

ประสบการณ์ทางด้านจิตใจภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ  
ของนักศึกษาจากภูมิภาคต่างวัฒนธรรมแตกต่าง



นาย ณัฐเดช วัชรศิริ

ศูนย์วิทยพัทยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2553

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE AFTER BUDDHIST PERSONAL GROWTH  
AND COUNSELING GROUP OF STUDENTS WITH DIFFERENT  
CULTURAL BACKGROUND



Mr. Nattadate Watcharasiri

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

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2010

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ประสบการณ์ทางด้านจิตใจภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยา  
พัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักศึกษาจากภูมิภาค  
หลังทางวัฒนธรรมแตกต่าง

โดย

นาย ณัฐเดช วัชรศิริ

สาขาวิชา

จิตวิทยาการศึกษา


อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์ ดร. ไสริศ โปธิแก้ว


อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

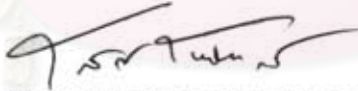
อาจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต้พันธ์


คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

  
..... คณบดีคณะจิตวิทยา  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ค้านางค์ มณีศรี)


คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
..... ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์)

  
..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(รองศาสตราจารย์ ดร. ไสริศ โปธิแก้ว)

  
..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม  
(อาจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต้พันธ์)

  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ต้อยคำภีร์)

  
..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(อาจารย์ ดร. นีรนาท แสนสา)

ณัฐเดช วัชรศิริ : ประสบการณ์ทางด้านจิตใจภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธของนักศึกษาจากภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่าง. (PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE AFTER BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP OF SUTDENTS WITH DIFFERENT CULTURAL BACKGROUND) อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : รศ.ดร.โสรัจ โพนิกแก้ว, อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม : อ. ดร. ณัฐสุดา เต็มพันธ์, 163 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางด้านจิตใจภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักศึกษาจากภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่าง ผู้ให้ข้อมูลเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 14 คน ผู้ให้ข้อมูลมีภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่างกันในบริบทของภูมิลำเนาและศาสนา ผู้ให้ข้อมูลทุกคนเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธครบสมบูรณ์รวมระยะเวลา 16 ชั่วโมง การวิจัยครั้งนี้เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีแนวคำถาม วิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาโดยผู้วิจัยถอดเทปบันทึกการสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ จัดหมวดหมู่ สรุปประเด็น ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพของข้อมูลด้วยการตรวจสอบจาก ผู้ให้ข้อมูล ผู้ช่วยวิจัย และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ผลการศึกษาพบประเด็นหลักทั้งหมด 4 ประเด็นได้แก่ การเยียวยารักษาจิตใจ ความเติบโตองงาม ความรู้สึกดีที่สมาชิกกลุ่มมีต่อประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่ม และการยอมรับความแตกต่างทางศาสนาภายในกลุ่ม และ ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นประสบการณ์ทางด้านจิตใจที่สมาชิกกลุ่มได้รับการยกระดับจิตใจให้คลายจากปัญหาที่บีบคั้นบั่นป่วนจิตใจ รวมถึงพัฒนาความเข้าใจต่อตนเองและชีวิตของสมาชิกกลุ่มให้กว้างขวางยิ่งขึ้น และผลการวิจัยยังพบว่าศาสนาที่แตกต่างกันของสมาชิกกลุ่มไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกแปลกแยกภายในกลุ่มแต่อย่างใด

สาขาวิชา.....จิตวิทยาการปรึกษา.....  
ปีการศึกษา.....2553.....

ลายมือชื่อนิสิต.....ณัฐเดช วัชรศิริ.....  
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....  
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม.....

## 5178101138 : MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEYWORDS : BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP /  
PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE / DIFFERENT CULTURAL BACKGROUND

NATTADATE WATCHARASIRI : PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE AFTER  
BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP OF  
STUDENTS WITH DIFFERENT CULTURAL BACKGROUND. ADVISOR :  
ASSOC.PROF. SOREE POKAEO, Ed.D., CO-ADVISOR : NATTASUDA  
TAEPHANT, Ph.D., 163 pp.

This study aimed to examine psychological experience after joining Buddhist personal growth and counseling group of students with different cultural background. The sample consisted of 14 students who was undergraduate in the university and had different cultural backgrounds in the context of religious and regional diversities. The sample joined Buddhist personal growth and counseling group for totally 16 hours according to the condition of the research. The data were collected through in-depth interview and analyzed by the phenomenological qualitative research method with verbatim, coding, categorizing and summarizing themes. The data checking was done by members, peers and advisors.

Findings revealed 4 major themes consisted of counseling, personal growth, the positive feelings of member due to Buddhist personal growth and counseling group and the acceptance among different religious belief. The result showed that Buddhist personal growth and counseling group could heal the mental problem and would develop the positive worldview about self and the others. The result also showed that religious differences didn't bring any negative relationship of the member.

Field of Study : Counseling Psychology

Academic Year : 2010

Student's Signature Nattadate Watcharasiri

Advisor's Signature Soree Pokaao

Co-advisor's Signature Nattasuda Taphant

## กิตติกรรมประกาศ

ข้าพเจ้าสามารถดำเนินการวิจัยและเรียบเรียงวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จลุล่วงไปได้เป็นอย่างดีก็เนื่องมาจากการดูแลเอาใจใส่ สนับสนุนช่วยเหลือ และอนุเคราะห์ที่เกื้อกูลของบุคคล ดังนี้

ขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิแก้ว ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อาจารย์ผู้ให้ซึ่งแรงบันดาลใจ กำลังใจ และความเข้าใจแก่ข้าพเจ้ามาโดยตลอด แม้ในระหว่างการดำเนินการวิจัย ข้าพเจ้าจะเผชิญกับอุปสรรคปัญหามากมาย ข้าพเจ้าก็มีอาจารย์เป็นผู้สนับสนุน ส่งเสริมช่วยเหลือ แนะนำ และผลักดันให้ข้าพเจ้ามุ่งมั่นตั้งใจและไม่ทอดทิ้งที่จะทำหน้าที่ของตนเองอย่างเต็มที่จนบรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่ข้าพเจ้าตั้งใจไว้

ขอขอบคุณ อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์ ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม อาจารย์ผู้ให้ทั้งคำแนะนำในภาพรวมของวิทยานิพนธ์ และส่วนของระเบียบวิธีวิจัย ขอขอบคุณอาจารย์ที่เข้าใจและอดทนต่อความติดขัดในการทำงานของข้าพเจ้าเสมอมา ตลอดจนช่วยชี้แนะให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ทั้งในเชิงเนื้อหาและกระบวนการ

ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กวรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์ และอาจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา คณะกรรมการสอบโครงร่างวิทยานิพนธ์ที่ให้ความเมตตาในการแนะนำ สนับสนุน และให้โอกาสแก่ผู้วิจัยได้ทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์

ขอขอบคุณ คุณธนวัต ปุณยกนก คุณสุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์ คุณนิศากร ปงรังษี และคุณณสรวง นเรนทรเสนี ที่คอยสนับสนุนการทำงานของข้าพเจ้ามาโดยตลอด เป็นทั้งผู้ร่วมคิด ร่วมปรึกษา และช่วยเหลือให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลทุกท่านที่ให้ความสนใจและสละเวลามาร่วมการวิจัยครั้งนี้ จนพวกเราได้มาใช้เวลาร่วมกันเพื่อทำความเข้าใจโลกและชีวิตผ่านกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และขอบคุณผู้ให้ข้อมูลในฐานะสมาชิกกลุ่มทุกท่านที่เอื้อเพื่อแบ่งปันความงดงามของชีวิตให้ข้าพเจ้าตลอดระยะเวลาที่พวกเราอยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม

ขอขอบคุณ รุ่นพี่ รุ่นน้อง และเพื่อนๆ สาขาจิตวิทยาการปรึกษาทุกท่านที่ร่วมรับฟัง ให้คำแนะนำ และให้กำลังใจแก่ข้าพเจ้าตลอดช่วงการทำวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณเพื่อนๆ และผู้คนรอบๆ ตัวของข้าพเจ้าที่คอยช่วยเหลือ ประสานงาน และอำนวยความสะดวกให้แก่การวิจัยของข้าพเจ้าตลอดมา ทุกๆ ความรู้สึกที่ข้าพเจ้าได้รับเป็นสิ่งที่มีคุณค่าและมีความหมายต่อข้าพเจ้าอย่างยิ่ง

และขอขอบคุณครอบครัวของข้าพเจ้าที่เป็นพลังใจ เป็นที่พิทักษ์ และเป็นผู้ประคับประคองจิตใจของข้าพเจ้าในยามที่ข้าพเจ้าเหนื่อยล้า จนในที่สุดวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ก็สำเร็จลุล่วงด้วยดี

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 : บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	12
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	12
ขอบเขตของการวิจัย.....	13
คำจำกัดความในการวิจัย.....	13
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	14
บทที่ 2 : เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	15
กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ.....	15
พื้นฐานแนวคิดของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ.....	15
การทำงานของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ.....	16
การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมสำหรับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ ปรึกษาแนวพุทธ.....	17
ผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ.....	29
กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ.....	30
ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อสมาชิกกลุ่ม...	33
ความแตกต่างทางวัฒนธรรมในมุมมองทางจิตวิทยา.....	37
อิทธิพลของภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่างต่อความแตกต่างของบุคคล..	37
วัฒนธรรมในบริบทของศาสนา.....	38

	หน้า
ศาสนาที่ประชาชนชาวไทยนับถือ.....	39
จุดมุ่งหมายเชิงจิตใจของแต่ละศาสนา.....	41
จุดร่วมในมิติด้านจิตใจของแต่ละศาสนา.....	44
การวิจัยเชิงคุณภาพ.....	47
ความหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพ.....	47
ลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงคุณภาพ.....	47
การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา.....	49
หลักการศึกษาระเบียงปรากฏการณ์วิทยา.....	49
วิธีการเก็บข้อมูลเชิงปรากฏการณ์วิทยา.....	50
เอกสารและงานวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง.....	51
บทที่ 3 : วิธีดำเนินการวิจัย.....	58
การเตรียมความพร้อมก่อนดำเนินการวิจัย.....	58
การเตรียมพร้อมทางด้านความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ.....	58
การเตรียมพร้อมด้านระเบียบวิธีวิจัย.....	59
การเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ช่วยวิจัย.....	60
การดำเนินการวิจัย.....	60
พื้นที่ศึกษา.....	60
ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ.....	66
ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย.....	70
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	75
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	77
การวิเคราะห์ข้อมูลและการพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ.....	77



	หน้า
บทที่ 4 : ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	79
ประเด็นหลักที่ 1 การเยียวยารักษาจิตใจ.....	81
กระบวนการแก้ปัญหาทางจิตใจ.....	82
ผลของการแก้ปัญหาทางจิตใจ.....	94
ประเด็นหลักที่ 2 ความเติบโตของงาม.....	92
การมีมุมมองความคิดต่อโลกและชีวิตที่กว้างขวางลึกซึ้งมากขึ้น.....	93
การพัฒนาพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์.....	104
ภาวะจิตใจที่อึดเย็นเป็นสุข.....	106
ประเด็นหลักที่ 3 ความรู้สึกดีที่สมาชิกกลุ่มมีต่อประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่ม....	107
ความรู้สึกผูกพันใกล้ชิดในความสัมพันธ์.....	108
ความประทับใจในการเข้าร่วมกลุ่ม.....	112
ความชื่นชมยินดีในการเข้าร่วมกลุ่ม.....	117
ประเด็นหลักที่ 4 การยอมรับความแตกต่างทางศาสนาภายในกลุ่ม.....	118
ความไม่แปลกแยกในศาสนาที่แตกต่างกัน.....	119
ความศรัทธาที่แข็งแกร่งมั่นคงในศาสนาของตนยิ่งขึ้น.....	120
ความเข้าใจในศาสนาของตนและผู้อื่นที่มากขึ้น.....	120
ประเด็นเสริมการวิเคราะห์ข้อมูล.....	122
บทที่ 5 : สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	125
สรุปผลการวิจัย.....	125
อภิปรายผลการวิจัย.....	129
ข้อจำกัด.....	135
ข้อเสนอแนะ.....	136
รายการอ้างอิง.....	138
ภาคผนวก.....	143
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	163

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1	การอธิบายสภาวะร่างกายและสภาวะจิตใจตามหลักอริยสัจ 4..... 18
ตารางที่ 2	เปรียบเทียบความหมาย ตัวอย่างพฤติกรรม และลักษณะทิวฐิของอิตตา อนัตตา และนิรัตตา..... 24
ตารางที่ 3	รายละเอียดของการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนว พุทธ..... 61
ตารางที่ 4	จำนวนผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบ่งด้วยเพศ ศาสนา ภูมิลำเนา และอายุ..... 70
ตารางที่ 5	รายละเอียดของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 14 คน ในฐานะสมาชิกกลุ่มที่หนึ่งและ สมาชิกกลุ่มที่สอง..... 72
ตารางที่ 6	ผลการสู่มจับคู่การสัมภาษณ์ระหว่างผู้ช่วยวิจัยกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ..... 74
ตารางที่ 7	รายละเอียดเรื่องวันและเวลาในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ..... 74

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1	
เปรียบเทียบจุดประสงค์ของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ กับพุทธศาสนา.....	4
ภาพที่ 2	
กระบวนการพัฒนาความเข้าใจของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษา แนวพุทธ.....	7
ภาพที่ 3	
วงจรปฏิจลสมุปบาท 12 ขั้นตอน.....	26
ภาพที่ 4	
รูปแบบพลวัตของกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษา แนวพุทธ.....	36
ภาพที่ 5	
สรุปขั้นตอนดำเนินการวิจัย.....	71
ภาพที่ 6	
ประเด็นหลักและประเด็นย่อยในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	80

ศูนย์วิทยพัทยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group) คือ กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Group Counseling) ที่พื้นฐานแนวคิดและโครงสร้างของกระบวนการมีที่มาจาก การนำหลักธรรมของพุทธศาสนา (Buddhist Dhamma) มาผสมผสานร่วมกับแนวคิดจิตวิทยาการปรึกษา (Counseling Psychology) อย่างลึกซึ้ง พัฒนาขึ้นเป็นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ได้รับอิทธิพลจากทั้งแนวคิดของปรัชญาโลกตะวันตก อาทิ มนุษยนิยม อุดมคติภาวะนิยม ฯลฯ และแนวคิดของปรัชญาโลกตะวันออก อาทิ พุทธศาสนา เต๋า ฯลฯ (โสริช โปธิแก้ว, 2540) กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเป็นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่จะช่วยเอื้อให้ผู้มีปัญหาด้านจิตใจได้ยกระดับภาวะจิตใจที่ขุ่นมัวหรือไม่ผ่อนคลายให้สะอาดแจ่มใส กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจึงเป็นการปฏิบัติงานเพื่อขจัดความแตกแยกและช่วยผสมผสานสภาวะภายในจิตใจของบุคคลให้สอดคล้องกลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกัน กล่าวได้ว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีเป้าหมายสำคัญเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาวะจิตใจของบุคคลจากสภาวะจิตใจที่หม่นหมองบีบคั้นไปสู่สภาวะจิตใจที่ปลอดโปร่งเป็นสุข หรือจากสภาวะแห่งความทุกข์ไปสู่สภาวะแห่งความสุขสงบ (โสริช โปธิแก้ว, 2552ข)

ลักษณะเด่นของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธอยู่ที่การวางรากฐานแนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอยู่บนหลักพุทธธรรม ซึ่งหลักพุทธธรรมก็คือ ทศนะหรือความเข้าใจชีวิตและธรรมชาติที่ลึกซึ้ง เป็นแนวทางหรือวิถีทางดำเนินชีวิตของบุคคลที่สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2552) การปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาภายใต้หลักพุทธธรรมของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจึงมีความลึกซึ้ง ครอบคลุมและชัดเจนในการสืบหารากเหง้าความทุกข์ในจิตใจของบุคคล ตลอดจนช่วยยกระดับสภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่สภาวะที่ปราศจากทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (เพชรพรหม แดนศิลป์, 2550; สิริกาญจน์ สง่า, 2551; วิยะดา แซ่ตั้ง, 2551; จรินทร์พิศ โคธีรานุรักษ์, 2551; สุภาวดี ดิสโร, 2551)

การเริ่มต้นผสมผสานปรัชญาโลกตะวันออกเข้าสู่จิตวิทยาการปรึกษานั้น มีการเริ่มต้นที่สำคัญจากการพยายามแสวงหาแนวทางใหม่ๆ สำหรับพัฒนาศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาหรือจิตบำบัด โดยแต่เดิมการพัฒนาศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาหรือจิตบำบัดล้วนได้รับการพัฒนาผ่านแนวคิด ทศนะและปรัชญาของโลกตะวันตกจากทางยุโรปและอเมริกามาโดยตลอด (Roshni, 2000) แต่เมื่อถึงช่วงปลายศตวรรษที่ 19

ความพยายามที่จะแสวงหาแนวทางใหม่ๆ เพื่อศึกษาโครงสร้างจิตใจของบุคคลก็เปิดกว้างขึ้นอย่างมาก โดยเฉพาะการเกิดขึ้นของแนวคิดจิตวิทยาเหนือตัวตน (Transpersonal Psychology) ซึ่งสนใจศึกษาศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ที่ก้าวข้ามภาวะแห่งตัวตน ได้ช่วยปลุกกระแสให้ศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาเกิดความสนใจในทศนะและระบบความคิดจากโลกตะวันออกอย่างกว้างขวาง (พริตจ็อล์ฟ คาปร้า, 2550ก) นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทศนะและการขยายฐานความเข้าใจครั้งใหญ่ต่อการศึกษาค้นคว้าทางจิตวิทยาของบุคคล โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงของทศนะที่ศาสตร์ทางจิตวิทยาในสมัยนั้นล้วนเข้าใจว่าเรื่องของศาสนาและจิตวิญญาณไม่ว่าจะในรูปแบบใดก็ตามต่างมีพื้นฐานอยู่บนความเชื่อที่เลื่อนลอย หลักลัทธิไสยศาสตร์ หรืออำนาจเหนือธรรมชาติ ศาสตร์ทางจิตวิทยาไม่ว่าสาขาใดๆ จึงไม่ให้ความสนใจในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทางศาสนาอย่างสิ้นเชิง แต่เมื่อทศนะเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไปด้วยอิทธิพลของทศนะใหม่ที่สนใจศึกษาองค์รวมของชีวิตบุคคลมากกว่าการศึกษาแบบแยกส่วน จากพื้นฐานความเข้าใจใหม่ว่า การศึกษาค้นคว้าทางจิตวิทยาของบุคคลไม่อาจแยกออกจากระบบร่างกาย ระบบสังคม ระบบความสัมพันธ์ และสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ที่เนื่องโยงต่อชีวิตของบุคคลได้ (พริตจ็อล์ฟ คาปร้า, 2550ข) ศาสตร์ทางจิตวิทยาก็หันมาให้ความสนใจแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับหลักทางศาสนามากขึ้น

Grof (1976) หนึ่งในผู้ก่อตั้งแนวคิดจิตวิทยาเหนือตัวตน กล่าวถึงข้อจำกัดสำหรับทศนะทางจิตวิทยาแบบเก่าไว้ว่า หากศาสตร์ทางจิตวิทยาแบบใดมุ่งเน้นการศึกษาบุคคลเพียงแค่ตัวบุคคลโดยละเลยความสนใจปัจจัยที่เนื่องโยงต่อการเกิดหรือการเริ่มต้น การดำเนินชีวิตหรือการดำรงอยู่ และการตายหรือการสิ้นสุดของบุคคลแล้ว ศาสตร์ทางจิตวิทยาแบบนั้นก็ยังคงจมอยู่ในความตื้นเขินและไม่สมบูรณ์ต่อไป เมื่อทศนะใหม่เช่นนี้ได้เข้ามาอยู่ในกระแสการพัฒนาศาสตร์ทางจิตวิทยาก็ส่งผลให้ขอบข่ายการศึกษาของศาสตร์จิตวิทยาเปิดกว้างที่จะเรียนรู้และผสมผสานกับศาสตร์อื่นๆ เพื่อร่วมกันทำความเข้าใจปรากฏการณ์ทางจิตวิทยาให้ครอบคลุมและชัดเจนมากยิ่งขึ้น ความสนใจในทิศทางใหม่นี้ นำกระแสของศาสตร์จิตวิทยาไปสู่การผสมผสานร่วมกับแนวคิดอื่นๆ มากมาย เช่น แนวคิดทางการแพทย์ แนวคิดทางชีววิทยา แนวคิดทางฟิสิกส์ ฯลฯ และแน่นอนว่ารวมถึงการที่นักจิตวิทยาหันมาประยุกต์ทศนะและปรัชญาจากโลกตะวันออกเข้าร่วมกับการปฏิบัติงานจิตวิทยาการปรึกษาหรือจิตบำบัดอย่างแพร่หลายด้วย (พริตจ็อล์ฟ คาปร้า, 2550ข)

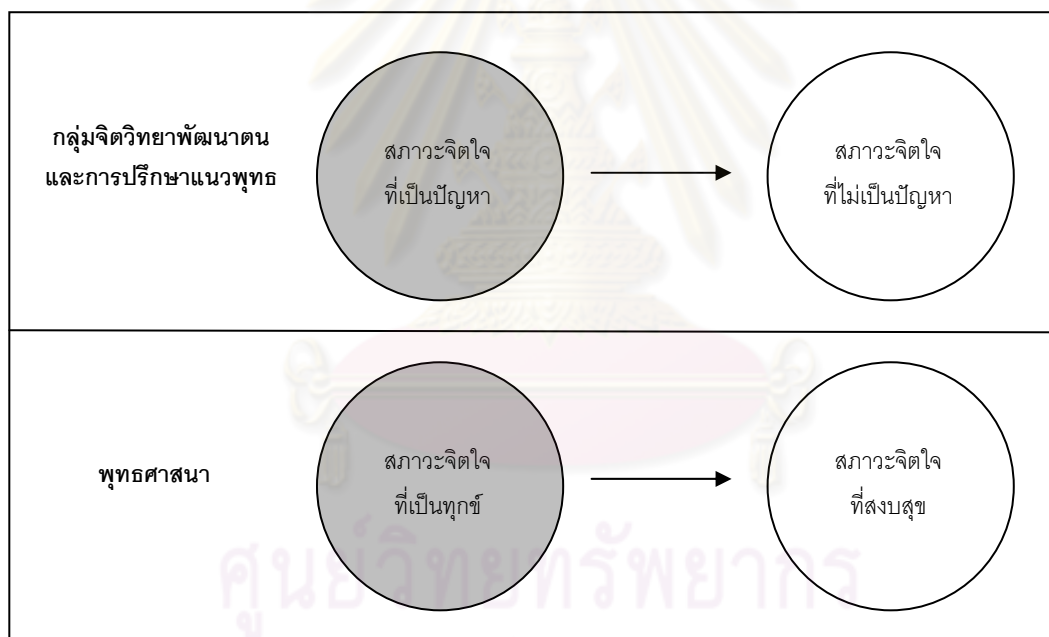
นักจิตวิทยาหลายท่านที่ศึกษาและพัฒนาแนวคิดจิตวิทยาการปรึกษาหรือจิตบำบัดแนวพุทธ อย่างเช่น Nissanka (1993) ได้อธิบายถึงจุดร่วมอันน่าสนใจของจิตวิทยาการปรึกษาหรือจิตบำบัดและพุทธศาสนาไว้ว่า แนวคิดในกระบวนการบำบัดหรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นไม่ได้แปลกแยกไปจากหลักคำสอนของพุทธศาสนา การพัฒนากระบวนการบำบัดหรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการขจัดปัญหาหรือความทุกข์ในจิตใจล้วนอยู่ภายในขอบข่ายหลักคิดของพุทธศาสนา ด้วยเหตุนี้การประยุกต์แนวทางของพุทธศาสนามาใช้ในกระบวนการบำบัดหรือกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยานับเป็นแนวทางที่จะช่วยส่งเสริมเพิ่มเติมประสิทธิภาพและประสิทธิผลสำหรับการทำงานของนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ในยุคนี้ได้

เป็นอย่างดี และในความเข้าใจเช่นเดียวกันนี้ Elsass & Phuntsok (2009) ก็กล่าวถึงจิตวิทยาการปรึกษา หรือจิตบำบัดแนวพุทธว่า เป็นกระบวนการที่ช่วยเพิ่มพูนปัจจัยทางบวกของชีวิตอย่างสติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับเอาชนะอารมณ์ทางลบ (Destructive Emotion) และช่วยสร้างพลังการฟื้นตัวต่อความผิดปกติทางจิต รวมทั้งเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างความสุขอีกด้วย ความเข้าใจในจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเช่นนี้สอดคล้องกับที่ Wallace (2003) อธิบายถึงความเหมาะสมในการนำพุทธศาสนามาประยุกต์ร่วมกับแนวคิดทางจิตวิทยาว่า พุทธศาสนามีรากฐานแนวคิดอยู่ที่การทำความเข้าใจความทุกข์ของมนุษย์ ทำความเข้าใจสภาวะที่เป็นอิสระจากความทุกข์ และการปฏิบัติตามหนทางที่จะเข้าสู่สภาวะอิสระนั้น พุทธศาสนาไม่ใช่การเพิ่มพูนความศรัทธาในสิ่งเหนือธรรมชาติใดๆ แต่เป็นการพิจารณา ใคร่ครวญ ตรวจสอบและทดลองอย่างลึกซึ้งถึงธรรมชาติภายในของมนุษย์ พุทธศาสนามีโลกทัศน์ที่สอดคล้องอย่างยิ่งกับระเบียบวิธีในการสืบค้นหรือตรวจสอบหาความจริงทางวิทยาศาสตร์ ด้วยเหตุนี้การพัฒนาความเข้าใจทางด้านจิตใจของศาสตร์ทางจิตวิทยาย่อมได้รับประโยชน์อย่างมากในการนำหลักคิดหรือหลักปฏิบัติของพุทธศาสนามาใช้ นอกจากนี้ท่าน Tich Nhat Hanh (1999) พระสงฆ์เถรวาทในพุทธศาสนาก็ให้ทัศนะถึงคุณประโยชน์สำหรับการผสมผสานศาสตร์ทางจิตวิทยาการปรึกษาหรือจิตบำบัด และพุทธศาสนาไว้ว่า หลักธรรมทางพุทธศาสนาเป็นศาสตร์ซึ่งอธิบายถึงโครงสร้างการทำงานของจิตใจอันเป็นสิ่งสำคัญที่นักจิตวิทยาพยายามค้นหา เรียนรู้ และนำไปประยุกต์ใช้กับกระบวนการบำบัดหรือกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ศาสตร์ทางจิตบำบัดหรือจิตวิทยาการปรึกษาและพุทธศาสนานับเป็นศาสตร์ซึ่งสามารถเรียนรู้จากกันและกัน เป็นศาสตร์ที่มีความเชื่อมโยงอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อกัน

หลักพุทธธรรมอันเป็นรากฐานแนวคิดของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ คือหลักที่อธิบายถึงสภาวะแห่งความจริง หรืออธิบายถึงกระแสแห่งการเคลื่อนไหวของธรรมชาติที่ขับเคลื่อนวิถีชีวิตบุคคลทุกคน ดังที่ท่านพุทธทาส (2550) อธิบายถึงหัวใจแห่งพุทธศาสนาไว้ว่า พุทธศาสนา คือ ศาสตร์เพื่อให้บุคคลเข้าใจว่าอะไรเป็นอะไร เป็นการปฏิบัติเพื่อให้รู้สิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง เมื่อบุคคลมีความเข้าใจสิ่งต่างๆ อย่างถึงที่สุดแล้ว บุคคลย่อมประจักษ์แจ้งในทุกข์ ปัจจัยแห่งทุกข์ และดำเนินวิถีชีวิตอย่างปราศจากทุกข์ได้ในที่สุด การอธิบายถึงความหมายของหัวใจแห่งพุทธศาสนาเช่นนี้สอดคล้องกับที่พระพรหมคุณาภรณ์ (2552) กล่าวถึงลักษณะของพุทธธรรมโดยสรุปว่า คือ การแสดงข้อปฏิบัติสายกลางอันเป็นหลักการครองชีวิตของผู้ฝึกอบรมตนที่จะเท่าทันกับความเป็นจริงของชีวิต มองเห็นชีวิตและดำเนินชีวิตได้อย่างไม่หลงงมงายไปกับความเข้าใจที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ส่งผลให้ชีวิตของผู้ปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมถึงพร้อมด้วยความสุข สะอาด สว่าง สงบ เมื่อพิจารณาจากความหมายดังนี้ ประโยคที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ธรรมะของตถาคตเป็นไปเพื่อวัตถุประสงค์ประการเดียวเท่านั้น คือ ดับทุกข์ในใจให้สิ้น” หรือ “แต่ก่อนก็ดี เดียวนี้ก็ดี เราตถาคตบัญญัติเฉพาะเรื่องทุกข์และความดับไม่เหลือแห่งทุกข์เท่านั้น” จึงเป็นประโยคที่สะท้อนใจความสำคัญของหลักธรรมในพุทธศาสนาได้อย่างชัดเจน (พุทธทาสภิกขุ, 2521)

กล่าวโดยสรุปแล้ว สิ่งหลักพุทธธรรมในพุทธศาสนาที่มุ่งให้ความสนใจ หรือมุ่งอธิบายถึง ก็คือ ภาวะจิตใจของบุคคลที่ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความทุกข์มีภาวะจิตใจเป็นอย่างไร รวมถึงภาวะจิตใจเมื่อเกิดเป็นทุกข์ขึ้นมาหรือถูกบีบคั้นด้วยความทุกข์แล้วมีภาวะจิตใจเป็นอย่างไร มีเหตุและปัจจัยสำคัญอะไรในการทำให้เกิดทุกข์หรือดับทุกข์เหล่านั้น (พุทธทาสภิกขุ, 2543)

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธมีเป้าหมายสำคัญของการทำงานที่การเปลี่ยนแปลงสภาวะจิตใจของบุคคล โดยมีทิศทางของกระบวนการที่เป็นไปอย่างสอดคล้องกับหลักพุทธธรรม กล่าวคือ เป็นการเปลี่ยนแปลงสภาวะจิตใจจากสภาวะอันเป็นทุกข์ไปสู่สภาวะที่ปราศจากทุกข์ หรือเป็นวิถีการดำเนินชีวิตที่มีความเข้าใจในธรรมชาติและชีวิตอย่างหมดจดชัดเจนจนสามารถดำเนินชีวิตอยู่บนพื้นฐานของจิตใจที่สุขสงบได้นั้นเอง (โสริช โปธิแก้ว, 2540) โดยความสอดคล้องในจุดประสงค์ระหว่างกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธกับหลักพุทธธรรมของพุทธศาสนาที่มุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาวะจิตใจนั้น ผู้วิจัยได้สรุปเป็นภาพที่ 1 ดังนี้



ภาพที่ 1 เปรียบเทียบจุดประสงค์ของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธกับพุทธศาสนา

การทำงานของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธมีพื้นฐานอยู่บนกรอบแนวคิดของหลักพุทธธรรมที่อธิบายโครงสร้างทางจิตใจของมนุษย์ได้อย่างละเอียดถี่ถ้วน รอบด้าน และครอบคลุมหลักพุทธธรรมดังกล่าวประกอบไปด้วย อริยสัจ 4 อิทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุปปาท และไตรลักษณ์ ด้วยกระบวนการของสัมพันธภาพที่อบอุ่น อ่อนโยน เป็นมิตรและเต็มเปี่ยมด้วยความเข้าใจจากนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้เอื้ออำนวยในการยกระดับสภาวะจิตใจของผู้มาปรึกษาให้เปลี่ยนแปลง

จากสภาวะจิตใจที่บีบคั้นกดดัน อึดอัด และหม่นหมอง ไปสู่สภาวะจิตใจที่ปลอดโปร่ง โล่งเบา เป็นสุข และ อิ่มเอิบ ด้วยการที่ผู้มาปรึกษาเกิดความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง (เพริศพรพรรณ แดนศิลป์, 2550) การทำงานของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจึงเชื่อมโยงกับทัศนะ มุมมอง หรือ ความเข้าใจโลกและชีวิตของบุคคล หากบุคคลดำเนินชีวิตบนฐานความเข้าใจโลกและชีวิตที่ไม่สอดคล้อง กับความเป็นจริง จิตใจถูกครอบงำด้วยอิทธิพลจากกิเลสตัณหา หรือเรียกว่า บุคคลนั้นดำเนินชีวิตบนฐาน แห่งมิจฉาทิฎฐิ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2552) ก็จะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลผู้นั้นประสบสภาวะที่เป็น ทุกข์ เกิดความปั่นป่วน สั่นสะเทือนภายในจิตใจ หรือในอีกลักษณะหนึ่ง หากบุคคลดำเนินชีวิตบนฐาน ความเข้าใจที่สอดคล้องกับความเป็นจริง มีทัศนะหรือความเห็นถูกต้องที่เรียกว่า สัมมาทิฎฐิ (พระพรหม คุณาภรณ์, 2552) บุคคลผู้นั้นย่อมไม่ถูกบีบคั้นด้วยความคาดหวังหรือความต้องการให้สิ่งต่างๆ เป็นไป ตามใจตน สภาวะจิตใจของบุคคลผู้นั้นจึงปลอดโปร่ง สงบสุข และภาวะจิตใจเช่นนี้เป็นสภาวะจิตใจที่เป็น เป้าหมายของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ความแตกต่างระหว่างการดำเนินชีวิตด้วยมิจฉาทิฎฐิและสัมมาทิฎฐิสามารถอธิบายเปรียบเทียบ ได้ ดังนี้ เมื่อบุคคลไม่อาจตระหนักถึงรากเหง้าของปัญหาในจิตใจได้อย่างชัดเจน นั้นหมายถึง บุคคลดำเนิน ชีวิตด้วยภาวะของมิจฉาทิฎฐิ แสดงว่า บุคคลไม่เข้าใจถึงเหตุปัจจัยแห่งความทุกข์ใจ ไม่เข้าใจว่าความไม่ สบายใจที่เกิดขึ้นกับตนนั้นสืบเนื่องมาจากการยึดมั่นถือมั่น การหลงติดอยู่กับความอยากหรือความ ต้องการของตนเอง จนปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในใจเต็มไปด้วยความบีบคั้น ปั่นป่วน ปราศจากความสุขสงบ ภายในใจอย่างแท้จริง ส่วนการดำเนินชีวิตด้วยภาวะของสัมมาทิฎฐิหรือความเข้าใจต่อธรรมชาติและชีวิต อย่างสอดคล้องกับความจริง คือ การมีชีวิตด้วยสภาวะจิตใจที่มีคุณภาพ การดำเนินชีวิตจะดำเนินไปด้วยความ ยืดหยุ่น กว้างขวาง และสมดุล มีศักยภาพที่จะดูแลและจัดการตนเองให้สอดคล้องกับสภาพความ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต จนสามารถดำเนินชีวิตท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้โดยที่จิตใจไม่ เป็นทุกข์ (พุทธทาสภิกขุ, 2548ก)

พุทธศาสนาอธิบายถึงปรากฏการณ์ทางจิตใจของบุคคลโดยการบรรยายหรืออธิบายถึง ปรากฏการณ์นั้นตามความจริงที่เกิดขึ้น ปรากฏการณ์หรือโครงสร้างทางจิตใจที่หลักพุทธธรรมกล่าวถึงจึง เป็นการขยายความถึงกระแสแห่งเหตุและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความทุกข์และดับซึ่งความทุกข์นั้น (พุทธทาส, 2549) แม้การอธิบายปรากฏการณ์ของชีวิตอาจแตกต่างกันไปตามความเข้าใจของแต่ละบุคคล ทว่าเมื่อ พิจารณาให้ถี่ถ้วนแล้ว ภาวะจิตใจของบุคคลที่เผชิญกับแต่ละปรากฏการณ์ในชีวิตนั้นไม่ได้แตกต่างกัน กล่าวคือ ปรากฏการณ์ต่างๆ ในชีวิตที่เกิดขึ้นกับแต่ละบุคคลย่อมมีอิทธิพลให้บุคคลเกิดภาวะจิตใจ 2 รูปแบบใหญ่ๆ นั่นคือ ภาวะจิตใจที่ไม่เป็นทุกข์ และภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์ ถึงแม้ปรากฏการณ์หรือเหตุการณ์ ในชีวิตที่เกิดขึ้นของบุคคลจะแตกต่างหลากหลายกันออกไปอย่างไร ก็จะส่งผลหรือมีอิทธิพลต่อภาวะจิตใจ ของบุคคลใน 2 รูปแบบนี้เสมอ (พุทธทาสภิกขุ, 2521) และเมื่อพิจารณาตามมุมมองของพุทธศาสนาเช่นนี้ พอจะกล่าวได้ว่า โครงสร้างทางจิตใจโดยแท้จริงของบุคคลทุกคนนั้นไม่ได้แตกต่างกัน หรือเป็นโครงสร้าง

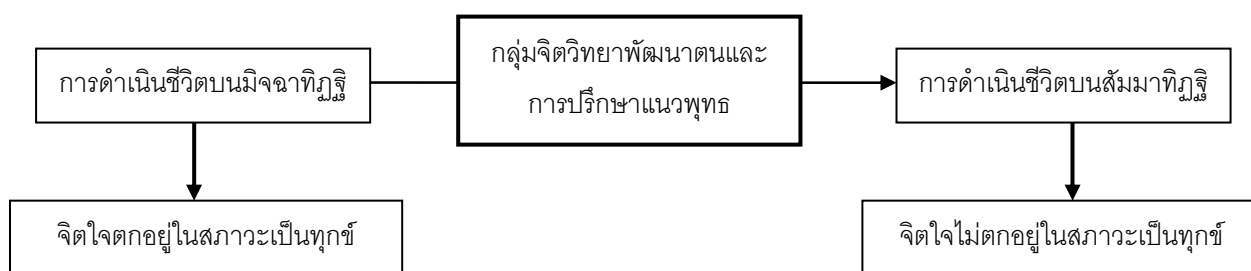


ทางจิตใจที่มีลักษณะเป็นสากล ไม่ว่าจะบุคคลจะมีความแตกต่างทางเชื้อชาติ ภาษา ศาสนา แต่บุคคลทุกคนย่อมมีธรรมชาติแห่งโครงสร้างทางจิตใจที่เหมือนกัน หรือเป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ มีการเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุและปัจจัย หากมีเหตุและปัจจัยให้บุคคลเกิดความรู้สึกทุกข์ ความทุกข์ก็เกิดขึ้น หรือหากมีเหตุและปัจจัยให้บุคคลยุติความรู้สึกทุกข์นั้น ความทุกข์ก็ดับไป

หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้เป็นพื้นฐานแนวคิดสำหรับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธไม่ใช่หลักความเชื่อ ไม่ใช่ข้อตกลงหรือกฎข้อบังคับทางศีลธรรม แต่เป็นกระแสการเคลื่อนไหวของปรากฏการณ์ตามธรรมชาติที่ได้รับการอธิบายอย่างแยบคาย ลึกซึ้ง และคมชัด ท่าน Thich Nhat Hanh (1997) นำเสนอความเข้าใจในหลักพุทธธรรมไว้ว่า ถ้าเราพิจารณาหลักแห่งพุทธธรรมอย่างลึกซึ้งแล้ว จะพบว่าพุทธธรรมไม่ใช่ลัทธิ แนวคิด ความเชื่อ หรือศาสนา แต่พุทธธรรม คือ วิถีแห่งการดำเนินชีวิต (The way of life) เป็นปรากฏการณ์ที่เป็นสากลและทุกคนสามารถสัมผัสวิถีแห่งการดำเนินชีวิตนี้ได้ด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องอย่างยิ่งกับทัศนะของท่านพุทธทาส (ไม่ระบุปีที่ตีพิมพ์) ที่อธิบายถึงความเข้าใจอันถูกต้องเกี่ยวกับพุทธศาสนา ว่าคือ หนทางหรือวิถีทาง (Way of life) ที่จะนำไปสู่ชีวิตอันสมบูรณ์สูงสุดที่มนุษย์จะพึงมีได้ เป็นหนทางที่ค้นพบได้ในธรรมชาติ เป็นความจริงของธรรมชาติ เมื่อนำหลักพุทธธรรมประยุกต์เข้ากับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจนผสมผสานกลมกลืนเป็นกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีความครอบคลุมเนื้อที่ในการทำงานกับจิตใจของเพื่อนมนุษย์ และสามารถปฏิบัติงานเพื่อเปลี่ยนแปลงภาวะจิตใจของบุคคลทั้งในมิติของการแก้ไขปัญหาอันเกิดจากความผิดพลาด เสียใจ หวาดกลัว กังวล ฯลฯ รวมทั้งในมิติของการยกระดับจิตใจบุคคลให้เกิดความรู้สึกอิ่มเต็มหรือสุขใจไปกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะของชีวิตด้วย ดังที่โสริช โพรธิกัว (2544) กล่าวถึงขอบข่ายการปฏิบัติงานของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธว่า ครอบคลุมเนื้อที่การทำงานของนักจิตวิทยาทั้งในลักษณะของการแก้ไขปัญหาจิตใจหรือบรรเทาความรู้สึกแสบ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันปัญหาจิตใจหรือเพิ่มความรู้สึกแสบวอก ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีสอดคล้องกลมกลืนไปกับสภาพการณ์ของความเป็นจริงในธรรมชาติ

กล่าวได้ว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีกระบวนการเพื่อเปลี่ยนแปลงทัศนะหรือความเข้าใจโลกและชีวิตอันไม่สอดคล้องกับความจริง (มิชชาทิฏฐิ) ไปสู่ทัศนะหรือความเข้าใจโลกและชีวิตอันสอดคล้องกับความจริง (สัมมาทิฏฐิ) และการเปลี่ยนแปลงสภาวะของทิฏฐิเช่นนี้ ถือได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้สภาวะจิตใจของบุคคลเปลี่ยนจากสภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์ไปสู่สภาวะจิตใจที่ไม่เป็นทุกข์ (พุทธทาสภิกขุ, 2549)

ผู้วิจัยสรุปกระบวนการพัฒนาความเข้าใจของบุคคลผ่านการปฏิบัติงานของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จากการประยุกต์ทัศนะเรื่องกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของโสริช โพรธิกัว (2553) ตามภาพที่ 2 ดังนี้



ภาพที่ 2 กระบวนการพัฒนาความเข้าใจของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ

ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธมีส่วนสำคัญในการเกื้อหนุนบุคคลให้ดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมกลมกลืนตามความเป็นจริงของชีวิต มีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่สมบูรณ์ มีภูมิคุ้มกันทางความคิดและอารมณ์ รวมทั้งมีจิตใจหนักแน่นเข้มแข็งสามารถจะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ด้วยใจที่เป็นสุข (สิริกาญจน์ สง่า, 2551; วิยะดา แซ่ตั้ง, 2551; จรินทร์พย์ โคธีรานุรักษ์, 2551)

จากที่กล่าวมาข้างต้น สังเกตได้ว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธมุ่งเน้นการทำงานในมิติทางด้านจิตใจ และภาวะทางจิตใจของบุคคลที่กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธใช้เป็นพื้นที่หลักสำหรับปฏิบัติงานนั้นก็ได้รับการหล่อหลอมและเปลี่ยนแปลงไปตามปัจจัยที่หลากหลาย ซึ่งวัฒนธรรมและศาสนาถือเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลสำคัญอย่างยิ่งต่อสภาพจิตใจของบุคคล ความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคลกับวัฒนธรรมและศาสนาถือเป็นความสัมพันธ์ที่แนบแน่นใกล้ชิดกันอย่างมาก โดยเฉพาะอิทธิพลที่เนื่องโยงกับการรับรู้และความเข้าใจต่อเรื่องความสุขและความทุกข์ของบุคคล (อมรา พงศาพิชญ์, 2541) ด้วยศาสนา คือ หลักคำสอนสำคัญที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจของบุคคล และวัฒนธรรม คือ สิ่งที่บุคคลสร้างสรรค์ขึ้นเป็นระบบ เป็นวิถี เป็นข้อปฏิบัติหรือข้อตกลงที่สืบทอดต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่นเพื่อการดำรงอยู่ร่วมกันของบุคคลภายในสังคม ศาสนาและวัฒนธรรมจึงมีอิทธิพลต่อโลกทัศน์ ความเชื่อ และการใช้ชีวิตของบุคคลทั้งในเชิงรูปธรรมและนามธรรม

รูปแบบวัฒนธรรมที่แตกต่างกันของบุคคลส่งผลให้บุคคลมีแนวทางการปฏิบัติตนที่แตกต่างกัน มีขนบธรรมเนียมประเพณีและการนับถือศาสนาแตกต่างกัน และบุคคลก็จะรับรู้ประสบการณ์หรือวิถีชีวิตที่แตกต่างกันไปตามบริบทวัฒนธรรมและศาสนาที่ใกล้ชิดกับบุคคลนั้นๆ นั่นหมายถึง การมีโลกทัศน์ ความเชื่อ และค่านิยมของบุคคลที่แตกต่างกัน ลักษณะของสังคมที่บุคคลในสังคมมีความแตกต่างทางวิถีชีวิต ความคิด ความเชื่อ หรือค่านิยมเช่นนี้ เรียกว่าเป็นลักษณะของสังคมที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม (Multicultural) และเรียกการอยู่ร่วมกันของบุคคลที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมเช่นนี้ว่า การอยู่ร่วมกันของบุคคลที่มีภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่างกัน (Different Cultural) (อมรา พงศาพิชญ์, 2547)

ความแตกต่างกันในเรื่องของวิถีชีวิตย่อมทำให้บุคคลมีรูปแบบของการดำเนินชีวิตที่เฉพาะตนโดยมีความแตกต่างของวัฒนธรรมเป็นองค์ประกอบพื้นฐาน ลักษณะเฉพาะตนนี้มีอิทธิพลเกี่ยวเนื่องถึงค่านิยม ความเชื่อ โลกทัศน์ ตลอดจนการรับรู้สิ่งต่างๆ ในชีวิตที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคลด้วย (อมรา พงศาพิชญ์, 2547) สำหรับประเทศไทยวัฒนธรรมท้องถิ่น (Local Culture) เป็นวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อความแตกต่างของบุคคล จุฑาพรรค์ ผดุงชีวิต (2551) อธิบายถึงความสำคัญของวัฒนธรรมท้องถิ่นไว้ว่า วัฒนธรรมท้องถิ่นเป็นความหลากหลายภายในวัฒนธรรมหลักของชาติ เป็นวัฒนธรรมระดับหน่วยย่อยที่เกี่ยวข้องต่อวิถีชีวิตประจำวัน ภาษาถิ่น ศาสนา เชื้อชาติ ความเชื่อ ค่านิยม วัฒนธรรมท้องถิ่นมีบทบาทในฐานะเครื่องมือที่เชื่อมโยงบุคคลให้เข้ากับโครงสร้างของท้องถิ่นย่อยนั้นๆ ซึ่งเป็นโครงสร้างที่มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น ประเทศไทยสามารถแบ่งวัฒนธรรมท้องถิ่นที่มีอิทธิพลต่อความแตกต่างกันของบุคคลเป็น 6 ภูมิภาค ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคตะวันตก และภาคใต้

บุคคลที่เติบโตมาจากแหล่งทางวัฒนธรรมท้องถิ่นที่แตกต่างกันมีแนวโน้มที่จะมีโลกทัศน์ หรือค่านิยมมีลักษณะเฉพาะและแตกต่างกัน โดยบุคคลในท้องถิ่นหนึ่งๆ จะมีความเชื่อ มีค่านิยม หรือมีโลกทัศน์ที่คล้ายคลึงหรือสอดคล้องกับวัฒนธรรมท้องถิ่นของตน (อมรา พงศาพิชญ์, 2547) ความเชื่อ ค่านิยม หรือโลกทัศน์ของบุคคลได้รับการหล่อหลอมจากวัฒนธรรมท้องถิ่นอย่างใกล้ชิด เมื่อพิจารณาถึงรายละเอียดของวัฒนธรรมท้องถิ่นแล้วก็จะพบความแตกต่างในด้านต่างๆ ของบุคคลได้อย่างชัดเจน ยกตัวอย่างเช่น บุคคลที่เติบโตในสังคมที่แวดล้อมไปด้วยเทคโนโลยี อาคารใหญ่โต ห้างสรรพสินค้า รถยนต์ นานาชนิด ก็มีแนวโน้มของบุคลิกภาพ ค่านิยม ความเชื่อ หรือการใช้ภาษาที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตในเมืองขนาดใหญ่ที่เร่งรีบ วุ่นวาย มีมุมมองต่อสิ่งรอบๆ ตัวด้วยพื้นฐานความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเป็นสำคัญ ในขณะที่บุคคลที่เติบโตในสังคมที่แวดล้อมไปด้วยธรรมชาติจากป่าเขาก็มีแนวโน้มของบุคลิกภาพ ค่านิยม ความเชื่อ หรือการใช้ภาษาที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตในเมืองขนาดกลางหรือเล็กที่เรียบง่าย เป็นอยู่ที่ใกล้ชิดต้นไม้ใบหญ้า พืชสวนไร่นา และสัตว์เลี้ยง มีมุมมองต่อสิ่งรอบๆ ตัวด้วยพื้นฐานความรู้ทางนิเวศวิทยาและเกษตรกรรมเป็นสำคัญ กล่าวได้ว่า ด้วยพื้นฐานทางวัฒนธรรมท้องถิ่นที่แตกต่างกันถือเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลให้บุคลิกภาพ ค่านิยม และโลกทัศน์ของบุคคลแตกต่างกันไปตามวัฒนธรรมท้องถิ่นของบุคคลเหล่านั้น

เมื่อพิจารณาวัฒนธรรมท้องถิ่นเป็นหนึ่งในบริบทที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อความแตกต่างทางภูมิหลังวัฒนธรรมของบุคคลแล้ว อีกหนึ่งบริบทที่ไม่อาจมองข้ามไปได้เลยก็คือ บริบททางศาสนา วัฒนธรรม และศาสนามีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงอย่างแยกออกจากกันไม่ได้ อิทธิพลของวัฒนธรรมและศาสนาไม่เพียงส่งผลต่อบุคคลที่เติบโตในวัฒนธรรมนั้นๆ หรือนับถือศาสนานั้นๆ เท่านั้น แต่วัฒนธรรมและศาสนาต่างมีอิทธิพลถึงกันและกันโดยตรง กล่าวคือ ความแตกต่างทางศาสนาถือเป็นปัจจัยที่ส่งอิทธิพลต่อทั้งตัวบุคคลผู้นับถือและต่อลักษณะของวัฒนธรรมด้วย (อมรา พงศาพิชญ์, 2541) การเคลื่อนไหวของวัฒนธรรม

ศาสนา และบุคคลจึงเป็นการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อกันและกันในลักษณะสามเส้า การพิจารณาถึงปัจจัยของความแตกต่างหลากหลายทางวัฒนธรรมจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องไม่ละเลยปัจจัยเรื่องศาสนาสำหรับพิจารณาควณูปไปด้วยกัน (ฉัตรทิพย์ นาถสุภา, 2547)

ศาสนาในประเทศไทยประกอบไปด้วยศาสนาเป็นจำนวนมาก โดยศาสนาที่มีผู้นับถือมากที่สุดเป็นอันดับแรก คือ ศาสนาพุทธ และศาสนาที่มีผู้นับถือมากที่สุดเป็นอันดับสอง คือ ศาสนาอิสลาม ส่วนศาสนาที่มีผู้นับถือมากที่สุดเป็นอันดับสาม คือ ศาสนาคริสต์ (สำมะโนประชากรและเคหะ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2543) ทั้งศาสนาพุทธ ศาสนาอิสลาม และศาสนาคริสต์เป็นศาสนาที่มีอิทธิพลต่อบุคคลเป็นจำนวนมากในประเทศไทย ความแตกต่างของศาสนาทั้ง 3 เป็นปัจจัยสำคัญที่เนืองโยงไปสู่ความแตกต่างหลากหลายทางวัฒนธรรมของบุคคลโดยเฉพาะมิติที่เนืองโยงกับจิตใจ เมื่อบุคคลได้รับการหล่อหลอมความเป็นตัวตนขึ้นมาจากศาสนาที่แตกต่างกัน พัฒนาการของความเชื่อ ค่านิยม และรูปแบบการดำเนินชีวิตก็ย่อมมีความแตกต่างกันออกไป และเมื่อบุคคลที่มีความแตกต่างหลากหลายทั้งในด้านศาสนาและวัฒนธรรมมาอาศัยอยู่ในสังคมร่วมกัน การขับเคลื่อนภายในสังคมนั้นก็จะมีลักษณะที่เต็มไปด้วยความหลากหลายทั้งในเรื่องของโลกทัศน์ ความเชื่อ ค่านิยม ตลอดจนการดำเนินชีวิต เกิดเป็นรูปแบบของการอยู่ร่วมกันของบุคคลที่มีพื้นหลังทางวัฒนธรรมแตกต่างกันเอง

อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาถึงความเนืองโยงในมิติทางจิตใจของแต่ละศาสนาจะพบว่า แม้หลักธรรม คำสอน และพิธีกรรมในแต่ละศาสนาจะมีความแตกต่างกันและนำไปสู่ความแตกต่างทางความเชื่อ ค่านิยม และโลกทัศน์ระหว่างบุคคลที่นับถือศาสนาต่างกัน แต่จุดมุ่งหมายของสภาวะจิตใจที่แต่ละศาสนาหล่อหลอมให้บุคคลที่นับถือไปถึงนั้น ดูจะเป็นสภาวะจิตใจที่มีความใกล้เคียงกันอย่างยิ่ง (เสฐียร พันธรักษ์, 2542) กล่าวคือ เป็นสภาวะจิตใจที่บุคคลเปี่ยมไปด้วยความรัก เปี่ยมด้วยความเข้าใจต่อสิ่งต่างๆ เป็นท่าทีและการแสดงออกอย่างตระหนักถึงความคุณค่าและความสำคัญของสิ่งอื่นมากกว่าความต้องการของตนเอง พฤติกรรมและจิตใจของบุคคลผู้พัฒนาตนเองจนถึงเป้าหมายเชิงจิตวิญญาณในแต่ละศาสนาจึงเป็นพฤติกรรมและจิตใจที่มุ่งจะสร้างสรรค์สิ่งดีงาม เอื้อเฟื้อและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม มากกว่าที่จะคำนึงหรือกอบโกยผลประโยชน์เข้าสู่ตนเอง (สแวนเธอร์, 2547)

ผู้นับถือศาสนาพุทธอาจได้รับการสั่งสอนให้ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์จากความขุ่นมัว อันได้แก่กิเลส ตัณหา ความอยากได้ ความอยากมี ความอยากเป็น หรือสรุปสั้นๆ ว่า ความยึดมั่นถือมั่น เพื่อเข้าถึงสภาวะจิตใจที่สะอาด สว่าง สงบ และผ่องใส ปราศจากความทุกข์ เป็นการใช้ชีวิตอย่างไม่มุ่งหวังที่จะสนองความต้องการของตนโดยไม่คำนึงถึงความเดือดร้อนของผู้อื่น

ผู้นับถือศาสนาคริสต์อาจได้รับการสั่งสอนให้ดำเนินชีวิตด้วยความรัก ความศรัทธาต่อพระเจ้า โดยละทิ้งความเห็นแก่ตัวของตน เพื่ออุทิศชีวิตทั้งหมดของตนให้แก่พระเจ้าซึ่งก่อให้เกิดการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นด้วยพื้นฐานของความรักต่อผู้อื่นอย่างหมดหัวใจ จนก่อให้เกิดความเอื้ออาทร ความปรารถนาดี ความใส่ใจแก่ผู้อื่นรอบตัวโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน

ผู้นับถือศาสนาอิสลามอาจได้รับการสั่งสอนให้มีความเคารพ ความยำเกรง ความรัก ความศรัทธา ต่อพระอัลลอฮ์ อุทิศทั้งชีวิตของตนให้แก่พระอัลลอฮ์ เพื่อการดำเนินชีวิตด้วยสันติภาพภายในจิตใจ เป็นการเอาชนะความโกรธ ความเกลียด หรือความอยากในใจของตนเอง ด้วยการปฏิบัติตามแนวทางที่พระอัลลอฮ์ทรงให้ไว้ ภาวะจิตใจที่ลึกซึ้งของผู้นับถือศาสนาอิสลามจึงเป็นจิตใจที่สูงส่งและสันติ ไม่คิดที่จะเบียดเบียนผู้อื่น หรือฉกฉวยผลประโยชน์จากผู้อื่นเพื่อสนองตอบความต้องการส่วนตน หากแต่เป็นการใช้ชีวิตอย่างถ่อมถ่อมเพื่อไม่ให้ถูกความเกลียด ความโลภ ความอยากเข้ามาครอบงำจิตใจได้

สังเกตได้ว่าถึงแม้ทั้ง 3 ศาสนาจะมีแง่มุมคำสอนที่แตกต่างกันไป แต่จุดมุ่งหมายของคำสอนที่แต่ละศาสนาต้องการให้ศาสนิกชนในศาสนาไปถึงกลับเป็นภาวะของจิตใจหรือภาวะของความเข้าใจที่มีความใกล้เคียงกันอย่างยิ่ง กล่าวได้ว่า แม้บุคคลจะนับถือศาสนาแตกต่างกัน เติบโตขึ้นในวัฒนธรรมที่ต่างต่างกัน ตลอดจนอาศัยอยู่ในสังคมที่บุคคลล้วนมีภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่างกัน ส่งผลให้เกิดความหลากหลายทางโลกทัศน์ ความเชื่อ และค่านิยม แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าบุคคลที่มีภูมิหลังทางวัฒนธรรมต่างต่างเหล่านี้ก็อาจมีลักษณะโครงสร้างทางจิตใจที่คล้ายคลึงกัน ทั้งนี้สามารถพิจารณาจุดร่วมเช่นนี้ได้จากบริบททางศาสนา นั่นคือ แม้ศาสนาแต่ละศาสนาจะมีลักษณะที่ต่างกันอย่างชัดเจน แต่ศาสนาต่างๆ ก็มุ่งสั่งสอนและหล่อหลอมจิตใจของบุคคลให้ไปสู่สภาวะจิตใจอันคล้ายคลึงกัน นั่นอาจแสดงให้เห็นว่าในเบื้องลึกแล้วแกนกลางของหลักคำสอนในแต่ละศาสนาล้วนเป็นไปเพื่อวัตถุประสงค์ที่ใกล้เคียงกัน คือการนำพาผู้นับถือไปสู่สภาวะจิตใจดีงามที่แท้จริงที่ไม่ว่าจะเป็นบุคคลในสังคมใด หรือวัฒนธรรมใดต่างก็เข้าถึงภาวะจิตใจนั้นได้เช่นเดียวกัน (เสฐียร พันธ์รังษี, 2542; ปรีชา ช่างขวัญยืน และสมภาร พรหมทา, 2543; สมภาร พรหมทา, 2546)

การนิยามสภาวะจิตใจที่แต่ละศาสนามุ่งให้บุคคลเข้าถึงอาจแตกต่างกันออกไปตามที่แต่ละศาสนาบัญญัติ แต่ถ้าพิจารณาเข้าไปถึงสภาวะจิตใจที่แต่ละศาสนามุ่งให้บุคคลเข้าถึงอย่างถ่อมถ่อมแล้วจะพบว่า การรับรู้โลกและชีวิต หรือท่าทีการกระทำที่บุคคลแสดงออกจากพื้นฐานของสภาวะจิตใจที่สูงสุดเหล่านั้นไม่แตกต่างกัน นั่นคือ เป็นการดำรงชีวิตด้วยจิตใจที่สงบเย็น ไม่ถูกครอบงำด้วยความต้องการหรือความยึดมั่นถือมั่น เป็นอิสระจากความโกรธ เกลียด โลก อิจฉา ลุ่มหลง มัวเมา

ถึงแม้บทบัญญัติของศาสนาแต่ละศาสนา หรือพิธีกรรมในแต่ละศาสนาจะแตกต่างกันไป แต่ในเบื้องลึกของการขัดเกลาและพัฒนาจิตใจกลับมีมิติที่ไม่ได้แตกต่างกัน (พุทธทาสภิกขุ, 2527ก) และวัตถุประสงค์สำคัญของแต่ละศาสนาก็คือ การพัฒนาจิตใจของบุคคลโดยมุ่งไปสู่สภาวะหรือจุดหมายปลายทางที่ดีงามเช่นเดียวกัน (พุทธทาสภิกขุ, 2549) จึงเป็นที่น่าพิจารณาว่า ความเข้าใจต่อโครงสร้างจิตใจตามหลักพุทธธรรมในศาสนาพุทธที่อธิบายโครงสร้างจิตใจในลักษณะกระแสแห่งธรรมชาติที่เคลื่อนไหวไปตามความเป็นจริงในแต่ละขณะนั้นเป็นช่องทางหนึ่งที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่ออธิบายและรับมือกับภาวะจิตใจที่หม่นหมองหรือทุกข์เศร้าของบุคคล เพื่อยกระดับ พัฒนา หรือแก้ไขปัญหาคใจ

ของบุคคลได้ ถึงแม้ว่าบุคคลนั้นจะไม่ได้นับถือ มีความรู้หรือความสนใจในศาสนาพุทธก็ตาม (ดิช นัท ฮันท์, 2552)

งานวิจัยครั้งนี้ให้ความสนใจประสบการณ์ทางจิตใจของนักศึกษาที่มีภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่างกัน โดยให้ความสำคัญกับบริบททางวัฒนธรรมท้องถิ่นและศาสนาที่แตกต่างกัน และสนใจถึงจุดร่วมในเชิงจิตใจของบุคคลท่ามกลางความแตกต่างหลากหลายของโลกทัศน์ ค่านิยม ความเชื่อ และการดำเนินชีวิตของบุคคล แต่ไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบถึงประเด็นที่ว่าศาสนาหรือวัฒนธรรมแบบใดมีความเหลื่อมล้ำต่ำสูงเหนือกว่ากัน ด้วยผู้วิจัยตระหนักอยู่เสมอว่าการมองหาข้อดีข้อเสียหรือความเหลื่อมล้ำต่ำสูงของแต่ละศาสนาหรือแต่ละวัฒนธรรมนั้นเป็นคำถามที่ไม่สามารถนำมาเปรียบเทียบกันได้ อุปมาดังคำถามว่า ระหว่างการใช้ตะเกียบ ช้อน และส้อม รับประทานอาหารแล้ว อุปกรณ์ชนิดไหนดีกว่ากัน ซึ่งเป็นคำถามที่ไม่มีคำตอบที่ถูกต้องที่สุด เพราะการตอบคำถามเช่นนี้จำเป็นต้องอาศัยสภาพแวดล้อมคือ ประเภทของอาหารที่รับประทานเป็นปัจจัยเกี่ยวเนื่อง การเปรียบเทียบทางวัฒนธรรมหรือศาสนาจึงอาจนำมาเปรียบเทียบกันได้เพราะความเหมาะสมของแต่ละวัฒนธรรมหรือศาสนาย่อมขึ้นอยู่กับลักษณะทางสังคมหรือลักษณะของบุคคลที่นับถือด้วยนั่นเอง (สมภาร พรหมทา, 2546) อย่างไรก็ตาม หากลองพิจารณาวัฒนธรรมและศาสนาในฐานะเครื่องมือสำหรับยึดเหนี่ยวจิตใจแล้ว ก็พบว่าทุกศาสนามีสถานะที่ไม่แตกต่างกัน คือการยึดเหนี่ยวจิตใจให้บุคคลอยู่ในครรลองของความดีงาม และความถูกต้องเหมาะสมของการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกัน (ปรีชา ช้างขวัญยืน และสมภาร พรหมทา, 2543)

งานวิจัยในระยะเวลากว่า 10 ปีที่ผ่านมาสำหรับผลการปฏิบัติงานกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในประเทศไทย แสดงให้เห็นถึงผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อปัจจัยทางบวกในชีวิตของบุคคลมากมาย เช่น การลดความวิตกกังวล (ณัฐนิชา สับหล่อ, 2542) การเพิ่มพูนวิถีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเอง (ศิริกัญญา เนตรธานนท์, 2547) การเพิ่มพูนความพึงพอใจในสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (ธีรวรรณ ธีระพงษ์, 2549) การเฝ้าระวังภาวะการเกิดปัญญา (เพชรพรรณ แดนศิลป์, 2550) การเพิ่มพูนความเอื้อเฟื้อ (จรินทิพย์ โคธิรานุรักษ์, 2551) การเพิ่มพูนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง (สุภาวดี ดิสโร, 2551) การเพิ่มพูนความเข้มแข็งอดทน (สิริกาญจน์ สง่า, 2551) การส่งเสริมความสอดคล้องกลมกลืนในการใช้ชีวิต (วิยะดา แซ่ตั้ง, 2551) การสร้างเสริมภาวะเมตตาและสันติ (ดลดาว ปุณยานนท์, 2551) ฯลฯ ผลงานวิจัยเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อมิติทางจิตใจของบุคคลอย่างกว้างขวาง

แต่อย่างไรก็ตามงานวิจัยที่ผ่านมายังไม่มีการศึกษาการปฏิบัติงานของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธกับสมาชิกกลุ่มจากภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่าง และจากการทบทวนวรรณกรรมในเรื่องภูมิหลังทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกันของบุคคล แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของปัจจัยความแตกต่างของบุคคลไม่ว่าจะเป็นเรื่องศาสนา ความเชื่อ และค่านิยม จึงเป็นที่น่าตั้งคำถามว่าปัจจัยที่แตกต่างเหล่านี้จะมีอิทธิพลให้สมาชิกกลุ่มที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมี

ประสบการณ์ทางจิตใจเป็นอย่างไร มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในลักษณะใด และประสิทธิภาพในการทำงานเพื่อพัฒนาจิตใจบุคคลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจะมีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใดภายใต้สภาพการณ์ของสมาชิกกลุ่มที่มีภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่าง

กลุ่มประชากรที่เป็นตัวแทนกลุ่มบุคคลจากภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่างได้อย่างเหมาะสม ก็คือนิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา เพราะสังคมในระดับมหาวิทยาลัยเป็นการใช้ชีวิตร่วมกันของนิสิตนักศึกษาที่มาจากภูมิลำเนาที่หลากหลาย ผ่านการเติบโต ชัดเกล้าและการหล่อหลอมจากวัฒนธรรมท้องถิ่นที่มีเอกลักษณ์แตกต่างกันออกไปตามแต่ละพื้นที่ ส่งผลให้สังคมในระดับมหาวิทยาลัยประกอบไปด้วยกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่มีความแตกต่างและหลากหลายระหว่างบุคคลค่อนข้างมากทั้งมิติของโลกทัศน์ ความเชื่อ ค่านิยม และศาสนา สังคมภายในมหาวิทยาลัยของเหล่านิสิตนักศึกษาจึงเป็นสังคมที่ประกอบด้วยกลุ่มบุคคลมีภูมิหลังทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน

โดยสรุปแล้ว ภูมิหลังทางวัฒนธรรมที่ต่างต่างนี้นับเป็นปัจจัยสำคัญอันก่อให้เกิดความแตกต่างของบุคคล และยังเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่เนื่องโยงถึงคำถามต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ การวิจัยครั้งนี้ก็สนใจศึกษาประสบการณ์ทางด้านจิตใจของนักศึกษาจากภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่างผ่านการปฏิบัติงานของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งประสบการณ์ทางด้านจิตใจของสมาชิกกลุ่มจะทำให้เห็นปรากฏการณ์ทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และประสบการณ์ทางด้านจิตใจของสมาชิกกลุ่มเหล่านี้ยังช่วยสะท้อนให้ทราบถึงประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการปฏิบัติงานของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธภายใต้สภาพการณ์ที่สมาชิกกลุ่มมีภูมิหลังทางวัฒนธรรมต่างต่างนั่นเอง

### คำถามการวิจัย

ประสบการณ์ด้านจิตใจของสมาชิกกลุ่มที่เป็นนักศึกษาจากภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่างภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเป็นอย่างไร

### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจถึงประสบการณ์ด้านจิตใจภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักศึกษาจากภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่าง

## ขอบเขตการวิจัย

วิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เชิงปรากฏการณ์วิทยา เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักศึกษาในสังคมจากภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่างที่ผ่านการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลเป็นรายบุคคล ผู้วิจัยปฏิบัติหน้าที่การวิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและผู้วิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย โดยมีผู้ช่วยวิจัยปฏิบัติหน้าที่การวิจัยในฐานะผู้ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักของการวิจัย คือ นิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจากภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่างที่สมัครใจให้ความร่วมมือในการวิจัยและผ่านการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ในเวลาที่ครบถ้วนสมบูรณ์เป็นระยะเวลา 16 ชั่วโมง

## คำจำกัดความในการวิจัย

1. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ หมายถึง กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่นำหลักพุทธธรรมมาผสมผสานและประยุกต์ใช้ในกระบวนการ กลุ่มจะประกอบด้วยสมาชิกประมาณ 6 – 8 คน มีนักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่ผู้นำกลุ่ม เป็นการสร้างสรรค์สัมพันธ์ภาพแห่งความเป็นมิตรที่ผู้นำกลุ่มได้เอาใจของตนเองเข้าเชื่อมสมานถึงใจของสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะมีบทบาทสำคัญในการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าเรื่องราวในชีวิต แบ่งปันประสบการณ์ให้กับกลุ่ม เอื้อปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ใส่ใจซึ่งกันและกัน เรียนรู้ที่จะแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน ตลอดจนได้พัฒนาจิตใจของตนเองอย่างเต็มศักยภาพ จนสามารถกลับไปดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องและกลมกลืนกับความเป็นจริงของชีวิตและธรรมชาติ

2. ประสบการณ์ด้านจิตใจ หมายถึง สิ่งที่บุคคลประสบและรับรู้ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จนเกิดเป็นทัศนคติหรือความเข้าใจที่ส่งผลต่อความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกและพฤติกรรม

3. ภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่าง หมายถึง ลักษณะวัฒนธรรมที่มีความแตกต่างและหลากหลาย อันส่งผลให้บุคคลมีโลกทัศน์ ค่านิยม ความเชื่อ ศาสนา การเรียนรู้ และความเข้าใจต่อสิ่งต่างๆ รอบตัวแตกต่างกัน โดยการวิจัยครั้งนี้พิจารณาคความแตกต่างทางภูมิหลังทางวัฒนธรรมในบริบททางศาสนาและวัฒนธรรมท้องถิ่นที่เติบโตเป็นสำคัญ

4. นักศึกษาจากภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่าง หมายถึง กลุ่มผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นกลุ่มนิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่มีภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่าง โดยเป็นกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่มีความหลากหลายทางศาสนา และมีความหลากหลายทางวัฒนธรรมท้องถิ่นจากภูมิภาคที่เติบโต



### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงประสบการณ์ทางจิตใจของนักศึกษาจากภูมิภาคหลังทางวัฒนธรรมแตกต่างที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
2. ทราบถึงกระบวนการปฏิบัติงานของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในสภาพการณ์ที่สมาชิกกลุ่มมาจากภูมิภาคหลังทางวัฒนธรรมแตกต่าง
3. ได้แนวทางในการปฏิบัติกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเพื่อทำงานกับสมาชิกกลุ่มที่มีภูมิภาคหลังทางวัฒนธรรมแตกต่าง



ศูนย์วิทยพัทธยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา โดยแบ่งแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยและวรรณกรรมทั้งจากแหล่งข้อมูลในประเทศและต่างประเทศ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
2. ความแตกต่างทางวัฒนธรรมในมุมมองทางจิตวิทยา
3. การวิจัยเชิงคุณภาพ
4. เอกสารและงานวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

#### 1. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

##### 1.1 พื้นฐานแนวคิดของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group: BPGC) เป็นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีหลักพุทธธรรมเป็นพื้นฐานแนวคิด (โสริช โพธิแก้ว, 2544) โดยการผสมผสานและประยุกต์แนวคิดกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาซึ่งใช้กันอย่างแพร่หลายและเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง เช่น Person-Centered Therapy, Behavior Therapy, Gestalt Therapy, Rational Emotive Behavior Therapy, Logotherapy ตลอดจนแนวคิดทางปรัชญาจากประเทศทางโลกตะวันตก เช่น Humanistic, Existential และโลกตะวันออก เช่น เต๋า เช่น ร่วมกับพุทธธรรมจากพุทธศาสนา (โสริช โพธิแก้ว, 2547) ผสมผสาน พัฒนาและต่อยอดมาเป็นกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่นำหลักธรรมสำคัญ ได้แก่ อริยสัจ 4 อิทัปปัจจยตา ไตรลักษณ์ และปฏิจจสมุปบาท มาเป็นหัวใจสำคัญของกระบวนการที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเกิดการขับเคลื่อนสภาวะจิตใจไปในทิศทางที่เปลี่ยนแปลงจากสภาวะจิตใจที่ถูกความทุกข์ครอบงำไปสู่สภาวะจิตใจที่ไม่ถูกความทุกข์ครอบงำ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจึงมีลักษณะพิเศษตรงที่พื้นฐานแนวคิดเกิดขึ้นจากผสมผสานแนวทางจิตวิทยาของประเทศทางโลกตะวันตกและโลกตะวันออกเข้าไว้ด้วยกันอย่างกลมกลืน โดยมีหลักพุทธธรรมเป็นแกนกลางสำคัญในการปฏิบัติงานปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อให้เกิดกระบวนการที่มีประสิทธิภาพสำหรับจัดการกับความทุกข์ภายใน

จิตใจของผู้มาปรึกษา รวมถึงยกระดับจิตใจของผู้มาปรึกษาให้เกิดความอึดเอิบและเติบโตไปกับประสบการณ์ชีวิตของตน

## 1.2 การทำงานของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธประกอบไปด้วยสมาชิกกลุ่มประมาณ 6-8 คน มาใช้เวลาร่วมกันตั้งแต่ 15 - 30 ชั่วโมง เพื่อให้กลุ่มเป็นพื้นที่ของการเรียนรู้และทำความเข้าใจชีวิตผ่านประสบการณ์จากตนเองและสมาชิกคนอื่น โสริช โพธิแก้ว (ไม่ระบุปีที่ตีพิมพ์) อธิบายการทำงานของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธทำงานใน 2 มิติใหญ่ๆ ด้วยกัน มิติแรก คือ การส่งเสริมให้เกิดความเจริญงอกงามภายในบุคคล (Personal Growth) ส่วนมิติที่สอง คือ การเยียวยา แก้ไขปัญหาในจิตใจ (Counseling)

### 1.2.1 การส่งเสริมความงอกงามภายในบุคคล (Personal Growth)

การส่งเสริมความงอกงามภายในบุคคล คือ การขยายความเข้าใจของสมาชิกกลุ่มให้ตระหนักถึงความเป็นจริงของชีวิต และการดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงนั้น โดยสมาชิกกลุ่มจะได้รับการเอื้อจากผู้นำกลุ่มและบรรยากาศภายในกลุ่มเพื่อใคร่ครวญทบทวนถึงประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนอย่างถี่ถ้วนละเอียดลออ จนเป็นผลให้สมาชิกกลุ่มประจักษ์ถึงแง่มุมอันน่าอึดเอิบปลาบปลื้ม และยินดีในประสบการณ์นั้นๆ ซึ่งบรรยากาศของกลุ่มจะเอื้อให้สมาชิกกลุ่มมีโอกาสได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ความงอกงามเติบโตทางจิตใจที่เกิดขึ้นนี้แก่กันและกัน เพื่อสร้างกำลังใจในการดำเนินชีวิต และส่งมอบเมล็ดพันธุ์แห่งความงอกงามให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้นำไปเพาะปลูกไว้ในจิตใจต่อไป

### 1.2.2 การแก้ไขปัญหในจิตใจ (Counseling)

การแก้ไขปัญหในจิตใจ คือ กระบวนการแห่งสัมพันธภาพอันอบอุ่น อ่อนโยน รับฟัง และเป็นมิตรของผู้นำกลุ่มที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มที่ประสบปัญหาในจิตใจได้มีโอกาสเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน โดยมีผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ อยู่เคียงข้าง และด้วยพื้นฐานความเข้าใจโลกและชีวิตที่ลึกซึ้งจากผู้นำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะเป็นปัจจัยสำคัญที่ไม่ได้ออกคำสั่ง บังคับ หรือให้คำแนะนำ แต่เอื้อให้เกิดช่องทางสำหรับสมาชิกกลุ่มที่ประสบปัญหาได้ตระหนักถึงสาเหตุแห่งปัญหา ตลอดจนหนทางในการจัดการกับปัญหานั้นด้วยตนเอง โสริช โพธิแก้ว (2544) ขยายความถึงการแก้ไขปัญหในจิตใจไว้ว่า ภาวะของผู้นำกลุ่มนั้น คือ การทำหน้าที่คล้าย “มัคคุเทศก์ที่ร่วมเดินทางไปด้วย” กับสมาชิกกลุ่ม” เพื่อระดับประคองให้สมาชิกกลุ่มได้ข้ามผ่านจากสภาวะที่หลงอยู่กับความไม่เข้าใจโลกและชีวิตไปสู่สภาวะแห่งความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างแท้จริง จนในที่สุดสมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงจากจิตใจที่หม่นหมอง เศร้าซึม ไปสู่จิตใจที่ปลอดโปร่ง โล่งสบาย

### 1.3 การประยุกต์ใช้พุทธธรรมสำหรับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ

โสรัช โพธิ์แก้ว (2540) อธิบายถึงหลักพุทธธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธว่า ประกอบไปด้วย 4 หลักธรรมสำคัญ ได้แก่ อริยสัจ 4 อิทัปปัจจยตา ไตรลักษณ์ และปัจจุสมุปบาท

#### 1.3.1 อริยสัจ 4

อริยสัจ 4 คือ หลักธรรมที่เป็นโครงสร้างหรือแกนกลางที่ทำให้กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธเกิดการขับเคลื่อนไปในทิศทางของการส่งเสริมความงอกงามภายในบุคคลและแก้ไขปัญหาในจิตใจ โสรัช โพธิ์แก้ว (2544) อธิบายถึงความสำคัญของอริยสัจ 4 ในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธว่า อริยสัจ 4 เปรียบเหมือน “แผนที่” ของมัคคุเทศก์ (ผู้นำกลุ่ม) ที่จะช่วยให้การเดินทางพาสมาชิกกลุ่มข้ามผ่านจากฝากแห่งความทุกข์ไปสู่ฝากแห่งความเข้าใจโลกและชีวิตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เพราะเมื่อผู้นำกลุ่มอาศัยความเข้าใจในอริยสัจ 4 เป็นพื้นฐานการดำเนินกระบวนการกลุ่มนั้นหมายความว่า ผู้นำกลุ่มได้นำหลักความเข้าใจที่ละเอียดลึกซึ้งและครอบคลุมปรากฏการณ์ทางจิตใจทุกรูปแบบมาเป็นแนวทางในการศึกษาเชิงจิตวิทยา กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีอริยสัจ 4 เป็นพื้นฐานจึงมีประสิทธิภาพอย่างยิ่งในการค้นหาความทุกข์ ค้นหาสาเหตุแห่งความทุกข์ ประจักษ์ในภาวะที่ทุกข์นั้นดับไป รวมถึงการดำเนินการเพื่อขจัดซึ่งความทุกข์นั้น

พระพรหมคุณาภรณ์ (2552) กล่าวถึงความครอบคลุมและสำคัญของอริยสัจ 4 โดยยกคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้ความว่า

ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายที่เกี่ยวไปบนผืนแผ่นดินทั้งสิ้นทั้งปวงย่อมประชุมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างนั้น กล่าวได้ว่าเป็นยอดเยี่ยมในบรรดารอยเท้าเหล่านั้น โดยความมีขนาดใหญ่จันใด กุศลธรรมทั้งสิ้นทั้งปวง ก็สงเคราะห์ลงในอริยสัจ 4 ฉะนั้น (พระพรหมคุณาภรณ์, 2552, หน้า 893)

รวมทั้งได้อธิบายความหมายของหลักอริยสัจ 4 แต่ละข้อ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ไว้ว่า

ทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก หมายถึง ปัญหาต่างๆ ของมนุษย์ หรือสภาวะของสิ่งทั้งหลายที่ตกอยู่ในสภาพแห่งความเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ และต้องพึ่งพิงอาศัย เป็นสภาวะที่บีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง บกพร่อง พร้อมทั้งจะเกิดเป็นปัญหาขึ้นมาเสมอ

สมุทัย คือ เหตุแห่งทุกข์ หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น หมายถึง ความอยากของมนุษย์ที่ยึดเอาตนเองเป็นที่ตั้ง อยากที่จะได้ อยากที่จะเป็น อยากที่จะไม่ได้ อยากที่จะไม่เป็น ส่งผลให้ชีวิตเกิดทุกข์ ถูกบีบคั้นด้วยความเร่งร้อน กระทบกระเทือน กลียดชัง อิจฉา หวาดระแวง ปั่นป่วน ไม่อิสระ ไม่สดชื่น ไม่บริสุทธิ์ และไม่เบิกบาน

นิโรธ คือ ความดับทุกข์ หมายถึง ภาวะที่เข้าถึงการกำจัดความไม่รู้ หรือความไม่เข้าใจโลก และชีวิตได้ ไม่ถูกกิเลสตัณหาปกคลุม หนองเหนียวจิตใจ ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความอยากที่ยึดเอาตนเองเป็นที่ตั้ง

มรรค คือ หนทางหรือวิถีปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หมายถึง ข้อปฏิบัติ 8 ลักษณะที่ทำให้ถึงความสงบ ผ่องใส บริสุทธิ์ และเบิกบาน เรียกอีกอย่างได้ว่า มัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง ที่ดำเนินไปอย่างพอดีที่จะถึงซึ่งนิโรธ

ทั้งนี้ผู้วิจัยขอขยายความอริยสัจ 4 ให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ด้วยการอธิบายเปรียบเทียบสภาวะร่างกายและสภาวะจิตใจตามหลักอริยสัจ 4 ซึ่งผู้วิจัยประยุกต์มาจากการศึกษาแนวคิดในเรื่องอริยสัจ 4 ของท่านพุทธทาส (2550) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1

การอธิบายสภาวะร่างกายและสภาวะจิตใจตามหลักอริยสัจ 4

หลักอริยสัจ 4	สภาวะร่างกาย	สภาวะจิตใจ
ทุกข์	ร่างกายเป็นโรคภัยไข้เจ็บ	จิตใจประสบความรู้สึกรู้สึกทุกข์
สมุทัย	ตรวจหาว่าเป็นโรคอะไร	ค้นหาสาเหตุที่ทำให้รู้สึกทุกข์
นิโรธ	ร่างกายหายจากโรค	เกิดความสุขสงบในจิตใจ
มรรค	กินยารักษาโรค	การดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับความเป็นจริงและไม่เป็นทุกข์

มรรค 8 หรือวิถีทางหรือข้อปฏิบัติ 8 ลักษณะ ที่เอื้อให้ความรู้สึกรู้เป็นทุกข์หมดไปนั้น ประกอบไปด้วย (พุทธทาสภิกขุ, 2527ข; 2527ค; พระพรหมคุณาภรณ์, 2552)

1. สัมมาทิฏฐิ คือ ทศนะ หรือความเข้าใจที่สอดคล้องกับความจริงของกระแสแห่งธรรมชาติ ตระหนักถึงกระแสเหตุปัจจัยของโลกและชีวิต มองสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นว่าล้วนต่อเนื่องเชื่อมโยงถึงกัน ซึ่งดำเนินไปตามเหตุและปัจจัยของสิ่งเหล่านั้น หรือกล่าวได้ว่าเป็นการประจักษ์แจ้งแทงตลอดในทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค กุศล อกุศล ไตรลักษณ์ อิทัปปัจจยตา รวมถึงปัจจุสมุปบาท

2. สัมมาสังกัปปะ คือ ความคิด การใคร่ครวญไตร่ตรองที่สอดคล้องถูกต้องกับความเป็นจริง ไม่ใช่ความคิดที่ยึดเอาตนเองเป็นที่ตั้งจนก่อให้เกิดการเบียดเบียนแก่ตนเองและผู้อื่น มีความคิดที่เป็นไปในทางอิสระ สร้างสรรค์หรือสุขสงบมากกว่าความคิดหมกมุ่น บั่นปวนหรือมัวหมอง

3. สัมมาวาจา คือ การแสดงออกด้วยคำพูดที่อยู่บนพื้นฐานความเข้าใจโลกและชีวิตที่สอดคล้องกับความเป็นจริง คำพูดจึงมีลักษณะที่จริงใจ สร้างสรรค์ ช่วยเหลือ ชี้ตรงต่อความเป็นจริง ไม่เพ้อเจ้อ ไม่ไปปิดลอกกลวง ไม่ให้ร้าย และไม่เคลือบแฝงไว้ด้วยความเห็นแก่ประโยชน์ของตนเองเป็นสำคัญ

4. สัมมากัมมันตะ คือ การแสดงออกทางการกระทำที่อยู่บนพื้นฐานความเข้าใจโลกและชีวิตที่สอดคล้องกับความเป็นจริง การกระทำที่แสดงออกมาจึงมีลักษณะที่สงบเย็น เอื้อเฟื้อ เกื้อกูล ไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้ายทำลาย ก่อให้เกิดสัมพันธภาพแห่งการอยู่ร่วมกันที่งดงาม

5. สัมมาอาชีพะ คือ การดำรงชีวิตที่อยู่บนพื้นฐานความเข้าใจโลกและชีวิตที่สอดคล้องกับความเป็นจริง เป็นการยังชีพที่ไม่ฟุ้งเฟ้อ หรือถูกครอบงำด้วยความโลภจนแสวงหาทุกวิถีทางที่จะกอบโกยผลประโยชน์เข้าหาตนเองให้ได้มากที่สุด แต่เป็นการยังชีพอย่างเข้าใจถึงความเชื่อมโยงเกื้อกูลของชีวิตตนเองและสิ่งรอบๆ ตัว ส่งผลให้การหาเลี้ยงชีพตั้งอยู่บนความเหมาะสมต่อสภาพการณ์ของชีวิตจริง ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น

6. สัมมาวายามะ คือ ความพยายามที่อยู่บนพื้นฐานความเข้าใจโลกและชีวิตที่สอดคล้องกับความเป็นจริง เป็นความทุ่มเทพยายาม อุทิศตนให้แก่การกระทำอันเป็นกุศล และหลีกเลี่ยงการกระทำอันเป็นอกุศล เป็นความพยายามที่พอดีและกลมกลืนกับการกระทำในแต่ละขณะ ส่งผลให้ทุกขณะของการดำเนินชีวิตแนบสนิทไปกับสถานการณ์ของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

7. สัมมาสติ คือ การนำเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาไว้ในความใส่ใจ เป็นภาวะระลึกได้หรือตระหนักถึง เป็นภาวะที่ไม่ลืมหรือไม่เลือนหาย ส่งผลให้ไม่เกิดการพลั้งเผลอ เดินเล่อ หรือประมาทจนภาวะที่แจ่มใสในความจริงของโลกและชีวิตถูกบดบังด้วยความโลภ โกรธ หลง และเป็นปัจจัยให้ความทุกข์เกิดขึ้น สัมมาสติทำหน้าที่คล้ายกับนายประตูซึ่งคอยระวังเฝ้ามองผู้คนที่เข้าออกไปมา โดยกำกับให้เฉพาะผู้ที่สมควรเข้าออกสามารถผ่านเข้าออกได้ สัมมาสติถือเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งที่หล่อเลี้ยงสัมมาทิฐิให้ดำเนินไปได้ในแต่ละขณะของชีวิต (พุทธทาสภิกขุ, ไม่ระบุปีที่ตีพิมพ์) ด้วยการมีสติจะกำกับให้บุคคลเท่าทันต่อทั้งการแสดงออกทางกาย ทางวาจา และทางความรู้สึกนึกคิดของตน ทำให้บุคคลสามารถตระหนักรู้เท่าทัน และยับยั้งในความอยากได้ อยากมี อยากเป็น หรือการเอาตนเองเป็นที่ตั้ง ซึ่งเป็นความเข้าใจโลกและชีวิตที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง กล่าวคือ สัมมาสติเป็นปัจจัยสำคัญที่หยุดยั้งทิฐิคู่ตรงข้ามของสัมมาทิฐิที่เรียกว่า “มิจฉาทิฐิ”

8. สัมมาสมาธิ คือ การตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นความแน่วแน่หรือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับสิ่งที่ให้ความสนใจ ในขณะที่การมีสมาธินั้นเป็นภาวะของความสงบ จดจ่อ ตั้งใจ ไม่ฟุ้งซ่าน

ไม่หวั่นไหว ไม่วอกแวก พร้อมที่จะใช้แต่ละขณะของชีวิตได้อย่างเต็มที่กับสิ่งที่จดจ่อหรืออยู่ตรงหน้า สัมมาสมาธิจึงเป็นปัจจัยสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ช่วยหล่อเลี้ยงสัมมาทิฐิด้วยเช่นกัน ดังที่พุทธทาส (2527ข) เปรียบเทียบไว้ว่า ถ้าสัมมาทิฐิเป็นความคมของมีดที่ใช้ตัดความทุกข์หรือความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนไป จากความจริงของธรรมชาติแล้ว สัมมาสมาธิก็เป็นพละกำลังที่ใช้ในการลงมีดนั้นเอง

อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ของมรรค 8 โดยแท้จริงแล้วไม่ใช่องค์ประกอบที่แยกส่วนออกจากกัน แต่เป็นวิถีการปฏิบัติที่เนื่องโยงเกี่ยวข้อและเป็นหนึ่งเดียวกันกัน กล่าวได้ว่า มรรคแต่ละมรรคล้วนส่งผลสะท้อนที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน สภาวะการเข้าถึงวิถีปฏิบัติของการดับทุกข์จึงไม่ใช่การเข้าถึงมรรคใด มรรคหนึ่งเพียงมรรคเดียว นั่นคือ สภาวะแห่งสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสมาธิ หรือสัมมาสติ ย่อมเกิดขึ้นเองไม่ได้หากปราศจากเกื้อกูลกัน ระหว่างมรรคตัวอื่นๆ ด้วยเหตุนี้ขณะที่เข้าถึงสภาวะแห่งการดับทุกข์อย่างแท้จริงจึงหมายถึงการดำเนินชีวิต อย่างถึงพร้อมด้วยมรรคทั้ง 8 นั้นเอง (โสริช โพธิแก้ว, 2540)

พระพรหมคุณาภรณ์ (2552) ให้ทัศนะถึงคุณประโยชน์และความครอบคลุมของอริยสัจ 4 ว่า เมื่อบุคคลมีความเข้าใจชัดแจ้งถึงอริยสัจ 4 ในลักษณะที่เรียกว่าประจักษ์แจ้งด้วยประสบการณ์ของตน บุคคลนั้นก็สามารถนำอริยสัจ 4 ไปใช้แก้ไขปัญหได้ในทุกระดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาระดับจิตใจ เพราะอริยสัจ 4 ได้อธิบายถึงโครงสร้างทางจิตใจของบุคคลในมิติของการแก้ไขปัญหาคิดใจอย่างละเอียด ครอบคลุม และลึกซึ้งแล้วนั่นเอง จากความกว้างขวางและครอบคลุมของอริยสัจ 4 ในการอธิบายโครงสร้างทางจิตใจและแก้ไขปัญหาคิดใจ กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธจึงอาศัย อริยสัจ 4 เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับดำเนินกระแสมุมในการยกระดับและแก้ไขปัญหาคิดใจ ด้วยการเชื่อม สัมมาสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันพิจารณาถึงปัญหา สาเหตุ ของปัญหา รวมทั้งวิธีการแก้ไขปัญหานั้น ตลอดจนจูงใจให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจเห็นจริงในปัญหา เหล่านั้น ดังจะขยายความไว้ในหัวข้อของกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ (หน้า 30)

### 1.3.2 อิทปิปัจจยตา

ท่านพุทธทาส (2549) อธิบายถึงความหมายของอิทปิปัจจยตาว่าคือ “เมื่อมีสิ่งนี้ๆ เป็น ปัจจัย สิ่งนี้ๆ ย่อมเกิดขึ้น ถ้าไม่มีสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ๆ ก็ไม่เกิดขึ้น” อิทปิปัจจยตาจึงเป็นหลักธรรมที่ อธิบายความจริงของธรรมชาติทั้งปวงในลักษณะความสัมพันธ์แห่งเหตุและปัจจัยที่โยงโยทุกสิ่งทุกอย่าง เข้าหากันอย่างลึกซึ้ง หรือแปลความหมาย อิทปิปัจจยตา ตามตัวอักษรได้ว่า “อิทปิ” หมายถึง “สิ่งนี้” ส่วน “ปัจจย” หมายถึง “ประกอบกันขึ้น” และ “ตา” หมายถึง “ภาวะ” ดังนั้น อิทปิปัจจยตา จึงมีความหมายว่า ภาวะที่สิ่งต่างๆ ประกอบกันขึ้น หรือภาวะที่ตัวประกอบต่างๆ ร่วมกันเป็นปัจจัยให้เกิดสิ่งนี้ การมองเห็นสิ่ง

ต่างๆ ตามหลักแห่งอิทัปปัจจยตาแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ที่ต้องพึ่งพิงอิงอาศัยกันและกัน (โสริช โปธิแก้ว, 2540)

ท่านติช นัท ฮันห์ (2552) ยกตัวอย่างความต่อเนื่องเชื่อมโยงของเหตุปัจจัยไว้อย่างน่าสนใจว่า

ก่อนที่กระดาษแผ่นนี้จะแสดงตนออกมา มันเป็นอยู่แล้วในเมฆและตามต้นไม้ ถ้าเราเผากระดาษแผ่นนี้ มันก็จะไม่ได้หมดสิ้นไป หากจะไปปรากฏตนในลักษณะก่อนที่กลายมาเป็นกระดาษ ควันไฟจะขึ้นไปเป็นเมฆ ความร้อนจะเข้าไปสู่อากาศรอบๆ ไม่มีอะไรไปและมา เป็นแต่ว่ามันจะแสดงตัวออกหรือไม่เท่านั้น สิ่งต่างๆ ที่แสดงตนให้ปรากฏก็เพราะเหตุและปัจจัย และสิ่งต่างๆ ไม่แสดงตนให้ปรากฏก็เพราะไม่มีเหตุและปัจจัยอย่างเพียงพอ ... (ติช นัท ฮันห์, 2552, หน้า 237)

จำเป็นต้องมีเหตุและปัจจัยเป็นอันมากในอันที่ปรากฏการณ์ทางธรรมชาติจะแสดงออกมาให้ปรากฏ บางปัจจัยจะให้ผลดี และบางปัจจัยจะไม่ให้ผลดี ปัจจัยทั้งสองนี้ คือทั้งให้ผลดีและไม่ให้ผลดีล้วนเป็นเหตุในการรองรับ ... ทั้งปัจจัยที่เกื้อหนุนและที่ขัดขวางอาจนำมาใช้ได้เพื่อการเติบโต ... ปัจจัยในขณะที่แล้ว คือ ปัจจัยในขณะนี้ ไม่มีอะไรมาขัดขวางการเลื่อนไหล ไม่มีอะไรมาตัดให้ขาดออกไป ถ้าเราดึงต้นข้าวออกมาในขณะที่ต้นข้าวกำลังงอก มันก็ไม่อาจงอกต่อไปอีกได้ แม้เหตุต่างๆ ที่คอยเกื้อหนุนยังคงอยู่ก็ตาม เช่น น้ำฝน แสงแดด และแผ่นดิน ในเมื่อปัจจัยแห่งการต่อเนื่องถูกตัดทอน ความมั่งคั่งก็ต้องยุติ ถ้าในขณะที่เราใช้คอมพิวเตอร์ ไฟฟ้าดับ โดยเราไม่ได้เก็บงานของเราไว้ เราย่อมสูญเสียอะไรๆ ไปหมด ทุกขณะเราจำต้องติดตามขณะที่แล้วอย่างทันทีทันใด (ติช นัท ฮันห์, 2552, หน้า 243-244)

ความเข้าใจในอิทัปปัจจยตาช่วยให้บุคคลตระหนักถึงความต่อเนื่องเชื่อมโยงและพึ่งพาอาศัยกันของสิ่งต่างๆ การมีอยู่หรือปรากฏขึ้นของสิ่งใดก็ตามล้วนต้องอาศัยองค์ประกอบอื่นๆ อีกนับไม่ถ้วนที่เป็นปัจจัยร่วมทำให้สิ่งนั้นปรากฏออกมาได้ เมื่อปัจจัยต่างๆ เหล่านี้เปลี่ยนแปลงไป สิ่งนั้นก็ย่อมแปรเปลี่ยนสภาพไปด้วยเช่นกัน กล่าวได้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ว่าจะภายในโลกหรือภายนอกโลก มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต ปรากฏให้เห็นหรือไม่ปรากฏให้เห็น ต่างก็มีกระแสแห่งการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอย่างเดียวกัน ไม่มีสิ่งใดรอดพ้นไปจากกระแสแห่งความไม่คงที่ ไม่มีตัวตน นั่นหมายความว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นไปตามกระแสแห่งเหตุและปัจจัย หรือ อิทัปปัจจยตา นั่นเอง (พุทธทาสภิกขุ, 2549)



การปราศจากความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในอิทัปปัจจยตา ย่อมส่งผลให้บุคคลมีความคิดหรือความเข้าใจที่จะโน้มเอียงไปในหนทางของการยึดมั่นถือมั่น ด้วยความปรารถนาหรือต้องการให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามใจของตน เกิดเป็นความเข้าใจคลาดเคลื่อนไปว่าตนเองเป็นศูนย์กลางของทุกสิ่งทุกอย่าง สามารถบังคับจัดการทุกอย่างให้ตอบสนองต่อความต้องการของตนได้ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551) ทั้งๆ ที่ในความเป็นจริงของธรรมชาติแล้ว สิ่งต่างๆ ไม่ได้เป็นไปตามความปรารถนาของผู้ใด หากแต่เป็นไปตามเหตุและปัจจัยของสิ่งนั้น

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธอาศัยความเข้าใจในอิทัปปัจจยตาเป็นกุญแจสำคัญสำหรับไขปัญหาความทุกข์ของสมาชิกกลุ่ม เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความเป็นจริงของชีวิตว่า ความยึดมั่น ยึดติด ผูกติดอยู่กับความต้องการ หรือความเชื่อที่บิดเบือนไปจากหลักอิทัปปัจจยตานั้น จะเป็นเหตุและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความทุกข์ขึ้น ในทางกลับกันเมื่อสมาชิกกลุ่มได้เท่าทันหรือประจักษ์แจ้งในความจริงแห่งอิทัปปัจจยตาจนความยึดมั่นถือมั่นที่มีลดทอนลง ก็จะเป็นเหตุและปัจจัยให้ความทุกข์ในจิตใจของคนๆ นั้นลดน้อยถอยลงด้วยเช่นกัน ซึ่งความเนืองโยงของเหตุและปัจจัยเกี่ยวกับความทุกข์จะได้รับการขยายความโดยละเอียดในหัวข้อปฏิจจสมุปบาทในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (หน้า 25)

### 1.3.3 ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ หรือหลักแห่งสามัญลักษณ์ มีความหมายว่า ลักษณะทั่วไป หรือลักษณะที่เหมือนกันของสิ่งทั้งปวง ไตรลักษณ์เป็นหลักธรรมที่เนืองโยงอย่างกลมกลืนและแนบสนิทกับอิทัปปัจจยตา หลักไตรลักษณ์เป็นการอธิบายถึงสภาวะของสรรพสิ่งในธรรมชาติว่ามีลักษณะเป็นเช่นใด และควรที่จะพิจารณาธรรมชาติเหล่านั้นอย่างไร เพื่อที่จะได้เห็นถึงวงจรแห่งความทุกข์อย่างครบถ้วนและสามารถหลุดพ้นจากวงจรความทุกข์ได้ในที่สุด (พระธรรมปิฎก, 2547)

จากการศึกษาแนวคิดเรื่องไตรลักษณ์ของณัฐเดช วัชรศิริ (2550) สามารถอธิบายถึงหลักไตรลักษณ์ได้ว่าประกอบไปด้วย อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา โดย อนิจจัง คือ ภาวะแห่งความเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ ทุกขัง คือ ภาวะแห่งความไม่คงที่ คงทน และอนัตตา คือ ภาวะแห่งการพึ่งพิงอิงอาศัยสิ่งต่างๆ ในการปรากฏขึ้น ซึ่งขยายความได้ ดังนี้

อนิจจัง (สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง) มีความหมายว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงอันมีเหตุปัจจัยปรุงแต่งมีลักษณะที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่คงที่ตายตัว สิ่งทั้งหลายมีการเกิดขึ้นและแตกสลายอยู่ตลอดเวลา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงหรือการเกิดและดับนั้นหมุนเนื่องติดต่อกันอย่างรวดเร็ว จนอาจทำให้เข้าใจผิดไปว่าสิ่งนั้นๆ คงสภาพเดิม ไม่มีการเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ปรากฏขึ้นในหลากหลายรูปแบบ เช่น การมีชีวิตของบุคคลถ้าพิจารณาหายับๆ แล้ว อาจเหมือนว่าวันนี้เรายังมีชีวิตอยู่อย่างปกติเช่นเมื่อ

วาน แต่ถ้าพิจารณาโดยละเอียดก็จะพบการเจริญเติบโตของร่างกาย หรือการเสื่อมสลายของร่างกายที่เกิดขึ้นอย่างนับไม่ถ้วน

ทุกขัง (สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกขัง) มีความหมายว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงอันมีเหตุปัจจัยปรุงแต่งมีลักษณะที่เป็นทุกขัง เนื่องจากสิ่งต่างๆ มีภาวะไม่คงตัว ไม่อาจคงอยู่ในสภาพเดิมได้ สามารถแตกสลายและเสื่อมโทรมไปในที่สุด การที่สิ่งต่างๆ ไม่อาจคงอยู่ในสภาพเดิมได้ เพราะมีเหตุและปัจจัยที่เข้ามาบีบคั้นกดดันและขัดแย้งจากการเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) อาจกล่าวได้ว่าลักษณะแห่งทุกขังนี้แฝงอยู่ไว้ด้วยลักษณะแห่งอนิจจังอย่างแยกออกจากกันไม่ได้ อธิบายได้ว่า สิ่งต่างๆ เกี่ยวเนื่องอยู่กับสภาวะของการเกิดขึ้น ดำรงอยู่ เปลี่ยนแปลง และเสื่อมสลายอยู่เสมอ สภาพของการเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย ของบุคคลมีขึ้นได้ก็เพราะมีการเปลี่ยนแปลง ฉะนั้นลักษณะที่เป็นทุกขังจะปรากฏขึ้นไม่ได้ถ้าไม่มีการเปลี่ยนแปลง (พระธรรมปิฎก, 2547)

อนัตตา (ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา) มีความหมายว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงอันเป็นสังขารและไม่ใช่สังขารมีลักษณะที่ไม่เป็นตัวตน ไม่มีแก่นสาร หรือสิ่งซึ่งเป็นตัวแท้ที่จะยืนยงคงตัวอยู่ตลอดไป เป็นแต่เพียงการมารวมกันของส่วนประกอบจากเหตุและปัจจัยต่างๆ ซึ่งส่วนประกอบเหล่านี้ล้วนมีการเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง และสูญสลายไปในที่สุด ความเข้าใจว่ามีตัวตนที่แท้จริง (อัตตา) หรือมีตัวตนที่ขาดสูญ (นิรัตตา) เป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติ เนื่องจากเป็นแนวคิดที่สุดโต่งไปในทิศทางที่มีตัวตน อนัตตาปฏิเสธแนวคิดทั้ง 2 ลักษณะนี้ เพราะถ้าสิ่งใดมีตัวตนที่แท้จริง สิ่งนั้นย่อมจะต้องไม่เปลี่ยนแปลงและไม่สามารถสูญสลายได้ แต่ในความเป็นจริงของธรรมชาติไม่มีสิ่งเช่นนั้น หากลองพิจารณาด้วยที่มิได้ใส่น้ำหนึ่งใบ อาจกล่าวได้ว่าถ้วยใบนี้ว่างจากน้ำ แต่ในความเป็นจริงแล้วนั้น ยังไม่ใช่ความจริงทั้งหมดตามความหมายแห่งอนัตตา เมื่อพิจารณาถึงสิ่งต่างๆ ที่ประกอบรวมกันขึ้นเป็นถ้วยใบนี้ ก็จะพบว่า ถ้าปราศจากน้ำ ดินก็จะไม่ถูกผสมให้กลายเป็นดินเหนียวได้ หากปราศจากไฟ ดินกับน้ำก็ไม่สามารถประกอบกันจนเกิดเป็นถ้วยขึ้นมาได้ ถ้าปราศจากอากาศ ไฟก็ไม่สามารถถูกไหม้ได้ และถ้าปราศจากช่างปั้นดินเผา ก็ไม่มีผู้ที่จะปั้นถ้วยใบนี้ขึ้นมาได้

กล่าวได้ว่า หลักของอัตตาและนิรัตตานั้นล้วนเป็นความเข้าใจที่สุดโต่งไปในมุมหนึ่ง นั่นคือ มีตัวตนที่ถาวร หรือมีตัวตนที่ดับสูญ แต่หลักของอนัตตาเป็นความเข้าใจที่อยู่บนทางสายกลางซึ่งปฏิเสธทั้งการมีตัวตนที่ถาวรและการมีตัวตนที่ดับสูญ

โดยผู้วิจัยเปรียบเทียบบริบทของความหมาย ตัวอย่างพฤติกรรม และลักษณะของทิวฐิ จากหลักของอัตตาหรือความเข้าใจว่าสิ่งต่างๆ มีตัวตนที่แท้จริง หลักของอนัตตาหรือความเข้าใจว่าสิ่งต่างๆ ปราศจากตัวตนที่แท้จริง และหลักของนิรัตตาหรือความเข้าใจว่าสิ่งต่างๆ มีตัวตนที่ขาดสูญ ไว้ในตารางที่ 2 โดยประยุกต์การเปรียบเทียบมาจากการอธิบายเรื่องไตรลักษณ์ของท่านพระธรรมปิฎก (2547)

## ตารางที่ 2

เปรียบเทียบความหมาย ตัวอย่างพฤติกรรม และลักษณะทฤษฎีของอัตตา อนัตตา และนิรัตตา

เรื่อง	อัตตา	อนัตตา	นิรัตตา
ความหมาย	ความยึดถือว่ามีตัวตนที่เที่ยงแท้ ถาวร ไม่เปลี่ยนแปลง	ความไม่ยึดถือในตัวตนที่มีแก่นสารหรือสิ่งที่คงอยู่ตลอดไป	ความยึดถือว่ามีตัวตนที่ไม่เที่ยงแท้ สูญสลายไปในที่สุด
ตัวอย่างพฤติกรรม	พยายามสนองตอบต่อความปรารถนาของตนและรักษาผลประโยชน์ของตนเอาไว้ให้มากที่สุดเพราะเชื่อว่าตัวตนที่เที่ยงแท้และต้องคอยดูแลรักษาไว้	ไม่สนองตอบต่อความต้องการของตนเอง แต่ใช้ชีวิตอย่างอ่อนโยนและเกื้อกูลต่อสิ่งรอบๆ ตัว เพราะเข้าใจว่าสิ่งต่างๆ ล้วนมีผลกระทบต่อกันและกัน	พยายามสนองตอบต่อความปรารถนาของตนเองให้มากที่สุดโดยไม่คำนึงถึงสิ่งอื่นหรือผู้อื่น เพราะเมื่อตนเองตายไปทุกอย่างก็สิ้นสุด
ลักษณะของทฤษฎี	มิจฉาทฤษฎี	สัมมาทฤษฎี	มิจฉาทฤษฎี

ความสำคัญของไตรลักษณ์ในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ นอกเหนือจากความเชื่อมโยงระหว่างไตรลักษณ์และอทิปปัจจยตาแล้ว คือ ผลจากความเข้าใจในไตรลักษณ์ของบุคคล กล่าวคือ เมื่อบุคคลพยายามเข้าไปยึดถือหรือยึดมั่นในสิ่งที่ต้องเปลี่ยนแปลง โดยมุ่งหวังว่าสิ่งเหล่านั้นจะเปลี่ยนแปลงหรือไม่เปลี่ยนแปลงไปตามลักษณะที่ตนต้องการ ทั้งๆ ที่การเปลี่ยนแปลงนั้นย่อมเป็นไปตามเหตุและปัจจัย ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนเช่นนี้จะนำความรู้สึกทุกข์ทรมานมาสู่บุคคลที่เข้าไปยึดถือ ยึดมั่นสิ่งเหล่านั้น ไตรลักษณ์จึงเป็นหลักธรรมที่เน้นย้ำให้บุคคลตระหนักถึงความจริงแห่งกระแสเหตุและปัจจัย หรืออทิปปัจจยตา เพราะถ้าบุคคลปราศจากการตระหนักรู้ว่าสิ่งต่างๆ มีสภาพที่ทนอยู่หนึ่งได้ยาก คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงและสิ้นสุดสภาพไปในที่สุด ตามการพึ่งพิงอิงอาศัยในเหตุและปัจจัยรอบๆ ข้าง บุคคลก็就会产生ความรู้สึกทุกข์ขึ้นในทุกเวลาที่รับรู้ว่ามีสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่ใจตนคาดหวัง แต่ถ้าบุคคลประจักษ์แจ้งในไตรลักษณ์อย่างชัดเจน ความเข้าใจในไตรลักษณ์ก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีลักษณะดังที่ท่านพุทธทาส (2550) กล่าว ไว้ว่า

การเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้น ต้องเป็นการเห็นจนรู้สึกว่ามีอะไรที่น่ายึดถือ ไม่มีอะไรที่น่าอยากนำปรารถนาในทางที่จะเอา จะได้ จะมี จะเป็น ซึ่งอิตมาขอสรุปสั้นๆ ว่า “ไม่มีอะไรที่น่าเอาไม่มีอะไรที่น่าเป็น” เป็นความหมายที่กะทัดรัดที่สุดของการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ... การเห็นแจ้งทำงานองนี้้อาจเลื่อนสูงขึ้นไปได้ตามลำดับๆ จนกว่าจะถึงอันดับสุดท้ายซึ่งเป็นเรื่องสุดท้าย หรือเรื่องใหญ่ที่สุดที่ทำให้ปล่อยวางสิ่งทั้งปวงได้ นี้เรียกว่าเป็นการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของบุคคลผู้นั้นอย่างแท้จริง (พุทธทาสภิกขุ, 2550, หน้า 37-38 )

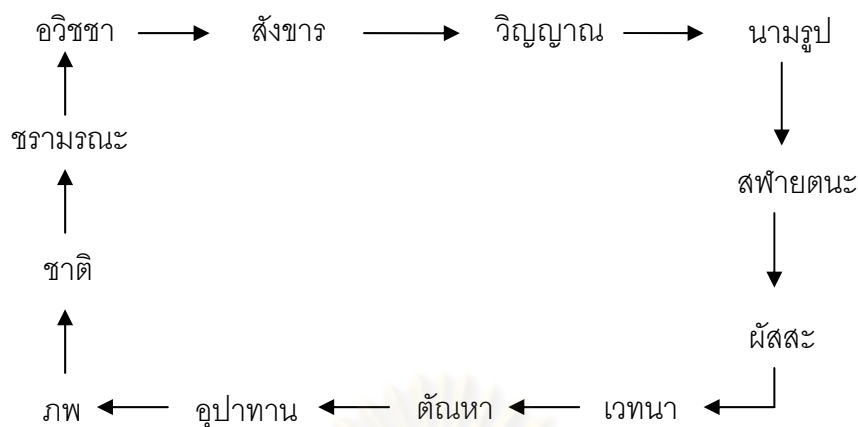
### 1.3.4 ปฏิจจนสมุปบาท

เมื่อพิจารณาปฏิจจนสมุปบาทอย่างถี่ถ้วนแล้ว แท้จริงก็คือ อริยสังขที่สมบูรณแบบหรือว่า เต็มขนาดในการอธิบายถึงกระแสแห่งความทุกข์ ถ้าผู้ใดเข้าใจในปฏิจจนสมุปบาทอย่างชัดเจนแล้วก็จะสามารถปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ภายในใจของตนได้ ซึ่งคำว่า “ปฏิจจน” หมายถึง “อาศัย” ส่วน “สมุปบาท” หมายถึง “เกิดขึ้นพร้อม” ดังนั้น ปฏิจจนสมุปบาท จึงหมายถึง เรื่องของสิ่งที่อาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้น โดยปฏิจจนสมุปบาทในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธนั้น คือ การทำความเข้าใจถึงเหตุ และปัจจัยในการเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง และดับไปของความทุกข์ จนเกิดเป็นสภาวะของการเปลี่ยนแปลง ระดับจิตใจจากจิตใจที่เจือปนหม่นหมองด้วยความทุกข์ไปสู่จิตใจที่ปลอดโปร่งสงบเย็น (พุทธทาสภิกขุ, 2521)

ท่านพุทธทาส (2521) อธิบายถึงการเกิดขึ้นของปฏิจจนสมุปบาททั้ง 12 ขั้นตอนโดยอ้างอิง พระพุทธภาษิตในพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้าทรงเล่าถึงการออกผนวชของพระองค์ความว่า

ภิกษุทั้งหลาย ความสงสัยได้เกิดขึ้นแก่เรา ว่าเมื่ออะไรมีอยู่หนอ ชรามรณะ จึงได้มี? ชรามรณะมีเพราะปัจจัยอะไรหนอ? ภิกษุทั้งหลาย ได้เกิดความรู้ด้วยปัญญาเพราะการพิจารณา โดยแยบคายเกิดขึ้นแก่เราว่า เพราะชาตินี้เองมีอยู่ ชรามรณะจึงได้มี ชรามรณะมีเพราะชาติเป็นปัจจัย เพราะภพนี้เองมีอยู่ ชาติจึงได้มี ชาติมีเพราะภพเป็นปัจจัย เพราะตัณหาอันนี้มีอยู่ อุปาทานจึงได้มี อุปาทานมีเพราะตัณหาเป็นปัจจัย เพราะเวทนาอันนี้มีอยู่ ตัณหาจึงได้มี ตัณหา มีเพราะเวทนาเป็นปัจจัย เพราะผัสสะอันนี้มีอยู่ เวทนาจึงได้มี เวทนามีเพราะผัสสะเป็นปัจจัย เพราะสพายตนะอันนี้มีอยู่ ผัสสะจึงได้มี ผัสสะมีเพราะสพายตนะเป็นปัจจัย เพราะนามรูปอันนี้มี อยู่สพายตนะจึงได้มี สพายตนะมีเพราะนามรูปเป็นปัจจัย เพราะวิญญาณอันนี้มีอยู่ นามรูปจึงได้ มี นามรูปมีเพราะวิญญาณเป็นปัจจัย เพราะสังขารอันนี้มีอยู่ วิญญาณจึงได้มี วิญญาณมีเพราะ สังขารเป็นปัจจัย เพราะอวิชชานั้นเองมีอยู่ สังขารจึงได้มี สังขารมีเพราะอวิชาเป็นปัจจัย ... ภิกษุทั้งหลาย ดวงตา ญาณ ปัญญา อวิชา แสงสว่าง ในสิ่งที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อนได้เกิดขึ้นแล้วแก่ เรานี้คือ ความเกิดขึ้นพร้อมแห่งกองทุกข์ ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างนี้ (พุทธทาสภิกขุ, 2521, หน้า 25-27)

ผู้วิจัยแสดงภาพเพื่อจำแนกกระแสเหตุและปัจจัยในการเกิดความทุกข์ หรือ วงจรปฏิจจนสมุปบาทโดยจำแนกออกเป็นทั้งสิ้น 12 ขั้นตอน ตามภาพที่ 3 (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551)



### ภาพที่ 3 วงจรปฏิจจุสมุปบาท 12 ขั้นตอน

วงจรปฏิจจุสมุปบาททั้ง 12 ขั้นตอน สามารถอธิบายได้ ดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551) อวิชชา คือ ความไม่รู้ ไม่เห็น ไม่เท่าทันตามสภาวะความจริง ไม่ประจักษ์แจ้งในอิทัปปัจจยตา ไตรลักษณ์ และอริยสัจ 4 เป็นความเข้าใจที่หลงหรือคลาดเคลื่อนไปตามความคาดหวัง ความเชื่อต่างๆ คิดว่ามีตัวมีตน ก่อให้เกิดเป็นความอยากเพื่อตัวเพื่อตน

สังขาร คือ การปรุงแต่ง ด้วยความคิด ความอยาก ความปรารถนา เมื่อบุคคลไม่เข้าถึงสภาวะแห่งความจริง ก็เกิดการคิดปรุงแต่งตามที่ตนคิดว่าน่าจะเป็น น่าจะใช้ โดยไม่เข้าใจเหตุและปัจจัยแท้จริง เป็นความเชื่อถือที่ได้รับอิทธิพลจากสังคม วัฒนธรรม ประเพณี นี้ก็คิดตั้งเจตจำนงไปตามแนวทางที่สอดคล้องกับความเข้าใจตามความอยากของตนในขณะนั้นๆ

วิญญาณ คือ ภาวะของการเชื่อมสิ่งที่มีกระทบอายตนะเข้ากับการรับรู้ อาจเป็นคน สัตว์ สิ่งของ ตลอดจนความรู้สึกหรืออารมณ์ต่างๆ วิญญาณมีทั้งสิ้น 6 ลักษณะ ได้แก่ การเห็น (จักขุวิญญาณ) ได้ยิน (โสตวิญญาณ) ได้กลิ่น (ฆานวิญญาณ) รับรส (ชีวหาวิญญาณ) สัมผัส (กายวิญญาณ) และรับสภาวะทางใจ (มโนวิญญาณ)

นามรูป คือ การประกอบขึ้นของสิ่งต่างๆ ทั้งในลักษณะรูปธรรมและนามธรรม ในการรับรู้ของบุคคล เป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจทุกส่วนอยู่ในสภาพการปฏิบัติหน้าที่เพื่อตอบสนองต่อวิญญาณที่เกิดขึ้นตามความคิดปรุงแต่ง (โดยละเอียดแล้วหมายถึง นามประกอบด้วย เวทนา สัญญา เจตนา ผัสสะ และมนสิการ ส่วนรูปประกอบด้วย มหาภูตรูป 4 และรูปที่อาศัยมหาภูตรูป 4)

สฬายตนะ คือ ภาวะที่อายตนะปฏิบัติหน้าที่จากการเข้าเชื่อมของวิญญาณในลักษณะต่างๆ เพื่อรับเอานามรูปเข้ามาไว้ในกรับรู้ โดยอายตนะที่เกี่ยวข้องกับกรณีนั้นๆ จะถูกกระตุ้นให้ทำงานอย่างสอดคล้องกับสถานการณ์นั้นๆ

ผัสสะ คือ กระบวนการสัมผัสรับรู้ เมื่ออายตนะถูกกระตุ้นให้ทำหน้าที่ การรับรู้ก็เกิดขึ้น จากส่วนประกอบทั้งสาม ได้แก่ อายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) อายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์) และวิญญาณ (จักขุวิญญาณ โสทวิญาณ ฆานวิญาณ ชิวหา วิญาณ กาย วิญาณ มโนวิญญาณ) ที่มาบรรจบกันเป็นการเชื่อมต่อกันกับระหว่างโลกภายนอกและโลกภายใน ผัสสะจึงเกิดขึ้น ดังนั้น การบรรจบกันของทั้งสามสิ่งนี้ เรียกได้ว่าเป็นการประกอบกันขึ้นของสิ่งที่ถูกรู้หรืออายตนะภายนอก สิ่งที่ได้รับรู้หรืออายตนะภายใน และสิ่งที่มาเชื่อมการรับรู้หรือวิญญาณ

เวทนา คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อเนื่องจากการกระบวนการของผัสสะ แบ่งเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ สุขเวทนา (ภาวะที่รู้สึกสุขสบาย น่าพึงพอใจ) ทุกขเวทนา (ภาวะที่รู้สึกไม่สบาย เจ็บปวด บีบคั้น) และอทุกขมสุขเวทนา (ภาวะที่รู้สึกไม่ชัดเจนว่าเป็นสุขหรือทุกขเวทนา)

ตัณหา คือ สภาวะของความติดใจ อยากได้ อยากมี โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อบุคคลเกิดสุขเวทนา ถ้าพิจารณาโดยละเอียดตัณหาพอจะจำแนกได้เป็น 3 ประเภท คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา โดยกามตัณหา หมายถึง ความอยากอันเกิดจากความต้องการสนองความต้องการทางประสาททั้ง 5 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส เป็นความพึงใจ พอใจ รักใคร่ อยากได้อย่างนั้นอย่างนี้ เพื่อสนองต่อความต้องการของตนเอง ส่วนภวตัณหา หมายถึง ความอยากมี อยากได้ หรืออยากเป็น ในขณะที่เมื่อไม่มี เมื่อไม่ได้ หรือเมื่อไม่เป็น กล่าวคือ เป็นการอยากได้ อยากมีในส่วนที่ตนเองยังไม่ได้ ยังไม่มี และวิภวตัณหา หมายถึง ความอยากจะไม่ มี ไม่ได้ ไม่เป็นในสิ่งที่ตนไม่พึงพอใจ หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็น ความอยากที่จะไม่ให้สิ่งต่างๆ ที่เคยมี ที่เคยเป็น ที่ตนพึงใจต้องเปลี่ยนแปลงไป

อุปาทาน คือ ความอยากที่รุนแรงมากขึ้น จนกลายเป็นความยึดมั่นถือมั่น เป็นความหมกมุ่นติดค้างอยู่กับเวทนาที่ชอบหรือไม่ชอบ จนเกิดเป็นท่าทีการให้คุณค่าต่อสิ่งต่างๆ ในแนวทางที่สนองต่อตัณหาของตนเอง เรียกว่า ในขณะที่ยังไม่ได้มาก็อยากได้ด้วยตัณหา เมื่อได้ถือครองแล้วก็ยึดไว้ด้วยอุปาทาน และในทางตรงกันข้าม หากประสบกับสิ่งที่ไม่อยากได้ก็อยากไปให้พ้นจากสิ่งนั้น มีความยึดมั่นในลักษณะชิงชังต่อสิ่งนั้น พร้อมกับยึดมั่นในสิ่งอื่นที่จะพยายามดิ้นรนไปหาแทนที่สิ่งที่ไม่ปรารถนา อุปาทานแบ่งออกได้เป็น 4 รูปแบบ ได้แก่ กามอุปาทาน (ยึดมั่นถือมั่นในกาม) ทิฏฐอุปาทาน (ยึดมั่นถือมั่นในความคิด ความเห็น ความเชื่อ) สิลัพพอุปาทาน (ยึดมั่นถือมั่นในแบบแผน ข้อปฏิบัติที่จะให้ได้สิ่งที่ปรารถนา) และอัตตวาอุปาทาน (ยึดมั่นถือมั่นในตัวตน)

ภพ คือ เจตนา เจตจำนง หรือพฤติกรรมทั้งหมดที่แสดงออกเพื่อสนองตอบต่อความยึดมั่นถือมั่นทั้งหลาย กล่าวคือ พบบุคคลได้เมื่อยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดแล้ว ก็คิดมุ่งหมาย มีเจตนา มีความต้องการให้เป็นอย่างนั้น เป็นไปอย่างนั้น หรือไม่ผิดไปจากนั้น แล้วลงมือดำเนินการตามจุดมุ่งหมาย โดยความคิดและการกระทำทั้งหมดถูกผลักดันไปในทิศทางที่อุปาทานนั้นกำหนดไว้ การแสดงออกของพฤติกรรมทั้งหลายจึงสอดคล้องกับอุปาทานเหล่านั้นแต่อาจไม่สอดคล้องกับสภาวะของความจริง

ชาติ คือ การเกิดขึ้นของความมีตัวมีตน ว่ามี “ตัวเรา” มี “ของเรา” ขยายความได้ว่า เมื่อบุคคลเกิดตระหนักชัดขึ้นมาว่ามีตัวตน บุคคลเลยเข้าใจว่ามีตัวตนที่ตนนั้นเป็นเจ้าของ เป็นตัวตนให้ต้องคอยปกป้อง ดูแล รักษาตัวตนนี้ไว้ รวมถึงต้องสนองตอบต่อความต้องการที่ตัวตนนี้มีด้วยนั่นเอง

ชรามรณะ คือ ภาวะแห่งการเปลี่ยนแปลง เสื่อมสลายของการยึดมั่นถือมั่นในตัวตน เมื่อมีการยึดมั่นถือมั่นจนเกิดเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา ก็ย่อมมีความเปลี่ยนแปลงอันนำไปสู่ความเสื่อม ความพร่อง ความขาด หรือการสูญสลายของตัวตนนั้น และเมื่อตัวตนดับไปตามเหตุและปัจจัยของการเกิดความทุกข์แล้ว ก็ถือเป็นการสิ้นสุดวงจรปัจจุสมุปบาทสำหรับ 1 รอบซึ่งยังผลให้เกิดลักษณะอาการที่เรียกว่า โสกะปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ซึ่งอาการทั้งหมดอาจสรุปเรียกว่า ทุกข์ หรือภาวะที่ใจถูกบีบคั้นนั่นเอง

แม้วงจรปัจจุสมุปบาทจะสิ้นสุดลงตามเหตุและปัจจัยเมื่อดำเนินไปครบทั้ง 12 ขั้นตอน แต่ตราบดีที่บุคคลยังคงมีอวิชชายังคงเป็นปัจจัยตั้งต้นแล้ว ความทุกข์หรือการทำงานของวงจรปัจจุสมุปบาทรอบต่อไป ก็มีโอกาสที่จะเกิดขึ้นได้เป็นจำนวนนับไม่ถ้วนในแต่ละขณะของการดำเนินชีวิต นั่นคือหากบุคคลยังดำเนินชีวิตบนพื้นฐานของความไม่เข้าใจโลกและชีวิต บุคคลนั้นก็มีโอกาสจะประสบกับความรู้สึกทุกข์ภายในจิตใจได้แทบทุกสถานการณ์นั่นเอง (พุทธทาสภิกขุ, 2521) วงจรปัจจุสมุปบาทนั้นอาจเกิดขึ้นเพียงรอบหนึ่งแล้วเสื่อมสลายไปอย่างรวดเร็ว หรือบางครั้งวงจรปัจจุสมุปบาทก็อาจจะเรื้อรังเป็นเวลาหลายเดือนหรือหลายปี ตลอดจนเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีกได้ไม่รู้จบ ซึ่งขึ้นอยู่กับระดับความยึดมั่นถือมั่นของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ ว่า มีความยึดมั่นถือมั่นมากน้อยเพียงใด

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธนั้นนำความเข้าใจในเรื่องปัจจุสมุปบาทมาเป็นพื้นฐานในการพาสมาชิกกลุ่มเดินทางออกจากความทุกข์ ด้วยการตัดซึ่งอุปาทานหรือความยึดมั่นถือมั่น เพราะเมื่อพิจารณาตามเหตุและปัจจัยในวงจรปัจจุสมุปบาทแล้ว จะพบว่าทุกข์ในปัจจุสมุปบาทนั้นเป็นทุกข์ที่เนื่องอยู่กับความอยากให้ทุกอย่างเป็นไปตามใจปรารถนาของตนด้วยแรงแห่งความยึดมั่นถือมั่น ดังนั้นกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจึงเป็นพื้นที่ที่จะช่วยเอื้อให้บุคคลได้เข้าถึงสภาวะของความไม่ยึดมั่นถือมั่นว่ามีตัวตน หรือมีของตน แต่พิจารณาสิ่งต่างๆ ตามสภาพการณ์ของความเป็นจริงที่หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสแห่งเหตุและปัจจัย จนเกิดเป็นความเข้าใจต่อโลกและชีวิตอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง หรือก็คือ ความเข้าใจโลกและชีวิตที่เป็นไปอย่างสอดคล้องกับอิทัปปัจจยตา ไตรลักษณ์ และอริยสัจ 4 เพื่อหยุดยั้งการเกิดขึ้นของวงจรปัจจุสมุปบาท หรือขจัดซึ่งความทุกข์ที่กำลังปั่นป่วนคุกคามสมาชิกกลุ่มอยู่นั่นเอง

หลักพุทธธรรมจากพุทธศาสนา ถือเป็นโครงสร้างหลักของกระบวนการในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยนอกเหนือจากตัวหลักพุทธธรรมที่มีอิทธิพลต่อตัวกระบวนการแล้ว ตัวของผู้นำกลุ่มที่เป็นผู้ขับเคลื่อนกระบวนการก็ถือได้ว่า เป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่ง ดังจะขยายความในหัวข้อผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (หน้า 29)

#### 1.4 ผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ คือ ผู้ที่ผ่านการศึกษาระดับปริญญาตรีในศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษา โดยนำองค์ความรู้จากพุทธธรรมที่อธิบายถึงสภาวะความเป็นจริงของธรรมชาติมาประยุกต์ผสมผสานเข้ากับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผ่านการฝึกฝนปฏิบัติจนมีความชำนาญในทักษะและกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผ่านการขัดเกลาตนเองด้วยการใช้พุทธธรรมเป็นพื้นฐานทักษะสำหรับทำความเข้าใจโลกและชีวิต ศึกษาตนเองจากการสังเกตประสบการณ์และปรากฏการณ์ภายในจิตใจตนเอง จนมีความเข้าใจอย่างชัดเจนในโครงสร้างจิตใจของตนเอง สามารถใช้ตนเองเป็นดั่งเครื่องมือในการเยียวยารักษาจิตใจผู้อื่นได้ ผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจึงเป็นผู้ใช้หลักธรรมของพุทธศาสนาเป็นรากฐานสำหรับพาผู้คนที่ออกจากความทุกข์ เป็นผู้ที่เข้าใจและค้นพบตัวเองตามหลักธรรมนั้น เพราะก่อนที่ผู้นำกลุ่มจะสามารถพาผู้อื่นออกจากความไม่เข้าใจโลกและชีวิตไปสู่ความเข้าใจโลกและชีวิตได้ ตัวผู้นำกลุ่มเองย่อมต้องมีทั้งความรู้และความเข้าใจในโลกและชีวิตอย่างลึกซึ้งเสียก่อน (โสริช โปธิแก้ว, 2544)

ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ช่วยลดความทุกข์อันเกิดจากความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง และส่งเสริมการดำรงชีวิตอยู่ด้วยความเข้าใจอันถูกต้อง ซึ่งการจะแก้ไขปัญหาคือเป็นปัจจัยแห่งทุกข์ได้นั้น ผู้นำกลุ่มก็ต้องมีความรู้และความเข้าใจถึงเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ตลอดจนหนทางในการดับซึ่งความทุกข์ เพื่อจะได้สามารถขัดเกลาเปลี่ยนแปลง แก้ไข หรือยกระดับจิตใจผู้คนได้อย่างมีประสิทธิภาพ นั้นหมายรวมถึงการจัดการกับปัญหาหรือความทุกข์ของตัวผู้นำกลุ่มเองด้วย ด้วยเหตุนี้ผู้นำกลุ่มจึงไม่ได้เข้าถึงพุทธธรรมเพียงหลักคำสอนที่เป็นตัวหนังสือจากการท่องจำ แต่ผู้นำกลุ่มจะต้องเข้าใจในพุทธธรรมเหล่านั้น ภาวะของความเข้าใจ หมายถึงการประจักษ์ในภาวะที่คำสอนได้กล่าวถึงอย่างชัดแจ้ง ชัดเจน ผ่านประสบการณ์ตรงจากการสังเกตปรากฏการณ์ในใจตนเองอย่างละเอียดถี่ถ้วน ซึ่งภาวะแห่งความเข้าใจในพุทธธรรมอย่างชัดเจนของผู้นำกลุ่มก็คือภาวะแห่งการเข้าใจโลกและชีวิตอย่างลึกซึ้งตามความเป็นจริงนั่นเอง (โสริช โปธิแก้ว, ไม่ระบุปีที่ตีพิมพ์)

สภาวะของการทำงานที่มีประสิทธิภาพสำหรับผู้นำกลุ่มนั้น โสริช โปธิแก้ว (2552ข) แสดงความเห็นไว้ว่า เป็นสภาวะที่ผู้นำกลุ่มมีความสงบนิ่งในจิตใจ สามารถจดจ่อ ใส่ใจ และรับรู้การสื่อสารทั้งหมดที่สมาชิกกลุ่มแสดงออกมาในกลุ่มได้ นั้นหมายความว่า ผู้นำกลุ่มจะต้องละทิ้งความเชื่อ ค่านิยม หรือมุมมองของตนเอง เพื่อนำทั้งหมดของตนเองเข้าไปเชื่อมกับโลกทัศน์ของสมาชิกกลุ่มได้อย่างสนิท เป็นการทำงานที่ผู้นำกลุ่มมองโลกผ่านสายตาของสมาชิกกลุ่ม เพื่อสืบเสาะ สังเกต และทำความเข้าใจถึงต้นตอของปัญหาที่เกิดขึ้น จนผู้นำกลุ่มมองเห็นช่องทางที่จะช่วยเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ในเหตุและปัจจัยของปัญหาอย่างแท้จริง และสมาชิกกลุ่มสามารถหลุดออกจากปัญหาที่กักขังจิตใจของเขาไว้ได้ในที่สุด

การทำงานที่มีประสิทธิภาพของผู้นำกลุ่มเกิดขึ้นผ่านหลักธรรมที่เรียกว่า ไตรสิกขา (โสริช โปธิแก้ว, 2540) ที่ประกอบไปด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา กล่าวคือ การสื่อสารของผู้นำกลุ่มที่เป็นไปอย่างเข้าอก



เข้าใจ สร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่น อ่อนโยนและเป็นมิตร มีการใช้คำพูดคำจา รวมถึงท่าทีทางกายที่กลมกลืน และสอดคล้องไปกับสมาชิกในกลุ่ม คือ ศิล หรือการประพฤติที่เหมาะสม สร้างสรรค์ ดีงาม ส่วนสภาวะจิตใจของผู้นำกลุ่มที่เปี่ยมด้วยความมุ่งมั่น ตั้งใจ เอาใจใส่กับกลุ่ม สามารถติดตามติดการเคลื่อนไหวของกลุ่ม ได้ด้วยจิตใจที่สงบและแจ่มใส ก็คือ สมภาจิ และความเข้าใจโลกและชีวิตอันลึกซึ้งจากหลักพุทธธรรมของผู้นำกลุ่มสำหรับจัดการแก้ไขปัญหาคความทุกข์ ก็คือ ปัญญา

ด้วยเหตุนี้ ผู้นำกลุ่มจึงต้องมีความกระจ่างอย่างยิ่งในหลักธรรมอย่างอริยสัจ 4 นั่นคือ รู้สภาวะที่เป็นทุกข์ รู้สิ่งที่เป็นสาเหตุแห่งทุกข์ รู้ภาวะดับทุกข์ และรู้ถึงการปฏิบัติเพื่อให้ถึงภาวะดับทุกข์นั้น เพื่อให้สภาวะการทำงานภายในกลุ่มจิตวิद्याพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเป็นสภาวะที่ถึงพร้อมด้วยศีล สมภาจิ และปัญญาอย่างแท้จริง จนผู้นำกลุ่มสามารถขับเคลื่อและดำเนินกลุ่มได้อย่างเต็มประสิทธิภาพให้ตอบสนองต่อวัตถุประสงค์ 2 ประการ นั่นคือ ส่งเสริมความงอกงามภายในบุคคล และแก้ไขปัญหาคในจิตใจ

### 1.5 กระบวนการกลุ่มจิตวิद्याพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

กระบวนการกลุ่มจิตวิद्याพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ผู้นำกลุ่มจะอาศัยพุทธธรรม โดยเฉพาะอริยสัจ 4 เป็นกลไกพื้นฐานสำหรับขับเคลื่อนกระบวนการเพื่อทำความเข้าใจในประเด็นปัญหาภายในจิตใจของสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนเื้อและส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มผู้ประสบความทุกข์ตระหนักถึงรากเหง้าแห่งความทุกข์ได้ชัดเจน จนเห็นช่องทางที่จะจัดการหรือก้าวพ้นจากความทุกข์ที่ตนกำลังเผชิญอยู่ในเวลานั้น ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มไม่ได้ทำหน้าที่ในการสอนหลักธรรมแก่สมาชิกกลุ่ม แต่ผู้นำกลุ่มอาศัยหลักธรรมเป็นแนวทางสำหรับทำความเข้าใจโครงสร้างจิตใจของผู้คน รวมถึงอาศัยหลักธรรมในการทำความเข้าใจและจัดการแก้ไขปัญหาคที่กักขัง คุกคาม บั่นบ่วนจิตใจของผู้คนด้วย (โสริช โพธิแก้ว, 2544)

โสริช โพธิแก้ว (2540) แบ่งกระบวนการกลุ่มจิตวิद्याพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธไว้เป็น 2 มิติใหญ่ๆ ด้วยกัน ได้แก่ มิติบุคคล (Individual Process) และมิติกลุ่ม (Group Process)

#### 1.5.1 มิติบุคคล (Individual Process)

ในการเคลื่อนไหวของสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มนั้น มีหลักการสำคัญของกระบวนการอยู่ 3 ประการ นั่นคือ การเชื่อมสมาน (Tuning In) การพิเนจรอยแยก (Identify Split) และการเข้าใจเห็นจริง (Realization)

การเชื่อมสมาน (Tuning In) คือ ภาวะที่ผู้นำกลุ่มละทิ้งโลกทัศน์ ค่านิยม ความเชื่อ รวมทั้งอคติของตนเอง เพื่อเชื่อมต่อการรับรู้โลกของผู้นำกลุ่มเข้ากับสมาชิกกลุ่มได้อย่างแนบสนิท เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มที่ผู้นำกลุ่มกำลังมองสิ่งต่างๆ ด้วยสายตา หรือด้วยความเข้าใจของสมาชิกกลุ่ม การเชื่อมสมานจึงเป็นสภาวะจิตใจผู้นำกลุ่มที่นิ่งสงบ ด้วยพื้นฐานความเข้าใจโลกและชีวิตที่ถูกต้องจากพุทธธรรมผสมผสานกับการเปิดจิตใจรับรู้เรื่องราวและภาวะความทุกข์ของสมาชิกกลุ่ม รวมทั้ง

การแสดงออกด้วยถ้อยคำหรือท่าทางที่แสดงให้เห็นสมาชิกกลุ่มรับรู้ว่าคุณนำกลุ่มเข้าใจถึงภาวะความยุ่งยากลำบาก หรือทุกข์ใจที่สมาชิกกลุ่มกำลังเผชิญอยู่ ด้วยเหตุนี้การเชื่อมสมานจึงมีนัยแห่งการละทิ้งตนเองของผู้นำกลุ่ม ที่ผู้นำกลุ่มจะต้องสลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนของตนเองเพื่อดำรงชีวิต ณ ขณะนั้นอยู่กับสมาชิกกลุ่มได้อย่างกลมกลืนและสอดคล้องเป็นหนึ่งเดียวกัน

การพินิจรณแยก (Identify Split) คือ การที่ผู้นำกลุ่มสังเกต หรือพิจารณาเพื่อหาประเด็นปัญหาอันทำให้เกิดความทุกข์ ซึ่งพุทธธรรมได้อธิบายถึงเหตุของความทุกข์เหล่านี้ไว้อย่างชัดเจนว่า คือ ความยึดมั่นถือมั่น ความคาดหวัง ความเข้าใจที่ผิดพลาดไปจากความเป็นจริง และผู้นำกลุ่มก็จะอาศัยพุทธธรรมเป็นโครงสร้างในการสืบค้นถึงความแตกแยก ความไม่ลงรอยกันระหว่างความคาดหวัง ความเชื่อ ความต้องการของสมาชิกกลุ่มกับความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ จนผู้นำกลุ่มสามารถสังเกตเห็นรอยแยกที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ในใจสมาชิกกลุ่มได้อย่างชัดเจน รวมทั้งสามารถเอื้อให้สมาชิกกลุ่มผู้นั้นสังเกตเห็นความแตกแยกในจิตใจของตนเองได้อย่างชัดเจนด้วย

การเข้าใจเห็นจริง (Realization) คือ การที่ผู้นำกลุ่มอาศัยความเข้าใจโลกและชีวิตบนฐานของพุทธธรรมในการพาสมาชิกกลุ่มผู้ประสบความทุกข์เกิดการประจักษ์แจ้งเห็นจริง (Insight) ในสาเหตุและหนทางแก้ไขความทุกข์นั้น เรียกได้ว่า ผู้นำกลุ่มเป็นผู้กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดกระบวนการแห่งปัญญาในการพิจารณาปัญหาภายในจิตใจของตน จนสมาชิกกลุ่มผู้นั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงสภาวะจิตใจจากจิตใจที่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ มาสู่สภาวะจิตใจที่เปิดกว้างและยอมรับกระแสความจริงแห่งเหตุและปัจจัย เปลี่ยนจากสภาพจิตใจที่อ่อนแอ ท้อแท้ หม่นหมอง มาสู่สภาพจิตใจที่แจ่มใส สงบ เบิกบาน สามารถเผชิญหน้ากับความเป็นจริงของชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน

กระบวนการในมิติของบุคคลทั้ง 3 ประการนี้ พอจะสรุปเรียกสั้นๆ ได้ว่า TIR ซึ่งกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีประสิทธิภาพนั้นจะต้องประกอบด้วยมิติของบุคคลที่ครบถ้วนสมบูรณ์ กล่าวคือ ถ้าพิจารณาอย่างละเอียดแล้ว TIR ไม่ได้เป็นขั้นตอนที่แยกออกจากกัน แต่เป็นขั้นตอนที่เนื่องโยงและเชื่อมต่อ จำเป็นที่จะต้องอาศัยกันและกันในการทำงาน โดยที่มี การเชื่อมสมาน (T) เป็นพื้นฐานสำคัญที่เอื้อให้เกิดขั้นตอนของการพินิจรณแยก (I) และการพินิจรณแยกก็จะเอื้อให้เกิดการเข้าใจเห็นจริง (R) ตามมา และด้วยพื้นฐานของความเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความจริงจากผู้นำกลุ่มนี้เองที่ช่วยหล่อเลี้ยงขั้นตอนของการเชื่อมสมานให้ผู้นำกลุ่มสามารถละทิ้งตนเองอย่างสิ้นเชิงเพื่อรับรู้อสมาชิกกลุ่มได้อย่างละเอียดชัดเจนที่สุด โดยสรุปแล้ว TIR จึงไม่ใช่องค์ประกอบที่แยกขาดจากกันแต่เป็นการอธิบายสภาวะที่เป็นหนึ่งเดียวกันของผู้นำกลุ่มในการทำงานกับสมาชิกกลุ่ม หรือที่พุทธธรรมเรียกสภาวะเช่นนี้ว่า สมานัตตตา นั่นเอง (โสรัจ โปธิแก้ว, 2540)

### 1.5.2 มิติกกลุ่ม (Group Process)

กระบวนการในมิติกกลุ่มแบ่งออกเป็น 4 ประการ ได้แก่ การเอื้อเพื่อเปิดเผยตนเอง (Facilitate Disclosure) การเอื้อเพื่อปฏิสัมพันธ์ (Facilitate Interaction) การเอื้อเพื่อความงอกงาม (Facilitate Growth) และการเอื้อเพื่อแก้ปัญหา (Facilitate Counseling)

การเอื้อเพื่อเปิดเผยตนเอง (Facilitate Disclosure) คือ การเอื้ออำนวยสมาชิกกลุ่มให้เปิดเผยตัวตนของตนเองให้กลุ่มได้ร่วมรับรู้ การเปิดเผยนี้ไม่ได้จำกัดเฉพาะเรื่องราวทั่วไปเกี่ยวกับตนเอง เช่น บุคลิกนิสัย เท่านั้น แต่รวมถึงเรื่องราวลึกๆ ภายในจิตใจของสมาชิกกลุ่มด้วย โสริช โปธิแก้ว (ไม่ระบุปีที่ตีพิมพ์) มีทัศนะว่า การเอื้อเพื่อเปิดเผยตนเองคล้ายกับการปกปิดเปลือกผลไม้ ที่ต้องค่อยๆ ปอกเปลือกออกทีละนิดๆ ด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับผลไม้ชิ้นๆ จนได้เห็นถึงเนื้อในของผลไม้ชิ้นนั้นอย่างชัดเจนในที่สุด เช่นเดียวกับการเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง ผู้นำกลุ่มจะเอื้อเชิญสมาชิกกลุ่มด้วยสัมพันธภาพที่อบอุ่น เป็นมิตร อ่อนโยน จนสมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจและรู้สึกปลอดภัยที่จะบอกเล่าเรื่องราวในจิตใจของตน

การเอื้อเพื่อปฏิสัมพันธ์ (Facilitate Interaction) คือ การเอื้ออำนวยสมาชิกกลุ่มให้ปฏิสัมพันธ์ต่อกัน อาจด้วยการแบ่งปันเรื่องราวของตนเอง แบ่งปันประสบการณ์ของตนเอง ตลอดจนแบ่งปันมุมมอง ทัศนคติของตนเอง และแง่มุมต่างๆ ที่สมาชิกกลุ่มได้ร่วมแบ่งปันส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน จนสมาชิกในกลุ่มเกิดความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน รับรู้ถึงพื้นที่ปลอดภัยและอบอุ่นใจภายในกลุ่ม การเอื้อเพื่อปฏิสัมพันธ์จะช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเปลี่ยนแปลงความรู้สึกจากการแบ่งแยกระหว่าง “ฉัน” กับ “เธอ” มาหลอมรวมเป็นความรู้สึกร่วมของกลุ่มว่า “พวกเรา”

การเอื้อเพื่อความงอกงาม (Facilitate Growth) คือ การเอื้ออำนวยสมาชิกกลุ่มให้ร่วมชื่นชม ยินดี อิมเม็บบใจไปกับมุมมองที่ดีงาม หรือประสบการณ์ชีวิตที่มีคุณค่า การเอื้อเพื่อความงอกงามจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ยกระดับจิตใจและเพิ่มเติมความรู้สึกที่เป็นกุศล เพิ่มเติมการเห็นคุณค่าในตนเอง รวมถึงคุณค่าในผู้อื่น ภาคภูมิใจไปกับความงอกงามและเติบโตที่ตนเองและสมาชิกคนอื่น ๆ ได้รับร่วมกัน จนเกิดเป็นความมั่นคงในจิตใจและความรู้สึกที่เปิดกว้างต่อประสบการณ์ใหม่ๆ ที่จะพบเจอในชีวิตต่อไป

การเอื้อเพื่อแก้ปัญหา (Facilitate Counseling) คือ การเอื้ออำนวยสมาชิกกลุ่มให้คลี่คลายหรือหลุดออกจากสภาวะความหม่นหมอง ทุกข์ใจ ด้วยการที่ผู้นำกลุ่มช่วยขยายความ ทบทวน และชวนให้สมาชิกร่วมสังเกตถึงสาเหตุและทางออกของปัญหาไปด้วยกัน จนสมาชิกกลุ่มเห็นถึงความไม่ลงรอยกันระหว่างความคาดหวังและความเป็นจริงอันเป็นรากเหง้าของปัญหา ผู้นำกลุ่มอาจหยิบยกการเปรียบเทียบหรือการใช้คำถาม เพื่อชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ใคร่ครวญถึงความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างละเอียดถี่ถ้วน จนสมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักถึงวิธีการแก้ไขปัญหานั้นที่ครอบงำจิตใจ ณ ขณะนั้น

ในลักษณะเดียวกับมิติบุคคลทั้ง 3 ประการที่เชื่อมโยงและเกี่ยวเนื่องกัน มิติกกลุ่มทั้ง 4 ประการก็เป็นขั้นตอนที่เชื่อมโยงต่อกัน การปฏิบัติงานในมิติกกลุ่มจึงไม่ได้แบ่งแยกการเอื้อในเรื่องใดเรื่อง

หนึ่งอย่างแยกขาดจากกัน แต่เป็นการหลอมรวมการเอื้อในแต่ละลักษณะเข้าด้วยกันอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ณ ขณะนั้น (โสริช โปธิแก้ว, 2540)

โดยสรุปแล้ว มิติกกลุ่มทั้ง 4 ประการ จะดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยมิติบุคคลทั้ง 3 ประการร่วมด้วย กล่าวคือ กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเป็นการผสมผสานมิติบุคคลและมิติกกลุ่มเข้าด้วยกันอย่างกลมกลืนลงตัว ทั้งมิติกกลุ่มและมิติบุคคลล้วนอาศัยกันและกันในการทำงาน ผู้นำกลุ่มจึงต้องมีประสบการณ์ ความชำนาญ รวมถึงความเข้าใจที่ชัดเจนยิ่งว่ามิติบุคคลและมิติกกลุ่มนั้นเป็นส่วนของกันและกันไม่ได้แยกขาดออกจากกัน

## 1.6 ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อสมาชิกกลุ่ม

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจะส่งผลต่อความมั่งคั่งเติบโตของสมาชิกกลุ่มทั้งในมิติส่วนบุคคล (Intrapersonal) และมิติระหว่างบุคคล (Interpersonal) (โสริช โปธิแก้ว, 2544) กล่าวคือ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจะช่วยขยายความเข้าใจโลกและชีวิตของสมาชิกกลุ่มตามความเป็นจริง โดยเมื่อมิติภายในจิตใจของสมาชิกกลุ่มที่กำลังประสบความทุกข์ได้รับการเยียวยา แก้ไข สมาชิกกลุ่มก็จะเกิดความเจริญเติบโตและงอกงามทางจิตใจจากประสบการณ์เหล่านั้น ซึ่งเป็นการขยายฐานของการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นไปพร้อมกัน เพราะเมื่อจิตใจของบุคคลอิ่มเต็มและมีความสุขจากประสบการณ์ในแต่ละขณะ บุคคลก็มีแนวโน้มจะสร้างสัมพันธ์ภาพที่งดงามต่อผู้อื่นและสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่เป็นบรรยากาศแห่งมิตรภาพและความอบอุ่นใจ จะยิ่งเอื้อให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างบุคคล ด้วยการแบ่งปันและแลกเปลี่ยนความรัก ความจริงใจระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน การพัฒนาตนเองที่สมาชิกกลุ่มได้รับจึงมีทั้งมิติส่วนบุคคลและมิติระหว่างบุคคลไปพร้อมๆ กัน

นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จะมีการเปลี่ยนแปลงสภาวะจิตใจจากสภาวะจิตใจที่ขุ่นมัว หรือจมอยู่ในความรู้สึกทุกข์ ไปสู่สภาวะจิตใจที่หลุดพ้นออกจากความรู้สึกทุกข์ ทั้งนี้สิ่งที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม พอจะจำแนกได้เป็น 6 เรื่อง (ธีรวรรณ ธีระพงษ์, 2549) ได้แก่ การสังเกต (Awareness) การสำรวจ (Exploration) การตรวจพิจารณา (Examination) การเกิดความงอกงาม (Growth) การแก้ปัญหา (Problem Solving) และการเข้าใจเห็นจริง (Realization)

### 1.6.1 การสังเกต (Awareness)

คือ การที่สมาชิกกลุ่มเกิดตระหนักในตนเองถึงสิ่งที่สมาชิกกลุ่มกำลังรู้สึก หรือกำลังเผชิญอยู่ โดยกระบวนการกลุ่มจะช่วยเอื้อให้สมาชิกกลุ่มมีโอกาสได้ค่อยๆ สังเกตตนเองอย่างละเอียดถี่ถ้วน จาก

ถ้อยคำของผู้ในกลุ่ม หรือสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ที่มาในลักษณะเรื่องราวประสบการณ์ที่ชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ย้อนกลับมาสังเกตตนเอง

### 1.6.2 การสำรวจ (Exploration)

คือ การที่สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเองทั้งในแง่ของอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เรียกได้ว่าเป็นการทำความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งในประเด็นที่สมาชิกกลุ่มอาจไม่ค่อยได้สนใจพิจารณา ด้วยเหตุว่าเป็นเรื่องที่ทำให้เจ็บปวด อับอาย จนมีความต้องการจะหลบเลี่ยงมากกว่าจะเผชิญหน้ากับมัน ซึ่งบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นมิตร และเชื่อเชิญภายในกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจที่จะเผชิญหน้ากับเรื่องราวเหล่านั้น และนำเรื่องราวเหล่านั้นมาสู่การพิจารณา ใคร่ครวญได้ในที่สุด

### 1.6.3 การตรวจพิจารณา (Examination)

คือ การที่สมาชิกกลุ่มตรวจสอบตนเองถึงความคาดหวังในใจกับสิ่งที่เผชิญอยู่ตามความเป็นจริงว่ามีความสอดคล้องกันมากน้อยเพียงใด มุมมองในการตรวจพิจารณานี้จะชัดเจนยิ่งขึ้น เมื่อได้รับการสนับสนุนจากการเอื้อเพื่อเปิดเผยตนเอง และเอื้อเพื่อปฏิสัมพันธ์ เพราะเป็นการชวนเชิญให้เพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มมาร่วมคิดร่วมพิจารณาถึงประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้น จากที่สมาชิกกลุ่มผู้นั้นเคยมองปัญหาเพียงด้านเดียวก็จะได้แลกเปลี่ยนมุมมองใหม่ๆ ที่กว้างขวางมากขึ้นจากเพื่อนสมาชิกคนอื่น ในลักษณะเดียวกันนี้จิตใจที่เคยยึดมั่นถือมั่นในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็มีโอกาที่จะลดความยึดมั่นถือมั่นลงจากการได้รับความเข้าใจและทัศนคติการมองโลกและชีวิตที่ลึกซึ้ง กว้างขวางมากขึ้น

### 1.6.4 การเกิดความองกวม (Growth)

คือ การที่สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาตนเองไปในทางที่สร้างสรรค์และองกวมอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง อาจเกิดจากการที่ผู้นำกลุ่มขยายเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตของสมาชิกกลุ่มที่มีคุณค่า น่าสนใจ น่าชื่นชม เพื่อเปิดมุมมองชีวิตแก่สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ มาร่วมกันรับรู้วิถีชีวิตที่ดีงาม และอาจเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตของสมาชิกคนอื่น ๆ ได้ ความรู้สึกภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเองก็จะเกิดขึ้นแก่ทั้งสมาชิกผู้แบ่งปันประสบการณ์และสมาชิกคนอื่นที่ร่วมรับรู้ประสบการณ์นั้น

### 1.6.5 การแก้ปัญหา (Problem Solving)

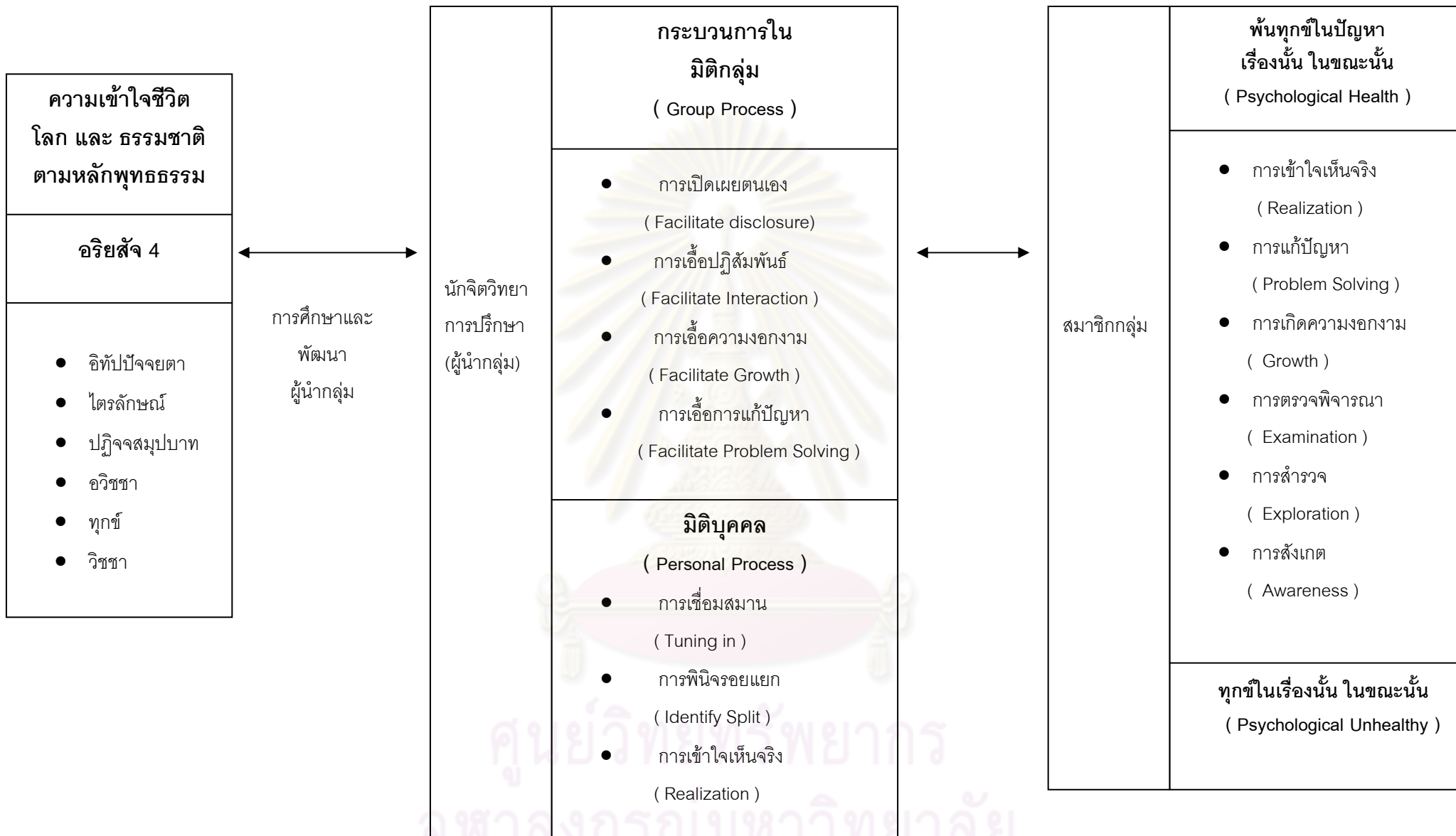
คือ การที่สมาชิกกลุ่มใคร่ครวญถึงปัญหาที่ก่อให้เกิดความทุกข์ใจ และตระหนักถึงทางออกของปัญหานั้นได้ด้วยตัวเอง ซึ่งอาจมีส่วนมาจากการเอื้ออำนวยเพื่อแก้ปัญหาของผู้ในกลุ่มหรือจากสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ เมื่อสมาชิกกลุ่มรับความขัดแย้งระหว่างความคาดหวังของตนกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน สมาชิกกลุ่มผู้นั้นก็จะพยายามมุ่งสู่การปรับปรุงแก้ไขปัญหาที่ค้างคาอยู่ในใจนี้ต่อไป

#### 1.6.6 การเข้าใจเห็นจริง (Realization)

คือ การที่สมาชิกกลุ่มเกิดกระบวนการทางปัญญา จากการได้ตระหนักถึงความไม่ลงรอยกันและระหว่างความคาดหวังของตนกับความเป็นจริงของชีวิตที่เกิดขึ้น จนสมาชิกกลุ่มคลายออกจากความคาดหวังหรือยึดมั่นถือมั่นในเรื่องนั้นๆ มาสู่การมองโลกและชีวิตตามที่เป็นจริง สามารถยอมรับและอยู่กับความเป็นจริงได้อย่างอิมเม็บ สภาวะจิตใจของสมาชิกกลุ่มจึงเปลี่ยนแปลงไปสู่สภาวะจิตใจที่โล่งโปร่ง สบาย สามารถยืดหยัดด้วยใจมั่นคงที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาที่ถาโถมเข้ามาในชีวิต

ทั้งนี้สามารถสรุปรูปแบบพลวัตของกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรับรักษาแนวพุทธในหลักพุทธธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ กระบวนการในมิตigroupและมิติกบุคคล รวมถึงผลของกระบวนการที่สมาชิกกลุ่มได้รับ ดังภาพที่ 4 ซึ่งผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแนวคิดเรื่องกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนของโสรัจ โปธิแก้ว (2550)

ศูนย์วิทยพัทยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาพที่ 4 รูปแบบพลวัตของกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

## 2 ความแตกต่างทางวัฒนธรรมในมุมมองทางจิตวิทยา

### 2.1 อิทธิพลของภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่างต่อความแตกต่างของบุคคล

ภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่าง (Different Cultural Background) หมายถึง การที่บุคคลได้รับการหล่อหลอมและเติบโตขึ้นในวัฒนธรรมท้องถิ่นที่แตกต่างกัน ความแตกต่างทางด้านวัฒนธรรมท้องถิ่นไม่ว่าจะในภูมิภาคใด อาทิ ภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง ฯลฯ ล้วนมีวัฒนธรรมท้องถิ่นที่ไม่เหมือนกัน กล่าวคือมีลักษณะอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของภาคนั้นๆ หรือแม้กระทั่งในภาคเดียวกันแต่ไม่ใช้จังหวัดเดียวกันก็จะมีวัฒนธรรมที่เป็นลักษณะเฉพาะของจังหวัดตนเอง หรือถ้าจะมองให้ลึกเข้าไปในระดับหมู่บ้านของแต่ละจังหวัดก็จะเห็นวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของแต่ละหมู่บ้านที่ไม่เหมือนกัน (ฉัตรทิพย์ นาถสุภา, 2547) ดังนั้นภายในวัฒนธรรมหลักของประเทศไทยจึงประกอบไปด้วยการรวมตัวกันของวัฒนธรรมท้องถิ่นที่มีความแตกต่างหลากหลาย บุคคลจากแต่ละภูมิภาคของประเทศจึงถูกหล่อหลอมและเติบโตขึ้นโดยวัฒนธรรมที่แตกต่างหลากหลาย ซึ่งมีอิทธิพลให้บุคคลที่อาศัยอยู่ต่างภูมิภาค ต่างจังหวัด หรือต่างท้องถิ่นมีแนวโน้มที่จะพัฒนาโลกทัศน์ ความเชื่อ ค่านิยม หรือบุคลิกภาพส่วนบุคคลไปในทิศทางที่แตกต่างกัน (อมรา พงศาพิชญ์, 2547)

ความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคลและวัฒนธรรมที่หล่อหลอมบุคคลนั้นเป็นความสัมพันธ์ที่มีความใกล้ชิดกันอย่างยิ่ง (อมรา พงศาพิชญ์, 2541) วัฒนธรรม คือ สิ่งที่มีมนุษย์สร้างสรรค์ขึ้นเป็นระบบ วิถี ข้อปฏิบัติหรือข้อตกลงที่สืบทอดต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่นเพื่อการดำรงอยู่ร่วมกันของมนุษย์ภายในสังคม หากพิจารณาจากรากศัพท์ในภาษาละตินคำว่า “วัฒนธรรม (Culture)” มีรากศัพท์มาจากคำว่า “Colo-Colete” หมายความว่า การแตกหน่อ วัฒนธรรมจึงเป็นพฤติกรรมการเรียนรู้ที่สืบทอดผ่านคนรุ่นหนึ่งมาสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง เป็นตัวแทนของสัญลักษณ์ภายนอก เช่น องค์กร สถาบันต่างๆ ในสังคม รวมทั้งเป็นตัวแทนของสัญลักษณ์ภายใน เช่น ค่านิยม ทศนคติ ความเชื่อ เพื่อสนับสนุนการดำเนินชีวิตของบุคคลและการคงอยู่ของสังคม (จุฑาพรรณ ผดุงชีวิต, 2551)

ฉัตรทิพย์ นาถสุภา (2547) ให้ทัศนะถึงเรื่องอิทธิพลของวัฒนธรรมไว้ว่า วัฒนธรรมมีความสำคัญต่อผู้คนในสังคมทั้งในแง่ของรูปธรรมและนามธรรม กล่าวคือ ส่งผลต่อแนวทางการปฏิบัติตัวของบุคคลและสภาพจิตใจของบุคคลด้วย ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า วัฒนธรรมเป็นศูนย์กลางหรือแหล่งในการขับเคลื่อนวิถีชีวิตของมนุษย์ที่อาศัยอยู่ร่วมกันในสังคม เป็นเรื่องที่มีผลเกี่ยวเนื่องและมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของบุคคลอย่างลึกซึ้งทั้งด้านรูปธรรม หรือการปฏิบัติตัวของบุคคล และนามธรรม หรือลักษณะจิตใจของบุคคลด้วยนั่นเอง



วัฒนธรรมที่แตกต่างกันในแต่ละท้องถิ่นเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลยิ่งในการหล่อหลอมบุคคลให้มีลักษณะที่แตกต่างกัน มีความหลากหลายทางความคิด บุคลิกภาพ ความเชื่อ และโลกทัศน์ บุคคลมีการรับรู้โลก รับรู้ประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนแตกต่างกันออกไปอย่างหลากหลายตามบริบททางวัฒนธรรมที่บุคคลเติบโตขึ้นมา ความแตกต่างทางวัฒนธรรมมีอิทธิพลให้บุคคลมีระบบคิดที่ไม่เหมือนกัน มีพิธีกรรมในชีวิตไม่เหมือนกัน มีระบบความเชื่อไม่เหมือนกัน ตลอดจนการดำเนินกิจกรรมของสังคมในแต่ละวัฒนธรรมย่อยก็ไม่เหมือนกัน ถ้าพิจารณาแบบกว้างๆ อาจพบว่าหมู่บ้านแต่ละหมู่บ้านก็มีโครงสร้าง รูปแบบ และการดำเนินชีวิตของผู้คนในหมู่บ้านที่ดูจะคล้ายๆ กันไปหมด แต่ถ้าลองเข้าไปสัมผัสถึงวิถีชีวิตจริงๆ ของผู้คนในหมู่บ้านแล้วจะพบว่า แต่ละหมู่บ้านมีวัฒนธรรมที่แตกต่างกันไป อาทิ เรื่องของศาสนา ซึ่งถ้ามองในภาพรวมแล้วหมู่บ้านแต่ละหมู่บ้านก็ดูจะมีการนับถือศาสนาเช่นเดียวกัน แต่ถ้าลองเข้าไปถึงระดับวิถีชีวิตชาวบ้านตามพื้นที่ต่างๆ ในแต่ละภูมิภาคก็จะมีเรื่องของความเชื่อพื้นบ้าน ความเชื่อเรื่องผีหรือบรรพบุรุษที่แตกต่างออกไปตามแต่ละท้องถิ่นเข้ามาผสมผสานร่วมกับศาสนาที่ชาวบ้านนับถือ กลายเป็นลักษณะเฉพาะตนของการนับถือศาสนาในหมู่บ้านหรือในวัฒนธรรมท้องถิ่นนั้นๆ (ฉัตรทิพย์ นาถสุภา, 2547)

จากการทบทวนวรรณกรรมของผู้วิจัยพบว่าเรื่องของศาสนาเป็นเรื่องที่ไม่สามารถแยกออกได้จากเรื่องของวัฒนธรรม การพิจารณาศาสนาแยกออกจากเศรษฐกิจ การเมือง หรือวัฒนธรรม อาจเป็นไปได้ในเชิงของความสะดวกในการวิเคราะห์ วิจัย แต่ในความจริงแล้วศาสนามีความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องอย่างแยกออกจากกันไม่ได้กับสิ่งเหล่านี้ อมรา พงศาพิชญ์ (2541) นำเสนอมุมมองของความสัมพันธ์ที่เป็นหนึ่งเดียวกันระหว่างวัฒนธรรมและศาสนาไว้ว่า ถึงศาสนาจะไม่ใช้วัฒนธรรมทั้งหมด แต่ศาสนาก็เป็นส่วนหนึ่งและเป็นส่วนสำคัญของวัฒนธรรม โดยศาสนามีอิทธิพลต่อทั้งส่วนของวัฒนธรรมที่เป็นนามธรรมและรูปธรรม ซึ่งศาสนายังเชื่อมโยงไปถึงรูปแบบ ค่านิยม โลกทัศน์ และการดำเนินชีวิตของบุคคลอีกด้วย ดังนั้นการพิจารณาความแตกต่างของบุคคลในสังคมจึงจำเป็นต้องพิจารณาถึงวัฒนธรรมในบริบทของศาสนาด้วย

## 2.2 วัฒนธรรมในบริบทของศาสนา

ศาสนาเป็นหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญที่ส่งอิทธิพลต่อจิตใจของบุคคล ด้วยการเป็นที่ยึดเหนี่ยวและพึ่งพิงทางจิตใจของบุคคล โดยเฉพาะเมื่อบุคคลต้องประสบปัญหาหรือการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในชีวิต ศาสนาจึงเรียกได้ว่าเป็นวัฒนธรรมในรูปแบบความคิดหรือจิตใจที่เชื่อมโยงมาสู่วิถีปฏิบัติและการดำเนินชีวิตของบุคคล หากพิจารณาในภาพรวมแล้ว อิทธิพลของศาสนาที่ส่งผลต่อจิตใจของบุคคลย่อมเชื่อมโยงกับความเชื่อ ความศรัทธา ตลอดจนแนวทางในการ

ดำเนินชีวิตที่อาจผสมผสานอยู่ในรูปแบบของข้อตกลง จารีต ประเพณี หรือวัฒนธรรม (สมภาร พรหมทา, 2546)

พัฒนาการในเชิงจิตใจของบุคคลมีความเกี่ยวเนื่องอย่างใกล้ชิดกับศาสนาที่บุคคลนับถือ การหล่อหลอมและพัฒนาลักษณะจิตใจของบุคคลจึงมีหลักคำสอนและหลักปฏิบัติของศาสนาที่บุคคลนับถือเป็นพื้นฐานสำคัญ เสฐียร พันธ์รังษี (2542) ขยายความถึงพัฒนาการในเชิงจิตใจที่ได้รับอิทธิพลมาจากศาสนาว่า ศาสนาเป็นสิ่งที่สามารถสะท้อนถึงปรากฏการณ์ทางจิตใจของมนุษย์ได้เป็นอย่างดี มนุษย์มีระดับของพัฒนาการทางความคิดที่มุ่งแสวงหาความสุข ความปลอดภัย ความมั่นคง ทั้งทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจ และศาสนา ก็คือ ปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ส่งเสริมให้มนุษย์เกิดความผาสุกทางด้านจิตใจ ถ้าพิจารณาย้อนกลับไปในสมัยโบราณ มนุษย์ในยุคแรกๆ มีการนับถือบูชาปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ หรืออำนาจใดๆ ที่มนุษย์เข้าใจยิ่งใหญ่เหนือตน กล่าวได้ว่า การบูชาปรากฏการณ์เหล่านั้นสะท้อนความต้องการในบางสิ่งบางอย่างที่จะช่วยยึดเหนี่ยวและให้ความมั่นคงทางจิตใจแก่มนุษย์ได้ ถึงแม้ว่าช่วงแรกสิ่งที่มีมนุษย์นับถืออาจได้รับอิทธิพลมาจากความกลัว หรือความไม่รู้ของมนุษย์ แต่ยิ่งองค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์มีการพัฒนาขึ้น สิ่งซึ่งยึดเหนี่ยวจิตใจของมนุษย์ก็มีการพัฒนาขึ้นด้วยตามลำดับ จนกลายเป็นรูปแบบของศาสนาที่หลากหลาย ในสังคมสมัยโบราณ ศาสนาเป็นเครื่องมือที่ใช้ชำระล้างมนุษย์เพื่อยกระดับสถานะของตนให้สูงขึ้นจากสัตว์ป่า เวลาต่อมาศาสนามีบทบาทเป็นเส้นสายที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของมนุษย์ที่แตกแยกออกจากกันให้รวมกันเป็นกลุ่มเป็นก้อน เป็นเผ่าพันธุ์ จนมาถึงในปัจจุบัน ศาสนาก็มีบทบาทเป็นสายสัมพันธ์เชื่อมโยงมนุษย์ให้อยู่ร่วมกันเป็นประเทศชาติ

ศาสนาเป็นศาสตร์ที่วางแบบฉบับชีวิตให้แก่บุคคล เป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยว บั่นแต่ง และหล่อหลอมลักษณะจิตใจของบุคคล ตลอดจนเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของบุคคล เพื่อให้บุคคลสามารถมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสอดคล้องและเป็นสุข (ปรีชา ช้างขวัญยืน และสมภาร พรหมทา, 2543) อย่างไรก็ตาม เมื่อศาสนาที่แต่ละบุคคลให้การนับถือมีความแตกต่างกันไปมากมายหลากหลายศาสนา การเรียนรู้และพัฒนาลักษณะทางจิตใจของบุคคลก็ย่อมมีความแตกต่างกันออกไปตามรูปแบบของศาสนานั้นๆ ด้วยเช่นกัน ซึ่งอิทธิพลจากความหลากหลายทางศาสนานี้จะได้รับการขยายความในหัวข้อต่อไป

### 2.3 ศาสนาที่ประชาชนชาวไทยนับถือ

ตัวแทนของศาสนาที่งานวิจัยครั้งนี้สนใจนำมาศึกษา ได้แก่ ศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ และศาสนาอิสลาม ศาสนาทั้ง 3 เป็นศาสนาที่ประชาชนชาวไทยให้การนับถือสูงสุด 3 อันดับแรก

จากศาสนาทั้งหมดที่มีในประเทศไทย โดยมีศาสนาพุทธ (ร้อยละ 93.6) เป็นอันดับแรก ศาสนาอิสลาม (ร้อยละ 5.4) เป็นอันดับรองลงมา และศาสนาคริสต์ (ร้อยละ 0.9) เป็นอันดับต่อมา (สำมะโนประชากรและเคหะ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2543) ทั้งนี้แต่ละศาสนาล้วนมีความแตกต่างกันในมิติของหลักความเชื่อ และวิถีการปฏิบัติตน ในภาพกว้างแล้วอาจพอจะจำแนกความแตกต่างของศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ และศาสนาอิสลาม ได้เป็น 2 ลักษณะ นั่นคือ ศาสนาแบบเทวนิยม และศาสนาแบบธรรมชาตินิยม (สมภาร พรหมทา, 2546)

ศาสนาคริสต์และศาสนาอิสลามเป็นศาสนาที่มีลักษณะแบบเทวนิยม คือ ศาสนาที่มีทศนะหรือแกนหลักของคำสอนอยู่ที่เรื่องของพระเจ้า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นล้วนมาจากอำนาจที่พระเจ้าทรงสร้างสรรค้ขึ้น พระเจ้าเป็นผู้ทรงพยานภาพสูงสุดที่ขับเคลื่อนทุกสิ่งทุกอย่างให้ดำเนินไปตามวิถีทางของพระองค์ ส่วนศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่มีลักษณะแบบธรรมชาตินิยม คือ ศาสนาที่มีทศนะหรือแกนหลักของคำสอนที่อธิบายถึงการเคลื่อนไหวและเปลี่ยนแปลงด้วยกฎเกณฑ์จากธรรมชาติที่เรียกว่า เหตุและปัจจัย สำหรับมุมมองรูปแบบของศาสนานี้ เสฐียร พันธรักษ์ (2542) อธิบายถึงความเข้าใจที่แตกต่างกันในรูปแบบของศาสนาตามความหมายของคำศัพท์จากทางโลก ตะวันตกว่า การแปลความหมายคำว่าศาสนาให้พ้องกับคำว่า Religion อาจไม่ตรงตามนัยที่แท้จริงของคำศัพท์เท่าใดนัก เนื่องจากคำว่า Religion มีความหมายที่ตรงกับคำว่า Together แปลว่า การรวมเข้าด้วยกัน หมายถึง การผูกพัน หรือการสัมพันธ์ระหว่าง 2 สิ่งให้เป็นสิ่งเดียวกัน ซึ่งหมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งสูงสุด อำนาจสูงสุด หรือพระเจ้า ด้วยเหตุนี้ Religion จึงเกี่ยวเนื่องกับเรื่องความศรัทธา เป็นความสัมพันธ์โดยตรงระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า เป็นการมอบความศรัทธา ความยำเกรง และชีวิตของตนเองให้แก่พระเจ้าผู้มีอำนาจเหนือทุกสิ่งทุกอย่าง ด้วยเหตุนี้ คำว่าศาสนาที่ตรงกับคำว่า Religion จึงเป็นคำที่ครอบคลุมและเป็นตัวแทนของความหมายสำหรับศาสนาที่มีลักษณะแบบเทวนิยมอย่างศาสนาคริสต์และศาสนาอิสลาม แต่อาจเป็นคำที่ให้ความหมายไม่ตรงกับหลักคำสอนสำหรับศาสนาพุทธหรือศาสนาอื่นๆ ที่ไม่ได้มีลักษณะแบบเทวนิยมเท่าใดนัก

ความแตกต่างของศาสนาจากพื้นฐานทศนะที่อธิบายถึงพระเจ้า หรืออธิบายถึงธรรมชาติ นั้น ก่อให้เกิดรากฐานที่แตกต่างกันในความเชื่อและรูปแบบการปฏิบัติตนตามหลักคำสอนในศาสนานั้นๆ จนหล่อหลอมบุคคล รวมทั้งสังคมให้มีประเพณีปฏิบัติและวิถีชีวิตอันแตกต่างกันออกไป หากพิจารณาถึงลักษณะพิธีกรรมหรือพิธีการทางศาสนาของศาสนาพุทธ ศาสนาอิสลาม และศาสนาคริสต์แล้ว ก็จะพบความแตกต่างอย่างมากมายในรูปแบบของพิธีกรรมหรือพิธีการเหล่านั้น ทศนะการมองโลกและชีวิต ความเชื่อ ความศรัทธา และค่านิยมของบุคคลก็ถูกหล่อหลอมขึ้นอย่างแตกต่างกันไปตามอิทธิพลจากศาสนาที่บุคคลนับถือ ความแตกต่างกันในเรื่องของ

วิถีชีวิตนี้ ย่อมทำให้บุคคลมีรูปแบบของการดำเนินชีวิตที่มีลักษณะเฉพาะตนโดยมีมิติของศาสนา เป็นหนึ่งในองค์ประกอบพื้นฐานสำคัญ

## 2.4 จุดมุ่งหมายทางด้านจิตใจของแต่ละศาสนา

มุมมองที่แตกต่างกันของพิธีการ พื้นฐานความเชื่อในแต่ละศาสนานี้ก็เป็นมุมมองหนึ่งที่สามารถนำมาพิจารณาถึงวัฒนธรรมในบริบทของศาสนา และอีกหนึ่งมุมมองของศาสนาที่น่าสนใจอย่างยิ่งไม่แพ้กันก็คือ การพินิจใคร่ครวญถึงแก่นแท้ของหลักคำสอนในศาสนานั้นๆ ท่านพุทธทาส (2527ก) ได้ให้ทัศนะลึกซึ้งสำหรับใคร่ครวญการนับถือศาสนาใดๆ ก็ตามไว้ว่า เหล่าผู้นับถือศาสนาทั้งหลายไม่เพียงเอาเพียงเปลือกนอกของแต่ละศาสนามาเป็นหลักใหญ่ใจความในการปฏิบัติให้ถึงซึ่งจุดมุ่งหมายของศาสนานั้นๆ แต่พึงใส่ใจในหลักใหญ่ใจความอันเป็นหัวใจในศาสนาของตน ซึ่งหัวใจของศาสนาที่แท้ย่อมมุ่งที่จะทำลายความเห็นแก่ตัวให้เปลี่ยนไปเห็นแก่สิ่งอื่น หรือก็คือ การเห็นแก่ธรรมชาติ เห็นแก่ความจริง หรือเห็นแก่พระเจ้า ดังนั้นสภาวะจิตใจของผู้นับถือศาสนาใดๆ ไม่ว่าจะศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม ฯลฯ ต่างก็มีจุดร่วมของความดีงามบางอย่างเหมือนกัน เป็นหลักในการดำเนินชีวิตอันเอื้อประโยชน์ให้แก่ตัวผู้นับถือศาสนาเอง และเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นรอบๆ ข้าง ดังจะเห็นได้ว่า แม่วิถีปฏิบัติหรือลักษณะของทั้งศาสนาต่างๆ จะแตกต่างกันไปคนละทิศคนละทาง แต่หลักคำสอนของแต่ละศาสนาต่างอธิบายและมุ่งเน้นถึงสภาวะจิตใจที่คล้ายคลึง ใกล้เคียง และเป็นไปในทิศทางเดียวกัน รวมทั้งส่งผลอันเป็นประโยชน์ต่อการดำรงอยู่ร่วมกัน

สิ่งที่น่าสนใจอย่างที่สุด ก็คือ ลักษณะหรือสภาวะจิตใจที่แต่ละศาสนามุ่งสั่งสอน อธิบาย หรือส่งเสริมให้บุคคลผู้นับถือเข้าถึง ซึ่งสังเกตได้ว่าสภาวะจิตใจดังกล่าวไม่อาจจะอธิบายขยายความตามบริบทของศาสนาใดก็แล้วแต่ โดยสาระสำคัญแล้วก็ยังคงเป็นสภาวะจิตใจที่มีลักษณะใกล้เคียงกันอย่างยิ่ง ดังนี้

### 2.4.1 ศาสนาพุทธ

ศาสนาพุทธมีจุดมุ่งหมายเชิงจิตใจอยู่ที่การดับความทุกข์ภายในจิตใจให้สิ้น ด้วยการทำความเข้าใจความเป็นไปของธรรมชาติตามความเป็นจริง จนกระทั่งถึงความเป็นจริงดังกล่าวอย่างถ่องแท้ สามารถลดละกิเลสต้นเหตุภายในใจ และปลดปล่อยพันธนาการแห่งความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ออกได้ในที่สุด สภาวะจิตใจของผู้นับถือศาสนาพุทธที่ปฏิบัติตนเพื่อไปให้ถึงซึ่งความดับทุกข์นั้นเป็นสภาวะจิตใจที่สงบลึกซึ้ง เต็มเปี่ยมด้วยความเข้าใจในสัมพันธภาพของทุกสิ่งทุกอย่างที่ดำรงอยู่อย่างพึ่งพิงอิงอาศัยกัน จิตใจไม่ถูกบีบคั้นและปั่นป่วนด้วยความโลภ

ความโกรธ หรือความหลง ไม่ถูกความอยากได้ อยากมี อยากเป็นครอบงำ (ติช นัท ฮันห์, 2552) พุทธศาสนิกชนที่ดำเนินชีวิตอยู่บนพื้นฐานความเข้าใจเช่นนี้ ย่อมไม่ใช้ชีวิตโดยเบียดเบียนผู้อื่นเพื่อผลประโยชน์ของตนเอง แต่จะดำเนินชีวิตอย่างเอื้อเฟื้อเกื้อกูล ส่งมอบความรัก ความเมตตาให้แก่ผู้คนรอบข้าง การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นจึงเป็นไปในเชิงสร้างสรรค์ เอื้อประโยชน์และเป็นสุข

ท่านพุทธทาส (2550) อธิบายถึงภาวะจิตใจที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวเอง หรือในของเราไว้ว่า เป็นภาวะจิตใจที่โปร่งโล่ง เบาสบาย สงบสุข สะอาดจากกิเลสตัณหา การดำเนินชีวิตอย่างไม่ยึดมั่นถือมั่นนี้เป็นประโยชน์อันสูงสุดที่คนเราจะพึงมีทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น นั่นคือ การใช้ชีวิตอยู่เหนือความกระหายใคร่อยากภายในจิตใจ ตลอดจนมีชีวิตได้อย่างปราศจากซึ่งความทุกข์ในทุกข์ หนึ่งของชีวิต

#### 2.4.2 ศาสนาคริสต์

ศาสนาคริสต์มีจุดมุ่งหมายเชิงจิตใจในการเข้าถึงพระเจ้า หรือการมีชีวิตอย่างเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้า ผ่านกำลังของความรักและความศรัทธา ความรักที่ศาสนาคริสต์มุ่งสอนแก่คริสต์ศาสนิกชนนั้นไม่ได้ตรงกันข้ามกับความเกลียดชัง ทว่าตรงกันข้ามกับความเห็นแก่ตัว (ศรีสุรางค์ พูลทรัพย์, 2550) วิถีความรักที่ลึกซึ้งซึ่งเรียกได้ว่าเป็นหัวใจของศาสนาคริสต์เป็นการอุทิศชีวิตทั้งหมดของตนให้แก่พระเจ้าและผู้อื่น โดยปราศจากความเห็นแก่ตัว หากคริสต์ศาสนิกชนมีจิตใจที่เต็มเปี่ยมด้วยความรักอันไม่เห็นแก่ประโยชน์ของตนเป็นใหญ่ หรือดำเนินชีวิตด้วยการรักพระเจ้าอย่างสุดจิตสุดใจ รักผู้อื่นอย่างสุดจิตสุดใจ จนไม่เหลือความอยากได้ อยากมีในส่วนของตนเอง ไม่มีความยึดติดในตัวตนของตนเอง

ความรักที่เป็นหัวใจในหลักคำสอนของศาสนาคริสต์อาจกล่าวอีกมุมหนึ่งได้ว่าเป็นการทำลายความเห็นแก่ตัว อุทิศชีวิตนี้แด่พระเจ้าและผู้อื่น คำสอนหลายๆ คำสอนในคริสต์ศาสนาสะท้อนให้เห็นถึงการมีชีวิตอย่างไม่เห็นแก่ตัว เช่น มัทธิว 5:39 กล่าวว่า “ใครก็ตามที่ตีบ่าหน้าที่แก้มข้างขวา ท่านจงหันแก้มข้างซ้ายให้เขาตีด้วย” และ “หากใครเอาเสื้อนอกของท่านไป ท่านจงให้เสื้อคลุมของท่านแก่เขาด้วย” (สมาคมนิกายโรมันคาทอลิกแห่งประเทศไทย, 2551)

ผู้นับถือศาสนาคริสต์ที่เข้าถึงความรักได้อย่างแท้จริง จึงไม่ใช้ชีวิตด้วยจิตใจที่คิดแต่จะกอบโกยผลประโยชน์เข้าสู่ตน แต่จะอุทิศชีวิตของตนเพื่อนประโยชน์สุขของคนอื่น การดำเนินชีวิตเช่นนี้แสดงให้เห็นถึงการไม่เอาตนเองเป็นที่ตั้ง ไม่เอาความต้องการของตนเองเป็นใหญ่ เป็นการใช้ชีวิตโดยไม่ตกเป็นเหยื่อของความโลภ ความละโมภในจิตใจ ไม่ตกเป็นเหยื่อของความโกรธแค้นชิงชังเมื่อสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปอย่างที่ใจตนต้องการ ด้วยเหตุนี้เองสิ่งที่คุณรอบข้างจะได้รับ

จากเหล่าผู้นับถือศาสนาคริสต์จึงเป็นมิตรไมตรี ความรัก ความเชื่อเพื่อ ความอาทรโดยไม่ได้หวังสิ่งใดตอบแทน เป็นสภาพของวิถีการอยู่ร่วมกันในสังคมที่สอดคล้องกลมกลืนและเป็นสุข

เมื่อพิจารณาถึง “การให้ตนเองแก่พระเจ้า” ของคริสต์ศาสนา ก็จะพบว่าเป็นการให้ด้วยฐานของความรักที่ปราศจากการเห็นแก่ตัว เป็นการให้อย่างสุดจิตสุดใจเท่าที่ชีวิตของคนผู้นั้นจะมี เรียกได้ว่า เป็นการลด ละ เลิกความยึดถือในตนเองลงอย่างหมดสิ้น เพื่อเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวระหว่างตัวเขาและพระเจ้านั่นเอง

#### 2.4.3 ศาสนาอิสลาม

ศาสนาอิสลามมีจุดมุ่งหมายเชิงจิตใจ หรือมีหัวใจสำคัญของศาสนาอยู่ที่คำว่า “สันติ” คำสอนในเรื่องความสันตินั้นอยู่กับขนบธรรมเนียมประเพณีในการดำเนินชีวิตของชาวมุสลิมมาอย่างยาวนาน สังเกตได้จากวัฒนธรรมการทักทายกันของชาวมุสลิมจะมีคำกล่าวทักทายด้วยประโยคในลักษณะว่า “ขอสันติภาพจงมีแก่ท่าน” หรือ “ขออัลลอฮ์ประทานสันติภาพแก่ท่าน” และคำว่า “ญิฮาด” หรือสงครามศักดิ์สิทธิ์ตามหลักคำสอนของศาสนาอิสลาม ในความหมายที่ลึกซึ้งแล้วก็ไม่ใช่การรบราฆ่าฟันหรือการทำสงครามกับผู้คนภายนอก ทว่าหมายถึง การต่อสู้กับอิตตาของตนเอง ต่อสู้กับความโกรธ ความเกลียด ความทะนงตน เป็นการทำสงครามเพื่อเอาชนะความอยากได้ อยากมี อยากเป็นของตัวเอง ด้วยเหตุนี้ ญิฮาด จึงเป็นคำเรียกขานการต่อสู้ที่ยิ่งใหญ่ นั่นคือ การต่อสู้เพื่อเอาชนะตนเอง (สาทิศ กุมาร, 2547) ศาสนาอิสลามอธิบายถึงลักษณะของบุคคลที่ดีที่สุดหรือประเสริฐที่สุดว่า เป็นบุคคลที่มีความรัก ความศรัทธาในอัลลอฮ์อย่างเต็มเปี่ยม เป็นผู้เลือกที่จะทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นมากกว่าทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง มีความรัก ความเมตตา เอื้ออาทรและเอาใจใส่ต่อผู้อื่น (ศรีสุรางค์ พูลทรัพย์, 2550) โดยสรุปแล้ว หัวใจที่ศาสนาอิสลามสั่งสอนให้ชาวมุสลิมเข้าถึงก็คือ การเป็นผู้ที่ดำเนินชีวิตอยู่บนพื้นฐานแห่งความสันติสุขในจิตใจ ใช้ชีวิตด้วยจิตใจที่สงบสุข ไม่พลุ่พลุ่ด้วยความโกรธ ไม่ถูกปกคลุมด้วยความเกลียด หรือไม่ถูกครอบงำด้วยความต้องการให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามใจตนอย่างไม่สนใจว่าความต้องการนั้นจะเบียดเบียน กระทบกระเทือนผู้อื่นมากน้อยเพียงใด

โดยสรุปแล้ว ความสอดคล้องของจุดมุ่งหมายในแต่ละศาสนานั้น อาจเปรียบเทียบได้ตั้งสภาพของน้ำ (พุทธทาส, 2527ก) โดยศาสนาแต่ละศาสนาล้ำกับสภาพน้ำที่แตกต่างกันไป เช่น น้ำฝน น้ำคลอง น้ำบ่อ น้ำบึง น้ำตม น้ำทะเล แต่เมื่อนำน้ำแต่ละสภาพไปกลั่นแล้ว ไม่ว่าจะนำน้ำในสภาพใดมากลั่น ในที่สุดก็จะได้น้ำกลั่นที่สะอาดออกมาเหมือนกัน และน้ำกลั่นที่ได้เหมือนกันนี้เป็นส่วนประกอบสำคัญที่น้ำทุกๆ ชนิด มีร่วมกัน หรือคือ จุดมุ่งหมายของศาสนาอันเป็นหัวใจที่แต่

ละศาสนามีร่วมกัน เป็นหลักสำคัญที่ทุกศาสนาต่างก็มีในทิศทางเดียวกันนั่นเอง แต่ละศาสนาจึงมีจุดมุ่งหมายอยู่ที่สิ่งสูงสุดเท่าที่มนุษย์จะพึงมีได้ และสิ่งสูงสุดเท่าที่มนุษย์จะพึงมีได้ ก็คือ การไม่มีความทุกข์ (พุทธทาสภิกขุ, 2521)

ผู้นับถือศาสนาคริสต์และศาสนาอิสลามหล่อเลี้ยงสภาวะจิตใจด้วยความรักและความศรัทธาที่พวกเขามีต่อพระเจ้า การที่ผู้นับถือศาสนาคริสต์หรือผู้นับถือศาสนาอิสลามมอบทุกสิ่งทุกอย่างให้แก่พระเจ้านั้น คือ สภาวะจิตใจสงบลึกซึ้งที่ละซึ่งความต้องการของตนเอง ปล่อยวางความต้องการของตนเอง เมื่อปล่อยวางสิ่งต่างๆ ได้หมดสิ้น ความทุกข์ก็ย่อมไม่เกิดขึ้น เรียกว่า บุคคลพวกหนึ่งไม่มีตัวเรา ไม่มีของเรา เพราะยกให้แก่พระเจ้าหมด ส่วนผู้นับถือศาสนาพุทธก็เป็นบุคคลอีกพวกหนึ่งที่ไม่มีตัวเรา ไม่มีของเรา เพราะมองเห็นตามความเป็นจริงว่า ไม่มีตัวเรา ไม่มีของเรา ดังนั้นไม่ว่าผู้ใดจะนับถือศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ หรือศาสนาอิสลาม หากผู้นับถือคนนั้นเข้าใจความเป็นจริงดังกล่าว คนผู้นั้นก็สามารถจะปฏิบัติตนอยู่บนความไม่มีตัวเรา ไม่มีของเรา ให้ต้องยึดมั่นถือมั่น และก็ไม่มีความทุกข์ขึ้นในจิตใจนั่นเอง

ดังนั้น เมื่อพิจารณาถึงแง่มุมเรื่องสภาวะจิตใจแล้ว กล่าวได้ว่า ทั้งศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ และศาสนาอิสลามอาจจะมีวิธีการที่เป็นเปลือกนอกแตกต่างกัน แต่ต่างมีจุดมุ่งหมายที่เป็นแก่นแท้ภายในคล้ายคลึงกัน คือ การสั่งสอนหรือการให้ผู้นับถือปฏิบัติตัวเพื่อเข้าถึงสภาวะจิตใจที่สันติสุข สันติภาพ และมีอิสรภาพ ก่อให้เกิดเป็นการอยู่ร่วมกันด้วยความรัก ความเมตตา และความสุขสงบนั่นเอง

## 2.5 จุดร่วมทางด้านจิตใจของแต่ละศาสนา

สมภาร พรหมทา (25456) ให้ทัศนะถึงจุดร่วมเกี่ยวกับศาสนาทั้งศาสนาแบบเทวนิยมหรือธรรมชาตินิยมไว้ว่า เมื่อพิจารณาถึงหลักคำสอนของแต่ละศาสนาอย่างถ่องแท้แล้ว คำสอนของศาสนาทั้งเทวนิยมและธรรมชาตินิยมมีขอบเขตคำสอนที่กว้างขวางในระดับที่ใกล้เคียงกัน เป็นขอบเขตที่ครอบคลุมทั้งจักรวาลและเจาะลึกลงมาที่ตัวของมนุษย์ในฐานะผู้สมควรได้รับประโยชน์เชิงปฏิบัติจากคำสอนของแต่ละศาสนา ดังนั้นไม่ว่าจะพิจารณาจากแก่นคำสอนของศาสนาใดก็ตาม ทั้งศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ และศาสนาอิสลาม ล้วนเป็นคำสอนที่มุ่งหมายให้มนุษย์ดำเนินชีวิตเพื่อเข้าถึงชีวิตที่สมบูรณ์เช่นเดียวกัน และชีวิตที่สมบูรณ์นี้เป็นเรื่องในเชิงจิตใจมากกว่าเชิงวัตถุ แก่นคำสอนของศาสนาทั้ง 3 ไม่มุ่งเน้นให้มนุษย์สะสมความมั่งคั่งทางวัตถุ สิ่งของ แต่มุ่งเน้นให้มนุษย์ทุ่มเทชีวิตกับการแสวงหาความสมบูรณ์พร้อมเชิงจิตใจ

มหาตมา คานธี (2545) ให้ทัศนะที่น่าสนใจอย่างยิ่งเกี่ยวกับจุดร่วมของแต่ละศาสนาไว้ว่า ศาสนาแต่ละศาสนาอาจมีเอกลักษณ์ที่โดดเด่นแตกต่างกัน มีสัญลักษณ์ที่บ่งบอกความเป็น

ศาสนาแตกต่างกัน กระนั้นศาสนาก็ไม่ได้เป็นเครื่องมือของการแบ่งแยก หรือข้ออ้างแห่งการเป็นปฏิปักษ์ต่อกัน แต่ศาสนาเป็นวิถีที่ผสมผสานหนทางที่แตกต่างกันไปสู่จุดมุ่งหมายหรือเป้าหมายอันเดียวกัน บุคคลที่สามารถเข้าถึงหัวใจอันลึกซึ้งของศาสนาตนได้ บุคคลนั้นย่อมจะพบว่าหัวใจของศาสนาแต่ละศาสนาล้วนเป็นเช่นเดียวกัน ซึ่งสามารถขยายความได้จากคำกล่าวของมหาตมา คานธี (2545) ดังนี้

ขอให้ข้าพเจ้าได้อธิบายคำว่าศาสนาตามความเข้าใจของข้าพเจ้าสักหน่อย ศาสนาในที่นี้ข้าพเจ้ามิได้หมายถึงศาสนาฮินดู ซึ่งข้าพเจ้าให้ความสำคัญเหนือศาสนาอื่น ข้าพเจ้าหมายถึงศาสนาที่เหนือกว่าศาสนาฮินดู ศาสนาที่สามารถเปลี่ยนจิตใจของคนได้ ศาสนาที่ผูกพันมนุษย์กับความจริงภายในได้อย่างไม่เขยื้อนเคลื่อนคลาย ศาสนาที่ให้ความบริสุทธิ์ผุดผ่องอยู่ตลอดเวลา ศาสนาที่กล่าวถึงนี้ ได้แก่ ธาตุมูลอันถาวรในธรรมชาติของมนุษย์ที่จะก้าวไปสู่ที่สูง ที่จะไม่ยอมนิ่งเฉยจนกว่าจะค้นพบตนเอง พบพระบิดาผู้สร้างเขา และพบความสัมพันธ์อันแท้จริงระหว่างตัวเขากับพระผู้สร้างโลก (มหาตมา คานธี, 2545, หน้า 121-122)

สัจจะจากศาสนาอันแท้จริงในมุมมองของมหาตมา คานธี จึงอยู่ภายในจิตใจของตนเอง เป็นสภาวะจิตใจที่สามารถสัมผัสและเข้าใจถึงความจริงอันเชื่อมโยงตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมรอบตัวเข้าไว้ด้วยกัน จนบุคคลผู้นั้นตระหนักได้ถึงภาวะของการใช้ชีวิตที่บริสุทธิ์ ด้วยการระงับกิเลสทั้งทางกาย วาจา และใจ เป็นการใช้ชีวิตอยู่เหนือกระแสแห่งความชังและความรัก อยู่เหนือกระแสแห่งการยึดมั่นและขยะแขยง อันจะเห็นได้จากถ้อยคำของมหาตมา คานธี (2545) ดังนี้

ศาสนาทั้งหลายเป็นวิถีทางไปสู่เป้าหมายอันเดียวกัน จะเป็นไรไปหากเราจะใช้วิถีทางที่ต่างกัน แต่ถึงจุดหมายปลายทางเดียวกัน? ... ผู้ใดที่เข้าถึงหัวใจของศาสนาของตนเองได้ ผู้นั้นย่อมจะเข้าถึงหัวใจของศาสนาของผู้อื่นได้เช่นเดียวกัน トラバไตที่ยังมีหลายศาสนา トラบานั้นแต่ละศาสนาก็อาจมีความจำเป็นที่จะต้องมีการมีเครื่องหมายอันเป็นของตนเองโดยแจ้งชัด แต่เมื่อใดที่เครื่องหมายนั้นถูกนำมาใช้ในรูปของเครื่องรางของขลังและเป็นอุปกรณ์สำแดงว่า “ศาสนาของฉันประเสริฐกว่าของท่าน” เมื่อนั้นก็สมควรจะโยนเครื่องหมายดังกล่าวทิ้งไปได้ ... พระผู้เป็นเจ้าของได้ทรงสร้างศาสนาขึ้นหลายศาสนา ในทำนองเดียวกับที่พระองค์ได้ทรงสร้างผู้นับถือศาสนาขึ้นมากมาย จะให้ข้าพเจ้าคิดได้อย่างไรว่า ศาสนาของเพื่อนบ้านดีด้อยกว่าศาสนาของข้าพเจ้า และเขาควรจะเลิกนับถือศาสนาของเขา แล้วหันมานับถือศาสนาของข้าพเจ้า ในฐานะที่เป็นมิตรที่แท้จริงและซื่อสัตย์ข้าพเจ้าจะกระทำได้ก็แต่เพียงสวดมนต์ไหว้พระขอให้เพื่อนบ้านของข้าพเจ้าเจริญยิ่งขึ้น และบรรลุลความสมบูรณ์ศาสนาที่เขา นับถือ ในคฤหาสน์ของ



พระผู้เป็นเจ้านั้นย่อมมีหลายห้องและแต่ละห้องย่อมมีความศักดิ์สิทธิ์เท่ากัน  
(มหาตมา คานธี, 2545, หน้า 130-131)

ทัศนะเช่นนี้สอดคล้องกับที่ท่านพุทธทาส (2527ก) อธิบายเกี่ยวกับจุดร่วมของแต่ละศาสนาไว้ว่า การยึดถือชื่อของศาสนา ชื่อของผู้ประกาศศาสนา หรือต้นตอที่มาของศาสนานั้น ไม่ใช่สาระอันน่าใส่ใจ เพราะสิ่งที่น่าให้การใส่ใจนั้น คือ หลักปฏิบัติของแต่ละศาสนาที่เมื่อปฏิบัติตามแล้วจะช่วยให้บุคคลดับทุกข์ได้หรือไม่ ถ้าเห็นว่าการปฏิบัติเหล่านั้นสามารถดับทุกข์ภายในจิตใจได้จริง ก็ค่อยปลงศรัทธาลงไปในระบบปฏิบัตินั้นๆ ดังนั้นถึงแม้แต่ละศาสนาจะมีข้อปฏิบัติ บทบัญญัติ หรือหลักคำสอนที่แตกต่างกัน แต่จุดประสงค์อันเป็นแก่นแท้ คือ สิ่งเดียวกัน นั่นคือ ทำให้บุคคลหลุดพ้นจากความยึดถือตัวตน จนปราศจากซึ่งความทุกข์ ด้วยหลักแห่งศาสนาที่แท้ย่อมไม่ขัดแย้งกัน สิ่งที่ขัดแย้งกันเป็นเพียงเปลือกของศาสนา เพราะศาสนาที่แท้จะให้อิสรภาพแก่บุคคล ด้วยสิ่งที่ศาสนาสอนหรือมุ่งให้บุคคลแสวงหาให้ถึงนั้นเป็นสภาวะจิตใจที่มีลักษณะไม่แตกต่างกัน นั่นคือ การรับรู้โลกและชีวิต หรือมีท่าทีการกระทำที่บุคคลแสดงออกด้วยพื้นฐานจากสภาวะจิตใจที่สงบเย็น ไม่ถูกครอบงำด้วยความต้องการหรือความยึดมั่นถือมั่น เป็นอิสระจากความโกรธ เกลียด โลก อิจฉา ลุ่มหลง มัวเมา

กฤษณมูรติ (2544) อธิบายความเชื่อมโยงของสภาวะจิตใจที่ได้รับอิทธิพลจากการเข้าถึงศาสนาอย่างลึกซึ้งไว้ว่า ศาสนาคือการค้นหาสัจธรรม ซึ่งไม่ใช่สัจธรรมจากในตำรา คำสอน หรือจากประสบการณ์ของผู้อื่น แต่เป็นสัจธรรมที่บุคคลจะประจักษ์แจ้งได้จากประสบการณ์ของตนเอง สภาวะจิตใจที่เข้าถึงศาสนาที่แท้นั้นจะเห็นถึงความครอบคลุมของการดำรงอยู่ ไม่ได้เห็นชีวิตที่แยกออกเป็นส่วนย่อยเล็กๆ แต่เห็นถึงความเชื่อมโยงอันลึกซึ้งของสรรพสิ่ง สภาวะจิตใจที่ได้รับการหล่อหลอมอย่างลึกซึ้งจากศาสนา จะไม่ถูกจำกัดไว้ด้วยความแตกต่างในพิธีกรรม เครื่องสวมใส่ บทสวด หรือหลักปฏิบัติ หากแต่เปิดกว้างอย่างอิสระและเสรี มีพลังอย่างเปี่ยมล้นสำหรับสร้างสรรค์ชีวิตที่สอดคล้องกลมกลืนกับความเป็นจริง หลุดออกจากชั่วแห่งการแบ่งแยกและขัดแย้ง

แม้ศาสนาต่างๆ ที่บุคคลนับถือจะแตกต่างกันออกไป ทว่าเป็นไปได้อย่างยิ่งที่สภาวะจิตใจที่แต่ละศาสนาหล่อหลอมให้ผู้นับถือไปถึงนั้น มีสภาวะที่เป็นไปอย่างสอดคล้องและมีลักษณะใกล้เคียงกัน (ศรีสุรางค์ พูลทรัพย์, 2550) นั่นคือ สภาวะของจิตใจที่ปล่อยวาง อิสระจากภาวะที่ห่วงเหนียว มีความยืดหยุ่นในการดำเนินชีวิตไม่ยึดติดอยู่กับความสุขจากการได้มาซึ่งวัตถุสิ่งของ หรือความสุขจากการสนองตอบต่อความต้องการของตนเอง ผู้มีสภาวะจิตใจที่รับรู้ถึงความเชื่อมโยงและเกี่ยวเนื่องของชีวิตตน ชีวิตผู้อื่น และธรรมชาติรอบตัว จนสัมผัสได้ถึงความอ่อนโยน

แห่งการเอื้อเพื่อเกื้อกูลของสรรพสิ่ง และสามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยความสุขที่ลึกซึ้งจากภายในนั้น คือ ผู้ที่ได้เข้าถึงศาสนาของตนอย่างแท้จริง (มหาตมา คานธี, 2545)

เมื่อพิจารณาดังนี้ พบว่าลักษณะจิตใจของบุคคลมีลักษณะร่วมกันอย่างน่าสนใจ กล่าวคือ ท่ามกลางความแตกต่างของวัฒนธรรมและศาสนาที่ส่งอิทธิพลต่อภาวะจิตใจของบุคคล โครงสร้างจิตใจของแต่ละบุคคลก็ยังมีจุดร่วมหรือความสอดคล้องกันอย่างน่าอัศจรรย์ เพราะถึงแม้บุคคลจะมีความเชื่อ ความศรัทธาในศาสนาที่แตกต่างกัน มีโลกทัศน์ผ่านการหล่อหลอมทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน แต่บุคคลทุกคนก็ล้วนเป็นผู้มีประสบการณ์ของความสุขและประสบการณ์ของความทุกข์เมื่อต้องเผชิญกับเรื่องราวในชีวิตที่สมหวังและผิดหวัง ยังคงดำเนินชีวิตไปด้วยรอยยิ้มและหยดน้ำตาเช่นเดียวกัน ลักษณะอันเป็นจุดร่วมทางจิตใจเช่นนี้เป็นมิติที่งานวิจัยครั้งนี้ให้ความสนใจท่ามกลางบริบทของอิทธิพลทางวัฒนธรรมและศาสนาที่แตกต่างกัน

### 3 การวิจัยเชิงคุณภาพ

#### 3.1 ความหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพ คือ การศึกษาปรากฏการณ์จากสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริงในทุกๆ แง่มุม เป็นการศึกษาในสถานการณ์ที่เป็นธรรมชาติ เพื่อพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างปรากฏการณ์กับสภาพแวดล้อม เป็นกระบวนการวิจัยที่มุ่งการแสวงหาข้อมูลด้านความรู้สึกนึกคิด หรือการให้ความหมาย หรือการนิยามปรากฏการณ์ต่างๆ โดยมีนักวิจัยเป็นเครื่องมือสำคัญในการวิจัย การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการตีความเพื่อทำความเข้าใจในพฤติกรรม หรืออธิบายปรากฏการณ์ตามความเข้าใจของบุคคลที่ถูกศึกษา สาระสำคัญของการวิจัยจึงเป็นการให้ความหมายในความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่ถูกศึกษา ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย กล่าวคือ ไม่มีการตั้งสมมติฐานล่วงหน้าก่อนการทำวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูลเริ่มต้นจากการทบทวนใคร่ครวญข้อมูลที่นักวิจัยเก็บได้มาอย่างละเอียดถี่ถ้วน จนสังเกตเห็นถึงแนวคิดที่มีความหมายจากข้อมูล รวมทั้งเห็นถึงความเชื่อมโยงของแนวคิดเหล่านั้น จนนักวิจัยสามารถสรุปเป็นคำบรรยาย คำอธิบาย แนวคิด หรือทฤษฎีเบื้องต้นได้ ทั้งนี้การวิเคราะห์ข้อมูลและการเก็บข้อมูลสามารถดำเนินการไปพร้อมๆ กันได้ (ชาย โพธิสิตา, 2550; สุภางค์ จันทวานิช, 2552ก)

#### 3.2 ลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงคุณภาพ

สุภางค์ จันทวานิช (2545) กล่าวสรุปถึงรูปแบบสำคัญของการวิจัยเชิงคุณภาพไว้ในหลายแง่มุม ดังต่อไปนี้

1. เป็นการมองปรากฏการณ์ในภาพรวม โดยมองจากหลายแง่มุม หรือแนวคิดทฤษฎีที่หลากหลาย การพิจารณาปรากฏการณ์จึงเป็นการพิจารณาทั้งปรากฏการณ์ไม่ใช่พิจารณาเพียงส่วนใดส่วนหนึ่ง

2. เป็นการศึกษาแบบเจาะลึก ปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นมีลักษณะที่เป็นพลวัต ดังนั้นการวิจัยเชิงคุณภาพจึงมีวิธีการศึกษาแบบเจาะลึก เพื่อให้เห็นถึงสภาพความเปลี่ยนแปลงในระยะต่างๆ ได้อย่างชัดเจน และสามารถเข้าใจถึงปรากฏการณ์ต่างๆ เหล่านั้นได้อย่างลึกซึ้ง

3. ศึกษาปรากฏการณ์ในสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นจริง เป็นการศึกษาท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่เป็นจริง เป็นการศึกษาในภาคสนาม ซึ่งการวิจัยเชิงคุณภาพจะไม่มีกระบวนการควบคุมและทดลองในห้องปฏิบัติการ เพราะทำให้ผู้วิจัยไม่เห็นปรากฏการณ์ในบริบททางสังคมและวัฒนธรรมอย่างชัดเจน

4. คำนึงถึงความเป็นมนุษย์ในการวิจัย การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการศึกษามนุษย์ นักวิจัยคุณภาพจึงให้ความสำคัญและเคารพผู้ถูกวิจัยในฐานะที่เป็นเพื่อนมนุษย์ นักวิจัยคุณภาพจะมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้ถูกวิจัย พยายามทำความเข้าใจผู้ถูกวิจัยอย่างถ่องแท้โดยไม่ได้เอามุมมองของนักวิจัยคุณภาพเองเป็นที่ตั้ง ดังนั้นนักวิจัยคุณภาพจะเน้นการเข้าไปสัมผัสกับผู้ถูกวิจัยโดยตรงมากกว่าจะอาศัยเครื่องมือหรืออุปกรณ์เป็นสื่อกลาง และนักวิจัยคุณภาพก็จะไม่นำข้อมูลของผู้ถูกวิจัยไปใช้หากว่าข้อมูลนั้นจะนำมาซึ่งความเสียหายให้แก่ผู้ถูกวิจัยหรือผู้ถูกวิจัยไม่ยินยอม

5. ใช้การพรรณนาและวิเคราะห์แบบอุปนัย เพื่อให้เห็นถึงภาพรวมในขั้นแรก นักวิจัยเชิงคุณภาพจะให้รายละเอียดในภาพรวมเกี่ยวกับสิ่งที่จะศึกษาด้วยการพรรณนาลักษณะทั่วไป ส่วนการวิเคราะห์ในเบื้องลึกนั้น นักวิจัยเชิงคุณภาพจะใช้วิธีการตีความแบบอุปนัย เป็นวิธีการวิเคราะห์ที่นำข้อมูลเชิงรูปธรรมย่อยๆ หลายๆ กรณี มาสรุปเป็นข้อสรุปเชิงนามธรรมโดยพิจารณาลักษณะร่วมที่พบ

6. เน้นปัจจัยในเรื่องความรู้สึกนึกคิด ประสบการณ์ด้านจิตใจ และความหมาย เพราะนักวิจัยเชิงคุณภาพเชื่อว่าองค์ประกอบด้านจิตใจ ความคิด เป็นสิ่งที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรมของมนุษย์อันจะสะท้อนถึงความหมายของพฤติกรรมและการกระทำนั้นๆ การจะอธิบายปรากฏการณ์ต่างๆ ให้ชัดเจนได้จึงจำเป็นที่จะต้องให้ความสำคัญกับความรู้สึกนึกคิดและประสบการณ์ด้านจิตใจ

### 3.3 การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research)

แนวคิดปรากฏการณ์วิทยามีความสนใจที่โน้มเอียงไปทางมนุษยศาสตร์ โดยสนใจชีวิตด้านในของมนุษย์ เน้นเรื่องคุณค่า อารมณ์ และนามธรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ เช่น ความดี ความงาม แต่มีลักษณะที่เฉพาะเจาะจง นักปรากฏการณ์วิทยาเข้าใจว่าความรู้ที่มนุษย์ได้รับการถ่ายทอดมาจากสังคมหรือมาจากผู้อื่นนั้นอาจผิดพลาด การรับรู้อาจเกิดขึ้นจากการถูกบังคับหรือยัดเยียด การศึกษาด้วยตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะสร้างระบบความรู้ที่เที่ยงตรงกับตนที่สุดขึ้น กล่าวคือ การรับรู้ปรากฏการณ์ ค่านิยม โลกทัศน์ไม่ควรรับรู้ผ่านผู้อื่นแต่สมควรรับรู้โดยตรงด้วยตนเอง และเมื่อมนุษย์รับรู้ สัมผัส หรือมีประสบการณ์กับสิ่งนั้นโดยตรงแล้ว มนุษย์ก็จะให้ความหมายสิ่งเหล่านั้นตามการรับรู้ของตน มนุษย์จึงสร้างโลกทางสังคมผ่านวิธีการที่มนุษย์ให้ความหมายแก่โลก (สุภาวงศ์ จันทวานิช, 2552ข)

ด้วยพื้นฐานความคิดเช่นนี้ นักปรากฏการณ์วิทยานิยมให้ความสำคัญกับข้อมูลที่เป็นความรู้สึกนึกคิด และคุณค่าของมนุษย์ โดยเฉพาะความหมายที่มนุษย์ให้กับสิ่งต่างๆ รอบตัว นอกจากนั้นนักปรากฏการณ์วิทยาจะสละความเชื่อหรือระบบความคิดเดิมของผู้วิจัยออก เพื่อรับรู้ความเชื่อ และระบบความคิดที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลให้ข้อมูลมา (สุภาวงศ์ จันทวานิช, 2545)

แนวคิดเชิงปรากฏการณ์วิทยาเชื่อว่า มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมโดยไม่อาจแยกออกจากกันได้ เป็นตัวก่อกำเนิดและให้ความหมายซึ่งกันและกัน มนุษย์จะต่างกับสิ่งแวดล้อมเนื่องจากมีความลึกซึ้งเชิงประสบการณ์ และเป็นผู้เลือกในสถานการณ์ต่างๆ การมองโลกของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไปและติดตัวในแต่ละบุคคล สิ่งเหล่านี้เป็นหัวใจสำคัญอันจะทำให้ นักปรากฏการณ์วิทยาสามารถเข้าใจประสบการณ์ต่างๆ ของมนุษย์ เพราะความหมายของประสบการณ์ต่างๆ จะสะท้อนออกมาจากความคิดหรือแบบแผนที่ฝังลึกอยู่ในตัวของแต่ละบุคคล ความคิดที่ติดตัวนี้เป็นรากฐานของความหมายต่างๆ ของบุคคล กล่าวได้ว่า ความหมายของประสบการณ์คือเงาสะท้อนสิ่งที่อยู่ภายในของบุคคลนั่นเอง (ชาย โพธิสิตา, 2550)

วัตถุประสงค์ของการศึกษาด้วยปรากฏการณ์วิทยา จึงเป็นการทำความเข้าใจความคิดภายในหรือความหมายของบุคคลต่อประสบการณ์ที่มีคุณค่า เป็นการทำความเข้าใจบุคคลทั้งโครงสร้างความคิดภายในและความหมายที่บุคคลมีต่อประสบการณ์นั้นๆ ซึ่งทั้ง 2 ส่วนนี้ไม่อาจแยกออกจากกัน บุคคลจะเข้าใจประสบการณ์ชีวิตของอีกบุคคลหนึ่งได้ ถ้าให้ความสนใจต่อการรับรู้และการให้ความหมายของบุคคลนั้นอย่างแท้จริง

### 3.4 หลักการศึกษาวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา

ชาย โพธิสิตา (2550) กล่าวถึงหลักการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาไว้ว่าประกอบด้วย

1. การเปิดรับความรู้ ประสบการณ์ เป็นการที่ผู้ศึกษายอมรับหรือทำตนเองเป็นผู้ไม่รู้ เพื่อสัมผัสและแสวงหาสิ่งที่ต้องการศึกษาได้อย่างเต็มที่ โดยต้องเป็นการทำอย่างเป็นระบบ โดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 เปิดรับปรากฏการณ์ที่ศึกษาจนเกิดเป็นความเข้าใจในประสบการณ์นั้นๆ ที่ครบถ้วนในทุกๆ แง่มุม

2. การรับรู้อย่างรอบด้าน คือ การศึกษาในทุกแง่มุม ทั้งตัวปรากฏการณ์เองและสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์นั้นๆ

3. เปิดรับความรู้อย่างมีอิสระ การศึกษาด้วยปรากฏการณ์วิทยานั้น ผู้ศึกษาจะไม่อาศัยทฤษฎี ความรู้ดั้งเดิม ข้อสันนิษฐานใดๆ ที่จะมามีอิทธิพลต่อการรับรู้ของผู้ศึกษาแต่จะเปิดรับความรู้ใหม่อย่างอิสระ

4. มุ่งเจาะลึกเข้าไปให้ถึงรากฐานที่แท้จริงของปรากฏการณ์หรือเบื้องหลังของปรากฏการณ์ โดยอาจมุ่งสนใจในเชิงของโครงสร้างของปรากฏการณ์หรือในเชิงของผลกระทบของปรากฏการณ์

ข้อสรุปสำหรับหลักการศึกษาด้านปรากฏการณ์วิทยา พอจะสรุปได้ดังนี้คือ การใช้วิธีการศึกษาแบบมีส่วนร่วม และไม่อาศัยกรอบทฤษฎีอย่างหนึ่งอย่างใดนำทาง (สัญญา สัญญา วิวัฒน์, 2547) การวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาจึงมีข้อดีที่จะได้ศึกษาปรากฏการณ์ที่สนใจอย่างกว้างขวางและไม่ถูกจำกัดโดยทฤษฎีใดๆ

### 3.5 วิธีการเก็บข้อมูลเชิงปรากฏการณ์วิทยา

วิธีหลักในการเก็บข้อมูลเชิงปรากฏการณ์วิทยา คือ การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Interview) หรือที่เรียกว่า วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) รวมไปถึงการสังเกตในรูปแบบต่างๆ หลักการสำคัญของการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง คือ การดำเนินการสนทนาหรือการสัมภาษณ์อย่างเป็นธรรมชาติ กล่าวคือ ดำเนินการสนทนาดำเนินการสนทนาอย่างไม่เป็นทางการ แต่ทั้งนี้ นักวิจัยคุณภาพจำเป็นจะต้องเตรียมหัวข้อ หรือเตรียมประเด็นสำคัญที่จะใช้ในการสนทนาไว้แล้วอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ (ชาย โปธิสิตา, 2550)

บรรยากาศในการสนทนาควรเป็นบรรยากาศที่มีความเป็นกันเอง เป็นบรรยากาศของความผ่อนคลาย แต่ในการสนทนาหรือการสัมภาษณ์ก็ต้องได้มาซึ่งข้อมูลของงานวิจัย ดังนั้น สิ่งสำคัญที่นักวิจัยคุณภาพต้องตระหนักอยู่เสมอก็คือ การเข้าถึงความหมายของประสบการณ์ที่ต้องการศึกษา นั่นคือ ไม่ใช่เพียงแค่การทราบว่ามีปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นคืออะไร หรือเกิดขึ้นได้อย่างไร แต่ต้องทราบถึงว่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นมีความหมายอย่างไรต่อตัวผู้ถูกวิจัยนั่นเอง

ชาย โภธิสิตา (2550) สรุปแนวทางสำคัญในการตั้งคำถามสำหรับการเก็บข้อมูลเชิงปรากฏการณ์วิทยาไว้ดังนี้

1. เป็นคำถามเพื่อทราบถึงรายละเอียดของประสบการณ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้นจากคำพูดของผู้ถูกสัมภาษณ์โดยตรง
2. เป็นคำถามเพื่อทราบถึงเหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่มีรูปแบบตรงกันข้ามกับปรากฏการณ์ที่ต้องการศึกษา
3. เป็นคำถามเพื่อเก็บข้อมูลที่เป็นรายละเอียดอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น รูปแบบในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ถูกสัมภาษณ์ เป็นต้น

#### 4 เอกสารและงานวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนวรรณกรรมไม่พบการศึกษาโดยตรงถึงกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในบริบทของสมาชิกกลุ่มที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมหรือสมาชิกกลุ่มที่มีภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่างทั้งวรรณกรรมภายในประเทศและวรรณกรรมภายนอกประเทศ ผู้วิจัยจึงทบทวนวรรณกรรมอื่นๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับแนวคิดกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยดังนี้

Olson (2002) ศึกษาผลของงานวิจัยทางจิตวิทยาการปรึกษาหรือจิตบำบัดในรูปแบบต่างๆ ที่เชื่อมโยงกับแนวคิดทางพุทธศาสนา พบว่า จากการฝึกปฏิบัติเจริญสติภาวนาอย่างต่อเนื่องนอกเหนือจะส่งผลให้สภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น เช่น มีอัตราการเต้นของหัวใจที่สมดุลงขึ้น มีความดันโลหิตที่สมดุลงขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงระดับสารเคมีในเลือดและฮอร์โมนที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากขึ้นแล้ว เมื่อนำผู้ฝึกปฏิบัติธรรมตามแนวทางของพุทธศาสนาที่มีความก้าวหน้าทางธรรมในระดับหนึ่งไปทำแบบทดสอบทางจิตวิทยาด้วยแบบทดสอบของรอร์สชาค (Rorschach Test) ผลที่ได้ คือ แม้เหล่าผู้ฝึกปฏิบัติธรรมจะมีความขัดแย้งที่เกี่ยวกับการฟัง ความก้าวร้าว และประเด็นทางเพศ แต่พวกเขาก็ยอมรับในความขัดแย้งเหล่านั้น และลดระดับการป้องกันตัวเอง รวมถึงลดระดับปฏิกิริยาทางลบที่มีต่อความขัดแย้งเหล่านั้นได้อย่างน่าสนใจ และเมื่อนำผู้ฝึกปฏิบัติธรรมตามแนวทางของพุทธศาสนาที่มีความก้าวหน้าในระดับสูงไปทำแบบทดสอบของรอร์สชาค พบว่า ผลของแบบทดสอบของรอร์สชาคกลับไม่พบปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความปรารถนาต้องการ หรือความขัดแย้งในจิตใจของผู้ฝึกปฏิบัติธรรมเลย กล่าวได้

ว่า การปฏิบัติธรรมส่งผลต่อภาวะของจิตใจของผู้ปฏิบัติในลักษณะที่เปลี่ยนผ่านจากภาวะจิตใจที่สับสน วุ่นวาย หรือยุ่งเหยิง ไปสู่ภาวะจิตใจที่ยืดหยุ่น ผ่อนคลาย และสงบมากขึ้น ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงในระดับที่สามารถตรวจวัดได้ด้วยเครื่องมือทางจิตวิทยา

ณัฐนิชา สืบหล่อ (2542) ศึกษาการใช้การปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา และพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยเป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 12 คน ซึ่งได้มาจากผู้ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ขึ้นไป และเต็มใจอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยใช้เวลาสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ถึง 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 12 สัปดาห์ รวม 23 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยามีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 (2) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยามีคะแนนวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 และ (3) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยา รายงานว่าสามารถพัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น และสามารถนำเทคนิควิธีการต่างๆ ในการผ่อนคลายความวิตกกังวลและวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการที่เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างดี

ศิริกัญญา เนตรธรรานนท์ (2547) ศึกษาผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในโรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 7 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยาทั้งหมด 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 40 นาที รวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้ให้การปรึกษา ผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนวิธีคิดตามแนวปัญญาและคะแนนการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการกำกับตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนวิธีคิดตามแนวปัญญาไม่แตกต่างกับนักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (3) นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยามีความเห็นต่อโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มว่า ทำให้นักเรียนได้มีโอกาสสำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเอง และมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนการเรียนรู้กับเพื่อนๆ สมาชิกกลุ่ม และได้รับประสบการณ์ในการฝึกวิธีคิดตามแนวปัญญา และทักษะการกำกับตนเองไปใช้ในการแก้ปัญหาเรื่องการเรียนรู้

ธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2549) ได้ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา ต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และความพึงพอใจของผู้รับบริการ แบบของการวิจัยเป็นแบบการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการทดสอบก่อนและหลัง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่จำนวน 16 คน และนักเรียน นักศึกษาที่ได้รับบริการกลุ่มพัฒนาตนจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 254 คน นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัยโดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มโดยใช้เวลาประมาณ 30 ชั่วโมงต่อเนื่องกันในเวลา 3 วัน ผลการวิจัยพบว่า (1) กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา เพิ่มค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา (2) กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา ทำให้ค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และ (3) ค่าคะแนนความพึงพอใจของผู้รับบริการที่รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มทดลองสูงกว่าค่าคะแนนของผู้รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มควบคุม

เพชรพรรณ แดนศิลป์ (2550) ได้ศึกษาผลของกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง การวิจัยเป็นแบบการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จำนวน 72 คน ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงเข้ากลุ่มทั้งหมด 9 กลุ่ม คือ กลุ่มโยนิโสมนสิการ 3 กลุ่ม กลุ่มแนวทอตเซอร์ 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุมจำนวน 3 กลุ่ม ในแต่ละกลุ่มมีสมาชิกกลุ่มละ 6-8 คน ระยะเวลาดำเนินกลุ่มประมาณกลุ่ม ๆ ละ 20 ชั่วโมง หลังการทดลองมีการสัมภาษณ์เชิงลึกจากสมาชิกแต่ละกลุ่ม จำนวน 13 คน เพื่อนำมาวิเคราะห์เชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการทดลอง กลุ่มโยนิโสมนสิการมีค่าคะแนน



ปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (2) หลังการทดลองค่าคะแนนปัญญาในกลุ่มโยนิโสมนสิการสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (3) หลังการทดลองค่าคะแนนปัญญาในกลุ่มโยนิโสมนสิการ ไม่แตกต่างจากกลุ่มแนวทอตเซออร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (4) การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ พบว่า หลังการเข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการ สมาชิกเกิดประสบการณ์ 18 เนื้อหาประสบการณ์เช่น การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตนเองความสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับปัญญาทั้ง 2 มิติในงานวิจัย คือปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง

สุภาวดี ดิสโร (2551) ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษา การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษากลุ่มทดลอง ด้วยข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ ข้อมูลเชิงปริมาณได้จากการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มควบคุมทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมที่มีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังต่ำกว่าหรือเท่ากับค่าเฉลี่ย -0.5 ของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน ระยะเวลาดำเนินกลุ่มประมาณ 18 ชั่วโมง เป็นโปรแกรม 2 วันติดต่อกัน วันละ 3 ช่วง ช่วงละ 3 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 6 ช่วง วัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง 3 ครั้ง ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ด้วยแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ข้อมูลเชิงคุณภาพได้จากการสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่มทดลองจำนวน 7 คน ที่สมัครใจให้สัมภาษณ์ในระยะหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (2) หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (3) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสมาชิกสัมผัสสัมพันธภาพที่เกื้อกูลและมีความหมาย ซึ่งเอื้อให้สมาชิกได้เข้าใจ ยอมรับ และตระหนักในคุณค่าของตนเองและผู้อื่นช่วยขยายความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เอื้อให้สมาชิกมีคุณลักษณะของความสามารถในการฟื้นฟูพลังเพิ่มมากขึ้น รวมถึงการรับรู้แหล่งช่วยเหลือสนับสนุน

และสร้างเสริมกำลังใจ มีพลังใจที่เข้มแข็ง มีทักษะทางสังคม มีแนวทางในการเผชิญและจัดการกับปัญหาได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงและ เรียนรู้และเข้าใจความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต

สิริกาญจน์ สง่า (2551) ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษามหาวิทยาลัย การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษาและเพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษากลุ่มทดลองด้วยข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ ซึ่งข้อมูลเชิงปริมาณได้จากการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ที่มีคะแนนความเข้มแข็งอดทนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย  $-0.5SD$  จำนวน 26 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม มีสมาชิกกลุ่มละ 6-7 คน ระยะเวลาดำเนินกลุ่ม ประมาณกลุ่มละ 21 ชั่วโมง โดยแบ่งเป็น 6 ช่วง ช่วงละประมาณ 3-4 ชั่วโมง เป็นเวลาต่อเนื่องกัน 3 วัน โดยวัดความเข้มแข็งอดทน 3 ครั้ง ได้แก่ ก่อนทดลอง หลังทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ด้วยแบบวัดความเข้มแข็งอดทน และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแบบวัดซ้ำ สำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพได้จากการสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่มทดลองที่มีความสมัครใจให้สัมภาษณ์ หลังการทดลอง จำนวน 5 คน ผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ นักศึกษากลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งอดทนสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 ตามลำดับ โดยความเข้มแข็งอดทนในระยะหลังเข้ากลุ่มและติดตามผลไม่แตกต่างกัน (2) หลังการเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ นักศึกษากลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งอดทนสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (3) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า สมาชิกรับรู้ถึงประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม กล่าวคือ ประสบการณ์จากการปฏิสัมพันธ์ทางบวก และสัมพันธภาพที่อบอุ่น ไร้วางใจ ของสมาชิกส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจ เกิดการยอมรับ และตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังส่งผลเนื่องโยงให้นักศึกษามีความมุ่งมั่น พยายาม ผูกมัดตนเอง มีความสามารถในการควบคุมตนเองและยอมรับความท้าทายที่เกิดขึ้นในชีวิตเพิ่มขึ้น

วิยะดา แซ่ตั้ง (2551) ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษา การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต และศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษากลุ่ม

ทดลองด้วยข้อมูลเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ ข้อมูลเชิงปริมาณได้จากการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มควบคุมโดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ที่มีคะแนนจากแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำกว่าค่าเฉลี่ย 0.5 ของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำนวน 12 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่ม ใช้เวลาประมาณ 18 ชั่วโมง ต่อเนื่องกันในเวลา 2 วัน วันละ 3 ช่วง ช่วงละ 3 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 6 ช่วง วัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต 3 ครั้ง ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ด้วยแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพได้จากการสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่มทดลองที่สมัครใจให้สัมภาษณ์ ในระยะหลังการทดลอง จำนวน 6 คน ผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน (2) หลังการเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 ตามลำดับ (3) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า หลังการเข้ากลุ่มสมาชิกได้รับประสบการณ์ที่มีคุณค่าต่อชีวิต สัมผัสสัมพันธภาพที่เกื้อกูล และมีความหมายที่เอื้อต่อการเข้าใจชีวิตและปัญหาที่ประสบอย่างสอดคล้องตามจริง และรับรู้ว่ามีสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนนั้น สามารถทำความเข้าใจได้ จัดการแก้ไขปัญหาย่างสอดคล้องตามจริงได้ และเรียนรู้ เห็นคุณค่าและความหมายจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้

จรินทร์พีย์ โคธีรานุรักษ์ (2551) ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเอื้อเฟื้อของนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 และศึกษาประสบการณ์และปรากฏการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับความเอื้อเฟื้อหลังจากเข้าร่วมกลุ่มด้วยข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ข้อมูลเชิงปริมาณได้จากการวิจัยกึ่งการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 28 คน ที่มีคะแนนจากแบบวัดความเอื้อเฟื้อเท่ากับหรือต่ำกว่าค่าเฉลี่ย 0.5 ของค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 2 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน รวมกลุ่มละ 14 คน เข้ากลุ่มต่อเนื่องกัน 2 วัน แบ่งเป็น 6 ช่วง ช่วงละ 3 ชั่วโมง รวมเวลา 18 ชั่วโมง แล้ววัดระดับความเอื้อเฟื้อ 3 ครั้ง ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ด้วยแบบวัดความเอื้อเฟื้อ วิเคราะห์ข้อมูล

ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และการทดสอบค่าที ข้อมูลเชิงคุณภาพได้จากการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง จากนักศึกษา กลุ่มทดลองที่เต็มใจให้สัมภาษณ์จำนวน 5 คน ทั้งนี้ผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการทดลองและ ระยะเวลาติดตามผล 2 สัปดาห์ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนว พุทธ มีคะแนนความเอื้อเพื่อสูงมากกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) หลัง การทดลองและระยะเวลาติดตามผล 2 สัปดาห์ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้ากลุ่มมีคะแนนความเอื้อเพื่อสูง กว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้เข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ (3) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า การเรียนรู้ประสบการณ์กลุ่มของสมาชิกช่วยขยาย สภาวะจิตใจให้สมาชิกเข้าใจ ยอมรับ ตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น รู้สึกพร้อมที่จะ ช่วยเหลือผู้อื่น อันเป็นปัจจัยที่ช่วยให้มีความเอื้อเพื่อเพิ่มสูงขึ้น

จากการทบทวนวรรณกรรมแสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการปฏิบัติงาน ของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสำหรับการเพิ่มพูนมิติทางบวกต่างๆ ในชีวิต รวมถึงเพิ่มพูนสุขภาวะทางจิตใจให้แก่สมาชิกกลุ่ม ซึ่งเป็นการทำปฏิบัติงานในมิติทางจิตใจที่ ประสบผลสำเร็จ จึงเป็นที่น่าสนใจว่าการปฏิบัติงานของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษา แนวพุทธต่อสมาชิกกลุ่มที่ประกอบด้วยเหล่าสมาชิกที่มีภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่างกัน จะ ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์ทางด้านจิตใจภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและ การปรึกษาแนวพุทธเป็นอย่างไร ดังจะได้ศึกษาต่อไปในการวิจัยครั้งนี้

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research) ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เป็นรายบุคคล มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ด้านจิตใจของนักศึกษาจากภูมิหลังทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกันผ่านการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในโครงการวิจัยเลขที่ 123.2/53 และมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. การเตรียมความพร้อมก่อนดำเนินการวิจัย
2. การดำเนินการวิจัย
3. การวิเคราะห์ข้อมูลและการพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

#### 1 การเตรียมความพร้อมก่อนดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ตัวผู้วิจัยเองถือเป็นเครื่องมือหลักในการวิจัย ดังนั้นจำเป็นต้องมีการเตรียมพร้อมของผู้วิจัยในฐานะเครื่องมือสำคัญสำหรับการวิจัยครั้งนี้ โดยผู้วิจัยได้เตรียมความพร้อมตนเองในการทำการวิจัยทั้งในด้านเนื้อหาของกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและเนื้อหาของระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ และยังมีเตรียมความพร้อมผู้ช่วยวิจัย ดังนี้

##### 1.1 การเตรียมพร้อมทางด้านความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

1. การเรียนองค์ความรู้พื้นฐานในรายวิชา 3802711 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์ (Counseling within the context of buddhist teachings) จำนวน 3 หน่วยกิต ซึ่งเป็นการเรียนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาบนรากฐานของพุทธธรรม และ 3802628 จิตวิทยาตะวันออกกับความงอกงามของมนุษย์ (Eastern psychology and human growth) ซึ่งเป็นการเรียนเกี่ยวกับองค์ความรู้ทางจิตวิทยาในปรัชญาและศาสนาทางตะวันออกที่สำคัญต่างๆ รวมทั้งการ

ปฏิบัติงานภาคสนามในการไปสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อศึกษาข้อมูลในเชิงลึกเกี่ยวกับศาสนาทาง ตะวันออก

2. การฝึกปฏิบัติในฐานะสมาชิกกลุ่มในรายวิชา 382620 เทคนิคกลุ่มในการปรึกษาเชิง จิตวิทยา (Group techniques in counseling) จำนวน 3 หน่วยกิต ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาและเรียนรู้ จากการบรรยายและการปฏิบัติในชั้นเรียน รวมทั้งการฝึกประสบการณ์แบบกลุ่ม โดยได้เข้าร่วม เป็นสมาชิกกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธแบบรายสัปดาห์ จำนวน 8 ครั้ง ครั้ง ละ 3-4 ชั่วโมง และได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ แบบต่อเนื่อง เป็นระยะเวลา 3 คืน 4 วัน

3. การนำความรู้ขั้นทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติจริงในฐานะผู้นำกลุ่มในรายวิชา 3802742 การ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิดิ (Practicum in counseling) จำนวน 3 หน่วยกิต ผู้วิจัยได้ฝึก ประสบการณ์กลุ่มในฐานะผู้นำกลุ่ม โดยได้ฝึกปฏิบัติการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษา แนวพุทธกับนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์ จังหวัด นครปฐม จำนวน 9 กลุ่ม รวมถึงรายวิชา 3802793 การฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 1 (Internship in Counseling I) จำนวน 3 หน่วยกิต และรายวิชา 3802794 การฝึกงานการปรึกษา เชิงจิตวิทยา 2 (Internship in Counseling II) จำนวน 6 หน่วยกิต ซึ่งเป็นการฝึกประสบการณ์โดย ผู้วิจัยได้มีโอกาสฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Internship in Counseling) ในจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย เป็นระยะเวลาประมาณ 4 เดือน ได้ดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษา แนวพุทธ เป็นจำนวน 10 กลุ่ม และให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล จำนวน 10 ราย ทำให้ผู้วิจัยมีความรู้ความเข้าใจและความชำนาญเพิ่มเติมมากขึ้นในการทำหน้าที่ของผู้นำ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ นอกจากนี้ยังได้ศึกษาค้นคว้า จากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องของการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ตลอดจนหลักพุทธธรรมที่ช่วยให้เกิด ความเข้าใจและพัฒนาด้านจิตใจของผู้วิจัยเพื่อให้เกิดความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ได้มากขึ้น

## 1.2 การเตรียมพร้อมด้านระเบียบวิธีวิจัย

1. รายวิชา 3800784 การวิจัยเชิงจิตวิทยา (Psychological research) ซึ่งเป็นรายวิชาที่ ศึกษาเกี่ยวกับการวิจัยทางจิตวิทยาจำนวน 3 หน่วยกิต

2. รายวิชา 3802778 สัมมนาจิตวิทยาการปรึกษา (Seminar in counseling psychology) ซึ่งเป็นรายวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับมนทัศน์ ทฤษฎีและปัญหาการวิจัยที่สำคัญใน จิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 2 หน่วยกิต

3. รายวิชา 3800612 การประเมินลักษณะบุคคล (Assessment of human characteristics) ซึ่งเป็นวิชาที่เกี่ยวกับหลักการวัดและเครื่องมือการวัดทางจิตวิทยาจำนวน 3 หน่วยกิต

4. รายวิชา 2400704 วิธีวิจัยเชิงคุณภาพในสังคมศาสตร์ (Qualitative research method in social science) จำนวน 3 หน่วยกิต ซึ่งเป็นรายวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อทำความเข้าใจในระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเพิ่มเติมจากการทบทวนเอกสาร ตำรางานวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพเพื่อเป็นพื้นฐานในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้

### 1.3 การเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ช่วยวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีผู้ช่วยวิจัย 4 คน ซึ่งเป็นนิสิตระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้ช่วยวิจัยทั้ง 4 ท่าน ผ่านการศึกษารายวิชาเทคนิคกลุ่มในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Group techniques in counseling) และมีประสบการณ์ในการปฏิบัติหน้าที่ผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมาแล้วคนละไม่ต่ำกว่า 200 ชั่วโมง รวมทั้งผ่านการศึกษารายวิชาระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ และมีประสบการณ์ในการทำวิจัยเชิงคุณภาพทั้งในฐานะผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมาแล้ว

ตลอดการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยมีการนัดประชุมการวิจัยอย่างต่อเนื่องสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นระยะเวลาครั้งละ 1-2 ชั่วโมง เพื่อทบทวนความเข้าใจในงานวิจัยและร่วมปรึกษาถึงวิธีการวิจัย ผู้ช่วยวิจัยมีบทบาทสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคลผู้ให้ข้อมูลภายหลังจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเสร็จสมบูรณ์แล้ว ทั้งนี้ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยร่วมกันพัฒนาคำถามสำหรับการสัมภาษณ์และมีการซักซ้อมสำหรับเตรียมการสัมภาษณ์ เพื่อให้การสัมภาษณ์เก็บข้อมูลดำเนินไปอย่างเป็นธรรมชาติ ถูกต้องและสอดคล้องกับระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา

## 2 การดำเนินการวิจัย

### 2.1 พื้นที่ศึกษา (Setting)

พื้นที่ในการศึกษาครั้งนี้ คือ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งเป็นการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสำหรับนักศึกษาจากภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่าง โดยโครงสร้างของกลุ่มประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มที่มีภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่างกันจำนวน 6 - 8 คน และมีผู้นำกลุ่มจำนวน 1 คน (ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม)

การดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ อาศัยกระบวนการกลุ่มที่เรียกโดยย่อว่า กระบวนการ 4FTIR (โสรีชี โพรธิแก้ว, 2544) ซึ่งแบ่งออกเป็น มิติกกลุ่ม (Group Process) หรือ 4F ได้แก่ การเอื้อเพื่อเปิดเผยตนเอง (Facilitate Disclosure) การเอื้อเพื่อปฏิสัมพันธ์ (Facilitate Interaction) การเอื้อเพื่อความงอกงาม (Facilitate Growth) และการเอื้อเพื่อแก้ปัญหา (Facilitate Counseling) และมีติดบุคคล (Personal Process) หรือ TIR ได้แก่ การเชื่อมสมาน (Tuning In) การพินิจรอยแยก (Identify Split) และการเข้าใจเห็นจริง (Realization) เพื่อมุ่งให้สมาชิกกลุ่มเกิดการสังเกต (Awareness) การสำรวจ (Exploration) การตรวจพิจารณา (Examination) การเกิดความงอกงาม (Growth) การแก้ปัญหา (Problem Solving) และความเข้าใจเห็นจริง (Realization)

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีระยะเวลาในการดำเนินกลุ่ม 2 วัน ต่อเนื่อง ซึ่งผู้วิจัยเลือกดำเนินกลุ่มในวันเสาร์และอาทิตย์ ในหนึ่งวันมีการเข้าร่วมกลุ่มวันละ 3 ช่วง คือ เวลา 9.00 – 12.00, 13.00 – 15.30 น. และ 15.45 – 18.15 น. แต่ช่วงที่ใช้เวลาโดยเฉลี่ย ประมาณสองชั่วโมงครึ่งถึงสามชั่วโมง รวมวันละ 8 ชั่วโมง เมื่อดำเนินการต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 2 วัน จึงรวมเวลาได้ทั้งสิ้น 16 ชั่วโมง สรุปรายละเอียดของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธได้ตามตารางที่ 3

### ตารางที่ 3

รายละเอียดของการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

รายละเอียด	จำนวน
สมาชิกกลุ่ม (คน)	6-8
วันในการดำเนินกลุ่ม (วัน)	2
ช่วงของการเข้ากลุ่มในหนึ่งวัน (ช่วง)	3
เวลาของการเข้ากลุ่มในหนึ่งวัน (ชั่วโมง)	8
รวมช่วงของการเข้ากลุ่มทั้งสองวัน (ช่วง)	6
รวมเวลาของการเข้ากลุ่มทั้งสองวัน (ชั่วโมง)	16

โปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพัฒนาและออกแบบร่วมกับผู้ช่วยวิจัยอีก 4 ท่าน เมื่อได้โปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในเบื้องต้นแล้ว ผู้วิจัยนำไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาที่มีความเชี่ยวชาญในเรื่องกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้โปรแกรมมี



ความกระชับและเหมาะสมสอดคล้องกับงานวิจัยมากยิ่งขึ้นต่อไป โปรแกรมกลุ่มที่พัฒนาขึ้น มุ่งเน้นการทำงานใน 2 ลักษณะ ได้แก่ การเยียวยารักษาจิตใจให้คลายจากเรื่องราวความทุกข์ที่ ปืบคั้น และการพัฒนาจิตใจให้เติบโตงอกงามแจ่มใส ขยายทัศนคติต่อโลกและชีวิตของสมาชิกกลุ่ม ให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น

การออกแบบและพัฒนาโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธนั้น ไม่ใช่การนำหลักพุทธธรรมหรือหลักคำสอนทางศาสนา มาสั่งสอนแก่สมาชิกกลุ่ม แต่เป็นการ ดำเนินกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาผ่านประเด็นหรือหัวข้อของการสนทนาในแต่ละช่วง โดยมี กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่วางรากฐานอยู่บนหลักพุทธธรรม ดังนั้นหัวข้อที่ สนทนาภายในกลุ่มจึงไม่ได้เป็นประเด็นใดๆ ที่เนื่องโยงกับความเชื่อหรือศีลธรรมทางศาสนา แต่ เป็นการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจอันลึกซึ้งผ่านประสบการณ์ชีวิตของตนเองและเพื่อน สมาชิกตามความเข้าใจในโลกและชีวิตจากหลักพุทธธรรมนั่นเอง

โปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธตลอด 2 วัน มีดังต่อไปนี้

#### วันที่หนึ่ง

เวลา 9.00 – 12.00 น. ช่วงที่หนึ่ง กิจกรรม “พัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้อื่น”

เวลา 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน (มีอาหารกลางวันให้)

เวลา 13.00 – 15.30 น. ช่วงที่สอง กิจกรรม “พัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนในตนเอง”

เวลา 15.30 – 15.45 น. พักระหว่างกิจกรรม (มีของว่างให้)

เวลา 15.45 – 18.15 น. ช่วงที่สาม กิจกรรม “การเอาชนะอุปสรรคในชีวิต”

#### วันที่สอง

เวลา 9.00 – 12.00 น. ช่วงที่สี่ กิจกรรม “เรียนรู้ความรักที่แท้”

เวลา 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน (มีอาหารกลางวันให้)

เวลา 13.00 – 15.30 น. ช่วงที่ห้า กิจกรรม “สัมผัสคุณค่าในตนเองและผู้อื่น”

เวลา 15.30 – 15.45 น. พักระหว่างกิจกรรม (มีของว่างให้)

เวลา 15.45 – 18.15 น. ช่วงที่หก กิจกรรม “เสริมสร้างสำนึกขอบคุณ”

#### จบกลุ่ม

สถานที่ใช้สำหรับดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ คือ ห้องประชุม ภายในมหาวิทยาลัยที่มีขนาดเหมาะสมสำหรับการอยู่ร่วมกันของสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม รวม

จำนวนประมาณ 8-10 คน มีอากาศถ่ายเทสะดวก เป็นห้องที่มีความเป็นส่วนตัวเพียงพอและไม่ถูกบุคคลภายนอกห้องรบกวน ในขณะที่ดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

กระบวนการและเป้าหมายของกิจกรรมในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธทั้ง 6 ช่วง สามารถจำแนกรายละเอียดได้ ดังนี้

### 1. ช่วงที่หนึ่ง “พัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้อื่น”

#### กระบวนการโดยย่อ

ผู้นำกลุ่มทักทาย และเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้แนะนำตัว ทำความรู้จักกันและกัน เล่าถึงประสบการณ์ชีวิตที่น่าสนใจ สร้างความคุ้นเคย การต้อนรับที่อบอุ่น และความเข้าใจในการอยู่ร่วมกันในกลุ่มเป็นระยะเวลา 2 วัน ตลอดจนเชื้อให้เกิดบรรยากาศการอยู่ร่วมกันที่เป็นกันเอง ผู้นำกลุ่มอธิบายเกี่ยวกับรายละเอียดของกิจกรรมกลุ่ม วัตถุประสงค์ ระยะเวลา เปิดโอกาสให้สมาชิกได้สอบถามข้อสงสัยเกี่ยวกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

#### เป้าหมาย

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความรู้จักกัน เชื้อให้เกิดบรรยากาศที่คุ้นเคย เป็นกันเอง ผ่อนคลาย และมีโอกาสได้เริ่มต้นแบ่งปันมิตรภาพระหว่างกันและกัน แบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ในชีวิตที่น่าสนใจแก่กันและกัน

### 2. ช่วงที่สอง “พัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนในตนเอง”

#### กระบวนการโดยย่อ

ผู้นำกลุ่มเชื้อเชิญให้สมาชิกได้ลองมองไปถึงชีวิตของสมาชิกเองว่าถ้าหากพูดถึงประสบการณ์ชีวิตที่สมาชิกกลุ่มรู้สึกที่ตนเองกลมกลืนไปกับประสบการณ์นั้น มีความน่าสนใจหรือมีความโดดเด่นในชีวิต สมาชิกจะนึกถึงเหตุการณ์ใด จากนั้นผู้นำกลุ่มรับฟังและติดตามเรื่องราวที่เป็นความสอดคล้องกลมกลืนของสมาชิกแต่ละคน จับประเด็นสำคัญ ขยายความรวมทั้งคอยเชื้อให้เกิดการแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน

#### เป้าหมาย

เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนสมาชิกด้วยกันจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกได้ร่วมแบ่งปัน เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนที่เกิดขึ้น และชัดเจนต่อความรู้สึกเหล่านั้นจนสมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกที่สอดคล้องกลมกลืนภายในตนเองอย่างแท้จริง

### 3. ช่วงที่สาม “การเอาชนะอุปสรรคในชีวิต”

#### กระบวนการโดยย่อ

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้นึกทบทวนถึงเส้นทางบนชีวิตของตนเองว่ามีลักษณะเช่นใด มีสิ่งใดที่ปรากฏขึ้นในทางเดินเส้นยาวนี้บ้าง และมีอุปสรรคใดที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของสมาชิกกลุ่มบ้าง ผู้นำกลุ่มช่วยสำรวจและทบทวนวิถีชีวิตของสมาชิกแต่ละคน ช่วยสะท้อนอุปสรรค ความยากลำบากในช่วงต่างๆ ของชีวิตสมาชิก ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงอุปสรรคบางประการในชีวิตของตน ผ่านการเปรียบเทียบถึง บางช่วงของชีวิตที่อาจก้าวพลาดล้มลง และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ร่วมกันเล่าถึงอุปสรรคเหล่านั้น ว่าส่งผลต่อตนอย่างไร มีผลกระทบต่อตนอย่างไร ผู้นำกลุ่มใส่ใจรับฟังเรื่องราวที่เป็นอุปสรรคต่างๆ ของสมาชิกกลุ่ม ชักชวนให้เกิดการสังเกตและคลี่คลายปัญหาที่ครอบงำจิตใจของสมาชิกกลุ่ม จนเกิดเป็นกำลังใจ และการเรียนรู้ร่วมกันภายในกลุ่ม ที่ส่งผลให้สมาชิกสามารถก้าวผ่านอุปสรรคเหล่านั้นไปได้

#### เป้าหมาย

เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักรู้และชัดเจนในวิถีการดำเนินชีวิตของตน หน้าที่ของตน สิ่งที่ตนกำลังเลือกเดินอยู่ ได้เรียนรู้ เข้าใจ ยอมรับและชื่นชมกับคุณค่าจากประสบการณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตทั้งดีและร้าย รวมทั้งเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมรับรู้ความรู้สึกที่ยากลำบากของเพื่อนสมาชิก เปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกแสดงความรู้สึก ให้กำลังใจ มอบความห่วงใยและแนวทางในการเอาชนะอุปสรรคให้แก่กัน สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้จนเข้าใจถึงแก่นแท้ของปัญหา เรียนรู้ที่จะใส่ใจกับความรู้สึกจากเรื่องราวในชีวิตของเพื่อนสมาชิกคนอื่น เกิดเป็นความรู้สึกร่วมกันของกลุ่มขึ้น มีการถ่ายทอดความรู้สึกเหล่านั้น และขยายทัศนคติการเรียนรู้จากเรื่องราวเหล่านั้นให้ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น จนสมาชิกกลุ่มสามารถยอมรับอุปสรรคในชีวิตและก้าวข้ามอุปสรรคเหล่านั้นได้อย่างมั่นคงตลอดจนตระหนักถึงคุณค่าที่สมาชิกกลุ่มได้รับจากอุปสรรคเหล่านั้น นำการเรียนรู้ร่วมกันในครั้งนี้ไปใช้เพื่อรับมือกับอุปสรรคอื่นๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### 4. ช่วงที่สี่ “เรียนรู้ความรักที่แท้”

#### กระบวนการโดยย่อ

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันในวันทีหนึ่ง และเริ่มต้นสนทนาด้วยคำถามถึงความรักในมุมมองที่สมาชิกกลุ่มรู้จัก ไม่ว่าจะเป็นความรักในบริบทของหนุ่มสาว เพื่อนหรือครอบครัว จากนั้นให้เวลาสมาชิกกลุ่มได้เขียนประโยคหรือคำพูดสั้นๆ ที่เป็นความรักในมุมมองของตนเอง และอธิบายขยายความถึงประโยคหรือคำพูดเหล่านั้น เพื่อร่วมกันแบ่งปันมุมมอง ความคิดและประสบการณ์ของแต่ละคน

### เป้าหมาย

เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงประสบการณ์ความรักที่ตนเองเคยประสบมาและประทับใจ ไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์ที่สมหวังหรือผิดหวัง สุขใจหรือทุกข์ใจ และนำมาแบ่งปันให้เพื่อนสมาชิกด้วยกันได้ร่วมสัมผัสความรู้สึกที่ตนเองมี เกิดเป็นการขยายทัศนคติที่สมาชิกกลุ่มมีต่อเรื่องความรัก ให้กว้างขวางและลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ทั้งในแง่ของคนรัก เพื่อน ครอบครัว ฯลฯ จนเข้าใจถึงความจริงของความรักว่าเป็นการรู้จักลดในส่วนของตนเองเพื่อเพิ่มให้แก่สิ่งที่อยู่รอบๆ ตัว

### 5. ช่วงที่ห้า “สัมผัสคุณค่าในตนเองและผู้อื่น”

#### กระบวนการโดยย่อ

ผู้นำกลุ่มเปิดกลุ่มในช่วงนี้ด้วยการตั้งคำถามสมาชิกกลุ่มว่า ในกระดาษขาวว่างๆ แผ่นหนึ่งนี้ เรามองเห็นอะไรกันบ้าง จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้มองถึงส่วนประกอบที่ร่วมกันก่อเกิดให้เกิดเป็นกระดาษแผ่นนี้ขึ้นมา เช่น ต้นไม้ คนตัดไม้ สายน้ำ สายฝน ก้อนเมฆ ท้องฟ้า แสงแดด ฯลฯ แล้วผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ระลึกถึงผู้ที่อุปการะ เลี้ยงดู และเอื้อเพื่อชีวิตให้แก่สมาชิกกลุ่ม สิ่งต่างๆ ที่มีส่วนในชีวิตของสมาชิกกลุ่มที่ก่อเกิด ต่อเติม และตกแต่งชีวิตของสมาชิกกลุ่มเรื่อยมา จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความประทับใจ หรือความรู้สึกถึงคุณค่าที่สมาชิกกลุ่มมีต่อบุคคลเหล่านั้น หรือสิ่งเหล่านั้น

### เป้าหมาย

เพื่อให้สมาชิกได้ระลึกและสำนึกถึงคุณค่าของชีวิตตนเองและบุคคลหรือสิ่งรอบๆ ตัว ที่ล้วนแต่ก่อเกิดสนับสนุนเป็นปัจจัยสำคัญให้ตนได้เติบโต เป็นการขยายทัศนคติในการมองโลกและชีวิตของสมาชิกให้กว้างมากยิ่งขึ้น ตลอดจนเห็นความสำคัญของสมาชิกในครอบครัวที่เลี้ยงดูให้ความรักและเอาใจใส่แก่สมาชิกกลุ่ม เกิดเป็นความสำนึกถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ เกิดเป็นความรู้สึกกตัญญูขอบคุณขึ้นภายในจิตใจของสมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มเอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างเรื่องราวของสมาชิกกลุ่ม เอื้อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้รับรู้สายใยแห่งชีวิตของกันและกันอย่างชัดเจน ได้ร่วมแสดงความรู้สึกยินดีและขอบคุณสิ่งต่างๆ ที่สนับสนุนสมาชิกกลุ่มร่วมกัน รวมทั้งได้ร่วมเรียนรู้ข้อคิดและความรู้สึกที่ดึงมาจากประสบการณ์เหล่านั้น

### 6. ช่วงที่หก “เสริมสร้างสำนึกขอบคุณ”

#### กระบวนการโดยย่อ

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นกิจกรรมนี้ด้วยการชวนให้สมาชิกกลุ่มนั่งนิ่งๆ และค่อยๆ ทบทวนประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เป็นเรื่องราวที่สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันสัมผัสและเรียนรู้จากการอยู่ร่วมกันในกลุ่มตลอดเวลาที่ผ่านมา ให้สมาชิกกลุ่มได้ระลึกถึงสัมพันธภาพที่สวยงามของการ

มาร่วมเรียนวิชาชีวิตจากการแลกเปลี่ยนตำราชีวิตของกันและกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้แบ่งปันความรู้สึกขอบคุณ ความสุข และความประทับใจที่มีผ่านการเขียนจดหมาย และมอบจดหมายแทนความรู้สึกนี้ให้กับเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ เป็นที่ระลึกต่อไป หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นร่วมกันตลอดระยะเวลาในกลุ่ม และเอื้อให้เกิดการแบ่งปันความรู้สึกของทุกคนที่มีโอกาสได้มาเข้ากลุ่มร่วมกัน รวมถึงเปิดโอกาสให้ได้แสดงความรู้สึกขอบคุณหรือขอโทษจากทุกๆ เหตุการณ์ที่ได้อยู่ร่วมกันมา

### เป้าหมาย

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกประทับใจที่มีต่อเพื่อนสมาชิก ก่อเกิดเป็นสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนสมาชิกด้วยกัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ถึงกำลังใจและความรู้สึกดีๆ ที่เพื่อนสมาชิกมีให้แก่ตน ได้สัมผัสความรู้สึกอันเป็นที่ยอมรับ รักใคร่ ห่วงใย และเกื้อกูลจากกันและกัน รวมถึงเพื่อเป็นการเน้นย้ำถึงมิตรภาพและสัมพันธภาพที่ดีงามที่เกิดขึ้นตลอดระยะเวลาที่อยู่ร่วมกันภายในกลุ่มซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งของการเติบโตทางจิตใจ การขยายขยายของโลกทัศน์ และการพัฒนาศักยภาพภายในตนเองของสมาชิกกลุ่ม

## 2.2 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant)

ผู้ให้ข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่เติบโตจากภูมิลำเนาที่หลากหลาย และนับถือศาสนาที่หลากหลาย

การได้มาของผู้ให้ข้อมูลสำคัญนั้น ผู้วิจัยรับสมัครนิสิตนักศึกษาเพื่อเข้าร่วมการวิจัยด้วยการประชาสัมพันธ์ผ่านชมรมทางศาสนาที่สำคัญในมหาวิทยาลัย เมื่อมีนิสิตนักศึกษาที่รับทราบข่าวการวิจัยและให้ความสนใจสมัครเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือกเข้าร่วมการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ผู้ให้ข้อมูลเป็นนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิตที่มีคุณสมบัติตามสถานภาพนิสิตนักศึกษาที่มหาวิทยาลัยกำหนด
2. ผู้ให้ข้อมูลเป็นนิสิตนักศึกษาที่นับถือศาสนาพุทธ หรือศาสนาคริสต์ หรือศาสนาอิสลามอย่างใดอย่างหนึ่ง และเติบโตในภูมิลำเนาที่แตกต่างหลากหลายจากผู้ให้ข้อมูลท่านอื่นๆ
3. ผู้ให้ข้อมูลสามารถเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธได้อย่างเต็มเวลาโดยสมบูรณ์ (ครบกำหนดเวลา 16 ชั่วโมง)

4. ผู้ให้ข้อมูลมีความยินดีและสมัครใจที่จะให้สัมภาษณ์เชิงลึกถึงประสบการณ์ด้านจิตใจ ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยผู้ให้ข้อมูลได้รับรู้ถึงสิทธิ ที่ตนมีในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้อย่างครบถ้วน

และมีเกณฑ์การคัดออก คือ

1. ไม่มีคุณสมบัติตรงกับเกณฑ์ที่กำหนด
2. เมื่อเริ่มต้นกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธไปแล้ว ผู้ให้ ข้อมูลมีความจำเป็นที่ไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธได้อย่าง เต็มเวลาโดยสมบูรณ์ (ไม่ครบ 16 ชั่วโมง) ตามที่ตกลงกันไว้ในเบื้องต้น
3. ไม่สะดวกในการให้ข้อมูล

ในการประชาสัมพันธ์ ผู้วิจัยได้ชี้แจงถึงขั้นตอนในการวิจัย รายละเอียดของโปรแกรมการ เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ รวมถึงสิทธิของผู้ให้ข้อมูลสำคัญอย่าง ครบถ้วน มีนิสิตนักศึกษาที่สมัครใจยินดีเข้าร่วมการวิจัยและผ่านเกณฑ์การคัดเลือกทั้งสิ้น 14 คน ซึ่งเป็นจำนวนที่เพียงพอต่อการสัมภาษณ์ตัวของข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกเข้าทั้ง 14 คน แบ่งเป็นเพศชาย 7 คน เพศหญิง 7 คน นับถือศาสนาพุทธ 5 คน นับถือศาสนาคริสต์ 5 คน และนับถือศาสนาอิสลาม 4 คน มี ภูมิภาคต่างและเติบโตในภาคกลาง 8 คน ภาคใต้ 4 คน ภาคตะวันตก 1 คน และภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ 1 คน โดยผู้วิจัยขออธิบายถึงลักษณะทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 14 คน ดังนี้

#### 1. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 1 (ID1)

ชื่อ เปรี้ยว (นามสมมติ) เพศหญิง อายุ 18 ปี มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง จังหวัด กรุงเทพมหานคร นับถือศาสนาพุทธ ฝึกชั้นมัธยมศึกษา ผิดก่อนข้างค้ำ รูปร่างผอมสมส่วน บุคลิกภาพสุภาพเรียบร้อย อ่อนโยนและอ่อนไหว

#### 2. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 2 (ID2)

ชื่อ วิน (นามสมมติ) เพศชาย อายุ 21 ปี มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคตะวันตก จังหวัดราชบุรี นับ ถือศาสนาคริสต์ ฝึกชั้นมัธยมศึกษา ผิดก่อนข้างค้ำ ใส่แว่น รูปร่างผอมสูง บุคลิกภาพสุภาพเรียบร้อย ค่อนข้างขี้อาย พูดน้อย ไม่ค่อยแสดงออก แต่ชอบรับฟังเรื่องราวจากคนอื่น

### 3. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 3 (ID3)

ชื่อ บี (นามสมมติ) เพศหญิง อายุ 19 ปี มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง จังหวัดนนทบุรี นับถือศาสนาพุทธ ผอมยาว ผิวขาว รูปร่างเล็กสมส่วน บุคลิกภาพแจ่มใสร่าเริง พูดคุยได้อย่างสนุกสนาน มีอารมณ์ขัน และปรับตัวเข้ากับเพื่อนใหม่ได้อย่างรวดเร็ว

### 4. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 4 (ID4)

ชื่อ หญิง (นามสมมติ) เพศหญิง อายุ 19 ปี มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคใต้ จังหวัดตรัง นับถือศาสนาอิสลาม ผอมยาว ผิวขาว รูปร่างสูงค่อนข้างอวบ บุคลิกภาพแจ่มใสร่าเริง ยิ้มง่าย ช่างพูดช่างคุย มีอารมณ์ขัน มีมุมมองที่สามารถทำให้เพื่อนหัวเราะได้เสมอ

### 5. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 5 (ID5)

ชื่อ ปอนด์ (นามสมมติ) เพศชาย อายุ 22 ปี มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร นับถือศาสนาพุทธ ผอมสั้น ผิวขาว รูปร่างผอมสูง บุคลิกภาพสุภาพเรียบร้อย มีความเป็นผู้นำ พูดคุยได้อย่างสนุกสนาน มีความเป็นมิตรกับคนรอบข้าง และเป็นผู้ฟังที่ดี

### 6. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 6 (ID6)

ชื่อ เซฟ (นามสมมติ) เพศชาย อายุ 18 ปี มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง จังหวัดนนทบุรี นับถือศาสนาคริสต์ ผอมสั้น ผิวขาว ใสแฉ่น รูปร่างผอมสมส่วน บุคลิกภาพค่อนข้างเรียบร้อย พูดน้อย แต่มีอารมณ์ขัน ปรับตัวเข้ากับเพื่อนใหม่ได้อย่างรวดเร็ว

### 7. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 7 (ID7)

ชื่อ โต (นามสมมติ) เพศชาย อายุ 20 ปี มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร นับถือศาสนาคริสต์ ผอมสั้น ผิวขาว รูปร่างผอมสูง บุคลิกภาพแจ่มใสร่าเริง หัวเราะง่าย ช่างพูดช่างคุย มีความเป็นมิตรกับคนรอบข้าง เข้ากับคนได้ง่าย

### 8. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 8 (ID8)

ชื่อ ต้น (นามสมมติ) เพศชาย อายุ 19 ปี มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคใต้ จังหวัดนครศรีธรรมราช นับถือศาสนาอิสลาม ผอมสั้น ผิวค่อนข้างคล้ำ ใสแฉ่น รูปร่างค่อนข้างท้วม บุคลิกภาพแจ่มใสร่าเริง มีความเป็นกันเอง ค่อนข้างขี้เล่น ชอบที่จะเข้าหาแหย่เพื่อนๆ เป็นคนที่ทำให้เกิดเสียงหัวเราะและรอยยิ้มได้เสมอ

### 9. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 9 (ID9)

ชื่อ บอล (นามสมมติ) เพศชาย อายุ 20 ปี มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง จังหวัดนครปฐม นับถือศาสนาคริสต์ ผอมสั้น ผิวขาว ใสแฉ่น รูปร่างค่อนข้างท้วม บุคลิกภาพสุภาพเรียบร้อย มีความคิดเป็นผู้ใหญ่ พูดน้อย แต่ชอบที่จะรับฟัง

10. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 10 (ID10)

ชื่อ ขวัญ (นามสมมติ) เพศหญิง อายุ 23 ปี มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดนครราชสีมา นับถือศาสนาพุทธ ผอมยาว ผิวขาว รูปร่างเล็ก บุคลิกภาพแจ่มใสร่าเริง สนุกสนาน เป็นคนมีอารมณ์ขันอย่างมาก ช่างพูดช่างคุย มีความมั่นใจในตัวเองสูง กล้าแสดงออก

11. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 11 (ID11)

ชื่อ แนน (นามสมมติ) เพศหญิง อายุ 21 ปี มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง จังหวัด กรุงเทพมหานคร นับถือศาสนาคริสต์ ผอมยาว ผิวค่อนข้างคล้ำ รูปร่างผอมสูง บุคลิกภาพสุภาพ เรียบร้อย มีความเป็นตัวของตัวเองสูง เป็นคนเงียบๆ ไม่ช่างพูดช่างคุย แต่ใส่ใจในรายละเอียด ชอบรับฟัง และสามารถจดจำเรื่องราวของเพื่อนๆ ได้ทุกเรื่องราว

12. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 12 (ID12)

ชื่อ ทราญ (นามสมมติ) เพศหญิง อายุ 22 ปี มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดนครราชสีมา นับถือศาสนาพุทธ ผอมสั้น ผิวขาว รูปร่างสูงสมส่วน บุคลิกภาพแจ่มใสร่าเริง สนุกสนาน ช่างพูดช่างคุย ยิ้มง่าย เปิดเผย และกล้าแสดงออก

13. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 13 (ID13)

ชื่อ เม่น (นามสมมติ) เพศชาย อายุ 22 ปี มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง จังหวัดกรุงเทพฯ นับถือศาสนาอิสลาม ผอมสั้น ผิวขาว ใสแฉ่น รูปร่างสูงสมส่วน บุคลิกภาพแจ่มใสร่าเริง มีความเป็นตัวของตัวเองสูง มั่นใจในตัวเอง ช่างพูดช่างคุย มีมุมมองความคิดที่ค่อนข้างเป็นเหตุเป็นผล

14. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 14 (ID14)

ชื่อ ตอง (นามสมมติ) เพศหญิง อายุ 21 ปี มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคใต้ จังหวัดสตูล นับถือศาสนาอิสลาม ผอมยาว ผิวคล้ำ รูปร่างค่อนข้างท้วม บุคลิกภาพแจ่มใสร่าเริง พูดน้อย แต่มีอารมณ์ขัน มีความเป็นตัวของตัวเองสูง เป็นมิตร และปรับตัวเข้ากับเพื่อนใหม่ได้ง่าย

ผู้วิจัยได้สรุปจำนวนผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 14 คน โดยแบ่งรายละเอียดตามเพศ ศาสนา ภูมิลำเนา และอายุ ในตารางที่ 4 ดังนี้



## ตารางที่ 4

จำนวนผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบ่งด้วยเพศ ศาสนา ภูมิภาค และอายุ

รายละเอียด		จำนวน (คน)
เพศ	ชาย	7
	หญิง	7
ศาสนา	พุทธ	5
	คริสต์	5
	อิสลาม	4
ภูมิภาค	ภาคกลาง	8
	ภาคใต้	4
	ภาคตะวันตก	1
	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	1
อายุ	18	2
	19	3
	20	2
	21	3
	22	3
	23	1

## 2.3 ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้สนใจศึกษาประสบการณ์ทางด้านจิตใจของนักศึกษาจากภูมิภาคต่าง ๆ วัฒนธรรมแตกต่างที่ผ่านการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ขั้นตอนในการวิจัยสามารถแบ่งได้เป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นก่อนดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ขั้นดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และขั้นสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคลภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยสามารถอธิบายได้ตามภาพที่ 5 ดังนี้



ภาพที่ 5 สรุปขั้นตอนดำเนินการวิจัย

### 2.3.1 ขั้นก่อนดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ผู้วิจัยแบ่งผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 14 คน ออกเป็น 2 กลุ่ม จำนวนกลุ่มละ 8 คน และ 6 คน เพื่อให้สอดคล้องกับจำนวนสมาชิกกลุ่มพื้นฐานที่เหมาะสมของการปฏิบัติงานกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่ควรมีจำนวนสมาชิกระหว่าง 6-8 คน ต่อ 1 กลุ่ม โดยการแบ่งกลุ่มนั้น ผู้วิจัยแบ่งด้วยการสุ่มเพื่อให้ภายในกลุ่มทั้ง 2 กลุ่มมีสัดส่วนของสมาชิกจากภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่างกัน ได้แก่ กลุ่มที่หนึ่ง ประกอบด้วย สมาชิกที่นับถือศาสนาพุทธ คริสต์ และอิสลาม อาศัยอยู่ในภูมิภาคกลาง ตะวันตก และได้ ส่วนกลุ่มที่สอง ประกอบด้วย สมาชิกที่นับถือศาสนาพุทธ คริสต์ และอิสลาม อาศัยอยู่ในภูมิภาคกลาง ตะวันออกเฉียงเหนือ และได้ ซึ่งจำแนกโดยละเอียดได้ตามตารางที่ 5

## ตารางที่ 5

รายละเอียดของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 14 คนในฐานะสมาชิกกลุ่มที่หนึ่งและสมาชิกกลุ่มที่สอง

ID	กลุ่มที่	เพศ	อายุ (ปี)	ศาสนา	ภูมิลำเนา (จังหวัด)	ภูมิลำเนา (ภาค)
1	1	หญิง	18	พุทธ	กรุงเทพมหานคร	กลาง
2	1	ชาย	21	คริสต์	ราชบุรี	ตะวันตก
3	1	หญิง	19	พุทธ	นนทบุรี	กลาง
4	1	หญิง	19	อิสลาม	ตรัง	ใต้
5	1	ชาย	22	พุทธ	กรุงเทพมหานคร	กลาง
6	1	ชาย	18	คริสต์	นนทบุรี	กลาง
7	1	ชาย	20	คริสต์	กรุงเทพมหานคร	กลาง
8	1	ชาย	19	อิสลาม	นครศรีธรรมราช	ใต้
9	2	ชาย	20	คริสต์	นครปฐม	กลาง
10	2	หญิง	23	พุทธ	นครราชสีมา	ตะวันออกเฉียงเหนือ
11	2	หญิง	21	คริสต์	กรุงเทพมหานคร	กลาง
12	2	หญิง	22	พุทธ	นครราชสีมา	ตะวันออกเฉียงเหนือ
13	2	ชาย	22	คริสต์	กรุงเทพมหานคร	กลาง
14	2	หญิง	21	อิสลาม	สตูล	ใต้

2.3.2 ขั้นตอนการดำเนินงานกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

เมื่อแบ่งกลุ่มแล้ว ผู้วิจัยทำการนัดหมายผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 14 คน เพื่อดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยกลุ่มที่ 1 มีสมาชิกจำนวน 8 คน เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในวันเสาร์ที่ 5 และอาทิตย์ที่ 6 กุมภาพันธ์ 2554 ส่วนกลุ่มที่ 2 มีสมาชิกจำนวน 6 คน เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในวันเสาร์ที่ 12 และอาทิตย์ที่ 13 กุมภาพันธ์ 2554 โดยในระยะเวลาการดำเนินงานกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธทั้ง 2 กลุ่ม ผู้วิจัยมีอาหารกลางวันและของว่างให้แก่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 2 วัน ที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ทั้งนี้ผู้วิจัยที่ผ่านประสบการณ์การฝึกฝนเพื่อปฏิบัติหน้าที่ของผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธตามคุณสมบัติที่หลักสูตรสาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยกำหนดไว้ ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มเพื่อดำเนินกลุ่มตามโปรแกรมของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่จัดเตรียมไว้ในลักษณะเดียวกันทั้ง 2 กลุ่ม

ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มดำเนินกลุ่มทั้ง 2 กลุ่ม ในลักษณะเดียวกัน คือ วันละ 3 ช่วง เป็นระยะเวลา 8 ชั่วโมงต่อวัน เมื่อคิดตลอด 2 วันของโปรแกรม คิดรวมเป็น 6 ช่วง และรวมระยะเวลาได้ 16 ชั่วโมง

### 2.3.3 ขั้นสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคลภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

เมื่อการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเสร็จสิ้นครบถ้วน 16 ชั่วโมง ผู้วิจัยนัดหมายการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธแต่ละคนแบบรายบุคคล ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ประมาณ 45 นาทีถึง 1 ชั่วโมงต่อคน เพื่อทำการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเชิงลึกถึงประสบการณ์ทางด้านจิตใจภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ทั้งนี้ผู้ช่วยวิจัยจำนวน 4 คน ซึ่งเป็นนิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ผ่านการศึกษารายวิชาเทคนิคกลุ่มในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Group techniques in counseling) และมีประสบการณ์ในการปฏิบัติหน้าที่ผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมาแล้วคนละไม่ต่ำกว่า 200 ชั่วโมง ทำหน้าที่ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยผู้วิจัยได้ออกแบบและพัฒนาคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึกร่วมกับผู้ช่วยวิจัย เพื่อเจาะลึกถึงประสบการณ์ ทางจิตใจของสมาชิกกลุ่ม เมื่อได้คำถามในเบื้องต้นแล้วผู้วิจัยนำคำถามไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อปรับแก้ให้คำถามมีความกระชับและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยมากยิ่งขึ้น คำถามที่ได้เป็นคำถามปลายเปิดทั้งหมด โดยมีตัวอย่างของคำถาม ดังนี้

“ความหลากหลายแตกต่างระหว่างบุคคลและศาสนาภายในกลุ่มมีผลต่อตัวน้องอย่างไรบ้างครับ?”

“ประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มมีส่วนช่วยแก้ไขปัญหาในจิตใจของน้องอย่างไรบ้างไหมครับ?”

“ประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มมีส่วนช่วยให้น้องเกิดการเติบโตหรือองงามในจิตใจอย่างไรบ้างไหมครับ?”

ทั้งนี้คำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยละเอียดอยู่ในภาคผนวก (หน้า 155) การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคลผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 14 คน ดำเนินการโดยผู้ช่วยวิจัย 4 คน ซึ่งผู้ช่วยวิจัยทั้ง 4 คน ที่ทำหน้าที่สัมภาษณ์เชิงลึกนั้นจะเป็นผู้สัมภาษณ์บันทึกเสียง และจดบันทึกภาคสนาม วิธีจับคู่การสัมภาษณ์เชิงลึกระหว่างผู้ช่วยวิจัย 4 คน กับผู้ให้

ข้อมูลสำคัญ 14 คน ดำเนินการด้วยวิธีการสุ่ม ผู้ช่วยวิจัย 1 คน ทำหน้าที่สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญประมาณ 3-4 คน ผลการสุ่มจับคู่ตามตารางที่ 6 ดังนี้

ตารางที่ 6

ผลการสุ่มจับคู่การสัมภาษณ์ระหว่างผู้ช่วยวิจัยกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ช่วยวิจัย	ผู้ให้ข้อมูลที่ผู้ช่วยวิจัยสุ่มได้	รวมจำนวนผู้ให้ข้อมูลที่ต้องสัมภาษณ์ (คน)
ผู้ช่วยวิจัยคนที่ 1	ID1, ID7, ID8, ID10	4
ผู้ช่วยวิจัยคนที่ 2	ID2, ID4, ID9	3
ผู้ช่วยวิจัยคนที่ 3	ID3, ID5, ID12, ID14	4
ผู้ช่วยวิจัยคนที่ 4	ID6, ID11, ID13	3

รายละเอียดเรื่องวันและเวลาในการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคลผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 14 คน ผู้ช่วยวิจัยแสดงไว้ในตารางที่ 7 ดังนี้

ตารางที่ 7

รายละเอียดเรื่องวันและเวลาในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ID	สัมภาษณ์โดย ผู้ช่วยวิจัยคนที่	วันที่สัมภาษณ์	เวลาที่สัมภาษณ์	รวมระยะเวลา ในการสัมภาษณ์
1	1	10 กุมภาพันธ์ 2554	16.00 – 17.00 น.	60 นาที
2	2	14 กุมภาพันธ์ 2554	9.50 – 10.50 น.	60 นาที
3	3	14 กุมภาพันธ์ 2554	14.20 – 15.00 น.	40 นาที
4	2	14 กุมภาพันธ์ 2554	14.15 – 15.00 น.	45 นาที
5	3	14 กุมภาพันธ์ 2554	16.10 – 17.00 น.	50 นาที
6	4	16 กุมภาพันธ์ 2554	13.00 – 14.00 น.	60 นาที
7	1	17 กุมภาพันธ์ 2554	13.00 – 13.50 น.	50 นาที
8	1	16 กุมภาพันธ์ 2554	16.30 – 17.15 น.	45 นาที
9	2	16 กุมภาพันธ์ 2554	15.00 – 16.00 น.	60 นาที
10	1	15 กุมภาพันธ์ 2554	14.00 – 14.50 น.	50 นาที
11	4	17 กุมภาพันธ์ 2554	16.00 -17.00 น.	60 นาที
12	3	15 กุมภาพันธ์ 2554	15.30 – 16.10 น.	40 นาที
13	4	21 กุมภาพันธ์ 2554	16.30 – 17.30 น.	60 นาที
14	3	22 กุมภาพันธ์ 2554	11.30 – 12.30 น.	60 นาที

เมื่อผู้ช่วยวิจัยสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคลผู้ให้ข้อมูลสำคัญเสร็จสิ้น ผู้ช่วยวิจัยนำเสียงบันทึกการสนทนาและใบบันทึกภาคสนามมาให้ผู้วิจัย เพื่อให้ผู้วิจัยนำผลการสัมภาษณ์ไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป โดยผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลทันทีเมื่อได้รับข้อมูลการสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญรายแรกๆ การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้จึงเกิดขึ้นไปพร้อมๆ กับที่ผู้ช่วยวิจัยดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนอื่นๆ

#### 2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลในระหว่างเดือนมกราคมถึงเดือนมีนาคม 2554 รวมระยะเวลาประมาณ 3 เดือน โดยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยการเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จากนิสิตนักศึกษาที่ให้ความสนใจมาสมัครร่วมการวิจัยตามเกณฑ์การคัดเลือกที่กำหนดไว้ เมื่อได้จำนวนผู้ให้ข้อมูลที่มีคุณสมบัติผ่านเกณฑ์คัดเลือกจำนวน 14 คนแล้ว ผู้วิจัยทำการแบ่งผู้ผ่านเกณฑ์คัดเลือกเข้าทั้ง 14 คน ออกเป็น 2 กลุ่มที่มีสมาชิกกลุ่มเป็นนิสิตนักศึกษาจากภูมิภาคต่างวัฒนธรรมแตกต่างกัน

กลุ่มที่ 1 เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในวันเสาร์ที่ 5 และอาทิตย์ที่ 6 กุมภาพันธ์ 2554 มีสมาชิกจำนวน 8 คน ประกอบด้วย เพศชาย 5 คน เพศหญิง 3 คน ศาสนาพุทธ 3 คน ศาสนาคริสต์ 3 คน และศาสนาอิสลาม 2 คน

กลุ่มที่ 2 เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในวันเสาร์ที่ 12 และอาทิตย์ที่ 13 กุมภาพันธ์ 2554 มีสมาชิกจำนวน 6 คน ประกอบด้วย เพศหญิง 4 คน เพศชาย 2 คน ศาสนาพุทธ 2 คน ศาสนาคริสต์ 2 คน และศาสนาอิสลาม 2 คน

ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธทั้ง 2 กลุ่ม โดยดำเนินกลุ่มเป็นระยะเวลา 2 วัน รวมประมาณ 16 ชั่วโมงแล้ว เมื่อผู้วิจัยดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีสมาชิกเป็นนักศึกษาจากภูมิภาคต่างวัฒนธรรมแตกต่างกันตามวันเวลาและโปรแกรมที่กำหนดเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยนัดหมายผู้ให้ข้อมูลเพื่อขอสัมภาษณ์เชิงลึกถึงประสบการณ์ทางจิตใจจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยมีผู้ช่วยวิจัยทำหน้าที่ในการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคล จากนั้นผู้ช่วยวิจัยนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคลที่ได้มาให้ผู้วิจัยนำไปวิเคราะห์ผลต่อไป

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ สามารถแบ่งได้เป็น 3 วิธี ได้แก่

#### 2.4.1 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกต

ผู้วิจัยใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) ในลักษณะการสังเกตแบบมีส่วนร่วมโดยสมบูรณ์ จากการปฏิบัติหน้าที่ในฐานะผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และตรวจสอบการสังเกตผ่านการทบทวนเสียงสนทนาที่บันทึกไว้ในภายหลัง การเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เพื่อเป็นข้อมูลเสริมในการสัมภาษณ์เชิงลึกให้คมเข้มมากยิ่งขึ้น รวมถึงเป็นการรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับการวิเคราะห์และอภิปรายผลข้อมูลต่อไป

#### 2.4.2 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก

ผู้ช่วยวิจัยใช้การสัมภาษณ์ตามแนวการสัมภาษณ์เชิงลึก (Indept – interview) โดยมีแนวคำถามในการสัมภาษณ์ (Guideline Interview) ที่ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยได้ร่วมกันออกแบบและพัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลสำหรับงานวิจัยครั้งนี้โดยเฉพาะ ขั้นตอนในการพัฒนาคำถามสำหรับสัมภาษณ์อาศัยองค์ความรู้ในฐานะผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเพื่อเตรียมคำถาม และมีการตรวจสอบความเหมาะสมของคำถามด้วยการปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ คำถามมีทั้งสิ้น 10 ข้อเป็นลักษณะคำถามปลายเปิดที่สามารถเจาะลึกถึงประสบการณ์ทางด้านจิตใจภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant Interview) ผู้ช่วยวิจัยทำการบันทึกเสียงในการสัมภาษณ์ทุกครั้ง ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ประมาณ 45 นาทีถึง 1 ชั่วโมง ซึ่งขั้นตอนในการสัมภาษณ์ประกอบด้วย

1. ผู้ช่วยวิจัยแนะนำตนเอง ผู้ช่วยวิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ พร้อมทั้งบอกให้ทราบถึงการเก็บรักษาข้อมูลที่ได้จากสัมภาษณ์ว่าจะถูกรักษาไว้เป็นความลับ การเผยแพร่ข้อมูลจะเกิดขึ้นเฉพาะในกรณีของการนำเสนอเชิงวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลที่น่าเสนอออกไปจะไม่สามารถอ้างอิงกลับมาถึงตัวผู้ให้ข้อมูลได้ ทั้งนี้ผู้ช่วยวิจัยให้ความเคารพในการตัดสินใจของผู้ให้ข้อมูลที่สามารถจะยินยอมเข้าร่วมการสัมภาษณ์หรือไม่ยินยอมก็ได้ รวมทั้งบอกสิทธิของผู้ให้ข้อมูลที่สามารถจะตอบหรือไม่ตอบคำถามก็ได้ และให้โอกาสผู้ให้ข้อมูลได้ซักถามข้อข้องใจเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้

2. ผู้ช่วยวิจัยขออนุญาตในการบันทึกเสียงการสัมภาษณ์เพื่อเริ่มต้นสัมภาษณ์เชิงลึก

3. เมื่อสิ้นสุดการสัมภาษณ์ในแต่ละครั้ง ผู้ช่วยวิจัยจะบันทึกข้อมูล ข้อสังเกต ต่างๆ หรือจดหัวข้อประเด็นที่น่าสนใจในการสัมภาษณ์ครั้งนั้นๆ เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการบันทึก มาประกอบการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

4. หลังเสร็จสิ้นการสัมภาษณ์ ผู้ช่วยวิจัยส่งมอบเสียงบันทึกการสัมภาษณ์ให้แก่ ผู้วิจัย เพื่อให้ผู้วิจัยนำเสียงที่บันทึกได้ไปทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป และผู้วิจัยจะทำลายข้อมูล บันทึกเสียงการสัมภาษณ์เมื่อการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จาก ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 2 กลุ่มมาวิเคราะห์ร่วมกัน

#### 2.4.3 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการจดบันทึกภาคสนาม

ผู้ช่วยวิจัยทำการจดบันทึกภาคสนาม (Field notes) อันเป็นข้อสังเกตในระหว่าง การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคล เช่น บรรยายภาคในการสัมภาษณ์ ท่าทีที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีต่อ ผู้สัมภาษณ์ ฯลฯ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาจัดการแบ่งแยกประเภทข้อมูลเพื่อเป็นข้อมูลส่วนเสริมหรือ ช่วยขยายความในการวิเคราะห์ข้อมูลหรืออภิปรายผลต่อไป

### 2.5 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย (Tools)

1. ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นผู้นำกลุ่มที่ทำหน้าที่ดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษา แนวพุทธสำหรับนักศึกษาจากภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่าง เป็นผู้สังเกตและเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยมีการเตรียมความพร้อมก่อนทำการวิจัยดังที่ได้กล่าวไว้แล้วข้างต้น

2. ผู้ช่วยวิจัยในฐานะผู้สัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคล และผู้จดบันทึกภาคสนาม

3. เครื่องบันทึกเสียง

4. เอกสารบันทึกข้อมูล

5. แนวทางคำถามสัมภาษณ์ประสบการณ์ด้านจิตใจของนักศึกษาจากภูมิหลังทาง วัฒนธรรมแตกต่างที่ผ่านการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

### 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและการพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้วิจัยวิเคราะห์และนำเสนอผลการวิจัยครั้งนี้ด้วยการพรรณนาวิเคราะห์ (Thick Description) ประกอบด้วยเนื้อหาซึ่งเป็นผลจากวิจัยในเชิงบรรยาย ตาราง และแผนภาพ มี ขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัยใช้ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคลมาเป็นเนื้อหาหลักในการ วิเคราะห์ข้อมูล โดยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการถอดความการสัมภาษณ์จากเทปบันทึกเสียงแบบคำ



ต่อคำ (Verbatim) มาเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร (Transcript) จากนั้นทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้จากการฟังเทปบันทึกการสัมภาษณ์ซ้ำอีกครั้ง และตรวจสอบความถูกต้องกับผู้ช่วยวิจัยที่เป็นผู้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคล

2. ผู้วิจัยอ่านเนื้อหาจากบทสนทนาทั้งหมด เพื่อให้เกิดความเข้าใจในภาพรวมเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ และสังเกต แยกแยะ ความหมายของคำบรรยายทุกตอน จากนั้นผู้วิจัยถอดรหัสข้อความ (Coding) จากบทสนทนา

3. ผู้วิจัยจัดข้อมูลเป็นหมวดหมู่ (Category) ด้วยการพิจารณาคำต่างๆ ที่ถอดรหัสออกมา ว่าคำเหล่านั้นสะท้อนถึงเรื่องอะไร ประเภทไหน จัดกลุ่มข้อมูลที่มีความสัมพันธ์หรือคล้ายคลึงกัน เป็นประเด็นย่อยๆ (Subtheme) แล้วจึงสรุปเป็นประเด็นหลัก (Theme) โดยรวบรวมประเด็นย่อยที่เกี่ยวข้องเนื่องไว้ด้วยกัน

4. ผู้วิจัยหาข้อสรุป โดยนำข้อมูลที่จัดหมวดหมู่แล้วมาวิเคราะห์ถึงความสัมพันธ์ของประเด็นต่างๆ ในแต่ละหมู่หมวด และสร้างข้อสรุปโดยหาข้อมูลมาสนับสนุนการวิเคราะห์ประเด็นต่างๆ ที่เชื่อมโยงกันอย่างเป็นเหตุเป็นผล

5. ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวมซ้ำอีกครั้งเพื่อตรวจสอบความถูกต้องและเหมาะสมของข้อสรุปและหมวดหมู่ที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบคุณภาพของข้อมูลด้วยการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม เป็นผู้ตรวจสอบคุณภาพของข้อมูลในลำดับแรก รวมทั้งการตรวจสอบโดยตรงกับผู้ให้ข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยนำข้อสรุปที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลไปนำเสนอแก่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Member Check) จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบหรือแสดงความเห็นในผลการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้วิจัยเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูลกับการรับรู้หรือความเข้าใจของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังนำข้อมูลที่ได้ไปให้ผู้ช่วยวิจัยทั้ง 4 คน (Peer Review) ร่วมตรวจสอบในเชิงการแสดงความคิดเห็นถึงความเป็นเหตุเป็นผลและความเหมาะสมอีกครั้งด้วย

งานวิจัยครั้งนี้ผ่านการรับรองจริยธรรมจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในโครงการวิจัยเลขที่ 123.2/53 โดยตั้งแต่เริ่มต้นการประชาสัมพันธ์งานวิจัย ผู้วิจัยแจ้งผู้สนใจให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และเมื่อจะเริ่มกระบวนการวิจัย เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยแจ้งสิทธิในการเข้าร่วมการวิจัย และสิทธิในการถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลาหากผู้ให้ข้อมูลต้องการ ในส่วนของข้อมูลที่ได้จากการบันทึกเสียงผู้วิจัยนำไปถอดความและเก็บรักษาไว้เป็นความลับ โดยจะถูกทำลายเมื่อสิ้นสุดการวิจัย ส่วนการวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลผู้วิจัยนำเสนอในภาพรวมโดยไม่สามารถระบุกลับมาถึงอัตลักษณ์ของผู้ให้ข้อมูลได้

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาคั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ด้านจิตใจของนักศึกษาจากภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่างที่ผ่านการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยมีผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น 14 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ทั้ง 2 กลุ่มมีการดำเนินโปรแกรมในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่เหมือนกัน กลุ่มแรก ได้แก่ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 - 8 รวมสมาชิกกลุ่มทั้งสิ้น 8 คน และกลุ่มที่สอง ได้แก่ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9 -14 รวมสมาชิกกลุ่มทั้งสิ้น 6 คน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา หลังจากผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาวิเคราะห์เนื้อหาตามขั้นตอนระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา ด้วยการถอดรหัสข้อความจากบทสนทนา จัดข้อมูลเป็นหมวดหมู่ด้วยการพิจารณาคำที่ถอดรหัสออกมา จัดกลุ่มข้อมูลที่มีความสัมพันธ์หรือคล้ายคลึงกันเป็นประเด็นย่อยๆ และสรุปเป็นประเด็นหลัก พบว่าประสบการณ์ทางด้านจิตใจภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักศึกษาจากภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่าง แบ่งเป็น 4 ประเด็นหลัก และประเด็นเสริมในเรื่องรูปแบบการสื่อสารที่จริงใจ ซึ่งประเด็นหลักมีดังนี้

ประเด็นหลักที่ 1 การเยียวยารักษาจิตใจ ประเด็นนี้ประกอบด้วย 2 ข้อย่อย ดังนี้

1.1 กระบวนการแก้ปัญหาทางจิตใจ

1.2 ผลของการแก้ปัญหาทางจิตใจ

ประเด็นหลักที่ 2 ความเติบโตองงาม ประเด็นนี้ประกอบด้วย 3 ข้อย่อย ดังนี้

2.1 การมีมุมมองความคิดต่อโลกและชีวิตที่กว้างขวางลึกซึ้งมากขึ้น

2.2 การพัฒนาพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์

2.3 การมีภาวะจิตใจที่อิมเอิบเป็นสุข

ประเด็นหลักที่ 3 ความรู้สึกดีที่สมาชิกกลุ่มมีต่อประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่ม ประเด็นนี้ประกอบด้วย 3 ข้อย่อย ดังนี้

3.1 ความรู้สึกผูกพันใกล้ชิดในความสัมพันธ์

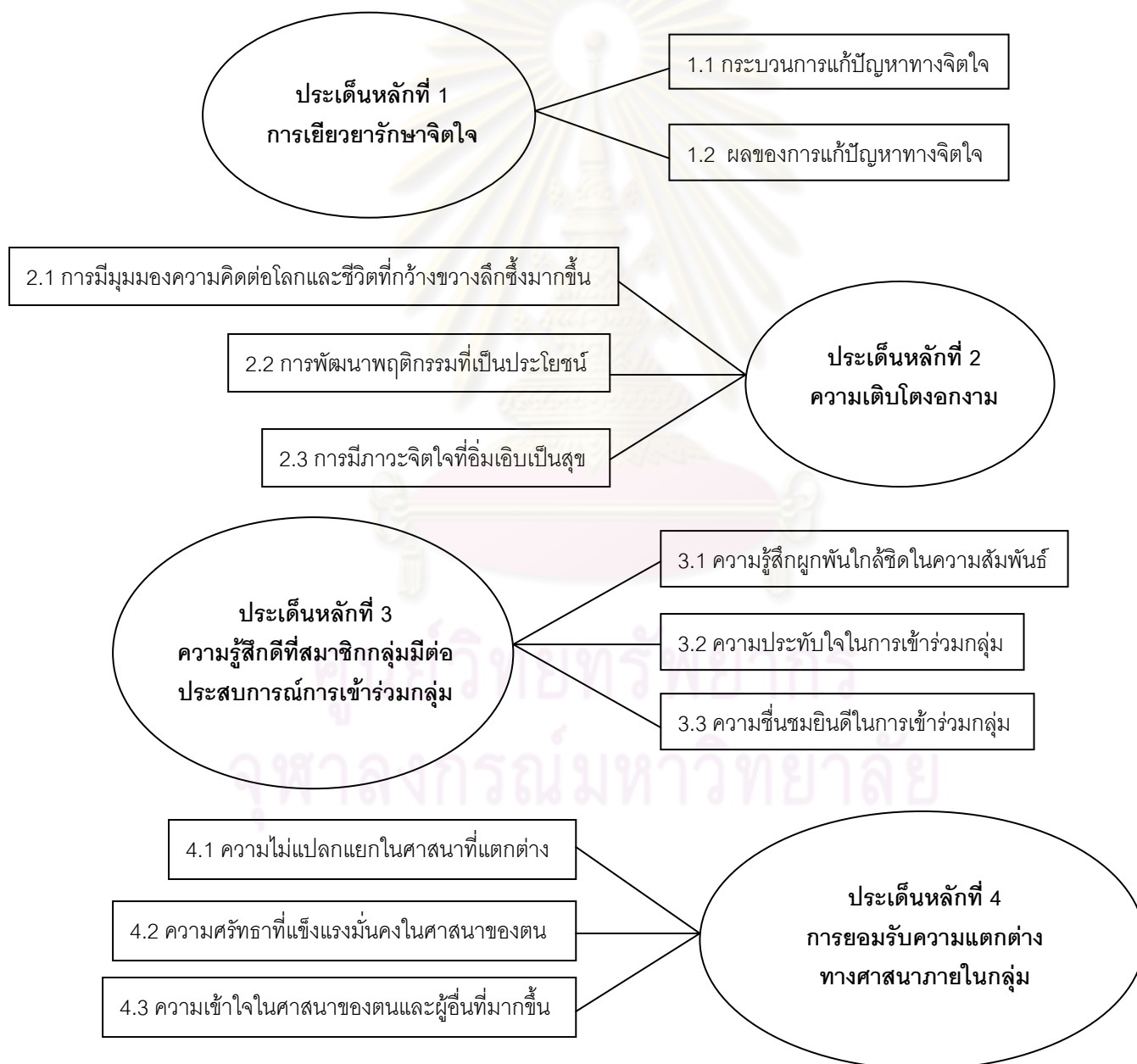
3.2 ความประทับใจในการเข้าร่วมกลุ่ม

3.3 ความชื่นชมยินดีในการเข้าร่วมกลุ่ม

ประเด็นหลักที่ 4 การยอมรับความแตกต่างทางศาสนาภายในกลุ่ม ประเด็นนี้ประกอบด้วย 3 ข้อย่อย ดังนี้

- 4.1 ความไม่แปลกแยกในศาสนาที่แตกต่าง
- 4.2 ความศรัทธาที่แข็งแกร่งมั่นคงในศาสนาของตนยิ่งขึ้น
- 4.3 ความเข้าใจในศาสนาของตนและผู้อื่นที่มากขึ้น

ประเด็นหลักและประเด็นย่อยที่แสดงประสบการณ์ทางด้านจิตใจของนักศึกษาจากภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่าง สรุปเป็นแผนภาพได้ตามภาพที่ 6



ภาพที่ 6 ประเด็นหลักและประเด็นย่อยในการวิเคราะห์ข้อมูล

## ประเด็นหลักที่ 1 การเยียวยารักษาจิตใจ

การเยียวยารักษาจิตใจเป็นมิติหลักในการปฏิบัติงานของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และจากประสบการณ์การเปลี่ยนผ่านของภาวะจิตใจที่หม่นหมองไม่เป็นสุขไปสู่ภาวะจิตใจที่โล่งโปร่งเบาของสมาชิกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มรายงานว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธช่วยเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนตนเอง สังเกตถึงปัญหาและสาเหตุของปัญหา ตลอดจนมองเห็นทางออกจากปัญหาได้ในที่สุด ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนผ่านของภาวะจิตใจจากภาวะจิตใจที่บีบคั้น เคร่งเครียด และเป็นทุกข์ไปเป็นภาวะจิตใจที่เบาสบาย ผ่อนคลาย และเป็นสุข

ประเด็นการเยียวยารักษาจิตใจมีประเด็นย่อยทั้งสิ้น 2 ประเด็นได้แก่ กระบวนการแก้ปัญหาและผลของกระบวนการแก้ปัญหาที่สามารถจำแนกรายละเอียดได้ดังนี้

### 1.1 กระบวนการแก้ปัญหาทางจิตใจ

1.1.1 การเปิดเผยเรื่องราวปัญหาที่สมาชิกกลุ่มไม่คิดจะเปิดเผยให้ใครฟัง

1.1.2 สัมพันธภาพภายในกลุ่มที่เอื้อไปสู่การแก้ไขปัญหา

1.1.2.1 การร่วมรับฟังอย่างเข้าใจ

1.1.2.2 การยอมรับและให้กำลังใจ

1.1.2.3 ความเต็มใจช่วยเหลือเพื่อแก้ไขปัญหา

1.1.3 การสังเกตทบทวนถึงปัญหา

1.1.3.1 การทบทวนใคร่ครวญถึงปัญหา

1.1.3.2 การตระหนักถึงสาเหตุของปัญหาได้ชัดเจน

1.1.4 การเปลี่ยนผ่านของภาวะจิตใจที่เป็นปัญหาไปสู่ภาวะที่ไม่เป็นปัญหา

1.1.4.1 การค้นพบทางออกจากปัญหาในจิตใจ

1.1.4.2 การเปลี่ยนมุมมองในการมองปัญหาได้ดีมากขึ้น

1.1.4.3 การลดความคาดหวังในจิตใจ

### 1.2 ผลของการแก้ปัญหาทางจิตใจ

1.2.1 ความโล่งใจจากความรู้สึกหนักหน่วงที่รบกวนจิตใจ

1.2.2 มีพลังใจที่จะจัดการกับปัญหา

1.2.3 เผชิญหน้ากับปัญหาได้อย่างมั่นคง

## 1.1 กระบวนการแก้ปัญหาทางจิตใจ

จากการรายงานของผู้ให้ข้อมูลหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนว พบพบว่า ปัจจัยที่นำไปสู่การเยียวยารักษาจิตใจของสมาชิกกลุ่มนั้น ประกอบไปด้วย การเปิดเผย เรื่องราวปัญหาที่สมาชิกกลุ่มไม่คิดจะเปิดเผยให้ใครฟัง สัมพันธภาพภายในกลุ่มที่เอื้อไปสู่การ แก้ไขปัญหา การสังเกตทบทวนถึงปัญหา และการเปลี่ยนผ่านของภาวะจิตใจที่เป็นปัญหาไปสู่ ภาวะที่ไม่เป็นปัญหา ขยายความได้ ดังนี้

### 1.1.1 การเปิดเผยเรื่องราวปัญหาที่สมาชิกกลุ่มไม่คิดจะเปิดเผยให้ใครฟัง

สมาชิกกลุ่มรู้สึกถึงบรรยากาศของความอบอุ่น เป็นมิตร และเชื่อเชิญให้สมาชิก กลุ่มเล่าถึงประสบการณ์ชีวิตที่เป็นปัญหาซึ่งสมาชิกกลุ่มเก็บเอาไว้ลึกๆ ในใจโดยไม่คิดจะเปิดเผย ให้ผู้อื่นได้รับรู้ในชีวิตประจำวัน

“ครับ กลุ่มมันก็เป็นสถานที่ที่พิเศษนะ เพราะว่ามันสามารถที่จะพูดในสิ่งที่เราคง จะไม่ได้พูดในชีวิตทั่วไปกับใครได้” (ID 2)

“ก็ดีค่ะ ก็รู้สึกว่าคุณได้ อย่างบางคนอาจไม่ได้เป็นเพื่อนกันมาก่อน ไม่เคยคุยกัน มาก่อน บางคนอาจเป็นพี่ที่ไม่เคยรู้จักกัน แต่ที่ตรงนั้นเป็นที่ที่เราพูดคุยกันได้อะค่ะ มันอาจจะไม่ เหมือนแบบเราเดินอยู่ทั่วไปแล้วมาพูดกัน มันก็ดูเป็นอะไรที่แตกต่าง จะเรียกว่าไง มันก็พิเศษอะ ค่ะ เวลาแบบเราคุยกันมันไม่เหมือนคุยทั่วไป มันเหมือนพูดอะไรได้เยอะ แล้วก็ฟังเยอะ เพราะ เราต่างก็เปิดเผยกัน” (ID 4)

“เหมือนเราฟังเรื่องบางเรื่องของเขาที่เขาอาจจะไม่เคยเล่าให้เพื่อนคนอื่นของเขา ฟังเลยก็ได้ แต่เขาก็เอามาเล่าในกลุ่มแล้วเราก็ได้ฟัง ... บางเรื่องอาจจะไม่ได้พูดกันในเวลาปกติ หรืออาจจะไม่ได้เป็นเรื่องที่จะเอามาพูดเลย แต่ในกลุ่มก็เป็นบรรยากาศที่อาจจะได้พูดเรื่อง เหล่านั้น” (ID 6)

“ไม่ได้คุยกันแบบอย่างนี้อะครับ มันเหมือนไปคุยกันอะไรอย่างอื่น กลุ่มมันก็ แตกต่างกับการคุยในชีวิตประจำวันด้วยครับ ... เพราะอยู่ๆ เพื่อนจะมาบอกว่า มีปัญหาอะไร อย่างเงี้ยะ มันก็คงจะไม่ใช่ ถ้าไม่ได้สนิทกันมากก็คงจะไม่ได้แชร์ปัญหาอะไรกันขนาดนี้” (ID 8)

“มันทำให้เรากล้าที่จะพูดเรื่องที่เราไม่เคยพูดให้ใครฟังมากยิ่งขึ้นค่ะ” (ID 14)

### 1.1.2 สัมพันธภาพภายในกลุ่มที่เอื้อไปสู่การแก้ไขปัญหา

บรรยากาศในการดำเนินกิจกรรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพบเป็น บรรยากาศที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มมีความสัมพันธ์ต่อกันอย่างเป็นมิตร อบอุ่น อ่อนโยน พร้อมทั้งจะรับ ฟัง ใส่ใจ ช่วยเหลือ และร่วมรู้สึกไปกับทุกๆ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้

รายงานถึงรูปแบบของสัมพันธภาพที่ช่วยนำไปสู่การแก้ไขปัญหาไว้ทั้งสิ้น 3 ลักษณะใหญ่ๆ ดังนี้ การร่วมรับฟังอย่างเข้าใจ การยอมรับและให้กำลังใจ และความเต็มใจช่วยเหลือเพื่อแก้ไขปัญหา

#### 1.1.2.1 การร่วมรับฟังอย่างเข้าใจ

สมาชิกกลุ่มรับรู้ว่าเป็นสมาชิกกลุ่มใส่ใจรับฟังเรื่องราวของตน มีความมั่นใจและสบายใจว่าประสบการณ์ที่ประสบการณที่เปิดเผยเป็นเรื่องราวที่เพื่อนสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ให้ความสำคัญและใส่ใจ สมาชิกกลุ่มรับรู้ได้ว่าเพื่อนสมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกร่วมไปกับประสบการณ์เหล่านั้น และได้รับความเข้าใจอย่างเต็มเปี่ยมจากเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

“ความรู้สึกที่ชัดเจนก็คือ เราพูดได้โดยที่เราไม่ต้องกลัว คือ เป็นความรู้สึกสบายใจจะครบที่มีคนมารับฟังเรา มีคนใส่ใจที่จะฟังเรา” (ID 6)

“รู้สึกว่าคุณเองเป็นที่รับฟังครับ เหมือนเวลาเรามีอะไรจะแชร์ มันก็เหมือนมีคนที่มีคนพร้อมจะรับฟังเราจริงๆ ถ้าอยู่ข้างนอกมันก็ไม่เหมือนได้เป็นอะไรแบบนี้ครับ แต่การมาเข้ากลุ่มมันเป็นการที่แบบทุกคนตั้งใจที่จะมาฟัง แล้วจะมาพูดอะไรอย่างเงี้ย เราก็เลยรู้สึกว่า ทุกขณะที่เราพูดนะมีคนฟังนะ ก็เลยรู้สึกดี” (ID 8)

“ในกลุ่มที่เราเข้าเนี่ย เราสบายใจที่จะพูดให้ทุกคนฟัง คือ ทุกคนฟัง ทุกคนให้ความสำคัญเรื่องราวของเรา ซึ่งจะต่างกับสภาพแวดล้อมภายนอกที่จะมีคนรู้เรื่องราวของเราแค่คนเดียว หรือสองคน ไม่ใช่ทุกคน” (ID 14)

“ใช่ แล้วทราบดีว่ายิ่งเรารู้สึกแบบนี้เนี่ย เวลาที่แต่ละคนพูดอะไรขึ้นมา มันจะโห! ดีจังเลยอะ มัน in อะ มัน in ก็เลยกลายเป็นทราบดี in กับทุกๆ เรื่องที่ทุกๆ คนพูดขึ้นมา เพราะเหมือนเราเปิด เราเห็นของสิ่งหนึ่งขึ้นมา เราก็รู้สึกที่ดีจังเลยๆ ดีไปหมดเลย เหมือนทุกเรื่องมันสำคัญกับเราอะคะ” (ID 12)

“ใช่ ครับ กลุ่มนี้เราได้แชร์ เราได้ Feedback จากเพื่อน ได้ร่วมรู้สึกไปกับเหตุการณ์ของเพื่อน มันก็ดีอะครับ” (ID 13)

“ก็รู้สึกว่าเวลาเรามองเข้าไปในตาเขา เหมือนกับว่าอะไร มันดีขึ้นคะ เหมือนกับเขาเข้าใจเราอะ เหมือนกับเขาเข้ามาอยู่ในจิตใจเราอะ” (ID 1)

“เพราะเขาก็คงเข้าใจว่าเรื่องแบบนี้เราก็ไม่ได้อยากจะให้เกิดขึ้น คิดว่าเป็นความเข้าใจมากกว่าที่เพื่อนๆ ในกลุ่มแสดงออกมา” (ID 13)

“เป็นความอบอุ่น คือ เหมือนทุกคนพยายามทำความเข้าใจกับแต่ละคนด้วยคะ เหมือนคล้ายๆ กับครอบครัวที่เข้าใจเราอะคะ” (ID 11)

“อืม มันรู้สึกเองนะ ก็ไม่รู้เหมือนกันว่าเพราะอะไร ... บางทีมันอาจจะจะเป็นเขาหันมาสบตาเรา และพอเรามองเข้าไปในตาเขา เราก็รับรู้ว่าเขาคงจะรู้สึกเหมือนเราอะ” (ID 1)

“ส่วนใหญ่จะเป็นซึ่งมากกว่าค่ะ หลักๆ จะเป็นซึ่งเวลาฟังเรื่องเพื่อนๆ เรื่องพี่ๆ เราก็ซึ่ง เราก็ร่วมรู้สึกไปด้วยอะค่ะ” (ID 4)

#### 1.1.2.2 การยอมรับและให้กำลังใจ

สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกว่าตนเองอยู่ในพื้นที่ที่ปลอดภัย เป็นที่ยอมรับจากเพื่อนสมาชิกกลุ่มอย่างปราศจากการต่อว่า ตำหนิ หรือเงื่อนไขใดๆ และได้รับกำลังใจจากการยอมรับของเพื่อนสมาชิกกลุ่มสมาชิก เกิดเป็นความรู้สึกที่ไม่โดดเดี่ยวและไม่อ้างว้างท่ามกลางปัญหาที่ตนประสบอยู่

“คือ แล้วคนอื่นในกลุ่มก็รับได้กับตรงนั้นที่เราเป็นอะค่ะ เหมือนเป็นที่พื้นที่ปลอดภัย” (ID 12)

“ความสัมพันธ์ก็คงจะใช้คำว่าอบอุ่นและปลอดภัยค่ะ แบบคุยกันได้ทุกเรื่อง ... เป็นที่ที่เรามีที่ยืนอยู่” (ID 11)

“ถ้าเป็นตำหนิอะไรอย่างเงี้ยะครับ ผมก็จะรู้สึกได้แบบส่วนตัวผมก็เป็นคนที่จับความรู้สึกเร็วแบบ เฮ้ย! คนนี้มันว่าเรานะ (หัวเราะ) แต่ในกลุ่มนี้ไม่มีความรู้สึกแบบนั้นเลย คล้ายๆ ว่าเราเปิดออกไปแล้วแต่เราก็พร้อมที่จะรับ ซึ่งมันไม่มีความรู้สึกว่าเราถูกตำหนิเลยแม้แต่นิดเดียว” (ID 13)

“เหมือนกับว่าถ้าเราแบ่งปันในกลุ่มถึงเรื่องที่เรากำหนดแล้วอาจจะดูไม่ดีในสายตาของคนอื่น แต่ ณ ตอนนั้นที่เราเล่า ทุกคนในกลุ่มก็จะไม่มีใครมองว่าเป็นเรื่องที่ไม่ดี” (ID 9)

“อย่างน้อยเวลาเราเกิดปัญหาหรือเจออะไร เราก็ยังได้รู้ว่าเรายังมีคนในกลุ่มนะที่คอยเป็นกำลังใจให้เราค่ะ ก็รู้สึกอย่างน้อยเราก็ไม่ได้อยู่คนเดียวแน่นอนค่ะ” (ID 3)

“แต่แบบหลายๆ ครั้งบางทีเราก็ไม่ได้รู้สึกว่ามันถึงกับเป็นปัญหาแต่มันก็รู้สึกไม่ค่อยดีในชีวิตอะไร แล้วการที่เราได้มาคุยกันใน Topic หนึ่ง เราก็ได้มาแชร์กัน เราก็รู้สึกว่าเรา เออ มันก็จุดๆ นี้ในปัญหาเหมือนๆ กันหลายๆ คน เราก็รู้สึกว่าก็มีคน support เราไม่ได้เป็นอยู่คนเดียวนะ มันก็เป็นเรื่องปกตินะ” (ID 4)

“เขาก็ยังให้กำลังใจเรา เขาก็ยังพูดอะไรเฮฮาๆ ให้เราไม่เครียดอะไรอย่างเนี่ย ก็ยังมีระดับของการ connect กันในแต่ละคน” (ID 1)

#### 1.1.2.3 ความเต็มใจช่วยเหลือเพื่อแก้ไขปัญหา

เพื่อนสมาชิกกลุ่มมีความเต็มใจที่จะช่วยเหลือและให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในการแก้ไขปัญหาด้วยความเห็นหรือจิตใจที่เป็นกลาง ไม่เอาความคิด วิธีการ หรือผลประโยชน์ของตนเองเป็นที่ตั้ง แต่เป็นการร่วมกันคิด ร่วมกันช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มเพื่อมุ่งหวังให้เกิดประโยชน์กับสมาชิกกลุ่มที่ประสบปัญหาอย่างแท้จริง เกิดเป็นการนำเสนอมุมมองต่อปัญหาของเพื่อนสมาชิกกลุ่มที่หลากหลาย ซึ่งอาจเป็นมุมมองที่สมาชิกกลุ่มคนนั้นไม่ทันได้นึกถึงหรือไม่

ทันได้ใคร่ครวญถึง และสมาชิกกลุ่มสามารถนำมุมมองเหล่านั้นไปใช้ในการจัดการปัญหาของตนเองได้

“ครับ ใช่ ประมาณนั้น ก็กลุ่มนี้ คือ ดีอะครับ เป็นกลุ่มที่ดีมาก เพราะว่าทุกคนตั้งใจที่จะช่วยเหลือกันจริงๆ คือ เพิ่งรู้จักกันไม่กี่ชั่วโมง แต่ทุกคนพอได้รับฟังปัญหาของแต่ละคน ความขัดแย้งของแต่ละคน ทุกคนก็ช่วยกันแก้” (ID 13)

“เรื่องสัมพันธ์ภาพระหว่างทรายกับคนในกลุ่ม ก็โอเคอะ เหมือนเรารู้สึกว่าถ้าเรามีปัญหาอะไร เขาก็พร้อมจะรับฟัง พร้อมให้คำแนะนำ หรือว่าเรามีเรื่องอะไรจะแบ่งปันอะไรอย่างเงี้ยะ” (ID 12)

“คิดว่ามันเป็นกลุ่มที่ได้เหมือนถกปัญหา เอาปัญหาของตัวเองมาแล้วก็มาช่วยกันหาทางแก้ไข” (ID 14)

“ก็เหมือนที่ Leader พูดไว้ในกลุ่มอะครับว่า ในกลุ่มบางครั้งเราก็เป็นครู บางครั้งเราก็เป็นนักเรียนให้กับคนอื่น เรื่องของเรามันอาจจะเล็กน้อยหรืออาจจะดูใหญ่สำหรับคนอื่นก็ได้ เขาก็อาจรับรู้อแล้วนำไปใช้ได้ครับ” (ID 6)

“ช่วยค่ะ ก็คือ เหมือนจากการแชร์ประสบการณ์อย่างเงี้ยะ จากการแก้ปัญหาของเราที่เราอาจจะคิดแค่ว่า คิดในมุมมองของเราอะ แล้วก็แก้ปัญหาด้วยวิธีแบบเดิมๆ ตามความคิดของเราอย่างเงี้ยะอะค่ะ พอเรามาคุยกับกลุ่ม เราก็จะได้มุมมองใหม่ๆ มุมมองเหมือนว่าแบบ มองในด้านของคนอื่นบ้าง มองผ่านมุมมองของคนอื่นบ้าง ได้รับรู้ว่าแบบ เออเนี่ย สิ่งที่เป็นปัญหาของเรา หรือว่าแบบเป็นปัญหาของคนอื่นเขาแก้อย่างไร เหมือนว่าเรียนรู้ไปพร้อมๆ กับประสบการณ์ที่เพื่อนๆ ได้แชร์อะค่ะ” (ID 10)

“ใช่ ครับ คือ ในกรณีทั่วไปถ้าคนอื่นฟังผมเล่าเรื่องหนึ่งที่เป็นปัญหาใหม่ครับจริงๆ แล้วเขาก็อาจจะเข้าใจผมหรือว่ารับรู้ตามที่ผมเล่า แต่กลุ่มของพวกเขาที่ได้เข้ามาเนี่ยจะช่วยให้เปิดมุมมองของอีกฝั่งนึงด้วยครับ คือ บางทีผมอาจจะไม่ได้ทันคิดตรงนั้นจริงๆ” (ID 13)

“พร้อมจะช่วยเหลือ แล้วแบบเข้าใจเขาอะ ไม่ได้ช่วยเหลือแค่แบบ เออ! ปัญหาอย่างนี้ก็ต้องแก้จ้ะ! แต่นอกจากนั้นคือพอเราเข้าใจว่าเขาเป็นคนอย่างเงี้ยะ เราก็แบบลองใช้วิธีนี้ใหม่ ลองแบบนี้ใหม่ เหมือนมันแบบเฉพาะมากขึ้น ... เป็นวิธีที่มันน่าจะเหมาะกับเขา ไม่ใช่วิธีที่เราคิดว่าแก้ไขได้” (ID 10)

“อ้อ ครับ คำแนะนำทั่วไป มันอาจจะแบบเข้าใจผมมากกว่า อย่างเพื่อนเก่าผมก็อาจจะบอกกับผมว่าถ้าไม่พอใจก็ออกมาเลย โดยที่เขาอาจจะไม่ได้คิดถึงอีกมุมหนึ่ง ก็เรียกว่าจะมองคล้ายๆ ผมอะครับ (หัวเราะ) แต่อย่างเพื่อนในกลุ่มตรงนี้จะแบบมีมุมมองที่ต่างออกไป คือ คนของผมนี่จะเข้าใจผมใช่ใหมครับ แต่ในกลุ่มเขาจะแบบวางตัวเป็นกลาง ก็ทำให้แบบว่าเราได้



รับรู้สิ่งที่เราต้องการจริงๆ คือ เวลาผมไปปรึกษาใครอย่างเงี้ยะ แล้วเขาเข้าข้างผมมันก็ยิ่งทำให้ผม รู้สึกว่าสิ่งที่เราทำมันถูกนะ ทั้งที่จริงๆ มันอาจจะไม่ถูกก็ได้ครับ” (ID 13)

ซึ่งความแตกต่างมันอยู่ที่ว่ากลุ่มตรงนี้นั้นให้ความรู้สึกถึงความจริงใจที่จะช่วยเหลือโดยที่ไม่มีแบบผลกระทบบหรือสิ่งตอบแทนอะไรอย่างเงี้ยะครับออกมาให้เห็น เพราะถ้าเป็นกลุ่มเพื่อน มันอาจจะมีเข้าข้าง ลำเอียง หรือด้วยความที่รู้จักกัน อาจจะมี เฮ้ย! เขาอาจจะบอก ว่าที่เราทำมันไม่ใช่ มันก็จะกลายเป็นความขัดแย้งกันไป แต่ในกลุ่มนี้นั้นเหมือนแต่แต่ละคนจะ Feedback กลับมาด้วยความเป็นกลางมากกว่า เขาก็จะช่วยกันมองว่าจุดๆ นั้นมันควรจะแก้อย่างไร บรรยายากมันค่อนข้างจะดีกว่ามากอะครับ ถ้าเทียบกับกลุ่มอื่นๆ ถ้าจะพูดถึงเรื่องที่เป็นปัญหา หรือความขัดแย้งอะครับ (ID 13)

### 1.1.3 การสังเกตพบทวนถึงปัญหา

สมาชิกกลุ่มมีการสังเกตปัญหาที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตน เมื่อผ่านการทบทวน ใคร่ครวญอย่างถี่ถ้วนแล้วก็ทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถตระหนักถึงสาเหตุของปัญหาได้อย่างชัดเจน

#### 1.1.3.1 การทบทวนใคร่ครวญถึงปัญหา

สมาชิกกลุ่มทบทวนและใคร่ครวญในปัญหาของตน พยายามทบทวน แก่มุมของปัญหาผ่านความรับผิดชอบของตนเองมากยิ่งขึ้น

“อ้อ ก็กลุ่มมันก็ทำให้เราได้ย้อนกลับมามองตัวเอง เหมือนเราได้ดูตัวเองในกระจกอะคะ ได้ทบทวนถึงตัวเราเองมากขึ้น เหมือนได้ชัดเจนมากขึ้นอะคะว่าจริงๆ แล้ว เรา รู้สึก ยังไง เราคิดยังไงกับเรื่องต่างๆ อะคะ” (ID 14)

“หญิงว่ามันก็ช่วยนะ แบบบางครั้งพอเรามาคิดทบทวนถึงปัญหาอะไรเงี้ยะ”

(ID 4)

“คือ พอเราได้ฟังแล้วก็จะรู้สึกว่า เขาพูดให้เราคิด คิดว่าที่ทำไมมันไม่ใช่ตัวเรารีเปล่า ถ้าไม่ใช่สบายใจที่เราทำหรือ แล้วตอบตัวเองได้ใหม่ ถ้าตอบตัวเองได้แล้วจะเลือกยังไง ก็จะพูดให้เราคิดอะคะ ก็ไม่ได้ชี้แนะ ก็ตะล่อมๆ ให้เราได้คิด เราก็รู้สึก อ้อ ก็จริงนะ ถ้าเราลำบากเราจะเหนื่อย ทำไม” (ID 3)

#### 1.1.3.2 การตระหนักถึงสาเหตุของปัญหาได้ชัดเจน

สมาชิกกลุ่มตระหนักได้ถึงสาเหตุหรือที่มาที่ไปของปัญหาที่ตนเองกำลัง ประสบอย่างชัดเจน เห็นความต่อเนื่องของรูปแบบความคิดหรือความเข้าใจที่ยึดติดกับความต้องการของตนเองที่ขัดแย้งกับความเป็นจริงจนนำไปสู่ปัญหาที่เกิดขึ้นหรือความรู้สึกทุกข์ภายในใจ

“คือ ถ้าจะเรามัวแต่แคร์คนอื่น บอกกับตัวเองว่าฉันต้องแคร์คนอื่น ใส่ใจคนอื่น จนบางครั้งใส่ใจตัวเองน้อยลง ทำให้ตัวเองแย่ลง” (ID 2)

“อันนี้ก็คือแบบทำให้เราเข้าใจมากขึ้นนะ ว่าบางครั้งที่เราร้องไห้ เราก็ไม่รู้สาเหตุว่าเราร้องไห้เพราะอะไร แต่พอเข้ากลุ่ม พอเราได้ทบทวนก็ทำให้เห็นภาพชัดขึ้นว่าเป็นเพราะอะไร คืออย่างก็รู้ว่าเราเอาเรื่องแบบ ... เรื่องที่เราแบบมีความสุข แล้วเราเอามาเปรียบเทียบกับเรื่องราวที่เราไม่มีความสุข แทนที่เรื่องราวที่มีความสุขมันจะเป็นพลังให้เรา มันกลับยิ่งทำให้เรารู้สึกแย่ไปแทน แต่ตอนนี้เราก็ไม่เป็นแล้ว” (ID 1)

“ใช่ บางที่เราอาจจะไม่ได้รู้สึกอะไรกับมัน แต่พอเราแบบมีปัญหาที่ไปตรงกับที่ประโยคนั้นมันบอก เราก็จะรู้สึกว่า เออ! เฮ้ย! จริงหะ! อะไรอย่างเงี้ย บางที่มันก็ทำให้เราได้คิดด้วยว่า เออ! ปัญหาที่เกิดขึ้นมันแบบเนี่ย” (ID 8)

“ใช่ เราก็มานึกดูเหมือนกันว่า เออ ตอนนี เราน้อยใจอยู่ใช่ไหม เราก็อยากให้เราเอาใจเรา เข้าใจเรา คุยกับเราอย่างโน่นอย่างนี้ ก็เข้าใจว่าเขาเองก็มีปัญหาอยู่ไม่สบายใจ บางที่เขาอาจจะต้องการให้เราไม่ต้องไปอะไรกับเขามาก ต้องการให้เราอยู่เฉยๆ คือ ปัญหานั้นเราอาจจะช่วยเขาไม่ได้จริงๆ เขาอาจจะต้องการให้เราอยู่เฉยๆ ก็เป็นการช่วยเขาอย่างหนึ่ง ก็คิดกลับกันแบบนี้” (ID 11)

#### 1.1.4 การเปลี่ยนผ่านของภาวะจิตใจที่เป็นปัญหาไปสู่ภาวะที่ไม่เป็นปัญหา

เมื่อสมาชิกกลุ่มผ่านการทบทวนถึงสาเหตุของปัญหาและสามารถเห็นสาเหตุของปัญหาได้อย่างชัดเจนแล้ว ปัจจัยของสัมพันธภาพภายในกลุ่มและการปฏิบัติหน้าที่ของผู้นำกลุ่มเพื่อยกระดับจิตใจได้ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนผ่านภาวะจิตใจจากภาวะที่เป็นปัญหาไปสู่ภาวะที่ไม่เป็นปัญหาได้ โดยผู้ให้ข้อมูลได้รายงานประสบการณ์ในการเปลี่ยนผ่านของภาวะจิตใจจากภาวะจิตใจที่เป็นปัญหาไปสู่ภาวะจิตใจที่ไม่เป็นปัญหา ดังนี้

##### 1.1.4.1 การค้นพบทางออกจากปัญหาในจิตใจ

สมาชิกกลุ่มค้นพบคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกภายในจิตใจของตนเอง เป็นการตอบคำถามหรือแก้ไขปัญหาค่าคาและระบกวณใจสมาชิกกลุ่มได้อย่างกระจ่างชัดเจนหมดสิ้นความสงสัย

“ก็การเข้ากลุ่มก็เหมือนทำให้เบรียวได้ตอบคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกของตัวเองค่ะ” (ID 1)

“คือ ก่อนเข้าเราก็มีคำถาม แล้วยิ่งพอได้ผ่านการเข้ากลุ่มในเรื่องนี้ ก็ยิ่งเหมือนเราชัดเจนมากขึ้น ก็รู้สึกดีขึ้น คือก่อนหน้านี้นั้นวันอาจจะคิดได้บ้าง คิดไม่ได้บ้าง แต่ตรงนี้เหมือนทำให้เราได้ชัดเจนว่า เราควรจะรักตัวเองมากขึ้นนะ อะไรอย่างเงี้ยอะครับ” (ID 2)

“มันก็หลายๆ อย่าง ก็ บางที่ Leader อาจจะถามแล้วเรา อาจจะเป็นคำถามที่เราไม่ได้คิดด้วย อาจจะเป็นประเด็นที่เราไม่เคยคิด เราก็แบบ เออ! มันก็จริง ก็เหมือนกับได้คำตอบไป

ในตัวอย่างนี้จะครับ ... มันก็ได้แก่นะครับ เพราะว่าก็อย่างที่บอกว่าเราได้คำตอบบางอย่าง เราก็เลยเหมือนรู้สึกที่ว่า เออ จริงๆ มันก็อาจจะไม่ใช่อย่างที่เราคิดเสมอไป” (ID 8)

“เหมือนเราไปถามอีกคนหนึ่งเขาก็ต้องพูดอีกอย่างหนึ่ง ไปถามอีกคนหนึ่งเขาก็ต้องพูดอีกอย่างหนึ่ง แต่ว่าตัวเราละ เรา รู้สึกยังไงก็คืออย่างนั้น อย่างทราบดีคำตอบจากข้างในแล้ว ก็ไม่สงสัยอีกต่อไป” (ID 12)

“แบบในมุมมองการร้องไห้มันเป็นความรู้สึกลึกซึ้งในใจที่ไม่อาจเอ่ยออกมาได้อะครับ คือ คำๆ นี้มันก็ทำให้เรารู้สึกดีอะครับ พอเราจำได้ เราก็จะจำสิ่งเนี้ยะติดไปตลอด พอในอนาคตเราเจอเราก็จะรู้สึกว่ามันเป็นอย่างนี้แหละที่เขาพูด เหมือนเราได้คำตอบกับเรื่องนี้แล้ว” (ID 6)

#### 1.1.4.2 การเปลี่ยนมุมมองในการมองปัญหาได้ดีมากขึ้น

สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนฐานของความเข้าใจเดิมในการมองปัญหาของตน จากที่เคยมองประสบการณ์หรือเรื่องราวต่างๆ ด้วยสายตาที่รับรู้ว่าเป็นปัญหารบกวนจิตใจมาโดยตลอด โดยสมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงมุมมองเป็นความเข้าใจใหม่ที่สอดคล้องกับความจริงจนสมาชิกกลุ่มสามารถมองประสบการณ์หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นด้วยสายตาที่ไม่รู้สึกว่าสิ่งนั้นๆ เป็นปัญหาที่รบกวนหรือบั่นทอนจิตใจอีกต่อไป

“เป็นคำพูดของ Leader คือ เบรียวกก็จำไม่ได้ทั้งหมดนะค่ะ แต่มีท่อนที่บอกว่า น้ำตาไม่ใช่สิ่งที่อ่อนแอเสมอไป คนที่ร้องไห้ไม่ได้หมายความว่าอ่อนแอ แต่มันเป็นภาษาที่ลึกซึ้งของหัวใจ ก็เป็นคำพูดที่เบรียวกจำได้ แล้วตอนแรกเบรียวกก็ไม่ได้สนใจอะไร แต่พอจบกลุ่มแล้วก็มาลองคิดดู แล้วก็รู้สึกว่า มันก็จริงอะค่ะ น้ำตาก็เป็นภาษาที่ลึกซึ้งของหัวใจจริงๆ นี่ก็จะเป็นคำคมที่ชอบ ... ก็คือ เบรียวกก็สงสัยว่าเบรียวก เพราะว่าเบรียวกจะร้องไห้ง่าย เราก็เลยคิดว่ามันเป็นเพราะอะไรที่เราร้องไห้ เราเสียน้ำตาไปกับทุกเรื่อง เบรียวกก็เคยอ่านหนังสือเขาบอกว่ามันเป็นเพราะจิตใจเราไม่เข้มแข็ง ทำให้เราทำใจไม่ได้จนกระทั่งเราร้องไห้ อันนี้คือ พอเราได้เห็นข้อความเขาบอกอย่างเนี้ย เราก็รู้สึก fail นะ เราอ่อนแอ แต่พอมาฟังที่ Leader พูดอย่างเนี้ย ก็รู้สึกว่ามันก็เป็นอีกมุมมองนะ Leader พูดเหมือนกับว่าสิ่งที่เราทำอยู่ไม่ใช่สิ่งผิด แต่มันเป็นเพราะว่าเราซื่อสัตย์กับตัวเอง เราคิดยังไงเราก็แสดงออกมาอย่างนั้น เราเข้าใจความรู้สึกตัวเองเราถึงได้ร้องไห้โดยไม่ต้องปิดบัง มันก็นั้นแหละค่ะ เป็นภาษาที่ลึกซึ้งอย่างที่ Leader พูด” (ID 1)

“แบบเรารู้สึกเรามอง Leader กับพี่เขาเป็นเหมือน Model นะ เขามีมุมมองที่แบบ เออเนอะ! จริง ถ้าเราไม่ลองเราจะรู้ได้ไงว่าเป็นยังไง ก็ต้องลองสิ ลองแล้วถึงจะได้ Feedback มาแล้วพัฒนาได้อะไรอย่างเงี้ยะ ก็ประทับใจ รู้สึกดี จากที่เคยเครียด เครียดเรื่องนี้มากๆ ก็รู้สึกว่าต้องลองดูสิ ไม่ลองไม่รู้ ต้องลองดูซักรั้งละกัน โดนว่าก็ว่า เละก็ละ เพราะครั้งแรกคงไม่มีทำได้ 100% อยู่แล้ว” (ID 2)

“แบบตอนแรกถ้ารับมา อาจจะมีพุ่มพ่าย อาจจะมีชกหัวตัวเอง โอ๊ย! ทำไมอะไร อย่างนี้ รู้สึกว่าการแก้ปัญหามันยาก รู้สึกว่าทำไมต้องเจอมัน มันจะเป็นคำถามตลอด.. แต่พอมา เข้ากลุ่มแล้วเรารู้สึกว่าเราเลือกไม่ได้หรือที่เราจะไม่เจอมัน แต่เราจะจัดการมันยังไงมากกว่า ค่อยๆ คิด ค่อยๆ คิดใจเย็นๆ คือ บางทีปัญหามันไม่ใช่เรื่องใหญ่เลย แต่เรามองว่ามันใหญ่ไป ทำไม พอเรามองอย่างนั้นมันก็ใหญ่ดี มันก็ใหญ่ตามที่เรามอง เราก็มองเล็กๆ ไป ก็ค่อยๆ ทำ ค่อยๆ คิด ใจเย็นๆ นิดหนึ่งเอง ทำให้รู้สึกโอเค” (ID 3)

“คือ เหมือนกับว่ามันก็ทำให้เราแบบถ้าสมมติเรากลับมาคิดถึงมันอีกที่เราคง ไม่ได้รู้สึกแยแบบเดิมแล้ว ไม่ได้กลับมาคิดถึงอันนี้แล้วรู้แยเท่าแต่ก่อน คล้ายๆ เรามองปัญหามัน เบาบาง แบบเพราะบางทีปัญหามันไม่ได้เป็นสิ่งที่ต้องการทางแก้ก็ต่อไปแล้ว มันเหมือนก็เป็นอดีต ที่เราทำอะไรไม่ได้แล้ว” (ID 8)

“แต่อย่างเวลาพูดในกลุ่มมันจะได้ มันเหมือนได้แง่คิดด้วย เพราะ Leader เขาก็ ตั้งคำถามให้เราคิด คิดในอีกมุมมองหนึ่ง เราก็เลยได้แบบ เออ! ใช่ มันอาจจะไม่ได้เป็นแบบที่เราคิด สรุปไปก็ได้ บางทีปัญหามันอาจจะไม่ได้หนักอย่างที่เราคิดไว้ มันก็เหมือนเราได้บรรเทาอะไร บางอย่างที่อยู่ใจ” (ID 8)

#### 1.1.4.3 การลดความคาดหวังในจิตใจ

สมาชิกกลุ่มลดความคาดหวังของตนเองที่มีต่อสิ่งต่างๆ และเปิดใจ ยอมรับความเป็นไปของสิ่งต่างๆ ตามสภาพของความเป็นจริง

“มันรู้สึกดีตรงที่ไม่ต้องการคำพูดตรงๆ มันไม่ต้องพูดชัดเจนตรงๆ แต่แค่เรารู้ว่าเขาเป็นคนอย่างนี้ แค่เรารู้้อย่างที่เขาเป็นจริง แล้วเราก็ยอมรับเขาอย่างที่เขาเป็น ไม่ได้ว่าเรา คาดหวังว่าเขาต้องทำอะไรอย่างโน้นอย่างนี้เนะ ต้องเป็นอย่างโน้นอย่างนี้เนะ เหมือนกับว่า ถ้าเรารู้ อย่งที่เขาเป็นแล้วเราเข้ากันได้ หรือว่าเราอาจจะปรับตัวเองให้เข้ากับเขาได้ มันก็จะเป็นการที่ ดีกว่าที่เราจะอยากอยู่ในกลุ่มที่ทุกคนต้องเป็นไปตามที่เราคิด ต้องไปเป็นตามความคาดหวังของ ทุกคน” (ID 9)

“มันก็ในเมื่อสิ่งเหล่านี้มันยังงั้นมันก็เกิดขึ้นได้อยู่แล้ว แล้วเราจะอยู่กับมันยังไง ถ้า ความไม่พึงพอใจเหล่านั้นมันเกิดจากเราจำกัดความคิดตัวเองว่ามันต้องเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ วิธีการที่น่าจะดีก็คือเราที่ไม่ไปฝืนความคิดหรือพยายามที่จะบอกว่าต้องคิดอย่างนั้น อย่างนี้ ก็อยู่กับ สิ่งที่มี เปิดใจรับมัน บางทีอาจจะสอดคล้องหรือไม่สอดคล้องแต่เราก็ชื่นชมมันอะ มันก็เสริมให้ เรารู้ว่านี่ก็คือชีวิตอะ มันคือชีวิต มันก็กระทบเราได้” (ID 5)

“ก็มีช่วงหนึ่ง วันแรกอะครับ ที่พูดกันเรื่องปัญหาครอบครัว ก็เหมือนสรุปกันว่า จริงๆ เราทุกคนอาจจะเหมือนมีแบบเหมือนครอบครัวในอุดมคติอะไรนี่อะครับ แต่ว่าในที่สุดแล้ว จริงๆ ที่มีอยู่มันก็ดีที่สุดในที่ที่จะมีได้แล้ว มันก็สมบูรณ์แบบแล้วในแบบของมัน เหมือนเราก็ได้

ข้อสรุปหลายๆ อย่างปะครึบ ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่มันเกิดขึ้นกับชีวิตของเรา กับอะไรต่างๆ รอบตัว เราอย่างเงี้ยะ มันก็ไม่มีอะไรที่สมบูรณ์แบบไปหมดทุกอย่าง แต่มันก็สมบูรณ์แบบเท่าที่มันมีได้ เรา ก็มองอะไรหลายๆ ได้ลึกซึ้ง” (ID 8)

“ก็ทำให้ความรู้สึกเราดีขึ้นอะคะ คือ บางทีเราก็อาจจะรู้ว่า เฮ้ย! ทำไมเราต้อง แบบนี้เงี้ยะ แต่มันก็ไม่ได้ทำไม แต่มันก็เป็นปกติที่เป็น เราก็ไม่ต้องไปคิดมากกว่าทำไมฉันถึง เป็นแบบนี้” (ID 4)

## 1.2 ผลของการแก้ปัญหาทางจิตใจ

ผลของการแก้ปัญหาทางจิตใจ คือ ภาวะจิตใจที่ได้รับการเยียวยาฟื้นฟูของสมาชิกกลุ่ม และเมื่อภาวะทางจิตใจของสมาชิกกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงจากภาวะที่เป็นปัญหาไปสู่ภาวะที่ไม่เป็นปัญหา ย่อมก่อให้เกิดผลต่อภาวะทางจิตใจของสมาชิกกลุ่มดังนี้

### 1.2.1 ความโล่งใจจากความรู้สึกหนักหน่วงที่รบกวนจิตใจ

สมาชิกกลุ่มรู้สึกสบายใจ โล่งใจ ผ่อนคลายจากความรู้สึกที่บีบคั้นหรือหนักหน่วง อยู่ภายในใจ

“ก็รู้สึกสบายมากขึ้น สบายตัวมากขึ้น” (ID 11)

“ก็รู้สึกสบายใจขึ้นครับ สบายใจขึ้นอย่างมาก ... ก็สบายใจขึ้น ก็รู้สึกว่าคลาย ความกังวลไปได้ในระดับหนึ่งครับ อันนั้นคือตอนที่อยู่ในกลุ่ม” (ID 13)

“สบายใจอะคะ สบายใจ” (ID 10)

“มันดีแบบ เออ รู้สึกว่าเรายิ้มได้ รู้สึกว่าเราเย็นขึ้น .... มันก็สบายใจนะคะ แบบ มันก็รู้สึกที่ดีขึ้น” (ID 4)

“คือ บางทีมันอาจไม่ได้เครียด แต่มันอาจจะเหมือนเหมือนกับบมที่อยู่ในใจอะครับ พอได้พูดออกไป ก็รู้สึกเหมือนกับว่าเราพอจะปะติดปะต่อ หรือว่าเราพอจะให้คำตอบมันได้ มันก็ดี ขึ้นอะครับ” (ID 8)

### 1.2.2 มีพลังใจที่จะจัดการกับปัญหา

สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกมีพลังใจมากขึ้น มีแรงใจมากขึ้น ไม่ท้อถอยหรือหมด กำลังใจที่จะรับมือหรือจัดการกับปัญหา

“นี่ก็ถึงเรื่องราวที่เป็นพลังให้กับเราอะค่ะ คือแทนที่เราจะมองแล้วเอามาเปรียบเทียบกับชีวิตเราในปัจจุบันนะ เราก็ควรจะมองใหม่ซะว่า ว่าเรื่องราวดีๆ พวกนี้ ควรจะมาทำให้เรารู้สึกดี” (ID 1)

“อย่างก่อนเข้าก็มีเรื่องเครียด มีปัญหา คือ วินก็ไปเรียนวิขาๆ หนึ่ง แล้วก็เครียดกับวิชานั้นมา คือก็เครียดมาก ก็กลัว กลัวว่าจะทำได้ไม่ดี แล้ว Leader กับพี่ปี 4 ที่เป็นเหมือน Co-leader ของเรา (หัวเราะ) เขาก็ช่วยแชร์ ช่วยให้เรามุมมองบางอย่าง แล้วพอได้ฟังทั้ง Leader กับพี่ปี 4 เขาบอก ละพ้อออกมาจากตรงนั้นอะ มันรู้สึกเหมือนมีกำลังใจมากขึ้นมากๆ” (ID 2)

“ก็เลยจะเป็นเรื่องของวิถีชีวิตประจำวันปกติเนี่ยแหละ ที่เราผ่อนคลายมากขึ้น ก็น่าจะเป็นพลังให้เรารู้สึกว่าเราอยู่กับมันได้ดียิ่งขึ้นจนมันไม่เป็นปัญหาอะครับ” (ID 5)

“เลยทำให้เรารู้สึกว่า ปัญหาจริงๆ ในโลกนี้นั้นก็ดูมีปัญหายะยะเยอะมากมาย ปัญหาจริงๆ หลายๆ อย่างที่เราเชื่อมั่นไม่ได้หนักหน่วงเท่า แบบพอได้ยินเรื่องนี้ปุ๊บเรารู้สึกว่า อืมจริงๆ มันก็มีปัญหาที่หนักกว่าปัญหาของเราตั้งเยอะนะ เราก็น่าจะสามารถรับมือกับปัญหาของเราได้ มันไม่น่าจะยากเกินกว่าที่เราจะรับมือได้” (ID 4)

“ก็แบบทำให้เห็นว่า คนอื่นเขาก็มีปัญหานหนักกว่าเราเยอะ เขาก็ยังทนได้ ผ่านมันมาได้เลย ก็ทำให้เราได้คิดมากขึ้น พอเห็นคนอื่นที่แบบเจอกับปัญหาหนักๆ แล้วผ่านมาได้ มันก็ช่วยเป็นเหมือนตัวอย่างอะครับ ว่าเขาเจอมาหนักกว่าเขาก็กังทนได้ จะพูดยังไงดี เหมือนกับถ้าเวลาเราจน แล้วเราไปเปรียบเทียบกับคนรวย เราก็ โท ยิ่งจนไปใหญ่ แต่ถ้ามองว่าไม่ใช่เราที่หนักสุดนะ ยังมีคนที่หนักกว่าเรา แล้วเขาก็ผ่านมันมาได้ เพราะฉะนั้นเราก็กังทนให้ได้ ก็ต้องผ่านปัญหาดตรงนี้ไปให้ได้เช่นกันอะไรแบบนี้อะครับ” (ID 7)

### 1.2.3 เฝื่อนหน้ากับปัญหาได้อย่างมั่นคง

สมาชิกกลุ่มมีความกล้าหาญมั่นคงที่จะเฝื่อนหน้ากับปัญหาโดยไม่หลีกเลี่ยงหรือหลบหนี สามารถรับมือกับปัญหาที่เคยรบกวนจิตใจด้วยความรู้สึกปลอดวาง ไม่คิดมาก ไม่ตำหนิตั้งตนเองหรือผู้อื่น

“แบบเรายังเห็นเพื่อนทำเราก็กังไม่กล้าทำ คือ เพื่อนเขาทำได้ดี เราก็กังเครียดกอดันตัวเอง แต่พอได้เข้ากลุ่ม แบบที่สุดแล้วเราก็กังบอกกับตัวเองว่า ลองดูนะ เออวะ อะไรอย่างเงี้ยอะครับ ก็มันใจมากขึ้น” (ID 2)

“อย่างน้อยเราก็กังกล้าที่จะเจอกับปัญหาอะค่ะ ไม่นี่เหมือนเมื่อก่อน เมื่อก่อนจะแบบไม่เอาละนะ อะไรที่ดูมีความเสี่ยงจะไม่เอา ไม่ทำๆ เดียวนี้ก็มาทำ ทำได้ ก็ไม่ได้ยอมรับว่ากล้ามากหรอก ไม่ใช่แบบเจอปัญหาแนวๆ ฉนั้นจะวิ่งลงไป (หัวเราะ) แต่อย่างน้อยก็กล้าเปิดตัวเอง

เปิดโลกตัวเอง ไม่ใช่จะอยู่แต่ในกะลาเล็กๆ ของเรา ก็ออกมาดูข้างนอกบ้าง อากาศดีนะ อะไรอย่างนี้ ก็ออกมาดู ออกมาคิด ก็กล้ามากขึ้นค่ะ” (ID 3)

“ก็เผชิญกับมัน ก็คือถ้ามันเข้ามาฉันก็เข้าไป แบบมันอาจจะไม่ได้สำคัญว่าเราจะต้องเจอกับปัญหาอะไรบ้างอะคะ แต่มันสำคัญที่เราจะรับมือกับมันยังไง แบบเราต้องเตรียมตัวใจเราต้องมั่นคงอะคะ ที่จะเผชิญกับปัญหา” (ID 14)

“ใช่ค่ะ คือ จากก่อนหน้านี้เนี่ยเนนจะเป็นคนที่แบบไม่ได้เนะ ช่างไม่ได้ (หัวเราะ) เก็บทุกเรื่อง จะคิดว่าแบบวันนี้เราใส่เสื้อตัวใหญ่ไปรีเปลา (หัวเราะ) อู๋! วันนี้ทาเล็บมา แบบเขาจะแอบเอาเราไปนินทากันใหม่ แต่ตอนนี้เราก็บีบ เออ! ช่างเขาเถอะ ไม่ต้องไปสนใจเขาหรอก ก็อยู่ได้ด้วยการเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ไม่ต้องระวังในสิ่งที่ไม่จำเป็น” (ID 11)

“เอ่อ... เมื่อก่อนอย่างเงี้ยะ ไม่ว่าจะทำอะไรก็แล้วแต่ เราก็จะเก็บมาคิด อย่างเวลาผมทำงานกับเพื่อนๆ ถ้าเพื่อนพูดอะไรนิดหน่อย ผมก็จะเก็บมาคิดละว่า ทำไมเพื่อนต้องพูดแบบนี้วะ!? เขาไม่พอใจอะไรเราป่าววะ!? แต่พอเราเริ่มยอมรับได้ว่า เออ! ช่างมัน มันคิดแบบนี้ก็ปล่อยมันไป ผมก็รู้สึกว่แบบความเครียดมันลดลงจริงๆ อะครับ” (ID 13)

“อย่างผมเนี่ยครับ จะเป็นคนที่ไม่ชอบคนที่แต่งตัวไม่ถูกระเบียบเลย เป็นคนที่ถูกปลูกฝังมาตั้งแต่เด็กๆ ว่าต้องแต่งตัวให้ถูกระเบียบนะ แบบบางทีผมเห็นเพื่อนผู้หญิงที่แต่งตัวไม่ถูกระเบียบ เสื้อหลุดออกจากกระโปรง ผมก็จะหงุดหงิด (หัวเราะ) ก็จะบอกมันตลอดว่าใส่เสื้อดีๆ สิ แต่พอได้ผ่านกลุ่มไปอะครับ ผมก็ได้คิดว่า เออ! มันก็เรื่องของมันนะ มันก็เป็นตัวของมันนะ มันก็เป็น look ของมัน เขาอาจจะอึดอัดจริงๆ เขาอาจจะไม่ชอบจริงๆ ตอนนั้นก็เลยพูดน้อยลง เตือนเพื่อนน้อยลง ... ครับ ใช่ๆ เหมือนกับว่าปล่อยมากขึ้นอะครับ” (ID 13)

“ใช่ ค่ะ แล้วก็รู้สึกว่า ทุกคนอะเจอปัญหาทุกวันเลย (หัวเราะ) ก็เลย... มันทำให้เราปล่อยวางในสิ่งที่จะเกิดขึ้นข้างได้มากขึ้น แบบยังไงก็ต้องเจออะคะ” (ID 14)

## ประเด็นหลักที่ 2 ความเติบโตองงาม

ประเด็นความเติบโตองงามมีประเด็นย่อย 3 ประเด็น คือ การมีมุมมองความคิดที่กว้างขวางลึกซึ้งต่อการดำเนินชีวิต การพัฒนาพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ และการมีภาวะจิตใจที่อึดเิบเป็นสุข ซึ่งสามารถจำแนกรายละเอียดได้ดังนี้

### 2.1 การมีมุมมองความคิดต่อโลกและชีวิตที่กว้างขวางลึกซึ้งมากขึ้น

#### 2.1.1 ความเข้าใจในตัวตนของบุคคลเพิ่มมากขึ้น

##### 2.1.1.1 ความเข้าใจเพื่อนสมาชิกกลุ่มอย่างชัดเจน

##### 2.1.1.2 ความเข้าใจในคนรอบตัวมากขึ้น

- 2.1.1.3 ความเข้าใจตนเองชัดเจนมากขึ้น
  - 2.1.1.3.1 ความชัดเจนกับนิสัยตัวเองมากยิ่งขึ้น
  - 2.1.1.3.2 ความชัดเจนกับความต้องการของตัวเอง
  - 2.1.1.3.3 ความชัดเจนกับความรู้สึกของตัวเอง
  - 2.1.1.3.4 ความชัดเจนในการตัดสินใจของตัวเอง
- 2.1.2 การยอมรับในตัวตนของบุคคลเพิ่มมากขึ้น
  - 2.1.2.1 การยอมรับตัวเอง
  - 2.1.2.2 การยอมรับตัวตนของสมาชิกกลุ่ม
  - 2.1.2.3 การยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น
- 2.1.3 การตระหนักถึงคุณค่าในสิ่งต่างๆ เพิ่มมากขึ้น
  - 2.1.3.1 การเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 2.1.3.2 การเห็นคุณค่าในสิ่งอื่นรอบตัว
  - 2.1.3.3 การเห็นคุณค่าในสิ่งที่ละเอียด
- 2.1.4 การเพิ่มเติมมุมมองใหม่ๆ ที่ไม่เคยคิดถึง
- 2.2 การพัฒนาพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์
- 2.3 การมีภาวะจิตใจที่อึดอึดเป็นสุข

## 2.1 การมีมุมมองความคิดต่อโลกและชีวิตที่กว้างขวางลึกซึ้งมากขึ้น

สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และเกิดความเข้าใจต่อการอยู่ร่วมกันอย่างสอดคล้องกลมกลืนและไม่เป็นปัญหา สมาชิกกลุ่มมีความเติบโตขึ้นในด้านความเข้าใจในตัวตนของบุคคลเพิ่มมากขึ้น มีการยอมรับในตัวตนของบุคคลเพิ่มมากขึ้น ตระหนักถึงคุณค่าในสิ่งต่างๆ เพิ่มมากขึ้น ได้เพิ่มเติมมุมมองใหม่ๆ ในชีวิตที่ไม่เคยคิดถึง ดังนี้

### 2.1.1 ความเข้าใจในตัวตนของบุคคลเพิ่มมากขึ้น

สมาชิกกลุ่มรายงานว่าตนมีความเข้าใจในความคิด อารมณ์ความรู้สึกของบุคคลมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม ชัดเจนยิ่งขึ้นกว่าเดิม โดยแบ่งเป็นความเข้าใจในเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ความเข้าใจในคนรอบข้าง และความเข้าใจในตนเอง

#### 2.1.1.1 ความเข้าใจเพื่อนสมาชิกกลุ่มอย่างชัดเจน

สมาชิกกลุ่มรับรู้และเข้าใจในความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มได้อย่างชัดเจน ตรงตามความเป็นจริงที่สมาชิกกลุ่มคนนั้นแสดงออกมา



“แล้วก็มีเพื่อนแบบบางคนอย่างนี้ที่ชอบพูดจากวอนตี้นๆ ชอบถามอะไรแบบที่มันไม่เข้าท่าอะคะ สงสัยอะไรก็ถามอะ แล้วสมัยก่อนเพื่อนบางคนก็จะแซวนะว่า โอ๊ย! เก่งนะ ถามเยอะจังอะไรอย่างเงี้ยะ แล้วพอเข้ามาในกลุ่มเราก็เคลียร์นะ เราก็เข้าใจเขาอะว่าที่เขาถามมากเพราะอะไร ... ก็ทำให้เข้าใจว่าเพราะอะไรมันถึงไม่เข้าใจ ก็เพราะมันไม่ได้คิดอะไรเลย เราก็เลยเข้าใจมัน ... ก็คงเป็นเพราะความพิเศษของกลุ่มที่ทำให้เราเข้าใจคนอื่นมากขึ้น” (ID 1)

“แล้วแบบเขาก็แชร์ความอ่อนไหวของเขาให้เห็น ผู้ชายคนนี้ น้องคนนี้แม้ภายนอกจะดูขำๆ แต่เขาก็มีมุมที่แบบ เออ เขาเศร้าอะ มันจะมีเรื่องที่ส่งผลให้เขาซึมให้คนเห็นได้หรืออย่างน้องที่เขาเล่าเรื่องครอบครัว เขาดูภายนอกก็แบบไม่น่าเชื่ออะ ว่าภายนอกเขาร่าเริงขนาดนี้จะมีความรู้สึกอะไรสุดๆ อยู่ข้างใน” (ID 2)

“แต่พอมายู่ในกลุ่มเราก็ได้รู้จากที่เขาพูดออกมาว่า จริงๆ เขาก็ยากลำบากนะในการที่จะทำใจตัวเอง แบบบางที่เราไม่เคยเขาก็ไม่รู้อะคะ ... ก็เห็นแค่เขาไม่เข้าคณะ ก็แบบแปลกๆ ไป แต่พอได้มาฟังเราก็ถึงได้รู้ว่า เขาก็ใช้ช่วงเวลาตรงนั้นอย่างยากลำบาก คิดโน้นคิดนี้สารพัด เสียน้ำตาไปมากมาย เราก็เข้าใจเขามากขึ้นอะคะ” (ID 4)

“คือ สิ่งที่น้องคุยกันหลายๆ อย่าง ก็เป็นอะไรที่ตัวเองก็เคยได้ประสบมาแล้วก็เหมือนกับว่าตัวเองจะเข้าใจมันได้ในระดับหนึ่งแล้วแหละ เวลาเราฟังไปมันไม่ได้มีความรู้สึกเหมือนมันจี๊ดอะไรมาครับ เพราะเหมือนเราได้จี๊ดได้เจ็บได้เจอ ยอมรับแล้วก็ได้ผ่านมันมาแล้ว อืม... มันก็เลยไม่ได้รู้สึกจี๊ดอะไร เป็นภาวะของความที่เอาจใจเขา เอาจใจเขามากกว่า” (ID 5)

“เหมือนเราพยายามเข้าใจเขามากกว่า” (ID 6)

“ก็ทำให้รู้จักแล้วก็ได้เรียนรู้เพื่อนมากขึ้น อย่างเรื่องของเซฟ แบบผมก็รู้จักกับเซฟมาก่อนเข้ากลุ่ม แต่พอเข้ามาในกลุ่มเขาเล่าบางเรื่อง อย่างเรื่องเกี่ยวกับความรักของเขาเงี้ยะครับ ตอนแรกผมก็ไม่รู้ แต่พอได้มาเข้ากลุ่มด้วยกันก็เลยได้รู้ ได้เข้าใจตัวเขา” (ID 7)

“ก็เลยเหมือนรับรู้เขาว่า เขาก็มีอะไรบางอย่างเกิดขึ้นอยู่ในใจเขา ก็เป็นการรับรู้ของเราว่าเขา... เหมือนกับเพื่อนบางคนที่เราอาจจะสนิทอย่างเนี่ย การรับรู้อาจจะไม่ได้เปลี่ยนไปแต่มันก็เพิ่มเหตุการณ์ที่เราได้ใช้เวลาด้วยกันมากขึ้น เราก็ได้รับรู้มุมมองของเขามากยิ่งขึ้น” (ID 8)

“ก็คือตอนแรกอะ ก่อนเข้ากลุ่มดูเพื่อนแล้วก็รู้สึก หือ? ห๊ะ? (หัวเราะ) คือ ขวัญก็ห๊ะ? (หัวเราะ) คือไม่ได้รู้สึกอคตินะ แต่แบบรู้สึก ห๊ะ? นิดนึงอะคะ แต่พอเราได้คุยกับเขามากขึ้นก็ทำให้เราเข้าใจเขาแบบที่เขาเป็นเขาอะคะ” (ID 10)

“ก็ถ้าสำหรับเพื่อนๆ ในกลุ่ม อย่างแนนนี่คือผมก็สนิทอยู่แล้ว ไม่ว่าจะลับขนาดไหน แบบก็จะแทบรู้ใส่รู้ฟุ้งกันอยู่แล้วในทุกๆ เรื่อง (หัวเราะ) แต่แบบกับเรื่องที่แนนเล่าในกลุ่มอะครับ ว่ารู้สึกผิดกับการที่ตัวเองไปโกรธเพื่อน มันเป็นอีกมุมหนึ่งที่ผมก็ไม่เคยรู้นะ เพราะแนนเองก็ไม่เคยเล่าว่าเขารู้สึกผิด บอกแต่ว่าเขามีปัญหากับเพื่อนแบบนี้ๆ นะ ตอนนั้นเราก็จะมองว่า อ้าว

โกรธกัน ไม่ชอบกัน ก็ไม่ต้องไปยุ่งสิ อะไรอย่างเงี้ยอะครับ แต่คือที่เขายังรู้สึกไม่ดี ยังรู้สึกแยกกับเรื่องนี้มาตลอดเพราะจริงๆ แน่นเขายังรู้สึกผิดอยู่ แบบก็เลยทำให้ผมรู้เข้าไปอีกระดับหนึ่งว่า อ้อจริงๆ แล้วมันมีอะไรมากกว่าที่แน่นเขาเล่านะ” (ID 13)

#### 2.1.1.2 ความเข้าใจในคนรอบตัวมากขึ้น

สมาชิกกลุ่มมีการรับรู้และมีความเข้าใจในความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของคนรอบข้างตามความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น เป็นการมองโลกผ่านสายตาของคนๆ นั้น รับรู้สิ่งต่างๆ ผ่านมุมมองของคนๆ นั้น มากกว่าที่จะใช้มุมมองของสมาชิกกลุ่มเป็นที่ตั้ง

“มันก็เลยทำให้เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า คนที่เขามีปัญหาอะ เขาอาจจะไม่ได้มีความต้องการความสงสารนะ บางที่เขาอาจจะไม่ได้ต้องการอะไรเลยก็ได้” (ID 1)

“ก็ทำให้เข้าใจว่าคนเราก็มีหลายด้าน ทั้งดี ทั้งไม่ดี ก็เข้าใจโลกมากขึ้นอะครับ ว่าคนเรามีทั้งเรื่องดีและไม่ดีอะไรอย่างเงี้ย ... มันก็ดีนะ เราก็เข้าใจคนอื่น แบบเราไปเจอคนข้างนอกที่เราเห็นอย่างเงี้ยจริงๆ เขาอาจจะมีความข้างในอีกที่เราไม่ได้เห็นก็ได้ เขาอาจจะไม่ได้เปิดให้เราเห็นก็ได้อะไรอย่างเงี้ย หรือบางคนที่ดีกับเรามากๆ เขาอาจจะมีความหรือเรื่องที่เป็นปมของเขาอยู่ เขาอาจจะยังไม่ได้เปิดให้เราดูก็ได้ เหมือนเราเข้าใจคนมากขึ้น ไม่ใช่ว่ามองคนอื่นแบบแยกแยะ หรือดีก็ดีแค่นั้น” (ID 2)

“ก็จะเข้าใจว่าพื้นฐานของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แล้วก็ในเมื่อเขาเป็นแบบนี้แล้วไม่เข้ากับเรา ก็เรียนรู้ที่จะอยู่ด้วยกันได้แบบที่ไม่เกิดปัญหาต่อกันอะ ถ้าไม่ชอบก็ต่างคนต่างอยู่ ถ้าชอบเราก็ผูกพันผูกมิตรกันไปเรื่อยๆ จะเรียนรู้ในด้านนี้มากกับการมาเข้ากลุ่ม” (ID 3)

“ก็ทำให้เรารู้สึกว่าโตขึ้น หลายๆ อย่างที่เราได้มอง ได้รู้ ได้คิด ได้เห็นใหม่ๆ มันก็ช่วยอะค่ะ ช่วยให้เรามองโลกได้กว้างขึ้น เวลาที่เห็นคนอื่นอย่างเงี้ย เรารู้สึกว่าเราเข้าใจเขาขึ้น” (ID 4)

“หรืออย่างถ้าเราไปฟังคนอื่นร้องไห้ เราก็จะไม่รู้สึกว่าเขาร้องไห้ทำไมวะ แต่ตอนนี้เรารู้สึกว่าแสดงว่าเขาต้องรู้สึกอะไรหลายๆ จริงๆ เขาถึงจะร้องไห้ออกมา” (ID 6)

“ทำให้เราแบบมองข้ามอะไรหลายๆ อย่างไปที่เรามักจะเหมาๆ รวมแล้วไม่กล้ายุ่งกับคนพวกนั้น ก็ทำให้เราเข้าใจว่าในบรรดาคนพวกนั้นที่คณะเราอาจจะมีคนแบบขี้ขลาดหรือทราญอยู่บ้างก็ได้ ... คือ เขามีบางอย่างที่คล้ายคนพวกนั้นที่แน่นไม่ชอบ แต่พอได้รู้จักกันแล้ว เราก็เข้าใจในเพื่อน 2 คนนี้มากขึ้น แล้วก็รู้สึกดีซึ่งมันก็อาจทำให้เราเข้าใจในตัวของคนพวกนั้นมากขึ้นก็ได้” (ID 11)

“คือ เหมือนกับว่าเราก็รับรู้แหละว่าสิ่งที่มันทำมันก็ไม่ดี มันก็ไม่ถูกต้อง แต่มันทำก็เพราะมันเป็นมันอะครับ เหมือนเราเข้าใจเขามากขึ้น เหมือนเราลองรับบทบาทเป็นตัวมันมากขึ้น เข้าใจเขาในมุมมองของเขามากขึ้น” (ID 9)

“ก็ถ้าเข้าใจมากขึ้นก็คือ เข้าใจว่าแต่ละคนอะมี มีปัญหาของตัวเองแล้วก็มีแนวทางแก้ปัญหาของตัวเองที่ไม่เหมือนกัน คือ ปัญหาคล้ายกันแต่อาจจะมีจุดเด่นต่างกัน คือมีจุดที่ต้องไปแก้ต่างกัน แล้วก็เลยมีวิธีต่างกัน” (ID 14)

### 2.1.1.3 ความเข้าใจตนเองมากขึ้น

สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจในตนเองมากขึ้นโดยชัดเจนกับตัวตน กับบุคลิกภาพของตนมากขึ้น มีความชัดเจนกับความต้องการ ชัดเจนกับความรู้สึก และชัดเจนกับการตัดสินใจ

#### 2.1.1.3.1 ความชัดเจนกับนิสัยตัวเองมากยิ่งขึ้น

สมาชิกกลุ่มรับรู้ตนเองชัดเจนมากขึ้นในบุคลิกภาพ ความคิด และพฤติกรรมของตนเองชัดเจนมากขึ้น เห็นภาพของตนเองชัดเจนมากขึ้น

“อืม... ก็ชัดเจนครับ คือในกลุ่มก็เหมือนจะเห็นตัวเองชัดขึ้นนะครับ” (ID 2)

“ก็แบบเพื่อให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้นด้วยครับ” (ID 8)

“แล้วจากประสบการณ์หลายๆ อย่างที่เพื่อนในกลุ่มเล่าให้ฟัง เรื่องละเอียดละน้อยก็ทำให้เราได้มุมมองมองต่างๆ มากขึ้น เข้าใจตัวเองมากขึ้นด้วย ว่าแบบเราเป็นอย่างนี้นะ รู้ว่าตัวเองเป็นยังไงแล้วก็แบบเอาเรื่องดีๆ ข้อคิดดีๆ มาปรับปรุงตัว” (ID 10)

“อืม ก็มีค่ะ จริงๆ ก็มีมากเลย จริงๆ เราก็รู้อยู่แล้วว่าเราควรจะทำอะไร แต่ว่ามาที่นี้ก็ทำให้เราชัดเจนมากขึ้น แบบแนกก็เล่าให้เรื่องที่แนกมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนในคณะ แล้วก็รู้สึกผิดที่ไปโกรธเขา ที่ไปเกลียดเขาอะคะ แบบเราไม่อยากจะต้องไปรู้สึกไม่ดีกับเขาประมาณนี้ ละเพื่อนๆ ในกลุ่มก็จะบอกว่าเราเป็นคนดีนะ (หัวเราะ) แต่ว่าถ้าอยากจะโกรธเขาถ้ามันรู้สึกขึ้นมาแล้วถ้าห้ามไม่ได้จริงๆ ก็โอเค โกรธไปบ้างก็ได้ ก็ช่วยให้เราตัดสินใจนิดนึง แบบว่าอย่างที่เพื่อนบางคนบอกว่า แนกก็ยังดีที่รู้ว่ารู้สึกยังไง กำลังซึ้งใจตัวเองอยู่ รับรู้ได้ด้วยว่าตัวเองรู้สึกยังไง แล้วอยากจะเป็นยังไง ก็ทำให้เราชัดเจนในตัวเองมากยิ่งขึ้นค่ะ” (ID 11)

“รับรู้ได้ว่า ตัวเองเป็นคนถ้าเกิดรู้สึกไม่ดีกับใครจะเฉยๆ อะ จะแบบอย่ามายุ่งกับฉันอะไรอย่างเงี้ยะ จะแบบต่างคนต่างอยู่ ... คือ ต้องจะเป็นคนหยิ่งในศักดิ์ศรีไงคะ แบบศักดิ์ศรีเป็นอะไรที่สำคัญมาก ฉันไม่มีทางที่ฉันจะยอมให้ศักดิ์ศรีของฉันไป คือ ทุกอย่างจะขึ้นกับศักดิ์ศรี ... ก็ทำให้รู้จะคะ ว่าเราเป็นคนที่มีโลกส่วนตัวสูง” (ID 14)

#### 2.1.1.3.2 ความชัดเจนกับความต้องการของตัวเอง

สมาชิกกลุ่มรับรู้ความต้องการของตัวเองได้ชัดเจน ไม่สับสนว่าแท้จริงแล้วตนเองมีความต้องการในเรื่องนั้นๆ อย่างไร

“ก็เหมือนกับการเน้นย้ำว่า แสดงว่าเราชอบแบบนี้ อย่างบอลเรียนแพทย์ ก็จะมีรู้สึกว่าเราอาจจะเหมาะกับการเรียนต่อไปทางด้านจิตเวชรีเปลา จากที่บอลเองก็สนใจอยู่แล้วก็เหมือนไปเน้นย้ำความคิดนั้นมากขึ้น” (ID 9)

“ก็สมาชิกคนอื่นเขาก็จะมองว่าเราเจียบ คือ เขาก็จะพูดคล้ายๆ กัน ว่า พูดน้อยอะแต่ก็รู้ว่าเราตั้งใจฟังมากๆ นะ วินก็เลยอยากพูดให้มากกว่านี้ อยากเปิด อยากได้สำรวจตัวเองมากกว่านี้ ... โดยส่วนตัวแล้ว จริงๆ วินก็อยากพูดให้มากกว่านี้ เพราะเหมือนมันเป็นโอกาสให้เราได้แชร์อะไรอย่างเงี้ย มันก็เป็นประโยชน์ หรือว่าตัววินเองก็ต้องเจอกับคนอื่นอีกมากมายในอนาคต ก็คือ เป็นอะไรที่เปิดตัวง่ายหน่อย หรืออาจจะคุยกับคนอื่นได้มากขึ้น วินก็คิดว่าเป็นอะไรที่สำคัญแล้วเราก็อาจจะพัฒนาได้ ซึ่งตอนนี้เหมือนวินจะรู้สึกว่าเราอาจจะยังไม่ค่อยพอ” (ID 2)

### 2.1.1.3.3 ความชัดเจนกับความรู้สึกของตัวเอง

สมาชิกกลุ่มได้สังเกตและทบทวนถึงความรู้สึกของตนเองต่อเรื่องต่างๆ จนเกิดการตระหนักรู้และสามารถสัมผัสถึงความรู้สึกของตนเองได้อย่างชัดเจน ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความสอดคล้องในความคิดและความรู้สึกต่อเรื่องราวต่างๆ ในชีวิต

“ที่แน่ๆ เลย ทำให้เข้าใจความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น ก็หมายความว่า บางทีเรื่องบางเรื่องอย่างนี้ พอเล่าๆ ไป ก่อนหน้านั้นมันอาจจะคลุมเครือไม่เข้าใจว่าตัวเองรู้สึกยังไงกันแน่ แต่พอพูดออกไปแล้วเราก็ได้ทบทวนว่ามันเป็นยังไง เราได้สังเกตมันมากขึ้น” (ID 1)

“ก็เหมือนเราพยายามทำ หรือต้องทำอะไรต่างๆ ให้เป็นไปอย่างที่คิด เช่น คิดว่าอย่างนั้นก็ต้องทำให้มันได้อย่างนั้น ทั้งๆ ที่จริงๆ แล้วเราอาจจะไม่ได้รู้ว่าหัวใจเราต้องการมัน หรือตัวตนของเราจริงๆ มันใช่แบบนั้นรีเปลา พอเวลาเราไม่ฝัน เราก็จะรู้สึกดีกับตัวเอง ไม่ว่าจะผลลัพธ์ของสิ่งนั้นมันจะดีหรือไม่ดี” (ID 5)

“จริงๆ ก็อย่างที่บอกตะกี้ละครับ พอเรารู้สึกแบบนั้น เราก็จะบอกกับตัวเองได้ว่า รู้สึกแบบไหน เหมือนเราทันความรู้สึกตัวเองมากขึ้น คือ แบบบางอย่างเมื่อก่อนเราอธิบายไม่ได้ว่าเรารู้สึกยังไงกันแน่ แต่เดี๋ยวนี้พอรู้สึกปุ๊บเราจะรู้ได้ว่า เออ ตอนนี้เรากำลังรู้สึกแบบนี้ละ เราควรจะทำยังไงต่อไป” (ID 6)

“แต่เราก็เข้าใจมากขึ้น อย่างแน่นอนจะแยกคำว่าโกรธออกจากน้อยใจ คือ ถ้าแน่นอนโกรธจริงๆ แล้วจะแบบ จะต้องการการทำร้ายอีกฝ่ายหนึ่ง แต่จริงๆ นี่คือการแค่น้อยใจ แบบเราอยากให้เขามาเอาใจ มาสนใจเรา ที่เราน้อยใจเขาลึกๆ ก็เพราะเรารักเขา แน่นก็เลยชัดเจนว่า อ้อ เราไม่ได้โกรธเขาอะ แต่เป็นความน้อยใจเล็กๆ จากความรักที่เรามีให้เขา” (ID 11)

“ใช่ค่ะ ประมาณนั้นเลย คือ สมัยก่อนมันก็มีนะค่ะความรู้สึกดีๆ ที่มีกับเพื่อน แต่เหมือนเราอาจจะไม่ได้ใส่ใจที่จะสัมผัสมันให้ชัดๆ เหมือนตอนนี้ ไม่ได้สัมผัสมันชัดๆ เหมือนตอนนี้” (ID 12)

#### 2.1.1.3.4 ความชัดเจนในการตัดสินใจของตัวเอง

สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจและเชื่อมั่นในหนทางที่ตนเองจะต้องตัดสินใจ ปรากฏจากความล้มเหลวหรือเคลือบแคลงสงสัย

“อืม จริงๆ มันก็มีอยู่ในความคิดอยู่บ้างอะครับ คือ เราก็เหมือนรู้ว่า จริงๆ มันก็อย่างเงี้ยะ อะไรอย่างเงี้ยะ แต่ว่าพอได้มาคุยกันในกลุ่ม ความคิดนี้มันก็ชัดมากขึ้น ยอมรับมันมากขึ้น” (ID 8)

“ใช่ค่ะ มันเหมือนเราจะไม่ขัดแย้งในตัวเอง แล้วเราก็เหมือนมีเส้นทางของตัวเองที่แบบมันชัดเจน แล้วเราก็แบบพร้อมที่จะก้าวเดิน เพราะอย่างแบบเรื่องศาสนาใช้ปะคะ อย่างแนนเขาเป็นคริสต์ แนนเขาก็บอกว่าเขาไม่เคยสงสัยเลยนะว่าพระเจ้ามีจริงหรือว่าพระเจ้าไม่มีจริง เพราะแนนคิดอย่างเดียวว่าพระเจ้ามีจริง คือเขาเชื่อแล้วเขาก็พร้อมที่จะทำตาม พร้อมที่จะเป็นคริสต์ที่ดี” (ID 12)

“ก็เหมือนทำให้เราหนักแน่นขึ้น ชัดขึ้นมากกว่าครับ คือ ทำให้เราหนักแน่นขึ้นมากกว่าว่าจะเลือกทางเลือกหนึ่งมากกว่าอีกทางเลือกหนึ่ง ก็ทำให้เลือกได้ชัดขึ้น .... แล้วก็เข้าใจว่าเราก็คงจะลองทำแนวที่เราเลือกนี้แหละ แล้วก็ยอมรับมันว่าไม่เกิดอะไรขึ้น เราก็เลือกมันแล้ว ก็ลองดู” (ID 2)

“ค่ะ ก็โอเค ก็จริงๆ แนนก็คิดไปคิดมากับเรื่องนี้มานานแล้วแหละ และตรงนี้ประสบการณ์ในกลุ่มก็ช่วยส่งเสริมอะค่ะ” (ID 11)

#### 2.1.2 การยอมรับในตัวตนของบุคคลเพิ่มมากขึ้น

สมาชิกกลุ่มยอมรับในความเป็นบุคคลได้มากขึ้น โดยสามารถยอมรับตัวตนของสมาชิกกลุ่มได้มากขึ้น ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่นได้มากขึ้น และรวมถึงยอมรับตัวเองได้มากขึ้นด้วย

##### 2.1.2.1 การยอมรับตัวเอง

สมาชิกกลุ่มมีความยึดหยุ่นกับตัวเองมากขึ้น ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็นมากยิ่งขึ้น ไม่เกิดความรู้สึกขัดแย้งในใจหรือตำหนิตีตนตนเองที่ต่างสิ่งต่างๆ ไม่ได้อย่างที่คาดคิดเอาไว้

“ก็มั่นใจมากขึ้น ก็ไม่เป็นไรนะ เราใครเราก็ไม่ได้รู้สึกแย่แบบตอนแรก คือเราก็ตั้งใจที่จะเป็นคนดีตามแบบที่พระเยซูสอนมา แต่ถ้ามีบ้างที่ทำได้ก็ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร คือจะไม่โทษตัวเอง ไม่ตำหนิตัวเองเหมือนสมัยก่อน ไม่ต้องรู้สึกผิดขนาดนั้น (หัวเราะ) แบบถ้ามันถึงจุดๆ หนึ่งก็ปล่อยมันไปเป็นตามธรรมชาติก็ได้ก็เราก็เป็นแบบนี้แหละ” (ID 11)

“ใช่ครับ อย่างสมัยก่อนถ้าเกิดมีเรื่องกันเงี้ยอะครับ ถ้าผมไม่พร้อมจะคุยผมก็จะไม่ค่อยคุย ก็จะปฏิเสธอย่างเดียว แต่พอในกลุ่มบอกว่า ก็ลองคุยกับเขาซักหน่อยสิ ผมก็แบบ ก็เลยตัดสินใจคุยก็คุย ก็รู้สึกตัวเองก็ยืดหยุ่นมากขึ้น แล้วทุกอย่างมันก็ดีขึ้นด้วยครับ” (ID 13)

“อย่างเช่นที่จริงๆ แล้ว เราอยากจะทำเพราะเราโกรธเขา เขาไม่สามารถทำอย่างที่เราต้องการได้ แต่เมื่อวันเวลาผ่านไป ความโกรธมันจางหายไป ความรู้สึกดีๆ มันก็ยังมีอยู่ เราอยากจะทำตัวเองไว้ใหม่ หรืออยากจะทำประตุเอาไว้ให้เขา ในกรณีที่เขาอยากจะเป็นเพื่อนกับเรา มันก็ทำให้เราไม่ไป strict กับตัวเอง” (ID 5)

#### 2.1.2.2 การยอมรับตัวตนของสมาชิกกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มให้ยอมรับตัวตนของสมาชิกกลุ่มคนอื่นอย่างที่สมาชิกกลุ่มคนนั้นเป็น ไม่ตัดสิน ไม่ประเมิน ไม่ตำหนิ

“เหมือนพอการที่เราได้คุยกันมากขึ้นนะ มันเหมือนเราได้เรียนรู้เขา แล้วทำให้เราเปิดใจอะ รับเขาแบบที่เขาเป็นอะคะ” (ID 10)

“ครับ ถ้าไม่ใช่ในกลุ่มอย่างเงี้ย ถ้ามีคนมาซ้ำคนอื่น ๆ ที่มารอก็อาจจะทำแบบทำทำอื่นๆ ใส่ (หัวเราะ) แต่พอเป็นในกลุ่มบรรยากาศมันก็แตกต่างออกไป เหมือนทุกคนก็ไม่ได้ติดใจเรื่องนี้อะครับ ทุกคนก็เหมือนกับมองข้ามเรื่องนั้นไปเลย” (ID 9)

“ก็อย่างมีเรื่องหนึ่งที่ใครพูดไม่รู้จำไม่ได้ละเกี่ยวกับความรักนี่อะครับ แล้วก็ก็มีที่คนหนึ่งที่ก็เสริมขึ้นมาเหมือนกับว่าอยากให้รู้จักรักตัวเองด้วย ซึ่งแบบมันเป็นการเสริมในเรื่องที่เรียกว่าตรงกันข้ามหรือเป็นอีกความเห็นหนึ่งที่ตรงข้ามกับที่คนแรกเล่าอยู่เลยอะครับ ... คือ เขาก็ยอมรับเรื่องที่ที่คนนั้นพูดนะครับ แบบผมคิดว่าถ้าเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนอกกลุ่มมันก็อาจจะเป็นการถกเถียงกันได้ แต่พอเป็นบรรยากาศในกลุ่มมันก็กลายเป็นการยอมรับกันไป” (ID 7)

“ใช่ ครับ ก็ยอมรับ ก็ดีครับที่แต่ละคนมีความแตกต่าง มีความหลากหลายกันมาในความเป็นตัวของตัวเอง” (ID 13)

“มันเหมือนกับแบบเป็นกล่องอะ กล่องที่เป็นแบบ question mark อะ แล้วก็ค่อยๆ เปิดๆ ดูว่าในกล่องเป็นอะไร คือเราไม่รู้จักเขามาก่อนเลย แล้ว ณ จุดๆ นั้นอะ ต่อให้อะไรอยู่ในกล่องเราก็แบบไม่ได้รู้สึกว่ามันแย ... จะเป็นยังไงก็ได้ เขาจะเป็นแบบไหนก็ได้” (ID 12)

#### 2.1.2.3 การยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น

สมาชิกกลุ่มยอมรับความแตกต่างระหว่างตัวตนของเรากับคนรอบข้าง โดยสมาชิกกลุ่มไม่รีบที่จะประเมินหรือตัดสินคนอื่นแต่เลือกที่จะค่อยๆ รับรู้ตัวตนที่ผู้อื่นเป็น ตลอดจนยอมรับมุมมองความคิดที่แตกต่างของผู้อื่น

“ที่นี้บอกอีกอย่างหนึ่งก็เกี่ยวกับบุคคลอะครับ ก็เหมือนกับว่าพอเรายอมรับมากขึ้น ผมก็รู้สึกเปลี่ยนไปแบบ... อย่างเพื่อนบางคนในภาคผมจะรู้สึกไม่ถูกชะตาเลย แบบเขาเป็น

ผู้หญิงแต่ก็จะชอบมาแชนเล่นกับผมอะไรแบบนี้ ผมก็จะไม่ชอบอะ แบบแกลเป็นอะไรมากปะเนี่ย แต่พอได้มาเข้ากลุ่มอะครับ ผมก็รู้สึกว้าว เฮอ! จริงๆ แล้วมันไม่ได้มีอะไร เป็นเราอะครับที่คิดไปเอง เราคิดไปเองว่าเราไม่ชอบเขาทั้งที่จริงๆ เขาก็ไม่ได้ทำอะไรให้เราไม่ชอบ ก็เลยรู้สึกเหมือนกับว่าได้ลดอคติในอะไรหลายๆ อย่าง ได้เพิ่มมุมมองกับสิ่งรอบข้างมากขึ้น” (ID 13)

“ก็มี ในกรณีทีก่อนเข้ากลุ่มเราก็เหมือนรู้ว่าคนเรามันหลากหลาย แต่พอได้เข้ากลุ่มแล้วก็รู้สึกว่ามันหลากหลายมามาก! (หัวเราะ) ... ก็ทำให้เรากับคนอื่นก็แบบเข้าใจว่าต่างกันอย่างๆ ถ้าคุยกันไม่รู้เรื่องก็อย่าไปว่าเลย หรือตำหนิว่าเขาผิด ฉันทุก แต่ก็เข้าใจว่าเราก็ดูคนละระบบ เราคิดไม่เหมือนกัน” (ID 11)

“คะ กับแฟนแนคะ ก็เป็นเรื่องใหญ่เหมือนกัน แบบแฟนแนเขาก็กึ่งๆ ยังไม่แนไม่นอนว่าอยากจะเป็นพระสงฆ์คาทอลิก เป็นบาทหลวงรีเปลา หรือว่าอยากจะทำอะไรกับเราเหมือนที่คุยกันไว้ ... ไซ้คะ กำลังจะเลิก ก็คิดว่า คงจะสามารถพยายามยอมรับการตัดสินใจได้มากขึ้น เพราะว่าจริงๆ แล้วเขาก็อยากเป็นพระสงฆ์คาทอลิกเหมือนกัน และเขาก็รักเราเหมือนกัน คือ ก็พยายามคิดว่าไม่ใช่ว่าเขาเลือกที่จะเป็นบาทหลวงแล้วเขาจะไม่รักเรา เขาคงจะไม่ใช้บาทหลวงที่สบายใจนักถ้าเราแบบอยู่ในมิสซังนั่น เขาก็คงจะต้องเห็นเรา เขาก็คงต้องรู้สึกอะไรบ้างเพราะเขาก็ไม่ได้เกลียดเรา แล้วก็อาจจะไม่ได้รักเราน้อยกว่าอีกทางหนึ่งด้วย แต่อาจจะจริงใจของเขาเป็นความชอบเหมือน... เหมือนเราอาจจะชอบกินแป๊ปซีมากกว่าโค้ก ถ้าถามว่าต่างกันไหม ก็อาจจะไม่ต่าง ก็คงจะเป็นอย่างนั้น แนคะก็คิดว่าเราคงจะยอมรับได้มากขึ้น ก็ทำให้แนพยายามไม่ Psycho ว่าเลือกเราสิ! เลือกเราสิ! (หัวเราะ)” (ID 11)

“แบบคนๆ หนึ่งอะ มันมีอะไรให้เราได้เรียนรู้มากกว่าที่เรามองเห็น รู้สึกอย่างนี้เลย คือ ต่างคนก็ต่างมีกรอบของตัวเองมาก่อน ซึ่งแล้วแต่ว่าจะมีกรอบยังไงไซ้ใหม่คะ ทราญก็มีกรอบของตัวเอง แม้ว่าจะคิดว่าเราเปิดกว้างแล้วแต่สุดท้ายมันก็ยังเป็นกรอบที่กว้างอยู่ดี (หัวเราะ) เพราะมันก็มาตามประสบการณ์ไซ้ใหม่คะ ก็นั่นแหละคะ คนๆ หนึ่ง มีอะไรให้เราได้เรียนรู้เยอะแยะมากมายถ้าเราแบบพร้อมที่จะเรียนรู้” (ID 12)

“แบบก่อนหน้านี้ก็จะรู้สึกไม่เห็นด้วยกับมัน ก็จะด่ามันว่า มึงมันเลว (หัวเราะ) ทำไมมึงทำอย่างนี้ แล้วถ้าคนอื่นเขาทำอย่างนี้กับมึงบ้างมึงจะรู้สึกยังไง มีอะไรด่าได้ก็ด่ามันหมด (หัวเราะ) แต่พอหลังจากบอกลได้เข้ากลุ่มก็รู้สึกว่า เหมือนเราก็กินมันมากขึ้นนะครับ แบบตอนหลังจากเข้ากลุ่มได้มีโอกาสเจอมันอีกครั้ง ก็รู้สึกยอมรับในตัวมันมากขึ้นอะครับ แบบก็มันเป็นคนอย่างเงี้ยะ (หัวเราะ) ก็เข้าใจมากขึ้นว่าที่มันทำอย่างเงี้ยะก็ตัวมันอะ” (ID 9)

“มันก็ทำให้เวลาเราคุยกับใครตีความลักษณะนิสัยใคร ค่อนข้างไม่ได้ฟังธง รีบร้อน ก็จะค่อยๆ คิดว่า อืม อาจจะเพราะแบบนี้ละ อาจจะเพราะเขามีปัญหาเรื่องนี้มาก่อน จะไม่ได้แบบ ทำไม!? นิสัยอย่างนี้มันแย่มาก แสดงตัวแบบนี้มันไม่ได้ คบไม่ได้ อย่างนี้ละคะ หรือว่า

ถ้ารู้สึกว่าเป็นนิสัยที่ไม่เข้ากับเรา ก็จะรับรู้ในระดับหนึ่งก็จะไม่ได้แสดงออกว่าเกลียดมากอะไรนี้จะคะ” (ID 3)

“ก็ทำให้มองปัญหาได้รอบด้านมากขึ้นนะ เหมือนมองปัญหาในอีกมุมหนึ่งมากกว่า คือ มันอาจจะไม่ได้ทำให้ต้องเปลี่ยนวิธีที่จะแก้ปัญหา นะ แต่แบบเราจะยอมรับในสิ่งที่เขาทำ ได้มากขึ้น” (ID 14)

### 2.1.3 การตระหนักถึงคุณค่าในสิ่งต่างๆ

สมาชิกกลุ่มรายงานว่าตนเองได้เห็นถึงคุณค่าของตนเองมากยิ่งขึ้น และเห็นถึงคุณค่าของสิ่งอื่นๆ ที่บ่อยครั้งสมาชิกกลุ่มได้ละเลยที่จะชื่นชมและยินดีในคุณค่าของมันไป

#### 2.1.3.1 การเห็นคุณค่าในตนเอง

สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงคุณค่าในตนเองได้จากความรู้สึกหรือความคิดเห็นที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มแสดงออกมา เป็นการเน้นย้ำถึงคุณค่าในตนเองที่บางครั้งเจ้าตัวเองอาจจะไม่ได้คิดถึงหรืออาจจะละเลยไป

“ก็ชัดเจนว่า แบบเราก็เป็นคนที่ดีคนนึง เราก็สงสัยตัวเองมาตลอดนะ ว่าอย่างเราอยู่ที่คณะเนี่ยะ เราเป็นคนไม่ดีเหรอ เราถึงเข้ากับใครไม่ค่อยได้ ... แบบอยู่กับกลุ่มนั้นก็ยังมีเรื่อง อยู่กับกลุ่มนี้ก็ยังมีเรื่อง ฉันเป็นคนไม่ดีเหรอ แล้วก็มีความคิดอีกอย่างหนึ่งว่า ไม่หรอก ฉันก็เป็นคนดีนะ แต่อยู่ผิดที่ก็ได้ หรือจริงๆ อาจจะถูกทั้งคู่ก็ได้ อาจจะเหมือนน้ำกับน้ำมันที่เราเข้ากันไม่ได้ ... กลุ่มก็ทำให้เข้าใจว่า เราก็ไม่ได้เป็นคนเลวร้าย ไม่ได้เป็นคนนิสัยไม่ดีนะ ที่เราเข้ากับเพื่อนที่คณะไม่ได้ ไม่ค่อยรักกันก็อาจจะไม่ใช่เรื่องแปลกอะไรมั้ง มันอาจจะไม่ใช่แบบจิ๊กซอว์ชุดเดียวกัน ในส่วนอื่นที่เรายืนอยู่อย่างในชมรมเราเป็นคนที่ดีคนนึง มาอยู่ในกลุ่มนี้เพื่อนๆ ก็บอกว่าเราก็เป็นคนดีนะ” (ID 11)

“เราก็แบบมั่นใจขึ้นว่าเราก็โอเคแหละ แบบกลุ่มช่วยเสริมความมั่นใจอะคะ อาจจะเพราะเพื่อนๆ ในกลุ่มเห็นวากับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เราก็รู้สึกผิดก็แบบเห็นว่าเราก็นิสัยดีนะ อะไรอย่างเงี้ยอะคะ ก็เสริมความมั่นใจมากขึ้น” (ID 11)

“ครับ ก็จากเดิมที่บอเองก็รู้สึกดีอยู่แล้วที่เหมือนกับว่ามีคนมาปรึกษาเรา แสดงว่าเขาก็เห็นค่าของเรานะ ก็เหมือนกับพอได้มาเข้ากลุ่มแล้วบอาก็เห็นความสำคัญสิ่งที่เราทำมากขึ้น เออเนอะ เขาก็ไว้ใจ เขาก็นำคำแนะนำของเราไปประยุกต์ใช้กับตัวเขาได้” (ID 9)

#### 2.1.3.2 การเห็นคุณค่าในสิ่งอื่นรอบตัว

สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวโดยเฉพาะเรื่องของความสัมพันธ์ ความเชื่อ เพื่อน มิตรภาพ และบางสิ่งทีละเลย



“มันเหมือนรู้สึกดีที่ได้ฟังเรื่องของน้อง คือมันทำให้ฉันเห็นความสำคัญของเพื่อนมากขึ้น ... มันก็ได้เห็นภาพมากขึ้น คือ เห็นค่าของเพื่อนมากขึ้น เพราะการเสียเพื่อนสนิทไปมันก็ทำให้เราไปได้เหมือนกัน” (ID 2)

“คือเหมือนทำให้ฉันคิดถึงเพื่อนเก่าๆ เพื่อนสนิทที่แบบเคยผ่านมา ก็เหมือนกับได้คิดถึงเขา ว่าเราเคยทำอะไรให้เขาเสียใจหรือเปล่า คือรุ่นน้องบางคนก็พูดเหมือนน้อยใจเพื่อนสนิทที่ห่างเหินกันไป มันก็ทำให้ฉันคิดถึงตัวเองว่า เราก็มียุทธศาสตร์ที่เคยห่างเหินเหมือนกัน ฉันก็รู้สึกว่าฉันควรจะกลับไปดูแลเขามากขึ้น ควรจะกลับไป contract ติดต่อกันมากขึ้น หรือกับคนที่ฉันสนิทอยู่ แล้วก็อยากรักษาความสัมพันธ์ให้มันดีขึ้นเรื่อยๆ ไม่อยากให้หายไปไหน” (ID 2)

“คือขบวนการรู้สึกว่าเพื่อนสำคัญมากกว่าเดิมอะคะ ... จากเดิมก็รู้สึกว่าเพื่อนจะสำคัญนะ แต่ว่าอาจจะ เหมือนคนทั่วไปอาจจะให้ความสำคัญกับแฟนมากกว่า หรืออาจจะเอาใจไปผูกติดว่าเขาทำไม่อย่างนั้น ทำไม่อย่างนี้ เราอาจจะไปคิดมากกับแฟนมากกว่าที่จะคิดมากกับเพื่อน แต่ว่าตอนนี้เริ่มรู้สึกว่าอยากจะใส่ใจเขาให้เยอะๆ มากกว่านี้ อยากจะแบบว่าจากที่ทำอยู่ แล้วก็อยากจะทำโน่นทำนี่ให้ คือ รู้สึกว่ามันไม่จำเป็นต้องซื้อของซื้ออะไรให้ เหมือนอย่างเรื่องของตองอย่างนี้ละ แค่ว่าแบบนี้นะ เขาไปฟังนะ แค่นี้ก็รู้สึกดีแล้วอะ” (ID 10)

“คะ คือ อย่างพอหลังจากจบกลุ่มไปแล้ว เราเหมือนนึกถึงเพื่อนมากขึ้น แล้วแบบวันนี้ได้มาเจอเพื่อนในคณะ เพื่อนในคณะก็แบบ เฮ้ย! แกหายไปไหนมา คือ ทราบดีก็ไม่ค่อยจะได้เข้าคณะในช่วงที่ผ่านมาคะ พอวันนี้ได้มาเจอเพื่อนก็ทักกันใหญ่ก็แบบ อะไร! แกไปไหนวะ? ทำไมไม่เจอหน้าเลย? อะไรอย่างเงี้ย เออ เราก็มองรู้สึกดีนะ อย่างวันนี้ก็ได้มานั่งเขียน Friendship ให้เพื่อนในคณะหลายๆ คน แล้วก็แบบเรารู้สึกแบบชัดเจนอะคะว่าแบบเพื่อนในคณะหลายๆ คนก็ดีอะ ดีกับเรา” (ID 12)

“ใช่ ทำให้เรารู้สึกแบบว่า อย่างวันอาทิตย์หลายคนๆ ก็พยายามหาข้ออ้างที่จะไม่ไปโบสถ์ แต่เราจะรู้สึกว่าไม่ได้ละ นี่เป็นความเชื่อของฉัน เป็นสิ่งสำคัญ ก็เราเชื่อแบบนี้ เราก็ควรจะทำให้ดีที่สุดกับสิ่งนั้น แบบการได้เข้ากลุ่มตรงนี้ก็ช่วยตอกย้ำว่าสิ่งๆ นี้เป็นสิ่งสำคัญมากๆ นะ นี่เป็นความเชื่อของเรา เป็นสิ่งที่มีค่าและเราก็ต้องให้ความสำคัญนะ” (ID 11)

“ก็เป็นคำพูดก่อนที่จะปิดกลุ่มอะคะ ก็พี่ในกลุ่มเขาบอกว่าพอเข้ามาร่วมกลุ่มกันแล้ว ก็ทำให้เขารู้ได้ว่าปี 1 เนี่ย ไฟแรง ทุกคนต่างก็มีศรัทธา มีพลังในตัวเอง เบรียวกก็เลยรับรู้ความรู้สึกนั้นได้ว่าแต่ละคนก็รู้สึกว่าตัวเองมีพลัง รู้สึกว่ามันเป็นเรื่องที่แบบน่ายินดีอะคะ แบบยังไงดีละ เหมือนกับรับรู้ได้ถึงพลังของเราที่มี แล้วพอพี่เขาพูด เบรียวกก็รู้สึกขึ้นมาทันทีมันก็ใช่ะ คือ ความรู้สึกถึงพลังเหล่านี้มันไม่ใช่อยู่ๆ ก็เกิดขึ้นมา แต่มันจะรับรู้ได้ผ่านเรื่องราวหรือความรู้สึกที่บรรยายไม่ได้” (ID 1)

“นอกจากนี้ก็ทำให้เบรียวได้นึกถึงเรื่องราวที่เราอาจจะไม่ได้ค่อยได้ใส่ใจ เช่น เรื่องพ่อแม่ ครอบครัว เรื่องเพื่อนที่เราลืมใส่ใจเขา ได้นึกถึงช่วงเวลาที่ผ่านมาเช่นช่วงชีวิต ม.ปลาย ก็ทำให้เบรียวได้นึกถึงเหมือนกัน เพราะมันก็เป็นกำลังใจมาตลอด ซึ่งก็ไม่ได้จำกัดแค่อดีตอะคะ อาจจะเป็นเรื่องที่เราลืมไปแล้ว อาจจะเป็นเรื่องปัจจุบันที่เราละเลย” (ID 1)

“แล้วมันก็เหมือนกับเป็นการย้อนคิดถึงอะไรบางอย่างที่เราอาจจะไม่ได้คิดถึง”  
(ID 8)

“เหมือนทำให้เราหยุดมองอะคะ ว่าขนาดเพื่อนคนนี้ยังใส่ใจเลยนะ แล้วทำไมเราลืมมันไปหละ ยังมีอะไรให้เราต้องมาดูใหม่ ก็ทำให้สังเกตคนมากขึ้น รู้สึกว่าใส่ใจกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ มากขึ้น” (ID 3)

#### 2.1.4 เพิ่มเติมมุมมองใหม่ๆ ที่ไม่เคยคิดถึง

สมาชิกกลุ่มได้เปิดมุมมองใหม่ๆ ต่อการใช้ชีวิตที่ตนเองไม่เคยนึกถึงมาก่อน ได้เปิดกว้างกับตัวเองและผู้อื่น ได้รับรู้มุมมองของคนอื่นมากขึ้น ได้เห็นโลกและชีวิตในมุมมองที่กว้างมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้สมาชิกรู้สึกว่าตนเองมีมุมมองที่เติบโตมากขึ้น

“มันก็มีหลายเรื่องทั้งความรัก เรื่องความสัมพันธ์ เรื่องเพื่อน คือทุกอย่างอะครับ มันก็ทำให้เรามีมุมมองที่กว้างขึ้น” (ID 2)

“คะ ก็ได้เหมือนกันคะ คืออย่างในกลุ่มก็จะมีพี่ๆ ที่เขามีมุมมองที่โตกว่า เขามานะอะไรมาเยอะกว่า แล้วเขาก็พูดในเราถูกคิดขึ้นมาหลายๆ อย่าง มันก็ดูเหมือนทำให้ความคิดเรากว้างขึ้น โดดขึ้น” (ID4)

“อืม มันก็ชัดขึ้นอะคะ มุมมองหลายๆ อย่างที่แบบ มันเหมือนเราเป็นจุดเล็กๆ ปะคะ ที่แบบบางที่มันก็มองได้นิดเดียว แต่พอเราได้ฟังมามากขึ้น ได้ถูกกระตุ้นให้คิดอะไรบางอย่าง มันก็ขยายมุมมองต่อโลกอะคะ แบบบางที่เรามองได้ 360 องศา แบบมันเหมือนเราเคยตัวเล็กๆ มาแต่ตอนนี้เราตัวใหญ่ขึ้นนิดนึง เราก็มองได้กว้างขึ้น หลายๆ อย่างที่ไม่เคยรู้ หรือไม่เคยคิดมาก่อน ก็ทำให้รู้หรือคิดมากขึ้น” (ID 4)

“อืม... ก็มีเรื่อง แพ้เป็นพระ ชนะเป็นมาร ครับ ชอบที่ Leader พูดมาก คือ ก็เหมือนแต่ก่อนใครๆ ทุกคนก็ได้ยินมานะกับสำนวนๆ นี้ จะว่าไปมันก็เหมือนจะเป็นคำปลอบใจส่วนใหญ่เขาก็พูดกันเล่นๆ นะ ว่า แพ้เป็นพระ ชนะมันเป็นมารไป แต่ความหมายจริงๆ ก็ไม่รู้ว่าคนที่เขาคิดสำนวนนี้เขาคิดยังไง แต่เราก็พอเข้าใจว่า เออ คนที่แพ้นี่มันเหมือนไม่ยึดติดอยู่กับการเอาชนะ ก็เหมือนกับโอนอ่อนได้มีจิตใจที่ดี แต่ Leader เขาบอกว่า คนที่ยอมแพ้ได้ ยอมให้เขาได้เหมือนเราชนะใจตัวเอง โอโห! มันแบบสุดยอด! ก็คือ ไม่เคยได้มองในมุมมองนี้มาก่อนเลย”

(ID 6)

“บางเรื่องที่เราเพื่อนแบ่งปันมาแต่เราไม่เคยรับรู้เลยเราก็แบบ เฮ้ย! มันมีอย่างนี้ด้วยหรอ อย่างถ้าทรายอยู่กับ 2 คนกับขวัญ เราก็จะรู้เฉพาะแค่เรื่องของเรา แต่นี่พอได้รู้จักเพื่อนคนละอื่น ก็ได้ว่า โห! คนอื่นเขามีอย่างนี้ด้วยหรอ ที่เราไม่เคยรู้มาเลย ก็ได้แบ่งปันเรื่องราวกันอะคะ ก็ได้รับรู้ในอีกหลายๆ แง่มุม” (ID 12)

“ก็ที่ได้คิดได้หลังจากเข้ากลุ่มเลยนะครับ ก็คือ เวลาที่เราทำอะไรไปแล้วแต่เหมือนกับว่าเรายืนอยู่ที่จุดๆ หนึ่ง เรามองไปข้างหน้า เรามองไปข้างๆ แต่เรามองไม่เห็นจุดที่เรายืนอยู่ เราไม่รู้ ว่าจุดที่เรายืนอยู่มันเป็นยังไง คือ เราจะรู้ได้ก็จากการที่แบบว่าเพื่อน Feedback กลับมา คือ เราอาจจะต้องถามคนอื่น เฮ้ย! มันดีรึยัง? มันอะไรอย่างนี้รึยัง? เพราะเรามองไม่เห็นจุดที่เรายืนอยู่อยู่แล้วอะครับ เราก็ต้องมองหากระจกที่จะมองย้อนกลับมาหาตัวเอง ว่า เฮ้ย! อะไรยังไงบ้าง? เหมือนเรามองไปข้างหน้าแบบนี้ ในทางเดียวกันเพื่อนเราที่ยืนอยู่อีกจุดๆ หนึ่งกับที่เรายืนอยู่เขามองยังไง กลุ่มก็เหมือนเพิ่มเติมความชัดเจนในจุดที่เรายืนมากขึ้น ก็คงได้ตรงนี้มากกว่าว่าเราไม่อาจจะตัดสินใจหรือรับรู้ทุกอย่างได้ด้วยจุดๆ เดียวที่เรายืนอยู่ อาจจะจำเป็นต้องใช้จุดๆ อื่นมาประกอบการตัดสินใจให้เราได้รับรู้มากขึ้น” (ID 13)

“มันรู้สึกว่ สิ่งที่เรามองอะคะ เรามองโดยที่เราเป็นคนแสดงมากกว่า เราไม่เคยไปยืนดูที่ Monitor ว่าเราแสดงอะไรไป แต่เรารับรู้จากสิ่งที่เราแสดงในตอนนั้น แต่เราไม่เคยไปดูรูปแบบที่เราทำออกไปอะไรอย่างนี้ ไม่เคยไปดูอะไรตรงนั้น ... มันทำให้เราได้เห็น เหมือนแบบเรามองตัวเอง เหมือนเราได้มานั่งดู เป็นเหมือนแบบนักแสดงแสดงละครอะไรอย่างเงี้ย เราไม่เคยมานั่งดูละครที่เราแสดงอะ และพอมายืนในกลุ่มเรารู้สึกว่าเราได้มานั่งดู TV ร่วมกับเพื่อนอะ ในเรื่องที่เราแสดง ... มันทำให้เรารู้สึกว่า ถ้าเรารู้จักที่จะคิดอีกมุมหนึ่งอะคะ มันจะ... เหมือนกับชีวิตเรามันอาจจะดีขึ้นนิดหนึ่งอะไรอย่างเงี้ย แล้วเราก็จะได้รู้จักตัวเราเองมากขึ้นด้วย” (ID 14)

## 2.2 การพัฒนาพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์

สมาชิกกลุ่มมีการกระทำหรือการปฏิบัติตนที่เปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติตนต่อครอบครัว ต่อเพื่อน ต่อคนรอบข้าง หรือต่อสิ่งต่างๆ โดยเป็นความตั้งใจเปลี่ยนแปลงไปสู่การกระทำที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เป็นการกระทำที่ผ่านการทบทวน กลั่นกรอง และไตร่ตรองมาก่อนว่าไม่ก่อให้เกิดโทษต่อตนเองและผู้อื่น

“ถ้าเป็นเรื่องภายในครอบครัวอย่างเนี่ย เบรี่ยวก็แสดงออกมากขึ้น เพราะเบรี่ยวกลัวว่าวันใดวันหนึ่งจะเกิดอะไรขึ้นแล้วเราจะไม่ได้ทำ ไม่ได้แสดงความรู้สึกของเรา จากที่เคยเหวี่ยงๆ พอไปเยอะ อย่างนี้อะคะ ก็ไม่ค่อยแล้ว ก็พยายามจะสงบสติอารมณ์ตัวเองขึ้น” (ID 1)

“คือบางทีปัญหาอะไรเบรียวกี่จะคิดๆๆ จนไม่รู้จะคิดอะไรยังไงเลยอะคะ ส่วนใหญ่ก็จะคิดด้วยแล้วก็ใช้อารมณ์ด้วย แต่ตอนนี้ก็รู้ว่าจะใช้อารมณ์ให้น้อยลง ... แบบเราก็มีประสบการณ์ในกลุ่มแล้วก็พบว่ามันได้ผล” (ID 1)

“ก็ขอรับคำที่ Leader บอกว่า ของขวัญก็มีหลายประเภทนะ และของขวัญที่มีคุณค่าที่สุดในโลกอย่างหนึ่งก็คือ การให้ตัวเองเป็นของขวัญอะคะ ชอบมากเลย เออตัวเราก็เป็นของขวัญนะ คือ เอาไปใช้เลย (หัวเราะ) เมื่อวานบอกแม่ เนี่ยแม่ให้ของขวัญนะ ลูกเป็นของขวัญให้แม่ ... แบบคำนี้ทรายฟังแล้วก็รู้สึกว่าจะจริงนะ ตัวเราได้เป็นของขวัญให้ใครบ้าง” (ID 12)

“เพราะแบบได้มารู้จักกันตรงนี้มันก็ตรงที่เราจะรู้ว่าเรื่องไหนที่ควรพูดควรเล่นกับเขา บางเรื่องมันอาจจะไม่ควรพูด อย่างผมเป็นคนขี้เล่นมากอะครับ บางทีก็เล่นเกินไป เล่นแบบโดยไม่รู้จะอะไรอย่างนี้ (หัวเราะ) พอมาเข้ากลุ่มก็ทำให้รู้ว่าเรื่องไหนควรจะพูด เรื่องไหนไม่ควรเล่นนะ” (ID 7)

“คะ คือ ที่ชัดมากๆ คือ กลุ่มทำให้ขวัญคิดเรื่องการสัมผัส ... การสัมผัสมันเหมือนแบบขวัญรู้สึกเลยนะว่าจากการที่เราเอียงกันหนะ เราก็จะคิดๆๆ แต่เรื่องของตัวเอง เราก็จะคิดๆๆ แต่พอเราได้สัมผัส พอเราได้จับมือปุ๊บ เราก็จะรู้ว่า เนี่ย! เราก็นั่งกันอยู่ตรงนี้นะ ได้แบบเหมือนเตือนสติตัวเองว่าก็อยู่ตรงนี้นะ ก็ลองคิดดูดีๆ สิว่าจริงๆ แล้วเรารู้สึกยังไง ... หยุดคิดแล้วกลับมาหาความรู้สึก กลับมาถามตัวเองว่าจริงๆ แล้วเรารู้สึกยังไง ได้คิดว่าแบบเรื่องมันใหญ่ขนาดนั้นหรือ เหมือนเรียกสติอะคะ ขวัญรู้สึกว่าสัมผัสอะคะ มันสื่อความหมายได้มากกว่าคำพูดเลยอะเลย มันแบบมันรู้สึกได้อะคะ ว่ารู้สึกอะไร ... เอามาใช้เลยอะไรอย่างเงี้ย แล้วก็ตั้งใจจะได้ใช้ต่อไปในอนาคตเลยคะ” (ID 10)

“ก็พยายามที่จะแบบว่าไม่เอียง เหมือนเนี่ย รู้นะ รู้ตัวว่าโกรธนะ โกรธละนะ ก็พยายามจะเข้าใจตัวเองมากขึ้น แล้วก็พยายามที่จะไม่ใช้คำพูดมาทำร้ายกันอะคะ เหมือนแบบยังโกรธก็ต้องยิ่งพูดดีๆ ยิ่งโกรธถ้าไม่อยากพูดก็จับมือกันก็ได้ ก็เข้าใจเขาก็ได้” (ID 10)

“ก็เหมือนกับ เราก็ทำตัวกับเขาได้ดีขึ้น เหมือนกับเรา เราว่าเขามีเรื่องอะไรนะ เหมือนรู้สึกคล้ายๆ กับสงสาร ก็เลยรู้สึกเข้าใจ ก็เลยเวลาปฏิบัติกับเขามันก็อาจจะมีความรู้สึกแง่ๆ ไปว่า ฉันท้าใจนะ อะไรอย่างนี้อยู่ด้วย” (ID 8)

“เราก็เลยพยายามที่จะไม่ post Status Facebook ที่จะไปปั่นป่วนมัน เพราะยังแบบเราไม่ค่อยใจแต่พอเรา post ไป เขาเข้าใจว่าเราโกรธเขา ซึ่งมันคงทำให้เขายิ่งแค้น เพราะจริงๆ แล้ว แนนเป็นคนโกรธแรงมาก ก็จะมีคนกลัวเวลาแนนโกรธ เราก็อย่าทำให้เขารู้สึกอย่างนั้นเลยละกัน คือในชมรมเราก็เป็นเหมือนครอบครัวเดียวกัน เราก็ควรจะดูแลกันมากกว่า ช่วยกันมากขึ้น” (ID 11)

“มันไม่ได้ช่วยเลย อย่างเพื่อนสนิทเรา เราอาจจะสนุกปากอะครับที่จะพูดเหน็บเขา เราก็โอโห สนุกปากละ มันเป็นเพื่อนเราเราก็พูดไปเรื่อย ชักพักมันเริ่มนิ่ง แล้วพอมีโอกาสเขาก็มาบอกเราว่า เนี่ย มึงพูดอย่างเงี้ยะจะพูดทำไม เหมือนพูดมากไปรีเปล่า ทำไมต้องพูดกับเขาอย่างนั้น ตอนนี่เซฟก็เลยพยายามแบบคนไหนที่เจอหน้าเขาก็จะว่าเรา เราก็พยายามจะพูดกับเขาดีๆ มากขึ้น เหมือนว่า เออ เราก็คุยกันดีๆ ดีกว่า มันก็เกิดความรู้สึกดีๆ ทั้งคู่ แบบเราเจอหน้ากันเดินผ่าน แล้วก็ด่ากันคำหนึ่ง แยกย้าย มันแบบไม่ได้ช่วยอะไรเลย (หัวเราะ) เทียบกับเจอหน้ากันทักกันแล้วก็ถามไถ่กันดีๆ มันรู้สึกดีมากกว่า” (ID 6)

### 2.3 การมีภาวะจิตใจที่อึมเิบเป็นสุข

สมาชิกกลุ่มเกิดภาวะของความรู้สึกที่รู้สึกเบิกบาน อึมเิบ ปิติยินดีและเป็นสุขจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

“คือ การเข้ากลุ่มมันทำให้เกิดความรู้สึกดี คือ มันไม่รู้จะแบบอธิบายยังไง ไม่รู้เหตุผลคืออะไรด้วยอะคะ แต่เวลาเราเข้ากลุ่มเสร็จแล้วเดินออกไปข้างนอก เราก็รู้สึกดีจังเลย แบบดีที่ได้มาเข้ากลุ่ม มันเป็นบรรยากาศของคนในวงที่มีแบบเหมือนมีบาเรียรอบตัวอย่างเงี้ยะครอบไว้ แล้วก็มีความรู้สึกอย่างหนึ่งที่อบอวลอยู่ในข้างใน ก็เป็นความรู้สึกดี ไม่รู้จะอธิบายยังไง เป็นความรู้สึกที่แบบเราเดินไปก็ทำให้เราอยากยิ้มไปด้วย” (ID 4)

“มันดีใจอะ คือ แบบมันดีใจอะ คำนี้มันก็แทนทุกอย่างละนะ คือ ดีใจอะคะที่ได้มา ที่ได้อยู่ร่วมกันตรงนั้น” (ID 10)

“ก็ประทับใจทุก moment (หัวเราะ) มันก็เป็นความรู้สึกดีครับ” (ID 2)

“ครับ ก็ถ้าทั้งหมดที่ทำก็รู้สึกดีอะครับ รู้สึกดีที่ได้ทำ ก็ดีใจที่ได้มาทำ” (ID 2)

“ทำให้เรารู้สึกว่าดีเนอะ มาแล้วอย่างน้อยเราได้เพื่อนเพิ่มขึ้น เราได้รุ่นพี่ เราได้รุ่นน้อง กับการที่ 2 วันอย่างเงี้ยะอะครับ แต่สนิทกันได้ขนาดนี้ คุยกันได้หัวเราะกันได้ขนาดนี้ ขณะที่เพื่อนบางคนเรียนกันมา 3-4 ปี เหมือนกับเรายังไม่รู้จักกันได้ลึกซึ้งขนาดนี้ ถ้าเป็นเรื่องที่ดีในจิตใจก็คงเป็นเรื่องความสัมพันธ์ในกลุ่มเนี่ยแหละครับ” (ID 13)

“บางที่เข้ามาเจอกับเรื่องโน้นเรื่องนี้ มันก็ทำให้พลังเราสูญหายไปใช้ใหม่คะ แต่พอเรามาได้ค้นพบอีกครั้งว่าเราก้ยังมีพลังอยู่นะ เป็นความรู้สึกที่ดีๆ อยู่กับสิ่งตรงนี้ อยู่กับทุกๆ สิ่งในโลกนี้ แล้วมันก็ทำให้เราแบบกล้าที่จะทำอะไรต่างๆ แล้วก็เข้มแข็งขึ้น มองโลกในแง่ดีขึ้น หรืออะไรอย่างนี้อะคะ แล้วก็อารมณ์เสียน้อยลงด้วยคะ” (ID 1)

“คือ เหมือนนอกจากกลุ่มแล้วเราไปใช้ชีวิตปกติ ใน Routine ปกติ ก็เรารู้สึกว่าเหมือนใจมันผ่อนคลาย แล้วเวลาเราไปไหนเราก็จะรู้สึกว่าเราเป็นมิตรกับผู้คน เพราะช่วงที่ปอนด์เครียดหรือติดขัดอยู่กับความคิดอะไรซักอย่าง บางทีปอนด์จะป้องกันตัวเอง บางทีเวลาเห็นอะไร

ไม่พอใจ ก็จะได้คิดในเชิงต่อว่าหาเหตุผล แต่เวลา... ไม่รู้สิ หลังจากได้ผ่านกลุ่มไปแล้วกลับไปสู่ Routine ปกติ เราารู้สึกได้ว่าเวลาไปไหนเราผ่อนคลายมากขึ้น” (ID 5)

“คือ กลุ่มทำให้ทรายชัดเจนในความรู้สึกดีๆ หลายๆ อย่าง แล้วพอแบบความรู้สึกดีๆ มีขึ้นมา ความรู้สึกลบๆ มันก็หายๆ ไป ไม่ค่อยมีอะ มันมีส่วนที่จะไปลดเรื่องราวไม่ค่อยดีอะ เหมือนกับเวลาที่เรายิ้มอะ เราก็ลืมเวลาที่เราจะเสียใจ มันเป็นเหมือนเป็นไปโดยปริยาย แล้วเรื่องในกลุ่มมันก็ทำให้เรายิ้มได้ แบบ เฮ้ย! เรื่องนั้นก็ยิ้ม เรื่องนี้ก็ยิ้ม เวลาที่เราจะเสียใจมันก็เลยลดน้อยลงๆ” (ID 12)

“ใช่ค่ะ เหมือนเรายังอึดอัดกับสิ่งที่เราเป็น” (ID 12)

“ก็รู้สึกว่ามันเป็นสิ่งที่สวยงาม ถ้าเกิดเราจบไป ไปทำงานต่อไปทางด้านนี้ ได้เจอกลุ่มแบบนี้ ได้มีการเข้ากลุ่มแบบนี้ก็เป็นอะไรที่ดีอะครับ” (ID 9)

“รู้สึกว่ามันเป็นอะไรที่ดีมาก ที่เราได้มานั่งคุยกันแบบนี้” (ID 3)

“แล้วก็กลุ่มเนี่ยมันเป็นที่เราคุยกันดีๆ เป็นที่ที่อย่างที่บอกว่าเราใช้ใจคุยกัน ทุกคนต่างรู้สึกดี” (ID 6)

“แล้วก็จิตใจที่ได้เข้ากลุ่ม คือถ้าฟังจากเสียงตอแล้วอาจจะแบบดีใจจริงหรือ? (หัวเราะ) คือ ตอก็เป็นคนตรงๆ ก็จะพูดตรงๆ อะค่ะ (หัวเราะ) แต่แบบดีใจจริงๆ ค่ะ” (ID 14)

### ประเด็นหลักที่ 3 ความรู้สึกที่ดีที่สมาชิกกลุ่มมีต่อประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มรายงานความรู้สึกดีต่อตนเองและความรู้สึกดีต่อเพื่อนสมาชิกกลุ่มที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ว่าเป็นความรู้สึกสนิทสนมกลมกลืนผูกพันใกล้ชิดระหว่างเพื่อนสมาชิกกลุ่มด้วยกัน ความรู้สึกประทับใจในตลอดช่วงเวลาของการดำเนินกลุ่ม และความรู้สึกชื่นชมยินดีในการได้เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สามารถแบ่งหัวข้อย่อยได้ ดังนี้

- 3.1 ความรู้สึกผูกพันใกล้ชิดในความสัมพันธ์
  - 3.1.1 ความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวภายในกลุ่ม
  - 3.1.2 ความรู้สึกไว้นือเชื้อใจ
  - 3.1.3 ความรู้สึกถึงมิตรภาพที่พัฒนาต่อเนื่องภายหลังการเข้าร่วมกลุ่ม
- 3.2 ความประทับใจในการเข้าร่วมกลุ่ม
  - 3.2.1 ความประทับใจบรรยากาศของมิตรภาพภายในกลุ่ม
  - 3.2.2 ความประทับใจเพื่อนสมาชิกกลุ่ม
    - 3.2.2.1 ความประทับใจตัวตนของเพื่อนสมาชิก

3.2.2.2 ความประทับใจความเข้มแข็งอดทนของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

3.2.2.3 ความประทับใจมุมมองความคิดของเพื่อนสมาชิก

3.2.3 ความประทับใจผู้นำกลุ่ม

3.3 ความชื่นชมยินดีในการเข้าร่วมกลุ่ม

3.3.1 ความรู้สึกคุ้มค่ากับการมาเข้าร่วมกลุ่ม

3.3.2 ความรู้สึกได้ประโยชน์จากการเข้ากลุ่ม

3.3.3 ความรู้สึกขอบคุณโอกาสที่ได้มาเข้ากลุ่ม

### 3.1 ความรู้สึกผูกพันใกล้ชิดในความสัมพันธ์

ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่มตลอดระยะเวลา 2 วันเป็นความสัมพันธ์ที่เอื้อต่อการแบ่งปัน ความรู้สึกและความเข้าใจ เต็มเปี่ยมด้วยบรรยากาศของความเป็นมิตร ความไว้วางใจ ความสนิทใจ เป็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงสมาชิกกลุ่มด้วยหัวใจ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลได้รายงานถึงความรู้สึกผูกพันพิเศษระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน ซึ่งความสัมพันธ์ทั้งหมดสามารถแบ่งได้ ดังนี้

3.1.1 ความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวภายในกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกพิเศษจากการเข้าร่วมกลุ่มที่ผูกพันเชื่อมโยงสมาชิกกลุ่มแต่ละคนเข้าถึงกัน เป็นเอื้อโยของความสัมพันธ์ที่แนบแน่นใกล้ชิดอย่างยิ่ง มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน มีความรู้สึกว่าคุณเป็นพื้นที่ร่วมกันของสมาชิกกลุ่มทุกคน และยอมรับในความเป็นนิสัยและบุคลิกภาพที่เพื่อนสมาชิกเป็น ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ตัวตนของเพื่อนสมาชิกได้อย่างเป็นกลางและชัดเจน

“ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มก็ทำให้เรามองหน้าเพื่อนแล้วรู้สึกว่ามันมีอะไรพิเศษ เพื่อนแบบพออยู่ในกลุ่มแล้วออกไปนอกกลุ่มเนี่ย บางทีพอเรามองหน้ากันแล้วเหมือนกับเราเข้าใจเขา มันมองหน้ากันแล้วก็ยิ้ม เหมือนต่างคนต่างรู้ว่าเราคิดอะไรกันอยู่ ก็คือคิดถึงเวลาช่วงที่เราได้เข้ากลุ่มด้วยกันแล้วก็มีความสุข ... แบบเรามองหน้าเขาแล้วมันเหมือนไม่ต้องพูดอะไรเลยอะ แค่มองหน้าแล้วก็ยิ้มเราก็รู้สึกดี พอมองหน้าแล้วเหมือนกับเราเชื่อมกัน ก็รู้สึกอบอุ่น” (ID 1)

“ก็รู้สึกว่าสิ่งที่ได้แน่นอน คือ มิตรภาพกับเพื่อนๆ ค่ะ คือ รู้สึกว่าอย่างน้อยการเข้ากลุ่มก็ทำให้เราสร้างสัมพันธ์กับคนในกลุ่มพิเศษกว่าคนที่อยู่ข้างนอก” (ID 3)

“เหมือนในใจเรารู้ว่า เออ เพื่อนคนนี้เจออะไรมา คิดยังไง เหมือนกับบางทีเหมือนมันมีสายสัมพันธ์พิเศษปะครับ ว่าเรา เออ เคยมาแชร์ด้วยกัน เราเคยมาอะไรตรงนี้ด้วยกัน เวลาเราเจอกันก็เลยจะรู้สึกมีอะไรบางอย่าง” (ID 10)

“อืม ก็เหมือนสามารถบอกว่า ฉันเป็นเพื่อนกับคนนี้ ไม่ใช่แค่แบบคนรู้จัก แต่เป็นเพื่อนเหมือนพี่น้อง” (ID 11)

“ก็เป็นกลุ่มที่ถ้าจะพูดคำว่าพิเศษคนอื่นก็อาจจะบอกว่าเราดูเวอร์ไปรีเปล่า (หัวเราะ) แต่มันก็ให้ความรู้สึกที่ดีมากๆ จริงๆ ครับ” (ID 13)

“ก็อาจจะเป็นความรู้สึกดีที่มีกับเพื่อนอะคะ เพื่อนๆ ในกลุ่ม มันเหมือนเราได้เพื่อนใหม่ที่พิเศษอะ อารมณ์นั้นอะ บอกไม่ถูกนะ เป็นความรู้สึกดีที่เราได้รู้จักใครซักคนแล้วเขามาเป็นเพื่อนเราจริงๆ อะ ... ใช่มั้ยคะ แบบทุกคนในกลุ่มเป็นเพื่อนที่พิเศษ อารมณ์นั้น ... เป็นความรู้สึกที่เราได้เพื่อนที่แบบมันพิเศษอะคะ มันบอกไม่ถูก (หัวเราะ) ก็รู้สึกดีจริงๆ” (ID 14)

“พอออกมานอกกลุ่มมันก็แบบทำให้เรารู้จักตัวเรามากขึ้น รับรู้ว่าเป็นแบบเขาเป็นแบบนี้ อะไรวะอย่างนี้ ก็เหมือนรู้ว่าเขาบุคลิกเขาเป็นแบบนี้เพราะอะไรยังไง” (ID 1)

“อย่างพี่เขาดูเป็นเด็กเนิร์ดจริงๆ เขาก็ไม่เนิร์ดนะ ทำกิจกรรมนะ เขาก็ตลกเป็นไม่ได้เอาแต่เรียนๆ ก็ มองจากภายนอกมันไม่ได้เป็นการตัดสินอย่างเดียวที่ถูกต้อง ต้องได้คุยกันได้ฟังอะๆ มันจะดีกว่า เลยรับรู้ตรงนี้ชัดมาก” (ID 3)

“แต่กับคนที่ไม่รู้จักมาเลยอะ อันดับแรกก่อน เหมือนเราก็จะมองก่อนว่าเขาเป็นอย่างไรอะ เหมือนมองจากภาพภายนอกก่อน แต่คือ เขาจะเป็นยังไงจริงๆ ก็มาเรียนรู้กันในกลุ่มอีกทีนึงอะไรวะอย่างเงี้ยๆ ทำให้เราแบบว่าได้เรียนรู้เขามากขึ้นมาก นอกจากเห็นแค่ภายนอก” (ID 12)

“ก็เหมือนเรารู้จักเขามากขึ้นอะครับ คือคนเราบางที่ใช้ชีวิตไปวันๆ ก็เห็นแค่ด้านเดียว ด้านที่เขาเลือกที่จะเอามาแสดงออกกัน แต่พอมาอยู่ในกลุ่มเนี่ย มันก็ทำให้รู้ว่า จริงๆ ภายนอกเขาเป็นแบบนี้ แต่ภายในเขาก็มีเรื่องแบบนี้เกิดขึ้น” (ID 8)

“แล้วในแต่ละเรื่องราวทุกคนเขาก็จะบอกว่าตัวเองทำอะไร ทำไม่ถึงเป็นอย่างนี้ แล้วเราก็จะได้รู้ว่าคนๆ นี้จะเป็นคนยังไง” (ID 14)

“ก็อาจจะเป็นที่ Leader ใช้คำว่ากลุ่มของเรา ไม่ใช่กลุ่มของใครคนใดคนหนึ่ง แต่มันเป็นกลุ่มของเราอะคะ อาจจะเป็นคำคำหนึ่งที่ทำให้ทุกคนได้เห็นคุณค่าของการเป็นกลุ่ม ได้เห็นคุณค่าของตัวเองที่มาอยู่ตรงนี้ คือมันเหมือนแบบต้องมีเธอนะ คือพอใช้คำว่ากลุ่มของเราแล้วแบบเฮีย! มันต้องมีเราอะ ถ้าไม่มีเราอยู่ตรงนี้มันแบบไม่ได้นะ มันก็จะไม่เป็นกลุ่มของเรา ก็รู้สึกดีคะ รู้สึกอยากที่จะอยู่ด้วยกัน ... ค่ะ คือ แบบรู้สึกว่าเป็นส่วนนึงจริงๆ ในกลุ่มนะ” (ID 10)

“ใช่มั้ยคะ มันเหมือนอยู่ด้วยกัน มันเหมือนเราขับเคลื่อนไปด้วยกัน คือ ทราบดีว่าใน กลุ่มนะคะ ว่าทราบดีว่ากลุ่มเหมือนเป็นการที่เราเดินจูงมือกันเดินไปพร้อมๆ กัน พอมีใครที่จะสะดุดล้มลง เราก็จะช่วยกันประคองกันและกัน ดูแลกัน จนกระทั่งทุกคนพร้อมที่จะเดินต่อเราถึงจะออกเดินไปพร้อมๆ กันอะคะ มันให้ความรู้สึกแบบนั้น ... กลุ่มเป็นแบบกลุ่มของเรา แล้วเราก็มี



กันและกัน ก็ประทับใจตรงนี้ ประทับใจบรรยากาศของกลุ่มที่มันไม่ใช่แค่ตัวเราหรือตัวเขา แต่มันเป็นกลุ่มของกันและกัน” (ID 12)

“ถ้าพูดเหมือนจริงๆ แล้ว เซฟรู้สึกว่าเขาไม่ได้พูดให้ใครคนใดคนหนึ่งฟังนะ เซฟรู้สึกว่าเซฟเล่าเข้าไปในกลุ่ม เล่าให้ทั้งกลุ่มฟัง ... ครับ ถ้าจะเจาะจงความสัมพันธ์เป็นคนๆ มันอาจจะพูดลำบาก แต่ว่าถ้าพูดถึงเป็นกลุ่ม คือ เหมือนเราไว้ใจทั้งกลุ่ม ไว้ใจทุกคนที่อยู่ในกลุ่ม เป็นสมาชิกบุคคลหนึ่งที่ไม่ได้แปลกหน้าอะไรอย่างเงี้ยครับ” (ID 6)

“ก็รู้สึกดีครับ เหมือนเราก็คิดเหมือนกัน ยังไงดี เหมือนเราก็คือเป็นพวกเดียวกัน (หัวเราะ)” (ID 7)

### 3.1.2 ความรู้สึกไว้เนื้อเชื่อใจ

สมาชิกกลุ่มรู้สึกไว้ใจ มีความเชื่อใจในตัวเพื่อนสมาชิกกลุ่ม พัฒนาและเปลี่ยนแปลงความรู้สึกจากแปลกหน้าและเห็นห่างมาเป็นความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมต่อกันและกันมากยิ่งขึ้น โดยที่สมาชิกกลุ่มเต็มใจมอบหัวใจของตนเองให้แก่เพื่อนสมาชิกกลุ่มด้วยการเปิดเผยความรู้สึกจากภายในใจลึกๆ ให้แก่กันและกัน ไม่เคลือบแคลง ไม่สงสัย ไม่หวาดระแวงในตัวเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

“ใช่ คือ ต้องรู้สึกว่าการทำกลุ่มแบบนี้มันทำให้เรามีเพื่อนสนิทง่ายกว่าที่เราจะไปใช้ชีวิตแบบเรียนๆ ไปเดี๋ยวมีเพื่อนสนิทแบบนี้มันจะนาน มีความรู้สึกถ้าเกิดเอาคนที่แบบพร้อมจะเป็นเพื่อนกันมาเข้ากลุ่มแบบนี้ได้ก็จะกลายเป็นเพื่อนสนิทกัน” (ID 14)

“บางที่เป็นเพื่อนกันมาเป็นสิบปีๆ อาจจะไม่สนิทใจเท่าเข้ากลุ่มครั้งเดียวกับเขาก็ได้ อย่างเพื่อนปีไม่สนิทอย่างเงี้ย เจอหน้ากันเป็นสิบปีๆ เรียนด้วยกันมาอะคะ เรายังไม่รู้รู้สึกสนิทใจเท่ากับคนที่เรานั่งคุยด้วยกันในกลุ่มแค่นี้ก็ครั้งอะไรอย่างเงี้ย” (ID 3)

“คือ ถ้าไม่ได้มาเข้ากลุ่มเราก็คงไม่ได้มีความรู้สึกสนิทใจแบบนี้ เหมือนเวลาบางทีเรามีอะไรเราก็อาจจะอยากเล่าให้เพื่อนคนนี้ฟังมากขึ้น หรือเพื่อนเขามีอะไรก็อยากจะเล่าให้เราฟังมากขึ้น ก็สนิทใจมากขึ้นเพราะเราได้ผ่านเวลาที่มาคุยกันดีๆ ในกลุ่ม” (ID 6)

“สนิทใจอะคะ ที่จะแบบพูดอะไรก็ได้อะไรอย่างเงี้ย” (ID 12)

“เหมือนกลุ่มมันทำให้พวกเราสนิทใจกันมากอะคะ” (ID 14)

“ก็เหมือนเราเป็นคนรู้จักและเป็นคนหนึ่งที่เขาไว้ใจ ความสัมพันธ์มันก็เลยเหมือนเป็นที่ที่ไว้ใจกันทุกคน แบบ ณ ขณะที่อยู่ในกลุ่มคือเรารู้สึกเหมือนเชื่อใจกันได้ครับ” (ID 6)

“อืม อาจจะเพราะ พวกเราตกลงกันด้วยว่าเรื่องจะไม่เผยแพร่ละ เรื่องที่คุยกันก็จะอยู่แค่ในกลุ่มนะ อยู่กันแค่นี้ ก็ทำให้แบบแต่ละคนก็เล่าออกมาทั้งๆ ที่ก็ได้สนิทกัน” (ID 7)

“แล้วเราก็รู้สึกคล้ายๆ กับรู้สึกว่าเขาวางใจที่จะพูดให้เราฟัง ก็ได้รู้สึกที่ รู้สึกดีอะ (หัวเราะ)” (ID 8)

“ซึ่งจะว่าไปก็แปลกดีค่ะสำหรับ 2 วัน (หัวเราะ) ที่แบบต่างคนต่างก็ไม่รู้จักกันแต่ พอมาเข้ากลุ่มด้วยกันมันกลับทำให้รู้สึกไว้วางใจได้ขนาดนี้” (ID 11)

“นอกจากนี้ ก็คงเป็นเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ที่เราได้เปิดใจพูดเรื่องอะไร บางอย่าง เพราะในชีวิตของเรา ก็คงอยู่ดีๆ ก็คงไม่ได้มาพูดอะไรกันแบบนี้ แต่เพราะมีเวลาที่ เหมาะสม มันก็ได้แสดงความรู้สึกที่ไม่เคยทำมาก่อน เราก็ได้มาแสดงความรู้สึกที่เล็กๆ อะคะ”

(ID 1)

“ก็แอบรู้สึกเกร็งนิดนึง เพราะในกลุ่มส่วนมากจะเป็นน้องๆ เราก็ไม่รู้จัก ช่วงแรก ก็รู้สึกว่าจะไม่ค่อยคุ้นเคยเท่าไร แต่พอเวลาผ่านไปก็โอเคครับ ดีขึ้นก็คุ้นเคยกัน” (ID 2)

“มันทำให้เราสนิทกันมากขึ้น เพราะว่าไม่ใช่ทุกวันที่เราจะเดินมา เครียดหะ จะ คุยอะไรแบบนี้เราก็ลำบาก ก็เหมือนเป็นโอกาสเล็กๆ ที่เราจะได้คุยกันมากขึ้น” (ID 2)

“มันก็ทำให้แบบ เรา รู้สึกสนิทกันมากขึ้นอะคะ เหมือนเราได้ใกล้กันมากขึ้น”

(ID 4)

“ได้รับจากกลุ่ม... ก็ทำให้เราได้เพื่อนใหม่ ได้สนิทกันมากขึ้น” (ID 6)

“ครับ ก็ไม่คิดจริงๆ ครับ ว่าจะสามารถสนิทกันได้ขนาดนี้ เพราะแบบตอนแรกที่ บอกว่ามาทำ Workshop ทางจิตวิทยา ผมก็เข้าใจว่าต่างคนต่างมาทำแล้วก็แยกย้ายกันไป”

(ID 13)

“อืม ผมรู้สึกว่าเป็นที่ที่เหมือนเป็นอะไรที่เราเปิดใจกัน มาแชร์กัน” (ID 7)

“แต่กับกลุ่มของเรา ขวัญรู้สึกว่าจะตั้งแต่เริ่มต้นเลยเหมือนทุกคนแบบอยากที่จะมา อยู่ตรงนี้แล้วก็มานั่งคุยกัน แบบพร้อมที่จะเปิดใจคุยกัน มันเลยทำให้รู้สึกสบายๆ ... เหมือนมัน จริงใจต่อกัน มันไม่ได้แบบมีอะไรต้องปิด” (ID 10)

“ซึ่งแบบในความรู้สึกของทรายมันก็จะดำเนินไปเอง โดยที่ถ้าเราเปิดใจที่จะคุย กันมันก็จะมีความรู้สึกร่วม มันก็พร้อมที่จะแบ่งปันช่วยเหลือ แบ่งปันรอยยิ้มอะไรอย่างเงี้ยอะคะ เปรียบก็เหมือนมีเพื่อนๆ เข้ามาในช่วงเวลาชีวิตที่มันเล็กซึ่งหน่อย อาจจะเป็นช่วงเวลาสั้นๆ แต่ก็ ลึกซึ้งคะ” (ID 12)

“ต้องว่ากลุ่มเป็นเหมือนแบบเป็นพื้นที่ส่วนตัวแล้วเราอมให้เขามานั่งในพื้นที่เรา แบบเราเปิดให้เขาเข้ามาในพื้นที่ของเรา” (ID 14)

3.1.3 ความรู้สึกถึงมิตรภาพที่พัฒนาต่อเนื่องภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกกลุ่มเกิดมิตรภาพที่ดีต่อกันจากการเข้ากลุ่มและยังคงดำเนินต่อไปแม้ว่าการเข้าร่วมกลุ่มจะเสร็จสิ้นลงแล้ว

“ใช่ คงจะไม่ใช่จะคุยกันเฉพาะในกลุ่ม อย่างเสร็จกลุ่มกันไปแล้ว เราก็ add Facebook กันเราก็คุยกันเหมือนเป็นเพื่อนกันอะไรอย่างเงี้ยคะ” (ID 11)

“ใช่คะ มันมีความรู้สึกนั้นจริงๆ นะ อย่างที่ตอนที่แนนพูดเรื่องหนึ่งเกี่ยวกับวันถ่ายรูปรับปริญญาที่เรามีความรู้สึกไม่รู้ว่าจะถ่ายรูปกับใคร ทราวยกบอกไปตอนนั้นว่า เฮ้ย! มาถ่ายรูปกับเรานะ เรามาถ่ายรูปตอนรับปริญญาด้วยกัน รู้สึกมันเป็นสัมพันธภาพที่เราพร้อมจะเดินต่อไม่ใช่จบลงในแค่ 2 วันนะ” (ID 12)

“แบบเราเหมือนเราเจอกันข้างนอก เราก็เปิดใจรับเขาเข้ามาได้ อะไรแบบนี้คะ” (ID 14)

“คือ ผมมองเห็นแล้วแบบว่ามันน่ารักดีนะ เพราะอย่างตอนที่เขามาคือเขาไม่เคยคุยกันเลย แต่พอจบกลุ่มแล้วเขาเดินออกมาจากกลุ่มเขาจูมมือกันไปอะไรอย่างเงี้ย ผมก็รู้สึกว่ามันน่ารักดีที่แบบจะเรียกว่าได้เพื่อนสนิทก็คงได้อะครับ ได้เพื่อนที่เรียกว่าสามารถคุยกันได้เพิ่มขึ้นมาอีกคนหนึ่ง .... ใช่ครับ มันน่ารักอะ แบบจากตอนที่ไม่ได้รู้จักกัน แต่พอมาคุยกันตรงนี้แล้ว พอจบกลุ่มตรงนี้แล้วดูแบบเขากลายเป็นเพื่อนที่สนิทกันไป” (ID 13)

“คะ ก็มีคะ คือ หลังจากจบกลุ่มเรายังรู้สึก มีความรู้สึกนี้เหลืออยู่ว่าเราก็นิทกับเพื่อนเรามากยิ่งขึ้นคะ” (ID 4)

### 3.2 ความประทับใจในการเข้าร่วมกลุ่ม

ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงความประทับใจในบรรยากาศและสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มโดย ความประทับใจของผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วย ความประทับใจบรรยากาศของมิตรภาพภายในกลุ่ม ความประทับใจเพื่อนสมาชิกกลุ่ม และความประทับใจผู้นำกลุ่ม ดังนี้

#### 3.2.1 ความประทับใจบรรยากาศของมิตรภาพภายในกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มประทับใจในบรรยากาศของมิตรภาพที่สนิทสนมคุ้นเคย ประทับใจความรู้สึกเชื่อมโยงที่ปรากฏขึ้นจากราวที่ได้แบ่งปันร่วมกัน ซึ่งเป็นความละเอียดอ่อนของสมาชิกกลุ่มที่สามารถสัมผัสความรู้สึกเหล่านี้ได้ร่วมกันจนเกิดเป็นภาวะของการร่วมกันแก้ไขปัญหภายในกลุ่ม เมื่อมีสมาชิกกลุ่มคนใดเล่าถึงเรื่องราวที่เป็นปัญหภายในจิตใจของตน เพื่อนสมาชิกกลุ่มก็จะพยายามร่วมกันคิด ร่วมกันหาทางแก้ไขหรือบรรเทาปัญหาในใจเหล่านั้นอย่างเต็มที่

“การที่เรามาในกลุ่มนะ มันให้สิ่งนี้กับเรา เหมือนถ้าเราไม่ได้มา หรือเพื่อนคนนี้ไม่ได้มา เราก็ไม่ได้รู้สึกแบบนี้ แล้วบางทีมันเป็นความรู้สึกที่ดีนะครับ เวลาที่เรารู้สึกว่ามันมี connection ก็เลยประทับใจที่กลุ่มให้สิ่งนี้กับเรา” (ID 8)

“แล้วก็รู้สึกว่าประทับใจที่ได้ฟังความรู้สึกเขาอะ แคล่ได้ฟังเขาก็รู้สึกแบบ... ไม่ว่าจะเขาจะเล่าอะไรมา เป็นเรื่องดีใจหรือว่าเรื่องเสียใจเราก็พร้อมจะฟังเขา” (ID 12)

“ประสบการณ์ที่ประทับใจในกลุ่มก็คงจะเป็นตอนที่เพื่อนๆ ภายในกลุ่มพยายามช่วยกันคิด แบบหาทางที่ดีที่สุดอะครับ หมายความว่าทุกคนต่างเสนอความคิดเห็นของตัวเองออกมาเพื่อที่จะช่วยกัน ... ทุกคนพยายามที่จะวิเคราะห์ปัญหา พยายามองว่ามันสามารถจะแก้ยังไงได้บ้าง พยายามจะเดินไปทางไหนได้บ้าง ทั้งๆ ที่มันก็ไม่ใช่ว่าปัญหาของเขา ไม่ได้มีผลอะไรต่อเขาเลย เขาไม่ช่วยเขาก็อยู่ได้ ก็ไม่มีอะไร เขาก็อยู่ของเขาปกติ แต่นี่คือ โอเค เขาพยายามที่จะช่วยพยายามที่จะคิด พยายามที่จะแบบอย่างเงี้ยอะครับ ซึ่งผมเห็นแล้วก็ประทับใจ ... คือ เขาพยายามที่จะช่วยจริงๆ อะครับ” (ID 13)

“หรืออย่างของแนน ที่แนนรู้สึกผิดกับเพื่อน แต่ละคนก็พยายามจะช่วยเหลือ ช่วยทำให้แนนไม่ต้องรู้สึกผิด ผมก็ประทับใจความรู้สึกที่พยายามจะช่วยเหลือ พยายามที่จะแบบทำให้รู้สึกดีขึ้น” (ID 13)

“ก็มีความรู้สึกดีๆ ตรงที่พอมีใครเล่าเรื่องอะไรขึ้นมา ทุกคนก็พร้อมที่จะแบบให้คำแนะนำ พร้อมที่จะช่วยเหลือ พร้อมที่จะฟัง พร้อมที่จะหัวเราะ ก็รู้สึกดีตรงนี้จะอะคะ ประทับใจ” (ID 12)

“มันแบบประทับใจครับ คือ จริงๆ แล้วทุกเรื่องที่คุณคนเล่าก็เป็นเรื่องที่ประทับใจทุกเรื่องนะ แต่อาจจะต่างกันออกไป เพราะว่าเรื่องที่ทุกคนเอามาเล่าให้กลุ่มมันไม่ใช่เรื่องไร้สาระที่เหมือนคุยกันทั่วไป ... แต่อันนี้ที่เขาพูดมาแต่ละเรื่องเขาคิดแล้ว แบบกลับออกมาจากความรู้สึกเขาแล้ว มันก็ประทับใจครับที่เวลาเราได้รู้ความรู้สึกของใครหรือความคิดของใครจริงๆ มันเป็น... มันมีสิ่งดีๆ อยู่ในนั้นอะครับ มันเป็นเรื่องละเอียดอ่อนเกินกว่าที่เราจะเห็นได้ในชีวิตประจำวัน” (ID 6)

“ที่ประทับใจอีกอย่างนึง ก็คือ ที่เรื่องเพื่อนผู้หญิงในกลุ่ม 3 คนอะครับ แบบในกลุ่มจะมีเพื่อน 2 คนที่สนิทกันมาก ซึ่กันมาก คือ ทราวยกับขวัญ แบบ 2 คนนี้เขาจะสนิทกันมากจริงๆ แล้วก็กับเพื่อนอีกคนในกลุ่ม ชื่อว่าตอง แบบตอนแรกทราวยกับขวัญก็ไม่ได้สนิทกับตอง แบบไม่เคยคุยกันเลย แต่แอบประทับใจตรงที่พอพวกเขาได้คุยกันในกลุ่ม แล้วประทับใจตอนที่เลิกกลุ่มแล้วอะครับ พวกเขา 3 คนก็เดินจับมือกัน” (ID 13)

### 3.2.2 ความประทับใจเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มมีความประทับใจในตัวตนของเพื่อนสมาชิกกลุ่มที่รวมถึงความประทับใจต่อความเข้มแข็งอดทนต่อการเผชิญปัญหา และมุมมองความคิดที่ดีงามของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

#### 3.2.2.1 ความประทับใจตัวตนของเพื่อนสมาชิก

สมาชิกกลุ่มประทับใจในบุคลิกนิสัยหรือลักษณะตัวตนที่เพื่อนสมาชิกแสดงออกให้เห็นในกลุ่ม

“ก็ประทับใจในเพื่อนๆ ร่วมกลุ่มทุกคนนะครับ ... ก็ประทับใจทุกคนมากขึ้นอะครับ เหมือนก็พอได้มาคุยกับหลายๆ คนเราก็จะเห็นเขาต่างออกไปจากตอนแรกที่คิดอะครับ อย่างพี่ปอนด์เนี่ย เซฟประทับใจมาก รู้สึกว่าเขาเป็นคนที่น่าปรึกษามาก” (ID 6)

“ซึ่งก็เป็นอะไรที่แบบดีมาก ซึ่งแนกรู้สึกดีมาก เหมือนเราได้ฟังเรื่องนี้เราก็ยิ่งทำให้เราเห็นเขาชัดมากขึ้น เหมือนย้ำให้เห็นความเป็นเขาที่น่ารักดี” (ID 11)

“คือก็ประทับใจที่ได้มาเจออะกับแบบเพื่อนๆ ในทุกๆ คนอะ ทุกคนเลยอะ แบบแต่ละคนก็แตกต่างกันออกไป” (ID 12)

#### 3.2.2.2 ความประทับใจความเข้มแข็งอดทนของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มประทับใจความเข้มแข็งอดทนของเพื่อนสมาชิกที่สามารถเผชิญหน้าฝ่าฟันต่อปัญหาซึ่งหนักหนาสาหัสในชีวิตมาได้

“อ้อ ก็เหมือนเรื่องนี้น้องเขาพูด ปัญหามันเหมือนเขาเจอหนักกว่าเราอะไรอย่างเงี้ย คือเป็นปัญหาครอบครัวของเขาอะครับ แบบแม่เขาจับได้ว่าพ่อเขามีบ้านเล็ก ซึ่งน้องเขาก็ผ่านมาได้ แต่ที่เราตกใจ คือ อยู่ๆ เขาก็แชร์ขึ้นมา แล้วพอเราฟังเราก็รู้สึกว๊ เฮ้ย! มันหนักมาก ละน้องคนเนี่ยถ้าดูภายนอกคือ เขายิ้ม เขาร่าเริง เขามีความสุข แบบ enjoy กับชีวิตเต็มๆ มาก แต่พอเล่าเรื่องนี้ปุ๊บ วินแบบไม่อยากจะเชื่อว่าเขาผ่านมาได้ แบบเขาเจอเรื่องขนาดนี้มาได้ เขายังสดใสได้ขนาดนี้ เขาผ่านมาได้แบบแกร่งมาก คือก็ซ็อคเหมือนกันที่น้องเขาแชร์มาให้พวกเราฟัง ... ไซ้ เขาองกวมมาก! คือ น้องเขาบอกว่า ถ้าเรื่องอย่างนี้เขาไม่อยากจะลิ้ม เราก็ประทับใจที่เขาบอกอย่างนั้นคือ เขาไม่อยากจะลิ้ม เขาอยากจำมันไว้ เพราะอนาคตไปเขาไม่อยากจะให้ใครเจอเหมือนตัวเขา ความคิดเขาเป็นผู้ใหญ่มากอะ เจ๋ง! ... ประทับใจครับ ประทับใจมาก” (ID 2)

“ถ้าเรื่องไหนตรงกับเราก็จะรู้สึกว่า คนที่เล่าเขาเก่งนะที่แบบผ่านมันมาได้ รับมือกับมันได้” (ID 7)

“แบบเขาทำอย่างนั้นได้เหวอ อดทนได้ขนาดนั้นเลยเหวอ แน่นไม่เคยทนได้ขนาดนั้น อย่างตอน ม.ปลาย ก็เคยมีเรื่องอะคะ ก็ถึงขั้นขึ้นฝ้ายปกครอง แน่นแบบจะไปเลยอย่าหวังว่าจะยอม ถึงไหนถึงกัน ซึ่งพอเราฟังเรื่องของขวัญกับทรายแล้วก็แบบ โอโห! เขาใช้ความอดทนสูง

มากที่จะทำได้แบบนั้น ... แบบมันก็เป็นเรื่องดีมากๆเลยที่เขาไม่คิดที่จะทำแบบนั้นที่แบบว่าต้องเหยียบให้ตายแน่ๆ (หัวเราะ) เขาแบบเก่งมากที่ทำแบบนั้นได้ ใจเย็นมาก” (ID 11)

“ก็มีหลายเรื่องครับ ก็เป็นประสบการณ์ที่ได้เห็นน้องครับ คือ ก็เป็นความรู้สึก คือ เหมือนกับเรารู้สึกชื่นชมน้อง ความประทับใจในที่นี้ก็เป็นความชื่นชม ก็เช่นเรื่องความรู้สึกเจ็บปวดกับการหายไปของเพื่อนสนิทของน้องคนหนึ่ง แล้วเขาก็สู้ด้วยตนเองให้ตนเองอยู่ได้ด้วยตนเองมาจนได้ มีทั้งเรื่องความสัมพันธ์แบบคู่รักของน้องอีกคนที่เขาพยายามจะผ่านวันเวลาที่มันเจ็บปวดมาได้ จากการที่แฟนของเขาไปมีคนอื่นขณะที่คบอยู่กับเขา เราได้เห็นความเข้มแข็ง ได้เห็นพัฒนาการของน้อง เรารู้สึกว่าเราชื่นใจอะครับ” (ID 5)

“แล้วแบบกว่าจะกลับมารู้สึกโอเคได้เหมือนเดิม เราต้องต่อสู้กับสิ่งที่เราแบบเคยคิด เคยเป็น มันจะยากมากอะค่ะ ต้องก็เลยรู้สึกชื่นชมน้องเขาที่เขาต่อสู้กับความทุกข์จนกลับมาได้ แต่โดยส่วนตัวตอ้งก็ไม่อยากให้น้องเขาเป็นแบบนี้บ่อยๆ เพราะมันจะเป็นอะไรที่แย่มาก แล้วก็จะใช้ชีวิตประจำวันได้ลำบากมาก” (ID 14)

### 3.2.2.3 ความประทับใจมุมมองความคิดของเพื่อนสมาชิก

สมาชิกกลุ่มประทับใจมุมมองต่อเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตที่เพื่อนสมาชิกกลุ่มได้แสดงให้เห็น

“ครับ แบบเขามีความคิดที่ลึกซึ้งมาก คิดได้ยังไง! อะไรอย่างเงี้ยะ ก็คิดตามแล้วก็เก่งเนอะ คิดได้ไง คือ อย่างหนึ่งที่ซำก็คือ ในกลุ่มแก๊งค์น้องผู้ชายก็จะ check hand กัน จับมือๆ แบบเยี่ยมมากพี่ๆ เจ๋งมากเลย รุ่นน้องคนหนึ่งบอกว่าอะไรนะ อยากเอาพี่ปี 4 คนนั้นไปตั้งที่บ้าน แล้วฟังพี่พูดทุกวัน แบบ.. เจ๋งดี (หัวเราะ)” (ID 2)

“แต่เพื่อนปีคนนี้จะมองค่อนข้างสดใสอะค่ะ มุมมองเขาจะดี อย่างเรา focus ความรักเงี้ยะ เราก็จะ focus หญิงชาย ความรักของคู่รัก แต่เขาก็จะ focus ไปที่เรื่องเพื่อน ก็ดีเนอะ เขาก็มีมุมมองที่แปลกออกไป และบางที่ปัญหาเขาอาจจะเป็นปัญหาธรรมดาๆ ในสายตาของคนอื่น แต่มันก็ทำให้เราถูกคิดเหมือนกันนะว่า เราลืมนองปัญหานี้ไปรีเปล่า ก็ประทับใจ เพราะเขาเป็นคนเข้าใจคิดเข้าใจพูด พูดแล้วเรารู้สึกว่า เออเนอะ จริง ทำไมเราไม่คิดแบบนี้บ้าง” (ID 3)

“แล้วก็เหมือนบางที่เราอาจจะมองว่าคนคนนี้เป็นอย่างนี้ในความคิดเรา แต่พอมาจริงๆ แล้วมันไม่ใช่ เพราะทุกๆ เรื่องของเขา ทุกๆ ปัญหาของเขาที่เขาเล่า เขาก็จะมีความคิดของเขากับเรื่องนั้นซึ่งมันไม่ใช่เด็กๆ ทุกคนมีความคิดที่ดีต่อเรื่องนั้นๆ ก็ทำให้ประทับใจต่างๆ กันไป บางคนคิดต่อเรื่องนี้แบบหนึ่งอาจจะไม่ตรงกับเรา แต่มันก็เป็นเรื่องที่ดีอะครับ ในมุมมองที่ต่างกันไป” (ID 6)

“ก็มีเรื่องของต้นครับ คือ ต้นเขาบอกว่าเขาอยากจะทำจากบ้านไปอยู่หอ แต่ทางพ่อแม่ของเขาก็ไม่ให้ ต้นก็แบบไม่พอใจที่ทางบ้านไม่ยอมอนุญาต แต่อย่างตอนทำเหมือน

ต้นเขาก็คิดถึงพ่อแม่ว่าแบบต้องอยู่กันแค่ 2 คน ถ้าเขาออกมาอยู่หอ เขาก็เหมือนคิดได้ว่า โอเค อยู่บ้านก็ดีนะ เพราะอย่างน้อยๆ ก็ทำให้พ่อแม่เขามีความสุขที่ได้เจอหน้าลูกทุกวัน ผมก็รู้สึกที่ต้น เขาก็ดีนะ ที่มองแบบห่วงทางบ้าน ห่วงพ่อแม่” (ID 7)

“อย่างน้องบอลก็จะรู้สึกว่าเขาเป็นคนที่มีความคิดที่ดีนะ มีมุมมองที่ดี ที่แบบเป็นผู้ใหญ่เลยอะ ทั้งๆ ที่ ้วยวุฒิเขาก็ต่ำกว่าเราเป็นรุ่นน้องแต่ก็มีมุมมองที่ดีอะครับ สามารถแนะนำคนอื่นได้ หรืออย่างขวัญกับทรายก็จะเข้าใจว่า 2 คนนี้มีความคิดที่เป็นทางบวกมากๆ ก็จากเรื่องหนึ่งที่ 2 คนนี้เล่าให้ฟังครับ คือ เขา 2 คนโดนเพื่อนสนิทในกลุ่มขโมยของไป ไม่ใช่ชิ้น 2 ชิ้นนะครับ แบบเยอะเลย แต่พอจับได้ในที่สุดแล้วเขาก็ไม่เอาเรื่องอะครับ เขาก็คิดว่าอยากให้เพื่อนได้เริ่มใหม่ อยากจะให้โอกาส แบบ โอโห! ทำได้ไงอะ” (ID 13)

### 3.2.3 ความประทับใจผู้นำกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มรู้สึกประทับใจในความใส่ใจ ความตั้งใจ ความเข้าใจ และความจริงจังในการดำเนินกลุ่มของผู้นำกลุ่ม (Leader) ที่เป็นผู้ขับเคลื่อนสมาชิกกลุ่มให้ร่วมเรียนรู้ ประสบการณ์ชีวิตของกันและกัน

“ก็ประทับใจ Leader ด้วยอะคะ เขาก็มาฟัง แบบฟังจริงๆ Leader เขาจำได้ทุกอย่างเวลาที่ใครพูดอะไรเงี้ยะ ก็แบบดูว่าเขาฟังจริงๆ แบบเขาก็เข้าใจและจำได้อะคะ” (ID 4)

“แล้วก็คือเหมือนว่า Leader ก็เข้าใจความรู้สึกของเราอะ สมมติบางทีพอพูดๆ ไป แล้วเขาสรุปให้เรา ถ้าความรู้สึกที่เขาสรุปแล้วไม่ตรงกับความรู้สึกของเราอะ เปรี้ยวว่ามันไม่ดีนะ คือแบบมันทำให้เราสับสน ว่า อ้าว! มันไม่ใช่ เราความรู้สึกอย่างนี้ไม่ใช่หรอ แต่ทำไมเขาพูดแบบนี้หละ แต่ Leader กลุ่มก็ไม่ได้เป็นแบบนั้น ก็รู้สึกดีอะคะ ก็ประทับใจ Leader ค่ะ” (ID 1)

“แต่ส่วนหนึ่งก็เหมือนจะต้องมี Leader ด้วย เป็นคนนำด้วย ถ้าไม่มี Leader มาเป็นคนเชื่อมก็อาจจะรู้สึกแปลกหน้าอะครับ ก็พอมีรูปแบบ มีอะไรขึ้นมา มันก็สามารถสร้างให้เราไว้ใจกันได้ ก็ประทับใจครับ” (ID 6)

“จริงๆ ก็จะมีประทับใจอีกเรื่องหนึ่ง คือ ตอนที่ Leader เหมือนแนะนำพี่วิน เกี่ยวกับวิชาที่พี่วินเขากำลังเรียน แล้วแบบผมก็รู้สึกว่า Leader เขาจริงใจดี คือยังไงอะครับ แบบเหมือนพยายามจะช่วย พยายามจะสอนวิธีการจัดการกับปัญหาแบบไม่กั๊ก สอนเหมือนอยากให้พี่วินเขาได้จริงๆ สอนเหมือนอยากให้เขาแก้ปัญหาให้ได้จริงๆ อะไรอย่างเงี้ยอะครับ” (ID 7)

“แล้วก็ที่ประทับใจอีกอย่างก็คือ Leader ด้วยครับ เพราะว่าเหมือนเวลาเรา เราแชร์ปัญหา คือแบบ มีปัญหาหนึ่งที่แบบพูดไปแล้วผมกะไว้ว่าจะพูดนิดเดียว เพราะเหมือนมันนอกประเด็นที่กำลังพูดกันอยู่ ผมก็เลยกะจะพูดไปแป๊บเดียว แต่ Leader ก็แบบลากยาวมาก ก็แบบเหมือนเขาใส่ใจทุกปัญหาอะครับ ก็เลยรู้สึกประทับใจว่าเขาเอาใจใส่อะไรเงี้ยอะครับ” (ID 8)

### 3.3 ความชื่นชมยินดีในการเข้าร่วมกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกที่ดีและขอบคุณโอกาสที่ทำให้ได้มาเข้าร่วมกลุ่ม โดยมีความรู้สึกที่ชัดเจนว่าการเข้าร่วมกลุ่มเป็นการใช้เวลาที่คุ้มค่าและได้ประโยชน์อย่างยิ่ง

#### 3.3.1 ความรู้สึกคุ้มค่ากับการมาเข้าร่วมกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าการใช้เวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่มเป็นเวลาที่คุ้มค่าอย่างยิ่งแม้ว่าจะใช้เวลาถึง 2 วัน แต่ทุกช่วงเวลาที่เข้าร่วมกันภายในกลุ่มก็เป็นช่วงเวลาที่มีความสุข และสมาชิกกลุ่มก็เต็มใจที่จะเข้าร่วมกลุ่มอีกครั้งหากมีโอกาส

“ก่อนเข้าก็รู้สึกเกร็ง แอบไม่อยากจะเข้า แต่หลังเข้าก็รู้สึกดี สนุก ก็ผ่อนคลาย รู้สึกคุ้มค่าที่ได้เข้า ... ถ้ามีโอกาสก็อยากทำอีกครับ” (ID 2)

“ก็รู้สึกสนุกค่ะ สนุกมากกว่า แล้วยังมีความสุขเวลาเราฟัง คือ เหมือน เหมือนมันเรื่องของปัญหาอะค่ะที่ฟัง แต่ก็รู้สึกว่ามันไม่ได้หนักแบบ... หรือเพราะว่ามันเป็นปัญหาของคนอื่นด้วยแหละ (หัวเราะ) แต่รู้สึกว่าเรามีความสุขมากเวลาเราได้มาฟังอะ ... เป็นความสุขที่เราได้เข้ากลุ่ม ได้มาเจอเพื่อนๆ พี่ๆ ถึงแม้จะเลิกช้า การบ้านก็ไม่ได้ทำ แต่ก็ไม่ได้รู้สึกอะไรมากกว่า ว่าเอาเวลาไปทำอย่างอื่น งานก็ไม่ได้ทำ คือ รู้สึกว่า Happy มากกว่าที่ได้มานั่งคุยกับเพื่อนๆ พี่ๆ ด้วยกัน จะเป็นความรู้สึกแนวๆ นี้มากกว่าที่เด่นๆ ขึ้นมา ... พอมาเข้าก็มีความสุขค่ะ” (ID 3)

“ก็ถ้าเป็นไปได้ก็อาจจะอยากเข้าร่วมกลุ่มแบบนี้อีก” (ID 9)

“แล้วก็ดีใจค่ะ มันดีใจอะ ดีใจที่ได้มาทำอะค่ะ คือ ไม่รู้คนอื่นเขาอาจจะรู้สึกว่าเฮ้ย! เนี่ยวันหยุดเสาร์ อาทิตย์ ทำไมต้องมาทำทั้งวันอะไรอย่างเงี้ยะ แต่ไม่รู้สิ ขวัญรู้สึกว่าการได้เจอเพื่อนๆ พี่ๆ ได้มาทำ เพราะแบบว่ามิตรภาพหรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นมันสอนให้เราโตขึ้น สอนให้ความรู้สึกในใจเรามั่นชัดเจนขึ้น สอนให้เราได้มองมุมมองที่หลากหลายมากขึ้น” (ID 10)

“ก็คิดว่าเป็นกลุ่มที่ดีมากๆ คุ้มค่าที่ได้เข้าร่วมมากๆ กลุ่มหนึ่งในชีวิตของแนนเลย” (ID 11)

#### 3.3.2 ความรู้สึกได้ประโยชน์จากการเข้ากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าการเข้าร่วมกลุ่มเป็นช่วงเวลาที่มีความหมาย และให้ประโยชน์อย่างยิ่งในการพัฒนาความเข้าใจในตนเองและความเข้าใจในสิ่งอื่นๆ รอบตัว

“ก็จากกลุ่มวินก็รู้สึกว่ากลุ่มมีเสน่ห์ แล้วยังมีประโยชน์กับเรา คือ เราเหมือนได้เปิดโลกทัศน์มากขึ้น ก็ดีใจอะครับที่ได้เข้ากลุ่ม รู้สึกเป็นประโยชน์กับเราจริงๆ เป็นประสบการณ์ที่วินรู้สึกว่ามีความหมาย” (ID 2)



“มันมีผล มีอะไรเกิดขึ้นกับเราแน่นอน มันก็มีประโยชน์เกิดขึ้น ทำให้เราได้คิดอะไรมากขึ้น ... แต่เหมือนมาเข้ากลุ่มแล้วก็เหมือนมันได้อะไรมากกว่า ในความรู้สึกปีคือมันได้ ได้มากกว่าเสีย ได้เจอมุมมองหลายๆ อย่าง รู้จักคนมากขึ้น มันก็เลยทำให้เรารู้สึกสนใจที่จะเข้า พอเข้าแล้วก็แบบประทับใจ ว่าแบบทุกคนดี ทุกคนน่ารัก คอยให้ความช่วยเหลือเรา คอยสนใจเรา” (ID 3)

“หญิงว่ามันก็เป็นอะไรที่ดีมากอะคะ มันเจ๋งอะ การที่คนที่แทบจะไม่รู้จักกันที่แบบพอมานั่งในวงสนทนาเดียวกัน หรือเรากับ Leader ที่ไม่ได้รู้จักกันมาก่อน แล้วแบบมันคุยกันได้เยอะอะคะ มันเยอะแบบที่ปกติเราจะไม่ได้คุยกับคนที่เรารู้จักกันขนาดนี้ มันได้คุยเยอะกว่าปกติอะคะนี่ก็ออกใหม่ แบบได้คุยเยอะกว่าปกติที่เราคุยกับคนรู้จักกันด้วยซ้ำ” (ID 4)

“น่าจะเป็นเรื่องที่เราเห็นว่าเพื่อนคนอื่นได้ประโยชน์จากเรื่องที่คุยกันในกลุ่มอะครับ แบบอย่างเพื่อนๆ ในกลุ่มแต่ละคนก็คงได้ประโยชน์จากเรื่องราวที่เราคุยกัน ได้ประโยชน์จากมุมมองดีๆ ของพี่ๆ ในกลุ่ม อะไอย่างนี้อะครับ” (ID 7)

“คือ พอได้มาอยู่กับใครก็ไม่รู้ กับคนที่ไม่รู้จัก ก็รู้สึกว่าเราได้มุมมองที่หลากหลาย ได้มองหลายมุม ได้รู้จักเขาในแบบที่เป็นเขามากกว่า ช่วยให้เราได้เรียนรู้ที่จะมองคนอื่น แล้วเขาไปใช้ในชีวิตรจริงๆ แทนที่จะตัดสินคนอื่น เราได้เข้าใจเขามากขึ้น” (ID 10)

### 3.3.3 ความรู้สึกขอบคุณโอกาสที่ได้มาเข้ากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มรู้สึกขอบคุณโอกาสที่ทำให้ตนได้มีช่วงเวลาดีๆ ในการเข้าร่วมกลุ่ม

“ก็ต้องขอบคุณ Leader นะครับ ที่จัดกิจกรรมตรงนี้ขึ้นมาให้แบบว่าได้พบเจอเพื่อนๆ ที่ไม่เคยรู้จักกันได้มารู้จักกัน ... ผมก็รู้สึกขอบคุณ Leader จริงๆ ขอบคุณเพื่อนๆ ทุกคนในกลุ่มมากๆ ก็รู้สึกดีถึงความสัมพันธ์ที่เพื่อนๆ แต่ละคนมีให้กัน ก็ได้เพื่อนที่พร้อมจะช่วยเหลือเราก็เป็นความรู้สึกขอบคุณแหละครับ” (ID 13)

“คะ ใช่ๆ ก็ต้องขอบคุณ Leader เนอะที่จัดกลุ่มนี้ขึ้นมา ขอบคุณเพื่อนๆ ทุกคนในกลุ่มที่มาแชร์อะไรร่วมกันทำให้ทุกๆ คนในกลุ่มได้รับความสุข ได้รับอะไรร่วมกัน” (ID 11)

## ประเด็นหลักที่ 4 การยอมรับความแตกต่างทางศาสนาภายในกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มที่มีความหลากหลายทางศาสนาและวัฒนธรรมภายในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธได้รายงานถึงประเด็นความแตกต่างหลากหลายทางศาสนาไว้อย่างน่าสนใจว่า แม้สมาชิกแต่ละคนจะนับถือศาสนาที่แตกต่างกันแต่ความรู้สึกของสมาชิกที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธกลับเป็นความรู้สึกที่สอดคล้องกลมกลืน

ไม่ได้แปลกแยกหรือขัดแย้งต่อกัน และการดำเนินกลุ่มกลับช่วยส่งเสริมให้เกิดมุมมองที่เปิดกว้างต่อศาสนาทุกๆ ศาสนา สมาชิกกลุ่มยอมรับและเข้าใจถึงความแตกต่างในแต่ละศาสนามากยิ่งขึ้น ตลอดจนร่วมยินดีไปกับความชัดเจนทางศาสนาของเพื่อนสมาชิกกลุ่มแม้ว่าจะเป็นความชัดเจนในศาสนาที่แตกต่างกับตน และกลุ่มยังช่วยเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความศรัทธาที่แข็งแกร่งมั่นคงยิ่งขึ้นในศาสนาที่ตนนับถืออีกด้วย

จากการรายงานของสมาชิกกลุ่มประเด็นการยอมรับความแตกต่างทางศาสนา มีข้อย่อยทั้งสิ้น 3 ข้อ ดังนี้

- 4.1 ความไม่แปลกแยกในศาสนาที่แตกต่าง
- 4.2 ความศรัทธาที่แข็งแกร่งมั่นคงในศาสนาของตนยิ่งขึ้น
- 4.3 ความเข้าใจในศาสนาของตนและผู้อื่นที่มากขึ้น
  - 4.3.1 สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจในศาสนาที่แตกต่างหลากหลายมากขึ้น
  - 4.3.2 ร่วมยินดีกับความชัดเจนทางศาสนาที่แตกต่างของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

#### 4.1 ความไม่แปลกแยกในศาสนาที่แตกต่าง

สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจที่สอดคล้องกันว่า ความแตกต่างและหลากหลายของศาสนา ระหว่างสมาชิกกลุ่มไม่เป็นปัจจัยที่ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกแปลกแยกหรือรู้สึกห่างเหินต่อกัน โดยความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกกลุ่มนั้นเป็นสัมพันธภาพที่ก้าวผ่านข้อจำกัดในเชิงของความแตกต่างทางศาสนา

*“ครับ อย่างผมเป็นคริสต์ ในกลุ่มก็มีทั้งพุทธ ทั้งอิสลาม แต่ก็ไม่ได้รู้สึกอะไรนะครับ ก็ปกติดี เหมือนเราได้แลกเปลี่ยนกันมากกว่า ก็ไม่ได้รู้สึกแปลกอะไรครับ” (ID 6)*

*“ครับ ก็ในกลุ่มก็จะมีเพื่อนๆ พี่ๆ ที่มีครบเลยทั้งพุทธ คริสต์ อิสลาม (หัวเราะ) ก็ไม่ได้รู้สึกว่า จะมีผลอะไรนะครับ ผมก็เป็นคริสต์ แต่อย่างผมกับเพื่อนในกลุ่มที่เขาเป็นมุสลิม แบบตอนแรกผมก็คิดเหมือนกันว่าเขา 2 คนอาจจะยังโงะ อาจจะ... ละเอียดอ่อนกับเรื่องศาสนาใหม่ แต่พอได้รู้จักกันได้คุยกันในกลุ่มก็รู้สึกโอเคอะครับ แบบไม่ได้รู้สึกว่า เออ ผมคริสต์ เขามุสลิมนะ แต่ก็รู้สึกที่เราเป็นเพื่อนกันมากกว่าอะครับ และเรื่องแต่ละเรื่องที่เราคุยกันในกลุ่มก็ไม่ได้โยงไปแบบเกี่ยวกับความแตกต่างของศาสนาอะไรอย่างนี้ด้วย ก็เลยไม่ได้ทำให้รู้สึกว่า มันแปลกแยกอะไร” (ID 7)*

*“ไม่รู้สิอะค่ะ คือว่าเหมือนเวลาคุยเรื่องศาสนา แน่นก็เฉยๆ นะ อย่างแน่นเป็นคริสต์ ก็ไม่ได้รู้สึกว่าคนอื่นเป็นพุทธ เป็นอะไรแล้วจะทำให้เราแปลกแยกจากกันนะ คือ จะรู้สึกก็แค่ว่าฉันอายุมากกว่า เธออายุน้อยกว่า ฉันเป็นชาย เธอเป็นหญิง คือไม่ได้รู้สึกว่าศาสนาเป็นข้อจำกัด แต่โอเคแค่รู้ว่าตรงนี้เป็น Character หนึ่งของเขา” (ID 11)*

“อย่างเช่น ศาสนา แนนก็บอกได้เลยว่าเราเป็นคริสต์โดยที่เพื่อนในกลุ่มก็จะไม่รู้สึกรู้ว่าแบบจะมาเผยแพร่เราไปเล่า (หัวเราะ) อะไรอย่างนี้ รู้สึกว่าแปลกๆ ดูไม่ใช่คนไทย ไม่ใช่ศาสนาของคนไทย แต่เราก็ไม่ได้รับความรู้สึกอย่างนั้น” (ID 11)

“ผมก็มองไม่เห็นว่าการแตกต่างตรงนี้นั้นจะมีผลในความสัมพันธ์ของพวกเขาอะครับ” (ID 13)

“ไม่มีอะค่ะ สำหรับตอง แบบตองไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นความแปลกแยกเลยนะสำหรับศาสนาในกลุ่ม” (ID 14)

#### 4.2 ความศรัทธาที่แข็งแกร่งมั่นคงในศาสนาของตนยิ่งขึ้น

สมาชิกกลุ่มเกิดความชัดเจน มั่นใจ และภาคภูมิใจไปกับความศรัทธาที่เข้มแข็งซึ่งตนเองและเพื่อนสมาชิกกลุ่มมีให้กับศาสนาที่นับถือ

“ค่ะ มันทำให้แน่นยิ่งรู้สึกภูมิใจมากเลยที่เป็นคริสต์ที่ตัวฉันเป็นแบบนี้ ที่เลือกมาเป็นแบบนี้ ... ก็เรื่องความเชื่ออะค่ะ แบบก็จากเรื่องของบอกลก็ช่วยตอกย้ำความเชื่อนี้ ทำให้เรารู้สึกภูมิใจในความเป็นคาทอลิกของเรามากขึ้น แล้วก็ก็เป็นคาทอลิกในแบบของเราด้วยที่ไม่เหมือนใคร แบบอยู่มาตั้งจะ 10 ปีอยู่แล้วแต่ยังไม่ได้รับศีลล้างบาป ... คือ ถ้ารับศีลล้างบาปแล้วเหมือนกับเราเข้าเป็นคาทอลิกเต็มตัวอะค่ะ เหมือนที่เราตกลงใจแล้วให้สัญญาอย่างแน่นอนแล้วว่าเราจะเป็นคาทอลิก แต่ถ้ายังไม่ได้รับศีลล้างบาปก็คือ แบบเราก็เป็นอิสระอะค่ะจะเชื่อหรือจะไม่เชื่อก็ได้ จะไปโบสถ์หรือไม่ไปโบสถ์ก็ได้ ... แบบอยู่มาจะ 10 ปีโดยที่ไม่ได้รับศีลล้างบาป เราก็รู้สึกดีอะค่ะ แบบมองย้อนไปแล้ว โห ตั้งเกือบ 10 ปีนะ เรา รู้สึกว่าเป็นความเชื่อที่ดงามมาก แบบเราแข็งแรงเนอะที่อยู่มาได้ ที่บ้านอาจจะว่าเยอะที่เราตัดสินใจแบบนี้ แต่เราก็อยู่มาได้ เรา รู้สึกภูมิใจในความเชื่อนี้มากๆ” (ID 11)

“ถ้าใช้ศัพท์ทางคาทอลิกก็จะใช้คำว่า เข้าใจกระแสเรียกหรือเข้าใจแผนการของพระเจ้าในชีวิตของเรามากขึ้น ใช้คำนั้นน่าจะตรงสุด” (ID 9)

“ก็ชัดเจนขึ้นนะค่ะ แบบบางเรื่องมันเหมือนเป็นมุมสะท้อนอะ มันอาจจะไม่ได้ตรงกับเราโดยตรงแต่มันก็ทำให้เราได้แบบกลับมาย้อนคิดถึงตัวเอง ใช้ อย่างเช่นเรื่องศาสนา คือในกลุ่มก็มีทั้งคริสต์ พุทธ อิสลาม ซึ่งมันก็เหมือนทำให้เรามาชัดเจนในตัวเองอะว่าฉันเป็นอะไร ฉันเป็นพุทธนะ ฉันก็มีแนวทางที่ดี ฉันก็พร้อมที่จะทำตรงนี้ พร้อมที่จะเป็นพุทธ” (ID 12)

### 4.3 ความเข้าใจในศาสนาของตนและผู้อื่นที่มากขึ้น

#### 4.3.1 สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจในศาสนาที่แตกต่างหลากหลายมากขึ้น

สมาชิกกลุ่มเกิดมุมมองใหม่ที่เปิดกว้างต่อความแตกต่างทางศาสนา ไม่มองว่าศาสนาใดดีหรือด้อยกว่ากัน ไม่มีอคติต่อศาสนาที่ตนไม่ได้นับถือ แต่เห็นถึงประโยชน์และข้อดีร่วมกันของทุกๆ ศาสนา

“ก็ได้เข้าใจเกี่ยวกับเรื่องศาสนาด้วย ... เหมือนเราก็ได้รู้ว่า เขาคิดยังไง เขาเชื่อยังไง คือ เราก็ได้เข้าใจว่า เออ จริงๆ เขาก็คล้ายเราแหละ แต่ว่ามันคนละแบบกัน เขาก็มีพิธีกรรมของเขา เขาก็มีพิธีกรรมของเราอะไรเงี้ยะ แต่ว่าแบบจุดมุ่งหมายก็คล้ายๆ กันนะ อะไรเงี้ยะคะ”

(ID 10)

“ใช่ค่ะ ก็โอเค ไม่ได้รู้สึกเลยว่าศาสนาไหนดีกว่าศาสนาไหน อย่างแน่นอนเกิดมาก็อาจจะมียุติชีวิตอย่างหนึ่ง เขาก็อาจจะมียุติชีวิตอีกอย่างหนึ่ง อืม... เหมือนเป็นทางเลือกอย่างหนึ่ง เหมือนกับนิสัยที่เราอาจจะเลือกสีฟ้า ไม่เลือกสีชมพู ก็ไม่ได้แปลว่าสีชมพูสวยน้อยกว่าสีฟ้า แต่ ณ ขณะนี้เราอาจจะชอบสีฟ้า ก็เป็นสิ่งที่เราชอบ แต่สีชมพูก็น่ารักเหมือนกัน เพียงแต่สีฟ้าอาจจะถูกจริตเรามากกว่า” (ID 11)

“ซึ่งข้อคิดอย่างหนึ่งที่ทราบชอบที่ได้จากเรื่องนี้ก็คือ เมื่อเราเป็นคริสต์ที่ดี เราก็จะเป็นพุทธที่ดี แล้วก็เป็นผู้มุสลิมที่ดีด้วย” (ID 12)

“สำหรับผมเอง ไม่เลยนะครับ ผมไม่รู้รู้สึกว่าศาสนามีผลต่อความคิด ต่ออะไรอย่างนี้เลย เพราะว่าโอเค ศาสนาเป็นส่วนหนึ่งที่ขัดเกลาจิตใจมา อย่างผมเป็นผู้มุสลิม แต่ผมก็รู้สึกว่าทุกๆ ศาสนาสอนให้ทุกคนทำดี คือ ทุกศาสนาก็มุ่งที่จะหาทางแก้ปัญหาในทางจิตใจให้ดีขึ้นอะครับ คือผมมองว่าไม่ว่าจะนับถือศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ หรือศาสนาอิสลาม ถึงแม้แต่ละศาสนาจะมีวิธีการที่แตกต่างกัน แต่สุดท้ายแล้วทุกศาสนาต่างก็มุ่งทำให้ปัญหามันยุติลงอะครับ”

(ID 13)

#### 4.3.2 การยินดีไปกับความชัดเจนทางศาสนาที่แตกต่างของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มเกิดความยินดีไปกับความชัดเจนในมิติทางศาสนาของเพื่อนสมาชิกกลุ่มอย่างไม่มีเงื่อนไขว่าจะต้องเป็นศาสนาที่เหมือนกันกับตนเท่านั้น

“แบบบอลเล่าเกี่ยวกับเรื่องที่ยอมรับในศาสนาของตัวเองอะครับ ที่ตอนแรกเราอาจจะสงสัยแต่ก็กลับมาชัดเจนมากยิ่งขึ้นจากความสงสัยนั้น พอเล่าไปแล้วก็ดีใจครับ ที่อย่างพี่ในกลุ่มบอก คือ พี่ขวัญบอกว่าพอฟังบอลเล่าเรื่องของตัวเองที่เกี่ยวกับศาสนาแล้ว ก็ทำให้พี่ขวัญเขาจะสนใจในเรื่องของศาสนามากขึ้นอะไรอย่างเงี้ยะ แบบบอลก็จะรู้สึกดีทุกครั้งที่ได้เห็นคนอื่นสนใจในศาสนาของตัวเองมากขึ้น” (ID 9)

“อ้อ ก็เพื่อนในกลุ่มที่เป็นคริสต์เขาก็เล่าถึงเรื่องราวชีวิตของเขาผ่านเรื่องของศาสนาคริสต์ด้วยอะคะ แบบที่บ้านเขาก็เป็นคาทอลิกกันทั้งครอบครัว อยู่ก็อยู่ในหมู่บ้านที่เป็นคาทอลิก ทำให้ตัวเขาเองก็เป็นคนที่ใกล้ชิดกับพระเจ้า ใกล้ชิดกับศาสนามาตั้งแต่เกิด แบบเราก็ได้เห็นพลังของความเชื่อ ความศรัทธาที่ยิ่งใหญ่จากเขา ก็ทำให้เราได้เรียนรู้ถึงเรื่องราวของศาสนาของเขาไปด้วย” (ID 10)

“ใช่คะ จริงๆ อย่างในกลุ่มก็มีเรื่องราวที่เกี่ยวกับศาสนานะ คือ มีน้องคนหนึ่งในกลุ่มที่เขาแบบเล่าให้ฟังว่าเขามีความชัดเจนในศาสนาของเขามากยิ่งขึ้น แบบมีความศรัทธาเพิ่มมากขึ้น คือ อย่างตอนเป็นมุสลิม ส่วนน้องเขาเป็นคริสต์ แต่พอต้องฟังแล้ว ตอังกู้สึกยินดีด้วยนะคะ ยินดีด้วยจริงๆ ที่น้องเขามีความศรัทธาเพิ่มมากขึ้น” (ID 14)

## ประเด็นเสริมการวิเคราะห์ข้อมูล

### รูปแบบการสื่อสารที่จริงใจและเข้าใจภายในกลุ่ม

ผู้วิจัยพบว่า นอกเหนือจากข้อมูลในส่วนของการสนทนาทางจิตใต้สำนึกแล้ว ผู้ให้ข้อมูลสำคัญยังรายงานถึงข้อมูลที่น่าสนใจอย่างยิ่งอีกส่วนหนึ่งเพิ่มเติมขึ้นมาจากบทสนทนา โดยผู้ให้ข้อมูลรายงานเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องของการสื่อสารภายในกลุ่มซึ่งเป็นรูปแบบของการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและจริงใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่ขับเคลื่อนกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยผู้ให้ข้อมูลอธิบายถึงการสื่อสารภายในกลุ่มว่าเป็นการสื่อสารที่ครบถ้วนในเชิงของเนื้อความและอารมณ์ความรู้สึก เป็นการสื่อสารที่เน้นความสำคัญของการใส่ใจฟังประสบการณ์และความรู้สึกของเพื่อนร่วมกลุ่ม รวมถึงความใส่ใจในการสื่อสารภายในกลุ่ม ผู้วิจัยได้ยกตัวอย่างคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญมา ที่แสดงให้เห็นถึงการสื่อสารที่ใส่ใจกันและกันจริงใจต่อกัน และเข้าใจกัน โดยสมาชิกกลุ่มมีการสื่อสารแบบ 2 ทาง กล่าวคือ มีการตอบโต้ระหว่างผู้ให้สารและผู้รับสารทั้งในเชิงเนื้อความและอารมณ์ความรู้สึก มีทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษาในการสื่อสาร สมาชิกกลุ่มตั้งใจและใส่ใจรับฟังประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกกลุ่มคนอื่น และพูดคุยกันจากหัวใจด้วยการนำความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงๆ ภายในใจมาพูดคุยกันมากกว่าใช้ความคิด

“แบบสำหรับบอลกลุ่มมันเป็นการดีที่ทุกคนนั่งเป็นวงกลมทุกคนเห็นหน้ากันและกัน ดีกว่าการพูดคุยทางโทรศัพท์หรือการพูดคุยผ่านสื่อทางอินเทอร์เน็ต ... มันเหมือนทุกคนได้มามองหน้ากัน ทุกคนเห็นหน้ากัน มันมีอวัจนภาษาหลายๆ อย่างที่มันไม่สามารถสื่อได้ด้วยคำพูดเฉยๆ อะครับ ไม่ว่าจะเป็นการมองคนที่เขาพูดอยู่ หรือการก้มหน้าลงเวลาเขาพูดอะไรแล้วเราพยัก

หน้ารับฟัง มันก็ให้อารมณ์คนละแบบกับการคุยโทรศัพท์ที่เราไม่เห็นหน้ากันครับ ... ทำให้การสื่อสารมันสมบูรณ์มากขึ้น มันถ่ายทอดอารมณ์ได้มากกว่า” (ID 9)

“ก็คงแบบเหมือนอีกคนนึงพูด อีกคนนึงก็ฟัง มันเหมือนมันมี 2 ฝั่งที่รับกันพอดี ถ้าคนนึงพูดอีกคนก็จะพูด มันก็คงไม่ได้อะคะ (หัวเราะ) ถ้าต่างคนต่างพูด หรือคนนึงพูดอีกคนไม่สนใจมันก็จะเป็นคนละ feel กันอย่างเงี้ยอะคะ” (ID 12)

“แล้วก็เป็นกรณีก่อนมากขึ้น ฟังผู้อื่นมากขึ้น ปกติอย่างเงี้ยเป็นคนชอบพูดๆ เยอะๆ บางทีก็ไม่ใช่แค่เราอาจจะอยากพูดไปคนเดียว คนก็อาจจะอยากจะทำบ้าง เราก็ควรจะฟัง ถึงเวลาเขาพูดเราก็ต้องฟัง ก็ช่วยปรามๆ นิดนึงกับนิสัยแบบนี้” (ID 3)

“ความรู้สึกที่ชัดเจนอีกอย่างก็คือ เราพร้อมจะฟังทุกคนด้วยครับ เซฟรู้สึกว่ามีมาก่อนหลายๆ คนอาจจะไม่อยากจะฟัง เซฟเองก็ด้วยตอนเด็กๆ ก็จะไม่ฟัง ก็จะพูดอย่างเดียว ตอนปกติบางทีเราก็อาจจะไม่อยากจะฟัง แต่ในกลุ่มพอใครมีเรื่องที่จะพูด แบบเราพร้อมที่จะฟัง” (ID 6)

“ไม่คะ ไม่รู้สึกอึดอัดเลย แต่รู้สึกอยากจะฟังเรื่องราวของคนอื่น อยากจะฟังว่าชีวิตเขาเป็นยังไง” (ID 14)

“ก็ได้ฟังมากขึ้นนะคะ บางทีเราคุยกับคนอื่นเราอาจจะได้ฟังได้ไม่ได้ฟังบ้าง นึกออกไหม คุยกันอยู่เงี้ย แต่ใจมันก็คิดไปถึงเรื่องอื่นละ แต่พอเราได้อยู่ในกลุ่มแบบกลุ่มเล็กๆ เราก็อยู่ด้วยกันแค่นี้ ทำให้เรารู้สึกว่าพอเราพูดคนอื่นเขาก็ฟัง คนอื่นพูดเราก็ฟัง มันก็ทำให้ได้เห็นความสำคัญของการฟังมากขึ้น เพราะเวลาเราพูดเราก็อยากให้คนอื่นฟังนะ ดังนั้นเวลาคนอื่นพูด เราก็ควรต้องคิดอย่างอื่นให้น้อยแล้วก็ฟังเขามากขึ้น” (ID 4)

“ก็เรารู้อยู่กันด้วยใจ” (ID 6)

“คะ มันเหมือนเป็นสิ่งที่ เป็นกิจกรรมหนึ่งที่ได้ทำร่วมกัน แต่มันไม่ใช่แบบกิจกรรมที่แสดงออกทางกายอะคะ แต่มันเหมือนกิจกรรมทางใจอย่างเงี้ย ... อ้อ ถ้ากิจกรรมทางกายเราอาจจะต้องขยับเขยื้อน อันนี้เรานั่งกันเฉยๆ อะ แต่เหมือนใจเราเดินๆ ตลอดเวลาอะไรอย่างเงี้ย” (ID 12)

“ปีชอบคำพูดของพี่ในกลุ่มคนหนึ่งที่บอกว่า การเข้ากลุ่มเป็นการใช้ความรู้สึกพูด ไม่ใช่สมองคิด อะไรประมาณนี้อะคะ” (ID3)

“แบบเวลาคุยกันข้างนอกอะครับ จะคุยกันที่ตัวปัญหามากกว่าว่ามันเกิดอะไรขึ้น ไม่ได้คุยกันว่ามันรู้สึกยังไง หรืออะไรแบบนี้อะครับ พอเข้ากลุ่มก็จะมีโอกาสได้ยกความรู้สึกมาพูดมากกว่า เลยทำให้เรารู้ว่า อ้อ เรามีความรู้สึกแบบนี้ด้วยนะ” (ID 13)

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมด พอจะสรุปได้ว่า ประสบการณ์ทางด้านจิตใจภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนของนักศึกษาจากภูมิหลังทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน มี

ประสบการณ์ทางจิตใจที่โดดเด่น ได้แก่ การเยียวยาจิตใจและความเติบโตของงาน ซึ่งเป็น การพัฒนาและยกระดับจิตใจตามวัตถุประสงค์หลักของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษา แนวพุทธ โดยจะสังเกตได้ว่าพื้นฐานสำคัญที่ช่วยขับเคลื่อนกระบวนการกลุ่มให้เกิดการเยียวยา ใจจิตใจและความเติบโตของงานได้นั้น ก็คือ สัมพันธภาพที่สอดคล้องกลมกลืนและการสื่อสาร ภายในในกลุ่มอย่างจริงใจ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้รายงานในส่วนขอประเด็นเสริมการวิเคราะห์ ข้อมูลถึงรูปแบบของการสื่อสารที่จริงใจและเข้าใจภายในกลุ่ม

นอกเหนือจากนี้ประเด็นของความสอดคล้องกลมกลืนในสัมพันธภาพของสมาชิกกลุ่มนั้น ยังสะท้อนออกมาจากการผลการวิเคราะห์ข้อมูลในเรื่องความรู้สึกดีที่สมาชิกกลุ่มมีต่อ ประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่ม และการยอมรับความแตกต่างทางศาสนาภายในกลุ่ม ซึ่งผลการ วิเคราะห์ข้อมูลในเรื่องการยอมรับความแตกต่างทางศาสนา แสดงให้เห็นว่าสมาชิกกลุ่มมี ประสบการณ์ทางจิตใจจากการเข้าร่วมกลุ่มในประเด็นทางศาสนาที่เปิดกว้าง สมาชิกกลุ่มรู้สึกถึง ความไม่แปลกแยกในศาสนาที่แตกต่างกัน และรู้สึกถึงความศรัทธาที่แข็งแกร่งมั่นคงในศาสนาของ ตนมากยิ่งขึ้น รวมทั้งยังเกิดความเข้าใจในศาสนาของตนและผู้อื่นที่มากขึ้น โดยที่สมาชิกกลุ่มเกิด ความเข้าใจในศาสนาที่แตกต่างหลากหลายมากขึ้น และร่วมยินดีกับความชัดเจนทางศาสนาที่ แตกต่างของเพื่อนสมาชิกกลุ่มอีกด้วย ประสบการณ์ทางด้านจิตใจในการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยา พัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักศึกษาจากภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่างจึงเป็น บรรยากาศของมิตรภาพ ความอบอุ่น ความจริงใจ ความเข้าใจ และความรู้สึกดีทั้งต่อตนเองและ ต่อผู้อื่นนั่นเอง

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักศึกษาจากภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่าง ดำเนินการวิจัยด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา มีรายละเอียดของการวิจัยโดยสรุปดังต่อไปนี้

#### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจถึงประสบการณ์ด้านจิตใจภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักศึกษาจากภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่าง

#### ผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูล คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 14 คน แบ่งเป็นเพศชาย 7 คน เพศหญิง 7 คน นับถือศาสนาพุทธ 5 คน นับถือศาสนาคริสต์ 5 คน และนับถือศาสนาอิสลาม 4 คน มีภูมิลำเนาและเติบโตในภาคกลาง 8 คน ภาคใต้ 4 คน ภาคตะวันตก 1 คน และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 1 คน

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ตามแนวการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยมีแนวคำถามในการสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูล มีขั้นตอนในการวิจัย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนแรก คือ ขั้นก่อนดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งผู้วิจัยประชาสัมพันธ์เพื่อรับสมัครผู้ให้ข้อมูล จนกระทั่งนัดหมายผู้ให้ข้อมูลมาเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธตามเงื่อนไขการวิจัย และขั้นตอนที่สอง คือ ขั้นดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งเป็นการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธโดยมีสมาชิกกลุ่มเป็นนักศึกษาจากภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่าง มีผู้วิจัยทำหน้าที่ในฐานะผู้นำกลุ่ม ส่วนขั้นตอนที่สาม คือ ขั้นสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคลภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งเป็นขั้นที่ทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลถึงประสบการณ์ทางจิตใจภายหลัง



เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยผู้ช่วยวิจัยทำหน้าที่ในฐานะผู้สัมภาษณ์ จากนั้นผู้วิจัยวิเคราะห์และสรุปผลข้อมูลทั้งหมดที่ได้มา

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาจากการถอดเทปการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแบบคำต่อคำ และตรวจสอบความถูกต้อง จากนั้นจึงทบทวนเนื้อหาจากบทสนทนาทั้งหมดเพื่อให้เกิดความเข้าใจในภาพรวมและสังเกต แยกแยะ ความหมายของคำบรรยายทุกตอน จากนั้นผู้วิจัยถอดรหัสข้อความจากบทสนทนา เมื่อถอดรหัสข้อความแล้วผู้วิจัยข้อมูลเป็นหมวดหมู่ด้วยการพิจารณาคำต่างๆ ที่ถอดรหัสออกมาว่าคำเหล่านั้นสะท้อนถึงเรื่องอะไร ประเภทไหน เพื่อจัดประเด็นย่อยๆ และสรุปเป็นประเด็นหลักด้วยการรวบรวมประเด็นย่อยที่เกี่ยวข้องไว้ด้วยกัน จากนั้นผู้วิจัยสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากประเด็นหลักทั้งหมด ผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล รวมทั้งตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 5 คนด้วย

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ประสบการณ์ทางด้านจิตใจของนักศึกษาในสังคมพหุวัฒนธรรม มีประเด็นหลักทั้งสิ้น 4 ประเด็น ได้แก่

ประเด็นหลักที่ 1 การเยียวยารักษาจิตใจ

1.1 กระบวนการแก้ปัญหาทางจิตใจ

1.1.1 การเปิดเผยเรื่องราวปัญหาที่สมาชิกกลุ่มไม่คิดจะเปิดเผยให้ใครฟัง

1.1.2 สัมพันธภาพภายในกลุ่มที่เอื้อไปสู่การแก้ไขปัญหา

1.1.2.1 การร่วมรับฟังอย่างเข้าใจ

1.1.2.2 การยอมรับและให้กำลังใจ

1.1.2.3 ความเต็มใจช่วยเหลือเพื่อแก้ไขปัญหา

1.1.3 การสังเกตทบทวนถึงปัญหา

1.1.3.1 การทบทวนใคร่ครวญถึงปัญหา

1.1.3.2 การตระหนักถึงสาเหตุของปัญหาได้ชัดเจน

1.1.4 การเปลี่ยนผ่านของภาวะจิตใจที่เป็นปัญหาไปสู่ภาวะที่ไม่เป็นปัญหา

1.1.4.1 การค้นพบทางออกจากปัญหาในจิตใจ

1.1.4.2 การเปลี่ยนมุมมองในการมองปัญหาได้ดีมากขึ้น

1.1.4.3 การลดความคาดหวังในจิตใจ

1.2 ผลของการแก้ปัญหาทางจิตใจ

1.2.1 ความโล่งใจจากความรู้สึกหนักหน่วงที่รบกวนจิตใจ

1.2.2 มีพลังใจที่จะจัดการกับปัญหา

1.2.3 เผชิญหน้ากับปัญหาได้อย่างมั่นคง

ประเด็นหลักที่ 2 ความเติบโตของงาม

2.1 การมีมุมมองความคิดต่อโลกและชีวิตที่กว้างขวางลึกซึ้งมากขึ้น

2.1.1 ความเข้าใจในตัวตนของบุคคลเพิ่มมากขึ้น

2.1.1.1 ความเข้าใจเพื่อนสมาชิกกลุ่มอย่างชัดเจน

2.1.1.2 ความเข้าใจในคนรอบตัวมากขึ้น

2.1.1.3 ความเข้าใจตนเองชัดเจนมากขึ้น

2.1.1.3.1 ความชัดเจนกับนิสัยตัวเองมากยิ่งขึ้น

2.1.1.3.2 ความชัดเจนกับความต้องการของตัวเอง

2.1.1.3.3 ความชัดเจนกับความรู้สึกของตัวเอง

2.1.1.3.4 ความชัดเจนในการตัดสินใจของตัวเอง

2.1.2 การยอมรับในตัวตนของบุคคลเพิ่มมากขึ้น

2.1.2.1 การยอมรับตัวตนของสมาชิกกลุ่ม

2.1.2.2 การยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น

2.1.2.3 การยอมรับตัวเอง

2.1.3 การตระหนักถึงคุณค่าในสิ่งต่างๆ เพิ่มมากขึ้น

2.1.3.1 การเห็นคุณค่าในตนเอง

2.1.3.2 การเห็นคุณค่าในสิ่งอื่นรอบตัว

2.1.3.3 การเห็นคุณค่าในสิ่งที่ละเลย

2.1.4 การเพิ่มเติมมุมมองใหม่ๆ ที่ไม่เคยคิดถึง

2.2 การพัฒนาพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์

2.3 การมีภาวะจิตใจที่อึมเิบเป็นสุข

### ประเด็นหลักที่ 3 ความรู้สึกดีที่สมาชิกกลุ่มมีต่อประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่ม

#### 3.1 ความรู้สึกผูกพันใกล้ชิดในความสัมพันธ์

##### 3.1.1 ความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวภายในกลุ่ม

##### 3.1.2 ความรู้สึกไว้นใจเชื่อใจ

##### 3.1.3 ความรู้สึกถึงมิตรภาพที่พัฒนาต่อเนื่องภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่ม

#### 3.2 ความประทับใจในการเข้าร่วมกลุ่ม

##### 3.2.1 ความประทับใจบรรยากาศของมิตรภาพภายในกลุ่ม

##### 3.2.2 ความประทับใจเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

##### 3.2.2.1 ความประทับใจตัวตนของเพื่อนสมาชิก

##### 3.2.2.2 ความประทับใจความเข้มแข็งอดทนของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

##### 3.2.2.3 ความประทับใจมุมมองความคิดของเพื่อนสมาชิก

##### 3.2.3 ความประทับใจ Leader

#### 3.3 ความชื่นชมยินดีในการเข้าร่วมกลุ่ม

##### 3.3.1 ความรู้สึกคุ้มค่ากับการมาเข้าร่วมกลุ่ม

##### 3.3.2 ความรู้สึกได้ประโยชน์จากการเข้ากลุ่ม

##### 3.3.3 ความรู้สึกขอบคุณโอกาสที่ได้มาเข้ากลุ่ม

### ประเด็นหลักที่ 4 การยอมรับความแตกต่างทางศาสนาภายในกลุ่ม

#### 4.1 ความไม่แปลกแยกในศาสนาที่แตกต่าง

#### 4.2 ความศรัทธาที่แข็งแกร่งมั่นคงในศาสนาของตนยิ่งขึ้น

#### 4.3 ความเข้าใจในศาสนาของตนและผู้อื่นที่มากขึ้น

##### 4.3.1 สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจในศาสนาที่แตกต่างหลากหลายมากขึ้น

##### 4.3.2 ร่วมยินดีกับความชัดเจนทางศาสนาที่แตกต่างของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

## อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักศึกษา มีประเด็นสำคัญในการอภิปราย ได้แก่

### การเยียวยารักษาจิตใจและความเติบโตของงาม

ผลของการศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจครั้งนี้พบว่า ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงภาวะการเยียวยารักษาจิตใจและความเติบโตของงามจากการเข้าร่วมกลุ่ม ซึ่งผลการวิจัยทั้ง 2 ประเด็นนี้สะท้อนให้เห็นวัตถุประสงค์หลักของการปฏิบัติงานกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มุ่งการแก้ไขเยียวยาปัญหาในจิตใจและการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเติบโตของงาม (โสริช โพนิก้าว, ไม่ระบุปีที่ตีพิมพ์) ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงกระบวนการที่ช่วยเอื้อให้เกิดการเยียวยารักษาจิตใจว่า ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการแก้ไขปัญหภายในจิตใจของตนได้นั้นเป็นสัมพันธภาพภายในกลุ่มที่เพื่อนสมาชิกกลุ่มใส่ใจรับฟังเรื่องราวที่เป็นปัญหา เพื่อนสมาชิกกลุ่มยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อนสมาชิกกลุ่มเข้าใจความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม เพื่อนสมาชิกกลุ่มเป็นกำลังใจทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกไม่โดดเดี่ยว เพื่อนสมาชิกกลุ่มร่วมรู้สึกไปกับความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม เพื่อนสมาชิกกลุ่มทำให้เห็นมุมมองต่อปัญหาในหลายๆ แง่มุม และเพื่อนสมาชิกกลุ่มพร้อมร่วมช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาด้วยความเต็มใจและความเป็นกลาง สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มรวมถึงผู้นำกลุ่มทั้งหมดนี้ขับเคลื่อนให้เกิดการเปิดเผยเรื่องราวปัญหาที่สมาชิกกลุ่มไม่คิดจะเปิดเผยให้ใครฟัง ซึ่งแสดงถึงความรู้สึกไว้วางใจและสนิทใจอย่างยิ่งที่สมาชิกกลุ่มมีต่อกัน เมื่อสมาชิกกลุ่มเปิดเผยเรื่องราวที่เป็นปัญหาในใจขึ้นมาก็เป็นโอกาสให้ทั้งตัวสมาชิกกลุ่มเจ้าของปัญหาและเพื่อนสมาชิกกลุ่มคนอื่นได้ร่วมทบทวนใคร่ครวญถึงปัญหา ตลอดจนตระหนักถึงสาเหตุของปัญหาได้อย่างชัดเจน โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่คอยเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนปัญหาผ่านสายตาของความเข้าใจในปัญหาอย่างชัดเจน จนสมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงผ่านของภาวะจิตใจที่เป็นปัญหาไปสู่ภาวะที่ไม่เป็นปัญหา หรือที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่าสมาชิกกลุ่มได้ค้นพบคำตอบของคำถามหรือปัญหาที่ค้างคาในใจ หรือสมาชิกกลุ่มสามารถมองปัญหาด้วยสายตาที่ไม่เป็นปัญหา หรือสามารถออกจากความคาดหวังมาสู่ความจริงได้ในที่สุด

ผลของการแก้ปัญหาดังกล่าวทางจิตใจนี้ผู้ให้ข้อมูลอธิบายว่าปรากฏออกมาใน 4 ลักษณะด้วยกัน นั่นคือ ความโล่งใจจากความรู้สึกหนักหน่วงที่รบกวนจิตใจ ความรู้สึกมีพลังใจที่จะจัดการกับปัญหา การเผชิญหน้ากับปัญหาได้อย่างมั่นคง และการเผชิญหน้ากับปัญหาได้อย่างปล่อยวาง ทั้งนี้สังเกตได้ว่า ถึงแม้สมาชิกกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจะเป็นสมาชิกที่มีภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่างกัน แต่กระบวนการเยียวยาแก้ไขปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้นในการ

วิจัยครั้งนี้ก็เป็นไปตามรูปแบบการแก้ไขเยียวยาของการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่เป็นรูปแบบของสัมพันธภาพอันอบอุ่น อ่อนโยน รั้งฟัง และเป็นมิตรที่ช่วยเอื้อให้สมาชิกกลุ่มซึ่งกำลังประสบปัญหาในจิตใจมีโอกาสเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน โดยมีผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ อยู่เคียงข้าง คอยเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจโลกและชีวิตที่ลึกซึ้งซึ่งผู้นำกลุ่มไม่ได้เป็นผู้บังคับ ออกคำสั่ง หรือสั่งการใดๆ แต่เป็นผู้เอื้อให้เกิดช่องทางสำหรับสมาชิกกลุ่มที่ประสบปัญหาได้ตระหนักถึงสาเหตุแห่งปัญหา ตลอดจนหนทางในการจัดการกับปัญหานั้นด้วยตนเอง แท้จริง จนในที่สุดสมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงจากจิตใจที่หม่นหมอง เศร้าซึมไปสู่จิตใจที่ปลอดโปร่ง โล่งสบาย (โสริช โปธิแก้ว, 2544)

สมาชิกกลุ่มรายงานถึงความเติบโตของงานใน 3 รูปแบบได้แก่ มีมุมมองความคิดต่อโลกและชีวิตที่กว้างขวางลึกซึ้งมากขึ้น การพัฒนาพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ และมีภาวะจิตใจที่อึดอึดเป็นสุข หรือกล่าวได้ว่า ความเติบโตของสมาชิกกลุ่มสามารถสะท้อนออกมาใน 3 ลักษณะคือ มุมมองความคิด การกระทำ และความรู้สึก ในมิติของมุมมองความคิดนั้นผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงการมีความเข้าใจเพื่อนสมาชิกกลุ่มอย่างชัดเจน การมีความเข้าใจในคนรอบตัวมากขึ้น และการมีความเข้าใจตนเองชัดเจนมากขึ้น ซึ่งความเข้าใจในตนเองที่เพิ่มเติมขึ้นนี้จำแนกออกได้เป็นความชัดเจนกับตนเอง ความชัดเจนกับความต้องการ ความชัดเจนกับความรู้สึก และความชัดเจนในการตัดสินใจ นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังรายงานถึงความเติบโตทางด้านมุมมองความคิดในเรื่องของการยอมรับตัวตนของบุคคลเพิ่มมากขึ้นทั้งการยอมรับผู้อื่นและยอมรับตนเอง รวมทั้งเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นหรือสิ่งที่เคยละเลยมากขึ้นกว่าเดิมอีกด้วย ความกว้างขวางของมิติมุมมองความคิดที่เพิ่มขึ้นจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธนี้ส่งผลโดยตรงต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการพัฒนาพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ นั่นคือ การพยายามเปลี่ยนจากพฤติกรรมที่เป็นโทษต่อตนเองหรือผู้อื่นมาเป็นพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองหรือผู้อื่น ความเติบโตของงานทั้งทางมุมมองความเข้าใจและการกระทำนี้ขับเคลื่อนบนพื้นฐานของความรู้สึกที่อึดอึดเป็นสุข ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่า เป็นความรู้สึกอึดอึดและสุขใจจากการเข้าร่วมกลุ่ม นั่นหมายถึงว่าการปฏิบัติงานกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีสมาชิกกลุ่มเป็นนักศึกษาจากภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่างสามารถที่จะขยายความเข้าใจของสมาชิกกลุ่มให้ตระหนักถึงความเป็นจริงของชีวิต และการดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงนั้นได้ โดยสมาชิกกลุ่มได้รับการเอื้อโอกาสให้ใคร่ครวญทบทวนถึงประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนอย่างถี่ถ้วนละเอียดลออ จนเป็นผลให้สมาชิกกลุ่มประจักษ์ถึงแง่มุมอันน่าอึดอึด ปลอบปลื้ม และยินดีในประสบการณ์นั้นๆ ซึ่งบรรยากาศของกลุ่มจะเอื้อให้สมาชิกกลุ่มมีโอกาสได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ความงอกงาม

เติบโตทางจิตใจที่เกิดขึ้นนี้แก่กันและกัน เพื่อสร้างกำลังใจในการดำเนินชีวิต และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงต่อไป

ภาวะการเยียวยารักษาจิตใจและความเติบโตของงามของผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงนี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของสุภาวดี ดิสโร (2551) ที่ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษาที่พบว่า การเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธช่วยเอื้อให้สมาชิกได้เข้าใจ ยอมรับ และตระหนักในคุณค่าของตนเอง และผู้อื่นช่วยขยายความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เอื้อให้สมาชิกมีคุณลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลังเพิ่มมากขึ้น รวมถึงการรับรู้แหล่งช่วยเหลือสนับสนุน และสร้างเสริมกำลังใจ มีพลังใจที่เข้มแข็ง มีทักษะทางสังคม มีแนวทางในการเผชิญและจัดการกับปัญหาได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงและ เรียนรู้และเข้าใจความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต และสอดคล้องกับงานของ วิยะดา แซ่ตั้ง (2551) ที่ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษา ซึ่งพบว่าภายหลังการเข้ากลุ่มสมาชิกได้รับประสบการณ์ที่มีคุณค่าต่อชีวิต สัมผัสสัมพันธ์ภาพที่เกื้อกูล และมีความหมายที่เอื้อต่อการเข้าใจชีวิตและปัญหาที่ประสบอย่างสอดคล้องตามจริง และรับรู้ว่ามีสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนนั้น สามารถทำความเข้าใจได้ จัดการแก้ไขปัญหาย่างสอดคล้องตามจริงได้ และเรียนรู้ เห็นคุณค่าและความหมายจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ ตลอดจนสอดคล้องกับงานของ จรินทร์ทิพย์ โคธีรานุรักษ์ (2551) ที่ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเชื่อเพื่อของนักศึกษามหาวิทยาลัย แล้วพบว่าการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธช่วยขยายสภาวะจิตใจให้สมาชิกเข้าใจ ยอมรับ ตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น รู้สึกพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น อันเป็นปัจจัยที่ช่วยให้มีความเชื่อเพื่อเพิ่มสูงขึ้น

โดยสรุปแล้วกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนได้เอื้อให้เกิดผลต่อสมาชิกกลุ่มทั้งในมิติส่วนบุคคลและมิติระหว่างบุคคล หรือ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจะช่วยขยายความเข้าใจโลกและชีวิตของสมาชิกกลุ่มตามความเป็นจริง โดยเมื่อมิติภายในจิตใจของสมาชิกกลุ่มที่กำลังประสบความทุกข์ได้รับการเยียวยา แก้ไข สมาชิกกลุ่มก็จะเกิดความเจริญเติบโตและงอกงามทางจิตใจจากประสบการณ์เหล่านั้น ซึ่งเป็นการขยายฐานของการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นไปพร้อมกัน (โสรัจ โปธิแก้ว, 2544) เมื่อจิตใจของบุคคลอิ่มเต็มและมีความสุขจากประสบการณ์ในแต่ละขณะ บุคคลก็มีแนวโน้มจะสร้างสัมพันธภาพที่งดงามต่อผู้อื่นและสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่เป็นบรรยากาศแห่งมิตรภาพและความอบอุ่นใจ จะยิ่งเอื้อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล ด้วยการแบ่งปันและ

แลกเปลี่ยนความรัก ความจริงใจระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน การพัฒนาตนเองที่สมาชิกกลุ่มได้รับ จึงมีทั้งมิติส่วนบุคคลและมิติระหว่างบุคคลไปพร้อมๆ กันนั่นเอง

### ความรู้สึกดีที่สมาชิกกลุ่มมีต่อประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่ม

ความรู้สึกที่ดีงามต่อความสัมพันธ์ตามที่ผู้ให้ข้อมูลรายงาน หมายถึง ความผูกพันใกล้ชิด ในความสัมพันธ์ที่แน่นระหว่างสมาชิกกลุ่ม ซึ่งได้แก่ การที่สมาชิกกลุ่มมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดสนิทสนม การเปิดเผยให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักตัวตนของกันและกันอย่างแท้จริง มีสายสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงสมาชิกกลุ่มเข้าไว้ด้วยกัน มีมิตรภาพที่ต่อเนื่องภายหลังการเข้าร่วมกลุ่ม มีความรู้สึกตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เกิดความรู้สึกสนิทใจ เกิดความรู้สึกไว้วางใจ มีการเปิดเผยหัวใจให้แก่กัน ความสัมพันธ์ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นผ่านการแลกเปลี่ยนแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตของกันและกัน

และนอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลก็รายงานว่ามีความประทับใจในการเข้าร่วมกลุ่มอย่างยิ่ง โดยประเด็นของความประทับใจมีหลากหลาย อาทิ ความประทับใจมิตรภาพที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ความประทับใจในผู้นำกลุ่ม ความประทับใจความรู้สึกในเรื่องราวที่แบ่งปันร่วมกัน ความประทับใจบรรยากาศของการร่วมกันแก้ไขปัญหาในกลุ่ม ความประทับใจเพื่อนสมาชิกกลุ่มที่ประทับใจทั้งตัวตนของเพื่อนสมาชิก ความเข้มแข็งอดทนของเพื่อนสมาชิก และมุมมองความคิดของเพื่อนสมาชิก และนอกจากความประทับใจแล้ว ผู้ให้ข้อมูลยังมีความรู้สึกชื่นชมยินดีในการเข้าร่วมกลุ่มอีกด้วย โดยผู้ให้ข้อมูลรายงานว่า รู้สึกคุ้มค่ากับการมาเข้าร่วมกลุ่ม รู้สึกได้ประโยชน์จากการเข้ากลุ่ม และรู้สึกขอบคุณโอกาสที่ได้มาเข้ากลุ่ม ทั้งหมดนี้สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกพึงพอใจและความรู้สึกขอบคุณที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาการพัฒนาตนและปรึกษาแนวพุทธ จากผลการวิจัยเช่นนี้ อาจกล่าวได้ว่า ระยะเวลาเพียง 2 วัน ของการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธได้ทำให้เกิดสัมพันธภาพและความรู้สึกที่พิเศษขึ้นในสมาชิกกลุ่ม ทั้งความสัมพันธ์ที่สอดคล้องกลมกลืนและเต็มเปี่ยมด้วยมิตรภาพระหว่างสมาชิกกลุ่ม และความรู้สึกว่าการเข้าร่วมกลุ่มเป็นโอกาสพิเศษที่เป็นประโยชน์และได้พัฒนาตนเอง ประเด็นทั้ง 2 ประเด็นนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2549) ที่ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา ต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและความพึงพอใจของผู้รับบริการ ซึ่งพบว่าค่าคะแนนสัมพันธภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีค่าสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และค่าคะแนนความพึงพอใจของผู้รับบริการที่รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธก็มีค่าสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสิริ

กาญจน์ สง่า (2551) ที่ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งพบว่า สมาชิกรับรู้ถึงประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม กล่าวคือ ประสบการณ์จากการปฏิสัมพันธ์ทางบวก และสัมพันธภาพที่อบอุ่น ไร้วางใจ ของสมาชิกส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจ เกิดการยอมรับ และตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังส่งผลเนื่องโยงให้นักศึกษามีความมุ่งมั่น พยายาม ผูกมัดตนเอง มีความสามารถในการควบคุมตนเองและยอมรับความท้าทายที่เกิดขึ้นในชีวิตเพิ่มขึ้นนั่นเอง

### การยอมรับความแตกต่างทางศาสนาภายในกลุ่ม

สมาชิกภายในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธประกอบไปด้วยสมาชิกกลุ่มที่มีความแตกต่างกันทางศาสนาและวัฒนธรรม อันได้แก่ สมาชิกกลุ่มที่มาจากภาคกลาง ภาคใต้ ภาคตะวันตก และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และนับถือศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ และศาสนาอิสลาม กระนั้นผู้ให้ข้อมูลก็รายงานถึงบรรยากาศของการอยู่ร่วมกันที่อบอุ่น อ่อนโยน สนิทใจ เชื้อใจ ไร้ใจ และสมาชิกกลุ่มแต่ละคนยังเกิดความรู้สึกพิเศษขึ้นต่อกัน กล่าวคือ ด้วยการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธส่งผลให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าเพื่อนสมาชิกกลุ่มที่ตนได้มารู้จักในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้มีความพิเศษมากกว่าเพื่อนปกติทั่วไป เพราะต่างคนต่างมีเวลาที่จะร่วมกันแบ่งปันความรู้สึกเล็กๆ ภายในใจ แบ่งปันประสบการณ์ชีวิตที่ไม่เคยเปิดเผยที่ใด และสื่อสารกันอย่างจริงจัง ซึ่งประเด็นของความแตกต่างทางวัฒนธรรมหรือความแตกต่างทางศาสนา กลับไม่มีส่วนใดๆ ที่ก่อให้เกิดความไม่กลมกลืนกันของสัมพันธภาพภายในกลุ่ม ดูได้จากการรายงานของผู้ให้ข้อมูลถึงเรื่องความแตกต่างทางศาสนาไว้ว่า ศาสนาที่แตกต่างกันของสมาชิกกลุ่มไม่ทำให้เกิดความรู้สึกแปลกแยกใดๆ ต่อกัน แต่การดำเนินกลุ่มกลับช่วยเพิ่มพูนมิติของความศรัทธาที่แข็งแกร่งมั่นคงในศาสนาของตนเองยิ่งขึ้น ตลอดจนเปิดมุมมองที่เปิดกว้างต่อทุกๆ ศาสนาของสมาชิกกลุ่มเพิ่มเติมอีกด้วย การปฏิบัติงานกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในสภาพของสมาชิกกลุ่มที่มีความหลากหลายทางศาสนาและวัฒนธรรมจึงไม่มีความแตกต่างทางศาสนามาเป็นข้อจำกัดใดๆ ในการปฏิบัติงาน ทั้งนี้อาจพอจะอธิบายได้ว่า การปฏิบัติงานกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเป็นการปฏิบัติงานที่เน้นมิติการทำงานกับโครงสร้างทางจิตใจของสมาชิกกลุ่ม ไม่ได้เป็นการสอนศาสนา หรือเทศนาคำสอนตามหลักศาสนาใดๆ แต่เป็นการประยุกต์หลักพุทธธรรมอันเป็นวิถีของการเข้าถึงภาวะจิตใจที่สงบสุขมาเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติงาน ดังนั้นการปฏิบัติงานของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจึงไม่ได้อยู่ภายใต้กรอบของความแตกต่างระหว่างศาสนา ผู้ที่นับถือศาสนาพุทธหรือไม่ได้นับถือศาสนาพุทธก็สามารถที่จะเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธได้โดยไม่มีข้อจำกัดในเชิง



ของศาสนา และหากพิจารณามิติความเข้าใจในเชิงศาสนาอย่างลึกซึ้งแล้ว ก็พบว่า แม้ศาสนาต่างๆ ที่บุคคลนับถือจะแตกต่างกันออกไป แต่สภาวะจิตใจที่แต่ละศาสนาพยายามผลักดันหรือส่งเสริมให้บุคคลที่นับถือเข้าถึงสภาวะจิตใจนั้น ก็คือ สภาวะจิตใจที่ปล่อยวาง เป็นอิสระจากปัญหา ภาระ หรือเครื่องหน่วงเหนี่ยวใดๆ ส่งผลให้การดำเนินชีวิตของบุคคลเป็นไปอย่างยืดหยุ่น ไม่ยึดติดอยู่กับความสุขจากการได้มา หรือความเศร้าเสียใจจากการสูญเสียไป (ศรีสุรางค์ พูลทรัพย์, 2550) ซึ่งความเข้าใจเช่นนี้ก็ยิ่งสอดคล้องกับหลักของพุทธธรรมที่กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธนำมาประยุกต์ใช้เป็นหัวใจของการขับเคลื่อนกระบวนการ นั่นคือ การมีความเข้าใจในความจริงของโลกอย่างลุ่มลึกจนสามารถหลุดออกจากภาวะของความปั่นป่วนบีบคั้นของปัญหาต่างๆ ภายในจิตใจได้นั่นเอง

### รูปแบบการสื่อสารที่จริงใจและเข้าใจภายในกลุ่ม

จากข้อมูลเพิ่มเติมที่สมาชิกกลุ่มได้รายงานถึงกระบวนการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพของสมาชิกกลุ่ม ได้สะท้อนให้เห็นความสำคัญของสัมพันธภาพภายในกลุ่มอันเป็นพื้นฐานสำคัญของการขับเคลื่อนประสบการณ์ทางด้านจิตใจของสมาชิกกลุ่ม โดยความสัมพันธ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มก็ล้วนดำเนินไปภายใต้การมีปฏิสัมพันธ์หรือการสื่อสารที่เปี่ยมด้วยประสิทธิภาพระหว่างสมาชิกกลุ่ม ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงว่า เป็นการสื่อสารที่ครบถ้วนทั้งเนื้อความและอารมณ์ความรู้สึก และเป็นการสื่อสารที่โดดเด่นในเรื่องการรับฟังเป็นอย่างยิ่ง เป็นการสื่อสารที่เต็มเปี่ยมด้วยความจริงใจหรือการเปิดเผยหัวใจให้แก่กันและกัน รูปแบบของการสื่อสารเหล่านี้เป็นพื้นฐานสำคัญที่ขับเคลื่อนกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธให้สามารถปฏิบัติงานเพื่อพัฒนา รักษาและเยียวยาสุขภาพจิตใจของสมาชิกกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นผลให้เกิดการแบ่งปันเรื่องราวของตนเอง แบ่งปันประสบการณ์ของตนเอง ตลอดจนแบ่งปันมุมมอง ทศนคติของตนเอง และแง่มุมต่างๆ ที่สมาชิกกลุ่มได้ร่วมแบ่งปันส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน จนสมาชิกในกลุ่มเกิดความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน รับรู้ถึงพื้นที่ปลอดภัยและอบอุ่นใจภายในกลุ่มอันเป็นภาวะที่สมาชิกกลุ่มจะได้คลี่คลายหรือหลุดออกจากสภาวะความหม่นหมอง ทุกข์ใจ ด้วยบรรยากาศของการช่วยเหลือจากเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่ช่วยขยายความ ทบทวน และชวนให้สมาชิกร่วมสังเกตถึงสาเหตุและทางออกของปัญหา เพื่อให้เกิดความชื่นชมยินดี อิ่มเอิบใจไปกับมุมมองที่ดีงาม หรือประสบการณ์ชีวิตที่มีคุณค่าเพิ่มเติมการเห็นคุณค่าในตนเอง รวมถึงคุณค่าในผู้อื่น ภาคภูมิใจไปกับความงอกงามและเติบโตที่ตนเองและสมาชิกคนอื่นๆ ได้รับร่วมกัน จนสมาชิกกลุ่มเกิดความมั่นคงในจิตใจและความรู้สึกที่เปิดกว้างต่อประสบการณ์ใหม่ๆ ที่จะพบในชีวิตต่อไป ภาวะจิตใจที่ดีงามภายในกลุ่มจึงเกิดขึ้นผ่าน

รูปแบบของการสื่อสารที่มีจริงใจซึ่งเป็นหนึ่งในพื้นฐานสำคัญของการขับเคลื่อนกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

โดยสรุปแล้วประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเพื่อรักษา พัฒนาและเยียวยาจิตใจของเพื่อนมนุษย์นั้น ไม่ได้ถูกจำกัดอยู่ได้คำว่าแนวพุทธที่เป็นชื่อของการปฏิบัติงาน ซึ่งจะเห็นได้จากผลของการวิจัยว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสามารถปฏิบัติงานร่วมกับสมาชิกกลุ่มที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมและศาสนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล่าวคือ แม้บุคคลจะนับถือศาสนาใด มีความเชื่อแบบใด เติบโตขึ้นมาภายใต้วัฒนธรรมแบบใด กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธก็มีศักยภาพเพียงพอที่จะปฏิบัติงานกับจิตใจของบุคคลเหล่านั้นเพื่อเยียวยารักษาจิตใจที่ถูกบีบคั้นจากความทุกข์ รวมทั้งพัฒนาให้เกิดการเติบโตทางความคิด ความรู้สึก จนบุคคลผู้นั้นสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขภายใต้สังคมของตนเองได้นั่นเอง

### ข้อจำกัดของการวิจัย

ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยตลอดจนถึงการวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้มีระยะเวลาที่จำกัดเพียงประมาณ 3 เดือน อย่างไรก็ตามผู้วิจัยให้ความสนใจในรายละเอียดทุกๆ ขั้นตอนของการวิจัย โดยเฉพาะขั้นตอนของการวิเคราะห์ข้อมูลที่ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลไปพร้อมๆ กับขั้นตอนของการรวบรวมข้อมูล โดยมีการปรึกษาและตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกับผู้ช่วยวิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษาอย่างสม่ำเสมอ และข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 14 คน ก็เป็นข้อมูลที่อิมตัวและสะท้อนให้เห็นถึงประสบการณ์ทางด้านจิตใจของนักศึกษาจากภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่างได้อย่างน่าสนใจ

การตรวจสอบข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยไม่สามารถตรวจสอบข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้ครบทุกคน ด้วยระยะเวลาที่ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเสร็จสิ้นสมบูรณ์เป็นช่วงเวลาปิดภาคเรียน ผู้ให้ข้อมูลสำคัญหลายคนเดินทางกลับภูมิลำเนาที่ตนอาศัยอยู่ ผู้วิจัยจึงสามารถตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้ทั้งสิ้น 5 คน อย่างไรก็ตามผู้วิจัยพยายามใช้ข้อมูลจากบันทึกภาคสนามจากผู้ช่วยวิจัยที่บันทึกไว้ในระหว่างสัมภาษณ์และบันทึกการสังเกตจากผู้วิจัยเองที่บันทึกข้อสังเกตที่น่าสนใจภายในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เพื่อประกอบการตรวจสอบข้อมูลให้ถูกต้องมากที่สุด

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาจากภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่างภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดย

เป็นการศึกษาผ่านการรายงานตนเองจากผู้ให้ข้อมูล ซึ่งเป็นข้อมูลที่มีความเฉพาะตัวและเป็นเอกลักษณ์ส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูลซึ่งรับรู้ประสบการณ์ในการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธผ่านมุมมอง ความเข้าใจ และโลกทัศน์ของผู้ให้ข้อมูลเอง ดังนั้นการนำข้อมูลจากการวิจัยครั้งนี้ไปใช้นั้นควรที่จะนำไปใช้ในกรอบการอ้างอิงถึงประสบการณ์ทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในบริบทภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่างในบริบทของภูมิภาคและศาสนาเท่านั้น

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมถึงการปฏิบัติงานกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธภายในสมาชิกกลุ่มที่ไม่ได้นับถือศาสนาพุทธ เพื่อเป็นการขยายการศึกษาประสิทธิภาพและประสิทธิผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในการทำงานข้ามวัฒนธรรมต่อไป

2. การวิจัยครั้งนี้ การเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีความจำเป็นต้องนัดหมายตามข้อจำกัดทางด้านเวลาของผู้ให้ข้อมูล ทำให้ผู้วิจัยไม่สามารถเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกได้ในทันทีหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเสร็จสิ้น แต่ต้องเก็บข้อมูลในระยะเวลาประมาณ 1-2 สัปดาห์ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเสร็จสิ้นไปแล้ว ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลบางท่านที่มีความสะดวกจะให้สัมภาษณ์ในระยะเวลาหลังเข้าร่วมกลุ่มไปนานกว่า 1 สัปดาห์ ไม่สามารถจดจำรายละเอียดของประสบการณ์บางประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไป ควรจะมีการกำหนดระยะเวลาในการเก็บข้อมูลให้ชัดเจนเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนสมบูรณ์ หรือมีการออกแบบการวิจัยให้ผู้ให้ข้อมูลได้ทำการบันทึกประสบการณ์และความรู้สึกของตนภายหลังจากการเข้ากลุ่ม เพื่อใช้บันทึกเหล่านั้นเป็นสื่อในการระลึกถึงเรื่องราวในการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

### ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1. ผลการวิจัยบ่งชี้ว่ากลุ่มจิตวิทยาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจึงมีส่วนสำคัญในการเกื้อหนุนบุคคลให้ดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมกลมกลืนตามความเป็นจริงของชีวิต มีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่สมบูรณ์ มีภูมิคุ้มกันทางความคิดและ

อารมณ์ รวมทั้งมีจิตใจหนักแน่นเข้มแข็งสามารถจะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ด้วยใจที่เป็นสุข กล่าวได้ว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีประสิทธิภาพในการสร้างความเข้าใจอันดีที่ระหว่างเพื่อนมนุษย์ที่ถึงแม้จะมีความแตกต่างกันในเชิงภายนอก อาทิ ศาสนาที่นับถือ วัฒนธรรมที่เติบโตขึ้นมา แต่กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธก็มีประสิทธิภาพเพียงพอที่จะทำให้เกิดการเติบโตภายในได้

2. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธถึงจะมีคำว่า “พุทธ” อันอาจก่อให้เกิดความเข้าใจที่เนื่องโยงไปถึงเรื่องของศาสนาหรือความเชื่อ แต่ประสิทธิภาพของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่จะปฏิบัติงานเพื่อยกระดับจิตใจของผู้คนนั้นขึ้นอยู่กับขอบเขตของการจำกัดความในเชิงของความเชื่อ จึงควรสนับสนุนให้เกิดการฝึกการปฏิบัติกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเพื่อที่จะได้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธไปประยุกต์ใช้ในการทำงานกับความหลากหลายของบุคคลต่อไป

3. การวิจัยครั้งนี้จึงเป็นแนวทางสำหรับนักจิตวิทยาการศึกษา ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องกับวิชาชีพทางสุขภาพจิตในการประยุกต์การปฏิบัติงานปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้เหมาะสมกับกลุ่มบุคคลที่มีความแตกต่างหรือหลากหลายในภูมิหลังทางวัฒนธรรม และเป็นแนวทางในการพัฒนากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเพื่อทำงานในสมาชิกกลุ่มที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมและศาสนาต่อไป

ศูนย์วิทยพัทยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

กฤษฎณมูรติ. (2544). *ชีวิตแห่งศาสนา*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิอินวิชันนา.

กฤษฎณมูรติ. (2550). *แด่หนุ่มสาว*. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.

งามพิศ สัตย์สงวน. (2551). *การวิจัยเชิงคุณภาพทางมานุษยวิทยา*. พิมพ์ครั้งที่ 6.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จรินทร์พิศ โคธีรานุรักษ์. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธต่อความเอื้อเฟื้อของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จุฑาทพวรรณ์ (จามจุรี) ผดุงชีวิต. (2551). *วัฒนธรรม การสื่อสาร และอัตลักษณ์*. พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ฉัตรทิพย์ นาถสุภา. (2547). *วัฒนธรรมไทยกับขนบการเปลี่ยนแปลงสังคม*. พิมพ์ครั้งที่ 5.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชาย โปธิธิตา. (2550). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ*. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พรินต์ติ้งพับลิชชิ่ง.

ณัฐนิชา สัปหล่อ. (2542). *การใช้การปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาและเพื่อพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ณัฐเดช วัชรศิริ. (2550). *การศึกษาการรับรู้และการใช้ประสบการณ์ในชีวิตประจำวันของพระสงฆ์*. โครงการทางจิตวิทยาปริญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธีรวรรณ ธีระพงษ์. (2549). *ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและผลเนื่องต่อความพึงพอใจ*.

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ดลดาว ปุรณานนท์. (2551). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

- ปริกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดิช นัท ฮันท์. (2550). *ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ*. พิมพ์ครั้งที่ 17 กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิ  
โกมลคีมทอง.
- ดิช นัท ฮันท์. (2552). *สู่ชีวิตอันอุดม*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิเสถียรโกเศศ-นาคะ  
ประทีป.
- ประเวศ วะสี., พระพิศาลธรรมวาทी., แมชีคันสนีย์ เสถียรสุด. และโสภณ สุภาพงษ์. (2544). *เคล็ด  
ลับสร้างเสริมกายใจให้แข็งแกร่งยั่งยืน สุขภาพทางสังคมและจิตวิญญาณ: สาระสำคัญจาก  
การเสวนาเรื่อง สุขภาพทางสังคมและจิตวิญญาณ ณ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี  
กรุงเทพฯ 21 กรกฎาคม 2544*. นนทบุรี: สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ.
- ปริษา ช่างขวัญเย็น และ สมภาร พรหมทา. (2543). *มนุษย์กับศาสนา*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์  
แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก. (2547). *ไตรลักษณ์*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2551). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2552). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่ 11.  
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ และดร. สมศีล ฉานวงศ์. (2553) *ธรรมะทวิพากย์. ไม่ระบุสถานที่พิมพ์.*
- เพริศพรรณ แดนศิลป์. (2550). *ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อ  
ปัญญา ในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง*. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2521). *ปฏิจจสมุปปาทจากพระโอบุษฐ์*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมทานมูลนิธิ.
- พุทธทาสภิกขุ. (2527.ก.). *พุทธ-คริสต์ในทัศนะท่านพุทธทาส : ใจความแห่งคริสต์ธรรมเท่าที่พุทธ  
บริษัทควรทราบ*. กรุงเทพมหานคร: เทียนวรรณ.
- พุทธทาสภิกขุ. (2527.ข.). *อริยสังจากพระโอบุษฐ์*. พิมพ์ครั้งที่ 2. ไชยา: ธรรมทานมูลนิธิ.
- พุทธทาสภิกขุ. (2527.ค.). *อริยสังจากพระโอบุษฐ์ภาคปลาย*. พิมพ์ครั้งที่ 2. ไชยา: ธรรมทานมูลนิธิ.
- พุทธทาสภิกขุ. (2543). *ปรมัตตสภาวะธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ธรรมทานมูลนิธิ.
- พุทธทาสภิกขุ. (2549). *อิทัปปัจจยตา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.
- พุทธทาสภิกขุ. (2548.ก.) *ใคร คือ ใคร ?*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ธรรมทานมูลนิธิ.
- พุทธทาสภิกขุ. (2548.ข.) *อะไร คือ อะไร ?*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ธรรมทานมูลนิธิ.
- พุทธทาสภิกขุ. (2549). *แก่นพุทธศาสน์*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา

- พุทธทาสภิกขุ. (ไม่ระบุปีที่ตีพิมพ์.) *อริยสัจจสำหรับคนสมัยใหม่*. กรุงเทพมหานคร: อตัมมโย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2550). *คู่มือมนุษย*. กรุงเทพมหานคร: ไทยควอลิตี้บุ๊คส์.
- พริตจ็อฟ คาปรั้า. (2550.ก.). *จุดเปลี่ยนแห่งศตวรรษ เล่ม 2 อิทธิพลความคิดแบบเดส์คาร์ทส์-นิวตัน*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง
- พริตจ็อฟ คาปรั้า. (2550.ข.). *จุดเปลี่ยนแห่งศตวรรษ เล่ม 3 มองความจริงด้วยทัศนะใหม่*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง
- มหาตมา คานธี. (2545). *โลกทั้งผองพี่น้องกัน*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้ากรู๊ป.
- มุกดา เกียรติวิกรัย. (2545). *ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามการรับรู้ของนักจิตวิทยา การปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาสาขาวิชาจิตวิทยา การปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มันเกียรติ โกศลนวิตวงษ์. (2541). *พุทธธรรม: ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.
- วัชรินทร์ ทรัพย์มี. (2546). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่ง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิยะดา แซ่ตั้ง. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธต่อความรู้สึก สอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา การปรึกษาคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริกัญญา เนตรธานนท์. (2547). *ผลการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิด ตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศรีสุรางค์ พูลทรัพย์. (2550). *สุนทรียธรรม หลักธรรมเพื่อการอยู่ร่วมโลกเดียวกันอย่างสันติสุข*. คริสต์ พุทธ ยูดาห์ อิสลาม ฮินดู. กรุงเทพมหานคร: คบไฟ.
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2547). *ทฤษฎีสังคมวิทยา: เนื้อหาและแนวการใช้ประโยชน์เบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมภาร พรหมทา. (2546). *มนุษย์กับศาสนา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม.
- สมาคมพระคริสตธรรมไทย. (2551). *พระคริสตธรรมคัมภีร์ ภาคพันธสัญญาใหม่ ไทย-จีน*. กรุงเทพฯ: สมาคมพระคริสตธรรมไทย.
- สิริกาญจน์ สง่า. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็ง*

- อดทนของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการ  
ปรึกษาคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สแวงเวอร์, โดแนลด์ เค. (2547). ศาสนาไร้พรมแดน : ทัศนะสากลของพุทธศาสนิกชนเกี่ยวกับศาสนา  
ต่างๆ และการสนทนาวิสาสะกับชาวคริสต์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา  
สาทิศ กุมาร. (2547). *มีเธอจึงมีฉัน*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2543). *สำมะโนประชากรและเคหะ*. วันที่ค้นข้อมูล 16 กุมภาพันธ์ 2553  
จากสำนักงานสถิติแห่งชาติ เว็บไซต์:  
<http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/population.html>
- เสฐียร พันธรังสี. (2542). *ศาสนาเปรียบเทียบ*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพ  
ใจ
- สุภางค์ จันทวานิช. (2549). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่ง  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2552.ก.). *การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 9.  
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2552.ข.). *ทฤษฎีสังคมวิทยา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่ง  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาวดี ดิสโร. (2551). *ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อ  
ความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาสาขาวิชา  
จิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (ไม่ระบุปีที่ตีพิมพ์). *แนวคิดจิตวิทยาการปรึกษาและทัศนะจากประสบการณ์*. ไม่  
ระบุสถานที่พิมพ์.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2540). *จิตวิทยาแห่งธรรมะกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา*. กรุงเทพมหานคร. กอง  
บริหารการศึกษา สำนักงานปลัดทบวงมหาวิทยาลัย.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2544). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามหลักพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพมหานคร: คณะ  
จิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2547). *Personal growth and counseling group: A buddhist perspective*.  
กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2552.ก.). *กระแสน้ำแห่งชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2552.ข.). *ชีวิต ความงาม ความจริง*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด.



- โสริช โพธิแก้ว. (2553.) *จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม*. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อมรา พงศาพิชญ์. (2541). *วัฒนธรรม ศาสนา และชาติพันธุ์ : วิเคราะห์สังคมไทยแนวมานุษยวิทยา*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อมรา พงศาพิชญ์. (2547). *ความหลากหลายทางวัฒนธรรม (กระบวนการค้นและบทบาทในประชาสังคม)*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

### ภาษาอังกฤษ

- Elsass, P. & Phuntsok, K. (2009). *Tibetans' coping mechanisms following torture: An interview study of Tibetan torture survivors' use of coping mechanisms and how these were supported by western counseling*. *Traumatology*, 15, 3-10
- Epstein, M. (2007). *Psychotherapy without self: A buddhist perspective*. New Haven: Yale University Press.
- Grof, S. (1976). *Realms of the human unconscious*. New York: Dutton.
- Thich Nhat Hanh. (1997). *Living Buddha, Living Christ*. New York: Riverhead Books.
- Nhat Hanh, T. (1999). *Seeding the unconscious*. *Life Positive (April 1999)*. Retrieved January 15, 2005 from <http://www.lifepositive.com/Mind/psychology/psychotherapy/buddhist-psychology.asp>.
- Nissanka, H. S. S. (1993). *Buddhist psychotherapy an eastern therapeutical approach to mental problems*. New Delhi: Vikas Publishing house.
- Roshni D.Y. (2000.). *Buddhist psychology, a theory of change processes: Implications for counselor*. *Journal for the Advancement of Counselling*, 22, 257-271.
- Olson, R. P. (2002). *Religious theories of personality and psychotherapy: East Meets West*. NY: Haworth Press.
- Wallace, B. A. (2003). *Introduction: Buddhism and science – Breaking down the barriers*. In B. A. Wallace (Ed.), *Buddhism and science; Breaking new ground* (pp. 1 – 30). New York: Columbia University Press.



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

บทวิเคราะห์กระบวนการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ศูนย์วิทยพัทยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## การวิเคราะห์กระบวนการ TIR ในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ผู้วิจัยวิเคราะห์กระบวนการ TIR หรือ การเชื่อมสมาน (Tuning In) การพินิจรอยแยก (Identify Split) และการเข้าใจเห็นจริง (Realization) ในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธผ่านการถอดเทปกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในวันอาทิตย์ที่ 13 กุมภาพันธ์ 2554 ที่มีสมาชิก 6 คน แบ่งเป็นสมาชิกที่นับถือศาสนาพุทธ 2 คน ศาสนาอิสลาม 2 คน และศาสนาคริสต์ 2 คน ผู้วิจัยถอดเทปการสนทนาจากกิจกรรมช่วงเช้า ตั้งแต่เวลา 9.00 – 12.00 น. เพื่อให้เห็นภาพของบรรยากาศในกลุ่มประกอบการวิเคราะห์ได้อย่างชัดเจน ผู้วิจัยขอเล่าถึงเรื่องราวโดยย่อของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงที่ผู้วิจัยเลือกถอดเทปมา ดังนี้

ผู้วิจัยเลือกถอดเทปในช่วงที่แนน สมาชิกกลุ่มเพศหญิง อายุ 21 ปี นับถือศาสนาคริสต์ และมีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง ได้เล่าถึงปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและเพื่อนๆ ในสาขาที่เรียนที่มีจำนวนเพียง 20 กว่าคน ซึ่งถึงแม้จะเป็นเพื่อนในสาขาจำนวนไม่มากแต่ตนเองและเพื่อนๆ กลับไม่ใกล้ชิด ผูกพัน หรือมีความรู้สึกสนิทใจต่อกัน ปัญหาเรื่องความเหินห่าง ต่างคนต่างอยู่นี้เป็นปัญหาความสัมพันธ์ที่ต่อเนื่องยาวนานมากกว่า 4 ปี ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของแนนเป็นอย่างมาก โดยแนนรู้สึกเป็นทุกข์จากความโดดเดี่ยว อ้างว้าง ไม่เป็นกลุ่ม ไม่เป็นรุ่น และไม่มีเอื้อโยความผูกพันของเพื่อนในสาขา และพยายามหาหนทางที่จะสานสัมพันธ์ของเพื่อนๆ ในสาขาทดลอดมา

แนนเล่าถึงเรื่องราวที่ตนเองและเพื่อนๆ ในสาขา มีโอกาสเดินทางไปต่างจังหวัดด้วยกันในวิชาเรียนวิชาสุดท้ายก่อนที่จะสำเร็จการศึกษา ซึ่งแนนก็ตั้งความหวังไว้ว่าจะใช้โอกาสนี้เป็นโอกาสที่ตนเองและเพื่อนๆ ได้มีกิจกรรมที่เปิดใจคุยกัน เพื่อเสริมสร้างมิตรภาพและความรู้สึกดีๆ ต่อกัน ก่อนที่จะจบและแยกย้ายกันไป แนนจึงเป็นคนจัดเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ สำหรับช่วงเวลาพิเศษนี้ แต่ในที่สุดเหตุการณ์ก็ไม่เป็นตามที่แนนคาดคิดเอาไว้ เมื่อเพื่อนๆ ในสาขาส่วนใหญ่ไม่สนใจที่จะมาร่วมกิจกรรมเปิดใจที่แนนจัดเตรียมไว้ แนนรู้สึกผิดหวังและทุกข์ใจอย่างยิ่งกับความสัมพันธ์ที่ห่างเหิน ไม่เป็นอันหนึ่งอันเดียว ไม่เป็นรุ่นที่แนนต้องเผชิญ

ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มติดตามปัญหาของแนนและแสดงความเข้าใจผ่านการเชื่อมสมาน (Tuning In : T) สังเกตหาสาเหตุของปัญหาด้วยการพินิจรอยแยก (Identify Split : I) และเอื้อให้แนนได้เกิดการเข้าใจเห็นจริง (Realization : R) ในปัญหาของตน จากตัวอย่างของบทสนทนาดังต่อไปนี้

- แนน แบบทุกคนก็ไม่คิดจะมาคุยกัน มันก็ไม่ได้อะคะ สุดท้ายแล้วแนนอุตส่าห์เตรียมเทียนไว้ แต่ก็ไม่มีใครสนใจ (น้ำตาไหล) มันก็คงจะดีกว่านี้ถ้าเรารักกันแล้ว มีอะไรบางอย่างให้เป็นความทรงจำร่วมกันอะคะ
- Ld (พยักหน้า) ค่ะ แนนก็เสียใจ ก็ผิดหวังกับเหตุการณ์นี้มากๆ เลยนะ
- แนน ก็เสียใจค่ะ เสียใจมาก มันทำให้ชีวิตในมหาลัยเราเหมือน... เหมือน... (ร้องไห้) ชาติอะไรไปส่วนหนึ่ง มันไม่มีความรู้สึกที่แบบเป็นความทรงจำดีๆ กับเพื่อนในคณะ (ร้องไห้)
- Ld ความผูกพันของเพื่อนในคณะสำหรับแนน ความรู้สึกนี้มันหายไปเลยนะคะ
- แนน ค่ะ ... แต่ก็มีเพื่อนๆ น้องๆ พี่ๆ ในชมรมที่แบบมีความรักให้เรา ชมรมเลยเป็นอะไรที่ทำให้แนนยังมีชีวิตอยู่ (ร้องไห้)
- Ld ถ้าไม่มีเพื่อนๆ พี่น้องในชมรมนะคะ ที่คอยค้ำจุนความรู้สึกของเรามาตลอดก็คงจะยากยิ่งเหลือเกินนะแนนนะ ที่เราจะอยู่ในสาขานี้ ในคณะนี้
- แนน (พยักหน้า ... ร้องไห้)
- Ld พวกเราครับ พวกเราฟังเรื่องราวของแนนแล้วก็ได้ร่วมรับรู้เนอะ กับเรื่องราวที่แสนเจ็บช้ำใจมากมายขนาดนั้นนะ ผ่านเวลาที่อยากจะให้เพื่อนในรุ่นได้กลมเกลียวกัน อยากให้เพื่อนรุ่นได้มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันอะคะ ก็ได้พยายามอย่างมากแล้วนะ ทริปสุดท้ายที่จะได้ไปร่วมกันกับเพื่อนๆ ในรุ่น แนนก็อุตส่าห์เตรียมเทียน เตรียมของต่างๆ เพื่อจะได้ใช้ร่วมกัน แต่สุดท้ายก็ไม่ได้ใช้อะคะ ไม่ได้ใช้
- กลุ่ม (พยักหน้า)
- Ld ความเสียใจนี้มันกัดกินเรามาเรื่อยๆ เลยนะแนน ไม่ใช่แค่จะมารู้สึกเอาตอนนี้นะ แต่มันตั้งแต่ปี 1 ปี 2 ปี 3 ที่เราเห็นคนอื่นเขาก็มีกลุ่มมีก้อน มีเพื่อนที่เป็นรุ่นนะ แต่สาขาเรากลับไม่มี
- แนน (พยักหน้า ... ร้องไห้)

### การเชื่อมสมาน

ผู้นำกลุ่มเชื่อมสมานกับแนนด้วยการแสดงความเข้าใจในความรู้สึกที่ผิดหวัง เจ็บปวด และว่าห่วงอย่างมากกับการที่แนนรับรู้ ว่าตนเองจะไม่มี ความทรงจำดีๆ ในความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและเพื่อนๆ ในสาขา ตลอดช่วงระยะเวลาที่เรียนอยู่ในระดับมหาวิทยาลัย ผู้นำกลุ่มเลือกใช้ประโยคที่ช่วยขยายความรู้สึกของแนนให้ชัดเจน เมื่อการเชื่อมสมานเกิดขึ้นอย่างชัดเจนก็ถือโอกาสให้แนนได้เปิดเผยภาวะของความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจอย่างแท้จริง โดยความรู้สึกที่แนนกำลังประสบอยู่นั้นเป็นความรู้สึกที่เจ็บปวด หม่นหมองต่อจิตใจของแนนเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้ผู้นำกลุ่ม

อาศัยการเชื่อมสมานนี้เป็นพื้นฐานตลอดการดำเนินกลุ่ม ดังนั้นในขั้นของของการพิจารณาแยก หรือ ขั้นของการเข้าใจเห็นจริงก็ล้วนมีการเชื่อมสมานเป็นพื้นฐานสำคัญของการทำงานด้วยเสมอ ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างบทสนทนา ต่อไปนี้

Ld มันเป็นความว่าเหวข้างในใจ เป็นช่องโหว่ เป็นช่องว่างในความทรงจำที่แน่นไม่ได้มีเวลา ดีๆ กับเพื่อนอย่างนั้นนะ พวกเราครับ พวกเราพร้อมสัมผัสความรู้สึกนี้ของแนนแล้ว มี ถ้อยคำอะไรอยากแบ่งปันให้แนนบ้างนะครับ ชวนพวกเราเนะ แบ่งปันความรู้สึกของเรา ให้แนนได้รับรู้หน่อยนะครับ

บอด ก็... ก็ยังดีนะ ที่พี่แนนยังมีชมรมใช้ใหม่ ยังมีเพื่อนต่างสถาบัน พี่แนนก็ยังโชคดีอยู่เนะที่ยัง มีใคร ซึ่งกับเพื่อนๆ ในสาขาบางคนของพี่แนนอาจจะยิ่งลำบากกว่าพี่แนนอีกที่เขาอาจจะ ไม่มีใครเลย

แนน อืม ในสาขาก็จะมีบางคนนะ ที่เขาแบบเจ็บปวดมากแล้วก็ตัดสินใจไม่เข้ามา ไม่สังคมกับใคร อย่างมีพี่ที่เขาไม่มารับปริญญาด้วยซ้ำ แบบไม่ใช่ไม่วางนะคะ แต่ไม่รู้ว่ามีมาแล้วจะ ถ่ายรูปกับใคร มันไม่มีใครที่จะอยากจะทำรูปด้วย ไม่มีใครที่ถ่ายรูปแล้วจะมีความสุขด้วย (ร้องไห้)

ขวัญ อี๊ย...

บอด โห เจ็บปวดอะ

Ld พวกเราครับ โห มันว่าเหว่มากๆ ขนาดไหนนะครับ นะ กับความรู้สึกแบบที่แนนได้เล่า เนอะ ที่แบบมาแล้วไม่รู้จะทำรูปกับใครอะ

ตอง โหย ไซ้ มันเป็นวันสำคัญวันหนึ่งนะ แล้วเขาเลือกที่จะไม่มารับปริญญามากกว่าอะ

Ld ฟังแล้วใจหายเลยนะ มันตกใจอะครับ คือ ต้องเผชิญกับความรู้สึกที่ย่ำแย่ที่สุดอะครับ ถึง จะตัดสินใจว่าฉันไม่เอาละ ฉันไม่มาละ

กลุ่ม ไซ้ๆ (พยักหน้า)

Ld ในมุมมองหนึ่งที่เกิดขึ้นนะครับ พวกเราฟังประสบการณ์ของแนนแล้ว พวกเราอาจจะว่า แบบเรายังมีเพื่อนๆ นะ เรายังมีคนในคณะที่เราสัมผัสผูกพันนะ เรายังโชคดีเหลือเกิน โชคดี มากๆ เพราะความเจ็บปวดของแนนก็คงบอกกับเราได้มากอะครับ ว่ามันย่ำแย่ขนาดไหน นะ ก็ยิ่งตอกย้ำให้เราเห็นความสำคัญของเพื่อนมากๆ เนอะ

กลุ่ม (พยักหน้า)

Ld แล้วแบบตอนแรกแนนก็ไม่ได้รู้ปะคะ ว่าเข้ามาในคณะ ในสาขานี้แล้ว เราจะต้องมาเจอ อะไรแบบนี้

- แนน จริงๆ ก็เหมือนพอจะรู้บ้างนะคะ เหมือนมีคนบอกมาเหมือนกันว่าถ้าอยากจะทำอาชีพ จะต้องเจออะไรอย่างนี้ แต่ก็พยายามคิดในแง่ดีว่า มันอาจจะไม่ขนาดนั้น
- Ld ก็คิดว่าไม่น่าจะเลวร้ายอย่างที่บอกเอาไว้
- แนน (พยักหน้า) ค่ะ แต่พอเข้ามามันก็แบบเหมือนที่เขาบอกไว้
- เม่น แบบเราก่อนเข้ามาก็ถูกปลูกฝังมาตลอดว่า ถ้าคิดจะทำอาชีพ เราจะต้องแกร่งพอที่อยู่คนเดียวอะไรอย่างเนี่ยะครับ เพราะทุกคนเก่ง ทุกคนแบบไม่แคร์จริงๆ แนนกับเม่นตอนแรกก็ไม่ได้รู้สึกอยากจะทำอาชีพ อะไรอย่างเนี่ยะ เพราะเราก็ไม่อยากจะอยู่ในบรรยากาศอะไรแบบนี้ แต่เราทั้งคู่ก็โดนบังคับให้มาสอบ แล้วที่สุดมันก็ติด คือ ตั้งแต่ ม. ต้น มาเราก็ผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนๆ มาก รู้จักทุกคน คุยได้ทุกคน แต่ถ้าจะมาอยู่ตรงนี้ มันเหมือนต้องรับให้ไหวอะ คือ รุ่นพี่ที่จบไปเขาก็จะมาบอกในทำนองนี้ตลอด ว่ามันต้องแยะ มันต้องแยะ อะไรอย่างเนี่ยะ
- แนน ก็อย่างที่เม่นบอกอะคะ แต่แล้วสุดท้ายแนนก็แบบ ก็ยังเลือกมาอาชีพ ด้วยความคิดว่า มันอาจจะไม่ได้เลวร้ายอย่างที่ทุกคนพูดหรืออ้อมๆ มันก็ต้องมีอะไรดีๆ อยู่บ้าง ก็คิดว่าที่พี่ๆ เขาบอกอย่างนั้น เขาอาจจะโอเวอร์ไปรีเปลา แต่พอเราเข้ามาในสาขาของเราแล้วมันก็ใช่ะ มันเป็นแบบที่พี่เขาบอก
- Ld มันเป๊ะ! เลย
- แนน เป๊ะเลย (หัวเราะ) แต่จะว่าทุกคนในอาชีพ มันก็ไม่ใช่ะ คืออย่างที่ชมรมก็ดี เพียงแต่ในคณะเรามันอาจจะชัดเจนมากไปหน่อย
- Ld ถึงแม้แนนจะเตรียมใจมาบางส่วนละนะ แต่พอมาเจอแล้วก็แบบโอโห สุดๆ จริงๆ
- แนน ค่ะ ก็ไม่รู้ว่าจะอาจจะเพราะที่สาขามีคนมาจากครอบครัวแบบไฮๆ เยอะ แต่เราก็ไม่ได้มาจากครอบครัวแบบนั้น เหมือนสภาพสังคมของพวกเรามันก็แตกต่างกัน เราอาจจะเข้ากับเขาไม่ได้
- Ld ค่ะ ก็อาจมีความแตกต่างกันบางอย่างอยู่ในตรงนี้อยู่ นะ แต่คือ พี่นัทฟังแล้วก็รู้สึกว่าจะดีถึงเพื่อน อยากให้รุ่นได้รวมกัน อยากให้เพื่อนๆ ในสาขาของเราเนี่ยได้มีความเป็นภาควิชาเดียวกัน มีความเป็นกลุ่มเดียวกัน ก็ได้พยายามแล้ว พยายามหลายครั้งมากเลย แต่มันก็ประสบกับปัญหาต่างๆ นานา อาจจะด้วยความแตกต่างของเรากับเพื่อนในสาขา อาจจะด้วยคนที่เขาอยู่เขาคิดไม่เหมือนเรา เราไม่ได้มองคล้ายๆ กับเรา เราไม่ได้มีความอ่อนไหวหรือหัวใจที่อยากจะรวมเป็นหนึ่งเดียวกันเหมือนเรา เขาก็เลยอาจจะไม่ได้เห็นความสำคัญของการมาอยู่ร่วมกันอะคะ

แนน (พยักหน้า)

### การพิจารณาแยก

ผู้นำกลุ่มแสดงความเข้าใจในปัญหาที่แนนประสบ เข้าใจในความรู้สึกเข้าใจ เปลี่ยวใจที่เกิดขึ้น และชักชวนเพื่อนร่วมกลุ่มให้เข้ามาปฏิบัติสัมพันธ์ร่วมกับแนนในการช่วยกันทำความเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหานี้ โดยผู้นำกลุ่มได้ทบทวนเรื่องราวของปัญหาทั้งหมดเพื่อเอื้อให้แนนได้สังเกตพิจารณาถึงที่มาที่ไปของปัญหาความสัมพันธ์ที่รบกวนจิตใจแนนในครั้งนี้ ซึ่งผู้นำกลุ่มเลือกใช้ประโยคที่เอื้อให้แนนได้สังเกตเห็นความไม่ลงรอยกันระหว่าง สิ่งที่แนนต้องการ สิ่งที่แนนคาดหวัง สิ่งที่แนนพยายามกระทำมาโดยตลอด นั่นคือ การได้มีความสัมพันธ์ที่เป็นมิตรอบอุ่น ใกล้ชิดสนิทใจกับเพื่อนๆ ในสาขา กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น คือ ความเหินห่าง ไร้เยื่อใย ปราศจากความสนิทสนมของเพื่อนในสาขา

ผู้นำกลุ่มแสดงให้แนนได้ค่อยๆ เห็นถึงความคาดหวังของแนนเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อนๆ ในสาขา กับความเป็นจริงของชีวิตที่ไม่สอดคล้องกัน และยิ่งแนนพยายามอย่างยิ่งที่จะจัดการแก้ไขเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์กับเพื่อนๆ ในสาขาให้เป็นไปตามใจตน แต่ความสัมพันธ์เหล่านั้นไม่เป็นไปตามความคาดหวังของแนน ความรู้สึกทุกข์ ความรู้สึกเจ็บปวด ความรู้สึกปีบคั่น หม่นหมองภายในจิตใจก็ยิ่งเพิ่มเติมและเข้มข้นมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อแนนได้พบเห็นความไม่ลงรอยกันระหว่างความคาดหวังของตนกับความเป็นจริงแล้ว ผู้นำกลุ่มดำเนินกลุ่มเข้าสู่ขั้นของการเข้าใจ เห็นจริง ดังนี้

Ld แต่แบบแนนก็ว่าเหว่นาดูนะ ที่ไปเรียนแต่ละครั้งมันเหมือนมาแล้วก็กลับ ไม่ได้มีความหมายพิเศษอะไร โห มันยากลำบากจริงๆ นะ ที่เราจะต้องเผชิญกับความรู้สึกแบบนี้กับเวลาแบบนี้

แนน ใช่ค่ะ (ร้องไห้)

Ld แต่ความยากลำบากเหล่านั้นนะแนนนะ มันกลับทำให้เราได้ชัดเจนถึงคำว่าเพื่อนจากตอนมัธยม ถึงคำว่าพี่น้องกับที่ชมรม ซึ่งเราก็ไม่รู้เหมือนกันนะว่าถ้าเกิดในสาขาของเรามีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ความเป็นกลุ่มเป็นก้อนอย่างที่แนนอยากให้เป็น แนนกับบอลก็อาจจะไม่ได้มาสนิทกันมากมายขนาดนี้

แนน (หันไปมองหน้าบอล)

Ld แต่ก็เพราะที่สาขาของแนนมันคนละทิศ คนละทาง มันจะจัดกระจายอะคะ แนนก็เลยได้รู้จักกับน้องชายที่น่ารักที่สุดในชีวิตคนนึง คนนี้อะคะ



แนน (ยิ้ม)

Ld เลยทำให้ได้ชัดเจนนะ ว่าเพื่อน ๆ ที่ชมรมมีความหมายกับเรามากขนาดไหนอะคะ คือแนนอนนะว่าไม่มีใครอยากจะเผชิญกับเรื่องที่ทำให้เรารู้สึกแย่ แต่ความเป็นจริงก็คือ สิ่งเหล่านั้นมันทำให้เราได้พบกับอีกหนทางหนึ่งเสมออะคะ มันทำให้เราได้เจอกับวันเวลาที่สวยงามในอีกที่หนึ่งเสมอ

แนน อืม... (พยักหน้า)

Ld ถ้าเราลองค่อยๆ สังเกตดูนะ แนนก็อาจจะพบว่า ก็เพราะทางซ้ายมันไปไม่ได้อะคะ เราก็เลย...

แนน เลี้ยวขวา

Ld แล้วพอเลี้ยวขวา มันก็มีความสวยงามของทางขวาอยู่เต็มไปหมด ลึกๆ แล้วเราก็อาจจะเสียดายที่ไม่ได้ไปทางซ้ายอะคะ แต่ก็ดีใจใหม่คะ ที่ได้ไปทางขวาอะคะ

แนน ดีใจมากคะ (ยิ้ม)

Ld คะ ก็อยากที่แนนบอกเนอะ ก็มีพี่ๆ น้องๆ ในชมรมอย่างบอล มีเพื่อนเก่าอย่างเม่น ที่คอยเป็นกำลังใจให้เราเสมอมา เราก็เลยมีกำลังใจเพียงพอที่จะสู้ทนอยู่กับมันจนตอนนี้อะแนน ปี 4 แล้วอะ อีกนิดหนึ่งจะจบแล้ว จะรับปริญญาแล้ว ถึงแม้ว่าวันรับปริญญาแนนอาจจะไม่ได้ต้องการไปถ่ายรูปกับเพื่อนในสาขามากเท่าไร แต่แนนก็ยังมีใครคะ ก็ยังมีเพื่อนๆ ที่รักเราที่เข้าใจเราข้างนอกสาขา และก็ยังมีความหมาย พี่น้อง ในกลุ่มนี้นะ ที่อยากถ่ายรูปกับแนนอะคะ

กลุ่มm ไซ้ๆ (พยักหน้า)

แนน คะ (ยิ้ม)

Ld เพราะพวกเราในกลุ่มนี้คงยินดีมากอะคะ ที่ได้ร่วมถ่ายรูปกับแนนนะ และร่วมชื่นชมยินดีไปกับความสำเร็จในวันนั้น ซึ่งไม่ใช่แค่ความสำเร็จว่าแนนเรียนจบมานะ แต่มันสะท้อนถึงความเข้มแข็งอย่างมากมายมหาศาลของผู้หญิงคนหนึ่งที่ผ่านความยากลำบากมาได้กว่า 4 ปีอะคะ

แนน (พยักหน้า ... ยิ้ม)

Ld พวกเราครับ ถึง ณ ตอนนี้ เรามีความรู้สึกอะไรอยากจะทำกับเพื่อนร่วมกลุ่มที่เข้มแข็งคนนี้นะคะ เชิญนะ

เม่น ก็เม่นก็ให้กำลังใจแนนมาตลอดแหละครับ ตั้งแต่ปี 1 ก็เหมือนกับแนนเขาก็คิดว่าด้วยตอนแรก แต่แบบเม่นก็จะช่วยกันยื่นมือเข้ามาตลอดว่า เข้ามามันยากไม่เท่ากับอยู่ในห้อง

นะ ก็อยากจะบอกคำนั้นกับแนนอีก คือ อีกไม่กี่เดือนแนนกับเพื่อนในสาขา ก็แยกย้ายแล้ว ก็ต่างคนต่างไปแล้ว เราก็ต้องสู้ให้ได้นะ

Ld อิม เข้ามามันยากไม่เท่ากับการอยู่ให้รอด (หันไปมองแนน)

แนน ใช่ค่ะ มันต้องใช้ความพยายามมากจริงๆ ที่จะอยู่ให้ได้ คือ เข้ามาอาจจะไม่่ง่ายแต่เข้ามาแล้วอยู่ให้ได้มันยิ่งยากกว่า

Ld การที่เราเข้ามาแล้วอยู่อย่างยากๆ อะค่ะ อยู่อย่างต้องใช้ความพยายามอย่างยิ่ง มันก็เลย พิสูจน์ถึงความเข้มแข็ง ถึงความแข็งแกร่งของจิตใจที่แนนมีนะ ก็เลยแบบเหมือนกับว่าพอ ผ่านตรงนี้ได้ พอผ่าน 4 ปีนี้ไปได้อย่างน้อยๆ ก็ทำให้เราเห็นความแข็งแรงของเราใช้ได้ ไหมคะ ที่แม้จะถูกคลื่นลมแรงถาโถมเข้าใส่ซะ ให้เซบ้าง ล้มลงไปบ้าง แต่ที่สุดแล้วเป็นไงคะ ลุกขึ้นใหม่

แนน ค่ะ (พยักหน้า)

Ld ก็ยังลุกขึ้นมายืนหยัดได้นะคะ แล้วก็ฝ่าฟันมันมาได้จนถึงปลายทางนะ

แนน ก็อยากจะบอกอะค่ะ ว่าความรักจากคนรอบๆ ตัวก็เป็นสิ่งสำคัญมากๆ ที่ทำให้แบบเราสามารถฝ่าฟันกับมันมาได้

บอล ก็พอความรักในที่สาขาของพี่แนนลดลง ความรักในที่ชมรมของพี่แนนก็เพิ่มขึ้น เหมือนชมรมก็ช่วยเติมพี่แนน มันก็ดีนะ คือที่ชมรมก็เป็นความรักที่เหมือนกับครอบครัว บอลก็ ยังไงดีหะ ก็รู้สึกดีที่ได้เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้พี่แนนอยู่กับมันได้นะ

Ld ครับ ต้องว่าไง (สังเกตเห็นตองขยับท่าทางเหมือนเตรียมตัวจะพูด)

ตอง ค่ะ ก็ในคณะมันก็คงจะมีแบบซัก 2-3 คนปะที่เราารู้สึกเหมือนเราสบายใจที่จะอยู่กับเขา

แนน มันก็มีนะ ก็มีคนที่สนิท

ตอง อิม ก็ถ้าเราอยู่กับทุกคนไม่ได้ จะเอาใจทุกคนมันก็เป็นไปไม่ได้อยู่แล้วใช่ปะ เราก็เอาใจเราให้กับคนที่เขาให้เราเหมือนกัน เราก็อยู่กับเขาให้เขาให้เต็มที่ดีกว่า รักซามันให้ดีกว่าที่แบบเขาให้เรา แต่เราเอาใจเราไปแคร์คนอื่นที่เขาไม่ได้แคร์เราอะค่ะ

แนน (พยักหน้า)

ทราย ค่ะ ก็อย่างที่ตองบอกอะ ก็อาจจะไม่มีเยอะ แต่ถ้ามีเพื่อนคนหนึ่งที่เข้าใจเรา มันก็สำคัญว่ามีเพื่อนเป็นร้อยที่ไม่ได้อะไรกับเรา

Ld ค่ะ ปริมาณอาจจะไม่ได้สำคัญเท่ากับคุณภาพ

ทราย ใช่ แบบในเวลาที่เราอ่อนแออย่างเนี่ยะ อาจจะมีแค่เพื่อนเพียงคนเดียว แต่เขาสำคัญกับเรามาก ทรายว่ามันก็เพียงพอแล้วนะ

ขวัญ สำหรับแนนนะ คือ เหมือนคนเราอะแนน ยังไงเราก็ไปบังคับคนอื่นไม่ได้ แต่เราแบบ เราปรับตัว เปลี่ยนตัวเองได้อะ ให้มันรู้สึกดี แบบเราไม่ยากให้แนนไปรู้สึกแยกับสิ่งต่างๆ ที่มันเกิดขึ้นที่เราไม่สามารถไปควบคุมได้ อย่างที่ทรายบอก ในเมื่อแนนก็มีเพื่อนที่ดีกับแนนอยู่แล้ว ไม่ต้องทุกคนก็ได้ แต่แค่มีเขาอยู่มันก็ดีแล้ว

Ld ค่ะ แนนฟังเพื่อนๆ แล้วอยากจะบอกอะไรปะคะ

แนน ค่ะ ก็ขอบคุณค่ะ คือ แนนก็ยังมีเพื่อนๆ ที่ถึงแม้จะไม่ได้เยอะ แต่เราก็รักกันและจริงใจ ซึ่งแค่นั้นจริงๆ มันก็เพียงพอแล้วอะคะ แบบเราก็ไม่สามารถจะไปบังคับอะไรที่มันเกินตัวได้แบบถ้ามองดีๆ เท่าที่มีมันก็ดีแล้วอะคะ

Ld ค่ะ แนนมันก็คงจะเป็นไปได้เท่าที่มันจะเป็นไปได้เนอะ เพราะอย่างที่ขวัญบอกว่า เราก็คงไม่สามารถจะไปบีบบังคับ...

แนน คนอื่นๆ ได้ (พยักหน้า)

Ld ค่ะ ใช่ๆ ก็นี่ถึงประโยคภาษาอังกฤษประโยคหนึ่งที่บอกว่า “If you can't be with the one you love, love the one you are with.” แนนพอจะเข้าใจความหมายมันว่ายังไงบ้างคะ

แนน ก็ถ้าเราไม่สามารถจะอยู่กับคนที่เรารักได้ ก็ให้รักคนที่เราได้อยู่ด้วย

Ld ค่ะ ความจริงเราก็คนที่อยู่ข้างๆ เรานะ และเขาก็มีคุณค่ากับเรามากมายมหาศาลอะคะ เราก็เลยไม่ฟังที่จะใส่ใจกับใครที่ไหนไม่รู้ ที่เราไม่ได้อยู่ด้วย จนอาจจะหลงลืมที่จะชื่นชมยินดีและมอบความรักให้กับคนใกล้ตัวเราเนอะคะ

แนน ค่ะ (ยิ้ม) ขอบคุณนะค่ะ

Ld ก็ขอบคุณทุกคนนะครับที่แบ่งปันความรู้สึก ร่วมแบ่งปันเหตุการณ์ตรงนี้ด้วยกัน

### การเข้าใจเห็นจริง

เมื่อผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้แนนเห็นถึงสาเหตุของความทุกข์อันมาจากความไม่ลงรอยกันระหว่างความคาดหวังและความจริงแล้ว ผู้นำกลุ่มค่อยๆ พาแนนเดินทางออกจากความคาดหวังนั้น ด้วยการเลือกใช้ประโยคที่ช่วยให้แนนเกิดความเข้าใจว่า เราไม่อาจจะยึดติดหรือบังคับให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามความคาดหวังในใจตนได้ แต่เราสามารถที่จะปรับเปลี่ยนใจของตัวเองผ่านการลดละซึ่งความคาดหวังเหล่านั้นลง ดังที่ผู้นำกลุ่มนำเสนอมุมมองของความจริงที่ว่า ในขณะที่แนนไม่มีเรื่องราวของความสัมพันธ์ที่ดงามกับเพื่อนร่วมสาขา การไม่มีสิ่งนั้นกลับเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้แนนได้มีความสัมพันธ์ที่ดงามกับเพื่อนพี่น้องในชมรม และเพื่อนนอกสาขา เมื่อความสัมพันธ์ดีงามที่แนนมีอยู่แล้วแต่ไม่ได้ใส่ใจสังเกตเห็นได้ถูกหยิบยกขึ้นมาขยายให้ชัดเจนอีก

ครั้ง ความรู้สึกที่ว่าโยยหาความสัมพันธ์กับเพื่อนในสาขาจึงลดน้อยลง นั้นหมายถึง การลดน้อยลงของความคาดหวังเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อนในสาขาด้วยเช่นกัน

เมื่อความคาดหวังในเรื่องความสัมพันธ์ของแนนลดน้อยลง สภาวะจิตใจของแนนที่หนักอึ้งไปด้วยความทุกข์ใจในเรื่องนี้ก็คลี่คลายไป พร้อมกับ การตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งที่ตนเองมีอยู่ นั่นคือ ความรักจากเพื่อนๆ รอบข้าง ดังนั้นถึงแม้แนนจะไม่ได้รับความรักหรือมิตรภาพที่ใฝ่จากเพื่อนๆ ในสาขา การขาดหายไปของความสัมพันธ์นี้ก็ไม่ใช่สิ่งที่บิบบิ้นจิตใจของแนนอีกต่อไป

และจะเห็นได้ชัดว่า แนนได้ตระหนักถึงความจริงเด่นชัดมากยิ่งขึ้น และได้เห็นแง่มุมของความจริงครบถ้วนมากยิ่งขึ้นผ่านการปฏิสัมพันธ์ระหว่างแนนและเพื่อนร่วมกลุ่ม สัมพันธภาพแห่งความเป็นมิตร แห่งความหวังดี และความเข้าใจช่วยเกื้อหนุนให้จิตใจของแนนมีความมั่นคงมากขึ้น ช่วยขยายความรู้สึกเป็นสุขจากการเข้าใจในความจริงของชีวิตมากยิ่งขึ้น อิทธิพลของกลุ่มมีส่วนสำคัญอย่างมากในการส่งเสริมความมีประสิทธิภาพของกระบวนการ TIR

นอกจากนี้ อาจสังเกตได้ว่า ท่าทีที่แสดงถึงความปลอดโปร่งโล่งใจของแนนเกิดขึ้นในช่วงท้ายของบทสนทนา ท่าทีเช่นนี้เปลี่ยนแปลงอย่างสิ้นเชิงกับความโศกเศร้าเสียใจในช่วงแรกของบทสนทนา การเปลี่ยนแปลงนี้ แสดงให้เห็นถึง การทำงานของกระบวนการ TIR อย่างชัดเจน ที่สามารถเปลี่ยนผ่านภาวะจิตใจจากภาวะจิตใจที่หม่นหมองเป็นทุกข์ เต็มไปด้วยความเศร้าเสียใจไปสู่ภาวะจิตใจที่โล่งอก ปลอดโปร่ง และเบาสบาย ด้วยการตระหนักเห็นความคาดหวังในใจของตนเองต่อเรื่องราวในชีวิตอย่างชัดเจน และสามารถถอดถอนซึ่งความคาดหวังในใจตนได้ในที่สุด

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

เอกสารประกอบการสัมมนา ใ้ประชาสัมพันธ์  
และเอกสารรับรองจริยธรรมในการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## แนวคำถามการสัมภาษณ์

### เตรียมตัวก่อนเริ่มต้นสัมภาษณ์

ขอให้ห้องใช้เวลาสั้นๆ ลองทบทวนความรู้สึกถึงช่วงที่ห้องได้เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนา  
ตนและการปรึกษาแนวพุทธ ว่าเป็นอย่างไรบ้างนะครับ

### เริ่มต้นสัมภาษณ์

- 1) ตามความเข้าใจของห้องนะครับ กลุ่มที่ห้องได้เข้าร่วมในงานวิจัยนี้เป็นอย่างไรบ้างหรือครับ?
- 2) ขณะที่อยู่ในกลุ่ม ห้องรับรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและเพื่อนๆ ร่วมกลุ่มเป็นอย่างไรบ้าง  
ครับ?
- 3) ความหลากหลายแตกต่างระหว่างบุคคลและศาสนาภายในกลุ่มมีผลต่อตัวห้องอย่างไรบ้าง  
ครับ?
- 4) ประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มมีส่วนช่วยแก้ไขปัญหาในจิตใจของห้องอย่างไรบ้างไหมครับ?
- 5) ประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มมีส่วนช่วยให้ห้องเกิดการเติบโตหรือองงามในจิตใจอย่างไรบ้าง  
ไหมครับ?
- 6) ประสบการณ์ต่างๆ ของห้องที่เกิดขึ้นในกลุ่ม มีประสบการณ์ใดบ้างครับ ที่ห้องประทับใจ?
- 7) ตลอดช่วงเวลาที่อยู่ในกลุ่ม มีความรู้สึกใดที่ห้องรู้สึกว่าโดดเด่น ชัดเจนในใจบ้างครับ?
- 8) เมื่อได้ผ่านการเข้าร่วมกลุ่มแล้ว ห้องมีความเข้าใจต่อตัวเองชัดเจนขึ้นอย่างไรบ้างไหมครับ?
- 9) เมื่อได้ผ่านการเข้าร่วมกลุ่มแล้ว ห้องมีความเข้าใจต่อผู้อื่นชัดเจนขึ้นอย่างไรบ้างไหมครับ?
- 10) หลังจากได้เข้ากลุ่มแล้ว ห้องมีมุมมองต่อสิ่งต่างๆ แตกต่างจากก่อนเข้ากลุ่มอย่างไรบ้างไหม  
ครับ?

### ปิดการสัมภาษณ์

ขอบคุณสำหรับเวลาในวันนี้มากๆ ครับ มีเรื่องราว หรือประเด็นอะไรที่ห้องอยากจะกล่าว  
เพิ่มเติมไหมครับ

## ประชาสัมพันธ์ Workshop พัฒนามนุษย์สัมพันธ์และความเข้าใจตนเอง ภายใต้โครงการวิจัยกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

เนื่องด้วยผู้วิจัย นาย ญัฐเดช วัชรศิริ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ทำการวิจัยภายใต้หัวข้อ “ประสบการณ์ทางด้านจิตใจภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักศึกษาจากภูมิภาคต่าง” โดยมีรูปแบบการวิจัย จึงมีความประสงค์จะเชิญชวนน้องๆ ที่สนใจเข้าร่วม Workshop ทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างมนุษย์สัมพันธ์และความเข้าใจตนเอง ซึ่งเป็น Workshop ทางจิตวิทยาที่ใช้ระยะเวลาเข้าร่วม 2 วัน วันละ 3 ชั่วโมง โดยรายละเอียดกิจกรรมของ Workshop มีดังต่อไปนี้

วันที่หนึ่ง		วันที่สอง	
เวลา 9.00 – 12.00 น.	“พัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้อื่น”	เวลา 9.00 – 12.00 น.	“เรียนรู้ความรักที่แท้”
เวลา 12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	เวลา 12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา 13.00 – 15.30 น.	“พัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนในตนเอง”	เวลา 13.00 – 15.30 น.	“สัมผัสคุณค่าในตนเองและผู้อื่น”
เวลา 15.30 – 15.45 น.	พักระหว่างกิจกรรม	เวลา 15.30 – 15.45 น.	พักระหว่างกิจกรรม
เวลา 15.45 – 18.15 น.	“การเอาชนะอุปสรรคในชีวิต”	เวลา 15.45 – 18.15 น.	“เสริมสร้างสำนึกขอบคุณ”

งานวิจัยครั้งนี้จะดำเนิน Workshop ทางจิตวิทยาทั้งสิ้น 2 กลุ่ม กลุ่มละประมาณ 6 – 8 คน ซึ่งจะขอความร่วมมือจากผู้ที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมกลุ่มให้สัมพันธ์เป็นเวลาประมาณ 1 – 2 ชั่วโมงถึงประสบการณ์ในการเข้าร่วมกลุ่ม ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มเสร็จสมบูรณ์แล้ว หากท่านสนใจสมัครเข้าร่วมการวิจัย ทั้งนี้สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับ Workshop ได้โดยตรงที่ผู้วิจัย นาย ญัฐเดช วัชรศิริ (พี่นัท) โทรศัพท์ 085-048-4802

**หมายเหตุ** - กิจกรรมทั้งหมดเป็นกิจกรรมในร่ม และไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์จัดบรรยายใดๆ

- กิจกรรมทั้งหมดมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาศักยภาพ บุคลิกภาพและมนุษย์สัมพันธ์ จึงไม่ได้มีเนื้อหาที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับใดๆ กับหลักศรัทธา หรือ ข้อปฏิบัติทางศาสนาใดๆ
- ผู้มีวิจัยมีของที่ระลึก (สมุดบันทึกแบบปฏิทิน) มอบให้เมื่องานวิจัยเสร็จสิ้น

AF 05-09

## หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ประสบการณ์ทางด้านจิตใจภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนว

พุทธของนักศึกษาในสังคมพหุวัฒนธรรม

เลขที่โครงการวิจัย 123.2/53

ชื่อผู้วิจัย นายณัฐเดช วัชรศิริ

วันที่รับรอง 0 2 ก.พ. 2554

ที่อยู่ติดต่อ 302 ซอยสองพระ ถนนสี่พระยา แขวงมหาพฤฒาราม เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500

วันหมดอายุ 0 1 ก.พ. 2555

โทรศัพท์ (มือถือ) 085-048-4802



ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มา และวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยงอันตราย และประโยชน์ซึ่งเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารที่แจ้งผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารที่แจ้งผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธครบกำหนดระยะเวลาโดยสมบูรณ์ (16 ชั่วโมง) ยินยอมให้ข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้า โดยการสัมภาษณ์ รวมถึงบันทึกเทปการสนทนาเป็นเวลาประมาณ 1 - 2 ชั่วโมง และหากข้อมูลที่ได้ไม่ครบถ้วน ข้าพเจ้ายินดีให้สัมภาษณ์เพิ่มเติมอีกครั้ง โดยใช้เวลาในการสัมภาษณ์ครั้งที่สองไม่เกิน 1 ชั่วโมง รวมถึงยินยอมให้บันทึกเทปการสัมภาษณ์

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากกรวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติตามข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารที่แจ้งผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

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

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารที่แจ้งผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

\*หมายเหตุ

ในกรณีที่ผู้ให้ข้อมูลไม่พร้อมลงชื่อในหนังสือยินยอมไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดๆ แต่ผู้ให้ข้อมูลมี



AF 05-09

ความพร้อม และยินดีในการเข้าร่วมโครงการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยจะใช้วิธีการสอบถามความยินยอมก่อน  
การสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูล และบันทึกไว้โดยเครื่องบันทึกเสียงทุกครั้งก่อนทำการสัมภาษณ์

ลงชื่อ.....

(นายณัฐเดช วัชรศิริ)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย



123-2/53

ลงชื่อ.....

0 2 ก.พ. 2554

(.....)

0 1 ก.พ. 2555

พยาน

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

AF 04-09

## ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ประสพการณ์ทางด้านจิตใจภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษา  
แนว พุทธของนักศึกษาในสังคมพหุวัฒนธรรม

ชื่อผู้วิจัย

นายณัฐเดช วัชรศิริ ตำแหน่ง นิสิตระดับมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เลขที่โครงการวิจัย 123.2/53

วันที่รับรอง 02 ก.พ. 2554

วันหมดอายุ 01 ก.พ. 2555



สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

(ที่ทำงาน) ไม่มี

(ที่บ้าน) 302 ซอยสองพระ ถนนสี่พระยา แขวงมหาพฤฒาราม เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) ไม่มี

โทรศัพท์ที่บ้าน 02-633-0311 ต่อ 711

โทรศัพท์มือถือ 085-048-4802

E-mail : rolaze\_03@hotmail.com

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัย ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจงานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม้ชัดเจนได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้เกี่ยวข้องกับการวิจัยเรื่อง "ประสพการณ์ทางด้านจิตใจภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักศึกษาในสังคมพหุวัฒนธรรม" โดยประสพการณ์ทางจิตใจดังกล่าวหมายถึง การรับรู้สภาวะต่างๆ ภายในจิตใจภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เช่น ความรู้สึกนึกคิด สิ่งที่ได้รับ สิ่งที่ได้เรียนรู้ เป็นต้น ที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาในสังคมพหุวัฒนธรรม

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย งานวิจัยชิ้นนี้กระทำให้ขึ้นเพื่อศึกษาถึงประสพการณ์ทางด้านจิตใจของนักศึกษาในสังคมพหุวัฒนธรรมภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธว่ามีประสพการณ์ทางด้านจิตใจเป็นอย่างไร และมีประสพการณ์ลักษณะใดบ้างที่มีความเด่นชัดในความรู้สึกของนักศึกษาในสังคมพหุวัฒนธรรม

4. รายละเอียดของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลักษณะของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย คือ นิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในสังคมพหุวัฒนธรรม กล่าวคือ เป็นกลุ่มนักศึกษาที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมอาจในบริบทของศาสนา หรือภูมิภาค เป็นต้น และต้องผ่านการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธอย่างเต็มเวลาโดยสมบูรณ์ โดยทำการเก็บข้อมูลจากผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยประมาณ 12 – 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละประมาณ 6 – 8 คน เพื่อเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สถานที่ในการเก็บข้อมูลการวิจัย คือ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยประชาสัมพันธ์งานวิจัยที่สำนักงานนิสิตสัมพันธ์ ชุมนุมและสโมสรนิสิตต่างๆ ในมหาวิทยาลัยและรับสมัครผู้สนใจเข้าร่วมทำการวิจัย

\* ตัวเอียง หมายถึง คำอธิบาย ไม่ต้องระบุในเอกสาร

ปรับปรุงเมื่อ 23 มกราคม 2552

#### เกณฑ์การคัดเลือกเข้า คือ

1. เป็นนักศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิตที่มีคุณสมบัติตามที่มหาวิทยาลัย กำหนด ผู้ให้ข้อมูลเป็นมีลักษณะของนักศึกษาในสังคมพหุวัฒนธรรม กล่าวคือ นับถือ ศาสนาพุทธ หรือศาสนาคริสต์ หรือศาสนาอิสลาม หรือมีภูมิลำเนา หรือเติบโตใน ภูมิลำเนาที่แตกต่างหรือหลากหลายจากผู้ให้ข้อมูลท่านอื่นๆ
2. ผู้ให้ข้อมูลสามารถเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธตาม เกณฑ์ที่กำหนดได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ (ครบกำหนดเวลา 16 ชั่วโมง)
3. ผู้ให้ข้อมูลมีความสมัครใจและยินดีเข้าร่วมและให้ข้อมูลสำหรับการวิจัยในครั้งนี้

#### เกณฑ์การคัดออก คือ

1. ไม่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์นักศึกษาที่มหาวิทยาลัยกำหนด
2. เมื่อเริ่มต้นกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธไปแล้ว ผู้ให้ข้อมูลมีความจำเป็นที่ไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ ปรึกษาแนวพุทธได้อย่างเต็มเวลาโดยสมบูรณ์ (ไม่ครบ 16 ชั่วโมง) ตามที่ตกลงกัน ไว้ในเบื้องต้น
3. ไม่สะดวกในการให้ข้อมูล

หากการเข้าถึงผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ต้องผ่านคณะ สำนักวิชาการ หรือหน่วยงานใดใน มหาวิทยาลัย ผู้วิจัยจะทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลจากหน่วยงานนั้นๆ ก่อน

#### 5. กระบวนการวิจัย

5.1 ในขั้นตอนการคัดกรอง ผู้วิจัยขออนุญาตและขอความร่วมมือจากหน่วยงานต่างๆ ในมหาวิทยาลัยเพื่อขอประชาสัมพันธ์งานวิจัยและรับสมัครผู้สนใจเข้าร่วมงานวิจัย โดยผู้วิจัยจะขอ อนุญาตจากผู้มีอำนาจหน้าที่ ในหน่วยงานนั้นๆ ก่อนเสมอ

5.2 หากท่านแจ้งกลับเจ้าหน้าที่ของหน่วยงานว่าสนใจเข้าร่วมงานวิจัย หรือติดต่อ กลับมาหาผู้วิจัยโดยตรง ผู้วิจัยจะติดต่อกับท่านด้วยตนเอง พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับ งานวิจัยให้ทราบในเบื้องต้น และขอทราบความสมัครใจจากท่านในการเข้าร่วมงานวิจัย

5.3 หากท่านสมัครใจที่จะร่วมในงานวิจัย ผู้วิจัยจะนัดพบในวัน เวลา และสถานที่ ตามความสะดวกของท่าน เพื่ออธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัย และตอบคำถามต่างๆ ให้ท่าน เข้าใจ พร้อมทั้งให้ท่านได้อ่านเอกสารข้อมูลสำหรับผู้ร่วมการวิจัย และเอกสารใบยินยอมเข้าร่วมการ วิจัย หรือผู้วิจัยเป็นผู้อ่านให้ท่านฟัง หากท่านแสดงความยินดีที่จะร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะขอให้ท่านลง นามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

5.4 จากนั้น ผู้วิจัยจะนัดหมายผู้เข้าร่วมงานวิจัยในการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธตามวัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินกลุ่ม คือ ห้องประชุมของกอง กิจการนิสิตนักศึกษาหรือสถานที่ที่เหมาะสมอื่นๆ ซึ่งตกลงร่วมกับผู้เข้าร่วมงานวิจัย โดยมี ผู้วิจัยเป็นผู้สังเกตแบบมีส่วนร่วมและมีการบันทึกเสียงการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ

\* ตัวเอียง หมายถึง คำอธิบาย ไม่ต้องระบุในเอกสาร

ปรับปรุงเมื่อ 23 มกราคม 2552

AF 04-09

ปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้เก็บแถบบันทึกเสียงเหล่านั้นในตู้เหล็กปิดกุญแจเพื่อไม่ให้ผู้อื่นเข้าถึงได้ และผู้วิจัยจะทำลายแถบบันทึกเสียงทันทีเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย

5.5 กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธใช้เวลาการดำเนินกลุ่ม 2 วัน วัน ละประมาณ 8 ชั่วโมง แบ่งออกเป็น 3 กิจกรรมต่อวัน ดังนี้

วันที่หนึ่ง

เวลา 9.00 – 12.00 น. ช่วงที่หนึ่ง ชื่อกิจกรรม "พัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้อื่น"

เวลา 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

เวลา 13.00 – 15.30 น. ช่วงที่สอง ชื่อกิจกรรม "พัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนในตนเอง"

เวลา 15.30 – 15.45 น. พักระหว่างกิจกรรม

เวลา 15.45 – 18.15 น. ช่วงที่สาม ชื่อกิจกรรม "การเอาชนะอุปสรรคในชีวิต"

วันที่สอง

เวลา 9.00 – 12.00 น. ช่วงที่สี่ ชื่อกิจกรรม "เรียนรู้ความรักที่แท้"

เวลา 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

เวลา 13.00 – 15.30 น. ช่วงที่ห้า ชื่อกิจกรรม "สัมผัสคุณค่าในตนเองและผู้อื่น"

เวลา 15.30 – 15.45 น. พักระหว่างกิจกรรม

เวลา 15.45 – 18.15 น. ช่วงที่หก ชื่อกิจกรรม "เสริมสร้างสำนึกขอบคุณ"

หมายเหตุ ผู้วิจัยมีอาหารกลางวันเลี้ยงผู้ให้ข้อมูลในระหว่างกิจกรรมกลุ่ม และมีของที่ระลึก (สมุดบันทึกแบบปฏิทิน) มอบแก่ผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน แต่ผู้วิจัยไม่มีงบประมาณสำหรับค่าตอบแทนหรือค่าเดินทางในการเข้าร่วมการวิจัย

5.6 หลังจากที่ถูกเข้าร่วมงานวิจัยผ่านการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธอย่างครบถ้วนโดยสมบูรณ์แล้ว ผู้วิจัยจะขออนุญาตหมายเพื่อสัมภาษณ์แบบรายบุคคลถึงประสบการณ์ทางจิตใจจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ในวัน เวลา และสถานที่ตามความสะดวกของท่าน

5.7 หลังจากผู้วิจัยขออนัดพบในวัน เวลา และสถานที่ตามความสะดวกของท่าน ผู้วิจัยจะสัมภาษณ์ท่านโดยใช้เวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมง พร้อมขอบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์ โดยจะไม่มีภาระบุชื่อของท่านบนแถบบันทึกเสียงแต่ระบุเป็นรหัสในการวิจัย ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บแถบบันทึกเสียงเหล่านั้นในตู้เหล็กปิดกุญแจเพื่อไม่ให้ผู้อื่นเข้าถึงได้ และจะทำลายแถบบันทึกเสียงทันทีเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย ทั้งนี้หากการสัมภาษณ์ในครั้งแรกรยังได้ข้อมูลที่ไมสมบูรณ์ ผู้วิจัยอาจขอสัมภาษณ์เพิ่มเติมอีกครั้ง โดยใช้เวลาประมาณไม่เกิน 1 ชั่วโมง

5.8 ผู้วิจัยจะนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ตามแนวทางการวิจัย และเขียนเป็นรายงานโดยใช้นามสมมติ แล้วนำกลับไปให้ท่านตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งพร้อมทั้งปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของท่านจนท่านพอใจ ชื่อ และข้อมูลส่วนตัวของท่านจะได้รับการปกปิดเป็นความลับ และจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวตนของท่านได้

\* ตัวอย่าง หมายถึง คำอธิบาย ไม่ต้องระบุในเอกสาร

ปรับปรุงเมื่อ 23 มกราคม 2552

AF 04-09

6. ในการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นการถามถึงเรื่องประสบการณ์ทางจิตใจในขณะที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งผู้วิจัยจะคอยสอบถามความพร้อมของท่าน ประกอบกับการสังเกตอารมณ์ ความรู้สึกของท่านขณะสัมภาษณ์ หากผู้วิจัยสังเกตได้ว่าท่านไม่พร้อมที่จะให้ข้อมูลหรือสอบถามแล้วทราบว่าท่านรู้สึกไม่ดีในขณะให้สัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะขอยุติการสัมภาษณ์ไว้ก่อน แล้วค่อยนัดสัมภาษณ์เมื่อท่านรู้สึกพร้อมที่จะให้สัมภาษณ์เท่านั้น

อย่างไรก็ตาม ท่านมีสิทธิถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากการวิจัยนี้จะไม่มีความกระทบใดๆ ต่อท่านทั้งสิ้น

หากท่านเกิดความทุกขใจใดๆ อันเนื่องมาจากการสัมภาษณ์ ทั้งในระหว่างการให้สัมภาษณ์หรือเมื่อสิ้นสุดการสัมภาษณ์ ท่านสามารถแสดงความจำนงค์ต่อผู้วิจัยเพื่อติดต่อกับนักจิตวิทยาการปรึกษาสำหรับความช่วยเหลือโดยผู้วิจัยจะรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในส่วนนี้ให้ทั้งหมด

8. ประโยชน์ในการเข้าร่วมวิจัยของท่าน คือ การได้แบ่งปันเรื่องราว และประสบการณ์ตรงของท่านเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในการศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักศึกษาในสังคมพหุวัฒนธรรม เพื่อให้ทราบถึงความรู้สึก สภาวะทางอารมณ์ รวมถึงแนวทางการรับมือกับสภาพจิตใจที่อาจเกิดขึ้นได้ไม่ว่าจะในลักษณะทางบวกหรือทางลบ นอกจากนี้ข้อมูลดังกล่าวยังเป็นแนวทางที่จะนำมาซึ่งความเข้าใจ การยกระดับ หรือการพัฒนาทางจิตใจของนักศึกษาในสังคมพหุวัฒนธรรม เพื่อให้การดำรงอยู่ร่วมกันของผู้คนที่ท่ามกลางความหลากหลายทางวัฒนธรรมเป็นไปได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน และมีความสุข

9. การเข้าร่วมในการวิจัยของท่านเป็นโดยความสมัครใจ และท่านสามารถปฏิเสธที่เข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผล และไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับแต่อย่างใด

10. หากมีข้อสงสัย ท่านสามารถสอบถามเพิ่มเติมจากผู้วิจัยได้ตามสถานที่ และเบอร์โทรศัพท์ที่ระบุไว้ข้างต้น

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

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

### 1. รายละเอียดส่วนตัว

1.1 ชื่อ นายณัฐเดช วัชรศิริ

1.2 ที่อยู่ปัจจุบัน 302 ซอยสองพระ ถนนสี่พระยา แขวงมหาพฤฒาราม เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500

1.3 โทรศัพท์ : 0-2633-0311 โทรศัพท์มือถือ : 08-5048-4802

1.4 E-mail : rolaze\_03@hotmail.com

### 2. ประวัติการศึกษาระดับอุดมศึกษา

2.1 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปี พ.ศ. 2551

2.2 ปัจจุบันกำลังศึกษาในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยเข้าศึกษาเมื่อปีการศึกษา 2551

### 3. ประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ประสบการณ์การเป็นผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธภายใต้การนิเทศ 10 กลุ่ม (160 ชั่วโมง) ในรายวิชา 3802742 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาวินิต (Practicum in counseling) จำนวน 3 หน่วยกิต และการเป็นผู้นำกลุ่มในการฝึกงาน ในรายวิชา 3802793 การฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 1 (Internship in Counseling I) จำนวน 3 หน่วยกิต และรายวิชา 3802794 การฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 2 (Internship in Counseling II) เป็นระยะเวลาประมาณ 4 เดือน ได้ดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เป็นจำนวน 10 กลุ่ม (160 ชั่วโมง) และให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลตลอดระยะเวลา 4 เดือน

### 4. ประสบการณ์การทำวิจัยเชิงคุณภาพ

ทำโครงการทางจิตวิทยาในระดับปริญญาตรี หัวข้อ “การศึกษาการรับรู้และการใช้ประสบการณ์ไตรลักษณ์ในชีวิตประจำวันของพระสงฆ์” และศึกษาเพิ่มเติมจากการเข้าเรียนในรายวิชา 2400704 วิจัยเชิงคุณภาพในสังคมศาสตร์ (Qualitative research method in social science)