

ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อ
ปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง
ในบุคคลภายหลังการรักษา มะเร็งเต้านม

นางสาวศุภิพร ปรมานูติ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2554
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository(CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the Graduate School.

EFFECTS OF BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP
WITH PHOTO-ELICITATION ON PAÑÑĀ IN INTERCONNECTEDNESS AND CHANGE
AMONG PERSONS WITH POST BREAST CANCER TREATMENT

Miss Suleeporn Paramaputi

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 2011

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
ด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อปัญญาในภาวะความ
สัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง
ในบุคคลภายหลังการรักษาเมะเร็งเต้านม

โดย

นางสาวศุภิพร ปรมมาภุติ

สาขาวิชา

จิตวิทยาการปรึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบริหารธุรกิจ

..... คณบดีคณะจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ตัญคำภีร์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งนภา ผาณิตรัตน์)

ศุทธิพร ปริมาภูติ : ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงในบุคคลภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม. (EFFECTS OF BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP WITH PHOTO-ELICITATION ON PAÑÑĀ IN INTERCONNECTEDNESS AND CHANGE AMONG PERSONS WITH POST BREAST CANCER TREATMENT) อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : อ. ดร. ญัฐสุดา เต็มพันธ์, 173 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง รูปแบบที่ใช้ในการวิจัย คือ การวิจัยกึ่งทดลอง ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง แบบมีกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลภายหลังการรักษามะเร็งเต้านมที่เสร็จสิ้นการรักษามะเร็งเต้านมแล้วไม่ต่ำกว่า 6 เดือน จำนวน 30 คน ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มมีสมาชิก 7-8 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมรวม 18 ชั่วโมง ในระยะเวลา 3 วัน 2 คืน ติดต่อกัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดปัญญา วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ค่าสถิติที (*t-test*)

ผลการวิจัย พบว่า

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ มีคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ มีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สาขาวิชา.....จิตวิทยาการปรึกษา.....

ปีการศึกษา.....2554.....

ลายมือชื่อผู้เขียน.....

ลายมือชื่อ อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....

5278124738: MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEYWORDS: BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP / PHOTO / BREAST CANCER / PAÑÑĀ IN INTERCONNECTEDNESS AND CHANGE

SULEEPORN PARAMAPUTI: EFFECTS OF BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP WITH PHOTO-ELICITATION ON PAÑÑĀ IN INTERCONNECTEDNESS AND CHANGE AMONG PERSONS WITH POST BREAST CANCER TREATMENT. ADVISOR: NATTASUDA TAEPHANT, Ph.D., 173 pp.

The purpose of this research study was to examine the effects of Buddhist personal growth and counseling group on PAÑÑĀ in interconnectedness and change among persons with post breast cancer treatment. A quasi-experimental with pretest-posttest control group design was employed. Participants, 30 females with post breast cancer treatment (all had completed a treatment for breast cancer for at least 6 months) were assigned into experimental groups and control groups, with 7-8 participants in each group. Participants in the experimental groups attended a Buddhist personal growth and counseling group for 6 sessions in 3 consecutive days (18 hours in total). Prior to and after the group attendance, they responded to *the PAÑÑĀ Scale*. *t*-test was then used for data analysis.

Findings were as follows:

1. The posttest score on PAÑÑĀ Scale of the experimental group was significantly higher than the pretest score ($p < .01$).
2. The posttest score on PAÑÑĀ Scale of the experimental group was significantly higher than the posttest score of the control group ($p < .05$).

Field of Study :Counseling Psychology..... Student's Signature

Academic Year :2011..... Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงลงได้พร้อมกับความซาบซึ้งที่ได้รับผ่านเส้นทางการศึกษา
หนทางที่ยากลำบากทำให้ความสำเร็จที่เกิดขึ้นได้รับการเติมเต็มไปด้วยความช่วยเหลือ เกื้อกูล
มิตรภาพ กำลังใจ และความปรารถนาดีจากทุกคนรอบข้าง

กราบขอบพระคุณ รศ.ดร.โสริช โพธิแก้ว ปรโตโฆชะที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตของข้าพเจ้า
ที่เปรียบเสมือนชาวสวน คอยรดน้ำ คอยพรวนดิน ให้ต้นไม้ในใจของข้าพเจ้าได้ออกดอก ผลิตงาน
การศึกษาที่ยิ่งใหญ่สานต่อออกไปนอกเหนือจากการเรียนในห้องเรียน สำหรับทุกสิ่งทุกอย่างที่
ไม่อาจกล่าวออกมาเป็นคำพูดได้ทั้งหมด ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณอาจารย์อย่างสุดหัวใจ

ขอบพระคุณอาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ให้คำปรึกษา
แนะแนวทาง ช่วยเหลือ ยืนอยู่เคียงข้าง ตลอดจนให้กำลังใจด้วยความอบอุ่น จนสามารถฝ่าฟัน
อุปสรรคต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี และขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านในสาขาวิชาจิตวิทยา
การปรึกษาที่บ่มเพาะนิสัยด้วยความรัก ความเมตตา เสียสละตน และปรารถนาดีแก่นิสิตทุกคน

ขอบคุณ พ.ต.หญิง นิลภา สุขเจริญ พ.ต.หญิง กัญญา เกตุคง และกลุ่มอาสาสมัครเย็บ
เต้านมเทียมที่ให้การดูแลช่วยเหลือ ให้การต้อนรับอย่างเป็นกันเอง และคอยเป็นแหล่งสำคัญของ
กำลังใจผ่านช่วงเวลาอันยาวนาน ตลอดจนขอบคุณคุณณัฐชยา ราชวงศ์ และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่าน
ที่เป็นหลักสำคัญในการช่วยประสานงานด้านการจัดหากลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโครงการวิจัย

ขอบคุณคุณสันห์ชาย เมสิกรัตน์ และคุณจรินทร์ทิพย์ โคธีรานุรักษ์ที่เป็นเรี่ยวแรงสำคัญใน
การดำเนินโปรแกรมกลุ่มฯ ขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยหัวใจแห่งการให้
จนทำให้เกิดบรรยากาศที่สุดพิเศษที่เต็มเปี่ยมด้วยการเรียนรู้ รอยยิ้ม เสียงหัวเราะ และคราบน้ำตา
ขอบคุณคุณเพชรพรรณ แดนศิลป์ ที่เป็นทั้งรุ่นพี่และอาจารย์ ที่ฟันฝ่า ให้ความรู้เกี่ยวกับปัญญา

ขอบคุณคุณจรัสเดช เกียรติเดชปัญญา ที่ให้การช่วยเหลือ ให้คำแนะนำอย่างสม่ำเสมอ
ขอบคุณคุณพิณมาศ ชัยชาญทิพยุทธ และเพื่อนร่วมทางสาขาจิตวิทยาการปรึกษารุ่น 25 ทุกท่าน
ขอบคุณคุณยุทธนา ปรัชญพงษ์ ที่อยู่เคียงข้างจนทำให้สามารถผ่านฟันอุปสรรคต่างๆ ไปได้ด้วยดี

สุดท้ายนี้ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณบุพการี ตลอดจนครอบครัวที่แบ่งปันความรัก
ความอบอุ่น และดูแลข้าพเจ้ามาเป็นอย่างดี และเป็นส่วนสำคัญที่สุดที่ทำให้ข้าพเจ้ามีวันนี้

การศึกษาในครั้งนี้ได้รับการสนับสนุนจากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ภายใต้ทุนอุดหนุนค่าเล่าเรียน 72 พรรษาฯ ปีการศึกษา 2552 และได้รับการสนับสนุนจาก สกว.
ภายใต้โครงการทุนวิจัยมหาบัณฑิต สกว. ด้านมนุษยศาสตร์ - สังคมศาสตร์ ปีการศึกษา 2555
หากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่นผู้ใด ข้าพเจ้าขอขอบความสำเร็จของการศึกษา
แต่ผู้มีพระคุณทุกท่านที่เกื้อกูลชีวิตของข้าพเจ้าทั้งที่ได้เอ่ยนามหรือไม่ได้เอ่ยนามมา ณ ที่นี้ก็ตาม

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
สมมติฐานของการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ..	11
กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ.....	11
นิยามและประวัติความเป็นมา.....	11
กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ....	12
การใช้รูปภาพในการบำบัดรักษา.....	24
นิยามของการใช้รูปภาพในการบำบัดรักษา.....	24
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการใช้รูปภาพในการบำบัดรักษา.....	25
ประโยชน์ของการใช้รูปภาพในการบำบัดรักษา.....	34
การประยุกต์ใช้รูปภาพในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษา แนวพุทธ.....	36
ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง.....	37
นิยามและความหมาย.....	37
แนวคิดหลักในการพัฒนาปัญญา.....	42

บุคคลภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม.....	52
ความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านม.....	52
ผลกระทบจากการวินิจฉัยและการรักษามะเร็งเต้านม.....	53
ผลกระทบด้านร่างกาย.....	53
ผลกระทบด้านจิตใจ.....	55
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	60
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	73
การออกแบบการวิจัย.....	73
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	74
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	75
แบบวัดปัญญา.....	76
กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้ รูปภาพเป็นสื่อ.....	83
ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย.....	92
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	93
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	94
การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง.....	94
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	95
ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	95
ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1.....	97
ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2.....	98
การวิเคราะห์เพิ่มเติม.....	101
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	102
สรุปผลการวิจัย.....	102
อภิปรายผลการวิจัย.....	103
อภิปรายสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1.....	103
อภิปรายสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2.....	119
ข้อเสนอแนะ.....	125
รายการอ้างอิง.....	127

ภาคผนวก.....	134
ภาคผนวก ก เอกสารรับรองคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย	
และใบประชาสัมพันธ์รับผู้สนใจเข้าร่วมการวิจัย.....	135
ภาคผนวก ข การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	138
ภาคผนวก ค แบบวัดปัญญาชุดเอ และชุดบี	148
ภาคผนวก ง แผนการดำเนินกลุ่ม.....	155
ภาคผนวก จ รูปภาพธรรมชาติที่นำมาใช้ในกระบวนการกลุ่ม.....	162
ภาคผนวก ฉ บทความที่นำมาใช้ในกระบวนการกลุ่ม.....	164
ภาคผนวก ช คะแนนดิบและการเปลี่ยนแปลงของคะแนนปัญญาในกลุ่ม	
ทดลองรายบุคคล.....	170
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	173

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1	ความหมายและเกณฑ์การตรวจให้คะแนนแบบวัดปัญญา..... 78
ตารางที่ 2	ข้อกระทงในแบบวัดปัญญา ชุดเอ แยกตามองค์ประกอบรายด้าน..... 78
ตารางที่ 3	ข้อกระทงในแบบวัดปัญญา ชุดบี แยกตามองค์ประกอบรายด้าน..... 79
ตารางที่ 4	โครงสร้างของกลุ่ม..... 84
ตารางที่ 5	วัตถุประสงค์ กระบวนการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ และกระแสการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม..... 85
ตารางที่ 6	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง..... 95
ตารางที่ 7	ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญา ระหว่างก่อนและ หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม..... 97
ตารางที่ 8	ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญา ในระยะก่อนการ ทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 99
ตารางที่ 9	ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญา ในระยะหลังการ ทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 99
ตารางที่ 10	ผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาในด้านความสัมพันธ์ เชื่อมโยงและความเปลี่ยนแปลงระยะก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง. 101
ตารางที่ 11	แสดงข้อกระทงในแบบวัดปัญญาที่ได้รับการปรับข้อความให้มีความเหมาะสม กับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง..... 139
ตารางที่ 12	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อ (CITC) กับคะแนนรวมของรายข้อที่ เหลือของแบบวัดในแต่ละด้าน และรวมในแต่ละมิติ และผลการวิเคราะห์ค่า ความเที่ยง ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient) 140
ตารางที่ 13	คะแนนดิบและการเปลี่ยนแปลงของคะแนนปัญญาในกลุ่มทดลองรายบุคคล.. 171

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1	ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ..... 12
ภาพที่ 2	รูปแบบพลวัตและการผสมผสานของกระบวนการจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ ในกระบวนการกลุ่มและบุคคล..... 23
ภาพที่ 3	ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ (1)..... 49
ภาพที่ 4	ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ (2)..... 49
ภาพที่ 5	กระบวนการสร้างสัมมาทิฐิที่นำไปสู่ปัญญา..... 51
ภาพที่ 6	รูปแบบการวิจัย..... 73
ภาพที่ 7	การเปลี่ยนแปลงของคะแนนปัญญาในช่วงก่อนและหลังการทดลอง..... 100
ภาพที่ 8	ปัจจัยที่เอื้อการเพิ่มขึ้นของปัญญา..... 106
ภาพที่ 9	ตัวอย่างภาพใบหน้าของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งส่วนใหญ่เป็นภาพใบหน้าที่ยิ้มแย้ม..... 107
ภาพที่ 10	รูปภาพที่สมาชิกกลุ่มคนหนึ่งเลือกเพื่อนำมาสะท้อนชีวิตของตนเอง..... 111
ภาพที่ 11	รูปภาพธรรมชาติที่นำมาใช้ในกระบวนการกลุ่ม..... 163

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันโรคมะเร็งเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญระดับโลก ก่อให้เกิดความเจ็บป่วยเรื้อรัง ต้องเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลนานกว่าโรคอื่นๆ ก่อให้เกิดการสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สิน สำหรับในประเทศไทยผลการสำรวจข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า สถิติผู้ป่วยมะเร็งเต้านมมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นทุกปี โดยพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ดังจะเห็นได้จากสถิติแสดงจำนวนและอัตราผู้ป่วยใน ปี พ.ศ.2553 พบผู้ป่วยมะเร็งเต้านมทั้งสิ้น 35,654 คน ซึ่งในจำนวนนี้แบ่งเป็นเพศหญิง 35,292 คน และเพศชาย 362 คน จะเห็นได้ว่าผู้ป่วยมากกว่าร้อยละ 99 เป็นเพศหญิง สาเหตุของโรค ได้แก่ พันธุกรรม การมีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคมะเร็งเต้านม การไม่มีบุตร การทำงานดึกขามคืน เครียด ออกกำลังกายน้อย รับประทานอาหารที่มีไขมันมาก อ้วน ดื่มสุรา เริ่มมีประจำเดือนเร็วกว่าอายุ 12 ปี และหมดประจำเดือนหลังอายุ 55 ปี และผลการสำรวจข้อมูลยังระบุอีกว่าการเสียชีวิตจากโรคมะเร็งเต้านมในปี 2553 มีจำนวน 2,515 คน จากข้อมูลดังกล่าวจะสังเกตได้ว่าโรคมะเร็งเต้านมเป็นโรคที่มีความรุนแรงใกล้ตัวที่มีผู้ป่วยเป็นจำนวนมากในแต่ละปี

นอกเหนือจากการเผชิญกับความทุกข์ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ อันเนื่องมาจากการดำเนินของโรคแล้ว ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมยังได้รับผลกระทบจากวิธีบำบัดรักษาอาการของโรค อาทิ เช่น การผ่าตัด และการให้เคมีบำบัด ผู้ป่วยมักต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านรูปลักษณ์ และเอกลักษณ์ความเป็นหญิง การผ่าตัดเป็นการรักษาที่ขจัดต้นเหตุและการแพร่กระจายของโรค จึงเป็นการรักษาที่ได้ผลดี แต่ก็เป็นที่ทำให้ผู้ป่วยรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิต ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมต้องเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตต่างๆ นับตั้งแต่ได้รับการวินิจฉัยว่า “เป็นมะเร็ง” ซึ่งก่อให้เกิดความเครียด ความเศร้าใจ และภาวะวิกฤตทางจิตใจ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงที่ผู้ป่วยไม่เคยเตรียมใจมาก่อน การผ่าตัดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างร่างกายอย่างถาวร (ผกาพันธ์ สารพัตร, 2547) ในผู้ป่วยเพศหญิงจะกระเทือนต่อเอกลักษณ์ทางเพศ ผู้ป่วยจะรู้สึกกลัว อับอาย เศร้าใจ วิตกกังวล รู้สึกว่าตนเองไม่เหมือนผู้หญิงทั่วไป ผู้ป่วยหญิงที่สมรสแล้วอาจกลัวว่าสามีจะรังเกียจและไม่ต้องการ กลัวว่าจะไม่สามารถทำหน้าที่ภรรยาหรือมารดาได้อย่างสมบูรณ์ กลัวผู้อื่นทราบว่าตนได้รับการผ่าตัดเต้านม ไม่มีความมั่นใจ และสูญเสียความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง (สิรินัฐ สีนวรรณกุล, 2551) นอกจากนี้ภายหลังจากการรักษาผู้ป่วยยังต้องเผชิญกับการปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลง เช่น การสูญเสียความสามารถในการดูแลตนเอง หรือดูแลสมาชิกในครอบครัว

ต้องพึ่งพิงผู้อื่นในกิจวัตรประจำวัน ถูกจำกัดในกิจกรรมบางอย่าง และสูญเสียความสามารถในการหารายได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้นำมาซึ่งความเครียดเรื้อรัง ความกลัว ความวิตกกังวล อาการซึมเศร้า และความทุกข์ทรมานทางจิตใจต่างๆ (กนกนุช ชื่นเลิศสกุล, 2541; นภวรรณ พลพินิจ, 2547; ผกาพันธ์ สารพัตร, 2547; ภูมรินทร์ มาลารัตน์, 2550; สิริณัฐ สนิววรรณกุล, 2551)

ภาวะความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจเหล่านี้ เป็นตัวกระตุ้นให้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมมีพฤติกรรมตอบสนองต่อการเผชิญความเครียด เพื่อบรรเทาประสบการณ์ที่บีบคั้นทางจิตใจ ซึ่งมีทั้งวิธีการที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ผกาพันธ์ สารพัตร (2547) กล่าวถึงพฤติกรรมที่พบในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลังการผ่าตัด ได้แก่ การปฏิเสธการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น การหลีกเลี่ยงการพูดคุยเกี่ยวกับความเจ็บป่วยหรือความตาย การแยกตัวออกจากสังคม หรือบางรายอาจมีพฤติกรรมมารับประทานอาหารหรือการนอนมากกว่าปกติ จนต้องพึ่งยานอนหลับหรือยาระงับประสาท เป็นต้น พฤติกรรมการเผชิญความเครียดเหล่านี้ล้วนเป็นวิธีการที่ไม่เหมาะสมทั้งสิ้น เนื่องจากเป็นความพยายามหลีกเลี่ยงหนีจากความเป็นจริงเพื่อสร้างโลกหรือจินตนาการตามที่ตนเองต้องการขึ้นมา เช่น โลกที่ไม่ต้องเผชิญกับภาวะความเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ขณะนี้ ซึ่งหากกระทำต่อกันเป็นระยะเวลาอันยาวนาน อาจนำไปสู่ภาวะจิตใจแปรปรวนได้ ในทางตรงกันข้ามถ้าเลือกวิธีการที่เป็นประโยชน์ สร้างสรรค์ ค่อยๆ ก่อให้เกิดการยอมรับความเป็นจริง ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยเวลาและภาวะจิตใจอันเข้มแข็ง เช่น การถ่ายทอดประสบการณ์และพูดคุยระบายความรู้สึกกับคนใกล้ชิด การทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ การนั่งสมาธิ การปล่อยวาง ไม่ยึดติด ไม่ปล่อยตัวปล่อยใจให้เกิดความวิตกกังวลไปในแง่ร้าย พยายามทำใจ เข้าใจ และยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิด ก็จะส่งผลให้ผู้ป่วยสามารถปรับตัวได้ เกิดภาวะความสมดุลทางจิตใจตามมา จะเห็นได้ว่าผู้ป่วยจำนวนมากไม่สามารถจัดการกับความรู้สึกนึกคิดและภาวะบีบคั้นทางใจให้ผ่อนคลายได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงต้องประสบกับความทุกข์ทรมานทางจิตใจอย่างต่อเนื่องหรืออาจยาวนานตลอดทั้งชีวิต ดังนั้นการให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจแก่บุคคลภายหลังการรักษามะเร็งเต้านมจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

โรคมะเร็งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิต ระยะเวลาการเป็นผู้ป่วยนั้นต้องเผชิญกับภาวะอ่อนล้าทางจิตใจ อันมีสาเหตุต่างๆ เช่น การดำเนินของโรคที่กำลังแพร่กระจายอย่างช้าๆ หรือแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว อาจเกิดความตกใจกลัวจากการเผชิญความไม่แน่นอนของชีวิต ปัจจุบันแทรกซ้อนหรือผลข้างเคียงจากการรักษา ไม่ว่าจะเป็นการผ่าตัด การฉายรังสี หรือเคมีบำบัด ซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบร่างกาย หรือความสูญเสียที่เกิดขึ้นอย่างชั่วคราวและถาวร นอกจากนี้ยังได้รับผลกระทบด้านอื่นๆ เช่น บทบาทความรับผิดชอบต่อครอบครัว หน้าที่การงาน เอกลักษณะในตอนที่เกี่ยวข้องกับเพศ และค่าใช้จ่ายจำนวนมากมหาศาลที่ไม่สามารถจะประมาณได้

ผู้ป่วยมักมีความเครียด และความวิตกกังวลสูงในทุกขณะการดำเนินโรค สุณีเย์ สุธีวีระขจร (2547) ระบุว่า ระยะที่รอการผ่าตัดสัมพันธ์กับการเพิ่มของฮอร์โมนอะดรีโนคอร์ติโคสเตอรอยด์ระดับสูง ซึ่งบ่งถึงความเครียด ส่วนระยะหลังการผ่าตัด พบบางงานของ ภูมรินทร์ มาลารัตน์ (2550) ศึกษาจาก กลุ่มตัวอย่างในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ พบความชุกของภาวะซีมเศร้าหลังการผ่าตัดร้อยละ 7.39 และงานวิจัยของ จีรวรรณ จบสุบิน (2551) ศึกษาจากผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับยาเคมีบำบัดใน โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ พบความชุกของภาวะวิตกกังวลร้อยละ 8.9 และภาวะซีมเศร้าร้อยละ 9.3 สังเกตว่าการรักษามะเร็งเต้านม เช่น การผ่าตัด การให้เคมีบำบัด ล้วนแต่สัมพันธ์กับสภาพจิตใจ สอดคล้องกับ ผกาพันธ์ สารพัตร (2547) ที่สนับสนุนว่าผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดเต้านมส่วนใหญ่จะ ได้รับทุกข์ทรมานด้านอารมณ์มากกว่าการเจ็บปวดด้านร่างกาย และสิริณัฐ สีนววรรณกุล (2551) พบว่า ในระยะพักฟื้นที่บ้านผู้ป่วยยังต้องประสบความทุกข์นานาประการ อันเนื่องมาจาก สมรรถภาพทางร่างกายที่เสื่อมถอยลง บทบาทหน้าที่ในครอบครัว บทบาทหน้าที่ในการหารายได้ และความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งชั่วคราวและถาวร นอกจากนี้ ภายหลังจากการรักษาเสร็จสิ้นลงแล้ว บุคคลก็ยังคงต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งชั่วคราวและถาวร และอาจประสบกับความทุกข์ ยาวนานต่อเนื่องจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

ดังนั้นการให้การดูแลช่วยเหลือทางด้านจิตใจ จึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นเป็นอย่างยิ่ง จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าวิธีที่หนึ่งในการดูแลจิตใจ คือ การเข้ากลุ่มการให้การปรึกษาเชิง จิตวิทยาตามทฤษฎีต่างๆ เช่น งานวิจัยของ ศิริพร สวয়พริ้ง (2551) พบว่าผู้ป่วยมะเร็งระยะลุกลาม ที่ได้รับเคมีบำบัดที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตบำบัดระดับประคอง โดยใช้พื้นฐานแนวคิดมนุษยนิยม ของรอเจอร์สมีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซีมเศร้าลดลง และมีคะแนนภาวะซีมเศร้าน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ งานวิจัยของ พจณี รอดจินดา (2541) พบว่าผู้ป่วยผ่าตัดมะเร็งเต้านมที่เข้า กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบระดับประคองตามทฤษฎีภาวะนิยม มีค่าเฉลี่ยคะแนนความ วิตกกังวลและภาวะซีมเศร้าลดลง และมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลและภาวะซีมเศร่าต่ำกว่า กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม งานวิจัยของพรพรรณ ศรีธัญญรัตน์ (2539) พบว่าผู้ป่วยมะเร็งที่เข้า กลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่ม และมีคะแนนต่ำกว่ากลุ่มควบคุม งานวิจัยของ นัยนา รัตนมาศทิพย์ (2531) พบว่าผู้ป่วยมะเร็ง เพศหญิงในช่วงการรับรังสีรักษาที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีความวิตกกังวลลดลง นอกจากนี้ รัตนา ชัยอินทร์ (2553) ทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับกลุ่มช่วยเหลือตนเอง พบว่ากลุ่ม ช่วยเหลือตนเองมีประโยชน์ในการทำให้ผู้ป่วยปรับตัวได้ดีขึ้น เพิ่มความสามารถในการดูแลตนเอง

เพิ่มคุณค่า และกำลังใจในการต่อสู้กับโรค เพิ่มสัมพันธภาพในครอบครัว ลดการแยกตัวจากสังคม อีกทั้งผู้ป่วยยังรู้สึกพึงพอใจเห็นประโยชน์ในการเข้ากลุ่ม รวมถึงได้รับความผาสุกด้านจิตวิญญาณ

จะเห็นได้ว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามทฤษฎีต่างๆ และกลุ่มช่วยเหลือตนเองนั้นมีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ป่วยมะเร็ง ซึ่งส่วนใหญ่มีส่วนช่วยลดภาวะซึมเศร้า ลดความวิตกกังวล เพิ่มกำลังใจ เพิ่มความมีคุณค่า ตลอดจนช่วยให้ผู้ป่วยสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น แต่ยังไม่มียานวิจัยใดที่นำกลุ่มเชิงจิตวิทยาตามแนวพุทธธรรมโดยใช้รูปภาพเป็นสื่อมาประยุกต์ใช้ในการเอื้อให้กลุ่มบุคคลสามารถลดความบีบคั้นภายในจิตใจ อันเป็นสาเหตุหลักของความทุกข์ ซึ่งจะส่งผลต่อการปรับตัวระยะยาว เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้น ทำให้ผู้ป่วยและผู้ที่เคยได้รับการรักษาต้องเผชิญกับรายละเอียดความรู้สึกภายในอย่างเข้มข้น รูปภาพจะมีบทบาทในการถ่ายทอดประสบการณ์ เพราะสามารถสื่อสารความรู้สึกอันลึกซึ้งอย่างตรงไปตรงมาในรูปแบบที่ภาษาพูดไม่สามารถสื่อสารได้อย่างชัดเจน เช่น อารมณ์ความรู้สึก (Lusebrink & Alto, 2004) ความเป็นรูปธรรมของรูปภาพทำให้นักบุคคลสามารถใช้เวลาสำรวจความรู้สึกของตนได้อย่างถี่ถ้วน (Weiser, 2004) อีกทั้งรูปภาพยังให้อิสระแก่บุคคลเป็นผู้กำหนดทิศทางของการถ่ายทอดเรื่องราวได้เองมีลักษณะนิมนวลอ่อนโยน (Glover-Graf & Miller, 2006) จึงเหมาะสมที่จะนำการใช้รูปภาพเป็นสื่อมาใช้กับผู้ป่วยหรือบุคคลภายหลังการรักษามะเร็งผ่านการศึกษานของ Frith และ Harcourt (2007) ใช้รูปภาพเพื่อบันทึกประสบการณ์การได้รับเคมีบำบัดในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม โดยตรวจสอบผลการใช้รูปภาพเป็นตัวกระตุ้น (Photo-Elicitation Method) เพื่อสำรวจประสบการณ์ภายใน สถานการณ์ชีวิต พฤติกรรม และความเชื่อ ผลการศึกษาพบว่าการใช้รูปภาพเป็นสัญลักษณ์แทนประสบการณ์ เป็นสิ่งที่ทำให้ประสบการณ์นั้นได้รับการมองเห็นสามารถใช้เป็นข้อมูลที่เป็นรูปธรรม สัญลักษณ์แทนความรู้สึก หรือสัญลักษณ์แทนความสัมพันธ์

สิ่งสำคัญของการใช้รูปภาพ อยู่ที่การตั้งคำถามเพื่อทราบองค์ประกอบของการตัดสินใจ และการใช้รูปภาพทำให้ผู้เข้าร่วมสามารถเป็นผู้กำหนดได้ว่าจะนำเสนอรูปภาพออกมาในแง่มุมใด อันมีประเด็นหลักอยู่ที่ความนิมนวลของการเริ่มต้นการเปิดเผยเรื่องราว คุณประโยชน์ของรูปภาพที่กล่าวมาข้างต้นเป็นประโยชน์ที่พบมากในงานวิจัยจิตวิทยาในกลุ่มประเทศตะวันตก เช่น การศึกษาของ Fryear (1980), Weiser (2004), Glover-Graf และ Miller (2006), Frith และ Harcourt (2007) คือ เป็นเครื่องมือเพื่อสำรวจประสบการณ์ภายในของแต่ละบุคคล

สำหรับงานวิจัยนี้จะนำรูปภาพมาใช้ใน 2 บทบาท คือ เป็นเครื่องมือสำรวจสภาวะจิตใจ และประสบการณ์ภายในของตนผ่านรูปภาพ มีลักษณะคล้ายกับงานวิจัยในประเทศทางตะวันตก ซึ่งประโยชน์ของการใช้สัญลักษณ์จะช่วยให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย และลดการป้องกันตนเอง

และสอง คือ เพื่อเป็นองค์ประกอบในการแก้ไขวิถีชีวิตตามแนวทางของกลุ่มที่มีพื้นฐานพุทธธรรม โดยการเปรียบตนเองกับรูปภาพธรรมชาติ จนมองเห็นและสามารถคลายความปรารถนาในชีวิตลง ซึ่งกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ มีกระบวนการที่เอื้อให้สมาชิกได้พัฒนาใจที่ยืดหยุ่นต้อนรับกับความจริง กล่าวคือ การพยายามออกแรงด้านสภาวะที่เป็นอยู่เป็นสาเหตุของอารมณ์ทางลบ เช่น ความโกรธ โศกเศร้า ท้อแท้ ผิดหวัง จนหมดสิ้นทั้งกำลังร่างกายและแรงใจ สิ่งเหล่านี้เป็นผลมาจากใจที่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ยอมแพ้ และต่อต้านการเปลี่ยนแปลงที่ตนไม่พอใจ จิตใจจึงตกอยู่ในภาวะกระวนกระวาย พยายาม ฝืน ออกแรง หรือดิ้นรนอยู่ภายใน ซึ่งเป็นอาการที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาหนึ่งที่จิตใจยังไม่เข้มแข็งพอและยังไม่พร้อมต่อการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น

แม้ว่าการสูญเสียอวัยวะจะเป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ที่ไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้นในชีวิตตน แต่กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธนี้ จะเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้สัมผัสถึงความจริง ซึ่งก็คือความธรรมดา เป็นภาวะที่อยู่เหนือการกำหนดด้วยจิตใจมนุษย์ ความจริงไม่ตีใจ ไม่เสียใจ ไม่สมหวังและไม่ผิดหวัง ไม่ได้ไม่เสีย ไม่เศร้าโศกและไม่สนุกลสนาน ความจริงก็คือความจริง คือ ใบไม้ที่ร่วงหล่น คือ เมฆฝน คือ รุ่งกินน้ำ คือ ต้นไม้ที่ถูกฟ้าผ่าจนกิ่งหัก คือ ดอกไม้ที่บานสะพรั่ง คือ แสงสีเงินตรงขอบก้อนเมฆที่ดำทึบ คือ ผึ้งน้อยที่กำลังบินหาน้ำหวาน (โสริช โปธิแก้ว, 2536) การใช้รูปภาพธรรมชาติเพื่ออุปมาอุปมัยจะเป็นวิธีอันนุ่มนวลที่ทำให้สมาชิกได้สัมผัสถึงชีวิตของตนว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ชีวิตของตนก็ไม่มีอะไรแตกต่างจากความเป็นไปในธรรมชาติ และทุกสิ่งทุกอย่างก็ย่อมต้องเปลี่ยนแปลงไปตามองค์ประกอบที่ขยับเขยื้อน จะเห็นได้ว่าการใช้รูปภาพเข้ามาเป็นสื่อหนึ่งของกลุ่มที่มีพุทธธรรมเป็นฐานมีความสอดคล้องเหมาะสมกันอย่างดียิ่ง

หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า “ปุถุชนโดนธนูสองดอก อริยบุคคลโดนธนูดอกเดียว” (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546; พุทธทาสภิกขุ, 2546) ปุถุชนผู้ที่ไม่ได้เรียนรู้ได้รับทุกข์เวทนาสองทาง คือ ทางกายและทางใจ แต่อริยบุคคลผู้ที่ได้เรียนรู้แล้ว ได้รับแต่เพียงทุกข์เวทนาทางกายไม่รับผลอันต่อเนื่องจากเวทนาทางใจ กล่าวคือ สิ่งทั้งหลายมีความเปลี่ยนแปลงไปตามกระแส ดังเช่น ฝนที่เริ่มกลายเป็นสีเทาขาว หรือริ้วรอยบนใบหน้า ก็คือ ความธรรมดาที่เปลี่ยนแปลงไป ความเจ็บป่วยทางร่างกายก็เช่นเดียวกัน มนุษย์ที่ยังไม่สามารถปรับตัวยอมรับความจริงที่เป็นไป กำลังออกแรงทั้งชีวิตฝืนกระแสต่อบางสิ่งบางอย่างที่ขณะนั้นเขาไม่มีพลังกำลังเพียงพอจะทำได้ ผลที่เกิดขึ้นจึงเป็นความเหนื่อยหน่าย ท้อแท้ สิ้นหวัง เครียดเรื้อรัง หวาดกลัว วิตกกังวลในทางร้าย กระวนกระวายใจ และความทุกข์ทรมานทางจิตใจต่างๆ ความคิดวิ่งวนไปอดีตบ้าง อนาคตบ้าง ไม่ได้ดำรงชีวิตของตนอยู่กับเงื่อนไขสภาวะที่มีในปัจจุบัน

หน้าที่สำคัญของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่อาศัยแนวความคิดพุทธธรรมเป็นพื้นฐาน ก็คือ การเอื้อให้ผู้รับบริการหลุดออกจากพันธนาการทางจิตใจ จนสามารถพบกับความเป็นอิสระ จิตใจที่เคลื่อนไหวโน้มเข้ามาสัมผัสกับความเป็นจริง โดยลดความยึดมั่นถือมั่น ลดความคาดหวัง ลดเงื่อนไขบีบบังคับที่ไม่อาจสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งทั้งหลายที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย จะสัมผัสได้ถึงความโล่งสบาย ผ่อนคลาย เข้าใจ ยอมรับ เบิกบาน ผ่องใส อ่อนโยน และนอบน้อม ซึ่งบุคคลแต่ละคนอาจมีระดับความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกัน สมาชิกกลุ่มจะร่วมเรียนรู้ ออกงามไปพร้อมกัน มีการชื่นชม ส่งเสริม ให้กำลังใจ และเกื้อหนุน ตลอดจนเอื้อให้สมาชิกกลุ่ม สามารถพิจารณาสิ่งต่างๆ บนพื้นฐานความเป็นจริง เพื่อการดำรงชีวิตที่เหลืออยู่ของตนอย่างมีสติ มองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างสิ่งทั้งหลายและรู้เท่าทันต่อความเปลี่ยนแปลง

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้ รูปภาพเป็นสื่อมาประยุกต์ใช้กับบุคคลภายหลังการรักษาเมะเร็งเต้านมที่อาจกำลังประสบกับความทุกข์บีบคั้นที่เกิดจากความเปลี่ยนแปลงถาวรที่ไม่ทันคาดคิด ให้ค่อยๆ จัดเรียงระเบียบภายในใจ โดยสมาชิกกลุ่ม คือ กลุ่มบุคคลที่เคยได้รับการรักษาโรคมะเร็งเต้านม เพราะกลุ่มที่ประกอบด้วย สมาชิกที่มีประสบการณ์หรือชะตากรรมคล้ายกัน จะช่วยให้บุคคลรับรู้ที่ตนเองไม่ได้เผชิญปัญหา อย่างโดดเดี่ยว แต่ยังมีเพื่อนร่วมทางคอยให้กำลังใจแบ่งปันและเรียนรู้จากเรื่องราวของกันและกัน รูปภาพจะใช้เป็นสื่อเพื่อการเริ่มต้นบทสนทนาที่มีเนื้อหาสาระของความรู้สึกมากกว่าการใช้เหตุผล บุคคลจะสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ภายในมาเป็นรูปภาพได้ง่าย นุ่มนวล และตรงกว่าคำพูด หลังจากเรื่องราวปรากฏขึ้น ผู้วิจัยจะใช้กระบวนการกลุ่มการปรึกษาที่มีพุทธธรรมเป็นฐาน เอื้อให้ สมาชิกกลุ่มเกิดการยอมรับกันและกัน ยอมรับในตนเอง รวมถึงยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น กล่าวคือ การมองเห็นความพยายามของจิตใจที่กำลังออกแรงต้านความเป็นจริงจะช่วยบรรเทา ความบีบคั้นที่เกิดจากการยึดมั่นถือมั่น อันเป็นสาเหตุสำคัญของทุกข์ ตลอดจนเอื้อให้บุคคลปรับ ทิศทางของพลังภายในจากการครุ่นคิด กอดดัน ปฏิเสธ ไม่ยอมรับ ไปสู่การใช้พลังกำลังที่มีเพื่อการ ดำรงชีวิตที่เหลืออยู่อย่างเข้มแข็งด้วยจิตใจอันเบิกบาน มั่นคง สามารถดูแลฟื้นฟูทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพใจของตนเองอย่างเต็มที่และเต็มความสามารถ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อบัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงของบุคคลภายหลังการรักษาอะเร็งเต้านม

สมมติฐานของการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อบัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงในบุคคลภายหลังการรักษาอะเร็งเต้านม มีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาค้นคว้าของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อบัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงในบุคคลภายหลังการรักษาอะเร็งเต้านม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม ซึ่งในแต่ละกลุ่มจะประกอบด้วยจำนวนสมาชิกกลุ่มละ 7-8 คน รวมทั้งสิ้น 30 คน

1. ตัวแปรที่ศึกษา
 - 1.1 ตัวแปรอิสระ คือ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ (Experimental Group)
 - 1.2 ตัวแปรตาม คือ ค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดปัญญาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาจากแบบวัดปัญญาของ เพรสพอร์น แดนซิลป์ (2550)
2. กลุ่มตัวอย่าง
 - 2.1 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ บุคคลภายหลังจากการรักษาอะเร็งเต้านมที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย
3. เครื่องมือในการวิจัย
 - 3.1 แบบวัดปัญญา
 - 3.2 กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ หมายถึง การผสมผสานการให้บริการการศึกษาเชิงจิตวิทยารูปแบบหนึ่งตามแนวทางของ ไสริช โพธิแก้ว ซึ่งเป็นการนำหลักพุทธธรรมหรืออริยสัจสี่เข้ามาเป็นฐานความคิด เข้ากับการใช้รูปภาพเป็นสื่อ โดยรูปภาพจะมีบทบาท 2 ประการ ได้แก่ เป็นเครื่องมือเปรียบเทียบตนเองกับลักษณะธรรมชาติ มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก ความทรงจำอันเชื่อมโยงกับรูปภาพ และรูปภาพยังใช้เป็นองค์ประกอบในการแก้ไขวิถีชีวิตตามแนวทางของกลุ่มที่มีพุทธธรรมเป็นฐาน คือ เป็นวิธีการอันมีนวลที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้ และเห็นแบบอย่างการดำรงชีวิตจากธรรมชาติ มีวัตถุประสงค์เพื่อผ่อนคลายความทุกข์บีบคั้น อันเกิดมาจากความเข้าใจในความจริงที่บิดเบือน (อวิชชา) และเอื้อให้เกิดใจที่มีคุณภาพ ผ่องใส จากการเห็นความจริงอย่างถูกต้อง (สัมมาทิฐิ)

บุคคลภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม หมายถึง บุคคลที่เคยเข้ารับการรักษาโรคมะเร็งเต้านม โดยต้องไม่อยู่ในช่วงระหว่างการรักษา กล่าวคือ เสร็จสิ้นการรักษาแล้วอย่างน้อย 6 เดือน และมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

ปัญญา หมายถึง ความรู้อันทำให้เกิดภาวะใจที่มีคุณภาพ ปลอดโปร่ง โล่ง และเป็นอิสระ เนื่องจากสามารถหยั่งถึงความจริงแท้ของธรรมชาติ โดยครอบคลุมปัญญาใน 2 ด้าน คือ ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง

1. ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง หมายถึง ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันทั้งมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ภาวะจิตใจเกิดสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อเหตุปัจจัยต่างๆ ที่เกื้อหนุนในชีวิต ส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักในการกระทำของตนเองอันส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนัก ใฝ่ใจว่าการกระทำ ความคิด และพฤติกรรมของตนเป็นเหตุปัจจัยเชื่อมโยงต่อสรรพสิ่ง

2. ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง หมายถึง ความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงไม่ยั่งยืน ไม่คงที่ ซึ่งปรากฏอยู่ในสิ่งต่างๆ เมื่อบุคคลเข้าใจว่าสิ่งต่างๆ อยู่ภายใต้กฎเกณฑ์แห่งการเปลี่ยนแปลง ส่งผลให้เกิดการยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แม้ไม่เป็นไปตามความต้องการหรือความปรารถนาของตน สามารถดำรงอยู่อย่างไม่ยึดมั่นในสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามใจตน ทำให้บุคคลสามารถคิดพิจารณาจัดการแก้ไขสิ่งต่างๆ ได้อย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

ปัญญาในการศึกษาครั้งนี้ หมายถึง ค่าคะแนนที่วัดได้จากแบบวัดปัญญาที่ปรับปรุงเนื้อหาจากแบบวัดเดิมของเพริศพรณ แดนศิลป์ (2550) ให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพ เป็นสื่อที่มีต่อปัญหาในภาวะความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงในกลุ่มบุคคล ภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม
2. เพื่อให้แนวทางช่วยเหลือบุคคลภายหลังการรักษามะเร็งเต้านมให้สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ และดำรงชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง
3. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับการนำเทคนิครูปภาพเป็นสื่อมาประยุกต์ใช้กับกลุ่มพัฒนาตนแบบต่างๆ เช่น กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
4. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานและแนวทางในการศึกษาค้นคว้าวิจัยเรื่องการใช้รูปภาพเป็นสื่อ การเกิดปัญหา และกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ศึกษา เพื่อเป็นแนวทางการศึกษาในหัวข้อวิจัย ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง ในบุคคลภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group with Photo-elicitation)
2. ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง (PAÑÑĀ in Interconnectedness and Change)
3. บุคคลภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม (Persons with Post Breast Cancer Treatment)
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ

1.1 กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

1.1.1 นิยามและประวัติความเป็นมา

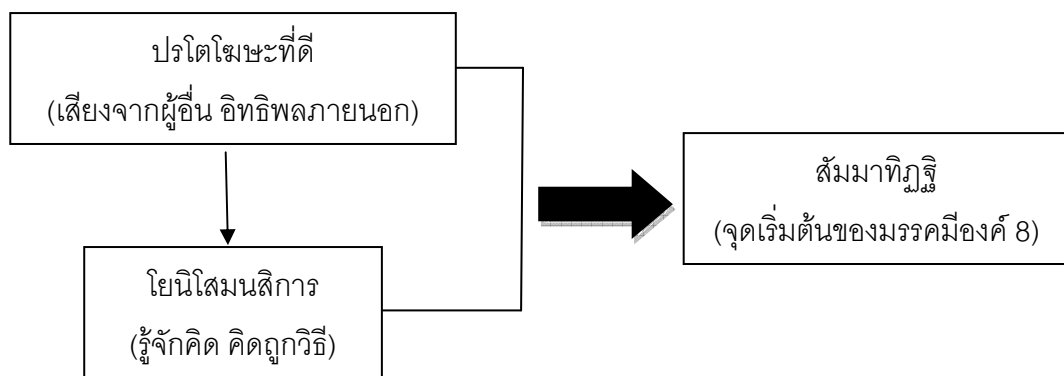
กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group) เป็นแนวคิดที่ ไสริช โปธิแก้ว (2536) เสนอพัฒนาไว้โดยผสมผสานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอันเป็นแนวคิดตะวันตกเข้ากับความรู้จากพุทธธรรมอันเป็นแนวคิดตะวันออก โดยพบว่าการประยุกต์ใช้พุทธธรรมเป็นฐานมีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในสังคมไทยอย่างมาก เนื่องจากความเข้าใจในพุทธธรรมอิทธิพลสำคัญต่อวิถีการดำเนินชีวิตในสังคมตะวันออกมานาน ทั้งขนบธรรมเนียม ประเพณี ค่านิยม รูปแบบวิธีการคิด ความเชื่อเรื่องกรรม และการปล่อยวาง ซึ่งเป็นวิธีคิดที่ช่วยให้บุคคลบรรเทาความทุกข์บีบคั้นด้วยการคลายความยึดมั่นถือมั่นในจิตใจลง สำหรับการผสมผสานการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับความรู้พุทธธรรมนี้เกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยสังเคราะห์จากประสบการณ์การทำงานเกี่ยวกับการปรึกษายาวนานกว่า 30 ปี ซึ่งเริ่มต้นศึกษาจากแนวคิดจิตวิทยาตะวันตก เช่น Encounter Group ของ Carl Rogers, Gestalt Group ของ Fritz Perls, Open Encounter Group ของ William Schultz, Sensitivity Training Group ของ Kurt Lewin หรือความคิดของนักจิตวิทยาพัฒนาตนท่านอื่นๆ เช่น Rollo May, Viktor Frankl, Nataniel Branden, Eric Berne, Eric Fromm ตลอดจนแนวคิดของนักจิตวิทยารุ่นใหม่ๆ เช่น John Welwood, Ken Wilber, Ralph Metzner และอีกหลายๆ ท่านที่เริ่มให้ความสนใจกับปรัชญาจิตวิทยาตะวันออกและแนวคิดพุทธธรรม (ธีรวรรณ ธีรพงษ์, 2549; สุภาวดี ดิสโร, 2551; สิทธิกาญจน์ สง่า, 2551) พร้อมกับมีการนำกลุ่มแนวคิดนี้มาทดสอบทดลองต่อเนื่องยาวนานจนสามารถทำให้เกิดผลในการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เป็นกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่นำหลักพุทธธรรมมาเป็นฐานความคิด โดยมีจุดมุ่งหมายทั้งการยกระดับคุณภาพจิตใจ (Personal Growth) ส่งเสริมความเจริญของงามส่วนบุคคล ซึ่งหมายถึง สภาวะจิตใจอันผ่องใส เบิกบาน เปิดกว้าง เป็นอิสระ ยอมรับอย่างที่ไม่ได้พยายามฝืนบังคับให้สิ่งรอบตัวเป็นไปตามใจตน และการจัดการ บรรเทา หรือคลี่คลายปมปัญหาที่เป็นประเด็นติดค้างอยู่ในใจ (Counseling) เปรียบได้กับการพาคนจากที่มีตไปสู่ว่าง พาคนจากพื้นที่คับแคบไปสู่ที่โล่งกว้าง พาคนจาก สภาวะจิตใจหม่นหมอง เป็นทุกข์ บีบคั้น ไปสู่สภาวะอันสว่างกระจ่างใส สงบ และเข้าใจ หรือโดยหลักก็เป็นการเคลื่อนย้ายคนจากมิจฉาปฏิฐิไปสู่สัมมาปฏิฐิ ให้บุคคลเปิดรับประสบการณ์สามารถดำเนินชีวิตของตนอย่างเต็มที่เต็มอ้อมกับแต่ละขณะเวลาที่ผ่านไป (ไสริช โปธิแก้ว, 2553) โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนเป็นผู้ใช้อำนวยให้กลุ่มดำเนินไปตามจุดมุ่งหมาย

1.1.2 กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ใช้หลักพุทธธรรมเป็นฐาน โดยมีผู้ให้การปรึกษา (Counselor) ทำหน้าที่เป็นผู้เอื้อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ถึงความจริงในชีวิต จนสามารถเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างทุกสิ่งทุกอย่าง และสิ่งทั้งหลายก็มีลักษณะร่วมกันของการเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ ตามเหตุและปัจจัยที่มากกระทบ เกิดเป็นความอ่อนนุ่มต่อการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาหรือไม่พึงปรารถนาก็ตาม เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักเป็นสิ่งที่ไม่มีผู้ใดต้องการให้เกิดขึ้น ซึ่งขัดแย้งกับความเป็นจริง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างย่อมมีวันเสื่อมสลายของตัวเอง จิตใจที่อ่อนนุ่มต่ออำนาจของอิทัปปัจจยตา หรืออำนาจขององค์ประกอบทุกอย่างที่มาวมกัน ก็จะสามารถเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงได้ด้วยตระหนักว่าตนนั้นเป็นส่วนประกอบเล็กๆ ไม่สามารถควบคุมทุกอย่างตามใจปรารถนา โดยยึดติดกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น และปรับตนเองให้สอดคล้องกลมกลืนอย่างที่มีสันติสุขเกิดขึ้นในใจ

ผู้ให้การปรึกษาคำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรหรือปรโตโมหะที่ดี แปลว่า การชักนำหรือการกระตุ้นชักจูงจากภายนอก ช่วยเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความคิดที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ โดยกัลยาณมิตรนั้นจะเป็นบุคคลที่เหมาะสม สามารถสร้างศรัทธา เอื้อให้บุคคลรู้จักคิด คิดเป็น คิดอย่างเป็นระเบียบตามแนวทางของปัญญา คือ รู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ เมื่อเกิดโยนิโสมนสิการแล้วก็หมายความว่า บุคคลเริ่มจะสามารถแก้ไขปัญหาและพึงพาตนเองได้ นำไปสู่การคลี่คลายปมปัญหา และการดับทุกข์ด้วยตนเองอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพุทธธรรม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2542) และเป็นวัตถุประสงค์สำคัญของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิแสดงให้เห็นดังภาพที่ 1 ดังนี้



ภาพที่ 1 ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ

ที่มา : พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2542 : 19

หลักธรรมสำคัญที่ประยุกต์ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ได้แก่ อริยสัจ 4 (โสริช โภธิแก้ว, 2553) โดยจะกล่าวถึงอริยสัจ 4 และกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ดังต่อไปนี้

“อริยสัจ 4” แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ครอบคลุมความจริงของธรรมชาติ เป็นหลักธรรมหมวดที่เป็นหัวใจสำคัญของพุทธศาสนาและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กล่าวคือ อริยสัจ 4 คือ แผนผังหลักที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธใช้นำทางผู้รับบริการจากความทุกข์บีบคั้นไปสู่ความสงบสุขเข้าใจ และหากพิจารณาตามเกณฑ์เหตุและผล อริยสัจ 4 สามารถแบ่งได้ 2 ประเภท ได้แก่ องค์ธรรมที่เป็นสาเหตุ และองค์ธรรมที่เป็นผลลัพธ์ อาจกล่าวได้ว่า ทั้ง “ทุกข์” และ “นิโรธ” จัดอยู่ในประเภทเดียวกัน คือ ภาวะของจิตใจอันเป็น “ผลลัพธ์” โดย “ทุกข์” คือ ภาวะใจที่ตื่นรน บีบคั้น หม่นหมอง ส่วน “นิโรธ” คือ ภาวะใจอันสงบสุข ผ่องใส เบิกบาน ซึ่งผลลัพธ์เป็นสิ่งที่ไม่สามารถกำหนดได้โดยตรง ต้องได้รับอิทธิพลมาจากสาเหตุ ซึ่งก็คือ “สมุทัย” และ “มรรค” และทั้ง 4 องค์ธรรม ก็อยู่ภายใต้กฎแห่งความจริงเดียวกันที่เรียกว่า “อิทัปปัจจยตา”

ทุกข์ คือ ภาวะที่ทนอยู่ได้ยาก เป็นอนัตตา เป็นความธรรมดาของสิ่งทั้งหลายที่มีลักษณะไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง รวมไปถึงปัญหาทางใจรูปแบบต่างๆ ของมนุษย์ ภาวะใจที่บีบคั้น เป็นทุกข์ ฯลฯ ซึ่งเมื่อสิ่งทั้งหลายไม่ใช่ตัวตน ไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลง แต่ใจที่ยึดอยากให้คงที่ อยากให้เป็นไปตามความปรารถนา จึงต้องประสบกับความกดดัน บีบคั้น ซึ่งความทุกข์ทางจิตใจ สามารถแบ่งออกเป็นประเภทต่างๆ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) ได้แก่

- 1) โสกะ หมายถึง อาการเสียใจ โศกเศร้า ห่อเหี่ยวใจ
- 2) ปริเทวะ หมายถึง อาการคร่ำครวญ โหยหาอาลัย ตัดใจไม่ขาด
- 3) ทุกขะ หมายถึง อาการทรมานใจ ลำบากใจ เจ็บปวดทางกาย หรือเป็นโรค
- 4) โทมนัสสะ หมายถึง อาการชอกช้ำใจ น้อยใจ เจ็บปวดรวดร้าวที่ต้องร้องไห้
- 5) อุปายาสะ หมายถึง อาการคับแค้นใจ กัดกรุ่น หาทงออกไปเจอ สิ้นหวัง

ท้อแท้ ทอดถอนใจ

อาการของความทุกข์ทั้งหมด แม้ว่าจะสามารถเป็นออกเป็น 5 ประเภทที่ต่างกัน แต่ก็พบว่า ทุกรูปแบบของความทุกข์นั้น มีสาเหตุมาจากแก่นหรือรากของความทุกข์ อันเดียวกัน หน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ จึงคือการมองข้ามอาการรูปแบบอาการที่หลากหลาย แต่เอื้อให้ผู้รับบริการได้พินิจ พิจารณา ทำความรู้จักกับภาวะแห่งทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจอย่างชัดเจน แล้วจึงค่อยสำรวจไปถึงสาเหตุของภาวะเหล่านั้นต่อไป

ปัจจัยให้เกิดทุกข์ คือ **สมุทัย** ซึ่งหากพิจารณาแล้วจะพบว่าเกิดจากรากเหง้าประการเดียว คือ ความคาดหวัง ซึ่งมีชื่อเรียกต่างกันไป ได้แก่ อุปาทาน ตัณหา ความยึดมั่นถือมั่น ความคงที่ ความเอาแต่ใจ ความยึดตัวเอง ความไม่ยอมให้เป็นแบบอื่น การจงใจตัวเอง เป็นต้น เบื้องต้นอาจเรียกว่า **“อวิชชา”** คือ ความไม่เข้าใจในธรรมชาติที่แท้ หรือมีความเข้าใจที่บิดเบือน ความไม่รู้ ไม่เห็นจริงตามสภาวะที่เปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นหัวข้อของวัฏจักรในการเกิดความทุกข์ ดังคำพูดของโสรัชี โพรเทแกว (2549 อ้างถึงใน สุภาพร ประดับสมุทร, 2552) ที่กล่าวว่า

“เมื่อปรารถนาตั้งใจปรารถนา ก็เลยเกิดโมโหหรือมี โทสะ และที่มีโทสะก็เพราะ มีโลภะ คือ โลก อยากได้ แต่ไม่ได้ และที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะมี โมหะ คือ หลง คือ เข้าใจผิด คือ ยึดในสิ่งที่ยึดไว้ไม่ได้ แต่เข้าใจว่ายึดได้”

กล่าวคือ โมหะ หรือความหลงผิด หรือความไม่ใจไม่ถูกต้อง หลงคิดมีว่ามีตัวตน ก็คืออวิชชา ซึ่งเป็นจุดตั้งต้นให้เกิดกิเลสตัวอื่นตามมา เช่น ความโลภ ความโกรธ เป็นต้น

นิโรธ คือ ภาวะดับทุกข์ เป็นภาวะแห่งความโล่ง สบาย สงบ ผ่อนคลายของใจ เกิดเมื่อจิตใจคลายจากปัญหา การเกิดขึ้นของทุกข์หรือปัญหาเป็นผลมาจากเหตุปัจจัยแห่งทุกข์ เมื่อกำจัดสาเหตุได้ ทุกข์อันเป็นผลลัพธ์ที่เกิดตามมาก็จะสลายไป เมื่อดับทุกข์ ปัญหาจึงหมดไป ภาวะสงบสุขปราศจากทุกข์ก็จะเข้ามาแทนที่ เกิดเป็นภาวะใจที่เป็นอิสระ ปลอดภัย เป็นสมาธิ หลุดพ้นออกจากความกระวนกระวาย ทำให้สามารถดำรงชีวิตในเงื่อนไขต่างๆ ได้อย่างเต็มที่ ในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ นิโรธเป็นผลลัพธ์และไม่สามารถจัดการได้โดยตรง จึงต้องอาศัยการกำหนดเหตุ ซึ่งก็คือการเอื้อให้เกิดมรรคหรือมีความเข้าใจที่ถูกต้องก่อน

ปัจจัยให้เกิดนิโรธ คือ **มรรค** หรือมรรคมองค์ 8 คือ ทางไปสู่ความดับทุกข์ หรือวิธีปฏิบัติเพื่อขจัดสาเหตุของปัญหา เป็นทางสายกลางระดับพอดีๆ ไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป ถ้ามีมรรคชั่วขณะ กรรมก็สิ้นชั่วขณะ ถ้าตลอดกาล กรรมก็สิ้นตลอดกาล (พุทธทาสภิกขุ, 2549) เริ่มต้นจาก **“สัมมาทิฐิ”** คือ ความหยั่งถึงธรรมชาติที่แท้ของทุกอย่าง ซึ่งความเข้าใจที่ถูกต้องจะเป็นปัจจัยพื้นฐานให้เกิดองค์ประกอบอื่นๆ ในมรรค ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา เรียกรวมว่า **“ไตรสิกขา”** แปลว่า การศึกษาที่แท้ หมายถึง การศึกษาที่มุ่งให้ผู้เรียนเข้าใจโลก ชีวิต ความจริง ทุกสิ่งทุกอย่าง (กฤษณมูรติ, 2545) จนสามารถดำรงชีวิตอย่างกลมกลืนท่ามกลางการเคลื่อนไหวของสรรพสิ่ง มรรคเป็นเส้นทางสายเดียว แต่อาศัยองค์ประกอบ 8 ประการ ทำหน้าที่ส่งเสริมกัน เหมือนเกลียวเชือก 8 เกลียวที่รวมเข้าเป็นเส้นเชือกเดียว โดยอาศัยปัญญาที่เห็นชอบหรือเข้าใจถูกช่วยนำทาง

มรรคจึงมี “สัมมาทิฐิ” เป็นองค์ประกอบแรก และเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดมรรคข้ออื่นๆ ตามมา อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือ มรรคมีองค์ 8 ประกอบด้วย (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546)

1) สัมมาทิฐิ คือ ความเชื่อ ความเห็น ความเข้าใจถูกต้อง ถูกทำนองคลองธรรม เห็นอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง รวมไปถึงการเห็นอริยสัจ เห็นไตรลักษณ์ และอิทัปปัจจยตา (พุทธทาสภิกขุ, 2549) เมื่อมีความเห็นที่ถูกต้อง ก็จะเกิดการดำรงชีวิตอย่างถูกต้อง ไม่เบียดเบียน และไม่เบียดเบียน แบ่งออกเป็นความเห็นที่ถูกต้องในระดับชาวบ้านทั่วไป เรียกว่า โลกียสัมมาทิฐิ เป็นหลักเพื่อความสงบเรียบร้อย และความประพฤติดีงาม เหมาะสมจะนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน และอีกอย่างหนึ่งเป็นความเห็นถูกต้องระดับผู้ปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้น เรียกว่า โลกุตระสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นการมองโลกและชีวิตตามสภาวะที่เป็น คือ เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตนอยู่จริง และไม่ขึ้นกับผู้ใด

2) สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ หรือนึกคิดในทางที่ดีงาม ไม่คิดเคียดแค้น ชิงชัง ไม่กระทำความทุกข์ให้แก่ผู้อื่นทั้งโดยต่อหน้าและลับหลัง โดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ เกิดจากใจ ที่เป็นกุศล คือ ปลอดโปร่ง เป็นอิสระ ไม่ยึดติด พัวพันในสิ่งที่ชอบหรือสิ่งที่อยากให้มีอยากให้เป็น

3) สัมมาวาจา คือ เจรจาชอบ คือการพูดความจริง ไม่กล่าวเท็จ ไม่พูดส่อเสียด เป็นคำพูดที่สร้างสรรค์และมีประโยชน์ ก่อให้เกิดความรัก ความสามัคคี และมีกำลังใจในการทำดี

4) สัมมากัมมันตะ คือ การกระทำชอบ ได้แก่ การกระทำดีที่ก่อให้เกิดประโยชน์ การปฏิบัติตามหลักศีล 5 งดเว้นการกระทำที่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น เป็นต้น

5) สัมมาอาชีวะ คือ เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ การทำงานด้วยใจกุศล ไม่เบียดเบียน หมั่นเพียรในการทำอาชีพสุจริต รวมไปถึงการทำสิ่งต่างๆ บนพื้นฐานของความเข้าใจความจริง ทั้งการทำงาน การศึกษาเล่าเรียน ตลอดจนการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

6) สัมมาวาเยมา คือ พยายามชอบ การมีความเพียรพยายามในสิ่งที่ดีงาม เช่น การระวังไม่ให้ประพฤตินิด ความเพียรในการละอกุศล และความเพียรในการสร้างกุศล

7) สัมมาสติ คือ ความระลึกชอบ ความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ มีความระมัดระวัง รู้ตัวอยู่เสมอ เป็นการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมอย่างรู้เท่าทัน

8) สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งใจชอบ เป็นความตั้งมั่นของจิต มุ่งมั่นในทางที่ดีงาม มีความแน่วแน่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่กระจัดกระจายวุ่นวาย ใช้เพื่อจุดหมายในการหลุดพ้น และเพื่อปัญญาที่เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

การที่บุคคลจะเดินทางสายกลางได้ ย่อมมีความเข้าใจที่ถูกต้องเป็นองค์ประกอบ ซึ่งความเข้าใจที่ถูกต้อง หากพิจารณาในลักษณะของการดำรงอยู่ของสิ่งทั้งหลายตามความจริง จะอาศัยความเข้าใจในหลักธรรมทั้ง 2 ประการ ได้แก่ อิทัปปัจจยตา และไตรลักษณ์

อิทัปปัจจยตา

อิทัปปัจจยตา หมายถึง การพึ่งพากันของทุกสิ่งทุกอย่าง การอิงอาศัยกันเกิดขึ้น เป็นความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับความจริงว่า ผลลัพธ์แต่ละประการเกิดจากการประชุมรวมกัน ของเหตุปัจจัยทุกประการ และตระหนักว่าตนเองเป็นเพียงองค์ประกอบเล็กๆ ของปัจจัยทั้งหมด หรืออิทัปปัจจยตา การเข้าไปข้องเกี่ยวสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ จึงควรอยู่บนพื้นฐานของปัญญา คือ มองเห็นการอิงอาศัยกันเกิดขึ้น และพึงระลึกถึง ขอบคุณ กตัญญูต่อเหตุปัจจัยที่นำไปสู่ผลที่ตน ได้รับอยู่ในปัจจุบัน ตลอดจนเห็นและกระทำตนให้เต็มที่ในส่วนของตัวเองเพื่อไปสู่ผลที่ต้องการ ซึ่งผู้วิจัจะขออธิบายเพิ่มเติมไว้ในบทที่เกี่ยวข้อกับปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง

ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ หมายถึง ความเข้าใจในความจริงของเปลี่ยนแปลง เป็นความเข้าใจที่ เนื่องมาจากความเข้าใจในอิทัปปัจจยตา มีลักษณะ 3 ประการ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา สิ่งทั้งหลายที่ดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่จับต้องได้ มีตัวตน แต่แท้จริงเป็นเพียงการรวมกันของเหตุปัจจัย ต่างๆ ไม่มีตัวตัวที่แท้จริงไม่อาจยึดให้เป็นที่ไปตามความปรารถนาของตน ความเข้าใจนี้จะมีส่วนช่วย กำหนดแนวทางปฏิบัติตนต่อสิ่งทั้งหลายได้อย่างถูกต้อง ไม่เป็นทุกข์ สำหรับความเข้าใจเพิ่มเติม เกี่ยวกับไตรลักษณ์ ผู้วิจัจะขออธิบายไว้ในบทที่เกี่ยวข้อกับปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง

เป้าหมายของการปริกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

เป้าหมายของการปริกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เอื้อให้บุคคลคลี่คลายจากทุกข์ คือ เปลี่ยนจากภาวะทุกข์ไปสู่ภาวะดับทุกข์ (หรือมีทุกข์น้อยลง) ซึ่งต้องอาศัยความเข้าใจในชีวิต โลก และธรรมชาติตามหลักพุทธธรรม โดยอาจแบ่งเนื้อหาออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนของทุกข์ และปัจจัยให้เกิดทุกข์ ซึ่งนำมาโดยความเห็นที่บิดเบือน ไม่ถูกต้อง ยึดติด มีตัวตน หรืออวิชชา และอีกส่วนหนึ่งคือ ส่วนของการดับทุกข์ หรือที่เรียกว่านิโรธ และปัจจัยให้เกิดการดับทุกข์ ได้แก่ มรรคมงคล 8 นำโดยความเห็นความเข้าใจที่ถูกต้องของธรรมชาติ โลก และชีวิต ซึ่งมีลักษณะของ ความเข้าใจในอิทัปปัจจยตาและไตรลักษณ์ ในที่นี้อาจเรียกว่าความเห็นที่ถูกต้อง หรือสัมมาทิฐิ เมื่อความเห็นที่ถูกต้องสามารถเข้ามาแทนความเห็นที่บิดเบือนได้ ใจก็จะคลายจากความบีบคั้น กระวนกระวาย เสียใจ ผิดหวัง ท้อแท้ ฯลฯ เมื่อไม่สูญเสียพลังและถูกรบกวนจากความหม่นหมอง ก็จะทำให้เกิดใจที่เป็นสุข ผ่องใส ยืดหยุ่น มีพลัง และสามารถดำรงตนเองได้เท่าทันกับความเป็นจริง ดังที่โลรีซ์ โพรแกว (2536) กล่าวว่า

“แมลงตัวน้อยๆ คงจะตั้งใจดีที่มุดำอยู่กับเกสรเหลืองอ่อนของดอกบัวบาน เมื่อดอกบัวไหว แมลงตัวน้อยๆ นั้นก็เคลื่อนไหวตัวเอง ตามด้วยความยืดหยุ่น เพื่อจะได้อยู่กับความเคลื่อนไหวได้อย่างมั่นคง แมลงตัวน้อยๆ เก่งนะ ฉันคิด มันรู้จักอ่อนโยนตามความเคลื่อนไหว เพื่อจะได้สัมผัสกับความเคลื่อนไหว ได้อย่างสมดุลไม่เสียศูนย์”

“ฉันนึกถึงประโยคความคิดอันลึกซึ้งซึ่งประโยคหนึ่งว่า เมื่อท่านเคลื่อนไหวทันกับ ความเคลื่อนไหว ท่านก็จะไม่เคลื่อนไหวเพราะท่านเป็นหนึ่งในเดียวกับความ เคลื่อนไหว แมลงตัวน้อยๆ จะเข้าใจปรัชญาอันล้ำลึกนี้ได้”

เป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือการเอื้อให้บุคคลมีชีวิต ดังเช่น แมลงน้อยๆ การไหวตัวพร้อมกับความเคลื่อนไหวของธรรมชาติดูเป็นความธรรมดาที่พบได้ทั่วไป แต่ปรากฏการณ์ทางจิตใจที่มีความหมายเดียวกับภาวะนี้ กลับเป็นความยิ่งใหญ่ที่ต้องอาศัยจิตใจ อันยืดหยุ่น กว้างขวาง แข็งแรง และมั่นคง เป็นผลมาจากการศึกษาทำความเข้าใจในความจริงแท้ จนคลายจากความยึดติดหรือความมุ่งมั่นให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามใจตน จิตใจที่คลายความยึดมั่น จะมีเนื้อที่ว่างสามารถยอมรับความจริงได้อย่างอิสระ และดำรงตนอย่างเป็นเนื้อเดียวกับธรรมชาติ ดังที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2543 อ้างถึงใน เจริญพรณ แดนศิลป์, 2550) กล่าวว่า

“พอรู้จักสิ่งนั้นว่ามันเป็นไปตามกฎธรรมชาติ รู้ความเป็นไปตามเหตุปัจจัย ตอนนี้ แผลและกระแสดังใหม่จะเกิดขึ้นหรือพัฒนาขึ้นมาในตัวเรา คือ กระแสปัญญา เรียกว่า ปัญญาที่รู้สิ่งนั้นตามเหตุปัจจัย กระแสปัญญาของคนก็เลยกลมกลืนกับกระแสเหตุ ปัจจัยในกฎธรรมชาติ เมื่อพัฒนาไปจนกระแสของคนเปลี่ยนจากกระแสตัณหา กลายเป็นกระแสปัญญา ซึ่งตามไปรู้ความเป็นไปของสิ่งเหล่านั้นตามเหตุปัจจัยที่เป็น กระแสธรรม ถึงตอนนี่กระแสคนกับกระแสธรรมก็กลืนเป็นกระแสเดียว” (หน้า 48)

การเคลื่อนไหวอย่างเป็นกระแสเดียวกับธรรมชาติ ต้องอาศัยจิตใจที่ได้รับการ พัฒนาจากกระแสตัณหามาเป็นกระแสปัญญาเสียก่อน กล่าวคือ การอยู่กับความจริงได้อย่าง สอดคล้องและไม่เป็นทุกข์นั้น ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวจากศูนย์กลางของมิจฉาปฏิภูมิจึงหรือตัณหาที่มี ลักษณะของการยึด ผืน คาดหวัง และตายตัว มาเป็นศูนย์กลางแห่งสัมมาปฏิภูมิจึงหรือปัญญาที่มี ลักษณะสอดคล้องกับความจริงแท้ตามหลักอิทัปปัจจยตาและไตรลักษณ์

งานของผู้ให้บริการการปรึกษาแนวพุทธนั้นมีโครงสร้างชัดเจน ซึ่งเกี่ยวข้องกับภาวะทั้ง 3 ภาวะ ที่เกี่ยวเนื่องกันและดำเนินอยู่ตลอดกระบวนการ (โสริช โปธิแก้ว, 2553) ได้แก่

1. การสมาน (Tuning in) คือ ภาวะที่ผู้ให้บริการ มีความใส่ใจ เข้าอกเข้าใจ ทั้งอารมณ์และเนื้อหาสาระของเรื่องที่ได้รับการถ่ายทอด เสมือนก้าวไปอยู่ในโลกของผู้รับบริการ ขั้นนี้ผู้รับบริการได้รับการตอบสนองในด้านความเข้าใจ การยอมรับ ความรู้สึกปลอดภัย ความไว้วางใจที่จะเปิดเผยตนเองเพิ่มเติม ลึกซึ้งกว่าเดิม ทำให้หัวใจที่ตึงเครียด สับสนวุ่นวาย และแบกรับภาระอย่างโดดเดี่ยว ให้ได้รับหยดน้ำเล็กๆ ของความเข้าใจ ความห่วงใย ปรารถนาดี จากเพื่อนคนหนึ่ง เป็นขั้นตอนของการสร้างความประทับใจ ความไว้วางใจ และความเชื่อมั่นต่อกระบวนการ ซึ่งมีผลต่อท่าทีและระดับการเปิดเผยของผู้รับบริการ เรียกอีกอย่างว่า “สมานตตตา” (สมาน + อัดตะ + ตา) หรือภาวะแห่งการเชื่อมตัวตน ผู้ที่สามารถละทิ้งโลก ความรู้สึก ค่านิยม ทัศนคติ และประสบการณ์ของตน จนมีที่ว่างเพื่อการเข้าใจโลกผู้อื่นได้อย่างละเอียดกว้างขวาง จะเป็นการเพิ่มศักยภาพของใจให้เป็นเสมือนน้ำนิ่ง ใส กระจ่างที่มองทะลุลงไปถึงเบื้องล่างชัดเจน

2. การพินิจรอยแยก (Identify split) คือการหาใจหายที่เป็นปัญหาของผู้รับบริการ จากสำนวนที่ว่า “ปฤชชนโดนธนูสองดอก อริยบุคคลโดนธนูดอกเดียว” ธนูดอกที่หนึ่งเปรียบกับ ปัญหาภายนอก เช่น พันหัก พิการ สบตก เรียนซ้ำชั้น กระทบาตางค้หาย เจ็บปวดทางกาย ฯลฯ บทบาทหลักของผู้ให้บริการไม่ใช้การแก้ไขปัญหาภายนอกหรือธนูดอกนี้ แต่เป็นธนูอีกดอกที่เป็นปัญหาภายใน อันมีรากของปัญหามาจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างสิ่งที่ชอบหรือสิ่งที่หวัง กับสิ่งที่เกิดขึ้นจริงตรงหน้า ปัญหาของบุคคลแม้ว่าจะมีอาการทั่วไปที่แตกต่างกัน แต่รากเหง้าของปัญหาพบว่ามีรูปแบบเดียวกันคือ “จริง-ไม่ชอบ ชอบ-ไม่จริง” โดยภาวะที่เกิดรอยแยกก็จะแสดงออกมาในรูปแบบของจิตใจที่ตื้นร่น ไม่สงบสุข มีความทุกข์ทรมาน หม่นหมอง ภาวะวุ่นวายใจ โกรธ โศกเศร้า หรือเสียใจ เป็นต้น ซึ่งภาวะเหล่านี้เกิดมาจากความยึดมั่นถือมั่นและความคาดหวัง หน้าที่ของผู้ให้บริการปรึกษาแนวพุทธ ก็คือการชี้รอยแยกในจิตใจของผู้รับบริการให้เห็นอย่างชัดเจน

3. การประจักษ์ความจริง (Realization) คือ ภาวะที่อาศัยกระบวนการปัญญา พาผู้รับบริการ ออกจากมิจฉาทิฐิหรือความยึดมั่นถือมั่น (อวิชชา) มาสู่ความเป็นจริง (สัมมาทิฐิ) เพื่อดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับความเป็นจริง ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุมักกล่าวว่า “อย่ามีชีวิตด้วยความคาดหวัง จงมีชีวิตด้วยสติปัญญา” เมื่อผู้รับบริการมีความเข้าใจสามารถใช้ปัญญามองเห็นใจหายในใจของตนเองที่ทำให้เกิดทุกข์ ผู้ให้บริการก็อาศัยหลักสัมมาทิฐิไปช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาอยู่กับความจริงได้อย่างสงบมั่นคง เอื้อให้ผู้รับบริการสามารถเปิดรับประสบการณ์ อันจะเกิดขึ้นกับตนและมีชีวิตอย่างเต็มที่สมบูรณ์

นอกจากนี้สำหรับการดำเนินกลุ่มการปรึกษา ผู้นำกลุ่มมีบทบาทในการสร้างบรรยากาศ แม้ผู้นำกลุ่มจะไม่ได้เป็นผู้กำหนดรายละเอียดของเรื่องราวที่สมาชิกพูดคุย แต่ก็เป็นผู้เอื้อให้กลุ่มดำเนินไปอย่างลื่นไหล ทำหน้าที่ปรับใบเรือเพื่อวางแนวทางกลุ่ม โดยมีได้ชัดขวางหรือต่อต้านกระแสกลุ่มที่กำลังดำเนินไปอย่างอิสระ เรียกสั้นๆ ว่า 4F (โสริช โปธิแก้ว, 2553) ได้แก่

ก) การเอื้อให้เปิดเผยตนเอง (Facilitate Disclosure) เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้เปิดเผยเรื่องราวของตนในแง่มุมต่างๆ ด้วยบรรยากาศแห่งการยอมรับและเป็นกันเอง

ข) การเอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ (Facilitate Interaction) เอื้ออำนวยให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน เช่น ชักชวนให้แสดงความคิดเห็นความรู้สึกในประเด็นที่น่าสนใจ ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ชีวิต แสดงความห่วงใย ให้กำลังใจกัน โดยผู้นำกลุ่มจะค่อยๆ ถักทอสายใยแห่งความสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นระหว่างสมาชิก

ค) การเอื้อให้เกิดความงอกงาม (Facilitate Growth) เอื้ออำนวยให้สมาชิกมองเห็นถึงแง่มุมงดงามที่อาจมองเข้าไป เพื่อให้เห็นถึงคุณค่าและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เพื่อให้มีความมุ่งมั่นและแรงบันดาลใจในการกระทำดีต่อสังคมภายนอกสืบต่อไป

ง) การเอื้อให้เกิดการแก้ไขปัญญา (Facilitate Counseling) เอื้ออำนวยให้สมาชิกตระหนักถึงแนวทางแก้ไขปัญญา จากการวิเคราะห์ ใคร่ครวญ หรือร่วมคลี่คลาย โดยนักจิตวิทยา การปรึกษาแนวพุทธจะเป็นผู้มองทะลุถึงความไม่ลงรอยระหว่างความจริงและความคาดหวังที่แฝงอยู่เบื้องหลังความทุกข์ รวมถึงเอื้อให้สมาชิกช่วยเหลือและเรียนรู้จากประสบการณ์ของกันและกัน

สรุปว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการสัมพันธภาพแห่งความช่วยเหลือระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้รับบริการ เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการเกิดการสำรวจตนเอง ด้วยบรรยากาศอันอบอุ่น เข้าใจ ปลอดภัย และยอมรับ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเอื้อให้ผู้รับบริการรู้สึกเอิบอิมกับชีวิตในปัจจุบันขณะ สามารถดำรงตนเองกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ได้อย่างเข้าใจ โดยผู้ให้การปรึกษาจะอาศัยหลักอริยสัจ 4 เป็นฐานในการทำความเข้าใจปมประเด็นของใจทุกข์ และนำพาผู้รับบริการออกใจทุกข์นั้นด้วยการสื่อหลักความจริงตามแนวคิดพุทธธรรมระหว่างกระบวนการ โดยผู้รับบริการจะได้รับประโยชน์ต่างๆ ดังต่อไปนี้ คือ

1. การสังเกต (Awareness) ผู้รับบริการใส่ใจ ตระหนักถึงสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ กำลังรู้สึกอยู่ หรือกำลังหาคำตอบอยู่ ซึ่งส่วนมากผู้รับบริการมักไม่ค่อยมีการตระหนักรู้ในตนเอง เมื่ออยู่ในกระบวนการจะค่อยๆ เอื้อให้ผู้รับบริการมีการสังเกต อาจโดยคำถามของผู้ให้การปรึกษา

2. การสำรวจ (Exploration) ผู้รับบริการได้สำรวจตนเอง ทั้งแง่ความคิด อารมณ์ และความรู้สึก ที่มีต่อสิ่งที่ตนกำลังประสบในชีวิตหรือปรากฏขึ้นในใจ ณ ขณะนั้น เมื่อผู้รับบริการ

รับรู้บรรยากาศอันมั่นคงอบอุ่น ปลอดภัย ไร้กังวล ภายใต้การเอื้ออำนวยของนักจิตวิทยา ก็จะทำให้ผู้รับบริการกล้าที่จะสำรวจตนเองอย่างอิสระ สามารถทำความเข้าใจตนเองได้อย่างลึกซึ้ง

3. การตรวจพิจารณา (Examination) ผู้รับบริการตรวจสอบความไม่สอดคล้องกัน ระหว่างประเด็นในใจกับความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า อันนำมาซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต ด้วยการเอื้ออำนวยให้เกิดการเปิดเผยตนเอง รวมถึงการเอื้อปฏิสัมพันธ์ เพื่อขยายทัศนะของผู้รับบริการให้กว้างขวางยิ่งขึ้น ผู้รับบริการจะตระหนักว่าตนเองนั้นมีทัศนะที่ก่อทุกข์อย่างไรบ้าง

4. การเกิดความงอกงาม (Growth) ผู้รับบริการมีความเข้าใจในโลก ชีวิต และธรรมชาติอย่างจริงแท้มากขึ้น อันเกิดจากการที่ผู้นำกลุ่มได้หยิบประเด็นในชีวิตของผู้รับบริการที่เป็นส่วนที่ตึงเครียด นำขึ้นชม นำมายกย่อง มาเน้นให้เกิดคุณค่า เกิดความปลื้มปิติ เกิดความภาคภูมิใจ มากกว่าที่จะไปยึดกับส่วนที่บกพร่อง เพื่อให้ผู้รับบริการมีกำลังใจในการพัฒนาตนเองไปในทางที่สร้างสรรค์ งอกงาม สอดคล้องกับความเป็นจริง และมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น

5. การแก้ปัญหา (Problem Solving) ผู้รับบริการตระหนัก สามารถเข้าใจปัญหา สามารถมองเห็นทางออกของปัญหาได้ด้วยตนเอง ด้วยการเอื้ออำนวยจากนักจิตวิทยาการปรึกษา เมื่อนักจิตวิทยาได้เชื่อมสมานกับผู้รับบริการ และนำไปให้ผู้รับบริการได้พิจารณาระหว่างความจริงกับความคาดหวังที่ตนยึดมั่น และนำไปให้ผู้รับบริการได้เข้าใจจนเห็นจริงในปมปัญหานั้นๆ

6. การเข้าใจเห็นจริง (Realize) ผู้รับบริการเกิดความประจักษ์แจ้งในเรื่องนั้นๆ ทำให้คลายความคาดหวัง จิตใจเคลื่อนไปสู่ภาวะโล่ง โปร่ง สงบ สามารถยอมรับความจริงในชีวิต และสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยตนเอง

อาจกล่าวได้ว่าบทบาทของนักจิตวิทยาแนวพุทธ คือ การให้ความช่วยเหลือดูแลด้านจิตใจ ในกรณีที่เรื่องราวของผู้รับบริการแผ่ไปด้วยทุกข์ กระบวนการปรึกษาจะเอื้อให้เกิดภาวะบรรเทาทุกข์ หรือในกรณีที่เรื่องราวไม่ปรากฏความทุกข์ กระบวนการปรึกษาจะเอื้อให้เกิดความรู้สึกดีงาม มีความอิมเอบหรือพละกำลังแรงใจในการกระทำดีสืบต่อไป จากทั้งสองกรณีสรุปว่า “กระบวนการปรึกษา คือ การย้ายคนจากฝ่ายอกุศลมายังฝ่ายกุศล หรือเพิ่มพูนจิตใจของบุคคลให้มีกำลังดำรงอยู่ในฝ่ายกุศลมากขึ้น จนจิตใจฝ่ายอกุศลมีกำลังที่จะพาชีวิตไปสู่หนทางที่เป็นโทษน้อยลง” (โสรัจ โปธิแก้ว, 2553 หน้า 11) ดังนั้น ลักษณะของการปรึกษาแนวพุทธ ก็คือการเคลื่อนที่ของบุคคลจากฝ่ายอกุศลที่แผ่ด้วยความทุกข์ ยึดติด บีบคั้น ไปยังฝ่ายกุศล ซึ่งก็คือการอยู่กับเงื่อนไขความเป็นจริงได้อย่างผ่อนคลาย เข้าใจ ไม่เป็นทุกข์ และจากที่กล่าวมาข้างต้น ในระหว่างกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีกระบวนการเกิดขึ้น 3 ภาวะ คือ tuning in,

identify split และ realization หรือ TIR และการให้การปรึกษาแนวพุทธก็มีการนำหลักอริยสัจ 4 มาใช้เป็นแผนที่สำคัญ ผู้วิจัยจึงขอนำ TIR มาเปรียบเทียบกับกรณีอื่นในแผนที่อริยสัจ 4 ดังนี้

Tuning in คือ การเชื่อมสมานตนเองเข้าสู่โลกของผู้รับบริการ กระบวนการนี้จะช่วยให้ผู้รับบริการได้อยู่กับเรื่องราวของตนเองยาวนานขึ้น การถ่ายทอดเรื่องราวในอีกมิติหนึ่งก็คือ การเรียบเรียงความคิดของตนเอง ในขั้นนี้ผู้ให้การปรึกษาจะเอื้อให้ผู้รับบริการได้สำรวจประเด็นที่อาจจะยังคลุมเครือ หรือไม่ค่อยจะชัดเจน กระบวนการที่เกิดขึ้นเทียบได้กับอริยสัจสี่ในข้อ “ทุกข์” เป็นสิ่งที่บุคคลต้องมองเห็น และทำความเข้าใจให้ชัดเจน

Identify split คือ การสำรวจรอยแยกในจิตใจ ผู้ให้การปรึกษาจะพิจารณารอยแยกระหว่างความจริงกับความคาดหวัง ซึ่งความเป็นจริง ก็คือ อิทัปปัจจยตา ส่วนความคาดหวัง ก็คือ ตัณหาหรือมิจฉาทิฏฐิ อันเป็นสาเหตุของทุกข์ ซึ่งจะมองเห็นความเชื่อบางประการที่แฝงตัวในความคาดหวัง เช่น ความเชื่อเบื้องต้นว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องเป็นไปอย่างที่ตนเองต้องการ แต่เมื่อความจริงกับความคาดหวังที่บุคคลยึด ไม่อาจบรรจบลงที่จุดเดียวกัน จึงเกิดเป็นทุกข์ในใจ ความไม่พอใจปกคลุมในทุกอิริยาบถของชีวิต ซึ่งจะแฝงด้วยความเบียดเบียน ชัดแจ้ง ให้โทษทุกข์ รุกล้ำ ล่วงเกิน เทียบได้กับ “สมุทัย” คือ การรู้เหตุแห่งทุกข์ ซึ่งจะต้องดำเนินการแก้ไขให้หมดสิ้นไป

Realization คือ ภาวะการประจักษ์แจ้ง ความทุกข์คลี่คลาย อันเกิดจากการตระหนักรู้ เห็นความคาดหวังของตนเอง เข้าใจในความจริงของชีวิต จนสามารถคลายจากอวิชชา มาสู่สัมมาทิฏฐิ ซึ่งจะป็นฐานนำทางชีวิตไปตามความเป็นจริง เทียบได้กับ “มรรค” ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลต้องลงมือนำมาปฏิบัติใช้เพื่อให้เกิดผล คือ คลายจากความทุกข์ ส่วนภาวะคลายจากความทุกข์เทียบได้กับ “นิโรธ” ซึ่งเป็นภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อกำจัดอวิชชา และไม่ถูกตัณหานำทางชีวิตแล้ว

เห็นได้ว่าทั้งอริยสัจ 4 และหลัก TIR มีระบบการทำงานที่สอดคล้องกันเป็นอย่างดี ซึ่งแตกต่างตรงที่ อริยสัจ 4 เป็นหลักการที่ผู้รู้นำมาประยุกต์ใช้กับจิตใจของตนเอง ส่วน TIR เป็นกระบวนการของผู้ให้การปรึกษาที่เอื้อบรรยากาศให้ผู้รับบริการเกิดการประจักษ์แจ้งในความจริง ในที่นี้ผู้ให้การปรึกษาทำหน้าที่เสมือนปรโตโมฆะหรือกัลยาณมิตร โดยที่ผู้รับบริการยังคงต้องเป็นผู้ก้าวข้ามผ่านความทุกข์เหล่านั้นด้วยตนเอง

โดยสรุปหลักคำสอนทางพุทธศาสนามีสาระที่ความว่างเปล่าหรือภาวะสุญญตา คือ ไม่มีตัวตนแท้จริง ไม่มีตัวตนสำหรับกระทำ ไม่มีตัวตนสำหรับกระทบกระแทก ไม่มีตัวตนเป็นแก่นของความเห็นแก่ตัว เมื่อเข้าถึงธรรมอันเป็นของสากลแล้ว จิตใจก็จะคลายความยึดมั่นถือมั่น เห็นความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกันของสิ่งทั้งหลาย สามารถดำรงตนอย่างสงบกลมกลืนกับความจริง

ด้วยสภาวะใจอันแจ่มใส ผ่องแผ้ว เบิกบาน ดังบทกวีของเว่ยหลาง (ฮุยเหิง) อันเป็นเหตุให้ท่าน ได้รับเลือกจากสังฆปริณายกองค์ก่อน ให้เข้าดำรงตำแหน่งสังฆปริณายกองค์ที่ 6 ดังนี้

“โพธิ์นั้นไม่มีต้น

กระเจกเงาก็ไม่มี

สรรพสิ่งแต่แรกมาคือความว่างเปล่า

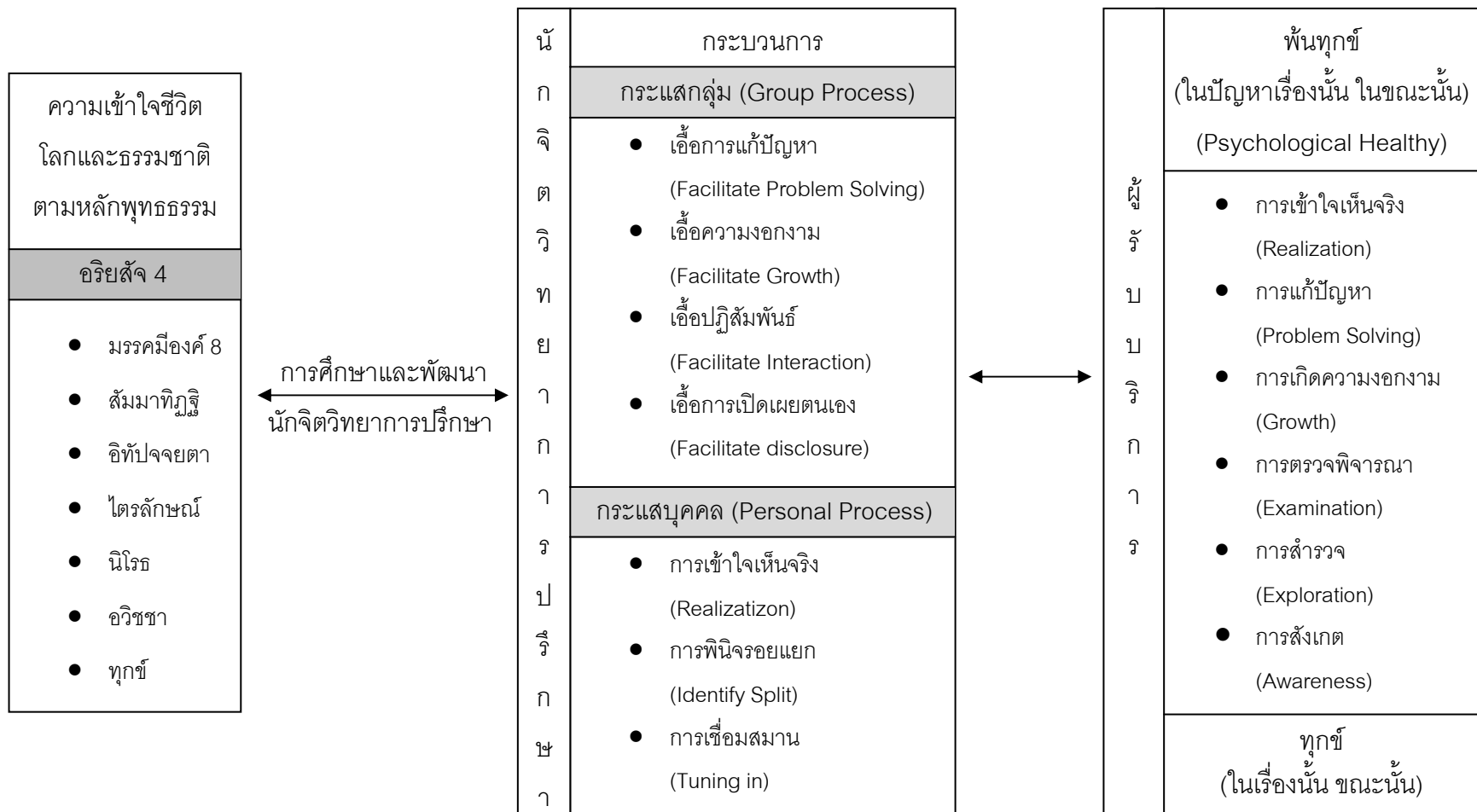
ฝุ่นละอองจะจับบนสิ่งใด”

เว่ยหลาง/ฮุยเหิง

(วินทร์ เลียววาริณ, 2552 หน้า 106)

คำว่า “ทุกข์” มีความสำคัญในการศึกษาพุทธธรรม มีการกล่าวถึงทุกข์หลายครั้ง ซึ่งเมื่อพิจารณาหมายกว้างๆ ทุกข์แบ่งได้เป็น 3 ประเภท (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) คือ

1. ทุกขทุกขตา คือ ทุกขเวทนา เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นเมื่อประสบสิ่งไร้บางประเภท เช่น ของร้อน อากาศหนาว เสียงดังมาก อากาการเมื่อยล้าจากการนั่งเก้าอี้แข็ง เป็นต้น
2. วิปริณามทุกขตา คือ ทุกข์ในไตรลักษณ์ เป็นความทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร หรือทุกข์ที่แฝงอยู่ในความผันแปรของสุข เป็นทุกข์ที่แสดงตัวออกมาเมื่อความสุขนั้นจืดจางลง เช่น เมื่อมีทรัพย์สินเงินทองมากมาย ก็กลัวการที่ตนเองจะต้องกลับไปลำบากอีก
3. สังขารทุกขตา คือ ทุกข์ในปฏิจลสมุปบาท หรือทุกข์ที่สภาพสังขารเป็นไปตามเหตุปัจจัย คือ สภาพที่ถูกบีบคั้นด้วยปัจจัยขัดแย้ง มีการเกิดขึ้น และสลายไป ไม่มีตัวตนแท้จริง เป็นสภาพซึ่งพร้อมให้เกิดทุกข์ (ทุกขเวทนา) แก่ผู้ที่ไม่เข้าไปเกี่ยวข้องและปฏิบัติต่อมันด้วยปัญญา เป็นทุกข์ข้อสำคัญ แสดงถึงสภาพสังขารที่มันเป็นของมันเอง ไม่อาจให้ความพึงพอใจโดยสมบูรณ์ สามารถก่อให้เกิดทุกข์เสมอแก่ผู้ที่ไม่เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยอวิชชาตณฺหาอุปาทาน ซึ่งเป็นทุกข์ประเภท ที่ผู้ให้การศึกษาแนวพุทธมุ่งจัดการ แก้ไข หรือบรรเทาจากจิตใจของผู้รับบริการ



ภาพที่ 2 รูปแบบพลวัตและการผสมผสานของกระบวนการจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธในกระบวนการกลุ่มและบุคคล

(Dynamic and integrated model of Buddhist counseling for group and individual)

ที่มา : ไสริศ โปธิแก้ว, 2550 อ้างถึงใน ธาวิวรรณ เทียมเมฆ, 2551 : 24

1.2 การใช้รูปภาพในการบำบัดรักษา

ผู้วิจัยพบททวนวรรณกรรม เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้รูปภาพในการบำบัดรักษา ได้แก่ เทคนิคการใช้รูปภาพในกระบวนการบำบัด (Phototherapy Techniques) เทคนิคการถ่ายภาพบำบัด (Therapeutic Photography Techniques) และการใช้รูปภาพเป็นสื่อ (Photo-Elicitation Method) ดังนี้

1.2.1 นิยามของการใช้รูปภาพในการบำบัดรักษา

“เทคนิคการใช้รูปภาพในกระบวนการบำบัด” (Phototherapy Techniques) หมายถึง การบำบัดที่ประยุกต์ใช้รูปภาพ ไม่ว่าจะถ่ายขึ้นโดยตนเองหรือผู้อื่น หรือเป็นรูปภาพจากครอบครัว มาประกอบกับความรู้สึก ความคิด ความทรงจำ และสิ่งอื่นที่รูปภาพนี้กระตุ้นให้เกิดขึ้นเสมือนเป็นตัวเร่งการตระหนักรู้ระดับลึก และเพิ่มการสื่อสารระหว่างการบำบัดหรือการให้บริการ การปรึกษาให้มากยิ่งขึ้น (Weiser, 2008)

“เทคนิคการถ่ายภาพบำบัด” (Therapeutic Photography Techniques) หมายถึง การถ่ายภาพโดยตนเองหรืออาจมีผู้ช่วยก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยผู้นำบำบัดหรือผู้ให้การปรึกษาที่ผ่านการอบรมหรือมีความชำนาญ มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มการรู้จักตนเอง การตระหนักรู้ในตนเอง พัฒนาความสัมพันธ์ในครอบครัวและความสัมพันธ์อื่นๆ สร้างการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเชิงบวกและลดการกีดกันทางสังคม สร้างความเข้มแข็งให้แก่ชุมชน เพิ่มความลึกซึ้งของความสัมพันธ์ข้ามวัฒนธรรม ลดความขัดแย้ง นำไปสู่ความอยู่ดีมีสุขทางสังคม เพิ่มความชัดเจนของภาษาเขียน ส่งเสริมการศึกษา ส่งเสริมสุขภาพจิต ขยายขอบเขตของงานวิจัยเชิงคุณภาพ และระเบียบวิธีวิจัยด้านการป้องกัน และเพิ่มการบำบัดรักษาและเรียนรู้ด้วยรูปภาพประเภทอื่นๆ (Weiser, 2008)

เทคนิคการใช้รูปภาพในกระบวนการบำบัด (Phototherapy Techniques) มีความคล้ายคลึงกับเทคนิคการถ่ายภาพบำบัด (Therapeutic Photography Techniques) แต่ต่างกันที่การใช้รูปภาพในกระบวนการบำบัด หมายถึง เทคนิคที่ใช้โดยนักบำบัดวิชาชีพเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการสำรวจและตระหนักรู้ในตนเองผ่านรูปภาพ เป็นการใช้รูปภาพในกระบวนการบำบัด (Photography-in-Therapy) ส่วนการถ่ายภาพบำบัดนั้นใช้กิจกรรมถ่ายภาพเพื่อการค้นพบตนเอง โดยไม่ต้องได้รับคำแนะนำจากผู้ผ่านการฝึกอบรม หรือเป็นการใช้กิจกรรมถ่ายภาพเพื่อถ่ายทอดงานศิลปะ ซึ่งเปรียบเสมือนเครื่องมือบำบัดเอง (Photography-as-Therapy) เช่น การถ่ายภาพเพื่อการตระหนักรู้ด้วยตนเอง ซึ่งส่วนใหญ่ก็มักได้รับผลลัพธ์ในเชิงบำบัดโดยบังเอิญ โดยเฉพาะเมื่อกล้องเป็นตัวแทนการเปลี่ยนแปลงส่วนบุคคล หรือการเปลี่ยนแปลงทางสังคม (Weiser, 2008)

“การใช้รูปภาพเป็นสื่อ” (Photo-Elicitation Method) หมายถึง การใช้รูปภาพจาก ผู้วิจัยหรือผู้เข้าร่วมการวิจัย เพื่อใช้เป็นเครื่องมือนำไปสู่ข้อมูลเกี่ยวกับปรากฏการณ์ด้านจิตสังคม โดยใช้ในการสัมภาษณ์หลังจากดูรูปภาพ (Frith & Harcourt, 2007) ซึ่งพบว่ามีลักษณะคล้ายคลึงกับ เทคนิคการใช้รูปภาพในกระบวนการบำบัด (Phototherapy Techniques) ตรงที่เป็นการใช้รูปภาพ เพื่อสำรวจประสบการณ์ภายในและการใช้รูปภาพเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการบำบัด

สำหรับการศึกษานี้ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อประยุกต์ใช้รูปภาพมาเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยรูปภาพจะมีบทบาทสำคัญ ในการสื่อสารระหว่างผู้รับบริการและผู้ให้การศึกษา ซึ่งผู้วิจัยจะขอเรียกการนำรูปภาพมา ประยุกต์ใช้ในกระบวนการกลุ่มนี้ว่า “การใช้รูปภาพเป็นสื่อ” โดยได้กำหนดค่านิยม ไว้ดังนี้

รูปภาพเป็นสื่อ หมายถึง เทคนิคการใช้รูปภาพ ทั้งภาพถ่าย ภาพวาด จินตภาพ เพื่อการสำรวจโลกทัศน์ ความคิด ความรู้สึก ค่านิยม ประสบการณ์ และกระบวนการภายในต่างๆ เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง อีกทั้งยังใช้รูปภาพเป็นสัญลักษณ์อุปมาอุปไมยตนเองกับธรรมชาติ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการบำบัดโดยกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อไป

1.2.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการใช้รูปภาพในการบำบัดรักษา

ผู้วิจัยจะกล่าวถึงแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้รูปภาพในกระบวนการบำบัด การทำงานของสมอง องค์ประกอบเบื้องหลังการถ่ายภาพ การให้ความหมายรูปภาพ เทคนิคควิธี และคุณสมบัติของรูปภาพในการใช้รูปภาพในกระบวนการบำบัด ดังต่อไปนี้

การศึกษาด้านจิตสรีรวิทยา (Neuroscience) ช่วยเพิ่มความรู้ที่เชื่อมโยงระหว่างกายและใจ กล่าวคือ เมื่อร่างกายรับรู้ข้อมูลจากภายนอก เช่น สัมผัส รูปภาพ ฯลฯ สมองจะทำการเชื่อมโยง และให้ความหมายผ่านกระบวนการคิดและการใช้ภาษา ซึ่งกระบวนการการคิดนี้เกิดขึ้นพร้อมกับการกระตุ้นบริเวณของสมองที่รับผิดชอบกิจกรรมดังกล่าว ด้วยพัฒนาการทางด้านเทคโนโลยีจึงทำให้มีเครื่องมือที่ใช้ตรวจสอบบริเวณการทำงานของสมอง ได้แก่ เครื่องโพซิตรอนอีมิสชันโทโมกราฟี (Functional Positron Emission Tomography: fPET) และเครื่องถ่ายภาพสมองเฟฟเอ็มอาร์ไอ (Functional Magnetic Resonance Imaging: fMRI) ทั้งสองเป็นเครื่องมือที่พัฒนาล้ำหน้าไปกว่า เครื่องมือรุ่นเก่าที่แสดงเฉพาะลักษณะทางกายวิภาค แต่ยังแสดงให้เห็นกระบวนการทางเคมีที่เกิดขึ้นในบริเวณที่ต้องการศึกษาอีกด้วย ทำให้ความเข้าใจเกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองได้รับการพัฒนาไปอีกกว้างขวางและยาวไกล (Lusebrink & Alto, 2004)

สมองประกอบด้วย สมองซีกซ้ายและซีกขวา ซึ่งมีบทบาทหน้าที่รับผิดชอบต่างกัน สมองซีกซ้าย รับผิดชอบด้านกระบวนการวิเคราะห์และการจัดลำดับ ขณะที่สมองซีกขวาทำหน้าที่

เกี่ยวกับสัญชาตญาณ อารมณ์ ความคิดสร้างสรรค์ โดยสมองทั้งสองส่วนจะทำงานควบคู่กันไป ซึ่งการแสดงออกทางภาษา ใช้การทำงานจากสมองซีกซ้ายเป็นหลัก ขณะที่การรับรู้มิติสัมพันธ์ ภาพจินตนาการ และภาพความทรงจำ จะใช้การทำงานจากสมองซีกขวา กล่าวคือ เมื่อบุคคล ประสบกับเหตุการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ความรู้สึก เช่น การพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก ฯลฯ ซึ่งมีรายละเอียดของประสบการณ์ภายในอย่างเข้มข้น ท่วมท้น ซึ่งบุคคลจะรับรู้รายละเอียดของความรู้สึกภายในตนอย่างเต็มที่ แต่หากต้องสื่อสารอารมณ์ความรู้สึกในรูปแบบของถ้อยคำแล้ว สมองจะต้องแปลความหมายของสัญชาตญาณความรู้สึกให้ออกมาอยู่ในรูปแบบของภาษาพูดด้วย สมองซีกซ้าย จากนั้นผู้อื่นที่รับรู้อารมณ์เหล่านี้ด้วยภาษาพูดก็ต้องแปลความหมายของคำพูด กลับไปยังอารมณ์ความรู้สึกด้วยสมองซีกขวา ดังนั้นการสื่อสารด้วยการใช้คำพูดนี้ ความรู้สึก เดียวกันก็เชื่อว่าแต่ละคนจะให้ความหมายที่เหมือนกัน (Lusebrink & Alto, 2004) ตัวอย่างเช่น ชายผู้หนึ่งกล่าวว่าอกหัก ผู้อื่นก็มักจินตนาการอาการอกหักเปรียบเทียบกับประสบการณ์ของตน แต่ที่จริงอาการอกหักนี้ก็มิได้หลายมิติ เช่น ความสูญเสีย ความผูกพัน อยากรกลับไปครอบครอง ความโกรธเคืองเพราะไม่ได้ตั้งใจ หรือโกรธแค้นจากการถูกหักหลัง หรือมองคุณค่าในตนต่ำลง การต้องแปลความหมายกลับไปกลับมาจากสมองซีกซ้ายและสมองซีกขวา ทำให้ข้อมูลบางส่วน มีความผิดพลาดบิดเบือนไป การประยุกต์ใช้รูปภาพมาเพื่อเป็นเครื่องมือเพื่อสื่อสารทางอารมณ์ จึงเป็นการจัดอุปสรรคข้างต้น มีข้อได้เปรียบอยู่ตรงที่การใช้รูปภาพเพื่อสื่อสารใช้กระบวนการทำงานของสมองซีกขวา ซึ่งเป็นส่วนเดียวกับบริเวณที่มีหน้าที่โดยตรงต่ออารมณ์ความรู้สึก สมองจึงไม่ต้องแปลความกลับไปกลับมา ข้อมูลจึงมีความตรงนำเชื่อถือ และสามารถสื่อสารในรูปแบบที่การสื่อสารด้วยคำพูดไม่สามารถกระทำได้

นอกจากคุณลักษณะในการสื่อสารอย่างตรงไปตรงมาแล้ว กระบวนการที่เกิดขึ้น ขณะบุคคลตัดสินใจถ่ายภาพก็เป็นสิ่งที่น่าสนใจและมีความหมาย บุคคลอาจไม่ได้ตระหนักว่า ตนเองมีองค์ประกอบในการตัดสินใจเลือกถ่ายภาพแต่ละภาพอย่างไร แต่เพราะปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในธรรมชาตินั้นมีมากมายมหาศาลไม่อาจบันทึกไว้ได้ทั้งหมด จึงจำเป็นต้องเลือกถ่ายภาพ ที่มีความสำคัญกับตนเองไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง เช่น รูปภาพนั้นอาจตรงต่อความรู้สึกภายในใจ สัมพันธ์กับประสบการณ์ที่มีความหมาย สะท้อนความทรงจำในอดีต หรืออาจจะเป็นรูปที่ควรค่า แก่การระลึกถึงในภายหลัง (Weiser, 2004) ภาพถ่ายจึงใช้สะท้อนถึงความทรงจำของสถานการณ์ หรือบุคคลที่มีความหมายมากกว่าสถานการณ์หรือบุคคลอื่นที่ไม่ได้รับการบันทึกเก็บไว้

ภาพที่รวบรวมจากคนหนึ่งๆ ย่อมสามารถบอกเล่าเรื่องราวของผู้นั้น ไม่ว่าจะ เป็นครอบครัว กิจกรรม สถานะทางเศรษฐกิจ ตลอดจนลักษณะภายใน เช่น นิสัย อารมณ์ที่แฝงในภาพ

ภาพทุกภาพจึงบอกเรื่องราวของบุคคลที่เกี่ยวข้อง เช่นเดียวกับการสะสมไปรษณียบัตร สะสมภาพจากนิตยสาร สะสมภาพจากอินเทอร์เน็ต หรือสะสมภาพที่ถ่ายโดยผู้อื่น รวมไปถึงการกระทำ เช่น งานอดิเรก กีฬา กิจกรรมที่โปรดปราน เนื้อเพลงที่ชื่นชอบ บุคคลที่ยึดเป็นแบบอย่าง พฤติกรรมทั้งหลายสามารถสะท้อนถึงสภาวะภายใน แรงจูงใจ คุณค่าที่บุคคลให้ต่อสิ่งต่างๆ ที่แฝงตัวอยู่ในการกระทำเหล่านั้นด้วยเสมอ

ความหมายของรูปภาพไม่ได้อยู่แค่เพียงในสาระที่รูปภาพสื่อสารออกมาเท่านั้น แต่ยังประกอบด้วยรายละเอียดนามธรรมที่เป็นปรากฏการณ์ในใจของผู้พบเห็นรูปภาพแต่ละคน ซึ่งรายละเอียดเหล่านี้เกิดขึ้นในใจของผู้ถ่ายภาพ ทำให้ภาพมีความพิเศษมากพอแก่การบันทึกไว้ และก็เกิดขึ้นในใจของผู้ที่พบเห็นภาพด้วยเช่นกัน ซึ่งความหมายที่แต่ละคนให้มันมักแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับทัศนคติต่อโลก ประสบการณ์ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ที่มีความพิเศษเฉพาะบุคคล ดังนั้นความหมายของภาพและอารมณ์ที่ซ่อนอยู่ข้างหลัง จึงขึ้นอยู่กับว่าใครเป็นผู้พบเห็นภาพ เพราะโลกการรับรู้และประสบการณ์ของแต่ละคน ทำให้บุคคลนิยามสิ่งที่มองว่าเป็นจริงต่างกัน ดังนั้นการตอบสนองต่อรูปภาพที่บุคคลรู้สึกว่าเป็นพิเศษ สามารถใช้บอกอะไรมากมายเกี่ยวกับตัวเขา รูปภาพสามารถนำไปใช้เป็นเสมือนสะพาน เพื่อนำไปสู่การสำรวจประสบการณ์ภายในของบุคคล เมื่อได้รับการถามด้วยคำถามที่เหมาะสม ผู้บำบัดแต่ละคนอาจใช้เทคนิคนี้แตกต่างกันไปเล็กน้อย ซึ่งไม่มีถูก ไม่มีผิด ขึ้นอยู่กับความเชี่ยวชาญทางวิชาชีพและแนวทฤษฎีที่นำมาใช้ ร่วมกับความ ต้องการของผู้รับบริการโดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานการณ์และเป้าหมายในการรักษา (Weiser, 2004)

เทคนิคการใช้รูปภาพในการบำบัดรักษาจะไม่ใช้การตีความ เพราะความหมายที่แท้จริงจะต้องมาจากผู้รับบริการเอง โดยการเอื้อหรือเปิดโอกาสด้วยคำถามปลายเปิดของการรับรู้ อารมณ์ และความคิดที่เชื่อมโยงของรูปภาพแต่ละใบ จะแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล ดังนั้นจึงไม่มีคำตอบที่ผิดสำหรับการตีความหมายส่วนบุคคล และไม่มีเกณฑ์แปลความหมายใดๆ ที่สามารถนำมาใช้ประเมินหรือวัดการรับรู้ของผู้รับบริการได้ ภายใต้แนวความคิดนี้จึงไม่เชื่อว่าภาพหนึ่งภาพจะสามารถนำไปตีความ จัดประเภทคน บ่งชี้สภาวะทางจิต หรือวินิจฉัยปัญหาใดๆ แต่ผู้บำบัดที่ใช้เทคนิครูปภาพเป็นสื่อนี้จะสังเกตวิธีการตอบสนอง เช่น รูปแบบหรือภาพที่เกิดขึ้นๆ สังเกตเนื้อหาหรือสัญลักษณ์ที่ดูผิดธรรมดา และการตอบสนองทางอารมณ์ที่บ่งความรู้สึกภายในที่ผู้รับบริการเองอาจเคยหรือไม่เคยตระหนักมาก่อน ซึ่งความหมายขณะดูภาพอาจเพิ่มเติมจากตอนที่ผู้รับบริการกำลังถ่ายภาพ ซึ่งก็สะท้อนภาวะจิตใจขณะนั้นจริงๆ รูปภาพของผู้รับบริการมักเป็นสัญลักษณ์แทนโครงสร้างภายในของตน มักอุปมาอุปมัยกับการตระหนักรู้ในตนเอง ในรูปแบบที่การสื่อสารทางคำพูดไม่สามารถใช้แทนได้ (Weiser, 2004) จึงไม่จำเป็นต้องมีการอบรมพิเศษ

สำหรับเทคนิคการใช้รูปภาพเป็นสื่อ ทั้งผู้บำบัดก็ไม่ต้องได้รับการอบรมเฉพาะทาง เหมือนการใช้ศิลปะประเภทอื่นๆ และตัวผู้รับบริการก็ไม่จำเป็นต้องได้รับการฝึกทักษะมาก่อน เนื่องจากเป็นการใช้รูปภาพเพื่อสื่อสาร ไม่ใช่เพื่องานศิลปะ (Hammond & Gantt, 1998; Weiser, 1984 อ้างถึงใน Glover-Graf & Miller, 2006)

สำหรับช่างภาพรูปภาพที่ได้ อาจเป็นผลลัพธ์สุดท้าย ขณะที่การใช้รูปภาพเป็นสื่อ รูปภาพจะเป็นเพียงการเริ่มต้น ความหมายไม่ได้ขึ้นอยู่กับเนื้อหาที่มองเห็น แต่อยู่ในทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นเมื่อผู้รับบริการมีปฏิสัมพันธ์ต่อรูปภาพนั้น เช่น ความทรงจำ อารมณ์ ความรู้สึกระหว่างการพูดคุยเกี่ยวกับรูปภาพ สิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้เป็นเสมือนผลพลอยได้จากกระบวนการแต่ก็มักให้ข้อมูลที่ประโยชน์ คือ เมื่อผู้รับบริการพูดถึงความหมายของรูปภาพ เขามักจะเปิดเผยเกี่ยวกับตนเอง เช่น ค่านิยม ความเชื่อ ทศนคติ และความคาดหวังที่แฝงมากับคำพูด ผู้บำบัดจะได้ภาพที่ชัดเจนขึ้นเกี่ยวกับโลกของผู้รับบริการ โดยผู้บำบัดจะใช้การถามคำถามเกี่ยวกับรูปภาพเสมือนว่ารูปภาพนั้นมีชีวิตและสามารถพูดได้ด้วยตนเอง วิธีการนำรูปภาพมาใช้จึงเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลถ่ายทอดความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์เชื่อมโยง หรือความหมายที่มีความเฉพาะตน ซึ่งก็ช่วยเพิ่มความเป็นไปได้ของการรักษาให้สูงขึ้น อาจกล่าวโดยสรุปว่า บทบาทหลักของผู้บำบัด คือ การส่งเสริมและสนับสนุนการค้นพบลักษณะตนเองขณะที่ผู้รับบริการสำรวจและมีปฏิสัมพันธ์กับรูปภาพที่ตนได้มองเห็น สร้างขึ้น สะสมไว้ จำได้ หรือแม้แต่เพียงรูปภาพในจินตนาการ

Judy Weiser (2004) นักจิตวิทยาผู้ดำรงตำแหน่งเป็นผู้อำนวยการศูนย์การใช้รูปภาพในกระบวนการบำบัด (Phototherapy Centre) ในเมืองแวนคูเวอร์ ประเทศแคนาดา โดยเป็นผู้ก่อตั้งวารสารการใช้รูปภาพในกระบวนการบำบัด (Journal of Phototherapy) ได้แนะนำวิธีนำรูปภาพมาใช้แยกเป็นหัวข้อต่างๆ ซึ่งจะขอกกล่าวถึงเฉพาะหัวข้อที่เกี่ยวกับการศึกษาคั้งนี้ ดังนี้

1. รูปภาพที่ถ่ายขึ้นหรือสร้างขึ้นโดยผู้รับบริการ
2. รูปภาพผู้รับบริการถ่ายตนเอง
3. โฟโตโปรเจคทีฟ (Photo-Projectives)

1) รูปภาพที่ถ่ายขึ้นหรือสร้างขึ้นโดยผู้รับบริการ

รูปภาพที่ถ่ายขึ้นหรือสร้างขึ้นโดยผู้รับบริการ หมายถึง รูปภาพที่ผู้รับบริการเป็นผู้บันทึกภาพด้วยตนเอง หรือรวบรวมจากแหล่งต่างๆ เช่น นิตยสาร ไปรษณียบัตร อินเทอร์เน็ต หรือภาพจากการจัดกระทำทางดิจิทัล (Digital Manipulation) และอื่นๆ รวมไปถึงจนถึงภาพสแกนและภาพจากการทำสำเนา เป็นต้น (Weiser, 2004)

รูปภาพแต่ละใบเก็บข้อมูลของผู้บันทึกภาพไว้ เนื้อหาสาระที่เห็นในรูปนั้นใช้แทน สิ่งที่สำคัญในมุมมองของผู้ถ่ายภาพ และแม้ว่าเขาจะไม่ได้เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในรูปภาพเหล่านี้เอง แต่ก็เป็นคนตัดสินใจทุกขั้นตอนเกี่ยวกับ บุคคล สถานที่ เวลา วิธีการ และเหตุผลของภาพแต่ละใบ ภาพถ่ายแต่ละใบจึงเก็บข้อมูลของผู้บันทึกภาพเอาไว้ เช่นเดียวกับการเก็บสิ่งที่บันทึกอยู่ในภาพ ทั้งเนื้อหาของภาพที่มองเห็นอย่างผิวเผิน และเบื้องหลังของการตัดสินใจขณะวางแผนถ่ายภาพ เป็นสิ่งที่สามารถแสดงถึงบุคคล สถานที่ หรือวัตถุต่างๆ ที่มีความหมายกับผู้ถ่ายภาพมากที่สุด ขณะที่รูปภาพของสิ่งที่ไม่มีความสำคัญก็ไม่ได้ถูกบันทึกไว้ตั้งแต่แรกแล้ว การใช้รูปภาพไม่เพียงแต่ ทำให้เห็นค่านิยมภายในแต่ยังแสดงถึงระบบความเชื่อและการรับรู้ ซึ่งเป็นแหล่งที่มาของความรู้สึก ความคิด ทักษะคิด พฤติกรรม และความคาดหวังหรือการตัดสินใจต่างๆ เป็นส่วนที่ส่วนที่เป็น รูปธรรมของความคิด ความรู้สึก และความทรงจำที่อยู่ในส่วนลึกของจิตใจ

ผู้บำบัดไม่เพียงสำรวจรูปภาพด้วยคำถามทั่วไป เช่น อะไร ที่ไหน กับใคร เมื่อไร และทำไมเท่านั้น แต่ยังมองหารูปแบบที่เกิดขึ้นซ้ำๆ สัญลักษณ์ของบุคคล การอุปมาอุปไมย และ ข้อมูลจากภาพอื่นๆ ที่ผู้รับบริการอาจไม่ตระหนักถึงในขณะที่กำลังตัดสินใจบันทึกภาพ บางครั้ง เมื่อผู้รับบริการใช้เวลาสักครู่ มองดูรูปภาพที่เขาถ่ายไว้ตลอดระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมา และ สألว่าภาพเหล่านี้บอกอะไรกับเขา เช่นเดียวกับความคิดข้างในและความรู้สึกที่อยู่ในนั้น เขา อาจสังเกตเห็นที่มาและรายละเอียดของปัญหาที่ผู้รับบริการกำลังเผชิญอยู่ปัจจุบัน กระบวนการ บำบัดที่ใช้รูปภาพ อาจเริ่มด้วยการอธิบายรูปภาพให้ชัดเจน แต่การได้พูดคุยปรึกษา การพิจารณา ประเด็นสำคัญ การมองสิ่งที่รูปภาพสะท้อน และการสำรวจเรื่องราวของรูปภาพ รวมไปถึงเหตุผลที่ บันทึกและเก็บภาพเหล่านี้ไว้ มักแสดงให้เห็นถึงอารมณ์ ความคิด ความทรงจำ ปัญหาและ ประเด็นที่เกี่ยวข้องได้ (Weiser, 2004)

นอกเหนือจากการพิจารณารูปที่ผู้รับบริการนำติดตัวมา ผู้บำบัดอาจมอบหมาย ให้ผู้รับบริการทำงานอื่นๆ เช่น ถ่ายภาพมาส่ง ประดิษฐ์ภาพมาส่ง หรือรวบรวมภาพจากแหล่งอื่น เพื่อนำไปสู่ประเด็นที่ผู้รับบริการต้องการสำรวจให้ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

รูปภาพช่วยให้ผู้รับบริการได้รู้จักตนเองเพิ่มขึ้น มองเห็นเอกลักษณ์ของตนเอง ได้สำรวจเปรียบเทียบระหว่างสิ่งที่ตนคาดหวังกับสิ่งที่เป็นอย่างจริง และรูปภาพอาจช่วยให้ ผู้รับบริการพบว่าความคาดหวังหรือความผิดหวังนั้นเกิดมาจากสิ่งใด รูปภาพสามารถใช้เป็น จุดเริ่มต้นของการบำบัดที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อ เช่นเดียวกับการใช้รูปภาพที่ผู้รับบริการนำมาจากบ้าน การมอบหมายงานถ่ายภาพไม่ควรกำหนดเนื้อหาเฉพาะเจาะจง เช่น นี่คือฟิล์มม้วนสุดท้ายบนโลก ให้คุณถ่ายภาพและนำภาพเหล่านั้นมาด้วยในการพบกันครั้งหน้า หรือให้บันทึกสิ่งที่ต้องการ

เก็บไว้เป็นภาพถ่ายที่เป็นมรดกแก่ลูกหลานของคุณ ฯลฯ การทำให้ “ปรากฏออกสู่ภายนอก” ช่วยให้คุณได้มองเห็นสิ่งเหล่านั้นชัดเจนขึ้น และสามารถสำรวจสิ่งที่กล่าวมานี้ได้อย่างมั่นใจ ตัวอย่าง เช่น อาจมอบหมายให้ผู้รับบริการบันทึกหรือหารูปภาพที่แสดงถึงสถานที่ บุคคล สิ่งที่ทำให้ฉันรู้สึกสนใจ หรือสิ่งที่ฉันต้องการทำมากที่สุด หรือบ้าน ครอบครัว เพื่อน สัตว์เลี้ยง หรือชีวิตประจำวันของฉัน หรืออาจเป็นสิ่งที่ลึกซึ้งขึ้น เช่น สิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงบนโลกนี้ หรือสิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุข (หรือเสียใจ หรือโกรธ หรือ...) หรือสิ่งที่ต้องแก้ไขในชีวิต หรืออดีต และอนาคตของฉัน หรืออุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในเส้นทางชีวิตของฉัน หรือชีวิตฉันจะเป็นอย่างไร ถ้าไม่ได้ประสบกับปัญหาเหล่านี้ หรือสิ่งที่ฉันไม่สามารถสื่อสารด้วย “คำพูด” ได้ ฯลฯ

2) รูปภาพที่ผู้รับบริการถ่ายตนเอง

Weiser (2004) ได้กล่าวว่ารูปถ่ายตนเอง หมายถึง ภาพที่ถ่ายตัวเองจริงๆ หรือภาพที่เป็นการเปรียบเทียบ โดยผู้รับบริการเป็นผู้ควบคุมองค์ประกอบต่างๆ ในการบันทึกภาพเอง โดยไม่ได้ถูกรบกวนจากสิ่งใดๆ ผู้ถ่ายภาพมีโอกาสสำรวจตนเองอย่างอิสระว่า ตัวเขาเองเป็นใคร เมื่อไม่มีผู้อื่นเฝ้ามอง ตัดสิน หรือพยายามควบคุมกระบวนการนั้น ฉะนั้นประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง การรู้จักตนเอง ความมั่นใจในตนเอง การยอมรับในตนเอง ที่มักจะเป็นแก่นของปัญหาของผู้รับบริการ จะได้รับการสังเกต โดยการมองตนเองด้วยตนเอง ในแบบที่ไม่ได้ถูกกำกับด้วยข้อมูลหรือความเห็นจากผู้อื่น เป็นสิ่งที่มีประสิทธิภาพและมีคุณประโยชน์อย่างมาก ในแง่ของการบำบัดรักษา

การถ่ายภาพตนเองนั้น ทำให้บุคคลได้เผชิญหน้าโดยตรงกับตนเอง ซึ่งไม่เพียงแต่เป็นวิธีการที่มีความตรงและมีประสิทธิภาพสูงแล้ว ยังเป็นภาพที่เอื้อการเปิดเผยอารมณ์ส่วนบุคคล ดังนั้น ภาพถ่ายบุคคลจึงเป็นวิธีการกระตุ้นกระบวนการที่ลึกซึ้งระหว่างการบำบัดได้อย่างรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ เวลาเหล่านี้อาจเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการเผชิญหน้ากับตนเอง เมื่อกลไกการป้องกันตนเองนั้นเกิดขึ้นได้ยากเพราะไม่มีผู้อื่นสำหรับการประณาม ผู้รับบริการสามารถใช้ภาพที่สร้างขึ้นมานี้เป็นจุดเริ่มต้นสำหรับการพูดคุยกับตนเองด้วยการสื่อสารภายในและสำรวจผลที่เกิดขึ้นหรือข้อค้นพบด้วยตนเอง เมื่อการเผชิญหน้าถูกทำให้เกิดขึ้น และภายใต้การแนะนำโดยผู้บำบัดผู้รับบริการจะมองเห็นภาพของตนเองที่ชัดเจนขึ้น (Weiser, 2004)

การถ่ายภาพตนเองช่วยให้ผู้รับบริการแยกแยะตัวเองออกจากตัวตนที่เขาไม่ชอบ ไม่ต้องการ หรือต้องการเปลี่ยนแปลงโดยที่ไม่มีผู้อื่นรับรู้ ในช่วงการบำบัดรักษาผู้รับบริการจะเผชิญหน้ากับตนเองอย่างไม่ต้องกังวลว่าจะไม่สอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้อื่น ผู้รับบริการมักเกิดการตระหนักรู้ว่า โลกการรับรู้ และการตัดสินใจของตนส่วนใดที่เกิดจากการรับเอาความคาดหวัง

ของผู้อื่นหรือสังคม แทนที่จะเป็นตัวเองอย่างใกล้ชิดกับตัวตนภายใน ผู้รับบริการจะเริ่มเข้าใจว่า ตัวของเขาเองเป็นคนที่ควรรับผิดชอบต่อการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงหรือการพัฒนาที่ต้องการ และตระหนักดีว่าการพัฒนานั้นขึ้นกับตัวเขาเองที่จะเริ่มต้นกระบวนการและเป็นตัวเขาเองที่จะ รับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น เทคนิคการใช้รูปภาพเป็นสื่อจะทำให้ผู้รับบริการสามารถแยกแยะความ แตกต่างระหว่าง “ฉันทำไม่ได้” กับ “ฉันทำได้ แต่ไม่ทำ” (Weiser, 2004)

การใช้เทคนิคนี้อาจเริ่มด้วยการมอบหมายให้ผู้รับบริการถ่ายภาพทั้งภาพตนเอง และภาพที่เป็นตัวแทนของตนอย่างแท้จริง อาจใช้กล้องโพรเจกต์ในช่วงระหว่างการปรึกษาเลย หรือทำการบันทึกภาพ เก็บรวบรวมภาพในภายหลัง ในลักษณะงานที่ได้รับมอบหมายจากผู้บำบัด ซึ่งภาพแต่ละภาพจะได้รับการสำรวจในแง่มุมมองที่แตกต่างหรือในรูปแบบของตัวเอง ตัวอย่าง เช่น ผู้รับบริการอาจได้รับมอบหมายให้ถ่ายภาพตนเอง (อาจเป็นภาพเดี่ยว หรือภาพชุด) ที่แสดงถึง ความรู้สึกของฉันทันที หรือสิ่งที่ฉันปรารถนาให้ผู้อื่นเห็นในฉัน หรือชีวิตวัยเด็กของฉันเป็นเหมือน. หรือส่วนของฉันที่ชอบมากที่สุด (น้อยที่สุด) หรือสิ่งที่แม่ต้องการให้ฉันเป็น หรือฉันจะเป็นอย่างไร เมื่ออายุเท่ากับพ่อของฉันทันทีในปัจจุบัน หรืออาจเป็นคำถามที่ลึกซึ้งอีก เช่น ฉันจะเป็นอย่างไรถ้าฉัน ไม่ได้มีปัญหาเหล่านี้ หรือ “ฉัน” ในแบบที่ไม่มีใครรู้ หรือฉันจะเป็นใคร ถ้าไม่ได้เป็นตัวเองในตอนนี ผลการถ่ายภาพจะได้คำตอบในสิ่งที่คำพูดไม่สามารถสื่อสารได้อย่างครอบคลุม การสนทนาเกี่ยวกับรูปภาพในเวลาต่อมา และการใช้รูปภาพที่มีความเป็นหลักฐานเชิงรูปธรรม (ซึ่งสร้างขึ้นด้วยผู้รับบริการเอง ดังนั้น จึงไม่มีข้อโต้แย้งในด้านความตั้งใจหรืออคติที่อาจเจือปน) ทำให้ได้รายละเอียดเพิ่มเติมในเนื้อหาที่ไม่เคยเกิดการตระหนักรู้มาก่อน และให้ข้อมูลที่ เป็นประโยชน์ต่อกระบวนการบำบัดรักษา

3) โฟโตโปรเจคทีฟ (Photo-Projectives)

โฟโตโปรเจคทีฟ (Photo-Projectives) มีฐานจากความเข้าใจว่า ความหมายของ รูปภาพเกิดจากกระบวนการภายในของผู้ดูภาพ ผู้บันทึกภาพ หรือกระทั่งผู้วางแผนในการถ่ายภาพ การรับรู้หรือตอบสนองต่อรูปภาพเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นองค์ประกอบภายในใจของแต่ละบุคคล โดยเทคนิคนี้ไม่ได้ให้ความสำคัญกับรูปภาพ แต่อาศัยพื้นที่นามธรรมระหว่างรูปภาพกับผู้ดูภาพ ซึ่งเป็นส่วนที่แต่ละคนมีการตอบสนองกับสิ่งที่มองเห็นแตกต่างกัน (Weiser, 2004)

ผู้ที่สวมแว่นตามองโลกรอบตัวผ่านเลนส์ คล้ายกับการสวมแว่นตากันแดดที่ทำให้ การรับรู้ภาพสิ่งรอบตัวเปลี่ยนแปลงไปเล็กน้อย บุคคลมักมองโลกรอบตัวผ่านเลนส์ที่เขาอาจไม่ ตระหนักว่าตนเองกำลังมีอยู่ เป็นเลนส์ที่คัดกรองสิ่งภายนอกที่จะผ่านเข้ามา เช่น การเลือกรับรู้ ความคิด และความรู้สึก ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มีผลต่อบุคคล แม้ว่าจะไม่เคยตระหนักถึงมาก่อนเลย สิ่งที

บุคคลสังเกตเห็นรอบตัวหรือในรูปภาพ มักเชื่อมโยงกับรายละเอียดในใจอื่นๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงขณะของการมองภาพ ดังนั้นถ้าผู้บำบัดสามารถหาคำตอบได้ว่า “ทำไม” ผู้รับบริการจึงตอบสนองหรือถ่ายภาพในรูปแบบเช่นนั้น จะทำให้ได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ เกี่ยวกับคุณค่าภายในที่อาจไม่เคยได้รับการตระหนักรู้ และความคาดหวังที่เกี่ยวข้อง

การดูภาพมักส่งผลให้เกิดการตอบสนองทางอารมณ์ แม้ว่ารูปภาพจะไม่ค่อยน่าสนใจก็ตาม เมื่อบุคคลมองภาพเขาจะให้ความหมายต่อรูปภาพ ซึ่งอาจเป็นความหมายที่เหมือนหรือแตกต่างจากความหมายของผู้บันทึกภาพก็ได้ แผนที่ใต้จิตสำนึก (Unconscious Map) ที่บุคคลใช้เพื่อเข้าใจสิ่งต่างๆ ภายในใจ ถูกสร้างขึ้นโดยภูมิหลังทางครอบครัวและวัฒนธรรม รวมทั้งประสบการณ์เฉพาะตัวที่มีอยู่ในขณะเวลานั้น เป็นกรอบตัวกรองที่บุคคลใช้ในการรับรู้และให้ความหมายต่อโลก ปฏิกริยาต่อรูปภาพจึงเป็นส่วนเดียวเท่านั้นที่ทำให้เห็นปัจจัยภายในได้ และถ้าบุคคลไม่สังเกตเห็นสิ่งใด ก็พูดได้ว่ามันไม่มีอยู่สำหรับเขา หรือมีอยู่แต่ไม่มีสำคัญพอที่จะให้ ความสนใจ ผู้ดูภาพมักไม่ตระหนักว่าเรื่องราวที่พบในรูปภาพนั้นๆ คือ การเลือกฉายออก (Selectively-Projected) โดยตัวเขาเอง ซึ่งมีฐานมาจากการตีความหมายส่วนบุคคลว่า รายละเอียดที่มองเห็นนั้นหมายถึงอะไร และอาจแปลกใจที่ผู้อื่นสามารถมองรูปภาพใบเดียวกันนี้ แตกต่างกันไปมาก โดยไม่ได้ตระหนักว่า สิ่งที่สื่อสารออกมานั้นได้รับอิทธิพลจากตัวผู้มอง บุคคลมักกำหนดความหมายไปสู่รูปภาพ ไม่เพียงแต่ภาพจากนิตยสาร หรือโปรษณียบัตรเท่านั้น แต่ยังสามารถใช้กับภาพถ่ายที่มีลักษณะไม่เป็นทางการที่บ้านหรือบรรยายชีวิตประจำวันของบุคคล (Weiser, 2004) แม้กระทั่งภาพถ่ายส่วนบุคคลที่คุ้นเคยก็ไม่เคยได้รับการแปลความหมาย เหมือนกันจากคนหลายคน หรือแม้แต่จากผู้ที่อยู่ในภาพเหล่านั้นเอง

เทคนิคโฟโตโปรเจกทีฟ (Photo-Projectives) เป็นวิธีที่ช่วยให้ผู้รับบริการสามารถเผชิญต่อปัจจัยคัดกรองการรับรู้ทั้งของตน สังคม ครอบครัว ชั้นเรียน วัฒนธรรม และอื่นๆ ได้อย่างปลอดภัยโดยไม่ถูกทำให้ด้อยค่า (Devalued) ทำให้ต่ำลง (Demeaned) ถูกลดพลังในตน (Disempowerment) หรือถูกตัดสินโดยผู้อื่นที่มีตัวกรองการรับรู้แตกต่างกัน ในการบำบัดรักษาที่ การสื่อสารอย่างชัดเจนเป็นสิ่งสำคัญ เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้รับบริการสามารถตระหนักถึงวิธีของตน ในการตีความโลก หรือพฤติกรรมของบุคคลอื่น ในแบบที่วิธีอื่นไม่สามารถทำได้

เมื่อบุคคลสามารถยอมรับว่าคนอื่นอาจมองภาพแตกต่างกันไป เขาจะเริ่มเข้าใจกระบวนการของการเลือกรับรู้ ซึ่งเกิดขึ้นในปฏิสัมพันธ์ในทุกๆวัน และเขาอาจจะเริ่มตระหนักได้ว่าการกระทำหรือความรู้สึกประณามผู้อื่นนั้น มีพื้นฐานมาจากโครงสร้างหรือการฉายออกของตัวเอง มากกว่าความเป็นจริงที่มีอยู่ข้างนอก หรืออาจตระหนักว่ามีวิธีการมากกว่าหนึ่งวิธีในการมอง

สถานการณ์ที่เผชิญอยู่ ผู้รับบริการจะได้รับประโยชน์จากการลองเปลี่ยนมาพิจารณาในมุมมองอื่น เพื่อนำผู้รับบริการไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ต้องการ ผู้บำบัดจะต้องสามารถมองโลกผ่านสายตาของผู้รับบริการได้ก่อน แล้วจึงค้นพบตัวคั่นกรองความจริงที่เลือกความหมายเฉพาะตัวให้กับพวกเขา

เทคนิคโฟโตโปรเจคทีฟ (Photo-Projectives) เป็นพื้นที่นามธรรมระหว่างรูปภาพกับผู้บันทึกภาพหรือผู้ดูภาพ ผู้รับบริการจะได้รับการสนับสนุนให้นึกถึงวิธีการที่ตัวเองใช้สร้างความหมายให้กับรูปภาพ พยายามเพิ่มการตระหนักรู้ว่าเกิดสิ่งใดขึ้นขณะที่บันทึกภาพหรือดูภาพ ซึ่งจะทำให้เขาเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการภายในที่ไม่เคยรู้มาก่อน เช่น รูปภาพอาจเตือนให้นึกถึงบางสิ่ง บางคน หรือบางสถานที่ในชีวิต อาจปลุกความทรงจำหรืออารมณ์ความรู้สึกที่เชื่อมโยงกับสิ่งเร้าทางรูปภาพนั้น อาจนำไปสู่ข้อค้นพบเพิ่มเติม หรือทำให้คำถามที่ยังไม่ได้คำตอบถูกดึงขึ้นมาสู่ระดับจิตสำนึกโดยบังเอิญ กระบวนการเหล่านี้เกิดขึ้นแม้ว่าผู้รับบริการจะดูภาพถ่ายหรือภาพจากอัลบั้มของตนเอง หรือภาพที่บันทึกไว้โดยผู้อื่น รวมถึงรูปภาพที่ผู้บำบัดเป็นผู้เลือกมาใช้ในกระบวนการบำบัดรักษา สิ่งสำคัญอยู่ที่รูปภาพนั้นใช้เป็นเพียง “จุดเริ่มต้น” ไม่ใช่ “ผลสุดท้าย” เสมือนเป็นสิ่งกระตุ้นหรือตัวเร่งปฏิกิริยา เพื่อสนับสนุนให้ผู้รับบริการได้ฉายออกซึ่งความหมายและอารมณ์ต่อรูปภาพ ซึ่งเป็นวิธีการแห่งการเปิดเผยส่วนลึกที่ซ่อนอยู่ข้างใน (Weiser, 2004)

สำหรับการตอบสนองต่อรูปภาพใดๆ จะไม่มีการตัดสินเรื่องความถูกต้องหรือผิด ถูกหรือผิดเป็นเรื่องว่า รูปภาพสามารถนำไปสู่เนื้อหาที่ต้องการมากกว่าเป็นเรื่องของความถูกต้อง ผู้บำบัดให้ความสนใจไม่เพียงแต่คำตอบของผู้รับบริการต่อรูปภาพ แต่ยังสนใจเหตุผลที่ซ่อนอยู่ว่าทำไมคำตอบเหล่านี้จึงปรากฏขึ้น และเนื่องจากความหมายที่บุคคลให้กับสิ่งที่ถูกสำหรับคนนั้นๆ เทคนิคนี้จึงเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพเพื่อช่วยการตระหนักรู้ในตน และการให้อำนาจในตนเอง โดยเฉพาะผู้รับบริการที่อยู่กับการไม่เห็นคุณค่าของตน และมีความสงสัยในตนเอง

ตัวอย่าง : ผู้รับบริการอาจได้รับการขอให้ถ่ายภาพหรือเลือกรูปภาพที่เขาสนใจ และภายหลังจากการพิจารณารูปภาพสักคู่หนึ่งแล้ว ก็ให้บันทึกบทสนทนาของรูปภาพหรือตอบคำถามเหล่านี้ เช่น อะไรคือเรื่องราวที่เกิดขึ้นในรูปภาพนี้ หรือเหตุใดรูปภาพนี้จึงได้รับการบันทึกไว้ (ถ่ายไว้) หรือเกิดความคิด ความรู้สึก หรือความทรงจำอะไรขึ้นบ้าง เมื่อคุณมองดูรูปภาพนี้ หรือคุณคิดว่าผู้บันทึกภาพถ่ายภาพเหล่านี้ไว้ทำไม และเขาพอใจกับผลที่เกิดขึ้นหรือไม่ หรือคุณที่ตั้งชื่อรูปภาพนี้ว่าอะไร หรือถ้ารูปภาพสามารถพูดได้ มันจะพูดหรือถามว่าอะไร หรืออะไรคือข้อความหรือความลับที่เก็บอยู่ข้างใน หรือรูปภาพนี้ทำให้คุณนึกถึงอะไรในชีวิตของคุณ

แม้คำตอบของผู้รับบริการต่อคำถามจากรูปภาพ จะนำไปสู่ความเข้าใจที่ชัดเจนขึ้นเกี่ยวกับวิธีการคิดและอารมณ์ความรู้สึก แต่ประโยชน์ในการบำบัดรักษาที่นอกเหนือไปกว่านี้

คือ การสะท้อนให้เห็นว่าทำไมเขาจึงนึกถึงสิ่งเหล่านี้เป็นคำตอบแรก ซึ่งคำตอบจากคำถามว่า “ทำไม” ทำให้รู้เกี่ยวกับเขามากกว่า คำตอบจากคำถามแรกๆ ว่า “อะไร” และเนื่องจากความหมายของรูปภาพใดๆ ขึ้นอยู่กับปัจจัยทางด้านอารมณ์มากกว่าแค่เพียงสิ่งที่มองเห็น จึงไม่น่าแปลกใจที่รูปภาพมักจะปลุกความทรงจำภายในและความรู้สึกที่เข้มข้น ร่วมกันกับข้อมูลเชื่อมโยงที่ทับถมไว้เบื้องล่างของจิตใจ ถึงแม้บุคคลจะไม่ค่อยหยุดคิดว่าทำไมและเหตุผลใดกระบวนการนี้จึงเกิดขึ้น แต่นี่ก็คือจุดสนใจหรือวัตถุประสงค์หลักของงานด้านโฟโตโปรเจกทีฟ (Photo-Projectives)

1.2.3 ประโยชน์ของการใช้รูปภาพในการบำบัดรักษา

สำหรับประโยชน์ในการใช้รูปภาพในการบำบัด Frith และ Harcourt (2007)

ศึกษาการใช้รูปภาพเพื่อบันทึกประสบการณ์การได้รับเคมีบำบัดของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมเพศหญิง ซึ่งพบความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เกิดผื่นนอง เกิดรอยแผลเป็น ผมหงอก น้ำหนักเพิ่มหรือลด การเข้าสู่วัยทองก่อนเวลาอันควร และการเปลี่ยนแปลงในภาพลักษณ์ ในการศึกษาคั้งนี้ได้ตรวจสอบผลการใช้รูปภาพเป็นสื่อ (Photo-Elicitation Method) ซึ่งหมายถึง การใช้รูปภาพจากผู้วิจัยหรือผู้เข้าร่วมการวิจัย เพื่อนำมาใช้เป็นเครื่องมือนำทางไปสู่ข้อมูลเกี่ยวกับปรากฏการณ์ด้านจิตสังคม โดยใช้การสัมภาษณ์ประกอบรูปภาพ เพื่อสำรวจประสบการณ์ภายใน สถานการณ์ชีวิต พฤติกรรม และความเชื่อ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยของ คือ ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม จำนวน 19 คน พบประเด็นที่น่าสนใจของการใช้รูปภาพเป็นตัวกระตุ้น ดังนี้

ประการหนึ่ง คือ รูปภาพส่งเสริมการสร้างสรรค์ โดยใช้เป็นตัวแทนประสบการณ์ ทำให้ประสบการณ์ได้รับการมองเห็น ได้แก่ 1) เป็นข้อมูลเชิงรูปธรรม ใช้รูปภาพบันทึกเหตุการณ์ กิจกรรม และการกระทำ 2) เป็นสัญลักษณ์แทนความรู้สึก เช่น รูปภาพผลไม้เล็กๆ ที่แขวนอยู่บนต้นไม้ แทนความรู้สึกรอคอย ขึ้นอยู่กับผู้อื่น หรือถูกแขวนอยู่ 3) เป็นสัญลักษณ์แทนความสัมพันธ์ เช่น รูปภาพของขวัญที่ได้รับจากบุคคลอันเป็นที่รัก

ประการสอง คือ บทสนทนาเกี่ยวกับรูปภาพนั้นสำคัญไม่น้อยไปกว่ารูปภาพเอง โดยอาจตั้งคำถามในประเด็นว่า บุคคลมีการตัดสินใจเลือกถ่ายภาพที่เป็นตัวแทนเหล่านั้นอย่างไร สิ่งที่บุคคลเลือกนำเสนอในรูปภาพพร้อมทั้งเหตุผล และการซักถามพูดคุยเกี่ยวกับรูปภาพนั้น ฯลฯ ผู้วิจัยจะได้ข้อมูลและประสบการณ์อันหลากหลายสมบูรณ์ เช่น คำถามเกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจว่าจะถ่ายภาพใดและกระบวนการในการสร้างสรรค์ภาพถ่าย หรือ “รูปภาพ” ที่ตกลงหรือหายไปจากอัลบั้ม หรือเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่ได้รับการแทนด้วยรูปภาพ เป็นต้น

ประการสาม คือ รูปภาพมีประโยชน์ในการบันทึกเหตุการณ์ข้ามช่วงเวลา เช่น ช่วยระลึกถึงเหตุการณ์ที่สำคัญและช่วยทำให้ประสบการณ์มีความสดใหม่อีกครั้ง ช่วยให้เห็น

พัฒนาการหรือการฟื้นตัวจากความเจ็บป่วย และกระบวนการในการเผชิญหรือการจัดการเกี่ยวกับการรักษา ช่วยให้เห็นภาพรวมเพื่อนำมาเปรียบเทียบให้เกิดการตระหนักรู้ใหม่ๆ และเป็นกิจกรรมที่สนุกและคุ้นเคย ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยอยู่ในกระบวนการได้นาน แม้จะมีปฏิสัมพันธ์กับทีมผู้วิจัยน้อย

ประการสี่ คือ การใช้รูปภาพทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถเป็นผู้กำหนดวิธีการและช่วงเวลาในการเข้าร่วมวิจัยได้เอง มีประโยชน์ต่อการได้รับข้อมูลที่ซับซ้อน ครบถ้วน สมบูรณ์โดยไม่เรียกร้องจากผู้ป่วยมากเกินไป มีความสำคัญกับผู้ป่วยที่อาจเหนื่อยล้าจากอาการของโรค โดยเฉพาะผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดเต้านมที่อาจกำลังเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในภาพลักษณ์หรือผู้ป่วยที่มีพลังงาน ความแข็งแรง และความสามารถในการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกัน เช่น ผู้ป่วยจะเป็นผู้กำหนดว่าช่วงเวลา วิธีการ และความถี่เท่าใดที่เขาจะเข้าร่วมการวิจัย และผู้ป่วยจะเป็นผู้กำหนดว่าภาพถ่ายและประสบการณ์ใดของตนควรจะเปิดเผยต่อผู้อื่น

ประการสุดท้าย คือ การใช้รูปภาพทำให้สามารถเข้าถึงโลกของผู้ป่วยที่ไม่ได้อยู่ในโรงพยาบาล ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงบริบทที่กว้างกว่าในด้านสุขภาพ ความเจ็บป่วย และการรักษา

การใช้รูปภาพเป็นสื่อ (Photo-Elicitation Method) เป็นเทคนิคใหม่เพื่อเข้าถึงเรื่องราวเกี่ยวกับสุขภาวะของผู้ป่วย ทำให้เกิดวิธีการอันหลากหลายในการใช้สิ่งอื่นเป็นตัวแทนสำรวจ และบรรยายประสบการณ์ เช่น ผู้ป่วยหญิงคนหนึ่งให้คุณค่ากับรูปถ่ายซึ่งเธอเชื่อว่าบันทึกประสบการณ์ที่สำคัญและชัดเจน ขณะที่ผู้ป่วยหลายคนต้องการเก็บรูปภาพเพื่อให้ตนเองจำได้ว่าเขารู้สึกอย่างไรในเวลานี้ โดยผู้ป่วยที่เข้าร่วมการวิจัยนี้ได้เข้าร่วมโครงการที่มากกว่าเพียงการวิจัย แต่เขาได้เข้าใจชีวิต ผ่านความเจ็บป่วย และการรักษาที่เกี่ยวข้อง

เทคนิคทั้งสามที่กล่าวมา ได้แก่ การใช้รูปภาพจากผู้รับบริการ การใช้รูปภาพที่ผู้รับบริการถ่ายตนเอง หรือเทคนิคโฟโตโปรเจคทีฟ (Photo-Projectives) แม้แบ่งเป็นเทคนิคต่างๆ แต่ก็มีส่วนทับซ้อนคล้ายคลึงกัน คือ เป็นเทคนิคที่ประยุกต์ใช้รูปภาพเสมือนเป็นสะพานเชื่อมไปสู่โลกการรับรู้ ทัศนคติ ค่านิยม เหตุการณ์อ้างอิง ประสบการณ์ชีวิต และกรอบแนวคิดของแต่ละคน ด้วยเข้าใจว่า รูปภาพใดๆ ที่ผู้รับบริการถ่ายขึ้นหรือสร้างขึ้น แม้เนื้อหาสาระของภาพจะเกี่ยวข้องกับสิ่งอื่นๆ บุคคลอื่นๆ สถานที่อื่นๆ ฯลฯ แต่ในมิติของกระบวนการของการตัดสินใจถ่ายภาพนั้น ไม่มีเนื้อหาใดที่จะไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้ถ่ายภาพ เพราะผู้ถ่ายภาพคือผู้ที่กระทำการเลือกว่าสิ่งใดมีคุณค่าสมควรที่จะเข้าไปอยู่ในรูปภาพมากกว่าสิ่งอื่นๆ ที่อาจไม่ได้รับความสนใจตั้งแต่แรก แม้ไม่ใช่รูปที่ผู้รับบริการถ่ายขึ้น เช่น รูปจากนิตยสาร รูปจากอินเทอร์เน็ต หรือรูปที่ผู้บำบัดจัดหามา กระบวนการภายในเกี่ยวกับการให้ความหมาย ก็เกิดขึ้นเมื่อผู้รับบริการมองเห็นรูปภาพเหล่านั้น

1.3 การประยุกต์ใช้รูปภาพในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการใช้รูปภาพเป็นสื่อ มาผสมผสานกันเพื่อประโยชน์ในการให้ความช่วยเหลือ กล่าวคือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นการปรึกษาที่อาศัยหลักพุทธธรรมมาเป็นพื้นฐาน มีวัตถุประสงค์เพื่อบรรเทาความทุกข์ในจิตใจ อันเกิดมาจากความยึดมั่นถือมั่น จนไม่อาจดำรงชีวิตอยู่อย่างสันนิบาแนบแน่นกับสภาวะที่เป็นจริง โดยการใช้รูปภาพจะมีประโยชน์ทั้งในบทบาทที่สอดคล้องกับงานวิจัยจิตวิทยาในฝั่งตะวันตก คือ เป็นเครื่องมือเพื่อช่วยในการสำรวจสภาวะจิตใจและประสบการณ์ภายในของตนเองผ่านรูปภาพ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการสื่อสาร โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความคิด และความรู้สึก ซึ่งประโยชน์ของการใช้สัญลักษณ์จะช่วยให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย และช่วยลดการป้องกันตนเอง ความเป็นรูปธรรมของรูปภาพจะช่วยให้ผู้รับบริการและนักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถใช้เวลาอยู่กับเนื้อหาเรื่องราว และช่วยเพิ่มความสามารถในการเชื่อมโยงไปสู่ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องมากขึ้น ประกอบกับการใช้รูปภาพเป็นสื่อ มีข้อได้เปรียบตรงการเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ที่ อาจมีความเปราะบางต่อการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับเอกลักษณ์ของตน ได้มีอิสระในการเลือกหรือตัดสินใจว่าตนเองนั้นพร้อมจะนำเสนอประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในเนื้อหา เรื่องราว หรือลักษณะใด โดยสรุปแล้วการใช้รูปภาพในบทบาทนี้ จะช่วยขยายการตระหนักรู้ในตนเองให้มากยิ่งขึ้น

ส่วนอีกบทบาทหนึ่งของรูปภาพจะใช้ประยุกต์เข้ากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยรูปภาพจะใช้เป็นองค์ประกอบในการแก้ไขชีวิตตามแนวทางของกลุ่มที่มีพุทธธรรมเป็นฐาน กล่าวคือ รูปภาพโดยเฉพาะรูปภาพธรรมชาติ จะมีเนื้อหาที่แฝงไปด้วยปรัชญาในการดำรงชีวิต เช่น ความหวัง ความไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค การดำรงอยู่กับทุกฤดูกาลของชีวิตอย่างเข้มแข็งมั่นคง ตลอดจนมองเห็นว่าทุกชีวิตที่เกิดขึ้นและมีอยู่จริงในธรรมชาติ ล้วนแล้วแต่ต้องเป็นอนิน เป็นอนุ หรือมีจุดต่างพร้อมเป็นธรรมดา ใจที่ไม่ได้คาดหวังความสมบูรณ์แบบ แต่ยอมรับได้แม้ข้อบกพร่อง จึงไม่ต้องพบกับผิดหวัง หม่นหมอง เหนื่อยหน่าย หรือท้อแท้ จนสูญเสียพลังใจในการดำรงชีวิต แม้ว่าการเอื้อให้บุคคลคลายความเคยชินจากความยึดมั่นถือมั่น หรือความคาดหวังต่อสิ่งต่างๆ จะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ถนัดนัก แต่การเปรียบเทียบตนเองกับรูปภาพโดยเฉพาะรูปภาพธรรมชาติจะเป็นวิธีที่แยบคายที่เอื้อให้บุคคลได้ตระหนักเห็นทุกข์อันเกิดจากใจที่ยึดตามความคาดหวังของตน ตลอดจนสามารถเข้าใจในความจริง มองเห็นความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกันของธรรมชาติแวดล้อม และมองเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป เมื่อใจคลายจากความยึดติดแล้ว ก็จะสามารถดำรงชีวิตของตนได้อย่างเป็นสุขและกลมกลืนกับความจริงรอบตัวมากยิ่งขึ้น จะเห็นได้ว่าการใช้รูปภาพในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีความสอดคล้องเหมาะสมกันอย่างยิ่ง

2. ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง

2.1 นิยามและความหมาย

นิยามของ “ปัญญา” ตามแนวพุทธศาสนามีความหมาย ลึกซึ้ง ครอบคลุมเนื้อที่กว้างขวาง แต่ในที่นี้จะกล่าวถึงปัญญา แค่เพียงในขอบข่ายที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งหมายถึง ภาวะใจที่มีคุณภาพ เบิกบาน ปลอดโปร่ง โล่ง และเป็นอิสระ เนื่องด้วยเข้าใจในความ เป็นจริงของธรรมชาติ โลก และชีวิต จนเกิดการตระหนักรู้และสามารถดำรงตนได้อย่างสอดคล้อง กลมกลืนกับความเป็นจริง (สุภาพร ประดับสมุทร, 2551) จิตใจที่ไม่ยึดถือแต่ความต้องการของตน จะไม่ต้องทนทุกข์ทรมาน เหน็ดเหนื่อย และผิดหวังจากการออกแรง พยายาม ยึดถือ ผืน เหนี่ยวรั้ง ใ้หรือแยกแยะระหว่างความคาดหวังที่ยึดไว้ กับความจริงที่กำลังเผชิญอยู่นั้น บรรจบลงที่จุดเดียวกัน แต่จะกระทำตนเองอย่างผู้มีปัญญาเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตนต้องการด้วยความเข้าใจ ซึ่งที่กล่าวมา เป็นความเข้าใจในระดับโลกีย์ปัญญาที่เน้นถึงภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและความเปลี่ยนแปลง เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับผู้คนเพื่อการปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

ปัญญา คือความเข้าใจที่ลึกซึ้งในความจริงของธรรมชาติ เป็นความเข้าใจว่าแต่ละสิ่งนั้น เป็นไปตามเหตุทุกประการที่เข้ามาเนื่องกันตามวิถีทางของมันเอง ดังนั้นก็ย่อมมีการเปลี่ยนแปลง มีวันหมดอายุ มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป แล้วก็เกิดขึ้นใหม่ตามวิถี จนสามารถหยั่งรู้สนิทแนบกับ ความจริงจากการสัมผัสโดยตรง เชื่อมโยงกับการปฏิบัติในชีวิตจริง ซึ่งไม่ใช่แค่เพียงเข้าใจในระดับ ถ้อยคำเท่านั้น แต่ต้องฝังตัวลงลึกไปถึงชีวิต เลือดเนื้อ และจิตใจ จึงจะเห็นพร้อมสามารถนำความ เข้าใจดังกล่าว มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นตัวเอง (เพชรพรรณ แคนศิลป์, 2550) คำว่า “ปัญญา” ในที่นี้ มีความหมายแตกต่างจากคำว่า “สติปัญญา” ที่ใช้กันทั่วไปในภาษาไทย ซึ่งความหมายนั้นจะตรงกับภาษาบาลีว่า “โณโก” หมายถึง ปัญญาชนิดที่ไม่ได้วางจากตัวกูของกู (พุทธทาสภิกขุ, 2547) คือ เต็มไปด้วยการยึดติด โดยจะยกนิยามปัญญาที่เคยมีผู้ศึกษาไว้ ดังนี้

นิยามปัญญาของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2541)

“ปัญญา แปลว่า ความรู้ทั่ว หรือรู้ชัด ได้แก่ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้ เหตุผล หรือ ความรู้ประเภทแยกคัดจัดสรร และวินิจฉัย คือแยกแยะ วินิจฉัยได้ ว่า จริง เท็จ ดี ชั่ว ถูก ผิด ควร ไม่ควร คุณ โทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ รู้ความสัมพันธ์ ระหว่างเหตุและผล หรือปัจจัยต่างๆ รู้ภาวะ ความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ รู้ว่าจะ นำไปใช้หรือปฏิบัติอย่างไร จึงจะแก้ปัญหาได้ หรือให้สำเร็จผลที่มุ่งหมาย” (หน้า 422-423)

“ความรู้ระดับใช้งานหรือแก้ปัญหา แต่ในที่นี้ท่านหมายถึงเฉพาะความรู้ที่จะใช้แก้ปัญหาชีวิตของมนุษย์ คือ ดับทุกข์ หรือพูดอีกอย่างหนึ่ง ความรู้ที่จะทำให้รู้จักดำเนินชีวิตให้ถูกต้องดีงาม ไม่ให้เกิดปัญหา ไม่ให้เป็นที่มาของทุกข์ ซึ่งมีวิธีพูดได้หลายแง่ เช่นว่า ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง หรือรู้ร้อยสัจจ์ หรือมองเห็นปัจจุสมุปบาท หรือความคิดที่ไม่ถูกนิรวรณ 5 ครอบงำ” (หน้า 422-423)

นิยามปัญญาของธีรวรณ ธีระพงษ์ (2549)

“ปัญญา คือ ความเข้าใจในกฎธรรมชาติ จัดอยู่ในองค์มรรค สัมมาทิฐิ และ สัมมาสังกัปปะ เป็นการตระหนักถึงภาวะที่แท้ของการเชื่อมโยงสัมพันธ์ของสรรพสิ่ง ซึ่งจะทำให้เกิดการตระหนักรู้อย่างชัดเจนถึงมิติเรื่องการดำรงอยู่ การเปลี่ยนแปลง เสื่อมสลาย และตระหนักในภาวะที่แท้แห่งการต่อเนื่องสัมพันธ์ในมิติของกาลเวลา เพื่อที่ดำรงอยู่กับภาวะธรรมชาติได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน เป็นความเติบโตและงอกงามภายใน” (หน้า 41)

นิยามปัญญาของเพชรพรรณ แดนศิลป์ (2550)

“ปัญญา คือ ความรู้ที่จะใช้แก้ปัญหาของมนุษย์ คือ ดับทุกข์ หรือพูดอีกอย่างหนึ่ง ความรู้ที่จะทำให้รู้จักดำเนินชีวิตให้ถูกต้องดีงาม ไม่ให้เกิดปัญหา ไม่ให้เป็นที่มาของทุกข์ ซึ่งมีวิธีพูดได้หลายแง่ หลายด้าน เช่นว่า ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง หรือรู้ร้อยสัจจ์ หรือ มองเห็นปัจจุสมุปบาท” (หน้า 46)

นิยามปัญญาของสุภาพร ประดับสมุทร (2551)

“ปัญญา คือ ความเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์ สภาวะที่หลุดออกจากความทุกข์ ความเข้าใจธรรมชาติความเป็นไปของชีวิตและสรรพสิ่งรอบตัว ความเข้าใจที่ถูกต้องเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง ไม่มีสิ่งใดคงที่ไม่เปลี่ยนแปลง และอยู่ได้ด้วยตัวของมันเองโดยไม่อิงอาศัยสิ่งใด แต่ทุกสิ่งผันแปรไปตามเหตุปัจจัยที่เอื้ออิงอาศัยซึ่งกันและกัน ทำให้ละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ของเราของเขา ซึ่งเป็นพื้นฐานของภาวะใจที่เป็นสุข” (หน้า 52)

ปัญญาในทางเซน ก็คือ การปลดปล่อยตนให้เป็นอิสระ เป็นการบรรลุพุทธิภาวะหรือซาตริ ซึ่ง วินทร์ เลียววารินทร์ (2552) ได้อธิบายคำนิยามไว้ดังต่อไปนี้

“ซาโตริ (Satori) คือ การกำจัดความคิดปรุงแต่ง (Delusive Thinking) ซึ่งเป็นต้นตอของปัญหาทุกอย่างของมนุษย์ เมื่อขจัดมันไปได้ ก็ทำให้โลก โกรธ หลง หายไปด้วย พุดง่าย ๆ ก็คือการทำลายอุปาทานในขันธ เพื่อให้อัตตาสิ้นไป เมื่อไม่มีอัตตา ก็เป็นอิสระ” (หน้า 33-34)

โดยสรุป ปัญญา คือ ความรู้อันทำให้เกิดภาวะใจที่มีคุณภาพ ปลอดโปร่ง โล่ง เป็นอิสระ เนื่องจากสามารถหยั่งถึงความจริงแท้ของธรรมชาติ มองเห็นการเชื่อมโยงสัมพันธ์ของสรรพสิ่ง และเข้าใจถูกต้องถึงความเป็นกระแสที่มาประชุมรวมกัน โดยไม่มีตัวตนที่แท้ ไม่มีสิ่งใดคงที่ไม่เปลี่ยนแปลง หรืออยู่ได้ด้วยตัวของมันเองโดยไม่อ้างอิงสิ่งใด ไม่สามารถถูกครอบครองโดยผู้ใด ทำให้ละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนของเราของเขา ซึ่งเป็นพื้นฐานของภาวะใจที่เป็นสุข

“ความรู้” ในปัญญานั้น ไม่ใช่ความรู้ที่เป็นข้อมูลข่าวสาร (Knowledge) ซึ่งหมายถึงความรู้ที่เป็นตัวหนังสือ หรือความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติทั่วไป แต่เป็นความรู้ประเภทที่เรียนรู้ผ่านชีวิต ต้องสัมผัสอย่างลึกซึ้งด้วยหัวใจอันอ่อนโยน เป็นการมองเห็นสัมพันธ์ภาพระหว่างสิ่งต่างๆ ตามจริง เป็นความเข้าใจที่ลึกซึ้งถึงความจริงที่ซ่อนลึกกว่าถ้อยคำอีกชั้นหนึ่ง (เพริศพรพรรณ แดนศิลป์, 2550) ซึ่งในคำนิยามข้างต้นมีคำว่า “มองเห็นความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง” หมายถึง เห็นอิทัปปัจจยตา และ “โดยไม่มีตัวตนที่แท้ ไม่มีสิ่งใดคงที่ ไม่เปลี่ยนแปลง หรืออยู่ได้ด้วยตัวของมันเอง” หมายถึง เห็นคุณภาพของอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา หรือเรียกรวมกว่า การเปลี่ยนแปลง หรือ “ไตรลักษณ์” ในงานวิจัยนี้จะให้นิยามของคำว่า ปัญญาที่ประกอบด้วยความเข้าใจในความสัมพันธ์เชื่อมโยง และปัญญาที่ประกอบด้วยความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง (อิทัปปัจจยตา)

หลักอิทัปปัจจยตา หมายถึง ภาวะที่มีสิ่งนี้ๆ เป็นเหตุปัจจัย จึงทำให้เกิดสิ่งนั้นๆ ตามมา มาจากคำว่า อิทั + ปัจจย + ตา โดยคำว่า “อิทั” แปลว่า นี้ “ปัจจย” แปลว่า ปัจจัย องค์ประกอบ ส่วน “ตา” แปลว่า ภาวะ เมื่อนำมารวมกันทั้งหมด “อิทัปปัจจยตา” จึงคือ หลักสากลของความจริงของธรรมชาติที่อาศัยกันเกิดขึ้น กล่าวคือ ผลที่เกิดขึ้นหนึ่งประการ มาจากเหตุปัจจัยทุกประการ และเพียงเหตุปัจจัยเดียว ก็ส่งผลกระทบต่อเนื่องไปยังผลที่เกิดขึ้นทุกประการ เนื่องจากสิ่งทั้งหลายมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ดังที่ โสริช โพรธแก้ว (2536) กล่าวว่า

“กระแสแห่งการเกิดขึ้นของดอกบัวนั้นซับซ้อนและเกี่ยวเนื่องกับความเคลื่อนไหว เล็กๆ น้อยๆ มากมายมหาศาล การเกิดขึ้นของดอกบัวนั้นย่อมต้องประกอบด้วย

แสงแดดอันอบอุ่นของดวงอาทิตย์ ความเยือกเย็นของสายฝน ความอ่อนไหวของสายลม และความอ่อนนุ่มของเนื้อดิน และด้วยกลไกอันลึกลับมหัศจรรย์เกินกว่าจะเข้าใจด้วยสติปัญญาของมนุษย์ ปรากฏการณ์เช่นนี้ล้วนเป็นความมหัศจรรย์อันยากแก่การอธิบายและเข้าใจ แต่เป็นความจริงที่สามารถสัมผัสและชื่นชมได้” (หน้า 57)

ประโยคที่กล่าวว่า “การเกิดขึ้นของดอกบัวนั้นซับซ้อนและเกี่ยวเนื่องกับความเคลื่อนไหวเล็กๆ น้อยๆ มากมายมหาศาล” แสดงถึงความงาม ความสมบูรณ์ และความสมดุลของธรรมชาติที่ต้องอาศัยกันเกิดขึ้น เป็นกระแสแห่งความสัมพันธ์ระหว่างทุกอย่างโดยที่มนุษย์อาจไม่ได้สังเกตเห็นหรือมองข้ามไป เช่น “แสงแดดอันอบอุ่นของดวงอาทิตย์ ความเยือกเย็นของสายฝน ความอ่อนไหวของสายลม และความอ่อนนุ่มของเนื้อดิน และด้วยกลไกอันลึกลับมหัศจรรย์เกินกว่าจะเข้าใจได้ด้วยสติปัญญาของมนุษย์” ชีวิตอันสง่างามของดอกบัวนั้น ต้องประกอบไปด้วยส่วนประกอบต่างๆ ทั้งความอบอุ่น ความเยือกเย็น ความอ่อนไหว ความอ่อนนุ่ม และสิ่งอื่นๆ ซึ่งสิ่งเล็กน้อยๆ เหล่านี้ เป็นองค์ประกอบหรือเป็นส่วนของกันและกันที่อวดตาว ผสมผสาน กลมกลืนอยู่ในเนื้อที่ของดอกบัว ไม่อาจแบ่งแยกของเขาหรือของเรา ไม่อาจกำหนดให้มีหรือไม่มีได้ดังใจชีวิตมนุษย์ที่สมบูรณ์และงดงามก็เช่นกัน ย่อมต้องประกอบไปด้วยหลากหลายแห่งฤดูกาลชีวิต บางช่วงเวลาก็เต็มไปด้วยความอบอุ่น บางช่วงเวลาก็มีความอ่อนไหว บางช่วงเวลาอาจต้องพบเจอกับความเยือกเย็น แวะเวียนเข้ามาทักทายอย่างสม่ำเสมอทุกรูปแบบ ประเด็นจึงไม่ได้อยู่ที่การจัดการสิ่งแวดล้อมอย่างไรให้ชีวิตพบแต่ความอบอุ่น แต่คือการดำรงชีวิตอยู่กับทุกสภาวะการณด้วยจิตใจอันเข้มแข็งและมั่นคง เพราะทุกช่วงเวลาก็คือส่วนประกอบที่สำคัญในทุกชีวิตที่สมบูรณ์

ปัญญาในหลักอภิปัจจยตา หมายถึง การรู้หลักสากลของความจริงในธรรมชาติที่ต้องอาศัยกันและกันเกิดขึ้นเท่านั้น ไม่มีตัวตนโดยแท้ ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเชื่อมโยงเป็นเหตุปัจจัย ผสมกลมกลืน จนไม่สามารถแยกแยะออกจากกันได้อย่างหมดจด เพียงแต่มนุษย์มักมีความเข้าใจบิดเบือน มักมองเห็นเพียงบางเหตุหรือบางปัจจัยเท่านั้น แล้วก็นำไปสรุปถึงผลลัพธ์ที่ตนปรารถนาสิ่งที่ตามมา คือ มนุษย์มักพยายามออกแรงควบคุมสิ่งทั้งหลายให้เป็นไปตามความต้องการของตน ปรากฏการณ์นี้อาจปรากฏกับตนเองหรือบุคคลรอบข้างในรูปแบบต่างๆ เช่น ผิดหวังในความรัก สอบตก ไม่ได้รับเลือก ประสบความล้มเหลว หรือกระทั่งเหตุการณ์น่ายินดี เช่น สมหวังในความรัก ครอบครัวอบอุ่น ได้รับทุนการศึกษา สอบได้คะแนนดี มีความสามารถ มีเกียรติ มีคนยกย่องชื่นชมเมื่อเข้าใจดังนี้เราจึงพึงมองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างทุกอย่าง มองเห็นกระแสความเป็นไปเข้าใจถึงความกลมเกลียวเป็นเนื้อเดียวกัน ตลอดจนพึงขอบคุณและมีทำที่ที่อ่อนน้อมต่อสรรพสิ่ง

2) ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง (ไตรลักษณ์)

ไตรลักษณ์ คือ หลักสากลของความเป็นจริงในธรรมชาติ ครอบคลุมเนื้อที่เดียวกันกับหลักอทิปปัจจยตาที่ว่า สรรพสิ่งต่างๆ อาศัยกันเกิดขึ้น ไม่มีตัวตนที่แท้จริง มีแต่เพียงกระแส จึงมีการเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) มีความไม่อยู่คงที่ (ทุกขัง) และไม่มีตัวตนที่แท้ถาวร (อนัตตา) ความเข้าใจในกฎสามัญที่เรียกว่า กฎไตรลักษณ์ จะช่วยให้เกิดความอิสระ สามารถปลดปล่อยตนออกจากพันธนาการความยึดมั่นถือมั่น เมื่อใจเกิดยึดในคุณลักษณะที่พึงปรารถนาบางประการ อยากให้มีสิ่งนั้นอยู่ไปตลอด แต่ความเป็นจริงแล้วสรรพสิ่งล้วนเป็นกระแส อาศัยกันเกิดขึ้นทั้งสิ้น จึงมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา บุคคลที่ไม่เข้าใจในกฎไตรลักษณ์ จะมีภาวะใจที่ดิ้นรน บีบคั้นไม่เป็นสุข เพราะกำลังพยายามกระทำในสิ่งที่ฝืนกับความเป็นจริง ความโล่งโปร่งเป็นอิสระจะเกิดเมื่อบุคคลมีความเข้าใจในความจริง จนสามารถดำรงตนอย่างสอดคล้องกับกระแสที่เปลี่ยนแปลง

ปัญญาในไตรลักษณ์ คือ การเห็นความจริงของการเปลี่ยนแปลง ไม่ยั่งยืน ไม่คงที่ ซึ่งปรากฏอยู่ในสรรพสิ่งต่างๆ อย่างไม่มีข้อยกเว้น ปัญญาในหลักไตรลักษณ์นี้ทำให้บุคคลเข้าใจและไม่ดำรงชีวิตของตนอยู่ในความยึดมั่น จนถูกกักขังอยู่ในความปรารถนาให้ยั่งยืน อยากให้คงที่ เช่น แก้วตายึดถือว่าตนเป็นคนมีหน้าตาสวย เมื่อวันหนึ่งที่มีคนมาวิพากษ์วิจารณ์ใบหน้าของตน แก้วตาจึงเกิดความไม่พอใจ เนื่องจากการวิพากษ์วิจารณ์นั้นทำให้ความรู้สึกว่าตนมีหน้าตาสวยถูกเขย่าให้สั่นสะเทือน แก้วตาซึ่งต้องการรักษาสภาวะของตนไว้ จึงเกิดความขุ่นเคืองขึ้นในใจ หรือนายสมหมายแต่งงานกับคู่รัก โดยหวังว่าจะอยู่กินกันไปจนแก่จนเฒ่า แต่เมื่อเวลาผ่านไป 2 ปี ปรากฏว่าภรรยาของนายสมหมายประสบอุบัติเหตุเสียชีวิต ใจของนายสมหมายจึงว่าวุ่น คลุ้มคลั่ง ทุกรนทुरาย สวดอ้อนวอน ทำอะไรรู้ก็ได้ให้เรื่องทั้งหมดเป็นเพียงฝันไป เพราะนายสมหมายไม่เคยนึกถึงการสูญเสียที่มาถึงเร็วเช่นนี้มาก่อน ใจจึงยังไม่สามารถยอมรับได้ว่าเรื่องทั้งหมดคือเรื่องจริง

โดยสรุป ปัญญาเป็นสภาวะของจิตใจที่มีคุณภาพ เนื่องด้วยการรู้ถึงความจริงของชีวิตและธรรมชาติ ที่มีลักษณะของอทิปปัจจยตา และไตรลักษณ์ ซึ่งแท้จริงก็คือภาวะเดียวที่ซ้อนกันอยู่ ปัญญาจึงเป็นเนื้อที่ของความเข้าใจความจริงของชีวิต เป็นเนื้อที่ของความสงบสุข และเป็นเนื้อที่ที่ความทุกข์อันเกิดจากความไม่เข้าใจ ความหลงผิด ความยึดมั่นถือมั่น หรือความปรารถนาไม่สามารถเกิดขึ้นได้ บุคคลจึงมองสิ่งทั้งหลายด้วยใจเป็นกลางไม่ถูกชักจูงตามความชอบหรือไม่ชอบ เพราะความไม่รู้ ความไม่เข้าใจ ได้ถูกบรรเทาให้จางหายคลายไป เกิดเป็นภาวะความแจ่มใส ความปลอดโปร่งโล่งสบายเข้ามาแทนที่ เพราะจิตใจเข้าถึงความเป็นจริงจนสามารถปลดปล่อยตนจากเงื่อนไขและพัฒนาการที่บีบบังคับส่งผลถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ จึงสามารถหยัดยีนยึดหยุ่น และจัดการตนเองได้อย่างสมดุลท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง เป็นภาวะจิตใจที่กว้างขวาง

ปราศจากสิ่งรบกวน รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะตามเหตุปัจจัย บุคคลที่เปี่ยมด้วยปัญญาจะเป็นผู้ที่สงบ มั่นคง ใฝ่ นิ่ง ปลอ่ยวาง เป็นอิสระ และมีความแจ่มใส ทุกสิ่งทุกอย่างที่บุคคลเข้าไปเกี่ยวข้องก็จะปรากฏลักษณะของการดำรงอยู่อย่างเข้าใจชีวิต คือ การพึ่งพาอาศัยกันอย่างสมดุลไม่เบียดเบียน เพราะทั้งตัวเราและสรรพสิ่งนั้นส่งผลเชื่อมโยงต่อกัน อย่างไม่มีต้น ไม่มีปลาย เกาะแคะ และเกี่ยวเนื่องต่อกันและกัน อย่างแยกแยะไม่ออก

2.2 แนวคิดหลักในการพัฒนาปัญญา

สัมมาทิฐิ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการแรกของการพัฒนาปัญญา กล่าวคือ ต้องเริ่มต้นจากการมีความเห็นที่ถูกต้องก่อน แล้วจึงสามารถดำรงตนอยู่อย่างเข้าใจชีวิต ทั้งในมิติของศีล สมภาติ และปัญญา หลักในการพัฒนาสัมมาทิฐินั้น มีข้อความในพระไตรปิฎก แสดงหลักการสร้างเสริมสัมมาทิฐิไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิ มี 2 ประการ คือ ปรโตโฆชะและโยนิโสมนสิการ” (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 หน้า 621)

หลักการสร้างเสริมสัมมาทิฐิ ได้แก่ ปรโตโฆชะ และโยนิโสมนสิการ ดังนี้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546)

1. ปรโตโฆชะ (Hearing or learning from others; Inducement by others) ซึ่งแปลว่า เสี่ยงจากผู้อื่น เป็นองค์ประกอบฝ่ายภายนอก ได้แก่ ปัจจัยทางสังคม เช่น การแนะนำ การสั่งสอน คำบอกกล่าว ข่าวสาร ข้อเขียน คำชี้แจง คำอธิบาย การเรียนรู้จากผู้อื่น ในที่นี้หมายถึงเฉพาะส่วนที่ติงามถูกต้อง เฉพาะอย่างยิ่งการรับฟังธรรม ความรู้ หรือคำแนะนำจากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร อาจเรียกง่าย ๆ ว่า วิธีการแห่งศรัทธา ซึ่งเป็นศรัทธาที่เกิดจากการได้เห็นแบบอย่าง รับรู้ด้วยหัวใจ และอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่เอื้อต่อการเกิดปัญญา

2. โยนิโสมนสิการ (Analytical reflection; Reasoned or systematic attention) แปลว่า การทำในใจโดยแยบคาย หรือแปลอีกอย่างหนึ่งว่า คือ การใช้ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น หรือคิดอย่างมีระเบียบ หมายถึง การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลาย มองตามที่เป็นของมัน และโดยวิธีคิดหาเหตุผล สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ให้เห็นตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย ซึ่งก็คือเข้าใจหลักอิทัปปัจจยตา โดยไม่เอาความรู้สึกหรือต้นหาอุปาทานของตนเข้าจับ ทั้งหมดนี้เป็นองค์ประกอบฝ่ายภายใน ได้แก่ ปัจจัยภายในตัวบุคคล อาจเรียกง่าย ๆ ว่า วิธีการแห่งปัญญา

ทั้งสองปัจจัยนี้มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน บุคคลทั่วไปมักต้องอาศัยทั้งสองปัจจัย สนับสนุนซึ่งกันและกัน เช่น ปุถุชนซึ่งมีปัญญาไม่แก่กล้า ย่อมต้องอาศัยการแนะนำชักจูงจากผู้อื่น และคล้อยไปตามคำแนะนำที่ฉลาดได้ง่าย แต่จะต้องฝึกใช้ความสามารถในการคิดอย่างถูกวิธี

ด้วยตนเองจึงจะก้าวหน้าไปถึงที่สุดได้ ส่วนผู้ที่มีปัญญาแก่กล้า ย่อมรู้จักใช้โยนิโสมนสิการได้ดีกว่า แต่ก็ต้องอาศัยคำแนะนำที่ถูกต้องเป็นเครื่องนำทางเบื้องต้น และเป็นเครื่องมือช่วยส่งเสริมให้มีความก้าวหน้ารวดเร็วยิ่งขึ้นในระหว่างการศึกษาอบรม (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546)

ปัจจัยด้านปรโตโมหะเป็นวิธีที่เริ่มต้นด้วยศรัทธาเป็นสำคัญ ต้องอาศัยเสียงจากผู้อื่นที่จะทำให้เกิดสัมมาทิฐิได้ เป็นเสียงที่ดีงาม ถูกต้อง บอกกล่าวชี้แจงความจริง มีเหตุผล เป็นประโยชน์ โดยเฉพาะเสียงที่เกิดจากความรักและความปรารถนาดีที่บุคคลจะรับรู้ได้ด้วยหัวใจ ซึ่งเสียงเหล่านี้ต้องเกิดจากแหล่งที่ดี คือ คนที่มีจิตใจดี คนมีปัญญา หรือคนมีคุณธรรม อาจเรียกสัตบุรุษบ้าง เรียกบัณฑิตบ้าง และถ้าสัตบุรุษหรือบัณฑิตไปแนะนำให้แนวทางสัมมาทิฐิแก่ผู้อื่นก็เรียกว่าเขาได้ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร กัลยาณมิตร ไม่ได้หมายถึง เฉพาะมิตรสหาย หรือเพื่อนที่ดีเท่านั้น แต่ยังหมายถึงบุคคลที่เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชักจูง ชี้แจง ชี้แนะแนวทาง หรือเป็นแบบอย่างให้ผู้อื่น ตัวอย่างเช่น พระพุทธเจ้า ครู อาจารย์ และท่านผู้เป็นพหูสูตทรงปัญญาสามารถแนะนำสั่งสอนเป็นที่ปรึกษาได้แม้จะอายุน้อยกว่า (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) ซึ่งในบริบทของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนี้ บทบาทของผู้ให้บริการการศึกษานั้นก็เป็นเสมือนปัจจัยภายนอกที่ช่วยเอื้อให้เกิดบรรยากาศอันอบอุ่น เป็นกันเอง เหมาะสมแก่การเปิดเผยตนเองอย่างซื่อสัตย์ เพื่อให้เกิดการสำรวจตนเองในลักษณะที่ถี่ถ้วนชัดเจน นำไปสู่การเรียนรู้และองกาม ด้วยเรื่องราวจากประสบการณ์ชีวิตของกันและกัน ตลอดจนเมื่อพบว่าเรื่องราวถ่ายทอดออกมาแล้ว ถูกใจชอบไปด้วยความทุกข์ ผู้ให้การศึกษาก็มีหน้าที่เกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ในการแสดงความเข้าใจ ให้การยอมรับ รวมถึงใช้วิธีการอื่นๆ เช่น การตั้งคำถาม การทำท่าย เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการพิจารณาความจริงบางประการ ให้กระาะอวิชชาอันเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ได้ถูกกระเทาะออก จนผู้รับบริการเกิดการประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง สามารถดำรงชีวิตที่เหลือได้อย่างสนิทแนบแน่นกับความเป็นจริงมากขึ้น ในที่นี้ อาจกล่าวเรียกได้ว่าผู้ให้การศึกษานั้นทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรสำหรับผู้รับบริการ

2.2.1 ความสำคัญของการมีกัลยาณมิตร

มีคำบาลีที่กล่าวถึงกัลยาณมิตรใน 2 มิติด้วยกัน ได้แก่ กัลยาณมิตรสำหรับพระภิกษุ โดยมากเป็นพุทธพจน์ที่ตรัสกับพระภิกษุสงฆ์ มีจุดประสงค์โดยตรงต่อความจริงแท้สูงสุด (ปรมาตถ์) และมีจุดประสงค์เพื่อเสริมสร้างสัมมาทิฐิในแนวที่จะเป็นโลกุตรอย่างชัดเจน (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) ยกตัวอย่าง เช่น

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุพนิมิต
ฉันใด ความมีกัลยาณมิตรก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิต แห่งการเกิดขึ้นของอริย
อัษฎางคิกมรรค แก่ภิกษุ ฉะนั้น ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร พึงหวังสิ่งนี้ได้ คือ จักเจริญ
จักทำให้มาก ซึ่งอริยอัษฎางคิกมรรค” (หน้า 624)

“อาศัยเราผู้เป็นกัลยาณมิตร เหล่าสัตว์ผู้มีชาติเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากชาติ ผู้มี
ชราเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากชรา ผู้มีมรณะเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากมรณะ ผู้
มีโสกะ ปริเทวะ ทุกซ์ โทมณัส และอุปายาส เป็นธรรมดา ย่อมพ้นจาก มีโสกะ
ปริเทวะ ทุกซ์ โทมณัส และอุปายาส” (หน้า 624)

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้เกิดกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด
เกิดขึ้น หรือให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมไป เหมือนความมีกัลยาณมิตรเลย
เมื่อบุคคลมีกัลยาณมิตร กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่
เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมไป” (หน้า 624)

“โดยกำหนดว่าเป็นองค์ประกอบภายนอก เราไม่เล็งเห็นองค์ประกอบอื่นแม้สักข้อ
หนึ่งที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ เหมือนความมีกัลยาณมิตรเลย” (หน้า 624)

ส่วนอีกมิติเป็นกัลยาณมิตรสำหรับชาวบ้านทั่วไป เป็นความหมายที่แตกต่างไป
โดยมุ่งการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในชีวิตประจำวัน กลมกลืนไปกับการชักจูงสัมมาทิฐิในระดับโลกีย์
คือ ความเชื่อกรรม ความสำนึกรับผิดชอบเกี่ยวกับความดีความชั่ว ยังไม่เน้นสัมมาทิฐิขั้นโลกุตระ
แต่เป็นพื้นฐานของปรมัตถ์ต่อไป (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) ยกตัวอย่าง เช่น

“พึงมองเห็นคนมีปัญญา ที่ชอบชี้โทษ พุดจาข่มขี้ เสมือนเป็นผู้บอกชุมทรัพย์
คนเช่นนั้นเป็นบัณฑิตควรคบได้, คบคนเช่นนั้น มีแต่ดีขึ้น ไม่เลวลง” (หน้า 626)

“ผู้ใดหอบลาเนาด้วยใบคา ใบคาย่อมเหม็นกลิ่นปลาคละคลุ้ง, การเกลือกกลั้วคน
พาลย่อมมีผลอย่างนั้น” (หน้า 626)

“ผู้ใดหอกฤษณาด้วยใบไม้ ใบไม้ นั้นย่อมพลอยมีกลิ่นหอมฟุ้ง, การเสวนา
นักปราชญ์ย่อมมีผลอย่างนั้น” (หน้า 626)

“ปราชญ์ย่อมแนะนำสิ่งที่ควรแนะนำ ไม่ชวนทำสิ่งไม่เป็นเรื่อง” (หน้า 626)

“เดินร่วมกัน 7 ก้าว ก็นับว่าเป็นมิตร, เดินร่วมกัน 12 ก้าว ก็นับว่าเป็นสหาย, อยู่ร่วมกันสักเดือนหนึ่ง หรือครึ่งเดือน ก็นับว่าเป็นญาติ, ถ้านานกว่านั้นไป ก็เหมือนเป็นตัวเอง” (หน้า 626)

สำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนี้ ผู้ให้การปรึกษาจะทำหน้าที่เป็น กัลยาณมิตรเพื่อเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่ผู้รับบริการ ให้เกิดสัมมาทิฐิซึ่งอยู่ในระดับโลกีย์ เป็นความเชื่อ ความเห็น ทศนคติ ความรู้ความเข้าใจ ที่มีประโยชน์อันเกี่ยวข้องกับความดีความชั่ว เช่น เชื่อว่าการได้รับผลดีหรือร้ายสอดคล้องกับการกระทำดีหรือชั่วของตน หรือเชื่อมั่นในคุณธรรม ช่วยให้เกิดความประพฤติดีงาม ทำให้สังคมสงบเรียบร้อย (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) เหมาะสมจะนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อนำมาประยุกต์เป็นแนวทางในการใช้ชีวิตของตน และในกระบวนการปรึกษาก็อาจแฝงหรือสอดแทรกสัมมาทิฐิในระดับโลกุตระไปตามโอกาส ซึ่งสัมมาทิฐิขั้นนี้ เป็นการมองโลกและชีวิตตามสภาวะที่เป็น สิ่งทั้งหลายไม่ได้มีตัวตนอยู่จริง มีแต่เพียงกระแสที่อาศัยกันเกิดขึ้นเท่านั้น ไม่มีตัวตนของฉัน ไม่มีตัวตนของเขา ไม่มีตัวตนของวัตถุ ไม่มีตัวตนของสิ่งทั้งหลายทั้งที่พึงปรารถนาและไม่พึงปรารถนา สิ่งทั้งหลายนั้นไม่อาจเป็นของใคร และไม่ขึ้นต่อความปรารถนาของใครได้จริงจัง ทำให้มองเห็นความสัมพันธ์ที่ถูกต้องที่ควรจะมี ระหว่างตนเองกับสิ่งทั้งหลายที่แวดล้อม และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการปฏิบัติตนร่วมกับผู้อื่น ในฐานะเพื่อนแก่ เพื่อนเจ็บ และเพื่อนตาย ความเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายเป็นเพียงความว่างเปล่านี้ เป็นสิ่งที่ขัดแย้งกับความเชื่อเดิมในชีวิตประจำวันมาก ฉะนั้นการทำให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ใน ความจริงดังกล่าวไม่สามารถกระทำได้โดยง่ายนัก เพราะต้องถึงพร้อมด้วยองค์ประกอบข้ออื่นๆ แต่เพียงสัมมาทิฐิในระดับโลกีย์ ก็นับว่ามีคุณค่าอย่างยิ่งในแง่ของการนำไปใช้ประโยชน์

2.2.2 คุณสมบัติของกัลยาณมิตร

ปรโตโฆษะนั้นต้องอาศัยความมีกัลยาณมิตร หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กัลยาณ มิตรตา เมื่อมองในแง่ของการศึกษาธรรม มิตรที่ทำการกรรมร่วมกัน และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน นับว่า เป็นเพียงส่วนประกอบภายนอก สิ่งสำคัญอยู่ที่ความมีอิทธิพลชักจูงกันในด้านความเห็น ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม และความรู้ความเข้าใจที่เรียกรวมว่า “ทิฐิ” คุณสมบัติเบื้องต้นของกัลยาณมิตร คือ จะต้องทำให้บุคคลเกิดศรัทธา เพราะถึงจะอยู่ใกล้ ถ้าไม่ทำให้เกิดศรัทธาก็ไม่มีอิทธิพลชักจูง แต่ถึงจะอยู่ไกล ไม่ได้คลุกคลีกัน เช่น มิตรที่มาทางสื่อมวลชน หนังสือ เรื่องราวของบุคคลอื่น ฯลฯ ถ้าทำให้เกิดศรัทธา ก็สามารถมีอิทธิพลชักจูงได้ ผู้ใดแม้จะมีปัญญา แต่เมื่อไม่ทำให้เขาเกิดศรัทธา ก็ยังไม่ได้ฐานะเป็นกัลยาณมิตร “ข้อตัดสินว่า ทำหน้าที่กัลยาณมิตรได้สำเร็จคือ ทำให้ผู้เสวนาเกิด

มีสัมมาทิฐิ” (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 หน้า 642) นอกจากจะทำให้เกิดศรัทธาแล้ว ยังต้องประกอบไปด้วยคุณธรรมอื่น เช่น คุณธรรมของผู้ที่เป็นคนดี (สัปปริสธรรม 7) คุณธรรมของมิตรแท้หรือมิตรที่เที่ยงาม (กัลยาณมิตรธรรม 7) และธรรมของผู้แสดงธรรม (ธรรมเทศกธรรม) ฯลฯ

สัปปริสธรรม 7

คุณธรรมเบื้องต้นของกัลยาณมิตร คือ เป็นสัตบุรุษ หมายถึง เป็นคนดี หรือเป็นคนที่แท้ มิตรที่จะทำให้เกิดสัมมาทิฐินั้นจะต้องเป็นมิตรผู้ที่มีสัมมาทิฐิในตัวเองก่อน เริ่มด้วยการเข้าถึงธรรม และการเป็นคนดีจากภายใน กระทำสิ่งดีทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ เมื่อผู้ใดคบหาก็จะเผยแพร่วรรุ่ ความดีงาม หรือชักจูงให้มีความเห็นถูกต้อง โดยการสั่งสอน แนะนำ หรือกระจายความเข้าใจนั้นด้วยความปรารถนาดี ด้วยเมตตากรุณา ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิ และการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบขึ้น มีส่วนประกอบ ต่อไปนี้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546)

1. ธัมมัญญูตา แปลว่า รู้หลักและเหตุ คือ รู้หลักความจริงของธรรมชาติ รู้หลักการ กฎเกณฑ์ แบบแผน หน้าที่ ซึ่งจะเป็เหตุให้สามารถกระทำการได้สำเร็จผลตามความมุ่งหมาย เช่น รู้ว่าหลักธรรมที่ตนควรจะศึกษาและนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันมีอะไรบ้าง
2. อัตถัญญูตา แปลว่า รู้ความมุ่งหมายและรู้จักผล คือ รู้ความมุ่งหมาย และความหมายของหลักธรรม หรือหลักการ กฎเกณฑ์ หน้าที่ รู้ผลที่ประสงค์ของกิจที่จะทำ เช่น รู้ว่าธรรมที่ตนศึกษาและปฏิบัติ นั้น มีจุดหมายหรือความมุ่งหมายอย่างไร ตลอดจนรู้ประโยชน์ที่เป็นจุดมุ่งหมายหรือสาระของชีวิต
3. อัตถัญญูตา แปลว่า รู้จักตน คือ รู้ฐานะ ภาวะ เพศ ความรู้ ความถนัด ความสามารถ กำลัง และคุณธรรมของตนตามความเป็นจริง เป็นต้น เพื่อประพฤติปฏิบัติได้เหมาะสม เกิดผลดี เช่น รู้ว่าตนเองมีศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา และปฏิภาณแค่ไหน
4. มัตถัญญูตา แปลว่า รู้จักประมาณ คือ รู้จักความพอเหมาะ พอดี เช่น รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร รู้จักประมาณในการใช้จ่ายทรัพย์ เป็นต้น
5. กาลัญญูตา แปลว่า รู้จักกาล เช่น รู้ว่าเวลาไหนควรทำอะไร รู้จักเวลา เร็ยงาน เวลาทำงาน เวลาพักผ่อน เป็นต้น
6. ปริสัญญูตา แปลว่า รู้จักชุมชน คือ รู้จักถิ่น รู้จักมารยาท ระเบียบวินัย ขนบธรรมเนียมประเพณี และข้อควรรู้ควรปฏิบัติอื่น ๆ ต่อชุมชนนั้น
7. ปุคคลัญญูตา แปลว่า รู้จักบุคคล คือ รู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล ความสามารถ และคุณธรรม เพื่อการปฏิบัติต่อผู้นั้นอย่างถูกต้อง เช่น ควรไปข้องเกี่ยวกับหรือไม่ ควรเข้าไปคบหาอย่างไร จะยกย่อง จะตำหนิ หรือจะแนะนำสั่งสอนอย่างไร จึงจะได้ผลดี เป็นต้น

กัลยาณมิตรธรรม 7

กัลยาณมิตร เป็นมิตรผู้เพียบพร้อมไปด้วยคุณธรรม ตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรม ทำหน้าที่เป็นชาวพุทธที่ดี เพื่อยังประโยชน์แก่ทั้งตนเองและผู้อื่น เป็นผู้สั่งสอนแนะนำ ชักนำไปในหนทางที่ถูกต้องที่เที่ยงม กัลยาณมิตรธรรม 7 ประกอบด้วยองค์ธรรม ดังต่อไปนี้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546)

1. ปิโย แปลว่า น่ารัก คือ เป็นบุคคลที่เห็นแล้วสบายใจ ขวนให้เข้าใจลึกซึ้ง เข้าใจดี เข้าถึงจิตใจ มีความสนิทสนม เป็นกันเอง มีความผ่องใสร่าเริง เบิกบาน เป็นความน่ารักที่ไม่ได้เสื่อมสลายไปตามวัยตามสังขาร มีความสง่างาม สะอาดทั้งกาย วาจา และใจ
2. ครุ แปลว่า น่าเคารพ คือ เป็นบุคคลที่มีปัญญาทั้งทางโลกและทางธรรมโดยพร้อมมูล แยกแยะได้ว่าสิ่งใดควร สิ่งใดไม่ควรทำ สิ่งใดถูก สิ่งใดผิด และดำเนินชีวิตตนไปในหนทางที่ถูกต้อง มีความเมตตากรุณา มีความประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความรู้สึกอุ่นใจ และเป็นที่ยกย่อง
3. ภาวนีโย แปลว่า น่าเจริญใจ คือ มีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริง มีความฉลาดปราดเปรื่องจนเป็นที่ยอมรับของทุกคนในวงการ และเป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตนอยู่เสมอ น่ายกย่อง ควรเอาอย่าง
4. วัตตยา แปลว่า รู้จักพูดให้ได้ผล คือ พูดเป็น รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อใดควรพูดอะไร และควรพูดอย่างไร สามารถโน้มน้าวให้ทำตามในสิ่งที่ดี มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ คอยให้คำแนะนำว่ากล่าว ตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี
5. วจนักขโม แปลว่า ทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมจะรับฟังคำปรึกษาซักถาม แม้จะจุกจิก ตลอดจนคำล่วงเกิน และคำตักเตือนวิพากษ์วิจารณ์ต่างๆ อดทนฟังได้ ไม่เบื่อบ่น ไม่อารมณ์เสีย สามารถรักษาอารมณ์ของตนให้สงบอยู่เสมอ
6. คัมภีรญจะ กะถัง กัตตา แปลว่า แถลงเรื่องล้าลึกได้ คือ สามารถอธิบายเรื่องอันล้าลึกให้เกิดภาพพจน์เข้าใจง่าย กล่าวชี้แจงเรื่องที่ลึกซึ้งซับซ้อน และสอนศิษย์ให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป เช่น เรื่องราวลึกซึ้งเกี่ยวกับชีวิต เรื่องราวเกี่ยวกับหัวข้อธรรมที่ยากๆ
7. โนน จัฏฐาเน นิโยชะเย แปลว่า ไม่ชักนำไปในอสุภาน คือ เป็นบุคคลที่ประพฤติตนอยู่ในธรรม ตรงไปตรงมา พูดอย่างไรทำอย่างนั้น ไม่มีเบื้องหน้าเบื้องหลัง ประพฤติดีอย่างบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย หรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร

ธรรมเทศกธรรม

นอกจากประพจน์ดีเป็นคนดี เป็นกัลยณมิตรแล้ว การชักจูงให้บุคคล เกิดสัมมาทิฐิยังต้องอาศัยธรรมของผู้แสดง คือ ธรรมเทศกธรรม เป็นหลักที่อธิบายถึงการสอน อันบริสุทธ์ ซึ่งประกอบด้วย องค์ธรรม 5 ประการ ดังต่อไปนี้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546)

1. อนุพุพิทกา แปลว่า สอนให้มีขั้นตอนถูกลำดับ คือ แสดงหลักธรรม หรือเนื้อหาตามลำดับ ความยากง่าย ลุ่มลึก มีเหตุสัมพันธ์ต่อเนื่องกันไป หรือสอนในลำดับ ช่วงเวลาเหมาะสม มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับเรื่องราวที่กำลังเป็นประเด็นในขณะนั้น เพื่อให้เกิด ความเข้าใจโดยง่าย

2. ปริยายทสสาวิ แปลว่า จับจุดสำคัญมาขยายให้เข้าใจเหตุผล คือ ชี้แจงให้เข้าใจชัดในแต่ละแง่ แต่ละประเด็น อธิบายจนเห็นกระจ่างตามเหตุผล หยิบยกจุดสำคัญ มาขยายด้วยการใช้ถ้อยคำอันกระจ่าง กระชับ ลึกซึ้ง สื่อความหมายตรงประเด็น เพื่อให้บุคคล พิจารณาแง่มุมเหล่านั้นอย่างละเอียดถี่ถ้วน จนสามารถเชื่อมโยงหลักการเข้ากับวิถีชีวิตของตน

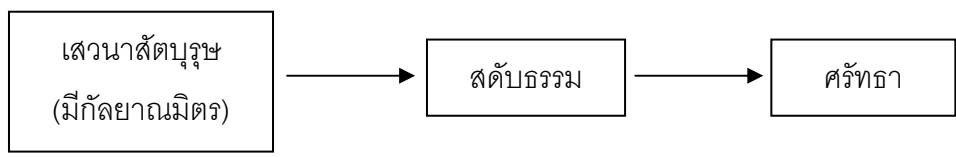
3. อนุทยตา แปลว่า ตั้งจิตเมตตาสอนด้วยความปรารถนาดี คือ สอนเขา ด้วยจิตเมตตา มุ่งประโยชน์แก่ผู้รับคำสอน ไม่คิดถึงประโยชน์ส่วนตนเป็นหลัก ไม่อารมณ์เสีย เมื่อ บุคคลไม่ได้เข้าใจเนื้อหาอย่างที่ตั้งใจ วางตนเองเป็นเสมือนผู้ให้ มิใช่ผู้รับ

4. อนามิสันดร แปลว่า ไม่มีจิตเพ่งเล็งมุ่งเห็นแก่อาภิส คือ สอนเขามีโช่ มุ่งที่จะได้ลาภ สินจ้าง หรือไม่ได้หวังว่าบุคคลจะต้องเห็นคุณค่า ชื่นชม ให้เกียรติ หรือยกย่อง กล่าวอีกอย่างคือ เป็นการกระทำที่ไม่หวังผลประโยชน์ใดๆ ตอบแทน

5. อนุพหัจฉ แปลว่า วางจิตตรง ไม่กระทบทั้งตนและผู้อื่น คือ สอนตาม หลัก ตามเนื้อหา มุ่งแสดงอรรถ แสดงธรรม ไม่ยกตน ไม่เสียดี ชมชี่ผู้อื่น

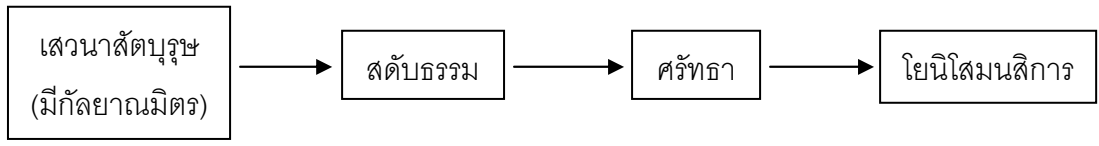
คุณธรรมที่กล่าวทั้งหมดนี้เป็นส่วนประกอบของมิตรแท้ มิตรที่จะนำ ประโยชน์ หรือความเข้าใจโลกและชีวิต หรือแนะนำแนวทางให้เกิดสัมมาทิฐิ เริ่มต้นจากการเป็น สัตบุรุษที่นำคุณธรรมมาปฏิบัติใช้จนเป็นตนเองโดยเนื้อแท้ สามารถทำได้จริงในสิ่งที่แนะนำสั่ง สอนผู้อื่น การเป็นมิตรที่อยู่เคียงข้างและชักจูงไปในทางที่ดีงาม ตลอดจนมีความสามารถในการ แสดงธรรมให้เป็นภาพพจน์ที่เข้าใจแก่ผู้อื่นโดยง่าย ฯลฯ สัมมาทิฐิที่เกิดขึ้นนี้จะช่วยให้บุคคล บรรเทาความโลภ โกรธ หลง มีจิตใจผ่องใส รู้จักวางท่าทีต่อโลกและชีวิตดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น เป็นวิธีการลดความทุกข์ความเดือดร้อนของโลก ที่ได้ผลยิ่งกว่าวิธีบั้งในระดับของศีลธรรม

เมื่อพิจารณากระบวนการตามขั้นตอน จะเห็นว่าการเสวนาสัตบุรุษหรือความมีกัลยาณมิตร นำไปสู่การได้สัจธรรม คือ คำสอน คำแนะนำ ชี้แจง ทั้งโดยตรงบ้าง โดยอ้อมบ้าง และเมื่อธรรมหรือหลักแห่งความจริงหรือหลักแห่งความดีงามที่แสดงนั้น เป็นจริง หรือดีงามจริง หรือแสดงได้ดีมีเหตุผล ผู้รับฟังก็จะเกิดศรัทธา ซึ่งสามารถเขียนได้ดังแผนภาพที่ 3



ภาพที่ 3 ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ (1)
ที่มา : พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 : 644

เพียงองค์ประกอบภายนอก คือ ปรโตโฆชะ เมื่อได้ส่งผลถึงศรัทธา (ต่อตัวกัลยาณมิตร) จะสิ้นสุดลงแค่เพียงโลกีย์สัมมาทิฐิเท่านั้น ถ้าได้เพียงเท่านี้ ก็ไม่ถึงจุดสูงสุดของพุทธศาสนา เพราะผู้ที่ศรัทธานั้นก็ต้องพึ่งพิงกัลยาณมิตร คอยพึ่งอาศัยครูอาจารย์ พฤติกรรมก็แค่เลียนแบบ ยังไม่เข้าใจประจักษ์แจ้งแก่ตนเอง ดังนั้น ความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมจะต้องเชื่อมต่อบัจจัยทางสังคม (องค์ประกอบภายนอก) เชื่อมเข้ากับปัจจัยภายในตัวบุคคล (องค์ประกอบภายใน) ก็คือการฝึกใช้ปัญญาโดยแยบคาย ไตร่ตรองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงด้วยตนเอง(โยนิโสมนสิการ) ซึ่งโยนิโสมนสิการจะนำไปสู่โลกุตระสัมมาทิฐิ ทำให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดของพุทธศาสนาได้ ซึ่งเป็นหน้าที่หนึ่งของกัลยาณมิตร ที่จะช่วยให้ผู้เรียนปลูกโยนิโสมนสิการของตนขึ้นมาใช้ พร้อมทั้งคอยประคับประคองชี้ช่องทางหนุนเสริมโยนิโสมนสิการด้วยการแสดงธรรมไปเรื่อยๆ เมื่อถึงพร้อมทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน คือ ปรโตโฆชะที่ดีช่วยหนุนเสริมโยนิโสมนสิการ มนุษย์ปุถุชนทั่วไปก็จะสามารถก้าวไปในกระบวนการศึกษาและปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) สามารถเขียนได้ดังแผนภาพที่ 4



ภาพที่ 4 ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ (2)
ที่มา : พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 : 645

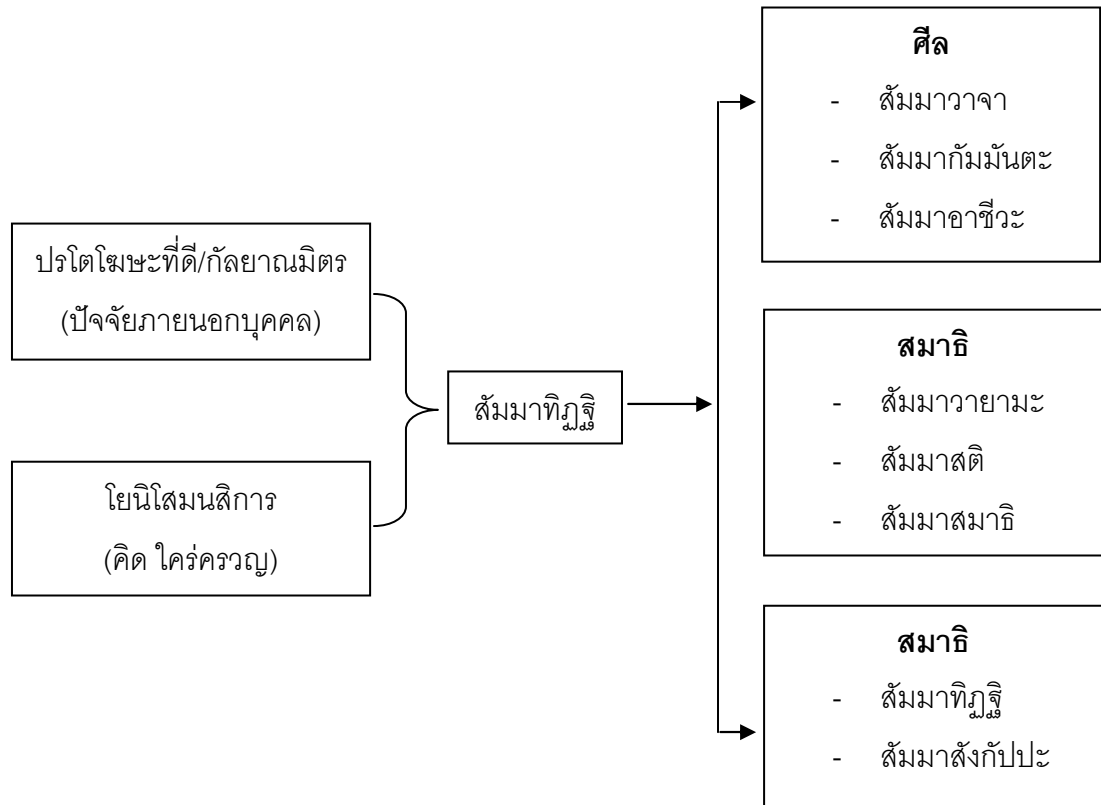
ปัจจัยภายใน หรือโยนิโสมนสิการนี้ แม้ว่าอาจได้รับการส่งเสริมจากผู้ที่เป็นกัลยาณมิตร แต่ก็เป็นส่วนที่ผู้ปฏิบัติต้องลงมือกระทำด้วยตนเอง ไม่ใช่เฉพาะในการฟังคำอธิบายธรรมเท่านั้น หากเป็นสิ่งที่บุคคลจะต้องใช้ในการดำเนินชีวิตทุกส่วนทุกเวลา ทั้งในการรับรู้ เคารพศรัทธา การปฏิบัติ และการสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายทุกกรณี จนเกิดเข้าใจแตกฉาน ประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง ไม่สามารถกระทำแทนกันได้ ดังพุทธพจน์ต่อไปนี้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546)

“โธตกมาณพ : ข้าแต่พระองค์ผู้ทรงปัญญาจักขุเห็นรอบด้าน ข้อขออน้อม นมัสการพระองค์ ข้าแต่พระศาकยะ ขอได้โปรดปลดปล่อยข้าพระองค์จากข้อสงสัยทั้งหลายด้วยเถิด” (หน้า 646)

“พระพุทธเจ้า : ดูกรโธตกะ เราไม่สามารถปลดปล่อยใครๆ ในโลกผู้ยังมีความสงสัยอยู่ให้พ้นไปได้, แต่เมื่อท่านรู้ชัดซึ่งธรรมอันประเสริฐ ท่านก็จะข้ามห้วงกิลเลสไปได้เอง” (หน้า 646)

ทั้งหมดที่กล่าวไปนั้น ได้แก่ ปรัตโหมชะ และโยนิโสมนสิการ เป็นเพียงปัจจัยที่นำไปสู่การมีสัมมาทิฐิ หรือความเห็นที่ถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลาย ซึ่งสัมมาทิฐินี้เป็นตัวย่นที่มีบทบาททุกชั้นตอน เป็นองค์ประกอบที่ส่องไฟนำทาง หรือให้ความเข้าใจที่ถูกต้องสำหรับอริยอัฏฐังคิกมรรคในข้ออื่นๆ (มรรค) เป็นหัวข้อของมรรค 8 หรือหนทางในการดับทุกข์ที่บุคคลจะต้องฝึกฝนลงมือปฏิบัติ โดยองค์ประกอบทั้ง 8 นี้ เป็นเสมือนเกลียวเชือก 8 เกลียว ที่รวมกันเข้าเป็นเส้นเชือกใหญ่เส้นเดียว แต่ละส่วนก็ทำหน้าที่ส่งเสริมกันและกัน แบ่งเป็นองค์ประกอบทางด้านปัญญา ได้แก่ สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) องค์ประกอบทางด้านสมาธิ ได้แก่ สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (จิตมั่นชอบ) และองค์ประกอบทางด้านศีล ได้แก่ สัมมาวาจา (วาจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) และสัมมาอาชีวะ (การงานชอบ) ด้วยสัมมาทิฐิเป็นแก่น กุศลธรรมทั้งหลายที่เป็นองค์มรรคข้ออื่นๆ ก็จะเจริญงอกงามกับปัญญา จนเข้าถึงภาวะการดับทุกข์ (นิโรธ) เข้าถึงหลักแห่งความเป็นจริง ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อกำจัดอวิชชาแล้ว และไม่ถูกตัณหานำทางชีวิต สามารถมีภาวะของจิตใจที่หลุดพ้นเป็นอิสระ ปลอดโปร่งโล่งสบาย ประสพกับความสุขบริสุทธิ์ สงบ ผ่องใส เบิกบาน เกิดเป็นประโยชน์สุขแก่ทั้งตนเองและผู้อื่น ฯลฯ

สรุปภาพรวมกระบวนการที่ทำให้เกิดปัญญา ได้ดังนี้



ภาพที่ 5 กระบวนการสร้างสัมมาทิฏฐิที่นำไปสู่ปัญญา

ที่มา : พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 อ้างถึงใน สุภาพร ประดับสมุทร, 2552 : 58

3. บุคคลภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม

3.1 ความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านม

มะเร็ง หมายถึง กลุ่มของโรคที่เกิดเนื่องจากเซลล์ของร่างกายมีความผิดปกติที่ระดับ DNA หรือสารพันธุกรรม ส่งผลให้เซลล์มีการกระตุ้นการเจริญเติบโตและแบ่งตัวเพิ่มจำนวนอย่างรวดเร็ว และมากกว่าปกติ ทำให้เกิดก้อนเนื้อผิดปกติ ถ้าเกิดขึ้นที่ใดก็จะเรียกชื่อมะเร็งตามอวัยวะนั้น เช่น มะเร็งเต้านม (สถาบันมะเร็งแห่งชาติ, ไม่ระบุปีที่พิมพ์) โรคมะเร็งเต้านมพบมากเป็นอันดับ 1 โดยพบบ่อยในผู้หญิงอายุระหว่าง 45-50 ปี ซึ่งสาเหตุการเกิดมะเร็งเต้านมที่แท้จริงยังไม่ทราบแน่ชัด อาการที่พบบ่อย คือ อาการปวดตึง หรือมีก้อนเนื้อแข็งๆ ไม่เคลื่อนที่ ซึ่งผู้หญิงส่วนมากร้อยละ 90 จะคลำพบก้อนที่เต้านมโดยบังเอิญ ซึ่งก้อนมีลักษณะแข็ง กลม ตัดแน่น (Fixed Mass) หรือนุ่ม และมีลักษณะคล้ายฟองน้ำ มีการดึงรั้งของผิวหนัง ทำให้เต้านมมีรูปร่างเปลี่ยนแปลง มีรอยบุ๋ม (Dimpling Retraction) อาจมีน้ำใสหรือเลือดออกจากหัวนม เต้านมมีการอักเสบ ผิวหนังบวมแดง มีการเปลี่ยนแปลงของสีที่ผิวหนัง หรือเส้นเลือดขยายบริเวณเต้านม (ผกาพันธ์ สารพัตร, 2547) หากตรวจพบตั้งแต่ระยะเริ่มแรกจะทำให้การรักษาทำได้ง่ายขึ้น จึงมีการรณรงค์ให้ประชาชนหันมาตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำ และเข้ารับการตรวจด้วยวิธีถ่ายภาพเอ็กซเรย์เต้านม (Mammogram) บริเวณเต้านมแต่ละข้างเมื่ออายุ 40 - 50 ปีขึ้นไปทุก 2 ปี (สถาบันมะเร็งแห่งชาติ, 2551) โดยทั่วไปวิธีการรักษามะเร็งเต้านมที่ได้ผลดีและเป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันมีอยู่ 4 วิธี ได้แก่ การรักษาด้วยการผ่าตัด การรักษาด้วยการฉายแสง การรักษาด้วยวิธีฮอร์โมน และการรักษาด้วยวิธีใช้สารเคมีบำบัด

ผู้ป่วยบางรายอาจใช้การรักษาเพียงวิธีเดียว เช่น ใช้การผ่าตัดอย่างเดียว (ผู้ป่วยระยะต้น) หรืออาจใช้ร่วมกัน 2 วิธี เช่น รักษาโดยการผ่าตัดตามด้วยการฉายแสง และอาจใช้ 3-4 วิธีก็ได้ ขึ้นอยู่กับระยะโรค ความสมบูรณ์ของผู้ป่วย และความเห็นของแพทย์ (นภวรรณ พลพินิจ, 2547) การรักษาโดยการผ่าตัดมะเร็งเต้านมมีหลายวิธี แต่วิธีที่เป็นที่นิยมใช้ในทางปฏิบัติมี 2 วิธี (ศูนย์มะเร็ง โรงพยาบาลสงขลานครินทร์, ไม่ระบุปีที่พิมพ์; siamhealth, ไม่ระบุปีที่พิมพ์) ได้แก่

- 1) การผ่าตัดเต้านมออกเพียงบางส่วน (Lumpectomy) วิธีนี้ต้องได้รับการฉายรังสีบริเวณเต้านมภายหลังการผ่าตัดทุกรายเพื่อลดโอกาสกลับมาเป็นใหม่ ซึ่งผลการผ่าตัดโดยวิธีนี้ได้ผลดีพอๆ กับการตัดเต้านมออกทั้งเต้า และ 2) การตัดเต้านมออกโดยวิธีมาตรฐาน (Mastectomy) คือ การผ่าตัดเต้านม ต่อม้าน้ำเหลืองบริเวณรักแร้ และกล้ามเนื้อที่หน้าอกออก ซึ่งวิธีนี้มักจะตัดเนื้อเยื่อรอบข้างออกเป็นบริเวณกว้าง และจำเป็นต้องได้รับการฉายรังสีเพียงบางราย

3.2 ผลกระทบจากการวินิจฉัยและการรักษามะเร็งเต้านม

โรคมะเร็งเป็นโรคที่มีความเรื้อรัง และสามารถแพร่กระจายไปสู่ส่วนอื่นได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งลักษณะการดำเนินโรคและการตอบสนองต่อการรักษาของผู้ป่วยแต่ละคนมีความแตกต่างกัน แต่ก็ยังเป็นปัจจัยก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานได้ไม่แตกต่างกัน จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ผลกระทบต่อผู้ป่วยมีทั้งทางร่างกายและจิตใจ เกิดตั้งแต่การพบความผิดปกติ ได้รับการวินิจฉัย ได้รับการรักษา จนถึงภายหลังการรักษาหรืออาจตลอดทั้งชีวิต ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

3.2.1 ผลกระทบด้านร่างกาย

3.2.1.1 ผลกระทบจากการดำเนินโรค โรคมะเร็งเต้านมมีลักษณะการดำเนินโรคต่ออย่างเนื้องอก ยิ่งปล่อยไว้นานก็ยิ่งพบการพัฒนาของโรค สามารถแบ่งเป็นระยะต่างๆ ซึ่งอาศัยตัวชี้วัดหลายอย่างด้วยกัน เช่น ขนาดของก้อนมะเร็ง การแพร่กระจายสู่ต่อมน้ำเหลือง การแพร่กระจายสู่อวัยวะอื่นๆ โดยสามารถแบ่งเป็น 5 ระยะ ดังนี้ (พัฒน์พงศ์ นาวิเจริญ, 2552)

ระยะ I หมายถึง มะเร็งในระยะเริ่มแรกที่มีขนาดไม่เกิน 2 เซนติเมตร และยังไม่กระจายไปยังต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ ซึ่งให้ผลการรักษาที่ดีมาก

ระยะ II หมายถึง มะเร็งในระยะเริ่มแรกที่มีขนาดตั้งแต่ 2-5 เซนติเมตร และเริ่มแพร่กระจายมายังต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้ แต่ก็ยังสามารถรักษาให้หายขาดได้

ระยะ III หมายถึง มะเร็งระยะลุกลาม กลุ่มที่มีก้อนโตกว่า 5 เซนติเมตร และมีการกระจายไปที่ต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้ด้วย รวมถึงกลุ่มที่มีก้อนเล็กกว่า 5 เซนติเมตร แต่มีการกระจายไปที่ต่อมน้ำเหลืองเป็นจำนวนมาก หรือมีก้อนยึดติดทรวงอก และ/หรือ มีการบวมหรือแตกออกเป็นแผลที่ผิวหนัง

ระยะ IV หมายถึง มะเร็งในระยะแพร่กระจาย โดยอวัยวะที่มีการแพร่กระจายมากที่สุด คือ กระดูก รองลงมาคือ เยื่อหุ้มปอด ปอด ตับ และสมอง ตามลำดับ (สิริณัฐ สินวรรณกุล, 2551) การรักษาในขั้นนี้ทำได้ยากที่สุด และไม่หายขาด

ระยะ 0 หมายถึง มะเร็งระยะเริ่มแรกที่เกิดขึ้นในเยื่อปูนีในท่อน้ำนมหรือต่อมน้ำนม แต่ยังไม่มีการแทรกซึมทะลุเยื่อปูนีมาในส่วนอื่นๆ ของเต้านม แต่หากไปถึงปลายท่อน้ำเหลืองก็มีโอกาสเข้าสู่ระบบน้ำเหลืองหรือเข้าสู่ระบบเลือดได้ แบ่งเป็น 1-4 ชั้น ดังที่กล่าวมา

สำหรับอาการของมะเร็งในระยะต้นผู้ป่วยมักยังไม่พบความเจ็บปวดใดๆ จึงมักไม่ค่อยสังเกตเห็น ต่อเมื่อก้อนมะเร็งมีขนาดโตขึ้น จึงอาจพบความผิดปกติโดยบังเอิญ เช่น ขณะกำลังอาบน้ำ หรือเอามือไปเกาขณะยุกกัด (สิริณัฐ สินวรรณกุล, 2551) ระยะหลังๆ อาจพบก้อนที่ยึดแน่น ดึงผิวหนังหรือหวั่นมให้บุ๋มลง อาจมีเลือดหรือน้ำเหลืองออกจากหวั่นม ผิวหนังที่เต้านม

บวมแดง มีลักษณะคล้ายผิวส้มเพราะมีการอุดตันของทางเดินน้ำเหลือง เจ็บปวดเหมือนเป็นฝี บางกรณีก้อนอาจแตกเป็นแผล หรือมีอาการที่แสดงถึงการลุกลามของมะเร็งไปยังบริเวณอื่นๆ เช่น ต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้โต หรือมีเนื้องอกกระจายบนผิวหนังของเต้านม (กนกนุช ชื่นเลิศสกุล, 2541)

3.2.1.2 ผลกระทบจากการรักษา นอกเหนือจากอาการของโรคแล้ว

วิธีการรักษาโรคมะเร็งเต้านมก็นับว่าก่อให้เกิดความหวาดหวั่นได้ไม่น้อยไปกว่ากัน เนื่องจากไม่ว่าจะเป็นวิธีการรักษาใดๆ ได้แก่ การผ่าตัดเต้านม การได้รับรังสีรักษา หรือเคมีบำบัด ก็ล้วนเป็นการทำลายเนื้อเยื่อที่เป็นพิษ รวมถึงเนื้อเยื่อบริเวณโดยรอบ หรือรบกวนการทำงานของอวัยวะส่วนอื่น ส่งผลให้เกิดผลข้างเคียงอันไม่พึงปรารถนานานาประการ กล่าวคือ ในระยะภายหลังกการรักษา ผู้ป่วยจะได้รับผลกระทบด้านร่างกายทั้งจากการรักษาด้วยการผ่าตัด รังสีรักษา หรือเคมีบำบัด และอาจได้รับผลกระทบหรือภาวะแทรกซ้อน ดังต่อไปนี้

1) การรักษาด้วยการผ่าตัด มีทั้งลักษณะของการสูญเสียเต้านมตั้งแต่เล็กน้อยไปจนถึงเต้านมหนึ่งข้างหรือสองข้าง รวมไปถึงผนังทรวงอก หลอดเลือด ต่อมน้ำเหลือง และเส้นประสาทบางส่วนจะถูกเลาะหรือตัดขาด ภายหลังจากการผ่าตัดอาจเกิดอาการแทรกซ้อน เช่น การบวมของแขน ขาบริเวณต้นแขนด้านใน ปวดแขนด้านผ่าตัด ปวด คัน รู้สึกว่ามีการหดตัวของหัวนม มีอาการแสบร้อน เกร็ง ข้อไหล่ข้างเดียวกับที่ข้างผ่าตัดเต้านมถูกจำกัดการเคลื่อนไหว เส้นประสาทถูกกดบีบ ซึ่งพบได้บริเวณคอและข้อมือ มีอาการมือหนัก ตึง ปวด ชา มีความผิดปกติในการทรงตัว (กนกนุช ชื่นเลิศสกุล, 2541; ฌกาพันธ์ สารพัตร, 2547)

2) การรักษาด้วยรังสีรักษา (หรือการฉายแสง) คือการให้รังสีชนิดไอออนไนซ์ มีคุณสมบัติหยุดยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์ อาจโดยการฆ่าเซลล์ ลดการแบ่งตัว หรือทำให้เกิดการอุดตันของเส้นเลือดที่ทำให้เกิดโรค จึงทำให้สามารถทำให้ควบคุมการแพร่ขยายโรคได้ ผลข้างเคียงหรือภาวะแทรกซ้อน แบ่งเป็น 1) ระหว่างการรักษา ได้แก่ อาการทั่วไป เช่น อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ และอาการเฉพาะที่ตรงอวัยวะที่ได้รับรังสี เป็นการอักเสบของอวัยวะส่วนนั้น กล่าวคือถ้าฉายรังสีที่ช่องปาก จะเกิดการอักเสบ เกิดการเจ็บในช่องปาก ถ้าฉายรังสีที่ปอดจะเกิดการอักเสบของปอดส่วนนั้น เกิดการไอ เป็นต้น 2) ระยะยาว ได้แก่ การอักเสบเรื้อรังของอวัยวะหรือเนื้อเยื่อ เช่น ฉายรังสีที่ช่องปากจะเกิดปากแห้ง หรือฉายรังสีที่ปอดอาจเกิดการไอเรื้อรัง (สมาคมรังสีรักษาและมะเร็งวิทยาแห่งประเทศไทย, 2553)

3) การรักษาด้วยเคมีบำบัด คือ การรักษาโรคมะเร็งด้วยยาที่มีคุณสมบัติในการฆ่าหรือหยุดยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง จะมีอาการข้างเคียงตามชนิด ขนาด ความถี่ และระยะเวลาของการรักษา เช่น ผมร่วง หลอดเลือดดำอักเสบ คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย

กระหายน้ำ ท้องเดิน มือชา เท้าชา มีการกดไขกระดูก ภูมิคุ้มกันลด จึงติดเชื้อแทรกซ้อนได้ง่าย และอาจขีดจากเม็ดเลือดแดงต่ำ (สมาคมรังสีรักษาและมะเร็งวิทยาแห่งประเทศไทย, 2553)

ภายหลังการรักษาผู้ป่วยยังคงได้รับผลกระทบจากการดำเนินโรคและการรักษา เกิดความไม่สุขสบายต่างๆ ทั้งชั่วคราวและถาวร เช่น เกิดรอยแผลเป็นหลังการผ่าตัด ผิวน้ำหนักที่เคยได้รับการฉายรังสีมีความหนาและมีสีคล้ำกว่าปกติ ความแข็งแรงและสมรรถภาพร่างกายลดลง โดยเฉพาะการใช้กำลังแขน ซึ่งผู้ป่วยจำเป็นต้องเรียนรู้และปรับตัวในการดำรงชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน การออกกำลังกาย หรือความสามารถในการดูแลตนเองและผู้อื่น เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าทั้งลักษณะการดำเนินโรคและการรักษาไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดๆ ล้วนก่อให้เกิดผลข้างเคียงหรืออาการแทรกซ้อนต่างๆ ทั้งที่รบกวนการทำงานของอวัยวะแค่เพียงบริเวณเล็กๆ หรือรบกวนการทำงานของร่างกายทั้งระบบ หรืออาจเป็นการสูญเสียอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งถาวร ความเจ็บปวดและการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ เป็นปัจจัยสำคัญนำไปสู่ผลกระทบทางด้านจิตใจ ดังที่รายละเอียดจะกล่าวต่อไป

3.2.2 ผลกระทบด้านจิตใจ

จากเทคโนโลยีการรักษา อัตราการเสียชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งชนิดต่างๆ ลดลงมาก แต่พัฒนามาเป็นผู้ป่วยเรื้อรังแทน ผู้ป่วยมะเร็งเด็กรวมต้องเผชิญกับภาวะความอ่อนล้าทางจิตใจ และอารมณ์อย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่การรับรู้ความผิดปกติของเต้านม การตัดสินใจเข้าปรึกษาแพทย์ การรับรู้ผลการวินิจฉัย การเข้ารับการรักษา การเกิดซ้ำ การแพร่กระจาย การลุกลามของโรค ไปจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ผู้ป่วยจะรู้สึกตกใจกลัว รู้สึกถึงความไม่แน่นอนของอนาคต (ธนิชาน้อยเปียง, 2545) ผู้ป่วยจำนวนมากเมื่อพบความผิดปกติของเต้านม ก็ทำการวินิจฉัยตนเอง คิดถึงการป่วยเป็นมะเร็ง คิดถึงการผ่าตัดเต้านม ความเจ็บปวดแสนสาหัส การตายอย่างโดดเดี่ยว การตายอย่างไร้ศักดิ์ศรี (กนกนุช ชื่นเลิศสกุล, 2541) เนื่องจากเต้านมเป็นความภูมิใจส่วนลึก เป็นเอกลักษณ์เขตชูความงามของสตรี จึงเป็นการคุกคามการนิยามตนเองด้านเอกลักษณ์ทางเพศ สตรีที่ต้องได้รับการผ่าตัดเต้านมอาจรู้สึกว่าเอกลักษณ์ความเป็นหญิงของตนเองนั้นถูกบั่นทอน รู้สึกว่าตนเองมีความพิการ ไม่สมบูรณ์ ไม่ปกติเหมือนผู้หญิงทั่วไป (กนกนุช ชื่นเลิศสกุล, 2541) เกิดความกลัวว่าจะถูกปฏิเสธจากครอบครัว กังวลว่าตนจะไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ของภรรยา หรือการทำงาน ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง (สิริณัฐ สนิววรรณกุล, 2551) ผู้ป่วยที่เกิดความผิดปกติขึ้นกับเต้านมมักประสบกับความกลัว อับอาย ปฏิเสธ เกิดภาวะช็อคทางจิตใจ และมักจินตนาการถึงความเจ็บปวด ความพิการ และพยายามไหว้วอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์หวังว่าอาการจะค่อยๆ ดีขึ้นเอง เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยส่วนใหญ่โดยเฉพาะในต่างจังหวัดตัดสินใจเข้าพบแพทย์ล่าช้า

Lasry (1987 อ้างถึงใน ผกาพันธ์ สารพัตร, 2547) ศึกษาภาวะซึมเศร้าและภาพลักษณ์ของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการผ่าตัดก้อนที่เต้านม พบว่า ภาวะจิตใจของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมภายหลังการผ่าตัด มีปัญหาทางจิตใจ 3 ประการด้วยกัน คือ

1. ความทุกข์ทรมานด้านจิตใจ ช่วงแรกของการได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งและช่วงแรกของการผ่าตัด ผู้ป่วยมักมีอาการซึมเศร้า วิตกกังวล ก้าว และโกรธร่วมด้วย
2. การดำเนินชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนแปลงไปหลังจากได้รับการผ่าตัด เช่น การถูกจำกัดในการทำกิจกรรม ความไม่สุขสบายของร่างกาย ภาพลักษณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลต่อเพศสัมพันธ์ของผู้ป่วย โดยผู้ป่วยมักกังวลว่าสามีจะรังเกียจตนเอง

3. การกลัวการกลับไปเป็นซ้ำ ผู้ป่วยตระหนักถึงความรุนแรงของโรค และการไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ กลัวการลุกลามของโรค รู้สึกถึงความไม่แน่นอนในอนาคต สืบเนื่องมาจากการดำเนินของโรค ผลกระทบจากวิธีการรักษา ภาวะแทรกซ้อน หรือแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน ทำให้ผู้ป่วยยังคงได้รับผลกระทบเป็นเวลายาวนาน โดยพบว่าผลกระทบทางจิตใจขึ้นอยู่กับความรุนแรงของผลกระทบทางร่างกายที่เกิดจากการรักษา เช่น การเปลี่ยนแปลงกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ข้อจำกัดอันเกิดจากการเสียหายที่ของอวัยวะต่างๆ อาการแขนบวม ไหล่ยึด หมดประจำเดือนเร็ว ปัญหาการมีบุตรยาก และปัญหาด้านเพศสัมพันธ์ (ทิพากร วงศ์หงษ์กุล, นิตยา เดชะพรหม, ลดาวัลย์ ภูมิวิเศษเวช, & สมภาพร โล่ห์สวัสดิ์, 2546)

ผู้ป่วยต้องประสบกับวิกฤติการณ์ทางอารมณ์ ตั้งแต่เริ่มค้นพบความผิดปกติ และต่อเนื่องไปจนถึงตลอดทั้งชีวิต ผู้ป่วยมักมีอาการซึมเศร้า วิตกกังวล โกรธ และกลัวร่วมด้วย เพราะตระหนักดีว่า แม้ได้รับการรักษาแล้วก็มีโอกาสกลับไปเป็นมะเร็งซ้ำอีกครั้ง หรืออาจลุกลามไปยังอวัยวะส่วนอื่น ซึ่งระยะนี้ผู้ป่วยจะมีความเครียดหรือกังวลว่ามะเร็งจะหายขาดหรือไม่ (ธัญญา น้อยเปียง, 2545)

ผู้ป่วยจึงประสบกับความไม่แน่นอนของชีวิต นอกจากนี้ยังได้รับผลกระทบทางด้านสังคม ผู้ป่วยต้องปรับตัวจากวิถีชีวิตเดิม ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการเสียอำนาจหน้าที่และบทบาทชั่วคราวระยะเวลาหนึ่ง หรืออย่างถาวร เช่น ต้องลาออกจากงานประจำ สูญเสียบทบาทการเป็นภรรยา มารดาของบุตร การเป็นผู้ดูแลบ้าน (สิริณัฐ สนิวรรณกุล, 2551) ทำให้ผู้ป่วยคิดกังวลในการเป็นภาระครอบครัว โดยเฉพาะครอบครัวที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจ หรือรู้สึกว่าตนเองสูญเสียเอกลักษณ์ความเป็นหญิง ไม่มั่นใจ สูญเสียความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีข้อจำกัด ผู้ป่วยมักอยู่ในภาวะเครียด รวมถึงสูญเสียพลังชีวิตที่จะต่อสู้ยืนหยัดต่อโรค (สุภาณี คลังฤทธิ์, 2544)

งานวิจัยของ กนกนุช ชื่นเลิศสกุล (2541) ศึกษาประสบการณ์ชีวิตของหญิงไทยที่ป่วยเป็นมะเร็งเต้านมพบว่า ภายหลังการรักษาในระยะปลอดอาการ คือ ไม่พบการกลับมาเป็นซ้ำ บุคคลยังต้องปรับตัวในด้านต่างๆ เช่น การดำเนินชีวิตในด้านการแต่งกาย การรับประทานอาหาร พยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่ส่งเสริมโรค มีการเฝ้าระวังตนเอง หมั่นตรวจเต้านมด้วยตนเองอยู่เสมอ และปรับเปลี่ยนในเรื่องการทำงาน ทำงานที่ไม่ต้องใช้แรงมาก ไม่ทำงานหนัก เป็นต้น โดยพบว่า ค่าใช้จ่ายในการตรวจเช็คร่างกายที่มีราคาแพง เป็นอุปสรรคต่อการเฝ้าระวังการกลับมาของโรค สำหรับผู้ที่ทราบว่าตนหายจากโรคแต่ต้องมาเข้ารับการตรวจร่างกายเป็นระยะๆ ในภาพรวมพบว่า ส่วนใหญ่กลับมาที่มีความรู้สึกเหมือนเดิม ไม่รู้สึกบั่นทอน แม้ว่าการใช้ชีวิตจะเปลี่ยนแปลงไปบ้าง เช่น รู้สึกเฉยๆ จำได้ว่าเคยเป็นโรคนี้นี้ แต่ตอนนี้ไม่ได้มาพัวพันอะไรกับชีวิตแล้ว นอกจากนี้เฝ้าระวังสำหรับกรณีที่กลับมาเป็นซ้ำ ผู้ป่วยมีวิธีอยู่กับการดูแลสุขภาพอย่างจริงจังและการรักษาอย่างต่อเนื่อง จำแนกได้ 8 วิธี คือ ทำความเข้าใจและพยายามพึ่งตนเอง เปิดเผยความจริงให้ผู้อื่นรับรู้และเข้าใจ จำกัดขอบเขตความสนใจ-ความต้องการ ปลดปล่อยภาระ คิดหักมุมจากด้านลบเป็นด้านบวกของสถานการณ์เดียวกัน กำหนดเป้าหมายเพื่อมีชีวิตอยู่ต่อไป ดูแลสุขภาพตามคำแนะนำของแพทย์ และฟื้นฟูความรู้สึกมีคุณค่าและทำใจยอมรับความเป็นจริง ซึ่งข้อมูลเชิงประจักษ์แสดงให้เห็นว่าการอยู่กับมะเร็งเต้านมเป็นไปอย่างจริงจัง นำไปสู่ความทุกข์ทรมาน ความรู้สึกสูญเสียและใกล้ความตาย ซึ่งสร้างความเครียดและความวิตกกังวลเป็นเวลายาวนาน เป็นสิ่งที่ยากต่อการแก้ไข และยากต่อการยอมรับ เป็นเรื่องเจ็บปวดที่ต้องทนอยู่กับความรู้สึกของการรับรู้สิ่งที่กำลังเป็นไป โดยเฉพาะถ้าไม่มีโอกาสทำความเข้าใจหรือระบายเพื่อจัดการความรู้สึกที่ค้างค้ำอย่างเหมาะสม ข้อมูลจากการศึกษายังพบว่า ผู้ป่วยส่วนหนึ่งสามารถสร้างความหมายให้อยู่เหนือการเจ็บป่วยได้ ซึ่งแม้จะมีเงื่อนไขจำนวนมากที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในประสบการณ์ แต่การรับรู้ การจัดการกับการรับรู้จะมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการปรับเปลี่ยนให้สถานการณ์ดีขึ้นหรือแย่ลง

อัญชลี แสนพรหม (2548) ศึกษาประเด็นความหวังกังวลในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ซึ่งความหวังกังวล หมายถึง ความเป็นห่วงเกี่ยวกับสิ่งใดๆ ของบุคคลที่ประสบกับอาการเจ็บป่วย เกิดขึ้นเนื่องมาจากการดำเนินโรคและการรักษาโรค ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยต้องประสบกับความหวังกังวลเรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ 1) ด้านความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว และบุคคลที่สำคัญในชีวิต 2) ด้านหน้าที่การงานและฐานะทางการเงิน 3) ด้านการประเมินตนเอง 4) ด้านเพื่อนและบุคคลที่เกี่ยวข้อง 5) ด้านชีวิตความเป็นอยู่ 6) ด้านสุขภาพ และ 7) ด้านศาสนา จากผลการศึกษาแสดงว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่ให้ความสำคัญต่อความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว เช่น การขาดแหล่งสนับสนุนและขาดผู้ดูแล ความบกพร่องต่อบทบาททางสังคม การพึ่งพิงบุคคล

ในครอบครัว การเป็นห่วงลูกเล็ก เป็นต้น รองลงมาคือด้านหน้าที่การงาน และฐานะทางการเงิน เช่น การสูญเสียเงินที่สะสมไว้ การสูญเสียรายได้ ภาวะการว่างงาน และการไม่มีเงินจ่ายค่ารักษา มากที่สุดเป็น 2 อันดับแรก ซึ่งเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับเจ้าหน้าที่และบุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วย เพื่อให้เข้าใจความห่วงกังวล และช่วยเหลือผู้ป่วยให้เข้าสู่กระบวนการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม

งานวิจัยของชลิยา วามะลุน, นงคันทุช จิตภิรมย์ศักดิ์, สุรีย์ ธรรมมิกบวร, และคณะ (2553) ศึกษาประสบการณ์ชีวิตและการจัดการของสตรีไทยในภาคอีสานที่ป่วยเป็นมะเร็งเต้านม พบว่า ผู้ป่วยมีวิธีการปรับตัวเพื่อรักษาสุขภาพทางใจ ได้แก่ 1) การปรับวิธีคิด คือ ไม่คิดถึงอนาคต คิดว่าทำอย่างไรวันนี้ถึงจะอยู่รอด และไม่กล่าวโทษตนเอง คือ ไม่ตอกย้ำตนเองถึงการเป็นมะเร็ง 2) การบริหารเวลาเพื่อสุขภาพ เช่น จัดให้มีช่วงเวลาสร้างความเบิกบาน สนุกกับกิจกรรมที่ชอบ หรือมีกิจกรรมผ่อนคลายกับคนในครอบครัว 3) การให้กำลังใจตนเอง คือ ไม่คิดให้ตนเองอ่อนแอ หรือบั่นทอนกำลังใจ พยายามทำใจให้เข้มแข็ง 4) การกล้าเผชิญ ความรู้สึกไม่มั่นใจ เช่น ยังไปวัด ไปงานต่างๆ ได้ คิดว่ามันอยู่ข้างใน ไม่มีใครเห็น 5) ทำใจ คือ พยายามทำใจยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น การอ่านหนังสือธรรมะ 6) การจัดการกับความกลัว เช่น การละความกลัวที่มีอยู่ลึกๆ โดยการอยู่กับปัจจุบันจะช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นได้ 7) การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต เช่น การดูแลการรับประทานอาหาร หยุดดื่มกาแฟ หรือจากที่เคยมุ่งทำงานอย่างเดียว ก็ทำให้มีโอกาสทำบุญและท่องเที่ยวมากขึ้น และ 8) การปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลง ทั้งการปรับตัวต่ออาการปวด ผลข้างเคียงจากการรักษา ภาวะสุขภาพที่เปลี่ยนแปลง ข้อจำกัดการดูแลตนเอง การทำงาน สัมพันธภาพในครอบครัว เป็นต้น จะสังเกตได้ว่าแม้การเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็งเต้านมจะเป็นสิ่งที่ทำลายความสามารถในการปรับตัว แต่ผู้ป่วยส่วนหนึ่งก็สามารถปรับสภาวะใจ ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก การอยู่กับความเป็นจริง ได้ดีกว่าคนอื่นๆ ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพทางใจก็น่าจะช่วยเพิ่มการปรับตัวของผู้ป่วยให้ดียิ่งขึ้น

การศึกษาของ พรพรม รุจิไพโรจน์ (2550) พบว่าความผาสุกทางจิตวิญญาณ และการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต โดยที่ตัวแปรทั้งสาม ได้แก่ ความผาสุกทางจิตวิญญาณ การสนับสนุนทางสังคม และการรับรู้ ความรุนแรงของการเจ็บป่วย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตได้ ร้อยละ 52.5 ซึ่งนับว่าทำนายได้มาก โดยเมื่อพิจารณาเป็นรายตัวแปรพบว่า มีตัวแปรต้นที่ทำนาย ตัวแปรตามได้เพียงสองตัว ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม สามารถทำนายได้ดีที่สุด รองลงมา คือ ความผาสุกทางจิตวิญญาณ สังเกตเห็นได้ว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปรที่มีบทบาท สำคัญต่อสุขภาพจิตของผู้ป่วย เช่น คุณภาพชีวิต และการดูแลตนเองในด้านจิตใจ ผู้มีส่วน เกี่ยวข้องทางการรักษาจึงควรส่งเสริมให้เกิดการสนับสนุนทางสังคมมากยิ่งขึ้น

การบริการสุขภาพที่ผู้ป่วยได้รับในความเป็นจริงปัจจุบันเป็นการบริการแบบ ประเพณีนิยม ที่มักให้ความสำคัญจากมุมมองการแพทย์เป็นหลัก เช่น การดำเนินโรค การรักษา โรคให้หายขาด การป้องกันการแพร่กระจายของโรค ซึ่งอาจขาดการคำนึงถึงเงื่อนไขชีวิตของผู้ป่วย มะเร็งเต้านม ในบริบทของสังคม วัฒนธรรม และเศรษฐกิจ (กนกนุช ชื่นเลิศสกุล, 2541) เนื่องจากการศึกษาเกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านสุขภาพจิตยังมีอยู่ไม่เพียงพอและมีข้อจำกัด ผู้ป่วยจำนวนมากจึง ต้องประสบกับภาวะเครียดรุนแรง วิตกกังวล หรือภาวะซึมเศร้า หลังจากได้รับการรักษาทางกาย จึงมีความจำเป็นที่จะเพิ่มการดูแลรักษาทางด้านจิตใจควบคู่ไปกับการดูแลรักษาทางด้านร่างกาย ซึ่งการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธโดยใช้รูปภาพเป็นสื่อนี้ จะเป็น วิธีการหนึ่งที่บุคคลจะได้รับการดูแลทางจิตใจ และได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนสมาชิก กลุ่มจะเป็นสถานที่พิเศษที่เปิดโอกาสให้บุคคลได้เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับการสนับสนุนทางอารมณ์ บรรยากาศอันอ่อนโยนจะเอื้อให้เกิดการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง มิตรภาพอันแสนงดงาม ระหว่างเพื่อนสมาชิกจะเอื้อให้บุคคลรู้สึกถึงการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ประกอบกับกลุ่มจิตวิทยา พัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จะเปิดโอกาสให้บุคคลได้พิจารณาตนเองเปรียบเทียบกับ ความธรรมดาของความเป็นจริง เอื้อให้เกิดการจัดเรียงระเบียบของจิตใจตนให้มีทัศนคติที่ดีตรงกับความ เป็นจริงอย่างนุ่มนวล เมื่อชีวิตสามารถดำรงอยู่และเคลื่อนไหวสอดคล้องกับความเป็นจริง บุคคลจะสามารถปรับเปลี่ยนทิศทางการดำเนินชีวิต จากการใช้ความกลัวเป็นแรงผลักดันไปสู่ออกแรงด้านความจริง ไปสู่การใช้พลังกำลังที่มีเพื่อการดำรงชีวิตที่เหลืออยู่อย่างเข้มแข็งด้วยจิตใจอันเบิกบาน มั่นคง สามารถดูแลฟื้นฟูทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจของตนเองอย่างเต็มที่และเต็มความสามารถ

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยเกี่ยวข้องกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและปัญญา

จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยพบว่างานที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มพัฒนาตนหรือกลุ่มการปรึกษาที่ประยุกต์หลักคำสอนทางพุทธศาสนากับการเกิดปัญญา ได้แก่ งานวิจัยของเพชรพรรณ แดนศิลป์ (2550) ซึ่งศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง รูปแบบที่ใช้ในการวิจัย คือ การวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลัง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จำนวน 72 คน ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงเข้ากลุ่มทั้งหมด 9 กลุ่ม 3 เงื่อนไข เงื่อนไขละ 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มโยนิโสมนสิการ กลุ่มทรอดเซออร์ และกลุ่มควบคุม มีสมาชิก 6-8 คน ระยะเวลาดำเนินกลุ่มประมาณ 20 ชั่วโมง หลังการทดลองมีการสัมภาษณ์เชิงลึกจากสมาชิกแต่ละกลุ่ม จำนวน 13 คน เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์เชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดปัญญาซึ่งสร้างขึ้นโดยผู้วิจัย บันทึกประจำวันของสมาชิก และแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิก วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ค่าสถิติที่ ระหว่างคะแนนที่ได้ในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองกลุ่มโยนิโสมนสิการมีคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลอง 2) หลังการทดลองคะแนนปัญญาในกลุ่มโยนิโสมนสิการสูงกว่ากลุ่มควบคุม 3) หลังการทดลองคะแนนปัญญาในกลุ่มโยนิโสมนสิการไม่แตกต่างจากกลุ่มแนวทรอดเซออร์ 4) หลังจากการเข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการ สมาชิกเกิดประสบการณ์ใน 18 เนื้อหาประสบการณ์ เช่น การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของตน และความสำนึก ขอบคุณ กตัญญูต่อครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับปัญญาทั้ง 2 ด้านที่ใช้ในงานวิจัย คือ ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง

ธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2549) สนใจศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา (BPGC) ต่อสัมพันธ์ภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และผลเนื่องต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 16 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย และนักศึกษาที่ได้รับบริการกลุ่มพัฒนาตนจากกลุ่มตัวอย่างอีก 254 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มควบคุม 8 คน และกลุ่มทดลอง 8 คน ซึ่งกลุ่มทดลองนี้ได้เข้าร่วมกลุ่ม BPGC โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม ใช้เวลาประมาณ 30 ชั่วโมง ต่อเนื่องกันในเวลา 3 วัน รูปแบบที่ใช้ คือ การวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการทดสอบก่อนและหลัง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

แบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และแบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการ ที่พัฒนาโดยผู้วิจัย ซึ่งแบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ประเมินโดยบุคคล 3 ฝ่าย ได้แก่ ผู้รับบริการ ผู้ประเมินภายนอกที่ประเมินจากการฟังเสียงสนทนาที่บันทึกไว้ และนักศึกษา จิตวิทยาการปรึกษาประเมินตนเอง ผลที่ได้จากการวิจัย คือ กลุ่ม BPGC เพิ่มค่าคะแนน สัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา เปรียบเทียบก่อนและหลัง และหลังทดลอง ค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ส่วนค่าคะแนนความพึงพอใจของผู้รับบริการจากนักศึกษา จิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังพบงานที่ศึกษาด้วยวิจัยเชิงคุณภาพของ สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ศึกษาการเกิดปัญหาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยเป็นการศึกษาเฉพาะกรณี และการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมกับ 10 กรณีศึกษาที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่คัดเลือกไว้ ข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์ คือ บทสนทนาที่เกิดจริงระหว่างรับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ของกรณีศึกษา การสัมภาษณ์เชิงลึก แบบบันทึกประสบการณ์ และการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม ผลการวิจัยค้นพบว่า การเกิดปัญหาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีลักษณะเป็นขั้น ต่อเนื่องตามลำดับ ซึ่งอาศัยการทำงานร่วมกันของผู้รับบริการปรึกษา และนักจิตวิทยาการปรึกษา แบ่งเป็น 2 ช่วงหลักๆ ได้แก่ ช่วงที่หนึ่ง ฝ่ายทุกข์ ซึ่งประกอบด้วย 1) การกำหนดรู้ทุกข์ คือ รู้ทุกข์ รู้โทษของทุกข์ และอยากกำจัดทุกข์ 2) การกำหนดรู้สาเหตุของทุกข์ คือ ตระหนักรู้ในระดับเหตุผล ช่วงที่สอง ฝ่ายพ้นทุกข์ ซึ่งประกอบด้วย 1) จุดเริ่มต้นของปัญหา มี 2 ลักษณะ คือ เกิดขึ้นมาเอง กับการตระหนักรู้สาเหตุแห่งทุกข์ในระดับปัญญา 2) ปัญญา มีทั้งแบบฉับพลัน และแบบค่อยๆ มา เป็นผลให้สามารถละต้นเหตุของทุกข์ คลายทุกข์ และสามารถอยู่อย่างกลมกลืนกับความเป็นจริง ส่วนลักษณะการแสดงออกของปัญหาที่เกิดขึ้นจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมี 3 ลักษณะ ได้แก่ ปัญญาในการรู้เท่าทันความทุกข์และเหตุของทุกข์ ปัญญาในการละสาเหตุของทุกข์และการ อยู่กับความจริงได้อย่างกลมกลืน และการมีภาวะใจที่เป็นอิสระจากความบีบคั้น นอกจากนี้พบว่า ปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญหาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ได้แก่ ปัจจัยภายนอก เช่น นักจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อนและสมาชิกกลุ่ม สภาพแวดล้อม คนรอบข้าง และปัจจัยภายใน เช่น การพิจารณาด้วยใจอันสงบนิ่งของผู้รับบริการปรึกษา

4.2 งานวิจัยเกี่ยวข้องกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

สำหรับการศึกษาเกี่ยวข้องกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ต่อตัวแปรตามต่างๆ ในประเทศไทย ได้แก่ งานของ ธาวิวรรณ เทียมเมฆ (2551) ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสันโดษของนักศึกษามหาวิทยาลัย เป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลัง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จำนวน 32 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม สมาชิกกลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบวัดภาวะสันโดษ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมจากกลุ่มทดลองทั้งสองและกลุ่มควบคุมทั้งสอง ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีคะแนนภาวะสันโดษสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม และมีคะแนนภาวะสันโดษสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จรินทร์ทิพย์ โคธีรานุรักษ์ (2551) ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเอื้อเฟื้อของนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 การวิจัยมี 2 ส่วน คือ วิจัยเชิงปริมาณ และวิจัยเชิงคุณภาพ รูปแบบที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลัง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 28 คน ที่มีคะแนนจากแบบวัดความเอื้อเฟื้อเพื่อเท่ากับหรือต่ำกว่าค่าเฉลี่ย 0.5 ของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ 2 วัน แบ่งเป็น 6 ช่วง ช่วงละ 3 ชั่วโมง รวมเวลาประมาณ 18 ชั่วโมง แล้ววัดระดับความเอื้อเฟื้อ 3 ครั้ง ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า 1) หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีคะแนนความเอื้อเฟื้อสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม 2) หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีคะแนนความเอื้อเฟื้อสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม 3) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ระบุว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์กลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกได้ขยายภาวะจิตใจให้ได้เข้าใจ ยอมรับ และตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และรู้สึกพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น อันเป็นปัจจัยที่ช่วยให้มีความเอื้อเฟื้อเพิ่มสูงขึ้น สัมพันธภาพที่อบอุ่น เป็นมิตร ยอมรับ และเข้าใจ ที่เอื้อให้เกิดขึ้นโดยผู้นำกลุ่ม น่าจะเป็นปัจจัยเบื้องต้นที่นำไปสู่การพัฒนาความเอื้อเฟื้อของสมาชิก

ดลดาว ปุรณานนท์ (2551) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ รูปแบบที่ใช้ในการวิจัย เป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการทดสอบก่อนและหลัง กลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงาน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม กลุ่มแรกได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธรายบุคคล กลุ่มสองได้รับการสอนมรรคมีองค์แปดรายกลุ่ม กลุ่มสามได้รับการสอนมรรคมีองค์แปดรายบุคคล แต่ละกลุ่มมีสมาชิก 7 คน ระยะเวลาในการดำเนินการรวม 21 ชั่วโมง แบ่งเป็น 7 ช่วง ช่วงละ 3 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดเมตตา และแบบวัดสันติภาวะ ซึ่งสร้างขึ้นโดยผู้วิจัยเอง ผลการวิจัย พบว่า แบบวัดเมตตา และแบบวัดสันติภาวะ มีคุณภาพและมาตรฐานดี การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทั้งแบบกลุ่ม และแบบรายบุคคลนั้น สามารถช่วยเพิ่มสันติภาวะได้ และยังพบอีกว่า เมตตาเป็นตัวแปรสื่อ บางส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับสันติภาวะในพนักงาน

สุภาวดี ดิสโร (2551) ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและคุณภาพ โดยใช้การวิจัยกึ่งทดลอง แบบมีกลุ่มควบคุม โดยทดสอบก่อนและหลัง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม 14 คน พบว่า 1) หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าก่อนการทดลอง 2) หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่ากลุ่มควบคุม 3) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่าหลังการเข้ากลุ่ม สมาชิกสัมผัสกับสัมพันธภาพที่เกื้อกูล และมีความหมาย ซึ่งเอื้อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจ ยอมรับ ตระหนักในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ช่วยขยายความเข้าใจโลกและชีวิตตามจริง เอื้อให้สมาชิกมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังเพิ่มขึ้น รวมถึงรับรู้แหล่งช่วยเหลือสนับสนุนและสร้างเสริมกำลังใจ มีพลังใจเข้มแข็ง มีทักษะทางสังคม มีแนวทางในการเผชิญและจัดการกับปัญหาได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง และเรียนรู้ เข้าใจ ถึงความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ซึ่งปฏิสัมพันธ์ทางบวกและสัมพันธภาพที่ไว้วางใจที่เอื้อโดยผู้นำกลุ่ม น่าจะเป็นปัจจัยเริ่มต้นที่นำไปสู่การพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของสมาชิกกลุ่ม

ยุวดี เมืองไทย (2551) ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ รูปแบบเป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการทดสอบก่อนและหลัง และเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง แบบรายงานตน และการบันทึกประจำวัน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ สถาบันธัญญารักษ์ จำนวน 36 คน สุ่มเข้ากลุ่ม 6 กลุ่ม

แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดสุขภาวะทางจิตที่พัฒนาโดยผู้วิจัย ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองผู้ป่วยยาเสพติดที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาแนวพุทธ มีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม และจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า หลังการทดลอง สมาชิกแสดงประสบการณ์ทางความรู้สึก จำแนกได้ 2 ส่วน คือ ส่วนประสบการณ์ สุขภาวะทางจิตตามกรอบนิยามของรีฟฟ์ และประสบการณ์เหนือกรอบของรีฟฟ์ ซึ่งเป็นผลมาจากอิทธิพลของกลุ่มที่มีฐานของพุทธธรรม โดยส่วนที่พบว่ากว้างขวางกว่ากรอบแนวคิดของรีฟฟ์ ได้แก่ ด้านจิตใจ ด้านความเข้าใจ และด้านความรู้สึกต่อผู้คนและสิ่งแวดล้อม

สิริกาญจน์ สง่า (2551) ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาแนวพุทธ ต่อความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษามหาวิทยาลัย วิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา 26 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม แล้วจึงสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่มทดลองที่มีความสมัครใจให้สัมภาษณ์ 5 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งอดทนสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม โดยความเข้มแข็งอดทนระยะหลังเข้ากลุ่มและติดตามผลไม่แตกต่างกัน 2) หลังการเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล กลุ่มทดลองนั้นมีความเข้มแข็งอดทนสูงกว่ากลุ่มควบคุม 3) การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ พบว่า สมาชิกรับรู้ประโยชน์จากการเข้ากลุ่ม กล่าวคือ ประสบการณ์จากการปฏิสัมพันธ์ทางบวก และสัมพันธภาพที่อบอุ่นน่าไว้วางใจของสมาชิก ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจ ยอมรับ และตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และส่งผลเนืองโยงให้นักศึกษามีความมุ่งมั่นพยายาม สามารถควบคุมตนเอง ยอมรับความท้าทายในชีวิตเพิ่มขึ้น ซึ่งสัมพันธภาพที่มีความหมายที่เอื้อโดยผู้นำกลุ่ม น่าจะเป็นปัจจัยเบื้องต้นนำไปสู่การพัฒนาความเข้มแข็งอดทน

สหรัฐ เจตมโนรมย์ (2548) ศึกษาประสบการณ์ของสมาชิกผู้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ระบุว่า กลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธสามารถทำให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงในใจ ซึ่งความเปลี่ยนแปลงดังกล่าว แสดงถึงฐานของจิตใจที่เคลื่อนจากมิจฉาทิฐิสู่สัมมาทิฐิมากขึ้น โดยพบว่าหลังจากนักศึกษาได้เข้าร่วมกลุ่มแล้ว นักศึกษามีคะแนนภาวะสัจการแห่งตนสูงขึ้น และนักศึกษารายงานว่า ได้รู้จักตนเอง ได้รับรู้ข้อดี – ได้รับรู้ข้อบกพร่องของตนเอง ได้เข้าใจผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ยอมรับผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้าหากัน ซึ่งเป็นการพัฒนาภาวะภายในตน และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

4.3 งานวิจัยเกี่ยวข้องกับปัญญา

สำหรับการศึกษาศึกษาเกี่ยวข้องกับปัญญา ได้แก่ งานของ มุทิตา คงปิ่น (2551) ศึกษาผลของการปฏิบัติธรรมต่อสุขภาวะทางจิตของผู้เข้าร่วมหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ณ ยุวพุทธภิกษุสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ รูปแบบการวิจัย คือ การวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกจากผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหมด จำนวน 250 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ก) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามแรงจูงใจ และแบบประเมินความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ และความคิดเห็นต่อประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม ข) แบบวัดสุขภาวะทางจิต พบว่า 1) ก่อนการฝึกปฏิบัติธรรม กลุ่มตัวอย่างมีสุขภาวะทางจิตระดับกลาง 2) หลังการฝึกปฏิบัติธรรม กลุ่มตัวอย่างมีสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรม 3) ปัจจัยด้านจำนวนพี่น้อง รายได้ของตนเองต่อเดือน สถานภาพทางการเงิน โรคประจำตัว ระยะเวลาการปฏิบัติธรรมต่อครั้ง และความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ และความคิดเห็นต่อประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะจิต 4) กลุ่มตัวอย่างสนใจการปฏิบัติธรรม เนื่องจากเห็นประโยชน์ ได้รับการชักชวน มีบุคคลตัวอย่าง และกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ และความคิดเห็นต่อประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมในระดับสูง จากผลการศึกษา การปฏิบัติธรรมสามารถเพิ่มสุขภาวะทางจิตได้ ซึ่งสามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติธรรมที่น่าสนใจ

สหะโรจน์ กิตติมหาเจริญ (2545) ศึกษาเรื่องปัญญาในอรรถกถาชาดกเพื่อวิเคราะห์ ปัญญาที่เป็นคำสอนในอรรถกถาชาดก พบว่า ชาดก คือ นิทานสอนธรรมะพื้นฐานแก่พุทธบริษัท การนำเสนอปัญญาในอรรถกถาชาดกจึงเป็นปัญญาในขั้นพื้นฐานสอดคล้องกับดับทเช่นเดียวกัน เมื่อวิเคราะห์ปัญญาทางพระพุทธศาสนา ปัญญา คือ ความรู้ที่ประกอบด้วยการคิดอย่างถูกต้อง หรือโยนิโสมนสิการ การมีปัญญาที่ถูกต้องจะทำให้บุคคลรู้จักใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาและเตือนสติ ด้านบ่อเกิดของปัญญา เริ่มต้นมาจากขั้นที่ 5 พัฒนามาสู่กระบวนการคิด การฟัง การกระทำจนเกิดความรู้ที่ชัดเจน ด้านคุณค่าของปัญญา การใช้ปัญญาในทางที่ถูกต้องทำให้การดำเนินชีวิตเป็นสุข แต่ถ้าไม่มีปัญญาหรือใช้ปัญญาในทางที่ไม่ถูกต้องจะทำให้มีมิจฉาทิฎฐิ เกิดอวิชชา

สุกรี เทพชาติ (2541) ศึกษาแนวคิดทางการสอนของพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) เพื่อพัฒนาปัญญาตามหลักพุทธศาสนา พบว่า เริ่มจากการสอนการพัฒนาทางพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อม การสอนการพัฒนาทางใจให้แน่วแน่มั่นคงและมีสมาธิ และการสอนเพื่อพัฒนาทางปัญญาที่เน้นกระบวนการคิดอย่างมีขั้นตอนและถูกวิธี ซึ่งแนวคิดทั้งสามเชื่อมโยงกันทั้งหมด จึงต้องสอนให้ครบกระบวนการ ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์กับการจัดการเรียนการสอนได้อย่างดี

เอมอร กฤษณะรังสรรค์ (2537) ศึกษาผลของการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขาต่อความรับผิดชอบในหน้าที่ของนักศึกษาวิชาชีพรู้ สถาบันราชภัฏ จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 35 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง ได้รับการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขา 18 คน และกลุ่มควบคุม ได้รับการฝึกอบรมโดยใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของครูที่ดี 17 คน เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรมความรับผิดชอบในหน้าที่ในชั้นเรียนโดยผู้ช่วยวิจัย ร่วมกับการให้นักศึกษาตอบแบบวัดความรับผิดชอบในหน้าที่ และแบบวัดศีลสมาธิปัญญา ทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ 3 สัปดาห์หลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบในหน้าที่สูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในด้านพฤติกรรมความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้จากการสังเกตโดยผู้ช่วยวิจัย และคะแนนความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้จากการตอบแบบวัด ทั้งในระยะทดลอง และติดตามผล

ชอุ่ม ทศสิน (2528) ศึกษาเชิงวิเคราะห์บทบาทของปัญญาในพุทธปรัชญาพาสาระสำคัญคือ ปัญญา หมายถึง ความรู้ชัด ความเข้าใจ ความรู้เท่าทันตามเป็นจริง ปัญญานั้นมีหลายระดับ และมีศัพท์หลายคำที่ใช้เฉพาะถึงปัญญาในชั้นใดชั้นหนึ่ง เป้าหมายสำคัญ คือ เพื่อประหารอวิชชา และกิเลสอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ ผู้มีปัญญาได้รับยกย่องว่า บัณฑิต คือ รู้ความจริงอันประเสริฐว่า อะไรเป็นทุกข์ อะไรเป็นเหตุแห่งทุกข์ อะไรเป็นความดับทุกข์ อะไรเป็นทางเพื่อความดับทุกข์ ในการเข้าถึงความหลุดพ้นต้องอาศัยปัญญาเป็นตัวการสำคัญ ส่วนคำว่า วิปัสสนา คือ การเจริญปัญญาเพื่อความเห็นแจ้ง เป็นวิธีการเพื่อมรรค ผล นิพพาน โดยตรงและโดยแท้

Pookayaporn (2002 อ้างถึงในสุภาพร ประดับสมุทร, 2552) ศึกษาปัญญาและความเมตตาในบทบาทของแม่ชีทางพุทธศาสนาสายเถรวาทในฐานะผู้ใช้อำนวยการบำบัดรักษา โดยเลือกแม่ชี 2 รูป ในประเทศไทย 1 รูป และประเทศสหรัฐอเมริกา เมืองซานฟรานซิสโก 1 รูป การวิจัยนี้พบสาระสำคัญ คือ 1) หลักสำคัญทางพุทธศาสนาโดยเฉพาะธรรมะและการวิปัสสนา เป็นฐานสำคัญและนำไปสู่การบำบัดรักษา 2) คุณสมบัติผู้บำบัดที่มีประสิทธิภาพจะประกอบด้วย สภาวะปัญญา ความเมตตา และความสามรถของแม่ชีที่จะสร้างแรงบันดาลใจให้ฆราวาสเกิดความเชื่อมั่น 3) กล่าวถึงบทบาทการทำงานของแม่ชี ซึ่งฆราวาสต้องให้ความร่วมมือและสมัครใจในกระบวนการบำบัด เพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์ตนเอง เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองอย่างลึกซึ้ง 4) เกี่ยวกับกระแสสัมพันธ์ภาพระหว่างแม่ชีและฆราวาส ขณะที่ฆราวาสได้รับประโยชน์จากการบำบัด แม่ชีก็ได้ขยายความเข้าใจในชีวิต โดยปฏิสัมพันธ์กับความหลากหลายของบุคคล ข้อค้นพบจากงานวิจัยนี้ พบว่า แม่ชีสร้างคุณประโยชน์อย่างสำคัญในการบำบัดรักษาแบบรายบุคคลในชุมชน และมีบทบาทเปรียบเสมือนสะพานเชื่อมระหว่างประเพณีที่เก่าแก่และวิถีชีวิตสมัยใหม่

นอกจากนี้ มีงานของ จิรัชฎกาล พงศ์ภาคเธียร (2550) ซึ่งวิจัยและพัฒนาจิตตปัญญาศึกษา ในสถาบันอุดมศึกษาไทย เพื่อประมวลองค์ความรู้เกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา และเพื่อวิจัยพัฒนากระบวนการเรียนรู้บนฐานจิตตปัญญาในมหาวิทยาลัยมหิดล รูปแบบวิจัย คือ วิจัยเอกสาร วิเคราะห์แนวทางการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาในมหาวิทยาลัยต่างประเทศ 4 แห่ง สังเกตการสอนอย่างมีส่วนร่วม จัดสนทนากลุ่มนักศึกษา และการสัมภาษณ์ผู้สอนและผู้เรียน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามทัศนคติ และแบบสัมภาษณ์ รวมถึงบันทึกการเรียนรู้ของนักศึกษา ผลการศึกษาพบว่า การดำเนินการของทั้ง 4 มหาวิทยาลัยมีปัจจัยร่วม ได้แก่ ปัจจัยภายใน คือ ความรักความเมตตา ตระหนักรู้ ประสบการณ์ตรง คิดใคร่ครวญ เห็นเชื่อมโยง การคิดเชิงวิพากษ์ และวิจารณ์ญาณ ปัจจัยภายนอกคือ การเรียนรู้แบบองค์รวม กัลยาณมิตร แบบอย่างของผู้สอน ปัจจัยเกื้อหนุน คือ สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เนื้อหา หลักสูตร วัฒนธรรมองค์กรและการจัดแหล่งเรียนรู้ ส่วนการศึกษาคณะในมหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ภายในตัวผู้เรียนที่จำเป็นในกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ประกอบด้วย ปัจจัยภายใน ได้แก่ ความตระหนักรู้ และการใคร่ครวญ ส่วนปัจจัยภายนอก ได้แก่ กัลยาณมิตร แบบอย่างของผู้สอน และการเรียนรู้แบบองค์รวม ปัจจัยเกื้อหนุนคือ สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย คือ การพัฒนาจิตตปัญญาศึกษา จำเป็นจะต้องใช้ กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาในทุกขั้นตอน ทุกระดับ ตั้งแต่ระดับแนวคิด ระดับปฏิบัติ และระดับ โครงสร้าง สถาบันต้องเตรียมการโดยให้ผู้ที่เกี่ยวข้องทุกคนได้มีการปฏิบัติจริงร่วมกัน เกิดความรู้ ความเข้าใจที่เป็น "ปัญญาปฏิบัติ" มีชุมชนเชิงปฏิบัติที่มีพื้นที่ เวลา และกิจกรรมการฝึกปฏิบัติ ร่วมกัน มีองค์กรสนับสนุนที่เห็นความสำคัญ มีความเข้าใจในแนวคิดและกระบวนการ มีการ ประเมินที่เหมาะสม ไม่ใช่กระบวนการแบบกลไก เชื่อมมั่นในความเป็นมนุษย์ และมีโครงสร้างที่เป็น นวัตกรรม เช่น มีสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เหมาะสม มีกฎระเบียบยืดหยุ่น เป็นต้น ข้อเสนอแนะในระดับปฏิบัติสำหรับอาจารย์และนักศึกษา คือ การเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ต้องการความต่อเนื่องและจริงจัง เพื่อให้สามารถเข้าถึงหัวใจและนำไปปฏิบัติใช้ในชีวิตได้ นอกจากนี้ผู้เรียนและผู้สอนยังควรมีกัลยาณมิตรที่ได้ออกเปลี่ยนเรียนรู้และฝึกปฏิบัติร่วมกันให้เกิดการ พัฒนาอย่างสม่ำเสมอ ส่วนข้อเสนอแนะในระดับนโยบาย ได้แก่ การจัดหาสถานที่ที่เหมาะสม มีบรรยากาศที่มีส่วนของสภาพธรรมชาติ และมีกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ด้านจิตตปัญญาศึกษา ในมหาวิทยาลัย มีการพัฒนากระบวนการประเมินที่เหมาะสม เข้าใจ และเอื้อต่อการเรียนรู้และ การเรียนการสอนทั้งสำหรับอาจารย์และนักศึกษา

4.4 งานวิจัยเกี่ยวข้องกับการใช้รูปภาพในการบำบัดรักษา

ผู้วิจัยไม่พบงานวิจัยในประเทศไทยที่นำรูปภาพมาใช้เป็นสื่อในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา พบเพียงงานที่ประยุกต์ศิลปะเป็นส่วนหนึ่งของการบำบัดรักษา ทั้งแบบการบำบัดด้วยตัวกิจกรรมที่เอื้อให้เกิดความภาคภูมิใจ มั่นใจ พึ่งพอใจ นับถือในตนเอง และมีมนุษยสัมพันธ์ระหว่างกันกับการใช้ศิลปะมาเป็นส่วนหนึ่งของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เช่น การใช้ศิลปะบำบัดตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ดังนี้

งานวิจัยในประเทศไทยที่เกี่ยวกับการนำศิลปะมาประยุกต์เพื่อการบำบัด ได้แก่ งานของ ภาวดี กำภู ณ อยุธยา (2550) ศึกษาผลของโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กอายุ 9-11 ปี กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนโรงเรียนนราทร กรุงเทพมหานคร 450 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง ได้รับโปรแกรมศิลปะบำบัดเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง 14 กิจกรรม กลุ่มควบคุม (ก) ได้รับโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง 14 กิจกรรม และ กลุ่มควบคุม (ข) ได้รับกิจกรรมในชั้นเรียนปกติ พบว่า 1) หลังการทดลอง ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม (ก) มีคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง และ 2) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมทั้งสอง นอกจากนี้ พบว่าหลังการทดลองไม่พบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มควบคุม (ก) และกลุ่มควบคุม (ข)

ขวัญฤทัย อิมสมโภช (2549) ศึกษาผลของศิลปะเพื่อการบำบัดต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้สูงอายุหญิงในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค 30 คน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมศิลปะเพื่อการบำบัดและได้รับข้อมูลการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง กับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ในกลุ่มที่ได้รับข้อมูลการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองเพียงอย่างเดียว เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินระดับภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ (GDS) แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง และกิจกรรมศิลปะเพื่อการบำบัด ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลอง และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม จากผลการวิจัยสรุปว่า กิจกรรมศิลปะเพื่อการบำบัดสามารถนำไปใช้เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ปัฐมา หมวดจันทร์ (2547) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มศิลปบำบัดที่มีต่อการยอมรับตนเองของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างการวิจัย คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุข 24 บางเขน กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มารับบริการ ระหว่างเดือนกรกฎาคม 2547 – เดือนกันยายน 2547 จำนวน 16 คน จากกลุ่มประชากร 28 คน โดยใช้แบบวัดการยอมรับตนเองของฟิลิปส์ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มศิลปบำบัด จะมีการยอมรับตนเองสูงกว่าก่อนการเข้ากลุ่ม และผู้สูงอายุหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มศิลปบำบัด มีการยอมรับตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

พรจิตร ธนจิตศิริพงศ์ (2543) ศึกษาผลของการใช้ศิลปบำบัดร่วมกับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อพัฒนาความรู้คิดและอารมณ์ของเยาวชนในสถานฝึกและอบรมบ้านกรุณา สถานพินิจ และคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เยาวชนในสถานฝึกและอบรม บ้านกรุณา สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง จำนวน 12 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ครั้งนี้ ได้แก่ โปรแกรมการใช้ศิลปบำบัด ร่วมกับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และแบบทดสอบความรู้คิดและอารมณ์ของซิลเวอร์ (Silver Drawing Test of Cognition and Emotion, 1996) ผลการวิจัย คือ เยาวชนที่รับศิลปบำบัดร่วมกับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีการพัฒนาความรู้คิดและอารมณ์สูงกว่า เยาวชนที่ไม่ได้รับศิลปบำบัดร่วมกับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ ทั้งในระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล

ส่วนงานวิจัยต่างประเทศ ที่เกี่ยวกับการใช้รูปภาพเป็นสื่อ ในกลุ่มการรักษาหรือพัฒนาตน จากการค้นคว้ามีดังนี้ งานวิจัยของ Glover-Graf และ Miller (2006) ศึกษาผลของการใช้รูปภาพเป็นสื่อในกลุ่มการรักษาสำหรับผู้ป่วยสารเสพติด โดยใช้รูปภาพเป็นเสมือนเครื่องมือการรักษา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยนอกในโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง จำนวน 8 คน แต่ด้วยอุปสรรคต่างๆ จึงเหลือผู้เข้าร่วมการวิจัยเพียง 5 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ทุกคนเข้าโปรแกรมการรักษา ใช้ระยะเวลา 12 สัปดาห์ ซึ่ง 4 สัปดาห์แรกเป็นการเตรียมความพร้อม และสัปดาห์ที่ 5-11 ผู้วิจัยมอบหมายให้ทุกคนถ่ายภาพมาส่งตามหัวข้อที่กำหนดไว้ โดยอ้างอิงจากบททบทวนวรรณกรรม ให้ผู้เข้าร่วมวิจัย ถ่ายภาพขาว - ดำด้วยตนเอง สัปดาห์ละ 4-5 ภาพต่อคน แล้วพิมพ์ส่ง 2 ภาพ เพื่อนำมาประกอบใช้ในกระบวนการกลุ่ม สัปดาห์ละ 1.5 - 2 ชั่วโมง วิเคราะห์ข้อมูลโดยระเบียบวิธีเชิงคุณภาพ มีการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ใช้ผู้วิจัยหลายคน ใช้ข้อมูลจากหลายแหล่ง ได้แก่ ข้อมูลจากภาพถ่าย ข้อมูลระหว่างการทำกลุ่ม บันทึกของผู้นำกลุ่ม และข้อมูลจากแบบสำรวจ เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง บาดแผลทางจิตใจ และการลวงละเมิด ผลการวิจัยระบุว่า

ข้อมูลที่ได้จากรูปภาพมีความสอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากแหล่งข้อมูลอื่นๆ เช่น แบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบสำรวจบาดแผลทางจิตใจ แบบสำรวจการละเมิด สรุปได้ว่า เทคนิคการใช้รูปภาพเป็นสื่อ นั้น เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการทำให้เรื่องราวปรากฏเพื่อนำไปสู่การเยียวยารักษาโดยผู้ที่ได้รับการฝึกฝนโดยตรงต่อไป ตัวอย่างเช่น หัวข้อที่สาม คุณค่าในตนเอง เนื้อหาสาระที่รูปภาพเอื้อให้ปรากฏขึ้นระหว่างกลุ่มการรักษา แยกได้ 2 ประเด็นได้แก่ ความสำเร็จและความล้มเหลว ในหัวข้อที่สี่ พลังในตน วิเคราะห์ได้ 2 ประเด็น คือ การมีพลังจากการทำงาน และการหมดพลังจากความสัมพันธ์ในครอบครัว และในหัวข้อสุดท้าย ภาพถ่ายตนเอง พบว่ารูปภาพของผู้เข้าร่วมสื่อสารให้การในรูปแบบใกล้เคียงกัน คือ มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับผลจากแบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเอง

Frith และ Harcourt (2007) ศึกษาการใช้รูปภาพเพื่อบันทึกประสบการณ์การได้รับเคมีบำบัดของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมเพศหญิง ซึ่งตรวจสอบผลของเทคนิครูปภาพเป็นตัวกระตุ้น (Photo-Elicitation Method) ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับการใช้รูปภาพเป็นสื่อ (Phototherapy) ที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมเพศหญิง 19 คน พบประเด็นที่น่าสนใจ คือ รูปภาพสามารถใช้เป็นตัวแทนประสบการณ์ ทำให้ประสบการณ์ได้รับการมองเห็นในเชิงรูปธรรม ใช้บันทึกเหตุการณ์หรือประสบการณ์ข้ามช่วงเวลา และสามารถใช้เป็นสัญลักษณ์แทนความรู้สึกหรือสัญลักษณ์แทนความสัมพันธ์อีกด้วย เทคนิคนี้ให้ความสนใจกับกระบวนการได้มาซึ่งรูปภาพ โดยใช้การสนทนาเกี่ยวกับรูปภาพ เพื่อก้าวไปสู่โลกการรับรู้ของผู้ป่วย อาจตั้งคำถามดังต่อไปนี้ ได้แก่ คุณมีการตัดสินใจเลือกถ่ายภาพที่เป็นตัวแทนเหล่านั้นอย่างไร สิ่งที่คุณเลือกนำเสนอในรูปภาพพร้อมทั้งเหตุผล และการซักถามพูดคุยเกี่ยวกับรูปภาพ ฯลฯ ผู้วิจัยจะได้ข้อมูลหลากหลาย ซึ่งเทคนิครูปภาพเป็นตัวกระตุ้นนี้ ทำให้ผู้ป่วยเป็นผู้กำหนดวิธีและช่วงเวลาในการเข้าร่วมการวิจัย มีประโยชน์ต่อการได้รับข้อมูลที่ซับซ้อนครบถ้วนสมบูรณ์โดยไม่ต้องเรียกร้องจากผู้ป่วยมากเกินไป มีประโยชน์กับผู้ป่วยที่อาจเหนื่อยล้า หรือผู้ป่วยที่มีพลังงาน ความแข็งแรง และความสามารถในการเคลื่อนที่ในระดับแตกต่างกัน ทั้งในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่อาจรู้สึกว่ามันกำลังเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในภาพลักษณ์จะเป็นผู้กำหนดเองว่าจะนำเสนอรูปภาพออกมาในแง่มุมใด และกิจกรรมการถ่ายภาพยังเป็นกิจกรรมที่สนุกทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยอยู่ในกระบวนการได้นาน แม้จะมีปฏิสัมพันธ์กับทีมผู้วิจัยน้อย นอกจากนี้การบันทึกประสบการณ์ผ่านรูปภาพในระยะยาวยังช่วยบันทึกพัฒนาการ การฟื้นตัวจากความเจ็บป่วย การรับมือ และการรักษา ซึ่งสามารถนำมาสามารถมองเป็นภาพรวม สามารถนำมาเปรียบเทียบเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ใหม่ๆ ได้

Fryear (1980 อ้างถึงใน Blinn, 1987) สรุปเทคนิคที่ใช้กับรูปภาพเป็นสื่อ (Phototherapy) ได้อย่างประสบความสำเร็จ ได้แก่ ก) เทคนิคการฉายออก (Projective Techniques) ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับแบบทดสอบที่เป็นภาพหยดหมึก (Rorschach) หรือที่มมาติค แอปเพอเซ็ปชัน (TAT) ผู้รับบริการจะเรียนรู้ว่า วิธีในการมองและให้ความหมายกับรูปภาพจะสะท้อนถึงความรู้สึกข้างใน และรูปภาพแต่ละรูปสามารถมองได้หลายมุมมอง ข) การมอบหมายงานถ่ายภาพ (Photographic Assignments) คือ การให้ผู้รับบริการถ่ายภาพ แล้วกลับมาบรรยายเกี่ยวกับชุดของภาพนั้น ซึ่งจะช่วยพัฒนาความเข้าใจและอัตมโนทัศน์ ค) การแปลความภาพถ่ายตนเองของผู้รับบริการ (External Interpretations of Self-Portraits) คือ การพูดคุยกันในกลุ่มเกี่ยวกับภาพถ่ายตนเองของผู้รับบริการ เพื่อให้เกิดความเข้าใจว่าเอกลักษณ์ทั้งภายในและภายนอกนั้นสามารถมีความแตกต่างกันได้ และ ง) ภาพถ่ายตนเองของผู้รับบริการ (Self-Portraits) คือ เทคนิคของการเผชิญหน้าตนเอง โดยผู้รับบริการจะเป็นทั้งบุคคลในภาพ ผู้กำกับ และช่างภาพ ด้วยตนเอง

Stewart (1979 อ้างถึงใน Blinn, 1987) นำเสนอข้อได้เปรียบของการใช้รูปภาพเป็นสื่อ ได้แก่ ประการหนึ่ง คือ เป็นกระบวนการที่สร้างผลลัพธ์ในเชิงรูปธรรม จับต้องได้ ใช้เป็นหลักฐานของความก้าวหน้าในกระบวนการการปรึกษา และใช้ปรับโครงสร้างของการพูดคุยในกลุ่มได้ ประการสอง คือ การถ่ายภาพสามารถหาอุปกรณ์ได้ทั่วไป มักเป็นสิ่งที่คุ้นเคยอยู่ในชีวิตประจำวัน จึงไม่ยากหรือทำให้รู้สึกกลัว ประการสาม คือ การถ่ายภาพเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความมั่นใจ กล่าวคือ บุคคลค่อยๆ เพิ่มทักษะความชำนาญผ่านภาพถ่ายแต่ละใบ และประการสุดท้าย คือ การถ่ายภาพเป็นสื่อที่มีประสิทธิภาพที่สุดบนพื้นฐานความจริง เช่น บุคคลที่มีปัญหาอัตมโนทัศน์ อาจได้รับมอบหมายงาน ให้ถ่ายภาพในประเด็นหัวข้อ เช่น “ฉันคิดว่าผู้อื่นมองฉันอย่างไร”

4.5 งานวิจัยเกี่ยวข้องกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม

ผู้วิจัยพบงานวิจัยที่ศึกษา ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามฐานความคิดต่างๆ เช่น ทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalts) แนวคิดพิจารณาความเป็นจริง (RET) ในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ได้แก่ นภวรรณ พลพินิจ (2547) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม โรงพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง คือ ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่มารับการรักษาที่แผนกศัลยกรรม มีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำกว่าร้อยละ 60 จำนวน 7 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลก โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ พบว่า ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์มีความเข้มแข็งในการมองโลกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

ผกาพันธ์ สารพัตร (2547) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเผชิญความเครียดในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลังการผ่าตัด กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่มารับการรักษาที่คลินิกศัลยกรรม โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำนวน 12 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 6 คน กลุ่มควบคุม 6 คน ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงครั้งละ 1 ชั่วโมง จำนวน 1 ครั้ง/สัปดาห์ ติดต่อกัน 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดการเผชิญปัญหา ผลการศึกษาไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ หลังการเข้ากลุ่ม ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมมีคะแนนการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างจากก่อนเข้ากลุ่ม และไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม และสุดท้ายในระยะติดตามผล 1 เดือน ผู้ป่วยมีคะแนนการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างจากภายหลังการทดลอง ซึ่งผู้วิจัยได้อภิปรายผลไว้ ดังนี้

- 1) ผู้ป่วยในการศึกษานี้มีระยะเวลาเจ็บป่วยตั้งแต่ 2 เดือน ถึง 1 ปี ซึ่งเวลาที่ผ่านไปผู้ป่วยอาจมีการปรับตัวต่อความเจ็บป่วยของตนเอง
- 2) กลุ่มทดลองมีอายุ 41-50 ปี มีประสบการณ์มามาก อาจส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวและเผชิญปัญหาเหล่านั้นได้
- 3) โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์เป็นโรงพยาบาลที่มีทีมดูแลผู้ป่วยจากสหสาขาวิชาชีพ ผู้ป่วยและญาติจึงได้รับการเตรียมความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจก่อนการรับไว้รักษาในโรงพยาบาล
- 4) การรักษาโรคมะเร็งที่ใช้การให้เคมีบำบัดหรือการฉายรังสีร่วมด้วย จึงอาจทำให้ผู้ป่วยมีความรู้สึกอ่อนเพลีย ซึม คลื่นไส้ เบื่ออาหาร จึงอาจส่งผลต่อการศึกษาในครั้งนี้ได้
- 5) ระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม เดิมกำหนดไว้สัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวน 8 สัปดาห์ แต่ด้วยข้อจำกัดจึงจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงเวลาเข้ากลุ่มเป็นสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ซึ่งอาจส่งผลต่อการศึกษา และสุดท้าย
- 6) ประเด็นด้านความสามารถของผู้นำกลุ่มในการสร้างบรรยากาศ ความสัมพันธ์ เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ สามารถเปิดเผยเรื่องราวของตนเองได้อย่างเต็มที่

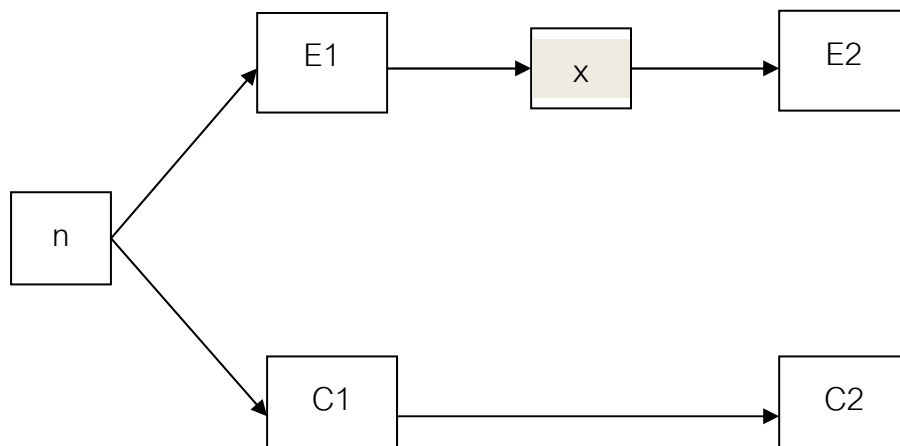
จากความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสามที่ผู้วิจัยทำการทบทวนวรรณกรรมมาแล้วข้างต้น ได้แก่ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ การใช้รูปภาพในการบำบัด และปัญญา นำสู่ปัญหาการวิจัยว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธโดยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ จะมีผลต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงอย่างไร โดยผู้วิจัยมุ่งศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มต่อปัญญาในบุคคลหลังการรักษามะเร็งเต้านม โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างผู้ที่ได้เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธโดยใช้รูปภาพเป็นสื่อ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มดังกล่าว เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาปัญญาในกลุ่มบุคคลที่ต้องเผชิญกับประสบการณ์อันเข้มข้นจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ให้สามารถดำรงชีวิตที่เหลืออยู่ของตนเองอย่างสอดคล้องกลมกลืนสนิทแนบแน่นกับความเป็นจริง เกิดจิตใจที่มีคุณภาพ ยืดหยุ่น สงบ ผ่อนคลาย ยังประโยชน์สุขนานาประการแก่ทั้งตนเองและผู้อื่น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การออกแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธโดยใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงในบุคคลหลังการรักษาโรคมะเร็งเต้านมศึกษาเปรียบเทียบคะแนนปัญญาระหว่างผู้ที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ กับผู้ที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ รูปแบบการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest Control Group Design) ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 6 รูปแบบการวิจัย

n	คือ	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
E1	คือ	คะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ทำการวัดก่อนการทดลอง
C1	คือ	คะแนนปัญญาของกลุ่มควบคุมที่ทำการวัดก่อนการทดลอง
x	คือ	กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อ
E2	คือ	คะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ทำการวัดหลังการทดลอง
C2	คือ	คะแนนปัญญาของกลุ่มควบคุมที่ทำการวัดหลังการทดลอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ประชากร คือ บุคคลภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม

กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคคลภายหลังการรักษาโรคมะเร็งเต้านมที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 30 คน โดยกำหนดเกณฑ์คัดเข้าให้เป็นบุคคลที่ไม่ได้อยู่ระหว่างการรักษามะเร็งเต้านม เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดระยะเวลาการดำเนินการ

สำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยมีเกณฑ์การคัดเข้า คือ

1. ผู้ที่เสร็จสิ้นการรักษามะเร็งเต้านมแล้วอย่างน้อย 6 เดือน เพศหญิง อายุ 35-65 ปี
2. มีความสมัครใจ และสามารถเข้าร่วมกลุ่มตามวันและเวลาที่กำหนดได้
3. ไม่มีปัญหาทางการได้ยิน หรือการใช้ภาษาพูด สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้

และมีเกณฑ์การคัดออก คือ

1. มีความประสงค์จะขอยุติการเข้าร่วมการวิจัย
2. ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มได้ครบตามกำหนดระยะเวลา

โดยผู้วิจัยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

1) ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือจากประธานเครือข่าย กลุ่ม ชมรม สมาคมที่เกี่ยวข้องกับโรคมะเร็งเต้านม เช่น กลุ่มอาสาสมัครเย็บเต้านมเทียมสำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านม เป็นต้น

2) ผู้วิจัยดำเนินการประชาสัมพันธ์และประกาศรับกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัย โดยผู้วิจัยจะติดโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ให้กลุ่มเป้าหมายรับทราบ บริเวณข้างห้องของอาสาสมัครโครงการเย็บเต้านมเทียมสำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านม โดยมีรายละเอียดให้ผู้สนใจ ลงชื่อที่ห้องอาสาสมัครเย็บเต้านมเทียม ร่วมกับวิธีการให้กลุ่มตัวอย่างแนะนำกันเอง (Snowball Sampling) โดยถามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างทุกคนก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย

3) ผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดก่อนเริ่มดำเนินการทดลอง เพื่อชี้แจงรายละเอียด และให้กลุ่มตัวอย่างลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัย พร้อมตอบแบบวัดปัญญา ชุดเอ (ก่อนทดลอง) ซึ่งใช้เวลาในการตอบแบบวัดประมาณ 10 นาที เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการจัดแบ่งกลุ่มตัวอย่าง

4) ผู้วิจัยจัดแบ่งกลุ่มตัวอย่างเข้าเงื่อนไขการทดลอง ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม และเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างบางส่วนมีข้อจำกัดด้านเวลา เช่น ต้องลาหยุดงาน โดยกำหนดวันล่วงหน้า หรือติดภาระกิจส่วนตัว ฯลฯ ผู้วิจัยจึงกำหนดวันและเวลาการเข้าร่วมให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวก่อน แล้วจึงจัดแบ่งกลุ่มตัวอย่างที่เหลือโดยใช้วิธีการจับคู่ด้วยคะแนนปัญญา (Matching) เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มย่อยมีค่าคะแนนปัญญาใกล้เคียงกันมากที่สุด

ซึ่งข้อมูลเชิงสถิติยืนยันว่าก่อนการทดลอง ค่าคะแนนปัญญาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ดูผลการวิเคราะห์ข้อมูล หน้า 99)

5) ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ ซึ่งรวมเวลาในการดำเนินกลุ่มทั้งสิ้น 18 ชั่วโมง จัดขึ้นระหว่างวันที่ 27 – 29 มกราคม 2555 โดยผู้นำกลุ่มในการศึกษาครั้งนี้มีเกณฑ์คัดเลือก คือ เป็นผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีประสบการณ์ในการดำเนินกลุ่มเชิงจิตวิทยาไม่ต่ำกว่า 600 ชั่วโมง

7) หลังเสร็จสิ้นการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยขอให้กลุ่มทดลอง ตอบแบบวัดปัญญา ชุดบี (หลังทดลอง) ซึ่งใช้เวลาในการตอบแบบวัดประมาณ 10 นาที

8) ผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มควบคุมเพื่อตอบแบบวัดปัญญา ชุดบี (หลังทดลอง) เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เปรียบเทียบด้วยสถิติทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t -test) จากนั้นจึงชี้แจงเกี่ยวกับการทดลองและสอบถามความสมัครใจของกลุ่มควบคุม เพื่อเข้าโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ ตามวันและเวลาที่สะดวกแก่ทุกคน ซึ่งได้จัดขึ้นในวันที่ 18-20 กุมภาพันธ์ 2555 ณ ไร่ภูน้ำค้าง อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบวัดปัญญา
2. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ

1. แบบวัดปัญญา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ คือ แบบวัดปัญญาที่ปรับปรุงเนื้อหาจากแบบวัดเดิม 74 ข้อ ของเพริศพรรณ แคนศิลป์ (2550) ให้มีเนื้อหาเหมาะสมกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ประกอบด้วยแบบวัดปัญญา ชุดเอ (ชุดก่อนทดลอง) และแบบวัดปัญญา ชุดบี (ชุดหลังทดลอง) ทั้งสองชุดมีเนื้อหาเหมือนกันแต่จัดลำดับข้อความต่างกัน มีข้อกระทงทางบวกและทางลบ จำนวน ชุดละ 40 ข้อ โดยผู้ตอบรายงานตนเอง (self-report) เป็นมาตรประเมินค่า 5 ระดับ (Likert scale) ตั้งแต่ (1) ตรงน้อยที่สุด ไปจนถึง (5) ตรงมากที่สุด ใช้เวลาในการตอบแบบวัดประมาณ 10 นาที มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (ดูภาคผนวก ค)

1.1 นิยามของปัญญา

ปัญญาในการวิจัยครั้งนี้ หมายถึง ความรู้ที่ทำให้เกิดสภาวะใจที่มีคุณภาพ ปลอดภัย ปลอดภัย เป็นอิสระ เนื่องจากสามารถหยั่งถึงความจริงแท้ของธรรมชาติ เห็นการเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง และเข้าใจถูกต้องถึงความเป็นกระแสที่มาประชุมรวมกัน โดยไม่มีตัวตนที่แท้จริง ไม่มีสิ่งใดคงที่ไม่เปลี่ยนแปลง หรืออยู่ได้ด้วยตัวของมันเองโดยไม่อ้างอิงสิ่งใด ไม่สามารถถูกครอบครองโดยผู้ใด ทำให้ละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนของเรา ของเขา อันเป็นพื้นฐานของสภาวะใจที่เป็นสุข ซึ่งประกอบด้วยปัญญาใน 2 ด้าน คือ ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง ดังนี้

ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง หมายถึง ความเข้าใจว่าชีวิต คือ การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันทั้งมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ภาวะจิตใจเกิดสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อเหตุปัจจัยต่างๆ ที่เกื้อหนุนในชีวิต ส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักในการกระทำของตนเองส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนักใฝ่ใจว่าการกระทำความคิด และพฤติกรรมของตนเอง เป็นเหตุปัจจัยเนื่องโยงต่อสรรพสิ่ง

ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง แบ่งตามนิยามออกเป็นองค์ประกอบรายด้านได้ ดังนี้ คือ

- 1) ความเข้าใจว่า ชีวิต คือ การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม (A1)
- 2) ภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือ ความสำนึกขอบคุณ ความกตัญญูกับเหตุปัจจัยต่างๆ ในที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลชีวิต (A2)

3) การตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนัก ใส่ใจว่าการกระทำ ความคิด และพฤติกรรมของตนเป็นเหตุปัจจัยเชื่อมโยงต่อสรรพสิ่ง (A3)

ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง หมายถึง ความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงไม่ยั่งยืน ไม่คงที่ ซึ่งปรากฏในสิ่งต่างๆ เมื่อบุคคลเข้าใจว่าสิ่งต่างๆ อยู่ภายใต้กฎการเปลี่ยนแปลง ส่งผลให้เกิดการยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น แม้ไม่เป็นไปตามความต้องการความปรารถนาของตน สามารถดำรงตนอยู่อย่างไม่ได้ยึดมั่นในสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามใจของตน ทำให้บุคคลสามารถคิดพิจารณาจัดการแก้ไขสิ่งต่างๆ ได้อย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง แบ่งตามนิยามเป็นองค์ประกอบรายด้านได้ ดังนี้ คือ

1) การยอมรับความเปลี่ยนแปลง แม้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่น่าปรารถนาก็มองและพิจารณาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่มองตามความปรารถนา ความต้องการของตน (B1)

2) สามารถแก้ไขและปฏิบัติภาระหน้าที่ตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น (B2)

1.2 ลักษณะของแบบวัดปัญญา

แบบวัดปัญญาเป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (Self-Report) มีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า (Likert scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ (1) ตรงน้อยที่สุด ไปจนถึง (5) ตรงมากที่สุด ประกอบด้วยข้อกระทงรายข้อทั้งสิ้น 40 ข้อ ซึ่งเป็นการวัดปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง หาค่าความเที่ยงด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาค (Cronbach's Reliability Conefficient) ของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .89

1.2.1 การตอบแบบวัดและเกณฑ์การตรวจให้คะแนน

ในแต่ละข้อ ให้ผู้ตอบแบบวัดสำรวจตนเองตามข้อความในข้อกระทงว่าตรงกับความจริงของตนเองมากเพียงใด และเลือกคำตอบที่ตรงกับความจริงของตนเองมากที่สุด ข้อกระทงเป็นมาตราประเมินค่า 5 ระดับ (Likert Scale) ได้แก่ ตรงมากที่สุด ตรงมาก ตรงปานกลาง ตรงน้อย และตรงน้อยที่สุด แบ่งเป็นข้อกระทงทางบวกและทางลบ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตารางที่ 1

ความหมายและเกณฑ์การตรวจให้คะแนนแบบวัดปัญญา

ข้อความ	ความหมาย	ข้อกระทงตามทิศทาง	
		ด้านบวก	ด้านลบ
ตรงมากที่สุด	ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่านมากที่สุด	5	1
ตรงมาก	ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่านมาก	4	2
ตรงปานกลาง	ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่านพอควร	3	3
ตรงน้อย	ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่านน้อย	2	4
ตรงน้อยที่สุด	ท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับตัวท่านเลยหรือตรงน้อยมาก	1	5

จำนวนข้อกระทงในแบบวัดปัญญาชุดเอ และชุดบี แสดงไว้ดังนี้

ตารางที่ 2

ข้อกระทงในแบบวัดปัญญา ชุดเอ (ก่อนทดลอง) แยกตามองค์ประกอบรายด้าน

องค์ประกอบ รายด้าน	ข้อกระทง	จำนวนข้อกระทง (ฉบับเดิม 74 ข้อ)	จำนวนข้อกระทง (ฉบับใหม่ 40 ข้อ)
A1	7, 18, 25	12 ข้อ	3 ข้อ
A2	6, 16, 19, 26, 29	10 ข้อ	5 ข้อ
A3	1, 2, 8, 14, 20, 27, 37, 40	17 ข้อ	8 ข้อ
B1	3, 4, 9, 10, 11, 21, 22, 23, 30, 31, 32, 36, 39	21 ข้อ	13 ข้อ
B2	5, 12, 13, 15, 17, 24, 28, 33, 34, 35, 38	14 ข้อ	11 ข้อ
	รวม	74 ข้อ	40 ข้อ

ตารางที่ 3

ข้อกระทงในแบบวัดปัญญา ชุดปี แยกตามองค์ประกอบรายด้าน

องค์ประกอบ รายด้าน	ข้อกระทง	จำนวนข้อกระทง (ฉบับเดิม 74 ข้อ)	จำนวนข้อกระทง (ฉบับใหม่ 40 ข้อ)
A1	5, 22, 26	12 ข้อ	3 ข้อ
A2	6, 11, 21, 29, 40	10 ข้อ	5 ข้อ
A3	3, 12, 17, 18, 31, 34, 35, 37	17 ข้อ	8 ข้อ
B1	4, 7, 8, 16, 19, 20, 24, 25, 27, 32, 36, 38, 29	21 ข้อ	13 ข้อ
B2	1, 2, 9, 10, 13, 14, 15, 23, 28, 30, 33	14 ข้อ	11 ข้อ
	รวม	74 ข้อ	40 ข้อ

1.3 การประเมินคุณภาพของแบบวัด

1.3.1 ขั้นตอนการสร้างแบบวัดปัญญา

แบบวัดปัญญา สร้างขึ้นโดยเฟริศพรรณ แคนศิลป์ (2550) ซึ่งได้ทำการศึกษา
 นิยามและเอกสารที่เกี่ยวข้องทางพุทธศาสนา และข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้จากการรายงานตนเอง
 (Self Report) ของนักศึกษาหลังเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อการวิเคราะห์ปัญหา จากนั้น
 จึงรวบรวมข้อมูลที่ได้มาสังเคราะห์นิยามของปัญญา เพื่อนำมาใช้เป็นคำจำกัดความในการวิจัย
 และเป็นฐานการสร้างแบบวัดปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง
 โดยทำงานร่วมกับคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์แม่ชี วิมุตติยา (รศ.ดร.สุภาพรรณ
 ณ บางช้าง) รศ.สุภาพรรณ โคตรจรัส และ รศ.ดร.โสรัช โพธิ์แก้ว ทำให้ได้ข้อกระทงรอบที่ 1 จำนวน
 170 ข้อ แบ่งเป็น ข้อกระทงปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง 85 ข้อ และข้อกระทงปัญญาใน
 ภาวะความเปลี่ยนแปลง 85 ข้อ จากนั้นจึงพิจารณานิยามของปัญญาเพื่อจัดองค์ประกอบรายด้าน
 ได้องค์ประกอบปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง 4 ด้านและภาวะความเปลี่ยนแปลง 4 ด้าน
 จากนั้นจึงสร้างข้อกระทงเพิ่ม ทำให้ข้อกระทงในรอบที่ 2 เพิ่มเป็น 172 ข้อ แล้วจึงนำข้อกระทงมา
 ปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านอีกครั้ง เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และ
 ความเหมาะสมในการให้คะแนน ได้รับข้อเสนอแนะให้พิจารณาและปรับปรุงองค์ประกอบรายด้านเพื่อ
 ความชัดเจนและครอบคลุมนิยามขอบเขตของปัญญา โดยได้ปรับปัญญาในภาวะความสัมพันธ์

เชื่อมโยงให้ลดองค์ประกอบรายด้านลง จากเดิม 4 ด้าน เหลือเป็น 3 ด้าน และปรับปฏิญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง จากเดิม 4 ด้าน เหลือเป็น 2 ด้าน หลังจากนั้นจึงสร้างตารางเนื้อหาในด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงโดยอาศัยหลักกรรมที่ปัจเจกมาเป็นตัวกำหนดขอบเขต โดยข้อกระทงที่สร้างมีเนื้อหาครอบคลุมความสัมพันธ์เชื่อมโยงใน 4 ประเด็น คือ ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับครอบครัว ตนเองกับสิ่งแวดล้อม ตนเองกับผู้อื่น และการกระทำของตนต่อผู้อื่น ร่วมกับการสร้างตารางเนื้อหาในด้านของความเปลี่ยนแปลงโดยอาศัยหลักกรรมไตรลักษณ์เป็นตัวกำหนดขอบเขต โดยข้อกระทงที่สร้างมีเนื้อหาครอบคลุมความเปลี่ยนแปลงใน 7 ประเด็น คือ ความสูญเสียพลัดพราก ความเจ็บป่วย ความไม่คงที่ การติดกับเรื่องในอดีต ความกังวลในอนาคต การยึดถือตัวตน และความคาดหวัง ทำให้จำนวนข้อกระทงรอบที่ 3 เพิ่มขึ้น 217 ข้อ แล้วจึงนำข้อกระทงทั้งหมดที่ปรับปรุงแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมกันพิจารณาโดยอาศัยกระบวนการหาฉันทามติ (Consensus) ซึ่งมีข้อกระทงที่ผ่านความเห็นชอบร่วมกันทั้งสิ้น 206 ข้อ แล้วผู้พัฒนาพิจารณาข้อกระทงอีกครั้งโดยอาศัยประสบการณ์ของการเป็นผู้นำกลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธมาพิจารณาเลือกข้อกระทงที่มีความเหมาะสมกับขอบเขตปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในกลุ่มการปรึกษา ทำให้เหลือข้อกระทง 154 ข้อ แล้วจึงนำข้อกระทงมาให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบอีกครั้ง ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิได้เพิ่มข้อกระทง 1 ข้อ หลังจากได้แบบวัดปัญญานับทดลองใช้ (Tryout) 155 ข้อ แล้วจึงนำมาทดลองใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี จำนวน 500 ชุด ได้แบบวัดที่สมบูรณ์กลับมาจำนวน 433 ชุด เพื่อนำมาวิเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดปัญญา

1.3.2 ขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดปัญญา

1) การตรวจสอบความตรงตามภาวะสันนิษฐาน

เพริศพรรณ แดนศิลป์ (2550) นำข้อกระทงที่ได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) โดยพิจารณาจากค่าสถิติ MSA ในแต่ละข้อกระทงไม่ต่ำกว่า .50 และมีน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading) เกิน .30 จากเกณฑ์ดังกล่าวทำให้เหลือข้อกระทง 137 ข้อ แล้วจึงนำแบบวัดที่ได้มาปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาข้อกระทงให้สอดคล้องกับตารางเนื้อหาของปัญญา แล้วตัดข้อกระทงโดยคำนึงถึงมิติของแบบวัด โดยอาศัยค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading) พิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Corrected Item Total Correlation) กับคะแนนรวมของข้อที่เหลือในแต่ละด้านย่อย โดยอาศัยเกณฑ์มากกว่า .20 ซึ่งจากการพิจารณาในขั้นตอนนี้ทำให้ได้ข้อกระทงคงเหลือทั้งสิ้น 104 ข้อ

เพริศพรณ แดนศิลป์ (2550) นำแบบวัดปัญญาไปตรวจสอบความตรงตาม ภาวะสันนิษฐานด้วยการทดสอบกับกลุ่มที่รู้จักลักษณะ (Known Group) โดยกลุ่มสูง คือ พระสงฆ์ และฆราวาสที่ได้รับการเลือกสรรจากผู้ทรงคุณวุฒิ และกลุ่มต่ำ คือ ผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติด จำนวนกลุ่มละ 25 คน แล้วจึงวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการทดสอบค่าที (t -test) พบว่าข้อกระทงที่สามารถแยกกลุ่มที่รู้จักลักษณะกลุ่มสูงและต่ำออกจากกันได้ มีจำนวน 74 ข้อ แบ่งเป็นข้อกระทงของปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง 39 ข้อ และปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง 35 ข้อ

2) การตรวจสอบความเที่ยง

เพริศพรณ แดนศิลป์ (2550) วิเคราะห์ค่าความเที่ยงด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา ของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient) ของแบบวัดซึ่งมีข้อกระทง 74 ข้อ พบว่าค่า สัมประสิทธิ์อัลฟาของแบบวัดทั้งฉบับ เท่ากับ .98 และค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของแบบวัดรายมิติ และรายด้าน มีค่าดังนี้

ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง	เท่ากับ .94
1. ด้านความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน	เท่ากับ .87
2. ด้านภาวะจิตใจสำนึกขอบคุณกตัญญู	เท่ากับ .81
3. ด้านตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลกับสรรพสิ่ง	เท่ากับ .89
ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง	เท่ากับ .96
1. ด้านการยอมรับความเปลี่ยนแปลง	เท่ากับ .95
2. ด้านความสามารถแก้ไขจัดการกับความเปลี่ยนแปลง	เท่ากับ .91

เมื่อได้แบบวัดปัญญาฉบับสมบูรณ์ ซึ่งประกอบไปด้วยข้อกระทงทั้งสิ้น 74 ข้อ แล้วจึงแบ่งแบบวัดปัญญาออกเป็น 2 ชุด ใช้วิธีการสลับตำแหน่งของข้อกระทง เป็นแบบวัดปัญญา ชุดเอ (Pre-test) คือ ฉบับก่อนทดลอง และแบบวัดปัญญา ชุดบี (Post-test) คือ ฉบับหลังทดลอง

จะเห็นได้ว่าแบบวัดปัญญาได้รับการพัฒนาและปรับปรุงมาในหลายขั้นตอน ได้รับการตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงและความตรงจากหลายวิธีการ ในขั้นนี้ผู้วิจัยจึงนำแบบวัดฉบับเดิมมาปรับปรุงเนื้อหาข้อคำถาม ให้มีความเหมาะสมกับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ในวัยทำงานไปจนถึงผู้สูงอายุ แล้วจึงนำแบบวัดที่ได้มาปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับมะเร็งเต้านม ได้แก่ พยาบาลผู้ดูแลผู้ป่วย 1 ท่าน และผู้ที่ผ่านการรักษาโรคมะเร็งเต้านมอีก 2 ท่าน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของข้อคำถามกับการนำไปใช้ในบริบทของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้เกณฑ์ความเห็นร่วมกัน 2 ใน 3 ซึ่งมีข้อที่ถูกตัดออกทั้งสิ้น 4 ข้อ เหลือข้อกระทงรวม 70 ข้อ โดยแบ่งเป็นด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงจำนวน 35 ข้อ และด้านความเปลี่ยนแปลงจำนวน 35 ข้อ และมีการปรับปรุงข้อกระทงอื่นที่ได้รับคำแนะนำแต่ยังสามารถผ่านเกณฑ์เห็นชอบร่วมกัน 2 ใน 3 (ข้อกระทงที่ได้รับการตัดออกและปรับปรุง แสดงไว้ในภาคผนวก ข)

จากนั้นจึงนำแบบวัดมาทดลองใช้ (Try out) ในกลุ่มที่คล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจริง คือ กลุ่มผู้ป่วยทั่วไป จำนวน 63 คน เพื่อวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมรายข้อที่เหลือในด้านย่อยของแบบวัด (Corrected Item-Total Correlation: CITC) และทำการคัดเลือกข้อกระทง (critical $r = .250$, $df = 62$, $p < .05$) พบข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 18 ข้อ ผู้วิจัยจึงตัดข้อกระทงที่มีค่าสหสัมพันธ์ต่ำสุดออกทีละข้อแล้วจึงวิเคราะห์ผลใหม่ พบว่าการตัดข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์ออกทำให้ข้อกระทงที่เหลือบางส่วนมีค่าสหสัมพันธ์ลดลงอีก ลักษณะดังกล่าวทำให้ข้อกระทงที่ถูกตัดออกทั้งสิ้น 21 ข้อ โดยแบ่งเป็นด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงจำนวน 19 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 4, 5, 12, 15, 21, 23, 25, 34, 37, 41, 50, 52, 54, 57, 68 และ 68 และด้านความเปลี่ยนแปลงเพียง 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 39 และ 58 เพื่อให้จำนวนข้อกระทงใกล้เคียงกัน ผู้วิจัยจึงตัดข้อกระทงด้านความเปลี่ยนแปลงออกอีก 9 ข้อ โดยพิจารณาจากค่าสหสัมพันธ์ต่ำสุด จากวิธีดังกล่าวคงเหลือข้อกระทงทั้งสิ้น 40 ข้อ แบ่งเป็นด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงจำนวน 16 ข้อ และด้านความเปลี่ยนแปลงจำนวน 24 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมรายข้อที่เหลือในด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงและด้านความเปลี่ยนแปลงอยู่ระหว่าง .255 ถึง .598 และ .363 ถึง .652 ตามลำดับ และพบค่าความเที่ยงที่คำนวณด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient) ของแบบวัดทั้งฉบับ เท่ากับ .893 และค่าความเที่ยงด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงและด้านความเปลี่ยนแปลงเท่ากับ .748 และ .906 ตามลำดับ ซึ่งถือว่าแบบวัดมีความเที่ยงอยู่ในระดับที่ดี (ดังแสดงไว้ในภาคผนวก ข)

2. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ

ผู้วิจัยจัดโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ การใช้รูปภาพเป็นสื่อ ปัญญา ตลอดจนความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม
2. ผู้วิจัยใช้ความรู้เกี่ยวกับการใช้รูปภาพเป็นสื่อ และความเข้าใจในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม มาเขียนร่างโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ รวมระยะเวลาประมาณ 18 ชั่วโมง (3 วัน 2 คืน) โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้นำกลุ่มครั้งนี้ คือ เป็นบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มีประสบการณ์ในการทำกลุ่ม ไม่น้อยกว่า 600 ชั่วโมง
3. นำโปรแกรมกลุ่มที่ได้ไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 2 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิแก้ว และอาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์ เพื่อปรับปรุงโปรแกรมให้มีความสอดคล้อง และเหมาะสมแก่การนำไปใช้กับบุคคลภายหลังการรักษา มะเร็งเต้านม
4. ผู้วิจัยขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อคัดเลือกรูปภาพที่จะนำมาเอื้อ ให้สมาชิกกลุ่มเลือกและเชื่อมโยงถึงชีวิตของตนเองในกิจกรรมช่วงที่ 3 (เรื่องเล่าจากรูปภาพ) โดยพิจารณาจากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับผู้ป่วยมะเร็งเต้านม และประเด็นที่เอื้อให้เห็นถึง ปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและความเปลี่ยนแปลง ได้รูปภาพธรรมชาติจำนวน 14 ใบ ในจำนวนนี้เป็นรูปภาพว่างเปล่า 2 ใบ เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แต่งแต้มรูปภาพของตนเอง ในกรณีที่สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่ามีรูปภาพอื่นในใจที่ตรงกับตนเองมากกว่า
5. นำรูปภาพจำนวน 14 ใบ มาทดลองใช้ (Tryout) ในนิติตปริญาตรี เพื่อตรวจสอบ คุณสมบัติของรูปภาพแต่ละใบในการเอื้อให้ผู้รับบริการเรียนรู้และมองเห็นตนเอง
6. นำโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ ที่ได้รับการปรับปรุงและผ่านการพิจารณาแล้ว ตลอดจนรูปภาพที่จะนำมาใช้จริง มาทดลองใช้ใน นิติต (Try out) จำนวน 2 กลุ่ม ผลการทดลองใช้ครั้งนี้ผู้วิจัยได้ปรับปรุงโปรแกรมกลุ่มเพิ่มเติม คือ

ประการหนึ่ง : เปลี่ยนกิจกรรมในช่วงที่หนึ่ง เนื่องจากกิจกรรมเดิม (ต้นไม้ชีวิต) เป็นกิจกรรมที่เอื้อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองในเชิงลึก มีรายละเอียดมากตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งช่วงเริ่มกลุ่มสมาชิกอาจยังไม่มีความพร้อม จึงอาจบกรวนกระแสและประสิทธิภาพของกลุ่มได้ เพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงปรับเปลี่ยนกิจกรรมช่วงนี้เป็นกิจกรรมอื่นที่เอื้อให้สมาชิกได้เรียนรู้ และเริ่มต้นอยู่กับความรู้สึกในขณะปัจจุบัน โดยเปิดเผยตนเองในระดับปานกลาง (ใบหน้าของฉัน) เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจต่อกกลุ่ม ซึ่งจะเป็นพื้นฐานของกลุ่มช่วงอื่นต่อไป

ประการที่สอง ลดจำนวนรูปภาพในช่วงที่สอง (รู้จักฉัน รู้จักเธอ) เนื่องจากรูปภาพที่ผู้รับบริการถ่ายขึ้นในแต่ละใบมีรายละเอียดมาก ทำให้ผู้นำกลุ่มมีอุปสรรคในการควบคุมเวลา จึงลดรูปภาพจาก 3 ใบ เหลือเพียง 1 ใบที่สะท้อนความเป็นตัวเองได้ดีที่สุด ผลการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้สมาชิกทุกคนมีโอกาสรับฟังและนำเสนอรูปภาพของตนเองอย่างครบถ้วนในเวลาที่กำหนด

ประการสุดท้าย เพิ่มจำนวนรูปภาพในช่วงที่หก (สรุปการเรียนรู้) เนื่องจากการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นมีเนื้อหาในหลายมิติ ผู้วิจัยจึงตัดสินใจเพิ่มจำนวนรูปภาพเพื่อช่วยในการสื่อสารสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้จากกระบวนการกลุ่มให้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

5. ในขั้นการทดลอง ผู้นำกลุ่มนำโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อที่ผ่านการปรับปรุงแล้วมาใช้กับกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม (ดูรายละเอียดแผนการดำเนินการ ในภาคผนวก ง)

โครงสร้างและกระแสการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อสำหรับงานวิจัยนี้ สามารถแสดงให้เห็นดังตารางที่ 4 และตารางที่ 5

ตารางที่ 4

โครงสร้างของกลุ่ม

ชื่อของช่วง	กิจกรรมที่ใช้	เป้าหมาย	แนวคิดฐาน
1. ใบหน้าของฉัน	วาดภาพ	สร้างสัมพันธภาพ เอื้อการสำรวจความรู้สึกของตน	การใช้รูปภาพเป็นสื่อ, 4F, TIR
2. รู้จักฉัน รู้จักเธอ	ถ่ายภาพ	สร้างปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม สำรวจตนเองผ่านรูปภาพ แก้ไขภัยตามแนวพุทธธรรม	การใช้รูปภาพเป็นสื่อ, 4F, TIR, อริยสัจสี่
3. เรื่องเล่าจากรูปภาพ	เลือกรูปภาพ	สำรวจตนเองผ่านรูปภาพ แก้ไขภัยตามแนวพุทธธรรม	การใช้รูปภาพเป็นสื่อ, 4F, TIR, อริยสัจสี่
4. รำพึงความบึงบัว	อ่านบทความ	เปรียบเทียบชีวิตของตนเองกับชีวิตในธรรมชาติ เอื้อให้เห็นปัญญาในการใช้ชีวิต	อิทัปปัจจยตา, ไตรลักษณ์, 4F, TIR, อริยสัจสี่
5. ภาพใหม่ของฉัน	วาดภาพ	เชื่อมโยงสิ่งที่เรียนรู้สู่ชีวิต วางเป้าหมายใหม่ในชีวิต	การใช้รูปภาพเป็นสื่อ 4F, TIR
6. สรุปการเรียนรู้	ถ่ายภาพ	กล่าวสรุป ความประทับใจ เอื้อสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้น	การใช้รูปภาพเป็นสื่อ, 4F, TIR

ตารางที่ 5

วัตถุประสงค์ กระบวนการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ และกระแสการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม

ช่วง ที่	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	กระแสการ เปลี่ยนแปลงในกลุ่ม
1	<ul style="list-style-type: none"> ● เพื่อสร้างสัมพันธภาพเตรียมความพร้อมของกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้สมาชิกปฏิสัมพันธ์กันผ่านความประทับใจ ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง รู้สึกอบอุ่น ยอมรับ เข้าใจ ทำให้สมาชิกเต็มใจจะเปิดเผยประสบการณ์อันเป็นพื้นฐานของกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ ● เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเริ่มหันมามองที่ใจของตน เริ่มคุ้นเคยกับการสำรวจและเป็นเจ้าของอารมณ์ ความคิด หรือความรู้สึกของตน โดยมีผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่นๆ ที่ให้ความเข้าใจและยอมรับอารมณ์ ความรู้สึกนั้นๆ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสงบนิ่งกับความรู้สึก ในขณะปัจจุบัน แล้วจึงนึกถึงภาพ “ใบหน้าของฉัน” ซึ่งเป็นภาพที่แสดงความรู้สึกในช่วงเวลานี้ จากนั้นจึงวาดภาพนั้นลงบนกระดาษที่อยู่ตรงหน้า ● สมาชิกนำเสนอ “ภาพใบหน้าของฉัน” ที่ละคน โดยกลุ่มจะร่วมกันพูดคุยสำรวจประเด็นที่เกี่ยวข้องและปัจจัยที่ทำให้เกิดภาพใบหน้าเช่นนั้น เช่น สิ่งที่ทำให้ฉันเกิดรอยยิ้ม สิ่งที่ทำให้ฉันหน้าบึ้งตึง เป็นต้น 	<ul style="list-style-type: none"> ● การเปิดเผยตนเองของสมาชิก (disclosure) สำหรับกิจกรรมแรกนี้ สมาชิกส่วนใหญ่วาดภาพใบหน้ายิ้มแย้ม และเปิดเผยตนเองมาก ส่วนใหญ่ในทิศทางบวก เช่น ความสำคัญของการให้และรับกำลังใจ และโอกาสที่ได้รับผ่านการเจ็บป่วย เป็นต้น ● การมีปฏิสัมพันธ์กัน (interaction) เนื่องจากสมาชิกแต่ละคนมีประสบการณ์ในชีวิตคล้ายคลึงกัน สมาชิกจึงมีความเห็นอกเห็นใจ และปรารถนาดีต่อกัน ซึ่งทำให้กลุ่มค่อนข้างมีปฏิสัมพันธ์กันมาก มีการพูดคุย เสนอแนะความคิดเห็น หยิบยื่นความช่วยเหลือแกกันอย่างเป็นอิสระ

ตารางที่ 5 (ต่อ)

วัตถุประสงค์ กระบวนการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ และกระแสการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม

ช่วง ที่	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	กระแสการ เปลี่ยนแปลงในกลุ่ม
2-3	<ul style="list-style-type: none"> ● เพื่อเอื้อการสำรวจตนเอง โดยการเชื่อมโยงรูปภาพเข้ากับประสบการณ์ชีวิตที่มีเนื้อหาหรืออารมณ์คล้ายกัน ซึ่งมีทั้งรูปถ่ายที่สมาชิกถ่ายขึ้นเพื่อใช้เป็นตัวแทนลักษณะของตนเอง หรือรูปภาพธรรมชาติที่สมาชิกเลือกมาเพื่อเป็นตัวแทนถึงชีวิตของตนเอง ● เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักกันผ่านเรื่องราวที่นำเสนอ ซึ่งเรื่องราวที่คล้ายกันจะทำให้เกิดความรู้สึกร่วมเต็มใจที่จะให้ความเห็น กำลังใจ แบ่งปันเรื่องราว เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ● กรณีพบเหตุการณ์ที่แสดงถึงการกระทำที่นายกอง ผู้นำกลุ่มนำการกระทำนั้น มาขยายให้เห็นถึงคุณค่า เพื่อให้เกิดความปลื้มปิติภาคภูมิใจ และมีกำลังใจในการทำความดีต่อไป 	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิก รู้จักกันเพิ่มเติมผ่าน “รูปภาพ” โดยขอให้ ทบทวนชีวิตที่ผ่านมา ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน แล้วถ่ายภาพที่เป็น สัญลักษณ์ที่แทนตนเอง ได้ดีที่สุด 1 ใบ รวมถึงการให้สมาชิกเลือกรูปภาพ ธรรมชาติที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ เช่น ภาพตะปูบนต้นไม้ ภาพใบไม้ถูกกัดกิน และภาพว่างเปล่าเพื่อให้สมาชิกเติมรูปภาพของตนเอง รวมทั้งสิ้น 14 ใบ (แสดงไว้ดังภาคผนวก จ) จากนั้นจึงขอให้สมาชิก พิจารณารูปภาพแต่ละใบ โดยกล่าวนำให้เกิดการ เชื่อมโยงรูปภาพเข้ากับ ประสบการณ์ชีวิตของตน 	<ul style="list-style-type: none"> ● การเปิดเผยตนเอง (disclosure) เมื่อผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิก ถ่ายภาพแทนลักษณะของตนเอง สมาชิกส่วนใหญ่เปิดเผยตนเองในระดับลึกซึ้ง เป็นเชิง ความหมายของชีวิต การเป็นที่พึ่งให้ผู้อื่น และกล่าวถึงการมาร่วม กิจกรรมในครั้งนี้ว่าเป็น สิ่งที่มีคุณค่า และรู้สึกประทับใจที่ได้มาเจอกัน ● การมีปฏิสัมพันธ์กัน (interaction) สมาชิก พุดคุยอย่างสนุกสนาน ผ่อนคลาย มีการชื่นชม เสนอแนะ ให้กำลังใจ เพื่อนสมาชิกโดยไม่ต้อง รอจังหวะจากผู้นำกลุ่ม ● การคลี่คลายปัญหา (Problem Solving) สมาชิกคนหนึ่งกล่าวถึงชีวิตที่ดีขึ้นของตนเอง

ตารางที่ 5 (ต่อ)

วัตถุประสงค์ กระบวนการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ และกระแสการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม

ช่วง ที่	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	กระแสการ เปลี่ยนแปลงในกลุ่ม
2-3 (ต่อ)	<ul style="list-style-type: none"> ●กรณีพบโจทย์ที่ค้างคาใจ ผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้เกิดการสำรวจตนเองเพิ่มเติมเพื่อติดตามไปจนพบรอยแยกในใจ และเอื้อให้เกิดการมองเห็นความทุกข์ รู้จักเหตุของความทุกข์ และหนทางในการบรรเทาความทุกข์ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกได้มามีส่วนช่วยเหลือสนับสนุนให้คำแนะนำ กำลังใจ หรือแบ่งปันประสบการณ์ ฯลฯ ●เพื่อให้เกิดเปรียบเทียบระหว่างการดำรงอยู่ของตนกับการดำรงอยู่ของธรรมชาติในด้านต่างๆ เช่น ความไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค การดำรงอยู่กับความจริง การปรับตัวเข้าหาความเปลี่ยนแปลง และการไม่ยึดกรอบครองเป็นเจ้าของสิ่งต่างๆ ฯลฯ 	<ul style="list-style-type: none"> ●กลุ่มร่วมสำรวจ ทบทวนตนเอง และแบ่งปันประสบการณ์ในชีวิตผ่านภาพถ่ายแต่ละใบ 	<p>แต่ก็ไม่เต็มร้อยเพราะต้องมาป่วยเป็นโรคนี้จากการเอื้ออำนาจของผู้นำกลุ่มและคำแนะนำจากเพื่อนสมาชิก สมาชิกได้มองเห็นว่าชีวิตที่ดีในปัจจุบัน เช่น การไม่ต้องทำงานหนัก การมีสามีเอาอกเอาใจ ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยด้านการเจ็บป่วย</p> <ul style="list-style-type: none"> ●การเติบโตของสมาชิก (Growth) ผ่านการสะท้อนชีวิตของตนผ่านรูปภาพและการเอื้ออำนาจของผู้นำกลุ่ม สมาชิกได้รับพลังใจ และได้เห็นตัวอย่างของการยืนหยัดของต้นไม้ที่พร้อมต่อสู้และอยู่กับความจริงในทุกฤดูกาลของชีวิตอย่างเข้มแข็งโดยไม่ยึดถือตามความปรารถนาของตนเอง

ตารางที่ 5 (ต่อ)

วัตถุประสงค์ กระบวนการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ และกระแสการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม

ช่วง ที่	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	กระแสการ เปลี่ยนแปลงในกลุ่ม
4	<ul style="list-style-type: none"> ● เพื่อให้สมาชิกพิจารณาเงื่อนไขในชีวิตที่อิงอาศัยกันเกิดขึ้น คือ มองเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงของสรรพสิ่งและมองเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทีละเล็กทีละน้อย ● เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจว่าการดำรงชีวิตตามความยึดมั่นหรือคาดหวังมีความเปราะบางที่ทำให้เกิดความทุกข์หม่นหมองหรือไม่สมปรารถนาทุกเมื่อและเมื่อใดที่ใจเป็นทุกข์ก็จะนำความเดือดร้อนมาสู่ทั้งตนเองและสิ่งรอบข้างอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ฯลฯ ● เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้คลายความปรารถนา ความต้องการความอยากที่ครอบครองจิตใจของตน อันเกิดมาจากการเห็นตัวอย่างและแนวทางในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข 	<ul style="list-style-type: none"> ● สมาชิกอ่านบทความ “รำพึงข้างบึงบัว” ซึ่งเขียนโดย รศ.ดร.โสริศ โปธิแก้ว (2536) (ภาคผนวก ฉ) ซึ่งชวนให้ผู้อ่านมองเห็นการอยู่ร่วมกันอย่างสงบของสิ่งมีชีวิตรอบบึงบัว ผู้เขียนใช้ภาษาอันนุ่มนวลค่อยๆ เชื่อมโยงจนเห็นสายสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ตลอดจนความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างธรรมดา ไม่ได้ขึ้นกับความต้องการของผู้ใด ● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ถ่ายทอดความประทับใจต่อบทความและร่วมกันสรุปใจความสำคัญเพื่อกำหนดทิศทางในการอ่านบทความให้เป็นไปในแนวทางเดียวกัน ● จากนั้นจึงชวนให้สมาชิกได้อ่านบทความนี้อีกครั้งเพื่อเลือกประโยค/ย่อหน้า 	<ul style="list-style-type: none"> ● การเปิดเผยตนเอง (disclosure) สมาชิกแสดงความประทับใจกับแง่มุมที่ตนได้จากการพิจารณาบทความแล้วก็เชื่อมโยงเข้าสู่ประสบการณ์ตน ● การมีปฏิสัมพันธ์กันของสมาชิก (interaction) บรรยากาศเป็นไปอย่างอบอุ่น อ่อนโยน สมาชิกมีความเป็นตัวของตัวเอง โดยสามารถเปิดเผยและเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ● การคลี่คลายปัญหา (Problem Solving) สมาชิกกลุ่มมองเห็นว่าความปรารถนาอยากจะทำอะไรบางอย่างให้ตัวเองเป็นไปดั่งใจตน เป็นที่มาของความเดือดร้อนซึ่งถ้าไม่คิดอยากก็น่าจะมีความสุขเพิ่ม

ตารางที่ 5 (ต่อ)

วัตถุประสงค์ กระบวนการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ และกระแสการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม

ช่วง ที่	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	กระแสการ เปลี่ยนแปลงในกลุ่ม
4 (ต่อ)		<p>ที่อ่านแล้วรู้สึกชอบ โดนใจ หรือตรงกับชีวิตมากที่สุด เพื่อเชื่อมโยงชีวิตเข้ากับ ส่วนหนึ่งของบทความ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ แบ่งปันประสบการณ์หรือ ความคิดจากเนื้อหานั้นๆ เพื่อการเรียนรู้ร่วมกัน โดยอาศัยประสบการณ์ ในชีวิตจริงเป็นพื้นฐาน 	<p>โดยยกเป็นตัวอย่างถึงความคาดหวังกับลูก กับครอบครัว จนบางทีก็ เผลอไปเปรียบเทียบกับ ลูกหรือสามีของคนอื่น จนตนเองรู้สึกเป็นทุกข์ แต่หากมองด้วยใจที่ไม่ นี้ก็อยาก ก็จะไม่พบว่าเป็น อยู่ก็ดีมากอยู่แล้ว</p> <ul style="list-style-type: none"> ● การเติบโตของงาม (Growth) สมาชิก มองเห็นโอกาสที่ได้รับ จากการเจ็บป่วย คือ การได้กลับมาให้เวลา กับครอบครัวอย่างเต็มที่ ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก ได้เอิบอิมถึงการดูแล ครอบครัว แม้จะทำได้ เพียงทีละเล็กทีละน้อย ก็ทำให้หัวใจชุ่มชื้น
5-6	<ul style="list-style-type: none"> ● เพื่อให้สมาชิกเชื่อมโยง การเรียนรู้ในเชิงความคิด สู่การกระทำที่เป็นรูปธรรม เพื่อวางเป้าหมายในชีวิต 	<ul style="list-style-type: none"> ● สมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ ได้เรียนรู้จากการแบ่งปัน การนี้คิด ใคร่ครวญ รวมถึงประสบการณ์การ 	<ul style="list-style-type: none"> ● การเปิดเผยตนเอง (disclosure) สมาชิกได้ ใคร่ครวญประสบการณ์ ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม

ตารางที่ 5 (ต่อ)

วัตถุประสงค์ กระบวนการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ และกระแสการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม

ช่วง ที่	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	กระแสการ เปลี่ยนแปลงในกลุ่ม
5-6 (ต่อ)	<ul style="list-style-type: none"> ● เพื่อให้สมาชิกกล้าแสดง ประสบการณ์ทางใจที่ได้ เรียนรู้ร่วมกันจากการเข้า กลุ่มออกมาเป็นรูปธรรม คือ รูปภาพ อันจะช่วย ระลึกเนื้อหา/ความรู้สึ ที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มได้ ละเอียดลึกซึ้งยิ่งขึ้น ● เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ แน่นแฟ้นผ่านการนำเสนอ และรับฟังประสบการณ์ โดยมีสมาชิกอื่นร่วมเป็น ส่วนสำคัญของการเรียนรู้ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ อิมเคิบ ปลื้มปิติ และได้รับ พลังใจเพื่อดำรงชีวิตที่มี อยู่อย่างเต็มที่และเข้มแข็ง 	<p>เรียนรู้ผู้อื่นที่เกิดในกลุ่ม โดยชวนให้มุ่งประเด็นไป ที่ความเข้าใจเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์เชื่อมโยง และความเปลี่ยนแปลง</p> <ul style="list-style-type: none"> ● สมาชิกร่วมกันสร้างสรรค์ ภาพใหม่ในชีวิตแต่ละคน เพื่อตั้งเป้าหมายในชีวิตที่ สอดคล้องกับการเรียนรู้ และถ่ายภาพจำนวน 3 ใบ เพื่อเป็นตัวแทนของ ประสบการณ์ทั้งหมดที่ เกิดจากกระบวนการกลุ่ม ● ในช่วงสุดท้ายของกลุ่ม ผู้นำเปิดโอกาสให้เพื่อน สมาชิกได้กล่าวถ้อยคำ ที่มีความหมายพิเศษจาก ใจหนึ่งไปสู่อีกใจหนึ่ง เป็น ความประทับใจที่ได้พบ เห็นผ่านการปฏิสัมพันธ์ เชื้อให้สมาชิกได้แสดง ความขอบคุณ ต่อการ แบ่งปันสิ่งที่ได้เรียนรู้หรือ 	<p>โดยถ่ายทอดมาเป็น ภาพความประทับใจ และตั้งใจที่จะดำเนิน ชีวิตข้างหน้าต่อไปด้วย ความมั่นคง</p> <ul style="list-style-type: none"> ● การมีปฏิสัมพันธ์กันของ สมาชิก (interaction) สมาชิกรู้สึกประทับใจ ในบรรยากาศกลุ่มที่มี ความอบอุ่น เป็นมิตร และได้เปิดใจคุยกัน อย่างไม่เคยทำมาก่อน สมาชิกคนหนึ่งกล่าวว่า เมื่อทุกคนมารวมกันก็ นำสิ่งดีๆ มาเผื่อแผ่เกิด เป็นความงามขึ้นมา ● สมาชิกกล่าวถึงสิ่งที่ได้ เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม โดยสมาชิกส่วนใหญ่ มองว่าชีวิตของตนก็เป็น เหมือนกับธรรมชาติต้อง พึ่งพาอาศัยกันและกัน มีความงามในตนเอง

ตารางที่ 5 (ต่อ)

วัตถุประสงค์ กระบวนการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ และกระแสการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม

ช่วง ที่	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	กระแสการ เปลี่ยนแปลงในกลุ่ม
5-6 (ต่อ)		ประโยชน์ที่ตนได้รับจาก การร่วมฟังเรื่องราว และ เปิดโอกาสให้กล่าวคำ ขอโทษในสิ่งที่อาจตั้งใจ หรือไม่ได้ตั้งใจล่วงเกินใน ช่วงเวลาที่อยู่ร่วมกันมา	และใจที่มีความสงบสุข จะช่วยให้พบกับความ สดชื่น สดใส เบิกบาน และสามารถดำรงชีวิต อยู่กับเงื่อนไขความจริง ได้อย่างเข้มแข็งมั่นคง

2.1 การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

เพื่อให้การออกแบบการวิจัยและกระบวนการกลุ่มการปรึกษาสามารถดำเนินไปได้อย่างเหมาะสมตามกระบวนการ และเพื่อให้ผลการวิจัยที่ได้รับมีความถูกต้อง แม่นยำ และน่าเชื่อถือ ดังนั้นก่อนลงมือทำการวิจัย ผู้วิจัยจำเป็นต้องมีคุณสมบัติบางประการที่ช่วยเตรียมความพร้อม ซึ่งขั้นตอนในการเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย มีดังนี้

2.1.1 ด้านความเข้าใจในหลักพุทธธรรม

- 1) การศึกษาหนังสือ ตำรา เอกสารคำสอนพุทธศาสนา เช่น ท่านพุทธทาสภิกขุ ท่านพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) และท่านติช นัท ฮันห์ เป็นต้น
- 2) ในระดับปริญญาโท ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนศึกษาในรายวิชาจิตวิทยาตะวันออก กับความงอกงามของมนุษย์ จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาคต้น ปีการศึกษา 2552 และรายวิชาการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพุทธศาสตร์ จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาคปลาย ปีการศึกษา 2552 โดย รศ.ดร.โสรัช โพธิ์แก้ว

2.1.2 ด้านความเข้าใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและกลุ่มแนวพุทธ

- 1) ในระดับปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้วิจัยได้ฝึกประสบการณ์สำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา (Practicum) จำนวน 200 ชั่วโมง และฝึกประสบการณ์วิชาชีพ (Internship) ในองค์กรจำนวน 240 ชั่วโมง ระยะเวลา 4 เดือน โดยการฝึกฝนดังกล่าวเป็นพื้นฐานสำคัญในการศึกษาทำความเข้าใจพุทธธรรม ในงานจิตวิทยาการปรึกษา

2.1.3 ด้านเทคนิคการใช้รูปภาพเป็นสื่อ (Phototherapy)

1) การศึกษาค้นคว้าข้อมูล จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคการใช้รูปภาพเป็นสื่อ และนำเทคนิครูปภาพเป็นสื่อมาทดลองใช้ในกลุ่มนิสิต (Try out)

2.1.4 ด้านระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ

1) ผู้วิจัยลงทะเบียนเรียน ในรายวิชาสถิติสำหรับจิตวิทยา 1 จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาคต้น ปีการศึกษา 2552 และวิชาสถิติสำหรับจิตวิทยา 2 จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาคปลาย ปีการศึกษา 2552 โดยศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.นงลักษณ์ วิรัชชัย อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อุปกรณ์

อุปกรณ์ เครื่องมือที่ช่วยในการบันทึกข้อมูลขณะดำเนินกลุ่ม และอุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ กล้องถ่ายภาพ เครื่องพิมพ์ภาพ เครื่องบันทึกเสียง สมุดจดบันทึก กระดาษ ดินสอ สี ฯลฯ

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร งานวิจัย และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง รวมถึงเขียนโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ ตลอดจนนำโปรแกรมที่ได้มาขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาและทดลองใช้ (tryout) เพื่อปรับปรุงโปรแกรมให้เหมาะสม

1.2 ผู้วิจัยนำโครงการวิจัยเสนอคณะกรรมการจริยธรรม เพื่อตรวจสอบพิจารณาประเด็นทางจริยธรรมการวิจัย หลังจากได้รับอนุมัติจึงเริ่มดำเนินการ (ดูภาคผนวก ก)

1.3 ผู้วิจัยประกาศประชาสัมพันธ์รับกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 30 คน จากนั้นจึงนัดหมายเพื่อชี้แจงเกี่ยวกับโครงการวิจัย และเพื่อเป็นการดำเนินการตามหลักจริยธรรมและจรรยาบรรณการวิจัย ผู้วิจัยจึงขอให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

1.4 ผู้วิจัยขอให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดตอบแบบวัดปัญญา ชุดเอ (ชุดก่อนทดลอง) แล้วนำผลที่ได้มาจัดกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มที่จะเข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ และกลุ่มควบคุมอีก 2 กลุ่มที่จะรอเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มฯ หลังเสร็จการทดลองแล้ว เนื่องจากข้อจำกัดด้านเวลาของกลุ่มตัวอย่างบางส่วน ผู้วิจัยจึงกำหนดการเข้าร่วมกิจกรรมให้สอดคล้องกับตารางเวลาของกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวก่อน จากนั้นค่อยจัดกลุ่มตัวอย่างที่เหลือเข้ากลุ่มย่อย โดยวิธีการจับคู่ด้วยคะแนนปัญญา (Matching)

เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มย่อยมีคะแนนปัญญาใกล้เคียงกันมากที่สุด ซึ่งการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ยืนยันว่าในระยะก่อนทดลอง คะแนนปัญญาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ดูผลการวิเคราะห์ข้อมูล หน้า 99)

1.5 ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มสำหรับ กลุ่มทดลองจะเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ ณ ไร่ภูน้ำค้าง อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา ระยะเวลา 3 วัน 2 คืน รวมเวลาดำเนินกลุ่ม 18 ชั่วโมง

2. ขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ ในวันที่ 27-29 มกราคม 2555 รวมเวลาดำเนินกลุ่ม 18 ชั่วโมง โดยมีผู้นำกลุ่มการปรึกษา คือ มหาบัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาจากสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มีความเชี่ยวชาญในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผ่านการฝึกปฏิบัติไม่ต่ำกว่า 600 ชั่วโมง

3. ขั้นตอนภายหลังการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยขอให้กลุ่มทดลองตอบแบบวัดปัญญา ชุดปี (หลังทดลอง) เพื่อนำผล คะแนนมาเปรียบเทียบกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

3.2 ผู้วิจัยนัดหมายและขอให้กลุ่มควบคุมตอบแบบวัดปัญญาชุดปี (หลังทดลอง) แล้วผู้วิจัยจึงชี้แจงเกี่ยวกับการทดลองและสอบถามความสมัครใจของกลุ่มควบคุมทั้งสองกลุ่มเพื่อดำเนินโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ ซึ่งจัดขึ้นในวันที่ 18-20 กุมภาพันธ์ 2555 ณ ไร่ภูน้ำค้าง อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

สำหรับกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาเพื่อเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มฯ โดยจะเก็บข้อมูลด้วยแบบวัดปัญญา ชุดเอ (ก่อนทดลอง) ก่อนการเข้าโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ และเก็บข้อมูลด้วยแบบวัดปัญญา ชุดปี (หลังทดลอง) หลังการเข้าโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ สำหรับกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาเพื่อเก็บข้อมูลด้วยแบบวัดปัญญา ชุดเอ (ก่อนทดลอง) และชุดปี (หลังทดลอง) โดยกลุ่มตัวอย่างจะใช้เวลาในการตอบแบบวัดชุดละประมาณ 10 นาที

สถานที่ในการวิจัย

สถานที่ในการดำเนินโปรแกรมกลุ่มฯ คือ ไร่ภูน้ำค้าง เลขที่ 123 หมู่ 6 ต.ไทยสามัคคี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา 30370

การวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน เช่น ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็นต้น แล้วจึงวิเคราะห์ผลด้วยการทดสอบค่าที่ (t -test) เพื่อทดสอบสมมติฐาน ดังนี้

1. ทดสอบค่าที่แบบกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent t -test) โดยตัวแปรอิสระครั้งที่ 1 คือ ช่วงเวลาการประเมิน ได้แก่ ระยะเวลาก่อนและหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาในกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะเวลาก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มฯ
2. ทดสอบค่าที่แบบกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (Independent t -test) โดยตัวแปรอิสระครั้งที่ 2 คือ กลุ่ม ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาหลังเข้าร่วมกลุ่มฯ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ก่อนการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยได้รับอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยในการดำเนินการผู้วิจัยจะสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัยจากสมาชิกในกลุ่มตัวอย่างทุกราย ทั้งนี้ได้ชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บข้อมูล การขออนุญาตบันทึกเสียงสนทนา ระยะเวลาและสถานที่ที่ใช้ในการวิจัย ขอให้ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล รวมทั้งชี้แจงให้ทราบสิทธิการตอบหรือไม่ตอบคำถามใดๆ ที่รู้สึกไม่สะดวกใจ หรือสิทธิในการขอยุติการให้ความร่วมมือในขั้นตอนใดๆ ของการวิจัยก็ได้ และหากกลุ่มตัวอย่างเกิดความระส่ำระสาย ต้องการได้รับความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาการปรึกษา ผู้วิจัยจะทำหน้าที่ในการติดต่อประสานงานกับนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมวิจัย คือ การได้แบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ตรงต่อเพื่อนสมาชิกที่มีประสบการณ์คล้ายกัน เพื่อช่วยเหลือ สนับสนุน เป็นกำลังใจ และเรียนรู้ร่วมกัน โดยไม่มีการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลที่ได้จะใช้ประโยชน์ในเชิงวิชาการเท่านั้น และเมื่อวิเคราะห์ข้อมูลเสร็จสิ้นลงแล้ว ข้อมูลดิบของสมาชิกในกลุ่มตัวอย่างจะถูกทำลายลงทันที ซึ่งผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างสอบถามข้อสงสัย ก่อนลงลายมือชื่อยินยอมเข้าร่วมการวิจัย โดยผู้วิจัยได้เอกสารรับรองโครงการวิจัย เลขที่ 110.2/54 (ดังภาคผนวก ก)

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยมีการจัดหาสถานที่ที่มีความเหมาะสมกับการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งมีบรรยากาศเป็นธรรมชาติ มีความเป็นส่วนตัว เงียบสงบ มีการเดินทางในระยะเวลาที่เหมาะสม พร้อมทั้งจัดรายการอาหารเพื่อสุขภาพรวม 7 มื้อ โดยผู้วิจัยได้สำรวจสถานที่จริงก่อนดำเนินการ เพื่อดูแลความเรียบร้อยให้สิ่งต่างๆ มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยมากที่สุด

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพ เป็นสื่อต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงในบุคคลภายหลังการรักษา มะเร็งเต้านม เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t -test) มีสมมติฐานการวิจัย คือ

1) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลอง

2) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ในขั้นก่อนการทดสอบสมมติฐาน ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ บุคคลภายหลังการรักษา มะเร็งเต้านม เพศหญิง อายุระหว่าง 35-65 ปี เสร็จสิ้นกระบวนการรักษา เช่น การรับรังสีรักษา เคมีบำบัด หรือการผ่าตัด ไม่ต่ำกว่า 6 เดือน เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สามารถร่วมกิจกรรมในระยะเวลา 3 วัน 2 คืน โดยผู้วิจัยประกาศรับผู้ที่สนใจเข้าร่วมการวิจัยผ่านป้ายประกาศและเอกสารเพื่อประชาสัมพันธ์ สำหรับการวิจัยครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมทั้งสิ้น 30 คน เป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน ซึ่งรายละเอียดทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างแสดงอยู่ในตารางที่ 6 ดังนี้

ตารางที่ 6

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

	ลักษณะ	จำนวน (คน)	คิดเป็น (%)
ช่วงอายุ	35 - 45 ปี	5	16.67
	45 - 55 ปี	12	40.00
	55 - 65 ปี	13	43.33
	รวม	30	100.00

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

	ลักษณะ	จำนวน (คน)	คิดเป็น (%)
ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี (หรือเทียบเท่า)	20	66.67
	ปริญญาตรี (หรือเทียบเท่า)	10	33.33
	รวม	30	100.00
สถานะ	โสด	6	20.00
	สมรส	20	66.67
	หม้าย/หย่าร้าง	4	13.33
	รวม	30	100.00
อาชีพ	แม่บ้าน	12	40.00
	รับราชการบำนาญ	5	16.67
	รับจ้าง	4	13.33
	ค้าขาย	3	10.00
	พนักงานบริษัท	2	6.67
	ธุรกิจส่วนตัว	2	6.67
	อื่นๆ	2	6.67
	รวม	30	100.00
ระยะเวลาภายหลัง การรักษา โรคมะเร็งเต้านม	1 ปี	4	13.33
	2 ปี	3	10.00
	3 ปี	9	30.00
	4 ปี	3	10.00
	5 ปี	4	13.33
	6 - 12 ปี	7	23.33
	รวม	30	100.00

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 55-65 ปี (43.33 เปอร์เซ็นต์) และ 45-55 ปี (40.00 เปอร์เซ็นต์) อายุเฉลี่ย 52.86 ปี ($SD = 7.63$) มีช่วงอายุ ตั้งแต่ 35 – 65 ปี กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี (66.67 เปอร์เซ็นต์) มีสถานภาพสมรส (66.67 เปอร์เซ็นต์) ในด้านอาชีพจำนวนมากเป็นแม่บ้าน (40.00 เปอร์เซ็นต์) ขณะที่รองลงมา คือ ข้าราชการบำนาญ (16.00 เปอร์เซ็นต์) และอาชีพรับจ้าง (13.33 เปอร์เซ็นต์) ตามลำดับ นอกจากนี้ยังประกอบอาชีพอื่นๆ เช่น ค้าขาย พนักงานบริษัท และธุรกิจส่วนตัว เป็นต้น โดยมีระยะเวลาหลังการรื้อถอนแตกต่างกัน ส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 3 ปี มีระยะเวลาเฉลี่ย 54.33 เดือน (หรือ 4.5 ปี) ($SD = 31.00$) โดยมีช่วงระยะเวลาที่แตกต่างกันตั้งแต่ 12-144 เดือน (1-12 ปี)

ในส่วนของการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน ผู้วิจัยจะขอนำเสนอ โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ประกอบด้วย ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 และผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1

สมมติฐานข้อที่ 1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการ ปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (M) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด และผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญา ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม (t -test) แสดงไว้ในตารางที่ 7 ดังนี้

ตารางที่ 7 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญา ระหว่างก่อนและหลังการ ทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t -test dependent group)

กลุ่ม	n	ค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญา				ค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญา				t	p
		ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง					
		M	SD	min	max	M	SD	min	max		
กลุ่มทดลอง	15	151.67	19.97	111	181	164.47	15.73	140	187	2.65**	.009
กลุ่มควบคุม	15	150.33	17.94	114	171	153.00	17.94	118	187	.71	.245

** $p < .01$, หนึ่งหาง.

จากตารางที่ 7 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาในระยะก่อนทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมตามเกณฑ์ในการแปลผลของแบบวัด จะเห็นได้ว่าระยะก่อนทดลองกลุ่มตัวอย่างทั้งสองเงื่อนไขมีค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาอยู่ในระดับค่อนข้างสูง

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาในระยะหลังทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จะเห็นได้ว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาเพิ่มขึ้นจากระดับค่อนข้างสูงไปอยู่ในระดับสูง ส่วนกลุ่มควบคุมยังคงมีปัญญาในระดับค่อนข้างสูงเช่นเดิม

เมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาในระยะก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (*t*-test dependent group) พบว่าในกลุ่มทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาที่วัดภายหลังการทดลอง มีค่าสูงกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาที่วัดก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ในขณะเดียวกัน เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาในกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง ไม่พบว่ามีค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาที่แตกต่างกันถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ปรากฏในตารางที่ 7 แสดงถึงการสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 คือ หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ด้วยการใช้อุปกรณ์เป็นสื่อจะมีคะแนนปัญญาสูงขึ้น

ตอนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

สมมติฐานข้อที่ 2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ด้วยการใช้อุปกรณ์เป็นสื่อจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุม

เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ต้องการศึกษาว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมหรือไม่ ผู้วิจัยจึงแบ่งการทดสอบออกเป็นสองขั้น คือ ขั้นแรก ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญาในระยะก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (*t*-test independent group) แล้วขั้นต่อมาจึงทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อยืนยันว่าค่าคะแนนปัญญาในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่เปลี่ยนแปลงไปนั้น เป็นผลมาจากตัวแปรต้น คือ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ด้วยการใช้อุปกรณ์เป็นสื่อจริง ซึ่งผลการทดสอบในแต่ละขั้น แสดงไว้ดังตารางที่ 8 และ 9 ดังนี้

ตารางที่ 8 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญา ในระยะก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระต่อกัน (*t*-test independent group)

กลุ่ม	n	M	SD	t	p
กลุ่มทดลอง	15	151.67	19.97	.19	.425
กลุ่มควบคุม	15	150.33	17.94		

Levene's Test for Equality of Variances: F = .03, p = .866

จากตารางที่ 8 เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญา ระยะก่อนทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระต่อกัน (*t*-test independent group) พบว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทั้งสองกลุ่ม

ตารางที่ 9 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญา ในระยะหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระต่อกัน (*t*-test independent group)

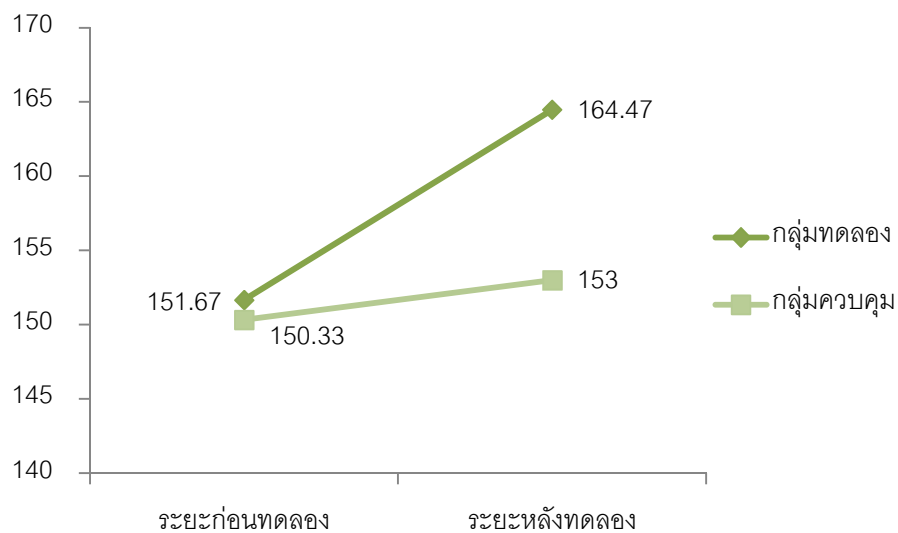
กลุ่ม	n	M	SD	t	p
กลุ่มทดลอง	15	164.47	15.73	1.86*	.037
กลุ่มควบคุม	15	153.00	17.94		

**p* < .05, หนึ่งหาง. *Levene's Test for Equality of Variances: F = .12, p = .737*

จากตารางที่ 9 เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญา ระยะหลังทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระต่อกัน (*t*-test independent group) พบว่า ระยะหลังทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญา สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ปรากฏในตารางที่ 8 และ 9 แสดงถึงการสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 คือ หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุม

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงให้เห็นว่าข้อค้นพบสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยทั้ง 2 ข้อ เพื่อแสดงให้เห็นทิศทางการเปลี่ยนแปลงของคะแนน ผู้วิจัยจึงเสนอแผนภาพแสดงค่าเฉลี่ยคะแนน ปัญหาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง ดังภาพที่ 7 ดังนี้



ภาพที่ 7 การเปลี่ยนแปลงของคะแนนปัญหาในช่วงก่อนและหลังการทดลอง

การวิเคราะห์เพิ่มเติม

เนื่องจากแบบวัดปัญญาที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยปัญญาใน 2 ด้าน ได้แก่ ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง และเพื่อให้ทราบว่าการเปลี่ยนแปลงของคะแนนหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง เกิดขึ้นในด้านใดของแบบวัดปัญญา ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์เพิ่มเติมด้วยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญา แยกเป็นแต่ละด้านเปรียบเทียบก่อนและหลังทดลอง ด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (*t*-test dependent group) ได้ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาในด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง และความเปลี่ยนแปลงระหว่างระยะก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลอง ด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (*t*-test dependent group)

ด้าน	n	ค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญา				ค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญา				<i>t</i>	<i>p</i>
		ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง					
		<i>M</i>	<i>SD</i>	min	max	<i>M</i>	<i>SD</i>	min	max		
ด้านความสัมพันธ์ เชื่อมโยง	5	63.47	6.53	51	74	66.93	8.76	45	76	1.44	.085
ด้านความ เปลี่ยนแปลง	15	88.20	16.97	49	107	97.53	9.63	78	112	2.21*	.022

**p* < .05, หนึ่งหาง.

จากตารางที่ 10 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาแบ่งเป็นด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง และด้านความเปลี่ยนแปลง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนในด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง ระยะก่อนและหลังการทดลอง เท่ากับ 63.47 และ 66.93 ตามลำดับ และมีค่าเฉลี่ยคะแนนใน ด้านความเปลี่ยนแปลง ระยะก่อนและหลังการทดลอง เท่ากับ 88.20 และ 97.53 ตามลำดับ สังเกตได้ว่าคะแนนในด้านความเปลี่ยนแปลงมีค่าเพิ่มขึ้นเล็กน้อย

เมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้ในระยะเวลาก่อนและหลังทดลอง ด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (*t*-test dependent group) พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนในด้านความเปลี่ยนแปลงเปรียบเทียบก่อนและหลังทดลอง มีค่าเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนในด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงมีค่า ไม่แตกต่างไปจากเดิม

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงในบุคคลภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม ลักษณะการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design) รูปแบบการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลัง (Pretest – Posttest Control Group Design) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ บุคคลภายหลังการรักษา มะเร็งเต้านม เพศหญิง อายุระหว่าง 35-65 ปี เสร็จสิ้นการรักษา มะเร็งเต้านมมาแล้วไม่ต่ำกว่า 6 เดือน และมีความสมัครใจเข้าโครงการวิจัย จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ แบบวัดปัญญา และโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ โดยมีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการวิจัยสนับสนุนทั้งสมมติฐานข้อที่ 1 และสมมติฐานข้อที่ 2 คือ ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ มีคะแนนปัญญาสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนปัญญาที่ได้ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อธิบายได้ว่า โปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ สามารถเพิ่มค่าคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลอง ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าโปรแกรมกลุ่มฯ สามารถเพิ่มความเข้าใจในโลก ชีวิต และความจริงแก่บุคคลภายหลังการรักษา มะเร็งเต้านมได้ และภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ มีค่าคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงสรุปได้ว่า คะแนนจากแบบวัดปัญญาที่เพิ่มขึ้นหลังการทดลองของกลุ่มทดลองนั้น ไม่ได้เป็นผลมาจากปัจจัยแทรกซ้อนอื่นๆ แต่เกิดจากการเข้าร่วมการทดลองอย่างแท้จริง

อภิปรายผลการวิจัย

ในส่วนนี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่ออภิปรายถึงปัจจัยที่ทำให้กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ สามารถทำให้บุคคลหลังการรักษาโรคมะเร็งเต้านมมีคะแนนปัญญา หรือความเข้าใจในโลก ชีวิต และความเป็นจริงเพิ่มสูงขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มฯ และสูงกว่าบุคคลอื่นที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มฯ โดยผู้วิจัยแบ่งการอภิปรายผลออกเป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 อภิปรายสมมติฐานข้อที่ 1 คือ หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลอง และตอนที่ 2 อภิปรายสมมติฐานข้อที่ 2 คือ หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ตอนที่ 1 อภิปรายสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อสามารถทำให้บุคคลหลังการรักษาโรคมะเร็งเต้านมมีคะแนนปัญญาสูงขึ้นหลังการเข้ากลุ่ม การเพิ่มขึ้นของปัญญาหรือความเข้าใจในโลก ชีวิต และความเป็นจริงนี้น่าจะเนื่องมาจากกระบวนการกลุ่ม ซึ่งได้เอื้อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจและใคร่ครวญเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างลึกซึ้ง และได้เรียนรู้จากการร่วมรับฟังประสบการณ์ในชีวิตของเพื่อนผู้ร่วมทาง จนเกิดภาวะใจอันสงบสุข ผ่อนคลาย อันเป็นผลมาจากความเข้าใจในโลก ชีวิต และความเป็นจริง หรืออาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “เกิดปัญญา” หมายถึง รู้จักมองอย่างกว้างขวางตรงกับความจริง และตระหนักเห็นแนวทางในการดำรงตนเองอย่างเต็มศักยภาพสืบต่อไป สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Chaichantipyuth และ Tuicomepee (2012) พบว่า กลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาสามารถเพิ่มปัญญาด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงแก่นิสิตผ่านการมองธรรมชาติ ซึ่งสะท้อนการพึ่งพาอาศัยกัน และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ธาวีวรรณ เทียมเมฆ (2551) พบว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ช่วยเพิ่มภาวะสันโดษให้แก่ศึกษามหาวิทยาลัยได้ ซึ่งภาวะสันโดษนี้เกิดขึ้นโดยอาศัยความเข้าใจในความจริง คือ ตระหนักเห็นถึงคุณค่า แต่ไม่ยึดติดกับสิ่งที่ตนมีอยู่จนสามารถกระทำตนอย่างให้เหมาะกับสิ่งที่เข้าไปสัมพันธ์ด้วย คือ เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งที่มีปัญญานอกจากนี้ เพรศพรณ แดนศิลป์ (2550) พบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการ ช่วยเพิ่มปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงของนักศึกษาภายหลังการเข้ากลุ่ม ซึ่งปัญญาที่เพิ่มขึ้นนี้เกิดจากสัมมาทิฐิที่ผู้นำกลุ่มเอื้อผ่านกระบวนการกลุ่ม ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอวิเคราะห์ให้เห็นถึงการเพิ่มขึ้นของปัญญาในกระบวนการกลุ่ม ดังนี้

1. ปัจจัยที่เอื้อให้เกิดการเพิ่มขึ้นของคะแนนปัญญา

การเพิ่มขึ้นของคะแนนปัญญาครั้งนี้ น่าจะเกิดมาจากปัจจัย 2 ประการ คือ โปรโตโฆชะ และการใคร่ครวญด้วยตนเอง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) สำหรับโปรโตโฆชะ หมายถึง ปัจจัยภายนอกที่ดึงดูด ถูกต้อง เป็นประโยชน์ และบอกกล่าวความจริงในแนวทางของสัมมาทิฐิ รวมถึงมิตรที่ชี้ชวนให้เห็นแง่มุมของความจริงที่แต่ละคนก็เดินทางมายาวนานในเส้นทางของตน ด้วยความรักและความปรารถนาดีต่อกันและกัน เรียกอีกอย่างหนึ่งได้ว่า “กัลยาณมิตร” ซึ่งในที่นี้ ได้แก่ เพื่อนสมาชิกกลุ่มที่ผ่านการรักษาโรคมะเร็งเต้านม และผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

การป่วยเป็นโรคมะเร็งเต้านมเป็นเหตุการณ์ร้ายแรงในชีวิต ซึ่งทำให้บุคคลประสบกับความทุกข์นานาประการ ตั้งแต่ระยะแรกของการวินิจฉัยและอาจต่อเนื่องยาวนานถึงตลอดทั้งชีวิต (กนกนุช ชื่นเลิศสกุล, 2541; นภวรรณ พลพินิจ, 2547; ผกาพันธ์ สารพัตร, 2547; ภูมรินทร์ มาลารัตน์, 2550; สิริณัฐ สนิววรรณกุล, 2551) ทั้งในมิติของอาการเจ็บป่วย ความทุกข์ระหว่างการรักษา การคุมคามต่อการดำรงชีวิต หรือเรื่องอื่นที่ได้รับผลทางอ้อมหรือเกิดในระยะเวลาใกล้เคียงกัน เช่น

ต้อย “บางครั้งทำใจว่าจะตาย เตรียมใจไม่เอา ปิดประตูหมด และเหมือนกับไม่อยากให้ใครรู้ด้วย ก็เก็บตัว ไม่ออกสังคม ทำให้ยิ่งเป็นทุกข์ แล้วเวลาปิดตัวเองมันจะเครียด เครียดแล้วโรคมันจะกำเริบ”

น้อย “เข็มแรก ก็ไป แต่กลัวนะ พอเข็มสองนี้ ไม่ไหว บอกหมอไม่เอาแล้ว 2 อาทิตย์ครึ่ง แล้วแบบเรากินไม่ได้ อย่างวันนี้กินได้ พุงนี้หมอนัดตรวจเกล็ดเลือด พอหมอบอก เกล็ดเลือดเราผ่าน เรานั่งร้องไห้ให้หมอเห็นเลยว่า เราเพิ่งได้กิน มันทรมานจริงๆ”

แจ่ม “ลูกชายเกเรมาก ทำให้เราทุกข์ใจ ร้องไห้บ่อยครั้ง... ทำให้แม่กินน้ำตาบ่อยครั้ง เขาเดินทางไม่ได้ ติดยาแล้วไม่ยอมเลิก เราก็ต้องสู้ชีวิตด้วยตนเองทั้งที่ป่วย ก็หยุดงานไม่ได้ ก็ต้องขายของตลอด”

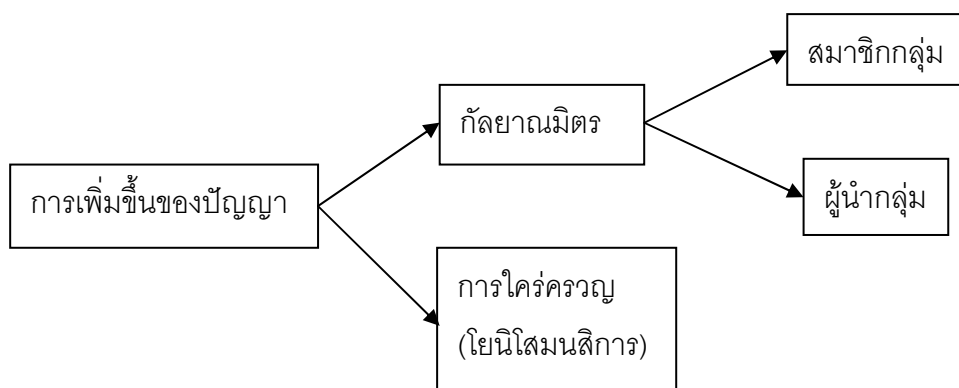
แม้เรื่องราวของสมาชิกแต่ละคนจะแตกต่างกัน แต่ทุกคนก็เดินทางเส้นทางอันยากลำบาก เช่น ประสบการณ์การเจ็บป่วยคล้ายคลึงกัน ซึ่งความเหมือนกันระหว่างสมาชิกนี้ (Universality) เป็นปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพของกลุ่ม การเปิดเผยความรู้สึก นึกคิด หรือความทุกข์ที่คล้ายกัน จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ กระตือรือร้นที่จะเปิดเผยตนเองเพิ่มขึ้น (Yalom & Leszcz, 2005) ส่วนบรรยากาศในกลุ่มสมาชิกมีความเอื้ออาทร เข้าใจ ห่วงใย และปรารถนาดีต่อกันเป็นพิเศษ

เมื่อสมาชิกทราบว่าผู้ใดเผชิญความป่วยในลักษณะเดียวกัน ก็เกิดความรู้สึกอยากต้อนรับให้กำลังใจ คอยหยิบยื่นความช่วยเหลือด้วยความปรารถนาให้ผู้พ้นพ้นจากความทุกข์ ดังนี้

ต้อย “พอรู้ว่าใครเป็นมะเร็งเต้านม มันให้ใจไปเลย ยิ่งเขามาที่หลัง เราให้ใจเต็ม 100”

นิต “ถึงเวลาเราหายนะ เราก็เอาชีวิตเราไปช่วยคนอื่น คนไหนเป็น เขาเป็นอะไรยังไง ก็คุยให้กำลังใจไป อย่างน้อยเป็นกำลังใจให้เขาก็ก็น่าดี”

การรวมกลุ่มระหว่างผู้ที่มีประสบการณ์เดียวกัน คือ ผ่านการรักษา มะเร็งเต้านม เชื้อให้เกิดบรรยากาศแห่งมิตรภาพที่มีคุณภาพ อบอุ่น ปลอดภัย ไม่มีพิษไม่มีภัย เป็นส่วนหนึ่งของมันและกัน ซึ่งบทบาทที่เพื่อนผู้ป่วยมะเร็งมีต่อกันนั้น สามารถเรียกได้ว่าเป็นกัลยาณมิตรอย่างแท้จริง นอกจากนี้กระบวนการกลุ่มเชิงจิตวิทยา เป็นกระบวนการที่สมาชิกจะได้เรียนรู้จากกันและกัน สำหรับกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ที่ผ่านการรักษา มะเร็งเต้านม ทุกชีวิตเป็นแหล่งชุมชนทรัพยากรชั้นเยี่ยมที่ถ่ายทอดแง่มุมของการเรียนรู้และความเป็นจริงผ่านประสบการณ์ที่ทำหยา การเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มนี้ บทบาทของผู้นำกลุ่มไม่ได้เน้นที่การบอกกล่าว ให้ความรู้ หรือสั่งสอน ความจริงหรือเทคนิควิธีการดำเนินชีวิตให้แก่สมาชิกกลุ่ม แต่จะเอื้อบรรยากาศให้เหมาะสมแก่การเรียนรู้ กล่าวคือ เป็นบรรยากาศแห่งมิตรภาพอันอบอุ่น มีความเข้าอกเข้าใจ ปลอดภัย มั่นใจ จนสามารถเปิดเผยเรื่องราวชีวิตที่เกิดขึ้นได้อย่างละเอียดลึกซึ้งโดยปราศจากการป้องกันตนเอง อีกทั้งสมาชิกกลุ่มคนอื่นก็อยู่ในบรรยากาศของการให้ความใส่ใจ สนใจ และเรียนรู้กันอย่างเข้าใจ ดังเช่นถ้อยคำที่ไสรีศรี โพธิแก้ว (2553) กล่าวว่า เมื่อนักเรียนพร้อมจะเรียน ครูก็ปรากฏอยู่รอบตัว การเรียนรู้จากเนื้อหาประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ทำให้การเรียนรู้เกิดขึ้นได้อย่างครบถ้วน มีมิติ มีความลึก มีความน่าสนใจ มีความรู้สึกเป็นของจริง และสามารถรู้เห็นได้โดยปราศจากข้อโต้แย้ง กล่าวโดยสรุปว่า บทบาทของผู้นำกลุ่มเชิงจิตวิทยาเปรียบได้กับกัลยาณมิตร คือ ผู้เอื้อให้ถึงพร้อมด้วยปัจจัยที่นำไปสู่การเรียนรู้ในมิติของโลก ชีวิต และความเป็นจริง ผ่านการใคร่ครวญด้วยตนเอง (โยนิโสมนสิการ) สมาชิกจะได้รับโอกาสในการพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างละเอียดละออ สงบ มั่นคง และอ่อนโยน จนมองเห็นชัดเจนทุกแง่มุม อีกทั้งตระหนักชัดแจ้งว่าแม้ในเส้นทางเดินที่ตรากตรำหากมองด้วยสายตาอันละเอียดอ่อนก็ยังคงพบดอกไม้ที่ชูช่อยิ้มแย้มอยู่ริมทางเสมอ การเป็นกัลยาณมิตรของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่ร่วมแบ่งปันและเดินเคียงข้างบนเส้นทางเดียวกัน และการเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่มที่เอื้อให้สมาชิกมีภาวะใจที่สงบผ่องใส มั่นคง จนมองเห็นความเป็นไปของความเป็นจริง รวมถึงการใคร่ครวญเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงขณะของชีวิตเป็น ปัจจัยสำคัญที่เอื้อการเพิ่มขึ้นของปัญญา ซึ่งสามารถแสดงให้เห็นความสัมพันธ์ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 8 ปัจจัยที่เอื้อการเพิ่มขึ้นของปัญญา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มฯ กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนปัญญาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการเพิ่มขึ้นของความเข้าใจอันทำให้เกิดภาวะใจที่มีคุณภาพ เนื่องจากสามารถเข้าถึงความจริงแท้ของธรรมชาติ ซึ่งปัญญานี้เปรียบเสมือนแสงสว่างที่ช่วยบรรเทาความมืดมน ช่วยให้บุคคลมองเห็นและเข้าใจจนมีภาวะใจที่โล่ง โปร่ง สบาย ไม่หม่นหมองไปกับการพยายามทำให้สิ่งแวดล้อมเป็นไปตามที่หวัง บุคคลจึงมีพลังกำลังอย่างเต็มที่จะดูแลทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจอย่างมีประสิทธิภาพ

ปัญญาในที่นี้ แบ่งเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง ซึ่งหมายถึงความเข้าใจในด้านการพึ่งพาอาศัยกันระหว่างทุกสิ่งทุกอย่าง ภาวะจิตใจเกิดสำนึกกตัญญูขอบคุณต่อเหตุปัจจัยต่างๆ ที่เกื้อหนุนชีวิต และตระหนักในการกระทำของตนที่ส่งผลเชื่อมโยงต่อสรรพสิ่ง และปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง ซึ่งหมายถึง ความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลง ไม่ยั้งยืน ซึ่งปรากฏอยู่ในสิ่งต่างๆ ส่งผลให้เกิดการยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แม้ไม่เป็นไปตามความต้องการความปรารถนาของตน สามารถดำรงชีวิตได้อย่างไม่ยึดมั่นในสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามใจตน ทำให้บุคคลสามารถคิดพิจารณาจัดการแก้ไขสิ่งต่างๆ ได้อย่างเกิดประโยชน์ต่อทั้งตนเองและผู้อื่น

ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ผลที่ได้จากแบบวัดปัญญาเพิ่มเติม โดยวิเคราะห์แยกเป็นรายด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาในด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง ระหว่างก่อนและหลังการทดลองมีค่าไม่แตกต่างกัน แต่คะแนนปัญญาในด้านความเปลี่ยนแปลง เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองมีค่าเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสิ่งที่พบเมื่อวิเคราะห์กระบวนการที่เกิดภายในกลุ่ม คือ กลุ่มตัวอย่างมีลักษณะของความเข้าใจในปัญญาในด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงค่อนข้างสูงตั้งแต่ช่วงแรก โดยจะกล่าวถึงกระบวนการที่เกิดขึ้น ดังนี้

2. กระบวนการที่เกิดขึ้นในกลุ่ม

ช่วงแรกของกลุ่ม เป็นการวาดรูปใบหน้าเพื่อแสดงถึงความรู้สึกของตนในขณะปัจจุบัน รูปภาพจะใช้เป็นเครื่องมือถ่ายทอด เพื่อให้เกิดการสำรวจตนเอง และอยู่กับความรู้สึกในปัจจุบัน สมาชิกได้พูดคุย แลกเปลี่ยน ทักษะหรือประสบการณ์ ทั้งที่เกี่ยวข้องกับปัจจุบันและการเจ็บป่วย สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันมาก สามารถรับฟังเรื่องราวได้อย่างเข้าอกเข้าใจและเป็นเนื้อเดียวกัน สมาชิกท่านหนึ่งถึงกับประทับใจจนน้ำตาไหลที่ได้อยู่กับคนที่แน่ใจว่าเข้าใจประสบการณ์ของตน สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่เปิดเผยใบหน้ายิ้มแย้ม และดีใจที่ได้มาร่วมกิจกรรมกับเพื่อนร่วมทางคนอื่น โดยที่ยังคงเปิดเผยเรื่องราวไปในทิศทางบวก เช่น กำลังใจที่ทำให้มีชีวิตผ่านโรคร้ายมาได้ ฯลฯ



ภาพที่ 9 ตัวอย่างภาพใบหน้าของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งส่วนใหญ่เป็นภาพใบหน้ายิ้มแย้ม

เมื่อพิจารณาบทสนทนาของสมาชิกกลุ่มอย่างละเอียด จะพบว่าปรากฏลักษณะของความเข้าใจปัญหาในด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงตั้งแต่ระยะแรกของการเข้าร่วมกลุ่มฯ ดังนี้

1) การเจ็บป่วยทำให้ได้เห็นถึงการต้องพึ่งพาอาศัยกันของชีวิต

ตี๋ม “รู้สึกที่ทุกคนเอาใจ ดูแล ได้ไปเที่ยว หลังป่วยชีวิตมีความสุขมากขึ้น ทุกคนแคร์ คนที่บ้านบอกว่าขาดเราไม่ได้นะ ยังไงก็ต้องสู้จนถึงที่สุด อยากให้เราอยู่กับเขา”

อ้อย “ตอนที่เป็นที่ลุกขึ้นมาสู้ ไม่กลัวเลย จะเจ็บยังไงก็ไม่กลัว เพราะลูกนี่แหละ เป็นอะไรไม่ได้ ลูกไม่ไหวก็ต้องลูกให้ไหว ทานไม่ได้ก็ต้องทานให้ได้”

2) การเจ็บป่วยเป็นปัจจัยให้วิถีชีวิตเปลี่ยนไปในทางที่มีความสุขมากขึ้น เพราะได้รับความรัก ความหวังใยจากรอบข้าง และช่วยให้มีคุณภาพใจละเอียดอ่อนยิ่งขึ้น คาดหวังน้อยลง

นิน “ในความโชคร้ายของเราก็เป็นความโชคดี จากที่ไม่เคยสบายเลย แต่ก่อนลำบาก ทำงานทุกวันๆ พอเราไม่สบาย ก็เลยสบาย จิตใจก็ดีขึ้น สามีก็หันมาดูแลเรา...”

อ้อย “เมื่อก่อนตัวใครตัวมัน แต่เดี๋ยวนี้จะทำอะไร จะพูดอะไร เริ่มเห็นใจผู้อื่น”

นภ “เดี๋ยวนี้ใจเย็นขึ้น มองอะไรเรียบง่ายๆ เฉยๆ ได้ โรคนี้มีส่วนทำให้เราใจดี ใจเย็นขึ้น”

3) การเจ็บป่วยทำให้ได้หันกลับมามองและใช้ชีวิตของตนอย่างมีสติ และยังสามารถกำหนดแนวทางชีวิตให้เป็นไปในทางที่เป็นประโยชน์แก่คนอื่น ๆ

นิต “เราต้องดีใจนะ เป็นตรงนี้เชื่อว่าตายปุ๊บปั๊บๆ ยังมีโอกาสตั้งเยอะ ทำให้เราได้ลด ละ เลิก ไปแสวงบุญ ไปทำอะไรก็ได้ ใ้เราเป็นอย่างนั้นมันอีกนาน อีกตั้งกี่ปี ใ้ที่บางคนดีๆ ไม่เป็นอะไรเลย ก็ไปละ”

จอย “เจอเพื่อนในบริษัทว่าไปให้คีโม อยู่ๆ เราก็นั่งรถไปหาเขา ถ้าเป็นเมื่อก่อนก็คงแบบ เออ เราจะไปหาเขาทำไม เขาอาจต้องการคำปรึกษา”

นภ “เคยคิดนะว่าสักวันหนึ่ง เราจะยืนอยู่ตรงนี้ และจะทำให้คนที่เป็นมะเร็งรุ่นหลังเรา ไม่มีความทุกข์ใจเหมือนที่เราเคยเป็น ที่ไม่เคยมีรุ่นพี่มาคอยประคบประหงม เหมือนตอนที่เราให้เขา”

จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจในการพึ่งพาอาศัยกัน และเกิดสำนึกขอบคุณในเหตุปัจจัยที่เกื้อหนุนชีวิต เช่น มีการขอบคุณมะเร็ง ขอบคุณโอกาสต่างๆ ที่เอื้อให้ทุกคนมีวันนี้ และมีการลงมือกระทำเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ป่วยรุ่นน้อง ให้พ้นจากความทุกข์ได้เร็วขึ้น สอดคล้องกับข้อมูลเชิงสถิติที่พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาในด้านความสัมพันธ์ เชื่อมโยงระดับค่อนข้างสูง (ในมาตร Likert scale 5 ระดับ) ตั้งแต่การทดสอบก่อนการทดลอง (pretest) สาเหตุที่เป็นเช่นนี้ อาจเพราะตลอดชีวิตกลุ่มตัวอย่างต้องพบกับเหตุการณ์ที่เป็นบทพิสูจน์ของชีวิต ได้แก่ การป่วยเป็นโรคมะเร็งเต้านม ความทุกข์ทรมานจากการรักษา ความกลัว การถูกคุกคามต่อการดำรงอยู่และการเป็นเจ้าของชีวิตตน และการต้องพยายามยืนหยัดเพื่อลูก จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างอยู่ในภาวะที่ท้าทายต่อการปรับตัว ผ่านการใคร่ครวญเกี่ยวกับชีวิตตนเอง

กลุ่มตัวอย่างจึงพบว่าความคิดดี การคิดให้ตนเองมีกำลังใจ เป็นอีกหนทางหนึ่งของความอยู่รอด แทนที่จะมองไปที่สิ่งที่ตนเองสูญเสีย ก็เลือกมองสิ่งที่ตนเองได้รับและโอกาสที่มาพร้อมกับการป่วย ได้มองเห็นคุณค่าของสิ่งรอบตัว เช่น สามี ครอบครัว พ่อแม่ ฯลฯ ที่เป็นหลักในการพึ่งพาอาศัยกัน มีความสำนึกขอบคุณปัจจัยที่เกื้อหนุนชีวิต พิจารณาละเอียดถึงโอกาสที่ตนได้รับผ่านการเจ็บป่วย ตลอดจนเกิดพลังกำลังใจที่จะกระทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ป่วยรุ่นหลัง ต่อไป

ส่วนปัญญาด้านความเปลี่ยนแปลง ยังมีบ้างที่พบว่าการยอมรับต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน หรือต้อนรับสิ่งที่เกิดขึ้นในกายภาคหน้า เช่น ความตาย หรือความทรมาน ยังคงเป็นเรื่องยาก

หญิง “...พอเป็นมะเร็งแล้วไม่อยากจะตาย กลัวตาย”

นั่น “ยังไม่อยากตายอะ ไม่กลัวตายนะ จริงๆ เราไม่ได้กลัวตาย คือ ตายมันต้องตาย อยู่แล้ว แต่เราไม่อยากจะตาย ก็เลยพยายามทำอะไรที่ทำให้ชีวิตอยู่ได้ อยู่ไปก่อน”

หญิง “อู๊ย! ต่อรองไหว้พระทุกคืน”

นั่น “เหมือนกัน (หัวเราะ) ไหว้พระทุกคืน สวดมนต์ทุกคืน”

ตี๋ม “เห็นพวกที่เป็นมะเร็ง แล้วเขาก่อนตาย ทรมาน เจ็บปวด เราก็ไปดูเขา ไปยืนดูอยู่ ปลายเตียง ตัดขา ตัดแขน อะไรต่ออะไร ทรมานร้องครวญคราง ถ้าเราจะตายก็ ขอให้หลับไปเลยดีกว่า อย่าได้เจอแบบนี้เลย มันทรมาน”

จะเห็นได้ว่า สมาชิกกลุ่มมีความกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในวันข้างหน้า ได้แก่ ความตาย และความเจ็บปวด จึงได้พยายามต่อรอง อ้อนวอน ขออำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ตนเองแคล้วคลาดจากสิ่งที่ไม่อยากประสบพบเจอ ในด้านการปรับตัวเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ สมาชิกกลุ่มอีกคนหนึ่งมีแนวทางในการสร้างกำลังใจให้กับตนเอง ดังนี้

นาง “เชื่อว่าตนเองไม่ได้เป็นมะเร็ง เกียงหมอว่า “ไม่ใช่!” ทุกวันนี้ยังเชื่อว่าตนเองไม่ได้ เป็นอะไร ถ้าอยู่ในช่วงการรักษา หมอให้ทำอะไร ให้กินอะไร เราก็ทำไป เพื่อนฝูง มาเยี่ยมก็ไม่ต้องซื้ออาหารมา กินของ รพ. ถูกรอบ 5 หมู่... โกรธหมอนะตอนนั้น ที่หมอให้ผ่าตัด หมอพูด คนไข้เชื่อมั่นในตนเองสูงนะ แต่หมอดีใจที่คนไข้ยอมผ่า”

สำหรับหลายคนที่ยังคงมีห่วงจากการต้องดูแลครอบครัว มีภาระงาน มีเรื่องที่ต้องสะสาง มีเป้าหมายที่ต้องไปให้ถึง กล่าวคือ ยังไม่พร้อมต่อการเจ็บป่วย การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง

จึงเป็นเรื่องยากและท้าทายอย่างยิ่ง แนวทางหนึ่งที่ทำเพื่อรักษาจิตใจของตนเองไม่ให้ล้มลง ก็คือ “การคิดเป็น” ซึ่งช่วยสร้างกำลังใจให้ตนเอง รวมถึงปกป้องตนจากสถานการณ์ที่บั่นทอนภาวะใจ ซึ่งหากมองในด้านของปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลงแล้ว พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงได้อยู่ในระดับหนึ่ง ได้แก่ การปรับตัวอย่างฉลาดในทิศทางเพื่อให้ตนเองอยู่รอด แต่อย่างไรก็ดี กลุ่มตัวอย่างยังคงรู้สึกไม่ต้อนรับ รวมถึงตั้งใจมองข้ามความเป็นจริงบางประการ

กลุ่มช่วงที่สองและสาม เป็นการประยุกต์ใช้รูปภาพกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยรูปภาพจะมีบทบาทในการเป็นสัญลักษณ์แทนลักษณะส่วนหนึ่งของตนเอง เช่น กลุ่มช่วงที่สอง สมาชิกได้รับมอบหมายให้ถ่ายภาพเพียง 1 ใบ เป็นรูปภาพที่สามารถเปรียบเทียบกับตนเองได้ตรงที่สุด และเนื่องจากปรากฏการณ์ต่างๆ ในโลก มีมากมายหลายอย่าง รูปภาพเพียง 1 ใบที่เลือกมานั้น ย่อมมีความหมายต่อผู้ที่ตัดสินใจเลือกไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง อาจเป็นลักษณะที่สมาชิกรับรู้ในตนเอง ในภาพรวม (Self Concept) หรือเป็นสิ่งที่สมาชิกพร้อม อยากรำเสนอให้เพื่อนสมาชิกคนอื่นรู้จัก ซึ่งส่วนใหญ่เปิดเผยถึงความหมายของตนเองในการเป็นที่พึงพิงให้แก่ครอบครัวหรือผู้อื่นในสังคม ส่วนกลุ่มช่วงที่สาม ผู้นำเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยตนเองเข้มข้นขึ้น ลึกซึ้ง (Facilitate Disclosure) โดยผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้สังเกตและพิจารณารูปภาพธรรมชาติชุดหนึ่งที่ผู้วิจัยได้เตรียมไว้ เช่น ภาพผีเสื้อสองตัวอยู่เคียงข้างกัน ภาพบรรยากาศในป่าลึกที่ประกอบด้วยโทนสีเขียวและสีดำ ภาพเห็ดที่มีชีวิตบนขอนไม้ผู้พัง ภาพกิ่งกุหลาบกำลังแตกยอดอ่อน และภาพอื่นๆ ทั้งสิ้น 14 ใบ โดยผู้นำกลุ่มจะเอื้อสมาชิกให้สมาชิกพิจารณาเลือกรูปภาพที่มีความหมายกับตนเองมากที่สุด และเน้นย้ำถึงการเชื่อมโยงรูปภาพเข้ากับประสบการณ์ของตน ดังต่อไปนี้

L “เดี๋ยวมีรูปให้ดูชุดหนึ่ง ลองหยิบจับได้ตามใจชอบเลย ลองดู เงามองเห็นอะไร มองละเอียดๆ ลองดูว่าเห็นอะไรในภาพบ้าง แล้วเก็บไว้ในใจก่อน”

L “หลังจากเมื่อวานเราได้คุยกัน ได้แบ่งปันประสบการณ์ แบ่งปันเรื่องราวในชีวิต ถ้าพูดถึงชีวิตของเรา ภาพเหล่านี้มีภาพไหนใหม่ที่เรารู้สึกว่ามีสิ่งที่เป็นเราอยู่ในภาพนั้น ภาพนี้อาจจะมีอย่างละนิดละหน่อย แต่ภาพไหนที่รู้สึกเด่น โดดเดี่ยว โดดเดี่ยวกับความเป็นเรามากที่สุด ขอให้เลือกรูปภาพหนึ่งครับผม”

รูปภาพที่สมาชิกเลือกขึ้นมาชิ้นนั้น ยังเป็นรูปภาพที่มีความหมายต่อชีวิตของผู้ตัดสินใจเลือก ก็จะทำให้เกิดการสำรวจตนเองและเรียนรู้จากรูปภาพธรรมชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจะขอตัวอย่างรูปภาพและบทสนทนาเกี่ยวข้องกับรูปภาพ ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 10 รูปภาพที่สมาชิกกลุ่มคนหนึ่งเลือกเพื่อนำมาสะท้อนชีวิตของตนเอง

รูปภาพที่สมาชิกเลือกมานี้เป็นภาพโทณสีน้ำตาล มีจุดสนใจอยู่ที่ต้นไม้สูงที่ปราศจากใบ ปรากฏกิ่งก้านและลำต้นชัดเจน หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มจึงชวนให้สมาชิกได้พูดถึงภาพของตนเอง โดยสมาชิกได้กล่าวถึงการดำรงชีวิตของต้นไม้และการดำรงชีวิตของตนเอง ดังต่อไปนี้

จอย “ชอบต้นไม้ที่ไม่มีใบ ดูมันยังอยู่ได้ ท้องฟ้าก็มี 2 ด้าน อยู่ที่นี่มูมองว่ามันจะผ่านไป ด้านไหน ถ้าเรามองว่าเมฆดำๆ มันจะผ่านไป ก็เหมือนพวกเราที่เจอกรรมมาแล้ว แต่คิดว่ายังไงก็มีฟ้าหลังฝน... อยากรู้ให้ได้เหมือนต้นไม้เนี่ย แม้ว่าไม่มีใบเลย แต่ก็ยังคงทนอยู่ได้ทุกสภาพ ทุกอากาศ”

อ้อย “พร้อมที่จะงอกใหม่”

L “คือ มีชีวิตให้ได้ ถ้าจะมีใบมีดอก เดียวมันก็จะตามมาเอง / ตอนนี้นี้ต้นไม้อยู่สภาพไหนครับ ถ้ามองเป็นตัวเอง”

จอย “ก็เริ่มจะมีดอก มีใบขึ้น”

อ้อย “มันก็แค่ผลัดใบทิ้งไปเฉยๆ แต่มันยังแข็งแรงอยู่”

L “แล้วมันก็มีชีวิตได้อีก”

ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกให้ความหมายของตนเองเกี่ยวกับรูปภาพ ซึ่งคุณจอยและคุณนาถ (นามสมมติ) ได้ร่วมกันกล่าวถึงความประทับใจเกี่ยวกับการดำรงอยู่ของต้นไม้ผ่านฤดูกาลต่างๆ ซึ่งรูปภาพนี้ทำให้เกิดกำลังใจว่า เมื่อชีวิตเจอความสุข ยังไงก็มีฟ้าหลังฝน หน้าของเราจึงต้องอดทน พินฝ่าช่วงมรสุมไปให้ได้ โดยได้รับความเข้มแข็ง กำลังใจ และมองเห็นแบบอย่างในการดำรงชีวิต ดังที่ว่า “อยากเป็นให้ได้เหมือนต้นไม้เนี่ย แม่ว่าไม่มีใบเลย แต่ก็ยังคงทนอยู่ได้ทุกสภาพ ทุกอากาศ” ผู้นำกลุ่มเชื้อการสำรวจตนเอง โดยเชื่อมโยงรูปภาพเข้าสู่ประสบการณ์จริงให้สนิทแนบแน่นยิ่งขึ้น ผ่านคำถามที่มุ่งสู่ภาวะความเป็นจริงในปัจจุบันว่า “ตอนนี้ต้นไม้ที่อยู่สภาพไหน ถ้ามองเป็นตัวเอง” สมาชิกได้มองตนเองและตอบกลับไปว่า “ก็เริ่มจะมีดอก มีใบขึ้น” แสดงถึงแนวโน้มที่ดีในอนาคต นอกจากบทบาทของผู้นำกลุ่มแล้ว จะสังเกตเห็นการมีส่วนร่วมของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มคนอื่นๆ ที่มีส่วนช่วยส่งเสริมความองอกงามแก่กัน คอยชี้ชวนเชื้อให้มองเห็นแง่มุมดีๆ ในชีวิตผ่านรูปภาพ และการร่วมแบ่งปันชะตากรรมชีวิตที่กลุ่มมีร่วมกัน ก็ทำให้สมาชิกสัมผัสได้ถึงความไม่โดดเดี่ยว

นาถ “ชอบภาพนี้ตั้งแต่แรกแล้ว เหมือนอวัยวะเราส่วนหนึ่งโดนตัดไปแล้ว ซึ่งต้นไม้เนี่ยก็โดนตัดไป แต่ก็พร้อมจะมีชีวิตต่อ เติบโตต่อ นี่ถึงชีวิตของตัวเอง แม้อวัยวะเราจะไม่ครบละ โดนตัดไปส่วนหนึ่ง แต่ฉันก็ต้องอยู่ได้ พร้อมจะโตได้ พร้อมจะสอนลูกหลานได้ แนะนำอะไรให้เพื่อนๆ รอบข้างได้”

L “อาจไม่ได้มีกิ่งใบที่สมบูรณ์ (นาถ : ถูกต้อง) แต่ยังไงก็เป็นต้นไม้ได้อยู่ (นาถ : ถูก)

จากคำพูดของสมาชิกที่ว่า “เหมือนอวัยวะส่วนหนึ่งของเราโดนตัดไป” สมาชิกรู้สึกได้ว่า ต้นไม้กับชีวิตมีความคล้ายกัน มีส่วนเหมือนกัน ในเมื่อมีส่วนเหมือนกัน รูปภาพจึงไม่ได้เป็นแค่รูปภาพ แต่ยังเป็นเสมือนปรโตโมษะ คือ ชี้ชวนให้มองเห็นความเป็นจริงบางอย่างให้ชัดเจนยิ่งขึ้น กล่าวคือ ต้นไม้ที่ไม่มีใบสามารถเป็นสัญลักษณ์ถึงความบกพร่อง ซึ่งตรงกับความรู้สึกของสมาชิกที่อาจกำลังสัมผัสถึงความไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ในตนเอง รูปภาพจึงทำให้สมาชิกรู้สึกถึงการมีเพื่อน การเป็นลักษณะเดียวกัน และเชื้อให้เห็นว่าความไม่สมบูรณ์ก็เป็นความธรรมดาที่พบได้ในทุกชีวิต ด้วยความจริงที่ว่า ใจที่ไขว่คว้าแต่ความสมบูรณ์ ก็จะไปขบขบพร่องในชีวิตที่เป็นอยู่ซ้ำแล้วซ้ำเล่า แต่ใจที่ยืดหยุ่นและยอมรับได้แม้ความบกพร่อง ก็จะไปพบว่าชีวิตที่เป็นอยู่นี้มีความสมบูรณ์ที่สุดแล้ว เป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีความสอดคล้องกับบทบาทของรูปภาพที่เชื้อให้สัมผัสถึงความธรรมดาของความจริง ทำให้ยอมรับสภาวะที่เป็นอยู่จริง ซึ่งก็คือการคลายจากการยึดติดในความคาดหวังของตนเอง ขณะเดียวกันการดำรงอยู่ของต้นไม้ยังเชื้อให้กำลังใจมุ่งมั่นว่า “แต่ฉันก็ต้องอยู่ได้ พร้อมจะโตได้ พร้อมจะสอนลูกหลานได้ แนะนำอะไรให้เพื่อนๆ รอบข้างได้”

จะเห็นได้ว่า รูปภาพมีบทบาทเอื้อให้สมาชิกใคร่ครวญมองเห็นปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง ทั้งการมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เห็นความธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัย ไม่มองตามความต้องการของตน และสามารถแก้ไขหรือปฏิบัติภาระหน้าที่ตามความเปลี่ยนแปลง ให้ดีที่สุดในสภาวะที่เป็นอยู่ โดยมีสมาชิกคนอื่นร่วมกันแสดงความคิดเห็นต่อรูปภาพ ดังต่อไปนี้

อ้อย “พี่ก็ชอบภาพนี้ เพราะว่ามันสื่อ”

นาก “ใช่มีัย เพราะว่ามองมามันฉั้นเลยเนี่ย”

ต้อย “เหมือนกัน พี่ชอบภาพนี้เหมือนกัน ก็อย่างน้อยว่า เราต้องยืนอยู่ให้ได้ อย่างนี้ อะไรที่มันผ่านมา ฟ้ามืดอย่างนี้นานกว่าแหละ เดี่ยวมันก็ไป แล้วเราก็ต้องคงทนอยู่ ให้ได้ ให้ถึงฤดูกาลหน้า เพื่อให้มันได้ผลิดอกออกใบ แล้วต้นไม้ใหญ่นี้ มันก็ต้อง มีนก มีอะไร ที่ต้องอาศัยมันอยู่ มีอะไรที่ว่ามันต้องให้ต้นไม้ออกใบ เราก็ต้องอยู่ให้ได้ ในภาวะที่คงฟ้า คงฝน คงทน”

จอย “มันดูเหมือนว่า รากมันคงแข็งแรง มันไม่มีใบ แต่ต้นมันโตใหญ่มาก”

L “ผมชอบประโยคหนึ่งของพี่อ้อยว่า คล้ายๆกับชีวิตเรามันต้องเปลี่ยนฤดู มันอยู่ที่ เราว่า เราคงทนกับตรงนี้ อาการผลัดใบทิ้งไปได้ไหม ถ้าเราผ่านมันไป วันข้างหน้า เราจะมีดอกมีใบ”

อ้อย “เราจะต้องพบความสุขข้างหน้า รอให้ได้”

L “ข้างหน้ามันก็ยังมีความสุขขึ้นรออยู่”

อ้อย “แค่เราทนให้ได้เท่านั้น”

เพื่อนสมาชิกท่านหนึ่งมีบทบาทในการชี้ชวนให้มองเห็นสายใยอันเกี่ยวเนื่องระหว่างต้นไม้กับนกหรือสิ่งอื่นๆ ที่ต้นไม้ยังต้องดูแลอยู่ ทำให้เห็นคุณค่าหรือความหมายที่ต้นไม้อาจเคยมองข้ามไป นอกจากนี้ยังเห็นได้ว่า ทั้งเพื่อนสมาชิกและผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้เกิดการพิจารณาฤดูกาลของชีวิต เปรียบเทียบกับฤดูกาลในธรรมชาติ อันมีนัยถึงการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุและปัจจัย สมาชิกกลุ่มมองเห็นสายสัมพันธ์ขององค์ประกอบทุกอย่างว่าเป็นเหตุของผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยสังเกตว่าตนเองเป็นเพียงส่วนเล็กๆ จึงเป็นธรรมดาที่สิ่งรอบตัวอาจไม่เป็นไปตามที่ตนต้องการ

ความเข้าใจในความจริงนี้ เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่เอื้อให้สมาชิกหันมามองเงื่อนไขที่เป็นอยู่อย่างเข้าใจ มีกำลังใจ และเห็นแนวทางในการปรับตัวอย่างสอดคล้อง กลมกลืน และยืดหยุ่นกับแต่ละฤดูกาล จึงอาจกล่าวสรุปได้ว่า ทั้งสมาชิก ผู้นำกลุ่ม และรูปภาพธรรมชาติ มีบทบาทเป็นดังปรโตโฆษะ คือ เสี่ยงจากภายนอกที่เอื้อให้เกิดการพิจารณาใคร่ครวญ (โยนิโสมนสิการ) จนมองเห็นความเป็นจริง ทั้งด้านการมองเห็นความเชื่อมโยงและการอิงอาศัยกันระหว่างทุกสิ่งทุกอย่าง และมองเห็นความธรรมดาของความเปลี่ยนแปลง โดยเข้าใจและสามารถปฏิบัติตนได้อย่างกลมกลืนกับความจริง

การประยุกต์รูปภาพในกระบวนการกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกมีเวลาใคร่ครวญกับการดำรงชีวิต หรือความจริงในบริบทของรูปภาพได้นานขึ้นผ่านสิ่งที่เป็นรูปธรรม (รูปภาพ) ซึ่งช่วยให้ทั้งสมาชิก และผู้นำกลุ่ม ค่อยๆ เกิดการสังเกต (Awareness) สิ่งที่สมาชิกกำลังเผชิญอยู่หรือกำลังรู้สึกอยู่ และสำรวจตนเอง (Exploration) ทั้งในแง่ความคิด อารมณ์ และความรู้สึก ที่มีต่อสิ่งที่ตนกำลัง ประสบในชีวิตหรือปรากฏขึ้นในใจ ซึ่งการใช้รูปภาพเพื่ออุปมาอุปมัยเป็นวิธี อันนุ่มนวล อ่อนโยน ทำให้เกิดการตรววจพิจารณา (Examination) เห็นความไม่สอดคล้องระหว่างวิถีการดำรงอยู่ของตน กับวิถีการดำรงอยู่อย่างสงบสุขและกลมกลืนกับความจริงของชีวิตในธรรมชาติ อีกทั้งการพิจารณา ยังก่อให้เกิดความงอกงาม (Growth) มองเห็นปรัชญาความจริงที่ปรากฏอย่างเด่นชัดในธรรมชาติ ซึ่งมีบทบาทช่วยเรื่องการแก้ปัญหา (Problem Solving) สามารถมองเห็นทางออกของการคลี่คลาย ความไม่ลงรอยหรือความทุกข์ในจิตใจได้ด้วยตนเอง นำไปสู่การเข้าใจเห็นจริง (Realization) คือ ความประจักษ์แจ้งในเรื่องนั้นๆ ทำให้คลายจากความคาดหวัง จิตใจเคลื่อนไปสู่ภาวะที่โล่ง สงบ สามารถยอมรับความจริงในชีวิต ดำรงอยู่ได้อย่างเข้มแข็ง มั่นคง และบรรลุศักยภาพสูงสุดของตน โดยมีประสบการณ์ชีวิตเป็นพื้นฐาน แต่กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผู้นำกลุ่ม สมาชิกกลุ่ม รวมถึงรูปภาพธรรมชาติที่ผู้วิจัยคัดเลือกมา จะมีส่วนสำคัญในการเอื้อการพิจารณา จนเกิดความเข้าใจเห็นจริง ดังรายละเอียดในกระบวนการภายในจิตใจที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

กลุ่มช่วงที่สี่ สมาชิกได้อ่านบทความ “รำพึงข้างบึงบัว” ซึ่งให้ภาพพจน์ถึงการอิงอาศัยกัน อย่างสงบสุขซึ่งจะเป็นเหมือนบทเรียนให้สมาชิกหันมามองวิถีชีวิตของตนเปรียบเทียบกับธรรมชาติ โดยผู้นำกลุ่มเอื้อให้เกิดการสำรวจสาระในชีวิตที่สอดคล้องกับเนื้อหาของบทความ เริ่มต้นตั้งแต่ การชวนให้สมาชิกกลุ่มได้บอกกล่าวถึงความประทับใจเกี่ยวกับบทความ สรุปประเด็นที่สำคัญ ตลอดจนชวนให้สมาชิกกลุ่มได้เลือกประโยคหรือย่อหน้าในบทความที่ตนเองรู้สึกชอบมากที่สุด เนื่องจากความชอบมักแสดงถึงความหมายพิเศษที่สมาชิกได้ให้ไว้กับประโยคหรือย่อหน้าดังกล่าว ซึ่งอาจสอดคล้องกับประสบการณ์ชีวิต สิ่งที่เกิด สิ่งที่อยู่ สิ่งที่คุณค่า หรือความหมายส่วนบุคคล ดังนี้

อ้อย ชอบย่อหน้าหนึ่งที่ว่า “ดอกบัวดูสงบอย่างล้ำลึก ไม่หวั่นไหวกับความเคลื่อนไหว ไม่ขุ่นใจกับสิ่งใดเลย ความสงบเช่นนี้เองที่ทำให้บึงน้อย ๆ นั้นอายุ และไม่มี ความเดือดร้อนเกิดขึ้น ความสงบนี้เองที่สะท้อนให้เห็นถึงการอาศัยซึ่งกันและกันอย่าง อ่อนโยนละมุนละไม ความเดือดร้อนย่อมเกิดขึ้นอย่างแน่นอน หากความสงบ เช่นนี้สูญสลายไป เมื่อมีความปรารถนาอยากจะทำอะไร ความเดือดร้อนย่อม เกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้”

L “ครับผม ย่อหน้านี้ พี่อ้อยรู้สึกชอบใจยังไงครับ”

อ้อย “ที่ชอบใจก็คือ ความสงบในบึงบัวนี้ ไม่หวั่นไหวกับความเคลื่อนไหว ไม่ขุ่นใจกับ สิ่งรอบข้าง ถ้าเรารักษาจิตเราไว้ สงบได้ มั่นคงมีความสุข ปัญหาที่เกิด ก็คือ มีความปรารถนาอยาก อยากจะทำอะไรนี่แหละ นำมาซึ่งความเดือดร้อน ความเดือดร้อนนี้หลีกเลี่ยงไม่ได้เลย เมื่อเราปรารถนาอยาก”

L “พออยากจะทำให้ได้ตั้งใจปุ๊บ ความเดือดร้อนเริ่มเกิดขึ้นในใจเราละ”

อ้อย “ถ้าเรารักษาใจ ก็จะไปทางธรรมะนี่ดั่งนั้นนะ ถ้าเราได้ตรองนี้ ช่วยเรื่องใจได้เยอะ”

L “ใช่เนอะ ธรรมะที่ว่าด้วยเรื่องใจ มีวิธีในการปฏิบัติกับใจ คือเหมือนที่พระพุทธเจ้า บอกว่า ใจเป็นเอกในโลกล โลกมันจะเป็นยังไง ถ้าใจมันคงอยู่ได้ ใจที่เคลื่อนไหว ข้างนอก มันก็สงบได้”

อ้อย “ไม่สนใจความเคลื่อนไหวข้างนอก ไม่ปรารถนาสักอย่าง ความสงบก็มาที่ใจเรา”

ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ขยายความเข้าใจเกี่ยวกับสาระสำคัญในย่อหน้าที่ได้เลือกมา โดยสมาชิกได้อธิบายถึงความสำคัญของการรักษาจิตใจของตนให้เป็นสุข ลดความปรารถนาอยาก เนื่องจากการครอบครองและเป็นเจ้าของสิ่งต่างๆ จะนำมาซึ่งความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้นำกลุ่มใช้การสมานตัวตน (สมานัตตตา) เชื่อมเข้าไปสู่โลกของสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกได้รับความอบอุ่น ยอมรับ เข้าใจ และมีความเต็มใจที่จะเปิดเผยตนเองมากยิ่งขึ้น ดังคำพูดว่า “พออยากจะทำให้ได้ตั้งใจปุ๊บ ความเดือดร้อนเริ่มเกิดขึ้นในใจเราละ” สมาชิกจึงขยาย ความคิดเพิ่มเติมต่อไปว่า การรักษาจิตใจ อาจโดยอาศัยหลักธรรมะ จะช่วยให้ใจเป็นสุขขึ้นมาก ซึ่งทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกได้ร่วมกันพูดคุยถึงความสำคัญของใจว่า ใจเป็นศูนย์กลางของโลก ถ้าใจสงบ แม้โลกจะเคลื่อนไหวอย่างไร เราก็มั่นคงอยู่ได้ สิ่งที่เคลื่อนไหวข้างนอก มันก็สงบได้

ซึ่งเป็นความสงบจากการรักษาใจให้ว่างจากกิเลสตัณหา ความอยาก ความปรารถนาครอบครอง จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงชวนให้ขยายจากสิ่งที่ตนเองคิด เชื่อมโยงถึงประสบการณ์ชีวิตที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

- L “มีเรื่องอะไรที่ แหม อยากจะเอาไปใช้สำหรับตนเองบ้างไหมครับ ที่มองว่า แหม ถ้าได้เต็มเรื่องนี้สักหน่อย พี่อ้อยจะเป็นคนที่มีความสุขขึ้นมากเลย”
- อ้อย “ถ้าเราไม่คิดอยาก เราก็น่าจะมีความสุขได้ ไม่หวังไกล ไม่ไขว่คว้ามากนัก เราอาจจะมีความสุข ความอยาก ถ้ามันอยาก เราก็คิดว่าเราน่าจะอยากมากไปนะ”
- L “คล้ายๆ พยายามบรรเทาตัวเองจากความเคยชินในการอยาก”
- อ้อย “ก็อยากไม่มากหรอก ก็อยากให้ลูก อยากให้เขาดีขึ้นๆ ไป แค่นั้นเอง กิเลสของพ่อแม่ก็คือแค่นี้แหละ ไม่มีว่าอยากได้สมบัติอะไรมากมาย หรืออยากได้อะไรหรอก แค่อยากให้ลูกมีอนาคตที่ดี แค่นั้นแหละ”
- L “ครับผม คล้ายๆ เราเฝ้ามองอยู่ แต่พอกังวลแล้วมันก็ทรมานทรมายเหมือนกันนะ”
- อ้อย “รู้สึกความทุกข์ของตนเอง มันไม่ได้เกิดจากอะไรเลย เกิดจากใจเรานี้แหละ มุ่งหวัง กับลูก กับครอบครัว เท่าที่พูดมารู้สึกจะพูดถึงครอบครัวมากนะ”
- L “คือ เรื่องเดียวที่ทรมานชีวิตพี่อ้อยอยู่ตอนนี้เข้าใจมันแล้วว่ามันเป็นอะไร เพียงแต่ว่า พอมันเกิดบางที่มันก็หยุดไม่ทัน ต้องคอยเตือนตัวเองอยู่เรื่อยๆ”
- อ้อย “ไม่ต้องกลัวด้วยว่ามันจะเกิดเมื่อไหร่”
- L “มาเห็นก็คล้ายหลังแล้ว”
- อ้อย “ลูกก็เป็นเด็กดี สามีกี่ดี”
- L “แค่นี้ก็สมบุญ น่ารักจะตายละ”
- อ้อย “ครอบครัวก็พร้อม สบายๆ เฉยๆ เรียบๆ ไม่ฟูฟ่าอะไรอย่างนี้ ใจที่เราทุกข์ใจเนี่ย คือ เราคิดไปเอง”
- L “อยากจะทำให้เขาเป็นมากกว่านั้น แต่ที่เป็นอยู่ก็ไม่ชี้เหร”

อ้อย “คือเราชอบเอาไปวัดกับคนอื่นไง”

L “เปลอเลยเนอะ”

อ้อย “เปลอ”

L “ทั้งๆที่ สิ่งที่เขาเป็นอยู่ก็ดีอยู่แล้ว”

อ้อย “ใช่ หันมาตลกกว่าตัวเอง เออ เราจะไปอยากมันทำไม ในเมื่อเขาก็ดีอยู่แล้ว”

ผู้นำกลุ่มเอื้อการขยายความเข้าใจที่เนื่องกับบทความสู่สาระในประสบการณ์ของสมาชิก ซึ่งได้สำรวจเห็นว่า เพียงเรื่องเดียวที่ใจอาจจะเผลอล่องลอยไปตามความปรารถนาของตนเองนั้นก็คือ ครอบครัวยุคใหม่ แม้ว่าจะเป็นความปรารถนาสิ่งที่ดี อนาคตที่ดีให้แก่ผู้อื่น สมาชิกกลุ่มก็ได้พบว่าการเปรียบเทียบและไขว่คว้าสิ่งที่ดีกว่าอย่างไม่มีที่สิ้นสุดนั้น เป็นเหตุสำคัญของใจที่มีความทุกข์ โดยเอื้อให้มองสาระสำคัญของทุกข์ว่า คือ ช่องว่างระหว่างความคาดหวังกับความจริงที่ทำให้ใจเกิดภาวะกระวนกระวาย ต้องไขว่คว้าสิ่งนั้นสิ่งนี้มาเติมหรือทับถมความปรารถนาให้เต็มอยู่เสมอ วิถีทางหนึ่งที่จะช่วยลดช่องว่างกลางจิตใจ ก็คือ การมองเห็นและรู้เท่าทันความปรารถนาของตน สมาชิกกลุ่มได้ใคร่ครวญ พิจารณา องค์ประกอบในชีวิตอย่างละเอียด อ่อนโยน ที่ละเล็กทีละน้อย ภายใต้การเอื้อของผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เดินเคียงข้างอย่างอบอุ่นและเข้าใจ สมาชิกได้มองเห็นสภาวะหรือสิ่งที่ตนเองมีอยู่ เช่น การมีลูกและสามีที่ดี ฯลฯ ก็เป็นสิ่งที่ดีที่สุดแล้ว โดยผู้นำกลุ่มย้ำถึงใจที่หวังเกินสิ่งที่เห็นว่า “อยากจะทำให้เขาเป็นมากกว่านั้น แต่ที่เป็นอยู่ก็ไม่ชี้เหร” เอื้อให้สมาชิกเกิดการตระหนัก ปลื้มปิติ เต็มที่ อิ่มเอิบกับคุณค่าของสิ่งที่ตนก็มีอยู่แล้วในปัจจุบัน

สอดคล้องกับงานวิจัยของ ธารีวรรณ เทียมเมฆ (2551) ที่พบว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ ช่วยเพิ่มภาวะสันโดษให้แก่ศึกษามหาวิทยาลัยได้ ซึ่งภาวะสันโดษนี้เกิดขึ้นโดยอาศัยความเข้าใจในความจริง คือ ตระหนักเห็นคุณค่า แต่ก็ไม่ยึดติดกับสิ่งที่ตนมีอยู่ คุณภาพใจที่สงบ ผ่องใส และเห็นถึงความจริง ทำให้ชีวิตไม่ต้องพึ่งพา ไขว่คว้าสิ่งรอบตัว ได้แก่ ผู้คน วัตถุ หรือสิ่งแวดล้อม มาเติมให้ชีวิตมีความสุขจากการสนองตอบความต้องการซ้ำแล้วซ้ำเล่า แต่หัวใจที่สันโดษกลับสุขสงบอย่างล้ำลึก จากการชื่นชม ตีมูลค่า เต็มที่กับทุกส่วนของสิ่งที่มืออยู่แล้ว เมื่อการไขว่คว้าที่มากมายนั้น ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ธรรมชาติรอบตัวอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หัวใจอันสงบสุข พึงพอใจ และเอิบอิ่มในตัวเอง จะช่วยเติมความชุ่มชื้นให้แก่สิ่งแวดล้อมรอบตัว เปรียบเสมือนดอกไม้แห่งความจริงและความงามที่แท้ ที่ค่อยๆ ชูช่อ ผลิดอก เบ่งบานขึ้นสู่สังคม

ในช่วงท้ายของกระบวนการกลุ่ม สมาชิกกล่าวขอบคุณโอกาสที่ทุกคนได้มาใช้ชีวิตร่วมกัน ขอบคุณมิตรภาพและความทรงจำในช่วงเวลาสุดพิเศษที่มีทั้งรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ และคราบน้ำตา ซึ่งผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกได้ออกไปสำรวจธรรมชาติเพื่อถ่ายภาพที่เป็นตัวแทนที่ดีที่สุดของตนเอง โดยสมาชิกส่วนใหญ่สรุปการเรียนรู้ผ่านการเปรียบเทียบชีวิตกับธรรมชาติ ต้นไม้ ดอกไม้ ดังนี้

อ้อย “ได้เห็นว่า แต่ละคนก็เหมือนดอกไม้แต่ละดอก มีความสวยงามแตกต่างกันไป มีข้อบกพร่องแตกต่างกันไป แต่ขึ้นชื่อว่าดอกไม้ก็มีความงาม ชีวิตของแต่ละคนก็มีมุมสวยงามของแต่ละคน และก็มีจุดบกพร่องของแต่ละคน แต่ที่เหมือนกันที่สุด ดอกไม้ก็คือดอกไม้ สวยสดอยู่เสมอ ถ้าเรามองเห็นมัน”

แก้ว “ท่ามกลางธรรมชาติที่แห้งแล้งยังมีความเขียวขจีที่ทำให้เราเบิกบานแจ่มใส เพราะฉะนั้นเราต้องเลือกว่า เราจะเป็ต้นไม้มที่เขียวขจี หรือเป็นพื้นดินที่แห้งแล้ง เพราะฉะนั้นตอนนี้เราได้รับการเติมเต็มจากพวกพี่ๆ เราจะเป็ต้นไม้มที่เขียวขจี”

นาถ “ทุกคนได้รับการเติมเต็มหมดแล้ว มีความสุข สด สวย เหมือนกับดอกไม้ตรงนี้ พวกพี่ๆ ก็พร้อมจะเป็นหลักให้รุ่นน้องๆ มาเกาะมาพักพิง มาพึ่งพาได้ ให้คำปรึกษาได้ ส่วนที่ว่าพอระยะหนึ่งผ่านมาจะโรยลา เหลือแต่ใบตกลงมาบนพื้น เราก็ยังไม่หมดค่า เรายังสามารถเป็นปุ๋ย เป็นอะไร ให้ต้นไม้อื่นขึ้นขึ้นมาได้อีก”

นา “ปิดท้ายก็ไม่มีอะไรหรอก ดอกกุหลาบดอกไม้มันมีความเบ่งบาน มันมีชีวิตเหมือนอายุเราที่กำลังใกล้จะโรย เรายู้ เรายับได้ เรื่องแบบนี้ แต่เห็นแล้วก็สุขสดชื่น เขียวขจี สวยดี ทุกคนก็พร้อมที่จะเติบโตต่อไปเรื่อยๆ อันนี้ก็เหมือนกับว่าคนเราก็เหมือนต้นไม้มหะโรยลา แต่มันก็พร้อมที่จะแตกกิ่งก้านสาขาขึ้นมา”

แม้ว่าการเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็งจะเป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่ไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้นกับตน กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อนี้ ได้เอื้อให้สมาชิกกลุ่มสัมผัสถึงความจริงซึ่งก็คือ ความธรรมดา ซึ่งก็เป็นไปในทำนองเดียวกันกับธรรมชาติแวดล้อมอื่นๆ (โสรัจ โภธิแก้ว, 2553) ทำให้พุทธวจนะที่ว่า “ปุถุชนโดนธนูสองดอก อริยบุคคลโดนธนูดอกเดียว” (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546; พุทธทาสภิกขุ, 2546) ได้นำมาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์อีกครั้ง กล่าวคือ เมื่อเกิดความป่วยกาย เฉพาะผู้ที่จิตใจของตนได้ดีเท่านั้นที่จะไม่ต้องพบกับความป่วยใจ การพิจารณาให้เห็นความจริงในชีวิตจะช่วยบรรเทาความหม่นหมอง คับข้องใจ น้อยใจ โกรธเคือง ซึ่งเมื่อความไม่รู้ถูกแทนที่ด้วยความเข้าใจที่ละเล็กที่ละน้อย ก็เกิดหัวใจที่มีคุณภาพ และสงบสุข

ตอนที่ 2 อภิปรายสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่า หลังการทดลอง บุคคลที่ผ่านการรักษา มะเร็งเต้านมที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ มีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ความแตกต่างของปัญญาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เกิดขึ้นจากการเข้าโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ ที่กลุ่มทดลองได้รับแตกต่างไปจากกลุ่มควบคุมในระหว่างการทดลอง ทำให้ผลการเปรียบเทียบ คะแนนปัญญาภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน สอดคล้องกับผลการวิจัยของ เพรสพอร์น แคนคิลปี (2550) ที่ศึกษาผลของกลุ่มโยนิโสมนสิการ พบว่า หลังทดลอง นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนปัญญาสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุม และผลการวิจัยของ พิณมาศ ชัยชาญทิพยุทธ (2554) ที่ศึกษาผลของกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา พบว่า หลังทดลอง นิสิตในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพุทธจิตนิเวศรักษามีคะแนนปัญญา ในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งปัญญาที่เพิ่มขึ้นสะท้อนสมมติฐานที่ผู้นำ กลุ่มเชื้อให้เกิดโดยกระบวนการกลุ่ม ซึ่ง โสริช โพธิแก้ว (2553) ได้กล่าวไว้ว่า “กระบวนการรักษา คือ การย้ายคนจากฝ่ายอกุศลมายังฝ่ายกุศล หรือเพิ่มพูนจิตใจของบุคคลให้มีกำลังดำรงอยู่ในฝ่ายกุศลมากขึ้น จนจิตใจฝ่ายอกุศลมีกำลังที่จะพาสีวิตไปสู่หนทางที่เป็นโทษน้อยลง” ผ่าน กระบวนการกลุ่มผู้นำกลุ่มจะต้องมีเทคนิควิธีการเชื้อให้สมาชิกได้ตระหนักและเกิดการเรียนรู้โดย เชื้อการพิจารณาความจริงอย่างนิ่มนวล อ่อนโยน ค่อยเป็นค่อยไป กระแสการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอาจแยกเป็น 3 ภาวะ ได้แก่ Tuning in, Identify split และ Realization หรือ TIR ดังต่อไปนี้

Tuning in คือ ผู้นำกลุ่มเชื่อมสมานตนเข้าสู่โลกของผู้รับบริการ พุดคุยด้วยความใส่ใจ เข้าใจ ทั้งในเนื้อหาสาระและอารมณ์ของเรื่องที่ได้รับการถ่ายทอด เสมือนเป็นเพื่อนที่เดินเคียงข้าง ด้วยความอบอุ่น ปลอดภัย ห่วงใย ฯลฯ ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความมั่นใจที่จะเปิดเผยตนเพิ่มเติม ในลักษณะที่กว้างขึ้น และลึกขึ้น

จอย “เมื่อก่อนที่ยังปกติอยู่ก็จะเหมือนคนทั่วไปที่เรียนจบมาก็ทำงาน ทำงานสร้างตัว แต่ล้มหันกลับมามองครอบครัว บางทีแทบไม่ได้กลับบ้านเลย เพราะว่าทำงานดึก แล้วก็ไม่ได้สนใจเลยว่า แม่เขาคิดยังไงเปล่า ไม่เห็นหน้ากันเลย หรือได้คุยไม่กี่คำ เพราะต่างคนก็ต่างไป เราก็ทำงาน ก็เป้าหมายของเราอยากประสบความสำเร็จ”

L “จะคว่าฝันให้ได้เลย”

จอย “พอมาป่วยนี้ มันไม่มีใครจริงๆ นอกจากครอบครัว”

L “ได้มาเห็นชีวิตของจริงเนอะ”

จอย “แล้วพอรู้ว่าป่วย รู้สึกแบบรับไม่ได้ เหมือนเราอายุแค่นี้ (อายุ 35 ปี) ทำไมเราเป็น เราคิดเหมือนวัยรุ่นทั่วไป ทำงานเก็บเงินๆ มีนู่น มีนี่ แต่พอเป็นปืบ เรามานั่งคิด เอ๊ย มันคืออะไร มันเป็นอย่างนี้ คือ ความคิดเราเริ่มมองในมุมลึกขึ้น มีมิติมากขึ้น”

L “ได้หาคุณค่าแท้จริงกับมัน”

สมาชิกเปิดเผยถึงความคิดที่เปลี่ยนไปจากเมื่อก่อนก็คิดที่จะทำงานให้ประสบความสำเร็จ แต่การป่วยเป็นโรคมะเร็งเป็นจุดเปลี่ยนให้ได้กลับมาพิจารณาถึงความหมายของการมีชีวิตอีกครั้ง ผู้นำกลุ่มแสดงความเข้าใจผ่านคำพูด “ได้มาเห็นชีวิตของจริงนะ” สมาชิกจึงอธิบายรายละเอียดเพิ่มเติมว่า การยอมรับในการเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่ยาก ซึ่งเกิดขึ้นเร็วจนไม่คาดคิดว่าจะเกิดกับตัวเอง แต่ก่อนทำงาน เก็บเงิน สร้างฐานะตนเอง แต่โรคมะเร็งทำให้ได้คิดในมุมมองใหม่ๆ ที่ลึกขึ้น ชัดขึ้น ซึ่งสมาชิกเปิดเผยจนพบกับรอยแยกภายในจิตใจ ผู้นำกลุ่มจึงมีบทบาทในการ Identify Split ซึ่งก็คือ การเอื้อให้สมาชิกได้พิจารณารอยแยกที่มีอยู่ภายในจิตใจให้ชัดเจนขึ้น

จอย “บางที่เรานั่งร้องไห้ นั่งเขียนแบบหน้าคอม สมองไม่ได้อยู่กับแบบเลย น้ำตาไหล เจอพี่บอก เสียใจนะเสียใจได้นะ แต่อย่าเสียใจนาน เราแบบ เออใช่ มันเรื่องจริง เสียใจได้ เศร้าได้ ร้องไห้ได้ แต่อย่าจมปลักเสียใจกับมันนาน ก็ต้องเข้มแข็งขึ้นจนแบบเข้าโรงพยาบาลผ่าตัด... แล้วมานอน บางที่เราอยู่บ้านคนเดียว ก็เออ จริงๆ แล้วเราอยู่คนเดียวเนอะ มันไม่ใช่ที่เราฟุ้งซ่านหรืออะไร เราทบทวนเรื่องต่างๆ เอ๊ย เราทำงานไปเพื่ออะไร จริงๆ แล้วเราต้องการอะไร ลืมกลับมามองครอบครัว อย่างช่วงน้ำท่วม เราหยุด ออกฟิตซิป แต่เรามีเวลาทำอะไรให้ครอบครัวตั้งเยอะ พบกลับมาทำงานนะ งานเริ่มเยอะขึ้น ไม่มีเวลา เหนื่อย พี่ๆ คนหนึ่งก็จะบอกว่า เออ เหนื่อยไม่มีเวลาเลย แล้วพี่อีกคนก็จะบอกว่า เออ ก็คิดว่าช่วงน้ำท่วมเราหยุดพักไป แล้วกลับมาทำงานให้เขา แต่เรารู้สึกว่ามันไม่ใช่ เรารู้สึกว่าที่ตอนจอยหยุด จอยไม่ได้นั่งนอนอยู่เฉยๆ แล้วอยากไปทำงานนะ แต่จอยมีเวลาให้กับครอบครัว ทำนู่น ทำนี่”

L “ตอนนั้นรู้สึกอิมอร่อยมาก”

- จอย “ใช่ๆ อยากให้น้ำท่วม เพราะเราจะได้หยุดงาน เอ้ย บางทีที่มีช่วงว่าง เสียเวลา
เวลาที่นั่งว่าง 2-3 ชั่วโมง เราไปทำอะไรให้พ่อแม่ ไปธุระ มันมีประโยชน์เยอะ”
- L “คือ พอได้ดูแลครอบครัว มันก็เป็นการทำงานที่ทำให้คนชื่นใจ แต่พอทำงานหาเงิน
มันรู้สึกหมดแรง รู้สึกเหมือนตัวเราแห้งกรอบไปเรื่อยๆ”
- จอย “ใช่ๆ พี่บางคนที่เขาเป็นปั๊มน แล้วออกงานเลย บางทีรู้สึกก็จืดจางนะ เราอยากเป็น
อย่างนี้บ้าง ทุกเวลามันมีค่าจริงๆ ที่เราจะให้กับครอบครัว”

กรณีนี้บทบาทของผู้นำกลุ่มคือการเอื้อให้สมาชิกมองเห็นถึงรอยแยก ซึ่งรอยแยกในใจนี้ เป็นช่องว่างระหว่างความคาดหวังกับความจริง โดยสมาชิกคาดหวังความแน่นอนในชีวิตปัจจุบัน การมีอายุยืนยาว ไม่เจ็บป่วยเป็นโรคเรื้อรังตั้งแต่อายุน้อย จึงทำให้สมาชิกตั้งเป้าหมายในชีวิตที่มุ่งความสำเร็จในหน้าที่การงาน สร้างฐานะของตน โดยลดความสำคัญของการมีเวลาให้ครอบครัว แต่การป่วยเป็นมะเร็ง คือความจริงที่ทำให้ความคาดหวังของการมีชีวิตอยู่อย่างยืนยาวนี้ถูกเขย่า ชีวิตต้องเผชิญความรู้สึกเข้าใกล้ความตาย สมาชิกจึงหันกลับมาทบทวนเป้าหมายของชีวิตอีกครั้ง และรู้สึกเหมือนกับว่าตนเองไม่ได้กำลังไขว่คว้าสิ่งที่ต้องการจริงๆ ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจ ภาวะเช่นนี้ให้แจ่มชัดยิ่งขึ้น ซึ่งสมาชิกเปิดเผยว่าการได้มีเวลาให้กับครอบครัวในช่วงหยุดน้ำท่วม เป็นสิ่งที่ทำให้หัวใจชุ่มชื้นและมีความหมาย ผู้นำกลุ่มเน้นให้สมาชิกได้สัมผัสกับคุณค่าที่เกิดขึ้น โดยเชื่อมความรู้สึกว่า “พอได้ดูแลครอบครัว ก็เป็นการงานที่ทำให้คนชื่นใจ แต่พอทำงานหาเงิน มันรู้สึกหมดแรง รู้สึกเหมือนตัวเราแห้งกรอบไปเรื่อยๆ” ซึ่งเน้นคุณค่าจากการให้เวลากับครอบครัว จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงเอื้อการตระหนักรู้ Realization ถึงสิ่งเล็กน้อยที่ตนก็สามารถทำได้ในปัจจุบัน ทำให้เกิดความเอิบอิ่มกับการได้กลับมาดูแลครอบครัว แม้ว่าเป็นเพียงช่วงเวลาสั้นๆ ก็ตาม

- L “มันมีงานเยอะแยะที่เป็นงานที่มีคุณค่า แต่ไม่มีมูลค่าเนอะ ถ้าเป็นภาษาอังกฤษ มันเป็น prize กับ prizeless (ประเมินค่าไม่ได้) แบบเวลาอยู่กับครอบครัวดีเงิน เป็นก็บาท ไม่รู้ แต่ว่าฉันขอได้ทำมัน มันรู้สึก ทำให้ชื่นใจกับตัวเองมาก”
- จอย “ใช่ แบบว่าเมื่อก่อน เวลาเราไม่ได้ทำอะไรให้ครอบครัว เราก็คิดว่าทำงานหาเงิน เราสามารถ support อะไรเขาได้ เดี่ยวเราก็กเลี้ยงเขาได้นะ เวลาเขาแก่ แต่พอเรา เป็นปั๊มน เอ้ย เวลาเราไม่มีละ เราไม่รู้ว่าจะเลี้ยงเขาได้กี่ปี”
- L “จริงๆ เล็กๆ น้อยๆ ทำสมำเสมอ ก็รู้สึกได้ทำนะ”

จอย “ก็เลยรู้สึกโชคดีนะ ที่เป็นตอนอายุแค่นี้ เอาจริงๆ นะ มันเริ่มรู้สึกแบบ เราหันกลับไปมองคนข้างหลังที่จริงๆ สำคัญมากๆ แต่เมื่อก่อนเรามองข้ามเลย”

L “เหมือนกับว่า ผลัดวันประกันพรุ่ง วันหน้าฉันทำได้ มันก็รอไปเรื่อยๆ”

นา “อย่างนี้ที่เขาว่าขอบคุณที่เป็นมะเร็ง”

อ้อย “ใช่ๆ จริงๆ เขาบอกขอบคุณมะเร็งไม่ได้ขอบคุณโรคหrok แต่ขอบคุณโอกาสไง”

ผู้นำกลุ่มเน้นย้ำถึงความรู้สึกแตกต่างระหว่างคุณค่าทางวัตถุหรือเงินทองที่ประเมินค่าได้ กับคุณค่าทางใจที่ประเมินค่าไม่ได้ และเอื้อให้เห็นถึงประโยชน์จากวิธีการคิดที่เปลี่ยนไปจากเดิม เช่น ได้กลับมาทบทวนการใช้ชีวิตของตนเอง รู้สึกว่าตนเองโชคดีที่ได้หันกลับไปมองคนข้างหลัง คือ พ่อแม่และครอบครัว จนตระหนักรู้และได้ใช้เวลาอยู่กับคนรอบข้างอย่างเต็มที่ในปัจจุบัน ฯลฯ สมาชิกเกิดความสำนึกขอบคุณแม้ในสิ่งที่คุกคามการดำรงชีวิต เช่น การเจ็บป่วยจากโรคมะเร็ง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือ สำนึกขอบคุณปัจจัยเกื้อหนุนชีวิต และปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง คือ ไม่มองความเปลี่ยนแปลงตามความปรารถนาของตน แต่ดำรงอยู่กับสถานะที่เป็นให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ตนเองและผู้อื่น และสอดคล้องกับความจริง

สรุปได้ว่า กระบวนการที่เกิดขึ้นในกลุ่ม หรือ TIR เป็นกระบวนการเยียวยาจิตใจของมนุษย์ โดยเริ่มตั้งแต่การสร้างสัมพันธภาพ สมานตัวตนของผู้นำกลุ่มเข้าสู่โลกของสมาชิก (Tuning In) อย่างไม่มีการประเมินตัดสิน เสมือนเป็นคนๆ เดียวกัน ทำให้สมาชิกรู้สึกถึงการได้รับความใส่ใจ ได้รับการยอมรับ เข้าอกเข้าใจ และมีความเต็มใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวในจิตใจของตนได้ลึกซึ้งขึ้น จากนั้นจึงอาศัยหลักอริยสัจสี่เป็นฐานในการสำรวจรอยแยกระหว่างความคาดหวังกับความจริง (Identify Split) ซึ่งความคาดหวังที่แยกจากความจริงนี้ มักแสดงถึงการยึดถือให้เป็นไปตามใจตน และความเข้าใจความจริงที่บิดเบือน หรือมิจฉาทิฎฐิ ซึ่งหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ จึงเป็นเสมือนกัลยาณมิตรหรือเพื่อนร่วมทางที่คอยชี้ชวนให้มองเห็นความเป็นจริงอย่างอ่อนโยน ผ่านเรื่องราวที่นำมาแบ่งปันกันในกลุ่ม ซึ่งเป็นแบบฝึกหัดที่ชวนให้สมาชิกมองทะลุถึงความจริง เปรียบได้กับการเอื้อให้เกิดโยนิโสมนสิการ ตั้งแต่การเอื้อให้พิจารณาทำความเข้าใจกับความทุกข์ มองเห็นเหตุแห่งทุกข์ หรือรอยแยกออกจากความเป็นจริง ตลอดจนเอื้อให้เกิดภาวะประจักษ์แจ้ง (Realization) และมองเห็นแนวทางที่จะอยู่กับความเป็นจริงอย่างมั่นคง และไม่เป็นทุกข์

ส่วนประสบการณ์และความประทับใจที่กลุ่มทดลองได้รับจากกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการเรียนรู้อันเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตที่กลุ่มทดลองได้รับแตกต่างจากกลุ่มควบคุม สามารถสะท้อนให้เห็นผ่านคำพูดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังต่อไปนี้

- จอย “รู้สึกที่เวลามาอยู่ในกลุ่มนี้ เหมือนครอบครัว... (ต้นต้น น้ำตาไหล) กลุ่มมะเร็ง เจอกันอย่างนี้ ไม่รู้จักกันเลย แต่ไม่ต้องถามเลยอะ”
- แก้ม “ครั้งแรกที่ได้ออกมาแชร์ประสบการณ์ ปกติก็คุยกับจอย 2 คน ดูพี่ๆ มีความสุข เข้มแข็ง หัวใจดี มีกำลังใจขึ้นมาเยอะ ก็ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ไม่เครียด”
- ต้อย “เข้ากลุ่มแล้วมีพลังมากขึ้น อยากจะมีชีวิตนานขึ้น การมีสังคม จะทำให้การรักษา ของหมอสมัยใหม่มันง่ายขึ้น ไม่ต้องมานั่งรักษาจิตใจคนไข้... ไข้ๆ แล้วถ้าไม่มี กลุ่มอย่างนี้ละ เราก็โอ๊ย จะไปเจอแต่คนแข็งแรงๆ เราก็ไม่ไหว เราก็ท้อแท้”
- นาถ “ไข้ๆ เวลาเราอยู่ในกลุ่มกันเอง เราจะเข้มแข็ง มีกำลังใจ”
- นา “คนอื่นเขาไม่เข้าใจ นึกว่าเราพูดเวอร์ แต่เวลาเราอยู่ในกลุ่มพูดมันใช่ แบบนี้ๆ ไม่ต้องอธิบาย”
- นก “วิชาการที่พี่ไปประชุม ไปกินข้าว ไปเที่ยว มันไม่เหมือนหนนี้ มันเหมือนเอาใจพี่ มาถอดวางเอาไว้ พี่ได้บอกความรู้สึกของพี่ พี่ไม่เคยได้บอกความรู้สึกลึกๆ ในใจ ของพี่เลย ไม่เคยได้รู้ความรู้สึกลึกๆ ของคนอื่นเลย ไปกินข้าว ไปเที่ยว ไปนอน มาแบบนี้แล้วรู้สึกว่ามันมีความสุขแบบบอกไม่ถูก มีความสุขมากๆ เลย”
- อ้อย “อย่างเรา ถ้าต่างคนต่างอยู่ คนละทิศคนละทาง ก็ยังไม่เห็นหรอกว่า แต่ละคนมี อะไร พอมารวมกันปุ๊บ คนนั้นเค้าดีเนอะ คนนั้นก็จิตใจดี คนนี้ก็ประสบการณ์ดี อะไรดีๆ มาเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน มันเกิดความงามขึ้นมา”
- จอย “เมื่อก่อนยอมรับเลย อย่างมาเจอครั้งแรก พอมาเจอไข้ใหม่ มองไปไม่ได้ว่านะคะ (นา : แก่ๆ ทั้งนั้น) ไข้ๆ เพราะตอนแรกเราจะปรับตัวเข้ายังไง เพราะปกติจะเป็น คนที่ไม่ค่อยได้คุยกับ (ผู้ใหญ่) เหมือนกับว่าปกติเราจะไม่ค่อยชอบ แต่พอเริ่มมา อ้อ เป็นไม่ใช่เรื่องที่เป็นช่องว่างเลยจริงๆ... มองถึงวัยรุ่นข้างหลังบางคนว่า เค้า รำคาญคนมีอายุอย่างเนี่ย ถ้าลองเข้ามาสัมผัสแล้ว จะรู้เลยว่าจริงๆ มันไม่ใช่เลย”

- จอย “ผู้หญิงทุกคนก็เปรียบเหมือนดอกไม้ เวลาเศร้าดอกไม้มันจะหุบๆ แต่เวลาเราดีใจ ดอกไม้มันจะบาน แบบว่าจอยเคยเห็นดอกไม้มันบานมาเยอะแล้ว แต่บานแบบสุดๆ ไม่เคยเห็น อย่างเห็นอย่างนี้ พอมองไปแล้วเราก็ตัดสินใจ”
- ตั๋ย “ถ้าแม้ว่าใครดูว่าไอ้... (มานอนกับป่ากับเขา) แต่ท่าทางเรานะ เราดูว่ามีความสุข ถึงแม้ว่าเราต้องมานอนเตนท์นอนอะไร เราก็มีความสุขกับบรรยากาศธรรมชาติ อะไรแบบนี้ ใครดูก็อิจฉาใช่ไหม ไม่ต้องเป็นถ้ำยิ่งเป็นผู้ป่วยด้วยกันยิ่งอิจฉาใหญ่”
- แก้ม “กลุ่มนี้ที่กำลังบานเต็มที่ เพราะเราได้รับการเติมเต็มจากทุกๆ คน เป็นดอกไม้ที่ สวยงามเต็มซ้อ อันนี้ก็เหมือนกัน ที่นี้เราเปรียบเราเป็นน้องเล็ก เราเปรียบเหมือน ต้นไม้เล็กๆ ที่อยู่ท่ามกลางต้นไม้ใหญ่ ที่ได้รับการโอบอุ้มจากพวกพี่ๆ”
- อ้อย “ได้เห็นความสวยงามของธรรมชาติ บรรยากาศที่ดี มันน่าจดจำทุกอย่าง โอกาสที่ได้มาเจอกัน ก็มาเจอแต่สิ่งดีๆ แต่ละคนก็มีมาให้เรียนรู้ประสบการณ์ เช่น ดวง ตะวันที่กำลังตกดิน ก็กำลังขึ้นใหม่ในวันต่อไป อยู่เหมือนเดิมไม่ได้ไปไหน เหมือน มันผ่านไปแล้ว ดวงตะวันผ่านอะไรเยอะแยะ ก็แล้วผ่านไปใหม่ เราก็ต้องอยู่ต่อไป ยังมีโอกาสให้เราอีก”
- ตั๋ย “ถ้าเรามาเจอกันอย่างนี้อาจน้อยเดือนละครั้ง หรือว่าปีละ 3-4 ครั้งเนีย มาเจอสิ่งที่ชอบ ประทับใจ เราจะอายุยืน แล้วการที่เราอยู่อย่างนี้แล้วเรามาศึกษาอะไร จากเพื่อนฝูง แล้วได้บรรยากาศอย่างนี้เสริมอีกมันสุดยอดสำหรับพี่”

หากพิจารณาให้ดีจะว่าองค์ประกอบทุกอย่างนั้นอิงอาศัยและมีผลต่อกัน กิจกรรมกลุ่มที่เอื้อให้เกิดปัญญาที่กลุ่มทดลองได้รับต่างจากกลุ่มทดลองในระยะทดลองนั้น สามารถพิจารณาแยกได้เป็น สภาวะแวดล้อมภายนอก ได้แก่ บรรยากาศที่เป็นธรรมชาติ เขียวขจี รมรื่น ปลอดภัย และเพื่อนฝูงที่ต่างก็แน่ใจว่าเข้าใจประสบการณ์ของกันและกัน ส่วนสภาวะแวดล้อมภายใน ได้แก่ กระบวนการกลุ่มซึ่งเอื้อให้เกิดการพิจารณาใคร่ครวญความเป็นจริง สอดคล้องกับงานวิจัยเชิงคุณภาพของ สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ได้กล่าวว่า ปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ได้แก่ ปัจจัยภายนอก เช่น นักจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อนและสมาชิกกลุ่ม สภาพแวดล้อม คนรอบข้าง ส่วนปัจจัยภายใน เช่น การพิจารณาด้วยใจอันสงบนิ่งของผู้รับบริการ ซึ่งเป็นผลให้กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธครั้งนี้มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม

ข้อจำกัด

1. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นกลุ่มที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย (Self Selection) ส่วนใหญ่มีบทบาทในกิจกรรมอาสาผู้ป่วยมะเร็ง ดังนั้น จึงเป็นกลุ่มที่มีพฤติกรรมความเอื้อเฟื้อสูง (Altruism) ซึ่งเป็นข้อที่ควรคำนึงในการวิจัยครั้งนี้

2. การศึกษาครั้งนี้ใช้จำนวนกลุ่มตัวอย่างน้อย คือ 30 คน และไม่ได้คัดเลือกโดยการสุ่มจากกลุ่มประชากรทั้งหมด จึงอาจมีข้อจำกัดในเรื่องของความเป็นตัวแทนของประชากรที่ศึกษา ดังนั้น การนำผลการศึกษาไปใช้จึงควรทำด้วยความระมัดระวัง

ข้อเสนอแนะ

การนำไปใช้

1. ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อมีคะแนนปัญญาสูงขึ้นและมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งแสดงให้เห็นประสิทธิภาพของกระบวนการกลุ่ม ที่เอื้อให้ผู้รับบริการได้มองเห็นความเป็นจริง ดังนั้น บุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยมะเร็งด้านม ได้แก่ แพทย์ พยาบาล หรือนักจิตวิทยาการปรึกษารวมทั้งหน่วยงานที่ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพใจ ฯลฯ น่าจะสามารถใช้ประโยชน์จากงานวิจัยนี้ เช่น จัดนิทรรศการรูปภาพธรรมชาติที่แฝงด้วยปรัชญาอันจะทำให้ผู้ป่วยเกิดกำลังใจในการใช้ชีวิต หรือจัดอบรมเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้รูปภาพกับบทสนทนาที่เกื้อกูลเพื่อบรรเทาความบีบคั้นในใจ ตลอดจนอาจนำโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยานี้ไปใช้ในระยะเวลา โดยผู้เอื้ออำนวยกลุ่มควรจะมีทักษะความชำนาญระดับพื้นฐานในการเอื้อให้เกิดสัมพันธภาพแห่งการบำบัดรักษา (Therapeutic Relationship) รวมถึงมีความเข้าใจแผนผังอริยสัจสี่หรือหลักพุทธธรรม เป็นต้น

2. ผู้วิจัยเสนอแนะให้มีการจัดโครงการในสถานที่ที่มีบรรยากาศเป็นธรรมชาติ ซึ่งนอกจากจะทำให้รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลายแล้ว ยังน่าจะมีส่วนที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพของการเรียนรู้อีกด้วย

3. อาจคัดเลือกผู้เข้าร่วมโครงการ โดยมุ่งพัฒนาบุคคลที่ยังมีค่าคะแนนปัญญาไม่สูงนัก หรือมีคะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ซึ่งจะเป็นกลุ่มบุคคลที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงในการเอื้อให้สามารถมองเห็นและสัมผัสถึงความเป็นจริงได้อย่างเข้าใจ

การวิจัยครั้งต่อไป

1. แม้ว่ากลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกที่มีความแตกต่างกันในระยะเวลาภายหลังการรักษา (Heterogeneous Group) จะมีประโยชน์ในการช่วยเหลือ เป็นแบบอย่าง และให้กำลังใจกันได้ดี เป็นอนาคตอาจทำการศึกษาโดยมุ่งที่กลุ่มที่ยังอยู่ในช่วงการปรับตัว (Transition State) เช่น ก่อนการรักษาทางกาย หรือผู้ที่เพิ่งผ่านการรักษาไม่นาน ซึ่งผลการศึกษาลักษณะนี้น่าจะทำให้เห็นถึงกระบวนการ (Process) ของการเปลี่ยนแปลงที่ได้รับจากการเข้าโปรแกรมอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยกลุ่มจะมีบทบาทช่วยเหลือให้สมาชิกที่กำลังอยู่ในระยะปรับตัว สามารถปรับตัวได้รวดเร็วยิ่งขึ้น นอกจากนี้ก็อาจเปลี่ยนรูปแบบเป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล เพื่อเปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้น
2. การเจ็บป่วยจากโรคมะเร็งเต้านมเป็นสิ่งที่คุกคามชีวิตและทำลายการปรับใจอย่างมาก บุคคลต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เช่น การสูญเสียบางสิ่งบางอย่างที่ตนเองเคยมีอยู่ แต่หากสังเกตด้วยใจสงบจะพบว่ามี การได้รับบางสิ่งบางอย่างเพิ่มเติมด้วย เช่น ได้เห็นแง่มุมของชีวิต มีโอกาสสัมผัสความจริงอย่างลึกซึ้ง จึงกล่าวได้ว่าประสบการณ์เหล่านี้เป็นปัจจัยของความงอกงาม ซึ่งมีรายละเอียดกระบวนการภายในที่น่าสนใจ ที่วิจัยเชิงปริมาณไม่สามารถถ่ายทอดได้ทั้งหมด ในอนาคตอาจเพิ่มการศึกษาเชิงคุณภาพ เพื่อขยายความเข้าใจในประเด็นเหล่านี้ให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กนกนุช ชื่นเลิศสกุล. (2541). *ประสบการณ์ชีวิตของสตรีไทยที่ป่วยเป็นมะเร็งเต้านม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กฤษณมูรติ. (2545). *แห่งความเข้าใจชีวิตและการศึกษาที่แท้*. พิมพ์ครั้งที่ 4. แปลโดย ไสริศ โปธิแก้ว. กรุงเทพฯ : โคมลคิมทอง.
- กระทรวงสาธารณสุข. (ไม่ระบุปีที่พิมพ์). *ข้อมูลสถิติ : สถิติสาธารณสุขฉบับเต็มปี 2550-2551-2552-2553 (ข้อมูลการตาย)*. ค้นมาเมื่อ 14 พฤษภาคม 2555, จาก <http://bps.ops.moph.go.th/index.php?mod=bps&doc=5>
- กระทรวงสาธารณสุข. (ไม่ระบุปีที่พิมพ์). *สรุปรายงานการป่วย พ.ศ.2553*. ค้นมาเมื่อ 14 พฤษภาคม 2555, จาก <http://bps.ops.moph.go.th/index.php?mod=bps&doc=5>
- ขวัญฤทัย อิมสมโภช. (2549). *ผลของศิลปะเพื่อการบำบัดต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศูนย์มะเร็ง โรงพยาบาลสงขลานครินทร์. (ไม่ระบุปีที่พิมพ์). *มะเร็งเต้านม*. แหล่งที่มา http://medinfo2.psu.ac.th/cancer/db/news_ca.php?newsID=3&typeID=18
- จรินทร์พิศ โครีรานุรักษ์. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเอื้อเฟื้อของนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร. (2550). *การวิจัยและพัฒนาจิตตปัญญาศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไทย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิรวรรณ จบสุบิน. (2551). *ความชุกภาวะวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่รับยาเคมีบำบัด ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ชลียา วามะธุน, นงคฺนุช จิตภิมมยคักคฺ, สุริย ธรรมมิกบวร, สมปอง พะมุลิลลา, สุวรรณกิจ สมทรัพย์, & เพชรไทย นิรมาณสกุลพงศ. (2553). *ประสบการณ์ชีวิตและการจัดการของสตรีไทยอีสานที่ป่วยเป็นมะเร็งเต้านม*. อุบลราชธานี : อุบลกิจออฟเซทการพิมพ์.
- ช่อม ทศลิน. (2528). *การศึกษาเชิงวิเคราะห์ห้บทบาทของปัญญาในพุทธปรัชญา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดลดาว ปุณณานนท์. (2551). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิพากร วงศ์หงษ์กุล, นิตยา เดชะพรหม, ลดาวัลย์ ภูมิวิษณุเวช, & สมภาพ โล่ห์สวัสดิ. (2546). *ความรู้สึกไม่แน่นอนในความเจ็บป่วย การประเมินภาวะความเครียด การเผชิญปัญหา และคุณภาพชีวิตของผู้รอดชีวิตจากมะเร็งเต้านม*. รายงานการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ธัญญา น้อยเปียง. (2545). *การรับรู้ความรุนแรงของการเจ็บป่วย การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ธาริวรรณ เทียมเมฆ. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสันโดษของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีรวรรณ ธีระพงษ์. (2549). *ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และผลเนื่องต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นภวรรณ พลพินิจ. (2547). *ผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม โรงพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- นัยนา รัตนมาศทิพย์. (2531). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของรอเจอร์ที่มีต่อ การลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งเพศหญิงในช่วงการรับรังสีรักษา. วิทยานิพนธ์ ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปัฐมา หมวดจันทร. (2547). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มศิลปบำบัดที่มีต่อการยอมรับ ตนเองของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้ คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ผกาพันธ์ สารพัตร. (2547). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ต่อการเผชิญความเครียดในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลังการผ่าตัด. วิทยานิพนธ์ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย รามคำแหง.
- พจณี รอดจินดา. (2541). ผลของการปรึกษาที่มีต่อความวิตกกังวลและภาวะความซึมเศร้าใน ผู้ป่วยผ่าตัดมะเร็งเต้านม. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา การให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- พรจิตร ธนจิตศิริพงศ์. (2543). ผลของการใช้ศิลปบำบัดร่วมกับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎี พิจารณาเหตุผลและอารมณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พรพรรณ ศรีธัญญรัตน์. (2539). ผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสต่อการลดความวิตกกังวล เกี่ยวกับความตายในผู้ป่วยโรคมะเร็ง. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชา จิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรพรหม รุจีไพโรจน์. (2550). ความสัมพันธ์ระหว่างความผาสุกทางจิตวิญญาณ การสนับสนุน ทางสังคม การรับรู้ความรุนแรงของการเจ็บป่วย กับพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการ พยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). พุทธธรรม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พัฒนพงษ์ นาวีเจริญ (2552). ก้อนในเต้านม (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : อมรินทร์สุขภาพ.
- พุทธทาสภิกขุ. (2548). แก่นพุทธศาสน์ (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.
- พุทธทาสภิกขุ. (2546). ปฏิจจสมุปปาทจากพระโอบุษฐ์ (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.
- พุทธทาสภิกขุ. (2549). อิทํปัจจยตา. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.

- เพริศพรรณ แดนศิลป์. (2550). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภาวดี กำภู ณ อยุธยา. (2550). ผลของโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กอายุ 9-11 ปี. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา พัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภูมรินทร์ มาลารัตน์. (2550). คุณภาพชีวิตและภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลังได้รับการผ่าตัดในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มุทิตา คงปิ่น. (2551). ผลของการปฏิบัติธรรมต่อสุขภาวะทางจิตของผู้เข้าร่วมหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ยุวดี เมืองไทย. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัตนา ชัยอินทร์. (2553). การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับผลของกลุ่มช่วยเหลือตนเองในผู้ป่วยมะเร็ง. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วินทร์ เลียววาริณ. (2552). มังกรเซน หนังสือเซนสามัญประจำบ้าน. กรุงเทพฯ : บริษัท 113 จำกัด.
- วิยะดา แซ่ตั้ง. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริพร สวয়พริ้ง. (2551). ผลของโปรแกรมจิตบำบัดประคับประคองต่อภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะลุกลามที่ได้รับเคมีบำบัด. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สถาบันมะเร็งแห่งชาติ. (ไม่ระบุปีที่พิมพ์). *ความรู้โรคมะเร็ง*. ค้นมาเมื่อ 5 กันยายน 2554, จาก <http://www.nci.go.th/Knowledge/index.html>
- สมาคมรังสีรักษาและมะเร็งวิทยาแห่งประเทศไทย. (2553). *เคมีบำบัด*. ค้นมาเมื่อ 5 กันยายน 2554, จาก <http://thastro.org/pages/ct>
- สมาคมรังสีรักษาและมะเร็งวิทยาแห่งประเทศไทย. (2553). *ผลข้างเคียงจากรังสี*. ค้นมาเมื่อ 5 กันยายน 2554, จาก <http://thastro.org/pages/comp>
- สหรัฐ เจตมโนรมย์. (2548). รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ ศูนย์บริการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สหะโรจน์ กิตติมหาเจริญ. (2545). *แนวคิดเรื่องปัญญาในอรรถกถาชาดก*. วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาวรรณคดีเปรียบเทียบ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพแห่งชาติ. (2553). *มะเร็งเต้านมแข็งโค้งปากมดลูก*. แหล่งที่มา <http://www.thaihealth.or.th/node/16865>
- สิริกาญจน์ สง่า. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิริณัฐ สีนววรรณกุล. (2551). *ประสบการณ์ความทุกข์ของผู้หญิงที่ป่วยเป็นมะเร็งและถูกตัดเต้านม : แนวคิดสตรีนิยมสายสังคมนิยม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุกรี เทพชาติ. (2541). *การวิเคราะห์แนวคิดทางการสอนของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) เพื่อพัฒนาปัญญาตามหลักพุทธศาสนา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุนีย์ สุทธิวีระขจร. (2547). *เปรียบเทียบผลของสัมผัสบำบัดกับดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลก่อนผ่าตัดของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุภาณี คลังฤทธิ์. (2544). *ผลของการให้ข้อมูลเตรียมความพร้อมต่อการปรับตัวของผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งเต้านม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- สุภาพร ประดับสมุทร. (2552). *การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ*.
 วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย.
- สุภาวดี ดิสโร. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ต่อความสามารถ
 ในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสริช โพธิแก้ว. (2552). *กระแสน้ำแห่งชีวิต 60 ปี โสริช โพธิแก้ว*. กรุงเทพฯ : พิมพ์สวย.
- โสริช โพธิแก้ว. (2553). *การสังเคราะห์หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษา
 เพื่อการพัฒนา รักษา และเยียวยาชีวิตและจิตใจ : แนวคิด แนวทาง ประสบการณ์ งานวิจัย*.
 เอกสารอัดสำเนา.
- โสริช โพธิแก้ว. (2536). *จิตวิทยาตะวันออกกับความมั่งคั่งของมนุษย์*. เอกสารอัดสำเนา.
- โสริช โพธิแก้ว. (2553). *จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม*. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- โสริช โพธิแก้ว. (2553). *รำพึงข้างบึงบัว : สู่ความงดงามและสันติสุขด้วยปัญญาและสมาธิ*
 แหล่งที่มา [http://www.facebook.com/?ref=cue#!/profile.php?id=100001193052656
 &sk=notes](http://www.facebook.com/?ref=cue#!/profile.php?id=100001193052656&sk=notes)
- อัญชลี แสงพรหม. (2548). *ความหวังกังวลที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยของผู้เป็นมะเร็งเต้านม*.
 วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิต
 วิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เอมอร กฤษณะรังสรรค์. (2537). *ผลของการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขาต่อความรับผิดชอบ
 ในหน้าที่ของนักศึกษาวิชาชีพครูสถาบันราชภัฏ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎี
 บัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- SiamHealth. (ไม่ระบุปีที่พิมพ์). *มะเร็งเต้านม*. ค้นมาเมื่อ 14 กันยายน 2554, จาก
http://www.siamhealth.net/public_html/Disease/cancer/breast/breastcancer.htm

ภาษาอังกฤษ

- Blinn, L. M. (1987). Phototherapeutic intervention to improve self-concept and prevent repeat pregnancies among adolescents. *Family Relations*, 36, 252-257.
- Chaichantipyuth, P. & Tuicomepee, A. (2012, March). *The effect of Buddhist-Ecotherapy group on connectedness to nature and PAÑÑĀ in interconnectedness of undergraduate students*. Paper presented at 1st ASEAN Plus Three Graduate Research Congress (AGRC), Chiang Mai, Thailand.
- Frith, H. & Harcourt, D. (2007). Using photographs to capture women's experiences of chemotherapy: Reflecting on the method. *Qualitative Health Research*, 17, 1340-1350.
- Glover-Graf, N. M., & Miller, E. (2006). The use of phototherapy in group treatment for persons who are chemically dependent. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 4, 166-181.
- Lusebrink, V.B., & Alto, P. (2004). Art therapy and the brain: An Attempt to understand the underlying processes of art expression in therapy. *Art therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 21, 125-135.
- Weiser, J. (2004). Phototherapy techniques in counseling and therapy: Using ordinary snapshots and photo-interactions to help clients heal their lives. *The Canadian Art Therapy Association Journal*, 2, 23-56.
- Weiser, J. (2009). Picturing phototherapy and therapeutic photography: Commentary on articles arising from the 2008 international conference in Finland. *European Journal of Psychotherapy and Counseling*, 11, 77-79.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). New York: Basic Books.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เอกสารรับรองคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

และใบประชาสัมพันธ์กับผู้สนใจเข้าร่วมการวิจัย

AF 01-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารสถาบัน 2 ชั้น 4 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์: 0-2218-8147 โทรสาร: 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 157/2554

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 110.2/54 : ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพ
เป็นสื่อต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความ
เปลี่ยนแปลงในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมระยะพักฟื้น

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวศุภิพร ปรมานูติ

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice
(ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม.....
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักตนประดิษฐ์)
ประธาน

ลงนาม.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 1 พฤศจิกายน 2554

วันหมดอายุ : 31 ตุลาคม 2555

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) แบบสอบถาม
- 5) ใบประชาสัมพันธ์



เลขที่โครงการวิจัย 110.2/54
วันที่รับรอง 01 พ.ย. 2554
วันหมดอายุ 31 ต.ค. 2555

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการคิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน หรือส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

โครงการ “เติมใจ”

ร่วมค้นหาคำตอบกับชีวิตใหม่ภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม

ร่วมเป็นส่วนหนึ่งกับประสบการณ์พิเศษ...

...ที่ท่านอาจไม่เคยสัมผัสที่ใดมาก่อนกับ โครงการ “เติมใจ”

สิทธิพิเศษ เฉพาะผู้เข้าร่วมโครงการ

- * โอกาสในการพบเพื่อนใหม่และกลุ่มสนับสนุน
- * รู้จักเพื่อนหลากหลายที่เดินเคียงข้างบนเส้นทางเดียวกัน
- * ได้เพิ่มความเข้มแข็งภายใน เพื่อการดำรงชีวิตอย่างเต็มที่ได้เต็มความสามารถ
- * ผ่านประสบการณ์พิเศษภายใต้กระบวนการปรึกษาแบบกลุ่ม โดยนักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญ
- * เข้าร่วมโครงการทำกิจกรรมเป็นเวลา 3 วัน 2 คืน
- * ไม่เสียค่าใช้จ่าย ฟรีตลอดโครงการ ♥♥♥

เชิญสมัคร เข้าร่วมเป็นอาสาสมัคร โครงการ “เติมใจ”

โดยท่านต้องเป็นแพทย์หญิง มีอายุระหว่าง 35-65 ปี

และเสร็จสิ้นการรักษาโรคมะเร็งเต้านมแล้ว ไม่ต่ำกว่า 6 เดือน

เข้าร่วมโครงการ วันที่ 27-29 มกราคม 2555 (ศ-ส-อา)

โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ

สนใจ เชิญรับข้อมูลได้ที่... นางสาวศุภสิน ปรมาภูทิ นิสิตปริญญาโทบัณฑิต

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สอบถามรายละเอียด : 087-324-1490

E-mail: nong_meaw7v@hotmail.com

หรือสอบถามข้อมูลที่ห้องอาสาสมัครเข็บบเต้านมเทียม



เลขที่โครงการวิจัย 110.2/54
วันที่รับรอง 01 พ.ย. 2554
วันหมดอายุ 31 ต.ค. 2555

ภาคผนวก ข
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ตารางที่ 11

แสดงข้อกระทงในแบบวัดปัญญาที่ได้รับการปรับข้อความให้มีความเหมาะสมกับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อกระทงจากแบบวัดปัญญาฉบับเดิม	ข้อกระทงที่ได้รับการปรับข้อความใหม่
1. ฉันปฏิบัติกับเจ้าหน้าที่ เช่น ยาม ภารโรง แม่บ้าน ด้วยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเอง	1. ฉันปฏิบัติกับเจ้าหน้าที่ เช่น ยาม พนักงานทำความสะอาด ด้วยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเอง
2. ฉันทำรายงานเพียงให้เสร็จๆ ทันท่วง	2. ฉันทำงานเพียงให้เสร็จๆ ทันท่วง
4. ฉันทุ่มเทกับการเรียนเหมือนกับที่พ่อแม่ส่งเสียให้เรียน	ตัดข้อกระทงออก
6. ฉันทำในส่วนของตนเองอย่างเต็มที่เพื่อไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน	6. ฉันทำหน้าที่ในส่วนของตนเองอย่างเต็มที่เพื่อไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน
9. ฉันโมโห เมื่อเพื่อนผิวดนที่ตกลงกัน	9. ฉันโมโห เมื่อผู้อื่นผิวดนที่ตกลงกัน
13. ฉันช่วยทำงานบ้าน แม้ไม่มีใครร้องขอ	13. ฉันช่วยงานส่วนรวม แม้ไม่มีใครร้องขอ
16. ฉันพูดไม่ระวังใจคน	16. ฉันพูดไม่ระวังจิตใจคน
18. ฉันแสดงความสนิทกับเพื่อนด้วยการใช้ภาษาหยาบคาย	18. ฉันแสดงความสนิทกับผู้อื่นด้วยการใช้ภาษาหยาบคาย
31. เมื่อสัมพันธภาพกับเพื่อนคนหนึ่งคนใดสะดุด ฉันเกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจใคร	31. เมื่อสัมพันธภาพกับเพื่อนคนหนึ่งคนใดสะดุดลง ฉันเกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจใคร
33. ฉันรับผิดชอบตนเองในการเรียน	33. ฉันรับผิดชอบตนเองในการงาน
34. ฉันไม่สบายใจที่พ่อแม่อายุมากขึ้นทุกวัน	34. ฉันไม่สบายใจที่ญาติผู้ใหญ่อายุมากขึ้นทุกวัน
37. ฉันเห็นว่าการลอกรายงานเพื่อน การลอกข้อสอบเป็นเรื่องไม่เสียหาย	37. ฉันเห็นว่าทุจริต เป็นเรื่องไม่เสียหาย
41. เมื่อตัดสินใจแล้ว ฉันก็ยังกังวลอยู่	41. แม้ตัดสินใจไปแล้ว ฉันก็ยังกังวลอยู่
53. ฉันไม่อ่อนข้อให้ความเห็นที่ไม่ตรงกับฉัน	ตัดข้อกระทงออก
54. ความผิดพลาดในชีวิต ทั่วไปแต่สิ่งไม่ดีให้กับฉัน	ตัดข้อกระทงออก
71. ฉันรู้สึกเป็นหน้าที่ของฉันที่จะช่วยประหยัดพลังงานในมหาวิทยาลัย	71. ฉันรู้สึกเป็นหน้าที่ของฉันที่จะช่วยประหยัดพลังงาน
72. เพื่อนมีส่วนช่วยให้ฉันก้าวหน้าในความรู้	ตัดข้อกระทงออก
รวม 17 ข้อ	รวม 17 ข้อ

ตารางที่ 12

แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อ (CITC) กับคะแนนรวมของรายข้อที่เหลือของแบบวัดในแต่ละด้าน และรวมในแต่ละมิติ และผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient) ของแบบวัดปัญญาฉบับ 70 ข้อ

ด้าน	ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	M	SD	CITC (ครั้งที่ 1)		ข้อที่ผ่านเกณฑ์	ข้อที่เลือกใช้ (40 ข้อ)	CITC (ครั้งที่ 2)	
						รายด้าน	รายมิติ			รายด้าน	รายมิติ
A1	41	เมื่อทำสิ่งใดให้ใครแล้ว ฉันไม่ได้นึกว่าต้องได้รับอะไรตอบแทน	+	3.75	1.228	.000	.116	-	-	-	-
	68	ฉันรู้สึกเป็นหน้าที่ของฉันที่จะช่วยประหยัดพลังงาน	+	3.92	1.248	.255	.258	✓	-	-	-
	50	ไม่ว่าจะเป็นการใช้น้ำ ไฟ ฉันไม่ละเลยที่จะใส่ใจดูแล	+	4.17	1.158	.242	.195	-	-	-	-
	66	เมื่อฉันไม่พอใจใคร ฉันอยากให้คนๆ นั้นหายไปจากชีวิต	-	4.25	.890	.304	.410	✓	✓	.445	.440
	70	ฉันไม่เชื่อว่าความเห็นแก่ตัวของคนหนึ่งคน จะส่งผลกระทบต่อสังคมได้	-	3.86	1.378	.519	.430	✓	✓	.518	.262
	56	ฉันรู้สึกว่าข่าวน้ำท่วม หรือพายุ หรือไฟไหม้ เป็นเรื่องไกลตัว	-	3.98	1.039	.430	.497	✓	✓	.602	.395
	21	ผู้คนรอบตัวเป็นแหล่งความรู้สำหรับฉัน	+	3.67	.933	-	.078	-	-	-	-
						.007					
	37	นอกจากครอบครัวของฉัน ฉันเชื่อว่าไม่มีใครหวังดีกับฉันจริง	-	3.51	1.306	.142	.158	-	-	-	-
	34	เมื่อเผชิญความรู้สึกล้มใจ ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครฟังได้เลย	-	3.59	1.186	.065	.094	-	-	-	-
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้าน A1 (จำนวน 3 ข้อ) = .687											

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ด้าน	ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	M	SD	CITC (ครั้งที่ 1)		ข้อที่ผ่านเกณฑ์	ข้อที่เลือกใช้ (40 ข้อ)	CITC (ครั้งที่ 2)	
						รายด้าน	รายมิติ			รายด้าน	รายมิติ
	57	เพื่อนช่วยให้ฉันได้เรียนรู้ชีวิต	+	3.32	1.090	.116	.172	-	-	-	-
	59	ฉันนำคำสอนจากครอบครัวมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต	+	4.05	.974	.291	.161	✓	✓	.440	.221
	28	ฉันนึกขอบคุณสิ่งต่างๆ ในโลก ที่สร้างฉันขึ้นมา	+	3.81	.800	.293	.153	✓	✓	.381	.060
	60	ฉันไม่เคยลืมผู้ที่อุปการะเลี้ยงดูฉัน	+	4.68	.618	.389	.392	✓	✓	.524	.381
A2	67	ฉันไม่ค่อยได้นึกถึงบุญคุณพ่อแม่และผู้เลี้ยงดู	-	2.54	1.931	.002	-	-	-	-	-
	24	ฉันดูแลพ่อแม่	+	4.19	1.029	.297	.158	✓	✓	.410	.146
	1	ฉันปฏิบัติกับเจ้าหน้าที่ เช่น ยาม พนักงานทำความสะอาด ด้วยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเอง	+	3.67	.912	-	.036	-	-	-	-
	46	ฉันระลึกถึงคำสอนของครูบาอาจารย์	+	4.16	.846	.495	.361	✓	✓	.631	.279
	27	ฉันรู้สึกรำคาญที่ต้องมีคนคอยให้คำแนะนำ	-	3.67	.898	.070	.249	-	-	-	-
	4	ฉันไม่ชอบฟังความทุกข์ของใคร	-	3.56	.959	.444	.510	✓	-	-	-
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้าน A2 (จำนวน 5 ข้อ) = .705											

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ด้าน	ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	M	SD	CITC (ครั้งที่ 1)		ข้อที่ผ่านเกณฑ์	ข้อที่เลือกใช้ (40 ข้อ)	CITC (ครั้งที่ 2)	
						รายด้าน	รายมิติ			รายด้าน	รายมิติ
	5	ฉันทำหน้าที่ในส่วนของตนเองอย่างเต็มที่เพื่อไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน	+	4.43	.689	.134	.180	-	-	-	-
	12	ฉันช่วยงานส่วนรวม แม้ไม่มีใครร้องขอ	+	3.58	.814	.129	.203	-	-	-	-
A3	32	ฉันรับผิดชอบตนเองในการงาน	+	4.35	.864	.439	.432	✓	✓	.464	.542
	20	เมื่อฉันคุยเสียงดัง ฉันไม่คิดว่าจะมีผลกระทบต่อใคร	-	4.19	.940	.582	.403	✓	✓	.692	.487
	2	ฉันทำงานเพียงให้เสร็จๆ ทันท่วง	-	3.66	1.228	.235	.295	-	-	-	-
	22	ไม่ใช่เรื่องเสียหาย ที่ฉันจะสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า	-	4.30	1.145	.495	.283	✓	✓	.608	.388
	65	เมื่อฉันทำเสียงดัง ก็ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน	-	4.25	.924	.598	.382	✓	✓	.660	.455
	36	ฉันเห็นว่าการทุจริต เป็นเรื่องไม่เสียหาย	-	4.36	1.264	.478	.369	✓	✓	.510	.404

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ด้าน	ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	M	SD	CITC (ครั้งที่ 1)		ข้อที่ผ่านเกณฑ์	ข้อที่เลือกใช้ (40 ข้อ)	CITC (ครั้งที่ 2)	
						รายด้าน	รายมิติ			รายด้าน	รายมิติ
A3 (ต่อ)	17	ฉันแสดงความสนิทกับผู้อื่นด้วยการใช้ภาษาหยาบคาย	-	4.75	.657	.370	.304	✓	✓	.438	.376
	23	ฉันใช้ประโยชน์ไม่เต็มที่กับของที่ฉันซื้อ	-	3.24	1.027	.142	.186	-	-	-	-
	14	สำหรับตัวฉันแล้ว โฆษณาสินค้าใหม่ๆ ดึงดูดใจให้ฉันต้องซื้อ	-	4.03	1.004	.325	.244	✓	✓	.263	.261
	15	ฉันพูดไม่ระวังจิตใจคน	-	4.06	1.045	.211	.336	-	-	-	-
	25	เมื่อฉันโกรธ ฉันมีสิทธิที่จะโกรธ	-	2.94	1.030	.192	.298	-	-	-	-
	54	ฉันควบคุมการใช้จ่ายของตัวเองไม่ได้	-	3.73	1.149	.294	.288	✓	-	-	-
	52	จากประสบการณ์ที่ผ่านมาของฉัน ฉันไม่มั่นใจว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว”	-	3.34	1.418	.009	.147	-	-	-	-
	6	เมื่อฉันประสบปัญหา ฉันเลือกไปสังสรรค์กับเพื่อนๆ เพื่อให้ลืมปัญหา	-	3.79	1.124	.477	.368	✓	✓	.550	.493
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้าน A3 (จำนวน 8 ข้อ) = .802											
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของมิติ A (จำนวน 16 ข้อ) = .748											

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ด้าน	ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	M	SD	CITC (ครั้งที่ 1)		ข้อที่ผ่านเกณฑ์	ข้อที่เลือกใช้ (40 ข้อ)	CITC (ครั้งที่ 2)	
						รายด้าน	รายมิติ			รายด้าน	รายมิติ
B1	7	ฉันน้อยใจในโชคชะตา	-	3.93	1.237	.543	.568	✓	✓	.551	.567
	64	เมื่อฉันเปรียบเทียบชีวิตของฉันกับคนรอบข้าง ฉันไม่พอใจชีวิตของฉัน	-	4.16	.836	.458	.490	✓	✓	.424	.487
	10	เหตุการณ์ในอดีตรบกวนใจฉัน	-	3.66	.958	.531	.549	✓	✓	.552	.566
	69	ฉันรู้สึกว่ “ทำไมชีวิตฉันเป็นอย่างนี้”	-	3.71	1.313	.372	.374	✓	✓	.406	.374
	62	ฉันรู้สึกกลัวความไม่แน่นอนของชีวิต	-	3.27	1.195	.332	.378	✓	-	-	-
	61	เวลาฉันช่วยใครแล้ว ฉันหวังว่าอย่างน้อยเขาก็ควรขอบคุณฉัน	-	3.45	1.159	.320	.295	✓	-	-	-
	44	ผู้อื่นควรให้อภัยแก่ฉัน ในสิ่งที่ฉันทำไม่ดี	-	3.46	.997	.472	.535	✓	✓	.486	.544
	9	ฉันผิดหวังเมื่อฉันไม่ได้ในสิ่งที่ฉันควรได้	-	3.46	1.000	.558	.530	✓	✓	.535	.541
	3	เมื่อกิจวัตรประจำวันไม่เป็นอย่างที่เคยเป็น ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจ	-	2.75	1.062	.325	.334	✓	-	-	-
38	เมื่อดีกับใคร ฉันหวังว่าฉันต้องได้รับการดีตอบ	-	3.26	1.204	.363	.446	✓	✓	.329	.420	

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ด้าน	ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	M	SD	CITC (ครั้งที่ 1)		ข้อที่ผ่านเกณฑ์	ข้อที่เลือกใช้ (40 ข้อ)	CITC (ครั้งที่ 2)	
						รายด้าน	รายมิติ			รายด้าน	รายมิติ
	35	ฉันอยากให้คนที่ฉันรักตามใจฉัน	-	3.00	1.063	.355	.357	✓	-	-	-
	33	ฉันไม่สบายใจที่ญาติผู้ใหญ่อายุมากขึ้นทุกวัน	-	3.64	1.149	.345	.315	✓	-	-	-
	45	ฉันไม่พอใจเมื่อคนที่ฉันรักให้ความสนใจฉันน้อยลง	-	3.14	.998	.503	.556	✓	✓	.495	.535
	19	กับคนที่ฉันรู้สึกว่าจะทำร้ายฉัน ฉันจะไม่ให้อภัย	-	3.75	1.104	.521	.485	✓	✓	.494	.461
B1	8	ฉันโมโห เมื่อผู้อื่นผิวดนที่ตกลงกัน	-	2.97	1.122	.502	.450	✓	✓	.549	.491
(ต่อ)	31	ฉันไม่พอใจ เมื่อผู้อื่นบอกข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดของฉัน	-	3.79	.883	.543	.629	✓	✓	.590	.668
	39	ฉันคิดว่าคนรวย ไม่ต้องเจอปัญหาในชีวิต	-	3.85	1.184	.207	.301	-	-	-	-
	42	ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อคนรอบข้างไม่เป็นไปตามที่ฉันต้องการ	-	3.42	1.079	.477	.499	✓	✓	.397	.465
	58	ฉันไม่ได้รับความยุติธรรม	-	3.66	1.127	.225	.175	-	-	-	-
	13	ฉันน้อยใจพ่อแม่	-	4.46	.862	.310	.320	✓	-	-	-
	11	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายกับผู้คนที่พบเจอ	-	4.11	.723	.521	.520	✓	✓	.487	.492
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้าน B1 (จำนวน 13 ข้อ) = .831											

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ด้าน	ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	M	SD	CITC (ครั้งที่ 1)		ข้อที่ผ่านเกณฑ์	ข้อที่เลือกใช้ (40 ข้อ)	CITC (ครั้งที่ 2)	
						รายด้าน	รายมิติ			รายด้าน	รายมิติ
	51	ฉันมักครุ่นคิดกับเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว	-	3.49	1.079	.429	.497	✓	✓	.462	.508
	43	ฉันเป็นคนขี้กังวล	-	3.06	1.190	.581	.578	✓	✓	.611	.608
	16	ฉันกังวลถึงเหตุการณ์ร้ายในอนาคต	-	3.65	1.164	.427	.413	✓	✓	.424	.414
B2	40	แม้ตัดสินใจไปแล้ว ฉันก็ยังกังวลอยู่	-	3.13	.992	.518	.560	✓	✓	.577	.613
	29	ฉันไม่รู้ว่าฉันจะช่วยแก้ปัญหาโลกร้อนได้อย่างไร	-	3.59	1.122	.339	.352	✓	-	-	-
	26	ความเปลี่ยนแปลงในชีวิตทำให้ฉันท้อแท้	-	3.73	.826	.609	.566	✓	✓	.625	.590
	49	อุปสรรคทำให้ฉันท้อแท้	-	3.79	1.080	.535	.559	✓	✓	.566	.611
	63	ฉันเสียกำลังใจ เมื่อผู้อื่นบอกถึงสิ่งที่ฉันควรปรับปรุง	-	3.73	.893	.652	.621	✓	✓	.662	.651

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ด้าน	ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	M	SD	CITC (ครั้งที่ 1)		ข้อที่ผ่านเกณฑ์	ข้อที่เลือกใช้ (40 ข้อ)	CITC (ครั้งที่ 2)	
						รายด้าน	รายมิติ			รายด้าน	รายมิติ
	30	เมื่อสัมพันธภาพกับคนหนึ่งคนใดสะดุดลง ฉันเกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจใคร	-	3.55	.918	.373	.453	✓	✓	.272	.371
	47	กับคนที่คัดค้านฉัน ฉันตอบโต้อย่างไม่ยอมแพ้	-	3.78	1.012	.541	.548	✓	✓	.518	.519
B2	55	ฉันพยายามเปลี่ยนแปลงผู้คนที่ให้ตีตามที่ฉันคาดหวัง	-	3.48	1.112	.384	.403	✓	✓	.279	.375
(ต่อ)	48	เมื่อเจอคนเจ้าอารมณ์ ฉันจะแสดงอารมณ์โต้ตอบ	-	3.99	.936	.613	.618	✓	✓	.602	.587
	53	เมื่อเจอคนที่ความคิดเห็นต่างจากฉัน ฉันไม่ยอมข้องเกี่ยวด้วย	-	3.35	1.065	.312	.288	✓	-	-	-
	18	ฉันยากที่จะกล่าวคำขอโทษกับใคร	-	4.02	1.115	.323	.332	✓	-	-	-
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้าน B2 (จำนวน 11 ข้อ) = .829											
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของมิติ B (จำนวน 24 ข้อ) = .906											
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของทั้งฉบับ (จำนวน 40 ข้อ) = .893											

ภาคผนวก ค

1. แบบวัดปัญญา ชุดเอ (ก่อนทดลอง)
2. แบบวัดปัญญา ชุดบี (หลังทดลอง)

แบบสำรวจตนเอง

ขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่งที่ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่าเพื่อตอบแบบสำรวจฉบับนี้ ความร่วมมือที่ท่านให้ในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์และมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการพัฒนาการศึกษา ตลอดจนเป็นประโยชน์ต่อการสร้างและพัฒนาองค์ความรู้เชิงวิชาการ

แบบสำรวจฉบับนี้เป็นแบบสำรวจตนเองเพื่อการศึกษาและพัฒนาทางวิชาการ มีข้อความทั้งหมด 40 ข้อ ผู้วิจัยใคร่ขอความกรุณาท่านโปรดตอบแบบสำรวจแต่ละข้อโดยทำเครื่องหมายกากบาท (X) ตรงคำตอบที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

คำตอบที่ท่านเลือกตอบแต่ละข้อไม่มีถูกหรือผิด ขอท่านโปรดเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว และขอความกรุณาให้ท่านตอบให้ครบทุกข้อ

ผู้วิจัยจะไม่เผยแพร่ข้อมูลที่ท่านตอบ และจะรักษาคำตอบไว้เป็นความลับ โดยข้อมูลจะนำไปวิเคราะห์เป็นภาพรวม และจะนำไปใช้ประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

ศุสิทธิ์ ปรมาภุติ (ผู้วิจัย)

นิสิตมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อมูลผู้ตอบแบบสำรวจ

อายุ.....ปี สถานภาพ โสด สมรส อื่นๆ..... อาชีพ.....ระดับการศึกษา ต่ำกว่าปริญญาตรี / อนุปริญญา ปริญญาตรี / เทียบเท่า สูงกว่าปริญญาตรี เป็นมะเร็งที่รักษาแล้วมานาน.....ปี.....เดือน

โปรดกาเครื่องหมาย X ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อ ที่	ข้อความ	ตรง น้อย ที่สุด (1)	ตรง น้อย (2)	ตรง ปาน กลาง (3)	ตรง มาก (4)	ตรง มาก ที่สุด (5)
1	ฉันรับผิดชอบตนเองในการทำงาน					
2	เมื่อฉันคุยเสียงดัง ฉันไม่คิดว่าจะมีผลกระทบต่อใคร					
3	ผู้อื่นควรให้อภัยแก่ฉัน ในสิ่งที่ฉันทำไม่ได้					
4	ฉันโมโห เมื่อผู้อื่นผิมนัดที่ตกลงกัน					
5	ฉันเสียกำลังใจ เมื่อผู้อื่นบอกถึงสิ่งที่ฉันควรปรับปรุง					
6	ฉันนี้ชอบคุณสิ่งต่างๆ ในโลก ที่สร้างฉันขึ้นมา					
7	ฉันไม่เชื่อว่าความเห็นแก่ตัวของคนหนึ่งคน จะส่งผล กระทบต่อสังคมได้					
8	เมื่อฉันทำเสียงดัง ก็ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน					
9	ฉันน้อยใจในโชคชะตา					
10	ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อคนรอบข้างไม่เป็นไปตามที่ฉันต้องการ					
11	กับคนที่ฉันรู้สึกว่าทำร้ายฉัน ฉันจะไม่ให้อภัย					
12	แม้ตัดสินใจไปแล้ว ฉันก็ยังกังวลอยู่					
13	กับคนที่คัดค้านฉัน ฉันตอบโต้อย่างไม่ยอมแพ้					
14	สำหรับตัวฉันแล้ว โฆษณาสินค้าใหม่ๆ ดึงดูดใจให้ฉัน ต้องซื้อ					
15	ความเปลี่ยนแปลงในชีวิตทำให้ฉันท้อแท้					
16	ฉันไม่เคยลืมนผู้ที่อุปการะเลี้ยงดูฉัน					
17	ฉันพยายามเปลี่ยนแปลงผู้คนให้ดีขึ้นตามที่ฉันคาดหวัง					
18	เมื่อฉันไม่พอใจใคร ฉันอยากให้คนๆ นั้นหายไปจากชีวิต					

ข้อ ที่	ข้อความ	ตรง น้อย ที่สุด (1)	ตรง น้อย (2)	ตรง ปาน กลาง (3)	ตรง มาก (4)	ตรง มาก ที่สุด (5)
19	ฉันระลึกถึงคำสอนของครูบาอาจารย์					
20	ฉันแสดงความสนิทกับผู้อื่นด้วยการใช้ภาษาหยาบคาย					
21	เหตุการณ์ในอดีตที่ตรึงใจฉัน					
22	ฉันผิดหวังเมื่อฉันไม่ได้ในสิ่งที่ฉันควรได้					
23	ฉันไม่พอใจ เมื่อผู้อื่นบอกข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดของฉัน					
24	ฉันกังวลถึงเหตุการณ์ร้ายในอนาคต					
25	ฉันรู้สึกว่าการขำขันที่วุ่น หรือพายุ หรือไฟไหม้ เป็นเรื่องไกลตัว					
26	ฉันนำคำสอนจากครอบครัวมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต					
27	ไม่ใช่เรื่องเสียหาย ที่ฉันจะสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า					
28	ฉันเป็นคนขี้กังวล					
29	ฉันดูแลพ่อแม่					
30	ฉันไม่พอใจเมื่อคนที่ฉันรักให้ความสนใจฉันน้อยลง					
31	เมื่อติดกับใคร ฉันหวังว่าฉันต้องได้รับการติดต่อ					
32	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายกับผู้ที่พบเจอ					
33	อุปสรรคทำให้ฉันท้อแท้					
34	ฉันมักครุ่นคิดกับเรื่องที่ผ่านมาแล้ว					
35	เมื่อสัมผัสสภาพกับคนหนึ่งคนใดสะดุดลง ฉันเกิด ความรู้สึกไม่ไว้วางใจใคร					
36	เมื่อฉันเปรียบเทียบชีวิตของฉันกับคนรอบข้าง ฉันไม่พอใจ ชีวิตของฉัน					
37	ฉันเห็นว่าการทุจริต เป็นเรื่องไม่เสียหาย					
38	เมื่อเจอคนเจ้าอารมณ์ ฉันจะแสดงอารมณ์ได้ตอบ					
39	ฉันรู้สึกว่า “ทำไมชีวิตฉันเป็นอย่างนี้”					
40	เมื่อฉันประสบปัญหา ฉันเลือกไปสังสรรค์กับเพื่อนๆ เพื่อให้ ลืมปัญหา					

แบบสำรวจตนเอง

ขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่งที่ได้กรุณาใช้เวลาอันมีค่าเพื่อตอบแบบสำรวจฉบับนี้ ความร่วมมือที่ท่านให้ในครั้งนี้เป็นประโยชน์และมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการพัฒนาการศึกษา ตลอดจนเป็นประโยชน์ต่อการสร้างและพัฒนาองค์ความรู้เชิงวิชาการ

แบบสำรวจฉบับนี้เป็นแบบสำรวจตนเองเพื่อการศึกษาและพัฒนาทางวิชาการ มีข้อความทั้งหมด 40 ข้อ ผู้วิจัยใคร่ขอความกรุณาท่านโปรดตอบแบบสำรวจแต่ละข้อโดยทำเครื่องหมายกากบาท (X) ตรงคำตอบที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

คำตอบที่ท่านเลือกตอบแต่ละข้อไม่มีถูกหรือผิด ขอท่านโปรดเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว และขอความกรุณาให้ท่านตอบให้ครบทุกข้อ

ผู้วิจัยจะไม่เผยแพร่ข้อมูลที่ท่านตอบ และจะรักษาคำตอบไว้เป็นความลับ โดยข้อมูลจะนำไปวิเคราะห์เป็นภาพรวม และจะนำไปใช้ประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

ศุสิทธิ์ ปรมาภุติ (ผู้วิจัย)

นิสิตมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อมูลผู้ตอบแบบสำรวจ

อายุ.....ปี สถานภาพ โสด สมรส อื่นๆ..... อาชีพ.....ระดับการศึกษา ต่ำกว่าปริญญาตรี / อนุปริญญา ปริญญาตรี / เทียบเท่า สูงกว่าปริญญาตรี เป็นมะเร็งที่รักษาแล้วมานาน.....ปี.....เดือน

โปรดกาเครื่องหมาย X ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อ ที่	ข้อความ	ตรง น้อย ที่สุด (1)	ตรง น้อย (2)	ตรง ปาน กลาง (3)	ตรง มาก (4)	ตรง มาก ที่สุด (5)
1	ฉันพยายามเปลี่ยนแปลงผู้คนให้ดีขึ้นตามที่ฉันคาดหวัง					
2	ฉันเสียกำลังใจ เมื่อผู้อื่นบอกถึงสิ่งที่ฉันควรปรับปรุง					
3	เมื่อฉันทำเสียงดัง ก็ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน					
4	ฉันไม่พอใจ เมื่อผู้อื่นบอกข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดของฉัน					
5	ฉันไม่เชื่อว่าความเห็นแก่ตัวของคนหนึ่งคน จะส่งผลกระทบต่อสังคมได้					
6	ฉันดูแลพ่อแม่					
7	ฉันผิดหวังเมื่อฉันไม่ได้ในสิ่งที่ฉันควรได้					
8	ผู้อื่นควรให้อภัยแก่ฉัน ในสิ่งที่ฉันทำไม่ดี					
9	ความเปลี่ยนแปลงในชีวิตทำให้ฉันท้อแท้					
10	แม้ตัดสินใจไปแล้ว ฉันก็ยังกังวลอยู่					
11	ฉันนึกขอบคุณสิ่งต่างๆ ในโลก ที่สร้างฉันขึ้นมา					
12	เมื่อฉันคุยเสียงดัง ฉันไม่คิดว่าจะมีผลกระทบต่อใคร					
13	เมื่อเจอคนเจ้าอารมณ์ ฉันจะแสดงอารมณ์ได้ตอบ					
14	ฉันกังวลถึงเหตุการณ์ร้ายในอนาคต					
15	ฉันมักครุ่นคิดกับเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว					
16	ฉันโมโห เมื่อผู้อื่นผินผันทักกลางกัน					
17	สำหรับตัวฉันแล้ว โฆษณาสินค้าใหม่ๆ ดึงดูดใจให้ฉันต้องซื้อ					
18	ไม่ใช่เรื่องเสียหาย ที่ฉันจะสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า					

ข้อ ที่	ข้อความ	ตรง น้อย ที่สุด (1)	ตรง น้อย (2)	ตรง ปาน กลาง (3)	ตรง มาก (4)	ตรง มาก ที่สุด (5)
19	เมื่อฉันเปรียบเทียบชีวิตของฉันกับคนรอบข้าง ฉันไม่พอใจ ชีวิตของฉัน					
20	เหตุการณ์ในอดีตตรบกวนใจฉัน					
21	ฉันไม่เคยลืมผู้ที่อุปการะเลี้ยงดูฉัน					
22	เมื่อฉันไม่พอใจใคร ฉันอยากให้คนๆ นั้นหายไปจากชีวิต					
23	ฉันเป็นคนขี้กังวล					
24	กับคนที่ฉันรู้สึกว่าจะทำร้ายฉัน ฉันจะไม่ให้อภัย					
25	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายกับผู้คนที่พบเจอ					
26	ฉันรู้สึกว่าข่าวน้ำท่วม หรือพายุ หรือไฟไหม้ เป็นเรื่องไกลตัว					
27	เมื่อดีกับใคร ฉันหวังว่าฉันต้องได้รับการดีตอบ					
28	อุปสรรคทำให้ฉันท้อแท้					
29	ฉันระลึกถึงคำสอนของครูบาอาจารย์					
30	เมื่อสัมพันธ์ภาพกับคนหนึ่งคนใดสะดุดลง ฉันเกิด ความรู้สึกไม่ไว้วางใจใคร					
31	ฉันเห็นว่าการทุจริต เป็นเรื่องไม่เสียหาย					
32	ฉันรู้สึกว่า “ทำไมชีวิตฉันเป็นอย่างนี้”					
33	กับคนที่คัดค้านฉัน ฉันตอบโต้อย่างไม่ยอมแพ้					
34	เมื่อฉันประสบปัญหา ฉันเลือกไปสังสรรค์กับเพื่อนๆ เพื่อให้ ลืมปัญหา					
35	ฉันรับผิดชอบตนเองในการทำงาน					
36	ฉันไม่พอใจเมื่อคนที่ฉันรักให้ความสนใจฉันน้อยลง					
37	ฉันแสดงความสนิทกับผู้อื่นด้วยการใช้ภาษาหยาบคาย					
38	ฉันน้อยใจในโชคชะตา					
39	ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อคนรอบข้างไม่เป็นไปตามที่ฉันต้องการ					
40	ฉันนำคำสอนจากครอบครัวมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต					

ภาคผนวก ง

แผนการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
ด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ

Session 1 “ใบหน้าของฉัน”

รายละเอียด/ขั้นตอน

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย แนะนำตนเอง และต้อนรับสมาชิก เพื่อให้เกิดบรรยากาศของความ เป็นกันเอง พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียด วัตถุประสงค์ และระยะเวลาในการดำเนินกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกให้เวลากับตนเอง โดยสงบนิ่งกับความรู้สึกในขณะปัจจุบันสักครู่ แล้วจึง “ขอให้นึกถึงใบหน้า que แสดงความรู้สึกในช่วงเวลานี้ แล้วจึงวาดภาพนั้นลงบน กระดาษที่วางอยู่ตรงหน้า”
3. สมาชิกนำเสนอ “ภาพใบหน้าของฉัน” ทีละคน โดยกลุ่มจะร่วมกันพูดคุยสำรวจประเด็นที่ เกี่ยวข้องกับภาพ และปัจจัยที่ทำให้เกิดภาพใบหน้าเหล่านั้น เช่น สิ่งที่ทำให้ฉันเกิดรอยยิ้ม สิ่งที่ทำให้ฉันหน้าบึ้งตึง เป็นต้น

เป้าหมาย

1. สมาชิกเริ่มเกิดปฏิสัมพันธ์กัน ผ่านบรรยากาศความประทับใจ ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง อบอุ่น ยอมรับ เข้าใจ ตลอดจนมีความเต็มใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกของตน
2. เป็นการเริ่มต้นการหันกลับมาองที่ใจ โดยสมาชิกจะเริ่มคุ้นเคยกับการสำรวจอารมณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตน

Session 2 “รู้จักฉัน รู้จักเธอ”

รายละเอียด/ขั้นตอน

ขั้น มอบหมายงาน

1. ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกรู้จักกันเพิ่มเติมผ่าน “รูปภาพ” โดยขอให้ทบทวนชีวิตที่ผ่านมา ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน แล้วจึงออกไปถ่ายภาพที่เป็นสัญลักษณ์ที่แทนตนเองได้ดีที่สุด เป็นภาพถ่ายที่สามารถเปรียบตนเองได้ตรงกับความจริงมากที่สุดเพียง 1 ใบ
2. สมาชิกถ่ายภาพมาส่งตามกำหนด แล้วจึงพิมพ์ภาพถ่ายลงบนกระดาษ เพื่อนำมา ประกอบการแนะนำตนเองให้สมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มได้รู้จัก

ขั้น การสนทนาในกลุ่มย่อย

1. กลุ่มร่วมสำรวจและทบทวนตนเองผ่านภาพถ่ายแต่ละใบ อาจเริ่มจากลักษณะภายนอก จนถึงประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง พร้อมเชื้อให้กลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กันผ่านการฟังอย่างใส่ใจ และซักถามเกี่ยวกับภาพถ่ายที่นำเสนอ ฯลฯ
2. กรณีพบเหตุการณ์ที่แสดงให้เห็นถึงการกระทำที่น่ายกย่อง นำเป็นแบบอย่าง ผู้นำกลุ่มนำเรื่องราวหรือการกระทำนั้นมาขยายให้เห็นถึงคุณค่า เชื้อให้เกิดความปลื้มปิติ ภาคภูมิใจ และมีกำลังใจในการทำความดีต่อไป
3. กรณีสมาชิกมีใจหทัยค้างคาใจ ผู้นำจะเชื้อให้เกิดการสำรวจตนเองเพิ่มด้วยท่าทีที่เป็นมิตร อบอุ่น ยอมรับ อ่อนโยน เพื่อติดตามไปจนพบความรอยแยกภายในใจที่เกิดขึ้นระหว่าง ความคาดหวังกับความจริง โดยเชื้อให้กลุ่มมองเห็นทุกข์ เกิดการพิจารณา ใคร่ครวญ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้เพื่อนที่มีประสบการณ์คล้ายคลึงได้มามีส่วนช่วยเหลือ สนับสนุน ให้คำแนะนำ กำลังใจ หรือแบ่งปันประสบการณ์ของตน ฯลฯ

เป้าหมาย

1. สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันเพิ่มขึ้น จากการแบ่งปันภาพที่ตนเองมองตนเอง แก่สมาชิกอื่นในกลุ่ม ซึ่งมักได้รับอิทธิพลจากสิ่งของ บุคคลหรือเหตุการณ์ที่มีความหมายในชีวิต
2. กลุ่มร่วมกันสำรวจ ช่วยเหลือ แบ่งปัน หรือแก้ไขประเด็นที่ยังค้างคาในใจของเพื่อนสมาชิก ตลอดจนเชื้อให้เกิดความภูมิใจ มุ่งมั่น และมีกำลังใจจากประเด็นที่นำไปสู่ความงอกงาม

Session 3 “เรื่องเล่าจากรูปภาพ”

รายละเอียด/ขั้นตอน

1. ผู้นำกลุ่มเตรียมรูปภาพธรรมชาติจำนวนหนึ่ง เช่น ภาพตะปูบนต้นไม้ ภาพใบไม้ถูกกัดกิน ภาพกิ่งกุหลาบแตกยอดอ่อน และภาพว่างเปล่าเพื่อให้สมาชิกเติมเต็มรูปภาพของตนเอง รวมทั้งสิ้น 14 ภาพ แล้วขอให้สมาชิกพิจารณารูปภาพทั้งหมด โดยกล่าวทำให้เกิดการเชื่อมโยงรูปภาพเข้ากับประสบการณ์ชีวิตของตน
2. กรณีเรื่องราวของสมาชิกมีแง่มุมสวยงาม เช่น การปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ ธรรมชาติ แวดล้อมหรือ เงื่อนไขชีวิตด้วยจิตใจที่อบอุ่น อ่อนโยน สอดคล้อง ไม่ยึดติดตนเอง ฯลฯ ผู้นำกลุ่มจะชวนให้เพื่อนสมาชิกได้ร่วมชื่นชมประสบการณ์พิเศษ เอื้อให้มองเห็น คุณลักษณะทางบวก ให้เกิดความอิมเมจ ปลื้มปิติ อกงามทางจิตใจ มีกำลังใจในการ ดำรงตนอย่างมีคุณภาพ และเป็นแบบอย่างแก่สมาชิกคนอื่นๆ ต่อไป
3. กรณีเรื่องราวของสมาชิกมีความหม่นหมองด้วยทุกข์ ผู้นำกลุ่มจะให้การฟังอย่างใส่ใจ เข้าใจ และยอมรับเพื่อเอื้อให้เกิดการสำรวจประเด็นนี้ชัดเจนยิ่งขึ้นจนกระทั่งพรอแยก ระหว่างความคาดหวังกับความจริง ตลอดจนเอื้อให้คลายจากความยึดมั่นและสามารถใช้ ชีวิตได้อย่างสอดคล้อง พร้อมชวนให้กลุ่มมีบทบาทช่วยเหลือ สนับสนุน ให้กำลังใจ แบ่งปัน เพื่อให้สมาชิกเกิดความอบอุ่นใจ และมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต

เป้าหมาย

1. สมาชิกสำรวจตนเองลึกซึ้งยิ่งขึ้น โดยเชื่อมโยงรูปภาพเข้ากับประสบการณ์ชีวิตที่มีเนื้อหา หรืออารมณ์คล้ายคลึงกัน จนเห็นลักษณะการดำรงชีวิตของตนเองผ่านรูปภาพธรรมชาติ เกิดการเปรียบเทียบระหว่างการดำรงอยู่ของตนกับการดำรงอยู่ของธรรมชาติในด้านต่างๆ เช่น การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ความไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค การอยู่กับความจริง ฯลฯ ซึ่งสมาชิกจะสัมผัสถึงกำลังใจจากธรรมชาติที่ก็ดำรงตนอยู่ในสิ่งแวดล้อมภายใต้กฎเกณฑ์ แห่งความจริงเดียวกัน เกิดกำลังใจ สามารถอยู่กับความจริงหรือเงื่อนไขชีวิตที่เป็นอยู่
2. เอื้อให้สมาชิกเกิดความอกงาม (Growth) หรือบรรเทาความทุกข์ (Counseling) โดยเน้น ที่มุมมองที่ด้านความเข้าใจในความสัมพันธ์เชื่อมโยงและความเปลี่ยนแปลง

Session 4 “รำพึงข้างบึงบัว”

รายละเอียด/ขั้นตอน

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอ่านบทความ “รำพึงข้างบึงบัว” (รอบแรก) โดย รศ.ดร.โสริช โภธิแก้ว แล้วจึงชวนให้กลุ่มพูดคุยกับถึงความประทับใจและใจความสำคัญของบทความ
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอ่านบทความ (รอบที่สอง) พร้อมพิจารณาประโยคหรือย่อหน้าที่ตนรู้สึกชอบ/โดนใจที่สุด แล้วจึงชวนให้พูดคุยถึงย่อหน้าหรือประโยคเหล่านั้น
3. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเชื่อมโยงประโยคที่รู้สึกชื่นชอบเข้ากับเหตุการณ์ในชีวิตของตน เช่น ประสบการณ์ในชีวิตที่ทำให้เราชื่นชอบย่อหน้านี้เป็นพิเศษ เป็นต้น
4. เอื้อให้เกิด Growth หรือ Counseling ตามกระบวนการกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธฯ

เป้าหมาย

1. สมาชิกพิจารณาเงื่อนไขในชีวิตที่อิงอาศัยกันเกิดขึ้น กล่าวคือ มองเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงของสรรพสิ่ง และมองเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ละเล็กที่ละน้อยที่เกิดขึ้นตลอดเวลา จนคลายจากความปรารถนา ความต้องการ ความอยากครอบครองในจิตใจของตน
2. สมาชิกมองเห็นวิถีชีวิตของตนเปรียบเทียบกับวิถีชีวิตของธรรมชาติ เข้าใจว่าการดำรงชีวิตตามความยึดมั่นหรือความต้องการของตน มีความเปราะบางที่จะทำให้เกิดความทุกข์หม่นหมองหรือไม่สมปรารถนาได้ทุกเมื่อ และเมื่อใดก็ตามที่ใจเกิดเป็นทุกข์ก็จะนำความเดือดร้อนมาสู่ทั้งตนเองและสิ่งรอบข้างอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งแตกต่างจากวิถีธรรมชาติที่ปราศจากความต้องการให้เป็นไปดังใจตน จึงอิงอาศัยกันได้อย่างเกื้อกูล สมดุล และสงบสุข

Session 5 “ภาพใหม่ในชีวิต”

รายละเอียด/ขั้นตอน

1. สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนสิ่งที่ตนเรียนรู้จากการแบ่งปันประสบการณ์ การนึกคิด ใคร่ครวญ รวมถึงประสบการณ์การเรียนรู้อื่นๆ ที่เกิดขึ้นตลอดเวลาที่อยู่ร่วมกันในกลุ่ม โดยมุ่งเน้นที่ความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์เชื่อมโยง และความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง
2. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกใช้เวลาสงบนิ่งสักครู่ เพื่อร่วมกันสร้างสรรค์ “ภาพใหม่ในชีวิต” ของแต่ละคน มีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้ชีวิตที่มีอยู่ในทุกวัน อย่างมีคุณค่า สอดคล้อง กลืนกลืน และเป็นปกติสุข โดยวาดสัญลักษณ์ที่สื่อถึงภาพใหม่ในชีวิตลงบนกระดาษที่จัดเตรียมไว้
3. สมาชิกร่วมกันแบ่งปันรูปภาพและความหมายพิเศษแก่สมาชิกกลุ่มคนอื่น
4. ผู้นำกลุ่มนำรูปภาพของสมาชิกมาขยาย และเน้นย้ำให้เกิดการกระทำในปัจจุบัน

เป้าหมาย

1. เชื่อมโยงการเรียนรู้เชิงความคิดสู่การกระทำที่เป็นรูปธรรม
2. เอื้อให้เกิดการตั้งเป้าหมายชีวิตที่สอดคล้องกับการเรียนรู้ในกลุ่ม ซึ่งได้รับอิทธิพลจากฐานความเข้าใจในด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงและด้านความเปลี่ยนแปลง

Session 6 “สรุปการเรียนรู้”

รายละเอียด/ขั้นตอน

ชั้นมอบหมายงาน

1. ผู้นำกลุ่มจึงชวนให้สมาชิกร่วมกันสรรค์สร้างช่วงเวลาสุดท้ายระหว่างกันในกลุ่มให้ดังงาม โดยขอให้ระลึกถึงสิ่งที่มีความหมายหรือกระแสการเรียนรู้ที่ได้รับจากกันในช่วงที่ผ่านมา
2. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกถ่ายภาพจำนวน 3 ใบ เพื่อเป็นตัวแทนของประสบการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นในจากกระบวนการกลุ่ม

ขั้นการสนทนาในกลุ่มย่อย

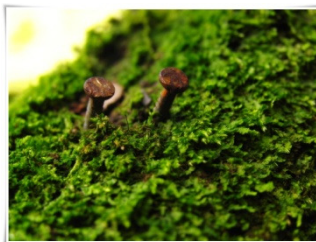
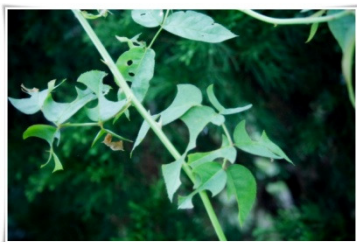
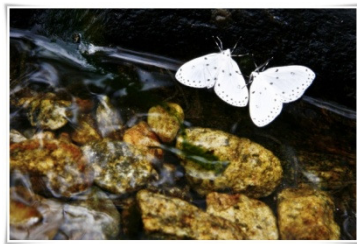
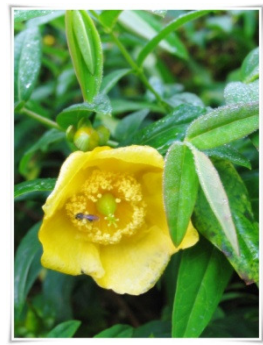
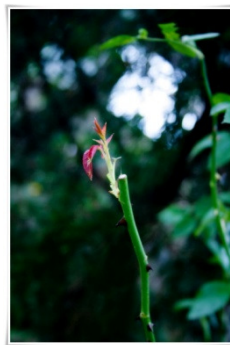
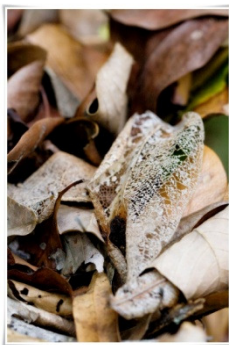
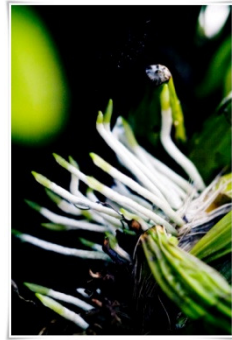
1. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพูดถึงรูปภาพและกระแสการเรียนรู้ของตนจากกระบวนการกลุ่ม โดยให้เพื่อนสมาชิกร่วมรับรู้ ใส่ใจฟังประสบการณ์ภายในที่มีความหมายของกันและกัน
2. ช่วงสุดท้ายของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกได้มอบของขวัญต่อกัน เป็นของขวัญชิ้นเล็กๆ ที่สัมผัสได้ด้วยหัวใจ เป็นโอกาสที่สมาชิกจะได้กล่าวถ้อยคำที่มีความหมายพิเศษจากใจหนึ่งไปสู่อีกใจหนึ่ง เป็นความประทับใจที่ได้พบเห็นผ่านการปฏิสัมพันธ์ ให้กำลังใจกัน หรือการถ่ายทอดเรื่องราวของตนเอง เพื่อให้สมาชิกได้แสดง ความขอบคุณ ต่อการแบ่งปันสิ่งที่ได้เรียนรู้หรือเป็นประโยชน์ แรงบันดาลใจ หรือพลังใจที่ได้รับจากการร่วมฟังเรื่องราวของกัน ซึ่งเป็นความประทับใจที่ปรารถนาให้เจ้าตัวได้รับรู้ เพื่อเป็นกำลังใจในการฟันฝ่าอุปสรรค และเปิดโอกาสให้สมาชิกกล่าวขอโทษสิ่งๆ ที่ตนเองอาจโดยตั้งใจหรือไม่ได้ตั้งใจล่วงเกินหรือรุกรานเพื่อนสมาชิกในช่วงเวลาที่อยู่ร่วมกันมา

เป้าหมาย

1. สมาชิกกลับกรองประสบการณ์ทางจิตใจที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการเข้าร่วมกลุ่มออกมา เป็นเชิงรูปธรรม คือ ภาพถ่าย อันจะช่วยในการระลึกเนื้อหา/ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มได้ละเอียดลึกซึ้งยิ่งขึ้น
2. สมาชิกมีโอกาสนำเสนอและรับฟังประสบการณ์ โดยมีกันและกันเป็นส่วนสำคัญของการเรียนรู้ในกลุ่ม ทำให้เกิดความภูมิใจ อิ่มเอิบ ปลื้มปิติ และได้รับพลังใจเพื่อดำรงชีวิตที่มีอยู่อย่างเต็มที่และเข้มแข็ง ตลอดจนก่อให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่แน่นแฟ้นระหว่างสมาชิกกลุ่ม

ภาคผนวก จ

รูปภาพธรรมชาติที่ใช้ในกระบวนการกลุ่ม
(ช่วงที่ 3: เรืองเล่าจากรูปภาพ)



ภาพที่ 11 รูปภาพธรรมชาติที่นำมาใช้ในกระบวนการกลุ่ม (ช่วงที่ 3: เรืองเล่าจากรูปภาพ)

ภาคผนวก จ
บทความที่ใช้ในกระบวนการกลุ่ม
(ช่วงที่ 4: จำพึงข้างบึงบัว)

รำพึงข้างบึงบัว : สู่อุโมงค์ความงามและสันติสุขด้วยปัญญาและสมาธิ

รศ. ดร. ไสริศ โปธิแก้ว

ฉันนั่งนิ่งๆ อย่างสงบอยู่ข้างบึงน้ำเล็กๆ บรรยากาศรอบๆ ตัว เงียบสงบอ่อนโยนด้วยบรรยากาศในยามเย็น ต้นไม้ใหญ่ ๆ ริมบึงด้านหน้าทาบทาด้วยแสงทองแห่งดวงตะวันยามเย็นดูนุ่มนวล เมื่อลมพัดเบา ๆ กิ่งไม้ทั้งกิ่งก็เคลื่อนไหวรับรู้การสัมผัสของสายลมอย่างอ่อนโยน นกตัวเล็ก ๆ กระโดดไปตามกิ่งไม้ใบบัง ส่งเสียงร้องไพเราะเหมือนดังจะทักทายกับสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวด้วยความชื่นชมยินดี

ผีเสื้อตัวน้อย ๆ หลากสี ค่ำบ้าง เหลืองบ้าง ขาวบ้าง ลาย ๆ บ้าง บินโฉบฉิวไปตามดอกบัวสีขาวนวลกลางสระ ต้นไม้ด้านหน้ายืนอยู่อย่างแข็งแรง ประกอบไปด้วยกอกกล้วยไม้สีม่วงเข้มแซมขาว ต้นไม้ใหญ่นั้นรายล้อมด้วยต้นโกสนหลากสี บ้างก็ม่วงเข้มปนแดง บ้างก็เหลืองสดใสปนเขียว บ้างก็ใบโตๆ สีเหลืองอร่าม อิงแอบอ่อนโยนอยู่กับดอกสีชมพูอ่อนของต้นไม้เตี้ย ๆ ข้างบึงน้ำ ต้นไม้บางชนิดให้ดอกสีส้มเข้มขอบเหลือง ต้นไม้ ใบไม้ และดอกไม้รวมอยู่ด้วยกันอย่างเอื้อเฟื้อในสายตาที่มองเห็น

ริมขอบน้ำ สายน้ำกระเพื่อมไหว และระลอกคลื่นกระทบตลิ่งดังอ่อนโยน ความกระเพื่อมนั้นเกิดจากการไหวตัวของเต่าตัวดำๆ แหวกว่ายไปเล่นน้ำอย่างเบิกบาน ผุ่งปลาน้อยก็แหวกว่ายเคลื่อนไหวซบเมลิ็ดข่าวสวยที่เด็กน้อยน่ารักโปรยปรายให้จากมือเด็ก ๆ น่ารัก เมื่อลมพัดโชยขึ้นผ่านมา ผิวน้ำก็ระลอกพลิวไหว กระเพื่อมเป็นลูกคลื่นน้อย ๆ ไล่เรียงกันไป และจางหายไปเมื่อคลื่นนั้นหมดกำลังลง

ความสงบอ่อนโยนรอบ ๆ ตัวชวนให้ฉันดื่มด่ำ และเกิดความสงบอย่างประหลาดขึ้นในจิตใจ

การสังเกตอย่างสงบและตั้งใจนี้เอง ทำให้ฉันได้ประจักษ์ถึงอากาศเคลื่อนไหวอันอ่อนโยนของธรรมชาติซึ่งมีอยู่รอบ ๆ ตัวเราสม่ำเสมอ แต่คนเรามักจะมองถึงความเคลื่อนไหวอันเกิดขึ้นจากน้ำมือมนุษย์ เช่น การสร้างตึก การปลูกบ้าน การจูงลูก ฯลฯ แต่การเคลื่อนไหวของสิ่งรอบ ๆ ตัวเราซึ่งมิใช่มนุษย์ก็ดูน่าอัศจรรย์ใจไม่น้อยเลย

เมื่อใบไม้ไหวตามสายลม เมื่อผิวน้ำพลิวตามแรงลมอ่อน ๆ เมื่อก้านบัวโยกไหวไปมา และผีเสื้อและนกเหินบินไป ฯลฯ เหล่านี้เป็นความเคลื่อนไหวทั้งสิ้น และความเคลื่อนไหวนี้เองที่ทำให้เราสามารถเข้าใจถึงชีวิต ชีวิตที่แท้จริงย่อมมีการเคลื่อนไหว หากปราศจากการเคลื่อนไหว ย่อมหมายถึงการดับสูญไปของชีวิต

ดอกบัวกลางบึงสีชานวลปนเขียวอ่อน ๆ นั้น เป็นผลงานอันงดงามของธรรมชาติอย่าง
แน่นอน คงไม่มีมนุษย์คนใดในโลกมนุษย์จะสามารถสร้างดอกบัวที่ประกอบด้วยก้านเขียวเข้ม
และกลีบดอกอย่างนุ่มนวลและมีชีวิตเช่นนี้ได้เลย ดอกบัวจึงเป็นผลงานจิตรกรรมของธรรมชาติซึ่ง
ยิ่งใหญ่และอ่อนโยนได้ประดิษฐ์ประดอยตกแต่งไว้ประดับให้โลกงดงาม

การประดิษฐ์ของธรรมชาติเช่นนี้ ดูจะง่ายตายเหลือเกิน แต่หากมองด้วยสายตาที่ละเอียด
กระแสะแห่งการเกิดขึ้นของดอกบัวนั้นซับซ้อนและเกี่ยวเนื่องกับความเคลื่อนไหวเล็ก ๆ น้อย ๆ
มากมายมหาศาล การเกิดขึ้นของดอกบัวนั้นย่อมต้องประกอบด้วยแสงแดดอันอบอุ่นของดวง
อาทิตย์ ความเยือกเย็นของสายฝน ความอ่อนไหวของสายลม และความอ่อนนุ่มของเนื้อดิน และ
ด้วยกลไกอันลึกซึ้งมหัศจรรย์เกินกว่าจะเข้าใจได้ด้วยสติปัญญาของมนุษย์ ธรรมชาติได้ประดิษฐ์
ดอกบัวให้มีรูปทรงอันสง่างามให้แก่โลกมนุษย์ได้ชื่นชม ปรากฏการณ์เช่นนี้ล้วนเป็นความ
มหัศจรรย์อันยากแก่การอธิบายและเข้าใจ แต่ก็เป็นความจริงที่สามารถสัมผัสและชื่นชมได้

บัวบางดอกยังตูม ตั้งอยู่บนก้านแข็งแรงตรง ดูท่าที่สง่างามกว่าดอกอื่น ๆ บัวบางดอกแย้ม
บานจนกลีบแย้มขยายเกือบจะร่วงโรยแล้ว บัวบางดอกเพิ่งแย้มบานดูแจ่มใส รื่นเรื่งกับสายลม
อ่อน บัวบางดอกอยู่ในสภาพแห้งกรอบ และมีร่องรอยสลาย บัวในบึงในสภาพเช่นนี้บอกกล่าวถึง
ความจริงบางอย่างของชีวิตให้ได้รับรู้โดยไม่ต้องอาศัยถ้อยคำ

ความจริงเช่นนี้ โดยแท้จริงแล้วปรากฏอยู่รอบ ๆ ตัวและแสดงให้เห็นอยู่เสมอ มันปรากฏ
อยู่ที่ใบไม้ อยู่ที่เมฆฝน อยู่ที่รุ่งกินน้ำ อยู่ที่แมลง อยู่ที่ตัวมนุษย์เอง ความจริงเช่นนี้เองที่เป็นสิ่งพึง
เข้าใจ เพราะการอยู่กับความจริงได้นั้น ย่อมนำไปสู่การดำรงชีวิตนั้นเป็นชีวิตที่จริง ความจริงนั้นก็
คือความจริง ความจริงไม่ตีใจ ไม่เสียใจ ไม่สมหวัง และไม่ผิดหวัง ไม่ได้และไม่เสีย ไม่เศร้าโศก
และไม่สนุกสนาน ฯลฯ ความจริงเป็นความจริง เป็นความธรรมดา เป็นภาวะที่อยู่เหนือการกำหนด
ด้วยจิตใจของมนุษย์ มนุษย์จึงพึงเข้าใจความจริงและต้อนรับความจริงของชีวิตด้วยความเต็มใจ

ฉันนั่งนึกเล่น ๆ ว่าถ้าฉันจะต้องตกแต่งดอกบัวเพิ่มเติม ฉันจะเติมแต่งอะไรดีในส่วนไหน
จะเติมสีดีไหม จะแต่งก้านใหม่ดีไหม จะจัดรูปให้แก่ใบของบัวเสียใหม่จะดีไหม แล้วก็ได้อำตอบว่า
จะต้องแต่งเติมมันไปอีกทำไม เพราะอย่างที่เป็นอยู่นั้น ก็ดูจะเหมาะเจาะกับตัวมันเองอยู่แล้ว

การนี้ก็จะเติมแต่งดอกบัว ก็เหมือนนี้จะตกแต่งดวงจันทร์ในยามค่ำคืน หรือนี้จะเติม
แต่งเมฆขาวลอยฟุ้งฟ้าในเวลากลางวัน การตกแต่งมักจะก่อให้เกิดการทำลายสิ่งต่าง ๆ ที่
เหมาะเจาะอยู่ในตัวของมันอยู่แล้วโดยธรรมชาติอันลึกลับ

ความรู้สึกอยากเติมแต่งดูเหมือนจะมีอยู่ในมนุษย์เท่านั้น ในส่วนอื่น ๆ ของธรรมชาติ ดู
เหมือนไม่มีสิ่งใด นึกถึงเรื่องนี้เลย ใบไม้ก็ดี กิ่งไม้ก็ดี ท้องฟ้าก็ดี นกก็ดี ฯลฯ ไม่มีความคิดเรื่องเติม

แต่คงเลย เมื่อไม่มีความคิดจะเติมแต่ง ทุกอย่างก็ดำรงอยู่ได้อย่างเหมาะสมและพอดี แต่ความเหมาะสมและพอดีถูกทำร้ายลง เมื่อความปรารถนาจะเติมแต่งได้เกิดขึ้น หากเราลดการเติมแต่ง และมีชีวิตอยู่กับธรรมชาติซึ่งได้ประดิษฐ์สรรพสิ่งไว้แล้วอย่างเหมาะสม ความรู้สึกสงบอันดีมีค่า ล้ำลึกก็คงจะเป็นทรัพย์สินอันมีค่าของเราได้ทุกคน

เมื่อกลีบดอกบัวค่อยๆ ร่วงโรยหล่นลงบนพื้นน้ำที่ละชั้น ๆ จนหมดสิ้น การปรากฏอยู่ของดอกบัวก็เปลี่ยนแปลงสลายไป การดำรงอยู่ของดอกบัวดูไปก็คล้ายความฝันของหยาดน้ำค้าง ที่ดำรงอยู่เพียงครู่ยามแล้วก็สลายหายไปกับสายลมในยามสาย

รุ่งกินน้ำในยามเช้า ดอกไม้ต้นฤดูร้อน วัยเด็กอ่อนหวานและฝนตกในยามค่ำคืน ก็เป็นปรากฏการณ์เช่นเดียวกับดอกบัวบาน มันดำรงอยู่แล้วก็เปลี่ยนแปลงสภาพสลายหายไป ดู ๆ ไปก็เป็นความจริงที่มันดำรงอยู่ แต่ก็แฝงไว้ด้วยสภาพคล้ายฝัน เมื่อมันสลายไปการดำรงอยู่ และการสลายไปเช่นนี้เป็นความจริงประการหนึ่ง ซึ่งปรากฏอยู่โดยธรรมชาติ และก็เป็นสภาพที่แท้จริงของธรรมชาติ เมื่อปรากฏอยู่ที่พืงติ่มด่ำก็การได้ปรากฏอยู่ และเมื่อสลายไปแล้วก็ต้องสลายมันเป็นธรรมชาติ และธรรมชาตินั้นย่อมอยู่เหนือความปรารถนาใด ๆ ของมนุษย์

ปลาตัวน้อยหลายตัวว่ายอย่างช้า ๆ เป็นหมู่ โผล่ปลายจมูกอยู่เหนือผิวน้ำ ระลอกน้ำเคลื่อนไหวอย่างอ่อนโยน ใบบัวกระเพื่อมไหวอย่างนุ่มนวลรับกระแสความเคลื่อนไหวของน้ำ อันเกิดจากการว่ายน้ำไปมาของปลา ผู่นั้น

ปลาคงไม่รู้ว่าความเคลื่อนไหวอย่างนุ่มนวลของตนเองได้มีผลกระทบต่อสิ่งอื่น ๆ ได้ เคลื่อนไหวไปด้วย และปลาก็คงจำแนกไม่ได้ว่าความเคลื่อนไหวนั้นให้คุณหรือให้โทษ แต่ดู ๆ ดอกบัวก็รื่นเริงอ่อนโยนกับความเคลื่อนไหวของปลา นี่ก็คงเป็นทัศนะอันเกิดจากการคิดของมนุษย์ แต่มนุษย์อาจจะดีกว่าปลากระมัง หากรู้จักพิจารณาการเคลื่อนไหวของตน และผลกระทบที่มีต่อสรรพสิ่ง ไม่เช่นนั้นก็คงมีสติปัญญาพอ ๆ กับปลา

แมลงตัวน้อย ๆ คงจะตั้งใจดีมีค่าอยู่กับเกสรเหลืองอ่อนของดอกบัวบาน เมื่อดอกบัวเคลื่อนไหว แมลงตัวน้อย ๆ นั้นก็เคลื่อนไหวตัวเอง ตามด้วยความยืดหยุ่น เพื่อจะได้อยู่กับความเคลื่อนไหวได้อย่างมั่นคง

แมลงตัวน้อย ๆ เก่งนะ ฉันคิด มันรู้จักอ่อนโยนตามความเคลื่อนไหว เพื่อจะได้สัมพันธ์กับความเคลื่อนไหวได้อย่างสมดุลไม่เสียศูนย์กลางของตน ฉันนึกถึงประโยคความคิดอันลึกซึ้ง ประโยคหนึ่งว่า “เมื่อท่านเคลื่อนไหว ทันทับความเคลื่อนไหว ท่านก็จะไม่เคลื่อนไหว เพราะท่านเป็นหนึ่งในเดียวกับความเคลื่อนไหว”

แมลงตัวน้อย ๆ นั้น คุณจะเข้าใจปรัชญาอันล้ำลึกนี้ได้

บัวขาวดอกบานอญิมบึงด้านโน้น บานอยู่โดดเดี่ยวห่างไกลจากกอบัวที่เกาะกันเป็นกลุ่ม ดูสง่างามไปอีกลักษณะหนึ่ง บางทีการอยู่อย่างโดดเดี่ยวได้ก็เป็นเสน่ห์ประการหนึ่งของชีวิต เพราะการอยู่อย่างโดดเดี่ยวทำให้เกิดอิสระที่จะคิด ที่จะมอง ที่จะสังเกตได้อย่างชัดเจนขึ้น ความโดดเดี่ยวไม่ใช่ความเหงา เพราะความเหงายังเกิดขึ้นได้เลยแม้ไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว

ที่จริงความโดดเดี่ยวเป็นคุณภาพชีวิตประการหนึ่งที่พึงชื่นชมและยินดี ถ้าเราไม่รู้จักความโดดเดี่ยวบ้าง เราจะรับรู้ถึงความเข้มแข็งและความกล้าหาญของตนเองได้หรือ เมื่อมีความกล้าหาญต่างหาก ที่ความรู้สึกอิสระจึงตามมา และเมื่อรู้สึกอิสระ เราก็ย่อมจะมองเห็นสาระอันล้ำลึกปรากฏอยู่ที่แนวมะพร้าวด้านโน้น ในดอกม่วงอ่อนของดอกสีตรังด้านนี้ และสายสัมพันธ์อันอ่อนโยนของสรรพสิ่งที่ดำรงอยู่อย่างเอื้อเพื่อเกื้อกูลและมีไมตรีต่อกัน

เม็ดบัวกรอบ ๆ เคี้ยวดังกรุบ ๆ ผุดขึ้นมาในความทรงจำของฉัน ในวัยเด็กเป็นความเพลินใจที่จะเก็บผักบัว แล้วมาฉีกออกเพื่อกินเม็ดภายใน นั่นเป็นมหัศจรรย์ยิ่งอย่างหนึ่งที่ได้เรียนรู้ในวัยเด็กอันอ่อนโยน การนำเม็ดบัวมารับประทาน เป็นกิจกรรมอ่อนโยนอย่างหนึ่งกับมิตรสหาย เม็ดบัวนำมาซึ่งการอยู่ร่วมกันอย่างแบ่งปันระหว่างเพื่อน ๆ พร้อมกับรอยยิ้มแย้มบนใบหน้าจนเห็นฟันซี่เล็ก ๆ วางอยู่เรียงรายเป็นฟันหลอกก็ดี เป็นฟันเป็นแมงกาก็ดี ความบริสุทธิ์สะอาดดูจะปรากฏอยู่ในความไม่รีบร้อนเหล่านี้ ฉันรับรู้ความรู้สึกเพลินใจนั้นได้ต่อนี้ ฉันรู้สึกขอบคุณเม็ดบัวที่เป็นส่วนหนึ่งของการเติบโตทางร่างกายของฉัน และมีส่วนให้ฉันเติบโตทางจิตใจในการเรียนรู้ที่จะอยู่กับผู้อื่นอย่างแบ่งปันและเอื้ออาทร เม็ดบัวเป็นสัญลักษณ์ของการสื่อสารถึงความเป็นมิตร ความเป็นเพื่อน และการให้ ซึ่งได้ผูกพันมนุษย์ให้รู้สึกเอื้อเอื้อและผูกพันกัน คุณภาพแห่งจิตใจนี้เองที่ช่วยให้โลกน่าอยู่มากยิ่งขึ้น

ฉันนั่งมองดูผักบัวน้อย ๆ หลากหลาย ชุดตัวเองเด่นอยู่ในบึง และจินตนาการถึงวัยหวานซึ่งผ่านไปเนิ่นนานแล้วนั้น อย่างมีความสุขที่รับรู้ได้ในปัจจุบัน

ดอกบัวนี้ก็อยากจะเป็นดอกสีตรังม่วงอ่อนข้างบึงนั้นใหม่หนอ มันนี้ก็อยากครอบครองบึงน้อย ๆ ใหม่หนอ มันโกรธต้นไม้ใหญ่ด้านนั้นที่บังแสงแดดอบอุ่นใหม่หนอ มันเคืองใจกับการกระทำให้น้ำกระเพื่อมของปลาใหม่หนอ คงไม่หรอกนะ ฉันคิด คงจะมีมนุษย์นี้แหละที่อยากจะเป็นในสิ่งที่ตัวเองไม่ได้เป็น อยากจะครอบครองในสิ่งที่เกื้อกูลตน คงจะมีมนุษย์นี้แหละที่โกรธเมื่อไม่ได้รับอะไรตั้งใจ และคงจะเคืองใจเมื่อมีสิ่งภายนอกมากกระทบใจตน ฯลฯ

ดอกบัวดูสงบอย่างล้ำลึก ไม่หวั่นไหวกับความเคลื่อนไหว ไม่ขุ่นใจกับสิ่งใดเลย ความสงบเช่นนี้เองที่ทำให้บึงน้อย ๆ นี้ น่าอยู่ และไม่มีความเดือดร้อนเกิดขึ้น ความสงบนี้เองที่สะท้อนให้เห็นถึงการอาศัยซึ่งกันและกันอย่างอ่อนโยนละมุนละไม ความเดือดร้อนย่อมเกิดขึ้นอย่างแน่นอน หาก

ความสงบเช่นนี้สูญสลายไป เมื่อมีความปรารถนาอยากจะทำอะไร ความเดือดร้อนย่อมเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

เย็นแล้ว แสงตะวันจางลงไปมากแล้ว บรรยากาศรอบ ๆ ตัวเย็นลง ต้นไม้ใบหญ้ารอบ ๆ ตัวสงบลง เหมือนกับจะพักผ่อนลงกับการจางหายไปของแสงอันอบอุ่นของดวงอาทิตย์ เย็นนี้เป็นเย็นที่มีความหมาย ฉันได้เรียนรู้ความอ่อนโยนและลึกซึ้งของชีวิตเพิ่มขึ้นจากดอกบัวซึ่งปรากฏอยู่กลางบึงน้อยๆ นี้ อยากจะขอบคุณดอกบัวที่เป็นครูอันวิเศษ เปิดเผยความลึกซึ้งบางอย่างแห่งธรรมชาติให้ได้รับรู้ เพื่อความเข้าใจในชีวิตอันแท้ ๆ

ฉันรู้สึกว่าการได้ให้ช่วงเวลากับดอกบัว และสิ่งแวดล้อมอันงดงาม เป็นช่วงที่มีค่ามีความหมายกับชีวิต อย่างน้อยก็นำให้จิตใจสงบอ่อนโยน

เมื่อฉันขยับตัวเคลื่อนไหวเพื่อจะจากที่นั่งข้างบึงน้อย ความโพล้เพล้ ขมุกขมัว ของบรรยากาศได้โรยตัวเข้าครอบครองบรรยากาศรอบ ๆ ตัว ฉันนึกขอบคุณดอกบัว และบึงน้อยที่เปิดให้ฉันได้เห็นโลกซึ่งซ่อนเร้นอยู่เบื้องหน้านั้น ใบไม้เหลืองอ่อนร่วงลงกระทบผิวน้ำ กอบัวเคลื่อนไหวตัวเล็กน้อยตามสายลม เหมือนจะรับรู้ถึงการกล่าวลาของฉัน

ภาคผนวก ช
คะแนนดิบและการเปลี่ยนแปลงของคะแนนปัญญา
ในกลุ่มทดลองรายบุคคล

ตารางที่ 13

คะแนนดิบและการเปลี่ยนแปลงของคะแนนปัญญาในกลุ่มทดลองรายบุคคล

ลำดับ	คะแนนปัญญา	คะแนนปัญญา		ขนาดการเปลี่ยนแปลง (คะแนน)	ระยะเวลา หลังเสร็จสิ้นการรักษา
		ก่อนทดลอง	หลังทดลอง		
ID12	ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง	58	64	(+) 6	1 ปี
	ด้านความเปลี่ยนแปลง	68	78	(+) 10	
	รวม 2 ด้าน	126	142	(+) 16	
ID15	ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง	64	72	(+) 8	1 ปี
	ด้านความเปลี่ยนแปลง	92	109	(+) 17	
	รวม 2 ด้าน	156	181	(+) 25	
ID13	ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง	70	68	(-) 2	2 ปี
	ด้านความเปลี่ยนแปลง	103	96	(-) 7	
	รวม 2 ด้าน	173	164	(-) 9	
ID2	ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง	59	67	(+) 8	2 ปี
	ด้านความเปลี่ยนแปลง	99	88	(-) 11	
	รวม 2 ด้าน	158	155	(-) 3	
ID5	ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง	65	52	(-) 13	2 ปี
	ด้านความเปลี่ยนแปลง	107	94	(-) 13	
	รวม 2 ด้าน	172	146	(-) 26	
ID8	ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง	51	62	(+) 11	3 ปี
	ด้านความเปลี่ยนแปลง	92	91	(-) 1	
	รวม 2 ด้าน	143	153	(+) 10	
ID9	ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง	57	76	(+) 19	3 ปี
	ด้านความเปลี่ยนแปลง	65	94	(+) 29	
	รวม 2 ด้าน	122	170	(+) 48	
ID3	ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง	69	72	(+) 3	3 ปี
	ด้านความเปลี่ยนแปลง	100	100	0	
	รวม 2 ด้าน	169	172	(+) 3	

ตารางที่ 13 (ต่อ)

คะแนนดิบและการเปลี่ยนแปลงของคะแนนปัญญาในกลุ่มทดลองรายบุคคล

ลำดับ	คะแนนปัญญา		ขนาดการเปลี่ยนแปลง (คะแนน)	ระยะเวลา หลังเสร็จสิ้นการรักษา	
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง			
ID4	ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง	65	75	(+) 10	4 ปี
	ด้านความเปลี่ยนแปลง	93	111	(+) 18	
	รวม 2 ด้าน	158	186	(+) 28	
ID6	ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง	70	69	(-) 1	4 ปี
	ด้านความเปลี่ยนแปลง	73	90	(+) 17	
	รวม 2 ด้าน	143	159	(+) 16	
ID11	ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง	54	63	(+) 9	5 ปี
	ด้านความเปลี่ยนแปลง	95	94	(-) 1	
	รวม 2 ด้าน	149	157	(+) 8	
ID7	ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง	62	45	(-17)	7 ปี
	ด้านความเปลี่ยนแปลง	49	95	(+) 46	
	รวม 2 ด้าน	111	140	(+) 29	
ID14	ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง	66	75	(+) 9	7 ปี
	ด้านความเปลี่ยนแปลง	86	112	(+) 26	
	รวม 2 ด้าน	152	187	(+) 35	
ID10	ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง	68	71	(+) 3	7 ปี
	ด้านความเปลี่ยนแปลง	94	102	(+) 8	
	รวม 2 ด้าน	162	173	(+) 11	
ID1	ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง	74	73	(-) 1	12 ปี
	ด้านความเปลี่ยนแปลง	107	109	(+) 2	
	รวม 2 ด้าน	181	182	(+) 1	

คะแนนปัญญาก่อนทดลอง : $M = 151.67$, $SD = 19.77$, $\min = 111$, $\max = 181$

คะแนนปัญญาหลังทดลอง : $M = 164.47$, $SD = 15.73$, $\min = 140$, $\max = 187$

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวศุภิพร ปรมานุติ เกิดวันที่ 20 กรกฎาคม 2529 กรุงเทพมหานคร เป็นบุตรคนที่ 4 ในจำนวนพี่น้องทั้งสิ้น 4 คน สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนศึกษานารี ซึ่งในระดับมัธยมปลายได้รับทุนเข้าร่วมโครงการนักเรียนแลกเปลี่ยนของมูลนิธิการศึกษาและวัฒนธรรมสัมพันธ์ไทย-นานาชาติ AFS ณ ประเทศเดนมาร์ก เมื่อกลับมาประเทศไทยจึงเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาและสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิตจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปี 2552 ซึ่งในปีเดียวกันนี้ก็เข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยได้รับทุนอุดหนุนการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อเฉลิมฉลองวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเจริญพระชนมายุครบ 72 พรรษา ประจำปีงบประมาณ 2552 และได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากโครงการทุนวิจัยมหาบัณฑิต สกว. ด้านมนุษยศาสตร์ – สังคมศาสตร์ ประจำปีงบประมาณ 2555 ในการค้นคว้าวิจัยเรื่อง ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงในบุคคลภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม

หมายเหตุ : หากผู้อ่านมีความสนใจเกี่ยวกับการศึกษาในครั้งนี้สามารถติดต่อผู้วิจัยได้ที่

nong_meaw7v@hotmail.com