

ผลของกลุ่มพุทวจิตนิเวศรักษาต่อความเป็นเนื้อเดียวกัน
กับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตนักศึกษา

นางสาวพินมาศ ชัยชาญทิพยุทธ

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.

THE EFFECT OF BUDDHIST-ECOTHERAPY GROUP ON CONNECTEDNESS TO
NATURE AND PAÑÑĀ IN INTERCONNECTEDNESS OF UNIVERSITY STUDENTS

Miss Pinmas Chaichantipyuth

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

ผลของกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาต่อความเป็นเนื้อเดียวกัน
กับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง
ของนิสิตนักศึกษา

โดย

นางสาวพินมาศ ชัยชาญทิพยุทธ

สาขาวิชา

จิตวิทยาการปรึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คัตนางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ สุภาพรพรณ โคตรจรัส)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กวรรณิการ์ นลราชสุวัจน์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(อาจารย์ ดร.เพริศพรพรณ แคนศิลป์)

พินนมาศ ชัยชาญทิพยุทธ : ผลของกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาต่อความเป็นเนื้อเดียวกัน
กับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตนักศึกษา

(THE EFFECT OF BUDDHIST-ECOTHERAPY GROUP ON CONNECTEDNESS
TO NATURE AND PAÑÑĀ IN INTERCONNECTEDNESS OF UNIVERSITY STUDENTS)

อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : ผศ.ดร.อรุณญา ตู่ย์คำภีร์, 179 หน้า.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาต่อความเป็น
เนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตนักศึกษา
ด้วยการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง
กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี จำนวน 24 คน เป็นเพศชาย 8 คน และเพศหญิง
16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา (กลุ่มทดลองที่ 1)
และกลุ่มจิตนิเวศรักษา (กลุ่มทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน ระยะเวลา
ดำเนินกลุ่ม 20 ชั่วโมง ในเวลา 3 วัน 2 คืน ติดต่อกัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่
แบบวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและแบบวัดปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง
วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มทดลองที่ 1
สูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) แต่คะแนนของ
กลุ่มทดลองที่ 1 ไม่แตกต่างกับคะแนนของกลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มทดลองที่ 2
สูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)
3. หลังการทดลอง คะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของกลุ่มทดลองที่ 1
สูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) แต่คะแนนของ
กลุ่มทดลองที่ 1 ไม่แตกต่างกับคะแนนของกลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
4. หลังการทดลอง คะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของกลุ่มทดลองที่ 2
ไม่แตกต่างกับคะแนนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

สาขาวิชา.....จิตวิทยาการปรึกษา.....ลายมือชื่อนิสิต.....
ปีการศึกษา.....2554.....ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....

5278118038 : MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEYWORDS : BUDDHIST-ECOTHERAPY GROUP / CONNECTEDNESS TO NATURE /
PAÑÑĀ IN INTERCONNECTEDNESS / UNIVERSITY STUDENTS

PINMAS CHAICHANTIPYUTH : THE EFFECT OF BUDDHIST-ECOTHERAPY
GROUP ON CONNECTEDNESS TO NATURE AND PAÑÑĀ IN
INTERCONNECTEDNESS OF UNIVERSITY STUDENTS.

ADVISOR : ASST.PROF. ARUNYA TUICOMEPEE, Ph.D., 179 pp.

This study aimed to examine the effect of Buddhist-ecotherapy group on connectedness to nature and PAÑÑĀ in interconnectedness of university students through the quasi-experimental with pretest-posttest control group design. Twenty four university students consisting of eight males and sixteen females were assigned to two experimental groups and one control group (N = 8 per group). The students in experimental groups participated in the group for 20 hours in 3 consecutive days. Instruments were *Connectedness to Nature Scale* and *PAÑÑĀ in Interconnectedness Scale*. A one-way analysis of variance with repeated measures was used for data analysis. Findings reveal:

1. The posttest scores on connectedness to nature of the Buddhist-ecotherapy group were significantly higher than the scores of the control group ($p < .01$). No significant difference was found between the scores of the Buddhist-ecotherapy group and the Ecotherapy group.

2. The posttest scores on connectedness to nature of the Ecotherapy group were significantly higher than the scores of the control group ($p < .01$).

3. The posttest scores on PAÑÑĀ in interconnectedness of the Buddhist-ecotherapy group were significantly higher than the scores of the control group ($p < .01$). No significant difference was found between the score of the Buddhist-ecotherapy group and the Ecotherapy group.

4. No significant difference was found between the posttest scores on PAÑÑĀ in interconnectedness of the Ecotherapy group and the control group ($p < .01$).

Field of Study : Counseling Psychology Student's Signature

Academic Year : 2011 Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยความช่วยเหลือเกื้อกูลจากผู้มีพระคุณ มิตรภาพและธารน้ำใจ จากกัลยาณมิตรหลายท่าน ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณต่อท่านทั้งหลายดังนี้

รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โภธิแก้ว ผู้จุดประกายให้ข้าพเจ้าเกิดความใฝ่รู้ เปิดโลกทัศน์ แห่งการเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ตลอดจนเป็นต้นแบบที่บ่มเพาะให้เมล็ดพันธุ์นี้มีสำนึก ที่แน่วแน่ในการตอบแทนบุญคุณของแผ่นดินได้ร่วมพระพุทธศาสนา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ตัญคำภีร์ อาจารย์ที่ปรึกษาที่รักยิ่ง ผู้เปี่ยมด้วยความเมตตากรุณา เสียสละทั้งเวลา แรงกายและแรงใจ สนับสนุนข้าพเจ้าในทุก ๆ ด้าน ตลอดจน เอาใจใส่ในการสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์เล่มนี้ ทำให้ข้าพเจ้ามีความตั้งใจ ความมุ่งมั่น และมีกำลังใจที่ จะทุ่มเทให้กับงานนี้จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความภาคภูมิใจ

พระไพศาล วิสาโล กราบขอบพระคุณพระคุณพระเจ้าที่เมตตาตรวจและอนุเคราะห์ให้ ความเห็นในการพัฒนาแบบวัด รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส ผู้ให้ความอนุเคราะห์ ในการเก็บข้อมูล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ ขอบพระคุณคุณครูทั้งสองท่าน สำหรับรอยยิ้ม ความเอ็นดู และการดูแลเอาใจใส่ข้าพเจ้าตลอดระยะเวลาที่เข้าศึกษา และอาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์ ผู้เป็นกำลังใจ และช่วยเฝ้าข้าพเจ้าทุกครั้งที่พบเจอ

คุณดลดาว ปุรณานนท์ คุณเพชรพรรณ แดนศิลป์ คุณจรัสเดช เกียรติเดชปัญญา คุณณัฐนลิน คำสำเนา คุณกุลรัตน์ แก้วเป็ง คุณใหม่ไทย ไชยพันธ์ รวมถึงพี่น้องนักจิตวิทยา การปรึกษาท่านอื่น ๆ ผู้เป็นดั่งกัลยาณมิตร เอื้อเฟื้อช่วยเหลือข้าพเจ้าทั้งแรงกายและแรงใจ โอบอุ้มให้ข้าพเจ้าข้ามผ่านอุปสรรคความเหนื่อยยากอย่างเข้มแข็งไม่ย่อท้อ

ข้าพเจ้ารู้สึกโชคดีที่ได้พบและรู้จักกับเพื่อนสนิทผู้เป็นที่รักประหนึ่งบุคคลในครอบครัว ข้าพเจ้าซาบซึ้งในความรัก ความปรารถนาดี ความเข้าใจ และความอาทรห่วงใยที่มีให้แก่ข้าพเจ้า อย่างไม่รู้หมด ทำให้ข้าพเจ้ารู้ซึ้งใน “ความรักที่ไม่มีเงื่อนไข”

ขอขอบคุณ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้ทุนสนับสนุนค่าใช้จ่ายใน การทำวิทยานิพนธ์ และโครงการดัชนีชี้วัดความสุขและสุขภาวะทางจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัยที่สนับสนุนค่าใช้จ่ายในการดำเนินการศึกษานำร่องกระบวนการกลุ่มฯ ใน ครั้งนี้ สำหรับผู้เป็นทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตข้าพเจ้า คุณพ่อคุณแม่ และพี่ ๆ ที่รักและเข้าใจ ให้การดูแล และสนับสนุนช่วยเหลือข้าพเจ้าเสมอมา หากปราศจากกำลังใจและความรักจากผู้เป็น ที่รักยิ่งเหล่านี้ ข้าพเจ้าคงไม่อาจมีวันแห่งความสำเร็จนี้ได้ ขอมอบความสำเร็จนี้แก่ทุกท่านผู้เป็น ส่วนหนึ่งของข้าพเจ้า ทุกสิ่งทุกอย่างเรื่องราวที่ประสบ ข้าพเจ้าขอน้อมเก็บเป็นประสบการณ์ และความทรงจำที่มีคุณค่า งดงามและจะตราตรึงในใจของข้าพเจ้าตลอดไป

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
สมมติฐานการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
ตัวแปรในการวิจัย.....	7
กลุ่มตัวอย่าง.....	7
เครื่องมือในการวิจัย.....	7
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
กลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษา.....	10
ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ.....	44
ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง.....	52
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	60
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	73
การออกแบบงานวิจัย.....	72
กลุ่มตัวอย่าง.....	74
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	75
ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย.....	112

	หน้า
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	113
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง.....	113
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	115
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ.....	115
ตอนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานในการวิจัย.....	116
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	133
สรุปผลการวิจัย.....	133
อภิปรายผล.....	135
ข้อเสนอแนะ.....	152
รายการอ้างอิง.....	154
ภาคผนวก.....	162
ภาคผนวก ก.....	163
ภาคผนวก ข	164
ภาคผนวก ค	166
ภาคผนวก ง	176
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	179

สารบัญญัตราง

ตารางที่		หน้า
1	การเปรียบเทียบความเหมือนและความแตกต่างของกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาและ กลุ่มจิตนิเวศรักษา.....	40
2	รูปแบบการวิจัย.....	73
3	แนวทางการดำเนินกระบวนการและการปรับเปลี่ยนของกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา	81
4	โครงสร้างกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา.....	97
5	แนวทางการดำเนินกระบวนการและการปรับเปลี่ยนของกลุ่มจิตนิเวศรักษา.....	101
6	โครงสร้างกลุ่มจิตนิเวศรักษา.....	108
7	ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มตัวอย่าง ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง.....	115
8	ค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของกลุ่มตัวอย่าง ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง.....	116
9	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกัน กับธรรมชาติในช่วงก่อนการทดลอง.....	117
10	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกัน กับธรรมชาติในช่วงหลังการทดลอง.....	118
11	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Scheffé ของ คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ.....	118
12	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของ คะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงในช่วงก่อนการทดลอง.....	119
13	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของ คะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงในช่วงหลังการทดลอง.....	120
14	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Scheffé ของ คะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง.....	120
15	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง.....	121

ตารางที่	หน้า
16	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงในช่วงก่อนและหลังการทดลอง..... 122
17	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติแต่ละด้านในช่วงก่อนการทดลอง..... 124
18	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติแต่ละด้านในช่วงหลังการทดลอง..... 125
19	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Scheffé ของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ..... 127
20	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติในแต่ละด้าน ระหว่างคะแนนที่ทำเก็บข้อมูลในช่วงก่อนและหลังการทดลอง..... 128
21	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงแต่ละด้านในช่วงก่อนการทดลอง..... 129
22	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงแต่ละด้านในช่วงหลังการทดลอง..... 130
23	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Scheffé ของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง..... 131
24	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงในแต่ละด้าน ระหว่างคะแนนที่ทำเก็บข้อมูลในช่วงก่อนและหลังการทดลอง..... 132
25	การทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ..... 167
26	การทดลองใช้มาตรวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง..... 171

สารบัญญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	วงจรรปฏิจจสมุปบาท.....	14
2	สรุปรฐานคิด บทบาทนักจิตวิทยาการศึกษา กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของผู้รับบริการ การศึกษา.....	24
3	รูปแบบพลวัตและการผสมผสานของกระบวนการกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา.....	39
4	ปัจจัยแห่งการเกิดปัญญา.....	58
5	ขั้นตอนในการคัดเลือกและสุ่มกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	74
6	ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติในช่วงก่อนและ หลังการทดลอง.....	121
7	ค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของกลุ่มตัวอย่าง ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง.....	122

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา (Buddhist-ecotherapy group) เป็นรูปแบบกลุ่มทางจิตวิทยา เพื่อพัฒนาและรักษาจิตใจของบุคคล โดยอาศัยหลักธรรมในพุทธศาสนาเป็นฐานคิด และอาศัยสิ่งแวดล้อมในธรรมชาติเป็นสื่อในการปฏิบัติงาน โดยเป็นการประสานแนวคิดของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับแนวคิดจิตนิเวศรักษาเข้าด้วยกัน รูปแบบกลุ่มทางจิตวิทยานี้มุ่งหมายจะทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจและการตระหนักรู้ในชีวิตตามความเป็นจริง คลายความยึดมั่นถือมั่นซึ่งกีดกันบีบคั้นชีวิตและจิตใจอันทำให้เกิดเป็นทุกข์ เช่น ความรู้สึกแปลกแยก ว้าเหว ความโศกเศร้าสิ้นหวัง และนำไปสู่การตระหนักรู้ว่าการมีชีวิตอยู่ของตนเองนั้น เกิดจากการเกื้อหนุนอุปถัมภ์ค้ำจุนและพึ่งพาอาศัยกันและกันของสรรพสิ่ง ทำให้บุคคลรู้สึกเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกันกับธรรมชาติ เห็นคุณค่าของสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ จนนำไปสู่ความพร้อมของบุคคลที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับความจริงและสิ่งแวดล้อมอย่างเติบโตองงาม มีสุขภาพจิตที่ดีและดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group: BPGCG) พัฒนาขึ้นโดย โสริช โพธิแก้ว (253ก) เป็นกระบวนการรักษาจิตใจและยกระดับคุณภาพจิตใจของบุคคลให้มีสุขภาวะยิ่งขึ้น ให้ความสำคัญกับการพาคนออกจากความเข้าใจชีวิตที่ไม่ถูกต้อง (มิชฌาทิภูฏิ) ไปสู่ความเข้าใจที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐุฏิ) และส่งเสริมการดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความเข้าใจอันสอดคล้องกลมกลืนกับความเป็นจริง โดยมีจิตใจที่สุขสงบ โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะอาศัยหลักพุทธอริยสัจสี่ เป็นฐานพาคนออกจากภาวะความทุกข์ไปสู่ภาวะไม่เป็นทุกข์ จากอวิชชาไปสู่สัมมาทิฐุฏิ นำไปสู่การเกิดปัญญาเข้าใจชีวิตตรงตามความเป็นจริง และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับสรรพสิ่ง ผลการศึกษาที่ผ่านมา พบว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่อาศัยความเข้าใจหลักธรรมในพุทธศาสนานั้น ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการพัฒนาจิตใจ ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สมาชิกมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (sense of coherence) สูงขึ้น อีกทั้งยังมีการรายงานตนว่าได้รับประสบการณ์ที่มีคุณค่าต่อชีวิต สัมผัสสัมพันธ์ภาพที่เกื้อกูล และมีความหมายที่เอื้อต่อการเข้าใจชีวิตและปัญหาที่

ประสบอย่างสอดคล้องตามจริง และรับรู้ว่ามีสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนนั้น สามารถทำความเข้าใจได้ จัดการแก้ไขปัญหอย่างสอดคล้องตามจริงได้ และเรียนรู้ เห็นคุณค่าและความหมายจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ (วียะดา แซ่ตั้ง, 2551) สมาชิกมีภาวะสัจจการแห่งตน (self-actualization) สูงขึ้น รู้จักตนเอง รู้จักข้อดี ข้อบกพร่องของตนเอง เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น เกิดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ยอมรับ และเรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้าหากัน (สหรัฐ เจตมโนรมย์ 2548) มีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2548) มีความเข้มแข็งในการมองโลกเพิ่มขึ้น (สิทธิ จิตต์นิลวงศ์, 2550) มีความสงบในจิตใจ มีความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต (กนิษฐา ตันโพธิ์ทอง, 2550)

จิตนิเวศรักษา (Ecotherapy) ก็เป็นแนวคิดที่มีรากฐานมาจากปรัชญาทางพุทธศาสนา (Henning, 2002) เป็นกระบวนการเชิงจิตวิทยาที่นำสิ่งแวดล้อมธรรมชาติมาเป็นสื่อในการรักษา สุขภาวะทั้งทางร่างกายและจิตใจของบุคคล โดยใช้กิจกรรมและแบบฝึกหัดจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติเพื่อให้เกิดการตระหนักถึงความรู้สึกเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมและความเป็นธรรมชาติในตัวตนของตนเองอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น เนื่องจากเชื่อว่าโดยพื้นฐานแล้วคนมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบตัว และการที่คนเป็นทุกข์นั้นเกิดจากการที่บุคคลรู้สึกแปลกแยกจากธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การทำให้คนรู้สึกเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้รักษาธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จะนำไปสู่การเยียวยา รักษาตนเองจากความรู้สึกแปลกแยกและความทุกข์ทรมานต่าง ๆ ได้ (Leopold, 1949; Pierce, 2003; Smith, 2010) และจากการศึกษาปรากฏการณ์ธรรมชาติด้วยประสบการณ์ตรงจะก่อให้เกิดความเข้าใจในกฎการดำรงอยู่ของธรรมชาติอย่างชัดเจน เข้าใจในความสัมพันธ์ที่เื้อองต่อกันของปรากฏการณ์ต่าง ๆ นำไปสู่การยอมรับความเป็นจริงของชีวิต ตระหนักถึงความเป็นหนึ่งเดียวกันของสรรพสิ่ง รวมถึงสำนึกถึงความเท่าเทียมกันของทุกชีวิตบนโลก (โสริช โพธิ์แก้ว, 2542)

ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่าแนวคิดจิตนิเวศรักษาเป็นการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ พร้อมกับรักษาสุขภาวะทั้งทางร่างกายและจิตใจของตนเองควบคู่กัน (Greenway, 1995) ผลการศึกษาทางจิตวิทยาที่ผ่านมา ระบุว่า การนำสิ่งแวดล้อมมาเป็นสื่อในการฟื้นฟูให้การรักษา ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความเครียดลดลง อีกทั้งยังมีการรายงานตนเองถึงประสบการณ์ที่ได้รับจากการอยู่ในสภาพแวดล้อมธรรมชาติว่าเกิดการรับรู้ที่ชัดเจนขึ้น เกิดความรู้สึกกลมกลืนและเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ มีจิตใจเป็นสุข รับรู้ได้ถึงคุณภาพชีวิตที่ดี เกิดการตื่นตัวและมีพลังงานมากขึ้น และมีความสงบในจิตใจมากขึ้น (Kjellgren & Buhrkall, 2010) มีความสุขมากขึ้น (Hartig, Mang, & Evan, 1991) รู้สึกว่าทุกอย่างมีเหตุปัจจัยและมีความสัมพันธ์กัน เกิดความรู้สึกพึงพาอาศัย ความรู้สึกกลมกลืน และรู้สึกไม่ถูกกดดันจากเวลา (Williams & Harvey, 2001) ภาวะ

ความซึ่มเศร่าลดน้อยลง ลดระดับความเครียด เกิดความภาคภูมิใจมากขึ้น (Mind, 2007) ส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการทางการสังเกต ความคิดสร้างสรรค์ อีกทั้งเด็กซึ่มซึบความรู้สึกของสันติภาพ และความเป็นหนึ่งเดียวกันกับธรรมชาติ (Crain, 2004 cited in White, 2006)

จากหลักธรรมของพุทธศาสนาซึ่งโดยแท้จริงแล้วเป็นกฎของธรรมชาติ ได้อธิบายถึงภาวะสิ่งต่าง ๆ ที่ปรากฏในโลกนี้ เมื่อบุคคลมองเห็นและเข้าใจถึงหลักธรรมอย่างถ่องแท้ เมื่อบุคคลจะเข้าถึงความเป็นจริงของชีวิต เกิดสัมมาทิฐิหรือความเข้าใจอันถูกต้องซึ่งจะนำไปสู่การคลายจากความยึดมั่นถือมั่น การคลายของความทุกข์ เกิดความเข้าใจ นำไปสู่การที่บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตและเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ (พุทธทาสภิกขุ, 2552; พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต), 2552) ดังที่ Olson (2003) กล่าวไว้ว่า หลักธรรมทางพุทธศาสนาจะขจัดความทุกข์และส่งเสริมให้บุคคลเกิดความองงามทางด้านจิตใจมากยิ่งขึ้น และการที่บุคคลได้รับประสบการณ์ตรงจากสิ่งแวดล้อม จะช่วยให้บุคคลเกิดเข้าใจความเป็นจริงอย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น และการตระหนักถึงตนเองพร้อมทั้งตระหนักถึงสภาวะของสรรพสิ่งรอบกายจะทำให้จิตใจสงบ สามารถเข้าถึงความจริงของธรรมชาติและเกิดปัญญา (พระไพศาล วิสาโล, 2549; Titmuss, 1995) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดจิตนิเวศรักษาที่ใช้กิจกรรมและแบบฝึกหัดของสิ่งแวดล้อมธรรมชาติเอื้อให้บุคคลเห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว เกิดความรู้สึกว่าตัวตนของตนเองนั้นเชื่อมโยงสัมพันธ์กับธรรมชาติ และการเรียนรู้การรักษาสีงแวดล้อมธรรมชาติจะเป็นการรักษาตนเอง เยียวยาความรู้สึกแปลกแยกและความทุกข์ต่าง ๆ ทำให้บุคคลเห็นถึงผลกระทบจากการกระทำของตนเอง เกิดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ และเกิดสุขภาวะทางจิตใจและร่างกาย

ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ (connectedness to nature) เป็นการที่บุคคลรับรู้ว่าคุณตนเองเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ บุคคลรู้สึกถึงสายสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงตนเองเข้ากับสรรพสิ่งรอบกาย และไม่แบ่งแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ตลอดจนบุคคลเคารพและเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งตามที่เป็น บุคคลมีความเข้าใจว่าสรรพสิ่งนั้นเกี่ยวข้องและพึ่งพาอาศัยกันและกัน และมีส่วนช่วยสนับสนุนชีวิตและความเป็นอยู่แบบองค์รวม (Leopold, 1949; Macy, 1993; Roszak, 1995; ไสริช โพธิแก้ว, 2552) นักปราชญ์ชาวตะวันตกหลายท่านให้ความสำคัญแก่การเรียนรู้ประสบการณ์ตรงจากธรรมชาติ อาทิเช่น ในงานเขียนของ กฤษณมูรติ (2545) สาทิศ กุมาร (2547) ดิช นัท ฮันท์ (ภิกษุณีนิรามิสา, 2552) ต่างกล่าวว่าธรรมชาติเปรียบเสมือนครู การที่บุคคลอยู่ร่วมกับธรรมชาติ มีการสังเกต พิจารณาธรรมชาติอย่างตั้งใจ จะนำไปสู่ความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกันกับธรรมชาติ เกิดความเข้าใจหลักธรรมชาติที่เป็นจริงของชีวิตจนเกิดเป็นความเข้าใจ เป็นปัญญาที่ชัดแจ้ง และนำไปสู่การเติบโตองงามของชีวิต การศึกษาที่ผ่านมา

สนับสนุนว่าในสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติจะขยายประสบการณ์ทางผัสสะหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นในด้านกลิ่นจากพืชพันธุ์นานาชนิด เช่น ดอกไม้ ต้นไม้ ใบหญ้า หรือทางด้านเสียงจากลม นก แมลงและเสียงจากสิ่งอื่น ๆ ทางด้านรูปที่มองเห็น ความเขียวสดของใบไม้ ฟ้าครามของท้องฟ้า สีสดที่หลากหลายของดอกไม้และสิ่งอื่น ๆ ซึ่งในสภาพแวดล้อมธรรมชาติดังกล่าวทำให้เกิดการผ่อนคลายทางจิตใจ (Mayer, Frantz, Bruehlman-Senecal, & Dollover, 2009; Ulrich, Zimring, Baech, Dubose, Seo, Choi, et al., 2008) ตระหนักว่าธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และส่งผลต่อพฤติกรรมและสุขภาพเชิงบวกของตนเอง (Mazer, 2010) มีส่วนสนับสนุนให้เกิดการตระหนักว่าตนเองพึ่งพาคนอื่นและสิ่งแวดล้อม และนำไปสู่การมีพฤติกรรมเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติ (Schultz, Shriver, & Khazian, 2004) และเกิดจิตสำนึกอนุรักษ์ธรรมชาติ (Schultz, 2001) เกิดการขยายความรู้สึกของตัวตน จนเกิดการเห็นอกเห็นใจ การมองโลกแบบองค์รวม ตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดจากการกระทำของตนเอง และความรู้สึกปกป้องรักษาสิ่งแวดล้อม (Mayer & Frantz, 2004)

ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง (PAÑÑĀ in interconnectedness) คือ ปัญญาที่เกิดจากการเข้าใจหลักพุทธศาสนาถึงหลักอภิปัจจยา ซึ่งเป็นความเข้าใจเข้าถึงอย่างชัดเจนถึงความจริงของธรรมชาติและชีวิตที่สรรพสิ่งในโลกล้วนเกิดจากเหตุและปัจจัยทั้งหลายที่มาเป็นเหตุเป็นผลกัน และเนื่องจากการประกอบกันของปัจจัยทั้งหลายที่พึ่งพิงอาศัยกันจึงเกิดเป็นสิ่งที่ต่าง ๆ ขึ้นมา หากไม่มีปัจจัยมาประกอบ สิ่งนั้น ๆ ก็ไม่มี จนเป็นผลให้บุคคลคลายจากความกดดัน บีบคั้น ยึดติด และความทุกข์ต่าง ๆ ที่มี นำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างอ่อนน้อม กลมกลืน ยืดหยุ่น เห็นถึงการพึ่งพาและเอื้ออาศัยกันของสิ่งต่าง ๆ อยู่กับการผันแปรเปลี่ยนแปลงไม่แน่นอน ได้อย่างชัดเจน พอเหมาะพอเจาะ สามารถจัดการ จัดแจงตนเองให้อยู่กับสภาวะแวดล้อม บุคคล สิ่งแวดล้อมวัตถุ สิ่งแวดล้อมสังคมได้อย่างแจ่มแจ้งชัดเจน บนรากฐานของสภาวะความจริงอย่างถูกต้อง (พุทธทาสภิกขุ, 2552; โสริช โปธิแก้ว, 2552; ธีรวรรณ ธีระพงษ์, 2549) การศึกษาที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่าการมีปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงมีส่วนช่วยให้บุคคลเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตนเอง และมีความสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อครอบครัว (เพชรพรรณ แดนศิลป์, 2550)

เนื่องจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ 11 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2555) ให้ความสำคัญกับการพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพบนพื้นฐานที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เพื่อบ่มบ่ม “สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ด้วยความเสมอภาค เป็นธรรม และมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง” ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของสถาบันการศึกษา ที่นอกจากจะมีเป้าหมายสำคัญมุ่งเน้นให้วิชาความรู้แก่นิสิตนักศึกษาแล้ว ยังมีเป้าหมายที่สำคัญ

อีกประการหนึ่งคือการช่วยขัดเกลาพัฒนาให้นิสิตนักศึกษาที่มีสุขภาวะ เป็นบุคลากรที่มีความพร้อม ทั้งทางด้านวิชาการและจิตใจ สามารถดำรงตนให้เป็นคุณค่าต่อประเทศชาติ ทั้งนี้ในช่วงเวลาที่ ศึกษาในระดับอุดมศึกษา นิสิตนักศึกษามีโอกาสเรียนรู้วิธีการปรับตัว ทั้งในเรื่องความสัมพันธ์กับ เพื่อนและคนรอบข้าง การเรียน ความรับผิดชอบในการเรียนและการดำเนินชีวิตของตนเอง รวมทั้ง เศรษฐกิจตามลำดับ (สุทธาทิพย์ วรณกุล, 2550) ดังนั้นเป็นโอกาสอันดีที่นิสิตนักศึกษาได้เรียนรู้ วิธีการปรับตัวเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นดังกล่าวอย่างเหมาะสม การส่งเสริม ความรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและสุขภาวะทางปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงจึง เป็นสิ่งสำคัญที่จะเอื้อให้นิสิตนักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการปรับตัว เกิดเป็นความเข้าใจในตนเอง ในบุคคลรอบข้าง และในสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น สามารถศึกษาเล่าเรียนได้อย่าง มีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งมีความเข้าใจอันจะเป็นพื้นฐานสำหรับการเผชิญกับปัญหาในอนาคตได้ อย่างมั่นคงไม่หวั่นไหว มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ควรแก่การเป็นบัณฑิตผู้ที่มี คุณค่าของสังคมตามวัตถุประสงค์ของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ 11 และนโยบายของ สถาบันการศึกษา

นิสิตนักศึกษาเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าทำให้ผู้วิจัยซึ่งเป็นนิสิตในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาตระหนักเห็นความสำคัญของการพัฒนาทรัพยากรนิสิต นักศึกษาในขณะศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยนำศาสตร์จิตนิเวศรักษาประยุกต์เข้ากับกระบวนการ ของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผสมผสานกันออกมาเป็น กระบวนการกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่ากลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษานี้จะเป็นกระบวนการ ทางจิตวิทยาที่ช่วยส่งเสริมบุคคลให้เกิดความรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและเกิดปัญญาใน ภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง จนนำไปสู่การคลายจากทุกขภาวะที่มีอยู่ และก่อให้เกิดการตระหนัก ถึงพลังจิตสำนึกของการอนุรักษ์ธรรมชาติ

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีคำถามการวิจัยคือ กลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา จะมีผลต่อความเป็น เนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงหรือไม่ โดยผู้วิจัยได้ออกแบบ การวิจัยแบบกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Quasi-Experimental Pretest-Posttest Control Group Design) เพื่อศึกษาผลของกระบวนการ กลุ่มต่อความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนดังกล่าวระหว่างผู้ที่ได้เข้าร่วม กลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา กับ กลุ่มจิตนิเวศรักษา และ กลุ่มควบคุม เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความเป็นเนื้อเดียวกันกับ ธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตนักศึกษา ที่นำไปสู่การพัฒนาตน

อย่างเหมาะสม ยั่งยืน และมีส่วนร่วมรับผิดชอบร่วมสร้างสรรค์สังคมให้อยู่ร่วมกันอย่างผาสุก สงบมาก
ยิ่งขึ้น

จากการที่ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่ากลุ่มพัฒนาตนการปรึกษาเชิง
จิตวิทยาแนวพุทธสามารถเพิ่มปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง (เพริศพรรณ แคนศิลป์ ,
2550; สุภาพร ประดับสมุทร , 2552) และการศึกษาของ Berger (2006) และของ Kjellgren และ
Buhrkall (2010) พบว่าศาสตร์จิตนิเวศรักษาช่วยทำให้เกิดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ อีกทั้ง
ทั้งพบว่าความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงสามารถ
ช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดสุขภาวะ มีคุณภาพในชีวิต และเอื้อให้บุคคลเกิดการพัฒนาศักยภาพได้
เต็มที่ยิ่งขึ้น อันจะเป็นประโยชน์ต่อนิสิตนักศึกษาผู้ที่เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติใน
อนาคต ผู้วิจัยจึงสนใจทำการศึกษา ผลของกลุ่ม พุทธจิตนิเวศรักษาต่อความเป็นเนื้อเดียวกันกับ
ธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงในนิสิตนักศึกษา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาต่อความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและ
ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตนักศึกษา

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่า
กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม
2. หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มทดลองที่ 2 สูงกว่า
กลุ่มควบคุม
3. หลังการทดลอง คะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของกลุ่มทดลองที่ 1 สูง
กว่ากลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม
4. หลังการทดลอง คะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของกลุ่มทดลองที่ 2 สูง
กว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาต่อความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี จำนวนทั้งสิ้น 24 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม จำนวนกลุ่มละ 8 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวนกลุ่มละ 8 คน

ตัวแปรในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ คือ กลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา (Buddhist-ecotherapy group) กลุ่มจิตนิเวศรักษา (Ecotherapy group)
2. ตัวแปรตาม คือ ค่าคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ และค่าคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการทดลอง ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรี จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 24 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัย

1. แบบวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ
2. แบบวัดปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง
3. กลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา
4. กลุ่มจิตนิเวศรักษา

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา (Buddhist-ecotherapy group) หมายถึง กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาที่ผสมผสาน 2 แนวคิด คือ 1) แนวคิดกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและ 2) ศาสตร์จิตนิเวศรักษาที่อาศัยสิ่งแวดล้อมธรรมชาติรอบตัวมาเป็นส่วนในการดำเนินกลุ่ม ประกอบด้วยสมาชิก 6 – 8 คน นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธนี้เป็นผู้เอื้อกระบวนการกลุ่มด้วยการสมานต่อการรับรู้ รับฟังเรื่องราวต่าง ๆ ที่ร่วมแบ่งปันในกลุ่มอย่างใส่ใจ และรับรู้อย่างชัดเจน เพื่อพิจารณาแยกที่เป็นประเด็นความทุกข์ในใจของผู้รับการปรึกษา และนำไปสู่การประจักษ์ในความจริง โดยให้บรรยากาศที่อ่อนโยนของสิ่งแวดล้อมธรรมชาติเป็นสื่อ นำเข้าสู่เรื่องราวความเข้าใจชีวิต ให้ผู้รับการปรึกษามีประสบการณ์การเรียนรู้โดยตรงจากการเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมธรรมชาตินั้น

กลุ่มจิตนิเวศรักษา (Ecotherapy group) หมายถึง กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาที่อาศัยศาสตร์จิตนิเวศรักษา ซึ่งให้สิ่งแวดล้อมธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ประกอบด้วยสมาชิก 6 - 8 คน กระบวนการกลุ่มเริ่มจากการอาศัยสิ่งแวดล้อมธรรมชาติรอบตัวเป็นสื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ตนเองในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มจะเปิดประเด็นหัวข้ออันเนื่องจากการที่สมาชิกกลุ่มอยู่ในบรรยากาศสิ่งแวดล้อมธรรมชาติเพื่อให้สมาชิกเปิดเผย แบ่งปันเรื่องของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มมีหน้าที่เพียงรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ ของสมาชิก เมื่อสมาชิกในกลุ่มคนหนึ่งแบ่งปันเรื่องของตนเองจบลง สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มจะเริ่มแบ่งปันเรื่องของตนเองต่อ ๆ กันไปจนสมาชิกทุกคนในกลุ่มได้แบ่งปันเรื่องของตนเองจนครบทั้งกลุ่ม

ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ (Connectedness to nature) หมายถึง ภาวะที่บุคคลตระหนักถึงความเกี่ยวเนื่องกันของทุกสรรพสิ่ง เกิดความเข้าใจว่าสรรพสิ่งต่างเป็นเนื้อเดียวกัน การรับรู้ว่าคุณเองนั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ไม่แบ่งแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ รับรู้ว่าคุณเองนั้นเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตนเอง เห็นคุณค่าและเคารพสรรพสิ่งเสมอกัน ไม่มองว่าเป็นเพียงทรัพยากรที่มีเพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ ตลอดจนตระหนักว่าสรรพสิ่งเกี่ยวโยงและพึ่งพาอาศัยกันและกัน และมีความข้องเกี่ยวที่จะช่วยสนับสนุนชีวิตและความเป็นอยู่ของกันและกัน ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ

(*The Connectedness to Nature Scale : CNS*) ซึ่งพัฒนาขึ้นโดย Mayer และ Frantz (2004)

ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง (PAÑÑĀ in interconnectedness) หมายถึง ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ทั้งมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ภาวะจิตใจเกิดสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เกื้อหนุนในชีวิต ส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักในการกระทำของตนเองส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนัก ใฝ่ใจว่า ความคิด และการกระทำ ของตนเองเป็นเหตุปัจจัยเชื่อมโยงต่อสรรพสิ่ง ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง ซึ่งพัฒนาขึ้นโดย เพรศพรณ แดนศิลป์ (2550)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงผลของกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษาที่มีต่อความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตนักศึกษา
2. เพื่อให้เป็นแนวทางสำหรับนักจิตวิทยาการศึกษา และบุคคลที่เกี่ยวข้องกับนิสิตนักศึกษาในการส่งเสริมและพัฒนาความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง
3. เพื่อให้นิสิตนักศึกษาพัฒนาตนเอง สามารถดำรงชีวิตของตนเองได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนและมีจิตสำนึกอนุรักษ์ธรรมชาติ
4. เพื่อเป็นแนวทางในการขยายทักษะของการนำศาสตร์จิตนิเวศรักษามาใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษา ดำเนินกระบวนการกลุ่ม และพัฒนาศักยภาพของผู้รับบริการการศึกษาและนักจิตวิทยาการศึกษา

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การทบทวนวรรณกรรม เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเนื้อหาครอบคลุมแนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษาความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ และปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง ดังต่อไปนี้

1. กลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษา (Buddhist-ecotherapy Group)

กลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษาพัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัย เป็นกลุ่มที่ผู้วิจัยอาศัยการผสมผสานแนวคิดหลัก 2 ประการ คือ 1) แนวคิดกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธิ และ 2) แนวคิดจิตนิเวศรักษา เพื่อเป็นรากฐานในการทำงานกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษาซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธิ

1.1.1 ประวัติและความเป็นมา

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธิ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group) เป็นกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เกิดจากการสังเคราะห์ด้วยประสบการณ์และการทำงานด้านการปรึกษาของ โสริช โพธิแก้ว (2553ก) โดยเริ่มต้นจากการศึกษาเรียนรู้แนวคิดจิตวิทยาตะวันตก เช่น Encounter Group ของ Carl Rogers, Gestalt Group ของ Fritz Perls, Basic Encounter Group ของ William Schultz, Sensitivity Training Group ของ Kurt Lewin และแนวคิดของนักจิตวิทยาพัฒนาตน เช่น Rollo May, Viktor Frankl, Nataniel Branden, Eric Berne และ Eric Fromm ตลอดจนการเรียนรู้แนวคิดของนักจิตวิทยารุ่นใหม่ๆ เช่น John Welwood, Ken Wilber และ Ralph Metzner ที่สนใจปรัชญาจิตวิทยาตะวันออกและแนวคิดทางพุทธศาสนา (ธีรพรรณ ธีรพงษ์, 2549) แล้วนำมาประยุกต์และผสมผสานให้สอดคล้องกับบริบทสังคมไทย ซึ่งมีรากฐานแนวคิดและวัฒนธรรมที่เนื่องมาจากคำสอนในพุทธศาสนา (Buddhist Teachings) ประสิทธิภาพของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธินี้ได้รับการสนับสนุนด้วยผลการทดลองในงานวิจัยหลายงานวิจัย (เพริศพรรณ แคนศิลป์, 2550; สิริกาญจน์ สง่า, 2551; สุภาวดี ดิสโร, 2551) โดยกระบวนการ

กลุ่มดังกล่าวประยุกต์นำมาใช้ในการศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อแก้ปัญหาในใจของบุคคล พร้อมทั้งช่วยเอื้อให้บุคคลขยายความเข้าใจ และนำไปสู่การพัฒนาตนเองอีกด้วย

ทั้งนี้กระบวนการของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะสื่อความเข้าใจตามหลักพุทธศาสนาให้เป็นความเข้าใจโลก ชีวิต ธรรมชาติ มนุษย์อย่างเหมาะสม โดยมุ่งเน้นให้บุคคลเห็นสายสัมพันธ์ของสรรพสิ่งที่โยงใยและพึ่งพาอาศัยกัน อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพแบบองค์รวม เกิดความรู้ความเข้าใจ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมยืดหยุ่น มีการปรับตัวที่ดี สามารถเผชิญกับปัญหา เผชิญความทุกข์ ความติดขัดบีบรัด สิ่งที่ไม่คาดคิด และนำไปสู่การที่บุคคลสามารถที่จะคลี่คลายปัญหาต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพด้วยศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่มากยิ่งขึ้น ด้วยใจที่สงบสุข มีอิสระในจิตใจ และมีชีวิตที่เต็มอิ่มสมบูรณ์

1.1.2 แนวคิดทฤษฎีพื้นฐาน

กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีจุดเด่นคือ การนำแนวคิดทางพุทธศาสนาซึ่งเป็นกฎธรรมชาติ มีความเป็นสากล ทั้งแง่มุมมองต่อโลก ต่อชีวิต และต่อความสัมพันธ์ระหว่างโลกและชีวิต เพื่อให้เกิดความเข้าใจ เข้าถึงความเป็นไปของโลกและชีวิตอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง โดยอาศัยหลักอริยสัจสี่เป็นแผนที่ของการดำเนินกระบวนการกลุ่มฯ และอาศัยนักจิตวิทยาการศึกษาผู้ทำหน้าที่ผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตรเป็นเครื่องมือนำทางไปสู่การแก้ไขปัญหาและพัฒนาจิตใจของบุคคล หลักธรรมที่นำมาใช้ในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในงานวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย (1) อริยสัจสี่ (2) อิทัปปัจจยตา และ (3) ไตรลักษณ์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) หลักอริยสัจสี่

หลักอริยสัจสี่เป็นหลักธรรมที่สำคัญยิ่ง ควรค่าแก่การเรียนรู้และนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเข้าใจชีวิตที่แท้จริง ดังพระพุทธรวจนะของพระพุทธเจ้าที่ทรงตรัสไว้ในพระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ (2546ก) ว่า

“ธรรม ๔ อย่างที่ควรรู้อย่างเป็นไฉน คือ อริยสัจ ๔ ได้แก่ทุกข์

อริยสัจ ๑ ทุกขสมุทัยอริยสัจ ๑ ทุกขนิโรธอริยสัจ ๑ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

อริยสัจ ๑ ธรรม ๔ อย่างเหล่านี้ควรรู้อย่าง ฯ” (ที. ปา. 11/408/294)

หลักอริยสัจสี่เป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่สำคัญและครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนา (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552) มุ่งเน้นให้บุคคลทำความเข้าใจและนำไปใช้ปฏิบัติจริง โดยเริ่มจากการบุคคลพิจารณาเรียนรู้เกี่ยวกับตัวทุกข์หรือปัญหานั้นเสียก่อน แล้วจึงค้นหาสาเหตุ เกิดความตระหนักรู้เท่าทันสาเหตุ กำหนดจุดมุ่งหมาย แล้วจึงวางแผนลงมือแก้ไขปัญหานั้น เช่นเดียวกับที่ พุทธทาสภิกขุ (2546) อธิบายอริยสัจสี่ไว้ว่า อริยสัจนั้นเริ่มที่ทุกข์ การเห็นทุกข์คือการเห็นโลก นำไปสู่การเห็นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ดับทุกข์ วิธีการดับทุกข์นั้นคือการน้อมรับและดำเนินชีวิตตามความเป็นจริง ดังนั้นอริยสัจสี่จึงเป็นหลักที่อธิบายเรื่องทุกข์ (ทุกข์) การเกิดขึ้นของทุกข์ (สมุทัย) ความดับไม่เหลือของทุกข์ (นิโรธ) และวิธีการปฏิบัติอันนำไปสู่ความดับไม่เหลือของทุกข์ (มรรค) อันเป็นดังแผนที่ที่ใช้ในการทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจในสิ่งต่างของชีวิตมากยิ่งขึ้น ช่วยนำทางให้บุคคลคลายจากความยึดมั่นซึ่งกีดกันบีบคั้นชีวิตและจิตใจในขณะนั้น ๆ จนสามารถดำรงชีวิตของตนได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับความจริงอันนำมาซึ่งความสงบสุขทางจิตใจ

อริยสัจสี่ มีองค์ประกอบ 4 ประการ ดังรายละเอียดดังนี้

1) **ทุกข์** คือภาวะบีบคั้นทางจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นภาวะที่ทนได้ยาก ภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ สภาพที่บีบคั้น เช่น ชาติ (การเกิด) ชรา (การแก่ การเก่า) มรณะ (การตาย การสูญสิ้น) การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก การปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่สมหวัง อากาของทุกข์จะเกิดขึ้นเมื่อมีความอยาก บุคคลนำตนเองเข้าไปผูกพันตัวเองกับสิ่งนั้น ๆ

เหตุแห่งความทุกข์นั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น” ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสิ่งทั้งหลายเป็นเพียงมายา ไม่มีตัวตนเป็นเพียงการปรุงแต่งขึ้นเมื่อบุคคลใช้สติปัญญาในการพิจารณาตระหนักรู้เท่าทันใจของตนเองได้นั้น ทำให้เกิดจิตที่ว่างไม่ให้มีการปรุงแต่ง ช่วยให้เกิดการดับหรือระงับต้นเหตุแห่งปัญหา ความทุกข์ก็จะคลายหรือจบลง ส่งผลให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตหรือหน้าที่การงานต่าง ๆ ได้ด้วยใจที่สะอาด สว่าง และสงบได้ (พุทธทาสภิกขุ, 2550ก, 2550ข)

สำหรับผู้ที่มิมีปัญหา แม้จะประสบกับความทุกข์อยู่ก็สามารถที่จะเรียนรู้และแสวงหาความสุขจากสิ่งทีก่อให้เกิดทุกข์ได้ หากบุคคลได้พิจารณาความทุกข์อย่างถี่ถ้วนแล้วสลัดความทุกข์นั้นด้วยปัญญา ทำความเข้าใจว่าทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง บุคคลนั้นก็จะเฉลียวณลาดขึ้น มีความพร้อมในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น (แสงเทียน ศรัทธาไทย, 2551) การพิจารณาว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นไม่เพียง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตัวตน ไม่มีอะไรที่น่าผูกมัดยึดติดตนเองเข้ากับสิ่งนั้น ๆ ส่งผลให้ใจของบุคคลหลุดพ้นจากภาวะที่

บีบคั้นกดดันจิตใจ หรือความทุกข์ ซึ่งเรียกอีกนัยหนึ่งได้ว่า อวิชชา อันเป็นความหลงผิดอันเกิดจากการที่ใจกระทบกับวัตถุหรือโลก เกิดเป็นมายา เกิดความรู้สึกลอยๆ ยึดติดว่ามีตัวตน นำไปสู่ความว่างเป็นอิสระอย่างแท้จริง

สมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ อันมาจากอกุศล ตัณหา ความอยาก ความปรารถนา ความคาดหวังให้เป็นไปตามใจของตน ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้บุคคลยึดติดอยู่ในความทุกข์และความสุข ซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์ทั้งสิ้น

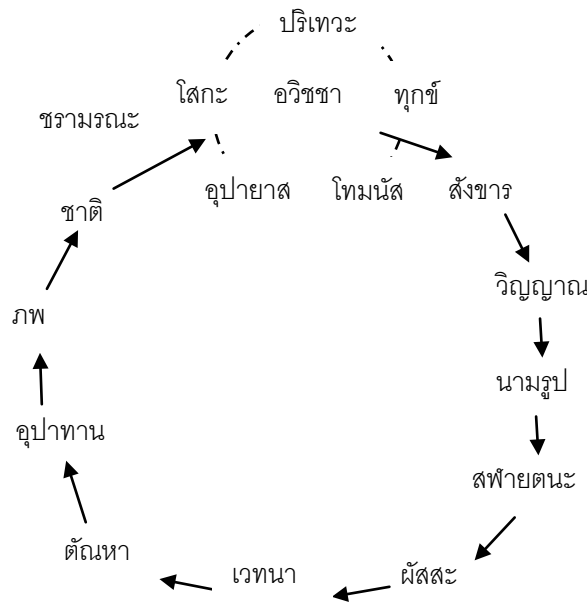
เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์คือ ตัณหา หรือความทะยานอยาก สามารถจำแนกได้ 3 ประการ ดังนี้

1. กามตัณหา ความทะยานอยากในกาม เป็นความอยากได้ทางกามารมณ์ อันหมายถึง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่นำใคร่ นำปรารถนา นำพอใจ
2. ภวตัณหา ความทะยานอยากในภพ เป็นความอยากเป็น คือ ดิ้นรนอยากเป็นบุคคลประเภทที่ตนชอบ เช่น นักร้อง นักแสดง นักการเมืองหรืออยากได้เลื่อนยศเลื่อนตำแหน่ง
3. ภวตัณหา ความทะยานอยากในความไม่มีภพ เป็นความไม่อยากเป็น คือ ดิ้นรนอยากไม่เป็นหรืออยากจะพ้นไปจากตำแหน่งที่เป็นอยู่รวมทั้งอยากให้สิ่งนั้นสิ่งนี้หมดไป

ตัณหาทั้ง 3 ประการนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจากตัณหาเป็นทุกข์ที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดความอยาก ความยึดถือในตนเอง (ความยึดมั่นถือมั่น) โดยความยึดมั่นถือมั่นนี้เองเป็นตัวทุกข์ เนื่องจากตัณหาเป็นภาวะที่ขาดความรู้ความเข้าใจในโลก และชีวิตอันถูกต้องที่เรียกว่าอวิชชา โดยอวิชชาเกิดขึ้นจาก อุปาทาน ซึ่งซ่อนซ่อนกันอยู่ สมุทัย แสดงให้เห็นว่า อวิชชาเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ ความรู้อันเป็นแหล่งให้เกิดอวิชชาเป็นความรู้ที่ได้มาตามหลักของกาลามสูตร 10 ประการต่อไปนี้ 1) ความรู้ที่ได้จากการฟังต่อ ๆ กันมาจากผู้อื่น 2) ความรู้ที่ได้จากคำสอนอันเป็นเรื่องประเพณี ค่านิยม 3) ความรู้ที่เป็นข่าวลือ 4) ความรู้ที่ได้จากตำรา 5) ความรู้ที่ได้จากตรรกหรือความคิดเหตุผล 6) ความรู้ที่เกิดจากการคาดคะเน 7) ความรู้ที่เกิดจากการเดาตามอาการที่เห็น 8) ความรู้ที่เกิดขึ้นตามความเชื่อของตน 9) ความรู้ที่เกิดจากความเชื่อถือของผู้พูด และ 10) ความรู้ที่เกิดจากผู้สอน

ความรู้อันได้จากหลักของกาลามสูตรที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นนั้น ทำให้บุคคลไม่เข้าใจชีวิตและไม่ดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกลมกลืนกับความเป็นจริง ทำให้บุคคลยึดติดกับความรู้ดังกล่าวและก่อให้เกิดทุกข์ วงจรของอวิชชานั้นประกอบด้วยปัจจัย 12 อย่าง ซึ่งต่อเนื่องและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เรียกว่า วงจรปฏิบัติสมุปบาท อันมีอวิชชาเป็นมูลเหตุของตัณหา เมื่อกำจัดอวิชชาตัณหาที่เป็นต้นตอของปัญหา และซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์ได้ และอาศัยปัญญาทำความเข้าใจสภาวะและรู้เหตุปัจจัยของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ซึ่งทำให้แก้ปัญหาได้

อย่างเต็มความสามารถและสติปัญญาของตน หากแม้ความทุกข์ยังมีเหลืออยู่ก็เป็นเพียงทุกข์ตามสภาวะธรรมดาและก็ไม่มียุติพลครอบงำจิตใจได้ สามารถเขียนเป็นรูปได้ดังภาพ



ภาพ 1 วงจรปัจจุสมุปบาท

ที่มา : พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2552, หน้า 97)

นิโรธ คือ ความดับทุกข์หรือภาวะหมดปัญหา คือ เมื่อกำจัดอวิชชา หยุดตัณหา ไม่ถูกตัณหาเกาะติดหรือหลุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย หรือความคับข้องติดขัดอย่างใด ๆ จะเป็นภาวะที่จิตใจเป็นอิสระ เข้าใจถึงความบริสุทธิ์ สงบ ปลอดภัย โล่งเบา ผ่องใส เบิกบาน หรือเรียกสั้น ๆ ว่า นิพพาน

ภาวะนิโรธ หรือภาวะไร้ทุกข์นี้ เกิดขึ้นเมื่อบุคคลพิจารณาเห็นทุกข์ แล้วหยุด เหตุแห่งทุกข์นั้นเสียด้วยสติปัญญา เมื่อเหตุแห่งทุกข์หมดไปปัญหาก็คลายลง ก็มีภาวะหมดปัญหา หรือภาวะไร้ทุกข์ปรากฏขึ้นมาอย่างเป็นธรรมชาติ เพราะเมื่อสามารถกำจัดตัณหา พร้อมทั้งกิเลสที่บีบคั้นครอบงำจิตใจได้ จิตใจก็ไม่ทรมานด้วยกิเลสที่เร่าร้อน กระวนกระวาย ความหวาดหวั่นพรั่นกลัว ความกระทบกระทั่ง จิตเป็นอิสระ เป็นสุขสงบ เบิกบาน ปลอดภัย ทำให้สามารถคิดพิจารณาสิ่งทั้งหลายได้อย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริง มองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะและตามเหตุปัจจัย (มีสัมมาทิฐิ) ทำให้ปฏิบัติตนด้วยความรู้เท่าทันคติความเป็นจริง

มรรค คือ แนวทางปฏิบัติหรือหนทางที่นำไปสู่ความดับไปของทุกข์ อันได้แก่ มรรคหรือวิธีดับความอยาก มีองค์ประกอบ 8 ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง มรรคส่งเสริมและประสานสอดคล้องพอเหมาะพอดีเป็นเหมือนหนทางที่นำไปสู่จุดหมาย (นิโรธ) โดยมีความหมายครอบคลุมแนวทางปฏิบัติในพระพุทธศาสนาทั้งหมด หรือกล่าวได้ว่าเป็นแนวทางของการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตั้งแต่มุมมองทั้งสี่ ด้วยการอาศัยองค์ประกอบทั้ง 8 ประการ ดังนี้

1. สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ หมายถึงการรู้การเห็นอริยสัจสี่ อย่างถูกต้อง คือรู้ถูกต้องเกี่ยวกับทุกข์ รู้ถูกต้องเกี่ยวกับเหตุเกิดทุกข์ รู้ถูกต้องเกี่ยวกับความดับทุกข์ รู้ถูกต้องเกี่ยวกับทางหรือวิธีดับทุกข์ และรู้ถูกต้องเกี่ยวกับปฏิจักษุมุขปาห

2. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ หรือความคิดชอบ คือ มีความคิดออกจากกาม ไม่หลงใหลกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มีความคิดที่ไม่พยาบาทปองร้ายผู้อื่น มีความคิดที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และมีเมตตา

3. สัมมาวาจา การพูด เจรจาชอบ ได้แก่ การเว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด คือ การพูดยุยงให้เขาแตกกัน การเว้นจากการพูดคำหยาบ และการพูดเพ้อเจ้อ หรือการพูดไร้สาระ โดยพูดคำจริง พูดไพเราะ พูดมีประโยชน์ พูดถูกกาลเทศะ

4. สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ ได้แก่ การเว้นจากการฆ่าสัตว์ การเว้นจากการลักทรัพย์ การเว้นจากการประพฤตินิดในกาม หรือการเว้นจากการกิจกรรมทางเพศ

5. สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ การเว้นมิจฉอาชีพที่ไม่สุจริตผิดกฎหมาย และศีลธรรม

6. สัมมาวายามะ ความพยายามชอบหรือความเพียรชอบ ได้แก่ ความเพียรระวังไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้น ความเพียรละความชั่วที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป ความเพียรทำความดีให้เกิดขึ้น และความเพียรรักษาความดีที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่

7. สัมมาสติ ความระลึกชอบ ได้แก่ ความมีสติระลึกได้ถึงความเป็นไปของร่างกาย ระลึกได้ถึงความเป็นไปของเวทนา ว่ามีความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเฉย ๆ ระลึกได้ถึงความเป็นไปของจิตว่าเศร้าหมองเพราะกิเลสชนิดใด หรือผ่องแผ้วเพราะปราศจากกิเลสเหล่านั้น ระลึกได้ถึงธรรมต่าง ๆ ทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล และฝ่ายกลางว่า ธรรมชนิดใดผ่านเข้ามาในจิต

8. สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ ได้แก่ การทำจิตให้เป็นสมาธิ สงบเย็น อ่อนโยน กล่าวโดยสรุป ความเข้าถึงหลักอริยสัจสี่ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ครอบคลุมทุกสรรพสิ่งนี้จะนำมาซึ่งความสงบสุข ช่วยพาจิตใจของบุคคลจากที่มีมืดไปสู่ที่สว่าง จากที่แคบไปสู่ที่กว้าง จากความเร่าร้อนไปสู่ความสงบสุข จากความไม่เข้าใจไปสู่ความเข้าใจ จากทุกข์ไปสู่ความไม่ทุกข์ได้ นั่นเอง โดยกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอาศัยการผสมผสาน

และประยุกต์นำหลักดังกล่าวมาใช้เป็นแผนที่ที่นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธใช้เป็นแนวทางในการนำทางให้ผู้ที่มาศึกษาได้คลายจากความกดดันบีบคั้นจากความทุกข์ไปสู่เส้นทางแห่งความเข้าใจชีวิตและมีจิตใจที่สงบสุข

2) หลักอิทัปปัจจยตา

หลักอิทัปปัจจยตา อิทัปปัจจยตา เป็นหลักธรรมที่แสดงความเป็นจริงของธรรมชาติ กล่าวคือ อธิบายว่าทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะสิ่งใดก็ตามทั้งรูปธรรมและนามธรรมนั้นต่างมีการเกิดขึ้น ดำเนินอยู่และดับไป มีการอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ไม่มีสิ่งใดที่สามารถดำรงอยู่ได้ด้วยตนเองเพียงลำพัง สรรพสิ่งย่อมมีเหตุปัจจัยทั้งสิ้น ดังพระพุทธรวณะของพระพุทธเจ้าที่บันทึกไว้ในพระไตรปิฎก (2546ข) โดยมีใจความว่า หลักอิทัปปัจจยตาแสดงถึงกระแสแห่งปัจจัยและสิ่งที่เกิดตามปัจจัยเป็นสายยืดยาวไป เพราะมีสิ่งนี้ ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ ๆ จึงเกิดขึ้น

“เพราะเหตุนี้ ๆ เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ก็มี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้ก็เกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้ก็ดับ กล่าวคือ เพราะอวิชชาเป็นปัจจัยจึงมีสังขาร เพราะสังขารเป็นปัจจัยจึงมีวิญญาณ” (ขุ.ม. 29/865/418)

ฉะนั้น การตระหนักรู้เท่าทัน การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปแห่งทุกข์ตามกฎเกณฑ์ของอิทัปปัจจยตาก็จะเป็นการกำจัดเสียซึ่งตัวตน-ของตนอย่างสิ้นเชิง กล่าวคือความเข้าใจในหลักอิทัปปัจจยตาจะหยุดความเห็นผิด (มิจฉาทิฐิ) เรื่องการยึดมั่นถือมั่นในความเป็นหรือความไม่มีที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ จนกระทั่งนำไปสู่ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในกฎของธรรมชาติ (พุทธทาสภิกขุ, 2549)

พุทธทาสภิกขุ (2545) อธิบายไว้ว่า

“เมื่อสิ่งนี้มีอยู่ สิ่งนี้ย่อมมี;
เพราะความเกิดขึ้นของสิ่งนี้ สิ่งนี้ย่อมเกิดขึ้น ;
เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ย่อมไม่มี ;
เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้ย่อมดับไป”

พระไพศาล วิสาโล (2547) อธิบายไว้ว่า อิทัปปัจจยตาเป็นคำสอนที่ช่วยให้เห็นว่า สิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายบนโลกใบนี้เป็นอนัตตา คือเป็นเพียงกระแสหรือกระบวนการที่เป็นเหตุปัจจัย การที่สิ่งหนึ่ง ๆ จะมีอยู่ได้ เป็นเพราะมีเหตุปัจจัยต่าง ๆ มาอำนวยให้เกิดขึ้น หากปัจจัยนั้นสลายไป สิ่งนั้น ๆ ก็พลอยสลายหรือแปรเปลี่ยนไปด้วย ไม่สามารถคงตัวอยู่ได้

หลักอิทัปปัจจยตา มี 3 นัยที่สำคัญ คือ (พุทธทาสภิกขุ, 2550ค)

1. อิทัปปัจจยตา ในฐานะที่เป็นกฎ หมายถึง สิ่งทั้งหลายจะต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย หรือนิยมเรียกกันว่า “อสังขตะ” คือ สิ่งที่ไม่ใช่เหตุไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง มันก็เป็นของมันอยู่เองได้

2. อิทัปปัจจยตา ในฐานะที่เป็นไปตามกฎ หมายถึง กิริยา อាកาร หรือภาวะลักษณะที่มันกำลังเป็นไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาตินั้น ซึ่งก็คือ ความที่ต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย หรือเรียกว่า “สังขตธรรม” คือธรรมที่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้นมา

3. อิทัปปัจจยตา ในฐานะที่เป็นผล ซึ่งในส่วนนี้คือสิ่งที่มนุษย์ต้องการ และเป็นสิ่งที่กระทบกับมนุษย์มากที่สุด เพราะว่าผลนี้มีทั้งสุขและทุกข์ สุขก็กระทบอย่างหนึ่ง ทุกข์ก็กระทบอีกอย่างหนึ่ง แต่มันคือสิ่งที่กระทบต่อมนุษย์ ทำให้มนุษย์ได้รับความรู้สึกเป็นสุขหรือทุกข์ ซึ่งมีเหตุมีปัจจัยปรุงแต่ง จึงเป็นสังขตะด้วยเช่นเดียวกัน

ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงนิยาม 5 ซึ่งนิยามนั้นแปลว่า กำหนดอันแน่นอน ความเป็นไปอันมีระเบียบแน่นอนของธรรมชาติ, และกฎธรรมชาติ นี้ครอบคลุมทุกสิ่งทุกอย่างในโลกและในอนันตจักรวาล ทุกสิ่งทุกอย่างจะดำเนินไปตามกฎทั้ง 5 ประการนี้ทั้งสิ้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2548)

1. ธรรมนิยาม (General laws) คือ กฎธรรมชาติเกี่ยวกับความสัมพันธ์และอาการที่เป็นเหตุเป็นผลแก่กันแห่งสิ่งทั้งหลาย เป็นกฎสากลที่ครอบคลุมความเป็นไปทั้งฝ่ายจิตและฝ่ายวัตถุ กฎข้อนี้มีขอบเขตครอบคลุมกว้างขวางที่สุด กฎทั้งปวงอยู่ภายใต้กฎข้อนี้ เป็นกฎนิยามที่ทำให้เกิดนิยามข้ออื่น และนิยามข้ออื่น ๆ ที่สัมพันธ์กันก็ทำให้เกิดธรรมนิยามเช่นกัน อันได้แก่กฎไตรลักษณ์ทั้ง 3 คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่น ธาตุทั้งปวงเป็นมีสถานะเป็นกระแส สันสะเทือนผันผวน ไม่แน่นอน สิ่งใดเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา สัตว์ทั้งปวงย่อมต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทั้งสิ้น

2. อุตุนิยาม (Physical laws) คือ กฎธรรมชาติเกี่ยวกับคุณสมบัติ หรือปรากฏการณ์ธรรมชาติต่าง ๆ โดยเฉพาะดิน น้ำ อากาศ และฤดูกาล อันเป็นสิ่งแวดล้อมสำหรับมนุษย์ กฎธรรมชาตินี้ครอบคลุมความเป็นไปของปรากฏการณ์ในธรรมชาติ เกี่ยวกับวัตถุที่ไม่มีชีวิตทุกชนิด หลักของอุตุนิยาม ตามแนวพระพุทธศาสนามุ่งให้ผู้ที่เข้าใจเกี่ยวกับกฎธรรมชาติที่ว่าด้วยวัตถุ อุตุนิยาม คือลักษณะสภาวะต่าง ๆ ของธาตุทั้ง 5 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ และอากาศ ซึ่งก็คือปรากฏการณ์ทางธรรมชาติต่าง ๆ เมื่อมีเหตุปัจจัยเพียงพอก็จะเป็นไปโดยไม่มีใครเป็นผู้กำหนดหรือห้ามได้ เช่น การที่จะเกิดฝนตก ก็มีเหตุปัจจัยเพียงพอให้เกิดฝนตก เช่น การระเหยของน้ำบนดิน การรวมตัวของก้อนเมฆ การเกิดลมพัด การกระทบกับความเย็น ก่อให้เกิดฝนตก เป็นต้น

ตลอดจนปรากฏการณ์ทางวัตถุอื่น ๆ เช่น การเคลื่อนที่ของจักรวาล แรงดึงดูด แผ่นดินไหว ฟ้าผ่า เป็นต้น

3. พีชนิยาม (Biological laws) คือ กฎธรรมชาติที่ครอบคลุมความเป็นไปใน พันธุกรรม กระบวนการถ่ายทอดข้อมูลของสิ่งมีชีวิต ทั้งพืช สัตว์ และจิต กฎธรรมชาติที่เกี่ยวกับการสืบพันธุ์โดยเฉพาะ สิ่งที่เราเรียกว่ากฎพีชนิยามนี้ทำให้เมื่อนำเมล็ดข้าวเปลือกไปเพาะ ต้นที่งอกออกมาจะต้องเป็นต้นข้าวเสมอ หรือข้างเมื่อออกกลูกลูกมาแล้วย่อมเป็นลูกข้างเสมอ เพราะการหว่านพืชเช่นไรย่อมได้ผลเช่นนั้น ความเป็นระเบียบนี้พระพุทธศาสนาค้นพบว่าเป็น ผลมาจากการควบคุมของธัมมตาทั้ง 3 คือ การปรับสมดุล (สมตา) การหมุนวนเวียน (วัฏฏะ) และการมีหน้าที่ต่อกัน (ชีวิต) นั่นเอง พีชนิยามเป็นกฎธรรมชาติในฝ่ายที่เป็นระเบียบตรงกันข้าม กับธรรมเนียมซึ่งเป็นกฎธรรมชาติในฝ่ายที่ไม่มีระเบียบ

4. จิตนิยาม (Psychic laws) คือ กฎธรรมชาติที่เกี่ยวกับกลไกการทำงานของจิต พระพุทธศาสนา ค้นพบว่า สิ่งมีชีวิตประกอบด้วยส่วนที่สำคัญ 2 ส่วน คือ ร่างกายและจิตใจ จิตนิยาม คือ กฎธรรมชาติที่เกี่ยวกับการทำงานของจิต กระบวนการของความคิด พระพุทธศาสนา เชื่อว่าสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ ประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญส่วนหนึ่งของชีวิต คือ จิต จิตในทัศนะของ พุทธศาสนาเป็นสิ่งต่างหากจากกาย ในฐานะที่เป็นสิ่งหนึ่งต่างหากจากกาย จิตก็มีกฎเกณฑ์ในการทำงาน เปลี่ยนแปลงและแสดงพฤติกรรม เป็นแบบฉบับเฉพาะตัว จิตนิยาม ได้แก่ นามธาตุ คือ จิตและเจตสิกที่เป็นธรรมชาติ

5. กรรมนิยาม (Karmic Laws) คือกฎแห่งเหตุผล ที่ครอบคลุมความเป็นไป ทั้งฝ่ายจิตและฝ่ายวัตถุ อันได้แก่ กฎอิทัปปัจจยตา กฎปฏิจสุมุปาท กฎปัจจยาการ กฎมหาปฏิฐาน กฎแห่งกรรม เป็นกฎแห่งการให้ผลของการกระทำ กฎอันเป็นเหตุเป็นผลของ ธรรมชาติแบ่งออกเป็น 2 อย่างคือ ทางรูปธรรมและทางนามธรรม ทางรูปธรรม คือกฎแห่งกิริยา คือการกระทำของสิ่งไม่มีชีวิต ทางนามธรรม นี้คือ กฎแห่งกรรม คือการกระทำของจิต โดยเฉพาะ กฎแห่งกรรมที่เกิดจากจิตนิยาม คือมีเจตนา นั้นในทางพุทธศาสนานั้นทำให้เกิดอจินไตยทั้ง 4 หรือ สิ่งที่ไม่อาจรู้ได้ด้วยการอาศัยตรรกะหรือความคิดที่ไม่อาจใช้เครื่องมือใด ๆ พิสูจน์ให้เห็นประจักษ์ โดยทั่วกันได้ นอกจากจะบรรลุธรรมด้วยตนเอง

จากนิยาม 5 ประการนี้ พระดุษฎี เมธุงกูโร (2534) กล่าวไว้ว่ากฎกรรมนิยามเป็น กฎที่ใหญ่ที่สุด เป็นกฎธรรมชาติสูงสุดที่ครอบคลุมทุกเรื่องไว้ในกฎข้อนี้ โดยกฎกรรมนิยามที่ใหญ่ ที่สุดคือ กฎอิทัปปัจจยตา บุคคลจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักความจริงของธรรมชาตินี้ ดังนั้นเมื่อเข้าใจถึงหลักอิทัปปัจจยตาแล้ว การมีสัมมาทิฐิก็จะเกิด กล่าวคือ บุคคลเกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง สามารถดำเนินชีวิตอยู่ด้วยปัญญา อยู่อย่างรู้เท่าทันสภาวะความเป็นจริง

ในความเป็นไปของโลกและชีวิต ซึ่งนำไปสู่การดำเนินชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับความจริงของชีวิต การมีใจที่พร้อมต้อนรับกับทุกสิ่ง ก่อให้เกิดความว่าง ความสุขสงบขึ้นทั้งในตัวบุคคล ในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และสัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม

ทั้งนี้ การตระหนักถึงกระบวนการของเหตุปัจจัยที่เป็นเหตุเป็นผล มีความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกันอย่างละเอียดลึกซึ้ง จนเกิดเป็นความศรัทธาและน้อมรับนำไปหลอมรวมปฏิบัติ เข้ากับการดำเนินชีวิตประจำวันได้นั้น จะต้องเข้าใจในหลักไตรลักษณ์ด้วย คือรู้และเข้าใจว่าสรรพสิ่งนั้นไม่เที่ยง เมื่อมีการเกิดแล้วย่อมมีการเปลี่ยนแปลงและดับสิ้นไป อีกทั้งไม่มีความคงทน คงที่แน่นอน

3) หลักไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ คือ หลักสากลของความเป็นจริงในธรรมชาติ ครอบคลุมเนื้อที่เดียวกับหลักอภิปัจจยตาที่ว่า สรรพสิ่งต่างๆ อาศัยกันเกิดขึ้นเท่านั้น ไม่มีตัวตนที่แท้จริง มีแต่เพียงกระแส จึงมีการเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) มีความไม่อยู่คงที่ (ทุกขัง) และไม่มีตัวตนที่แท้ถาวร (อนัตตา) ความเข้าใจในกฎสามัญที่เรียกว่า กฎไตรลักษณ์ จะช่วยให้เกิดความอิสระ สามารถปลดปล่อยตนออกจากพันธนาการความยึดมั่นถือมั่น บุคคลที่ไม่เข้าใจในกฎไตรลักษณ์ จะมีภาวะใจที่ดิ้นรน บีบคั้น ไม่เป็นสุข เพราะกำลังพยายามกระทำในสิ่งที่ฝืนกับความเป็นจริง ดังพระพุทธวจนะของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก (2546ค) ที่ทรงตรัสไว้ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย รูปไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา เธอทั้งหลาย พึงเห็นสิ่งนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่เป็นเรา นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา. เมื่อเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ จิตย่อมคลายกำหนด ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น.” (ล.ข. 17/91/44-45)

ไตรลักษณ์จึงเป็นการอธิบายความเป็นจริงของธรรมชาติ ซึ่งธรรมชาติในที่นี้คือ ทุกสิ่งทุกอย่างอันมีลักษณะไม่คงที่ เปลี่ยนแปลง และไม่มีตัวตน โดยอธิบายว่าสิ่งต่าง ๆ ประกอบกันด้วยเหตุปัจจัยต่าง ๆ มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงและพึ่งพากัน เกิดดับสืบต่อกันไปอยู่ตลอดเวลาไม่ขาดสาย เช่นเดียวกับหลักอภิปัจจยตา และด้วยการเกิดและดับของสรรพสิ่งมีเหตุปัจจัย จึงทำให้สามารถพิจารณาให้เห็นถึงภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นภาวะที่ไม่ยั่งยืน มีความเกิดดับไม่คงที่ และเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไตรลักษณ์นี้เรียกได้ว่าเป็นสามัญลักษณะ ซึ่งแปลว่าลักษณะทั่วไป หรือเสมอเหมือนกันทุกสรรพสิ่ง ลักษณะทั่วไปของสรรพสิ่งนั้นมีสภาวะ 3 สภาวะดังต่อไปนี้

1. **อนิจจัง** คือ สิ่งทั้งปวงเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ไม่มีอะไรเป็นตัวเองที่หยุดอยู่ แม้ชั่วขณะ เป็นภาวะที่ไม่คงที่มีเกิดขึ้นแล้วเสื่อมลงและดับสลายไป

2. **ทุกขัง** คือ สิ่งทั้งปวงมีลักษณะเป็นความทนทุกข์ทรมานอยู่ในตัวของตัวเอง เป็นภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ก่อให้เกิดความทุกข์เพราะการที่บุคคลเข้าไปยึดมั่นด้วยตัณหาและอุปาทาน

3. **อนัตตา** คือ สิ่งทั้งปวงไม่มีอะไรที่เราควรเข้าไปยึดมั่นด้วยจิตใจว่าเป็นตัวเราหรือของเรา ถ้าไปยึดถือก็ต้องเป็นทุกข์ เพราะทุกสิ่งไม่ใช่ตัวตน ไม่มีตัวตนที่แท้จริงของตัวมันเอง สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นล้วนเป็นกระบวนการแห่งการรวมตัวขององค์ต่าง ๆ ที่ประชุมพร้อมกัน ซึ่งทั้งหมดนั้นเกิดขึ้นแล้วมีการเสื่อมสลายไป

การเข้าใจหลักไตรลักษณ์เป็นปัจจัยที่นำไปสู่การมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา มีอิสระ เป็นสุขสงบ เพราะความรู้เท่าทันในภาวะของความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัย เมื่อพิจารณาแล้วความมีความเป็นอย่างไรก็ตามเป็นของหลอกหลวง เป็นมายา เป็นเรื่องสมมติในทางโลก และเป็นไปด้วยอำนาจของความรู้ (อวิชชา) การเอา การมี เรียกสั้น ๆ ว่าความอยาก ภาษาบาลีคือ “ตัณหา” ซึ่งทำให้เราวนเวียนอยู่ในวงของกิเลส-การกระทำ-ผล (วัฏฏสงสาร)

วงของกิเลส-การกระทำ-ผล ทำให้คนเราต้องทนทุกข์ทรมานก็เพราะติดอยู่ในวงจรรนี้เอง หากหลุดออกจากวงจรรนี้ได้ ก็จะเรียกได้ว่าหลุดพ้นจากความทุกข์แล้ว และด้วยปัญญาเท่านั้น คือ ความรู้ที่แจ่มแจ้งที่สุดว่า อะไรเป็นอะไร ไม่แสวงและบริโภคสิ่งต่าง ๆ โดยตกอยู่ในอำนาจของกิเลส ในท้ายที่สุดเราก็จะสามารถปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงได้อย่างเหมาะสม

ทั้งหมดนี้ทำให้เห็นว่าทั้งหลักอริยสัจสี่ อิทัปปัจจยตา และไตรลักษณ์นั้นเป็นกฎของธรรมชาติที่มีความเป็นเนื้อเดียวกัน เกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน และซ้อนซ้อนกันอยู่ ซึ่งหลักธรรมทั้ง 3 หมวดล้วนแสดงถึงกฎความจริงอันสูงสุดของธรรมชาติตามหลักพุทธธรรมที่ว่า สิ่งทั้งหลายเกิดจากส่วนต่าง ๆ มาประชุมกันเข้า โดยที่ส่วนประกอบแต่ละอย่าง ๆ ล้วนประกอบกันขึ้นมาจากองค์ประกอบอื่น ๆ ย่อย ๆ ลงไป จึงไม่มีตัวตนที่แท้เป็นของมันเอง ล้วนเปลี่ยนแปลงเกิดดับต่อกันไปเรื่อย ไม่เที่ยง ไม่คงที่ อันเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่อิงอาศัยและสัมพันธ์ซึ่งกันและกันการที่บุคคลเกิดการพิจารณา ตระหนักรู้เท่าทัน และปฏิบัติตาม จะนำไปสู่การคลายจากความกดดันบีบคั้นหรือความทุกข์ที่มีอยู่ได้

กล่าวโดยสรุป ในกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาอาศัยหลัก อริยสัจสี่เป็นแผนที่ในการศึกษา อีกทั้งอาศัยหลักอิทัปปัจจยตา และหลักไตรลักษณ์ โดยมุ่งเน้น ใ้บุคคลเกิดความเข้าใจชีวิตตรงตามความเป็นจริง (สัมมาทิฏฐิ) ซึ่งความเข้าใจที่ถูกต้องตรงตาม ความเป็นจริงนี้เอื้อใ้บุคคลเกิดปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องกลมกลืนเหมาะสม

1.1.3 กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยา

แนวพุทธ

กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็น กระบวนการที่เอื้ออำนวยใ้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจความเข้าใจถึงสิ่งที่เป็นปัญหา และแสวงหา หนทางแก้ปัญหาเหล่านั้นด้วยตนเอง เพื่อมุ่งที่จะช่วยเหลือใ้ผู้มาปรึกษาสามารถรับผิดชอบต่อ ตนเอง พึ่งตนเองได้ ซึ่งแสดงถึงความเป็นอิสระ มีความสุขในชีวิต และได้ใช้ศักยภาพของตนเอง อย่างเต็มประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาของตน (โสริช โปธิแก้ว, 2554) โดยมีนักจิตวิทยาการ ปรึกษาในฐานะผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร หรือปรโมชณะที่ดีแก่ผู้มาปรึกษาใ้เกิด ความเข้าใจที่ถูกต้อง

รูปแบบกระบวนการแบ่งออกได้เป็น 2 รูปแบบ คือ รูปแบบที่มุ่งเน้นบุคคล (individual focus process) และรูปแบบที่มุ่งเน้นกลุ่ม (group focus process) ซึ่งในการปรึกษา รายบุคคล ผู้ให้การปรึกษาจะดำเนินกระบวนการกลุ่มด้วยรูปแบบแรกเพียงอย่างเดียว ในขณะที่ ในการปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาจะดำเนินกระบวนการกลุ่มด้วยการอาศัยรูปแบบทั้ง 2 รูป แบบอย่างผสมผสานกลม

1) รูปแบบที่มุ่งเน้นบุคคล (Individual focus process)

ในรูปแบบบุคคลนั้น กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการใ้การศึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธก่อให้เกิดกระบวนการที่เป็นกระแสบุคคล (personal process) โดยอาศัยหลัก 3 ประการ เพื่อเอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง ภายในผู้รับบริการแต่ละคน ดังนี้

1. การเชื่อมสมาน (Tuning in) คือ ภาวะที่ผู้ให้การปรึกษาปรับคลื่นของตนเอง ใ้ตรงกับผู้รับการปรึกษา โดยละทิ้งตนเอง กล่าวคือ มีใจที่สงบนิ่ง ใส ว่าง ปราศจากความคิด ความเชื่อ ความรู้ และอคติ จนสามารถรับรู้โลก เรื่องราว ความทุกข์ และใจของสมาชิกได้ อย่างชัดเจนครบถ้วน โดยผู้ให้การปรึกษาจะแสดงท่าทีและถ้อยคำที่แสดงออกถึงความเข้าใจ ในสมาชิกอย่างลึกซึ้ง

2. การพินิจรอยแยก (Identify split) คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาสังเกต และชี้ใ้ สมาชิกกลุ่มเห็นรอยแยกของความคาดหวังของตนเองกับความเป็นจริงหรือสิ่งที่เกิดขึ้น

อันเนื่องมาจากความรู้ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับความเป็นจริงของโลกและชีวิต โดยเฉพาะการยึดมั่นถือมั่น และความคาดหวัง ซึ่งส่งผลให้เกิดความผิดหวัง เสียใจ ขุ่นเคืองใจ และเป็นทุกข์

3. การเข้าใจเห็นจริง (Realization) คือ การที่สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ เข้าใจตนเอง มองเห็นรอยแยกของความคาดหวังความยึดมั่นถือมั่นกับความจริง และสามารถคลายความยึดมั่นถือมั่น มาสู่ความจริง หรือจากอวิชชามาสู่สัมมาทิฐิ เกิดปัญญามองเห็นความจริงของโลกและชีวิต จนสามารถดับทุกข์ และดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับธรรมชาติของโลกและชีวิต

จากหลักดังกล่าวที่ใช้เชื้อให้เกิดภาวะต่าง ๆ เกิดขึ้นในผู้รับการปรึกษาภายในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้กลับมาสังเกต สำรวจ พิจารณาตนเอง จนกระทั่งเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การสังเกต (awareness) คือ การตระหนักรู้เท่าทันในสภาวะใจของตนเองกับความเป็นจริงที่เผชิญอยู่ เป็นการรับรู้ถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นในขณะนั้น
2. การสำรวจ (exploration) คือ การสำรวจถึงความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ของตนเอง ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นเช่นไร
3. การตรวจพิจารณา (examination) คือ การตรวจสอบความคิด ความรู้สึก รวมทั้งการกระทำของตนเองต่อสิ่งที่เกิดขึ้น หรือความเป็นจริงที่เผชิญอยู่ จนเกิดความตระหนักรู้
4. การแก้ปัญหา (problem solving) เกิดจากการที่ได้ตระหนักรู้ถึงใจตนเอง เข้าใจในความรู้สึก ความคิดของตนเอง ต่อเรื่องราวที่รบกวนจิตใจ เป็นทุกข์อย่างชัดเจน จนเกิดการยอมรับ รวมทั้งสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้
5. การเกิดความงอกงาม (growth) เป็นการพัฒนาความคิด ทำที่การแสดงออกต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว สามารถอยู่กับสิ่งรอบตัวได้อย่างกลมกลืน สอดคล้องกับความเป็นจริง
6. การเข้าใจเห็นจริง (realization) เป็นสภาวะที่หลุดออกจากทุกข์นั้นได้ อันเนื่องมาจากการเกิดปัญญา จนสามารถเข้าใจและใช้ชีวิตอย่างสอดคล้องกลมกลืนกับโลกและชีวิตตามความเป็นจริงได้อย่างเต็มที่

2) รูปแบบที่มุ่งเน้นกลุ่ม (Group focus process)

การดำเนินการปรึกษารูปแบบมุ่งเน้นกลุ่ม (4F) ประกอบด้วย กระบวนการเชื้อ (Facilitate) ให้กระบวนการไปสู่เป้าหมายดังนี้

1. การเชื้อให้เปิดเผยตนเอง (Facilitate disclosure) คือ การที่ผู้ให้การปรึกษา เชื้ออำนวยให้สมาชิกได้เปิดเผยเรื่องราวชีวิตของตนในแง่มุมต่าง ๆ ชวนให้สมาชิกทบทวนและ

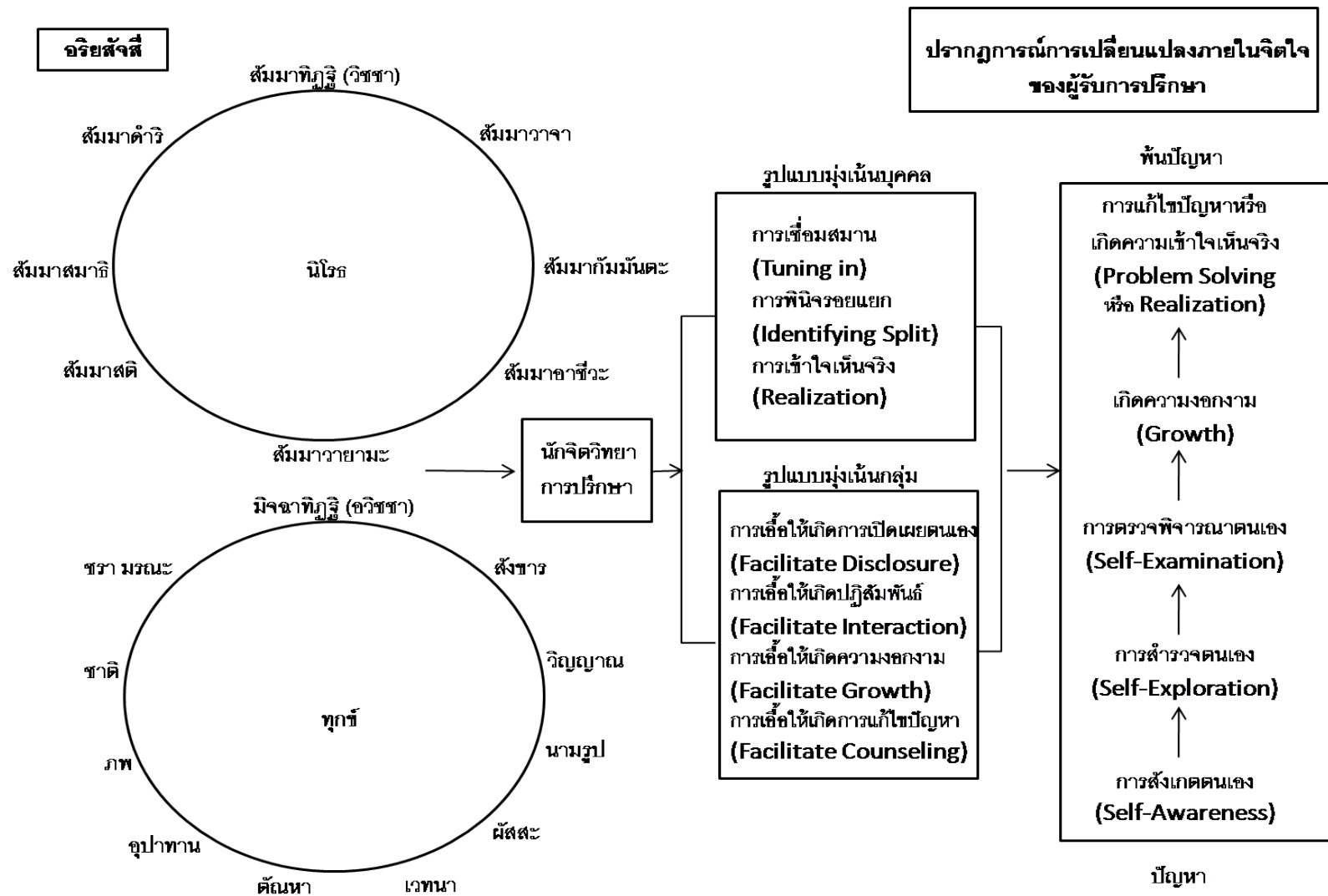
สำรวจประสบการณ์ความคิด และความรู้สึกของตนเอง และถ่ายทอดออกมาให้เพื่อนสมาชิกได้รับรู้ ภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับและเป็นกันเองของผู้นำกลุ่ม

2. การเอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ (Facilitate interaction) คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มเกิดปฏิสัมพันธ์ต่อกัน โดยการแบ่งปันประสบการณ์ชีวิต การรับฟัง การใส่ใจ และแสดงการตอบสนองต่อเรื่องราวที่เพื่อนสมาชิกเล่า โดยผู้นำกลุ่มจะค่อย ๆ ถักทอสายใยแห่งความสัมพันธ์และความกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันให้เกิดขึ้นในหมู่สมาชิก

3. การเอื้อให้เกิดความงอกงาม (Facilitate growth) คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาเอื้ออำนวยให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่าและเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง โดยการชี้ให้เห็นถึงแง่มุมที่งดงามในประสบการณ์ของสมาชิก และเอื้อให้สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มร่วมเรียนรู้และร่วมยินดีในประสบการณ์ที่ดีงาม ตลอดจนเกิดความมุ่งมั่นและแรงบันดาลใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ผู้นำกลุ่มช่วยขยายความงอกงามจากตัวสมาชิกไปสู่เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และขยายไปสู่สังคมภายนอกต่อไป

4. การเอื้อให้เกิดการแก้ไขปัญญา (Facilitate counseling) คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาเอื้ออำนวยให้สมาชิกตระหนักถึงแนวทางในการแก้ไขปัญญาที่เกิดขึ้นในชีวิตโดยอาศัยหลักการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ รวมถึงเอื้ออำนวยให้เพื่อนสมาชิกเกิดความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตของเพื่อนสมาชิก

กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้อให้ผู้รับการปรึกษามีปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจ ซึ่งสามารถแสดงได้ดังภาพที่ 2



ภาพ 2 ภาพสรุปฐานคิด บทบาทนักจิตวิทยาการศึกษา กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของผู้รับการปรึกษา ที่มา: ไตรวิทย์ โทธิแก้ว (2553ก, หน้า 63)

1.2. จิตนิเวศรักษา

1.2.1 นิยามและขอบเขต

คำว่า “จิตนิเวศรักษา” (ecotherapy) เป็นคำศัพท์ในกลุ่มของการศึกษาด้านจิตวิทยาและนิเวศวิทยาเช่นเดียวกับคำว่า จิตนิเวศวิทยา (ecopsychology) ซึ่งมีคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่ใช้เรียกอีกหลากหลายคำ เช่น psychoecology, ecotherapy, environmental psychology, green psychology, global therapy, green therapy, Wilderness Psychology, Earth-centered therapy, reearthing, nature-based psychotherapy, shamanic counseling, และ even sylvan therapy

จิตนิเวศรักษาเป็นศาสตร์การบำบัดรักษาจิตใจของบุคคลจากแนวคิดทางตะวันตก ด้วยการให้บุคคลเข้าไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ และทำกิจกรรมที่ได้สัมผัสหรือมีประสบการณ์ตรงในสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ เพื่อนำไปสู่การที่บุคคลลดความรู้สึกแปลกแยกจากสิ่งรอบตัว ลดความวิตกกังวล ความเครียด ความอ่อนล้า ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพะทั้งทางร่างกายและจิตใจ

Roszak (1995) ผู้เขียนหนังสือเรื่อง The Voice of the Earth ซึ่งเป็นหนังสือที่มีชื่อเสียงในจิตนิเวศวิทยาตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมโดยเขียนบทความทางจิตนิเวศวิทยาหลายชิ้นตั้งแต่ปี 1979 ระบุว่าสำหรับนักจิตวิทยาและนักจิตบำบัดนั้น การเข้าใจจิตใจของบุคคลมักมีขอบเขตเพียงแคตัวบุคคล ไม่ได้ครอบคลุมไปถึงครอบครัว สังคม หรือสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ แต่จิตนิเวศรักษาให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติพร้อมทั้งพฤติกรรมของบุคคล โดยจิตนิเวศวิทยามีความเชื่อว่า ในส่วนลึกของจิตใจมนุษย์นั้นเชื่อมโยงกับโลก ความกลมกลืนในตนเองจะเกิดขึ้นได้จากความกลมกลืนกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ

Henry David Thoreau นักเขียนและนักธรรมชาตินิยม ให้คุณค่าแก่สิ่งแวดล้อมธรรมชาติเขาตระหนักว่าสิ่งแวดล้อมธรรมชาตินั้นมีส่วนสำคัญในการดำรงชีวิต และส่งผลกระทบต่อทางอารมณ์เมื่อบุคคลได้สัมผัสสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ นอกจากนี้จากงานเขียนและแนวความคิดแนวคิดของเขาได้แสดงให้เห็นว่าเนื่องจากมนุษย์ตัดตนเองออกจากธรรมชาติจึงเกิดปัญหานานัปการขึ้น ซึ่งงานเขียนและแนวความคิดดังกล่าวสร้างแรงบันดาลใจให้กับแนวคิดจิตสำนึกเชิงนิเวศและขบวนการเคลื่อนไหวทางสิ่งแวดล้อม ทำให้องค์กรที่ห่วงใยรักษาสิ่งแวดล้อมเพิ่มจำนวนและเติบโตมากยิ่งขึ้น (เดวิด คินส์ลีย์, 2551)

Greenway (1995) สอนจิตวิทยาธรรมชาติ (Wilderness Psychology) ที่มหาวิทยาลัย Sonoma เริ่มหันมาใช้คำว่าจิตนิเวศวิทยาเช่นกัน โดยให้ความหมายของจิตนิเวศวิทยาว่ารากฐานทางความคิด 3 ประการ ได้แก่

- 1) ธรรมชาติและมนุษย์มีความสัมพันธ์ที่เท่าเทียมและลึกซึ้ง ธรรมชาตินั้นมีฐานะ คือ (1) เป็นบ้าน เป็นครอบครัว และเป็นแม่ (2) ธรรมชาติมีฐานะเป็นตัวเราเองที่กว้างใหญ่ไพศาล ที่เรียกว่า กายา (Gaia) ซึ่งก็คือ ตัวตนที่ยิ่งใหญ่ของเรา
- 2) มายาคติที่ทำให้มนุษย์แยกตัวออกจากธรรมชาติ และทำให้เกิดความรู้สึกแปลกแยกก็นำไปสู่หายนะของนิเวศวิทยาของโลกและสังคมมนุษย์เองด้วย มีผลอยู่ในรูปแบบความทุกข์ต่าง ๆ เช่น ความโศกเศร้าสิ้นหวังและความรู้สึกแปลกแยกว่าเหวของมนุษย์
- 3) การสร้างสัมพันธ์อันดีระหว่างมนุษย์และธรรมชาติจะมีผลต่อการเยียวยาให้กับทั้งสองฝ่าย มนุษย์พึงทำงานกับความทุกข์ ความสิ้นหวังที่เกิดขึ้นกับตนและการทำลายล้างสิ่งแวดล้อมอย่างเผชิญหน้า จิตนิเวศรักษา คือ การเยียวยาโลกและตัวเองไปพร้อม ๆ กัน

Conn (1997) เป็นนักจิตวิทยาคลินิก นักจิตบำบัด และอาจารย์ทางจิตวิทยาที่ Harvard Medical School เป็นหนึ่งในผู้บุกเบิกจิตนิเวศวิทยาในสาขาจิตบำบัด โดยจัดสัมมนาการฝึกอบรม และสอนรายวิชาเกี่ยวกับจิตนิเวศวิทยา นอกจากนี้ยังเขียนบทความเกี่ยวกับจิตนิเวศวิทยา ความสัมพันธ์ระหว่างตัวตนของบุคคลและโลก ในวารสารชื่อ "The New England Journal of Public Policy" Conn ระบุว่า จิตนิเวศวิทยาคือการผสมผสานความเข้าใจและวิธีการทางนิเวศวิทยาและจิตวิทยาเข้าด้วยกันเพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับโลก ทฤษฎีพื้นฐานของจิตนิเวศวิทยาคือการมองว่าโลกเป็นระบบสิ่งมีชีวิตที่มีมนุษย์ จิตวิญญาณ วัฒนธรรมเป็นส่วนหนึ่งในระบบ การดำเนินกิจกรรมทางจิตนิเวศวิทยาเน้นให้เห็นว่าความเป็นไปของโลกและความต้องการของมนุษย์นั้นพึ่งพาอาศัยและมีความเชื่อมโยงต่อกัน และมนุษย์ที่มีสุขภาพทางจิตจะต้องมีความสัมพันธ์ร่วมกันอย่างยั่งยืนกับโลก

Pierce (2003) ศาสตราจารย์ทางด้านการศึกษาและผู้นำทางการศึกษาของ Montclair State University ประเทศสหรัฐอเมริกา ระบุไว้ในหนังสือเรื่อง "Health Counseling Application and Theory" ไว้ว่า จิตนิเวศรักษาเป็นกระบวนการฟื้นคืนสุขภาพทางจิตใจ โดยการเชื่อมโยงจิตสำนึกของมนุษย์กับรากฐาน และความสำนึกในจักรวาลนำไปสู่การกลับคืนสู่ภาวะปกติสมดุลในจิตใจ ภายใต้กรอบการบำบัดของจิตนิเวศวิทยา (ecopsychology) ซึ่งความรู้สึกแปลกแยกระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมสันนิษฐานว่าเกิดเนื่องจากมนุษย์รู้สึกแปลกแยกจากสิ่งแวดล้อม นำไปสู่ความรู้สึกทุกข์ทรมานทางอารมณ์ และเกิดความรู้สึกแปลกแยก

ว่างเปล่า ดังนั้นการทำให้มนุษย์รู้สึกเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมได้นั้นจะนำไปสู่การเยียวยาความรู้สึกแปลกแยกและความทุกข์ทรมานได้

ในหนังสือเรื่อง Ecotherapy: Healing with nature in mind โดย Buzzell (2009) ได้ระบุว่า Robert Greenway และ Paul Shepard ซึ่งเป็นผู้บุกเบิกจิตนิเวศวิทยาให้นิยามการบำบัดทางจิตด้วยจิตนิเวศวิทยา คือ กระบวนการของการบำบัดรักษาความสัมพันธ์มนุษย์ โดยผ่านการเชื่อมโยงกับกระบวนการทางนิเวศวิทยา

Martin Jordan ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาและอาจารย์ในสาขาวิชาการปรึกษาและการบำบัดทางจิตวิทยา ในมหาวิทยาลัยไบรตัน (Brighton) และเป็นนักจิตวิทยาสมาชิกในองค์กร The UK Council for Psychotherapy (UKCP) ศึกษาจิตนิเวศรักษาในแง่ของการอยู่ในบรรยากาศธรรมชาติเพื่อให้เกิดการเยียวยาและการรักษาให้มีสุขภาพที่ดี เขาได้ให้ความหมายจิตนิเวศรักษาว่าเป็นการเชื่อมโยงความคิดของศาสตร์ทางจิตนิเวศวิทยา และการรักษาทางจิตวิทยา โดยที่จิตนิเวศรักษานั้นมีพื้นฐานว่ามนุษย์มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จิตนิเวศรักษาใช้แบบฝึกหัดต่าง ๆ เพื่อที่จะช่วยให้มนุษย์เกิดความรู้สึกเชื่อมโยงกับธรรมชาติและความเป็นธรรมชาติในตัวตนของเราเอง อาการทุกข์ทรมานจากโรคต่าง ๆ ของบุคคลสามารถบรรเทาได้ด้วยความรู้สึกเชื่อมโยงระหว่างภายในและภายนอก จิตนิเวศรักษาจึงเป็นการเยียวยาบุคคลและเยียวยาโลกของเรา (Smith, 2010)

และเมื่อไม่นานมานี้ Cintrón-Moscoso (2010) กล่าวว่า จิตนิเวศวิทยาแสดงให้เห็นความจำเป็นของการต้องเชื่อมความสัมพันธ์เชิงจริยธรรมระหว่างมนุษย์และสภาพแวดล้อม เนื่องจากการส่งเสริมพฤติกรรมอนุรักษ์ธรรมชาติเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ในการเผชิญกับภาวะวิกฤติทางนิเวศวิทยาในปัจจุบัน

ในประเทศไทย โสริษฐ์ โพธิแก้ว (2542) ระบุว่า จิตนิเวศรักษา คือ ศาสตร์จิตวิทยาที่เนื่องกับระบบนิเวศ เป็นศาสตร์ที่เน้นว่าจิตใจมีผลต่อปรากฏการณ์ทางนิเวศ และภาวะนิเวศมีผลต่อจิตใจของมนุษย์ ว่าที่จริงแล้ว จิตนิเวศรักษา คำเดียวโดดๆ นั้น หมายถึงวิชาที่ศึกษาถึงความสัมพันธ์กันของมนุษย์และธรรมชาติ และการจะเป็นหนึ่งเดียวกันกับธรรมชาติได้นั้น โดยแท้จริงแล้วก็ขึ้นอยู่กับการพัฒนาจิตใจในความหมายที่ลึกซึ้งซึ่งเป็นสภาวะแห่งธรรมชาติที่สุด การได้ศึกษาปรากฏการณ์ธรรมชาติด้วยการสัมผัสโดยตรงจะก่อให้เกิดความเข้าใจที่ยิ่งรู้ (insight) ในกฎการดำรงอยู่ของธรรมชาติอย่างชัดเจนและความเข้าใจในความสัมพันธ์อันต่อเนื่องกัน เป็นสายใยของปรากฏการณ์ต่าง ๆ ของธรรมชาติที่น้อมนำให้จิตใจต้องรับและยอมรับถึงความจริงของชีวิต รวมทั้งการตระหนักถึงความเป็นหนึ่งเดียวกันของสรรพสิ่ง ที่สามารถอยู่ร่วมกันตามวิถีของธรรมชาติ ความเข้าใจเหล่านี้นำไปสู่จิตนิเวศรักษาที่จะส่งผลกระทบโดยตรง

ต่อจิตวิญญาณ ให้เกิดพลังการเยียวยา (healing) ในทุกมิติของชีวิต และสำนึกร่วมของความเท่าเทียมกันในโลก

ณัฐพล วังวิญญู (2550ก, 2550ข) กล่าวไว้ว่า การมีพื้นฐานความคิดว่าทุกชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของมันและกัน สอดประสานเชื่อมโยงกันและกันอย่างแนบแน่นนั้นเป็นวิถีในการพัฒนาจิตและคุณธรรมได้ทางหนึ่ง มนุษย์มักตีตนให้แปลกแยกออกจากธรรมชาติทั้งภายในและภายนอกตัว โดยอาจหลงคิดไปว่า เราสามารถควบคุมหรือกำหนดทิศทางวิถีทางของร่างกายได้ ให้จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว ทั้ง ๆ ที่มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติและมีร่างกายที่เป็นธรรมชาติ เป็นเหตุปัจจัยของมันและกัน ส่งผลต่อกันและกันอย่างแยกไม่ออกปัจจุบันนี้ การศึกษาทางตะวันออกให้ความสนใจศึกษาถึงพลังแห่งการบำบัด เยียวยาและเสริมสร้างพัฒนาการทางจิตใจด้วยการกลับไปพึ่งพาธรรมชาติ ที่เรียกว่า จิตนิเวศวิทยา เป็นการกลับไปเรียนรู้จักตัวเองในอ้อมแขนของแผ่นดินและธรรมชาติ ธรรมชาติจะช่วยทำให้มนุษย์มองเห็นความจริงที่สำคัญ

กล่าวโดยสรุป จิตนิเวศรักษาเป็นกระบวนการฟื้นคืนสุขภาวะทางจิตใจ ที่ให้ความสำคัญกับการเชื่อมโยงจิตสำนึกของมนุษย์เข้ากับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติรอบ ๆ ตัวกับรากฐานเพื่อให้อารมณ์กลับคืนสู่ภาวะปกติสมดุล มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตอย่างกลมกลืนกับโลกได้มากขึ้น เนื่องจากจิตนิเวศรักษาเชื่อว่าปัญหาความทุกข์ ความไม่สบายทั้งหลายของมนุษย์เกิดความรู้สึกแปลกแยกจากสิ่งแวดล้อม ดังนั้นการทำให้มนุษย์รู้สึกเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมได้นั้นจะนำไปสู่การเยียวยาความรู้สึกแปลกแยกและความทุกข์ทรมาน

1.2.2 ประวัติความเป็นมาของจิตนิเวศวิทยา

Theodore Roszak เป็นผู้ริเริ่มใช้คำนี้เป็นครั้งแรกและถือว่าเป็นผู้บุกเบิกศาสตร์นี้ งานเขียนของเขาตั้งแต่ปี 1979 ได้แสดงถึงทัศนะเกี่ยวกับจิตนิเวศวิทยาโดยตลอด ในปี 1992 หนังสือสองเล่มของเขาซึ่งเรื่องแรกคือ The Voice of the Earth เป็นการพัฒนาศาขาคจิตวิทยาที่ทำให้เข้าใจว่าพฤติกรรมของมนุษย์มีผลต่อสิ่งแวดล้อม พร้อมทั้งก่อให้เกิดรูปแบบวิถีการเคลื่อนไหวเพื่อสิ่งแวดล้อมแนวใหม่ โดยเป็นการกระตุ้นให้บุคคลตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งแวดล้อม เกิดพฤติกรรมเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและลงมืออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และหนังสือเรื่อง Ecopsychology : Restoring the Earth, Healing the Mind เป็นหนังสืออีกเล่มหนึ่งที่เขาร่วมเป็นบรรณาธิการกับ Mary Gomes และ Allen Kanner โดยในหนังสือเชิงจิตนิเวศวิทยาเล่มนี้มีผู้เขียนที่มีชื่อเสียงในแวดวงจิตนิเวศวิทยา หลายคนร่วมกันเขียนบทความขึ้นเพื่อขยายทัศนะในเรื่องของจิตนิเวศวิทยา ก่อให้เกิดความเข้าใจในประวัติศาสตร์ ความเป็นมาในเรื่องของปัญหาทางจิตใจร่างกายของมนุษย์อันเกิดจากช่องว่างที่เกิดขึ้นระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ (Scull, 1999)

Theodore Roszak (1992 อ้างถึงใน ณัฐพัช วัชวิญญู, 2553) กล่าวไว้ในหนังสือ The Voice of the Earth ว่า

“ณ กาลครั้งหนึ่ง จิตวิทยาทุกแขนงมีความเป็นจิตนิเวศวิทยา หลายคนแสวงหาแนวทางของการเยียวยาทางจิตอาจละเลยความจริงที่ว่า มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของโลกแห่งธรรมชาติที่ประกอบไปด้วยสัตว์ พืช แร่ธาตุและพลังทั้งหลายที่เราองไม่เห็นในจักรวาล ในขณะที่ศาสตร์ทางการแพทย์ในอดีตมีความเป็น “องค์รวม” ที่ใส่ใจกับการเยียวยาร่างกาย ความคิดและจิตใจไปพร้อม ๆ กัน และไม่จำเป็นต้องระบุไว้ด้วยซ้ำว่าเป็นองค์รวม จิตบำบัดก็ได้รับความเข้าใจว่าเป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงกับจักรวาลทั้งหมดเช่นกัน จะมีก็แต่จิตเวชศาสตร์แบบตะวันตกยุคใหม่ที่ได้แยกชีวิต “ด้านใน” จากชีวิตหรือโลก “ด้านนอก” ราวกับว่าอะไรก็ตามที่ดำรงอยู่ภายในตัวเราไม่ได้ดำรงอยู่ในจักรวาลที่ถือว่าเป็นอะไรที่จริงแท้ ความเป็นเหตุและผลสืบกัน และไม่สามารถออกจากการศึกษาโลกธรรมชาติของเราได้”

แม้ว่าจิตนิเวศรักษาจะเป็นศาสตร์ที่เพิ่งเกิดใหม่ไม่นาน แต่รากฐานการเยียวยา รักษาของจิตนิเวศมีความเก่าแก่ เนื่องจากเป็นภูมิปัญญาของชนเผ่าทั้งหลายทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็นการรักษาของแม่มด หมอผี และคนทรงเจ้า ซึ่งแม้ว่าจะไม่ได้ใช้คำเดียวกัน แต่ด้วยรูปแบบและแนวคิดของการเยียวยานั้นมีความคล้ายคลึงกับการเยียวยาของจิตนิเวศวิทยา ในประเด็นที่ไม่ได้มองว่ากาย จิตของมนุษย์กับธรรมชาตินั้นแยกออกจากกัน และเชื่อว่ามนุษย์มีสำนึกว่าตนเองนั้นเชื่อมโยงกับธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นพืช สัตว์ หรือสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ที่มนุษย์ต่างต้องพึ่งพาเพื่อการยังชีพ ซึ่งสอดคล้องกับงานของ Gray (1995) ที่กล่าวว่าลัทธิคนทรงเจ้า (Shamanism) ซึ่งเป็นสาขาหนึ่งของจิตนิเวศวิทยา เป็นสาขาของการรักษาจิตใจและร่างกายที่เก่าแก่ที่สุดของโลก มีประวัติความเป็นมามากกว่า 4000 ปี ลัทธิคนทรงเจ้ามีแนวคิดว่าคุณภาพที่ดีเกิดจากการมีความสัมพันธ์ที่สมดุลกับสรรพสิ่ง

เดวิด คินส์ลีย์ (2551) ได้อธิบายไว้ว่าวัฒนธรรมพื้นเมืองดั้งเดิมทั้งหลายนั้น ไม่ว่าจะเป็นของชนเผ่ามิสซิสซิปปี ครี, ชนเผ่าพื้นเมืองออสเตรเลีย, ชนเผ่าชาวไอนุ, ชาวอเมริกันพื้นเมือง ชนเผ่าทางเอเชีย หรือที่อื่น ๆ ต่างให้ความสำคัญกับความรู้สึกซึ่งเกี่ยวกับแผ่นดิน และสรรพสิ่งที่อาศัยอยู่ในดินแดนนั้นและเป็นมิตรกับสิ่งเหล่านั้น อีกทั้งเน้นย้ำถึงการดำรงชีวิตอย่างกลมกลืนและเรียนรู้บทบาทหน้าที่ของตนต่อแผ่นดิน โดยมีความเข้าใจว่าการดำรงชีวิตบนผืนดินได้อย่างสอดคล้องนั้นจำเป็นต้องรู้จักและเชื่อมสัมพันธ์กับสิ่งเหล่านั้นอย่างเหมาะสม

สำหรับประเทศไทย วิถีชีวิตวัฒนธรรมประเพณีของชุมชนท้องถิ่นแสดงให้เห็นถึงความเชื่อของจิตนิเวศรักษาเช่นเดียวกัน เช่น ความสัมพันธ์ของชุมชนกับป่าไม้ แม่น้ำ ชีวิตของชุมชนดำเนินควบคู่ด้วยความผูกพัน หวงแหวน และอนุรักษ์ในทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ในกระบวนการดำรงชีวิตของชุมชนคนท้องถิ่นมีการสั่งสมประสบการณ์และความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับธรรมชาติมากมาย เช่น ความเชื่อเรื่องผีขุนน้ำของภาคเหนือ ความเชื่อเรื่องดอนปู่ตาของภาคอีสาน ความเชื่อเหล่านี้ก่อให้เกิดประเพณีการใช้ป่าอย่างอ่อนน้อมยำเกรงในบุญคุณและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่สถิตอยู่ในป่าและได้รับการพัฒนาเป็นพื้นฐานทางศีลธรรมในการจัดการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติ ในชุมชนภาคเหนือจะมีการทำพิธีบวงสรวงผีขุนน้ำเพื่อการแสดงความกตัญญูต่อผีขุนน้ำ (อนุชาติ พวงลำสี, 2547) รวมถึงการจัดประเพณีลอยกระทงที่แสดงถึงความเคารพและขอขมาที่ได้ล่วงเกินพระแม่คงคา เป็นต้น

นอกจากนี้ยังพบว่าการมองว่าสรรพสิ่งนั้นพึ่งพาอาศัยกันและกัน อีกทั้งมีความเชื่อมโยงเกี่ยวเนื่องกันตามแนวคิดของจิตนิเวศวิทยานั้นมีรากฐานมาจากพุทธศาสนาซึ่งเป็นรูปแบบของปรัชญาทางพุทธ (Henning, 2002) สำหรับจิตนิเวศวิทยานั้น ในบทความของ Reser (1995) กล่าวว่าเกิดขึ้นในช่วงทศวรรษที่ 1960 ในทวีปอเมริกาเหนือ เป็นผลมาจากรวมตัวกันของปรากฏการณ์ทางสังคม ภูมิศาสตร์ การเมืองต่าง ๆ และการเคลื่อนไหวทางสังคม จนกระทั่งนำไปสู่การกำหนดให้มีวันคุ้มครองโลก (The Earth Day) ขึ้นครั้งแรกเมื่อวันที่ 22 เมษายน ค.ศ. 1970 อีกทั้งมีการจัดตั้งองค์กร เช่น Esalen, Woodstock, Nimbin และลัทธิเต๋า ในช่วงเวลานี้ ประเทศสหรัฐอเมริกา นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงจำนวนมาก เช่น James, Freud, Jung, Skinner และนักจิตวิทยาอื่น ๆ อีกมากมายพร้อมกับ Muir, Leopold และนักนิเวศวิทยาคนอื่น ๆ มีการพิจารณาในแง่มุมต่าง ๆ ของความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และธรรมชาติ นักพฤติกรรมนิยม และนักจิตวิทยาสังคม พยายามที่จะปรับเปลี่ยนวิธีการที่บุคคลมีพฤติกรรมต่อสิ่งแวดล้อม มีนักจิตบำบัดจำนวนไม่น้อยใช้ประสบการณ์ทางธรรมชาติมาเป็นเครื่องมือทางจิตวิทยาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าว

1.2.3 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจิตนิเวศรักษา

จิตนิเวศวิทยาเป็นศาสตร์เพื่อช่วยเหลือมนุษย์ในการลดความรู้สึกแปลกแยก และเอื้อให้บุคคลพิจารณาว่าการมองโลกแบบแบ่งแยก (Reductionist) นั้นไม่ถูกต้อง ขยายทัศนคติแบบเชื่อมโยง ตระหนักถึงสายสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว เกิดความเข้าใจว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของโลก ไม่แบ่งแยกออกจากกัน โดยกระบวนการจิตนิเวศรักษาช่วยให้มนุษย์เรียนรู้พร้อมพัฒนาทัศนคติและพฤติกรรมในเชิงสร้างสรรค์ เพราะจิตนิเวศรักษาเป็นศาสตร์ที่

ผสมผสานระหว่างวิทยาศาสตร์กับมนุษยศาสตร์ที่ก่อให้เกิดความเข้าใจว่าสุขภาพและความอุดมสมบูรณ์ของโลก และมนุษย์นั้นมีโครงข่ายเชื่อมโยงและต้องดำเนินร่วมกันอย่างมั่นคง ทำให้มนุษย์ตระหนักว่าการที่จะมีสุขภาพที่ดีนั้น ต้องประกอบด้วยปัจจัยทางจิตใจ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อม

แนวคิดของจิตนิเวศวิทยานั้นเชื่อว่า นิเวศวิทยาสอดคล้องและมีความเกี่ยวเนื่องกันกับจิตวิทยา การนำศาสตร์ทั้งสองนี้มาผสมผสานกันจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่สรรพสิ่งบนโลกใบนี้ จากการรวมตัวกันของนักจิตนิเวศวิทยา ในการประชุมวิชาการ หัวข้อ “Psychology as if the Whole Earth Mattered” ในปีค.ศ. 1990 มีกล่าวสรุปไว้ว่า “ถ้าตัวตนขยายออกไปครอบคลุมถึงสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ มนุษย์จะตระหนักว่าพฤติกรรมที่นำไปสู่การทำร้ายโลกใบนี้เป็นการยื้อย่นทำร้ายตัวตนของมนุษย์เองด้วย” (Roszak, 1995) จิตนิเวศวิทยามีเนื้อหาที่เป็นแก่นสำคัญคือการนำสิ่งแวดล้อมเป็นสื่อในกระบวนการรักษาทางจิตใจ ร่างกาย เนื่องจากมีความเชื่อว่าการให้มนุษย์เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติจะช่วยให้มนุษย์มีสุขภาพะมากยิ่งขึ้น

จิตนิเวศวิทยาเสนอทฤษฎีที่จะขยายรากฐานและความหมายของความสัมพันธ์เชื่อมโยงดังกล่าว เทคนิคที่ใช้เน้นเป็นการพัฒนาและเสริมสร้างจิตสำนึกทางนิเวศวิทยา เพื่อช่วยให้มนุษย์มีความสัมพันธ์กับชุมชนมากยิ่งขึ้น เปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตและการกระทำที่จะช่วยพัฒนาและรักษาวัฒนธรรมที่รักษาสภาพแวดล้อมธรรมชาติ สิ่งที่สำคัญที่สุดในจิตนิเวศวิทยาคือการมุ่งเน้นการมีบทบาทร่วมกันของโลกและสุขภาพะของมนุษย์ ฉะนั้นจิตนิเวศวิทยาจึงสร้างความเข้าใจของมนุษย์ว่ามีความเชื่อมโยงกับภายในโลกและกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากความเข้าใจดังกล่าว

จิตนิเวศวิทยามีความคล้ายคลึงกับนิเวศวิทยาแนวลึก (deep ecology) คือมีแนวคิดที่มนุษย์ไม่ได้เป็นศูนย์กลางของจักรวาล มนุษย์ไม่ใช่เจ้าของทรัพยากรธรรมชาติ และตั้งคำถามว่ารากเหง้าของปัญหาเริ่มขึ้นเมื่อมีคำว่าสิ่งแวดล้อม มีคำว่าป่า หรือธรรมชาติในความหมายที่แยกออกจากตัวเราขึ้น กล่าวคือในแต่ละวัฒนธรรมจะมีการแยกตัวออกจากธรรมชาติ ช้าหรือเร็วต่างกันไป บางคนว่าการแยกตัวออกจากธรรมชาติเกิดขึ้นตั้งแต่มีการพัฒนาเครื่องมือทางการเกษตร เป็นการแทรกแซงธรรมชาติ เพราะมนุษย์อยากที่จะเปลี่ยนวิถีชีวิตจากการมีชีวิตเร่ร่อน เก็บของป่า มาเป็นการตั้งหลักแหล่ง และเข้าแทรกแซง แต่ยังไม่ถึงขนาดครอบงำ

นิเวศเชิงลึกและจิตนิเวศวิทยานั้นมีความแตกต่างกันตรงที่ นิเวศเชิงลึกเป็นการอภิปรายทางปรัชญาต่อความเป็นจริงเชิงนิเวศ ที่ช่วยเอื้อให้ขยายการตระหนักรู้ว่าตัวเรากับสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน เคารพสิทธิของสิ่งมีชีวิตทั้งปวง รวมไปถึงองค์ประกอบในโลกที่ไร้ชีวิต โดยที่ระบบนิเวศทุกระบบต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน และผลจากการตระหนักรู้

ทำให้เกิดการเยียวยาทางจิตใจ อารมณ์ความรู้สึกและทางร่างกายเนื่องจากเห็นว่าสุขภาพและความเจ็บป่วยต่าง ๆ นั้นเกิดขึ้นจากความรู้สึกแปลกแยกระหว่างจิตใจกับจิตวิญญาณ (เดวิด คินส์ลีย์, 2551) ในขณะที่ จิตนิเวศวิทยานั้น เป็นศาสตร์ทางจิตวิทยาเป็นไปเพื่อการฟื้นฟูรักษาจิตใจมนุษย์ โดยให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวตนของมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ การใช้เวลาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติช่วยให้เราสามารถพัฒนาวิธีการเข้าใจตนเองและเกิดความรู้สึกประสานไม่แปลกแยก (Ecotherapy UK, 2008)

Foster และ Little (2009) ศึกษาผลของสิ่งแวดล้อมธรรมชาติที่มีต่อมนุษย์ โดยจัดรูปแบบกิจกรรมที่ให้ผู้คนออกไปเรียนรู้ชีวิตจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ กล่าวคือเป็นประสบการณ์ภาคสนามทางนิเวศแนวลึกที่ให้ผู้คนมีโอกาสเรียนรู้ผ่านการอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติโดยตรง จากประสบการณ์ที่ผ่านมาเขาพบว่าสิ่งแวดล้อมธรรมชาติช่วยเอื้อให้ผู้คนกลับมาพิจารณาตนเองและเกิดเป็นความเข้าใจชีวิต ผลของผู้ที่ผ่านประสบการณ์ภาคสนามเชิงนิเวศแนวลึกกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ พบว่าได้ทบทวนถึงบาดแผลในจิตใจของตนเอง เกิดการเรียนรู้ที่จะยอมรับสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ได้ตระหนักถึงคุณค่าของสายสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ

แนวคิดจิตนิเวศรักษาและหลักธรรมในพุทธศาสนานั้นเป็นหลักธรรมชาติที่มีความสอดคล้องกัน กล่าวคือจิตนิเวศรักษาเป็นการฟื้นฟู รักษาให้มนุษย์ลดความรู้สึกแปลกแยกจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว และกลับมาตระหนักว่าไม่สามารถดำรงชีวิตอย่างโดดเดี่ยวได้ การดำเนินชีวิตของตนเองและสิ่งแวดล้อมนั้นมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงและส่งผลกระทบต่อกัน และมนุษย์นั้นไม่ได้เป็นเจ้าของหรือยิ่งใหญ่ไปกว่าสิ่งต่างๆบนโลก ซึ่งสามารถนำมาอธิบายให้เกิดความเข้าใจที่กว้างขึ้นและเหมาะสมกับบริบทกับสังคมไทยได้ด้วยหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เช่น ในหลักอริยสัจสี่ หลักอทิปปัจจยตา หลักไตรลักษณ์ ดังเช่นที่ Nissanka (1993 อ้างถึงใน ธีรวรรณ ธีระพงษ์, 2549) กล่าวว่าคำสอนและการปฏิบัติในพุทธศาสนาให้ประโยชน์และความรู้ความเข้าใจที่เพิ่มมากขึ้นในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือจิตบำบัด

1.2.4 กระบวนการจิตนิเวศรักษา

กระบวนการของจิตนิเวศรักษานั้น ใช้แนวคิดพื้นฐานของจิตนิเวศวิทยาที่ว่า เมื่อจิตใจของมนุษย์คับแคบลงเนื่องจากสังคมสมัยใหม่ เพราะบริบทที่คับแคบลงในความสัมพันธ์ทางสังคมและทัศนคติของระบบภายในจิตใจไม่สามารถทำให้เกิดความเข้าใจในเรื่องธรรมชาติที่กว้างใหญ่ซึ่งเป็นต้นกำเนิดของทุกสรรพสิ่ง จึงทำให้มนุษย์ไม่อาจจะเกิดแรงบันดาลใจและปลดปล่อยจิตใจที่บอบช้ำของตนเองได้ จิตนิเวศวิทยาต้องการชี้ให้มนุษย์เห็นถึงความจำเป็นของ

ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสายพันธุ์อื่น ๆ และระบบนิเวศ เพราะความสัมพันธ์นี้มีวิวัฒนาการ
ความเป็นมาที่ลึกซึ้งและยาวนาน และหากเมื่อระบบนิเวศล่มสลาย มนุษย์ก็ไม้อาจจะมีสุขภาพ
และจะเป็นจุดสิ้นสุดของเผ่าพันธุ์มนุษย์เช่นเดียวกัน

จุดสำคัญของกระบวนการจิตนิเวศรักษา คือ การบำบัดจิตใจโดยเน้นประสบการณ์
ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ โดยให้ออกไปมีประสบการณ์ตรงกับ
สภาพแวดล้อมธรรมชาติภายนอก ซึ่งจะนำไปสู่การมีชีวิตชีวามากยิ่งขึ้น เช่น การเดินในป่า หรือ
สวนสาธารณะ แม้กระทั่งการมองทิวทัศน์ธรรมชาติจากรูปถ่าย ช่วยให้มีความสัมพันธ์ที่ชัดเจน
และมีทักษะใหม่ ๆ เพิ่มมากขึ้น เช่น ความสามารถในการติดตามและนำทางในธรรมชาติ
การจับทิศทางลมที่แม่นยำ ทักษะเหล่านี้แม้ว่าจะไม่จำเป็นในยุคปัจจุบัน แต่ช่วยให้พวกเขาเกิด
ความมั่นใจและการตระหนักรู้ตัวมากขึ้น ซึ่งได้รับการยืนยันจากงานศึกษาวิจัยทางจิตวิทยา
หลายชิ้น

กระบวนการทางจิตนิเวศรักษามีหลากหลายวิธี ซึ่งมีที่มาจากแนวคิดทฤษฎีของ
นิเวศวิทยาเชิงลึก ประเพณีดั้งเดิม ประสบการณ์จากจิตวิทยาธรรมชาติ เป็นต้น โดยรวมแล้ว
กระบวนการจะมีวิธีการดังต่อไปนี้

1. การเปิดรับประสบการณ์ (opening to the other) เรียนรู้สิ่งรอบ ๆ ตัวด้วยผัสสะ
ต่าง ๆ ทางสัมผัส ความรู้สึก การจินตนาการ และสัญชาตญาณ
2. เขียนแผนผังชุมชน (community mapping) เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์
ของแต่ละบุคคลในชุมชน
3. การตั้งคำถาม (strategic questioning) เพื่อกระตุ้นให้ผู้ตอบตระหนักถึง
ความเชื่อมโยงและความเข้าใจในโลกที่ตนเองอยู่อาศัย
4. เอกลักษณ์ถิ่นที่อยู่ (place identities) สำรวจแง่มุมทางนิเวศวิทยาภายในถิ่นที่
อยู่อาศัย
5. การจัดตั้งกลุ่มสนับสนุนทางจิตใจ (support group formation) เป็นการการจัดตั้ง
กลุ่มเพื่อสนับสนุนการเชื่อมโยงและสานสัมพันธ์ในชุมชนที่อยู่อาศัย
6. การติดตามจิตวิญญาณ (soul-tracking) บุคคลเกิดความรู้สึกเชื่อมโยงกับ
ธรรมชาติในมิติใหม่ด้วยบรรยากาศสิ่งแวดล้อมธรรมชาติที่มีส่วนเอื้อให้เกิดการสำรวจ
ขยายการตระหนักรู้ และเปิดรับประสบการณ์ทางธรรมชาติที่เกี่ยวข้องกับตนเอง

Conn (1997) กล่าวว่า การดำเนินกิจกรรมทางจิตนิเวศวิทยาเน้นให้เห็นว่าความเป็นไปของโลกและความต้องการของมนุษย์นั้นพึ่งพาอาศัยและมีความเชื่อมโยงต่อกัน และการที่มนุษย์จะมีสุขภาพจิตดีได้นั้นจะต้องมีความสัมพันธ์ร่วมกันกับโลกอย่างยั่งยืน โดยมีรูปแบบกระบวนการจิตนิเวศวิทยาที่พัฒนาความรับผิดชอบทางสิ่งแวดล้อมโดยมุ่งเน้นระบบความสัมพันธ์ของตัวตนของบุคคลกับโลก โดยกระบวนการจะมีแบ่งเป็น 4 ขั้นตอนต่อไปนี้ (Conn, 1995)

1. ภาวะตระหนักรู้ (awareness) เป็นการตระหนักรู้ถึงโลกที่กว้างใหญ่มากกว่าตัวตนของตนเอง ในกระบวนการนี้จะเป็นรูปแบบการถามคำถามเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวผู้รับการปรึกษากับผู้อื่น และเริ่มเข้าสู่ความสัมพันธ์ระหว่างตัวผู้รับการปรึกษากับโลก ซึ่งจะทำให้ผู้รับบริการเริ่มเกิดการตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์ของตนเองกับโลก ตัวอย่างคำถามเช่น ความสัมพันธ์ที่นอกจากกับผู้คนแล้ว คุณนึกถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวคุณกับอะไรที่กว้างใหญ่ใหม่? คุณได้แสดงความรับผิดชอบต่อปัญหาทางสิ่งแวดล้อมที่เพิ่งได้เห็นจากข่าวต่าง ๆ อย่างไรบ้าง? คุณได้คุยกับใครเกี่ยวกับปัญหาเหล่านี้ไหม? นอกจากนี้ตั้งคำถามแล้ว ยังมีแบบฝึกหัดที่ใช้ส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจความตระหนักรู้ในตนเองในชีวิตประจำวัน ตระหนักรู้ถึงโลกในระดับที่กว้างขึ้น และตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวตนกับโลก เช่น การมองดู การฟัง การทำสมาธิ การเขียน และการวาดรูป

กระบวนการการตั้งคำถามและแบบฝึกหัดต่าง ๆ ข้างต้นนี้แม้ว่าจะไม่ใช่สิ่งที่ทำกันโดยทั่วไป แต่เมื่อใดก็ตามที่ผู้รับการปรึกษาได้ให้ความสนใจกับการกระทำเหล่านี้จะนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเองและโลก รวมทั้งความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับโลกที่กว้างและชัดเจนยิ่งขึ้น

2. การตอบสนองทางอารมณ์ (emotional responsiveness) ไม่ใช่เพียงการตระหนักรู้ในผัสสะดังที่กล่าวมาข้างต้น แต่รวมถึงความรู้สึกและความเชื่อมโยงกับสิ่งต่าง ๆ ด้วย ในกระบวนการนี้ นักจิตนิเวศรักษาจะติดตามทำความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก และความเจ็บปวดของผู้รับการปรึกษาในเชิงกว้าง มีทั้งมิติของส่วนบุคคล วัฒนธรรม การเมือง และระบบนิเวศวิทยา และทำการเชื่อมโยงเข้ากับประสบการณ์ที่ผู้รับการปรึกษาได้รับ เช่น ในกรณีของการถูกทารุณกรรมทางเพศ จะไม่เพียงให้ความสนใจกับความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นจากการถูกทารุณกรรมทางเพศเท่านั้น แต่จะคำนึงถึงวัฒนธรรม การแสดงออกของสื่อต่าง ๆ และรูปแบบการทารุณกรรมที่มี เช่น ระหว่างผู้ชายกับผู้หญิง ผู้ใหญ่กับเด็ก มนุษย์กับสัตว์ และมนุษย์กับโลก เป็นต้น การเพิ่มระดับการตระหนักรู้และการตอบสนองทางอารมณ์อีกวิธีหนึ่งนั้นคือการให้ความสนใจกับอารมณ์ความรู้สึกที่แสดงออกมาจากร่างกายและการจินตนาการ

3. ความเข้าใจ (understanding) เป็นความสามารถของการประสานข้อมูลที่ได้จากการตระหนักรู้และการตอบสนองทางอารมณ์ เป็นการเห็นตัวตนบางส่วนจากทั้งหมดอย่างชัดเจนมากขึ้น ความสำคัญของความเข้าใจนี้คือความสามารถในการมองเห็นกลับไปกลับมา ระหว่างความสัมพันธ์ของตนเองและระบบของโลกทั้งหมด ซึ่งจินตนาการมีความจำเป็นอย่างมาก ในการเห็นความสัมพันธ์นี้

ในขั้นตอนนี้ อาจใช้แผนภูมิแสดงลำดับเครือญาติของวงศ์ตระกูล (family tree) เพื่อดูภูมิหลังทางครอบครัว ประวัติความสัมพันธ์เครือญาติ ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม อิทธิพลทางวัฒนธรรม การเมือง สังคม เป็นต้น หรือใช้คำถามซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงของปัญหาของโลกต่าง ๆ ว่าจากปัญหาหนึ่ง ๆ จะส่งผลกระทบต่อปัญหาอื่น ๆ อีกมากมาย

4. การกระทำ (action) คือ ความเต็มใจที่จะมุ่งมั่นทำงานเพื่อสุขภาวะของโลก โดยให้เกิดพฤติกรรมอนุรักษ์ธรรมชาติ อาจเริ่มจากการเข้าไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ การสังเกตและมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติโดยไม่รบกวนหรือทำลายความเป็นอยู่ของสิ่งนั้น ๆ เช่น การทำสวน ปลูกต้นไม้ดอกไม้ การเข้าร่วมพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ เป็นต้น

จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยพิจารณาแล้วพบว่ากระบวนการจิตนิเวศรักษาของ Conn มีความสอดคล้อง เหมาะสม และมีความพร้อมที่จะนำมาใช้งาน โดยกระบวนการของจิตนิเวศรักษาจะดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังที่กล่าวมาข้างต้น โดยเริ่มจากการที่บุคคลเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง บุคคลตระหนักรู้ในเรื่องราวความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ นำไปสู่การที่บุคคลสามารถเชื่อมโยงตนเองกับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เห็นถึงผลกระทบจากการกระทำของตนเองต่อ จนกระทั่งบุคคลเกิดพฤติกรรมอนุรักษ์ธรรมชาติ ภายในจิตใจของบุคคลนั้นมีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะทำประโยชน์ให้แก่บุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ

กล่าวโดยสรุป แนวคิดของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและแนวคิดจิตนิเวศรักษาต่างเป็นแนวคิดที่มีวัตถุประสงค์เพื่อรักษาจิตใจมนุษย์ให้กลับมาสู่จุดสมดุล มีความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง และสามารถพัฒนาการดำรงชีวิตได้อย่างสอดคล้องเหมาะสม ผู้วิจัยเล็งเห็นประโยชน์จากการผสมแนวคิดทั้ง 2 แนวคิดขึ้นมาเป็นกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา ซึ่งเป็นกระบวนการฟื้นฟู บำบัดรักษาจิตใจบุคคลให้คลายจากความทุกข์ ความรู้สึกแปลกแยก ความกดดัน และยึดมั่นถือมั่นต่าง ๆ นำไปสู่การมีสุขภาวะ ตลอดจนเกิดความเข้าใจในความจริงของชีวิต ผ่านการทำความเข้าใจหลักของธรรมชาติในเรื่องของความสัมพันธ์เชื่อมโยง จากการเรียนรู้ร่วมกับผู้ให้การศึกษา ในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มมีฐานะเป็นกัลยาณมิตรที่มีความเข้าใจในหลักธรรมทางพุทธศาสนา อันได้แก่

หลักของอริยสัจสี่ หลักอทิปปัจจยา และหลักไตรลักษณ์ และโดยอาศัยบรรยาการาสสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติ เช่น ป่าเขา ต้นไม้ แม่น้ำ ให้เอื้ออำนวยให้เกิดเป็นความเข้าใจและตระหนักรู้ถึงความจริงของโลกและชีวิต ซึ่งผู้รับการปรึกษาสามารถนำหลักพุทธธรรมและสิ่งแวดล้อมมาเป็นแผนที่เพื่อรับมือกับปัญหาในชีวิตที่ได้ประสบ สามารถคลายจากทุกข์ หรือสามารถแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเอง อีกทั้งบุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มกำลัง บรรลุศักยภาพสูงสุดได้

กลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา

จากการทบทวนแนวคิดของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และแนวคิดของจิตนิเวศรักษา ผู้วิจัยผสมผสานแนวคิดดังกล่าวเข้าด้วยกันและพัฒนาขึ้นมาเป็นกระบวนการกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา ซึ่งกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา คือ เป็นกลุ่มที่มีกระบวนการกลุ่มเชิงจิตวิทยาที่ผสมผสานแนวคิดของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และแนวคิดจิตนิเวศรักษาเข้าไว้ด้วยกัน โดยแนวคิดของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีพื้นฐานมาจากหลักพุทธธรรมที่ครอบคลุมสังฆธรรมของธรรมชาติ เนื่องจากพูดถึงลักษณะของสิ่งแวดล้อมธรรมชาติและนำลักษณะของสิ่งแวดล้อมธรรมชาตินั้นมาใช้ในแง่ของการพัฒนาชีวิตและจิตใจ ส่วนแนวคิดจิตนิเวศรักษานั้นคือความเชื่อที่ว่า การอยู่กับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติเช่น ต้นไม้ ใบหญ้า แม่น้ำ และภูเขานั้นจะช่วยให้คนมีชีวิตและจิตใจที่ดีขึ้น เป็นสุขได้ด้วยตัวของมันเอง ฉะนั้น กลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา คือการนำคนเข้าไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมธรรมชาติและอาศัยคำว่า “ธรรมชาติ” เป็นสื่อเพื่อให้บุคคลสำรวจถึงความสุขและความทุกข์ที่เกิดขึ้น และอาศัยกระบวนการของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผู้วิจัยมีขั้นตอนการพัฒนากลุ่ม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาเปรียบเทียบความเหมือนและความแตกต่างระหว่างกระบวนการของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับกระบวนการของกลุ่มจิตนิเวศรักษา
2. เมื่อทำการศึกษาระบวนการของทั้ง 2 แนวคิดอย่างละเอียดแล้ว ผู้วิจัยพบว่า ทั้งสองแนวคิดมีวัตถุประสงค์และขั้นตอนในการดำเนินกระบวนการที่สอดคล้องกันและดำเนินไปในทิศทางเดียวกัน ผู้วิจัยจึงผสมผสานและถักทอขั้นตอนของแนวคิดทั้งสองนี้ให้เกิดความเชื่อมโยงและความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน อีกทั้งเรียงลำดับขั้นตอนให้เหมาะสมสำหรับการพัฒนาความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง
3. นำกระบวนการกลุ่มที่ผ่านการสังเคราะห์ของผู้วิจัยไปปรึกษากับ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริศ โปธิแก้ว ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อเสนอแนะและแนวทางในการดำเนิน

กระบวนการกลุ่มชัดเจนมากยิ่งขึ้น และผู้วิจัยทำการขยายความเข้าใจในกระบวนการให้เกิดความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น จนได้กระบวนการกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษาที่เหมาะสมต่อการพัฒนาขึ้นเป็นแนวทางการดำเนินกระบวนการกลุ่มในงานวิจัย

กระบวนการกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษา¹

ผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตรของกลุ่ม ที่ผ่านการศึกษาทำความเข้าใจในหลักอริยสัจสี่ หลักอิทัปปัจจยตา และหลักไตรลักษณ์มาเป็นฐานในการฝึกฝนตนเองและการดำเนินงาน โดยผู้นำกลุ่มใช้กระบวนการมุ่งเน้นตัวบุคคล (TIR) และกระบวนการมุ่งเน้นกลุ่ม (4F) ในการหา “ความหมาย” ในสิ่งที่เนื่องกับเรื่องราวในชีวิตของสมาชิก ซึ่งผู้นำกลุ่มอาศัยสิ่งแวดล้อมธรรมชาติเพื่อให้สมาชิกเกิดการแบ่งปันเรื่องราวหรือประสบการณ์ของตนเอง (personal story) กับเพื่อนสมาชิก และเกิดปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิก พร้อมทั้งค่อยๆ ถักทอสายใยแห่งความสัมพันธ์ให้สัมพันธ์ภาพของกลุ่มเกิดความงอกงามกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและเกิดความอิมเอิบงอกงามในชีวิต (facilitate disclosure, facilitate interact, facilitate growth) ตลอดจนเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจเรื่องราวที่รบกวนจิตใจตนเองอย่างชัดเจนรวมทั้งสามารถคลี่คลายและแก้ไขปัญหาปัญหานั้น (facilitate counseling) อีกทั้งเพื่อให้เพื่อนสมาชิกเกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยกระบวนการกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษาจะมีการดำเนินการ 4 ขั้น เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในสมาชิกตามกระแสกลุ่มดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลับมาสัมผัสกับธรรมชาติรอบๆ ตัว จนสมาชิกค่อยๆ เกิดการสังเกต สำรวจ และตระหนักรู้ตนเอง (awareness and exploration) เพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักรู้ในตนเองและเกิดความพร้อมที่จะเปิดรับประสบการณ์ตรงที่จะได้รับจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติและจากเรื่องราวที่เพื่อนสมาชิกแบ่งปันในกลุ่ม

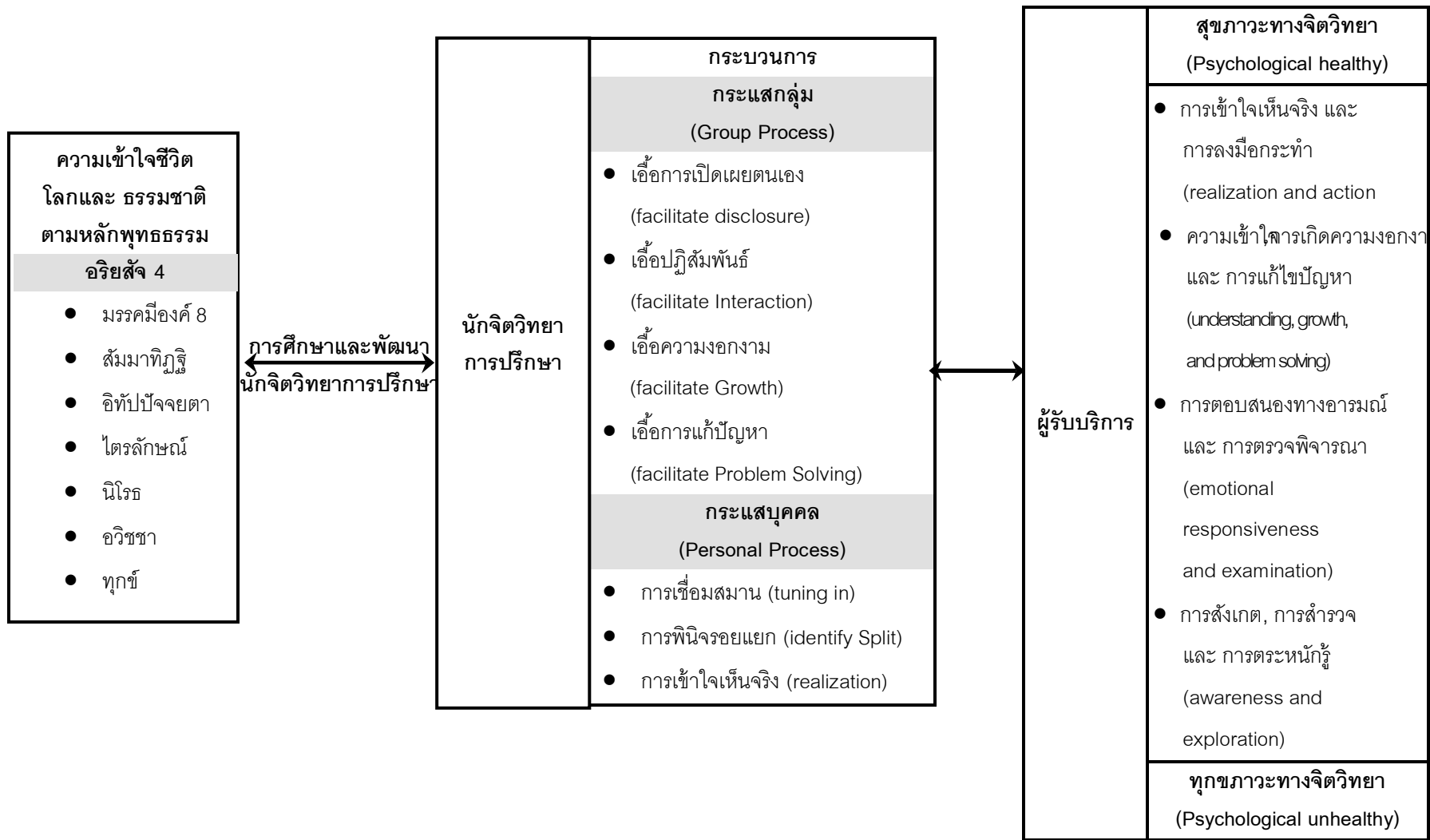
2. ผู้นำกลุ่มอาศัยสิ่งแวดล้อมธรรมชาติภายนอกเพื่อให้สมาชิกได้กลับเข้ามาสัมผัสธรรมชาติภายในใจและสมาชิกได้รับรู้ความรู้สึกนึกคิดและตอบสนองอารมณ์ของตนเอง ซึ่งนำไปสู่การพิจารณาตรวจสอบ รับผิดชอบกับตนเอง (emotional responsiveness and examination) ผ่านเรื่องราวที่เพื่อนสมาชิกแบ่งปันในกลุ่ม

¹ หมายเหตุ : กระบวนการมุ่งเน้นตัวบุคคลและมุ่งเน้นกลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้นำกลุ่มจะดำเนินการและผสมผสานกันไปตามกระแสกลุ่มที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยทั้งบรรยากาศ ธรรมชาติของสมาชิก สัมพันธภาพของสมาชิก พัฒนาการของกลุ่ม ฯลฯ กระบวนการดังกล่าวจึงมีลักษณะเป็นขึ้นและเป็นพลวัตของกลุ่ม (Dynamic of Group Process) มิได้เกิดขึ้นตามลำดับขั้นบันได

3. ผู้นำกลุ่มอาศัยปัจจัยแวดล้อมท่ามกลางสิ่งแวดล้อมธรรมชาติเพื่อขยายทัศนะและความเข้าใจ เพื่อเร้าบุคคลให้สมาชิกเกิดความเข้าใจ เกิดความงอกงาม และเกิดการแก้ไข ปัญหา (understanding, growth, and problem solving)

4. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นของสมาชิกกลุ่มกับการดำเนินชีวิต เพื่อเอื้อให้สมาชิกเกิดการเข้าใจเห็นจริง (realization) ในความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงในชีวิตและสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ จนสมาชิกเกิดความเปลี่ยนแปลง ทั้งทางความคิด คำพูด ความเข้าใจ การกระทำ ตลอดจนเกิดความมุ่งมั่นในการนำไปสู่การลงมือปฏิบัติจริง (action)

รูปแบบพลวัตและการผสมผสานของกระบวนการกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษานี้ สามารถแสดงกระบวนการออกมาเป็นภาพได้ดังภาพ 3



ภาพ 3 รูปแบบพลวัตและการผสมผสานของกระบวนการกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา

(Dynamic and Integrated Model of Buddhist-ecotherapy group)

โดยการดำเนินกระบวนการกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษากับกลุ่มจิตนิเวศรักษา มีความเหมือนและความแตกต่างกันทั้งทางด้านกระบวนการกลุ่มและหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม ซึ่งสามารถแสดงการเปรียบเทียบออกมาให้เห็นเป็นตารางดังในตารางที่ 1

ตารางที่ 1

การเปรียบเทียบความเหมือนและความแตกต่างของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา และกลุ่มจิตนิเวศรักษา

กลุ่ม	กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ	กลุ่มจิตนิเวศรักษา	กลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา
ลักษณะกลุ่ม	สมาชิก 8 คน และมีนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่มีความเข้าใจในหลักพุทธธรรมเป็นผู้นำกลุ่ม ดำเนินกระบวนการกลุ่มภายในสถานที่จัดสัดส่วนสำหรับการบริการการปรึกษา	สมาชิกกลุ่ม 8 คน และมีนักจิตวิทยาที่มีความเข้าใจในหลักจิตนิเวศรักษาเป็นผู้นำกลุ่ม ดำเนินกระบวนการกลุ่มในบรรยากาศของสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ	สมาชิกกลุ่ม 8 คน และมีนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่มีความเข้าใจในหลักพุทธธรรมและหลักจิตนิเวศรักษาเป็นผู้นำกลุ่ม ดำเนินกระบวนการกลุ่มในบรรยากาศของสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ
วัตถุประสงค์	เพื่อการพัฒนาคุณภาพจิตและชีวิตด้วยการเรียนรู้ผ่านหลักพุทธธรรมจนเกิดเป็นความเข้าใจโลกและชีวิตที่สอดคล้องเหมาะสมกับความเป็นจริง	เพื่อการบำบัดทางจิต โดยเน้นการเยียวยาจากประสบการณ์ตรงที่ได้รับจากอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ	เพื่อการพัฒนาและรักษาจิตใจของบุคคล โดยอาศัยสิ่งแวดล้อมธรรมชาติเป็นสื่อในการเรียนรู้ และหลักพุทธธรรมเป็นฐานแนวคิดในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม
แนวคิด	หลักพุทธธรรม	หลักจิตนิเวศรักษา	หลักพุทธธรรมและหลักจิตนิเวศรักษา
กระบวนการกลุ่ม	1. รูปแบบมุ่งเน้นบุคคล หรือที่เรียกว่า TIR โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาอาศัยหลัก 3 ประการเพื่อเอื้อให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง ดังนี้ 1.1 การเชื่อมสมาน (Tuning in)	1. การตระหนักรู้ (awareness) 2. การตอบสนองทางอารมณ์ (emotional responsiveness) 3. ความเข้าใจ (understanding) 4. การกระทำ (action) กระบวนการข้างต้น เป็น	ผู้นำกลุ่มใช้กระบวนการมุ่งเน้นตัวบุคคล (TIR) และกระบวนการมุ่งเน้นกลุ่ม (4F) โดยอาศัยสิ่งแวดล้อมธรรมชาติเอื้อให้สมาชิกเกิดกระบวนการเรียนรู้ดังนี้ 1. สมาชิกเกิดการสังเกต

กลุ่ม	กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ	กลุ่มจิตนิเวศรักษา	กลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา
	<p>1.2 การพินิจรอยแยก (Identify split)</p> <p>1.3 การเข้าใจเห็นจริง (Realization)</p> <p>หลัก 3 ประการดังกล่าวเอื้อให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองโดยเริ่มจากการตระหนักรู้เท่าทันอารมณ์ของตน เกิดการสำรวจถึงความรู้สึกนึกคิดของตน การตรวจพิจารณา การแก้ไข ปัญหา เกิดการพัฒนาความคิดของตน และเกิดความเข้าใจเห็นจริง</p> <p>2. รูปแบบมุ่งเน้นกลุ่ม หรือที่เรียกว่า 4F โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะอาศัยกระบวนการเอื้อให้กลุ่มไปสู่เป้าหมายดังนี้</p> <p>2.1 การเอื้อให้เปิดเผยตนเอง (Facilitate disclosure)</p> <p>2.2 การเอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ (Facilitate interaction)</p> <p>2.3 การเอื้อให้เกิดความงอกงาม (Facilitate growth)</p> <p>2.4 การเอื้อให้เกิดการแก้ไข ปัญหา (Facilitate counseling)</p>	<p>กระบวนการที่เอื้อให้บุคคลเกิดการสำรวจและตระหนักรู้ในความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของตนเองอย่างชัดเจน ต่อเนื่องกับการเห็นถึงสายสัมพันธ์ระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบกาย นำไปสู่ความเข้าใจในตนเองและสิ่งแวดล้อม เกิดเป็นสำนึก ความรักและความรับผิดชอบที่บุคคลมุ่งมั่นตั้งใจกระทำกรดีๆ เพื่อสิ่งแวดล้อม</p>	<p>สำรวจ และตระหนักรู้ตนเอง (awareness and exploration) เพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง และเกิดความพร้อมที่จะเปิดรับประสบการณ์ตรงที่จะได้รับจากสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติและจากเรื่องราวที่เพื่อนสมาชิกแบ่งปันในกลุ่ม</p> <p>2. อาศัยสิ่งแวดล้อมธรรมชาติภายนอกเอื้อให้สมาชิกได้กลับเข้าไปสัมผัสธรรมชาติภายในใจและสมาชิกได้รับความรู้สึกนึกคิดและตอบสนองอารมณ์ของตนเอง นำไปสู่การพิจารณาตรวจสอบรับผิดชอบกับตนเอง (emotional responsiveness and examination) ผ่านเรื่องราวที่เพื่อนสมาชิกแบ่งปันในกลุ่ม</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มขยายทัศนะและความเข้าใจของสมาชิกด้วยการอาศัยสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติ เพื่อเร้ากุศล เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจ เกิดความงอกงาม เกิดการแก้ไข ปัญหา (understanding, growth and problem solving)</p> <p>4. เชื่อมโยงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับการดำเนินชีวิต</p>

กลุ่ม	กลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ	กลุ่มจิตนิเวศรักษา	กลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา
			<p>เพื่อเอื้อให้สมาชิกเกิดการเข้าใจเห็นจริง (realization) ของความสัมพันธ์เชื่อมโยงในชีวิตและธรรมชาติ จนเกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งความคิด คำพูด ความเข้าใจ การกระทำ ตลอดจนมุ่งมั่นเพื่อนำไปสู่การลงมือปฏิบัติจริง (action)</p>
<p>ปัจจัยที่เอื้อให้เป็นไปได้ตามวัตถุประสงค์ของกระบวนการ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ - ความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - กระบวนการจิตนิเวศรักษา - บรรยากาศสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ 	<ul style="list-style-type: none"> - กระบวนการกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา - บรรยากาศสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ - ความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่ม
<p>หน้าที่ของผู้นำกลุ่ม</p>	<p>ผู้นำกลุ่มซึ่งเป็นผู้จิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ มีหน้าที่ดำเนินการกลุ่มด้วยกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (4 F & TIR) โดยผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตรนำความรู้เข้าใจในหลักธรรมทางพุทธศาสนามาเป็นแนวทางในการดำเนินการกลุ่ม</p>	<p>ผู้นำกลุ่มจะเปิดประเด็นหัวข้ออันเนื่องจากการที่สมาชิกกลุ่มอยู่ในบรรยากาศสิ่งแวดล้อมธรรมชาติเพื่อให้สมาชิกเปิดเผยแบ่งปันเรื่องของตนเอง ไม่ว่าจะ เป็นความประทับใจที่เกิดขึ้น ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการอยู่และทำกิจกรรมร่วมกันในบรรยากาศแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ โดยผู้นำกลุ่มจะรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ ของสมาชิก เมื่อสมาชิกในกลุ่มคนหนึ่งแบ่งปันเรื่องของตนเองจบลง สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มจะแบ่งปันเรื่องของตนเองต่อ ๆ กัน</p>	<p>ผู้นำกลุ่มซึ่งเป็นผู้จิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ มีหน้าที่ดำเนินการกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาด้วยกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (4 F & TIR) โดยผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตรผสมผสานความเข้าใจในหลักธรรมทางพุทธศาสนาเข้ากับการอาศัยบรรยากาศสิ่งแวดล้อมธรรมชาติเป็นสื่อซึ่งมีที่มาจากแนวคิดของศาสตร์จิตนิเวศรักษา</p>

กลุ่ม	กลุ่มพัฒนาตนและการ การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนว พุทธ	กลุ่มจิตนิเวศรักษา	กลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา
		ไปจนสมาชิกทุกคนในกลุ่มได้ แบ่งปันกันจนครบทั้งกลุ่ม	
การฝึก ประสบการณ์ ของผู้นำ กลุ่ม	ผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตร กลุ่ม ผ่านการศึกษาทำ ความเข้าใจหลักอริยสัจสี่ หลักอิทัปปัจจยตา และ หลักไตรลักษณ์ ซึ่งฐานใน การฝึกฝนตนเองและ การดำเนินงาน	ผู้นำกลุ่มในฐานะผู้รับผิดชอบใน การจัดโครงสร้างและกิจกรรม ให้กับกลุ่ม (facilitator) ผ่านการเรียนรู้ประสบการณ์ตรง จากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ และ ศึกษาแนวทางของศาสตร์ จิตนิเวศรักษา	ผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตร กลุ่ม ผ่านการศึกษา ทำความเข้าใจหลักอริยสัจสี่ หลักอิทัปปัจจยตา และ หลักไตรลักษณ์ ศึกษา แนวทางของศาสตร์จิตนิเวศ รักษา และประสบการณ์ การดำเนินกระบวนการกลุ่ม ภายใต้สิ่งแวดล้อมธรรมชาติ อีกทั้งสามารถเชื่อมโยง การเรียนรู้จากธรรมชาติมาสู่ การเรียนรู้มิติจิตใจ
ผลที่คาด ว่าจะ เกิดขึ้น	ความเข้าใจโลกและชีวิตที่ เหมาะสม สอดคล้องกับความ เป็นจริง	ความรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับ ธรรมชาติ, ลดความรู้สึกแปลก แยกระหว่างตนเองและ สิ่งแวดล้อม	ความรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับ ธรรมชาติและทำความเข้าใจโลก และชีวิตที่เหมาะสม สอดคล้องกับความเป็นจริง

ในกระบวนการกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษานั้น นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธอาศัยกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สิ่งแวดล้อมธรรมชาติรอบตัวมาเป็นปัจจัยแวดล้อมในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม และหลักธรรมอริยสัจสี่ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เปรียบเสมือนแผนที่ในการพาคนออกจากความบีบคั้นกดดันทางจิตใจ หรือความทุกข์ในการดำเนินกระบวนการกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษานั้นมีขอบเขตการทำงานครอบคลุมสภาวะจิตใจของผู้รับการปรึกษาทั้งในมิติของการพัฒนาความงอกงาม และในมิติของการแก้ปัญหาที่เป็นประเด็นค้างคาใจ ซึ่งทั้งสองมิตินี้จะผสมผสานเป็นเนื้อเดียวกันในขณะดำเนินกลุ่ม โดยผ่านกระบวนการเชื้อให้ผู้รับการปรึกษาได้บอกเล่าแบ่งปันเรื่องราวในชีวิต เกิดปฏิสัมพันธ์ต่อกันและเรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตที่มีคุณค่าต่อการเรียนรู้และแก้ไข เพื่อนำไปสู่การเชื้อให้เกิดความงอกงาม รวมทั้งเชื้อในการแก้ไขปัญหา นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธนี้เป็นผู้เอื้อกระบวนการ

การกลุ่มเหล่านี้ด้วย การสมาน ต่อการรับรู้ รับฟังเรื่องราวต่าง ๆ ที่ร่วมแบ่งปันในกลุ่มอย่างใส่ใจ และรับรู้อย่างชัดเจน เพื่อพิจารณาแยก ที่เป็นประเด็นความทุกข์ในใจของผู้รับการปรึกษา และนำไปสู่การประจักษ์ในความจริง โดยให้บรรยากาศที่อ่อนโยนของสิ่งแวดล้อมธรรมชาติเป็นสื่อ นำเข้าสู่เรื่องราวความเข้าใจชีวิต อีกทั้งให้ผู้รับการปรึกษามีประสบการณ์การเรียนรู้โดยตรงจากการเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมธรรมชาตินั้น และคลี่คลายสภาวะจิตใจของผู้รับการปรึกษาจากภาวะความยึดมั่นมาสู่ความจริง มองเห็นประเด็นที่ก่อให้เกิดทุกข์ และคลายจากความทุกข์นั้นได้ พร้อมทั้งส่งเสริมให้เกิดความเจริญงอกงามในความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างถูกต้อง จนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนได้

2. ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ (Connectedness to nature)

2.1 นิยามและขอบเขต

ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ คือ ภาวะที่บุคคลตระหนักถึงความเกี่ยวเนื่องกันของทุกสรรพสิ่ง เกิดความเข้าใจว่าสรรพสิ่งต่างเป็นเนื้อเดียวกัน การรับรู้ว่าตนเองนั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ไม่แบ่งแยกตนเองออกจากธรรมชาติ รับรู้ว่าตนเองนั้นเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตนเอง เห็นคุณค่าและเคารพสรรพสิ่งเสมอกัน ไม่มองว่าเป็นเพียงทรัพยากรที่มีเพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ ตลอดจนตระหนักว่าสรรพสิ่งเกี่ยวโยงและพึ่งพาอาศัยกันและกัน และช่วยสนับสนุนชีวิตและความเป็นอยู่ของกันและกัน ความเข้าใจถึงความ เป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาตินี้ นำไปสู่การเชื้อให้ตัวเองและผู้อื่นอยู่ร่วมกันได้อย่างกลมกลืนและอ่อนโยนยิ่งขึ้น ทั้งยังนำไปสู่การมีพฤติกรรมอนุรักษ์ธรรมชาติอีกด้วย

โดยความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติมาจากแนวคิดของนักคิด นักเขียน นักสิ่งแวดล้อมชาวตะวันตกที่เห็นคุณค่าและให้ความใส่ใจการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ตระหนักในสายสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ โดยมีค่านิยมดังต่อไปนี้

Leopold (1949) นักนิเวศวิทยา นักป่าไม้ และนักสิ่งแวดล้อมชาวอเมริกัน เป็นศาสตราจารย์ในมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน (Wisconsin) และเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อจริยธรรมทางด้านสิ่งแวดล้อมสมัยใหม่และในการเคลื่อนไหวในการอนุรักษ์ธรรมชาติ และเป็นบิดาแห่งการอนุรักษ์ธรรมชาติ เป็นที่รู้จักจากหนังสือชื่อ A Sand County Almanac ซึ่งเป็นหนังสือที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวทางนิเวศวิทยา มีผลต่อทัศนคติต่อสิ่งแวดล้อมธรรมชาติของชาวอเมริกัน อีกทั้งมีอิทธิพลต่อนักคิดทางสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะในบทที่ชื่อ "The Land Ethic" ได้เขียนกำหนดแก่นความคิดบางประการที่มีความสำคัญต่อจริยธรรมและจิตวิญญาณเชิงนิเวศไว้ว่า การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมธรรมชาติ นั้น คือภาวะของการกลมกลืนในสายสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับผืนแผ่นดิน

แนวคิดดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงการมองว่าขอบเขตของชุมชนนั้นรวมถึง ดิน น้ำ ต้นไม้ และสัตว์ต่าง ๆ ด้วย แม้ว่าการเสนอบท “The Land Ethic” จะไม่สามารถป้องกันการเปลี่ยนแปลง การจัดการ และการใช้สอยทรัพยากรได้ แต่ได้แสดงให้เห็นถึงสิทธิการดำรงอยู่ของสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติที่สำคัญเช่นเดียวกับสิทธิการดำรงอยู่ของบุคคล ซึ่งสิ่งแวดล้อมธรรมชาตินี้หมายรวมถึงทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกใบนี้ โลกมีระบบการดำรงอยู่เพียงระบบเดียว สรรพสิ่งเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน และพึ่งพาอาศัยกัน พืชและสัตว์ทุกชนิดต่างมีบทบาทในตัวของมันเองและมีความผาสุกเป็นหนึ่งเดียวกัน การแข่งขันก็เป็นส่วนหนึ่งของระบบเช่นเดียวกับการร่วมมือกัน มนุษย์มีหน้าที่ดูแลรักษาไม่ใช่ทำลายล้าง ชุมทรัพย์ประโยชน์จากแผ่นดิน ไม่มองว่าทรัพยากรต่าง ๆ มีไว้เพื่อตอบสนองต่อความจำเป็นของมนุษย์แต่เพียงอย่างเดียว และชี้ให้เห็นว่าผู้ที่เข้าใจในแผ่นดินมากที่สุดเท่านั้นที่จะสามารถชื่นชม และเห็นคุณค่าในทุกสิ่งได้ เพราะทุกสิ่งมีคุณค่าในตัวของมันเอง แม้ว่ามันจะไม่มีคุณค่าตามที่มนุษย์ต้องการ ความเข้าใจที่ถูกต้องคือการมองสิ่งแวดล้อมเป็นองค์ประกอบที่มีชีวิต สรรพสิ่งล้วนมีความสำคัญ มนุษย์จำเป็นต้องระวังความคิดของตนเอง เพราะระบบชีวิตเดินไปตามที่มันควรจะเป็น ไม่ได้เดินตามความต้องการของใคร ฉะนั้นความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติเป็นส่วนประกอบสำคัญในการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม เช่นเดียวกับ Roszak (1995) ที่แสดงความเห็นว่ามันอยู่ที่ระบบที่มีสายสัมพันธ์ที่ซับซ้อนที่เราเรียกว่า “จักรวาล” มนุษย์ควรดำรงชีวิตของตนเองอย่างเคารพในการรับและการให้ของพืชและสัตว์ แม่น้ำและหุบเขา ท้องฟ้าและผืนดิน ทั้งหมด ชีวิตของมนุษย์ทุกคนพึ่งพาอาศัยธรรมชาติ และ มนุษย์ได้รับการหล่อเลี้ยงและเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งต่าง ๆ บนโลกใบนี้ ดังนั้นมนุษย์ควรเรียนรู้ถึงความสัมพันธ์ที่ผูกพันกันระหว่างตนเองกับชีวลัย (biosphere) ที่ให้ชีวิตแก่ตนเอง ปัญหาทางจิตและระบบนิเวศจะแก้ไขไม่ได้ หากมนุษย์ยังมองไม่เห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับโลก

ในงานวิจัยของ Mayer และ Frantz (2004) กล่าวว่าไว้ว่าความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติเป็นความรู้สึกที่นำไปสู่การขยายความรู้สึกของตัวตน จนทำให้เกิดการเห็นอกเห็นใจการมองโลกแบบองค์รวม และการปกป้องรักษาสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ ความรู้สึกเชื่อมโยงกับธรรมชาติยังนำไปสู่การเกิดจิตตานุรักษ์และไม่คิดทำลายธรรมชาติ อีกทั้งนำไปสู่การเกิดความรู้สึกทางบวกกับตนเอง รู้สึกว่าตนเองสมบูรณ์มากขึ้น มีสุขภาพ และ ความพึงพอใจในชีวิต และอาจนำไปสู่การมีเป้าหมายในชีวิตมากขึ้นด้วย

แนวคิดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติสอดคล้องกับแนวคิดสมมติฐานไกอา (The Gaia Hypothesis) ของเจมส์ เลิฟล็อก (James Lovelock) เนื่องจากสนับสนุนทัศนะที่ว่ามนุษย์พึ่งพาถิ่นอาศัยของตนเพื่อความอยู่รอด เพราะโลกคือองค์ประกอบขนาดใหญ่ สลับซับซ้อน และ สิ่งที่น่าใส่ใจเป็นพิเศษคือ ในองค์ประกอบนี้มีการอิงอาศัยกันและกันของชีวิต สิ่งมีชีวิตทั้งหลาย

บนโลกถือได้ว่าเป็นองค์ชีวิตหนึ่งเดียว วิวัฒนาการของโลกเชื่อมโยงอย่างไม่อาจแยก
จากวิวัฒนาการของชีวิต นอกจากนี้ทัศนะแบบพุทธธรรมสมัยของ แกรี่ ชไนเดอร์ (Gary Snyder)
กวีอเมริกันร่วมสมัย งานเขียนของเขาผสมผสานพุทธศาสนิกายเซน จิตวิญญาณชนพื้นเมือง
อเมริกันอินเดียน แนวคิดนิเวศวิทยา และคุณค่าของประสบการณ์ธรรมชาติ แก่นความคิดสำคัญ
ในงานเขียนของเขาแสดงให้เห็นถึงการมองโลกแบบมีความเชื่อมโยงกันและกันของสรรพสิ่ง
เขาแสดงทัศนะให้เห็นอย่างชัดเจนว่าความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิญญาณและการอยู่รอดของเผ่าพันธุ์
มนุษย์นั้น คือ การเห็นถึงสายสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสรรพสิ่ง การพิจารณาว่ามนุษย์ไม่ได้เป็น
ศูนย์กลางของโลก อีกทั้งเปิดรับสิ่งต่าง ๆ แบบที่โน้มนำชีวิตหรือโลกเป็นศูนย์กลางแทนตนเอง
(เดวิด คินส์ลีย์, 2551)

พุทธศาสนาอธิบายความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ โดยพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อ
มนุษย์และสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ พร้อมทั้งมุ่งสอนให้สรรพสิ่งพึ่งพาอาศัย ช่วยเหลือดูแล ไม่ทำร้าย
ซึ่งกันและกัน และช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้ทั้งสองส่วนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข โดยสิ่งแวดล้อม
ต่าง ๆ รอบตัวมนุษย์ เป็นต้นว่า ดิน น้ำ อากาศ ป่าไม้ แร่ธาตุต่าง ๆ ซึ่งล้วนเกิดขึ้นเองตาม
ธรรมชาติ ดำเนินไปตามเหตุปัจจัยของกฎแห่งธรรมชาติ และพระพุทธรูปศาสนาได้ให้ความสำคัญต่อ
สิ่งแวดล้อมรอบกายมนุษย์ทุกอย่าง เช่น ต้นไม้หรือป่าไม้ก็มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง
ดังที่ โสริช โปธิแก้ว (2553ข) ได้กล่าวว่าชีวิตนั้นเป็นองค์รวม มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน
และส่งผลกระทบต่อกันทั้งหมดที่รวมเรียกว่าชีวิต โดยให้เหตุผลไว้ดังนี้

“พุทธธรรมชี้ให้เห็นว่าชีวิตนั้นเป็นองค์รวม เมื่อพูดถึงชีวิตของคนหนึ่งคน
ย่อมหมายรวมถึงทั้งหมดที่เกี่ยวข้องโยงใยกับบุคคลคนนั้นด้วย พ่อแม่ของเขา
ครูบาอาจารย์ของเขา วัฒนธรรมที่เขาเกิด แผ่นดิน สายน้ำ อากาศ ล้วนเกี่ยวข้องกับ
ตัวเขาทั้งสิ้น และทั้งหมดที่รวมเรียกว่าชีวิตนี้ก็คือทั้งหมดที่รวมเรียกว่าธรรมชาติ...
พุทธธรรมชี้แนวทางให้มนุษย์ได้อยู่กับชีวิตและอยู่กับธรรมชาติอย่างถูกต้องตามวิถีของ
มัน หากมนุษย์อยู่อย่างถูกต้องตามวิถีชีวิต หรือธรรมชาติ สันติสุขย่อมเกิดขึ้นกับเขา
และจะมีผลต่อตัวเขา...พุทธธรรม ชี้ให้เห็นว่าความถูกต้องคือการเห็นว่าทุกอย่าง
เชื่อมโยงซ้อนซ้อนอยู่เป็นเนื้อเดียวกันไม่สามารถจะแยกออกจากกันได้
เราแต่ละคนมีส่วนไหนบ้างที่แยกออกจากพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย แสงแดด แผ่นดิน
แม่น้ำ และผู้คนได้ ความเชื่อมโยง ซ้อนซ้อนกันของทุกอย่างทำให้เข้าใจว่าสิ่งหนึ่ง
เชื่อมโยงกับสิ่งหนึ่งต่อเนื่องไปเป็นระลอกคลื่นเสมอ...ในความโยงใยเคลื่อนไหวเช่นนี้เอง
ที่มนุษย์ต้องเข้าใจ เพื่อจะได้เข้าใจและจัดการความเป็นอยู่ของตนเองเพื่อจะจัดตนเอง
ให้ถูกต้องเหมาะสม ด้วยความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยชีวิตคือ

ความเกี่ยวเนื่องของทุกสิ่ง การกระทำของมนุษย์มีผลต่อตนเองและสิ่งแวดล้อม
การกระทำอย่างเข้าใจ ย่อมทำให้เกิดคุณประโยชน์ การกระทำอย่างไม่เข้าใจ
ย่อมสร้างโทษ”

โดยความหมายของคำว่า “ธรรมชาติ” ในบริบทของความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาตินี้ หมายถึง สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติรอบตัวมนุษย์ ทั้งสิ่งมีชีวิต เช่น แมลง นก สัตว์ป่า มนุษย์ และ สิ่งไม่มีชีวิตต่าง ๆ เช่น ดิน น้ำ ป่าไม้ พืชเห็ดรา แร่ธาตุ พลังงาน เป็นต้น ด้วยธรรมชาติที่มีความสัมพันธ์ ก่อให้เกิดเป็นระบบที่มีความสัมพันธ์กันของกลุ่มสิ่งมีชีวิตและสภาพแวดล้อมที่ไม่มีชีวิตด้วย เช่น อุณหภูมิ แสง ความชื้น ในพื้นที่ใดพื้นที่หนึ่ง ซึ่งความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันนี้ หมายถึง การอาศัยอยู่ร่วมกัน ของสิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิต

2.2 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

นักวิชาการมีแนวคิดเรื่องความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ โดยมีเนื้อหาสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน ดังต่อไปนี้

Cobb (1969, cited in Kleese, 2001) กล่าวว่า การที่มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติจะทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และการรับรู้เป็นกระบวนการที่ไม่สามารถจะแยกตนเองออกจากบริบทของสิ่งแวดล้อมได้ แต่เป็นพื้นฐานที่ช่วยในการดำรงชีวิต ความเข้าใจถึงสัมพันธ์ภาพระหว่างคน สัตว์และสิ่งต่าง ๆ นั้นเกี่ยวข้องกับความรู้จักตัวเอง อีกทั้งทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการซึ่งอธิบายได้ในพัฒนาการด้านสติปัญญา

ในทฤษฎีวิวัฒนาการทางจิตวิทยาของ Ulrich นั้น ให้ความสำคัญกับการรับรู้ทางการมองเห็นสภาพแวดล้อม การได้รับการล้อมรอบด้วยสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติช่วยส่งเสริมพฤติกรรมซึ่งมีลักษณะสัมพันธ์กับสุขภาวะของแต่ละบุคคล มนุษย์มักเกิดพัฒนาการและมีสุนทรียศาสตร์ในสภาพแวดล้อมธรรมชาติ การรับรู้สภาพแวดล้อมที่น่าพึงพอใจด้วยการมองเห็น จะช่วยลดความเครียดที่เกิดจากความคิดเชิงลบได้ นอกจากนี้ยังเอื้อให้มนุษย์เปิดเผยความรู้สึกและอารมณ์ในเชิงบวก จากแนวคิดและงานวิจัยนี้ แสดงให้เห็นว่าการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีลักษณะธรรมชาติทำให้มนุษย์ลดความรู้สึกในแง่ลบ และมีสุขภาวะทางร่างกายและจิตมากขึ้น (Ulrich, Simons, Losito, Fiorito, Miles, & Zelson, 1991)

การที่ได้เชื่อมโยงตนเองเข้ากับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ บุคคลจะเกิดการตระหนักรู้ ซึ่งการตระหนักรู้ตนเองของบุคคลมี 2 ลักษณะ คือ 1) การตระหนักรู้แบบตนเองเป็นศูนย์กลาง (Objective Self-Awareness: OSA) เป็นการตระหนักรู้โดยมีลักษณะการให้ความสำคัญกับตนเองเป็นศูนย์กลางมากกว่าสิ่งอื่น ๆ ที่แวดล้อม และ 2) การตระหนักรู้แบบให้ความสำคัญกับ

สิ่งรอบข้าง (Subjective Self-Awareness: SSA) เป็นการตระหนักรู้โดยมีลักษณะของการให้ความสำคัญกับสิ่งรอบข้างมากกว่าตนเอง ซึ่งมีผลต่อการรับรู้ถึงความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ และการมีพฤติกรรมอนุรักษ์ธรรมชาติ (Frantz, Mayer, Norton, & Rock, 2005) ดังนี้

1) การตระหนักรู้แบบตนเองเป็นศูนย์กลาง บุคคลจะรู้สึกที่ตนเองไม่เกี่ยวข้องกับและแบ่งแยกตนเองออกจากสิ่งอื่น ๆ ที่แวดล้อม บุคคลจะให้ความสำคัญกับตัวตนมากกว่าสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ และจะมองเห็นตนเองแยกออกจากการเป็นตัวแทนของสังคม จากโลก จากสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติ เช่น ต้นไม้ พืช และสัตว์ต่าง ๆ มุ่งความสนใจที่ตนเองเป็นหลัก การตระหนักรู้แบบตนเองเป็นศูนย์กลางจะลดภาวะความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ และจะทำลายสิ่งแวดล้อม โดยที่บุคคลไม่รู้สึกลึก

2) การตระหนักรู้แบบให้ความสำคัญกับสิ่งรอบข้าง จะก่อให้เกิดพฤติกรรมช่วยเหลือมากกว่าเพราะรู้สึกที่ตนเองเชื่อมโยงกับผู้อื่น และด้วยการรับรู้ที่ผู้อื่นเป็นส่วนหนึ่งของตนเองนี้ ทำให้เกิดความรู้สึกสัมพันธ์ใกล้ชิดมากขึ้น นำไปสู่การมีความเห็นอกเห็นใจ และความตั้งใจที่จะช่วยเหลือที่มากขึ้น มีพฤติกรรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ด้วยการให้ความสำคัญกับสิ่งรอบข้าง บุคคลจะเปิดรับการรับรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ จากสิ่งรอบข้าง ทั้งนี้ ความรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมช่วยเหลือ และพยากรณ์ได้ถึงความเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม การมีแนวคิดที่มนุษย์คือนายของธรรมชาติ มนุษย์อยู่เหนือธรรมชาติ (Man is the master of nature) ทำให้มนุษย์ห่างเหินและแยกตนเองออกจากธรรมชาติที่ละเอียดละอ่อนและโดยสิ้นเชิง มนุษย์ตีความหมายของธรรมชาติเป็นเพียงทรัพยากรหรือวัตถุดิบ จนนำไปสู่การใช้ประโยชน์อย่างไม่ที่สิ้นสุด โดยที่ไม่ได้คำนึงว่าการทำลายทรัพยากรธรรมชาติก็คือการทำลายตนเอง วิฤตสิ่งแวดล้อมที่กำลังเผชิญอยู่ในเวลานี้ได้รับการยอมรับว่าเกิดขึ้นจากการมีโลกทัศน์แบบแยกส่วน แบ่งสิ่งต่าง ๆ ออกเป็นหน่วยย่อย การฟื้นฟูความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาตินั้นต้องเริ่มจากการเปลี่ยนโลกทัศน์ใหม่ เป็นรูปแบบการมองโลกแบบองค์รวม เห็นถึงสัมพันธ์ภาพระหว่างสรรพชีวิตที่พึ่งพาอาศัยกันเป็นเหตุปัจจัยกัน แนวคิดนี้ไม่ได้มองว่ามนุษย์เป็นศูนย์กลางของโลก การยืนอยู่บนหลักเสมอภาคหรือการดำรงอยู่อย่างหลากหลายในโลก (อนุชาติ พวงสำลี, 2547)

สำหรับนักวิชาการไทย จิราภรณ์ คชเสนี (2540) กล่าวว่าไว้ว่าจริยธรรมสิ่งแวดล้อมแบบพุทธเป็นแนวคิดที่เชื่อว่ามนุษย์ไม่ได้เป็นศูนย์กลางของโลกธรรมชาติทั้งหมด มนุษย์นั้นอยู่ในระดับที่เสมอกันกับสิ่งต่างๆ ดังนั้นจึงไม่ควรที่จะเบียดเบียนกันและกัน การใช้ทรัพยากรธรรมชาติก็ใช้เพื่อตอบสนองความจำเป็นของการมีชีวิตอยู่เท่านั้น เน้นให้พิจารณาธรรมชาติ เพื่อให้เห็นความงดงาม

ความชื่นชมและเคารพคุณค่าของธรรมชาติที่มีอยู่ในตัวของมันเอง มีความเชื่อว่าทุกสิ่งในโลกล้วนมีคุณค่าและเชื่อมโยงเกื้อกูลเป็นเหตุและผลซึ่งกันและกัน เป็นการมองแบบองค์รวมที่สอดคล้องกับความเป็นจริงตามธรรมชาติ อีกทั้งยังเชื่อในหลักการที่ว่า จากความเข้าใจในธรรมชาติจะนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพของตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นอิสระ เป็นคนที่สมบูรณ์ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างกลมกลืน มีความสมดุลระหว่างตนเองกับธรรมชาติ และมีความสุขได้อย่างแท้จริง

วินัย วีระวัฒนานนท์ และ สิวลี ศิริไล (2528 อ้างถึงใน วรพจน์ ทองใบ, 2537) ศึกษาเกี่ยวกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมธรรมชาติภายใต้กรอบแนวคิดทางหลักธรรมในพุทธศาสนา พบว่าพุทธศาสนามีเนื้อหาคำสอนที่เน้นที่ตัวของมนุษย์และกระบวนการของธรรมชาติที่เป็นตามความเป็นจริงของมนุษย์ อีกทั้งมีมุมมองว่าสิ่งแวดล้อมธรรมชาติและมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยตามธรรมชาติ การที่มนุษย์เข้าใจสภาวะของสิ่งแวดล้อม เข้าใจสภาวะของตนเอง อีกทั้งปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ มนุษย์ก็จะดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุข แนวคิดของ พุทธทาสภิกขุที่สอนไว้ว่า ทรัพยากรธรรมชาติไม่ได้มีอยู่เพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์เท่านั้น แต่ยังก่อให้เกิดความสุขและความร่วมมือทางจิตใจด้วย โดยท่านมีแนวคิดไว้ว่า ธรรมชาติภายนอกไม่สามารถแยกออกจากธรรมชาติภายใน การที่โลกภายนอกมีมลภาวะมาก นั้นเป็นเพราะมนุษย์มีมลภาวะทางจิตใจ ความโกรธ ความโลภ ความหลง และการเฝ้าหาอำนาจ บีบบังคับให้มนุษย์เกิดการแสวงหา ไขว่คว้าวัตถุเงินทอง ทรัพยากรธรรมชาติ และป่าไม้ และการขูดรีดตัดทวงจากทรัพยากรธรรมชาติและป่าไม้อย่างไรชอบเขต การที่ปราบทัศนคติใหม่ พิจารณาเห็นว่ามนุษย์มีชีวิตที่กลมกลืนกับทรัพยากรธรรมชาติและป่าไม้ เกิดความรู้สึกนึกถึงคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติและป่าไม้ การลดล้างมลภาวะทางจิตใจจะส่งผลก่อให้เกิดความไม่สิ้นโดย รู้จักพอและใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติและป่าไม้เท่าที่จำเป็น โดยมีความรักและความห่วงใยในทรัพยากรธรรมชาติและป่าไม้ (ปรีชา เปี่ยมพงศ์สานต์, 2538)

หลักธรรมทางพุทธศาสนามีส่วนเอื้อให้เกิดการตระหนักถึงความสำคัญของความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ เช่นที่ เจริศพรพรรณ แดนศิลป์ (2550) ผลงานวิจัยชี้ให้เห็นว่า พุทธธรรมเอื้อให้เกิดความเข้าใจในการเป็นเนื้อเดียวกันของสรรพสิ่ง จนเกิดความรักและขอบคุณต่อทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิต เตือนสติให้ตระหนักถึงความเกี่ยวเนื่องของสรรพสิ่งและให้มนุษย์ดำรงอยู่ด้วยความเข้าใจที่ว่าทุกชีวิตเป็นเลือดเนื้อเดียวกัน ซึ่งความเข้าใจในชีวิตและธรรมชาติอย่างชัดแจ้งนี้ตามหลักพุทธศาสนา นำไปสู่การรักษาดูแล ช่วยชำระจิตใจของตนเองให้สะอาด

นอกจากนี้ พระมหาชาตวิชัย แก้วธรรม (2548) กล่าวไว้ว่าพุทธศาสนามีแนวคิดที่สอนให้มนุษย์เปลี่ยนแปลงทัศนคติและจิตสำนึกที่ต้องการกระตุ้นให้มีความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับทรัพยากรธรรมชาติและป่าไม้ โดยการปลูกจิตสำนึกในการใช้หลักจริยธรรมทางพุทธศาสนาที่ส่งเสริมให้มนุษย์มีความรู้สึกรับผิดชอบในการคุ้มครองดูแลทรัพยากรธรรมชาติและป่าไม้ โดยยึดหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า จงทำความดี ละเว้นความชั่วและรักษาจิตใจให้บริสุทธิ์ เป็นคำสอนที่แฝงไว้ด้วยความคิดที่เน้นเรื่องความรักและความเมตตาต่อสรรพสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย (มนุษย์ สัตว์ พืชพันธุ์และทุกสิ่งทุกอย่าง) ในโลกธรรมชาติ ถ้าทุกคนทำตามหลักคำสอนนี้แล้ว การทำร้ายหรือทำลายทรัพยากรธรรมชาติและป่าไม้ก็จะไม่เกิดขึ้น โดยพุทธปรัชญาสอนให้มนุษย์มองปัญหาทรัพยากรธรรมชาติและป่าไม้อย่างรอบด้าน หลายมิติ

จิตติ มงคลชัยอรัญญา (2540) กล่าวถึงความเกี่ยวเนื่องและเชื่อมโยงกันของทุกสรรพสิ่งสำหรับการพัฒนาชุมชนและสังคม โดยได้แสดงความเห็นว่าความสัมพันธ์ของสรรพสิ่งนั้นเชื่อมโยงกัน ไม่สามารถแบ่งแยกออกจากกันได้ เนื่องจากระบบความสัมพันธ์ของคน ความเชื่อ ศาสนา ประเพณี วัฒนธรรม ระบบเศรษฐกิจ อาชีพ ระบบการเมือง ระบบการปกครอง โครงสร้างอำนาจ รวมถึงระบบนิเวศวิทยา สิ่งแวดล้อม เทคโนโลยีด้านต่างๆ ระบบเหล่านี้มีความสัมพันธ์ต่อกันและระหว่างกัน หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่ามีความเชื่อมโยงกันชนิดที่ไม่สามารถแยกจากกันได้

ดังนั้น ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติอาจกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่าเป็น การมีสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ เพราะสุขภาวะด้านจิตวิญญาณเป็นภาวะของบุคคลที่มีความสุขและความพึงพอใจในชีวิต ค้นพบความหมายในชีวิต ตระหนักว่าตนเองนั้นมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับสิ่งต่างๆ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น มีความเสียสละ มีความเชื่อและศรัทธาต่อความดีและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เคารพ สามารถฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต มีใจที่สงบ รู้จักปล่อยวาง มีความเมตตา กรุณา พร้อมที่จะให้และรับความรัก มีความเอื้ออาทร ไม่ถือโทษโกรธแค้น รู้จักให้อภัยผู้อื่นอยู่เสมอ อีกทั้งยังสามารถแสดงพฤติกรรมที่ดีงามเหมาะสม (สุคนธ์ ชัยชนะ, 2549) ในทางกลับกัน หากบุคคลเกิดวิกฤตทางจิตวิญญาณ บุคคลนั้นจะมีพฤติกรรมเบียดเบียนผู้อื่น เช่น ทำร้าย ใช้ความรุนแรง การแสวงหาผลประโยชน์ข้างเดียว และการเลือกปฏิบัติ (วิพุธ พูลเจริญ, 2544)

กล่าวโดยสรุป จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของนักวิชาการทางตะวันตกและตะวันออกต่างสอดคล้องกัน คือ การที่บุคคลตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ เข้าใจและเห็นคุณค่าของสรรพสิ่ง ซึ่งส่งผลให้เกิดจิตสำนึกในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

2.3 องค์ประกอบของความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ

ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาตินี้ไม่ใช่เพียงความรู้สึกถึงสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ แต่เป็นความรู้สึกถึงตัวตนของบุคคลที่ขยายความครอบคลุมถึงธรรมชาติที่กว้างใหญ่เข้ามาในตนเอง ตามกรอบแนวคิดของ Leopold (1949) นั้น ความรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ดังนี้คือ

1. การรับรู้ที่ตนเองนั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และสรรพสิ่งเป็นส่วนหนึ่งของมันและกัน ไม่แบ่งแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ไม่แบ่งแยกว่าเป็น “พวกเรา” “พวกเขา” หรือ “มัน”
2. รับรู้ที่ตนเองนั้นเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตนเอง เห็นคุณค่าและเคารพสรรพสิ่งเสมอ กัน ไม่มองว่าเป็นเพียงทรัพยากรที่มีเพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ สรรพสิ่งมีคุณค่าในตัวของมันเอง แม้ว่ามันจะไม่มีคุณค่าตามที่มนุษย์ต้องการ และมีสิทธิที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างเท่าเทียมกัน พืชและสัตว์ทุกชนิดต่างมีบทบาทในตัวของมันเองและมีความผลานเป็นหนึ่งเดียวกัน มนุษย์จะไม่มองว่าทรัพยากรต่าง ๆ มีไว้เพื่อตอบสนองต่อความจำเป็นของมนุษย์แต่เพียงอย่างเดียว
3. ตระหนักว่าสรรพสิ่งเกี่ยวโยงและพึ่งพาอาศัยกันและกัน รับรู้ที่ตนเองอยู่ในสายใยชีวิตที่มีรูปแบบเป็นวัฏจักร อีกทั้งมองสิ่งแวดล้อมว่าเป็นองค์ประกอบที่มีชีวิต สรรพสิ่งล้วนมีความสำคัญ การกระทบของสิ่งหนึ่งจะส่งผลกระทบต่อสิ่งต่าง ๆ
4. สรรพสิ่งมีความข้องเกี่ยวที่จะช่วยสนับสนุนชีวิตและความเป็นอยู่ของกันและกัน พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

องค์ประกอบของความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติที่ได้กล่าวข้างต้นนี้ มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงเกี่ยวข้งกัน และจะไม่สามารถแยกออกจากกันได้ และเป็นส่วนประกอบที่สำคัญสำหรับการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์กำลังเผชิญอยู่

3. ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง (PAÑÑĀ in interconnectedness)

3.1 นิยามและขอบเขต

ปัญญาเป็นเครื่องมือสำคัญในการดำรงชีวิตด้วยใจที่เป็นอิสระและสุขสงบ เพราะปัญญาคือความเข้าใจที่ช่วยนำทางให้เห็นความเป็นจริงของชีวิต ขจัดความมืดมิดกอดัน และความทุกข์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้บุคคลมีความสุขปิติ สามารถน้อมรับความเป็นจริงของชีวิตได้อย่างเหมาะสม ดังพระพุทธวจนะของพระพุทธเจ้าที่ทรงตรัสไว้ในพระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ (2546ง) ว่า

“ทำไว้ในใจด้วยดี ใคร่ครวญด้วยดี แหงตลอดด้วยดีด้วยปัญญาแล้วนั้น
ความปราโมทย์ย่อมเกิดแก่เธอผู้รู้แจ้งอรรถรู้แจ้งธรรม ความอิมใจย่อมเกิดแก่
เธอผู้ปราโมทย์แล้ว กายของเธอผู้มีใจประกอบด้วยปีติย่อมสงบระงับ เธอผู้มีกายสงบ
ระงับแล้วย่อมเสวยความสุข จิตของเธอผู้มีความสุข ย่อมตั้งมั่น” (ที. ปา. 11/302/237)

พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต) (2552) ได้ระบุไว้ว่า ปัญญา หมายถึง ความรอบรู้ ความเข้าใจ ความรู้ทั่ว ความรู้ชัด คือรู้ทั่วถึงความจริง หรือรู้ตรงตามความเป็นจริง ซึ่งสามารถขยายแยกออกไปได้อีกว่าเป็นการรู้เหตุรู้ผล รู้ตัวรู้ชั่ว รู้ถูกรู้ผิด รู้ควรรู้ไม่ควร รู้คุณรู้โทษ รู้ประโยชน์ ไม่ใช่ประโยชน์ รู้เท่าทันสังขาร รู้องค์ประกอบ รู้เหตุปัจจัย รู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งทั้งหลาย รู้ตามความเป็นจริง รู้ถ่องแท้ รู้เข้าใจสภาวะ รู้คิด รู้พิจารณาพิจารณา รู้วินิจฉัย รู้วิธีที่จะจัดแจงจัดการ หรือดำเนินการ เป็นต้น ดังนั้นปัญญากลับอีกนัยหนึ่งได้ว่าเป็น การรู้ถูกต้องตามความเป็นจริง รู้ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล รวมถึงเข้าใจกฎธรรมชาติในเรื่อง อริยสัจสี่ อิทัปปัจจยตา และไตรลักษณ์ ปัญญาดังกล่าวที่เข้าใจในความเปลี่ยนแปลงและการเป็นเหตุปัจจัยของสรรพสิ่งนำไปสู่รู้ชัดในตัวทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ซึ่งเป็นขั้นต้นของการนำไปสู่การดับทุกข์ การมองสรรพสิ่งรอบกายอย่างไม่ติดยึดว่าต้องเป็นรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งอยู่เสมอ อีกทั้งช่วยให้สามารถยอมรับและดำเนินชีวิตอยู่กับความเปลี่ยนแปลงนั้นได้ด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง สอดคล้องกลมกลืนกับความเป็นจริง

โสริช โพธิแก้ว (2554) กล่าวไว้ว่า ปัญญาเป็นองค์ประกอบที่มีคุณสมบัติแห่งความสร้างสรรค์ ความสันติสุข ความงอกงาม ความสงบเย็น ความนอบน้อม ความพอเพียง ความเมตตากรุณา ปัญญานำชีวิตไปสู่วิถีความเป็นมงคล เป็นประโยชน์ เป็นกุศล เชื้อต่อการดำรงชีวิตที่อยู่ด้วยกันอย่างสอดคล้องกับธรรมชาติของชีวิต ซึ่งเป็นการดำรงอยู่อย่างพึ่งพาอาศัย โดยมีข้อที่น่าสังเกตอย่างยิ่งคือ คำว่าปัญญาที่เป็นศัพท์สำคัญยิ่งในพุทธธรรมนั้นครอบคลุมเนื้อที่ของ “ความเข้าใจธรรมชาติและชีวิต” และครอบคลุมถึงการส่งผลให้เกิดความสงบและสันติสุขในใจ

ปัญญาในพระไตรปิฎก (สุภาพร ประดับสมุทร, 2552) หมายถึง ความเข้าใจที่ถูกต้อง เห็นจริงถึงความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง เข้าใจว่าไม่มีสิ่งใดคงที่ ไม่เปลี่ยนแปลง และอยู่ได้ด้วยตัวของมันเองโดยไม่พึ่งพึ่งอาศัยสิ่งใด ทุกสิ่งผันแปรไปตามเหตุปัจจัยที่เป็นเหตุเป็นผลอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อบุคคลเกิดการตระหนักรู้เป็นปัญญาขึ้น ก็จะทำให้ลดละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนของเรา ของเขา ซึ่งเอื้อให้เกิดสภาวะใจที่เป็นสุขสงบ

ธีรบรรณ ธีระพงษ์ (2549) กล่าวถึง ปัญญาในหลักธรรมพระพุทธศาสนาว่า คือ ความเข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของสรรพสิ่ง โดยความจริงแท้เป็นภาวะที่ซ่อนเร้นอยู่ในสรรพสิ่ง คือกฎแห่งไตรลักษณ์ อริยสัจสี่ อิทัปปัจจยตา และกฎแห่งกรรม หลักธรรมทั้ง 4 เป็นหลักของธรรมชาติที่มีความเกี่ยวเนื่องสอดคล้องกัน กล่าวคือทุกสิ่งในโลกล้วนอยู่ภายใต้กฎแห่งการเปลี่ยนแปลง (ไตรลักษณ์) ไม่มีสิ่งใดสามารถคงอยู่อย่างเดิมตลอดไป (อนิจจัง ใน ไตรลักษณ์) ทั้งนี้เพราะทุกสิ่งล้วนเกิดจากปัจจัยต่างๆ มาประกอบกัน (อิทัปปัจจยตา) และเนื่องจากปัจจัยต่างๆ นั้นพึ่งพิงอิงอาศัยกันเกิดเป็นสิ่งที่ต่างๆ ขึ้นมา เมื่อไม่มีปัจจัยมาประกอบ สิ่งนั้นๆ ก็ไม่มีนั้นแสดงว่าสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ ไม่มีสิ่งๆ ที่เรียกว่าตัวตน (อนัตตา ใน ไตรลักษณ์) แต่สิ่งต่างๆ ล้วนขึ้นอยู่กับปัจจัยที่ประกอบกันขึ้น เมื่อปัจจัยเปลี่ยน สิ่งนั้นก็เปลี่ยนไปด้วย ดังนั้นจึงไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ที่คงทนอยู่โดยไม่เปลี่ยนแปลง (ทุกขัง ใน ไตรลักษณ์) ทั้งนี้ ปัญญาในกฎธรรมชาติดังกล่าว เป็นแสงสว่างแก่มนุษย์ ที่ส่องให้เห็นความเป็นจริง และนำพามนุษย์ออกจากความมืดบอดและความยึดมั่นถือมั่นที่ไม่ถูกต้อง

เพชรพรรณ แดนศิลป์ (2550) ให้นิยามของปัญญาไว้ว่า เป็นภาวะจิตใจที่นำไปสู่ ความเจริญก้าวหน้าและการยกระดับจิตใจ และการดับทุกข์ในใจ ปัญญาคือความเข้าใจชนิดหนึ่ง เห็นความจริงแท้ของธรรมชาติ ซึ่งมีสภาวะอยู่ตามวิถีของมัน ปัญญาเป็นความรู้ที่เกินกว่าความรู้ชนิดที่เป็น "ข้อมูล" แต่เป็นการหยั่งรู้ชนิดที่ไม่ใช่เข้าใจในระดับถ้อยคำเท่านั้น เป็นการเข้าใจรู้ลึกจนแนบสนิทกับความจริงแท้ของธรรมชาติโดยการสัมผัสตรง กล่าวได้ว่า ความรู้แบบข้อมูลนั้น หมายถึงความรู้ที่เป็นตัวหนังสือ ภาษา ความคิด แต่ความรู้ของ"ปัญญา" นั้น หมายถึง การมองเห็น ด้วยการสัมผัสตรงด้วย "ใจ" ของตนเอง ดังนั้นปัญญาคือ การมองเห็น ซึ่งเป็นการเห็นในระดับความเข้าใจที่ลึกซึ้งต่อความจริงแท้ของธรรมชาติและชีวิต ผู้ที่เข้าถึงปัญญาได้นั้นสามารถนำความเข้าใจดังกล่าว มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นตัวเอง

โดยปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงนั้น หรือในพระพุทธศาสนา เรียกว่าเป็น ปัญญาในหลักอิทัปปัจจยตา ซึ่งหมายถึง การรู้หลักสากลของความจริงในธรรมชาติที่ต้องอาศัยกันและกันเกิดขึ้นเท่านั้น ไม่มีตัวตนโดยแท้ ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเชื่อมโยงเป็นเหตุปัจจัยต่อกัน ผสมกลมกลืน จนไม่สามารถแยกแยะออกจากกันได้อย่างสิ้นเชิง เป็นปัญญาที่เห็นถึงสายสัมพันธ์

ที่เชื่อมโยงบุคคลกับบุคคล บุคคลกับสรรพสิ่งรอบตัว การที่บุคคลเกิดความเข้าใจปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือการที่บุคคลได้เห็นถึงความเป็นเหตุปัจจัยกันของสรรพสิ่ง เกิดการตระหนักถึงคุณค่า เกิดความกตัญญูรู้คุณ ตลอดจนมีท่าทีที่อ่อนน้อมต่อสรรพสิ่ง สามารถดำเนินชีวิตของตนเองด้วยความสงบสุขและสอดคล้องกลมกลืน

กล่าวโดยสรุป สำหรับงานวิจัยนี้ ปัญหาในส่วนของภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง หมายถึง สภาวะของจิตใจที่มีคุณภาพ มีภาวะรู้สิ่งที่ไปเกี่ยวข้องอย่างชัดเจนตามความเป็นจริง เป็นความเข้าใจความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกัน ทำให้วางใจ วางท่าทีที่ถูกต้องเหมาะสม สอดคล้องกับความเป็นจริง และเป็นเครื่องปกป้องรักษาบุคคลนั้นจากความทุกข์ใจได้ โดยผู้วิจัยจะนำปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงนี้มาเป็นเป้าหมายสำหรับใช้เป็นตัวแปรตามในกระบวนการกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา

ความหมายของคำว่า “ธรรมชาติ” ในบริบทของปัญญาในพุทธศาสนา หมายถึง ความเข้าใจในสังขารของชีวิต เป็นความธรรมดา หรือความเป็นไปของทุกสรรพสิ่ง ไม่ได้หมายถึงเพียงแค่ทรัพยากรธรรมชาติ เช่น ป่าไม้ ต้นไม้ แม่น้ำ เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่หมายรวมไปถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่แวดล้อมบุคคล ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยที่ช่วยส่งเสริม สนับสนุน และมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์ระหว่างกัน

3.2 ปัจจัยที่เอื้อให้เกิดปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง

ปัญญาจะเกิดขึ้นได้จากการฝึกฝนจิตใจของบุคคลให้มีความเห็นและความคิดที่ถูกต้อง นั่นคือการที่บุคคลมีสัมมาทิฐิ เพราะสัมมาทิฐิคือปัญญาในเบื้องต้น โดยองค์ประกอบของสัมมาทิฐิมี 2 ปัจจัย คือ 1) การมีปรโตโฆสะ (การได้สดับฟังจากบุคคลอื่น) หรือกัลยาณมิตร ผู้มีปัญญาที่อยู่รอบข้างคอยบอกกล่าว ชี้แนะ และ 2) การโยนิโสมนสิการ (การรู้จักคิดพิจารณาหาเหตุผลโดยถูกวิธี) หมายถึงการนำสิ่งที่ได้รับการชี้แนะมาคิดใคร่ครวญด้วยตนเองจนเกิดเป็นความเข้าใจจากภายในตนเอง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552) โดยบทบาทของนักจิตวิทยา การปรึกษาแนวพุทธที่จะเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจและอยู่อย่างกลมกลืนกับชีวิตนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาจิตวิทยาแนวพุทธจะต้องศึกษา สังเกต และทดลอง จนเข้าใจโลกและชีวิตอย่างลึกซึ้งซึ่งจะต้องผ่านการฝึกฝน เรียนรู้ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในกระบวนการเรียนรู้ 2 ปัจจัยที่มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (โสรัจจ์ โพธิ์แก้ว อ่างใน ธาวัชรธรรณ เทียมเมฆ, 2551)

ปรโตโฆสะ หมายถึง องค์ประกอบภายนอกซึ่งเป็นสภาวะแวดล้อม เสียงจากที่อื่น หรือการกระตุ้นชักจูงจากภายนอก ได้แก่ การสั่งสอน แนะนำในทางที่ทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องดีงาม โดยกัลยาณมิตรนั้นจะเป็นบุคคลที่เหมาะสม เป็นปัจจัยที่สร้างกุศลธรรม สร้างศรัทธาให้เกิดแก่บุคคล เอื้อให้ได้รู้จักคิด คิดเป็น คิดอย่างมีระเบียบตามแนวทางของปัญญาน้อมนำให้บุคคล

เกิดกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลถูกต้อง โดยนักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องเป็นปรโตโฆษะที่ดี หรือเรียกว่า กัลยาณมิตร ซึ่งมีคุณลักษณะ 7 ประการ ดังนี้

- 1) ปิโย แปลว่า น่ารัก คือ เข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนม เป็นกันเอง ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษาได้ตาม
- 2) ครุ แปลว่า น่าเคารพ คือ มีความประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้ และปลอดภัย
- 3) ภาวนีโย แปลว่า น่าเจริญใจ คือ มีความรู้จริง ทางภูมิปัญญาแท้จริง และฝึกฝนปรับปรุงตนเองเสมอ นายกองควรเอาอย่าง ทำให้ศิษย์เอ๋ยอ้าง และรำลึกถึง ด้วยความซาบซึ้งใจ มั่นใจ และภาคภูมิใจ
- 4) วัตตา แปลว่า รู้จักพูดให้ได้ผล คือ พูดเป็น รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไร อย่างไร คอยให้คำแนะนำ ว่ากล่าว ตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี
- 5) วจนักขโม แปลว่า ทนต่อถ้อยคำ คือ รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ได้ และพร้อมที่จะแก้ไขปรับปรุงตน พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถาม ตลอดจนคำล่วงเกินและคำเตือน อดทนฟังได้ ไม่เบื่อหน่าย ไม่เสียอารมณ์
- 6) คัมภีร์ญจะ กะถัง กัตตา แปลว่า แถลงเรื่องล้าลึกได้ คือ กล่าวชี้แจงเรื่องต่าง ๆ ที่ลึกซึ้ง ซับซ้อนให้เข้าใจได้ และสอนศิษย์ให้ได้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป
- 7) โน จัญฐาเน นิโยชะเย แปลว่า ไม่นำในอสูร คือ ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสียหรือเหลวไหลไม่สมควร

ด้วยคุณลักษณะและหน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษา ทั้งในฐานะของผู้นำกลุ่มและในฐานะกัลยาณมิตร ที่ได้รับการฝึกฝนจนเกิดความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมและความเป็นจริงของชีวิตที่ถูกต้อง จึงมีส่วนสำคัญในการพัฒนาปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของผู้รับการศึกษา

โยนิโสมนสิการ คือ การพิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วนลึกซึ้งถึงสิ่งที่เคยได้ยิน ได้ฟัง ได้รับรู้ และได้สัมผัสมาอย่างละเอียดชัดเจน พิจารณาสังทุกสิ่งทุกอย่างด้วยการพิจารณาแบบสืบค้นถึงต้นเหตุ สวหาเหตุผลตลอดสาย แยกแยะวิเคราะห์ด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและโดยอุบายวิธี ส่งผลให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย จนประจักษ์ถึงกระบวนการแห่งการเกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลง การเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยง รวมถึงการดับไปของสิ่งต่าง ๆ จนมีสติรู้เท่าทันต่อ ความไม่รู้ตามวงจรปฏิบัติสมุปบาทที่เป็นต้นตอของความทุกข์ และสามารถตัดวงจรเพื่อคลายจากภาวะทุกข์ได้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552)

โดยรูปศัพท์ โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิ แปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญาอธิบาย วิธี ทาง ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิด คำนี้ นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมคำเป็นโยนิโสมนสิการ จึงมีความหมายว่า การทำในใจโดยแยบคาย กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การคิดเป็น คิณุกต้องตามความเป็นจริงอาศัยการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ และคิดเชื่อมโยงตีความข้อมูลเพื่อนำไปใช้ต่อไป เพรศพรรณ แदनศิลปี (2550) ระบุว่า วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มี 10 ลักษณะวิธี โดยมีความทับซ้อนอยู่ด้วยกัน ไม่ได้เกิดขึ้นเป็นชั้น ๆ หรือเดี่ยว ๆ แต่จะเกิดขึ้นพร้อมกันอยู่เสมอ และที่สำคัญคือ ทุกลักษณะวิธีคิดนั้น น้อมนำไปสู่การขัดเกลากิเลส กำจัดตัณหาและความไม่รู้ (อวิชชา)

วิธีโยนิโสมนสิการสามารถแบ่งออกเป็น 10 วิธีดังต่อไปนี้

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ พิจารณาปรากฏการณ์ต่าง ๆ ให้รู้จักสภาวะตามที่มีมันเป็นจริง หรือพิจารณาปัญหา ค้นหาหนทางแก้ไข ด้วยการสืบสาวหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา จะเรียกว่า วิธีคิดแบบอิตทัปปัจจยตา

2. วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ หรือกระจายเนื้อหา เป็นวิธีคิดสำคัญอีกแบบหนึ่งมุ่งเพื่อเข้าใจสิ่งต่างๆตามสภาวะของมัน ตามธรรมดา สิ่งทั้งหลายก็ดี ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ก็ดี เรื่องราวต่าง ๆ ที่อุบัติขึ้นก็ดี เกิดจากส่วนประกอบย่อย ๆ มารวมกันเข้า เมื่อแยกแยะกระจายออกไปให้เห็นองค์ประกอบย่อย ๆ ต่าง ๆ ได้แล้ว จึงจะรู้จักสิ่งนั้น เรื่องราวนั้น ๆ ได้ถูกต้องแท้จริง จึงจับจุดที่เป็นปัญหาได้ และจึงจะแก้ปัญหานั้นได้ ตัวอย่างของการคิดแบบนี้ เช่น การคิดเป็นขั้น 5 เป็นต้น

3. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คือ มองเหตุการณ์ สถานการณ์ ความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายอย่างรู้เข้าใจธรรมดาธรรมชาติของมัน ซึ่งจะต้องเป็นไปอย่างนั้น ในฐานะที่มันเป็นสิ่งซึ่งเกิดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ ปรุงแต่ขึ้น จึงจะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยเหล่านั้น กล่าวคือ การที่มันเกิดขึ้นแล้วจะต้องดับไป ไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่คงอยู่ตลอดไป มีภาวะที่ถูกปัจจัยต่าง ๆ ที่ขัดแย้งบีบคั้นได้ ไม่มีอยู่และไม่สามารถดำรงอยู่โดยไตรลักษณ์ หรือ สามัญลักษณ์ จึงเรียกความคิดแบบนี้ได้อีกอย่างหนึ่งว่า วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์

4. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา หรือวิธีคิดแบบอริยสังคีติ เป็นวิธีคิดแก้ปัญหาที่ต่อเนื่องจากวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดานั้นเอง คือ เมื่อเข้าใจคติธรรมดาของสิ่งทั้งหลายวางใจได้และตกลงใจว่าจะแก้ปัญหาที่ตัวเหตุตัวปัจจัย จากนั้นก็ดำเนินความคิดต่อไปตามวิธีคิดแบบอริยสังคีติ

5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย เป็นวิธีคิดในระดับปฏิบัติการหรือลงมือทำ คือ การที่จะกระทำการต่าง ๆ โดยรู้และเข้าใจถึงหลักการและ

ความมุ่งหมายของเรื่องนั้น ๆ จะดำเนินไปเพื่อจุดหมายอะไร เพื่อให้เป็นการปฏิบัติที่ได้ผลตามความมุ่งหมายนั้น ไม่กลายเป็นการปฏิบัติที่คลาดเคลื่อนเลือนลอย

6. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก คือ มองให้ครบทั้งข้อดี ข้อเสีย และทางแก้ไขหาทางออกให้หลุดรอดปลอดภัยจากข้อบกพร่องต่าง ๆ เป็นวิธีมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง เน้นการศึกษาและยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้น ๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุกมุมเพื่อให้รู้และเข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริงทั้งด้านดี ด้านเสีย จุดอ่อน จุดแข็ง

7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ - คุณค่าเทียม หรือการพิจารณาเกี่ยวกับปฏิเสวนา คือ การใช้สอยหรือบริโภคนิยม เป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือบรรเทาตัดทอนตัดทอนไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมต่อไป วิธีคิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับบริโภคนิยมใช้สอยปัจจัยสี่ และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ ทางเทคโนโลยี

8. วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม เรียกว่า วิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือคิดแบบกุศลภาวนา เป็นวิธีคิดในแนวสกัดกั้นหรือบรรเทาและขัดเกลาคัดทอน ส่งเสริมความเจริญของงามแห่งกุศลธรรมและสร้างเสริมสัมมาทิฐิที่เป็นโลกียะ

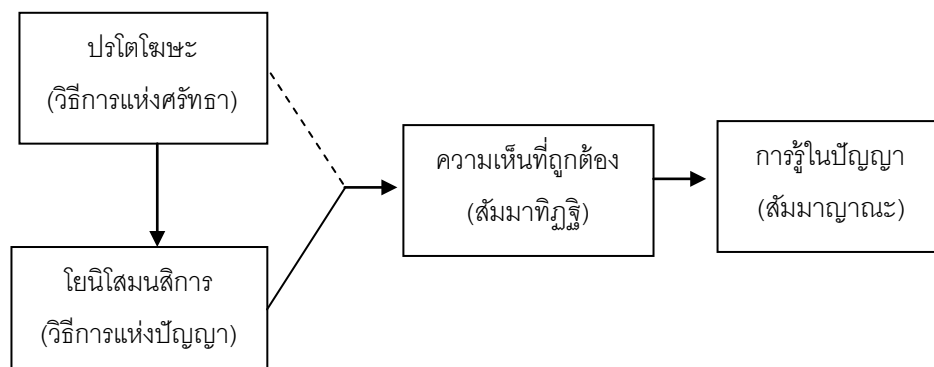
9. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน คือวิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมตาเป็นอารมณ์ ความจริงวิธีคิดแบบที่ 9 นี้เป็นเพียงการมองอีกด้านหนึ่งของวิธีคิดอื่น ๆ ที่สอดแทรกและครอบคลุมแบบก่อน ๆ ที่กล่าวมาแล้ว แต่ที่แยกแยะออกมาเป็นอีกข้อหนึ่งต่างหากนั้นเป็นเพราะมีแง่ที่ควรทำความเข้าใจเป็นพิเศษ และเป็นวิธีคิดที่มีความสำคัญโดยลำพังตัวของมันเอง ข้อที่จะต้องทำความเข้าใจเป็นพิเศษนั้นคือ การที่ผู้เข้าใจผิดเกี่ยวกับความหมายของการเป็นอยู่ในปัจจุบัน โดยเข้าใจไปว่าพุทธศาสนาสอนให้คิดถึงสิ่งที่อยู่เฉพาะหน้ากำลังเป็นไปในปัจจุบันเท่านั้น ไม่คิดพิจารณาเกี่ยวกับอดีตหรืออนาคต ตลอดจนไม่คิดเตรียมการวางแผนเพื่อกาลภายหน้า

10. วิธีคิดแบบวิเศษวาท คำว่าวิเศษวาทแปลว่า การพูดแยกแยะจำแนกแจ่มแจ้ง แดงความแบบวิเคราะห์ เป็นการมองและแสดงความจริง โดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแงแต่ละด้านให้ครบทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาบางแง่ขึ้นมาวินิจฉัยตีคลุมลงไปอย่างนั้นทั้งหมด ความจริงวิเศษวาทเป็นชื่อเรียกระบบความคิดของพระพุทธศาสนาทั้งหมด มีความหมายครอบคลุมวิธีคิดที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นหลาย ๆ อย่าง

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการนี้เป็นกระบวนการนำไปสู่การพัฒนาเป็นปัญญา สำหรับการพัฒนาปัญญาสำหรับบุคคลทั่วไปนั้นยังต้องการการแนะนำและชักจูง โดยอาศัยปรโตโมษะหรือกัลยาณมิตรซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกที่จะช่วยชี้ชวน แนะนำให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ร่วมกับปัจจัย

ภายใน (โยนิโสมนสิการ) ที่อาศัยการคิดอย่างถูกวิธีและเป็นระบบระเบียบ ด้วยองค์ประกอบ 2 ปัจจัยนี้ บุคคลจะเกิดสัมมาทิฐิหรือการการพัฒนาปัญญาอย่างแท้จริง

ในกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาได้รับการฝึกฝนเพื่อให้เกิดความเข้าใจในหลักธรรมและวิถีคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีฐานะเป็นกัลยาณมิตรหรือเป็นเสียงกระตุ้นชักจูงจากภายนอก ซึ่งเป็นบุคคลที่ช่วยชี้แนะ ชักจูง หรือเป็นตัวอย่างช่วยเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการคิดใคร่ครวญด้วยวิถีคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพาสมาชิกกลุ่มจากภาวะหนึ่งของการดำรงชีวิตยกระดับให้มีชีวิตที่กว้างขึ้น สงบขึ้นและเข้าใจความจริงของชีวิตมากยิ่งขึ้นจนสามารถใช้ชีวิตอย่างกลมกลืนกับธรรมชาติ และเป็นวัตถุประสงค์สำคัญของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งสามารถแสดงเป็นภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 4 ปัจจัยแห่งการเกิดปัญญา

ที่มา : พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552, หน้า 615

3.3 การเกิดปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง

การเกิดปัญญาตามพุทธศาสนานั้น คือ การเห็นความจริงของชีวิตที่เริ่มจากการละความติดยึดซึ่งก็คือ ความต้องการ ความปรารถนา ความคาดหวัง กลับไปสู่ความเป็นจริงของชีวิตได้อย่างเหมาะสมกลมกลืน ซึ่งมี 3 ประการดังนี้

1) สุตมยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการฟัง เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากแหล่งความรู้รอบ ๆ ตัว ซึ่งครอบคลุมทั้งจากการฟัง การอ่าน และการศึกษาเล่าเรียน โดยสุตมยปัญญานี้จัดเป็นปัญญาแบบ “รู้จำ” จากปัญญาของผู้อื่น ไม่นับเป็นปัญญาของบุคคลนั้นๆ โดยแท้ แต่เป็นปัญญาที่มีความสำคัญมาก เพราะเป็นการเริ่มต้นของปัญญา ที่ได้จากการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น ปัญญาประเภทนี้เปรียบเสมือนแผนที่นำทางไปสู่จุดหมายปลายทาง

2) จินตามยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาหาเหตุและผล เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากความสามารถของกระบวนการคิดหรือจินตนาการ ความรู้ที่ได้มาจาก จินตามยปัญญานั้นเป็นความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นเฉพาะตัว เป็นความสามารถที่จะคิดหาเหตุผลให้กับสิ่งต่าง ๆ ได้

3) ภาวนามยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากอบรมสั่งสอน ลงมือปฏิบัติ เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการประจักษ์รู้แจ้ง โดยมีประสบการณ์กับสิ่งเหล่านั้นด้วยตนเอง ไม่ได้เกิดจากกระบวนการคิด แต่เกิดจากการรู้จักสังเกต ทดลอง จนนำไปสู่ความเข้าใจถึงเหตุปัจจัย หรือกฎธรรมชาติ ภาวนามยปัญญาเป็นปัญญาที่ระงับดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง

โดยทั่วไปนั้น การพัฒนาทางปัญญาของบุคคลเริ่มจากสุดมยปัญญาไปสู่จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา และปัญญาที่เกิดขึ้นนี้นำไปสู่ความสุขสงบและคลายเหตุที่เป็นพื้นฐานของความทุกข์ ความกดดันบีบคั้นทั้งหลาย

กล่าวโดยสรุป ผู้วิจัยให้ความหมายปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือ ความเข้าใจความจริงหรือการเห็นความจริงของชีวิตและธรรมชาติที่มีลักษณะของอิทัปปัจจยตา การพัฒนาปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงนี้พัฒนาได้ด้วยองค์ประกอบ 2 ปัจจัย คือ การมีปรโตโมหะที่ดี และการคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยบ่อเกิดของปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงดังกล่าวนี้มี 3 ทาง คือ เกิดด้วยสุดมยปัญญา เกิดด้วยจินตามยปัญญา และเกิดด้วยภาวนามยปัญญา เมื่อบุคคลเกิดปัญญาในภาวะนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน แจ่มแจ้งกับการมีชีวิตที่สุขสงบ บุคคลจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ อย่างเข้าใจ ฟังพาคำสั่ง และมีดุลยภาพ อีกทั้งไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มพัฒนาตนหรือกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ประยุกต์ใช้หลักคำสอนทางพุทธศาสนากับการเกิดปัญญานั้น ได้แก่ งานวิจัยของ เพรศพรณ แดนศิลป์ (2550) ซึ่งได้ทำการศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงรูปแบบที่ใช้ในการวิจัย คือ การวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จำนวน 72 คน ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงเข้ากลุ่มทั้งหมด 9 กลุ่ม โดยจัดเข้า 3 เงื่อนไข เงื่อนไขละ 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มโยนิโสมนสิการ กลุ่มแนวทอตเซอร์ และกลุ่มควบคุม แต่ละกลุ่มมีสมาชิก 6 - 8 คน ระยะเวลาดำเนินกลุ่มประมาณกลุ่มละ 20 ชั่วโมง หลังการทดลองมีการสัมภาษณ์เชิงลึก

จากสมาชิกแต่ละกลุ่ม จำนวน 13 คน เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์เชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดปัญญาซึ่งสร้างขึ้นโดยผู้วิจัย บันทึกประจำวันของสมาชิก และแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิก วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ค่าสถิติที่แบบกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน (t -test) ระหว่างคะแนนที่ได้ในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองกลุ่มโยนิโสมนสิการมีคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลอง 2) หลังการทดลองคะแนนปัญญาในกลุ่มโยนิโสมนสิการสูงกว่ากลุ่มควบคุม 3) หลังการทดลองคะแนนปัญญาในกลุ่มโยนิโสมนสิการไม่แตกต่างจากกลุ่มแนวทอตเซอร์ 4) หลังจากการเข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการ สมาชิกเกิดประสบการณ์ใน 18 เนื้อหาประสบการณ์ เช่น การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของตน และความสำนึก ขอบคุณ กตัญญูต่อครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับปัญญาทั้ง 2 มิติ ที่ใช้ในงานวิจัย คือ ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง

ต่อมาเป็นการวิจัย เชิงคุณภาพ โดย สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ศึกษาการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยเป็นการศึกษาเฉพาะกรณี และการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมกับ 10 กรณีศึกษาที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่คัดเลือกไว้ ข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์ คือ บทสนทนาที่เกิดขึ้นระหว่างรับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธขอกรณีศึกษา การสัมภาษณ์เชิงลึก แบบบันทึกประสบการณ์ และการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม ผลการวิจัยค้นพบว่า การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีลักษณะเป็นขั้นต่อเนื่องตามลำดับ ซึ่งอาศัยการทำงานร่วมกันของผู้รับบริการ และนักจิตวิทยาการปรึกษา แบ่งเป็น 2 ช่วงหลักๆ ได้แก่ ช่วงที่หนึ่ง ฝ่ายทุกข์ ซึ่งประกอบด้วย 1) การกำหนดรู้ทุกข์ คือ รู้ทุกข์ รู้โทษของทุกข์ และอยากกำจัดทุกข์ 2) การกำหนดรู้สาเหตุของทุกข์ คือ ตระหนักรู้ในระดับเหตุผล ช่วงที่สอง ฝ่ายพ้นทุกข์ ซึ่งประกอบด้วย 1) จุดเริ่มต้นของปัญญา มี 2 ลักษณะ คือ เกิดขึ้นมาเองกับการตระหนักรู้สาเหตุแห่งทุกข์ในระดับปัญญา 2) ปัญญา มีทั้งแบบฉับพลัน และแบบค่อย ๆ มาเป็นผลให้สามารถละต้นเหตุของทุกข์ คลายทุกข์ และสามารถอยู่อย่างกลมกลืนกับความเป็นจริง ส่วนลักษณะการแสดงออกของปัญญาที่เกิดขึ้นจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมี 3 ลักษณะ ได้แก่ ปัญญาในการรู้เท่าทันความทุกข์และเหตุของทุกข์ ปัญญาในการละสาเหตุของทุกข์และการอยู่กับความจริงได้อย่างกลมกลืน และการมีภาวะใจที่เป็นอิสระจากความบีบคั้น นอกจากนี้พบว่า ปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ได้แก่ ปัจจัยภายนอก เช่น นักจิตวิทยาการศึกษา เพื่อนและสมาชิกกลุ่ม สภาพแวดล้อม คนรอบข้าง และปัจจัยภายใน เช่น การพิจารณาด้วยใจอันสงบนิ่งของผู้รับการศึกษานอกจากนี้ ดลดาว ปุณยานนท์ (2551) ที่ศึกษาผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อน-หลังทดลอง กลุ่มตัวอย่างในการทดลองคือ พนักงานบริษัท จำนวน 28 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน โดยให้กลุ่มทดลองเข้ารับการศึกษาศาสนาพุทธแบบกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมกลุ่มที่หนึ่ง ได้รับการศึกษาศาสนาพุทธรายบุคคล กลุ่มควบคุมกลุ่มที่สองได้รับการสอนมรรคมีองค์ 8 รายกลุ่ม และกลุ่มควบคุมกลุ่มที่สาม ได้รับการสอนมรรคมีองค์แปดเป็นรายบุคคล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดเมตตาและแบบวัดสันติภาวะ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยอาศัยเจตสิกในพุทธศาสนาเป็นฐาน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบค่าเฉลี่ย การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการวิเคราะห์ถดถอย ผลการวิจัยพบว่า การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม และแบบรายบุคคลสามารถช่วยเพิ่มสันติภาวะและเมตตาได้ โดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อบางส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาศาสนาพุทธกับสันติภาวะในพนักงาน

การดำรงชีวิตอยู่อย่างเหมาะสมกลมกลืนนี้จำเป็นต้องมีความเชื่อเพื่อให้แก่สิ่งรอบข้าง ซึ่งพบได้จากงานวิจัยของ จรินทร์ทิพย์ โคธิรานุรักษ์ (2551) ที่ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธต่อความเชื่อเพื่อของนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 โดยวิธีการเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 28 คน ที่มีคะแนนจากแบบวัดความเชื่อเพื่อเท่ากับหรือต่ำกว่าค่าเฉลี่ย 0.5 ของค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คนรวม 14 คน และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน รวม 14 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ 2 วันต่อเนื่องกัน แบ่งเป็น 6 ช่วง ช่วงเวลาละ 3 ชั่วโมง รวมเวลาประมาณ 18 ชั่วโมง แล้ววัดระดับความเชื่อเพื่อ 3 ครั้งได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ หลังจากทีกลุ่มทดลองเข้าร่วมการศึกษาศาสนาพุทธพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธแล้ว ผู้วิจัยจึงสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างในเรื่องประสบการณ์ และปรากฏการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับความเชื่อเพื่อ จากนักศึกษา กลุ่มทดลอง จำนวน 5 คน ผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความเชื่อเพื่อสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม (2) หลังการทดลอง และในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความเชื่อเพื่อสูงกว่ากลุ่มควบคุม และ (3) จากการวิเคราะห์

ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า การเรียนรู้ประสบการณ์กลุ่มของสมาชิกจะช่วยขยายภาวะจิตใจให้สมาชิกได้เข้าใจ ยอมรับ ตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น รวมทั้งรู้สึกพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น อันเป็นปัจจัยที่ช่วยให้มีความเชื่อเพื่อเพิ่มสูงขึ้น นอกจากนี้สัมพันธภาพที่อบอุ่น เป็นมิตร มีการยอมรับและความเข้าใจ ที่เอื้อโดยผู้นำกลุ่มเป็นปัจจัยเบื้องต้นที่นำไปสู่การพัฒนาความเชื่อเพื่อของสมาชิกในกลุ่ม

ยูวดี เมืองไทย (2551) ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อสุขภาพจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ รูปแบบเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการทดสอบก่อนและหลัง และเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง แบบรายงานตน และการบันทึกประจำวัน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ สถาบันธัญญารักษ์ จำนวน 36 คน สุ่มเข้ากลุ่ม 6 กลุ่ม โดยแบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม ในแต่ละกลุ่มมีสมาชิก จำนวน 6 คน ระยะเวลาดำเนินกลุ่ม ประมาณกลุ่มละ 20-25 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดสุขภาพจิต ที่พัฒนาโดยผู้วิจัย ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองผู้ป่วยยาเสพติดที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีคะแนนสุขภาพจิตสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม และจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า หลังการทดลอง สมาชิกแสดงประสบการณ์ ทางความรู้สึก จำแนกได้ 2 ส่วน คือ ส่วนประสบการณ์ สุขภาวะทางจิตตามกรอบนิยามของรีฟฟ์ และประสบการณ์เหนือกรอบของรีฟฟ์ ซึ่งเป็นผลมาจากอิทธิพลของกลุ่มที่มีฐานของพุทธธรรม โดยส่วนที่พบว่ากว้างขวางกว่ากรอบแนวคิดของรีฟฟ์ ได้แก่ ด้านจิตใจ ด้านความเข้าใจ และด้านความรู้สึกต่อผู้คนและสิ่งแวดล้อม

ในการวิจัยกึ่งทดลองเกี่ยวกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของ วิยะดา แซ่ตั้ง (2551) ที่ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยใช้วิธีการเชิงปริมาณร่วมกับวิธีการเชิงคุณภาพ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมที่มีคะแนนจากแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำกว่าค่าเฉลี่ย 0.5 ของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ข้อมูลเชิงคุณภาพได้จากการสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง จำนวน 6 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่มใช้เวลา ประมาณ 18 ชั่วโมง ต่อเนื่องกันเป็นเวลา 2 วัน วันละ 3 ช่วง ช่วงละ 3 ชั่วโมง วัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต 3 ครั้งได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2

สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม รวมทั้งมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน (2) หลังการเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม (3) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า หลังการเข้ากลุ่มสมาชิกได้รับประสบการณ์ที่มีคุณค่าต่อชีวิต สัมผัสสัมพันธ์ภาพที่เกื้อกูล และมีความหมายที่เอื้อต่อการเข้าใจชีวิตและปัญหาที่ประสบอย่างสอดคล้องตามจริง และรับรู้ว่ามีสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนนั้นสามารถทำความเข้าใจได้ จัดการแก้ไขปัญหาย่างสอดคล้องตามจริงได้ และเรียนรู้ เห็นคุณค่าและความหมายจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต นอกจากนี้สัมผัสสัมพันธ์ภาพที่อบอุ่นและไว้วางใจที่เอื้อโดยผู้นำกลุ่มเป็นปัจจัยเริ่มต้นที่นำไปสู่การพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของสมาชิกกลุ่ม

สิริกาญจน์ สง่า (2551) ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษามหาวิทยาลัย วิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ รูปแบบที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ การวิจัยกึ่งทดลอง แบบมีกลุ่มควบคุม โดยทดสอบก่อนและหลังกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา 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 และสัมผัสสัมพันธ์ที่อบอุ่นน่าไว้วางใจของสมาชิก ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจ ยอมรับ และตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และส่งผลเนื่องโยงให้นักศึกษามีความมุ่งมั่นพยายาม ผูกมัดตนเอง สามารถควบคุมตนเอง ยอมรับความท้าทายในชีวิตเพิ่มขึ้น ซึ่งสัมผัสสัมพันธ์ที่มีความหมายที่เอื้อโดยผู้นำกลุ่ม น่าจะเป็นปัจจัยเบื้องต้นนำไปสู่การพัฒนาความเข้มแข็งอดทนของสมาชิกกลุ่ม

กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธช่วยให้นักศึกษามีความสามารถในการฟื้นพลังมากยิ่งขึ้น ตามงานวิจัยของ สุภาวดี ดิสโร (2551) ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยวิธีการเชิงปริมาณร่วมกับวิธีการเชิงคุณภาพ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและควบคุมทดสอบ มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย

ราชภัฏจันทรเกษมที่มีคะแนนแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังต่ำกว่าหรือเท่ากับค่าเฉลี่ย-0.5 ของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำนวน 14 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน ระยะเวลาดำเนินกลุ่มประมาณ 18 ชั่วโมง มีลักษณะแบบ 2 วันติดต่อกัน วันละ 3 ช่วง ช่วงละ 3 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 6 ช่วง วัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง 3 ครั้ง ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ข้อมูลเชิงคุณภาพได้จากการสัมภาษณ์ กลุ่มทดลองจำนวน 7 คนในระยะหลังทดลอง ผลการวิจัย พบว่า (1) หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าก่อนการทดลอง (2) หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่ากลุ่มควบคุม

(3) การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ พบว่า หลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สมาชิกสัมผัสสัมพันธภาพที่เกื้อกูลและมีความหมาย ซึ่งเอื้อให้สมาชิกได้เข้าใจ ยอมรับ และตระหนักในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ช่วยขยายความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เอื้อให้สมาชิกมีคุณลักษณะของความสามารถในการฟื้นฟูพลังเพิ่มมากขึ้น รวมถึงการรับรู้แหล่งช่วยเหลือสนับสนุน และสร้างเสริมกำลังใจ มีพลังใจที่เข้มแข็ง มีทักษะทางสังคม มีแนวทางในการเผชิญและจัดการกับปัญหาได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง และเรียนรู้ เข้าใจ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต นอกจากนี้ปฏิสัมพันธ์ทางบวกและสัมพันธภาพที่ไว้วางใจ ที่เอื้อโดยผู้นำกลุ่มเป็นปัจจัยเริ่มต้นที่นำไปสู่การพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของสมาชิกในกลุ่ม

นอกจากนี้ยังพบงานวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงการเพิ่มขึ้นของภาวะสัจจการแห่งตน การเห็นอกเห็นใจ การยอมรับผู้อื่น และปรับตัวเข้าหากัน ในงานวิจัยของสหรัฐ เจตมโนรมย์ (2548) ศึกษาประสบการณ์ของสมาชิกผู้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธระบุว่า กลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธสามารถทำให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงในใจ ซึ่งความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวแสดงถึงการที่สมาชิกผู้เข้าร่วมกลุ่มเกิดความเข้าใจในชีวิตที่สอดคล้องเหมาะสมกับความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น โดยพบว่าหลังจากนักศึกษาได้เข้าร่วมกลุ่มแล้ว นักศึกษามีคะแนนภาวะสัจจการแห่งตนสูงขึ้น และนักศึกษารายงานว่า ได้รู้จักตนเอง ได้รับรู้ข้อดี-ได้รับรู้ข้อบกพร่องของตนเอง ได้เข้าใจผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ยอมรับผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้าหากัน ซึ่งเป็นการพัฒนาภาวะภายในตนและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

สำหรับ การศึกษางานวิจัยด้านจิตวิทยานิเวศส่วนมากจะเป็นงานวิจัยของต่างประเทศที่กล่าวถึงประโยชน์ของการใช้สิ่งแวดล้อมธรรมชาติเป็นสื่อในการฟื้นฟู รักษาบุคคล ซึ่งมีงานวิจัยที่ผ่านมาศึกษาในประเด็นดังกล่าวไว้ดังนี้

Kjellgren และ Buhrkall (2010) ศึกษาผลการฟื้นคืนพลังผู้สูงอายุเดิมจากการผ่อนคลายในสภาพแวดล้อมธรรมชาติเมื่อเปรียบเทียบกับการผ่อนคลายในสภาพแวดล้อมธรรมชาติจำลองขึ้น ทั้งทางด้านสรีรวิทยาและจิตวิทยา และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่กลุ่มตัวอย่างได้รับระหว่างการผ่อนคลายในแต่ละสภาพแวดล้อม กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งหมด 65 คน มาจากการสุ่มเลือกจากรายชื่อผู้รับการบำบัดด้วยการลอยตัวในถังน้ำ ในคลินิกความเครียดของห้องปฏิบัติการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ มหาวิทยาลัย Karlstad ในประเทศสวีเดน กลุ่มตัวอย่างรายงานตนเองหรือได้รับการวินิจฉัยโรคว่าเป็นผู้ที่เจ็บป่วยจากความเครียดและ/หรืออาการเหนื่อยหน่าย ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมด 18 คน เป็นเพศหญิง 14 คน เพศชาย 4 คน วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 2 รูปแบบคือ ข้อมูลเชิงปริมาณวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม SPSS สำหรับตัวแปรทั้งหมดนั้นวิเคราะห์ด้วยวิธีการ Mixed Analysis of Variance ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพใช้วิธีการแบบปรากฏการณ์วิทยาเชิงประจักษ์ทางจิตวิทยา (The Empirical Phenomenological Psychological method – EPP) ซึ่งได้รับการออกแบบจาก Karlsson (1995) จากงานวิจัยพบว่าระดับภาวะ Altered States of Conscious (ASC) และพลังงานจะเพิ่มขึ้นเมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมธรรมชาติที่แท้จริงมากกว่าในสภาพแวดล้อมธรรมชาติจำลอง และสภาพแวดล้อมทั้ง 2 ช่วยลดความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพเท่าเทียมกัน จากการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยา (EPP – method) พบว่าในสภาพแวดล้อมธรรมชาติให้ผลเชิงบรรยายประสบการณ์ด้านบวกทั้งหมด 6 ประเภทคือ 1. แง่มุมของประสาทสัมผัสรับรู้ที่เข้มข้น 2. ความรู้สึกกลมกลืนและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ 3. สุขภาวะและคุณภาพชีวิต 4. การเสริมสร้างพลังและการตื่นตัว 5. ความคิด “ปัจจุบัน ณ ขณะ” และ 6. ความเงียบสงบ ส่วนประสบการณ์การผ่อนคลายในสภาพแวดล้อมธรรมชาติจำลองนั้น มีบางส่วนที่บรรยายประสบการณ์ออกมาในด้านบวก แต่ส่วนใหญ่จะบรรยายออกมาในด้านลบ แบ่งผลได้ 5 ประเภทคือ 1. กระสับกระส่ายและความวิตกกังวล 2. ขาดสมาธิจดจ่อ 3. การถูกตัดออกจากสัมผัสของธรรมชาติ 4. ปรารถนาที่จะเข้าไปยังธรรมชาติที่แท้จริง และ 5. อารมณ์ความรู้สึกในเชิงบวก

Berger (2006) ทำการวิจัยวิธีการบำบัดเชิงจิตนิเวศวิทยา ที่อาศัยสิ่งแวดล้อมในธรรมชาติเข้ามามีส่วนร่วมในการบำบัด เพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสาร พฤติกรรมการมีปฏิสัมพันธ์ในเชิงบวก และความสามารถในการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ซึ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นเยาวชนที่มีสติปัญญาในระดับต่ำ มีความภาคภูมิใจในตนเองระดับต่ำ มีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ การสื่อสาร และสังคมน้อย จำนวน 7 คน อายุระหว่าง 8-10 ปี ใช้ระยะเวลาในการทดลองเป็นเวลา 9 เดือน มีรูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นกรณีศึกษาที่สัมภาษณ์นักบำบัดด้วยคำถาม

ปลายเปิด ผลการวิจัยพบว่า สามารถสิ่งแวดลอมในธรรมชาติเป็นสื่อและเป็นกระบวนการในการบำบัด ผู้เข้าร่วมการวิจัยเกิดพัฒนาการส่วนบุคคล เช่น ความรับผิดชอบ การสื่อสาร การร่วมมือกันทำงาน ความคิดสร้างสรรค์ ความสามารถในการปรับตัวตามสถานการณ์ เพิ่มระดับความภาคภูมิใจในตนเอง ลดระดับความวิตกกังวลและพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งเป็นกลไกการเผชิญปัญหาที่ช่วยพัฒนาบุคคลในทุกด้าน และก่อให้เกิดสุขภาวะ นอกจากนี้ยังสามารถช่วยให้เยาวชนเปลี่ยนทัศนคติต่อธรรมชาติ จากความกลัวและความรู้สึกแปลกแยกเป็นความคุ้นเคย รู้สึกเป็นเจ้าของ และใส่ใจดูแล

Hartig, Mang, และ Evans (1991) ในงานวิจัยที่ 2 นั้น เขาแบ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยออกให้ทำกิจกรรมที่กำหนดไว้เป็นเวลา 40 นาที อันได้แก่ เดินในสวน เดินในบรรยากาศเมือง หรืออ่านหนังสือในห้องทดลอง พวกเขาพบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยที่เดินในสวนมีความสุขมากกว่าผู้เข้าร่วมงานวิจัยที่เดินในบรรยากาศเมือง หรืออ่านหนังสือ

งานวิจัยขององค์กร Mind ซึ่งเป็นองค์กรการกุศลที่เป็นผู้นำทางสุขภาพจิตในสหราชอาณาจักร ได้เปรียบเทียบผลของการรักษาด้วยธรรมชาติในกลุ่มสมาชิกท้องถิ่นจำนวน 20 กลุ่ม ผลของการทดลองพบว่า ผู้ที่เข้าร่วมการทดลองร้อยละ 71 รายงานว่ามีภาวะความซึมเศร้าลดน้อยลงจากการเดินเล่นในพื้นที่ ผู้เข้าร่วมการทดลองร้อยละ 22 ที่เดินเล่นในห้างสรรพสินค้าในร่มมีภาวะความซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการเดินเล่นในสภาพแวดล้อมธรรมชาติช่วยลดระดับความเครียด นอกจากนี้ ผลของการวิจัยยังพบอีกว่า ร้อยละ 90 ของผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มมากขึ้นหลังจากเดินเล่นในสภาพแวดล้อมธรรมชาติ ดังกล่าว (Mind, 2007)

Frumkin (2001) ศึกษางานวรรณกรรมอื่น ๆ เพื่อขยายแนวคิดที่ว่ามนุษย์มีสายสัมพันธ์เกี่ยวโยงกับธรรมชาติ โดยให้เหตุผลสนับสนุน แบ่งออกเป็น 4 ด้านด้วยกัน คือ สัตว์ พืช พื้นที่ และประสบการณ์ทางจิตวิทยาธรรมชาติ โดยมีตัวอย่างงานวิจัยสนับสนุนจำนวนมากที่รายงานว่าการเดินเล่นในสวน การเล่นกับสัตว์ (รวมถึงสัตว์เลี้ยง) และการร่วมกิจกรรมเพื่อประสบการณ์ทางจิตวิทยาธรรมชาติ แสดงให้เห็นว่าการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนจำเป็นต้องคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมด้วย

Williams และ Harvey (2001) ศึกษารูปแบบของภาวะเหนือธรรมชาติ (Transcendent) ที่เกิดขึ้นในสิ่งแวดล้อมลักษณะป่า โดยมีจุดประสงค์เพื่อจำแนกรูปแบบของภาวะเหนือธรรมชาติที่เกิดขึ้นในสิ่งแวดล้อมลักษณะป่า และ กำหนดลักษณะของป่าที่ทำให้ประสบการณ์ภาวะเหนือธรรมชาติมีความเข้ม งานวิจัยนี้เป็นวิธีแบบผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณในพื้นที่รัฐวิกตอเรีย ทางตะวันออกเฉียงใต้ของประเทศออสเตรเลีย ผู้เข้าร่วมงานวิจัยประกอบด้วยผู้ที่ไปท่องเที่ยว ทำงาน หรือใช้ชีวิตอยู่ในป่า จำนวน 131 คน บรรยายช่วงเวลาที่อยู่ในภาวะเหนือ

ธรรมชาติ โดยให้เขียนตอบบรรยายตอบคำถามปลายเปิดในเรื่องของสาเหตุ ความนึกคิดและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับช่วงขณะนั้น ๆ ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยเกิดประสบการณ์ภาวะเหนือธรรมชาติที่เด่นชัดอย่างน้อย 2 รูปแบบ คือ 1) ความรู้สึกว่าตนเองเล็กจิ๋วและไม่ได้โดดเด่นทุกอย่างสัมพันธ์กัน และ 2) ความรู้สึกการพึ่งพากัน และความคุ้นเคยใกล้ชิด และด้วยวิธีการให้ระดับคะแนนในแบบสอบนั้นพบว่าภาวะเหนือธรรมชาติที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดความรู้สึกของความกลมกลืนและไร้กาลเวลา มิติการประเมินที่กว้างขึ้น เช่น ความซับซ้อน ความแปลกใหม่ การมีปัจจัยเป็นเหตุเป็นผลกัน รูปแบบ

นอกจากนี้ยังมี งานวิจัยในประเทศไทยจำนวนหนึ่งที่กำลังศึกษาเกี่ยวกับนิเวศวิทยา ได้แก่ อศินีย์ ศรีสุข (2521 อ้างถึงใน สนธยา พลรัตน์, 2542) ศึกษาทัศนคติในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและผลสัมฤทธิ์ในการเรียนเรื่องสิ่งแวดล้อมด้วยบทเรียนสำเร็จรูปของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เพื่อศึกษาทัศนคติในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่เรียนเรื่องสิ่งแวดล้อมด้วยบทเรียนสำเร็จรูปและวิธีการสอนตามปกติ โดยเปรียบเทียบระหว่างก่อนสอนและภายหลังการสอน เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองและศึกษาความสัมพันธ์ของทัศนคติในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติกับผลสัมฤทธิ์ในการเรียนเรื่องสิ่งแวดล้อม ทำการทดลองสอนกับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดหนองทรายทอง อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน เรียนด้วยบทเรียนสำเร็จรูป กลุ่มควบคุม 30 คน เรียนด้วยวิธีสอนตามปกติ โดยผู้วิจัยเป็นผู้สอนเองทั้งสองกลุ่มเป็นเวลา 60 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า 1) ทัศนคติในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติของกลุ่มควบคุมสูงและกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าเมื่อยังไม่ได้เรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) ทัศนคติในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติของกลุ่มควบคุมสูงกว่ากลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 3) ผลสัมฤทธิ์ผลในการอนุรักษ์ธรรมชาติมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ในการเรียนเรื่องสิ่งแวดล้อมของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 5) ทัศนคติในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ในการเรียนเรื่องสิ่งแวดล้อมในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วรพจน์ ทองใบ (2537) ทำการศึกษาเกี่ยวกับบทบาทของพระสงฆ์กับการอนุรักษ์ป่าไม้ โดยใช้วิธีการศึกษาแบบเปรียบเทียบเฉพาะกรณีพระพงษ์ศักดิ์ เตชธมฺโม วัดผาลาด อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ กับการปลูกป่าสมุนไพรรักษาของพระสมนึก นาโถ วัดปลักไม้ลาย อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ในส่วนของกรวิจัยจากเอกสาร โดยการศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎกในหมวดพระสุตตรและพระวินัย รวมทั้งอรรถกถาที่เกี่ยวข้อง พบว่าพระไตรปิฎกและอรรถกถามีกล่าวถึงแนวคิดที่ว่าสรรพสิ่งในธรรมชาติล้วนมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงซึ่งกันและกัน

ป่าไม้ พื้นดิน แม่น้ำ ตลอดจนสิ่งมีชีวิตต่างๆ การทำลายและเบียดเบียนธรรมชาติทำให้คุณภาพของธรรมชาติเสื่อมถอยลง

งานวิจัยในเรื่องของ ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ เริ่มจากFrantz และคณะ (2005) ศึกษาว่าผลของการมุ่งเน้นความสนใจที่ “ตัวตน” ของบุคคล ต่อความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ในการศึกษานี้แบ่งออกเป็น 2 งานวิจัย คือ 1) ศึกษาว่าบุคคลที่มีการตระหนักรู้แบบตนเองเป็นศูนย์กลาง (Objective Self-Awareness: OSA) จะมีความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติน้อย การวิจัยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง เงื่อนไขการทดลองคือการทำกิจกรรม Mirror-Tracing Activity (วาดรูปโดยมองการเคลื่อนไหวของมือจากกระจก) ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 60 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ (CNS) และแบบวัดทัศนคติต่อความเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ผลการวิจัยพบว่าการตระหนักรู้แบบตนเองเป็นศูนย์กลางลดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ผู้ที่มีทัศนคติต่อความเป็นมิตรกับธรรมชาติต่ำจะได้คะแนนแบบวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติลดลง ส่วนผู้ที่มีทัศนคติต่อความเป็นมิตรกับธรรมชาติสูง คะแนนแบบวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติจะไม่เปลี่ยนแปลง) 2) ศึกษาว่าผู้ที่มีความหลงตัวเองสูง (narcissism) มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ การวิจัยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง เงื่อนไขการทดลองคือการเข้าร่วมกิจกรรม การศึกษาพฤติกรรมและกิจกรรม Mirror-Tracing Activity กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 66 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ แบบวัดความหลงตัวเอง (Narcissistic Personality Inventory: NPI) และแบบวัดทัศนคติต่อความเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ผลการวิจัยพบว่าผู้ที่มีทัศนคติต่อความเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมสูง คะแนนแบบวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติจะไม่เปลี่ยนแปลง ส่วนผู้ที่คะแนนแบบวัดความหลงตัวเองสูง คะแนนแบบวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติจะลดลง

ต่อมา Schultz, Shriver, Tabanico, และ Khazian (2004) ศึกษาความแตกต่างระหว่างการมองแบบการถือเอาผลประโยชน์ของตนเองเป็นใหญ่ (egoistic concerns) ที่ให้ความสนใจที่ตัวตน กับการมองแบบการเห็นความสำคัญของสิ่งรอบข้าง (biospheric concerns) ที่ให้ความสนใจกับสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย พบว่าผู้ที่ได้คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับต่ำจะสัมพันธ์กับการมองแบบถือเอาผลประโยชน์ของตนเองเป็นใหญ่ในประเด็นเกี่ยวกับธรรมชาติ ขณะที่ผู้ที่ได้คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติสูงจะสัมพันธ์กับการมองแบบการเห็นความสำคัญของสิ่งรอบข้าง นอกจากนี้ยังพบว่าบุคคลที่รู้สึกว่าคุณนั้นเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติจะมีความเชื่อว่า “ตนเอง” เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และเห็นถึงความสัมพันธ์ที่พึ่งพากันระหว่างตน

กับสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ กล่าวคือ เห็นว่าตนเองนั้นมีความสัมพันธ์แบบพึ่งพาคนอื่น ในขณะที่เดียวกันก็ เห็นว่าตนเองนั้นพึ่งพาสิ่งแวดล้อมรอบข้างด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้น มีความทับซ้อนกันระหว่างตนเองกับธรรมชาติอยู่ และบุคคลที่รู้สึกว่าคุณเองเชื่อมโยงกับธรรมชาติ จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติที่กว้าง ในขณะที่บุคคลที่รู้สึกว่าคุณเองเชื่อมโยงกับ ธรรมชาติน้อยจะมีพฤติกรรมการอนุรักษ์ธรรมชาติที่แคบและเน้นในเรื่องราวที่มีผลกระทบต่อ ตนเองโดยตรงเท่านั้น

Mayer และคณะ (2009) ศึกษาทางวิจัยโดยแบ่งออกเป็น 3 งานการศึกษาซึ่งตรวจสอบ ผลของการสัมผัสกับธรรมชาติที่มีผลกระทบในเชิงบวกและความสามารถในการสะท้อนปัญหา ชีวิต ผู้เข้าร่วมการวิจัยใช้เวลา 15 นาทีในการเดินในธรรมชาติ (การศึกษาที่ 1, 2, และ 3), ในเมือง (การศึกษาที่ 1) หรือดูวิดีโอที่แสดงภาพธรรมชาติและในเมือง (การศึกษาที่ 2 และ 3) ในการศึกษา ทั้ง 3 การศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าการสัมผัสกับธรรมชาติสามารถเพิ่มความเป็นเนื้อเดียวกันกับ ธรรมชาติ ความสามารถในการพิจารณา, อารมณ์ทางบวก, และความสามารถในการสะท้อน ปัญหาชีวิต และผลกระทบเหล่านี้จะเห็นชัดในธรรมชาติที่แท้จริงมากกว่าในธรรมชาติเสมือน

งานวิจัยของ Ulrich และคณะ (2008) และ Mayer, Frantz, Bruehlman-Senecal, & Dolliver (2009) แสดงให้เห็นว่าสภาพธรรมชาติมีผลต่อการฟื้นคืนพลังของผู้ป่วย ประสบการณ์ที่มีต่อธรรมชาตินั้นไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบใดจะมีผลทางการเยียวยารักษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน สภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติจริง ๆ นั้น จะทำให้เกิดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติได้ มากกว่า จะกระตุ้นสัมผัสหลายด้าน เช่น ดอกไม้ ต้นไม้ ต้นหญ้าจะกระตุ้นสัมผัสทางด้านกลิ่น ลม นก แมลง และสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ จะกระตุ้นสัมผัสทางเสียง สายลมและแสงแดด กระตุ้นสัมผัสทาง ผิวหนัง จากผลดังกล่าว ธรรมชาติให้ประสบการณ์ที่หลากหลาย และช่วยให้เกิดการเยียวยา ทางบวกแก่ผู้ป่วย โดยที่ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติเป็นตัวสำคัญที่ทำให้เกิดสุขภาวะ

งานวิจัยของ Moffat, Johnson และ Shoveller (2009) ศึกษาการใช้กัญชาเป็นสื่อเพื่อให้เกิดความรู้สึกเชื่อมโยงกับธรรมชาติ กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่น อายุ 14-18 ปี จำนวน จำนวน 31 คน เป็นเพศชาย 19 คน เพศหญิง 12 คน ผู้วิจัยใช้วิจัยเชิงคุณภาพแบบชาติพันธุ์วรรณนาในการศึกษา ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างเกิดความรู้สึกต่อธรรมชาติ 4 ประเด็นต่อไปนี้ 1) มีอิสรภาพเมื่ออยู่ใน สิ่งแวดล้อมธรรมชาติ 2) ความพอใจในสิ่งแวดล้อมธรรมชาติที่ไม่มีเงื่อนไขของเวลา 3) ความน่าเคารพยำเกรง ชื่นชมบูชาของธรรมชาติ และ 4) การมีความหมายและตัวตนบนโลก ใบนี้นี้ ซึ่งประเด็นที่ 4 แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นในกลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญกับการรับรู้ถึง ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ เพื่อลดความรู้สึกแปลกแยกของตนเองกับสิ่งแวดล้อม การหาความหมายและจุดยืนของตนเองอีกด้วย

ประโยชน์ของความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติที่ปรากฏในงานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยที่ทดลองในเด็ก แสดงถึงประสิทธิภาพของการบำบัดรักษาเด็กในธรรมชาติซึ่งรวบรวมโดย White (2006) มีดังต่อไปนี้

- 1) เด็กที่มีอาการสมาธิสั้น (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD) สามารถเพิ่มความสามารถได้ขึ้นหลังจากสัมผัสกับธรรมชาติ (Taylor, 2001)
- 2) เด็กที่ได้ดูแลและสัมผัสกับธรรมชาติจะมีคะแนนในแบบวัดการให้ความสนใจและความมีระเบียบวินัยในตนเองมากกว่าเด็กที่ไม่ได้ดูแลและสัมผัสกับธรรมชาติ (Wells, 2000; Taylor, 2002)
- 3) เด็กที่เล่นในสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติประจำจะมีความแข็งแรงในการเคลื่อนไหวสูง เช่น การเคลื่อนไหวที่ประสานสอดคล้อง มีความสมดุลและความคล่องตัวสูง และป่วยน้อยลง (Grahn, et al., 1997; Fjortoft, 2001)
- 4) เด็กที่เล่นในสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติจะมีจินตนาการที่หลากหลายและมีความคิดสร้างสรรค์ที่ช่วยส่งเสริมความสามารถทางภาษาและทักษะการทำงานร่วมกัน (Moore & Wong, 1997; Taylor, et al., 1998; Fjortoft, 2000)
- 5) การเปิดรับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติช่วยพัฒนาสติปัญญาของเด็ก โดยการพัฒนาการรับรู้ การใช้เหตุผล และทักษะการสังเกต (Pyle, 2002)
- 6) ธรรมชาติมีผลกระทบต่อความเครียดในชีวิตของเด็ก และช่วยให้เด็กสามารถจัดการกับภัยพิบัติต่าง ๆ ได้ ยิ่งเปิดรับธรรมชาติมากเท่าใด ยิ่งได้รับประโยชน์มากขึ้นเท่านั้น (Wells, 2003)
- 7) การที่เด็ก ๆ เล่นในสภาพแวดล้อมธรรมชาติที่หลากหลายจะช่วยลดการกั้นแถ้งระหว่างเด็กได้ (Malone & Tranter, 2003)
- 8) ธรรมชาติช่วยให้เด็กพัฒนาการสังเกต ความคิดสร้างสรรค์ และซึมซับความรู้สึกของสันติภาพและความเป็นหนึ่งเดียวกันกับธรรมชาติ (Crain, 2001)
- 9) การได้รับประสบการณ์กับโลกธรรมชาติตั้งแต่เด็กมีความเชื่อมโยงทางบวกกับการพัฒนาของจินตนาการและความรู้สึกประหลาดใจ (Cobb, 1977; Louv, 1991) ซึ่งความรู้สึกประหลาดใจนี้เป็นตัวกระตุ้นสำคัญที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Wilson, 1997)

10) เด็กที่เล่นในธรรมชาติมีความรู้สึกลึกซึ้งทางบวกกับเพื่อนที่เล่นด้วยกันมากกว่าเด็กที่เล่นในสถานที่อื่น ๆ (Moore, 1996)

11) สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติกระตุ้นการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างเด็กด้วยกัน (Moore, 1986; Bixler, Floyd, & Hammutt, 2002)

12) สภาพแวดล้อมกลางแจ้งมีความสำคัญต่อการพัฒนาความมีอิสระในตนเองของเด็ก (Bartlett, 1996)

งานวิจัยในเรื่องของปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงนั้นจะมีเพียงงานของ เพรตพรรณ แคนคิลปี (2550) ที่ผู้วิจัยได้กล่าวไว้ข้างต้นแล้ว ดังนั้นผู้วิจัยจะกล่าวถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญญาในภาพรวม โดยเริ่มจาก สหะโรจน์ กิตติมหาเจริญ (2545) ซึ่งศึกษาเรื่อง ปัญญาในอรรถกถาชาดกเพื่อวิเคราะห์ปัญญาที่เป็นคำสอนในอรรถกถาชาดก พบว่า ชาดก คือ นิทานสอนธรรมะพื้นฐานแก่พุทธบริษัท การนำเสนอปัญญาในอรรถกถาชาดกจึงเป็นปัญญาในขั้นพื้นฐานสอดคล้องกับตัวบทเช่นเดียวกัน เมื่อวิเคราะห์ปัญญาทางพระพุทธศาสนา ปัญญา คือ ความรู้ที่ประกอบด้วยความคิดอย่างถูกต้องหรือโยนิโสมนสิการ การมีปัญญาที่ถูกต้องจะทำให้บุคคลรู้จักใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาและเตือนสติ ด้านบ่อเกิดของปัญญา เริ่มต้นมาจากขั้น 5 พัฒนามาสู่กระบวนการคิด การฟัง การกระทำ จนเกิดความรู้ที่ชัดเจน ด้านคุณค่าของปัญญา การใช้ปัญญาในทางที่ถูกต้องทำให้การดำเนินชีวิตเป็นสุข แต่ถ้าไม่มีปัญญาหรือใช้ปัญญาในทางที่ไม่ถูกต้องจะทำให้มีมิจฉาจิต มิจฉาปัญญา เกิดอวิชชา

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ เอมอร ฤๅษณะรังสรรค์ (2537) ศึกษาผลของการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขาต่อความรับผิดชอบในหน้าที่ของนักศึกษาวิชาชีพรุ่ สถาบันราชภัฏ จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 35 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง ได้รับการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขา 18 คน และกลุ่มควบคุม ได้รับการฝึกอบรมโดยใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของครูที่ดี 17 คน เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรมความรับผิดชอบในหน้าที่ในชั้นเรียน โดยผู้ช่วยวิจัย ร่วมกับการให้นักศึกษาตอบแบบวัดความรับผิดชอบในหน้าที่ และแบบวัดศีลสมาธิปัญญา ทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ 3 สัปดาห์หลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบในหน้าที่สูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในด้านพฤติกรรม ความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้จากการสังเกตโดยผู้ช่วยวิจัย และคะแนนความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้จากการตอบแบบวัด ทั้งในระยะทดลอง และติดตามผล

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพและประโยชน์ของกลุ่มพัฒนา
ตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จิตนิเวศรักษา ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ และ
ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง ที่มีส่วนช่วยในการฟื้นฟู รักษาทุกขภาวะทั้งทางร่างกาย
และจิตใจ เช่น ความเจ็บป่วยทางร่างกาย ความเครียด ความซึมเศร้า ความรู้สึกแปลกแยก
เพิ่มสุขภาวะทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น ร่างกายมีความสมดุลและคล่องตัว เกิดปัญญา
ความเอื้อเฟื้อ ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต เพิ่มการรับรู้และความคิดสร้างสรรค์
เกิดความเข้าใจในโลกและชีวิตที่ถูกต้อง มีระบบความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล มีความรับผิดชอบมาก
ขึ้น อีกทั้งยังส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมเป็นมิตรกับธรรมชาติ อันนำไปสู่การอนุรักษ์ธรรมชาติและ
การพัฒนาสิ่งแวดล้อม

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Quasi-Experimental Pretest-Posttest Control Group Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษาต่อความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ และปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตนักศึกษา ซึ่งผู้วิจัยได้แสดงรูปแบบการวิจัยในตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2

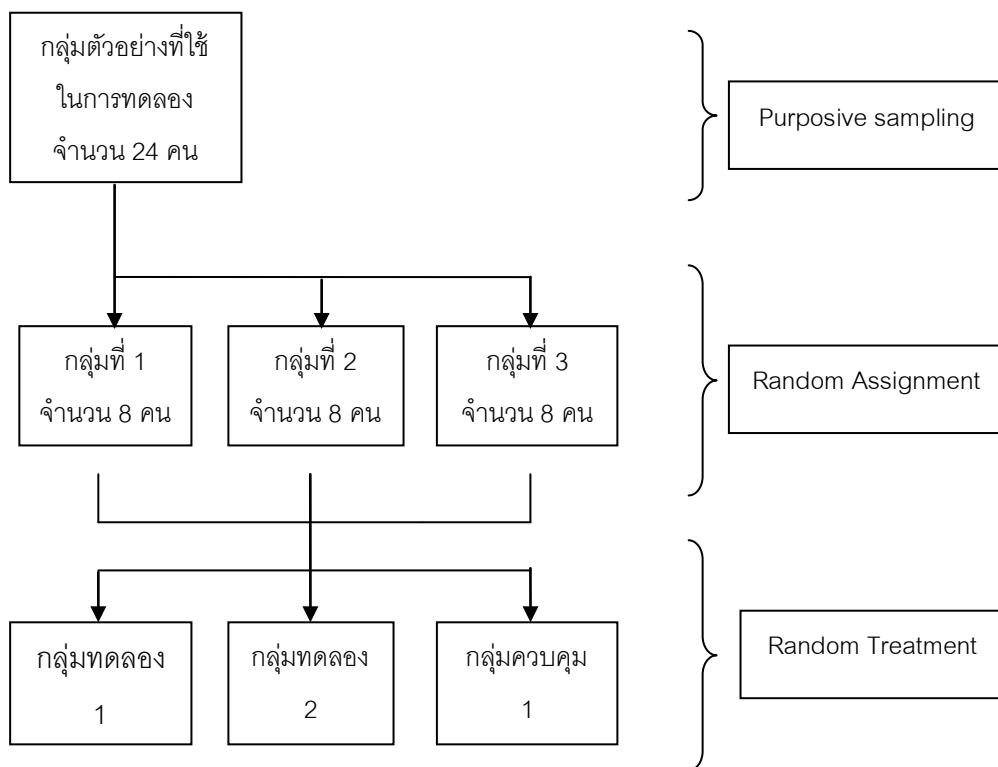
รูปแบบการวิจัย

กลุ่มในการวิจัย	ระยะก่อนการทดลอง	การทดลอง	ระยะหลังการทดลอง
กลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษา (n = 8 คน)	C1, P1	BX	C2, P2
กลุ่มจิตนิเวศรักษา (n = 8 คน)	C1, P1	X	C2, P2
กลุ่มควบคุม (n = 8 คน)	C1, P1		C2, P2

หมายเหตุ	n	คือ	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
	C1	คือ	คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติที่ทำการวัดก่อนการทดลอง
	P1	คือ	คะแนนปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงที่ทำการวัดก่อนการทดลอง
	BX	คือ	กลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษา
	X	คือ	กลุ่มจิตนิเวศรักษา
	C2	คือ	คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติที่ทำการวัดหลังการทดลอง
	P2	คือ	คะแนนปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงที่ทำการวัดหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2554 จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 24 คน โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คนเท่า ๆ กัน ตามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัย โดยกลุ่มตัวอย่างทุกคนมีความยินดีที่จะเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แต่จะยังไม่ทราบว่าตนจะได้เข้าเป็นกลุ่มทดลองกลุ่มพุทฺธิจิตนิเวศรักษา กลุ่มจิตนิเวศรักษา หรือกลุ่มควบคุม จากนั้น ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มต่างๆ 3 กลุ่ม ด้วยวิธีการสุ่ม (Random Assignment) ต่อมาผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอีกครั้งเพื่อรับการทดลอง (Random Treatment) โดยแบ่งว่า กลุ่มใดจะเป็นกลุ่มทดลองที่ต้องเข้าร่วมกลุ่มพุทฺธิจิตนิเวศรักษา กลุ่มใดจะเป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มจิตนิเวศรักษา และกลุ่มใดจะต้องเป็นกลุ่มควบคุมที่ต้องรอเข้าร่วมกลุ่มพุทฺธิจิตนิเวศรักษา ภายหลังจากทดลองเสร็จสิ้น ขั้นตอนในการคัดเลือกและสุ่มกลุ่มตัวอย่างสามารถสรุปได้ดังแผนภาพ 5



ภาพ 5 แสดงขั้นตอนในการคัดเลือกและสุ่มกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ ประกอบด้วย แบบวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ แบบวัดปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง กลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษา และกลุ่มจิตนิเวศรักษา ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. แบบวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ (the Connectedness to Nature Scale)

ที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากงานของ Mayer และ Frantz (2004) ซึ่งมีกรอบแนวคิดของ Leopold (1949) ใช้เพื่อประเมินความรู้สึกของบุคคลว่าตนเองเห็นความสัมพันธ์และรู้สึกเชื่อมโยงกับธรรมชาติมากน้อยเพียงใด มีข้อคำถามทั้งหมด 24 ข้อ เป็นข้อกระทงทางบวก 21 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 3 ข้อ มาตราวัดนี้เป็นมาตราประมาณค่าแบบลิเคิร์ต 5 ช่วงตั้งแต่ 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง), 2 (ไม่เห็นด้วย), 3 (เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆ กัน), 4 (เห็นด้วย) และ 5 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) โดยผู้ตอบจะต้องประเมินว่าเขาเห็นด้วยกับข้อกระทงแต่ละข้อมากเพียงใด ตัวอย่างข้อคำถาม ได้แก่ “ฉันมักจะรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติรอบๆ ตัว” “ฉันเห็นถึงความเชื่อมโยงกันระหว่างตัวฉันกับสรรพสิ่งบนโลก ทั้งมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่น” และ “ฉันมักจะรู้สึกห่างเหินจากธรรมชาติ” เป็นต้น

แบบวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ นี้มีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ (1) การรับรู้ที่ตนเองนั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และสรรพสิ่งเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน ไม่แบ่งแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ไม่แบ่งแยกว่าเป็น “พวกเรา” “พวกเขา” หรือ “มัน” (2) การรับรู้ที่ตนเองนั้นเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตนเอง เห็นคุณค่าและเคารพสรรพสิ่งเสมอกัน ไม่มองว่าเป็นเพียงทรัพยากรที่มีเพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ สรรพสิ่งมีคุณค่าในตัวของมันเอง แม้ว่ามันจะไม่มีคุณค่าตามที่มนุษย์ต้องการ และมีสิทธิที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างเท่าเทียมกัน พืชและสัตว์ทุกชนิดต่างมีบทบาทในตัวของมันเองและมีความผาสุกเป็นหนึ่งเดียวกัน มนุษย์จะไม่มองว่าทรัพยากรต่าง ๆ มีไว้เพื่อตอบสนองต่อความจำเป็นของมนุษย์แต่เพียงอย่างเดียว (3) การตระหนักว่าสรรพสิ่งเกี่ยวโยงและพึ่งพาอาศัยกันและกัน รับรู้ว่าตนเองอยู่ในสายใยชีวิตที่มีรูปแบบเป็นวัฏจักร อีกทั้งมองสิ่งแวดล้อมว่าเป็นองค์ประกอบที่มีชีวิต สรรพสิ่งล้วนมีความสำคัญ การกระทบของสิ่งหนึ่งจะส่งผลกระทบต่อสิ่งต่าง ๆ (4) สรรพสิ่งมีความข้องเกี่ยวที่จะช่วยสนับสนุนชีวิตและความเป็นอยู่ของกันและกัน พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

Mayer และ Frantz (2004) รายงานค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .82 ถึง .84 และมีค่าความเที่ยงแบบวัดซ้ำ (test-retest reliability) เท่ากับ .79

ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดเพิ่มเติม โดยมีขั้นตอนดังนี้

1.1 กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการและการสร้างข้อกระทง ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของ Mayer และ Frantz (2004) จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและสรุปเป็นนิยามเชิงปฏิบัติการได้ดังนี้ การรับรู้ที่ตนเองนั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติไม่แบ่งแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ รับรู้ที่ตนเองนั้นเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตนเอง เห็นคุณค่าและเคารพสรรพสิ่งเสมอกัน ไม่มองว่าเป็นเพียงทรัพยากรที่มีเพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ ตลอดจนตระหนักว่าสรรพสิ่งเกี่ยวโยงและพึ่งพาอาศัยกันและกัน และมีความข้องเกี่ยวที่จะช่วยสนับสนุนชีวิตและความเป็นอยู่ของกันและกัน (Leopold, 1949)

เมื่อผู้วิจัยได้นิยามเชิงปฏิบัติการที่ชัดเจนแล้ว ผู้วิจัยได้ขออนุญาตไปยังผู้พัฒนาแบบวัดในต่างประเทศเพื่อแปลและพัฒนาแบบวัดชุดนี้เพิ่มเติม เมื่อได้รับอนุญาตแล้วผู้วิจัยได้แปลข้อกระทงทั้งหมดจำนวน 14 ข้อมาเป็นภาษาไทย และสร้างข้อกระทงเพิ่มเติมทำให้ได้ข้อกระทงทั้งหมด 26 ข้อ แบ่งเป็นข้อกระทงทางบวก 21 ข้อและข้อกระทงทางลบ 5 ข้อ

1.2 ตรวจสอบความเหมาะสมทางภาษาของข้อกระทง ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความเหมาะสมทางภาษาของข้อกระทง (เช่น ความชัดเจนทางภาษา และความเข้าใจง่าย) โดยนำข้อกระทงทั้งหมดไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านพิจารณา (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิอยู่ในภาคผนวก ก) ซึ่งผลจากการตรวจสอบข้อกระทงทั้ง 26 ข้อพบว่าข้อกระทงส่วนใหญ่ได้รับการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านว่าข้อกระทงตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการและจำเป็นต้องมีในแบบวัดชุดนี้ [มีค่าอัตราส่วนความตรงตามเนื้อหา (content validity ratio) = .90]

1.3 หลังจากปรับแก้ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบวัดชุดนี้ไปให้นิสิตระดับปริญญาตรีจากคณะต่างๆ ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 4 คน (คณะจิตวิทยา 1 คน, คณะสถาปัตยกรรม 1 คน, คณะศิลปกรรมศาสตร์ 1 คน และคณะครุศาสตร์ 1 คน) ทดลองทำ และสัมภาษณ์เพิ่มเติมเพื่อยืนยันว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจความหมายของแต่ละข้อกระทงตามที่ผู้วิจัยต้องการ

1.4 การทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทง ผู้วิจัยได้นำแบบวัดไปทดลองใช้กับนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระดับปริญญาตรีจำนวน 191 คน เพื่อประเมินคุณภาพของข้อกระทงรายข้อโดยนำคะแนนมาวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ รายข้อโดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคือข้อกระทงแต่ละข้อจะต้องมีค่าเฉลี่ยรายข้อแตกต่างกันระหว่างกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.5 ผู้วิจัยวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุดที่เหลือ (corrected item-total correlation) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคือข้อกระทง

จะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่า critical r ($r = .19, df = 189, p < .05$) ผลที่ได้พบว่า มีข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์ทั้งหมด 2 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 12 และ 21 คงเหลือข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้น 24 ข้อ (ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งหมดของข้อกระทงอยู่ระหว่าง .24 ถึง .67 และภายหลังตัดข้อกระทงแล้วมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .89) จากนั้นนำข้อกระทงทั้ง 24 ข้อมาจัดเรียงให้เหมาะสมสำหรับการนำไปใช้จริง

1.6 ผู้วิจัยคำนวณหาค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัด ด้วยวิธีความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach's Coefficient Alpha) เท่ากับ .89 ซึ่งถือว่ามีความเที่ยงอยู่ในระดับดี

1.7 ผู้วิจัยนำข้อกระทงทั้ง 24 ข้อมาจัดเรียงให้เหมาะสมให้พร้อมสำหรับการนำไปใช้จริง และได้นำแบบวัดนี้ไปใช้กับนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในการวิจัยครั้งนี้

2. แบบวัดปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง (the PAÑÑĀ in

Interconnectedness) พัฒนาโดย เพรศพรณ แคนคิลปี (2550) เป็นส่วนหนึ่งของแบบวัดปัญญาที่ผู้วิจัยได้คัดเลือกเฉพาะข้อกระทงของปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง มาใช้ในการประเมินปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของบุคคลว่ามีมากน้อยเพียงใด แบบวัดประกอบไปด้วยข้อคำถามทั้งหมด 33 ข้อ เป็นข้อกระทงทางบวก 12 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 21 ข้อ ตัวอย่างข้อกระทงได้แก่ “ฉันทำในส่วนของตนเองอย่างเต็มที่เพื่อที่ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน” และ “เมื่อฉันคุยเสียงดัง ฉันไม่คิดว่ามีผลกระทบต่อใคร” ลักษณะการตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่าแบบลิเคิร์ต 5 ช่วงตั้งแต่ 1 (ตรงน้อยที่สุด), 2 (ตรงน้อย), 3 (ตรงปานกลาง), 4 (ตรงมาก) และ 5 (ตรงมากที่สุด) โดยผู้ตอบจะต้องประเมินว่าเขาเห็นด้วยกับข้อกระทงแต่ละข้อมากเพียงใด

แบบวัดนี้มี องค์ประกอบ 3 ด้าน คือ (1) องค์ประกอบความเข้าใจว่า ชีวิต คือ การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม (2) องค์ประกอบภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือ ความสำนึกขอบคุณ ความกตัญญูกับเหตุปัจจัยต่าง ๆ ในที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลชีวิต (3) องค์ประกอบการตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนัก ใส่ใจว่าการกระทำ ความคิด และพฤติกรรมของตนเป็นเหตุปัจจัยเนื่องโยงต่อสรรพสิ่ง

เพรสพรณ แคนคิลปี (2550) รายงานค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) ทั้งฉบับเท่ากับ .94 และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค 3 องค์ประกอบดังนี้ (1) องค์ประกอบความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เท่ากับ .87

(2) องค์ประกอบภาวะจิตใจสำนึกขอบคุณกตัญญู เท่ากับ .81 และ (3) องค์ประกอบการตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลกับสรรพสิ่ง เท่ากับ .89

ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดเพิ่มเติม โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของ เพรคิพรอน แคนซิลป์ (2550) จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและสรุปเป็นนิยามเชิงปฏิบัติการได้ดังนี้ บุคคลมีความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันตระหนักสำนึกขอบคุณกตัญญูต่อสรรพสิ่ง และตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลกับสรรพสิ่ง หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ขออนุญาตไปยังผู้พัฒนาแบบวัดปัญญา เมื่อได้รับอนุญาตแล้วผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงจำนวนทั้งสิ้น 39 ข้อ แบ่งเป็นข้อกระทงทางบวก 16 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 23 ข้อ

2.2 ตรวจสอบความเหมาะสมทางภาษาของข้อกระทง ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความเหมาะสมทางภาษาของข้อกระทง (เช่นความชัดเจนทางภาษา และความเข้าใจง่าย) โดยนำข้อกระทงทั้งหมดไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านพิจารณา (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิอยู่ในภาคผนวก ก) ซึ่งผลจากการตรวจสอบข้อกระทงทั้งหมด พบว่าข้อกระทงส่วนใหญ่ได้รับการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านว่าข้อกระทงตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการและจำเป็นต้องมีในแบบวัดชุดนี้ [มีค่าอัตราส่วนความตรงตามเนื้อหา (content validity ratio) = .89]

2.3 ตรวจสอบความเหมาะสมทางภาษาของข้อกระทง ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความเหมาะสมทางภาษาของข้อกระทง (เช่นความชัดเจนทางภาษา และความเข้าใจง่าย) โดยนำแบบวัดชุดดังกล่าวไปให้บัณฑิตระดับปริญญาตรีจากคณะต่างๆ ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 4 คน (คณะจิตวิทยา 1 คน คณะสถาปัตยกรรม 1 คน, คณะศิลปกรรมศาสตร์ 1 คน และคณะครุศาสตร์ 1 คน) ทดลองทำ และสัมภาษณ์เพิ่มเติมเพื่อยืนยันว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจความหมายของแต่ละข้อกระทงตามที่ผู้วิจัยต้องการสื่อ

2.4 การทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทง ผู้วิจัยได้นำแบบวัดไปทดลองใช้กับนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระดับปริญญาตรีจำนวน 191 คน เพื่อประเมินคุณภาพของข้อกระทงรายชื่อโดยนำคะแนนมาวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำรายชื่อโดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคือข้อกระทงแต่ละข้อจะต้องมีค่าเฉลี่ยรายชื่อแตกต่างกันระหว่างกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.5 ผู้วิจัยวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งหมดที่เหลือ (corrected item-total correlation) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคือข้อกระทงจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่า critical r ($r = .19, df = 189, p < .05$) ผลที่ได้พบว่า

มีข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์ทั้งหมด 6 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 7, 12, 16, 19, 28 และ 37 คงเหลือข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้น 33 ข้อ (ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุดของแต่ละข้อกระทงอยู่ระหว่าง .20 ถึง .59 และภายหลังตัดข้อกระทงแล้วมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .86)

2.6 ผู้วิจัยคำนวณหาค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัด ด้วยวิธีความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach's Coefficient Alpha) เท่ากับ .86 ซึ่งถือว่ามีค่าความเที่ยงอยู่ในระดับดี

2.7 ผู้วิจัยนำข้อกระทงทั้ง 33 ข้อมาจัดเรียงให้เหมาะสมให้พร้อมสำหรับการนำไปใช้จริง และได้นำแบบวัดนี้ไปใช้กับนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในการวิจัยครั้งนี้

3. กลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษา กระบวนการกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษาใช้ระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มติดต่อกันเป็นเวลา 3 วัน 2 คืน ประกอบด้วยสมาชิก 8 คน กระบวนการของกลุ่มนี้ได้รับการพัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัย ซึ่งเป็นการผสมผสานแนวคิดหลัก 2 ประการคือ แนวคิดกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และแนวคิดจิตนิเวศรักษา โดยผู้วิจัยในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธจะผสมผสานหลักพุทธธรรมเข้ากับกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยา และอาศัยสิ่งแวดล้อมในธรรมชาติรอบตัวมาเป็นส่วนในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม ผู้รับการศึกษาก็จะได้รับประสบการณ์การเรียนรู้โดยตรงจากการเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมในธรรมชาตินั้น และคลี่คลายสภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์ พร้อมทั้งส่งเสริมให้เกิดความเจริญอกงามในความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างถูกต้อง การวิจัยครั้งนี้มีประสิทธิภาพที่มุ่งเน้นต่อการเพิ่มขึ้นของความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และมีบริบทที่เข้ากับนิสิตนักศึกษา ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

3.1 ผู้วิจัยวางแผนที่จะจัดแนวทางการดำเนินกระบวนการกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษาเป็นเวลา 3 วัน 2 คืน โดยมุ่งเน้นให้เกิดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง

3.2 เมื่อพัฒนาแนวทางการดำเนินกระบวนการกลุ่มแล้ว ผู้วิจัยนำแนวทางการดำเนินกระบวนการกลุ่มที่จัดขึ้นไปปรึกษากับ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้ว ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังจากผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำ ผู้วิจัยทำการปรับเปลี่ยนให้แนวทางการดำเนินกระบวนการกลุ่มมีความถูกต้องสอดคล้องและเหมาะสมยิ่งขึ้น

3.3 นำแนวทางการดำเนินกระบวนการกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา ที่ได้รับการปรับปรุงตาม คำแนะนำและผ่านการพิจารณาทดลองใช้ศึกษานำร่องกับนิสิต จำนวน 4 ครั้ง ซึ่งแต่ละครั้ง มีสมาชิกกลุ่ม 8-9 คน เพื่อเป็นการศึกษานำร่องและแนวทางในการปรับปรุงแนวทางการดำเนิน กระบวนการกลุ่มให้มีความสอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างและการเพิ่มขึ้นของ ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง

3.4 ผู้วิจัยนำการศึกษานำร่องมาถอดเทปและทำการวิเคราะห์กระบวนการกลุ่ม หลังจากนั้นนำไปปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญ โดยผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำและผู้วิจัยได้นำมา ปรับเปลี่ยน

การพัฒนากระบวนการกลุ่มจิตนิเวศรักษาสามารถแสดงในตารางที่ 3 ดังนี้

ตารางที่ 3

แนวทางการดำเนินกระบวนการและการปรับเปลี่ยนของกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษา

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่อง และประเด็นที่เพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
1 “ร่วมกัน เดินทาง”	- เพื่อให้สมาชิกสำรวจ ความรู้สึกของตนเอง ในปัจจุบัน และรู้เท่า ทันอารมณ์ใน ความรู้สึกนึกคิดของ ตนเอง - เพื่อให้สมาชิกเห็น คุณค่าของการได้อยู่ ร่วมกัน	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิก สร้างความรู้สึกเป็นกันเองเพื่อให้เกิด บรรยากาศความคุ้นเคย และยินดีที่ได้รู้จัก กับสมาชิกทุกคน 2. ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเอง พร้อมทั้งชี้แจงวัน เวลา และวัตถุประสงค์ของกลุ่ม รวมทั้งข้อ ปฏิบัติร่วมกันภายในกลุ่ม 3. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำถึงภาวะความเป็นส่วน หนึ่งของกันและกัน และ ปัจจัยที่เอื้อให้ เพื่อนสมาชิกได้มาเจอกันในวันนี้ 4. ผู้นำกลุ่มโยงภาวะความเป็นส่วนหนึ่งของ กันและกัน และปัจจัยที่เอื้อให้มาพบกัน สู่ การพิจารณาถึงชีวิตของตนเอง โดยให้ สิ่งแวดล้อมธรรมชาติเป็นสื่อช่วยเอื้อให้เกิด การสำรวจอย่างลึกซึ้ง โดยเปรียบว่า “การที่ ต้นไม้รอบกายเติบโตงอกงามขึ้นมาได้จนถึง	1. สมาชิกตระหนักรู้เท่าทันใน ความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของ ตนเอง แต่ไม่ได้ตระหนักถึง ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับเพื่อนๆ ซึ่งส่งผลการดำเนินกระบวนการช่วง ที่สอง ที่จะเอื้อให้สมาชิกเห็นถึงสาย สัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อม 2. ผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นให้สมาชิก ตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยง ระหว่างตนเองกับเพื่อนๆ เพื่อเป็น จุดเริ่มต้นของการเห็นถึงความสัมพันธ์ ระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว อื่นๆ และเอื้อให้สมาชิกเกิดการยอมรับ รับฟังผู้อื่นมากขึ้น	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิก สร้างความรู้สึกเป็นกันเองเพื่อให้เกิด บรรยากาศความคุ้นเคย และยินดีที่ได้รู้จัก กับสมาชิกทุกคน 2. ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเอง พร้อมทั้งชี้แจงวัน เวลา และวัตถุประสงค์ของกลุ่ม รวมทั้งข้อ ปฏิบัติร่วมกันภายในกลุ่ม 3. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำถึงภาวะความเป็นส่วน หนึ่งของกันและกัน และ ปัจจัยที่เอื้อให้ เพื่อนสมาชิกได้มาเจอกันในวันนี้ 4. ผู้นำกลุ่มโยงภาวะความเป็นส่วนหนึ่งของ กันและกัน และปัจจัยที่เอื้อให้มาพบกัน สู่ การพิจารณาถึงชีวิตของตนเอง โดยให้ สิ่งแวดล้อมธรรมชาติเป็นสื่อช่วยเอื้อให้เกิด การสำรวจอย่างลึกซึ้ง โดยชวนสมาชิกว่า “ให้ลองๆ สังเกตต้นไม้เนาะคะว่า การที่ต้นไม้

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่อง และประเด็นที่เพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
		<p>วันนี้ฉัน ได้รับการรดน้ำ พรวนดิน บำรุงดูแล กันอย่างไรบ้างคะ” เพื่อเอื้อให้สมาชิก ถ่ายทอดแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตแก่กัน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มขยายเรื่องราวของสมาชิกอัน เกิดจากบ่มเพาะของบุคคลต่าง ๆ เช่น พ่อ แม่ อาจารย์ เพื่อน ๆ ที่เป็นประสบการณ์ อันมีค่า น่ายินดี ที่ได้รับการ เพื่อให้เกิด ความอึดอึด งามงามในจิตใจ และเป็น แบบอย่างให้แก่เพื่อนสมาชิก</p> <p>6. หากพบกระแสความทุกข์ภายในใจ สมาชิก ผู้นำกลุ่มจัดการกับความขัดแย้งที่ อยู่ในใจ โดยค่อย ๆ เอื้อให้สมาชิกตระหนัก ชัดและคลี่คลายความทุกข์ของตน สามารถ เผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างสอดคล้องกับ ความจริงในชีวิตได้</p>		<p>เติบโตงอกงามขึ้นมาจนถึงวันนี้ได้นั้น เป็น เพราะได้รับการดูแล แลแล้วสำหรับตัวน้องๆ เอง เราได้พึ่งพาหรืออาศัยใครหรืออะไร เหมือนหรือแตกต่างกับต้นไม้อย่างไรคะ” เพื่อเอื้อให้สมาชิกถ่ายทอดแบ่งปัน ประสบการณ์ชีวิตแก่กัน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มขยายเรื่องราวของสมาชิกอัน เกิดจากบ่มเพาะของบุคคลต่าง ๆ เช่น พ่อ แม่ อาจารย์ เพื่อน ๆ ที่เป็นประสบการณ์ อันมีค่า น่ายินดี ที่ได้รับการ เพื่อให้เกิด ความอึดอึด งามงามในจิตใจ และเป็น แบบอย่างให้แก่เพื่อนสมาชิก</p> <p>6. หากพบกระแสความทุกข์ภายในใจ สมาชิก ผู้นำกลุ่มจัดการกับความขัดแย้งที่ อยู่ในใจ โดยค่อย ๆ เอื้อให้สมาชิกตระหนัก ชัดและคลี่คลายความทุกข์ของตน สามารถ เผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างสอดคล้องกับ ความจริงในชีวิตได้</p>

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่อง และประเด็นที่เพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
2 “สัมผัสอันลึกซึ้ง”	- เพื่อให้สมาชิกขยายทัศนะพิจารณาถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเองกับเพื่อนๆ และสิ่งแวดล้อม - เพื่อให้สมาชิกสำรวจเรื่องราวของตนเองและพร้อมแบ่งปันและรับฟังประสบการณ์ของตนกับเพื่อนๆ	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นใน session ก่อน 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหลับตาลง ทำจิตใจให้สงบ แล้วชวนให้สมาชิกเปิดรับประสบการณ์ตรงท่ามกลางสิ่งแวดล้อมธรรมชาติรอบตัวอย่างตั้งใจ ด้วยประสาทสัมผัสอื่น เช่น หู จมูก ผิวหนัง จนกระทั่งเวลาผ่านไปสักพักจึงให้สมาชิกลืมตา 3. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกได้แบ่งปันประสบการณ์ บอกเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่หลับตาและเปิดรับประสบการณ์ท่ามกลางบรรยากาศสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ 4. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกได้ลองสังเกตใจในขณะที่มีสติ สมาธิอยู่กับปัจจุบันละใคร่ครวญกับจิตใจซึ่งทำให้สมาชิกมีช่วงที่ใช้เวลาอยู่กับตนเองอย่างชัดเจนลึกซึ้งยิ่งขึ้น ซึ่งต่างกับเวลาใช้ชีวิตประจำวันที่เราได้รับการ	1. การปูพื้นฐานให้สมาชิกเห็นความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับเพื่อนๆ ก่อน ช่วยให้การชี้ประเด็นเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมชัดเจนเป็นรูปธรรมมากขึ้น 2. การใช้กิจกรรมที่เน้นประสบการณ์ตรง เช่น การฟัง การสัมผัส และการดมกลิ่น ส่งเสริมให้สมาชิกตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมได้ง่ายมากยิ่งขึ้น 3. ผู้นำกลุ่มปรับรูปประโยคการเก็มนำเพื่อเข้าสู่ประเด็นในการพูดคุยให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น “ในขณะที่ นิ่งๆ ได้ยินเสียง สัมผัส หรือว่ารับรู้บรรยากาศอะไรรอบตัวบ้างคะ”	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นใน session ก่อน 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหลับตาลง ทำจิตใจให้สงบ แล้วชวนให้สมาชิกเปิดรับประสบการณ์ตรงท่ามกลางสิ่งแวดล้อมธรรมชาติรอบตัวอย่างตั้งใจ ด้วยประสาทสัมผัสอื่น โดยชวนสมาชิกว่า “ในขณะที่ นิ่งๆ ได้ยินเสียง สัมผัส หรือว่ารับรู้บรรยากาศอะไรรอบตัวบ้างคะ” 3. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกได้แบ่งปันประสบการณ์ บอกเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่หลับตาและเปิดรับประสบการณ์ท่ามกลางบรรยากาศสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ 4. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกได้ลองสังเกตใจในขณะที่มีสติ สมาธิอยู่กับปัจจุบันละใคร่ครวญกับจิตใจซึ่งทำให้สมาชิกมีช่วงที่ใช้เวลาอยู่กับตนเอง

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่อง และประเด็นที่เพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
		<p>กระตุ้นด้วยสิ่งเร้ามากมายซึ่งทำให้เราปล่อย ใจไปกับสิ่งภายนอกปล่อยไปกับอดีต อนาคต ไม่ได้อยู่กับเวลาปัจจุบัน ณ ขณะ เท่าที่ควร เป็นภาวะที่จิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับ ตัว มีสติอย่างเต็มที่</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้สรุปประสบการณ์ ความรู้สึกสบายใจ อิ่มเอิบใจที่เกิดขึ้นในกลุ่ม พร้อมทั้งเอื้อให้สมาชิกช่วยกัน สรุปสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม การมองเห็นคุณค่าของการอยู่ในปัจจุบัน ณ ขณะ และการอยู่ร่วมกันอย่างพึ่งพาอาศัย อีกทั้งใช้โอกาสในการอยู่ร่วมกันนี้มองเห็นถึง คุณค่าของตนเองและเพื่อนสมาชิก</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ถ่ายทอด ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาดังกล่าว ของชีวิต และขยายเรื่องราวประสบการณ์ที่ ลึกซึ้งดื่มด่ำ นำขึ้นชมเป็นแบบอย่าง เพื่อ ให้เกิดความอิ่มเอิบ และความมอกงามในจิตใจ</p>		<p>อย่างชัดเจนลึกซึ้งยิ่งขึ้น ซึ่งต่างกับเวลาใช้ชีวิตประจำวันที่เราได้รับการ กระตุ้นด้วยสิ่งเร้ามากมายซึ่งทำให้เราปล่อย ใจไปกับสิ่งภายนอกปล่อยไปกับอดีต อนาคต ไม่ได้อยู่กับเวลาปัจจุบัน ณ ขณะ เท่าที่ควร เป็นภาวะที่จิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับ ตัว มีสติอย่างเต็มที่</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้สรุปประสบการณ์ ความรู้สึกสบายใจ อิ่มเอิบใจที่เกิดขึ้นใน กลุ่ม พร้อมทั้งเอื้อให้สมาชิกช่วยกัน สรุปสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม การมองเห็นคุณค่าของการอยู่ในปัจจุบัน ณ ขณะ และการอยู่ร่วมกันอย่างพึ่งพาอาศัย อีกทั้งใช้โอกาสในการอยู่ร่วมกันนี้มองเห็น ถึงคุณค่าของตนเองและเพื่อนสมาชิก</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ถ่ายทอด ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาดังกล่าว ของชีวิต และขยายเรื่องราวประสบการณ์ที่</p>

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่อง และประเด็นที่เพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
		<p>7. เมื่อพบกระแสความทุกข์ภายในใจสมาชิก ผู้นำกลุ่มจัดการกับความขัดแย้งที่อยู่ในใจ โดยค่อย ๆ เชื้อให้สมาชิกตระหนักชัดและ คลี่คลายความทุกข์ ความยึดมั่นถือมั่นใน ความชอบ-ไม่ชอบของตนเอง สามารถเผชิญ ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างสอดคล้องกับความจริง ในชีวิตได้ ตลอดจนเชื้อให้เพื่อนสมาชิกร่วม เรียนรู้ แบ่งปันประสบการณ์ และช่วยเหลือ ให้กำลังใจ</p>		<p>ลึกซึ้งดีมีค่า นำชื่นชมเป็นแบบอย่าง เพื่อ ให้ เกิดความอึดอึด และความงอกงามในจิตใจ</p> <p>7. เมื่อพบกระแสความทุกข์ภายในใจสมาชิก ผู้นำกลุ่มจัดการกับความขัดแย้งที่อยู่ในใจ โดยค่อย ๆ เชื้อให้สมาชิกตระหนักชัดและ คลี่คลายความทุกข์ ความยึดมั่นถือมั่นใน ความชอบ-ไม่ชอบของตนเอง สามารถเผชิญ ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างสอดคล้องกับความจริง ในชีวิตได้ ตลอดจนเชื้อให้เพื่อนสมาชิกร่วม เรียนรู้ แบ่งปันประสบการณ์ และช่วยเหลือ ให้กำลังใจ</p>
<p>3 “ช่วงเวลา ที่เคลื่อนไหว”</p>	<p>- เพื่อให้สมาชิกสำรวจ ทบทวนประสบการณ์ ชีวิต ตรวจสอบ พิจารณา แก้ไขปัญหา ที่เผชิญอยู่ เกิดการ ยอมรับในตนเอง และ เกิดเป็นความงอกงาม</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ใน session ก่อน</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มเตรียมความพร้อมของสมาชิก ด้วยการชวนให้สมาชิกอยู่กับลมหายใจของ ตนเอง และเปิดรับประสบการณ์รอบกาย ตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลับมาใส่ใจตนเอง และการอยู่ร่วมกันกับเพื่อนสมาชิก</p>	<p>1. บรรยายคำสั่งแวดล้อมธรรมชาติที่ สงบและร่มรื่นช่วยเชื้อให้การแบ่งปัน ประสบการณ์ระหว่างสมาชิกกลุ่ม เป็นไปอย่างราบรื่นและกันเอง ซึ่งทำให้ กระบวนการช่วงนี้มีความเหมาะสม แล้ว</p>	<p>ไม่มีการปรับเปลี่ยน</p>

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่อง และประเด็นที่เพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
	<p>ในจิตใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้และขยายทัศนคติความเข้าใจชีวิตเพื่อจะได้ดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกลมกลืน - เพื่อให้สมาชิกสำรวจถึงความรู้สึกค้างคาในจิตใจ ตลอดจนเอื้อให้เพื่อสมาชิกเข้ามามีส่วนร่วมแบ่งปันประสบการณ์ 	<p>3. ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยเรื่องช่วงเวลาเปลี่ยนแปลงทั้งเวลาเช้า กลางวัน เย็น พบค่ำ กลางคืน ช่วงเวลาในสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ พร้อมทั้งชวนให้สมาชิกได้สังเกตเห็นธรรมชาติของช่วงเวลามีการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เราไม่สามารถให้ช่วงเวลาที่ตนเองชอบให้อยู่หรือไม่เปลี่ยนแปลงไปได้ ในขณะเดียวกันช่วงเวลาที่ตนเองไม่ชอบนั้นก็ไม่ได้อยู่คงตลอดไปเช่นเดียวกัน</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกตระหนักว่าความทุกข์และความสุขทั้งจากผู้คนและประสบการณ์ที่เราเผชิญในชีวิตของเรานั้น ก็เป็นเหมือนช่วงเวลาหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงให้เราได้พบเจออยู่เสมอ</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจเรื่องราวและประสบการณ์ของตนเองว่าความทุกข์ความสุขที่สมาชิกเผชิญอยู่นั้นเป็นอย่างไร</p>		

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่อง และประเด็นที่เพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
		<p>พร้อมทั้งเปรียบเทียบช่วงเวลานี้ของชีวิตตนเองว่าเป็นช่วงไหนของวัน และชวนให้สมาชิกพิจารณาว่าตนเองอยู่กับช่วงเวลานั้น ๆ ของชีวิตอย่างไร</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ถ่ายทอดประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาดังกล่าวของชีวิต และขยายเรื่องราวประสบการณ์ที่ลึกซึ้งดื่มด่ำ น่าชื่นชมเป็นแบบอย่าง เพื่อให้เกิดความอิมเม็บ และความมอกงามในจิตใจ</p> <p>7. เมื่อพบกระแสความทุกข์ภายในใจสมาชิก ผู้นำกลุ่มจัดการกับความขัดแย้งที่อยู่ในใจ โดยค่อย ๆ เอื้อให้สมาชิกตระหนักชัดและคลี่คลายความทุกข์ ความยึดมั่นถือมั่นใน ความชอบ-ไม่ชอบของตนเอง สามารถเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างสอดคล้องกับความจริงในชีวิตได้ ตลอดจนเอื้อให้เพื่อนสมาชิกร่วมเรียนรู้ แบ่งปันประสบการณ์ และช่วยเหลือให้กำลังใจ</p>		

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่องและประเด็นที่เพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
		<p>8. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกเห็นว่า ชีวิตก็เปรียบเสมือนช่วงเวลาต่าง ๆ เรานั้นไม่อาจเลือกอยู่เฉพาะในเวลาที่ตนเองชอบหรือไม่ชอบได้ แต่เราสามารถเลือกวิธีที่จะอยู่กับช่วงเวลานั้นได้ ด้วยการปรับตัวปรับใจของเราเอง จากความเข้าใจว่าช่วงเวลาย่อมมีการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะค่าคืนจะมีติดแค่ไหน แสงอาทิตย์และเสียงนกร้องของเช้าวันใหม่มาเพื่อให้ชีวิตเราดำเนินต่อไป ชีวิตนั้นมีทุกช่วงเวลา และเราไม่สามารถควบคุมให้ไม่เปลี่ยนแปลงหรือเปลี่ยนแปลงไปได้ ด้วยความเข้าใจในความจริงของชีวิตนี้จะทำให้เรามีชีวิตอยู่อย่างนอบน้อม ผ่อนคลาย พร้อมรับวันทุกวันด้วยใจที่มั่นคงและสงบสุข</p>		
4	<p>“ธรรมชาติคือชีวิต”</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกสำรวจและตระหนักรู้ในตนเองผ่านการสังเกตและเรียนรู้จาก</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มชวนให้กล่าวทบทวนถึงการเรียนรู้เพื่อเชื่อมเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นใน session ที่ผ่านมา แล้วให้สมาชิกแต่ละคนนึกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการอยู่ร่วมกัน นั่ง</p>	<p>1. การได้มีประสบการณ์ตรงจากการเดินป่า ช่วยส่งเสริมความรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและให้แง่คิดกับสมาชิก</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มชวนให้กล่าวทบทวนถึงการเรียนรู้เพื่อเชื่อมเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นใน session ที่ผ่านมา แล้วให้สมาชิกแต่ละคนนึกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการอยู่ร่วมกัน นั่ง</p>

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่อง และประเด็นที่เพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
	<p>สิ่งแวดล้อมธรรมชาติ</p> <ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่าของสรรพสิ่งที่เอื้อให้ตนเองสามารถดำเนินชีวิตได้ - เพื่อให้สมาชิกรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและเข้าถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเองกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ 	<p>แบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ต่าง ๆ</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันเดินทางชมสิ่งแวดล้อมธรรมชาติด้วยใจที่สงบ อยู่กับตนเองพร้อมทั้งเรียนรู้สิ่งแวดล้อมธรรมชาติอย่างตั้งใจ เช่น การโอบกอดต้นไม้</p>	<p>2. การเตรียมสภาพจิตใจของสมาชิกให้พร้อมต่อการเรียนรู้จากการได้รับประสบการณ์ตรง มีความจำเป็นอย่างยิ่ง</p> <p>3. ก่อนการเดินทาง ผู้นำกลุ่มพูดคุยกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการเรียนรู้จากการได้รับประสบการณ์ตรงจากสิ่งแวดล้อม โดยชวนให้สมาชิกลองเดินด้วยใจที่สงบ สังเกต และเปิดรับต่อการเรียนรู้ต่าง ๆ</p>	<p>แบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ต่าง ๆ</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันเดินทางชมสิ่งแวดล้อมธรรมชาติด้วยใจที่สงบ สังเกต และเปิดรับต่อการเรียนรู้ต่าง ๆ พร้อมทั้งเรียนรู้สิ่งแวดล้อมธรรมชาติอย่างตั้งใจ</p>
5 “ธรรมะ บันดาล”	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติของชีวิต - เพื่อให้สมาชิกได้ใช้เวลาทบทวนถึง 	<p>1. ผู้นำกลุ่มเตรียมความพร้อมสมาชิกด้วยการชวนให้สมาชิกกล่าวถึงการเรียนรู้ที่ได้จากการเดินทางชมสิ่งแวดล้อมธรรมชาติด้วยใจที่สงบและตั้งใจ พร้อมทั้งชวนให้สมาชิกพิจารณาว่าตนเองได้เรียนรู้อะไรจาก</p>	<p>1. กระบวนการช่วงนี้มีความเหมาะสมแล้วจึงไม่เปลี่ยนแปลงกระบวนการ</p>	<p>ไม่มีการปรับเปลี่ยน</p>

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่อง และประเด็นที่เพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
	<p>อารมณ์ ความรู้สึกนึก คิด ความทุกข์ ความสุข ตลอดจน เห็นเหตุและผลปัจจัย - เพื่อให้สมาชิกเกิด ความเข้าใจชีวิตอย่าง ลึกซึ้ง เห็นคุณค่า เกิด ความนอบน้อม กตัญญู ต่อสรรพสิ่ง - เพื่อให้สมาชิก ทบทวนถึงการใช้ชีวิต ที่ผ่านมาของตนเอง อย่างลึกซึ้ง และ ถ่ายทอดความเข้าใจ ในแนวทางและท่าที่ ต่อการดำเนินชีวิต</p>	<p>สิ่งแวดล้อมธรรมชาติบ้าง 2. สมาชิกถ่ายทอดประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ จากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติเช่น ความสมบูรณ์ ของระบบนิเวศ การปรับตัว การเติบโต ความบังเอิญ โชคชะตา 3. ผู้นำกลุ่มขยายเรื่องราวของสมาชิกให้ ชัดเจนยิ่งขึ้นและนำเข้าสู่การเรียนรู้ชีวิตที่ สอดคล้องกับธรรมชาติตามความเป็นจริง 4. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกเลือกพิจารณา ต้นไม้มาคนละ 1 ต้น ที่สมาชิกเห็นว่าไม่ สมบูรณ์ แล้วชวนให้พิจารณาต่อว่ามีส่วน ไหนที่เกินหรือขาด มีความบกพร่องอย่างไร พร้อมทั้งรับฟังทัศนะที่สมาชิกกลุ่มมีต่อ ความเป็นไปในธรรมชาติสมาชิกกลุ่มได้ แบ่งปันประสบการณ์ ช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ซึ่งกันและกัน 5. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจถึงภาวะ ดังกล่าวของต้นไม้ พร้อมทั้งชวนให้พิจารณา</p>		

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่อง และประเด็นที่เพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
		<p>คำกล่าวของ ท่านพุทธทาสภิกขุ ที่กล่าวไว้ว่า “สิ่งที่สมบูรณ์แล้วโดยแท้ มันก็มี ความบกพร่องอยู่ สิ่งที่บกพร่องอยู่ แท้จริง มันก็สมบูรณ์คืออยู่แล้ว”</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มขยายทัศนคติสมาชิกถ่ายทอด เพื่อเชื้อให้เกิดความเข้าใจที่กว้างและลึกซึ้งยิ่งขึ้น</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มขยายเรื่องราวของสมาชิกให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง มีทัศนคติถูกต้องตามความเป็นจริง</p> <p>8. ในส่วนประสบการณ์ที่มีคุณค่า นำชื่นชม ผู้นำกลุ่มเชื้อให้เพื่อนสมาชิกได้แลกเปลี่ยน กล่าวชื่นชมให้กำลังใจซึ่งกันและกัน อีกทั้งขยายเรื่องราวของสมาชิกให้เกิดความอึด อีบ ความองกามในจิตใจ และเป็นแบบอย่างให้แก่เพื่อนสมาชิก</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกที่มีประเด็นความ</p>		

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่องและประเด็นที่เพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
		ทุกซีได้สำรวจและคลี่คลายโจทย์ในใจ รวมทั้งเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้แบ่งปันประสบการณ์ ช่วยเหลือ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน		
6 “ปลูกใจ”	<p>- เพื่อให้สมาชิกประมวลการเรียนรู้และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการอยู่ร่วมกัน</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกสำรวจและตระหนักถึงคุณค่าของสรรพสิ่งในชีวิต จนเกิดเป็น ความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกรับรู้ความตั้งใจและเป็นกำลังใจให้กับเพื่อน</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกทบทวนเรื่องราวที่ได้จากการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม นึกถึงสิ่งที่ได้รับจากการอยู่ร่วมกันในครั้งนี้ ความรู้สึกที่ดีงาม ความรู้สึกที่เป็นสุข เป็นแรงบันดาลใจในชีวิต ด้วยใจที่นิ่ง มีความสุขสงบ</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนำความรู้สึกเหล่านี้มาสร้างเป็นความตั้งใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามในชีวิต ซึ่งความตั้งใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามนี้สามารถนำไปใช้ลงมือทำได้จริง คนละ 1 ความตั้งใจสร้างสรรค์</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเล่าถึงแรงบันดาลใจ ความตั้งใจ การเริ่มต้นสร้างสรรค์ เพื่อให้สมาชิกตระหนักในความต้องการของตนเอง อย่างชัดเจน วางแผน ตั้งเป้าหมายเพื่อให้</p>	<p>1. การก่อให้เกิดความมุ่งมั่นตั้งใจลงมือกระทำอย่างเป็นรูปธรรมจะก่อให้เกิดแรงผลักดันที่จะทำอย่างจริงจังมากกว่าการพูดคุยถึงประเด็นที่ตั้งใจจะทำอย่างเป็นนามธรรม</p> <p>2. ก่อนการเดินป่า ผู้นำกลุ่มพูดคุยกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการเรียนรู้จากการได้รับประสบการณ์ตรงจากสิ่งแวดล้อม โดยชวนให้สมาชิกลองเดินด้วยใจที่สงบ สังเกตและเปิดรับต่อการเรียนรู้ต่างๆ</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกทบทวนเรื่องราวที่ได้จากการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม นึกถึงสิ่งที่ได้รับจากการอยู่ร่วมกันในครั้งนี้ ความรู้สึกที่ดีงาม ความรู้สึกที่เป็นสุข เป็นแรงบันดาลใจในชีวิต ด้วยใจที่นิ่ง มีความสุขสงบ</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนำความรู้สึกเหล่านี้มาสร้างเป็นความตั้งใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามในชีวิต ซึ่งความตั้งใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามนี้สามารถนำไปใช้ลงมือทำได้จริง คนละ 1 ความตั้งใจสร้างสรรค์</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวาดภาพหรือเขียนบรรยายสิ่งที่สร้างสรรค์ลงในกระดาษ จากนั้นชวนให้สมาชิกได้แบ่งปันความตั้งใจที่สร้างสรรค์ของสมาชิกแต่ละคนสู่เพื่อน</p>

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่อง และประเด็นที่เพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
	<p>สมาชิก</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกคลาย จากความกดดันใน จิตใจ ตลอดจนได้รับ กำลังใจ มีความหวัง ความมุ่งมั่นในการฝ่า ฟันอุปสรรคและ ดำเนินชีวิต</p>	<p>เห็นแนวทางในการทำ</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกสำรวจความตั้งใจ และหนทางที่จะพาไปสู่เป้าหมายนั้น เพื่อให้ สมาชิกวางแผนและมุ่งมั่นกับสิ่งที่ตนเอง ตั้งใจไว้ ตลอดจนการฝ่าฟันอุปสรรคด้วย จิตใจที่มั่นคง สงบ</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้เพื่อนสมาชิกแลกเปลี่ยน และชื่นชมให้กำลังใจซึ่งกันและกัน พร้อมทั้ง ขยายเรื่องราวสมาชิกที่เป็นเรื่องน่าชื่นชม นำยกย่องเป็นแบบอย่าง เพื่อให้เกิดความ อึดเิบ ความงอกงามต่อจิตใจ</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจและ คลี่คลายโจทย์ที่เป็นความทุกข์ในใจสำหรับ สมาชิกที่ผู้นำกลุ่มรับรู้ได้ว่ายังมีความกดดัน ขัดข้อง หรือไม่มั่นใจว่าตนเองจะฝ่าฟัน อุปสรรคในการทำตามความตั้งใจสร้างสรรค์ ได้อย่างไร รวมทั้งเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ ช่วยเหลือ แบ่งปัน ให้กำลังใจกัน</p>		<p>สมาชิกคนอื่น ๆ เอื้อให้สมาชิกบรรยาย เรื่องราว เล่าถึงแรงบันดาลใจ ความตั้งใจ การเริ่มต้นสร้างสรรค์ เพื่อให้สมาชิก ตระหนักในความต้องการของตนเองอย่าง ชัดเจน วางแผนตั้งเป้าหมายเพื่อให้เห็น แนวทางในการทำ</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกสำรวจความตั้งใจ และหนทางที่จะพาไปสู่เป้าหมายนั้น เพื่อให้ สมาชิกวางแผนและมุ่งมั่นกับสิ่งที่ตนเอง ตั้งใจไว้ ตลอดจนการฝ่าฟันอุปสรรคด้วย จิตใจที่มั่นคง สงบ</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้เพื่อนสมาชิกแลกเปลี่ยน และชื่นชมให้กำลังใจซึ่งกันและกัน พร้อมทั้ง ขยายเรื่องราวสมาชิกที่เป็นเรื่องน่าชื่นชม นำยกย่องเป็นแบบอย่าง เพื่อให้เกิดความ อึดเิบ ความงอกงามต่อจิตใจ</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจและ คลี่คลายโจทย์ที่เป็นความทุกข์ในใจสำหรับ</p>

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่องและประเด็นที่เพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
				สมาชิกที่ผู้นำกลุ่มรับรู้ได้ว่ายังมีความกดดันขัดข้อง หรือไม่มั่นใจว่าตนเองจะฝ่าฟันอุปสรรคในการทำตามความตั้งใจสร้างสรรค์ได้อย่างไร รวมทั้งเชื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยเหลือ แบ่งปัน ให้กำลังใจกัน
7 “เพราะมีเธอเป็นผู้ร่วมเดินทาง”	<p>- เพื่อเตรียมความพร้อมของสมาชิกผู้ร่วมเดินทาง</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกประมวลสิ่งที่ตนได้เรียนรู้ เชื่อมโยงเข้ากับแนวคิดสัมมาทิฐิ อริยสัจสี่ อิทัปปัจจยตา และไตรลักษณ์ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกอยู่ร่วมกันในช่วงเวลาสุดท้ายของกลุ่ม และเปรียบเทียบการใช้เวลาร่วมกันที่นี้เป็นเวลาส่วนหนึ่งในชีวิต ที่เดินเข้าสู่จิตใจของแต่ละคน เปรียบชีวิตของสมาชิกแต่ละคนเหมือนดั่งตำราเล่มหนึ่ง ที่แต่ละบท แต่ละหน้า สมาชิกได้สร้าง ได้ต่อเติม ตำราให้แก่เพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ พุดคุยกับสมาชิกถึงเรื่องราว ประสบการณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในกลุ่มตลอดระยะเวลาที่อยู่ร่วมกันมาจนถึงช่วงสุดท้ายของกลุ่ม ด้วยกิจกรรม “เพราะมีเธอเป็นผู้ร่วมเดินทาง”</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มชี้ให้สมาชิกกลุ่มดูว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตหรือในประสบการณ์</p>	1. กระบวนการช่วงนี้มีความเหมาะสมแล้วจึงไม่เปลี่ยนแปลงกระบวนการ	ไม่มีการปรับเปลี่ยน

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่อง และประเด็นที่เพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
	<p>- เพื่อให้สมาชิกได้เริ่มลงมือกระทำอย่างเป็นรูปธรรม โดยเริ่มจากการแบ่งปันความรู้สึกขอบคุณ ประทับใจที่มีต่อเพื่อนสมาชิกทุกคน</p>	<p>ของเรานั้นมีเหตุปัจจัยเกื้อหนุนที่ทำให้เกิดขึ้น มิได้มีสิ่งใดที่เกิดขึ้นโดยไม่มีสาเหตุ เพื่อนที่ดูเหมือนว่าจะไม่ได้มีความสัมพันธ์กัน จริงๆแล้วก็สลายใยสัมพันธ์กัน ดังนั้นถ้าไม่มีสรรพสิ่งที่เกื้อกูลเราอยู่แล้วจะเป็นอย่างไร แล้วเราควรปฏิบัติอย่างไรต่อสิ่งที่เกื้อกูลเราอยู่ จากการให้สมาชิกพิจารณาว่าในการดำรงชีวิตนี้ มีสิ่งใดบ้างที่ไม่ควรได้รับคำขอบคุณจากเรา</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกพิจารณาถึงคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ แล้วให้สมาชิกแต่ละคนนึกถึงสิ่งที่เกื้อกูลตนโดยเริ่มต้น จากคำว่า “ขอบคุณ” สิ่งหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องกับชีวิตเรา</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกเห็นถึงคุณค่าในการที่เพื่อนสมาชิกมีส่วนร่วมอยู่ในเส้นทางชีวิตของตน ช่วยแต่งเติมให้ชีวิตมีสีสัน มีความหมาย มีความทรงจำที่ดี ๆ</p>		

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่อง และประเด็นที่เพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
		<p>ร่วมกัน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเห็นว่าชีวิตมีความเปลี่ยนแปลง กลุ่มของพวกเราเกิดการเกิดขึ้น (การรวมตัวกัน) เปลี่ยนแปลง(กระแส) และกำลังจะดับไป(แยกย้ายกันไปตามวิถีทางของแต่ละคน)</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกใช้เวลาที่ยังคงมี อยู่บอกกล่าวความประทับใจ ขอขอบคุณ และขอโทษต่อเพื่อนสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม โดยให้สมาชิกที่พร้อมจะรับในสิ่งที่เพื่อน บอกออกมา นั่งหลับตาอยู่กลางวง โดยสมาชิกคนนั้นนั่งฟังและรับรู้สิ่งที่เพื่อนบอก รวมถึงความรู้สึกของเพื่อนๆสมาชิกคนอื่น โดยไม่ตอบโต้ใด ๆ</p> <p>7. ผู้นำกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ร่วม แบ่งปัน ประสบการณ์ เรื่องราว ความรู้สึก อันมีค่า แต่งเติมสีสันชีวิต และกล่าวอำลา เพื่อปิดกลุ่ม</p>		

จากการนำกระบวนการกลุ่มดังกล่าว ไปทดลองศึกษานำร่องใช้ในนิสิตจำนวน 4 กลุ่ม และผ่านการให้ความแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ทำให้ผู้วิจัยเกิดความเข้าใจในกระบวนการกลุ่ม ชัดเจน เกิดความพร้อมในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม และทราบถึงข้อควรระวังในขณะดำเนินการ กลุ่ม ผู้วิจัยได้แนวทางในการดำเนิน กระบวนการกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาที่พร้อมนำไปใช้ใน งานวิจัย โดยแนว ทางในการดำเนิน กระบวนการ กลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาที่นำไปใช้นี้อาศัยฐาน แนวคิดและกรอบการปฏิบัติงานตามแนวพุทธจิตนิเวศรักษา และมีโครงความคิดในการดำเนิน กลุ่มที่ได้จัดเตรียมไว้ และแผนการดำเนินกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4

โครงสร้างกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา

ช่วงที่	แนวคิดพื้นฐาน	วัตถุประสงค์
ช่วงที่ 1 “ร่วมกันเดินทาง” (3 ชั่วโมง)	หลักธรรมที่สำคัญ - หลักอริยสัจสี่ - หลักอทัปปัจจยตา	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้สมาชิกสำรวจความรู้สึกของตนเองในปัจจุบัน และรู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ของตนเอง - เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเองกับเพื่อนๆ - เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าของการได้อยู่ร่วมกัน - สมาชิกยอมรับ รับฟังผู้อื่นมากขึ้น - เพื่อให้สมาชิกคลายจากความกดดันบีบคั้นภายในจิตใจ และสามารถเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยจิตใจที่สงบ
ช่วงที่ 2 “สัมผัสอันลึกซึ้ง” (3 ชั่วโมง)	หลักธรรมที่สำคัญ - หลักอทัปปัจจยตา	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้สมาชิกขยายทัศนะพิจารณาถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเองกับเพื่อนๆ และสิ่งแวดล้อม - เพื่อให้สมาชิกสำรวจเรื่องราวของตนเอง และพร้อมแบ่งปันและรับฟังประสบการณ์ของตนกับเพื่อนๆ - เพื่อให้สมาชิกเกิดความงอกงามในจิตใจ - เพื่อให้สมาชิกมองเห็นและเรียนรู้วิถีพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมที่ต่างเป็นส่วนประกอบในชีวิตของกันและกัน
ช่วงที่ 3 “ช่วงเวลา เคลื่อนไหว” (3 ชั่วโมง)	หลักธรรมที่สำคัญ - หลักอริยสัจสี่ - หลักไตรลักษณ์ - แนวคิดเรื่อง	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้สมาชิกสำรวจ ทบทวนประสบการณ์ชีวิต ตรวจสอบ พิจารณา แก้ไขปัญหาที่เผชิญอยู่ เกิดการยอมรับในตนเอง และเกิดเป็นความงอกงามในจิตใจ - เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้และขยายทัศนะความเข้าใจชีวิต

ช่วงที่	แนวคิดพื้นฐาน	วัตถุประสงค์
	สัมมาทิฐิ	<p>เพื่อจะได้ดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกลมกลืน</p> <ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้สมาชิกสำรวจถึงความรู้สึกค้างคาในจิตใจ <p>ตลอดจนเอื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามา</p> <p>มีส่วนร่วมแบ่งปันประสบการณ์</p>
ช่วงที่ 4 “ธรรมชาติคือชีวิต” (3 ชั่วโมง)	หลักการจิตนิเวศ รักษา	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้สมาชิกสำรวจและตระหนักรู้ในตนเองผ่านการสังเกตและเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ - เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่าของสรรพสิ่งที่เอื้อให้ตนเองสามารถดำเนินชีวิตได้ - เพื่อให้สมาชิกรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและเข้าถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเองกับผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ
ช่วงที่ 5 “ธรรมะบันดาล” (3 ชั่วโมง)	หลักธรรมที่สำคัญ - หลักอหิงสา - หลักไตรลักษณ์ - แนวคิดเรื่อง สัมมาทิฐิ	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติของชีวิต - เพื่อให้สมาชิกได้ใช้เวลาทบทวนถึงอารมณ์ความรู้สึกนึกคิด ความทุกข์ ความสุข ตลอดจนเห็นเหตุและผลปัจจัย - เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้ง เห็นคุณค่า เกิดความนอบน้อม กตัญญู ต่อสรรพสิ่ง - เพื่อให้สมาชิกทบทวนถึงการใช้ชีวิตที่ผ่านมาของตนเองอย่างลึกซึ้ง และถ่ายทอดความเข้าใจในแนวทางและท่าทีต่อการดำเนินชีวิต
ช่วงที่ 6 “ปลุกใจ” (3 ชั่วโมง)	หลักธรรมที่สำคัญ - หลักอหิงสา - หลักไตรลักษณ์	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้สมาชิกประมวลการเรียนรู้และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการอยู่ร่วมกัน - เพื่อให้สมาชิกสำรวจและตระหนักถึงคุณค่าของสรรพสิ่งในชีวิต จนเกิดเป็นการวางแผน ความมุ่งมั่น ตั้งใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม - เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงศักยภาพของตนที่จะเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิต รับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวม - เพื่อให้สมาชิกรับรู้ความตั้งใจและเป็นกำลังใจให้กับเพื่อนสมาชิก - เพื่อให้สมาชิกคลายจากความกดดันในจิตใจ <p>ตลอดจนได้รับกำลังใจ มีความหวัง ความมุ่งมั่นในการฝ่าฟันอุปสรรคและดำเนินชีวิต</p>

ช่วงที่	แนวคิดพื้นฐาน	วัตถุประสงค์
ช่วงที่ 7 “เพราะมีเธอเป็น ผู้ร่วมเดินทาง” (2 ชั่วโมง)	หลักธรรมที่สำคัญ - หลักอริยสัจสี่ - หลักไตรลักษณ์ - หลักอิทัปปัจจยตา	- เพื่อเตรียมความพร้อมของสมาชิกสู่การพบสังฆกรรม แห่งการลาจาก - เพื่อให้สมาชิกประมวลสิ่งที่ตนได้เรียนรู้ เชื่อมโยงเข้ากับ แนวคิดสัมมาทิฏฐิ อริยสัจสี่ อิทัปปัจจยตา และไตร ลักษณ์ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้อง กลมกลืน - เพื่อให้สมาชิกได้เริ่มลงมือกระทำอย่างเป็นรูปธรรม โดยเริ่มจากการแบ่งปันความรู้สึกขอบคุณ ประทับใจที่มี ต่อเพื่อนสมาชิกทุกคน

4. กลุ่มจิตนิเวศรักษา เป็นกลุ่มจิตวิทยาซึ่งอาศัยสิ่งแวดล้อมธรรมชาติเป็นสื่อในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ประกอบด้วยสมาชิก 8 คน กระบวนการกลุ่มเริ่มจากการอาศัยสิ่งแวดล้อมในธรรมชาติรอบตัวเป็นสื่อให้สมาชิกเกิดการสำรวจตนเอง หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มจะเปิดประเด็นหัวข้อที่ใช้ในการสนทนาเพื่อให้สมาชิกเปิดเผย แบ่งปันเรื่องราวในชีวิตของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มมีหน้าที่เพียงรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ ของสมาชิก เมื่อสมาชิกในกลุ่มคนหนึ่งแบ่งปันเรื่องราวในชีวิตของตนเองจบลง สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มจะเริ่มแบ่งปันเรื่องราวในชีวิตของตนต่อ ๆ กันไปจนสมาชิกทุกคนในกลุ่มได้แบ่งปันเรื่องราวในชีวิต กลุ่มจิตนิเวศรักษานี้มีเป้าหมายเพื่อนำพาให้สมาชิกลดความรู้สึกละแวกแยกจากสิ่งรอบตัว มีความสงบทางจิตใจ เกิดดุลยภาพในชีวิต มีสุขภาวะทั้งทางร่างกายและจิตใจ และสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างผาสุก โดยการวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นการเพิ่มขึ้นของความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และมีบริบทที่เข้ากับนักศึกษา ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

3.1 ผู้วิจัยวางแผนที่จะจัดแผนการดำเนินกลุ่มจิตนิเวศรักษา เป็นเวลา 3 วัน 2 คืน โดยมุ่งเน้นให้เกิดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง

3.2 เมื่อพัฒนาแผนการกลุ่มแล้ว ผู้วิจัยนำแผนการกลุ่มที่จัดขึ้นไปปรึกษากับรองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โภธิแก้ว ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ หลังจากผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำ ผู้วิจัยทำการปรับเปลี่ยนเพื่อให้แผนการกลุ่มมีความถูกต้อง สอดคล้องและเหมาะสม

3.3 นำแผนการกลุ่มจิตนิเวศรักษาที่ได้รับการปรับปรุงตามคำแนะนำและผ่านการพิจารณาทดลองใช้ศึกษานำร่องกับนิสิต จำนวน 4 ครั้ง ซึ่งแต่ละครั้งมีสมาชิกกลุ่ม 8 คน เพื่อเป็นการศึกษานำร่องและแนวทางในการปรับปรุงแผนการให้มีความสอดคล้องกับบริบทของ

กลุ่มตัวอย่างและการเพิ่มขึ้นของความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะ
ความสัมพันธ์เชื่อมโยง

3.4 ผู้วิจัยนำการศึกษานำร่องมาถอดเทปและทำการวิเคราะห์กระบวนการกลุ่ม หลังจาก
นั้นนำไปปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญ โดยผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำและผู้วิจัยได้นำมาปรับเปลี่ยน
การพัฒนากระบวนการกลุ่มจิตนิเวศรักษาสามารถแสดงในตารางที่ 5 ดังนี้

ตารางที่ 5

แนวทางดำเนินกระบวนการและการปรับเปลี่ยนของกลุ่มจิตนิเวศรักษา

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่อง และประเด็นที่เพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
1 “ความสัมพันธ์” (3 ชั่วโมง)	- เพื่อให้สมาชิกเห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ - เพื่อให้สมาชิกสำรวจความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองในปัจจุบัน และรู้เท่าทันอารมณ์ในความรู้สึกนึกคิดของตนเอง	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิก สร้างความรู้สึกเป็นกันเองเพื่อให้เกิดบรรยากาศความคุ้นเคย และยินดีที่ได้รู้จักกับสมาชิกทุกคน 2. ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเอง พร้อมทั้งชี้แจงวัน เวลา และวัตถุประสงค์ของกลุ่ม รวมทั้งข้อปฏิบัติร่วมกันภายในกลุ่ม 3. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นการสนทนาด้วยคำถาม “การดำรงชีวิตของน้อง ๆ เกี่ยวข้องและมี ความสัมพันธ์กับสิ่งใด หรืออะไรบ้างคะ” 4. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกได้แบ่งปัน ความนึกคิด และประสบการณ์ตามความ เข้าใจของสมาชิก	1. การเปิดประเด็นการพูดคุยอย่าง กว้างๆ เช่น “การดำรงชีวิตของน้องๆ มีความ เกี่ยวข้องและมีความสัมพันธ์กับสิ่งใด หรืออะไรบ้างคะ” ยากต่อความเข้าใจ และการเชื่อมโยงตนเองกับสิ่งแวดล้อม รอบตัว จำเป็นที่จะหยิบยกประเด็นใน เรื่องที่ใกล้ตัวมากยิ่งขึ้น 2. ผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นเพื่อเข้าสู่ กระบวนการด้วย “พี่ชวนให้น้องๆ ลอง หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวน้องกับ ต้นไม้ใบหญ้า ท้องฟ้า น้ำฝน แสงแดด มาหน่อยสิคะ เราสัมพันธ์กันอย่างไร”	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิก สร้างความรู้สึกเป็นกันเองเพื่อให้เกิด บรรยากาศความคุ้นเคย และยินดีที่ได้รู้จัก กับสมาชิกทุกคน 2. ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเอง พร้อมทั้งชี้แจงวัน เวลา และวัตถุประสงค์ของกลุ่ม รวมทั้งข้อ ปฏิบัติร่วมกันภายในกลุ่ม 3. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นการสนทนาด้วยคำถาม “พี่ชวนให้น้องๆ ลองหาความสัมพันธ์ ระหว่างตัวน้องกับต้นไม้ใบหญ้า ท้องฟ้า น้ำฝน แสงแดดมาหน่อยสิคะ เราสัมพันธ์กัน อย่างไร” 4. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกได้แบ่งปัน ความนึกคิด และประสบการณ์ตามความ เข้าใจของสมาชิก

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่อง และประเด็นที่เพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
2 “สัมผัส ท้องฟ้า สายลม และผืน ดิน” (3 ชั่วโมง)	- เพื่อให้สมาชิก ตระหนักรู้เกี่ยวกับสิ่งที่ ถึงสายสัมพันธ์ ระหว่างตนเองและ สิ่งแวดล้อมรอบตัว - เพื่อให้สมาชิกเปิดรับ ประสบการณ์ตรงที่ ได้รับจากการสัมผัส สิ่งแวดล้อมรอบตัว - เพื่อให้สมาชิกลด ความรู้สึกแปลกแยก ระหว่างตนเองกับ สิ่งแวดล้อมรอบตัว	1. ผู้นำกลุ่มเชิญวิทยากรบรรยายเรื่องดาราศาสตร์เบื้องต้น พร้อมทั้งพูดคุยกันเรื่องประวัติความเป็นมา เรื่องราว นิทานต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์โยงใยระหว่างมนุษย์และสิ่งแวดล้อม 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหลับตาลง ทำจิตใจให้สงบ แล้วชวนให้สมาชิกเปิดรับประสบการณ์ตรงท่ามกลางสิ่งแวดล้อมธรรมชาติรอบตัวอย่างตั้งใจ ด้วยประสาทสัมผัสอื่น เช่น หู จมูก ผิวหนัง จนกระทั่งเวลาผ่านไปสักพักจึงให้สมาชิกลืมตา 3. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกได้แบ่งปันประสบการณ์ บอกเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นเล่าถึงสิ่งที่ได้รับและการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้เรื่องดาราศาสตร์เบื้องต้น และการเปิดรับประสบการณ์ตรงจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ	1. การใช้กิจกรรมที่เน้นประสบการณ์ตรง เช่น การฟัง การสัมผัส และการดมกลิ่น ส่งเสริมให้สมาชิกตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมได้ง่ายมากยิ่งขึ้น 2. ผู้นำกลุ่มปรับรูปประโยคการเก็มนำเพื่อเข้าสู่ประเด็นในการพูดคุยให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น “ในขณะที่นี้ น้องๆ ได้ยินเสียง สัมผัส หรือว่ารับรู้บรรยากาศอะไรรอบตัวบ้างคะ”	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นใน session ก่อน 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหลับตาลง ทำจิตใจให้สงบ แล้วชวนให้สมาชิกเปิดรับประสบการณ์ตรงท่ามกลางสิ่งแวดล้อมธรรมชาติรอบตัวอย่างตั้งใจ ด้วยประสาทสัมผัสอื่น เช่น หู จมูก ผิวหนัง โดยชวนว่า “ในขณะที่นี้ น้องๆ ได้ยินเสียง สัมผัส หรือว่ารับรู้บรรยากาศอะไรรอบตัวบ้างคะ” จนกระทั่งเวลาผ่านไปสักพักจึงให้สมาชิกลืมตา 3. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกได้แบ่งปันประสบการณ์ บอกเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นเล่าถึงสิ่งที่ได้รับและการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้เรื่องดาราศาสตร์เบื้องต้น และการเปิดรับประสบการณ์ตรงจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ
3 “สายใย”	- เพื่อให้สมาชิก ตระหนักถึงความ	1. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกออกกำลังกายด้วยโยคะ	1. การที่สมาชิกได้มีประสบการณ์ตรงกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติมาก ก่อให้เกิด	1. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกออกกำลังกายด้วยโยคะ

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่อง และประเด็นที่เพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
ธรรมชาติ ” (5 ชั่วโมง)	สมดุลของจิตใจและ ร่างกายของตนเอง - เพื่อให้สมาชิก ตระหนักถึง สัมพันธภาพระหว่าง ตนเองและสิ่งแวดล้อม รอบตัว ผ่านการ แบ่งปันเรื่องราวใน ชีวิตของเพื่อนสมาชิก ที่แสดงให้เห็นถึงความ เชื่อมโยงระหว่าง มนุษย์กับธรรมชาติ	2. ผู้นำกลุ่มพร้อมกับสมาชิกร่วมเดินทางใน เส้นทางศึกษาธรรมชาติ ระบบนิเวศของป่า และชีวิตสัตว์ป่าในธรรมชาติ โดยการนำทาง ของเจ้าหน้าที่อุทยาน 3. ระหว่างการเดินทางในเส้นทางศึกษา ธรรมชาตินั้น ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิก เปิดรับประสบการณ์ตรงท่ามกลาง สิ่งแวดล้อมธรรมชาติ เช่น การโอบกอด ต้นไม้ การเล่นน้ำตก การเรียนรู้เรื่อง ประโยชน์ของพืชพันธุ์ต่าง ๆ	การรับรู้และตระหนักถึงความรู้สึกเป็น เนื้อเดียวกันกับธรรมชาติมาก 2. การเตรียมสภาพจิตใจของสมาชิก ให้พร้อมต่อการเรียนรู้จากการได้รับ ประสบการณ์ตรง มีความจำเป็นอย่าง ยิ่ง 3. ก่อนการเดินทาง ผู้นำกลุ่มพูดคุยกับ สมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึง การเรียนรู้จากการได้รับประสบการณ์ ตรงจากสิ่งแวดล้อม โดยชวนให้สมาชิก ลองเดินด้วยใจที่สงบ สังเกต และ เปิดรับต่อการเรียนรู้ต่าง ๆ	2. ก่อนการเดินทาง ผู้นำกลุ่มพูดคุยกับ สมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการ เรียนรู้จากการได้รับประสบการณ์ตรงจาก สิ่งแวดล้อม โดยชวนให้สมาชิกลองเดินด้วย ใจที่สงบ สังเกต และเปิดรับต่อการเรียนรู้ ต่างๆ 3. ผู้นำกลุ่มพร้อมกับสมาชิกร่วมเดินทางใน เส้นทางศึกษาธรรมชาติ ระบบนิเวศของป่า และชีวิตสัตว์ป่าในธรรมชาติ โดยการนำทาง ของเจ้าหน้าที่อุทยาน 4. ระหว่างการเดินทางในเส้นทางศึกษา ธรรมชาตินั้น ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิก เปิดรับประสบการณ์ตรงท่ามกลาง สิ่งแวดล้อมธรรมชาติ เช่น การโอบกอด ต้นไม้ การเล่นน้ำตก การเรียนรู้เรื่อง ประโยชน์ของพืชพันธุ์ต่าง ๆ
4 “นิมิต ใหม่”	- เพื่อให้สมาชิกสำรวจ ถึงตัวตนของตนเอง ชัดเจนยิ่งขึ้น	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ เกิดขึ้นใน session ก่อน 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งสมาธิ ด้วยการเชิญ	1. กระบวนการช่วงนี้มีความเหมาะสม แล้ว จึงไม่เปลี่ยนแปลงกระบวนการ	ไม่มีการปรับเปลี่ยน

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่อง และประเด็นที่เพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
(3 ชั่วโมง)	- เพื่อให้สมาชิก ตระหนักถึงการเป็น ส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ความสัมพันธ์ เชื่อมโยง การพึ่งพา อาศัย ระหว่างตนเอง กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว	ชวนให้สมาชิกหลับตาลง ผ่อนคลายความ กดดันที่มีอยู่ ตัดความคิดความกังวล ทำ จิตใจให้สงบ 3. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกได้แบ่งปัน ประสบการณ์ บอกเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้น เล่าถึงการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น และสิ่งที่ได้รับจาก การเดินทางในเส้นทางธรรมชาติ และจาก การนั่งสมาธิ		
5 “จิตสำนึก แต่ ธรรมชาติ ” (4 ชั่วโมง)	- เพื่อให้สมาชิกเกิด การสำรวจและนำสิ่งที่ ได้เรียนรู้และ ประสบการณ์จากกลุ่ม และสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติ มาตระหนัก ถึงคุณค่าของสรรพสิ่ง ที่ทำให้ตนเองมีพลังใน การดำเนินชีวิต มี ความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะ สร้างสรรค์สิ่งดีงาม	1. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกออกกำลังกายด้วย โยคะ 2. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกทบทวนเรื่องราวที่ ได้จากการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม จากการอยู่ ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมธรรมชาติในครั้งนี้ แล้ว ให้สมาชิกแต่ละคนนึกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จาก การอยู่ร่วมกัน แบ่งปันเรื่องราวและ ประสบการณ์ต่าง ๆ 3. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกรับความรู้สึก เหล่านี้มาสร้างเป็นความมุ่งมั่นสร้างสรรค์ เพื่อการดำรงอยู่ของสิ่งแวดล้อมและตนเอง	1. ด้วยระยะเวลาที่จำกัด ทำให้ขั้นการ กระทำไม่สามารถเห็นได้อย่างชัดเจน เป็นรูปธรรม จึงจำเป็นต้องเพิ่มช่วงที่ 6 เพื่อให้ขั้น “การกระทำ” ชัดเจนและ สอดคล้องกับกระบวนการกลุ่มจิตนิเวศ รักษา	ปรับเปลี่ยนโดยเพิ่มช่วงที่ 6

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่อง และประเด็นที่เพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
	<p>- เพื่อให้สมาชิก ทบทวนสิ่งที่ตนได้ เรียนรู้ เชื่อมโยง กระบวนการของการ ตระหนักรู้ การ ตอบสนองทางอารมณ์ ความเข้าใจ และการ กระทำ เกิดเป็นความ เข้าใจที่สามารถ นำไปใช้ในการดำเนิน ชีวิตได้อย่าง สอดคล้องกลมกลืน</p>	<p>ซึ่งความมุ่งมั่นที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามนี้ สามารถนำไปใช้ลงมือทำได้จริง คนละ 1 ความมุ่งมั่นสร้างสรรค์</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบันทึกความมุ่งมั่น สร้างสรรค์ลงในกระดาษ จากนั้นชวนให้ สมาชิกได้แบ่งปันความมุ่งมั่นสร้างสรรค์ของ สมาชิกแต่ละคนสู่เพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ บรรยายเรื่องราว เล่าถึงแรงบันดาลใจ ความ ตั้งใจ การเริ่มต้นสร้างสรรค์ พร้อมทั้ง วางแผน ตั้งเป้าหมายเพื่อให้เห็นแนวทางใน การทำ</p> <p>5. ผู้นำกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ร่วม แบ่งปันประสบการณ์ เรื่องราว ความรู้สึก อันมีค่า การเรียนรู้ร่วมกัน แต่งเติมสีสันชีวิต</p> <p>6. . ผู้นำกลุ่มพร้อมกับสมาชิกร่วมกันปลูกป่า เพื่อเป็นนิมิตหมายอันดีของการเริ่มต้น สร้างสรรค์สิ่งดี ๆ เพื่อส่วนรวม และกล่าว อำลาเพื่อปิดกลุ่ม</p>		
6	- เพื่อให้สมาชิก		1. ผู้วิจัยทำการเพิ่มช่วงที่ 6 เพื่อให้	1. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกอยู่ร่วมกันใน

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่อง และประเด็นที่เพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
<p>“เพราะมี เธอเป็น เพื่อนร่วม เดินทาง” (2 ชั่วโมง)</p>	<p>ประมวลการเรียนรู้ และประสบการณ์ที่ เกิดขึ้นจากการอยู่ ร่วมกัน และจากการ อยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติ - เพื่อให้สมาชิกเกิด ความอึดอ้อมใจและ ยินดีตามสภาพ บรรยากาศของ มิตรภาพ ความเป็น อันหนึ่งอันเดียวกัน ท่ามกลางตนเองกับ เพื่อนสมาชิก และ สิ่งแวดล้อมธรรมชาติ - เพื่อให้สมาชิกเกิด ความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะ สร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม - เพื่อให้สมาชิกได้เริ่ม</p>		<p>กระบวนการมีความสอดคล้องและ สมบูรณกับกระบวนการกลุ่มจิตนิเวศ รักษายิ่งขึ้น</p>	<p>ช่วงเวลาสุดท้ายของกลุ่ม และเปรียบเทียบใช้ เวลาร่วมกันที่นี้เป็นเวลาส่วนหนึ่งในชีวิต ที่ ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ อารมณ์ ความรู้สึก นึกคิด ที่เกิดขึ้นในกลุ่มตลอดระยะเวลาที่อยู่ ร่วมกันมาจนถึงช่วงสุดท้ายของกลุ่ม ด้วย กิจกรรม “เพราะมีเธอเป็นผู้ร่วมเดินทาง” 2. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มดูว่า ทุกสิ่ง ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตหรือในประสบการณ์ ของเรานั้นมีเหตุปัจจัยเงื่อนไขที่ทำให้ เกิดขึ้น มิได้มีสิ่งใดที่เกิดขึ้นโดยไม่มีสาเหตุ เพื่อนที่ดูเหมือนว่าจะไม่ได้มีความสัมพันธ์ กัน จริงๆแล้วก็สายใยสัมพันธ์กัน จากนั้นให้ สมาชิกพิจารณาว่า ในการดำรงชีวิตนี้ มีสิ่ง ใดบ้างที่ไม่ควรได้รับคำขอบคุณจากเรา 3. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกพิจารณาถึงคุณค่า ของสิ่งต่าง ๆ แล้วให้สมาชิกแต่ละคนนึกถึง สิ่งที่เกื้อกูลตนโดยเริ่มต้น จากคำว่า “ขอบคุณ” สิ่งหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องกับชีวิต เรา</p>

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่องและประเด็นที่เพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
	ลงมือกระทำอย่างเป็นรูปธรรม โดยเริ่มจากการแบ่งปันความรู้สึกขอบคุณ ประทับใจที่มีต่อเพื่อนสมาชิกทุกคน			<p>4. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกเห็นถึงคุณค่าในการที่เพื่อนสมาชิกมีส่วนร่วมอยู่ในเส้นทางชีวิตของตน ช่วยแต่งเติมให้ชีวิตมีสีสัน มีความหมาย มีความทรงจำที่ดี ๆ ร่วมกัน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกใช้เวลาที่ยังคงมีอยู่ บอกกล่าวความประทับใจ ขอขอบคุณ และขอโทษต่อเพื่อนสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม โดยให้สมาชิกที่พร้อมจะรับในสิ่งที่เพื่อนบอก ออกมานั่งหลับตาอยู่กลางวง โดยสมาชิกคนนั้นนั่งฟังและรับรู้สิ่งที่เพื่อนบอก รวมถึงความรู้สึกของเพื่อนๆสมาชิกคนอื่น โดยไม่ต้องตอบโต้ใดๆ</p> <p>6. ผู้นำกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ร่วมแบ่งปัน ประสบการณ์ เรื่องราว ความรู้สึกอันมีค่า แต่งเติมสีสันชีวิต และกล่าวอำลาเพื่อปิดกลุ่ม</p>

จากการนำกระบวนการกลุ่มดังกล่าว ไปทดลองศึกษานำร่องใช้ในนิสิตจำนวน 4 กลุ่ม และผ่านการให้ความแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ทำให้ผู้วิจัยเกิดความเข้าใจในกระบวนการกลุ่ม ชัดเจน เกิดความพร้อมในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม และทราบถึงข้อควรระวังในขณะดำเนินการกลุ่ม ผู้วิจัยได้แผนการดำเนินกระบวนการกลุ่มจิตนิเวศรักษาที่พร้อมนำไปใช้ในงานวิจัย โดยแผนการกลุ่มจิตนิเวศรักษา ที่นำไปใช้นี้ อาศัยฐานแนวคิดและกรอบการปฏิบัติงานตามแนวคิดจิตนิเวศรักษา และมีโครงความคิดในการดำเนินกลุ่มที่ได้จัดเตรียมไว้ และแผนการดำเนินกลุ่มจิตนิเวศรักษา ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6

โครงสร้างกลุ่มจิตนิเวศรักษา

ช่วงที่	แนวคิดพื้นฐาน	วัตถุประสงค์
ช่วงที่ 1 “ความสัมพันธ์” (3 ชั่วโมง)	หลักการที่สำคัญ - การตระหนักรู้ (awareness)	- เพื่อให้สมาชิกเห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ - เพื่อให้สมาชิกสำรวจความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองในปัจจุบัน และรู้เท่าทันอารมณ์ในความรู้สึกนึกคิดของตนเอง
ช่วงที่ 2 “สัมผัสท้องฟ้า สายลม และผืน ดิน” (3 ชั่วโมง)	หลักการที่สำคัญ - การตระหนักรู้ (awareness)	- เพื่อให้สมาชิกตระหนักอย่างลึกซึ้งถึงสายสัมพันธ์ระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัว - เพื่อให้สมาชิกเปิดรับประสบการณ์ตรงที่ได้รับจากการสัมผัสสิ่งแวดล้อมรอบตัว - เพื่อให้สมาชิกลดความรู้สึกแปลกแยกระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว
ช่วงที่ 3 “สายใย ธรรมชาติ” (5 ชั่วโมง)	หลักการที่สำคัญ - การตอบสนองทางอารมณ์ (emotional responsiveness) - ความเข้าใจ (understanding)	- เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสมดุลของจิตใจและร่างกายของตนเอง - เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงสัมพันธ์ภาพระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ผ่านการแบ่งปันเรื่องราวในชีวิตของเพื่อนสมาชิกที่แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ
ช่วงที่ 4 “นิมิตใหม่” (3 ชั่วโมง)	หลักการที่สำคัญ - การตระหนักรู้ (awareness) - การตอบสนองทางอารมณ์ (emotional responsiveness)	- เพื่อให้สมาชิกสำรวจถึงตัวตนของตนเองชัดเจนยิ่งขึ้น - เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ความสัมพันธ์เชื่อมโยง การพึ่งพาอาศัย

ช่วงที่	แนวคิดพื้นฐาน	วัตถุประสงค์
	- ความเข้าใจ (understanding)	ระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว - เพื่อให้สมาชิกรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและเข้าถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเองกับผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ
ช่วงที่ 5 “จิตสำนึกแต่ธรรมชาติ” (4 ชั่วโมง)	หลักการที่สำคัญ - ความเข้าใจ (understanding) - การกระทำ (action)	- เพื่อให้สมาชิกเกิดการสำรวจและนำสิ่งที่ได้เรียนรู้และประสบการณ์จากกลุ่มและสิ่งแวดล้อมธรรมชาติมาตระหนักถึงคุณค่าของสรรพสิ่งที่ทำให้ตนเองมีพลังในการดำเนินชีวิต มีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งดีงาม - เพื่อให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ตนได้เรียนรู้ เชื่อมโยงกระบวนการของการตระหนักรู้ การตอบสนองทางอารมณ์ ความเข้าใจ และการกระทำ เกิดเป็นความเข้าใจที่สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน
ช่วงที่ 6 “เพราะมีเธอเป็นเพื่อนร่วมเดินทาง” (2 ชั่วโมง)	หลักการที่สำคัญ - การกระทำ (action)	- เพื่อให้สมาชิกประมวลการเรียนรู้และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการอยู่ร่วมกัน และจากการอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ - เพื่อให้สมาชิกเกิดความอิมเมจและยินดีตามสภาพบรรยากาศของมิตรภาพ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันท่ามกลางตนเองกับเพื่อนสมาชิก และสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ - เพื่อให้สมาชิกเกิดความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งดีงาม - เพื่อให้สมาชิกได้เริ่มลงมือกระทำอย่างเป็นรูปธรรม โดยเริ่มจากการแบ่งปันความรู้สึกขอบคุณ ประทับใจที่มีต่อเพื่อนสมาชิกทุกคน

การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

เนื่องจากในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มทั้งในกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา และกลุ่มจิตนิเวศรักษาในกลุ่มทดลองของตนเอง และมีบทบาทเป็นผู้วิจัย ดังนั้นผู้วิจัยจึงถือเป็นเครื่องมือหลักในการดำเนินการวิจัย เพื่อให้การออกแบบการวิจัยและกระบวนการวิจัยเป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากที่สุด และเพื่อให้ผลการวิจัยที่ได้รับมีความถูกต้องและน่าเชื่อถือ ดังนั้นก่อนลงมือทำวิจัย ผู้วิจัยจึงต้องเตรียมความพร้อมเพื่อให้ตนเองมีคุณสมบัติที่เหมาะสม โดยขั้นตอนในการเตรียมความพร้อมของผู้วิจัยมีรายละเอียดดังนี้

1. ฐานะผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยค่านึงถึง 3 ด้าน ดังนี้

1.1 ด้านประสิทธิภาพในการใช้อำนาจกระบวนการกลุ่ม

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

1.1.2 ผู้วิจัยฝึกประสบการณ์ในฐานะผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จำนวน 8 กลุ่ม รวมเวลาประมาณ 150 ชั่วโมง ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3802742 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิสิต (Practice in Counseling) 3 หน่วยกิต และฝึกประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ จุฬามหาวิทยาลัย จำนวน 10 กลุ่ม รวมเวลาประมาณ 200 ชั่วโมง จากการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3802793 และรายวิชา 3802794 (Internship in Counseling 1 และ 2) รวม 9 หน่วยกิต

1.1.3 ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา รวมทั้งฝึกประสบการณ์การทำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธทั้งในฐานะผู้นำกลุ่ม และผู้นำกลุ่มร่วมในโอกาสต่าง ๆ

1.2 ด้านความเข้าใจในพุทธธรรม

1.2.1 ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดและปรัชญาซึ่งเป็นรากฐานของจิตวิทยาตะวันออกจากการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3802628 จิตวิทยาตะวันออกกับความงอกงามของมนุษย์ (Eastern Psychology and Human Growth) จำนวน 3 หน่วยกิต และแนวคิดในการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์กับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจากการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3802711 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพุทธศาสตร์ (Counseling within the Context of Buddhist Teachings) จำนวน 3 หน่วยกิต

1.2.2 ผู้วิจัยศึกษาความรู้เบื้องต้นในหลักพุทธธรรม ด้วยการศึกษาคำาและเอกสารต่าง ๆ เช่น งานของท่านพุทธทาสภิกขุ ท่านธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตตโต) ท่านกฤษณมูรติ และท่านติช นัท ฮันห์ พร้อมทั้งเข้าร่วมกับการฝึกวิปัสสนา ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมที่รองศาสตราจารย์.ดร. ไสริช โพธิแก้ว อาจารย์ผู้สอนจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจัดขึ้น ณ สวนโมกขพาราม อ่าเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 1 ครั้ง

1.3 ด้านความเข้าใจในจิตนิเวศรักษา

1.3.1 ผู้วิจัยศึกษาแนวคิด วิธีการการรักษาแนวเนิเวศจากการทบทวนเอกสาร ตำรา และงานวิจัยต่าง ๆ

1.3.2 ผู้วิจัยศึกษากระบวนการและช่วยอาจารย์ประจำรายวิชาออกแบบแนวทางการดำเนินกระบวนการของจิตนิเวศรักษาผ่านการจัดโครงการอบรมให้แก่ณิสิตระดับปริญญาตรี ที่ลงทะเบียนเรียนในวิชา personal growth group ในปีการศึกษา 2553 อีกทั้งร่วมเป็นผู้นำกลุ่มในโครงการเป็นระยะเวลา 48 ชั่วโมงด้วย

1.3.2 ผู้วิจัยศึกษากระบวนการและร่วมเป็นผู้นำกลุ่มใน “ค่ายจิตนิเวศวิทยาเชื่อมคนเชื่อมโลก ของกลุ่มเพราะใจซึ่งเป็นกลุ่มนักจิตวิทยาการปรึกษาวิชาชีพ จัดขึ้น เมื่อวันที่ 4-7 เมษายน พ.ศ. 2554 ณ สวนลุงโชค อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

2. ฐานะผู้วิจัย

2.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาเพิ่มเติมจากการทบทวนเอกสาร ตำรา และงานวิจัยต่าง ๆ

2.2 ผู้วิจัยศึกษาสถิติที่ใช้ในการวิจัย จากการลงทะเบียนเรียนวิชาสถิติสำหรับการวิจัย 1 จำนวน 3 หน่วยกิต ศึกษาระเบียบวิธีในการวิจัย จากการเรียนในรายวิชา 3800784 การวิจัยทางจิตวิทยา (Psychological Research) จำนวน 3 หน่วยกิต ศึกษาเกี่ยวกับมโนทัศน์ทฤษฎี และปัญหาการวิจัยที่สำคัญของการศึกษาในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จากการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3800612 สัมมนาจิตวิทยาการปรึกษา (Seminar in Counseling Psychology) จำนวน 4 หน่วยกิต และศึกษาหลักการวัดและเครื่องมือในการวัดทางจิตวิทยา จากการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา การประเมินลักษณะบุคคล (Assessment of Human Characteristics) จำนวน 3 หน่วยกิต

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นก่อนการทดลอง

- 1.1 ผู้วิจัยติดต่อขอความอนุเคราะห์จากอาจารย์ประจำรายวิชาต่าง ๆ เพื่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้มีส่วนร่วมวิจัย
- 1.2 ผู้วิจัยจัดเตรียมแนวทางการดำเนินกระบวนการกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา และกลุ่มจิตนิเวศรักษาที่ผ่านการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญแล้ว นำมาทดลองใช้กับนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 65 คน ซึ่งแบ่งเป็นการทดลองใช้ในกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาจำนวน 33 คน และในกลุ่มจิตนิเวศรักษา 32 คน โดยระหว่างการทดลองใช้ ผู้วิจัยได้ขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญในการปรับปรุงแนวทางการดำเนินกระบวนการให้เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ
- 1.3 ผู้วิจัยนำโครงการวิจัยเสนอคณะกรรมการจริยธรรม เพื่อดำเนินการตรวจสอบพิจารณาประเด็นทางจริยธรรมในการวิจัย
- 1.4 หลังจากผู้วิจัยได้รับอนุญาตให้ดำเนินการวิจัยจากอาจารย์ประจำรายวิชา และได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมแล้ว ผู้วิจัยตรวจสอบลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ตามเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ โดยชี้แจงเกี่ยวกับงานวิจัยให้กับกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับคัดเลือกไว้ และขอความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย จากนั้นให้นิสิตที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยลงมือชื่อในใบแสดงความยินยอม โดยผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม
- 1.5 ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเก็บข้อมูล และการดำเนินการกระบวนการกลุ่มกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มทดลองกระบวนการ คือ 6-7 ช่วง รวมเวลาประมาณ 20 ชั่วโมง การเก็บข้อมูลและการทดลองในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ช่วง และมีการบันทึกเสียงการสนทนาตลอดกระบวนการทุกกลุ่ม โดย
 - ก) กลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา ในระหว่างวันที่ 19-21 สิงหาคม พ.ศ. 2553
 - ข) กลุ่มจิตนิเวศรักษาในระหว่างวันที่ 23-25 กันยายน พ.ศ. 2553

2. ขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง

- 2.1 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและแบบวัดปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง เพื่อวัดคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง ในระยะก่อนการทดลอง (pre-test)

2.2 การดำเนินกระบวนการกลุ่ม ผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม และมีผู้ช่วยนำกลุ่มเป็น นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนอบรมตามหลักวิชาชีพ ซึ่งมีประสบการณ์การทำกลุ่ม ไม่น้อยกว่า 300 ชั่วโมง โดยกระบวนการกลุ่มแบ่งเป็น 6 และ 7 ช่วง ช่วงละ 2 - 5 ชั่วโมง รวมเวลาประมาณ 20 ชั่วโมง ซึ่งตลอดระยะเวลาในการทดลอง กลุ่มตัวอย่างทุกคนจะสามารถ เข้าร่วมการทดลองได้ครบตามกระบวนการกลุ่ม

3. ขั้นตอนภายหลังการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งหมดตอบแบบวัดความเป็น เนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและแบบวัดปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง ในระยะหลัง การทดลอง (post-test) เพื่อนำผลคะแนนมาเปรียบเทียบด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

3.2 ให้กลุ่มควบคุมเข้าร่วมกลุ่มพุททจิตนิเวศรักษาหลังจากการเก็บข้อมูล ในการวิจัยแล้วเสร็จ

การวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวน ทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one way analysis of variance with repeated measures) เพื่อทดสอบ สมมติฐานการวิจัย โดยตัวแปรอิสระครั้งที่ 1 คือ ช่วงเวลาการประเมิน ได้แก่ ก่อนการทดลอง ตัวแปรอิสระครั้งที่ 2 คือ ช่วงเวลาประเมิน ได้แก่ หลังการทดลอง ตัวแปรตาม คือ ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้เสนอโครงการเพื่อรับการพิจารณาอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยจากคณะกรรมการ พิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ กลุ่มสหสถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหวิทยาลัย

ผู้วิจัยตระหนักถึงสิทธิส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้จากสมาชิกในกลุ่มตัวอย่างทุกราย ผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล การขออนุญาตบันทึกเสียงสนทนา ระยะเวลาและสถานที่ที่ใช้ในการวิจัย การขอให้ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล รวมทั้งชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิตอบหรือไม่ตอบคำถามใด ๆ ที่รู้สึกไม่สะดวกใจหรือบอกยุติการให้ความร่วมมือในขั้นตอนใด ๆ ของการวิจัยก็ได้ การไม่เปิดเผยข้อมูลใด ๆ ที่จะเกี่ยวข้องถึงสมาชิกในกลุ่มตัวอย่าง การรักษา ความลับของสมาชิกในกลุ่มตัวอย่างโดยเก็บไว้ในที่ปลอดภัย ข้อมูลที่ได้จะใช้ในประโยชน์เชิง

วิชาการเท่านั้น และเมื่อวิเคราะห์ข้อมูลแล้ว ข้อมูลดิบของสมาชิกในกลุ่มตัวอย่างจะถูกทำลายทันที นอกจากนี้ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มตัวอย่างถามข้อสงสัย ก่อนลงลายมือชื่อเพื่อยินยอมเข้าร่วมวิจัย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบผลของกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาต่อความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตนักศึกษา ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

ตอนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานในการวิจัย

ตอนที่ 1. การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง ด้วยแบบวัดคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและแบบวัดคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 24 คน (ซึ่งแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน) ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ผลการเก็บข้อมูลทำให้ได้คะแนนจากแบบวัดทั้งสองฉบับในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ดังนี้

ตารางที่ 7

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มตัวอย่างในช่วงก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	ระยะก่อนการทดลอง		ระยะหลังการทดลอง	
		M	SD	M	SD
กลุ่มทดลองที่ 1	8	3.46	.30	4.30	.45
กลุ่มทดลองที่ 2	8	3.56	.22	4.31	.28
กลุ่มควบคุม	8	3.42	.30	3.50	.38

ตารางที่ 8

ค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของกลุ่มตัวอย่างในช่วงก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	ระยะก่อนการทดลอง		ระยะหลังการทดลอง	
		M	SD	M	SD
กลุ่มทดลองที่ 1	8	3.66	.23	4.26	.31
กลุ่มทดลองที่ 2	8	3.77	.31	4.05	.35
กลุ่มควบคุม	8	3.67	.24	3.77	.22

ตอนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัยคือ

ข้อที่ 1 หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่าคะแนนของกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม

ข้อที่ 2 หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มทดลองที่ 2 สูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุม

ข้อที่ 3 หลังการทดลอง คะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่าคะแนนของกลุ่มทดลองที่ 2 และคะแนนของกลุ่มควบคุม

ข้อที่ 4 หลังการทดลอง คะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของกลุ่มทดลองที่ 2 สูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ โดยตัวแปรอิสระครั้งที่ 1 คือ ช่วงเวลาการประเมิน ได้แก่ ก่อนการทดลอง ตัวแปรอิสระครั้งที่ 2 คือ ช่วงเวลาประเมิน ได้แก่ หลังการทดลอง ตัวแปรตาม คือ ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง

ผลการวิเคราะห์พบว่า ในช่วงก่อนการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ซึ่งค่าสถิติ Levene's statistic เท่ากับ 0.52 ($df = 2, 21$) โดยมีค่า $p = .60$ ซึ่งค่า p ที่ได้มีค่าสูงกว่า .05 อันเป็นค่าวิกฤติ แสดงให้เห็นว่า ข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์มาจากประชากรที่มีความแปรปรวนที่เป็นเอกพันธ์ ซึ่งแสดงว่าเป็นข้อมูลที่มีความเหมาะสมต่อการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว

นอกจากนี้ ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวได้ค่าสถิติ $F = .53$ ($df = 2, 21$) โดยมีค่า $p = .60$ ซึ่งค่า p ที่ได้มีค่าสูงกว่า .05 อันเป็นค่าวิกฤติ ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า ในช่วงก่อน

การทดลอง ไม่พบว่าคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของนิสิตมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทั้งนี้ ค่าสถิติที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว แสดงในตารางที่ 9

ตารางที่ 9

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติในช่วงก่อนการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	.08	2	.04	.53	.60
ภายในกลุ่ม	1.62	21	.08		
รวม	1.69	23			

Levene's statistic = 0.52; df = 2, 21; p = .60

ต่อมา ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ในช่วงหลังการทดลอง ซึ่งค่าสถิติ Levene's statistic เท่ากับ 1.23 (df = 2, 21) โดยมีค่า p = .31 ซึ่งค่า p ที่ได้มีค่าสูงกว่า .05 อันเป็นค่าวิกฤติ แสดงให้เห็นว่า ข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์มาจากประชากรที่มีความแปรปรวนที่เป็นเอกพันธ์ ซึ่งแสดงว่าเป็นข้อมูลที่มีความเหมาะสมต่อการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวได้ค่าสถิติ $F = 12.17$ (df = 2, 21) โดยมีค่า p = .00 ซึ่งค่า p ที่ได้มีค่าน้อยกว่า .05 อันเป็นค่าวิกฤติ ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า ในช่วงหลังการทดลอง พบว่าคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของนิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างน้อย 1 กลุ่ม โดยมีความแตกต่างกับนิสิตในกลุ่มอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อตรวจสอบพบความแตกต่างของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของนิสิต ในช่วงหลังการทดลองแล้ว ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการ Scheffé พบว่า คะแนนของนิสิตในกลุ่มทดลองที่ 1 (เข้ากลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา) และคะแนนของนิสิตในกลุ่มทดลองที่ 2 (เข้ากลุ่มจิตนิเวศรักษา) มีคะแนนมากกว่าคะแนนของนิสิตในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของนิสิตในกลุ่มทดลองที่ 1 (เข้ากลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา) และคะแนนของนิสิตในกลุ่มทดลองที่ 2 (เข้ากลุ่มจิตนิเวศรักษา) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทั้งนี้ ค่าสถิติที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแสดงในตารางที่ 10 และผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่แสดงในตารางที่ 11

ตารางที่ 10

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติในช่วงหลังการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	3.43	2	1.72	12.17	.00
ภายในกลุ่ม	2.96	21	.14		
รวม	6.39	23			

Levene's statistic = 1.23; df = 2, 21; p = .31

ตารางที่ 11

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Scheffé ของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ

กลุ่ม	ผลต่างค่าเฉลี่ย		
	1	2	3
1 = กลุ่มทดลองที่ 1		-.01	.80***
2 = กลุ่มทดลองที่ 2			.81***
3 = กลุ่มควบคุม			

*** $p < .01$

สรุปได้ว่าผลการวิเคราะห์ข้อมูลสนับสนุนสมมุติฐานข้อที่ 1 (หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม 1 และ 2) เพียงบางส่วน และ สมมุติฐานข้อที่ 2 (หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มทดลองที่ 2 สูงกว่ากลุ่มควบคุม)

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ในช่วงก่อนการทดลอง ซึ่งค่าสถิติ Levene's statistic เท่ากับ 0.52 (df = 2, 21) โดยมีค่า $p = .60$ ซึ่งค่า p ที่ได้มีค่าสูงกว่า .05 อันเป็นค่าวิกฤติ แสดงให้เห็นว่า ข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์มาจากประชากรที่มีความแปรปรวนที่เป็นเอกพันธ์ ซึ่งแสดงว่าเป็นข้อมูลที่มีความเหมาะสมต่อการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวได้ค่าสถิติ $F = .53$ ($df = 2, 21$) โดยมีค่า $p = .60$ ซึ่งค่า p ที่ได้มีค่าสูงกว่า .05 อันเป็นค่าวิกฤติ ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า ในช่วงก่อนการทดลอง ไม่พบว่าคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิต มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทั้งนี้ ค่าสถิติที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว แสดงในตารางที่ 12

ตารางที่ 12

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงในช่วงก่อนการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	.04	2	.02	.53	.60
ภายในกลุ่ม	.86	21	.04		
รวม	.90	23			

Levene's statistic = 0.52; $df = 2, 21$; $p = .60$

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ในช่วงหลังการทดลอง ซึ่งค่าสถิติ Levene's statistic เท่ากับ 1.83 ($df = 2, 21$) โดยมีค่า $p = .19$ ซึ่งค่า p ที่ได้มีค่าสูงกว่า .05 อันเป็นค่าวิกฤติ แสดงให้เห็นว่า ข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์หามากจากประชากรที่มีความแปรปรวนที่เป็นเอกพันธ์ ซึ่งแสดงว่าเป็นข้อมูลที่มีความเหมาะสมต่อการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวได้ค่าสถิติ $F = 5.40$ ($df = 2, 21$) โดยมีค่า $p = .01$ ซึ่งค่า p ที่ได้มีค่าน้อยกว่า .05 อันเป็นค่าวิกฤติ ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า ในช่วงหลังการทดลองพบว่าคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างน้อย 1 กลุ่ม โดยมีความแตกต่างกับนิสิตในกลุ่มอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อตรวจสอบพบความแตกต่างของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของนิสิตในช่วงหลังการทดลองแล้ว ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการ Scheffé พบว่า คะแนนของนิสิตในกลุ่มทดลองที่ 1 (เข้ากลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา) มีคะแนนมากกว่าคะแนนของนิสิตในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่คะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตในกลุ่มทดลองที่ 1 (เข้ากลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา) และคะแนนของนิสิตในกลุ่มทดลองที่ 2 (เข้ากลุ่มจิตนิเวศรักษา) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทั้งนี้ ค่าสถิติที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแสดงในตารางที่ 13 และผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่แสดงในตารางที่ 14

ตารางที่ 13

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงในช่วงหลังการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	.96	2	.48	5.40	.01
ภายในกลุ่ม	1.87	21	.09		
รวม	2.83	23			

Levene's statistic = 1.83; df = 2, 21; p = .19

ตารางที่ 14

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Scheffé ของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง

กลุ่ม	ผลต่างค่าเฉลี่ย		
	1	2	3
1 = กลุ่มทดลองที่ 1		.21	.49*
2 = กลุ่มทดลองที่ 2			.28
3 = กลุ่มควบคุม			

* $p \leq .05$

สรุปได้ว่าผลการวิเคราะห์ข้อมูลสนับสนุนสมมุติฐานข้อที่ 3 (หลังการทดลอง คะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม) เพียงบางส่วน แต่ไม่สนับสนุน สมมุติฐานข้อที่ 4 (หลังการทดลอง คะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของกลุ่มทดลองที่ 2 สูงกว่ากลุ่มควบคุม)

ต่อมาผู้วิจัยทำการตรวจสอบความเปลี่ยนแปลงของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent sample t-test) กับคะแนนทั้งสองที่ทำการเก็บข้อมูลจากช่วงก่อนและหลังการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ซึ่งได้ผลการเปรียบเทียบคะแนน ดังนี้

1. เปรียบเทียบคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มตัวอย่างที่ทำภารกิจเก็บข้อมูลในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพบว่า ในช่วงหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของนิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษา สูงกว่าช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในช่วงหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของนิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มจิตนิเวศรักษาสูง กว่าช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

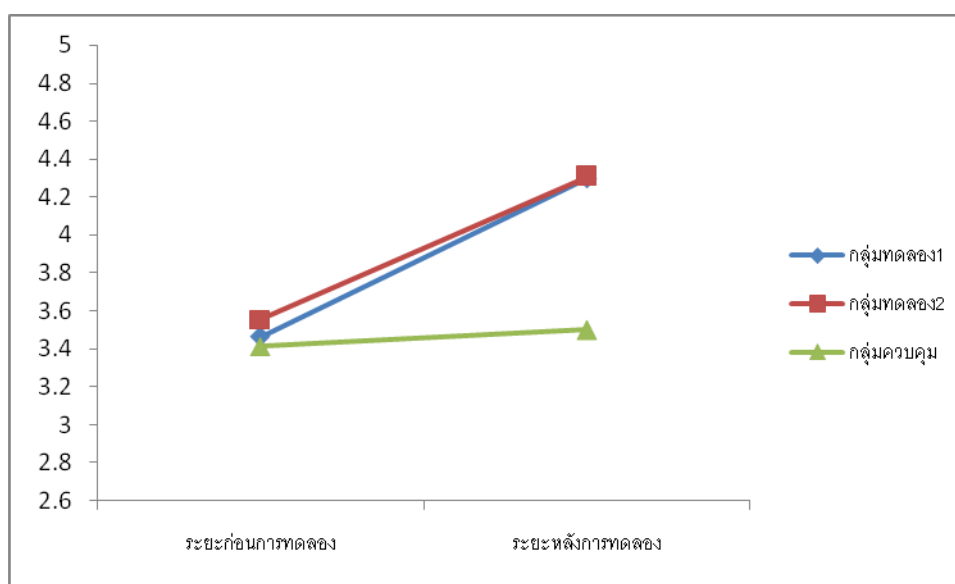
ทั้งนี้ ค่าสถิติที่ได้จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแสดงในตารางที่ 15 และภาพ 6

ตารางที่ 15

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติในช่วงก่อนและ หลังการทดลอง

กลุ่ม	ระยะก่อนการทดลอง		ระยะหลังการทดลอง		t	p
	M	SD	M	SD		
กลุ่มทดลองที่ 1 ¹	3.46	.30	4.30	.45	4.39	.00
กลุ่มทดลองที่ 2 ²	3.56	.22	4.31	.28	11.00	.00
กลุ่มควบคุม ³	3.42	.30	3.50	.38	1.36	.22

^{1 2 3} df = 7



ภาพ 6 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติในช่วงก่อนและหลังการทดลอง

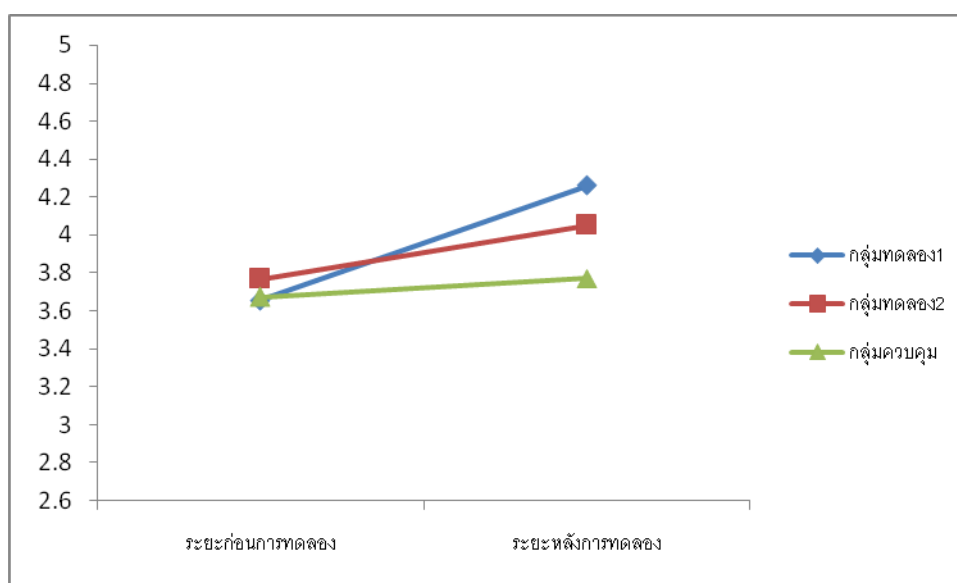
2. เปรียบเทียบคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของกลุ่มตัวอย่างที่ทำ การเก็บข้อมูลในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย พบว่า ในช่วงหลัง การทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มพุทธ จิตนิเวศรักษาสูงกว่าช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังการ ทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มจิตนิเวศ รักษา ในช่วงสูงกว่าช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้ ค่าสถิติที่ได้จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแสดงในตารางที่ 16 และภาพ 7

ตารางที่ 16

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงในช่วงก่อนและ หลังการทดลอง

กลุ่ม	ระยะก่อนการทดลอง		ระยะหลังการทดลอง		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
กลุ่มทดลองที่ 1 ¹	3.66	.22	4.26	.31	4.16	.00
กลุ่มทดลองที่ 2 ²	3.77	.31	4.05	.35	3.74	.01
กลุ่มควบคุม ³	3.67	.24	3.77	.22	.99	.36

^{1 2 3} *df* = 7



ภาพ 7 ค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของกลุ่มตัวอย่างในช่วงก่อนและหลังการทดลอง

การวิเคราะห์เพิ่มเติม

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติในช่วงต้นพบว่าการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงขึ้นภายหลังที่กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาและกลุ่มจิตนิเวศรักษา ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจทำการวิเคราะห์ว่าการเปลี่ยนแปลงของคะแนนที่เกิดขึ้นเป็นการเปลี่ยนแปลงในด้านใดของแบบวัดแต่ละฉบับ

1. เปรียบเทียบข้อมูลรายด้านของแบบวัดคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ แบบวัดคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ มีการวัดคุณลักษณะที่แบ่งเป็นด้านย่อย 4 ด้าน ดังนี้

ด้านที่ 1 การรับรู้ที่ตนเองนั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ไม่แบ่งแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ

ด้านที่ 2 การรับรู้ที่ตนเองนั้นเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตนเอง เห็นคุณค่าและเคารพสรรพสิ่งเสมอกัน ไม่มองว่าเป็นเพียงทรัพยากรที่มีเพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์

ด้านที่ 3 การตระหนักว่าสรรพสิ่งเกี่ยวโยงและพึ่งพาอาศัยกันและกัน

ด้านที่ 4 การตระหนักว่าสรรพสิ่งมีความข้องเกี่ยวที่จะช่วยสนับสนุนชีวิตและความเป็นอยู่ของกันและกัน

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนในช่วงก่อนและหลังการทดลองของคะแนนที่ทำการวัดจากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ทำการวัดในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ได้ผลดังนี้

1. เมื่อทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ แต่ละด้านในช่วงก่อนการทดลองแล้ว ไม่พบว่า มีคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติในช่วงก่อนการทดลองของนิสิตจากแต่ละกลุ่มในด้านใดที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่าสถิติที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแสดงในตารางที่ 17)

ตารางที่ 17

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ
แต่ละด้านในช่วงก่อนการทดลอง

ตัวแปรที่ทำการวิเคราะห์	แหล่งความแปรปรวน					
	ระหว่างกลุ่ม	SS	df	MS	F	p
ด้านที่ 1 การรับรู้ที่ตนเองนั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ไม่แบ่งแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ¹	ระหว่างกลุ่ม	.16	2	.08	.60	.56
	ภายในกลุ่ม	2.87	21	.14		
	รวม	3.03	23			
ด้านที่ 2 การรับรู้ที่ตนเองนั้นเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตนเอง เห็นคุณค่าและเคารพสรรพสิ่งเสมอกัน ไม่มองว่าเป็นเพียงทรัพยากรที่มีเพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ ²	ระหว่างกลุ่ม	.12	2	.06	.32	.73
	ภายในกลุ่ม	3.94	21	.19		
	รวม	4.06	23			
ด้านที่ 3 การตระหนักว่าสรรพสิ่งเกี่ยวข้องและพึ่งพาอาศัยกันและกัน ³	ระหว่างกลุ่ม	.00	2	.00	.01	.99
	ภายในกลุ่ม	1.59	21	.08		
	รวม	1.59	23			
ด้านที่ 4 การตระหนักว่าสรรพสิ่งมีความข้องเกี่ยวกับที่จะช่วยสนับสนุนชีวิตและความเป็นอยู่ของกันและกัน ⁴	ระหว่างกลุ่ม	.45	2	.23	1.20	.32
	ภายในกลุ่ม	3.97	21	.19		
	รวม	4.43	23			

¹ Levene's statistic = 2.48; df = 2, 21; p = .56

² Levene's statistic = 0.35; df = 2, 21; p = .73

³ Levene's statistic = 1.50; df = 2, 21; p = .99

⁴ Levene's statistic = 3.32; df = 2, 21; p = .06

2. เมื่อทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติแต่ละด้านในช่วงหลังการทดลองแล้ว พบว่า ในช่วงหลังการทดลองมีนิติตอย่างน้อย 1 กลุ่มที่มีคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติแตกต่างกันกับนิติตกลุ่มอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับคะแนนด้านที่ 1 การรับรู้ที่ตนเองนั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ไม่แบ่งแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ และด้านที่ 3 การตระหนักว่าสรรพสิ่งเกี่ยวข้องและพึ่งพาอาศัยกันและกัน และ ในช่วงหลังการทดลองมีนิติตอย่างน้อย 1 กลุ่มที่มีคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติแตกต่างกันกับนิติตกลุ่มอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สำหรับคะแนนด้านที่ 4 การตระหนักว่าสรรพสิ่งมีความข้องเกี่ยวกับที่จะช่วยสนับสนุนชีวิต

และความเป็นอยู่ของกันและกัน และ ในช่วงหลังการทดลองมีนิสัยอย่างน้อย 1 กลุ่มที่มีคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติแตกต่างกันกับนิสิตกลุ่มอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับคะแนนด้านที่ 2 การรับรู้ว่าคุณเองนั้นเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตนเอง เห็นคุณค่าและเคารพสรรพสิ่งเสมอกัน ไม่มองว่าเป็นเพียงทรัพยากรที่มีเพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ (ค่าสถิติที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแสดงในตารางที่ 18)

ตารางที่ 18

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติแต่ละด้านในช่วงหลังการทดลอง

ตัวแปรที่ทำการวิเคราะห์	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ด้านที่ 1 การรับรู้ว่าคุณเองนั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ไม่แบ่งแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ	ระหว่างกลุ่ม	5.20	2	2.60	15.22	.00
	ภายในกลุ่ม	3.59	21	.17		
	รวม	8.79	23			
ด้านที่ 2 การรับรู้ว่าคุณเองนั้นเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตนเอง เห็นคุณค่าและเคารพสรรพสิ่งเสมอกัน ไม่มองว่าเป็นเพียงทรัพยากรที่มีเพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ ²	ระหว่างกลุ่ม	2.22	2	1.11	4.99	.02
	ภายในกลุ่ม	4.68	21	.22		
	รวม	6.90	23			
ด้านที่ 3 การตระหนักว่าสรรพสิ่งเกี่ยวโยงและพึ่งพาอาศัยกันและกัน ³	ระหว่างกลุ่ม	3.81	2	1.91	13.16	.00
	ภายในกลุ่ม	3.04	21	.15		
	รวม	6.85	23			
ด้านที่ 4 การตระหนักว่าสรรพสิ่งมีความข้องเกี่ยวที่จะช่วยสนับสนุนชีวิตและความเป็นอยู่ของกันและกัน ⁴	ระหว่างกลุ่ม	3.69	2	1.85	8.44	.00
	ภายในกลุ่ม	4.60	21	.22		
	รวม	8.29	23			

¹ Levene's statistic = 0.54; df = 2, 21; p = .59

² Levene's statistic = 0.80; df = 2, 21; p = .47

³ Levene's statistic = 2.909; df = 2, 21; p = .08

⁴ Levene's statistic = 0.439; df = 2, 21; p = .65

3. เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ในแต่ละด้านที่ทำการเก็บข้อมูลในช่วงหลังการทดลอง แบบรายคู่ด้วยวิธี Scheffé ได้ผล ดังนี้

3.1 ในช่วงหลังการทดลอง นิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา มีคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติด้านที่ 1 การรับรู้ตัวตนนั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ไม่แบ่งแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ มากกว่านิสิตในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในช่วงหลังการทดลอง นิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มจิตนิเวศรักษามีคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติด้านที่ 1 มากกว่านิสิตในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.2 ในช่วงหลังการทดลอง นิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา มีคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ด้านที่ 2 การรับรู้ตัวตนนั้นเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตนเอง เห็นคุณค่าและเคารพสรรพสิ่งเสมอกัน ไม่มองว่าเป็นเพียงทรัพยากรที่มีเพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ มากกว่านิสิตในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3 ในช่วงหลังการทดลอง นิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา มีคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ด้านที่ 3 การตระหนักว่าสรรพสิ่งเกี่ยวโยงและพึ่งพาอาศัยกัน และกัน มากกว่านิสิตในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในช่วงหลังการทดลอง นิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มจิตนิเวศรักษามีคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ด้านที่ 3 มากกว่านิสิตในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.4 ในช่วงหลังการทดลอง นิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา มีคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ด้านที่ 4 การตระหนักว่าสรรพสิ่งมีความข้องเกี่ยวที่จะช่วยสนับสนุนชีวิตและความเป็นอยู่ของกันและกัน มากกว่านิสิตในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในช่วงหลังการทดลอง นิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มจิตนิเวศรักษามีคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติด้านที่ 4 มากกว่านิสิตในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 19

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Scheffé ของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ

ตัวแปร	กลุ่ม	ผลต่างค่าเฉลี่ย		
		1	2	3
ด้านที่ 1 การรับรู้ที่ตนเองนั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ไม่แบ่งแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ¹	1 = กลุ่มทดลองที่ 1		0.03	1.00**
	2 = กลุ่มทดลองที่ 2			0.98**
	3 = กลุ่มควบคุม			
ด้านที่ 2 การรับรู้ที่ตนเองนั้นเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตนเอง เห็นคุณค่าและเคารพสรรพสิ่งเสมอกัน ไม่มองว่าเป็นเพียงทรัพยากรที่มีเพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ ²	1 = กลุ่มทดลองที่ 1		0.10	0.69*
	2 = กลุ่มทดลองที่ 2			0.59
	3 = กลุ่มควบคุม			
ด้านที่ 3 การตระหนักว่าสรรพสิ่งเกี่ยวโยงและพึ่งพาอาศัยกันและกัน ³	1 = กลุ่มทดลองที่ 1		0.06	0.81**
	2 = กลุ่มทดลองที่ 2			0.88**
	3 = กลุ่มควบคุม			
ด้านที่ 4 การตระหนักว่าสรรพสิ่งมีความเชื่อมโยงที่จะช่วยสนับสนุนชีวิตและความเป็นอยู่ของกันและกัน ⁴	1 = กลุ่มทดลองที่ 1		0.21	0.71*
	2 = กลุ่มทดลองที่ 2			0.92**
	3 = กลุ่มควบคุม			

* $p < .05$, ** $p < .01$

4. เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติในแต่ละด้าน ระหว่างคะแนนที่ทำเก็บข้อมูลในช่วงก่อนและหลังการทดลอง พบว่า

4.1 ในด้านที่ 1 การรับรู้ที่ตนเองนั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ไม่แบ่งแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ในช่วงหลังการทดลองนิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษา และนิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มจิตนิเวศรักษา มีคะแนนสูงกว่าช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4.2 ในด้านที่ 2 การรับรู้ที่ตนเองนั้นเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตนเอง เห็นคุณค่าและเคารพสรรพสิ่งเสมอกัน ไม่มองว่าเป็นเพียงทรัพยากรที่มีเพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ ในช่วงหลังการทดลองนิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษา และนิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มจิตนิเวศรักษา มีคะแนนสูงกว่าช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 ตามลำดับ

4.3 ในด้านที่ 3 การตระหนักว่าสรรพสิ่งเกี่ยวโยงและพึ่งพาอาศัยกันและกัน ในช่วงหลังการทดลองนิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษา และนิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มจิตนิเวศรักษา มีคะแนนสูงกว่าช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4.4 ในด้านที่ 4 การตระหนักว่าสรรพสิ่งมีความข้องเกี่ยวที่จะช่วยสนับสนุนชีวิตและความเป็นอยู่ของกันและกัน ในช่วงหลังการทดลองนิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษา และนิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มจิตนิเวศรักษา มีคะแนนสูงกว่าช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 ตามลำดับ

ตารางที่ 20

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติในแต่ละด้าน ระหว่างคะแนนที่ทำเก็บข้อมูลในช่วงก่อนและหลังการทดลอง

ด้าน	กลุ่มทดลอง	คะแนนในช่วงก่อนการทดลอง		คะแนนในช่วงหลังการทดลอง		t	p
		M	SD	M	SD		
ด้านที่ 1 การรับรู้ตัวตนนั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ไม่แบ่งแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ	กลุ่มทดลองที่ 1	3.20	.41	4.13	.50	3.87	.01
	กลุ่มทดลองที่ 2	3.33	.24	4.10	.32	5.81	.00
	กลุ่มควบคุม	3.13	.43	3.13	.40	.00	1.00
ด้านที่ 2 การรับรู้ตัวตนนั้นเชื่อมโยงกับสรรพสิ่ง รอบตนเอง เห็นคุณค่าและเคารพสรรพสิ่งเสมอกัน ไม่มองว่าเป็นเพียงทรัพยากรที่มีเพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์	กลุ่มทดลองที่ 1	3.42	.48	4.25	.46	3.23	.01
	กลุ่มทดลองที่ 2	3.52	.38	4.16	.37	5.49	.00
	กลุ่มควบคุม	3.34	.44	3.56	.56	1.55	.17
ด้านที่ 3 การตระหนักว่าสรรพสิ่งเกี่ยวโยงและพึ่งพาอาศัยกันและกัน	กลุ่มทดลองที่ 1	3.58	.23	4.39	.48	6.39	.00
	กลุ่มทดลองที่ 2	3.58	.34	4.45	.32	7.13	.00
	กลุ่มควบคุม	3.56	.24	3.58	.33	.31	.76
ด้านที่ 4 การตระหนักว่าสรรพสิ่งมีความข้องเกี่ยวที่จะช่วยสนับสนุนชีวิตและความเป็นอยู่ของกันและกัน	กลุ่มทดลองที่ 1	3.71	.52	4.46	.43	2.75	.03
	กลุ่มทดลองที่ 2	4.00	.18	4.67	.40	3.74	.01
	กลุ่มควบคุม	3.71	.52	3.75	.56	.36	.73

2. การเปรียบเทียบข้อมูลรายด้านของแบบวัดคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์ เชื่อมโยง

แบบวัดคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง มีการวัดคุณลักษณะที่แบ่งเป็น
ด้านย่อย 3 ด้าน ดังนี้

ด้านที่ 1 บุคคลมีความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

ด้านที่ 2 บุคคลตระหนักถึงคุณค่าของคุณกตัญญูต่อสรรพสิ่ง

ด้านที่ 3 บุคคลตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลกับสรรพสิ่ง

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนในช่วงก่อนและหลังการทดลองของ
คะแนนที่ทำการวัดจากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ทำการวัด
ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ได้ผลดังนี้

2.1 เมื่อทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์
เชื่อมโยงแต่ละด้านในช่วงก่อนการทดลองแล้ว ไม่พบว่ามีคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์
เชื่อมโยงในช่วงก่อนการทดลองของนิสิตจากแต่ละกลุ่มในด้านใดที่มีความแตกต่างกันอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่าสถิติที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแสดงในตารางที่
21)

ตารางที่ 21

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง
แต่ละด้านในช่วงก่อนการทดลอง

ตัวแปรที่ทำการวิเคราะห์	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ด้านที่ 1 บุคคลมีความเข้าใจว่าชีวิตคือ การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ¹	ระหว่างกลุ่ม	.14	2	.07	.39	.68
	ภายในกลุ่ม	3.76	21	.18		
	รวม	3.90	23			
ด้านที่ 2 บุคคลตระหนักถึงคุณค่าของ กตัญญูต่อสรรพสิ่ง ²	ระหว่างกลุ่ม	.03	2	.02	.13	.88
	ภายในกลุ่ม	2.63	21	.13		
	รวม	2.66	23			
ด้านที่ 3 บุคคลตระหนักถึงการกระทำของ ตนเองที่ส่งผลกับสรรพสิ่ง ³	ระหว่างกลุ่ม	.04	2	.02	.18	.83
	ภายในกลุ่ม	2.27	21	.11		
	รวม	2.31	23			

¹ Levene's statistic = 0.078; df = 2, 21; p = .93

² Levene's statistic = 0.01; df = 2, 21; p = .99

³ Levene's statistic = 0.03; df = 2, 21; p = .98

2.2 เมื่อทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์ เชื่อมโยงแต่ละด้านในช่วงหลังการทดลองแล้ว พบว่า ในช่วงหลังการทดลองมีนิสัยอย่างน้อย 1 กลุ่มที่มีคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงแตกต่างกันกับนิสัยกลุ่มอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับคะแนนด้านที่ 1 บุคคลมีความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และในช่วงหลังการทดลองมีนิสัยอย่างน้อย 1 กลุ่มที่มีคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงแตกต่างกันกับนิสัยกลุ่มอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับคะแนนด้านที่ 2 บุคคลตระหนักรู้สำนึกขอขอบคุณกตัญญูต่อสรรพสิ่ง (ค่าสถิติที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแสดงในตารางที่ 22)

ตารางที่ 22

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงแต่ละด้านในช่วงหลังการทดลอง

ตัวแปรที่ทำการวิเคราะห์	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ด้านที่ 1 บุคคลมีความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ¹	ระหว่างกลุ่ม	1.59	2	.80	4.17	.03
	ภายในกลุ่ม	4.01	21	.19		
	รวม	5.60	23			
ด้านที่ 2 บุคคลตระหนักรู้สำนึกขอขอบคุณกตัญญูต่อสรรพสิ่ง ²	ระหว่างกลุ่ม	.84	2	.42	4.33	.03
	ภายในกลุ่ม	2.04	21	.10		
	รวม	2.88	23			
ด้านที่ 3 บุคคลตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลกับสรรพสิ่ง ³	ระหว่างกลุ่ม	.71	2	.35	2.98	.07
	ภายในกลุ่ม	2.48	21	.12		
	รวม	3.18	23			

¹ Levene's statistic = 0.37; df = 2, 21; p = .70

² Levene's statistic = 0.23; df = 2, 21; p = .80

³ Levene's statistic = 1.75; df = 2, 21; p = .20

2.3 เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงในแต่ละด้านที่ทำการเก็บข้อมูลในช่วงหลังการทดลอง แบบรายคู่ด้วยวิธี Scheffé ได้ผล ดังนี้

2.3.1 ในช่วงหลังการทดลอง นิสิตเข้าร่วมกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา มีคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง ด้านที่ 1 บุคคลมีความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มากกว่านิสัยในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3.2 ในช่วงหลังการทดลอง นิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษามีคะแนนปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง ด้านที่ 2 บุคคลตระหนักรู้สำนึกขอขอบคุณกตัญญูต่อสรรพสิ่งมากกว่านิสิตในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 23

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธี Scheffé ของคะแนนปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง

ตัวแปร	กลุ่ม	ผลต่างค่าเฉลี่ย		
		1	2	3
ด้านที่ 1 บุคคลมีความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน	1 = กลุ่มทดลองที่ 1		0.18	0.61*
	2 = กลุ่มทดลองที่ 2			0.44
	3 = กลุ่มควบคุม			
ด้านที่ 2 บุคคลตระหนักรู้สำนึกขอขอบคุณกตัญญูต่อสรรพสิ่ง	1 = กลุ่มทดลองที่ 1		0.24	0.46*
	2 = กลุ่มทดลองที่ 2			0.22
	3 = กลุ่มควบคุม			
ด้านที่ 3 บุคคลตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลกับสรรพสิ่ง ³	1 = กลุ่มทดลองที่ 1		0.21	0.42
	2 = กลุ่มทดลองที่ 2			0.21
	3 = กลุ่มควบคุม			

* $p < .05$

2.4 เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงในแต่ละด้านระหว่างคะแนนที่เก็บข้อมูลในช่วงก่อนและหลังการทดลอง พบว่า

2.4.1 ในด้านที่ 1 บุคคลมีความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ในช่วงหลังการทดลองนิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษา และนิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มจิตนิเวศรักษามีคะแนนสูงกว่าช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.4.2 ในด้านที่ 2 บุคคลตระหนักรู้สำนึกขอขอบคุณกตัญญูต่อสรรพสิ่ง ในช่วงหลังการทดลองนิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษา และนิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มจิตนิเวศรักษา มีคะแนนสูงกว่าช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.4.3 ในด้านที่ 3 บุคคลตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลกับสรรพสิ่ง ในช่วงหลังการทดลองนิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษา มีคะแนนสูงกว่าช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 24

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงในแต่ละด้าน
ระหว่างคะแนนที่ทำเก็บข้อมูลในช่วงก่อนและหลังการทดลอง

ด้าน	กลุ่มทดลอง	คะแนนในช่วง ก่อนการทดลอง		คะแนนในช่วง หลังการทดลอง		t	p
		M	SD	M	SD		
ด้านที่ 1 บุคคลมี	กลุ่มทดลองที่ 1	3.63	.41	4.36	.38	3.88	.01
ความเข้าใจว่าชีวิต	กลุ่มทดลองที่ 2	3.79	.45	4.19	.50	4.32	.00
คือการพึ่งพาอาศัย	กลุ่มควบคุม	3.63	.41	3.75	.42	.93	.38
ซึ่งกันและกัน							
ด้านที่ 2 บุคคล	กลุ่มทดลองที่ 1	3.88	.34	4.47	.31	4.24	.00
ตระหนักรู้สำนึก	กลุ่มทดลองที่ 2	3.96	.36	4.24	.34	3.67	.01
ขอบคุณกตัญญูต่อ	กลุ่มควบคุม	3.89	.36	4.01	.26	.95	.38
สรรพสิ่ง							
ด้านที่ 3 บุคคล	กลุ่มทดลองที่ 1	3.54	.32	4.05	.40	3.36	.01
ตระหนักถึงการ	กลุ่มทดลองที่ 2	3.63	.34	3.84	.32	1.80	.12
กระทำของตนเองที่	กลุ่มควบคุม	3.57	.32	3.66	.30	.77	.47
ส่งผลกับสรรพสิ่ง							

สรุปประเด็นที่สำคัญจากการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยพบว่า กลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาสามารถเพิ่มความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนกลุ่มจิตนิเวศรักษาสามารถเพิ่มเฉพาะความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลประเด็นย่อยในแต่ละด้านพบว่า กลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาสามารถเพิ่มความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงในทุกด้านได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนกลุ่มจิตนิเวศรักษานั้นสามารถเพิ่มความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติได้ในทุกด้านได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่สามารถเพิ่มปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเพียง 2 ด้าน กล่าวคือ ด้านที่ 1 บุคคลมีความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และด้านที่ 2 บุคคลตระหนักรู้สำนึกขอบคุณกตัญญูต่อสรรพสิ่ง

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษาต่อความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตนักศึกษา ด้วยการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตระดับปริญญาตรี จำนวน 24 คน (เพศชาย 8 คน และเพศหญิง 16 คน) อายุเฉลี่ย 20.17 (SD = 0.38) ปี โดยมีสมมติฐานการวิจัยดังนี้

1. หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่าคะแนนของกลุ่มทดลองที่ 2 และคะแนนของกลุ่มควบคุม
2. หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มทดลองที่ 2 สูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุม
3. หลังการทดลอง คะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่าคะแนนของกลุ่มทดลองที่ 2 และคะแนนของกลุ่มควบคุม
4. หลังการทดลอง คะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของกลุ่มทดลองที่ 2 สูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ แบบวัดปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง กลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษา และกลุ่มจิตนิเวศรักษา

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นตอนการทดลอง
 - 1.1 ผู้วิจัยติดต่อขอความอนุเคราะห์จากอาจารย์ประจำรายวิชาต่าง ๆ เพื่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้มีส่วนร่วมวิจัย
 - 1.2 ผู้วิจัยจัดเตรียมแนวทางการดำเนินกระบวนการกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษา และกลุ่มจิตนิเวศรักษาที่ผ่านการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญแล้ว นำมาทดลองใช้กับนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 65 คน ซึ่งแบ่งเป็นการทดลองใช้ในกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษาจำนวน 33 คน และในกลุ่มจิตนิเวศรักษา 32 คน โดยระหว่างการทดลองใช้ ผู้วิจัยได้ขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญในการปรับปรุงแนวทางการดำเนินกระบวนการให้เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ

1.3 ผู้วิจัยนำโครงการวิจัยเสนอคณะกรรมการจริยธรรม เพื่อดำเนินการตรวจสอบพิจารณาประเด็นทางจริยธรรมในการวิจัย

1.4 หลังจากผู้วิจัยได้รับอนุญาตให้ดำเนินการวิจัยจากอาจารย์ประจำรายวิชา และได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมแล้ว ผู้วิจัยตรวจสอบลักษณะของกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ โดยชี้แจงเกี่ยวกับงานวิจัยให้กับกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับคัดเลือกไว้ และขอความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย จากนั้นให้ชนิดที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ลงมือชื่อในใบแสดงความยินยอม โดยผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม

1.5 ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเก็บข้อมูล และการดำเนินการระดมการกลุ่มกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มตลอดกระบวนการ คือ 6-7 ช่วง รวมเวลาประมาณ 20 ชั่วโมง การเก็บข้อมูลและการทดลองในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ช่วง และมีการบันทึกเสียงการสนทนาตลอดกระบวนการทุกกลุ่ม โดย

2. ขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและแบบวัดปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง เพื่อวัดคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง ในระยะก่อนการทดลอง (pre-test)

2.2 การดำเนินการระดมการกลุ่ม ผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม และมีผู้ช่วยนำกลุ่มเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนอบรมตามหลักสูตรวิชาชีพ ซึ่งมีประสบการณ์การทำกลุ่มไม่น้อยกว่า 300 ชั่วโมง โดยกระบวนการกลุ่มแบ่งเป็น 6 และ 7 ช่วง ช่วงละ 2 - 5 ชั่วโมง รวมเวลาประมาณ 20 ชั่วโมง

3. ขั้นตอนภายหลังการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งหมดตอบแบบวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและแบบวัดปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง ในระยะหลังการทดลอง (post-test) เพื่อนำผลคะแนนมาเปรียบเทียบด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

3.2 ให้กลุ่มควบคุมเข้าร่วมกลุ่มพุทฺธิจิตฺติเวศรฺกษาหลังจากการเก็บข้อมูลในการวิจัยแล้วเสร็จ

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำ เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยตัวแปรอิสระครั้งที่ 1 คือ ช่วงเวลาการประเมิน ได้แก่ ก่อนการทดลอง ตัวแปรอิสระครั้งที่ 2 คือ ช่วงเวลาประเมิน ได้แก่ หลังการทดลอง ตัวแปรตาม คือ ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 (หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มทดลองที่ 2 สูงกว่ากลุ่มควบคุม) แต่ผลการวิจัยไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 4 (หลังการทดลอง คะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของกลุ่มทดลองที่ 2 สูงกว่ากลุ่มควบคุม) และสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 (หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม) และ 3 (หลังการทดลอง คะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม) เพียงบางส่วนเท่านั้น กล่าวคือ หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบว่าคะแนนของกลุ่มทดลองที่ 1 แตกต่างกับกลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มทดลองที่ 2 สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หลังการทดลอง คะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบว่าคะแนนของกลุ่มทดลองที่ 1 แตกต่างกับกลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และหลังการทดลอง คะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง นิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษามีคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติสูงกว่าก่อนเข้าร่วม และสูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ไม่ได้สูงกว่าคะแนนของกลุ่มจิตนิเวศรักษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 เพียงบางส่วน การเพิ่มขึ้นของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของ กลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา น่าจะเกิดจากการประกอบกันของปัจจัยหลัก 3 ประการ คือ (1) กระบวนการกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา (2) บรรยากาศสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ และ (3) ความเป็นกัลยาณมิตรของผู้ในกลุ่ม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 กระบวนการกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษา

กระบวนการกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษา ผู้นำกลุ่มอาศัยสิ่งแวดล้อมธรรมชาติรอบตัว มาเป็นส่วนในการดำเนินกลุ่ม และจะอาศัยเรื่องราวประสบการณ์ของสมาชิกซึ่งเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับบุคคลที่สำคัญในชีวิต ในการดำเนินกลุ่มนั้นมีขอบเขตการทำงานครอบคลุมสภาวะจิตใจของสมาชิกทั้งในมิติของการพัฒนาความองกงาม และในมิติของการแก้ปัญหาที่เป็นประเด็นค้างคาใจ ซึ่งทั้งสองมิตินี้จะผสมผสานเป็นเนื้อเดียวกันในขณะดำเนินกลุ่ม โดยผ่านกระบวนการเอื้อให้สมาชิกได้บอกเล่าแบ่งปันเรื่องราวในชีวิต (facilitate disclosure) เกิดปฏิสัมพันธ์ต่อกันและเรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม (facilitate interaction) ร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตที่มีคุณค่าต่อการเรียนรู้และแก้ไข เพื่อนำไปสู่การเอื้อให้เกิดความองกงาม (facilitate growth) รวมทั้งเอื้อในการแก้ไขปัญหา (facilitate counseling) นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธินี้เป็นผู้เอื้อกระบวนการกลุ่มเหล่านี้ด้วยการสมาน (tuning in) ต่อการรับรู้ รับฟังเรื่องราวต่าง ๆ ที่ร่วมแบ่งปันในกลุ่มอย่างใส่ใจและรับรู้อย่างชัดเจน เพื่อพินิจรอยแยก (identify split) ที่เป็นประเด็นความทุกข์ในใจของผู้รับการปรึกษา และนำไปสู่การประจักษ์ในความจริง (realization) โดยให้บรรยากาศที่อ่อนโยนของสิ่งแวดล้อมเป็นสื่อ นำเข้าสู่เรื่องราวความเข้าใจชีวิต ให้สมาชิกเกิดประสบการณ์การเรียนรู้โดยตรงจากการเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมธรรมชาตินั้น และคลี่คลายสภาวะจิตใจของผู้รับการปรึกษาจากภาวะความยึดมั่นมาสู่ความจริง มองเห็นประเด็นที่ก่อให้เกิดทุกข์ และคลายจากความทุกข์นั้นได้ พร้อมทั้งส่งเสริมให้เกิดความเจริญองกงามในความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างถูกต้อง จนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนได้

ด้วยกระบวนการพุทธิจิตนิเวศรักษาข้างต้น สมาชิกเกิดการตระหนักในตนเอง พิจารณาถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเองกับเพื่อน ๆ และสิ่งแวดล้อมสำรวจเรื่องราวของตนเอง และพร้อมแบ่งปันและรับฟังประสบการณ์ของตนกับเพื่อน ๆ จนสมาชิกมองเห็นเกิดการขยายทัศนะ และเรียนรู้วิธีพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมธรรมชาติที่ต่างเป็นส่วนประกอบในชีวิตของกันและกัน เกิดเป็นความองกงามในจิตใจ เห็นคุณค่าเกิดความนอบน้อม กตัญญู ต่อสรรพสิ่ง เกิดความเข้าใจชีวิตพร้อมที่จะดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกลมกลืน อีกทั้งยังเกิดความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมาของ ดลดาว ปุรณานนท์ (2551) ที่พบว่า กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธิสามารถช่วยเพิ่มสันติภาวะได้ งานวิจัยของ วิยะดา แซ่ตั้ง (2551) ที่พบว่ากระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธิช่วยส่งเสริมความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต งานวิจัยของ สุภาวดี ดิสโร (2551) พบว่ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธิช่วยให้นักศึกษามีความสามารถในการฟื้นพลังมากขึ้น และ Berger (2006) ที่กล่าวไว้ว่าการอาศัย

สิ่งแวดล้อมธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการบำบัดรักษา และมีนักบำบัดเป็นผู้ดำเนินกระบวนการบำบัด โดยเอื้อให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองผ่านบรรยากาศสิ่งแวดล้อมดังกล่าว ส่งเสริมประสิทธิภาพในการบำบัดรักษาความผิดปกติในการเรียนรู้ของเด็กได้

1.2 บรรยากาศสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ

กลุ่มพุทธรักษาจิตนิเวศรักษานั้น อาศัยปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมธรรมชาติที่เป็นสื่อนำเข้าสู่เรื่องราวความเข้าใจชีวิต เนื่องจากบรรยากาศสิ่งแวดล้อมธรรมชาติช่วยให้จิตใจของสมาชิกเกิดการผ่อนคลาย ลดความเครียดหรือความวิตกกังวลที่มีอยู่ ส่งเสริมความคิดปัจจุบัน ณ ขณะ ซึ่งช่วยให้ประสาทสัมผัสการรับรู้ชัดเจมมากขึ้น เกิดความสุขเกิดความรู้สึกลมกลืนและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ จากการที่สมาชิกได้มีประสบการณ์การเรียนรู้โดยตรงจากการเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมธรรมชาติดังกล่าว สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะเปิดรับประสบการณ์ตรงที่ได้รับจากการสัมผัสสิ่งแวดล้อมรอบตัว ได้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ เกิดการตระหนักรู้ถึงสายสัมพันธ์ระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ได้เรียนรู้ผ่านการแบ่งปันเรื่องราวในชีวิตของเพื่อนสมาชิกที่แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ จนเกิดความรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและเข้าถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเองกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kjellgen และ Buhrkall (2010) ที่พบว่าการผ่อนคลายในสิ่งแวดล้อมธรรมชาติส่งเสริมความรู้สึกกลมกลืนและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ Hartig, Mang และ Evans (1991) ที่พบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความสุขมากขึ้นหลังจากที่ทำกิจกรรมในสวนเป็นเวลา 40 นาที Crain (2001) ที่พบว่าการอยู่ในสิ่งแวดล้อมธรรมชาติช่วยให้มีพัฒนาการทางด้านการสังเกตและความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติในเด็กได้ และในงานวิจัยของ Schultz และคณะ (2004) ที่กล่าวว่าบุคคลที่รู้สึกว่าเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติจะมีความเชื่อว่า"ตนเอง"เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และเห็นถึงความสัมพันธ์ที่พึ่งพากันระหว่างตนกับสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ กล่าวคือ เห็นว่าตนเองนั้นมีความสัมพันธ์แบบพึ่งพาคนอื่น ในขณะที่เดียวกันก็เห็นว่าตนเองนั้นพึ่งพาสิ่งแวดล้อมรอบข้างด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นมีความทับซ้อนกันระหว่างตนเองกับธรรมชาติอยู่ และบุคคลที่รู้สึกว่าเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติมากยิ่งขึ้น

1.3 ความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่ม

กลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา นอกจากอาศัยปัจจัยด้านกระบวนการกลุ่มและบรรยากาศสิ่งแวดล้อมธรรมชาติเป็นปัจจัยที่มีส่วนเอื้อให้ค่าคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติเพิ่มขึ้นแล้วนั้น ผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตรยังเป็นปัจจัยอีกประการหนึ่งที่สำคัญที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีค่าคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติเพิ่มสูงขึ้น จากการเอื้ออำนวยของผู้นำกลุ่มอันเป็นกัลยาณมิตร จนสมาชิกได้ “เห็น” สายสัมพันธ์และความเป็นจริงของธรรมชาติ นักจิตวิทยาการปรึกษาในฐานะผู้นำกลุ่มได้ทำหน้าที่เป็น กัลยาณมิตร ช่วยเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจโลกและชีวิตที่สอดคล้องกลมกลืน โดยบทบาทของผู้นำกลุ่มนี้เป็นเหมือนปัจจัยภายนอกที่เอื้อให้เกิดบรรยากาศอันอบอุ่น เป็นกันเอง เหมาะสมแก่การเปิดเผยตนเอง เพื่อให้เกิดการสำรวจตนเองในลักษณะที่ถี่ถ้วนชัดเจน นำไปสู่การเรียนรู้และมารองอกงาม การที่สมาชิกได้แบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ของตนเองแก่กันและกัน นักจิตวิทยาการปรึกษาก็มีหน้าที่เกื้อกูลสมาชิกกลุ่มให้รับฟัง แสดงความเข้าใจ เกิดการยอมรับ รวมถึงการชี้ชวน การยกประเด็นขึ้นมาให้พิจารณาอย่างชัดเจน เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาถึงความจริงบางประการ ซึ่งเป็นต้นเหตุของความกดดันบีบคั้นในจิตใจได้กระจ่างชัดเจนสมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ขึ้นด้วยตนเอง จนเกิดเป็นการแก้ไขปัญหาและความเข้าใจ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างสนิทแนบแน่นสอดคล้องกับกับความเป็นจริง อาจกล่าวได้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษานั้น ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรสำหรับสมาชิกกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับความหมายของกัลยาณมิตรที่ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2548) ที่ได้ให้ไว้ว่ากัลยาณมิตรนั้นคือบุคคลที่เหมาะสม สามารถเอื้อให้บุคคลผู้จักคิด คิดเป็น คิดอย่างเป็นระเบียบตามแนวทางของปัญญา คือเอื้อให้บุคคลผู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ เกิดเป็นโยนิโสมนสิการ ซึ่งก็หมายความว่า บุคคลเริ่มจะสามารถแก้ไขปัญหาและพึ่งพาตนเองได้ นำไปสู่การคลี่คลายปมปัญหา และการดับทุกข์ด้วยตนเอง อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพุทธธรรม อีกทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จรินทร์ทิพย์ โคธีรานุรักษ์ (2551) พบว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้ขยายภาวะจิตใจ เกิดความเข้าใจ ยอมรับ และตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และรู้สึกพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น อันเป็นปัจจัยที่ช่วยให้มีความเอื้อเพื่อเพิ่มสูงขึ้น สัมพันธภาพที่อบอุ่น เป็นมิตร ยอมรับ และเข้าใจ ที่เอื้อให้เกิดขึ้นโดยผู้นำกลุ่ม น่าจะเป็นปัจจัยเบื้องต้นที่นำไปสู่การพัฒนาความเอื้อเพื่อของสมาชิก และที่ สิริกาญจน์ สง่า (2551) พบว่า ประสบการณ์จากการปฏิสัมพันธ์ทางบวก และสัมพันธภาพที่อบอุ่นนำไปวางใจของสมาชิก ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจ ยอมรับ และตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และส่งผลเนื่องโยงให้นักศึกษามีความมุ่งมั่นพยายาม ผูกมัดตนเอง สามารถควบคุมตนเอง ยอมรับความท้าทายในชีวิตเพิ่มขึ้น ซึ่งสัมพันธภาพที่มีความหมายที่เอื้อโดยผู้นำกลุ่ม น่าจะเป็นปัจจัยเบื้องต้นนำไปสู่การพัฒนาความเข้มแข็งอดทนของสมาชิกกลุ่ม

สำหรับในกรณีนี้ หลังการทดลอง ค่าคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษาและกลุ่มจิตนิเวศรักษา ไม่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่น่าจะเป็นเพราะ ในกลุ่มจิตนิเวศรักษา สมาชิกกลุ่มมีการสัมผัสและได้รับประสบการณ์ตรงจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติที่ยาวนานกว่ากลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษา (กลุ่มจิตนิเวศรักษา 5 ชั่วโมง กลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษา 3 ชั่วโมง) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Mayer และคณะ (2009) ที่ระบุว่า การสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติโดยตรงสามารถเพิ่มความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ และอารมณ์เชิงบวกได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น งานวิจัยของ Hartig, Mang และ Evans (1991) ที่ระบุว่า การสัมผัสบรรยากาศธรรมชาติแวดล้อมธรรมชาติช่วยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเกิดความสุขได้มากยิ่งขึ้น และ Mind (2007) ที่ระบุว่า การเดินเล่นในสภาพแวดล้อมธรรมชาติช่วยลดระดับความเครียดของผู้เข้าร่วมการวิจัยได้มากกว่าการเดินเล่นในห้างสรรพสินค้า นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลจากการถอดเทปบันทึกเสียงกระแสกลุ่มขณะดำเนินกระบวนการกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษาที่แสดงและยืนยันถึงการเกิดขึ้นของความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติให้เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น

ในระยะแรกของการดำเนินกลุ่ม ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกในกลุ่มเปิดรับประสบการณ์รอบตัวมากขึ้น โดยเริ่มจากการฟังเสียงที่อยู่รอบตัว การสัมผัสกับบรรยากาศแวดล้อมธรรมชาติ แล้วชวนให้สมาชิกกลุ่มแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองกับเพื่อน ๆ ด้วยประโยคเก๋ไก๋ที่น่าที่เอื้อให้เกิดการพิจารณาเรื่องราวในชีวิตของสมาชิกกลุ่ม สมาชิกคนหนึ่งเริ่มพูดถึงการสังเกตเห็นความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของตนเอง

แนน : คือแบบเดินแดดแรงๆ แล้วพอเดินเข้าไปแล้วรู้สึกได้เลยว่าต่างกันมาก

ต้นไม้ให้ร่มเงา ให้ความเย็นกับเรา เราหลบอยู่ใต้ร่มเงามัน

เมื่อสมาชิกกลุ่มได้เริ่มพูดคุยแบ่งปันถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติแล้ว โดยเริ่มจากการสังเกตสิ่งเล็กๆ น้อยๆ รอบตัว แม้ว่าสมาชิกคนนี้ได้ตระหนักถึงความ เป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติอย่างชัดเจนนัก แต่การเริ่มสังเกตสิ่งเล็กๆ น้อยๆ รอบตัวนำไปสู่จุดเริ่มต้นที่เอื้อให้เพื่อนสมาชิกคนอื่นได้สังเกตสิ่งแวดล้อมธรรมชาติรอบตัวมากขึ้น ต่อจากนั้น กระบวนการกลุ่มโดยผู้นำกลุ่มได้เปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจ ทบทวน และเกิดการแบ่งปันประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งช่วยให้เพื่อนสมาชิกเกิดการเรียนรู้และตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งแวดล้อมธรรมชาติรอบตัวมากยิ่งขึ้น สมาชิกเริ่มตระหนักว่าตนเองนั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เกิดความรู้สึกว่าตนเองเชื่อมโยงกับสิ่งรอบตัว เห็นถึงความพึ่งพาอาศัยกัน ดังต่อไปนี้

ปิ่น : รู้สึกว่ามันก็มีความเกื้อกูลกันนะ...ต้นใหญ่มันก็แผ่กิ่งก้านสาขาต้นเล็กก็มา
เกี่ยวพันเลื้อยๆ...มันพึ่งพากันได้ในธรรมชาติเหมือนกัน แล้วก็เหมือนกับเรา
ที่เราพึ่งพาทั้งธรรมชาติ แล้วก็พึ่งพาเพื่อนด้วยตัวเองด้วย

เมื่อผู้นำกลุ่มอาศัยกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธใน
รูปแบบที่มุ่งเน้นกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สังเกตและพิจารณาเรื่องราวที่มีในชีวิตซึ่งยิ่งขึ้น
โดยหยิบโยงประเด็นเรื่องเพื่อนที่สมาชิกคนหนึ่งได้กล่าวถึงมาให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้พิจารณา
สมาชิกหลายคนได้แบ่งปันประสบการณ์ของตนเองและตระหนักถึงความจริงที่ว่าตนเองนั้น
เชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบข้าง และเห็นว่าทุกสิ่งต่างช่วยสนับสนุนชีวิตและความเป็นอยู่ซึ่งกันและ
กัน และความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติที่เพิ่มมากขึ้นนี้ ทำให้สมาชิกขยายทัศนะที่แสดงให้เห็น
พฤติกรรมการอนุรักษ์ธรรมชาติมากยิ่งขึ้น

โต : รู้สึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างต้องพึ่งพาอาศัยกันครับ ไม่ว่าจะอยู่ในชุมชนไหน
หรือส่วนไหนของโลก แต่ความจริงแล้วเราพึ่งพากันอยู่ เพียงแต่
เรามันจะอยู่ในลักษณะไหนเท่านั้นเอง

โต : แม้ว่ามันจะเป็นเพียงสิ่งเล็กๆ แบบว่ามันส่งกระทบต่อเนื้อคู่คนอื่นคนนึง
แบบไปเรื่อย ๆ กับทุก ๆ คน...แม้บางทีเราไม่ได้รู้สึก เราไม่ได้คิดเลยว่า
เป็นเพราะเรา เราทำให้เขาต้องลำบากเพื่อเรา ทั้งไฟทั้งน้ำ...
ผมเลยอยากเป็นหนึ่งในแรงที่ช่วยให้ ทำให้น้อยลง ใช้น้ำน้อยลงได้

แพง : มันมากมายหลายสิ่งกว่าที่จะมาเป็นน้ำให้เราใช้คะ เห็นว่าน้ำมันเป็นมากกว่าแค่น้ำ
มันรวมอะไรหลายอย่างที่ทำให้รู้สึกเสียดายถ้าจะใช้ทิ้งใช้ขว้างไม่ประหยัด
ซึ่งปกติเราก็ไม่ได้มองจุดนั้น

จากคำพูดของสมาชิกภายใต้กระบวนการกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาที่ดำเนินการโดย
ผู้นำกลุ่ม แสดงให้เห็นว่าการที่สมาชิกได้พิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อม
ธรรมชาติย่อมแสดงให้เห็นถึงการเกิดขึ้นของความรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติที่ลึกซึ้ง
ละเอียดยิ่งขึ้น

ผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่ากระบวนการกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาสามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่ม
เกิดความรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ กล่าวคือการรับรู้ที่ตนเองนั้นเป็นส่วนหนึ่งของ
ธรรมชาติ ไม่แบ่งแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ รับรู้ที่ตนเองนั้นเชื่อมโยงกับสรรพสิ่ง
รอบตนเอง เห็นคุณค่าและเคารพสรรพสิ่งเสมอกัน ไม่มองว่าเป็นเพียงทรัพยากรที่มีเพื่อตอบสนอง
ความต้องการของมนุษย์ ตลอดจนตระหนักว่าสรรพสิ่งเกี่ยวโยงและพึ่งพาอาศัยกันและกัน

และมีความข้องเกี่ยวกับที่จะช่วยสนับสนุนชีวิตและความเป็นอยู่ของกันและกัน นับว่าเป็นข้อมูลที่ยืนยันถึงประสิทธิภาพที่เหมาะสมแก่การนำไปใช้ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ทั้งทางด้านความคิดและพฤติกรรมให้อยู่ในเชิงสร้างสรรค์ต่อไป

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า หลังการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มจิตนิเวศรักษามีคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ สูงกว่าก่อนเข้าร่วม และสูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2

การเพิ่มขึ้นของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มจิตนิเวศรักษาน่าจะเนื่องมาจากกระบวนการกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยหลัก 2 ประการ คือ (1) กระบวนการกลุ่มจิตนิเวศรักษา และ (2) บรรยากาศสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ

2.1 กระบวนการกลุ่มจิตนิเวศรักษา

กระบวนการกลุ่มจิตนิเวศรักษา เป็นการอาศัย สิ่งแวดล้อมธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง โดยใช้เป็นสื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ตนเองในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ กระบวนการนั้นเริ่มจากการที่ผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นหัวข้ออันเนื่องจากการที่สมาชิกกลุ่มอยู่ในบรรยากาศสิ่งแวดล้อมในธรรมชาติเพื่อให้สมาชิกเปิดเผยแบ่งปันเรื่องของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นความประทับใจที่เกิดขึ้น ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการอยู่และทำกิจกรรมร่วมกันในบรรยากาศแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ จากเรื่องราวและประสบการณ์ที่สมาชิกแบ่งปันนั้นจะช่วยเอื้อให้สมาชิกเกิดการสำรวจความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของตนเอง กล่าวคือ สมาชิกเกิดความตระหนักรู้ (awareness) ในตนเองและเกิดความพร้อมที่จะเปิดรับประสบการณ์ตรงที่จะได้รับจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติและจากเรื่องราวที่เพื่อนสมาชิกแบ่งปันในกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้เรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรง คือ การสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติโดยตรง ซึ่งช่วยให้เกิดความรู้สึกเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมในธรรมชาติ และความรู้สึกเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับความรู้สึกนึกคิดที่มีอยู่ จนเกิดเป็นความเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตนเองอย่างชัดเจน หรือที่เรียกว่า การตอบสนองทางอารมณ์ (emotional responsiveness) สมาชิกเกิดการเชื่อมโยงและประสานเรื่องราวและประสบการณ์ทั้งของตนเองของเพื่อนสมาชิก และสิ่งแวดล้อมรอบตัวจนเกิดเป็นความเข้าใจ (understanding) และเกิดความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะลงมือกระทำสิ่งดี ๆ (action)

ทั้งนี้ กระบวนการกลุ่มจิตนิเวศรักษาได้มุ่งเน้นให้สมาชิกเกิดการพิจารณา การสังเกต การคิดใคร่ครวญด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Berger (2006) ที่พบว่าการบำบัดเชิงจิตนิเวศวิทยา ด้วยการผสมผสานสิ่งแวดล้อมธรรมชาติเข้ากับกระบวนการบำบัด

ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยลดระดับความวิตกกังวล เกิดพัฒนาการทางด้านอารมณ์ การสื่อสาร พฤติกรรม ก่อให้เกิดสุขภาวะ และเกิดการเปลี่ยนทัศนคติต่อสิ่งแวดล้อมในเชิงบวกมากขึ้น งานวิจัยของ Kjellgen และ Buhrkall (2010) พบว่าการผ่อนคลายในสิ่งแวดล้อมธรรมชาติส่งเสริมความรู้สึกกลมกลืนและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ งานวิจัยของ Hartig และ Evans (1991) และ Mind (2007) พบว่าการอยู่ในบรรยากาศสิ่งแวดล้อมธรรมชาติทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเกิดการผ่อนคลายทางจิตใจ ช่วยลดระดับความเครียด และมีความสุขเพิ่มมากขึ้น และงานวิจัยของ Schultz และคณะ (2004) ที่กล่าวว่าบุคคลที่รู้สึกว่าเป็นเนื้อเดียวกับธรรมชาติจะมีความเชื่อว่า "ตนเอง" เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และเห็นถึงความสัมพันธ์ที่พึ่งพากันระหว่างตนกับสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ กล่าวคือ เห็นว่าตนเองนั้นมีความสัมพันธ์แบบพึ่งพาคนอื่น ในขณะที่เดียวกันก็เห็นว่าตนเองนั้นพึ่งพาสีเขียวสิ่งแวดล้อมรอบตัวด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นมีความทับซ้อนกันระหว่างตนเองกับธรรมชาติอยู่ และบุคคลที่รู้สึกว่าเป็นเนื้อเดียวกับธรรมชาติจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติที่กว้าง

2.2 บรรยากาศสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ

กลุ่มจิตนิเวศรักษานั้นได้อาศัยปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมธรรมชาติที่เป็นสื่อนำเข้าสู่เรื่องราวความเข้าใจชีวิตด้วยเช่นกัน เนื่องจากบรรยากาศสิ่งแวดล้อมธรรมชาติช่วยให้จิตใจของสมาชิกเกิดการผ่อนคลาย ลดความเครียดหรือความวิตกกังวลที่มีอยู่ ส่งเสริมความคิดปัจจุบัน ณ ขณะ ซึ่งช่วยให้ประสาทสัมผัสการรับรู้ชัดเจนมากขึ้น เกิดความสุขเกิดความรู้สึกกลมกลืนและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ จากการที่สมาชิกได้มีประสบการณ์การเรียนรู้โดยตรงจากการเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมธรรมชาติดังกล่าว สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะเปิดรับประสบการณ์ตรงที่ได้รับจากการสัมผัสสิ่งแวดล้อมรอบตัว ได้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ เกิดการตระหนักรู้ถึงสายสัมพันธ์ระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ได้เรียนรู้ผ่านการแบ่งปันเรื่องราวในชีวิตของเพื่อนสมาชิกที่แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ จนเกิดความรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกับธรรมชาติและเข้าถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเองกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kjellgen และ Buhrkall (2010) พบว่าการผ่อนคลายในสิ่งแวดล้อมธรรมชาติส่งเสริมความรู้สึกกลมกลืนและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ Hartig, Mang และ Evans (1991) พบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความสุขมากขึ้นหลังจากที่ทำกิจกรรมในสวนเป็นเวลา 40 นาที Crain (2001) พบว่าการอยู่ในสิ่งแวดล้อมธรรมชาติช่วยให้มีพัฒนาการทางด้านอารมณ์และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติในเด็กได้ และในงานวิจัยของ Schultz และคณะ (2004) ที่กล่าวว่าบุคคลที่รู้สึกว่าเป็นเนื้อเดียวกับธรรมชาติจะมีความเชื่อว่า "ตนเอง" เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และเห็นถึงความสัมพันธ์ที่พึ่งพากันระหว่างตนกับสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ กล่าวคือ เห็นว่าตนเองนั้นมีความสัมพันธ์

แบบพึ่งพาคนอื่น ในขณะที่เดียวกันก็เห็นว่าตนเองนั้นพึ่งพาสิ่งแวดล้อมรอบข้างด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นมีความทับซ้อนกันระหว่างตนเองกับธรรมชาติอยู่ และบุคคลที่รู้สึกว่าคุณเองเชื่อมโยงกับธรรมชาติจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติมากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลจากการถอดเทปบันทึกเสียงกระแสกลุ่มขณะดำเนินกระบวนการกลุ่มจิตนิเวศรักษาที่แสดงและยืนยันถึงการเกิดขึ้นของความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติให้เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยเริ่มจากให้สมาชิกในกลุ่มออกไปเปิดรับประสบการณ์รอบตัวมากขึ้น โดยให้ไปสัมผัสกับบรรยากาศสิ่งแวดล้อมธรรมชาติโดยตรง แล้วชวนให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์หรือความรู้สึกของตนเองกับเพื่อนๆสมาชิกกลุ่ม สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เกิดความรู้สึกว่าคุณเองเชื่อมโยงกับสิ่งรอบตัว เห็นถึงความพึ่งพาอาศัยกัน และเห็นว่าทุกสิ่งต่างช่วยสนับสนุนชีวิตและความเป็นอยู่ซึ่งกันและกัน

บี : ไม่ว่าจะต้นไม้ อากาศ ฝน ดิน ถ้าไม่มีพวกนี้เราก็จะไม่มีทางที่จะมีชีวิตอยู่รอดได้เลย...รู้สึกเหมือนกับว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และธรรมชาติก็เป็นส่วนหนึ่งของเรา คือทั้ง 2 ฝ่ายต่างเกื้อกูลกันพึ่งพากัน

โบ้ : ทำให้รู้ว่า พอเราทำอะไรไปสิ่งหนึ่งมันก็จะเกิดผลกระทบอย่างหนึ่งขึ้นมา... ไม่ได้คิดแค่ว่าตอนนี้เราสบายแต่ว่าไม่ได้มองว่าอนาคตข้างหน้าจะเป็นยังไง เราควรที่จะมองให้มันแบบไกลก่อน

ดิน : ทำให้การดำเนินชีวิตของเราเปลี่ยน...ถ้ามันมีอะไรเปลี่ยนแปลงไปธรรมชาตินะ เราก็จะเปลี่ยนด้วย...มันอาจจะไม่ส่งผลตอนนี้แต่อนาคตมันก็ต้องส่งผลกับเราอยู่ดี

ต้น : เราก็มองอะไรว่าทุกอย่างแบบแบ่งแยกกันมากเกินไป แต่ว่าความจริงมันก็อาจจะไม่ใช่เลยก็ได้ ทุกอย่างมันก็มีส่วนผสมของอย่างละนิดอย่างละหน่อย

นอกจากนี้ ผู้วิจัยพบว่าการอยู่ในบรรยากาศของสิ่งแวดล้อมธรรมชาติช่วยให้สมาชิกรู้สึกสบายใจขึ้นและลดความเครียดที่มีอยู่

นุ่น : นั่งกับธรรมชาติจริง ๆ อันเนี่ยมันช่วยให้เราผ่อนคลายได้จริง ๆ หายเครียด แล้วก็รู้สึกเป็นสุขที่ใจ

จากการดำเนินกระบวนการกลุ่ม สมาชิกเกิดการตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติ ส่งผลให้เกิดแรงบันดาลใจที่อยากจะทำสิ่งดี ๆ ตอบแทนให้กับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ

บี : ธรรมชาติมันคือชีวิต ปีมองว่าธรรมชาติคือคนให้ชีวิตเรา คือส่วนหนึ่งธรรมชาติ ๆ ทำให้เราเกิดมา แล้วธรรมชาติก็ช่วยทำให้เรามีชีวิตอยู่รอด...
ธรรมชาติเป็นผู้สร้างชีวิตจริง ๆ

บี : อย่างมาที่นี้ทำให้ปีคิดว่ายังมีบางสิ่งที่ปีละเลยไปก็ในอนาคตน่าจะเป็นประโยชน์กับธรรมชาติมากขึ้น...จะทำตัวให้มีประโยชน์กับมันมากที่สุด
ถ้าเราช่วยไม่ได้เราก็คงอย่าไปทำลาย

บี : ถ้าเรามีโอกาสช่วยก็ให้รับมาช่วย...ช่วยเหลือเพื่อนบ้านที่อยู่ข้าง ๆ ด้วย
ช่วยเหลือเกื้อกูลโลกด้วย

จากคำพูดของสมาชิกภายใต้กระบวนการกลุ่มจิตนิเวศรักษา แสดงให้เห็นว่าการที่สมาชิกได้ตระหนักและเห็นคุณค่าของความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติย่อมแสดงถึงความรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติที่ลึกซึ้ง ละเอียดยิ่งขึ้น

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า หลังการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษามีคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงสูงกว่าก่อนเข้าร่วม และสูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีได้สูงกว่าคะแนนของกลุ่มจิตนิเวศรักษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 เพียงบางส่วน กระบวนการกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษานั้นมุ่งเน้นให้สมาชิกเกิดการพิจารณา การสังเกต การคิดใคร่ครวญ เพื่อให้เกิดปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง ด้วยการอาศัยสิ่งแวดล้อมธรรมชาติที่เป็นสื่อ นำเข้าสู่เรื่องราวความเข้าใจชีวิต สมาชิกได้มีประสบการณ์การเรียนรู้โดยตรงจากการเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมธรรมชาติประสบการณ์ตรงที่สมาชิกได้รับ การได้เรียนรู้จากการรับฟังประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก โดยผ่านการเอื้ออำนวยของผู้นำกลุ่มอันเป็นกัลยาณมิตร จนสมาชิกได้ “เห็น” ความเป็นจริงของธรรมชาติ ซึ่งมีผลให้เกิดความเข้าใจความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกัน ทำให้วางใจและทำที่ที่ถูกต้องเหมาะสม สอดคล้องกับความเป็นจริง การเพิ่มขึ้นของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของ กลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา น่าจะเนื่องมาจากการอาศัยปัจจัยที่สำคัญที่นำไปสู่การเกิดปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง 3 ประการ คือ (1) กระบวนการกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา (2) บรรยากาศแวดล้อมธรรมชาติ และ (3) ความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่ม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 กระบวนการกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษา

กระบวนการกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษา ผู้นำกลุ่มอาศัยสิ่งแวดล้อมธรรมชาติรอบตัว มาเป็นส่วนในการดำเนินกลุ่ม และจะอาศัยเรื่องราวประสบการณ์ของสมาชิกซึ่งเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับบุคคลที่สำคัญในชีวิต ในการดำเนินกลุ่มนั้นมีขอบเขตการทำงานครอบคลุมสภาวะจิตใจของสมาชิกทั้งในมิติของการพัฒนาความงอกงาม และในมิติของการแก้ปัญหาที่เป็นประเด็นค้างคาใจ ซึ่งทั้งสองมิตินี้จะผสมผสานเป็นเนื้อเดียวกันในขณะดำเนินกลุ่ม โดยผ่านกระบวนการเอื้อให้สมาชิกได้บอกเล่าแบ่งปันเรื่องราวในชีวิต (facilitate disclosure) เกิดปฏิสัมพันธ์ต่อกันและเรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม (facilitate interaction) ร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตที่มีคุณค่าต่อการเรียนรู้และแก้ไข เพื่อนำไปสู่การเอื้อให้เกิดความงอกงาม (facilitate growth) รวมทั้งเอื้อในการแก้ไขปัญหา (facilitate counseling) นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธินี้เป็นผู้เอื้อกระบวนการกลุ่มเหล่านี้ด้วยการสแมน (tuning in) ต่อการรับรู้ รับฟังเรื่องราวต่าง ๆ ที่ร่วมแบ่งปันในกลุ่มอย่างใส่ใจและรับรู้อย่างชัดเจน เพื่อพินิจรอยแยก (identify split) ที่เป็นประเด็นความทุกข์ในใจของผู้รับการปรึกษา และนำไปสู่การประจักษ์ในความจริง (realization) โดยให้บรรยากาศที่อ่อนโยนของสิ่งแวดล้อมเป็นสื่อ นำเข้าสู่เรื่องราวความเข้าใจชีวิต ให้สมาชิกเกิดประสบการณ์การเรียนรู้โดยตรงจากการเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมธรรมชาตินั้น และคลี่คลายสภาวะจิตใจของผู้รับการปรึกษาจากความยึดมั่นมาสู่ความจริง มองเห็นประเด็นที่ก่อให้เกิดทุกข์ และคลายจากความทุกข์นั้นได้ พร้อมทั้งส่งเสริมให้เกิดความเจริญงอกงามในความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างถูกต้อง จนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนได้

ด้วยกระบวนการพุทธิจิตนิเวศรักษาข้างต้น สมาชิกจะเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และขยายทัศนะพิจารณาถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเองกับเพื่อน ๆ และสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ สำรวจเรื่องราวของตนเอง และพร้อมแบ่งปันและรับฟังประสบการณ์ของตนกับเพื่อน ๆ จนสมาชิกมองเห็นและเรียนรู้วิธีพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมที่ต่างเป็นส่วนประกอบในชีวิตของกันและกัน เกิดเป็นความงอกงามในจิตใจ เห็นคุณค่า เกิดความอ่อนน้อม กตัญญู ต่อสรรพสิ่ง เกิดความเข้าใจชีวิตพร้อมที่จะดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกลมกลืน อีกทั้งเกิดความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมาของ เพรสพอร์น แคนคิลปี (2550) ที่พบว่ากระบวนการของกลุ่มโยนิโสมนสิการช่วยเพิ่มปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนักศึกษาได้ และปัญญาที่เพิ่มขึ้นนี้เกิดจากสัมมาทิฐิที่ผู้นำกลุ่มเอื้อให้กับสมาชิกผ่านกระบวนการกลุ่ม และ สุภาพร ประดับสมุทร (2552) พบว่าปัจจัยหลักที่สำคัญอันนำไปสู่การเกิดขึ้นของปัญญาคือ 1) การมีปรโตโฆสะ หรือกัลยาณมิตรที่อยู่รอบข้าง

ซึ่งหมายถึงการมีสิ่งแวดล้อมหรือบุคคลที่มีปัญหาคอยบอกกล่าว ชี้แนะ 2) การโยนิโสมนสิการ หมายถึงการนำสิ่งที่ได้รับการชี้แนะมาขบคิดใคร่ครวญด้วยตนเองจนเกิดเป็นความเข้าใจจาก ภายในตนเอง ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับงานวิจัยของ และงานวิจัยของ ยุวดี เมืองไทย (2551) ที่พบว่า หลังการทดลองผู้ป่วยยาเสพติดที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาแนวพุทธ มีคะแนนสุขภาพทางจิตสูงขึ้น โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า หลังการทดลอง สมาชิกแสดงประสบการณ์ ทางความรู้สึก จำแนกได้ 2 ส่วน คือ ส่วนประสบการณ์ สุขภาพทางจิตตามกรอบนิยามของรีฟฟ์ และประสบการณ์ที่กว้างขวางกว่ากรอบแนวคิดของรีฟฟ์ ซึ่งเป็นผลมาจากอิทธิพลของกลุ่มที่มีฐานของพุทธธรรม งานวิจัยของ สุภาวดี ดิสโร (2551) ที่ระบุว่า การเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สมาชิกสัมผัสสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นและมีความหมาย ซึ่งเอื้อให้สมาชิกเข้าใจ ยอมรับ และตระหนักในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น และงานวิจัยของ วิยะดา แซ่ตั้ง (2551) ที่ระบุว่า สัมพันธภาพที่อบอุ่นและไว้วางใจที่เอื้อ โดยผู้นำกลุ่มเป็นปัจจัยเริ่มต้นที่นำไปสู่การพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของสมาชิกกลุ่ม

3.2 บรรยายภาคสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ

กลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษานั้น อาศัยปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมธรรมชาติที่เป็นสื่อนำเข้าสู่เรื่องราวความเข้าใจชีวิต เนื่องจากบรรยายภาคสิ่งแวดล้อมธรรมชาติช่วยให้จิตใจของสมาชิกเกิดการผ่อนคลาย ลดความเครียดหรือความวิตกกังวลที่มีอยู่ ส่งเสริมความคิดปัจจุบัน ณ ขณะ ซึ่งช่วยให้ประสาทสัมผัสการรับรู้ชัดเจนมากขึ้น เกิดความสุขเกิดความรู้สึกกลมกลืนและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ จากการศึกษาที่ได้มีประสบการณ์การเรียนรู้โดยตรงจากการเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ดังกล่าว สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะเปิดรับประสบการณ์ตรงที่ได้รับจากการสัมผัสสิ่งแวดล้อมรอบตัว ได้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ เกิดการตระหนกอย่างลึกซึ้งถึงสายสัมพันธ์ระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ได้เรียนรู้ผ่านการแบ่งปันเรื่องราวในชีวิตของเพื่อนสมาชิกที่แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ จนเกิดความรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและเข้าถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเองกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Mayer และคณะ (2009) ที่พบว่า การอยู่ในสภาพแวดล้อมธรรมชาติส่งผลต่อการเพิ่มความสามารถในการไตร่ตรองปัญหาชีวิต อารมณ์ทางบวก ความสามารถในการสนใจหรือมีสมาธิ รวมถึงความรู้สึกเชื่อมโยงกับธรรมชาติ Kjellgen และ Buhrkall (2010) ที่พบว่า การผ่อนคลายในสิ่งแวดล้อมธรรมชาติส่งเสริมความรู้สึกกลมกลืนและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ Hartig, Mang และ Evans (1991) ที่พบว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความสุขมากขึ้นหลังจากที่ทำกิจกรรมในสวนเป็นเวลา 40 นาที Crain (2001) ที่พบว่า การอยู่ในสิ่งแวดล้อมธรรมชาติช่วยให้มี

พัฒนาการทางการสังเกตรู้สึกและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติในเด็กได้ และในงานวิจัยของ Schultz และคณะ (2004) ที่กล่าวว่าบุคคลที่รู้สึกว่าเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติจะมีความเชื่อว่า "ตนเอง" เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และเห็นถึงความสัมพันธ์ที่พึ่งพากันระหว่างตนกับสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ กล่าวคือ เห็นว่าตนเองนั้นมีความสัมพันธ์แบบพึ่งพาคนอื่น ในขณะที่เดียวกันก็เห็นว่าตนเองนั้นพึ่งพาสีเขียวสิ่งแวดล้อมรอบข้างด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นมีความทับซ้อนกันระหว่างตนเองกับธรรมชาติอยู่ และบุคคลที่รู้สึกว่าเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติมากยิ่งขึ้น

3.3 ความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่ม

กลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา นอกจากอาศัยปัจจัยด้านกระบวนการกลุ่มและบรรยากาศสิ่งแวดล้อมธรรมชาติเป็นปัจจัยเพิ่มค่าคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงแล้วนั้น ผู้นำกลุ่มที่เป็นกัลยาณมิตรยังเป็นปัจจัยอีกประการหนึ่งที่สำคัญที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีค่าคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงเพิ่มสูงขึ้น จากการเลือกอำนาจของผู้นำกลุ่มอันเป็นกัลยาณมิตร จนสมาชิกได้ "เห็น" สายสัมพันธ์และความเป็นจริงของธรรมชาติ

นักจิตวิทยาการปรึกษาในฐานะผู้นำกลุ่มได้ทำหน้าที่เป็น กัลยาณมิตร ช่วยเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจโลกและชีวิตที่สอดคล้องกลมกลืน โดยบทบาทของผู้นำกลุ่มนี้เป็นเหมือนปัจจัยภายนอกที่เอื้อให้เกิดบรรยากาศอันอบอุ่น เป็นกันเอง เหมาะสมแก่การเปิดเผยตนเอง เพื่อให้เกิดการสำรวจตนเองในลักษณะที่ถี่ถ้วนชัดเจน นำไปสู่การเรียนรู้และวางอกงาม การที่สมาชิกได้แบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ของตนเองแก่กันและกัน นักจิตวิทยาการปรึกษาก็มีหน้าที่เอื้อกลุ่มสมาชิกให้รับฟัง แสดงความเข้าใจ เกิดการยอมรับ รวมถึงการชี้ชวนการยกประเด็นขึ้นมาให้พิจารณาอย่างชัดเจน เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาถึงความจริงบางประการ ซึ่งเป็นต้นเหตุของความกดดันบีบคั้นในจิตใจได้กระจ่างชัดเจนสมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ขึ้นด้วยตนเอง จนเกิดเป็นการแก้ไขปัญหาและความเข้าใจ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างสนิทแนบแน่นสอดคล้องกับกับความเป็นจริง อาจกล่าวได้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษานั้นทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรสำหรับสมาชิกกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับความหมายของกัลยาณมิตรที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2548) ให้ไว้ว่ากัลยาณมิตรนั้นคือบุคคลที่เหมาะสม สามารถเอื้อให้บุคคลรู้จักคิด คิดเป็น คิดอย่างเป็นระเบียบตามแนวทางของปัญญา คือเอื้อให้บุคคลรู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ เกิดเป็นโยนิโสมนสิการ ซึ่งก็หมายความว่า บุคคลเริ่มจะสามารถแก้ไขปัญหาและพึ่งพาตนเองได้ นำไปสู่การคลี่คลายปมปัญหา และการดับทุกข์ด้วยตนเอง

อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพุทธธรรม อีกทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จรินทร์ทิพย์ โคธีรานุรักษ์ (2551) ที่พบว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้ขยายภาวะจิตใจ ให้ได้เข้าใจยอมรับ และตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และรู้สึกพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น อันเป็นปัจจัย

ที่ช่วยให้มีความเชื่อเพื่อเพิ่มสูงขึ้น สัมพันธภาพที่อบอุ่น เป็นมิตร ยอมรับ และเข้าใจ ที่เชื่อให้เกิดขึ้นโดยผู้นำกลุ่ม น่าจะเป็นปัจจัยเบื้องต้นนำไปสู่การพัฒนาความเชื่อเพื่อของสมาชิก งานวิจัยของ สิริกาญจน์ สง่า (2551) ที่พบว่า ประสบการณ์จากการปฏิสัมพันธ์ทางบวก และสัมพันธภาพที่อบอุ่นน่าไว้วางใจของสมาชิก ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจ ยอมรับ และตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และส่งผลเนื่องโยงให้นักศึกษามีความมุ่งมั่นพยายาม ผูกมัดตนเอง สามารถควบคุมตนเอง ยอมรับความท้าทายในชีวิตเพิ่มขึ้น ซึ่งสัมพันธภาพที่มีความหมายที่เชื่อโดยผู้นำกลุ่ม น่าจะเป็นปัจจัยเบื้องต้นนำไปสู่การพัฒนาความเข้มแข็งอดทนของสมาชิกกลุ่ม

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลจากการถอดเทปบันทึกเสียงกระแสกลุ่มขณะดำเนินกระบวนการกลุ่มพุทธจิตตวิเวควิชาที่แสดงและยืนยันถึงการเกิดขึ้นของปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงให้เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น

หลังจากผู้วิจัยชวนให้สมาชิกเห็นและตระหนักในความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติแล้ว ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกมองกลับมาพิจารณาถึงเรื่องราวในชีวิตของตนเองว่ามีความเกี่ยวข้องกับผู้อื่นอย่างไร โดยเชื่อมสมานความสัมพันธ์ของเพื่อนในกลุ่มให้กลมเกลียวแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น แล้วชวนให้สมาชิกกลุ่มแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองกับเพื่อนๆ สมาชิกกลุ่มเกิดปัญหาที่เห็นถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของทุกสรรพสิ่ง เกิดความสำนึกขอบคุณ และตระหนักถึงการกระทำ ความคิดและพฤติกรรมของตนเองว่าเป็นเหตุปัจจัยเนื่องโยงต่อสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้ง ดังต่อไปนี้

นก : รู้สึกรัก มีความผูกพัน เป็นบุคคลที่สำคัญที่สุดในชีวิต เป็นคนที่สำคัญที่สุดในชีวิต ที่ท่านทำให้เราเป็นเราจริง ๆ...เหมือนเบื่องหลังเต้าหู้หะคะ
ถ้าเปรียบตัวเองเป็นเต้าหู้แล้ว ก่อนจะเป็นเต้าหู้ก็ต้องปลุกถั่ว เก็บถั่ว คัดถั่ว แล้วก็เอาถั่วมาปั่น แล้วให้มันกลายเป็นน้ำเต้าหู้ แล้วก็กากก็เอามาเป็นเต้าหู้ แล้วก็เอาเต้าหู้มาผัด ก็ต้องผัดเต้าหู้...โอยเยอะเยะเลยกว่าจะได้มาเป็นเต้าหู้ให้เรากิน

สมาชิกเกิดความสำนึกบุญคุณจากความเกี่ยวข้องของบุคคลต่าง ๆ สมาชิกแบ่งปันประสบการณ์โดยเล่าถึงบุคคลที่สำคัญในชีวิตของตนเอง

แนน : นึกถึงอาม่าคะ เขาคอยให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา... อยู่ข้าง ๆ เราตลอดเวลา คืออาม่าจะอยู่กับเราตลอดเวลา

เมื่อสมาชิกคนดังกล่าวเล่าเรื่องราวในชีวิตของตนเองแบ่งปันเพื่อนสมาชิกคนอื่นแล้ว
ผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตรใช้กระบวนการมิติเน้นกลุ่ม(4F) ชวนให้สมาชิกคนอื่น ๆ แบ่งปัน
เรื่องราวของตนเอง

ผู้นำกลุ่ม : เมื่อเราฟังเพื่อนพูดแล้ว เรารับรู้ได้ถึงความรัก ความห่วงใย กำลังใจ
ที่อาม่ามีให้กับแนน แล้วเราก็รับรู้ได้ด้วยว่าตัวแนนเองก็รับรู้
และขอบคุณนะคะสำหรับใจที่อาม่าให้

หลังจากนั้นสมาชิกคนหนึ่งได้เล่าถึงความรำคาญที่มีต่อบุคคลใกล้ชิดที่เข้ามาดูแล
อย่างใกล้ชิดเสมอ พยายามซื้อสิ่งต่างๆเข้ามาให้จนเธอรู้สึกว่ามันมากเกินไป แต่เมื่อได้พิจารณา
เรื่องราวของตนเองอีกครั้งทำให้สมาชิกคนนั้นเห็นคุณค่าและเกิดความสำนึกขอบคุณ
ในการกระทำของบุคคลใกล้ชิด

นก : ยุ่งจัง...มันรำคาญทำไมอย่างนี้ แต่พอได้มาทบทวนก็นึกขึ้นได้ว่า...
มันเป็นเหมือนคำบอกรัก...มีคุณค่านะสำหรับนก...
ต่อไปเวลาก็นึกกินด้วยความเต็มใจ อิ่มใจมากขึ้น

กระบวนการกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยประสบการณ์ของตนเองและ
แบ่งปันเรื่องราวให้แก่เพื่อนคนอื่นได้รับฟัง ซึ่งส่งผลให้สมาชิกคนอื่นเรียนรู้และเติบโตไปด้วยกัน
โดยสมาชิกเล่าถึงประสบการณ์ของตนเองที่ไปฝึกงานต่างจังหวัด และช่วงแรก ๆ ของเวลา
การฝึกงานคุณแม่โทรติดตามบ่อยครั้ง ทำให้ตนเองรู้สึกรำคาญและโมโห แต่จากการพูดคุยแบ่งปัน
ประสบการณ์กันในกลุ่มทำให้สมาชิกคนนั้นตระหนักถึงความรักความห่วงใยที่คุณแม่มีให้กับ
ตนเอง ส่งผลให้สมาชิกอีกคนนึกถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับตนเองและนำมาเปรียบเทียบกับเรื่องราว
ของตนเอง จนเกิดเป็นความเข้าใจในเรื่องราวนั้น ๆ

น้ำ : คล้าย ๆ กับคิม มั่งคั่งที่แบบจะชอบโทร ๆ มา...หงุดหงิดมือก็ไม่ว่าง
ต้องโทรรถเมล์อีกมือก็ถือกระเป๋าอะไรแบบเนี่ยนะคะ
แต่ก็มานั่งคิดก็ เออเข้าใจว่าแม่เป็นห่วง เขาห่วงใยรักเรานะ

สมาชิกเกิดการตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว
เข้าใจถึงความเป็นเหตุเป็นผลของกันและกันมากยิ่งขึ้น

ปิ่น : คิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันก็เป็นตัวผลักดันมาจนถึงวันนี้...
มันก็มีองค์ประกอบหลายอย่าง ให้เราเรียนรู้ถึงทุกวันนี้ว่าทุกคนต้องเรียนรู้
ตลอดชีวิตละ...ทำให้มองในแง่ลบของปีนเนี่ยจะลดลง และด้านบวกก็สูงขึ้น

จากกระบวนการกลุ่มดังกล่าว ในช่วงท้ายของกระบวนการสมาชิกเกิดความตั้งใจที่จะใช้ชีวิตต่อจากนี้อย่างมีคุณค่า

แพง : มองเห็นคุณค่าของการใช้ชีวิตค่ะ...พอมานึกย้อนมันก็เหมือนกับ
อยากใช้ชีวิตที่เหลือต่อไปอย่างเจียให้คุ้มค่างับสิ่งที่คนเขาให้เรา...
แบบไม่เสียเวลาไปกับ เรื่องที่มันไม่ควรจะเสีย

โต : เรารู้สึกขอบคุณมากขึ้น...ก็อย่างสิ่งที่เราทบทวนเรื่องราวในอดีต
โตว่ามันก็ทำให้เราได้คิดถึง แล้วอยากทำดีมากขึ้นในปัจจุบัน

แนน : มันก็ได้คิดบ้างว่ามันก็อยากทำดีกว่าปกติ แล้วก็ทำให้รู้สึกว่าอยากกราบแม่บ้าง

คิม : ทำให้เราทำอะไรต่าง ๆ ในชีวิต แล้วก็ดีกับทุกคนให้มากยิ่งขึ้น
แล้วก็พยายามหลีกเลี่ยงความคิดที่ไม่ดีครับ...เราก็ควรที่จะทำสิ่งที่ดีให้กับคนอื่น
ที่ไม่ได้เกี่ยวข้อง อย่าไปคิดว่าฉันไม่ใช่เพื่อนไม่ใช่อะไรแล้วเราจะไม่ทำดีด้วย
ในเมื่อคนอื่นช่วยคิดทำให้สิ่งที่ดี

นาก : สร้างความสัมพันธ์ของเราเชิงบวก... ถึงแม้ว่าเราจะสำคัญกับเขานิดเดียว
แต่มันก็ส่งผล...จะทำดีกับคนอื่นให้มากขึ้น...อย่างน้อยก็คือทำให้คนรักกันมากขึ้น
แล้วก็สังคมก็จะน่าอยู่มากขึ้น

เมื่อสิ้นสุดกระบวนการกลุ่ม ผู้วิจัยสามารถสังเกตเห็นได้ถึงแรงบันดาลใจของสมาชิกที่
มุ่งมั่นตั้งเป้าหมายทำสิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นในชีวิต

แพง : ...เราไม่ได้มองถึงต้นกำเนิดของเราแล้วนะ เราได้รู้ถึงความยากลำบากของคนอื่น
อย่างเนี่ยค่ะ...เลยรู้สึกเห็นว่าน้ำมันเป็นมากกว่าแค่น้ำ มันรวมอะไรหลายอย่าง
ที่ทำให้รู้สึกเสียดายถ้าจะใช้ทิ้งใช้ขว้างไม่ประหยัด

กล่าวโดยสรุป กระบวนการกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษาเป็นการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดปัญญา
ในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง กล่าวคือ ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน
ทั้งมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ภาวะจิตใจเกิดสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อเหตุปัจจัย
ต่าง ๆ ที่เกื้อหนุนในชีวิต ส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักในการกระทำของตนเองส่งผลเชื่อมโยง
กับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนัก ใส่ใจว่าการกระทำ ความคิด และพฤติกรรมของตนเอง
เป็นเหตุปัจจัยเชื่อมโยงต่อสรรพสิ่ง

การที่สมาชิกได้พิจารณาถึงยอมแสดงถึงปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงที่ลึกซึ้งละเอียดยิ่งขึ้นซึ่งเป็นข้อมูลยืนยันถึงประสิทธิภาพของกลุ่มพุทธิจิตนิเวศรักษาที่เหมาะสมกับการนำไปใช้เพื่อพัฒนาสุขภาพภาวะทางปัญญาของบุคคลต่อไป

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า หลังการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มจิตนิเวศรักษา มีคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง ไม่แตกต่างจากคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4

กระบวนการกลุ่มจิตนิเวศรักษานั้นมุ่งเน้นให้สมาชิกเกิดการพิจารณา การสังเกต โดยที่บรรยากาศสิ่งแวดล้อมธรรมชาติช่วยให้จิตใจของสมาชิกเกิดการผ่อนคลาย ลดความเครียดหรือความวิตกกังวลที่มีอยู่ ส่งเสริมความคิดปัจจุบัน ณ ขณะ ซึ่งช่วยให้ประสาทสัมผัสการรับรู้ชัดเจนมากขึ้น เกิดความสุขเกิดความรู้สึกกลมกลืนและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ จากการที่สมาชิกได้มีประสบการณ์การเรียนรู้โดยตรงจากการเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ดังกล่าว สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะเปิดรับประสบการณ์ตรงที่ได้รับจากการสัมผัสสิ่งแวดล้อมรอบตัว ได้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ เกิดการตระหนักถึงสายสัมพันธ์ระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ได้เรียนรู้ผ่านการแบ่งปันเรื่องราวในชีวิตของเพื่อนสมาชิกที่แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ จนเกิดความรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ด้วยการอาศัยสิ่งแวดล้อมธรรมชาติดังกล่าวสมาชิกได้มีประสบการณ์การเรียนรู้โดยตรงจากการเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมธรรมชาติประสบการณ์ตรงของสมาชิก การได้เรียนรู้จากแบ่งปันประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก จนสมาชิกเกิดการคิดพิจารณาทบทวนเรื่องราวและประสบการณ์ด้วยตนเอง

การที่ค่าคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของ *กลุ่มจิตนิเวศรักษา* ไม่แตกต่างจาก*กลุ่มควบคุม*อย่างมีนัยสำคัญทางสถิตินั้น อาจเนื่องจากปัจจัยหลักที่สำคัญอันนำไปสู่การเกิดขึ้นของปัญญาตาม พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2552) คือ 1) การมีปริโตโสมะ หรือ กัลยาณมิตรที่อยู่รอบข้าง ซึ่งหมายถึงการมีสิ่งแวดล้อมหรือบุคคลที่มีปัญญาคอยบอกกล่าว ชี้แนะ 2) การโยนิโสมนสิการ หมายถึงการนำสิ่งที่ได้รับการชี้แนะมาขบคิดใคร่ครวญด้วยตนเองจนเกิดเป็นความเข้าใจจากภายในตนเอง (สุภาพร ประดับสมุทร, 2552) และกระบวนการของ *กลุ่มจิตนิเวศรักษา* เป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นการรักษาความรู้สึกแปลกแยก เกิดความรู้สึกเชื่อมโยงกันระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนทำให้เกิดพฤติกรรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมธรรมชาติ (Pierce, 2003; Smith, 2010) นอกจากนี้ อาจเป็นเพราะการพิจารณาใคร่ครวญให้เกิดการตกผลึกทางปัญญาด้วยตนเองของสมาชิกนั้นจำเป็นต้องผ่านการเรียนรู้ใคร่ครวญเป็นระยะเวลาหนึ่ง (Berger, 2006)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละด้านย่อยของปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง ผู้วิจัยได้ค้นพบข้อมูลที่น่าสนใจของกระบวนการกลุ่มจิตนิเวศรักษาที่สามารถเพิ่มคะแนนปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงในด้านย่อยได้ทั้ง 2 ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) กล่าวคือ ด้านที่ 1 บุคคลมีความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และด้านที่ 2 บุคคลตระหนักรู้สำนึกขอขอบคุณกตัญญูต่อสรรพสิ่ง ข้อค้นพบนี้อาจเกิดได้จากการที่สมาชิกกลุ่ม ได้สัมผัสหรือมีประสบการณ์ในสิ่งแวดล้อมธรรมชาติอันสงบและร่มรื่น ทำให้จิตใจของสมาชิกกลุ่มมีการผ่อนคลาย มีการลดความเครียดหรือความวิตกกังวลที่มีอยู่ และทำให้ตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะมากขึ้น ความรู้สึกผ่อนคลายและการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะที่เพิ่มขึ้นอาจเป็นประเด็นที่เอื้อให้สมาชิกได้สำรวจถึงเรื่องราวของตนเองอย่างชัดเจน ขบคิดใคร่ครวญถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเองกับผู้อื่น และตนเองกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว จนเกิดเป็นความเข้าใจเห็นคุณค่าและขอบคุณของสิ่งรอบตัวมากยิ่งขึ้น อันเป็นลักษณะหนึ่งของความเข้าใจในปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงได้

ข้อเสนอแนะ

ประกอบด้วย

1. ข้อเสนอแนะสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา และนักวิชาชีพที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

1.1 จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่ากลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาช่วยให้เห็นสติในกลุ่มทดลอง มีความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงสูงขึ้น ดังนั้นจึงควรนำกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษามาใช้เพื่อส่งเสริมและพัฒนาความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ และปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของบุคคลกลุ่มอื่น ๆ เพื่อเป็นการฟื้นฟู เยียวยา รักษา และพัฒนาจิตใจ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อสาธารณชนในวงกว้าง

1.2 จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาสามารถพัฒนาความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงได้ แต่ยังไม่สามารถสรุปได้ว่าผลมีความคงทนมากนักน้อยเพียงใด ดังนั้นสำหรับการศึกษาวิจัยต่อไปควรมีการเก็บข้อมูลในระยะติดตามผล เพื่อให้พัฒนาและปรับปรุงประสิทธิภาพของกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาได้ดียิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยต่อไป ได้แก่

2.1 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตในมหาวิทยาลัยที่ตั้งอยู่ในกรุงเทพฯ และเป็นมหาวิทยาลัยของรัฐ ดังนั้นอาจมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีสภาพแวดล้อมและสังคมที่แตกต่างกัน เช่น นักศึกษาที่อยู่ต่างจังหวัด นักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชนพนักงานในองค์กรต่าง ๆ เพื่อศึกษาผลที่ได้จากการนำกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาไปใช้

2.2 ในการดำเนินกลุ่มอาจมีการปรับเปลี่ยนช่วงเวลาของแนวทางการดำเนินกระบวนการกลุ่ม เนื่องจากต้องเดินทางออกต่างจังหวัด โดยอาจเป็นลักษณะกลุ่มแบบมาราธอนที่ยาวขึ้น 4 วัน 3 คืน หรือเพิ่มจำนวนชั่วโมงมากขึ้นเป็นประมาณ 21-30 ชั่วโมง ซึ่งน่าจะเอื้อให้สมาชิกผู้เข้าร่วมกลุ่มเกิดการเรียนรู้ในแง่มุมต่าง ๆ เกี่ยวกับชีวิตที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

2.3 ในงานวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปอาจจะเพิ่มการวิจัยเชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์ การเขียนบันทึกประจำวันของกลุ่มตัวอย่าง หรือข้อมูลประกอบที่ได้จากบุคคลแวดล้อม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาและทำความเข้าใจประสบการณ์ด้านจิตใจของนิสิตก่อนและหลังจากการเข้าร่วมกลุ่ม อันนำไปสู่การวางแนวทางเสริมสร้างความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ และปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงได้อย่างมีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างยิ่งขึ้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กนิษฐา ตันโพธิ์ทอง. (2550). รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ ศูนย์บริการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. รายงานการฝึกงาน สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กฤษณมูรติ. (2545). *แห่งความเข้าใจชีวิตและการศึกษาที่แท้*. กรุงเทพมหานคร : โคมลคิมทอง.
- จรินทร์พย์ โคธีรานูรักษ์. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเอื้อเฟื้อของนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิตติ มงคลชัยอรัญญา. (2540). *การศึกษาชุมชนเพื่อการพัฒนา*. เอกสารประกอบการเรียน ภาควิชาการพัฒนชุมชน คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- จิราภรณ์ คชเสนี. (2540). *หลักนิเวศวิทยา*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล. (2548). รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ ศูนย์บริการนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม. รายงานการฝึกงาน สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐพิศ วังวิญญู. (2550). *นิเวศภาวนา*. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://chiangrai-dialogue.blogspot.com>: http://chiangrai-dialogue.blogspot.com/2008/12/blog-post_13.html [16 ธันวาคม 2553].
- ณัฐพิศ วังวิญญู. (2550). *ภูมินิเวศภาวนา แสงหาปัญญาจากแผ่นดิน*. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://jitwiwat.blogspot.com/search/label/ณัฐพิศ%20วังวิญญู> [28 มกราคม 2554].
- ณัฐพิศ วังวิญญู. (2553). *อารยธรรมแห่งการอยู่ร่วม*. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://jitwiwat.blogspot.com/search/label/ณัฐพิศ%20วังวิญญู> [28 มกราคม 2554].
- ดลดาว ปุรณานนท์. (2551). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เดวิด คินส์ลีย์. (2551). *นิเวศวิทยากับศาสนา*. (สภาพรรณ ศุภมันตรา, ผู้แปล) กรุงเทพมหานคร : สอนเงินมีมา.

- ธำวีวรรณ เขียมเมฆ. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อความสนใจของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- ธำวีวรรณ ธีระพงษ์. (2549). *ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและผลเนื่องต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- ปรีชา เปี่ยมพงศ์สานต์. (2538). *สิ่งแวดล้อมกับการพัฒนา. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- พระคุษฎี เมธงุโร. (2534). *กรรมและการสิ้นกรรม : พุทธพจน์เกี่ยวกับเรื่องของกรรม. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.*
- พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ. (2546ก). *พระสุตตันตปิฎก. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : http://www.84000.org/tipitaka/pitaka_item/r.php?B=11&A=7155&w=%CD%C3%D4%C2%CA%D1%A8 [12 มีนาคม 2555].*
- พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ. (2546ข). *พระสุตตันตปิฎก. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : http://84000.org/tipitaka/pitaka_item/item.php?book=29&item=865&items=12&preline=0 [12 มีนาคม 2555].*
- พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ. (2546ค). *พระสุตตันตปิฎก. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : http://84000.org/tipitaka/pitaka_item/item.php?book=17&item=91&items=12&preline=0 [12 มีนาคม 2555].*
- พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ. (2546ง). *พระสุตตันตปิฎก. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : http://84000.org/tipitaka/pitaka_item/tipitaka_seek.php?text=%BB%D1%AD%AD%D2&book=11&line1=5585&bookZ=45 [15 มีนาคม 2555].*
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2548). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.*
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.*
- พระไพศาล วิสาโล. (2547). *ธรรมสว่างจิต. กรุงเทพฯ : ร.ร.วรรณสว่างจิต.*
- พระไพศาล วิสาโล. (2549). *โรงเรียนวัดของพระไพศาล : เรียนรู้จากธรรมชาติ. กรุงเทพมหานคร : บริษัททวิวัฒน์การพิมพ์จำกัด.*

- พระมหาขวัญชัย แก้วธรรม. (2548). *บทบาทในการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้ กรณีศึกษา
เจ้าอาวาสวัดในจังหวัดเลย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์
สาขาวิชาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.*
- พุทธทาสภิกขุ. (2545). *อิทัปปัจจยตา. กรุงเทพมหานคร : อรุณวิทยา.*
- พุทธทาสภิกขุ. (2546). *ปฏิจจสมุปปาท จากพระโอบอษฐ์. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ.*
- พุทธทาสภิกขุ. (2549). *ธรรมะ ๙ ตา. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์.*
- พุทธทาสภิกขุ. (2550ก). *แก่นพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.*
- พุทธทาสภิกขุ. (2550ข). *คู่มือมนุษย์. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.*
- พุทธทาสภิกขุ. (2550ค). *พระเจ้า พระเจ้าอิทัปปัจจยตา ผู้สร้าง ผู้ควบคุม ยุบเล็ก สิ่งทั้งปวง.
กรุงเทพมหานคร : เพชรประกาย.*
- พุทธทาสภิกขุ. (2552). *พฤษชาแห่งชีวิตชนิดสมบูรณ์แบบ. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ.*
- เพริศพรรณ แดนศิลป์. (2550). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อ
ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง. วิทยานิพนธ์ปริญญา
ดุขฎฐบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- ภิกษุณีนิรามิสา. (2552). *กลับบ้านที่แท้จริง กับ ดิซ นัท ยันท์. กรุงเทพมหานคร :
เล่มอนฟาร์ม บัค.*
- ยุวดี เมืองไทย. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อสุขภาวะ
ทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- วรพจน์ ทองใบ. (2537). *การศึกษาเชิงวิเคราะห์บทบาทของพระสงฆ์กับการอนุรักษ์ป่าไม้ : ศึกษา
เปรียบเทียบเฉพาะกรณี พระพงษ์ศักดิ์ เตชะธัมโม วัดผาลาด อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
กับการปลูกป่าสมุนไพรรอง พระสมนึก นาโถ วัดปลักไม้ลาย อำเภอกำแพงแสน
จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ
มหาวิทยาลัยมหิดล.*
- วิพุธ พูลเจริญ. (2544). *สุขภาพ : อุดมการณ์ และยุทธศาสตร์ทางสังคม. กรุงเทพมหานคร :
สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.*
- วิยะดา แซ่ตั้ง. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความรู้สึก
สอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*

- สนธนา พลรัตน์. (2542). *ความคิดเห็นของเยาวชนต่อการจัดกิจกรรมค่ายเยาวชนอนุรักษ์
ทรัพยากร ธรรมชาติของสถานี่พัฒนาและส่งเสริมการอนุรักษ์สัตว์ป่าห้วยกุ่ม อำเภอกะเขว
สมบูรณ์ จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาภูมิศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.*
- สหรัฐ เจตมโนรมย์. (2548). *รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ ศูนย์บริการนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. รายงานการฝึกงาน สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สหะโรจน์ กิตติมหาเจริญ. (2545). *แนวคิดเรื่องปัญญาในอรรถกถาชาดก. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สาทิศ กุมาร. (2547). *มีเธอจึงมีฉัน : คำประกาศแห่งการพึ่งพา. กรุงเทพมหานคร : สวณเงินมีมา.*
- สิริกาญจน์ สง่า. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็ง
อดทนของนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สิทธิ์ จิตต์นิลวงศ์. (2550). *รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ ศูนย์บริการนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม. รายงานการฝึกงาน สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สุคนธ์ ชัยชนะ. (2549). *การศึกษาขอบเขตและความเป็นไปได้ในการประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
จากการเพิ่มขึ้นของโรงงานอุตสาหกรรม : กรณีศึกษา ตำบลพะตง อำเภอหาดใหญ่
จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุขฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการสิ่งแวดล้อม
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.*
- สุทธาทิพย์ วรรณกุล. (2550). *ความเข้มแข็งในการมองโลกและการปรับตัวของที่พักอาศัยใน
หอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
จิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- สุภาพร ประดับสมุทร. (2552). *การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.
วิทยานิพนธ์ปริญญาดุขฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สุภาวดี ดิสโร. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถ
ในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- แสงเทียน ศรีธธาไทย. (2551). *คำพระสอน วาที่ธรรมท่านพุทธทาส. กรุงเทพมหานคร :
ไทยควอลิตี้บุ๊ก (2006).*

- โสริษฐ์ โปธิแก้ว. (2542). *โครงการจิตนิเวศวิทยา*. (อัดสำเนา).
- โสริษฐ์ โปธิแก้ว. (2552). *กระแสธารแห่งชีวิต*. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์สว.ย.
- โสริษฐ์ โปธิแก้ว. (2553ก). *การสังเคราะห์หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษา เพื่อการพัฒนา รักษา เยียวยาชีวิตจิตใจ : แนวคิด แนวทาง ประสบการณ์ และงานวิจัย*. เอกสารประกอบคำสอนรายวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวความคิดพุทธศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสริษฐ์ โปธิแก้ว. (2553ข). *จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม*. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- โสริษฐ์ โปธิแก้ว. (2554). รองศาสตราจารย์. *สัมภาษณ์*, 2 มีนาคม 2554.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักนายกรัฐมนตรี. (2554). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบเอ็ด พ.ศ. 2555 – 2559*. [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <http://www.nesdb.go.th/Portals/0/news/plan/p11/plan11.pdf> [15 มีนาคม 2555].
- อนุชาติ พวงลำลือ. (2547). ระบบนิเวศ: สรรพชีวิตสัมพันธ์. ใน ประเวศ วะสี (บ.ก.), *ธรรมชาติของสรรพสิ่ง: การเข้าถึงความจริงทั้งหมด* (หน้า 200-237) กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.
- เอมอร กฤษณะรังสรรค์. (2537). *ผลของการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขาต่อความรับผิดชอบในหน้าที่ของนักศึกษาวิชาชีพครูสถาบันราชภัฏ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิตภาควิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Berger, R. (2006). Using contact with nature, creativity and rituals as a therapeutic medium with children with learning difficulties: a case study. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 11, 135–146.
- Buzzell, L. (2009). Asking different question : Therapy for human animal. In L. Buzzel, & C. Chalquist (Eds.), *Ecotherapy: Healing with nature in mind*. San Francisco: Sierra Club Books.

- Chalfont, G. (2009). The living eade : Connection to nature for people with dementia in residential care. In K. Froggatt, S. Davies, & J. Meyer (Eds.), *Understanding Care Homes : A research and development perspective*. London: Jessica Kingsley.
- Conn, S. A. (1997). *What Aileth thee? : Ecopsychological principles and practices for activists*. [Online]. Available from: <http://ecopsychology.athabascau.ca/0197/intro.htm> [March 4, 2011].
- Conn, S. A. (1995). When the earth hurts, who responds? In T. Roszak, M. E. Gomes, & A. D. Kanner (Eds.), *Ecopsychology : Restoring the earth, healing the mind* (pp. 156-171). Los Angeles: Sierra Club Books.
- Cintrón-Moscoso, F. (2010). Cultivating Youth Proenvironmental Development: A Critical Ecological Approach. *Ecopsychology*, 2, 33-40.
- Ecotherapy UK. (2008). *About Ecotherapy*. [Online]. Available from: <http://www.eco-therapy-uk.com/about-ecotherapy.php> [December 23, 2010].
- Foster, S., & Little, M. (2009). *The teaching of the wild place- Interview with Steven Foster and Meredith Little*. [Online]. Available from: <http://www.schooloflostborders.org/content/teaching-wild-place-interview-steven-foster-and-meredith-little>. [January 25, 2011].
- Frantz, C., Mayer, S. F., Norton, C., & Rock, M. (2005). There is no "I" in nature : The influence of self-awareness on connectedness to nature. *Journal of Environmental Psychology*, 25, 427-436.
- Frumkin, H. S. (2001). Beyond toxicity: Human health and the natural environment. *American Journal of Preventive Medicine*, 20, 234-240.
- Gray, L. (1995). Shamanic Counseling and ecopsychology. In Roszak, T., Gomes, M. E., & Kanner, A. D. (Eds.), *Ecopsychology : Restoring the earth, healing the mind*. San Francisco : Sierra Club Books.
- Greenway, R. (1995). The wilderness effect and ecopsychology. In Roszak T., Gomes, M.E., Kanner, A. D., (Eds.), *Ecopsychology: Restoring the earth, healing the mind*. San Francisco : Sierra Club Books.
- Hartig, T., Mang, M., & Evans, G. W. (1991). Restorative effects of natural environment with a simulated environment. *Environment and Behavior*, 23, 3-26.

- Henning, D. H. (2002). *Buddhism and deep ecology*. Bloomington : IN.
- Kjellgren, A., & Buhrkall, H. (2010). A comparison of the restorative effect of a natural environment with a simulated environment. *Journal of Environmental Psychology*, 30, 464-472.
- Kleese, D. A. (2001). Nature and nature in psychology. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 21, 61-79.
- Leopold, A. (1949). *A Sand County Almanac with essays on conservation*. New York : Oxford University press, inc.
- Macy, J. (1993). *World as lover, world as self*. London : Random House Ltd.
- Mayer, S. F., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale : A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24, 503-515.
- Mayer, S. F., Frantz, C. M., Bruehlman-Senecal, E., & Dollover, K. (2009). Why is nature beneficial? : The role of connectedness to nature. *Environment and Behavior*, 41, 607-643.
- Mazer, S. E. (2010). *Music and nature at the bedside : Part one of a two-part series*. [Online]. Available from: <http://www.researchdesignconnections.com/pub/2010-issue-1/music-and-nature-bedside-part-ii-two-part-series> [January 24, 2011].
- Mind. (2007). *Ecotherapy: The green agenda for mental health*. [Online]. Available from: http://www.mind.org.uk/campaigns_and_issues/report_and_resources/835_ecotherapy [December 23, 2010].
- Moffat, B. M., Johnson, J. L. & Shoveller, J. A. (2009). A gateway to nature : Teenagers' narratives on smoking marijuana outdoors. *Journal of Environmental Psychology*, 29, 86-94.
- Olson, T. (2003). Buddhism, behavior change, and OCD. *Journal of Holistic Nursing*, 21, 149-162.
- Pierce, G. (2003). Ecotherapy. In J. Donnelly (Ed.), *Health counseling application and theory*. Canada : Wadsworth/ Thomson Learning.
- Reser, J. P. (1995). Whither environmental psychology? : The transpersonal ecopsychology crossroads. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 235-257.

- Roszak, T. (1995). Where psyche meets Gaia. In Roszak, T., Gomes, M. E., & Kanner, A. D. (Eds.), *Ecopsychology : Restoring the earth, healing the mind*. San Francisco : Sierra Club Books.
- Schultz, P. W., Shiver, C., Tabanico, J. J., & Khazian, A. M. (2004). Implicit connections with nature. *Journal of Environmental Psychology, 24*, 31-42.
- Schultz, W. P. (2001). Assessing the structure of environmental concern : Concern for self, other people, and the biosphere. *Journal of Environmental Psychology, 21*, 1-13.
- Scull, J. (1999). *Ecopsychology : Where does it fit in psychology?* [Online]. Available from: <http://members.shaw.ca>: <http://members.shaw.ca/jscull/eointro.htm> [December 16, 2010].
- Smith, D. S. (2010). *Is there an ecological unconscious?* [Online]. Available from : http://www.nytimes.com/2010/01/31/magazine/31ecopsycht.html?_r=1&ref=magazine&pagewanted=all [December 28, 2010].
- Titmuss, C. (1995). *The green Buddha*. Devon: Insight Book (Totnes).
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E. M., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology, 11*, 201-230.
- Ulrich, R. S., Zimring, C., BArch, Z. X., DuBose, J., Seo, B. H., Choi, Y. S., et al. (2008). A review of the research literature on evidence-based healthcare design (Part I). *Health Environments Research & Design, 1*, 61-120.
- White, R. (2006). *Interaction with nature during the Middle Years : It's importance in children's development & nature's future*. [Online]. Available from: <http://www.whitehutchinson.com/children/articles/benefits.shtml> [February 5, 2011].
- Williams, K., & Harvey, D. (2001). Transcendent experience in forest environments. *Journal of Environmental Psychology, 21*, 249-260.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบข้อกระทงของแบบวัด
ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้

1. พระไพศาล วิสาโล เจ้าอาวาสแห่งวัดป่าสุคะโต จ.ชัยภูมิ
2. รองศาสตราจารย์ ดร.โสริษฐ์ โพธิแก้ว นายกสมาพันธ์สมาคมจิตวิทยาอาเซียน
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์ อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข
เอกสารรับรองคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
และเอกสารที่เกี่ยวข้อง

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. 120/2554

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 075.2/54 : ผลของกลุ่มพุทธจิตินเวศรศึกษาคือความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและ
ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตนักศึกษา
ผู้วิจัยหลัก : นางสาวพินมาศ ชัยชาญทิพยุทธ
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 ทัดสนประดิษฐ์)
ประธาน

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

วันที่รับรอง : 2 สิงหาคม 2554

วันหมดอายุ : 1 สิงหาคม 2555

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

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



เลขที่โครงการวิจัย..... 075.2/54
วันที่รับรอง..... 02 ส.ค. 2554
วันหมดอายุ..... 01 ส.ค. 2555

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการคิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ให้ออกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย 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

2/2

* ตัวเอียง หมายถึง คำอธิบาย ไม่ต้องระบุในเอกสาร

ปรับปรุงเมื่อ 23 มกราคม 2552

ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและ
แบบวัดปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง

ตารางที่ 25

การทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของ แบบวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ

ด้าน ที่	ข้อ	ข้อกระทง	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n = 64)		กลุ่มต่ำ (n = 64)		t	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ ผ่านเกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC ครั้งที่ 2	
				M	SD	M	SD		รายด้าน	รวม			รายด้าน	รวม
1. การรับรู้ว่าตนเองนั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ไม่แบ่งแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ														
1		ฉันมองเห็นและซาบซึ้งใจ ในปัญญาของสิ่งมีชีวิตอื่นรอบ ๆ ตัว	+	4.42	0.71	3.38	0.75	8.15***	.33	.48	✓	✓	.33	.48
2		ฉันรู้สึกว่าสรรพสิ่งบนโลกนี้ ทั้งมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่นมี "พลังชีวิต" เหมือนกัน	+	4.67	0.51	3.53	0.80	9.68***	.42	.59	✓	✓	.43	.59
3		เมื่อฉันคิดถึงฐานะของตนเองบนโลก ฉันเห็นว่าตัวฉันอยู่สูงที่สุดในลำดับ ของสิ่งมีชีวิตในธรรมชาติ	-	3.27	1.043	3.00	1.02	1.45	.25	.15	-	-	-	-
4		ฉันมักจะรู้สึกว่าตนเองเป็นเพียงส่วนเล็กๆ ส่วนหนึ่งของธรรมชาติรอบตัว และมีความสำคัญพอกันกับใบไม้ใบหญ้าบนผืนดิน หรือนกทั้งหลายบนต้นไม้	+	3.73	1.10	3.16	0.89	3.26**	.25	.25	✓	✓	.22	.24
5		ฉันห่างเหินจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ	-	3.95	0.86	2.88	0.95	6.72***	.28	.42	✓	✓	.25	.40
6		ฉันเห็นว่าตัวฉันนั้นมาจากธรรมชาติ และประกอบด้วยธรรมชาติ ไม่อาจแบ่งแยกออกจากกันได้	+	4.38	0.63	3.23	0.75	9.31***	.26	.47	✓	✓	.31	.48
									.564				.543	

ตารางที่ 25

การทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของ แบบวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ (ต่อ)

ด้าน ที่	ข้อ	ข้อกระทง	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n = 64)		กลุ่มต่ำ (n = 64)		t	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ ผ่านเกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC ครั้งที่ 2	
				M	SD	M	SD		รายด้าน	รวม			รายด้าน	รวม
2. การรับรู้ว่าตนเองนั้นเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตนเอง เห็นคุณค่าและเคารพสรรพสิ่งเสมอกัน ไม่มองว่าเป็นเพียงทรัพยากรที่มีเพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์														
7		ฉันมักจะรู้สึกห่างเหินจากธรรมชาติ	-	3.91	0.83	2.97	0.82	6.44***	.25	.38	✓	✓	.30	.39
8		ฉันรู้สึกว่าตนเองมีสายสัมพันธ์อันญาติกับพืชและสัตว์	+	3.81	0.83	2.70	0.97	6.94***	.38	.44	✓	✓	.39	.46
9		ฉันมักจะรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่ง ซึ่งล้วนมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับสิ่งอื่น	+	4.58	0.56	3.22	0.81	11.10***	.50	.58	✓	✓	.48	.58
10		ฉันเห็นคุณค่าในชีวิตของสัตว์และพืชพอกๆกับกับชีวิตของตัวเอง	+	4.20	0.62	3.27	0.96	6.54***	.44	.44	✓	✓	.47	.45
11		ฉันเห็นถึงความเชื่อมโยงกันระหว่างตัวฉันกับสรรพสิ่งบนโลก ทั้งมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่น	+	4.55	0.53	3.34	0.60	12.04***	.59	.66	✓	✓	.60	.67
12		ฉันเคารพในสิทธิในการดำรงอยู่ของสิ่งแวดล้อมธรรมชาติและสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย	+	4.41	0.61	3.67	0.78	5.94***	.42	.44	✓	✓	.47	.46
13		ฉันให้ความสำคัญกับการอยู่ร่วมกับธรรมชาติ	+	4.56	0.50	3.58	0.66	9.48***	.52	.55	✓	✓	.56	.58
14		สิ่งมีชีวิตและพืชเฉพาะที่สามารถนำมารับประทานหรือใช้สอยได้ ถือว่าเป็นทรัพยากรที่เป็นประโยชน์	-	2.64	1.45	2.39	1.09	1.10***	.05	.10	-	-	-	-
15		สิ่งมีชีวิตทุกชนิดมีคุณค่าเพียงพอที่จะดำรงชีวิตอยู่	+	4.70	0.61	4.00	0.69	6.11***	.24	.33	✓	✓	.25	.34
									.711					.745

ตารางที่ 25

การทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของ แบบวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ (ต่อ)

ด้าน ที่	ข้อ	ข้อกระทง	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n = 64)		กลุ่มต่ำ (n = 64)		t	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ ผ่านเกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC ครั้งที่ 2	
				M	SD	M	SD		รายด้าน	รวม			รายด้าน	รวม
3. การตระหนักว่าสรรพสิ่งเกี่ยวโยงและพึ่งพาอาศัยกันและกัน														
16		ฉันมักจะรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติรอบ ๆ ตัว	+	3.83	0.73	3.06	0.59	6.56***	.38	.41	✓	✓	.38	.42
17		ฉันคิดว่าธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนของฉัน	+	4.47	0.62	3.48	0.93	7.08***	.44	.47	✓	✓	.44	.48
18		เมื่อฉันนึกถึงชีวิต ฉันเห็นตนเองเป็นส่วนหนึ่งของวัฏจักรชีวิตอันยิ่งใหญ่	+	4.05	0.81	3.13	0.72	6.81***	.51	.42	✓	✓	.51	.44
19		ฉันรู้สึกเหมือนกับว่าฉันเป็นส่วนหนึ่งของโลกเท่า ๆ กับที่โลกเป็นส่วนหนึ่งของฉัน	+	4.19	0.83	3.00	0.82	8.14***	.46	.45	✓	✓	.46	.47
20		ฉันรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติอันกว้างใหญ่ เช่นเดียวกับที่ต้นไม้เป็นส่วนหนึ่งของป่า	+	4.27	0.57	3.22	0.68	9.46***	.59	.58	✓	✓	.59	.59
21		ฉันเข้าใจว่าสรรพสิ่งย่อมส่งผลกระทบต่อกันและกัน	+	4.81	0.43	3.95	0.81	7.52***	.33	.50			.33	.50
22		ทุกชีวิตเกี่ยวโยงและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน	+	4.91	0.29	4.09	0.79	7.70***	.46	.55	✓	✓	.46	.56
23		ฉันตระหนักว่าฉันดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสัมพันธ์โยงใยอย่างอุปถัมภ์ค้ำจุนของสรรพสิ่ง	+	4.56	0.53	3.67	0.71	8.01***	.46	.51	✓	✓	.46	.51
									.758				.758	

ตารางที่ 25

การทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของ แบบวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ (จบ)

ด้าน ที่	ข้อ	ข้อกระทง	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n = 64)		กลุ่มต่ำ (n = 64)		t	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ ผ่านเกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC ครั้งที่ 2	
				M	SD	M	SD		รายด้าน	รวม			รายด้าน	รวม
4. การตระหนักว่าสรรพสิ่งมีความข้องเกี่ยวกับจะช่วยสนับสนุนชีวิตและความเป็นอยู่ของกันและกัน														
	24	ฉันเข้าใจอย่างลึกซึ้งว่าการกระทำของฉัน ส่งผลกระทบต่อธรรมชาติ	+	4.50	0.64	3.64	0.76	6.89***	.23	.41	✓	✓	.23	.41
	25	ชีวิตความเป็นอยู่ของฉัน ไม่เกี่ยวข้องกับชีวิตความเป็นอยู่ของธรรมชาติ	-	4.55	0.62	3.41	0.94	8.13***	.35	.47	✓	✓	.35	.45
	26	สิ่งแวดล้อมธรรมชาติมีส่วนช่วยสนับสนุนให้มีชีวิต และความเป็นอยู่ที่ดี	-	4.78	0.45	3.70	0.76	7.38***	.37	.48	✓	✓	.37	.49
									.501				.501	
									α =	.88			α =	.89

หมายเหตุ ข้อกระทงที่เขียนด้วยตัวเอียงหมายถึงข้อกระทงที่ผู้วิจัยแปลมาจาก แบบวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ของ Mayer และ Frantz (2004)

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

ตารางที่ 26

การทดลองใช้มาตรวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของ แบบวัดปัญญาในภาวะความสับสนที่เชื่อมโยง

ด้านที่	ข้อ	ข้อกระทง	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n = 64)		กลุ่มต่ำ (n = 64)		t	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ผ่านเกณฑ์	ข้อที่เลือกใช้	CITC ครั้งที่ 2	
				M	SD	M	SD		รายด้าน	รวม			รายด้าน	รวม
1. ความเข้าใจว่า ชีวิต คือ การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม														
	1	ผู้คนรอบตัวเป็นแหล่งความรู้สำหรับฉัน	+	3.89	.76	3.63	.95	1.73	.23	.15	-	-	-	-
	2	เมื่อเผชิญความรู้สึกล้มสลายใจ ฉันรู้สึกว่ามีใครพึ่งพาได้เลย	-	3.98	.92	3.11	1.04	5.05***	.40	.40	✓	✓	.45	.40
	3	นอกจากครอบครัวของฉัน ฉันเชื่อว่าไม่มีใครหวังดีกับฉันจริง	-	4.27	.91	3.42	.96	5.11***	.32	.34	✓	✓	.33	.33
	4	เมื่อทำสิ่งใดให้ใครแล้ว ฉันไม่นึกว่าต้องได้รับอะไรตอบแทน	+	3.89	.76	3.14	.73	5.69***	.34	.34	✓	✓	.31	.33
	5	ไม่ว่าจะเป็นการใช้ไฟฟ้า ฉันไม่ละเลยที่จะใส่ใจดูแล	+	3.98	.95	3.31	.77	4.38***	.27	.23	✓	✓	.21	.21

ตารางที่ 26

การทดลองใช้มาตรวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของ แบบวัดปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง (ต่อ)

ด้านที่	ข้อ	ข้อกระทง	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n = 64)		กลุ่มต่ำ (n = 64)		t	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ผ่านเกณฑ์	ข้อที่เลือกใช้	CITC ครั้งที่ 2	
				M	SD	M	SD		รายด้าน	รวม			รายด้าน	รวม
1. ความเข้าใจว่า ชีวิต คือ การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม(ต่อ)														
	6	ฉันไม่อ่อนข้อให้ความเห็นที่ไม่ตรงกับฉัน	-	3.77	.81	3.03	.78	5.23***	.29	.36	✓	✓	.34	.38
	7	ความผิดพลาดในชีวิต ที่ไร้แต่สิ่งไม่ดีให้กับฉัน	-	4.31	.64	3.34	.96	6.70***	.36	.39	✓	✓	.40	.40
	8	ฉันรู้สึกว่าคุณน้ำท่วมหรือ พายุ หรือไฟไหม้ เป็นเรื่องไกลตัว	-	4.08	.948	3.16	1.01	5.32***	.35	.41	✓	✓	.33	.40
	9	เมื่อฉันไม่พอใจใคร ฉันอยากให้คน ๆ นั้นหายไปจากชีวิต	-	3.92	.99	2.64	1.13	6.84***	.30	.39	✓	✓	.34	.38
	10	ฉันรู้สึกเป็นหน้าที่ของฉันที่จะช่วยประหยัดพลังงานในมหาวิทยาลัย	+	3.78	.917	3.19	.91	3.69***	.18	.18	-	-	-	-
	11	เพื่อนมีส่วนช่วยให้ฉันก้าวหน้าในความรู้	+	4.02	.79	3.58	.81	3.09**	.26	.23	✓	✓	.21	.22
	12	ฉันไม่เชื่อว่าความเห็นแก่ตัวของคนหนึ่งคน จะส่งผลกระทบต่อสังคมได้	-	4.73	.51	3.75	1.22	5.95***	.35	.45	✓	✓	.37	.47
									.665				.659	

ตารางที่ 26

การทดลองใช้มาตรวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของ แบบวัดปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง (ต่อ)

ด้านที่	ข้อ	ข้อกระทง	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n = 64)		กลุ่มต่ำ (n = 64)		t	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ผ่านเกณฑ์	ข้อที่เลือกใช้	CITC ครั้งที่ 2	
				M	SD	M	SD		รายด้าน	รวม			รายด้าน	รวม
2. ภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือ ความสำนึกขอบคุณ ความกตัญญูกับเหตุปัจจัยต่างๆ ในที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลชีวิต														
13		ฉันปฏิบัติกับเจ้าหน้าที่ เช่น ยาม ภารโรง แม่บ้าน ด้วยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเขา	+	4.42	.53	3.77	.68	6.09***	.32	.35	✓	✓	.32	.35
14		ฉันไม่ชอบฟังความทุกข์ของใคร	-	4.08	.86	3.44	.83	4.26***	.28	.34	✓	✓	.28	.34
15		ฉันดูแลพ่อแม่	+	4.23	.77	3.59	.94	4.22***	.44	.33	✓	✓	.44	.31
16		ฉันรู้สึกรำคาญที่ต้องมีคนคอยให้คำแนะนำ	-	3.91	.71	3.06	.85	6.10***	.35	.47	✓	✓	.35	.48
17		ฉันนึกขอบคุณสิ่งต่างๆ ในโลกที่สร้างฉันขึ้นมา	+	4.25	.80	3.47	.93	5.12***	.27	.22	✓	✓	.27	.20
18		ฉันระลึกถึงคำสอนของครูบาอาจารย์	+	4.11	.65	3.48	.74	5.11***	.27	.31	✓	✓	.27	.29
19		เพื่อนช่วยให้ฉันเรียนรู้ชีวิต	+	4.25	.74	3.77	.75	3.69***	.28	.24	✓	✓	.28	.24
20		ฉันนำคำสอนจากครอบครัว มาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต	+	4.50	.62	3.67	.80	6.57***	.62	.45	✓	✓	.62	.46
21		ฉันไม่เคยลืมผู้ที่อุปการะเลี้ยงดูฉัน	+	4.77	.46	4.31	.73	4.19***	.50	.31	✓	✓	.50	.33
22		ฉันไม่ค่อยได้นึกถึงบุญคุณพ่อแม่และผู้เลี้ยงดู	-	4.81	.43	3.76	1.22	6.51***	.49	.56	✓	✓	.49	.59
									.721				.721	

ตารางที่ 26

การทดลองใช้มาตรวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของ แบบวัดปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง (ต่อ)

ด้าน ที่	ข้อ	ข้อกระทง	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n = 64)		กลุ่มต่ำ (n = 64)		t	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ ผ่านเกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC ครั้งที่ 2	
				M	SD	M	SD		รายด้าน	รวม			รายด้าน	รวม
3. การตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว														
ทำให้บุคคลตระหนัก ใ้ใจว่าการกระทำ ความคิด และพฤติกรรมของตนเป็นเหตุปัจจัยเชื่อมโยงต่อสรรพสิ่ง														
23		ฉันทำรายงานเพียงให้เสร็จทัน ๆ ส่ง	-	3.79	.88	2.81	.83	6.43***	.45	.45	✓	✓	.43	.43
24		ฉันทุ่มเทเพื่อการเรียนสมกับที่พ่อแม่สั่งเสียให้เรียน	+	4.20	.74	3.47	.71	5.71***	.32	.39	✓	✓	.29	.38
25		ฉันทำในส่วนของตนเองอย่างเต็มที่เพื่อที่ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน	+	4.46	.61	3.86	.81	4.68***	.26	.31	✓	✓	.25	.31
26		เมื่อฉันประสบปัญหา ฉันเลือกไปเที่ยวสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เพื่อให้ลืมปัญหา	-	3.90	.92	2.95	1.16	5.10***	.37	.29	✓	✓	.41	.32
27		ฉันช่วยทำงานบ้าน แม้ไม่มีใครขอร้อง	+	3.41	1.03	3.02	1.00	2.19*	.10	.18	-	-	-	-
28		สำหรับตัวฉันแล้ว โฆษณาสินค้าใหม่ ๆ ดึงดูดใจให้ฉันต้องซื้อ	-	3.52	.94	2.95	1.05	3.23**	.23	.21	✓	✓	.25	.21
29		ฉันพูดไม่ระวังใจคน	-	3.99	.91	3.08	1.03	5.33***	.32	.32	✓	✓	.36	.37
30		ฉันแสดงความสนิทกับเพื่อนด้วยการใช้ภาษาหยาบคาย	-	4.10	.97	2.83	1.18	6.69***	.50	.39	✓	✓	.49	.39

ตารางที่ 26

การทดลองใช้มาตรวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของ แบบวัดปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง (จบ)

ด้าน ที่	ข้อ	ข้อกระทง	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n = 64)		กลุ่มต่ำ (n = 64)		t	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ ผ่านเกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC ครั้งที่ 2	
				M	SD	M	SD		รายด้าน	รวม			รายด้าน	รวม
3. การตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว														
ทำให้บุคคลตระหนัก ใฝ่ใจว่าการกระทำ ความคิด และพฤติกรรมของตนเป็นเหตุปัจจัยเชื่อมโยงต่อสรรพสิ่ง (ต่อ)														
	31	เมื่อฉันคุยเสียงดัง ฉันไม่คิดว่ามีผลกระทบต่อใคร	-	4.40	.66	3.25	1.08	7.27***	.52	.45	✓	✓	.55	.47
	32	ไม่ใช่เรื่องเสียหาย ที่ฉันจะสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า	-	4.77	.66	3.67	1.42	5.63***	.46	.41	✓	✓	.48	.42
	33	ฉันใช้ประโยชน์ไม่เต็มที่กับของที่ฉันซื้อ	-	3.39	.88	2.81	.89	3.69***	.28	.30	✓	✓	.25	.27
	34	เมื่อฉันโกรธ ฉันมีสิทธิ์ที่จะโกรธ	-	2.70	.97	2.14	.75	3.66***	.19	.16	-	-	-	-
	35	ฉันรับผิดชอบตนเองในการเรียน	+	4.00	.67	3.69	.73	2.53*	.15	.14	-	-	-	-
	36	ฉันเห็นว่าการลอกรายงานเพื่อน การลอกข้อสอบ เป็นเรื่องไม่เสียหาย	-	4.39	.79	3.31	1.08	6.44***	.44	.41	✓	✓	.42	.41
	37	จากประสบการณ์ที่ผ่านมาของฉัน ฉันไม่มั่นใจว่า "ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว"	-	3.03	1.59	2.80	1.13	.96	.10	.15	-	-	-	-
	38	ฉันควบคุมการใช้จ่ายของตัวเองไม่ได้	-	3.79	.98	2.81	1.11	5.25***	.43	.37	✓	✓	.40	.36
	39	เมื่อฉันทำเสียงดัง ก็ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน	-	4.36	.63	2.91	1.04	9.61***	.54	.49	✓	✓	.59	.516
									α =				α =	
									.85				.86	

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

ภาคผนวก ง

เครื่องมือวิจัย

1. แบบวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ
2. แบบวัดปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง

แบบวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ

คำอธิบาย: โปรดกาเครื่องหมาย X ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วว่าเห็นตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยแต่ละช่องจะมีความหมายต่อไปนี้

- 5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง
 4 = เห็นด้วย
 3 = เห็นด้วยกับไม่เห็นด้วยพอๆ กัน
 2 = ไม่เห็นด้วย
 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	เห็นด้วย กับ ไม่เห็นด้วย พอ ๆ กัน	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
		5	4	3	2	1
1.	ฉันมักจะรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติรอบๆ ตัว					
2.	ฉันคิดว่าธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนของฉัน					
3.	ฉันมองเห็นและซาบซึ้งใจในปัญญาของสิ่งมีชีวิตอื่นรอบ ๆ ตัว					
4.	ฉันมักจะรู้สึกห่างเหินจากธรรมชาติ					
5.	เมื่อฉันนึกถึงชีวิต ฉันเห็นตนเองเป็นส่วนหนึ่งของวัฏจักรชีวิตอันยิ่งใหญ่					
6.	ฉันรู้สึกว่าตนเองมีสายสัมพันธ์อันญาติกับพืชและสัตว์					
7.	ฉันรู้สึกเหมือนกับว่าฉันเป็นส่วนหนึ่งของโลกเท่ากับที่โลกเป็นส่วนหนึ่งของฉัน					
8.	ฉันเข้าใจอย่างลึกซึ้งว่าการกระทำของฉันส่งผลกระทบต่อธรรมชาติ					
9.	ฉันมักจะรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่งซึ่งล้วนมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับสิ่งอื่น					
10.	ฉันรู้สึกว่าสรรพสิ่งบนโลกนี้ ทั้งมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่นมี "พลังชีวิต" เหมือนกัน					
11.	ฉันรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติอันกว้างใหญ่ เช่นเดียวกับที่ต้นไม้เป็นส่วนหนึ่งของป่า					
12.	ฉันมักจะรู้สึกว่าตนเองเป็นเพียงส่วนเล็กๆ ส่วนหนึ่งของธรรมชาติรอบตัว และมีความสำคัญพอกันกับใบไม้ใบหญ้าบนผืนดินหรือนกทั้งหลายบนต้นไม้					

แบบวัดปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง

คำอธิบาย: โปรดกาเครื่องหมาย X ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยแต่ละช่องจะมีความหมายต่อไปนี้

- 5 = ตรงมากที่สุด
 4 = ตรงมาก
 3 = ตรงปานกลาง
 2 = ตรงน้อย
 1 = ตรงน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ตรงมากที่สุด	ตรงมาก	ตรงปานกลาง	ตรงน้อย	ตรงน้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
1.	ฉันปฏิบัติกับเจ้าหน้าที่ เช่น ยาม ภารโรง แม่บ้านด้วยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเขา					
2.	ฉันทำรายงานเพียงให้เสร็จทันๆ ส่ง					
3.	ฉันทุ่มเทเพื่อการเรียนสมกับที่พ่อแม่ส่งเสริมให้เรียน					
4.	ฉันไม่ชอบฟังความทุกข์ของใคร					
5.	ฉันทำในส่วนของตนเองอย่างเต็มที่เพื่อที่ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
6.	เมื่อฉันประสบปัญหา ฉันเลือกไปเที่ยวสังสรรค์กับเพื่อนๆ เพื่อให้ลืมปัญหา					
7.	สำหรับตัวฉันแล้ว โฆษณาสินค้าใหม่ๆ ดึงดูดใจให้ฉันต้องซื้อ					
8.	ฉันพูดไม่ระวังใจคน					
9.	ฉันแสดงความสนิทกับเพื่อนด้วยการใช้ภาษาหยาบคาย					
10.	เมื่อฉันคุยเสียงดัง ฉันไม่คิดว่ามีผลกระทบต่อใคร					
11.	ไม่ใช่เรื่องเสียหาย ที่ฉันจะสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า					
12.	ฉันใช้ประโยชน์ไม่เต็มที่กับของที่ฉันซื้อ					
13.	ฉันดูแลพ่อแม่					
14.	ฉันรู้สึกว่าคุณที่ต้องมีคนคอยให้คำแนะนำ					

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวพิณมาศ ชัยชาญทิพยุทธ เกิดเมื่อวันที่ 22 กรกฎาคม พ.ศ. 2528 ที่ กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษาจากโรงเรียนสาธิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2546 ได้เข้าศึกษาที่คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและสำเร็จการศึกษาระดับอักษรศาสตรบัณฑิต (ภาษาตะวันออก) ในปีการศึกษา 2549 และในปีการศึกษา 2552 ได้เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา การปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หมายเหตุ: หากผู้อ่านท่านใดมีความต้องการใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้สามารถติดต่อได้ที่ pinmasc@gmail.com