพื่อนสมาชิก ทำให้สามารถปรับปรุงตนเองได้ เมื่อได้ฟังปัญหาของเพื่อน ซึ่งบางเรื่องก็เคยเกิดขึ้นกับตัวของ C5 เองแต่ C5 ไม่เคยเอามันมาเป็นประเด็น ไม่ใส่ใจกับมันมาก่อน การเข้ากลุ่มก็ทำให้ตระหนักและย้อนมองตนเองมากขึ้น เช่น เรื่องแม่ของ C3 ทำให้ C5 ย้อนมองแม่ของตนเองที่ตนเองทำไม่ได้กับแม่ในบางครั้งขอบพูดใส่อารมณ์และเคยรู้สึกไร้ค่ากับความหวังใยของแม่ที่ถามซ้ำ ๆ เปลี่ยนเป็นตระหนักเห็นคุณค่าในความรักความหวังใย และสิ่งที่แม่คอยดูแลตนเอง และเปลี่ยนแปลงตนเองอยากทำสิ่งดี ๆ ให้แม่ ทำให้ดีกว่าเดิม

C5 ได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น โดยเรียนรู้ตัวเองจากเพื่อน และการที่ตัวเองได้เล่าเรื่องของตัวเองก็ทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้น ทำให้ C5 เห็นตัวเองชัดขึ้น รู้สึกภูมิใจในสิ่งที่ตนเองทำดีวางตัวดีแล้ว และเห็นข้อผิดพลาด ที่จะนำไปปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง

ทำให้ C5 กล้าพูด กล้าแสดงออกมากขึ้น จากที่เคยรู้สึกไม่มั่นใจ ไม่เชื่อมั่นในตนเอง กังวลว่าเมื่อพูดไปแล้วคนอื่นจะรับฟังความคิดเห็นของตนเองหรือไม่ เมื่อได้พูดในกลุ่มแล้ว ทำให้ตระหนักในตนเองว่าความคิดของตนเองก็เป็นประโยชน์กับผู้อื่น ความคิดของตัวเองก็ไม่ได้ด้อยกว่าคนอื่น ๆ ทำให้รู้สึกเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น เปลี่ยนแปลงตัวเองเป็นพูดคุยทักทายกับคนอื่นมากขึ้น โดยคิดว่าถ้าเขาไม่ชอบก็จะแสดงอาการออกมาให้เห็น แต่เลิกสร้างจินตนาการในแง่ลบกับตนเองเหมือนที่ผ่านมา และเปลี่ยนแปลงมุมมอง จากที่รู้สึกว่าเพื่อนไม่สนใจ C5 หลังจากเข้ากลุ่มไปแล้วทำให้เห็นว่าเพื่อนหวังใย และสนใจ ทำสิ่งดี ๆ ให้ C5 อีกทั้งได้เปลี่ยนแปลง

ความคิด อยากที่จะทำดี และดูแลพ่อกับแม่มากขึ้น อันเป็นผลมาจากการตระหนัก ซาบซึ้งและสำนึกในบุญคุณของพ่อและแม่ ที่ต้องทำงานเหน็ดเหนื่อยเพื่อ C5 ภาพของพ่อที่ต้องทำงานขยับแท็กซี่ไกล ๆ เอาเงินมาให้ตนเองทุกวัน วันหนึ่งแทบไม่ได้พัก แต่ก็ทำเพื่อลูก ทำให้ C5 รู้สึกว่าตนเองโชคดีและภาคภูมิใจที่ได้เกิดมาเป็นลูกของพ่อแม่

### **การรับรู้ถึงคุณลักษณะ ของผู้นำกลุ่ม**

C5 รู้สึกประทับใจคำถามของผู้นำกลุ่ม และท่าทางการวางตัวของผู้นำกลุ่มที่อยู่ด้วยแล้ว รู้สึกเหมือนผู้นำกลุ่มเป็นเพื่อนอีกคนหนึ่ง

### **การนำสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม ไปใช้ในชีวิตประจำวัน**

นำไปปรับใช้ในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ปรับตัวเข้าหาเพื่อน กล้าที่จะพูดคุยกับเพื่อนก่อน อย่างมีความมั่นใจมากขึ้น ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว C5 ตั้งใจว่าจะดูแลใส่ใจพ่อแม่ให้มากขึ้น

### **ความรู้สึกประทับใจ และประโยชน์ที่ได้รับจากประสบการณ์กลุ่ม**

C5 รู้สึกมีความสุขที่ได้เข้ากลุ่ม มองว่าประสบการณ์กลุ่มเป็นความทรงจำที่มีคุณค่า ที่ตนเองจะเก็บบันทึกไว้ ประทับใจที่ได้บอกเล่าเรื่องราว ประสบการณ์ชีวิตของตนเองในกลุ่ม ซึ่งบางเรื่องราวที่แม้แต่เพื่อนสนิทของตนเองก็ไม่เคยบอกเล่ามาก่อน และรู้สึกชอบบรรยากาศกลุ่มที่มีความอบอุ่น เป็นกันเอง และได้รู้จักเพื่อนใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น และรู้สึกประทับใจผู้นำกลุ่ม ที่ใช้คำถามทำให้ผู้อื่นสามารถบอกเล่าเรื่องราวของตนเองได้ ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจให้ C5 อยากจะเรียนต่อด้านจิตวิทยา รวมทั้งประทับใจสิ่งที่มีมันเกิดขึ้นทั้งหมด ประทับใจชีวิตที่มันไม่ได้มีแต่ด้านมืด ประทับใจคนที่ทำให้ C5 รู้ว่าตนเองมีคุณค่า

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์กลุ่ม คือ เรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตของผู้อื่น และทำให้รู้จักและเข้าใจเพื่อนมากขึ้น รวมทั้งทำให้ C5 ได้รู้จักตัวเองมากขึ้นกว่าเดิม เช่น จากเหตุการณ์ตอนที่เดินไปกินข้าวกับเพื่อนช่วงพักเที่ยงในวันแรกของการเข้ากลุ่ม แล้วตัวเองก็แยกออกมา เพราะคิดว่าเพื่อนไม่สนใจตนเอง พอวันที่สองเพื่อน C6 ก็ชวนไปหอดด้วย ถาม C5 แบบเอาใจใส่ว่ามีเพื่อนใหม่ จะไปกินข้าวกับใคร จากที่ไม่เคยเล่าให้คนอื่นฟัง เมื่อ C6 ได้มาฟัง และเป็นเพื่อนคนเดียวที่อยู่กลุ่มเดียวกัน ทำให้ C5 รู้สึกว่าเพื่อนเข้าใจตนเองมากขึ้น และตนเองก็เข้าใจเพื่อนมากขึ้น

### **ความเข้าใจโลกและชีวิต**

C5 ได้เรียนรู้ว่าไม่มีใครที่ไม่มีปัญหา และก็ไม่มีความทุกข์ และก็ไม่มีใครที่มีแต่ความสุข ทุกคนต้องเจอกับปัญหา และต้องแก้ไขปัญหา แล้วเราก็สามารถเอาความสุขนี้ถึงความสุข ก็จะแก้ไขปัญหา

รวมทั้งทำให้เข้าใจชีวิต รู้จักตนเองมากขึ้น ชีวิตตนเองไม่ได้แย่ตลอด และก็ไม่ได้ดีตลอด ทำให้มองชีวิตในหลาย ๆ มุมมอง

### สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

**ทำที่ บุคลิกลักษณะเมื่ออยู่ในกลุ่ม สภาพปัญหาที่เจอและการเปลี่ยนแปลง  
โดยรวมที่เกิดขึ้นหลังการเข้ากลุ่ม**

สภาพปัญหาที่เจอคือ C5 รู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง และมักจะมองหรือคิดในด้านลบกับตนเอง คิดว่าเพื่อนไม่สนใจ ไม่อยากพูดกับตนเอง ซึ่งส่งผลต่อการเรียนที่บางครั้ง C5 ขาดเรียนไป เพราะรู้สึกว่าตนเองไม่มีเพื่อน และเมื่อกลับมาเรียนก็ทำให้ไม่ทันเพื่อนคนอื่น ๆ และไม่มีเพื่อนในการแบ่งกลุ่มทำกิจกรรม อีกทั้งการไม่สามารถปรับตัวกับรูปแบบการเรียนที่ต่างจากมัธยม และการมีประสบการณ์ในอดีตที่ทำให้ฝังใจ รู้สึกมองตนเองในด้านลบ และดูถูกตนเอง

หลังจากเข้ากลุ่มแล้ว ทำให้เพื่อน ๆ เข้าใจ C5 มากขึ้น และ C5 ก็ได้รับฟังความรู้สึกจากเพื่อน ๆ ซึ่งทำให้เปลี่ยนมุมมองและทัศนคติที่มีต่อตนเอง เป็นมองเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเองมากขึ้น และรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองกับความสำเร็จที่ผ่านมา ที่เกิดขึ้นจากความสามารถของตนเอง ทำให้ลดอคติที่มีกับตนเอง เปลี่ยนเป็นเชื่อมั่นในตนเองว่าความสำเร็จเกิดจากความพยายาม มุ่งมั่น และความสามารถของตนเองเป็นหลัก ไม่ใช่เกิดจากความบังเอิญ หรือโชคความช่วย และภาคภูมิใจที่ตนเองสามารถให้ความช่วยเหลือ การพูด แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นออกไป แล้วเป็นที่ยอมรับ หรือเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ รวมทั้งได้มองเห็นและตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ผ่านมา และเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยการปรับตัวเข้าหาเพื่อน และเห็นคุณค่าของความรักที่ได้รับจากพ่อแม่มากขึ้น ที่ต้องทำงานหนักเพื่อส่งเสียให้ตนเองได้เรียน และเลิกพูดจาไม่ดีใช้อารมณ์กับแม่

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ต้องแก้ไข พร้อมที่จะเรียนรู้กับมัน จากเมื่อก่อนที่มองว่า เมื่อเจอกับปัญหานี้แล้วก็คงจะไม่มีอะไรเกิดขึ้นแล้ว ก็เปลี่ยนไป กลายเป็นว่าปัญหาและอุปสรรคเหล่านี้เป็นสิ่งที่คู่กันตลอดกับชีวิตเรา เหมือนทุกข์กับสุข

C6 รู้สึกว่า ประสบการณ์หรือปัญหาที่เคยทำให้เหนื่อยหรือท้อแท้ ก็คือบทเรียนเปรียบเสมือนเส้นทางที่จะพาตนเองไปสู่อนาคต ถ้าไม่อดทนตรงนั้น ต่อไปก็จะเป็นคนที่ไม่มีความหมายในชีวิต

### ประสบการณ์กลุ่มมีผลต่อ “จิตใจ”

การเข้ากลุ่มทำให้ตนเองสามารถนำเอาประสบการณ์ที่ได้พบเจอมาถ่ายทอดบอกเล่าให้ผู้อื่นฟัง โดย C6 บอกว่าหากตนเองไม่ได้เข้ากลุ่ม เรื่องเลวร้ายที่อยู่ในใจก็จะติดตัวไปตลอด โดยที่ไม่ได้เล่าให้ใครฟังเลย แต่เมื่อเข้ากลุ่มก็ทำให้ตนเองรู้สึกผ่อนคลาย โลก ที่ได้พูดออกมา

C6 รู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญ ที่เพื่อนให้ความไว้วางใจเล่าเรื่องราวและประสบการณ์ต่าง ๆ เช่น เรื่องของ C2 ที่ไม่เคยเล่าให้ใครฟังมาก่อน แต่ได้เล่าเรื่องราวปัญหาที่พบเจอให้กลุ่มรับฟัง ทำให้ C6 เกิดการเปลี่ยนแปลงจากที่เคยรู้สึกว่าตนเองใจแคบ เปลี่ยนเป็นใจกว้างขึ้น พร้อมทั้งจะช่วยเหลือเพื่อน เช่น ถ้า C2 เครียด ก็พร้อมจะช่วยเหลือ เป็นผู้รับฟัง และจะชวน C2 ไปเดินแอโรบิคกับตนเอง โดยที่ไม่รู้สึกรังเกียจ C2 และทำให้ตนเองใจเย็นขึ้น เพราะตนเองได้ฝึกความอดทนจากที่ไม่เคยนั่งนาน ๆ มาก่อน เมื่อนั่งแล้วก็ผ่านไปแบบไม่รู้ตัว

จากประสบการณ์กลุ่ม C6 รู้สึกมีกำลังใจ มีพลังใจที่เข้มแข็งขึ้น แม้จะต้องเจอกับปัญหาหรืออะไรที่ยากลำบากในชีวิต ก็จะไม่ท้อ ที่ผ่านมาตนเองเคยรู้สึกท้อกับเรื่องทำงานส่งอาจารย์แล้วตนเองไม่ผ่าน ในขณะที่เพื่อนทุกคนผ่านหมด ทำให้ C6 รู้สึกท้อ ไม่อยากจะทำ ไม่อยากจะเรียนต่อแล้ว แต่เมื่อได้เข้ากลุ่มทำให้ตระหนักมองเห็นว่า ตนเองไม่ควรจะท้อ กับเรื่องแค่นี้ เพราะคนอื่นเจอปัญหามากมาย เขาก็ยังไม่ท้อ ยังสู้ต่อ

### ประสบการณ์กลุ่มส่งผลต่อความสามารถแก้ไขหรือคลี่คลายปัญหา และอุปสรรค

ได้เปลี่ยนแปลงมุมมอง จากที่เคยรู้สึกน้อยใจตนเอง ว่าตนเองต้องลำบากไม่สบายเหมือนคนอื่นที่ได้นอนตื่นสาย แต่ตนเองต้องตื่นแต่เช้าเอาข้าวให้แมว ซึ่งเป็นภาระหน้าที่ต้องทำเป็นประจำ จนรู้สึกเบื่อหน่าย เปลี่ยนเป็นตระหนักว่าแม้ตนเองจะเหนื่อยที่ต้องตื่นแต่เช้า แต่ตนเองก็มีพร้อม ไม่ต้องกู้เงินเรียน หรือทำงานพิเศษหาเงิน และตนเองยังได้ประสบการณ์ติดตัว มีระเบียบวินัยในตนเอง จากที่เคยคิดว่าทำไมตนเองไม่ได้อยู่กับพ่อกับแม่ ทั้งที่เขาก็ไม่ได้หย่าร้างกัน แต่ตนเองต้องมาอยู่กับตายาย ก็สามารถเปลี่ยนมุมมองมองเห็นด้านดีว่าเป็นโอกาสทำให้ตนเองเก่งในเรื่องงานบ้าน มีกฎระเบียบในตัวเอง สามารถพึ่งตนเองได้ ซึ่งถ้าตนเองอยู่กับแม่ แม่ก็อาจจะตามใจ

### การเปลี่ยนแปลงตนเองหลังจากเข้ากลุ่ม

C6 รู้สึกว่าตัวเองมีค่าขึ้น เพราะสามารถให้คำปรึกษาเวลาที่เพื่อนมีปัญหาได้ รวมทั้งทำให้ตนเองได้เปลี่ยนมุมมองและทัศนคติในการมองผู้อื่น เช่น การมองเพื่อนจากภายนอกแล้วคิดว่าเขาเป็นคนนิสัยไม่ดี แต่เมื่อได้เข้ากลุ่มก็ทำให้ตนเองเปลี่ยนแปลงความคิดดังกล่าว เปลี่ยนเป็นเข้าใจเพื่อนมากขึ้น ว่าเพื่อนมีปัญหา

ทำให้ C6 ได้เรียนรู้ที่จะเข้าอกเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น เมื่อออกจากกลุ่มไป ทำให้มองผู้อื่นในแง่ดีมากกว่าเดิม ไม่ว่าจะเพื่อนคนอื่น ๆ หรือรุ่นพี่ที่ไม่ใช่คนที่อยู่ในกลุ่ม ก็จะมีมองในแง่ดีกว่าเดิม จากที่บางทีเห็นเขาไม่ยิ้มแย้มแจ่มใส ชอบทำหน้าบึ้ง ก็ทำให้คิดอีกด้านหนึ่งว่าเขาคงจะมีปัญหา เปลี่ยนเป็นเข้าใจเขามากขึ้น จากเมื่อก่อน ถ้าเห็นคนที่หน้าบึ้ง ก็จะไม่อยากไปยุ่งกับเขา

จากการที่เข้ากลุ่ม ทำให้ C6 ได้เข้าใจความรู้สึกของเพื่อนมากขึ้น แล้วกลายเป็นว่าเราเป็นคนที่เป็นแบบเห็นอกเห็นใจเพื่อนมากขึ้น เมื่อเพื่อนมาเล่าปัญหา ตนเองก็สามารถรับฟัง และให้คำแนะนำ ช่วยเหลือเพื่อนได้มีวิธีการพูดปลอบใจ โดยเฉพาะการทำความเข้าใจเพื่อน จากเมื่อก่อนไม่รู้ว่าจะช่วย หรือให้คำแนะนำเพื่อนอย่างไร ทำให้บางครั้งเพื่อนมีปัญหา ตนเองก็ไม่ได้สนใจ ไม่อยากไปยุ่งเรื่องของเขา

พร้อมที่จะต่อสู้กับปัญหา ไม่อ่อนแอ หรือรู้สึกท้อแท้เหมือนที่ผ่านมา และเปลี่ยนจากที่เคยพูดจาไม่ดี น้ำเสียงห้วน ๆ กับเพื่อน ก็จะคิดก่อนพูด ต่อไปก็จะค่อย ๆ พูด เพราะว่าคำพูดมันสำคัญ จากที่เคยเป็นคนใจร้อน ก็ใจเย็นขึ้น

### การรับรู้ถึงคุณลักษณะ ของผู้นำกลุ่ม

C6 รู้สึกไว้วางใจผู้นำกลุ่ม เพราะเรื่องที่พูดเป็นเรื่องที่ไม่สามารถพูดได้ทั่วไป โดย C6 บอกว่าเกิดจากคำพูด ท้าทายวิธีการพูดของผู้นำกลุ่มที่น่าเชื่อถือ และความเข้าใจในปัญหาที่สมาชิกกลุ่มพูด

### การนำสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

นำไปใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ทำให้ C6 ได้รู้ประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก และเรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่นว่า ไม่มองหรือตัดสินคนอื่นจากภายนอก การที่เห็นรอยยิ้มของเขา แต่ในใจเขามีอะไร เราก็ไม่สามารถล่วงรู้ได้ ทำให้ได้เรียนรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ด้านการเรียน ถ้าเราต้องเจอกับอุปสรรคหรือปัญหา ก็จะคิดแก้ไขปัญหานั้น ส่วนด้านการใช้ชีวิตหากต้องเจอปัญหาหนัก ๆ จากการเข้ากลุ่มทำให้เห็นว่า แท้จริงแล้วปัญหานั้นไม่ใช่เรื่องที่ยาก ที่ทำให้เราต้องตาย คือเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่สามารถแก้ไขได้



### ความรู้สึกประทับใจ และประโยชน์ที่ได้รับจากประสบการณ์กลุ่ม

C6 บอกว่าถ้าตนเองไม่ได้มาเข้ากลุ่ม ก็อาจจะไม่รู้จั๊กกับ C3 และ C2 จากที่เคยเห็นC2 ยิ้มและหัวเราะตอนไปค่ายไปร้องเพลงกับตนเอง แต่จริง ๆ แล้ว C2 ต้องเผชิญกับปัญหาและความทุกข์ใจที่เก็บเอาไว้ข้างใน เมื่อเข้ากลุ่มจึงได้รู้ความจริง ทำให้ C6 ได้เรียนรู้ว่า คนเราที่ยิ้มที่หัวเราะ บางครั้งในใจมีอะไรที่หนัก ๆ มา จึงทำให้ตนเองระมัดระวัง และไตร่ตรองคำพูดและการกระทำ เพื่อไม่ให้ไปกระทบหรือซ้ำเติมจุดด้อยหรือปัญหาที่เขาเจอ ทำให้ไม่มองคนจากภายนอกอย่างเดียว แต่จะมองอย่างละเอียดและลึกซึ้งมากขึ้น

### ความเข้าใจโลกและชีวิต

C6 ได้เรียนรู้ถึงสาเหตุของความทุกข์ ว่าเกิดจากความเครียด ความคิดที่หมกมุ่น อยู่ในใจ ของตัวเราเอง และวิธีที่จะจัดการโดยมองโลกในแง่ดี และทำให้ C6 เข้าใจชีวิตมากขึ้นว่า คนเราทุกคนย่อมมีปัญหา ถ้ามีปัญหามาอะไรเกิดขึ้นในชีวิต เราไม่ควรจะเครียดกับมันมากเกินไป เพราะทุกคนต้องมีปัญหาอยู่แล้ว ไม่มีใครสามารถหนีมันได้ ซึ่งได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของเพื่อนและพี่ ที่บอกเล่าในกลุ่มไม่มีใครที่ไม่มีปัญหาที่บ้าน หรือไม่มีปัญหาอะไรมาก่อน ไม่มีใครที่ชีวิตจะราบรื่น

### สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

**ท่าที บุคลิกลักษณะเมื่ออยู่ในกลุ่ม สภาพปัญหาที่เจอและการเปลี่ยนแปลง โดยรวมที่เกิดขึ้นหลังการเข้ากลุ่ม**

C6 เคยผ่านเหตุการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ และตนเองอาศัยอยู่กับตาและยายที่อุปการะตนเองตั้งแต่เด็ก ๆ ทำให้ต้องย้ายที่อยู่ตามตากับยายบ่อย ๆ สภาพปัญหาที่ C6 เจอคือ บางครั้งไม่สามารถทำตามที่ต้องการ แต่ต้องทำตามตากับยายวางไว้ การอยู่ในกรอบ ก็ทำให้รู้สึกปลอดภัยและสะดวกสบาย แต่บางครั้งตนเองก็อยากที่จะมีอิสระ คิดและตัดสินใจด้วยตนเองเหมือนเพื่อนคนอื่น ๆ และบางครั้งก็รู้สึกน้อยใจพอกับแม่ที่ไม่ได้เลี้ยงดูตนเอง แต่ตนเองต้องอยู่กับตายาย ที่มีกฎระเบียบต้องตื่นแต่เช้า ทำงานบ้านทุกอย่าง บางครั้งก็อยากตื่นสายและเล่นสนุกเหมือนเด็กคนอื่น ๆ

หลังจากเข้ากลุ่มแล้ว C6 ได้เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนเองมี และรู้สึกภูมิใจในตนเอง และมองเห็นว่าแม้ตนเองจะเสียสิ่งหนึ่งไป แต่ก็ได้อีกสิ่งหนึ่งมาทดแทน มองว่าหากตนเองอยู่กับพ่อแม่ ก็อาจจะเป็นคนไม่มีระเบียบ และไม่สามารถทำอะไรได้ด้วยตนเอง การตื่นแต่เช้าก็ทำให้ตนเองมีวินัย และสามารถช่วยเหลือตนเองได้ แม้วันนี้จะต้องมาอยู่หอพักที่กรุงเทพตามลำพัง แต่ C6 ก็สามารถดูแลตัวเอง ทำอะไรได้ด้วยตัวเอง และได้ช่วยแบ่งเบาภาระของพ่อและแม่อีกทางหนึ่งด้วย



ดีขึ้น และทำให้ C7 สามารถนึกถึงวิธีการแก้ปัญหาได้ นอกจากนี้ C7 บอกว่ารู้สึกไว้วางใจเพื่อนมากขึ้น ถ้าเกิดได้ลองเปิดใจ คุยกันจริงๆ เพื่อนก็สามารถให้คำปรึกษาที่ดี จากที่แต่ก่อนคิดว่าถ้าตนเองเล่าไปแล้ว ก็เป็นกังวลว่าเขาจะเอาไปเล่าต่อ

และ C7 ได้เห็นแบบอย่าง หรือแนวทางในการแก้ปัญหาจากการเข้ากลุ่มคือ เมื่อตนเองทำผิดก็กล้าที่จะยอมรับกับผู้อื่น หรือพูดคุยให้เข้าใจกันก่อนที่มันจะสาย ดีกว่าเก็บเอาไว้ และจากเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก ที่เขาบอกว่า เขากินเหล้า เขาดูตบหูหรือ เขาบอกว่าเขาตั้งใจจะเลิกให้ได้ หรือเรื่องการบวช ถึงตอนนี้เขาคิดไว้ว่าอยากจะทำ ถึงจะทำได้ แต่เขาก็จะทำ ครั้งต่อไป ก็เป็นแนวทางให้กับตนเอง ถ้าเกิดว่าอะไรที่คิดไว้มันยังไม่สำเร็จ ก็จะต้องพยายามตั้งใจทำไปเรื่อยๆ ไม่ย่อท้อ สักวันหนึ่งเราก็จะทำได้ คิดไว้ในใจว่าเราต้องทำมันให้ได้

### **ประสบการณ์กลุ่มส่งผลต่อมุมมองที่มีต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น**

C7 มองว่าปัญหาทุกปัญหามีทางแก้ไข บางปัญหาเราอาจจะมองว่ามันใหญ่แต่พอเราลองทบทวนมันดี ๆ มันอาจจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ แต่เรากลับมองข้ามมันไป จากที่เมื่อก่อนคิดว่าจะผ่านมันไปได้ไหม รู้สึกกังวล กลัว แต่เมื่อเข้ากลุ่มแล้วเห็นเพื่อนๆ เล่าปัญหาและช่วยเสนอคำแนะนำ ทำให้เห็นว่าปัญหามีทางแก้ไข อาจจะต้องใช้เวลา แต่มันจะต้องดีขึ้น

ปัญหาและอุปสรรค มันก็ให้ประสบการณ์ ให้วิธีคิด มันทำให้เราเอาไปปรับปรุงตัวใหม่ได้ก็คือแบบเราเจอ เราก็จำไว้ ครั้งต่อไปเราก็จะได้รู้

### **ประสบการณ์กลุ่มมีผลต่อ "จิตใจ"**

C7 บอกว่าเวลาที่มีปัญหาเมื่อได้พูดคุยปรึกษาและระบายออกมา ทำให้ตนเองรู้สึกสบายใจมากขึ้นจากแต่ก่อน ถ้ามีปัญหา ก็จะนั่งอยู่คนเดียว ไม่คุยปรึกษากับใคร เพราะรู้สึกไม่ไว้วางใจใคร แต่เมื่อได้ระบายออกมาแล้ว ก็รู้สึกดี ผ่อนคลาย โล่ง สบายใจมากขึ้น ไม่หมกมุ่นเหมือนเมื่อก่อนเวลามีปัญหาแล้วหยุดคิดไม่ได้ รู้สึกซึมเศร้า รู้สึกเสียใจที่ทำให้ครอบครัวผิดหวัง

### **ประสบการณ์กลุ่มส่งผลต่อความสามารถแก้ไขหรือคลี่คลายปัญหา และอุปสรรค**

C7 สามารถคลี่คลายใจ เปลี่ยนเป็นยอมรับและเข้าใจพี่ชายของตนเอง จากที่หวงพี่ชาย รู้สึกว่าตัวเองขาดความอบอุ่นเหมือนมีคนอื่นมาแย่ง แต่เมื่อนึกถึงเรื่องราวที่บอกเล่ากันในกลุ่มที่ พี่ๆ เพื่อนๆ ได้เล่า ก็เปลี่ยนเป็นความเข้าใจในตัวพี่ชายว่าเขาก็โตขึ้นเรื่อยๆ ความรับผิดชอบมากขึ้น เขาต้องดูแลครอบครัว ไม่ใช่แค่ C7 คนเดียว ตัวเองเป็นน้อง ก็รู้ว่ายังไงเขาก็ยังหวังและห่วง แต่จะทำแบบเมื่อก่อนไม่ได้เพราะตนเองก็โตขึ้น และตนเองก็มีภาระความรับผิดชอบมากขึ้น กลายเป็นยอมรับในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไป และเข้าใจพี่มากขึ้น

C7 รู้สึกผูกพันกับพ่อแม่ รักพ่อแม่มากขึ้น เมื่อนึกถึงพ่อแม่ที่ต้องทำงานหาเลี้ยงตนเอง ก็เข้าใจพ่อแม่มากขึ้น จากเมื่อก่อนที่รัก แต่ก็ไม่รักมาก เพราะพ่อแม่ก็ไม่ได้แสดงออกมาก แต่พอมา

ฟังเพื่อนพูดตอนเข้ากลุ่ม ก็รู้สึกว่ามีพ่อแม่จะไม่ได้แสดงออกมาก แต่ที่เขาถาม คอยเป็นห่วงเรื่องการเรียน ถามตอนเวลาไม่สบายก็รู้สึกว่าคุณก็รักเหมือนกับคนอื่นเท่าๆ กัน เริ่มเห็นคุณค่าในความรักของพ่อแม่มากขึ้น

และทำให้มีวิธีแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น เพราะเวลาที่มีปัญหา เมื่อเล่าปัญหาไปแล้วเพื่อนแสดงความคิดเห็น ให้คำแนะนำ ทำให้ตนเองได้รับวิธีการแก้ปัญหาของเพื่อน ๆ สมาชิกนำมาปรับใช้เวลาที่ตนเองมีปัญหา ถ้ามีปัญหาก็ลองถามคำแนะนำจากเพื่อน และนำไปปฏิบัติ ให้อะไรที่ตนทบทวนว่าปัญหานั้นเกิดจากตัวเอง หรือเกิดจากคนอื่น ๆ ถ้าเกิดจากคนอื่น ก็ลองไปคุยกับเขาให้เข้าใจ แต่ถ้าเกิดกับตัวเราเองก็ควรจะเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดีขึ้น จากเมื่อก่อนเคยเอาอารมณ์ตัวเองเป็นใหญ่ เช่น ตอนที่ทะเลาะกับน้อง ก็รู้ว่าน้องอายุน้อย คิดว่าตัวเองเป็นพี่ต้องถูก แต่ที่จริงบางครั้งน้องก็อาจมีเหตุผลก็ได้ จากแต่ก่อนพี่ต้องถูกหมดเลย พี่เกิดก่อนมีประสบการณ์ต้องฟังพี่ เมื่อเข้ากลุ่มประสบการณ์ของเพื่อนทำให้ย้อนมองตัวเอง จึงเกิดความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง กับน้องก็จะพยายามมีเหตุผลมากขึ้น รับฟังน้องมากขึ้น

C7 รู้สึกผ่อนคลายสบายใจ และมองเห็นวิธีแก้ปัญหา เมื่อ C7 ได้พูดเกี่ยวกับปัญหา ทำให้รู้สึกสาเหตุของปัญหา ต่างจากตอนที่ไม่ได้พูดเกี่ยวกับปัญหา ทำให้ตนเองมองแต่ด้านเดียวในมุมแคบๆ แต่พอได้พูดให้คนอื่นฟัง ทำให้รู้สึกสบายใจ การพูดออกไปทำให้ตนเองได้คิด ได้มองปัญหาจากที่เมื่อก่อนคิดคนเดียว ไม่ได้คิดกว้าง โดย C7 เข้าใจและยอมรับในสิ่งที่พ่อเป็น ในความคิดของพ่อที่ไม่อยากให้เรียน ว่าพ่อก็มีเหตุผล พ่ออาจมีประสบการณ์ของพ่อ พ่ออาจจะไม่ได้เรียนแต่ก็มีอะไรๆ หลายๆ สิ่งหลายอย่างได้ และมองว่าถ้าให้ C7 เรียน แล้วอาจทำไม่ได้แบบเขา

C7 ได้เรียนรู้การควบคุมอารมณ์ของตนเอง โดยบอกว่าทำให้ใจเย็นมากขึ้น สงบมากขึ้น ทำให้ตนเองไตร่ตรอง คือหยุดคิดกับตัวเอง ให้นิ่งๆ กับตัวเองก่อน อยู่เฉยๆ แล้วพยายามคิดทบทวนปัญหาที่เกิดขึ้นตั้งแต่ต้นจนจบ

#### **การเปลี่ยนแปลงตนเองหลังจากเข้ากลุ่ม**

C7 รู้สึกว่าเข้าใจปัญหาของตนเองมากขึ้น เมื่อได้เล่าให้เพื่อน ๆ ฟัง และรู้สึกว่าตนเองมีความมั่นใจในตนเอง และกล้าแสดงออกมากขึ้น และ C7 บอกว่ากล้าที่จะเปิดรับความคิดเห็นของผู้อื่น จากที่แต่ก่อนจะเอาความคิดของตนเองเป็นใหญ่ ใจกว้าง เปิดใจรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น

จากที่เมื่อเจอคนที่ไม่เคยรู้จัก ก็ไม่ได้อยากทำความรู้จักด้วยเลย จะต้องให้เค้ามาทักก่อน ถ้าไม่รู้จักกันเราก็จะเฉยๆ ต่างคนต่างอยู่ที่ๆ ที่เรียนด้วยกัน เจอหน้ากันบ่อยๆ เหมือนกับเพื่อนที่อยู่ในกลุ่มบางคน ก็เรียนด้วยกันตลอด เคยเห็นแต่หน้าไม่เคยคุยกันไม่เคยคุยกันไม่เคยคุยกันมา

ก่อนพอเข้ากลุ่มแล้วก็ได้สนิทกันมากขึ้น ตอนนั้นตนเองกล้าที่จะคุยกับเพื่อนมากขึ้น เข้าใจเพื่อน กล้าที่จะเข้าไปทักทายเพื่อนมากขึ้น

C7 บอกว่าตนเองมองโลกในแง่ดีขึ้น จากที่เคยคิดในใจว่าไม่กล้าเวลาจะเจอใคร หรือ เสนองงานหน้าห้องจะพูดอะไร ก็คิดว่าต้องพูดให้ได้ดี ต้องทำให้เป็นธรรมชาติ พอออกไปจริงๆ เกิด อากาจรกลัว และสั่น คิดว่าคนอื่นเขาคงดีกว่าเรา แต่พอหลังจากเข้ากลุ่ม C7 ได้เรียนรู้ว่าคนอื่นก็คิด เหมือนกับตนเอง ทำให้รู้สึกกล้ามากขึ้น และเข้าใจว่าที่ผ่านมากดดันตัวเอง พอเข้ากลุ่มมันก็ทำให้ C7 รู้สึกมั่นใจในตัวเองขึ้น และคิดอย่างมีเหตุผล คิดอะไรมากขึ้น ตั้งใจทำงานมากขึ้น รู้สึกว่า ตนเองทำงานคิดรอบคอบมากขึ้นก็ทำให้ใจเย็นมากขึ้น ไม่วู่วาม เพราะว่าเราต้องคิดทบทวนให้ดี ๆ ก่อนว่าจะทำอะไร ก่อนที่จะเริ่มต้นทำอะไร จากแต่ก่อนไม่ได้คิดรอบคอบ ไม่ได้คิดกว้างๆ ทำแค่ ผ่านๆ

ทำให้เข้าใจพ่อแม่และรักพ่อแม่มากขึ้น เช่น เวลาที่ตนเองขอไปเที่ยวไกล ๆ แล้วพ่อแม่ ไม่ให้ไป เมื่อก่อนจะคิดน้อยใจว่าพ่อแม่ไม่รัก ไม่ตามใจ ไม่เหมือนพ่อแม่คนอื่น ๆ แต่ตอนนี้คิดว่า ที่พ่อแม่ไม่ให้ไปเป็นเพราะท่านห่วงใย เพราะตนเองเป็นผู้หญิงพ่อแม่จะห่วงเป็นพิเศษ แม้พ่อแม่ ไม่ได้แสดงออกโดยพูดว่ารัก แต่ตนเองก็เข้าใจพ่อแม่มากขึ้นต่างจากเมื่อก่อนที่คิดว่าท่านไม่รัก และตระหนักเห็นคุณค่าในความรัก พ่อแม่ไม่ค่อยมีเงินด้วย หรือมีสิ่งของให้กับตนเอง แต่สิ่งที่ตนเองได้รับคือ ความอบอุ่นจากท่าน

C7 รู้สึกว่าตนเองมีเหตุผลมากขึ้น กล้าที่จะพูด และแสดงออกมากขึ้น รวมทั้งเข้าใจตัวเอง ชัดขึ้นมากกว่าเดิม จากที่แต่ก่อนอาจจะไม่แสดงออกเต็มที่ เอาแต่กลัว ไม่ค่อยกล้า แต่เดี๋ยวนี้กล้ามากขึ้น

### **การรับรู้ถึงคุณลักษณะ ของผู้นำกลุ่ม**

รับรู้ว่าคุณำกลุ่มเป็นผู้ที่รับฟังปัญหา และช่วยให้ตนเองได้เข้าใจปัญหามากขึ้น ซึ่งถ้าหากตนเองไปปรึกษาคนอื่น เขาอาจจะรับฟัง แต่ก็อาจจะแค่ผ่านๆ ในขณะที่ผู้นำกลุ่มรับฟัง มากๆ และยอมรับในตัวของ C7 และทำให้ C7 เข้าใจในตัวเองมากขึ้น ทำให้ C7 รู้สึกดี และผูกพัน กับผู้นำกลุ่ม

### **การนำสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม ไปใช้ในชีวิตประจำวัน**

C7 เล่าว่า ประสบการณ์กลุ่มช่วยให้ตนเองมีมุมมองกว้างมากขึ้น ในการแก้ปัญหา การ มองปัญหา การหาวิธีแก้ไขปัญหา การอยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งไม่ควรเข้าข้างตัวเองตลอด ต้องดูคนอื่นด้วย ยึดแต่ตัวเองไม่ได้ ต้องรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา เข้าใจเพื่อนมากขึ้น กล้าพูดคุยมากขึ้น กล้าแสดงออก และนำความกล้าแสดงออกไปใช้ในการพูดหน้าชั้นเรียน ทำให้เป็นธรรมชาติมากขึ้น แต่ก่อนตัวสั่นๆ เดี่ยวนี้ก็มั่นใจมากขึ้น ทำให้เต็มที่ และมั่นใจดีขึ้นกว่าเดิม นอกจากนี้ได้นำไปใช้

ในด้านชีวิตส่วนตัว โดยพยายามไม่ไปกังวลกับปัญหาเล็กๆ น้อยๆ เช่น เรื่องของพี่ชายก็พยายามมองเข้าใจที่มากขึ้น คิดทบทวน จากปัญหาที่เคยคิดเล็กคิดน้อย น้อยใจพี่ ก็มีความเข้าใจเข้ามาแทนที่

### **ความรู้สึกประทับใจ และประโยชน์ที่ได้รับจากประสบการณ์กลุ่ม**

C7 รู้สึกดีต่อประสบการณ์กลุ่ม เมื่อมาเจอเพื่อนจากคนที่ไม่รู้จักกัน พอเรารู้จักกันเราก็รู้สึกดี แม้เป็นเวลาแค่สองวันแต่ทำให้รู้สึกว่ามีเพื่อนกัน ผูกพันกัน แล้วมันก็รู้สึกดีที่ได้เข้ากลุ่ม อยากให้มีอีก จากก่อนเข้ากลุ่มรู้สึกว่าไม่อยากที่จะเข้ากลุ่ม เพราะคงเป็นอะไรที่น่าเบื่อ และอึดอัด แต่พอได้เข้ากลุ่มแล้วก็รู้สึกดี รู้สึกอบอุ่น เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนที่ตนเองคบด้วยมานาน ก็ยังไม่รู้สึกเหมือนกับที่ได้มาเข้ากลุ่มแค่สองวัน ซึ่งไม่รู้ว่าเป็นเพราะสาเหตุอะไร แค่สองวัน ก็ทำให้ตนเองรู้สึกผูกพัน

ประทับใจวิธีแก้ไขปัญหาของแต่ละคน ที่แตกต่างกันไป บางวิธีตัวเองไม่เคยคิดไม่เคยนึกถึง แต่พอได้ฟังวิธีแก้ปัญหามาจากเพื่อน ๆ ก็เป็นอะไรที่ง่าย ๆ แต่ตนเองมองข้ามมันผ่านไป นอกจากนี้ C7 รู้สึกประทับใจเพื่อนในกลุ่ม ที่ดูภายนอกเป็นคนเกเร เทียวกินเหล้า แต่เมื่อได้ฟังเรื่องราวแล้ว รับรู้ว่าเขาเป็นคนกตัญญู นึกถึงพ่อแม่ จากแต่ก่อนที่เคยคิดว่าเพื่อนผู้ชายเทียว กินเหล้า เป็นคนไม่สนใจการเรียน ไม่รักครอบครัว ไม่นึกถึงพ่อแม่ ทำให้ตนเองเปลี่ยนแปลงความคิด และทัศนคติใหม่ไม่ตัดสินและประเมินคนอื่นจากภายนอกเพียงอย่างเดียว

### **ความเข้าใจโลกและชีวิต**

คิดว่าเวลาที่เกิดปัญหา ก็จะพยายามทบทวนปัญหา ว่าเกิดเพราะอะไร หากคำตอบให้ได้ว่าเราควรแก้ไขยังไง เชื่อว่าทุกปัญหาจะต้องมีสาเหตุที่เกิดขึ้น

C7 ได้เรียนรู้ว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้น มันอาจจะเกิดจากการที่ตนเองกังวล บางทีแค่คำพูดนิดเดียวก็เอาเก็บไปคิดมากมาย ทั้ง ๆ ที่เพื่อนอาจจะไม่รู้ไม่ตั้งใจก็ได้ มันเกิดจากใจของตนเองอยู่ที่ว่าจะมองมันอย่างไร ถ้ามองมันในทางที่ดี มันก็จะดี ถ้ามองในทางลบมันก็ลบ

C7 ได้เรียนรู้เข้าใจชีวิตว่ามันมีทั้งความสุขความทุกข์ผสมกันไป ไม่มีใครที่จะดีหมด หรือว่าจะมีปัญหาไปหมด ต่างคนก็มีทั้งสุขและทุกข์ปนกันไป แล้วแต่ว่าใครจะฝ่าฟันมันไปได้แค่ไหน จะแก้ปัญหาได้มากน้อยเพียงใด จากการเข้ากลุ่มทำให้ C7 รู้ว่าตนเองไม่ต้องท้อคนเดียวแล้ว เพราะปัญหาไม่ได้เกิดกับตนเองเพียงคนเดียว ยังมีคนอื่นที่อาจจะเหมือนกัน หรือร้ายกว่าตนเองก็ได้ ทำให้เกิดกำลังใจมากขึ้น ไม่ต้องไปเศร้ากับปัญหามาก และได้เรียนรู้ว่าความสุขความทุกข์มันก็เข้ามาในชีวิตตลอด ทำให้ตนเองไม่ประมาท ถ้าเกิดว่ามีความสุข ก็ไม่ต้องไปคิดว่าเราจะมีความสุขไปตลอด ไปคาดหวังมากนัก อาจจะมีทุกข์เข้ามาบ้างมันก็เป็นเรื่องปกติ

### สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

**ท่าที บุคลิกลักษณะเมื่ออยู่ในกลุ่ม สภาพปัญหาที่เจอและการเปลี่ยนแปลง โดยรวมที่เกิดขึ้นหลังการเข้ากลุ่ม**

สภาพปัญหาที่ C7 เจอคือ จากที่เคยรู้สึกมั่นใจในตนเอง เมื่อมาเรียนในมหาวิทยาลัยทำให้รู้สึกขาดความมั่นใจในตนเอง และรู้สึกน้อยใจพ่อ ที่พ่อไม่เข้าใจ ไม่เห็นความสำคัญของการเรียนหนังสือ โดยไม่ยอมให้ตนเองเรียนหนังสือ ทำให้บางครั้ง C7 ก็นึกท้อใจ และความรู้สึกน้อยใจพี่ชาย ซึ่งตนเองรู้สึกว่าพี่เปลี่ยนไปห่างเหินกับตนเอง และไม่ได้รักและเอาใจใส่เหมือนเมื่อก่อน รู้สึกว่าตนเองถูกแย่งความรักไป

หลังจากการเข้ากลุ่ม ทำให้ C7 กล้าพูดกล้าแสดงออกมากขึ้น และรู้สึกมั่นใจในตนเองมากขึ้นทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวัน การพูดคุยทักทาย บอกเล่าปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน การเรียนที่ต้องมีการนำเสนองานหน้าชั้น ก็ทำให้ C7 ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ไม่มีอาการสั่น ประหม่า กลัว และได้ตระหนักมองเห็นคุณค่าความรัก ความห่วงใยของคนในครอบครัว จากที่เคยน้อยใจพ่อและพี่ชายก็เปลี่ยนเป็นเข้าใจพ่อและพี่ชายมากขึ้น ซึ่งทำให้ตนเองสามารถคลี่คลายจากความรู้สึกเป็นทุกข์ในใจที่เกิดจากความคาดหวังในใจของตนเองที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เปลี่ยนเป็นยอมรับและเข้าใจคนในครอบครัว รวมทั้งได้ตระหนักและเข้าใจในตนเองชัดเจนขึ้น

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก จ  
ประเด็นที่พบในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 41 การเปรียบเทียบประสบการณ์ด้านจิตใจเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง จากการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของ  
นักศึกษากลุ่มทดลอง

ประสบการณ์ด้านจิตใจ	ผู้ให้ข้อมูล (กลุ่มทดลอง)						
	1	2	3	4	5	6	7
<b>1. ประสบการณ์ก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ</b>							
1.1 ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟูพลังในส่วนที่ยังเป็นปัญหาอยู่ใน 3 ด้าน	✓	✓		✓	✓	✓	✓
1.1.1 การมองเห็นและสัมผัส เรียนรู้ถึงแหล่งสนับสนุนให้กำลังใจ และความช่วยเหลือ	✓	✓		✓			✓
1.1.2 การมีพลังใจที่เข้มแข็ง	✓	✓			✓		
1.1.3 การมีความสามารถและทักษะทางสังคม คลี่คลายจัดการกับอุปสรรคและปัญหา		✓		✓		✓	✓
<b>2. ประสบการณ์หลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2.1 บทบาทของกระบวนการกลุ่มที่เอื้อต่อการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	✓	✓	✓	✓	✓		✓
2.1.1 กลุ่มเป็นเสมือนสนามทดลอง ฝึกประสบการณ์		✓		✓	✓		✓
2.1.2 กลุ่มเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคม (Social Support)	✓	✓					✓
2.1.3 กลุ่มเปรียบเสมือนกระจกเงา	✓	✓	✓	✓	✓		✓
2.1.4 กลุ่มเป็นแหล่งถ่ายทอดสานสายใยมิตรภาพ	✓		✓	✓			
2.2 ความรู้สึกด้านบวกของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อบรรยากาศกลุ่ม กระบวนการกลุ่ม	✓	✓	✓	✓	✓		✓
2.2.1 ความรู้สึกประทับใจต่อกลุ่ม	✓		✓		✓		✓

ประสบการณ์ด้านจิตใจ	ผู้ให้ข้อมูล (กลุ่มทดลอง)						
	1	2	3	4	5	6	7
2.2.2 การตระหนัก ยอมรับ การเห็นคุณค่าของกระบวนการกลุ่ม และนำกระบวนการกลุ่มไปประยุกต์ใช้		✓	✓	✓	✓		✓
2.3 ความรู้สึกด้านบวกของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตร	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2.3.1 กัลยาณมิตร: ความน่าเชื่อถือ ไว้วางใจได้	✓	✓				✓	
2.3.2 กัลยาณมิตร: ท่าที การวางตัว ความเป็นกันเอง		✓			✓		
2.3.3 กัลยาณมิตร: ความอดทน ความพยายาม ความมุ่งมั่น			✓	✓			
2.3.4 กัลยาณมิตร: ความอ่อนโยน เข้าใจความรู้สึก ห่วงใย ให้กำลังใจ	✓		✓	✓			
2.3.5 กัลยาณมิตร: คำถาม การพูด ท่าทาง สายตา		✓	✓		✓	✓	
2.3.6 กัลยาณมิตร: การรับฟัง การยอมรับ การช่วยเหลือ		✓	✓				✓
2.4 ประสบการณ์กลุ่มที่เอื้อต่อการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของสมาชิกกลุ่ม	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2.4.1 การมองเห็นและสัมผัส เรียนรู้ถึงแหล่งสนับสนุนให้กำลังใจ และความช่วยเหลือ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
1) ความไว้วางใจ เชื่อมั่น มั่นใจในสัมพันธภาพ	✓	✓		✓	✓	✓	✓
2) การมีตัวแบบ	✓		✓		✓		✓
2.4.2 การมีพลังใจที่เข้มแข็ง	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
1) ลักษณะ สภาวะของใจ การเปลี่ยนแปลง ด้านจิตใจ ด้านความรู้สึก	✓	✓	✓	✓		✓	
2) เสริมสร้างเพิ่มกำลังใจในการดำเนินชีวิต	✓	✓	✓		✓	✓	✓

ประสบการณ์ด้านจิตใจ	ผู้ให้ข้อมูล (กลุ่มทดลอง)						
	1	2	3	4	5	6	7
- มีพลังใจ เข้มแข็ง มีกำลังใจ	✓	✓	✓		✓	✓	✓
- เรียนรู้เข้าใจความจริงของชีวิต ทำให้มีพลังยืนหยัดต่อสู้ มีกำลังใจมากยิ่งขึ้นในการเผชิญ และฟันฝ่าอุปสรรค	✓	✓	✓		✓	✓	✓
3) มุมมองต่อปัญหาและอุปสรรค	✓	✓	✓	✓		✓	✓
- มุมมองการรับรู้ต่อปัญหาที่ทำให้มีกำลังใจในการเผชิญปัญหา		✓	✓	✓		✓	✓
- มุมมองต่อปัญหา เปลี่ยนเป็นมองเห็นคุณค่าอุปสรรค/ประสบการณ์	✓	✓				✓	✓
4) เรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเอง มองเห็นคุณค่า ภาควุฒิใจในตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง		✓	✓	✓	✓	✓	✓
- การมองเห็น ตระหนัก เรียนรู้และเข้าใจตนเอง		✓		✓	✓		✓
- เห็นคุณค่าในตัวเอง มีความมั่นใจ เชื่อมั่นในตนเอง ภาควุฒิใจในตนเอง		✓	✓		✓	✓	✓
2.4.3 การมีความสามารถและทักษะทางสังคม คลี่คลายจัดการกับอุปสรรคและปัญหา	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
1) การแก้ปัญหา	✓	✓	✓	✓	✓		✓
- สามารถเผชิญ ยอมรับ จัดการกับความเครียดได้ คลี่คลายจากความกังวลใจ		✓		✓	✓		✓
- แก้ไขปัญหาอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง	✓	✓	✓	✓			✓
2) การสื่อสาร การปรับตัว ความสัมพันธ์กับผู้อื่น	✓	✓		✓	✓		✓
3) การควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และประเมินอารมณ์ตนเองได้	✓	✓		✓			✓

ประสบการณ์ด้านจิตใจ	ผู้ให้ข้อมูล (กลุ่มทดลอง)						
	1	2	3	4	5	6	7
4) เรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่น		✓	✓	✓		✓	✓
2.5 ประสบการณ์ด้านจิตใจที่มีฐานที่มาจากหลักพุทธธรรมที่เป็นโครงหลักของการดำเนินการกลุ่ม ซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2.5.1 การตระหนัก เห็นคุณค่าและความสำคัญของบุคคลและสิ่งที่เกิดจากตนเอง	✓	✓	✓	✓	✓		✓
1) การตระหนัก เห็นคุณค่าของความรัก ความห่วงใย และการดูแลเอาใจใส่ของพ่อแม่ มากขึ้น ตลอดจนทั้งสำนึกขอบคุณในพระคุณของพ่อแม่	✓	✓	✓		✓		✓
2) การตระหนักและเห็นคุณค่าของบุคคลและสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดจากให้ตนเองได้เรียนรู้ชีวิต และเติบโตองกงาม	✓			✓	✓		
3) สามารถพิจารณาองเห็นความเชื่อมโยง ความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น		✓	✓				
2.5.2 การมองเห็น และเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ และวิธีการจัดการคลี่คลายสลายทุกข์ การแก้ไขจิตใจ ความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคาดหวังกับความจริง	✓	✓	✓	✓		✓	✓
2.5.3 มองเห็น เข้าใจและตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงในชีวิต สุข/ ทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ความไม่ประมาทและเห็นคุณค่าของชีวิต	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2.5.4 การเพิ่มขึ้นของคุณลักษณะที่เอื้อให้ผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรค และประสบความสำเร็จ	✓	✓	✓	✓		✓	✓
2.5.5 เพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุข มีเมตตา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอื้อเฟื้อ สำนึกช่วยเหลือผู้อื่น ลดตนเอง		✓	✓		✓	✓	

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวสุภาวดี ดิสโร เกิดวันที่ 9 มกราคม พ.ศ. 2525 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี รัฐประศาสนศาสตร์บัณฑิต สาขาบริหารทรัพยากรมนุษย์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เมื่อปีการศึกษา 2547 และได้เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรปริญญา ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2548

### ประสบการณ์ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

#### 1. ประสบการณ์การเข้าเป็นสมาชิกกลุ่ม

- เป็นสมาชิกกลุ่มพัฒนาตนตามแนวพุทธธรรม 8 ครั้ง
- เป็นสมาชิกกลุ่มพัฒนาตนตามแนว ทรอดเซอร์ (Trotzer) 1 ครั้ง

#### 2. ประสบการณ์การเป็นผู้นำกลุ่มภายใต้การนิเทศ

- เป็นผู้นำกลุ่มพัฒนาตนตามแนวพุทธธรรม 9 ครั้ง
- เป็นผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist personal growth and counseling group) 9 ครั้ง

#### 3. ประสบการณ์การเป็นผู้ให้คำปรึกษารายบุคคลภายใต้การนิเทศ

- (Individual counseling) 8 sessions

#### 4. เป็นผู้นำกลุ่มพัฒนาตนตามแนว ทรอดเซอร์ (Trotzer)

- เป็นโครงการกับองค์กรภายนอก 2 ครั้ง