

ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
ต่อความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษามหาวิทยาลัย



นางสาวสิริกาญจน์ สง่า

ศูนย์วิทยพัชร์พยากร
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2551

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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



Miss Sirikan Sa-nga

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

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2008

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อ
ความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษามหาวิทยาลัย

โดย

นางสาวสิริกาญจน์ สง่า

สาขาวิชา

จิตวิทยาการปรึกษา

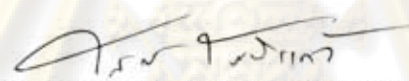
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

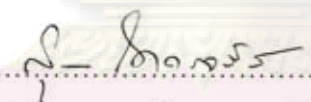
รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส

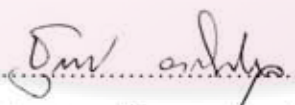
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต


..... คณบดีคณะจิตวิทยา
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิแก้ว)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส)


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

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สิริกาญจน์ สง่า : ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษามหาวิทยาลัย. (EFFECTS OF BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP ON HARDINESS OF UNIVERSITY STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ.สุภาพรรณ โคตรจรัส, 231 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษาและเพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษากลุ่มทดลองด้วยข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ ซึ่งข้อมูลเชิงปริมาณได้จากการวิจัยที่ทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ที่มีคะแนนความเข้มแข็งอดทนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย - 0.5SD จำนวน 26 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม มีสมาชิกกลุ่มละ 6-7 คน ระยะเวลาดำเนินกลุ่มประมาณกลุ่มๆละ 21 ชั่วโมง โดยแบ่งเป็น 6 ช่วง ช่วงละประมาณ 3-4 ชั่วโมง เป็นเวลาต่อเนื่องกัน 3 วัน โดยวัดความเข้มแข็งอดทน 3 ครั้ง ได้แก่ ก่อนทดลอง หลังทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ด้วยแบบวัดความเข้มแข็งอดทน และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแบบวัดซ้ำ สำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพได้จากการสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่มทดลองที่มีความสนใจให้สัมภาษณ์ 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 ของสมาชิก ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจ เกิดการยอมรับ และตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังส่งผลเนื่องโยงให้นักศึกษามีความมุ่งมั่น พยายาม ผูกมัดตนเอง มีความสามารถในการควบคุมตนเอง และยอมรับความท้าทายที่เกิดขึ้นในชีวิตเพิ่มขึ้น สัมพันธภาพที่มีความหมายที่เอื้อโดยผู้นำกลุ่มน่าจะเป็นปัจจัยเบื้องต้นที่นำไปสู่การพัฒนาความเข้มแข็งอดทนของสมาชิกในกลุ่ม

สาขาวิชา.....จิตวิทยาการปรึกษา.....

ปีการศึกษา.....2551.....

ลายมือชื่อผู้ผลิต สิริกาญจน์ สง่า

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....

4878128538 : MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEYWORDS : HARDINESS / BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP

SIRIKAN SA-NGA : EFFECTS OF BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP ON HARDINESS OF UNIVERSITY STUDENTS.

ADVISOR : ASSOC. PROF. SUPAPAN KOTRAJARAS, 231 pp.

The purposes of this research were to study the effects of Buddhist personal growth and counseling group on hardiness of university students and to investigate psychological experiences concerning hardiness of the students who participated in the group, through quantitative and qualitative data. The quantitative data obtained through the quasi-experimental with pretest-posttest control group design. Twenty-six students from Nakhorn Ratchasima Rajabhat University whose scores below $-0.5SD$ on Personal View Survey were assigned to 2 experimental groups and 2 control groups each group comprising 6-7 participants. The experimental groups participated in Buddhist personal growth and counseling group for 6 sessions, a session of three to four hours, for 3 consecutive days, which made approximately 21 hours. During the pretest, posttest and 2-week follow-up study, all participants completed The Personal View Survey. A two-way ANOVA repeated measures, one-way ANOVA repeated measures and the t-test were used for data analysis. The qualitative data was obtained through the semi-structure interview with 5 participants from the experimental group, after the experiment.

The major findings are as follows :

1. The posttest and 2-week follow-up scores on hardiness of the experimental group are significantly higher than its pretest scores ($p < .001$ and $p < .01$ consecutively). No differences on those scores are found between the posttest and follow-up data
2. The posttest and 2-week follow-up scores on hardiness of the experimental group are significantly higher than those scores of the control group ($p < .001$)
3. The Qualitative analysis of the data indicate that the group members perceive the beneficial effects of counseling. The positive interactions and warm and trusting relationships in the group are experienced by the group members which contributing to their understanding, accepting, realizing the values of themselves and others and their issues and enable them to have more commitment, more self control and more acceptance of life challenges. These meaningful relationships facilitating by the group leader can be the initial factor enhancing the hardiness among the group members.

Field of Study : ..Counseling Psychology...

Student's Signature : Sirikan Sa-nga

Academic Year :2008.....

Advisor's Signature : Supapan Kotrajaras

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความสำเร็จจากความเมตตาเอื้อเฟื้อ จากกัลยาณมิตรหลายท่าน ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง และขอแสดงความขอบคุณต่อบุคคลผู้มีพระคุณ ดังนี้

รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส อาจารย์ที่ปรึกษาผู้ซึ่งมีความเมตตาแก่ ข้าพเจ้าเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นทั้งครูผู้คอยปรับความรู้ความเข้าใจด้านการวิจัย ให้คำแนะนำช่วยเหลือ ตรวจสอบแก้ไขวิทยานิพนธ์อย่างทุ่มเท และเป็นแบบอย่างแห่งการเป็นผู้รับฟัง ผู้เอื้ออำนวยให้เกิด บรรยากาศแห่งความการยอมรับ อบอุน ปลอดภัย ด้วยความเมตตาเหล่านี้ช่วยต่อเติมให้ข้าพเจ้ามี กำลังใจในการทำงานวิจัยฉบับนี้ให้สำเร็จลุล่วง

รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิแก้ว อาจารย์ที่เป็นทั้งผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ให้คำแนะนำ ปรึกษาเกี่ยวกับ จิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ เป็นผู้เพาะบ่มให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ขัดเกลา ตนเอง และเป็นผู้เปิดโลกแห่งความเข้าใจเกี่ยวกับหลักธรรมทางพุทธศาสนาอันมีคุณค่ายิ่ง รศ.ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล ผู้ให้ความรู้และคำแนะนำในการพัฒนาเครื่องมือ ดร.อรัญญา ต้อยคัมภีร์ ผู้เมตตาให้ความรู้ และความเข้าใจอันมีค่ายิ่งเกี่ยวกับสถิติในการวิจัย อีกทั้งคณาจารย์และเจ้าหน้าที่คณะจิตวิทยาทุกท่าน ที่สนับสนุนช่วยเหลือข้าพเจ้าเสมอมา

อาจารย์จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ อาจารย์ศศิธร สังข์ประสิทธิ์ อาจารย์ระภากร ไฉ่ทองคำ ผศ.สมร แสงอรุณ ผศ.บวร สุวรรณผา คณาจารย์โปรแกรมจิตวิทยาและการแนะแนวมหาวิทยาลัยราชภัฏ นครราชสีมา ผู้ซึ่งคอยดูแลช่วยเหลือ ให้คำแนะนำให้กำลังใจ เอื้ออำนวยการฝึกงานและการเก็บข้อมูลให้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ขอขอบคุณบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาทุกท่าน สำหรับ ความร่วมมือและมิตรภาพอันอบอุ่น ตลอดจนการฝึกงานและการวิจัย

ขอขอบคุณ ดร.เพริศพรรณ แคนศิลป์ ที่ให้คำแนะนำช่วยเหลือ เกี่ยวกับโปรแกรมกลุ่ม และการปรึกษาเชิงพุทธ ตลอดจนคำแนะนำ และความเป็นกัลยาณมิตร ที่คอยช่วยเหลือเกื้อกูลเสมอมา

ขอขอบคุณ คุณจรินทร์ทิพย์ คุณวิยะดา คุณสุภาวดี กัลยาณมิตรที่ร่วมทุกข์สุขบนเส้นทาง การวิจัย แบ่งปันคำปรึกษาและกำลังใจที่ดีเสมอมา คุณปิยะณัฐภา คุณยุวดี คุณธาวีวรรณ และเพื่อน CO รุ่น21 ตลอดจนรุ่นพี่ รุ่นน้อง แห่งจิตวิทยาการปรึกษาทุกท่าน สำหรับมิตรไมตรีอันงดงาม ขอขอบคุณวัลยา สังข์น้อย สำหรับความเพื่อนอันยาวนาน คอยรับฟังและเสริมกำลังใจ และคุณทัศนัท จันทร ผู้เป็นที่พักใจให้ความช่วยเหลือเสมอมา คุณนฤมล ชื่นบุญ สำหรับสนับสนุนช่วยเหลือในหลายๆ ด้าน ขอขอบคุณคุณโสภิตา สำหรับกำลังใจและความช่วยเหลือด้านภาษา ทั้งนี้ขอบคุณทุกคนที่มีส่วน เกื้อเฟื้อเกื้อกูลในชีวิต ซึ่งไม่สามารถเอ่ยนามได้หมด

ขอขอบคุณ พ่อ แม่ น้องชาย ผู้สนับสนุนช่วยเหลือเกื้อกูลทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต เป็น กำลังใจที่สำคัญที่สุดที่ทำให้ข้าพเจ้ามีแรงใจในการเรียนเสมอมา อีกทั้งขอบคุณ ญาติมิตร ทุกคนที่คอย ห่วงใยและช่วยเหลือเกื้อกูล

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....	6
สมมติฐานการวิจัย.....	6
ขอบเขตการวิจัย.....	6
ตัวแปรที่ศึกษา.....	7
คำจำกัดความในการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	9
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	10
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเข้มแข็งอดทน.....	10
กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ.....	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	33
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	43
การออกแบบการวิจัย.....	43
กลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	43
การเตรียมพร้อมของผู้วิจัย.....	45
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	47
การดำเนินการวิจัย.....	68
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	71

บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	73
ตอนที่ 1 ผลการทดสอบสมมติฐาน.....	74
ตอนที่ 2 ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ.....	87
บทที่ 5 อภิปรายผลการวิจัย.....	129
บทที่ 6 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	165
รายการอ้างอิง.....	175
ภาคผนวก.....	183
ภาคผนวก ก. สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	184
ภาคผนวก ข. หนังสือแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย.....	189
ภาคผนวก ค. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	192
ภาคผนวก ง. การตรวจสอบคุณภาพ แบบวัดความเข้มแข็งอดทน.....	196
ภาคผนวก จ. คะแนนดิบของกลุ่มตัวอย่าง.....	214
ภาคผนวก ฉ. ประเด็นเนื้อหาการเรียนรู้ของนักศึกษา.....	216
ภาคผนวก ช. สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์การเข้ากลุ่มของนักศึกษ.....	219
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	231

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างในขั้นพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งอดทน.....	44
2	จำนวนนักศึกษาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมการวิจัย.....	44
3	ตารางการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ.....	45
4	เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดความเข้มแข็งอดทนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น.....	52
5	จำนวนข้อ และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ด้วยวิธี Cronbach's Alpha ของ แบบวัดความเข้มแข็งอดทน ฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2.....	56
6	ค่าความเที่ยงของแบบวัดความเข้มแข็งอดทน.....	56
7	ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากแบบวัดความเข้มแข็งอดทน การสนับสนุน ทางสังคม และความวิตกกังวล.....	57
8	หลักธรรมที่เป็นฐานในการปฏิบัติงาน กระบวนการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนา ตนและการปรึกษาแนวพุทธ และการเปลี่ยนแปลงในผู้รับบริการ.....	60
9	การดำเนินกลุ่มปรึกษาจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ.....	61
10	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	74
11	ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ของค่าเฉลี่ยคะแนนความ เข้มแข็งอดทน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนเข้ากลุ่ม หลังเข้า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล.....	75
12	ผลการทดสอบ เอกพันธ์ของความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็ง อดทนโดยรวม และรายด้าน ในระยะต่างๆ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม....	76
13	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำคะแนนความเข้มแข็งอดทน โดยรวมและรายด้าน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงการทดลอง 3 ระยะ	78
14	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนความเข้มแข็งอดทนของ นักศึกษากลุ่ม ทดลอง 3 ระยะ ได้แก่ ก่อนเข้ากลุ่ม หลังเข้ากลุ่ม และติดตามผล.....	80
15	การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งอดทน ในระยะก่อนเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ระยะ หลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล แบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD.....	81

16	ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนเข้ากลุ่ม ระยะหลังเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล ด้วยการทดสอบค่าที (t - test).....	83
17	ประเด็นการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับองค์ประกอบรายด้านของความเข้มแข็งอดทน	128
18	จำนวนนักศึกษาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมการวิจัย.....	166
19	ค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (CITC) ของแต่ละด้าน และกับคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบวัดเข้มแข็งอดทนที่ผู้วิจัยพัฒนาฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 1 ด้านการผูกมัดตนเอง	198
20	ค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (CITC) ของแต่ละด้าน และกับคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบวัดเข้มแข็งอดทนที่ผู้วิจัยพัฒนาฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 1 ด้านการควบคุมสถานการณ์.....	200
21	ค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (CITC) ของแต่ละด้าน และกับคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบวัดเข้มแข็งอดทนที่ผู้วิจัยพัฒนาฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 1 ด้านความท้าทาย.....	202
22	แสดงค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (CITC) ของแต่ละด้าน และกับคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบวัดเข้มแข็งอดทนที่ผู้วิจัยพัฒนาฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 2 ด้านการผูกมัดตนเอง.....	205
23	แสดงค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (CITC) ของแต่ละด้าน และกับคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบวัดเข้มแข็งอดทนที่ผู้วิจัยพัฒนาฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 2 ด้านการควบคุมสถานการณ์	207
24	แสดงค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (CITC) ของแต่ละด้าน และกับคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบวัดเข้มแข็งอดทนที่ผู้วิจัยพัฒนาฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 2 ด้านความท้าทาย	209
25	แสดงค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (CITC) ของแต่ละด้าน และกับคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบวัดเข้มแข็งอดทนที่ฉบับจริง	212

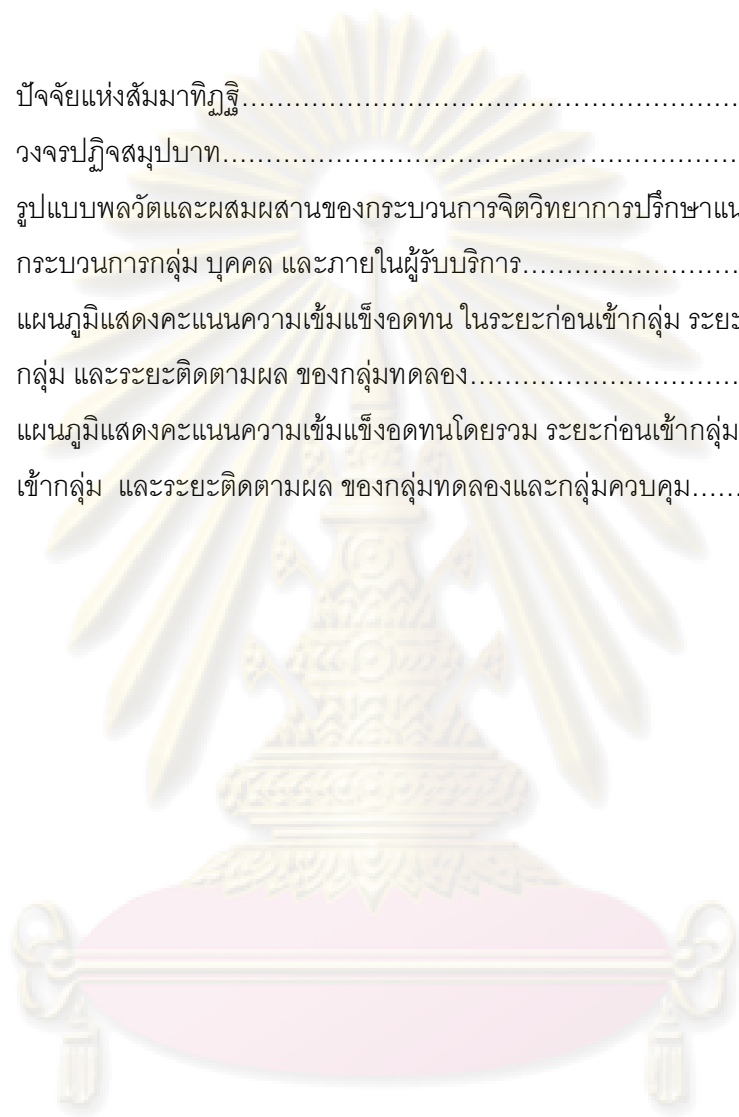
26	ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวมและรายด้าน ของนักศึกษา กลุ่มทดลอง.....	215
27	ประเด็นเนื้อหาการเรียนรู้ของนักศึกษาที่ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์การ เข้าร่วมกลุ่มในการวิจัยส่วนที่ 2.....	217



ศูนย์วิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ.....	20
2	วงจรปฏิสมุปปาท.....	24
3	รูปแบบพลวัตและผสมผสานของกระบวนการจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ ใน กระบวนการกลุ่ม บุคคล และภายในผู้รับบริการ.....	28
4	แผนภูมิแสดงคะแนนความเข้มแข็งอดทน ในระยะก่อนเข้ากลุ่ม ระยะหลังเข้า กลุ่ม และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลอง.....	82
5	แผนภูมิแสดงคะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวม ระยะก่อนเข้ากลุ่ม ระยะหลัง เข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	85



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในภาวะที่บุคคลเผชิญกับสถานการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดในระดับสูง บางคนเกิดความเจ็บป่วย แต่บางคนสามารถเผชิญความเครียดได้โดยที่ไม่เกิดความเจ็บป่วย ซึ่ง Kobasa(1982) เรียกผู้ที่สามารถเผชิญความเครียด โดยไม่เกิดความเจ็บป่วยว่า เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง (Hardy Personality) หรือมีความเข้มแข็งอดทน (Kobasa,1982) Kobasa ได้เสนอแนวคิดเรื่องนี้ครั้งแรกในปี ค.ศ.1979 โดยความเข้มแข็งอดทน มีองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่ การผูกมัดตนเอง(Commitment), ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์(Control), และความท้าทาย(Challenge) ซึ่งทำหน้าที่เหมือนแหล่งทรัพยากรที่ช่วยฟื้นฟูพลังในการเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต (Kobasa,1979) และเป็นเหมือนตัวกันชน(buffer) หรือเกราะป้องกัน ความรุนแรงจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (Kobasa, Maddi & Kahn,1982) โดยบุคคลที่มีความเข้มแข็งอดทนจะผูกมัดตนเองกับสิ่งที่เขากระทำในชีวิต เชื่อว่าตนสามารถควบคุมหรือจัดการกับปัญหาได้ เห็นการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เป็นสิ่งที่ท้าทายและเป็นโอกาส มากกว่าที่จะมองว่าเป็นสิ่งที่คุกคาม (Pagana, 1990)

ความเข้มแข็งอดทน เป็นปัจจัยส่วนบุคคลปัจจัยหนึ่ง ที่สามารถช่วยป้องกันความเครียดและความเจ็บป่วยซึ่งเกิดจากความเครียดของบุคคลได้ เนื่องจาก การที่บุคคลมีความเข้มแข็งอดทน จะทำให้ความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่เกิดประโยชน์ เกิดความเจริญงอกงามที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จในการเรียน เช่น มีความคิดสร้างสรรค์ มีปัญญา(wisdom) และช่วยพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิต(Maddi,2006 ; Sheard & Golby,2007) นอกจากนี้จากงานวิจัยต่างๆ พบว่า การที่บุคคลมีความเข้มแข็งอดทนในระดับสูง ยังช่วยให้บุคคลมีความสุข (Nowack & Sharpley & Yardley ,1999 cited in Beasley, Thompson & Davidson,2003) มีความพึงพอใจในงาน (ยุพา ริมดุสิต , 2545) มีสุขภาพทางจิต (Florian,Mikulincer&Taubman,1995; Carson&Gree,1992) มีความสามารถรับรู้คุณค่าในตนเองและสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (กาญจนา พลชนะ,2543) ในระดับสูง และมีการผูกมัดตนเองในการดำเนินการไปสู่เป้าหมาย เอาใจใส่ มีความพยายามในการเรียน ประสพผลสำเร็จทางการเรียนสูง (Sheard & Golby ,2007) การที่บุคคลมีความเข้มแข็งอดทนในระดับสูง ยังช่วยลดความเครียดทางกายและจิตใจ (psychological and somatic distress) (ศรีรัตนา ศุภพิทยากุล,2534) อาการซึมเศร้าที่เกิดจากการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการที่อารมณ์ (emotion-oriented coping) (Beasley,Thompson&Davidson ,2003) ความเหนื่อยหน่ายจากการทำงาน (กฤษณี จริยาป

ยุคต์เลิศ, 2550 ; วรรณุช กิตส์มันท์ ,2538) จะเห็นได้ว่า บุคคลมีความเข้มแข็งอดทนในระดับสูง นั้น ไม่เพียงเป็นปัจจัยที่ช่วยป้องกันความเครียดเท่านั้น หากแต่ยังช่วยเพิ่มคุณลักษณะในทางบวก เช่น ความสุข สุขภาวะทางจิต ไปพร้อมๆกับช่วยลดคุณลักษณะทางลบ เช่น ความเครียด ความเหนื่อยหน่าย ดังนั้นการเสริมสร้างและพัฒนาความเข้มแข็งอดทนให้บุคคลในระดับสูงจึงมีคุณประโยชน์ต่อบุคคลอย่างยิ่ง

ความเข้มแข็งอดทน สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ในระยะเริ่มแรกของชีวิต จากการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างบิดามารดาและบุตร (parent-child interactions) อย่างไรก็ตาม ความเข้มแข็งอดทนก็สามารถเสริมสร้างและดำรงไว้ได้ตลอดชีวิต จากปฏิสัมพันธ์กับครู กลุ่มเพื่อนในวัยเรียน (Maddi & Kobasa, 1991) และจากประสบการณ์ที่บุคคลต้องเผชิญผ่านมา (Kobasa & Maddi, 1977) Maddi (1987) ได้เสนอแนวทางในการฝึกความเข้มแข็งอดทน 3 ขั้นตอน คือ 1) การพิจารณาอาการที่แสดงออกทางด้านร่างกายขณะรู้สึกตึงเครียด (Focusing) 2) การคิดทบทวนสถานการณ์ความเครียดที่เพิ่งผ่านมา (Reconstructing stressful situation) และ 3) การทดแทนด้วยวิธีการปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น (Compensating through self-improvement) บุคคลต้องปรับปรุงตนเองแทนที่จะมัวแต่เครียดอยู่กับปัญหาและความยากลำบากต่างๆ และมองหาส่วนที่ดีของสถานการณ์ความเครียดนั้น (Maddi, 1987) ดังนั้นการจัดกิจกรรมที่สนับสนุนให้บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กันและทบทวนประสบการณ์ต่างๆ ตามแนวทางการพัฒนาความเข้มแข็งอดทนที่ Maddi (1987) ได้นำเสนอไว้ น่าจะเป็นแนวทางหนึ่ง ที่ช่วยเสริมสร้างและพัฒนาความเข้มแข็งอดทน ให้แก่บุคคลได้

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำกิจกรรมมาพัฒนาความเข้มแข็งอดทน พบว่า งานวิจัยของ ภณิดา ชนวิทยาสิทธิกุล(2548) ได้ศึกษาความเข้มแข็งอดทน และสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม : กรณีศึกษากลุ่มยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ด้วยการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมเป็นครั้งแรก ในโครงการเนกขัมมบารมี(ทั่วไป) ซึ่งจัดโดยยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย จำนวน 103 คน อายุระหว่าง 16 – 24 ปี ผลการวิจัย พบว่า ก่อนเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนในระดับสูง หลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล เยาวชนผู้ฝึกปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนสูงกว่าก่อนปฏิบัติธรรม ความเข้มแข็งอดทนในระยะหลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน และงานวิจัยของ มารศรี กลางประพันธ์ (2548) ได้พัฒนาและศึกษาผลการใช้การฝึกประสบการณ์ตามพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกและการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยายที่มีต่อคะแนนค่าเฉลี่ยคุณธรรมด้านอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 38 คน แบ่งเป็น

กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 และ 18 คน ตามลำดับ ก่อนทดลองให้นักศึกษากลุ่มทดลองและกับควบคุมทำแบบวัดความอดทน แบบวัดความวิตกกังวล และแบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมความอดทนโดยเพื่อน จากนั้นดำเนินการทดลอง กลุ่มทดลองเข้าค่ายปฏิบัติธรรมเป็นเวลา 9 วัน 8 คืน ด้วยการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธร่วมกับแนวคิดตะวันตก สำหรับนักศึกษากลุ่มควบคุมให้ศึกษาค้นคว้าหลักธรรมด้วยตนเองตามหัวข้อหลักธรรมที่เกี่ยวกับความอดทนแล้วทำรายงานส่งภายในระยะเวลา 9 วัน เมื่อสิ้นสุดการทดลอง นักศึกษาทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองทำแบบวัดเช่นเดียวกับระยะก่อนทดลอง หลังจากนั้น 1 เดือน นักศึกษาทำแบบวัดซ้ำอีกครั้ง ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธร่วมกับแนวคิดตะวันตกมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางกายสูงกว่าก่อนการทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอบแบบบรรยายจากผลการวิจัยที่ปรากฏข้างต้น แสดงให้เห็นว่าความเข้มแข็งอดทนสามารถสร้างเสริมของพัฒนาได้ ด้วยแนวทางแห่งพุทธศาสนา อันได้แก่ การปฏิบัติธรรม และการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธ

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist personal growth and counseling group) เป็นกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยารูปแบบหนึ่งที่อาศัยพุทธธรรมมาเป็นฐานคิด โดยมีผู้ให้การปรึกษา (counselor) (โสริช โปธิแก้ว, 2544) ทำหน้าที่เชื้อส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคล ด้วยการขยายความเข้าใจของผู้รับบริการให้รู้จักความจริงของชีวิตมากขึ้น เชื้ออำนวยให้ผู้รับบริการได้ใคร่ครวญพิจารณาประสบการณ์ชีวิตของเขาอย่างลึกซึ้ง และมีการปฏิสัมพันธ์ แบ่งปันประสบการณ์ระหว่างสมาชิก เน้นให้สมาชิกแต่ละคนได้พิจารณาถึงคุณค่าของสิ่งที่เป็นอยู่สำหรับตนเอง ให้อยู่กับสิ่งนั้นอย่างมั่นคงตามธรรมชาติที่เป็นจริง (ธีรวรรณ ธีรพงษ์, 2549) ไม่ถูกกักขังอยู่ในบ่วงแห่งความยึดมั่นถือมั่น ต้อนรับกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความเข้าใจอย่างสงบ มั่นคง ไม่หวั่นไหว มีบุคลิกลักษณะที่เข้มแข็ง หนักแน่น มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างแท้จริง เข้าใจชีวิต สดชื่น ผ่องใส เพิ่มประสิทธิภาพในการเล่าเรียนและการทำกิจกรรมทุกอย่าง ช่วยเสริมสุขภาพร่างกายและบรรเทาความเจ็บป่วย (พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต), 2544)

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เป็นกระบวนการที่เชื้อให้บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์ และมีการทบทวนประสบการณ์ต่างๆในระดับลึกซึ้ง โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้เชื้อเติมคุณค่าของประสบการณ์ และขยายความเข้าใจชีวิต สอดคล้องกันแนวทางการพัฒนาความเข้มแข็งอดทนที่ Maddi (1987) ได้นำเสนอไว้ อีกทั้งกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ยังอาศัยพุทธธรรมมาเป็นฐานคิด ซึ่งจากงานวิจัยของ ภณิดา ชลวิทยาสัทธาภิภู (2548) และ มารศรี กลางประพันธ์ (2549) ที่พบว่า กิจกรรมตามแนวทางพุทธศาสนาสามารถเสริมสร้างความ

เข้มแข็งอดทนให้แก่บุคคลได้ ประกอบกับการศึกษาของ เพรศพรณ แดนศิลป์ (2550) ที่ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโตมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง ซึ่งพบว่า 1. หลังการทดลองสมาชิกที่เข้ากลุ่มโยนิโตมนสิการมีค่าคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลอง 2. หลังการทดลองค่าคะแนนปัญญาในกลุ่มโยนิโตมนสิการสูงกว่ากลุ่มควบคุม 3. หลังการทดลองค่าคะแนนปัญญาในกลุ่มโยนิโตมนสิการไม่แตกต่างจากกลุ่มแนวทอตเซอร์ 4. การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ พบว่า หลังการเข้ากลุ่มโยนิโตมนสิการ สมาชิกเกิดประสบการณ์ 18 ด้าน ที่เอื้อต่อการพัฒนาปัญญา เช่น การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตนเอง ความสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับปัญญาทั้ง 2 มิติในงานวิจัย คือปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง ด้วยเหตุนี้กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธน่าจะเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะสามารถเสริมสร้างและพัฒนาความเข้มแข็งอดทนให้แก่บุคคลได้

นักศึกษา ซึ่งมีอายุในช่วง 18 – 21 ปี ถือเป็นว่าอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) เป็นช่วงสุดท้ายก่อนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นช่วงที่จะต้องเรียนรู้ ที่จะทำความเข้าใจตนเอง รู้จักและยอมรับตนเอง คือ พัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน ซึ่งจะช่วยให้เป็นผู้ที่เข้าใจในสิ่งแวดล้อม มีความมั่นใจในตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญและจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ที่ประสบ ผู้ที่ยังมีความสับสนไม่เข้าใจในบทบาทของตน จะไม่มั่นใจในตนเองในการเผชิญและจัดการกับปัญหาต่างๆ ดังนั้นจึงเป็นที่ยอมรับว่านักศึกษา “เป็นเด็กก็ไม่ใช่ ผู้ใหญ่ก็ไม่เชิง” ส่งผลให้เกิดปัญหาการวางตัว(วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา, 2544) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การปรับตัว

การเผชิญกับปัญหาในการปรับตัวเมื่อเข้าสู่ชีวิตในมหาวิทยาลัย เป็นปัญหาที่มีความสำคัญกับนักศึกษา (Kim & Won,1997; วรินทร์ รามสูต,2547) ทั้งนี้เพราะการศึกษาในมหาวิทยาลัยแตกต่างจากการศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีอาจารย์ประจำชั้นคอยดูแลอย่างใกล้ชิด นักศึกษาต้องเรียนรู้วิถีและระบบการเรียนที่มหาวิทยาลัยกำหนดไว้ ต้องรับผิดชอบการเรียนด้วยตนเอง เรียนรู้ในเรื่องการแบ่งเวลา การคบเพื่อนกลุ่มใหม่ที่มีพื้นฐานที่แตกต่างกัน และผู้ที่มีภูมิลำเนาต่างจังหวัด ต้องย้ายออกจากบ้านและครอบครัวที่เคยใกล้ชิด มาอยู่หอพัก นักศึกษาจะถูกคาดหวังให้สร้างภาพของความเป็นมืออาชีพและเรียนรู้ทักษะด้านอาชีพที่จำเป็นเพื่อเติมเต็มความปรารถนาของตน ตลอดจนถึงเรื่องการทำงานทำเมื่อจบการศึกษา จะเห็นว่าตลอดระยะเวลาของการเป็นนักศึกษาก่อให้เกิดความเครียดได้หลากหลาย (จุฬาลักษณ์ รุ่งวิริยะพงษ์, 2542) ดังนั้นความเครียดเป็นสิ่งที่นักศึกษาต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (Seaward,1999)

ดังผลการสำรวจความเครียดของคนไทย : การศึกษาระดับชาติ ปี 2546 ของกรม

สุขภาพจิต (2547) พบว่า ความเครียดในกลุ่มอายุระหว่าง 15 - 24 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงอายุของนักศึกษา มีความเครียดอยู่ในระดับสูงเป็นอันดับสอง (8.9%), และเมื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับอาชีพ พบว่า นักเรียน/นักศึกษา มีระดับความเครียดสูงมากที่สุด ถึง 11.2 % ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาเกี่ยวกับความเครียด และการจัดการกับความเครียด (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสารและพรรณระพี สุทธิวรรณ, 2544) ที่พบว่า นิสิตนักศึกษาร้อยละ 98 ของจำนวนผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมดรายงานว่า พวกเขามีความรู้สึกเครียด และพบว่ามากกว่าร้อยละ 85.9 ของจำนวนนิสิตนักศึกษาเหล่านั้น มีความเครียดในเรื่องการเรียนเป็นอันดับแรก ผลศึกษาของ วรินทร์ รามสูตร (2547) พบว่า กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนสูงสุด

จากผลการวิจัยข้างต้น จะเห็นว่าตลอดช่วงการเรียนมีสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดอย่างต่อเนื่อง ซึ่งหากนักศึกษาไม่สามารถจัดการความเครียดหรือไม่มีบุคคลที่ทนทานต่อความเครียดย่อมทำให้นักศึกษามีคุณภาพชีวิตเสื่อมถอย เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม เช่น อาจทำให้เกิดความเจ็บป่วยทางร่างกายที่มีความเครียดเป็นสาเหตุ (Psychosomatic disorder) ดังนั้นการเสริมสร้าง “ความเข้มแข็งอดทน” อันเป็นแหล่งทรัพยากรที่ช่วยฟื้นฟูพลังในการเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดและเป็นเหมือนเกราะป้องกันความรุนแรงจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด (Kobasa, Maddi & Kahn, 1982) ด้วยกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ให้แก่นักศึกษาน่าจะช่วยให้ นักศึกษามีความเข้มแข็งอดทนเพิ่มขึ้น ในขณะที่เดียวกันยังช่วยลดความเครียดให้แก่ นักศึกษา เพิ่มสุขภาพทางจิต ตลอดจนช่วยเสริมสร้างความมุ่งมั่นผูกมัดตนเองในการเรียน จนประสบความสำเร็จในการเรียนได้

เพราะฉะนั้น จากงานวิจัยและการทบทวนวรรณกรรม ซึ่งพบว่า ความเข้มแข็งอดทนสามารถเสริมสร้างด้วยการสนับสนุนให้บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับ พ่อแม่ เพื่อน ครู และสนับสนุนให้บุคคลได้ทบทวนประสบการณ์ในชีวิต ประกอบกับผลจากการวิจัย ที่พบว่า ความเข้มแข็งอดทนสามารถพัฒนาและเสริมสร้างให้เพิ่มขึ้นได้ ด้วยแนวทางแห่งพุทธศาสนา อันได้แก่ การปฏิบัติธรรม และการฝึกประสบการณ์ตามพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก และยังมีผลการวิจัย ที่สนับสนุนว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้อให้ผู้รับบริการ ซึ่งเป็นนักศึกษามีความเข้าใจโลกและชีวิตตามจริงเพิ่มมากขึ้น ทั้งในด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงของสรรพสิ่ง และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นด้วยเหตุนี้ จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาผลของ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความเข้มแข็งอดทน โดยมุ่งที่จะศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษา ในกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ

ปรึกษาแนวพุทธและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ด้วยการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ซึ่งช่วยให้การศึกษาทำความเข้าใจผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธได้ชัดเจนและลึกซึ้งมากขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการเพิ่มแหล่งด้านทานความเครียด ส่งเสริมให้นักศึกษามีความเข้มแข็งอดทนเพื่อด้านทานกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันจะช่วยให้การใช้ชีวิตและการเรียนในระดับมหาวิทยาลัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ซึ่งเป็นการพัฒนาทรัพยากรอันเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อระดับความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษา
2. เพื่อศึกษาประสบการณ์และปรากฏการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษา หลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและระยะติดตามผล นักศึกษา จะมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม
2. หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและระยะติดตามผล นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่ม จะมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม

ขอบเขตของการวิจัย

งานวิจัยนี้แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

การวิจัยส่วนที่ 1 เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (quasi – experimental research design)

แบบกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (pretest-posttest control group design) เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ หลังเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล โดยมีสมาชิก กลุ่มละ 6 – 7 คน ระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มๆละประมาณ 21 ชั่วโมง โดยแบ่งเป็น 6 ช่วง(session) ช่วงละประมาณ 3-4 ชั่วโมง เป็นเวลาต่อเนื่องกัน 3 วัน ได้แก่ วันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์ โดย

1. **กลุ่มตัวอย่าง** คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพฤติกรรมมนุษย์ ซึ่งเป็นนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการและ

สารสนเทศ และมีความสมัครใจเข้าร่วมในงานวิจัย จำนวน 26 คน มีขั้นตอนในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยให้ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ที่ลงทะเบียนเรียน วิชาพฤติกรรมมนุษย์ ซึ่งเป็นนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการและสารสนเทศ จำนวน 174 คน ตอบแบบวัดความเข้มแข็งอดทนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น
2. ผู้วิจัยคัดเลือกและขอความร่วมมือจากนักศึกษาที่มีคะแนนความเข้มแข็งอดทนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย - 0.5SD ($M=3.82$, $SD=0.37$)หรือต่ำกว่า 3.63 จำนวน 55 คน ซึ่งปรากฏว่ามีนักศึกษาสมัครใจเข้าร่วมวิจัย จำนวน 26 คน
3. ผู้วิจัยสุ่มอย่างง่าย แบ่งนักศึกษาเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม อย่างละ 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 - 7 คน เพื่อเข้าร่วมโครงการวิจัยตามตารางเวลาที่ผู้วิจัยกำหนดวิจัย (แสดงรายละเอียด ดังตารางที่ 3) แต่ทั้งนี้พบปัญหาเรื่องเวลาที่ไม่ตรงกันของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยบางคน ผู้วิจัยจึงให้สมาชิกจัดกลุ่มและเลือกวันที่จะเข้าร่วมกลุ่มตามวันที่ นักศึกษาสามารถเข้ากลุ่มได้

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรต้น คือ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

2.2 ตัวแปรตาม คือ ค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเข้มแข็งอดทน ที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดความเข้มแข็งอดทนของ Kobasa (1982) ที่แปลเป็นภาษาไทย โดย ผกาพันธ์ วุฒิลักษณ์และ อุบล นิวัติชัย(2541) ซึ่งได้รับการพัฒนาโดย ภณิดา ชลวิทยาสัทธกุล (2548) ตามกรอบแนวคิดของ Kobasa (1979)

การวิจัยส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อศึกษาประสบการณ์และปรากฏการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษา หลังจากเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เพื่อให้มีความเข้าใจชัดเจนและลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น โดยวิธีการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structure interview)

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จากการวิจัยส่วนที่ 1 ซึ่งมีความสมัครใจ ให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จำนวน 5 คน

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist personal growth and counseling group) หมายถึง กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผสมผสานพุทธธรรมมาเป็นกรอบฐานคิด มีสมาชิกประมาณ 6 – 8 คน โดยที่ผู้ให้การปรึกษา ทำหน้าที่เอื้อให้ผู้รับการปรึกษาได้บอกเล่า แบ่งปันเรื่องราวในชีวิต (facilitate disclosure) เกิดการปฏิสัมพันธ์ต่อกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม แบ่งปันประสบการณ์ บอกเล่าความรู้สึก เรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิก (facilitate interaction) เอื้อให้สมาชิกเห็นคุณค่าประสบการณ์ที่สมาชิกในกลุ่มร่วมแบ่งปันให้เกิดความงอกงาม (facilitate growth) หากเรื่องราวที่สมาชิกร่วมแบ่งปันเป็นเรื่องไม่สบายใจ ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกร่วมคลี่คลาย ด้วยการนำตนเองเข้าไปเชื่อมเข้ากับโลกของผู้ที่มาใช้บริการ เข้าไปรับรู้ความคิด ความรู้สึก เข้าใจเรื่องราวอย่างชัดเจน (Tuning in) ช่วยให้ผู้มารับบริการปรึกษาได้เห็นประเด็นแห่งทุกซอกซอกใจที่ไม่สอดคล้องกลมกลืนกันระหว่างความจริงกับสิ่งที่ตนปรารถนา (Identify split) เมื่อผู้ให้บริการเห็นความไม่สอดคล้องระหว่างความจริงและความปรารถนาของตน ผู้ให้การปรึกษาพาให้ผู้รับการปรึกษาออกจากความยึดมั่นถือมั่น มาสู่ความจริง (Realization) จนสามารถตระหนักในแนวทางคลี่คลายสิ่งที่เกิดขึ้นให้ชัดเจน กลมกลืนและตรงตามจริง เข้าใจถูกต้อง มีปัญญา สติ สมาธิ หรือสามารถอยู่ได้อย่างกลมกลืนกับชีวิตและสิ่งแวดล้อม

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมาใช้ดำเนินการวิจัยเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งอดทนในนักศึกษา

2. ความเข้มแข็งอดทน (hardiness) หมายถึง ลักษณะบุคลิกภาพที่ทำหน้าเป็นแหล่งต้านทานในการเผชิญกับเหตุการณ์ในชีวิตที่เครียด ซึ่งมีองค์ประกอบ 3 ด้าน ตามแนวคิดของ Kobasa (1979) คือ

2.1 การผูกมัดตนเอง (Commitment) หมายถึง การเห็นความสำคัญของสิ่งที่ตนสนใจ รู้สึกว่าตนมีส่วนร่วม เป็นผู้รับผิดชอบงานหรือสถานการณ์นั้นๆ ลงมือกระทำกิจกรรมที่ต้องรับผิดชอบอย่างเต็มใจทุ่มเท มากกว่าการที่จะแยกตัว หลีกหนี หรือมีความรู้สึกแปลกแยก

2.2 การควบคุมสถานการณ์ (Control) หมายถึง ความเชื่อว่าตนสามารถควบคุมและมีอิทธิพลเหนือการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัวมากกว่านั่งเฉยหรือรู้สึกว่าตนไร้พลัง แม้สถานการณ์นั้นอาจจะนำความยุ่งยากหรือนำความเสียหายมาสู่ตน บุคคลจะยอมรับว่าสิ่งนั้นเป็นผลจากการกระทำที่เกิดขึ้นก่อนหน้านั้น และสามารถวางแผนเพื่อเผชิญกับสถานการณ์นั้นๆ ได้อย่างไม่เครียด

2.3 ความท้าทาย (Challenge) หมายถึง ความเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดา ต้องการที่จะเรียนรู้อย่างต่อเนื่องจากประสบการณ์ทั้งทางบวกหรือทางลบ มากกว่าที่จะแสวงหาความปลอดภัย ด้วยการหลีกเลี่ยง ความไม่แน่นอนหรือการคุกคามนั้น

ในการวิจัยครั้งนี้ ความเข้มแข็งอดทน หมายถึง ค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเข้มแข็งอดทน ที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดความเข้มแข็งอดทนของ Kobasa (1982) ที่แปลเป็นภาษาไทย โดยผกาพันธ์ วุฒิลักษณ์ และ อุบล นิวัติชัย(2541) และได้รับการพัฒนาโดย ภณิดา ชนวิทยาสัททิกุล (2548)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่มีต่อความเข้มแข็งอดทนในนักศึกษา
2. เพื่อทราบถึง ประสบการณ์และปรากฏการณ์ทางจิตใจ หลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่มีต่อความเข้มแข็งอดทน
3. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับบิดา มารดา ครูอาจารย์ นักจิตวิทยาการศึกษา และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ในการพัฒนาความเข้มแข็งอดทนให้แก่นักศึกษา
4. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานที่เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และความเข้มแข็งอดทนต่อไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษา แนวคิด ทฤษฎี ตลอดจนงานวิจัยเพื่อเป็นข้อมูลและแนวทางในการวิจัย ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเข้มแข็งอดทน
2. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งอดทน

1.1 ความหมายของความเข้มแข็งอดทน

ในภาวะที่บุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด บางคนสามารถเผชิญกับเหตุการณ์และสามารถลดความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ขณะที่บางคนอาจทำไม่ได้ นักจิตวิทยาเชื่อว่าความสามารถในการเผชิญความเครียดส่วนหนึ่งมาจากลักษณะของบุคคลที่เป็นปัจจัยช่วยลดความเชื่อมโยงระหว่างเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดกับความเจ็บป่วย ที่เรียกว่า บุคลิกภาพที่เข้มแข็ง (Hardy Personality) (Kobasa, 1982) หรือ ความเข้มแข็งอดทน

Kobasa ได้เป็นผู้เสนอแนวคิด “**ความเข้มแข็งอดทน**” ครั้งแรกในปี ค.ศ. 1979 โดยตั้งข้อสังเกตว่า บุคคลหลายคนที่ได้ประสบสถานการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดในระดับสูง บางคนสามารถเผชิญความเครียดได้โดยที่ไม่เกิดความเจ็บป่วย แต่บางคนเกิดความเจ็บป่วย จึงทำให้ Kobasa สนใจศึกษาสาเหตุที่ทำให้บุคคลมีความต้านทานต่อความเครียดสูงโดยไม่เกิดความเจ็บป่วยตามมา ซึ่งผลการศึกษาพบว่า บุคคลที่สามารถเอาชนะความเครียดในระดับสูงโดยไม่เกิดความเจ็บป่วย มีลักษณะบุคลิกภาพหรือปัจจัยส่วนบุคคลที่คล้ายกันเรียกว่า **ความเข้มแข็งอดทน** (Kobasa, 1979) ซึ่งความเข้มแข็งอดทน จะทำหน้าที่เหมือนแหล่งทรัพยากรในการฟื้นฟูพลังในการเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในชีวิต (Kobasa, 1979) และช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญและจัดการความเครียดได้

แนวคิดเรื่อง บุคลิกภาพที่เข้มแข็งหรือความเข้มแข็งอดทน พัฒนารูปร่างขึ้นบนพื้นฐานของแนวคิดอัตถิภาวะนิยม (Existentialism) ที่เชื่อว่า มนุษย์มีความเป็นอยู่ในโลก (being-in-the world) มีอยู่ 3 ส่วน คือ (1) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือชีวภาพ (2) สิ่งแวดล้อมทางสังคม และ (3) ตัวบุคคล (Hall and Lindzey, 1970 ; สุรีย์ กาญจนวงศ์, จริยวัตร คมพยัคฆ์) โลกทั้ง 3 ส่วนนี้ไม่สามารถแยกออกจากกันได้

แนวคิดอัตถิภาวะนิยม (Existentialism) มองชีวิตว่า มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้นจึงไม่สามารถหลีกเลี่ยงความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ภารกิจที่กลุ่มอัตถิภาวะนิยม (Existentialism) ให้ความสำคัญ คือ ทำอย่างไรจะเผชิญกับชีวิต ใช้ประโยชน์จากประสบการณ์ชีวิตและปรับเปลี่ยนสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตนั้นได้อย่างดีที่สุด เป็นเรื่องที่น่าเสียดายที่บุคคลมักจะล้มเหลวในความพยายามดังกล่าวมากกว่าประสบความสำเร็จ (Satre, 1956 อ้างถึงใน สุรีย์ กาญจนวงศ์, จริยวัตร คมพยัคฆ์) อย่างไรก็ตามบนพื้นฐานทางปรัชญาและทางจิตวิทยา เชื่อว่า บุคคลสามารถเรียนรู้จากปัญหา ใช้อุปสรรคปัญหาเป็นพลังผลักดันให้พัฒนาเติบโต สามารถพัฒนาเป็นการเจริญงอกงาม

ดังนั้น ความเข้มแข็งอดทน (Kobasa, 1982) หมายถึง กลุ่มของลักษณะส่วนบุคคลซึ่งทำหน้าที่เสมือนตัวต้านทาน เมื่อบุคคลประสบกับภาวะเครียดจากเหตุการณ์ในชีวิต ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ(3Cs) ได้แก่ การผูกมัดตนเอง(Commitment), ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์(Control), และความท้าทาย(Challenge) องค์ประกอบทั้ง 3 ประการมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การผูกมัดตนเอง (Commitment) หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่สามารถมองเห็นคุณค่า ความสำเร็จในสิ่งที่ตนเองสนใจ และตัดสินใจลงมือกระทำกิจกรรมต่างๆ ที่ปฏิบัติได้จริงตามเป้าหมายของชีวิต เห็นความสำคัญของการลงมือกระทำด้วยตนเอง ความสามารถดังกล่าว ทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะผูกมัดตนเองกับสถานการณ์ในชีวิตอย่างเต็มที่ เช่น ในเรื่องการทำงาน ในครอบครัว ในความสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือในสถาบันทางสังคม ส่งผลให้บุคคลเลือกลงมือทำกิจกรรมที่เขาต้องรับผิดชอบด้วยความเต็มใจและทุ่มเท มีความตั้งใจจริงในการกระทำ รู้สึกว่าตนมีส่วนร่วม เป็นเจ้าของงานที่ได้รับ ตามบทบาทหน้าที่อย่างเต็มที่ พร้อมทั้งจะกระทำกิจกรรมนั้นๆ อย่างสุดกำลัง แม้ว่าสถานการณ์นั้นจะหนักหรือมีความยุ่งยากก็ตาม มีความอดทนอดกลั้น ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่างๆ มีความมุ่งมั่นในบทบาทของตนเอง ต่อสังคม พยายามเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข และสามารถนำแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการแก้ปัญหา

ความมุ่งมั่นผูกพันในสถานการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเกิดขึ้นจากภายใน หรือจากการชักนำของผู้อื่นจะช่วยปกป้องบุคคลความเจ็บป่วย อันเนื่องมาจากผลของความเครียดได้ ทำให้ผ่อนคลาย และถ้าเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นอาจมีอันตราย การผูกมัดตนเอง ก็จะช่วยเป็นตัวกันชน(buffer) หรือเกราะป้องกัน บุคคลจะรู้ว่าตัวเองเข้าไปเกี่ยวข้องและรู้ว่าทำไมตนเองจึงเลือกเข้าเกี่ยวข้องด้วย นอกจากนี้ด้วยความรู้สึกผูกพันที่แตกต่างกัน บุคคลจะสร้างเป้าหมายและให้ลำดับความสำคัญที่แตกต่างกัน บุคคลมีความสามารถในการตัดสินใจว่าจะทำเพื่อ

เป้าหมายใดและควรรยึดถือคุณค่าข้อใด ความเข้าใจตนเองเช่นนี้เป็นโครงสร้างภายในตัวบุคคลที่แข็งแกร่ง

บุคคลที่มีการผูกมัดตนเอง จะมีทักษะและความสามารถในการแก้ปัญหาต่างๆ และมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้ดี ซึ่งจะเป็นพื้นฐานของความสำเร็จในการทำกิจกรรมต่างๆ ในทางตรงข้าม หากบุคคลขาดการผูกมัดตนเอง เขาจะมองไม่เห็นคุณค่า ความสำคัญของกิจกรรมที่ตนต้องการรับผิดชอบ ทำให้ไม่สนใจหรือหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนั้นๆ และขาดทักษะในการแก้ปัญหา ไม่สามารถนำแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ ส่งผลให้ประสบความล้มเหลวอยู่เสมอเมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์เหล่านั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และเกิดความเครียดได้ง่าย

2. การควบคุมสถานการณ์(Control) หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อว่าตนสามารถควบคุมและมีอิทธิพลเหนือการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต บุคคลจะมองเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในชีวิตว่า สามารถทำนายล่วงหน้า กำหนดทิศทางและปรับเปลี่ยนได้ ไม่ได้เกิดจากโชคชะตาหรืออำนาจของผู้อื่น เหตุการณ์เป็นผลของการกระทำของตนเองที่ตนเองต้องรับผิดชอบ แม้สถานการณ์นั้นอาจจะนำความยุ่งยากหรือนำความเสียหายมาสู่ตน บุคคลจะยอมรับว่าสิ่งนั้นเป็นผลการกระทำที่เกิดขึ้นก่อนหน้านั้น และสามารถวางแผนเพื่อเผชิญกับสถานการณ์นั้นๆ ได้อย่างไม่เครียด บุคคลที่สามารถควบคุมสถานการณ์มักจะเชื่อมั่นในตนเอง กล่าวถึงมือกระทำกิจกรรมต่างๆ เชื่อว่า ตนเองสามารถควบคุมตนเองให้มีวินัย อยู่ในบรรทัดฐานของสังคม สามารถจัดการบริหารสิ่งต่างๆ ทั้งทางด้านการทำงาน ครอบครัวยุติธรรม การดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งมีการวิจัยในห้องทดลองและการวิจัยภาคสนามช่วยยืนยันว่าความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ ช่วยลดความรุนแรงของอันตรายทางสุขภาพที่เกิดขึ้นจากความเครียดได้

ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์พัฒนาจากการเลี้ยงดูที่เอื้อต่อการมีประสบการณ์เรียนรู้ด้วยตนเอง เมื่อทำงานสำเร็จ จะเกิดความรู้สึกมั่นใจและพัฒนาประสบการณ์ที่จะช่วยในการจัดการกับสิ่งต่างๆ ได้อย่างไม่เครียด ในทางตรงข้าม หากบุคคลขาดประสบการณ์ในการควบคุมสถานการณ์ เขาจะไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง เชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตต้องอาศัยคนอื่นเป็นผู้ตัดสินใจ มองว่าตนเองไร้พลังอำนาจ(powerlessness) ไม่สามารถเปลี่ยนเหตุการณ์ที่ประสบได้ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง รับรู้ว่าตนถูกคุกคาม หรือกำลังอยู่ในอันตรายไม่ปลอดภัย เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตบุคคลนั้นจึงเกิดความเครียดได้ง่าย

3. ความท้าทาย (Challenge) หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อว่า ชีวิตย่อมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และมองว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นเรื่องธรรมดามากกว่าเป็นสิ่งที่

ยุ่งยาก คนที่มีลักษณะท้าทายจะมองเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดเป็นโอกาส เป็นสิ่งจูงใจที่จะสร้างความเจริญเติบโตให้กับตนเองมากกว่าที่จะเป็นการคุกคามความมั่นคงในชีวิต ดังนั้นบุคคลจึงมองสิ่งต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงว่าเป็นสิ่งที่คาดคะเนได้และทำให้เกิดการพัฒนา เรียนรู้จากการเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต และรับรู้ว่าจะประสบกับสิ่งต่างๆ เป็นสิ่งที่น่าสนใจและท้าทาย

บุคคลที่มองชีวิตในลักษณะท้าทายจะสนใจและปรารถนาที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถมองเห็นสิ่งดีของการเปลี่ยนแปลงในเหตุการณ์ต่างๆ เห็นว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดองค์ความรู้ ทำให้พยายามศึกษาค้นคว้า และสามารถเข้าใจเหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีเหตุผล ทำให้สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ และประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นโอกาสมากกว่าเป็นวิกฤต ยอมรับและเรียนรู้สิ่งต่างๆ อยู่เสมอ บุคคลจะมองว่าสถานการณ์ความเครียดในชีวิตนั้นเป็นเหมือนโอกาสที่ก่อให้เกิดความเจริญของงานส่วนบุคคล (personal growth) อีกทั้งยังเป็นโอกาสที่จะตอบสนองต่อสิ่งที่ไม่คาดหวัง บุคคลที่มีลักษณะเช่นนี้ จะเป็นคนเปิดใจกว้าง ยอมรับ และเรียนรู้สิ่งต่างๆ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะมีความยุ่งยากเพียงใดก็ตาม เขาจะมีความยืดหยุ่นสูง ความอดทนต่อสิ่งที่คลุมเครือไม่ชัดเจน (tolerance of ambiguity) ทำให้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติหน้าที่ที่รับผิดชอบได้อย่างไม่เครียดมากจนก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ

1.2 พัฒนาการของบุคลิกภาพเข้มแข็งอดทน

แนวคิดเกี่ยวกับความเข้มแข็งอดทนมีพื้นฐานมาจากแนวคิดทฤษฎีอัตถิภาวนิยม (existential theory) แนวคิดนี้อธิบายการพัฒนาลักษณะต่างๆ ของบุคคลว่ามาจากการพัฒนาความสามารถ ความเชื่อ ค่านิยม ตั้งแต่ระยะแรกของชีวิต และพัฒนาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต จากประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต จนหล่อหลอมเป็นแกนสำคัญของบุคลิกภาพ มีการพัฒนาองค์ประกอบให้เกิดความแข็งแกร่งขึ้นเป็นบุคลิกภาพโดยรวม มีลักษณะของการพัฒนาที่สำคัญ (Kobasa & Maddi, 1977) ดังนี้

1. บุคลิกภาพของบุคคลจะพัฒนาอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอตามวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล
2. การพัฒนาเกิดขึ้นจากประสบการณ์ในการเผชิญกับเหตุการณ์หรือสภาพการที่ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวตามวิธีการต่างๆ เพื่อให้ตนเองดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข
3. การพัฒนาเกิดขึ้นได้จากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ทำให้บุคคลมีการเจริญเติบโตตามวัยตามธรรมชาติ

Maddi และ Kobasa (1991) ได้ศึกษาวิจัยและรวบรวมประสบการณ์ในการทำงานด้านจิตวิทยา เกี่ยวกับความเข้มแข็งอดทนและเสนอแนวคิดในการพัฒนาสร้างเสริมความเข้มแข็งอดทนขึ้น โดยเน้นว่าความเข้มแข็งอดทน สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ในระยะเริ่มแรกของชีวิตโดย

การมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างบิดามารดาและบุตร (parent-child interactions) ในบรรยากาศการเลี้ยงดูแบบรักและสนับสนุนให้เด็กได้รับการตอบสนองพื้นฐาน แม้ว่าความเข้มแข็งของตนจะพัฒนามาจากระยะต้นของชีวิต แต่ก็สามารถเสริมสร้างและดำรงไว้ได้ตลอดชีวิต จากปฏิสัมพันธ์กับครู กลุ่มเพื่อนในวัยเรียน การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา เจ้านายและเพื่อนร่วมงาน

การพัฒนาความเข้มแข็งของตนจากการเลี้ยงดูของพ่อแม่ เป็นการวางรากฐานความเข้มแข็งของตน ตั้งแต่ระยะแรกของชีวิต Maddi และ Kobasa (1991) ได้เสนอการพัฒนาความเข้มแข็งของตนโดยการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาและบุตร (parent-child interactions) ไว้ดังนี้

การผูกมัดตนเอง (Commitment) พัฒนามาจากการเลี้ยงดูที่มีความรักซึ่งกันและกันพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนให้เด็กได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน พัฒนาความรู้สึกปลอดภัย และได้รับประสบการณ์ความรู้สึกพึงพอใจในความสำเร็จของตน เป็นพื้นฐานที่ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง พัฒนาให้เด็กกล้าคิด กล้าทำ และนำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถตัดสินใจลงมือกระทำกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเอง เมื่อเด็กพบกับอุปสรรค พ่อแม่ควรที่จะชี้แนะ สนับสนุนให้เด็กเกิดการพัฒนา มากกว่าเข้าไปช่วยเหลือหรือทำทุกอย่างแทนเด็ก เพื่อให้เด็กประสบความสำเร็จในการทำงานอยู่เสมอ ซึ่งไม่ได้ช่วยให้เด็กพัฒนาความรู้สึกพึงพอใจในความสามารถของตนเอง หากกิจกรรมที่เด็กทำยากเกินไปก็ไม่เอื้อต่อการพัฒนาการผูกมัดตนเองเช่นกัน

การควบคุมสถานการณ์ (Control) พัฒนามาจากการสอนให้เด็กมีวินัยในตนเอง สนับสนุนให้เด็กรับผิดชอบต่อตนเอง กิจกรรมที่让孩子ทำความยากง่ายในระดับปานกลาง การเรียนรู้การทำงานให้สำเร็จ เด็กจะต้องใช้ความสามารถในการจัดการด้วยตนเอง บางครั้งอาจต้องอาศัยความช่วยเหลือสนับสนุนจากพ่อแม่บ้าง เมื่องานสำเร็จเด็กจะเกิดความเชื่อมั่นในตนเองที่สามารถจัดการหรือควบคุมเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ แต่หากเด็กได้รับประสบการณ์หรืองานที่พ่อแม่ไม่ได้ให้ความช่วยเหลือ ทำให้งานนั้นยากเกินกว่าที่เขาจะทำให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง ทำให้เด็กขาดความเชื่อมั่นในตนเองที่จะจัดการควบคุม ต้องอาศัยผู้อื่นอยู่เสมอ หรือหากพ่อแม่ให้ความช่วยเหลือมากเกินไป เด็กก็จะไม่ได้พัฒนาความสามารถในการควบคุมสถานการณ์

ความท้าทาย (Challenge) พัฒนามาจากการอธิบายของพ่อแม่เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตว่า การเผชิญการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่ดีที่ทำให้เกิดการพัฒนา และเป็นประสบการณ์ที่เด็กควรได้รับ พ่อแม่ต้องชี้ให้เด็กเห็นในส่วนที่ดีของเหตุการณ์เหล่านั้น ทำให้เด็ก

มองโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีมากกว่ามองว่าเป็นสิ่งที่เลวร้าย เป็นอันตรายคุกคามต่อความเป็นสุข พ่อ แม่ ต้องสอนวิธีให้เด็กปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและมีความสุขต่อการเผชิญเหตุการณ์ทุกรูปแบบ การชี้ให้เด็กเห็นการพัฒนาหรือผลสำเร็จเมื่อเด็กสามารถปรับตัวให้ตอบสนองความต้องการของตนเองได้โดยมีพ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดี จะพัฒนาความเชื่อในการมองชีวิตในทางที่ดีมากกว่ามองว่าเป็นสิ่งเลวร้าย

1.3 การเสริมสร้างลักษณะความเข้มแข็งอดทน

Maddi (1987 อ้างถึงใน ภณิดา ชนวิทาสธิกุล, 2548.) พัฒนาแนวทางในการฝึกความเข้มแข็งอดทนโดยใช้กลวิธีการเผชิญปัญหา 3 ขั้นตอน คือ

1. การพิจารณาอาการที่แสดงออกทางด้านร่างกายขณะรู้สึกตึงเครียด (Focusing) การรับรู้อาการที่แสดงออกทางด้านร่างกายนี้จะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะตึงเครียดได้ชัดเจนขึ้น ตัวอย่างอาการที่แสดงออกทางร่างกายขณะรู้สึกตึงเครียด เช่น แน่นหน้าอก ปวดเหมือนยิบบริเวณกล้ามเนื้อ ต้นคอ อึดอัด แน่นท้อง เป็นต้น

2. คิดทบทวนสถานการณ์ความเครียดที่เพิ่งผ่านมา (Reconstructing stressful situation) ด้วยการมองทั้งผลดีและผลเสียของสถานการณ์ที่ตึงเครียด และมุ่งเน้นแก้ปัญหาด้วยวิธีที่ยืดหยุ่น ในขั้นนี้บุคคลจะเรียนรู้วิธีจัดหรือระงับสถานการณ์ที่ตึงเครียด คิดถึงผลจากสถานการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้นเป็น 2 ลักษณะ คือ 1) แนวทางที่ทำให้สถานการณ์เป็นไปในทางที่ดี และ 2) แนวทางที่อาจทำให้สถานการณ์นั้นรุนแรงขึ้น ส่งผลให้บุคคลมีเป้าหมายและวางแผนเพื่อปฏิบัติตนตามแนวทางที่เลือกไว้ ขณะเดียวกันก็ตระหนักว่าสถานการณ์นั้นมีโอกาสรุนแรงได้

3. การทดแทนด้วยวิธีการปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น (Compensating through self-improvement) กรณีที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ความเครียดที่ต้องเผชิญได้ บุคคลต้องปรับปรุงตนเองแทนและมองหาส่วนที่ดีของสถานการณ์ความเครียดนั้น ขณะเดียวกันก็ต้องยอมรับว่า สถานการณ์นั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ผลก็คือบุคคลจะพัฒนาตนเองมากขึ้นไปกว่าการพัฒนาตามปกติที่เป็นอยู่

2.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งอดทน

แม้ว่าความเข้มแข็งอดทนจะเป็นลักษณะบุคลิกภาพที่พัฒนามาตั้งแต่ระยะแรกของชีวิต จากบรรยากาศการเลี้ยงดูและการมีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ และพัฒนาอย่างต่อเนื่องตามวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล อย่างไรก็ตาม ก็ยังปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งอดทน ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม และประสบการณ์ของบุคคล ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. การสนับสนุนทางสังคม

Maddi & Kobasa (1991) กล่าวว่า บุคคลพัฒนาลักษณะความเข้มแข็งอดทน ตั้งแต่ระยะเริ่มแรกของชีวิตจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่าง พ่อ แม่ ลูก ในบรรยากาศการเลี้ยงดูแบบรักและสนับสนุนให้เด็กได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน ซึ่งนับเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมแหล่งแรกที่เกิดลักษณะอดทนเข้มแข็ง

Byers (1993 อ้างถึงใน ภณิดา ชนวิทยาสัททิกุล, 2548) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งอดทนและการสนับสนุนทางสังคมในผู้ติดเชื้อ HIV และผู้ป่วยเอดส์ พบว่าความเข้มแข็งอดทนสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพราะการสนับสนุนทางสังคมช่วยให้บุคคลเข้มแข็งอดทนมากขึ้น เช่นเดียวกับ การศึกษาของ Huang (1997) ซึ่งศึกษาในบิดามารดาที่ดูแลเด็กพิการ (disability) อายุ 2 – 7 ปี ที่ออกจากโรงเรียน พบว่าความเข้มแข็งอดทนของครอบครัวกับการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กัน และสอดคล้องกับการวิจัยของ Lambert, Lambert, Klipple & Newshow (1990) ที่ศึกษาความเข้มแข็งอดทน การสนับสนุนทางสังคม กับสุขภาพทางจิตของผู้ป่วยสตรีโรคไขข้ออักเสบ พบว่าความเข้มแข็งอดทนและการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ ความเข้มแข็งอดทนของบุคคลจะเพิ่มขึ้นเมื่อบุคคลนั้นได้รับการสนับสนุนทางสังคม พึงพอใจ เห็นคุณค่าของการสนับสนุนทางสังคมนั้น และยังอธิบายเพิ่มเติมว่าการให้การสนับสนุนทางสังคมจนทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจจะสามารถช่วยสร้างให้บุคคลเกิดความพึงพอใจ จะสามารถช่วยให้บุคคลเกิดความเข้มแข็งอดทน

Pagana (1990) ได้ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการประเมินสถานการณ์ (cognitive appraisal) โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งอดทน การสนับสนุนทางสังคม กับการประเมินสถานการณ์ในการฝึกปฏิบัติงานครั้งแรกของนักศึกษาพยาบาล พบว่า การสนับสนุนทางสังคมและความเข้มแข็งอดทนสัมพันธ์ทางบวกกับการประเมินสถานการณ์ว่า การฝึกปฏิบัติงานครั้งแรกมีลักษณะท้าทาย และแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลได้แก่ อาจารย์ผู้นิเทศก์ พยาบาลประจำการ ซึ่งต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่นักศึกษาในด้านลักษณะความเข้มแข็งอดทน

Harrison, Loiselle, Duquette และ Semenic (2002) ได้ศึกษา ความเข้มแข็งอดทน, แหล่งสนับสนุนการทำงาน (work support) และความเครียดระหว่างผู้ช่วยพยาบาลและพยาบาลวิชาชีพ (registered nurses) พบว่าผู้ช่วยพยาบาลที่มีความเข้มแข็งอดทนในระดับสูงนั้นจะมีแหล่งสนับสนุนการทำงาน (work support) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้าที่พบว่าความเข้มแข็งอดทนสัมพันธ์ทางบวกกับแหล่งสนับสนุนจากครอบครัวหรือผู้ร่วมงาน ซึ่งเป็นเหมือนการมี

แหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อลดความเครียด การศึกษาของ Ben-Zur, Duvdevany & Lury (2005) ศึกษาพบว่าความเข้มแข็งอดทนสัมพันธ์ทางบวกกับการสนับสนุนทางสังคมในระดับค่อนข้างสูง

นอกจากนี้ สุธิสา เต็มทับ, สุดศิริ หิรัญชุนหะ และอังศุมา อภิชาติ (2005) ได้ศึกษาอิทธิพลของการรับรู้ความเข้มแข็งของครอบครัวและระยะเวลาในการดูแลของผู้ดูแล สุขภาพกายและภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยต่อการรับรู้ภาวะการดูแลของผู้ดูแลผู้ป่วยมะเร็งศีรษะและคอที่ได้รับรังสีรักษา พบว่า ผู้ดูแลผู้ป่วยที่มีการรับรู้ความเข้มแข็งของครอบครัวสูง จะมีการรับรู้ภาวะในการดูแลลดลง ทั้งนี้เนื่องจากการรับรู้ความเข้มแข็งของครอบครัว เป็นสิ่งที่ผู้ดูแลมีการรับรู้ถึงแหล่งช่วยเหลือภายในครอบครัว ที่คอยให้การช่วยเหลือผู้ดูแลในการดูแลผู้ป่วย ทำให้ผู้ดูแลมีความรู้สึกมั่นใจที่จะดูแลผู้ป่วย ไม่มองการดูแลผู้ป่วยเป็นภาระ ซึ่งแหล่งสนับสนุนภายในครอบครัว เป็นแหล่งช่วยเหลือที่สำคัญ ที่ช่วยให้ครอบครัวปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้

2. ประสบการณ์ของบุคคล ความเข้มแข็งอดทนเป็นลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลพัฒนาจากความสามารถ ความเชื่อ ค่านิยม ตั้งแต่ระยะแรกของชีวิต และพัฒนาอย่างต่อเนื่องจากประสบการณ์ จนหล่อหลอมกลายเป็นแกนของบุคลิกภาพ การพัฒนาเกิดขึ้นจากการได้รับประสบการณ์การเผชิญต่อเหตุการณ์หรือสภาพการณ์ที่ทำให้บุคคลต้องปรับตัวเพื่อให้ตนเองดำรงชีวิตอย่างมีความสุข การเปลี่ยนแปลงในชีวิตและการเจริญเติบโตตามวัย (Kobasa & Maddi, 1977) ดังผลการศึกษาของ Hegge, Melcher, & William (1999) ที่พบว่า ความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษาพยาบาลสูงกว่าคนทั่วไปเล็กน้อย เพราะนักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ศึกษาผ่านประสบการณ์การทำงานวิชาชีพต่างๆ มาก่อนเข้าศึกษาพยาบาล ประสบการณ์ในชีวิตของบุคคลจึงน่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับลักษณะความเข้มแข็งอดทน สอดคล้องกับการศึกษาของ Nicholas & Leuner (1999) ที่พบว่า ผู้ที่มีประสบการณ์ในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการผูกมัดตนเอง การมีอำนาจควบคุม และความรู้สึกท้าทายอยู่เป็นประจำจะมีระดับความเข้มแข็งอดทนสูง เนื่องจากการที่บุคคลมีประสบการณ์การแก้ไขปัญหาหรือเผชิญหน้ากับปัญหาบ่อยครั้งย่อมเกิดการเรียนรู้ ค้นคว้า และมีวิธีที่จะจัดการหรือเผชิญหน้ากับปัญหาที่เกิดขึ้นในครั้งต่อมาได้อย่างเหมาะสม

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นกระบวนการที่เน้นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยมีผู้นำกลุ่ม คอยเอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย เปิดโอกาสให้สมาชิกเปิดเผย ทบทวนเรื่องราว อุปสรรคปัญหา ตลอดจนร่วมรับฟังปัญหา ช่วยเหลือสนับสนุนซึ่งกันและกัน ดังนั้น กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาน่าจะเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคม อีกแหล่งหนึ่งที่เอื้อให้บุคคลพัฒนาความเข้มแข็งอดทน

2. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group)

2.1 ลักษณะของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เป็นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผสมผสานพุทธธรรมมาเป็นกรอบฐานคิด มีสมาชิกประมาณ 6 – 8 คน โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคล (personal growth) และคลี่คลายปัญหาที่เป็นประเด็นค้างใจ (counseling) โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้เฝ้าอำนวยความสะดวกให้กลุ่มดำเนินไปตามจุดมุ่งหมาย

การส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคล (personal growth) เป็นการขยายเข้าใจความจริงของชีวิตของผู้รับบริการให้มากขึ้นและสร้างเสริมความเข้าใจชีวิตที่ถูกต้องตามจริงสอดคล้องกับหลักธรรมชาติ โดยผู้นำกลุ่มจะเฝ้าอำนวยความสะดวกให้สมาชิกได้ใคร่ครวญพิจารณาประสบการณ์ชีวิตของตนเองอย่างลึกซึ้ง และเฝ้าอำนวยความสะดวกให้แบ่งปันประสบการณ์ระหว่างสมาชิก ผู้นำกลุ่มจะให้ความใส่ใจในประสบการณ์ที่น่าชื่นชม และอาจจะช่วยเน้นให้สมาชิกแต่ละคนได้พิจารณาถึงคุณค่าของสิ่งที่เป็นอยู่สำหรับตนเอง เพื่อให้อยู่กับสิ่งนั้นอย่างมั่นคงตามธรรมชาติที่เป็นจริง อันจะนำไปสู่ความงอกงามของจิตใจ เป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป

สำหรับการแก้ไขประเด็นค้างใจ (counseling) ผู้นำกลุ่มจะเฝ้าอำนวยความสะดวกให้เกิดบรรยากาศของการเรียนรู้ โดยเริ่มต้นจากความรู้สึกอบอุ่น เป็นมิตร ไม่เบียดเบียน การที่สมาชิกรับรู้ความรู้สึกเหล่านี้จากการเฝ้าของผู้นำกลุ่ม เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกของสมาชิกให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจ อบอุ่นและปลอดภัย ไปพร้อมกับการเฝ้าของผู้นำกลุ่มที่จะนำไปสู่การเกิดความเข้าใจชัดเจนต่อความจริงของชีวิต โดยเตรียมช่องทางให้ผู้รับบริการได้ค่อยๆ ก้าวออกจากความไม่เข้าใจหรือความเข้าใจคลาดเคลื่อนซึ่งกักขังให้เขาเกิดความทุกข์หม่นหมองอยู่กับเหตุการณ์ที่เขาเผชิญอยู่นั้น

นักจิตวิทยาการปรึกษาจะมี “แผนที่” ในการปฏิบัติงานซึ่งมีปลายทางอยู่ที่ “ความลงรอยกับความจริง” (realization) “ไม่ว่าประเด็นค้างใจที่ผู้รับบริการนำเสนอจะมีจุดเริ่มต้นที่ใด เรื่องราวจะสลับซับซ้อนอย่างไร ผู้นำกลุ่มก็จะค่อย ๆ ดำเนินกระบวนการไปตามแผนที่ที่แจ่มชัดอยู่ในใจนั่นคือ การนำผู้รับบริการจากภาวะไม่ลงรอยกับความจริง ไปสู่ภาวะความลงรอยกับความจริง นั่นคือ ปัญญาที่จะเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง (ธีรบรรณ ธีรพงษ์, 2549)

2.2 ความเป็นมา

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group) เป็นแนวคิดที่ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริศ โปธิแก้ว (2550) ได้เสนอและ

พัฒนาแนวทางต้นแบบ โดยสังเคราะห์ความรู้ความเข้าใจตามแนวทางแห่งพระพุทธศาสนา ผสมผสาน กับกลุ่มทางจิตวิทยาจากโลกตะวันตก เช่น Encounter Group ของ Carl Rogers Gestalt Group ของ Fritz Perls Basic Encounter Group ของ William Schultz Sensitivity Training Group ของ Kurt Lewin หรือความคิดของนักจิตวิทยาที่ทำงานเรื่องพัฒนาตนท่านอื่น ๆ เช่น Rollo May Viktor Frankl Nataniel Branden Eric Berne Erich Fromm ตลอดจนนักจิต นักจิตวิทยารุ่นใหม่ ๆ เช่น John Welwood Ken Wilber Ralph Metzner และอีกหลาย ๆ ท่านที่ เริ่มให้ความสนใจกับปรัชญาจิตวิทยาด้านตะวันออกและพุทธธรรม (ธีรบรรณ ธีรพงษ์, 2549)

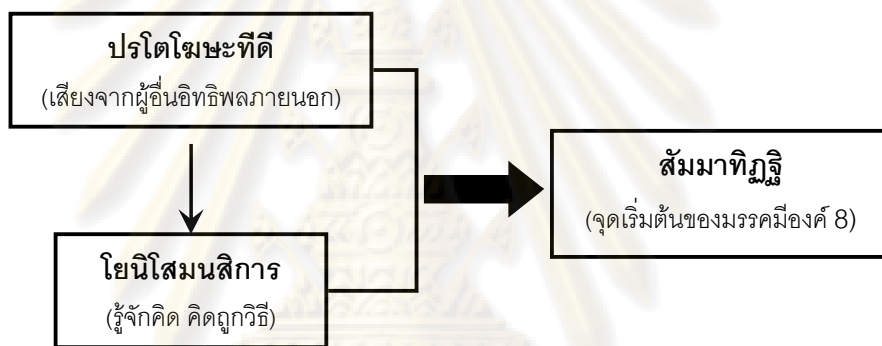
แนวคิดนี้ เริ่มพัฒนา จากการศึกษาระเบียบการการปรึกษาจากโลกตะวันตก จนเห็น “แก่น” ของการปรึกษา และนำ “แก่น” ดังกล่าว มาวางบนฐาน คำสอนทางพุทธศาสนา (Buddhist Teachings) ไปพร้อมกับมีการนำกลุ่มตามแนวคิดนี้มา ทดสอบ ทดลอง อย่าง ต่อเนื่องยาวนาน จนสามารถทำให้เกิดผลในการปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.3 หลักการในการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group) เป็นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผู้ให้การปรึกษา อาศัยหลักพุทธธรรม เป็นฐาน เพื่อให้บุคคลได้อยู่อย่างกลมกลืนกับชีวิต (To live in harmony with live) ด้วยการละทิ้ง ตนเองและร่วมเดินทางนำพาผู้คนออกจากความทุกข์ไปสู่ความไม่ทุกข์ จากความมืดไปสู่ความ สว่าง จากความไม่เข้าใจไปสู่ความเข้าใจ จากอวิชชาไปสู่สัมมาทิฐิ (โสรัจ โปธิแก้ว, 2550)

การมีชีวิตอย่างสอดคล้องกลมกลืน คำว่า “กลมกลืน” เป็นความรู้สึกของ การอบ น้อม ต่อความเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มีลักษณะร่วมกัน คือ ความไม่คงที่ ความเปลี่ยนแปลง เป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ และ อิทัปปัจจตา หากบุคคลสามารถเข้าใจเรื่อง นี้ได้อย่างแท้จริง ก็สามารถอยู่กับชีวิตได้อย่างกลมกลืน แต่ทั้งนี้ภาวะของความเปลี่ยนแปลงหรือการ เคลื่อนเป็นภาวะที่มองเห็นได้ยาก เพราะการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นช้าๆ จนเราเห็นว่ามันไม่เกิด การเปลี่ยนแปลง การเข้าใจใน “ความเปลี่ยนแปลง” จะเป็นรากฐานของชีวิตที่ถูกต้อง ชีวิตที่วาง อยู่บนความเปลี่ยนแปลงจะสอดคล้องกับความจริงมากที่สุด หรือกล่าวง่าย ๆ ว่า “ถ้ามันจะมา ก็ ต้องมา เวลาจะไป ก็ต้องไป มันจะเปลี่ยนก็ต้องเปลี่ยน” ความเปลี่ยนแปลงดังที่กล่าวมาเป็นหลัก ของธรรมชาติ เช่น เมื่อฝนต้องตก ก็ยินดีที่ฝนตก เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ ไม่ว่าจะอย่างไร เรา ไม่สามารถกำหนดให้ฝนตกหรือไม่ตกได้ เมื่อฝนตก มันก็ต้องตก สิ่งที่ทำได้ คือ กางร่มหรือจะเดิน ตากฝนก็ได้ นั่นคือเราอยู่กับฝนตกได้อย่างกลมกลืน และน้อมนำให้เกิดสันติสุขในใจ ไม่เกิดภาวะ ปีบคั้นใจ จากการอยู่อย่างไม่สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลง

การพาผู้คนออกจากความทุกข์ไปสู่ความไม่ทุกข์ จากความมืดไปสู่ความสว่าง จากความไม่เข้าใจไปสู่ความเข้าใจ จากอวิชชาไปสู่สัมมาทิฐิ หรือการพาคนไปสู่ภาวะที่กลมกลืนกับชีวิตหรือวิถีแห่งมรรคมีองค์ 8 นั้น เริ่มจากการที่ผู้ให้การปรึกษา(counselor) เป็นกัลยาณมิตรหรือเป็นปรโตโมษะที่ดี ซึ่งปรโตโมษะ คือ เสียงจากที่อื่น หรือ การกระตุ้นชักจูงจากภายนอก ได้แก่ การสั่งสอน แนะนำในทางที่ทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องดีงาม โดยกัลยาณมิตรนั้นจะเป็นบุคคลที่เหมาะสม สามารถสร้างศรัทธาให้เกิดแก่บุคคล เอื้อให้รู้จักคิด คิดเป็น คิดอย่างมีระเบียบตามแนวทางของปัญญา คือ รู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ อันเป็นการทำในใจให้แยบคาย หรือเรียกว่า โยนิโสมนสิการ



ภาพที่ 1 ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ

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

ดังนั้นจากการเอื้อของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยมีผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เป็นเสมือนกัลยาณมิตร ช่วยเอื้อให้เกิดความคิดที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ซึ่งเมื่อโยนิโสมนสิการเกิดขึ้นแล้วก็หมายถึงว่า จุดเริ่มต้นของการพัฒนาปัญญาได้เริ่มขึ้นแล้ว ทำให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาและพึ่งพาตนเองได้ นำไปสู่การแก้ปัญหา เป็นทางแห่งการดับทุกข์ อิศระ ไร้ทุกข์ พร้อมทั้งสันติสุข อันเป็นจุดหมายสูงสุดของพุทธธรรม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2542) และเป็นวัตถุประสงค์ที่สำคัญของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ นั้นมีด้วยกัน 10 วิธี แต่สำหรับในการศึกษาครั้งนี้นำวิธีคิดแบบอริยสัง 4 มาเป็นเครื่องนำทางในการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ในการช่วยเหลือให้บุคคลอยู่กับโลกและชีวิตอย่างกลมกลืน เอื้อให้ออกจากความทุกข์ สู่อิสรภาพ เนื่องจากว่าวิธีคิดแบบอริยสังหรือหลักอริยสัง 4 เป็นวิธีแห่งการดับทุกข์ที่สามารถครอบคลุมหลักธรรมอื่นๆ กล่าวได้ว่าทุกสรรพสิ่งในโลกนี้ล้วนครอบคลุมอยู่ด้วยหลักอริยสัง 4

อริยสัจ 4

อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมที่สำคัญที่สุดและรู้จักกันมากที่สุด อริยสัจ 4 เป็นกฎที่สามารถอธิบายสิ่งต่าง ๆ ในโลกได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล เริ่มต้นจากการรู้เกี่ยวกับปัญหาเก่าแล้วค่อย ๆ ค้นหาสาเหตุแห่งปัญหานั้น ๆ จากนั้นจึงกำหนดจุดมุ่งหมาย แล้วจึงวางวิธีแก้ไขได้ต่อไปไม่ว่าจะพิจารณาเรื่องใด ๆ ในโลกก็ไม่พ้นหลักนี้รวมทั้งเรื่องของความทุกข์ในใจของมนุษย์ก็เช่นเดียวกัน เมื่อนำ อริยสัจ 4 มาพิจารณาเกี่ยวกับความทุกข์(พระธรรมปิฎก, 2543) สามารถอธิบายได้ดังนี้

1. **ทุกข์** คือ สภาพที่ทนได้ยาก คือสภาวะของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งประกอบด้วยภาวะบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง ขัดข้อง มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์ในตัวเอง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้
 2. **สมุทัย** คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ความอยาก หรือ ตัณหา ซึ่งตัณหานั้นเกิดจากการสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัยเริ่มตั้งแต่ อวิชชาตามวงจร “ปฏิจสุมุปบาท” จนเกิดความทุกข์ ซึ่งเรียกว่า เป็นปฏิจสุมุปบาทฝ่ายที่ทำให้เกิดทุกข์
 3. **นิโรธ** คือ ความดับทุกข์ ความพ้นทุกข์ ภาวะไร้ทุกข์ ภาวะพ้นปัญหา หหมดหรือปราศจากปัญหา ซึ่งภาวะที่เป็นความดับทุกข์ พุทธอีกนัยคือ ภาวะนิพพาน ซึ่งเป็นความรู้สึกสงบ ไม่เป็นทุกข์ ไม่บีบคั้น บั่นป่วน วุ่นวาย เป็นต้น มีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา บริสุทธิ์เป็นอิสระ ปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบาน นิโรธนั้นเป็นผลมาจากการปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 โดยมีความเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์ที่เกิดจากวงจรปฏิจสุมุปบาท กล่าวคือ เมื่อแก้ปัญหาถูกต้องตามเหตุปัจจัย ปัญหานั้นก็จะดับไปตามเหตุปัจจัยเช่นกัน ซึ่งก็เรียกววงจรการแก้ปัญหาดับเหตุปัจจัยนี้ว่า ปฏิจสุมุปบาทฝ่ายดับทุกข์
 4. **มรรค** คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือหลักความประพฤติปฏิบัติที่จะช่วยให้ดำเนินสู่จุดหมายตามแนวทางของกระบวนการธรรมที่รู้และเข้าใจแล้ว เป็นทางอันประเสริฐนำไปสู่การดับทุกข์ ซึ่งเรียกอีกอย่างว่า “มรรคมีองค์ 8”
- “มรรค มีองค์ 8” เป็นข้อปฏิบัติที่นำไปสู่การดับทุกข์ ซึ่งมีด้วยกัน 8 ประการ สำหรับการปฏิบัติแต่ละข้อ ต้องอาศัยกันและกัน เหมือนเกลียวเชือก 8 เกลียวที่รวมเข้ากันเป็นเชือกเส้นเดียว และต้องปฏิบัติเคียงข้างกันโดยตลอด ทำหน้าที่คอยเสริมประสานสอดคล้องกันอย่างพอเหมาะพอดีโดยอาศัยปัญญาที่เห็นชอบเข้าใจถูกช่วยนำทาง โดยสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นองค์ประกอบข้อหนึ่งในมรรคมีองค์ 8 เป็นตัวเอ็นที่มีบทบาททุกชั้นตอน ถ้าขาดสัมมาทิฐิแล้ว องค์ประกอบอื่นก็ไม่สามารถเกิดได้ ซึ่ง มรรคมีองค์ 8 มีดังนี้

1. **สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ)** คือ ทศนะ ความคิดเห็น แนวความคิด ความเชื่อถือทัศนคติต่างๆ ที่ตั้งามถูกต้อง มองสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัยสอดคล้องกับความเป็นจริง หรือตรงตามสภาวะ
 2. **สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)** คือ ความคิด ความดำริไตร่ตรอง หรือการคิดต่างที่ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่เศร้าหมองขุ่นมัว เป็นไปในทางสร้างสรรค์ประโยชน์สุข เช่น คิดในทางเสียสละหวังดี มีไมตรี ช่วยเหลือเกื้อกูล มีความคิดบริสุทธิ์ อิงสัจจะ อิงธรรม ไม่เอนเอียงด้วยความเห็นแก่ตัว มุ่งร้าย ทำลาย
 3. **สัมมาวาจา (วาจาชอบ)** คือ การพูดหรือการแสดงออกทางวาจาที่สุจริต ไม่ทำร้ายผู้อื่น ตรงความจริง ไม่โกหกหลอกลวง ไม่ส่อเสียด ไม่ให้ร้ายป้ายสี ไม่หยาบคาย เหลวไหล ไม่เพื่อจ้อเจื่อนลอย แต่สุภาพน้อมนวลชวนให้เกิดไมตรีสามัคคีต่อกัน ถ้อยคำมีเหตุผล เป็นไปในทางสร้างสรรค์ก่อประโยชน์
 4. **สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ)** คือ การกระทำที่ตั้งาม สุจริต เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่เบียดเบียน ทำร้ายกัน สร้างความสัมพันธ์ที่ดีงาม ทำให้สังคมสงบสุข กล่าวคือ การทำที่ไม่เกี่ยวข้องหรือทำลายชีวิต ร่างกายทรัพย์สินผู้อื่น
 5. **สัมมาอาชีวะ (อาชีพชอบ)** คือ การประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่ก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่ผู้อื่น
 6. **สัมมาวายามะ (พยายามชอบ)** คือ ความเพียรในทางที่ตั้งามชอบธรรม กล่าวคือ เพียรหลีกเลี่ยง ป้องกัน สิ่งชั่วร้ายอกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น เพียรละ เลิก กำจัด สิ่งอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว อีกทั้งเพียรสร้างสิ่งที่ดีงามเป็นกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และพัฒนากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้งอกงามเพิ่มขึ้น
 7. **สัมมาสติ (ระลึกชอบ)** คือ การมีสติกำกับตัว คุมใจให้อยู่กับสิ่งที่เกี่ยวข้องในเวลานั้นๆ ใจอยู่กับกิจหรืองาน ระลึกถึงในสิ่งที่ตั้งาม สิ่งที่เกิดเป็นประโยชน์ ไม่หลงไหลเลื่อนลอย ปล่อยตัวให้เผลอเรือ มีสติกำกับทันต่อพฤติกรรมของร่างกาย ความรู้สึก สภาพจิตใจ ความนึกคิดของตน ไม่ให้อารมณ์เข้ายวนมาจุดให้หลงเลื่อนลอยไป
 8. **สัมมาสมาธิ (จิตมั่นชอบ)** คือ ความมีจิตตั้งมั่น จิตใจดำเนินอยู่ในงานได้สม่ำเสมอ แน่วแน่เป็นอันหนึ่งอันเดียว สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวกหวั่นไหว บริสุทธิ์ ผ่องใส ไม่ขุ่นมัว นุ่มนวล เข้มแข็ง ไม่ท้อแท้หืดหู่ พร้อมทั้งจะงานทางปัญญาอย่างได้ผลดี
- จากองค์ประกอบของมรรคมีองค์ 8 “**สัมมาทิฐิ**” นั้นเป็นข้อแรกหรือเป็นแกนหลักที่มีความสำคัญ ที่ทำให้เกิดการพัฒนาที่ตั้งาม ถูกต้องตามความจริง กล่าวคือ เมื่อมีความเห็น ความเข้าใจ ความเชื่อ ที่ถูกต้องตั้งาม สอดคล้องกับความเป็นจริงแล้ว ก็จะไปสู่การ

คิด การพูด การกระทำและการแสดงออกหรือปฏิบัติต่างๆก็ถูกต้องดีงาม นำไปสู่การดับทุกข์ได้ เสมือนว่า สัมมาทิฐิ เป็นเหมือนต้นทุนของความเข้าใจที่ถูกต้องสอดคล้องความเป็นจริง ที่นำมาสู่การพัฒนาในด้านอื่นๆ ตามมา หากแต่มีความเข้าใจผิด ไม่ตรงตามจริง หรือเป็น มิจฉาทิฐิ แล้ว การคิด การพูด การกระทำ การแสดงออก และการปฏิบัติต่างๆ ก็พลอยก่อให้เกิดทุกข์ได้ เมื่อบุคคลมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง

อิทัปปัจจยตา

“อิทัปปัจจยตา” คำว่า “อิทะ” แปลว่า นี้ ส่วน “ปัจจยตา” แปลว่า ความเป็นปัจจัย รวมแล้ว อิทัปปัจจยตา หมายถึง ความที่มีนั้นเป็นปัจจัยนี้ (พุทธทาส, 2544) ซึ่งพุทธสรรพสิ่งแสดงให้เห็นถึงหลักนี้เสมอ ดังพุทธธรรมที่กล่าวไว้ว่า

“เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เมื่อสิ่งนี้เกิด สิ่งนี้จึงเกิด
เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เมื่อสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ”

จากพุทธธรรม แสดงให้เห็นว่าทุกสิ่งอย่างล้วนเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ไม่มีสิ่งใดมีตัวตนจริงๆ แต่พุทธสรรพสิ่งล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่เที่ยง ซึ่งเป็นความจริง สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามกฎของธรรมชาติเช่นนี้ เป็นธรรมดาอย่างนั้นนั่นเอง

“อิทัปปัจจยตา” อีกชื่อหนึ่ง เรียกว่า “ปัจจุสมุปบาท” โดย ปัจจุสมุปบาท คือ อากาโรที่ปรุงแต่งสิ่งหนึ่งให้เกิดขึ้น หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า เป็นอากาโรที่จะเป็นไปตามกฎแห่งอิทัปปัจจยตา(พุทธทาส, 2544) ซึ่งวงจรถุปัจจุสมุปบาทนั้น มีทั้งฝ่ายที่ทำให้เกิดทุกข์ กล่าวคือ ความทุกข์เกิดขึ้นเองไม่ได้ หรือเกิดขึ้นมาลอยๆไม่ได้ ต้องมีเหตุปัจจัยสืบเนื่องจนเกิดความทุกข์ หรืออย่างเช่น ความทุกข์ที่เกิดขึ้นจิตใจของใครคนใดคนหนึ่ง เวลาใดเวลาหนึ่ง ก็ต้องมีเรื่อง หรือเหตุให้เกิดทุกข์ (เนื่องโยงสัมพันธ์กับ ทุกข์ และ สมุทัย) และฝ่ายดับทุกข์ กล่าวคือ เมื่อเข้าใจที่ถูกต้องถึงวงจรถุปัจจุสมุปบาทฝ่ายที่ทำให้เกิดทุกข์ ก็ทำให้ปฏิบัติได้ถูกต้องตามวงจรถุปัจจุสมุปบาท (มรรค)และท้ายที่สุดก็สามารถดับทุกข์(นิโรธ) ดังนั้น จะเห็นได้ว่า วงจรถุปัจจุสมุปบาท หรือ อิทัปปัจจยตานั่น ช้อนทับ หรือเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กับการเกิดอริยสัจจ 4 ไปตลอดกระบวนการดังที่ท่านพุทธทาส(2544) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างอิทัปปัจจยตาและอริยสัจจ 4 ว่า หัวใจของพุทธศาสนา คือ อริยสัจจ 4 หากแต่เมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นว่า “ทุกข์นั้นก็เป็นอิทัปปัจจยตา เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ก็เป็น อิทัปปัจจยตา ความดับทุกข์ ก็เป็น อิทัปปัจจยตา หนทางให้ถึงความดับแห่งทุกข์ ก็เป็น อิทัปปัจจยตา” ดังนั้น อริยสัจจ 4 นั้น ก็คือ “อิทัปปัจจยตา”



ภาพที่ 2 วงจรปฏิจสมุปบาท

ที่มา : พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต) , 2542 : 106

นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาวงจรปฏิจสมุปบาท จะเห็นว่าไม่มีสิ่งใดเลยที่ตั้งต้นเป็นเหตุ ทุกสิ่งในวงจรนั้นหมุนเวียนไม่มีต้นและปลาย ทุกอย่างเป็นไปตามกระแสแห่งเหตุปัจจัยใน กระบวนการธรรมชาติ ไม่มีผู้สร้างขึ้น แต่ต้องอาศัยปัจจัยต่างๆสัมพันธ์เนื่องกันจนเป็นกระแส หากพิจารณาดูจะพบว่าทำที่สุตนั้นอยู่ที่การเป็นปัจจัยอาศัยกัน ไม่สามารถหาต้นกำเนิดเดิมได้ เพราะ สิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตนที่แท้จริง ตัวอย่างง่ายๆ เช่น เตี้ยงเกิดจากการนำส่วนประกอบต่างๆ ที่ไม่ใช่ เตี้ยงมาประกอบกันมากมาย ไม่ว่าจะเป้นป่าไม้ ต้นไม้ ตะปู ค้อน ช่างทำเตี้ยง หรือแม้แต่น้ำ แดง แดค น้ำ อาหารที่ช่างทำเตี้ยงรับประทาน ฯลฯ ทุกสรรพสิ่งล้วนเป็นปัจจัยเกี่ยวเนื่องเป็นหนึ่ง เมื่อแยก ส่วนประกอบต่างๆ ออกจนหมด ก็ไม่มีเตี้ยง ไม่มีตัวตนของเตี้ยงที่เป็นอิสระได้ หลักปฏิจสมุปบาท แสดงความจริงของธรรมชาติจนทำให้เห็นว่า สิ่งต่างๆสัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อกัน เป็นกระแส จนปรากฏให้เห็นลักษณะที่เรียกว่า “สามัญลักษณะ” หรือ “ไตรลักษณ์”

เพราะฉะนั้น กล่าวโดยสรุปคือ เนื่องจากทุกสิ่งเป็นธรรมชาติเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน หมด ไม่มีสิ่งใดมีตัวตนที่แท้ ตามหลักการเกิดดับของวงจรปฏิจสมุปบาท แม้แต่ทุกข์ก็เกิดและดับ ตามวงจรมนี้ ซึ่งหากเราเข้าใจในกระบวนการของธรรมชาติว่าเป็นไปตามกระแสแห่งเหตุปัจจัย จะ ช่วยลดความเข้าใจผิดที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายว่าเป็นตัวตนเอง (เกิดการดับ) ทำให้เข้าไป เกี่ยวข้องสิ่งต่างๆได้อย่างถูกต้อง แล้วเป็นอิสระได้ หรือสามารถดับทุกข์ได้ สามารถแก้ไขปัญหา

ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ ดังที่ท่านพุทธทาสได้กล่าวไว้(2544) ปัญหาต่างๆ มันแก้ได้ด้วย ความรู้เรื่องอิทัปปัจจตา; ไม่มีเงินใช้ ก็ต้องแก้ด้วย อิทัปปัจจตา; หรือ ความเจ็บไข้ ลำบากทุกข์ยาก อะไรก็ตามใจ มันก็แก้ด้วยเรื่อง อิทัปปัจจตา

ไตรลักษณ์

“ไตรลักษณ์” หรือ เรียกอีกอย่างว่า “สามัญญลักษณะ” อันแปลว่า ลักษณะทั่วไปหรือ ความเสมอเหมือนกันของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ถือว่าเป็นกฎธรรมชาติ เป็นภาวะที่ทรงตัวอยู่โดย ธรรมดา เป็นกำหนดแห่งธรรมดา ไม่มีผู้สร้างหรือบันดาลให้เกิดขึ้น ซึ่งประกอบไปด้วย

1. เป็นความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ คงตัว ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมดับสลายไป เรียกว่า **อนิจจตา**
2. ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายไป ภาวะกดดันฝืนและขัดแย้งใน ตัวเอง เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่สามารถสนองความพึงพอใจได้อย่างเต็มที่แก่ผู้ อยากรด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปยึดด้วยตัณหา อุปาทาน เรียกว่าภาวะนี้ว่า

ทุกข์ตา

3. ภาวะไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนแท้จริงที่จะสั่งบังคับให้เป็นอย่างไรก็ได้ เรียกว่า **อนัตตา**

ความเข้าใจไตรลักษณ์อาจจะเริ่มที่การทำความเข้าใจเรื่องอนิจจตาก่อน คือว่า ชีวิต ของคนเราที่มีการเกิด แก่ เจ็บ และตาย ซึ่งแสดงการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ความ เปลี่ยนแปลงนี้เองที่ขับเคลื่อนชีวิตมนุษย์ ความเปลี่ยนแปลงนี้อาจจะปรากฏในการเจริญเติบโต แต่ขณะเดียวกันความเสื่อม การสลายไปนั้นก็เกิดขึ้นร่วมไปด้วย เพราะถ้าไม่มีการจากไปของสิ่ง เดิม ก็ไม่มีการเกิดขึ้นของสิ่งใหม่ การสังเกตรวมชาติ สังเกตชีวิตอย่างพินิจพิจารณาลึกซึ้ง จะทำ ให้เราเข้าใจอนิจจตา เมื่อเข้าใจอนิจจตาก็จะเข้าใจไปถึงอนัตตา และทุกข์ตา ด้วย ซึ่งความจริง ของไตรลักษณ์นี้ เป็นความจริงที่แสดงตัวของมันเองอยู่ตลอดเวลา แต่คนทั่วไปมองไม่เห็น จึงหลง ไปยึดมั่นในภาพที่ดูมั่นคง คงที่อันก่อให้เกิดทุกข์ตามมา (โสริช โปธิแก้ว ,2547 ค, อ้างถึงใน ธีรวรรณ ธีรพงษ์,2549)

จากความสัมพันธ์เนื่องโยงกันของ ปฏิสุมุปบาท อิทัปปัจจตา และไตรลักษณ์ ล้วน มีความเป็นเนื้อเดียวกัน เกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันและซ้อนกันอยู่ ซึ่งหลักธรรมทั้ง 3 หมวดนี้แสดงถึง กฎความจริงอันสูงสุดของธรรมชาติตามหลักพุทธธรรมที่ว่าสิ่งทั้งหลายเกิดจากส่วนต่างๆ มา ประชุมกัน โดยที่ส่วนประกอบต่างๆ ประกอบกันขึ้นมาจากองค์ประกอบอื่นๆ ย่อยๆ ลงไป จึงไม่มี ตัวตนที่แท้จริงของตัวเอง และเพราะความที่ไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง ทุกสิ่งจึงต้อง

เกี่ยวเนื่องสัมพันธ์ อาศัยกันเป็นกระแส ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงเกิดดับต่อกันไปตลอดเวลา จึงมีลักษณะที่ไม่เที่ยง ไม่คงที่ แต่เป็นไปตามเหตุปัจจัยที่อิงอาศัยกัน สัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

ทั้งกฎความจริงอันสูงสุดของธรรมชาติตามหลักพุทธธรรมทั้ง อิทัปปัจจยตา และ ไตรลักษณ์ จะมี “สัมมาทิฐิ” เป็นเหมือนประตู หรือเป็นแนวทางที่จะทำให้เข้าใจกฎธรรมชาติได้ เป็นแนวทางที่จะทำให้รู้ในความจริงของโลกและชีวิต และสร้างแนวทางจากความไม่เข้าใจโลก และชีวิตไปสู่ความเข้าใจโลกและชีวิต (โสริช โปธิแก้ว, 2544) โดยสัมมาทิฐิ นั้นเป็นการมีชีวิตด้วยปัญญา คือ มีความเข้าใจโลกและชีวิตถูกต้องดีงาม ตรงตามจริง อยู่อย่างรู้เท่าทันสภาวะความจริง และเข้าไปเกี่ยวข้องจัดการสิ่งทั้งหลายตามวิถีแห่งเหตุปัจจัยอย่างประสานกลมกลืนกับกฎธรรมชาติ มีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขังอยู่ในวงแห่งความยึดมั่นถือมั่น ต้อนรับกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความเข้าใจอย่างสงบ มั่นคง หรืออาจกล่าวได้ว่า สัมมาทิฐิ เป็นสะพานเชื่อมที่ทอดจาก อวิชา ไปสู่วิชา

จากหลักอริยสัจ 4 ซึ่งสัมพันธ์เนื่องโยง ซ้อนทับกับกฎแห่งธรรมชาติ นักจิตวิทยาการปรึกษา จึงต้องรู้และเข้าใจว่า จิตใจที่ไม่เป็นสุข ล้วนมีที่มาจากเหตุ(สมุทัย)เดียวกัน นั่นก็คือ ความยึดมั่นถือมั่น (เพริศพรพน แดนศิลป์, 2550) ดังนั้น งานจิตวิทยาการปรึกษา จึงต้องพาให้ผู้คนที่มีความทุกข์ มีอวิชา หรือมีความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งสวนทางกับกฎแห่งธรรมชาติ ได้เข้าใจความเปลี่ยนแปลง (หลักไตรลักษณ์) เข้าใจความจริงแห่งความสัมพันธ์ (หลักอิทัปปัจจยตา) ซึ่งการเข้าใจหลักความจริงดังกล่าว จะนำบุคคลให้ได้พัฒนาจิตใจ นำบุคคลให้เข้าใจลักษณะที่แท้จริงในธรรมชาติของชีวิต และนำไปสู่การเข้าใจที่จะดำรงอยู่อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับความจริงของชีวิต (สัมมาทิฐิ) หรือ ปัญญานั้นเอง

ปัญญา จะช่วยลดทอนความมีทุกข์หรือปัญหาภายในใจ และเมื่อความทุกข์หรือปัญหาเกิดขึ้นภายในใจบุคคลก็จะสามารถรู้เท่าทัน และสามารถจัดการกับปัญหานั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และจะสามารถจัดการกับปัญหาภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลปราศจากปัญญาในมิติความสัมพันธ์เชื่อมโยง(หลักอิทัปปัจจยตา) และปัญญาในมิติความเปลี่ยนแปลง(หลักไตรลักษณ์)บุคคลย่อมวางชีวิตไว้อย่างไม่สอดคล้องกับสายความสัมพันธ์ซึ่งมีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ การขาดปัญญาในการเห็นความจริงของหลักธรรมหรือหลักความจริงทั้งสองจะทำให้บุคคลขาดการพิจารณา ขาดการคิดใคร่ครวญและไม่เข้าใจความจริงแห่งความสัมพันธ์และความเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะทำให้บุคคลไขว่เขว คิดและเข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างมั่นคง คงที่ และสามารถควบคุมบงการจัดการให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้ ความไม่เข้าใจเช่นนี้ทำให้เกิดความบีบคั้นขัดแย้งคับข้อง เป็นภาวะแห่งความทุกข์ลึกซึ้งในใจ ซึ่งทำให้เกิดปัญหาในการดำรงชีวิต และการอยู่ร่วมในระหว่างบุคคล และระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม (เพริศพรพน แดนศิลป์, 2550)

2.4 กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group Process)

2.4.1 นักจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

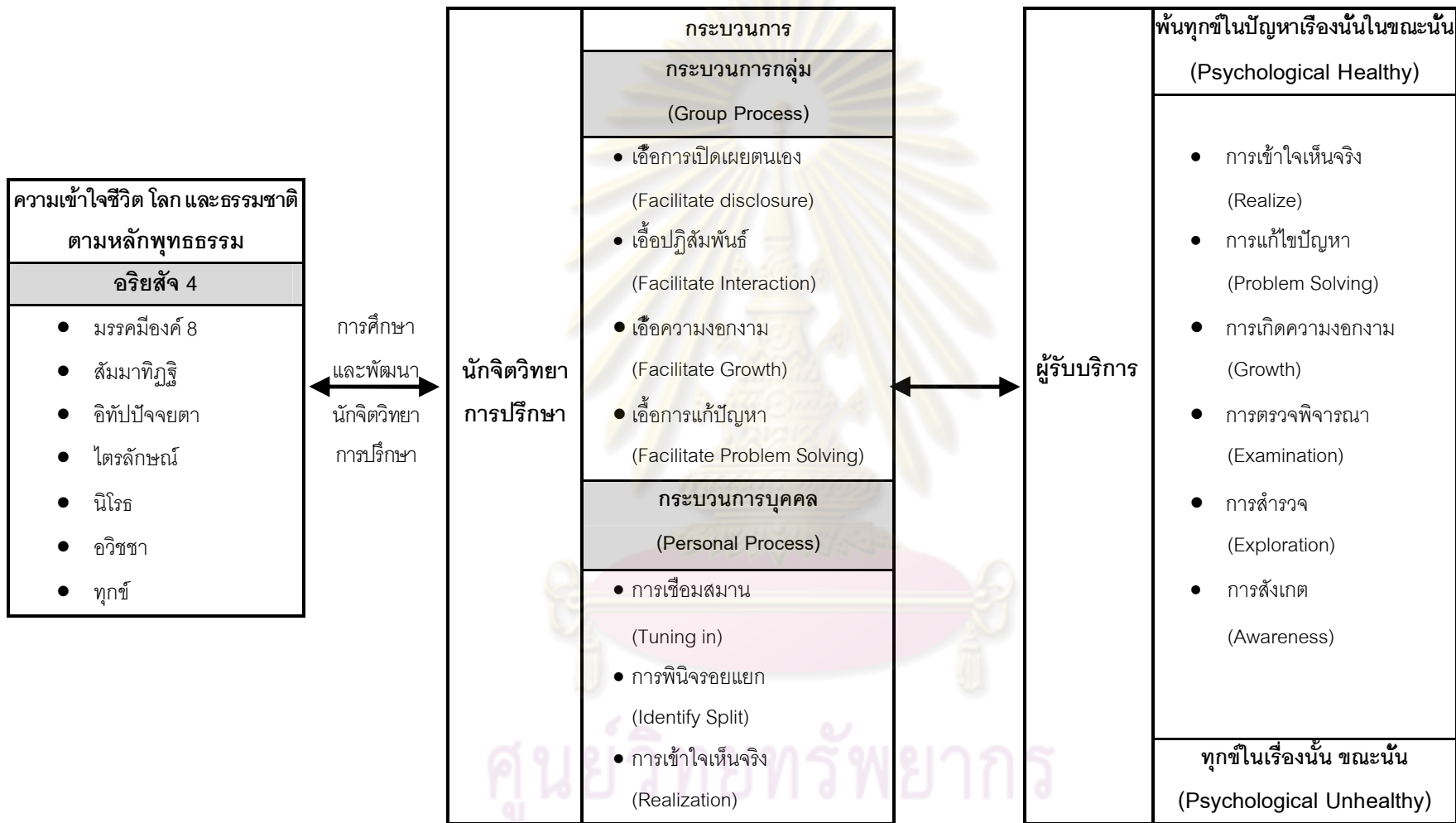
นักจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ คือ นักจิตวิทยาการปรึกษา (counselor) อาศัยหลักพุทธธรรมเป็นฐาน เอื้อให้บุคคลได้อยู่อย่างกลมกลืนกับชีวิต (โสรัช โพธิ์แก้วน, 2550) ด้วยการละทิ้งตนเองและร่วมเดินทางนำพาผู้คนออกจากความทุกข์ไปสู่ความไม่ทุกข์ จากความมืดไปสู่ความสว่าง จากความไม่เข้าใจไปสู่ความเข้าใจ จากอวิชชาไปสู่สัมมาทิฐิ นำไปสู่ความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างถูกต้อง ดึงตาม ตรงตามความเป็นจริง นำไปสู่ความสันติและสงบสุข

เครื่องมือที่สำคัญที่สุดของนักจิตวิทยาการปรึกษา คือ สภาวะจิตใจที่สงบของตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาเอง เพื่อให้รับรู้อุบัติการณ์หรือปรากฏการณ์ตรงหน้าได้ตามจริง โดยมีแนวคิดที่ว่าแม้ว่าปัญหาทางจิตใจของมนุษย์จะต่างกันแต่สิ่งที่เหมือนกันคือ ความทุกข์ อันเกิดการจากที่มีชีวิตอยู่อย่างไม่สอดคล้องกับสภาวะความเป็นจริงดังข้อความที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า **“บุคคล รักษาตนเท่ากับรักษาผู้อื่น หรือรักษาผู้อื่นเท่ากับรักษาตน ด้วยการปฏิบัติ ด้วยการเจริญ”** ดังนั้นผู้ให้บริการปรึกษาจึงต้องเริ่มด้วยการศึกษาตัวเองในทุกๆแง่มุม อาศัยกระบวนการขัดเกลาเพาะบ่ม เป็นกระบวนการเรียนรู้ สังเกตตนเองอย่างต่อเนื่องยาวนานเป็นประสบการณ์ตรงในการนำตนเองออกจากอวิชชาด้วยตนเองก่อน จนเข้าใจความจริงของโลกและชีวิตที่ถูกต้องดึงตาม ตามวิถีแห่งมรรคมีองค์ 8 อีกทั้งต้องเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ในหลักธรรมอริยสัจ 4 อันเป็นหลักธรรมที่ครอบคลุมหลักธรรมอื่นๆ โดยมีปรัตติยะที่ดีคอยหนุนนำไปสู่การขัดเกลาตนเองให้ถูกต้อง

นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ผ่านการฝึกฝน ชันกลาตนเองมาในระดับหนึ่ง มีการดำรงชีวิตอยู่ด้วยสัมมาทิฐิ ซึ่งจะเป็นเหมือนเข็มทิศพาผู้มารับบริการได้เข้าใจความจริงได้อย่างถูกต้อง โดยอาศัยอริยสัจ 4 เป็นแกนหลักในการพาบุคคลออกจากปัญหาไปสู่วิถีแห่งมรรค โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาต้องละทิ้งตนสงบ นิ่ง รับฟังอย่างไม่มีเงื่อนไขใดๆ อยู่กับผู้รับบริการอย่างแนบสนิท ด้วยการเอาตัวเองเข้าเชื่อมเข้าไปในหัวใจของผู้มารับบริการ จนเห็นความไม่สอดคล้องกันระหว่างความปรารถนาของความจริงที่เกิดขึ้น ผู้ให้บริการปรึกษาจะใช้ปัญญาเข้ามาช่วยนำทาง ให้ในการประสานความไม่สอดคล้องกลมกลืนกับความจริง ใ้บุคคลเข้าใจความจริงและพบทางออกด้วยปัญญา

2.4.2 กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาจิตวิทยาแนวพุทธ

กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีรูปแบบพลวัตและการผสมผสานของกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ทั้งในกระแสกลุ่ม (Group Process) และกระแสบุคคล (Individual Process) อย่างผสมผสานกลมกลืน เพื่อให้ผู้รับบริการได้พ้นทุกข์ (ในปัญหาเรื่องนั้น ในขณะนั้น) (ธีรบรรณ ธีรพงษ์, 2549) แสดงดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 รูปแบบพลวัตและผสมผสานของกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ในกระบวนการกลุ่ม บุคคล และภายในผู้รับบริการ

(Dynamic and Integrated Model of Buddhist Counseling for Group and Individual)

ที่มา : ไสริช โพธิแก้ว, 5 เม.ย. 2550

กระแสดังกล่าว

นักจิตวิทยาการปรึกษาจะเอื้อให้เกิดการเคลื่อนไหวหรือการดำเนินไปของกลุ่มดังต่อไปนี้ (ธีรบรรณ ธีรพงษ์, 2549)

1. เอื้อการเปิดเผยตนเอง (Facilitate disclosure) คือ การเชิญชวน หรือเอื้อให้สมาชิกได้บอกเล่าถึงเรื่องราวของตนให้กลุ่มได้รับรู้ ภายใต้บรรยากาศอบอุ่น เป็นมิตร และไว้วางใจซึ่งกันและกัน

2. เอื้อปฏิสัมพันธ์ (Facilitate interaction) คือ การเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ด้วยการแบ่งปันประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิด เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิก ทั้งนี้การส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้จากกันและกันนี้มีผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงท่าทีและทัศนคติต่อชีวิต เพราะปฏิสัมพันธ์เช่นนี้จะกลายเป็นพลังที่ค่อยๆ เขี่ยอนิจของสมาชิกแต่ละคนๆ จากความคับแคบอยู่แต่ในโลกของตน ให้ออกมาสู่กลุ่ม สู่ทัศนคติใหม่ ๆ ใจก็จะเปิดกว้างค่อย ๆ ยอมรับซึ่งกันและกันจนสามารถรวมกันเป็นเนื้อเดียว นักจิตวิทยาการปรึกษามีหน้าที่ประสานให้เขาเกิดความเข้าใจในชีวิตอย่างต่อเนื่อง โดยอาศัยพลังนี้ที่จะค่อย ๆ ขับเคลื่อนและยกระดับความเข้าใจชีวิตให้แก่สมาชิก

3. เอื้อความงอกงาม (facilitate growth) คือ การนำเรื่องราวหรือประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่มที่น่ายินดี น่าชื่นใจมาทำให้มีคุณค่า ให้สมาชิกเกิดความปลื้มปิติเห็นคุณค่าในตนเอง ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความมั่นคง และงอกงามตามวิถีของตน ทั้งนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะอาศัยเรื่องและประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่มที่น่ายินดี น่าชื่นใจมาทำให้เห็นคุณค่า ด้วยการหยิบยกแง่มุมที่ดึงมาชื่นชมยินดี และเชิญชวนให้เพื่อนสมาชิกได้มีโอกาสพิจารณาเรื่องราวเหล่านั้นด้วยหัวใจที่อิมเมม และส่งผ่านความชื่นชมไปยังสมาชิกที่ได้มีโอกาสบอกเล่าเรื่องราวของตนนั้น ให้เขาได้รู้สึกมีกำลังใจที่จะทำสิ่งดีงามต่อไป ในขณะที่ด้วยกันสมาชิกท่านอื่นจะได้มีโอกาสเปิดมุมมองชีวิตให้กว้างขวางขึ้น มองชีวิตในด้านที่ดีงามเพื่อเป็นแบบอย่างอันดีต่อไป

4. เอื้อการแก้ปัญหา (Facilitate problem solving) คือ การนำเรื่องราวที่สมาชิกรู้สึกทุกข์ใจไม่สบายใจมาให้เพื่อนสมาชิกร่วมคลี่คลาย รวมทั้งหาทางออกจากสิ่งที่เกิดขึ้น โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะอาศัยการรับรู้ที่ชัดเจนจากหลักอริยสัจ 4 มามองให้ทะลุถึงโทษแห่งความทุกข์ที่มีรากมาจากความไม่ลงรอยกันระหว่างความเชื่อและความปรารถนาของตนกับความ เป็นจริงที่ปรากฏอยู่ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะชี้ให้ผู้รับบริการเห็นความจริงในขณะนั้น ๆ โดยอาศัยวิธีการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการยกอุปมาอุปมัยเพื่อให้เกิดความเข้าใจได้โดยง่าย หรือการสนทนาตั้งคำถามที่จะทำให้สมาชิกได้มีการพิจารณาใคร่ครวญถึง ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

อย่างเป็นลำดับชัดเจน ซึ่งเป็นเรื่องยากที่บุคคลจะทำเช่นนั้นได้ด้วยตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากขณะนั้นจิตใจถูกครอบงำด้วยความไม่เข้าใจความเป็นจริงตามธรรมชาติ นักจิตวิทยาการศึกษาจะคอย ๆ พาเขาออกจากความคับแคบของความเชื่อ การครอบงำของความไม่รู้ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความขุ่นมัว จนความขุ่นมัวนั้นจางหายไป แล้วเปิดเนื้อที่ใหม่ให้เขาอยู่กับความจริงได้อย่างอึมเิบ การเอื้อให้สมาชิกได้แก้ไขปัญหาค้างในใจนั้น มีกระบวนการที่เฉพาะไปอีกคือผู้นำกลุ่มต้องสนใจที่กระแสนบุคคล

กระบวนการทั้ง 4 นี้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องสอดคล้องกันไป โดยที่สิ่งสำคัญที่ขับเคลื่อนกระบวนการไปได้อย่างราบรื่นคือการ “เชื่อมสมาน” ของนักจิตวิทยาการศึกษา ซึ่งจะกล่าวถึงในลำดับต่อไป

กระแสนบุคคล(ผู้ให้บริการปรึกษา)

กระแสนบุคคลในมิติผู้ให้บริการปรึกษา สำหรับแก้ไขทุกข์ของผู้มารับบริการเริ่มขึ้นเมื่อผู้รับบริการเล่าเรื่องความทุกข์ใจให้แก่ผู้ให้การปรึกษาฟัง ซึ่งผู้ให้การปรึกษาต้องฟังด้วยใจที่สงบ เงียบ หรืออุเบกขา แจ่มใส ชัดเจน พร้อมด้วยสติปัญญาที่มีความเข้าใจโลกและชีวิตตามจริง มองเห็นความไม่สอดคล้องกันระหว่างความจริงและความปรารถนาของจิตใจ ตามหลักแห่งอริยสัจ 4 ซึ่งผู้ให้บริการปรึกษาจะทำความเข้าใจในประเด็นปัญหาของผู้รับบริการ แล้วค่อยๆ ช่วยผู้มารับบริการคลี่คลายปัญหา ด้วยหลัก 3 ประการ

1. การเชื่อมสมาน (Tunning in) คือ การที่ผู้นำกลุ่ม ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาการศึกษาละทิ้งตนเอง และนำตัวเข้าเชื่อมเข้ากับโลกของผู้ที่มารับบริการอย่างเต็มที่ เข้าไปรับรู้ความคิด ความรู้สึกของผู้มารับบริการและสื่อสารให้ผู้มารับบริการรับรู้ที่ผู้ให้บริการปรึกษาเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของผู้มารับบริการปรึกษาอย่างชัดเจน และกลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกัน ไม่วิเคราะห์ ไม่ตัดสิน โดยผู้ให้บริการนั้นต้องพร้อมด้วยความนิ่ง เงียบ สงบ นอบน้อม

2. การพินิจรอยแยก (Identify split) คือ การหาประเด็นแห่งทุกข์ในใจของผู้มาขอรับการปรึกษาที่ไม่สอดคล้องกลมกลืนกันระหว่างความจริงกับสิ่งที่ตนปรารถนา และเอื้อให้ผู้มารับบริการปรึกษาได้เห็นปมดังกล่าว

3. การเข้าใจเห็นจริง (Realization) คือ ผู้ให้การปรึกษาอาศัยกระบวนการแห่งปัญญา เมื่อผู้ให้บริการเห็นความไม่สอดคล้องระหว่างความจริงและความปรารถนาของผู้รับบริการ ผู้ให้การปรึกษาต้องอาศัยความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างลึกซึ้ง(สัมมาทิฐิ) พาให้ผู้รับบริการปรึกษาออกจากความยึดมั่นถือมั่น (อวิชชา) มาสู่ความจริง (สัมมาทิฐิ) เพื่อให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้เข้าใจถูกต้องตามจริง มีปัญญา สติ สมาน หรือสามารถอยู่ได้อย่างกลมกลืนกับชีวิตและสิ่งแวดล้อม

กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมี “การเชื่อมสมาน” เป็นส่วนสำคัญในทุกขั้นตอน หากไม่มีการเชื่อมสมานแล้วกระบวนการอื่น ๆ ก็ไม่สามารถเกิดขึ้นตามมาได้ ดังนั้นผู้ที่มีหน้าที่ให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจอย่างนักจิตวิทยาการศึกษาต้องเชื่อมสมานอย่างสม่ำเสมอในขณะปฏิบัติงาน (ธีรวรรณ ธีรพงษ์, 2549)

กระแสบุคคล(ผู้มารับบริการ)

การผู้ให้บริการปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มนำตัวเองเข้าเชื่อมกับโลกของผู้ที่มารับบริการเข้าไปรับรู้ความคิด ความรู้สึกของผู้มารับบริการและสื่อสารให้ผู้มารับบริการรับรู้ แล้วค่อยๆ พาให้ผู้รับบริการเห็นความไม่สอดคล้องกันกับความจริง จนประจักษ์ความจริงนั้น (ดังปรากฏตามกระบวนการข้างต้น) ช่วยเอื้อให้ผู้รับบริการหรือสมาชิกกลุ่มได้เกิดกระบวนการภายในตนเอง ดังนี้ (ธีรวรรณ ธีรพงษ์, 2549)

1. การสังเกต (Awareness) คือ การที่ผู้รับบริการตระหนักรู้ในตนเองถึงสิ่งที่ตนเองเผชิญอยู่หรือกำลังรู้สึก หรือกำลังคิดหาคำตอบอยู่ ผู้รับบริการมักจะไม่ค่อยได้ตระหนักรู้ในตนเอง เมื่ออยู่ในกลุ่มกระบวนการกลุ่มจะเอื้อให้ผู้รับบริการค่อย ๆ สังเกต อาจจะช่วยคำถามของนักจิตวิทยาการศึกษา หรือเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกคนอื่นที่ชวนให้หันกลับมาสังเกตตนเองมากขึ้น

2. การสำรวจ (Exploration) คือ การที่ผู้รับบริการได้เริ่มทำความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งขึ้น นักจิตวิทยาการศึกษาจะเอื้ออำนวยให้มีการเปิดเผยตนเอง ทั้งนี้การเปิดเผยหรือใคร่ครวญถึงประเด็นในใจนั้นอาจจะทำให้เกิดความเจ็บปวด หรือความละอาย แต่เมื่อผู้รับบริการมาอยู่ในบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัยจากการเอื้ออำนวยของนักจิตวิทยาการศึกษาทำให้ผู้รับบริการได้หวนระลึกถึงประเด็นในใจนั้น ๆ ด้วยภาวะใจที่มั่นคงอบอุ่น ปลอดภัย ไร้วางใจ กล้าที่จะสำรวจตนเองอย่างอิสระ

3. การตรวจพิจารณา (Examination) คือ การที่ผู้รับบริการได้ตรวจสอบระหว่างประเด็นในใจกับความเป็นจริงของชีวิต ว่ามีความสอดคล้องกลมกลืนกันหรือไม่ ด้วยการเอื้ออำนวยให้เกิดการเปิดเผยตนเอง รวมทั้งการเอื้อปฏิสัมพันธ์ จะเป็นการขยายมุมมองของผู้รับบริการให้กว้างขวางยิ่งขึ้น ซึ่งทักษะที่เคยคับแคบ หรือเคยรับรู้เพียงมุมมองจากใจที่ยึดมั่นถือมั่น ก็จะถูกขยายให้เห็นกว้างขึ้น ชัดเจนขึ้น ผู้รับบริการก็จะได้ตระหนักว่าตนเองนั้นมีความเห็น มีทักษะที่ก่อให้เกิดความทุกข์อย่างไรบ้าง

4. การเกิดความงอกงาม (Growth) คือ การที่ผู้รับบริการมีความเข้าใจโลกชีวิตและธรรมชาติอย่างกว้างขวางขึ้น จริงแท้มากขึ้น อันเกิดจากการที่ผู้นำกลุ่มได้หยิบยกประเด็นในชีวิตของผู้รับบริการที่ตึงทึง ที่น่าชื่นใจมาทำให้มีคุณค่า ช่วยเปิดมุมมองแก่ชีวิตของผู้รับบริการ

ให้มารับรู้ในส่วนที่ตึงมาก มากกว่าจะไปยึดมั่นกับส่วนที่บอบพรวง อันจะทำให้ผู้รับบริการมีกำลังใจและความมั่นใจในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

5. การแก้ปัญหา (Problem Solving) คือ การที่ผู้รับบริการสามารถเข้าใจปัญหาที่เป็นประเด็นคงค้างในใจ และสามารถเห็นทางออกของปัญหาด้วยตัวของเขาเองด้วยการเอื้ออำนวยให้เกิดการแก้ปัญหาจากนักจิตวิทยาการปรึกษา เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาได้เชื่อมสมานกับผู้รับบริการ และนำไปสู่ผู้รับบริการได้พิจารณารอยแยกระหว่างความเป็นจริงกับความคาดหวังที่ผู้รับบริการยึดมั่น และนำไปสู่ผู้รับบริการได้เข้าใจเห็นจริง (realize) ในปมประเด็นปัญหานั้น ๆ

6. การเข้าใจเห็นจริง (Realize) คือการที่ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจความทุกข์ในเรื่องนั้นๆ ขณะนั้นของตน ทำให้เขาคลายความคาดหวัง นำไปสู่ภาวะจิตใจที่โล่ง โปร่ง และสงบ และสามารถและสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองในที่สุด

สำหรับกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ แม้ว่าการนำเสนอจะแบ่งออกเป็น 3 มิติ ได้แก่ กระแสกลุ่ม กระแสบุคคล (ผู้ให้บริการ) กระแสบุคคล (ผู้รับบริการ) แต่ในขณะการดำเนินการกลุ่ม กระบวนการทั้ง 3 มิติ จะเกิดขึ้นพร้อมกันอย่างสอดคล้องกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียว โดยมีผู้นำกลุ่มซึ่งได้รับการฝึกฝน ชัดเจนเป็นเวลายาวนาน ทำหน้าที่เอื้อให้มิติทั้ง 3 เกิดขึ้น กล่าวคือ ผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้ผู้รับบริการปรึกษาได้บอกเล่า แบ่งปันเรื่องราวในชีวิต (facilitate disclosure) พร้อมกับค่อยๆ เอื้อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ แบ่งปันประสบการณ์ บอกเล่าความรู้สึก เรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิก (facilitate interaction) เอื้อให้ประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่มที่ร่วมแบ่งปันให้เกิดคุณค่า และงอกงาม (facilitate growth)

หากเรื่องราวที่สมาชิกร่วมแบ่งปันเป็นเรื่องไม่สบายใจ ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกร่วมคลี่คลาย ด้วยการนำตนเองเข้าเชื่อมเข้ากับโลกของสมาชิกกลุ่ม เข้าไปรับรู้ความคิด ความรู้สึก เข้าใจเรื่องราวอย่างชัดเจน (Tuning in) ซึ่งจะทำให้สมาชิกได้สังเกต พิจารณาภายในตนเอง จนเห็นประเด็นแห่งทุกข์ในใจที่ไม่สอดคล้องกลมกลืนกันระหว่างความจริงกับสิ่งที่ตนปรารถนา (Identify split) เมื่อสมาชิกกลุ่มเห็นความไม่สอดคล้องระหว่างความจริงและความปรารถนาของตน ผู้นำกลุ่มจะช่วยเหลือให้ตรวจแก้ไข และค่อยๆ พาให้ผู้รับบริการออกจากความยึดมั่นถือมั่น มาสู่ความจริง (realization) จนสามารถตระหนักในแนวทางคลี่คลายสิ่งที่เกิดขึ้นให้ชัดเจน กลมกลืน และตรงตามจริง เข้าใจถูกต้อง มีปัญญา สติ สมาน หรือสามารถอยู่ได้อย่างกลมกลืนกับชีวิตและสิ่งแวดล้อม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งอดทนกับตัวแปรอื่นๆ

จากการทบทวนงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งอดทนกับตัวแปรต่างๆ โดยรวมจะพบว่า ความเข้มแข็งอดทน สัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรที่มีคุณลักษณะเชิงบวก เช่น การสนับสนุนทางสังคม ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา สุขภาพจิต เป็นต้น และสัมพันธ์ทางลบกับตัวแปรที่มีคุณลักษณะทางลบ เช่น ความเครียด ความเหนื่อยหน่าย เป็นต้น ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งอดทนกับตัวแปรอื่นๆ เหล่านี้ ทำให้เห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาความเข้มแข็งอดทน เนื่องจากการพัฒนาความเข้มแข็งอดทนเพียงตัวแปรเดียว สามารถส่งผลต่อการเพิ่มของคุณลักษณะเชิงบวกและช่วงลดคุณลักษณะเชิงลบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษา หากมีความเข้มแข็งอดทนสูง ไม่เพียงส่งเสริมให้มีความเครียด ความเหนื่อยหน่ายลดลง แต่ยังมีผลต่อความมุ่งมั่นตั้งใจเรียน ส่งผลเนื่องไปสู่ความสำเร็จทางการศึกษา ซึ่งรายละเอียดงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งอดทนระหว่างตัวแปรอื่นๆ มีดังต่อไปนี้

Pagana., K. D. (1990) ได้ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการประเมินสถานการณ์ (cognitive appraisal) โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งอดทน การสนับสนุนทางสังคม กับการประเมินสถานการณ์ในการฝึกปฏิบัติงานครั้งแรกของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล จำนวน 246 คน จาก 7 มหาวิทยาลัยและวิทยาลัยในเพนซิลวาเนีย ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความเข้มแข็งอดทน, แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม (Norbeck Social Support Questionnaire; NSSQ) และ แบบวัดการประเมินสถานการณ์ (Clinical Stress Questionnaires; CSQ) ผลการวิจัย พบว่า ความเข้มแข็งอดทนสัมพันธ์กับการประเมินสถานการณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยความเข้มแข็งอดทนสัมพันธ์ทางบวกกับการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นความท้าทาย(challenge)และสัมพันธ์ทางลบกับการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นการคุกคาม(treat) ส่วนการสนับสนุนทางสังคมสัมพันธ์ทางบวกกับการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นความท้าทายเพียงอย่างเดียว

Florian , Mikulincer และ Taubman (1995) ได้ศึกษาบทบาทของความเข้มแข็งอดทน ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต โดยมีการประเมินสถานการณ์เป็นตัวแปรกำกับ(Moderating) ในกลุ่มทหารเกณฑ์ จำนวน 276 คน ที่เข้าฝึกการรบเป็นเวลา 4 เดือน ซึ่งผลการศึกษาความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน พบว่า องค์ประกอบของความเข้มแข็งอดทน ทั้งด้านการ

ผูกมัดตนเอง ด้านการควบคุมสถานการณ์ มีความสัมพันธ์ทางลบกับการประเมินสถานการณ์ที่เผชิญในลักษณะคุกคามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Sheard, Golby. (2007). ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของความเข้มแข็งอดทนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาซึ่งกำลังเรียนอยู่ในด้านกีฬาและกายบริหาร(sport and exercise) จำนวน 134 คน จากมหาวิทยาลัยทางตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศอังกฤษ ซึ่งกำลังเรียนอยู่ชั้นปีที่ 2 ในปี 2004 ให้นักศึกษาตอบแบบวัดความเข้มแข็งอดทน (PVS III-R) พร้อมทั้งขออนุญาตสำหรับการติดตามผลการศึกษานจบการศึกษาจากนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง ซึ่งข้อมูลที่ใช้ในการติดตามผล ได้แก่ เกรดเฉลี่ย(GPA) ชั้นปีที่ 2, 3, 4 และคะแนนการสอบวิทยานิพนธ์ในปีการศึกษาสุดท้าย ซึ่งจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงผลสำเร็จทางการเรียน ผลการวิจัยพบว่าการผูกมัดตนเอง (commitment) กับความเข้มแข็งอดทน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จทางการเรียนตามเกณฑ์ดังกล่าว กล่าวคือ การผูกมัดตนเอง (commitment) สัมพันธ์ทางบวกกับเกรดเฉลี่ยชั้นปีที่ 2, ชั้นปี4 และคะแนนการสอบวิทยานิพนธ์ในปีการศึกษาสุดท้าย การผูกมัดตนเองมีบทบาทเป็นตัวแปรกำกับ(moderating) ที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา

Harrison, Loisselle, Duquette และ Semenic (2002) ได้ศึกษา ความเข้มแข็งอดทน, แหล่งสนับสนุนการทำงาน(work support) และความเครียดระหว่างผู้ช่วยพยาบาลและพยาบาลวิชาชีพ(registered nurses) กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย นั่นก็คือ ผู้ช่วยพยาบาล ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมวิจัย จำนวน 171 คน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ช่วยพยาบาลที่มีความเข้มแข็งอดทนในระดับสูง และเมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร พบว่า ความเข้มแข็งอดทน และการสนับสนุนทางสังคม สัมพันธ์ทางลบกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยความเข้มแข็งอดทนสัมพันธ์ทางบวกกับการสนับสนุนทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่า ความเข้มแข็งอดทนเป็นตัวแปรสื่อ(mediator) ระหว่างแหล่งสนับสนุนการทำงานและความเครียด

Ben-Zur, Duvdevany และ Lury (2005) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของการสนับสนุนทางสังคม และความเข้มแข็งอดทน กับ สุขภาพจิตของมารดาที่มีบุตรพิการทางสติปัญญา (intellectual disability) โดยกลุ่มตัวอย่าง คือ มารดาที่มีบุตรพิการทางสติปัญญา ซึ่งลงทะเบียนกับกระทรวงแรงงานและสวัสดิการ และมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 100 คน ผลการวิจัย พบว่า ความเข้มแข็งอดทน สัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต และการสนับสนุนทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .0001 อีกทั้งสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .0001

McCrairie, Lambert & Lambert (1987) ได้ศึกษาความเครียดจากการทำงาน (work stress) ความเข้มแข็งอดทน และความเหนื่อยหน่าย(burnout) ของพยาบาลในโรงพยาบาล โดยกลุ่มตัวอย่าง คือ พยาบาล ซึ่งทำงานโรงพยาบาลชุมชน จำนวน 107 คน ผลการวิจัย พบว่า ความเข้มแข็งอดทนสัมพันธ์ทางบวกกับ การสนับสนุนทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสัมพันธ์ทางลบกับ ความเหนื่อยหน่าย และความเครียดจากการทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุธิสา เต็มทับ (2547) ได้ศึกษาอิทธิพลของการรับรู้ความเข้มแข็งของครอบครัวและระยะเวลาในการดูแลของผู้ดูแล สุขภาพกายและภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยต่อการรับรู้ภาวะการดูแลของผู้ดูแลผู้ป่วยมะเร็งศีรษะและคอที่ได้รับรังสีรักษา โดยกลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้ดูแลและผู้ป่วยมะเร็งศีรษะและคอที่ได้รับรังสีรักษาแบบผู้ป่วยนอกที่หน่วยรังสีรักษา โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ จำนวน 80 ราย ผลการวิจัย พบว่า การรับรู้ความเข้มแข็งอดทนของครอบครัวและภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยสามารถทำนายความแปรปรวนของการรับรู้ภาวะการดูแลผู้ป่วยมะเร็งศีรษะและคอที่ได้รับรังสีรักษาได้

กฤษณี จริยาปยุตต์เลิศ (2550) ได้ศึกษาความเข้มแข็งอดทน การดูแลสุขภาพจิตตนเอง และความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลจิตเวช สังกัดกรมสุขภาพจิต ซึ่งเป็น การวิจัยเชิงพรรณนาและเชิงสหสัมพันธ์ โดยเก็บข้อมูลจาก พยาบาลประจำการที่ปฏิบัติงานใน โรงพยาบาลจิตเวช สังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 230 คน ผลการวิเคราะห์ ข้อมูล พบว่า ความเข้มแข็งอดทนมีความสัมพันธ์ทางลบระดับปานกลางกับความเหนื่อยหน่าย โดยรวม และรายด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ยุพา ริมดุสิต (2545) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประสพการณ์ในงาน ตำแหน่ง การสนับสนุนทางสังคม บุคลิกภาพที่เข้มแข็งกับความพึงพอใจในงานของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลชุมชน สังกัดกระทรวงสาธารณสุข โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลชุมชน สังกัดกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 375 คน ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ประสพการณ์ในงาน การสนับสนุนทางสังคม และบุคลิกภาพที่เข้มแข็งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในงาน โดยการสนับสนุนทางสังคม บุคลิกภาพที่เข้มแข็งและตำแหน่งเป็นตัวแปรทำนายความพึงพอใจในงานของกลุ่มตัวอย่าง

กาญจนา พลธนะ (2543) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้คุณค่าวิชาชีพ บรรยากาศองค์การ ความทนทาน กับ ความสามารถในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพ ตาม ทฤษฎีการพยาบาลของรอย และศึกษาปัจจัยที่สามารถทำนายความสามารถในการปฏิบัติงาน

ของพยาบาลวิชาชีพ ซึ่งกลุ่มตัวอย่าง คือ พยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติในแผนกหอผู้ป่วยใน ในโรงพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย จำนวน 350 คน ผลการวิจัย พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความทนทานอยู่ในระดับปานกลาง โดยการรับรู้คุณค่าวิชาชีพ บรรยากาศองค์การ และความทนทานสัมพันธ์ทางบวกกับ ความสามารถในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ความทนทานและการรับรู้คุณค่าวิชาชีพสามารถร่วมทำนายความสามารถในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เบญจมาภรณ์ จันทโรทัย(2544) ได้ศึกษาความเข้มแข็งอดทนและความเครียดของสตรีที่เป็นมะเร็งเต้านม ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงพรรณนา หาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งอดทนและความเครียดของสตรีที่เป็นมะเร็งเต้านม กลุ่มตัวอย่าง คือ สตรีที่ได้รับการวินิจฉัยว่า เป็นมะเร็งเต้านมอยู่ในระยะเวลา 1 ปีแรกของการวินิจฉัย และมารับบริการที่แผนกผู้ป่วยนอกศัลยกรรมทั่วไป โรงพยาบาลมหาสารคามศรีเชียงใหม่ จำนวน 70 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเข้มแข็งอดทนในระดับสูง มีความเครียดในระดับต่ำ โดยความเข้มแข็งอดทนและความเครียดสัมพันธ์ทางลบกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พิชิตา ตัญญูบุตร (2544) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเข้มแข็งของวัยรุ่นตอนต้นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย โดยเป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งของเด็กวัยรุ่นตอนต้น และหาตัวแปรที่สามารถร่วมทำนายความเข้มแข็งของเด็กวัยรุ่นตอนต้น (ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ความเพียงพอในค่าใช้จ่ายที่ได้รับ การระบายความคับข้องใจ ปัจจัยภายใน ได้แก่ ความเครียด บุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง และปัจจัยภายนอก ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคม การอบรมเลี้ยงดู) กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 ของโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 12 เขต จำนวน 600 คน ผลการวิจัยพบว่า ความเครียด บุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง และการสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยร่วมทำนายความเข้มแข็งของวัยรุ่นตอนต้นได้ร้อยละ 37.8 โดยความเครียดเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเข้มแข็งของเด็กวัยรุ่นตอนต้น ในขณะที่บุคลิกภาพเข้มแข็งและการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเข้มแข็งของเด็กวัยรุ่นตอนต้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความเข้มแข็งอดทน

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความเข้มแข็งอดทน พบว่า มีงานวิจัยของภณิดา ชลวิทยาสิทธิกุล(2548) ได้ศึกษาความเข้มแข็งอดทนของเยาวชนที่ปฏิบัติธรรม และมารศรี กลางประพันธ์ (2548) ได้พัฒนาและศึกษาผลการใช้การฝึกประสบการณ์ตามพุทธวิธี

ร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกและการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยายที่มีต่อคะแนนค่าเฉลี่ยคุณธรรมด้านอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาปริญญาตรี โดยผลการวิจัยของงานวิจัยดังกล่าว พบว่า การปฏิบัติธรรมสามารถพัฒนาความเข้มแข็งอดทนให้เพิ่มขึ้นได้ในระยะหลังเข้ากลุ่มและติดตามผล ส่วนการฝึกประสบการณ์ตามพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกสามารถพัฒนาความอดทนทางกายได้ เพราะฉะนั้น จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ความเข้มแข็งอดทนสามารถพัฒนาได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสามารถพัฒนาได้ด้วยแนวทางแห่งพุทธศาสนา ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษา และนำมาสู่การตั้งสมมติฐานการวิจัย งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของกิจกรรมหรือโปรแกรมต่อการพัฒนาความเข้มแข็งอดทน มีรายละเอียดดังนี้

ภณิดา ชนวิทยาสิทธิกุล (2548) ได้ศึกษาความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม ในกลุ่มยุวพุทธิกสมาคมที่เข้าฝึกปฏิบัติธรรม ในโครงการเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) ในระยะก่อนฝึกปฏิบัติธรรม หลังฝึกปฏิบัติธรรม และระยะติดตามผล โดยการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ข้อมูลเชิงปริมาณได้จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 103 คน ซึ่งเป็นผู้เข้าปฏิบัติธรรมเป็นครั้งแรกในโครงการเนกขัมมบารมี(ทั่วไป) ซึ่งจัดโดยยุวพุทธิกสมาคมประเทศไทยเป็นเวลา 8 วัน 7 คืน ผลการวิจัยพบว่า ก่อนเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนในระดับสูงและมีสุขภาวะทางจิตระดับปานกลาง หลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล เยาวชนผู้ฝึกปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตในระยะหลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้จากการสัมภาษณ์เยาวชนผู้ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างและที่เต็มใจให้สัมภาษณ์ จำนวน 10 คน จากเยาวชน 103 คน ในการวิจัยเชิงปริมาณ ผลการวิจัยพบว่าผู้ปฏิบัติธรรมรับรู้ผลดีของการปฏิบัติธรรม ประสบการณ์ที่เอื้อให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนฝึกปฏิบัติธรรม ได้แก่ 1) กระบวนการฝึกปฏิบัติธรรม รวมถึงสถานที่ปฏิบัติธรรม การฝึกสมาธิ และการฟังบรรยายตลอดจนปฏิสัมพันธ์กับวิทยากร พี่เลี้ยงและผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมรายอื่นในสถานปฏิบัติธรรมที่ส่งผลทางบวก 2) เป้าหมายและความคาดหวังต่อตนเองทางบวกระหว่างปฏิบัติธรรม 3) ผลทางด้านบวกจากการได้ปฏิบัติธรรม 4) การฝึกสมาธิต่อด้วยตนเองและ 5) การนำหลักธรรมที่เรียนรู้อันระหว่างปฏิบัติธรรมมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน

มารศรี กลางประพันธ์ (2548) ได้พัฒนาและศึกษาผลการใช้การฝึกประสบการณ์ตาม พุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกและการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยายที่มีต่อคะแนน ค่าเฉลี่ยคุณธรรมด้านอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับ ปริญญาตรี จำนวน 38 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 และ 18 คน ตามลำดับ ก่อนทดลองให้นักศึกษากลุ่มทดลองและกับควบคุมทำแบบวัดความอดทน แบบวัด ความวิตกกังวล และแบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมความอดทนโดยเพื่อน จากนั้นดำเนินการ ทดลอง กลุ่มทดลองเข้าค่ายปฏิบัติธรรมเป็นเวลา 9 วัน 8 คืน ด้วยการฝึกประสบการณ์ตามแนว พุทธร่วมกับแนวคิดตะวันตก สำหรับนักศึกษากลุ่มควบคุมให้ศึกษาค้นคว้าหลักธรรมด้วยตนเอง ตามหัวข้อหลักธรรมที่เกี่ยวกับความอดทนแล้วทำรายงานส่งภายในระยะเวลา 9 วัน เมื่อสิ้นสุด การทดลอง นักศึกษาทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองทำแบบวัดเช่นเดียวกับระยะก่อนทดลองและ ทำแบบวัดอื่นๆ หลังจากนั้น 1 เดือน นักศึกษาทำแบบวัดซ้ำอีกครั้ง ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลของ วิธีการฝึกประสบการณ์ที่มีต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและทางกายไม่มีความ แตกต่างไปตามระดับของความวิตกกังวลและครั้งของการวัด 2) หลังการทดลองนักศึกษากลุ่ม ทดลองที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธร่วมกับแนวคิดตะวันตกมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรม ด้านความอดทนทางกายสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึก ประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย 3) นักศึกษากลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำมีคะแนนเฉลี่ย คุณธรรมด้านความอดทนทางใจและกายไม่แตกต่างจากกลุ่มนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลสูง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ พบว่า มีงานวิจัยของ เจริศพรธณ แคนศิลป์(2550) และ ชีรวรรณ ชีรพงษ์(2549) ที่ได้ศึกษาผลของ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ตามแนวคิดของ รศ.ดร.โสรัช โพธิ์แก้ว เช่นเดียวกันกับผู้วิจัย โดยผลการวิจัยพบว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สามารถเพิ่มคุณลักษณะซึ่งเป็นตัวแปรตามได้ทั้งในระยะหลังเข้ากลุ่มและติดตามผล อีกทั้งกลุ่ม ทดลองยังมีคุณลักษณะของตัวแปรตามสูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาวะที่สัมพันธ์ เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง จากผลการศึกษาดังกล่าว ประกอบกับการทบทวน วรรณกรรมเกี่ยวกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และผลการศึกษาเกี่ยวกับ กิจกรรมการเพิ่มความเข้มแข็งอดทนข้างต้น เหล่านี้ เป็นที่มาให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาผลของกลุ่ม จิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษา และนำมาซึ่ง สมมติฐานการวิจัยทั้ง 2 ข้อ โดยรายละเอียดงานวิจัย มีดังนี้

เฟริศพรอน แดนศิลป์ (2550) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จำนวน 72 คน แบ่งการวิจัยเป็น 2 ส่วน ส่วนแรก เป็นการวิจัยเชิงปริมาณเปรียบเทียบผลภายหลังเข้าร่วมกลุ่ม และระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มแบบโยนิโสมนสิการ กลุ่มแนวทอตเซอร์ และกลุ่มควบคุม การวิจัยส่วนที่ 2 เป็น การศึกษาเชิงคุณภาพ ผลการวิจัย พบว่า 1. หลังการทดลอง กลุ่มโยนิโสมนสิการมีค่าคะแนน ปัญหาสูงกว่าก่อนการทดลอง 2. หลังการทดลองค่าคะแนนปัญหาในกลุ่มโยนิโสมนสิการสูงกว่า กลุ่มควบคุม 3. หลังการทดลองค่าคะแนนปัญหาในกลุ่มโยนิโสมนสิการ ไม่แตกต่างจากกลุ่ม แนวทอตเซอร์ 4. การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ พบว่า หลังการเข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการ สมาชิกเกิด ประสบการณ์ 18 เนื้อหาประสบการณ์ เช่น การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตนเอง, ความสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับปัญหาทั้ง 2 มิติในงานวิจัย คือปัญหา ในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และปัญหาในภาวะความเปลี่ยนแปลง

ธีรวรรณ ธีรพงษ์ (2549) ได้ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว พุทธเน้นศีลและปัญญา (BPGC) ต่อสัมพันธ์ภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และความพึงพอใจของผู้รับบริการ โดยมีรูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการ ทดสอบก่อนและหลัง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะ มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 16 คน และนักเรียน นักศึกษาที่ได้รับบริการกลุ่มพัฒนาตน จากกลุ่มตัวอย่างอีก 254 คน นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัยโดยแบ่ง ออกเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่ม BPGC เพิ่มค่าคะแนน สัมพันธ์ภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา 2) กลุ่ม BPGC ทำให้ค่า คะแนนสัมพันธ์ภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองสูงกว่า กลุ่มควบคุม 3) ค่าคะแนนความพึงพอใจของผู้รับบริการที่รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการ ปรึกษาในกลุ่มทดลองสูงกว่าค่าคะแนนของผู้รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่ม ควบคุม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

จากการทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ได้แก่ ดวงพร หิรัญรัตน์ (2543) พัชรินทร์ อรุณเรือง (2545) ดารุวรรณ โวจนสุพจน์ (2544) และ ชัยญาติทิพย์ คันสนะวีร์กุล (2544) พบว่า หลังเข้ากลุ่มและติดตามผล คุณลักษณะของตัวแปรตาม จะเพิ่มขึ้นและสูงกว่ากลุ่มควบคุม จากผลการวิจัยดังกล่าว จึงนำมาสู่การตั้งสมมติฐานการวิจัย

กล่าวคือ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เป็นกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา รูปแบบหนึ่ง ซึ่งภายหลังเข้ากลุ่ม ความเข้มแข็งอดทนก็น่าจะเพิ่มสูงขึ้น เช่นเดียวกับผลการวิจัยที่เคยศึกษาไว้ก่อนหน้านี้ อีกทั้งจากการทบทวนงานวิจัยข้างต้น ยังเป็นแนวทางในการออกแบบการวิจัย ซึ่งงานวิจัยเกี่ยวกับกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา มีรายละเอียด ดังนี้

ดวงพร หิรัญรัตน์ (2543) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส ที่มีต่อความสุขของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์ โดยมีสมมติฐานการวิจัยว่า 1.หลังการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เด็กกำพร้ามีความสุขมากขึ้นกว่าก่อนได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม 2. หลังการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เด็กกำพร้าในกลุ่มทดลองมีความสุขมากกว่าเด็กกำพร้าที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างเป็นกำพร้าหญิงที่อยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงสระบุรี จำนวน 16 คน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างสุ่มจากผู้ที่มีคะแนนความสุขต่ำกว่าค่าเฉลี่ย -1.0 SD สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์ส มีระยะเวลา 3 วันสองคืน รวมทั้งสิ้นประมาณ 20 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า 1. หลังการทดลอง เด็กกำพร้าที่เข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา ตามแนวโรเจอร์ส มีคะแนนความสุขสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พัชรินทร์ อรุณเรือง (2545). ศึกษาศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการฟื้นพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งการวิจัยแบ่งเป็น 2 ส่วน การวิจัย ส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาความสามารถในการฟื้นพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 634 คน การวิจัยส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการฟื้นพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 36 คน ที่คัดเลือกมาจากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยส่วนที่ 1 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 18 คน และกลุ่มควบคุม 18 คน ผลการวิจัยส่วนที่ 2 พบว่า 1) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลัง และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาสูงกว่า และมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้ต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่ม 2) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่า และมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

दारุวรรณ โรจนสุพจน์ (2544) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อภาวะวิตกกังวล-ซึมเศร้าของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาศาสนาเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตอุเทนถวาย ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกและสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 60 คน ใช้วิธีสุ่มอย่างแบบง่าย แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 30 คน คือ กลุ่มทดลองจะได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม สัปดาห์ละ 1 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวม 4 ครั้ง กลุ่มควบคุมเข้ากลุ่มกิจกรรมจากชั่วโมงแนะแนวของสถานศึกษาตามปกติ สัปดาห์ละ 1 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวม 4 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะวิตกกังวล-ซึมเศร่าลดลง จากก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นักศึกษากลุ่มควบคุมมีคะแนนภาวะวิตกกังวล-ซึมเศร้า ไม่แตกต่างจากก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบทั้งสองกลุ่มพบว่า คะแนนภาวะวิตกกังวล-ซึมเศร้าของนักศึกษาในกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

สมจิตต์ ธีรมโนภาพ (2537) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัวต่อการลดความเครียดของบิดามารดาที่มีบุตรเกิดจากมารดาติดเชื้อเอช ไอ วี โดยมีสมมติฐานการวิจัยว่า คะแนนความเครียดของบิดามารดาที่มีบุตรเกิดจากมารดาติดเชื้อเอช ไอ วี ที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว จะลดลงกว่าก่อนการเข้ารับการปรึกษา การวิจัยนี้ใช้วิธีการวิจัยแบบมีกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นบิดามารดาที่มีบุตรเกิดจากมารดาติดเชื้อเอช ไอ วี ที่แพทย์ได้ให้การวินิจฉัยแล้วและเป็นครอบครัวที่พาบุตรมาตรวจที่โรงพยาบาลเด็ก และสมัครใจเข้ารับการปรึกษา จำนวน 8 ครอบครัว กลุ่มตัวอย่างแต่ละครอบครัวเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวมเวลาครอบครัวละ 10 ชั่วโมง โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ให้การปรึกษา ผลการวิจัย พบว่า บิดามารดาที่มีบุตรเกิดจากมารดาติดเชื้อเอช ไอ วี ที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว มีคะแนนความเครียดลดลงกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชัญญาสิทธิ ศันสนะวีรกุล (2544) ได้วิเคราะห์ประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ตามการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มที่มีประสบการณ์ตรง โดยใช้การสนทนากลุ่มในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม 37 ราย รวมเป็นกลุ่มสนทนาทั้งสิ้น 6 กลุ่มๆ ละประมาณ 5-8 คน ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม หลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ซึ่งจำแนกได้ 2 มิติ คือ มิติภายในบุคคลและมิติระหว่างบุคคล มิติภายในบุคคล สมาชิกกลุ่มพัฒนาตนได้ให้ประสบการณ์ไว้ 8 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักในตนเอง 2) การเปิดกว้างยอมรับและเข้าใจผู้อื่น 3) ความเข้าใจชีวิต ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต 4) การเรียนรู้

การแก้ปัญหา 5) ความพร้อมที่จะปรับปรุงตนเอง 6) การกล้าแสดงออก กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง เหมาะสม 7) ประสบการณ์ที่มีคุณค่าน่าประทับใจและ 8) การมีพลังและกำลังใจในการดำเนินชีวิต ส่วนมิติระหว่างบุคคล สมาชิกได้รายงานว่ามี 3 ด้าน คือ 1) การแสดงถึงความรู้สึกภายใน 2) การเปิดใจกว้างรับฟังความรู้สึกของผู้อื่นและ 3) การสร้างสัมพันธภาพต่อผู้อื่น

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัย ซึ่งพบว่า ความเข้มแข็งอดทน สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ในระยะเริ่มแรกของชีวิต จากการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างบิดามารดาและบุตร (parent-child interactions) อีกทั้งยังสามารถเสริมสร้างและดำรงไว้ได้ตลอดชีวิต จากปฏิสัมพันธ์กับครู กลุ่มเพื่อนในวัยเรียน (Maddi & Kobasa, 1991) และจากประสบการณ์ที่บุคคลต้องเผชิญ ผ่านมา (Kobasa & Maddi, 1977) ประกอบกับผลจากการวิจัยของ ภณิดา ชลวิทยาสิทธิกุล (2548) และ มารศรี กลางประพันธ์ (2548) ที่พบว่า ความเข้มแข็งอดทน สามารถพัฒนาและเสริมสร้างให้เพิ่มขึ้นได้ ด้วยแนวทางแห่งพุทธศาสนา อันได้แก่ การปฏิบัติธรรมและการฝึกประสบการณ์ตามพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก อีกทั้งผลการวิจัยของเพริศพรพรรณ แคนศิลป์ (2550) และ ธีรวรรณ ธีรพงษ์ (2549) ที่สนับสนุนว่า การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้อให้ผู้รับบริการ ซึ่งเป็นนักศึกษาที่มีความเข้าใจโลกและชีวิตตามจริงเพิ่มมากขึ้น ทั้งในด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงของสรรพสิ่ง และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จากความสัมพันธ์เชื่อมโยง ข้อค้นพบจากการทบทวนวรรณกรรมดังที่กล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ ซึ่งเป็นกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา ที่ผสมผสานพุทธธรรมมาเป็นฐานคิด และมีกระบวนการที่เอื้อการเปิดเผย เอื้อปฏิสัมพันธ์ เอื้อความเจริญงอกงาม เอื้อการแก้ปัญหา มาพัฒนาความเข้มแข็งอดทนแก่นักศึกษา

ดังนั้นความสัมพันธ์เชื่อมโยงอันเกิดจากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น จึงนำมาสู่ปัญหาการวิจัยว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธจะมีผลต่อความเข้มแข็งอดทนอย่างไร โดยผู้วิจัยจึงมุ่งที่จะศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษา ในกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ ด้วยการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เพื่อเป็นแนวทางในการเพิ่มแหล่งด้านทานความเครียด ส่งเสริมให้นักศึกษามีความเข้มแข็งอดทนเพื่อต้านทานกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันจะช่วยให้การใช้ชีวิตและการเรียนในระดับมหาวิทยาลัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ซึ่งเป็นการพัฒนาทรัพยากรอันเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การออกแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัย เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่มีต่อระดับความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษา ดังนั้นเพื่อให้ผลการวิจัยสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยจึงออกแบบการวิจัยเป็น 2 ส่วน ดังนี้

การวิจัยส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อระดับความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษา โดยมีสมมติฐาน 2 ข้อ ดังนี้

- 1) หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและระยะติดตามผล นักศึกษาจะมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม
- 2) หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและระยะติดตามผล นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่ม จะมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม

ดังนั้น การวิจัยในส่วนนี้จึงเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi – experimental research design) แบบกลุ่มควบคุมมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (pretest-posttest control group design)

การวิจัยส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อศึกษาประสบการณ์การเรียนรู้ และปรากฏการณ์การพัฒนาดนที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งประสบการณ์ที่เอื้อต่อการพัฒนาเสริมสร้างความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษา ให้มีความเข้าใจชัดเจนและลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น โดยวิธีการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structure interview)

กลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

1. **กลุ่มตัวอย่างในขั้นพัฒนาเครื่องมือ** เป็นนิสิต นักศึกษา ระดับปริญญาตรี จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างในขั้นพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งของตน

การทดลองใช้ ครั้งที่ 1		การทดลองใช้ ครั้งที่ 2	
มหาวิทยาลัย	จำนวน	มหาวิทยาลัย	จำนวน
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	80	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	82
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	30	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่	40
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	40	มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา	78
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์	20		
รวม	170	รวม	200

2. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

2.1 การวิจัยส่วนที่ 1

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพฤติกรรมมนุษย์ แต่ซึ่งเป็นนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการและสารสนเทศ ที่มี ความสมัครใจเข้าร่วมในงานวิจัย และมีคะแนนความเข้มแข็งของตนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย - 0.5SD ($M=3.82$, $SD=0.37$) หรือ 3.63 จำนวน 26 คน โดยผู้วิจัยทำการสุ่มแบ่งนักศึกษาเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม จำนวน 13 คน และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม จำนวน 13 คน แสดงรายละเอียดดัง ตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนนักศึกษาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมการวิจัย

กลุ่ม	รุ่นที่ 1/กลุ่มที่ 1 (27 – 29 มิ.ย 51)	รุ่นที่ 2/กลุ่มที่ 2 (4 – 6 ก.ค 51)	รวม
กลุ่มทดลอง	7	6	13
กลุ่มควบคุม	7	6	13
รวม	14	12	26

ขั้นตอนในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง มีดังนี้

1. ผู้วิจัยให้ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพฤติกรรมมนุษย์ ซึ่งเป็นนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการและสารสนเทศ จำนวน 174 คน ตอบแบบวัดความเข้มแข็งของตนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

2. ผู้วิจัยคัดเลือกและขอความร่วมมือจากนักศึกษาที่มีคะแนนความเข้มแข็งอดทนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย-0.5SD ($M=3.82$, $SD=0.37$) หรือ 3.63 จำนวน 55 คน ซึ่งปรากฏว่ามีนักศึกษาที่มีความสนใจและสามารถเข้าร่วมการวิจัยต่อเนื่องครบทั้ง 3 วัน จำนวน 26 คน

3. ผู้วิจัยสุ่มอย่างง่าย แบ่งนักศึกษาเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม อย่างละ 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 - 7 คน (แสดงรายละเอียด ดังตารางที่ 2) เพื่อเข้าร่วมโครงการวิจัยตามตารางเวลาที่ผู้วิจัยกำหนด (แสดงรายละเอียด ดังตารางที่ 3) แต่ทั้งนี้พบปัญหาเรื่องเวลาที่ไม่ตรงกันของผู้เข้าร่วมวิจัยบางคน ผู้วิจัยจึงให้สมาชิกจัดกลุ่มและเลือกวันที่จะเข้าร่วมกลุ่มตามวันที่นักศึกษาสามารถเข้ากลุ่มได้ต่อเนื่องครบทั้ง 3 วัน

ตารางที่ 3 ตารางการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

รุ่น	วันที่ดำเนินกลุ่ม	กลุ่ม	จำนวนสมาชิก	ช่วงการดำเนินกลุ่ม
1	วันที่ 27 - 29 มิ.ย 51	กลุ่มทดลอง 1	7	ระหว่างดำเนินการวิจัย
2	วันที่ 4 - 6 ก.ค 51	กลุ่มทดลอง 2	6	ระหว่างดำเนินการวิจัย
3	วันที่ 29 - 31 ส.ค 51	กลุ่มควบคุม 1	7	หลังสิ้นสุดการวิจัย
	วันที่ 29 - 31 ส.ค 51	กลุ่มควบคุม 2	6	หลังสิ้นสุดการวิจัย

2.2 การวิจัยส่วนที่ 2

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษากลุ่มทดลองจากการวิจัยส่วนที่ 1 ซึ่งมีความสนใจและยินดีให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จำนวน 5 คน

การเตรียมพร้อมของผู้วิจัย

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ตัวผู้วิจัยเองก็มีบทบาททั้งในฐานะผู้นำกลุ่ม และผู้วิจัย เพราะฉะนั้น เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องตามกระบวนการวิจัย และได้ผลการศึกษาที่น่าเชื่อถือก่อนการวิจัย ผู้วิจัยต้องมีการเตรียมความพร้อม เพื่อให้มีคุณสมบัติที่เอื้อต่อการดำเนินการวิจัย โดยมีแนวทางในการเตรียมความพร้อม ดังนี้

3.1 การเตรียมพร้อมของผู้วิจัยในฐานะ “ผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ ปรึกษาแนวพุทธ”

3.1.1 ด้านความเข้าใจหลักพุทธธรรม

1) ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า จากเอกสาร ตำรา คำสอนเกี่ยวกับ หลักพุทธ
ธรรม เช่น ท่านพุทธทาส, ท่านติช นัท ฮันห์ เป็นต้น

2) ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนวิชา จิตวิทยาตะวันออก(Eastern
Psychology) 3 หน่วยกิต โดยรองศาสตราจารย์ดร.โสรัช โพธิ์แก้ว

3.1.2 ด้านกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ผู้วิจัยได้ศึกษา
รายวิชาต่างๆ และฝึกฝนการเป็นผู้นำกลุ่ม เพื่อเตรียมพร้อมในฐานะผู้นำกลุ่ม ดังนี้

1) ศึกษาค้นคว้า จากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตวิทยา
พัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และได้ร่วมเป็นสมาชิกกลุ่มการปรึกษาแนวพุทธ
จำนวน 2 กลุ่ม

2) ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนวิชา เทคนิคกลุ่มในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
(Group Techniques in Counseling) 3 หน่วยกิต โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โพธิ์แก้ว

3) ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพุทธ
ศาสตร์ (Counseling Within the Context of Buddhist Teachings) 3 หน่วยกิต โดย
รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โพธิ์แก้ว

4) ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนวิชา การปรึกษาเชิงจิตวิทยาวินิต
(Practicum in Counseling) 3 หน่วยกิต โดย รศ.ดร.โสรัช โพธิ์แก้ว ผู้วิจัยได้ฝึกประสบการณ์
เป็นผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจำนวน 9 กลุ่ม และเป็นผู้นำกลุ่มให้แก่
นักศึกษาปริญญาโท ชั้นปีที่ 1 จำนวน 1 กลุ่ม รวมเป็นเวลา 150 ชั่วโมง

5) ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนวิชา การฝึกประสบการณ์การปรึกษาเชิง
จิตวิทยา (Internship in Counseling) 1 และ 2 รวม 9 หน่วยกิต ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครราชสีมา โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โพธิ์แก้ว เป็นที่ปรึกษา ผู้วิจัยฝึกประสบการณ์
การเป็นผู้นำกลุ่ม จำนวน 9 กลุ่ม รวม 135 ชั่วโมง และจัดทำรายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิง
จิตวิทยา ด้วยการวิเคราะห์กระแสกลุ่มทั้ง 9 กลุ่ม พร้อมทั้งสังเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ของ
ผู้วิจัยจากการฝึกงาน

3.2 การเตรียมพร้อมผู้วิจัยในฐานะ “ผู้วิจัย”

3.2.1 การวิจัยเชิงปริมาณ

3.2.1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสาร ตำรา เกี่ยวกับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ สถิติสำหรับการวิจัย และการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

3.2.1.2 ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนด้านระเบียบวิธีวิจัย สถิติการวิจัย และการพัฒนาเครื่องมือสำหรับการวิจัย ดังนี้

- 1) สถิติสำหรับจิตวิทยา1 จำนวน 3 หน่วยกิต โดย ศาสตราจารย์ กิตติคุณ ดร.นงลักษณ์ วิรัชชัย อาจารย์คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- 2) วิธีการวิจัยทางจิตวิทยา (Psychology Research) โดย รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เขี่ยมสุภาวิชิต
- 3) การประเมินลักษณะบุคคล (Assessment of Human Characteristics) ซึ่งเป็นวิชาที่เกี่ยวกับหลักการวัดและเครื่องมือการวัดทางจิตวิทยา จำนวน 3 หน่วยกิต โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล ซึ่งในระหว่างการศึกษาผู้วิจัยได้ทำรายงานในการศึกษาและพัฒนาแบบวัด 1 ฉบับ
- 4) สัมมนาจิตวิทยาการปรึกษา (Seminar in Counseling Psychology) ซึ่งเป็นรายวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับมโนทัศน์ ทฤษฎีและปัญหาการวิจัยที่สำคัญในจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 2 หน่วยกิต โดย รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส

3.2.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ

สำหรับการวิจัยในส่วนนี้ ผู้วิจัยได้มีการเตรียมพร้อมด้วยการ ศึกษาวิชา สัมมนาเรื่องคัดเฉพาะทางจิตวิทยาการปรึกษา (Seminar in Selected Topics in Counseling Psychology) ซึ่งเป็นรายวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวน 2 หน่วยกิต เพื่อทำความเข้าใจในระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยในระหว่างการศึกษาผู้วิจัยทำรายงานในหัวข้อที่สนใจ โดยใช้ระเบียบวิธีการศึกษาเชิงคุณภาพมาเป็นแนวทางในการวิจัย นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ศึกษาเพิ่มเติมด้วยการทบทวนเอกสาร ตำราเกี่ยวกับงานวิจัยคุณภาพ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบไปด้วย

1. แบบวัดความเข้มแข็งอดทนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น
2. การดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

1. แบบวัดความเข้มแข็งอดทน

1.1 ทบทวนวรรณกรรมแบบวัดความเข้มแข็งอดทน

แนวคิดความเข้มแข็งอดทน (hardiness) พัฒนาขึ้นในปี 1979 โดย Kobasa โดยตั้งข้อสังเกตว่าบุคคลหลายคนที่ได้ประสบสถานการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดในระดับสูง บางคนสามารถเผชิญความเครียดได้โดยที่ไม่เกิดความเจ็บป่วย แต่บางคนเกิดความเจ็บป่วย จึงทำให้ Kobasa สนใจศึกษาสาเหตุที่ทำให้บุคคลมีความต้านทานต่อความเครียดสูงโดยที่ไม่เกิดความเจ็บป่วยตามมา ดังนั้น Kobasa (1979) และทีมนักวิจัยในมหาวิทยาลัยชิคาโก ได้สร้างเครื่องมือวัดความเข้มแข็งอดทนขึ้นเป็นครั้งแรกเพื่อศึกษาลักษณะความเข้มแข็งอดทนของกลุ่มผู้บริหารระดับสูงในบริษัทธุรกิจประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 161 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มผู้บริหารที่มีความเครียดจนเกิดความเจ็บป่วย จำนวน 81 คน และเป็นกลุ่มผู้บริหารที่มีความเครียดแต่ไม่เจ็บป่วยจำนวน 80 คน ซึ่งในการวัดความเข้มแข็งอดทน จะใช้แบบวัดบุคลิกภาพ 5 ชุด ในการวัด ได้แก่ แบบวัดความรู้สึกแปลกแยกจากตนเองและแบบวัดความรู้สึกแปลกแยกในการทำงาน (The Alienation From Self and Alienation From Work Scales of the Alienation Test) จากแบบวัดของ Maddi, Kobasa & Hoover (1979) แบบประเมินเป้าหมายในชีวิต (The California Life Goal Evaluation Schedules) ของ Hahn (1966) มาตรการวัดความเชื่อในอำนาจการควบคุมภายในตนเองและภายนอกตนเอง (The Internal-External Locus of Control Scale) ของ Rotter, Seeman & Liverant, (1962) และแบบวัดบุคลิกภาพฉบับใช้สำหรับงานวิจัย (The Personality Research Form) ของ Jackson (1974) ซึ่งผลการวัดความเข้มแข็งอดทนในผู้บริหาร พบว่าผู้บริหารที่ไม่แสดงอาการเครียดจนเกิดความเจ็บป่วยมีลักษณะบุคลิกภาพที่คล้ายกัน Kobasa (1979) เรียนลักษณะบุคลิกภาพนี้ว่า ความเข้มแข็งอดทน หลังการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติแล้ว Kobasa ได้เลือกแบบวัดที่มีค่าอำนาจจำแนกลักษณะบุคลิกภาพเข้มแข็งอดทนดังนี้

1. การวัดความผูกมัดตนเอง (Commitment) Kobasa ได้ใช้แบบวัดความรู้สึกแปลกแยกจากตนเองและแบบวัดความรู้สึกแปลกแยกในการทำงาน (The Alienation From Self and Alienation From Work Scales of the Alienation Test) จากแบบวัดของ Maddi, Kobasa & Hoover (1979) ซึ่งสามารถสะท้อนถึงการผูกมัดต่อตนเองและงาน

2. การวัดการควบคุมสถานการณ์ (Control) Kobasa ใช้แบบวัดความเชื่อในอำนาจการควบคุมภายในตนเองและภายนอกตนเอง (The Internal-External Locus of Control Scale) ของ Rotter, Seeman & Riverant, (1962) และแบบวัดความไร้พลังอำนาจภายในตน (Powerlessness Scale) จากแบบวัดของ Maddi, Kobasa & Hoover ซึ่งสะท้อนถึงการควบคุมตนเอง

3. การวัดความท้าทาย (Challenge) Kobasa ใช้แบบประเมินเป้าหมายในชีวิต (The California Life Goals Evaluation Schedules) ของ Hahn (Hahn, 1966) ซึ่งเป็นมาตรวัดความมั่นคงปลอดภัยในเป้าหมายชีวิตของบุคคล (The Security Scale of the California Life Goal Evaluation Schedules) เพื่อสะท้อนถึงลักษณะความท้าทายของบุคคล

Kobasa กล่าวว่าลักษณะต่างๆ ที่วัดได้จากแบบวัดข้างต้น เป็นองค์ประกอบของลักษณะความเข้มแข็งอดทน จึงนำข้อคำถามมารวบรวมสร้างเป็นแบบวัดความเข้มแข็งอดทนฉบับแรก มีข้อคำถามทั้งหมด 71 ข้อ และนำไปศึกษาลักษณะความเข้มแข็งอดทนในกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ขึ้นและศึกษาระยะยาว โดย Maddi, Kobasa & Kahn (1982) ใช้แบบวัดนี้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะความเข้มแข็งอดทนและภาวะสุขภาพของผู้บริหารระดับกลางและระดับสูงของบริษัทธุรกิจในประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 670 คน ใช้ระยะเวลาในการศึกษา 5 ปี พบว่าความเข้มแข็งอดทนเป็นปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งเป็นปัจจัยหลักที่มีอิทธิพลต่อการเกิดความเจ็บป่วยจากสถานการณ์ความเครียดในชีวิต

จากการวิจัยครั้งนั้น Kobasa และคณะพบว่า แบบวัดชุดแรกมีจุดอ่อนหลายประเด็นที่ต้องปรับปรุง เช่น ข้อคำถามเป็นลบทั้งหมด ใช้วิธีการประเมินตนเองในการอธิบายความเจ็บป่วยและภาวะสุขภาพ องค์ประกอบที่วัดความท้าทายขาดความสามารถในการทำนาย (Ouellette, 1993, Jennings & Stagger, 1994) Kobasa และคณะ จึงพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งอดทนฉบับที่ 2 โดยวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) แล้วปรับข้อคำถามเหลือเพียง 36 ข้อ วัดความเข้มแข็งอดทนในการทำงาน แต่ยังคงมีข้อจำกัดด้านลักษณะข้อคำถาม คือ มีจำนวนข้อทางลบจำนวนมาก และจำนวนข้อในแต่ละองค์ประกอบไม่เท่ากัน กล่าวคือ ด้านการผูกมัดตนเองมีจำนวน 12 ข้อ การควบคุมสถานการณ์ 16 ข้อ และความท้าทายเพียง 8 ข้อ Kobasa และคณะ จึงพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งอดทนฉบับที่ 3 เรียกว่า แบบสำรวจความเข้มแข็งอดทน (The Personal View Survey หรือ Hardiness Personality Inventory) ประกอบด้วยข้อคำถาม 50 ข้อ มีจำนวนข้อคำถามในองค์ประกอบทั้ง 3 ใกล้เคียงกัน คือ ข้อคำถามด้านการผูกมัดตนเองมีจำนวน 16 ข้อ การควบคุมสถานการณ์ จำนวน 17 ข้อ และความท้าทาย 17 ข้อ

อย่างไรก็ตามมีงานวิจัยหลายชิ้นที่พบว่า องค์ประกอบด้านความท้าทายไม่สัมพันธ์กับองค์ประกอบอื่นๆของความเข้มแข็งอดทน (Ganellen & Bleney, 1984; Hull Van Treuren, & Virnelli, 1987; Florian, Mikulincer, & Taubman, 1995) Hull, Van Treuren, & Virnelli (1987) จึงเสนอว่าควรตัดองค์ประกอบความท้าทายจากแนวคิดของความเข้มแข็งอดทน แต่ Florian, Mikulincer, & Taubman, (1995) ได้เสนอว่าต้องพิจารณาข้อสรุปนี้ด้วยความ

ระมัดระวัง และเสนอแนวทางว่าควรมององค์ประกอบความท้าทายในแง่ของการหาความหมาย และประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดอัตถิภาวะนิยมอันเป็นรากฐานของแนวคิดความเข้มแข็งอดทน

ในระยะต่อมามีการพัฒนาแบบวัดให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เป็นแบบวัดความเข้มแข็งอดทนฉบับปรับปรุงจากฉบับที่ 3 (The Personal Views Survey 3rd ed., rev, or PVS-III-R, Maddi&Khosaba, 2001 cited in Maddi, 2002) ประกอบด้วยข้อคำถาม 18 ข้อ แบบวัดความเข้มแข็งอดทนฉบับที่ 3 ที่ปรับปรุงใหม่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กับแบบวัดเก่าเท่ากับ .91 และสัมพันธ์กับการไม่ใช้ข้อคำถามซ้ำซ้อนกัน (redundant) เท่ากับ .71 (Maddi & Khosaba, 2001 cite in Baramée & Blegen, 2003) ค่าความสอดคล้องภายในของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .80 - .88 ด้านการผูกมัดตนเองเท่ากับ .70 - .75 ด้านการควบคุมสถานการณ์เท่ากับ .61 - .84 และด้านความท้าทายเท่ากับ .60 - .71 ค่าความเที่ยงของคะแนนรวมที่วัดซ้ำ (test - retest reliability) ในเวลา 3 เดือนเท่ากับ .58 และในเวลา 6 เดือนเท่ากับ .57 นอกจากนี้ Baramée และ Blegen (2003 อ้างถึงใน ภณิดา ชนวิทยาสัททกุล, 2548) ได้นำแบบวัดความเข้มแข็งอดทนฉบับปรับปรุงจากฉบับที่ 3 ไปทดสอบกับนักศึกษาพยาบาลในประเทศไทยที่เพิ่งจบการศึกษาจำนวน 468 คน ได้ค่าความสอดคล้องภายใน .65

สำหรับการนำมาใช้ในประเทศไทย ผกาพันธุ์ วุฒิลักษณ์ และอุบล นิวัติชัย (2541) ได้แปลแบบวัดความเข้มแข็งอดทน ของKobasa(1982) เป็นภาษาไทย เพื่อใช้ศึกษาในกลุ่มอาจารย์มหาวิทยาลัย เครื่องมือที่แปลเป็นภาษาไทยได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญและให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความเข้าใจด้านภาษาของการแปล จากนั้นนำมาปรับปรุงอีกครั้งแล้วแปลกลับเป็นภาษาอังกฤษ ผู้แปลเป็นชาวอเมริกันที่มีความรู้และประสบการณ์ด้านจิตวิทยาและชำนาญทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษเป็นอย่างดี 1 ท่าน นำไปทดสอบค่าความเที่ยง(reliability) ของเครื่องมือกับอาจารย์มหาวิทยาลัยที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค เท่ากับ .89

ภณิดา ชนวิทยาสัททกุล (2548) ได้นำแบบวัดความเข้มแข็งอดทน (The Personal Views Survey) ของ Kobasa(1982) ที่แปลเป็นภาษาไทยโดยผกาพันธุ์ วุฒิลักษณ์ และอุบล นิวัติชัย (2541) มาพัฒนาให้สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างและบริบทสังคมไทย และปรับปรุงข้อคำถามในองค์ประกอบด้านความท้าทาย ด้วยการเพิ่มแนวคิดเกี่ยวกับการแสวงหาความหมายในชีวิต จากแบบวัดความหมายในชีวิตที่พัฒนาตามแนวแบบวัด MIST (The Meaning in Suffering Test) ของบุญรัตน์ ทรงพานิช(2544) ซึ่งแบบวัดที่พัฒนาโดย ภณิดา ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งสิ้น จำนวน 29 ข้อ แบ่งเป็นองค์ประกอบด้วยการผูกมัดตนเอง จำนวน 10 ข้อ ด้าน

การควบคุมสถานการณ์ จำนวน 10 ข้อ และด้านความท้าทาย จำนวน 9 ข้อ และได้รับการตรวจสอบจากอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อปรับปรุงเนื้อหา ส่วนวนภาษา และจำนวนข้อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง การตรวจสอบคุณภาพด้วยการทดสอบหาค่าความตรงตามสภาพและความเที่ยงด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาคของแบบวัดทั้งหมด ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .88 และเมื่อแยกแต่ละองค์ประกอบพบว่า ด้านการผูกมัดตนเองเท่ากับ .81 ด้านการควบคุมสถานการณ์เท่ากับ .69 และด้านความท้าทาย เท่ากับ .78

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดความเข้มแข็งอดทนของ Kobasa ซึ่งเป็นแนวคิดที่ใช้กันอย่างแพร่หลายและมีการพัฒนาปรับปรุงมาเป็นเวลายาวนานทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทย ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำแบบวัดความเข้มแข็งอดทน (The Personal Views Survey) ของ Kobasa(1982) ที่แปลเป็นภาษาไทย โดยผกาพันธุ์ วุฒิลักษณ์ และอุบล นิวัติชัย (2541) และได้รับการพัฒนาโดย ภณิดา ชนวิทยาสีทธิกุล (2548) มาพัฒนาและสร้างข้อคำถามเพิ่มเติม ให้สอดคล้องกับนิยามของความเข้มแข็งอดทน และสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาและบริบทสังคมไทย ภายใต้แนวคิดของ Kobasa(1982) ทั้งนี้เนื่องจากแบบวัดความเข้มแข็งอดทนของ ภณิดา ชนวิทยาสีทธิกุล(2548) เป็นแบบวัดที่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะกับกลุ่มตัวอย่างที่เยาวชน ซึ่งอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่น ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยศึกษา ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกแบบวัดความเข้มแข็งอดทนที่ได้รับการพัฒนาโดย ภณิดา ชนวิทยาสีทธิกุล (2548) เป็นแนวทาง

1.2 ลักษณะของแบบวัดความเข้มแข็งอดทน

แบบวัดความเข้มแข็งอดทนที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบวัดความเข้มแข็งอดทนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทและกลุ่มตัวอย่างการวิจัย ซึ่งประกอบไปด้วยข้อคำถามทั้งด้านบวกและด้านลบ รวมทั้งสิ้น 42 ข้อ แบ่งเป็น องค์ประกอบด้านการผูกมัดตนเอง(commitment) 15 ข้อ ด้านการควบคุมสถานการณ์(control) 16 ข้อ และด้านความท้าทาย(challenge) 11 ข้อ

แบบวัดความเข้มแข็งอดทนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (Self - Report) กล่าวคือ ให้ผู้ตอบแบบวัดได้สำรวจตนเองในแต่ละข้อความว่าตรงกับตนเองมากเพียงใด และเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุด โดยข้อคำถามเป็นมาตราประเมินค่า(Likert scale) 5 ระดับ คือ ตรงมาก ตรง ตรงและไม่ตรงพอๆกัน ไม่ค่อยตรง และไม่ตรงเลย ซึ่งแต่ละมาตรา การประเมินมีความหมายและเกณฑ์ในการให้คะแนน ดังนี้

ตารางที่ 4 เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดความเข้มแข็งอดทนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

ข้อความ	ความหมาย	ข้อความตามทิศทาง	
		ด้านบวก	ด้านลบ
ตรงมาก	ตรงกับความรู้สึกและการกระทำของฉันมาก	5	1
ตรง	ตรงกับความรู้สึกและการกระทำของฉันค่อนข้างมาก	4	2
ตรงและไม่ตรง พอๆกัน	ตรงกับความรู้สึกและการกระทำของฉันปานกลาง	3	3
ไม่ค่อยตรง	ตรงกับความรู้สึกและการกระทำของฉันค่อนข้างน้อย	2	4
ไม่ตรงเลย	ไม่ตรงกับความรู้สึกและการกระทำของฉัน	1	5

วิธีการคิดคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัด คือ การหาค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัด ด้วยการนำคะแนนรวมที่ได้จากการประเมินตนเองมาหารด้วย 42 (จำนวนข้อ) ซึ่งค่าเฉลี่ยคะแนนที่ได้จะเป็นค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.00 – 5.00

สำหรับการแปลผล ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ดังต่อไปนี้ ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยที่ได้จากการตอบแบบวัด

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
4.50 - 5.00	ระดับคะแนนความเข้มแข็งอดทนสูง
3.50 - 4.49	ระดับคะแนนความเข้มแข็งอดทนค่อนข้างสูง
2.50 - 3.49	ระดับคะแนนความเข้มแข็งอดทนปานกลาง
1.50 - 2.49	ระดับคะแนนความเข้มแข็งอดทนค่อนข้างต่ำ
1.00 - 1.49	ระดับคะแนนความเข้มแข็งอดทนต่ำ

1.3 การพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งอดทนของผู้วิจัย

ผู้วิจัยมีแนวทางในการพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งอดทนให้เหมาะสม และสอดคล้องกับการวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความเข้มแข็งอดทนของ Kobasa และการพัฒนาเครื่องมือวัดความเข้มแข็งอดทน จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างละเอียด
2. ปรับปรุงสำนวนภาษา จากแบบวัดความเข้มแข็งอดทนของ Kobasa(1982) ที่แปลเป็นภาษาไทยโดย ผกาพันธ์ วุฒิลักษณ์ อุบล นวัตกรรม(2541) และได้รับการพัฒนาโดย ภณิดา ชนวิทยาสัททิกุล (2548) พร้อมทั้งสร้างข้อคำถามใหม่ ได้ข้อคำถามจำนวน 71 ข้อ จากนั้นนำข้อคำถามไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ คือ รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส และ

รองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล เพื่อตรวจสอบสำนวนภาษา การคงความหมายเดิม และความเหมาะสมสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างและบริบทของสังคมไทย

3. นำแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบไปทดลองใช้กับ กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็น นักศึกษามหาวิทยาลัยต่างๆ ซึ่งมีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงในการวิจัย แล้วนำค่าคะแนน ที่ได้มาหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมรายด้านของข้อที่เหลือและคะแนน รวมทั้งฉบับ (Corrected Item total correlation หรือ CITC) และหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดย วิธี t-test เพื่อพิจารณาแก้ไขข้อคำถามให้มีความเหมาะสมที่จะไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง รายละเอียดแสดงในหัวข้อ 1.4 การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความเข้มแข็งอดทนของผู้วิจัย

1.4 การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความเข้มแข็งอดทนของผู้วิจัย

ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้ เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด 2 ครั้ง ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

การทดลองใช้ครั้งที่ 1

1. การประเมินค่าความตรง (Validity)

1.1 การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา(Content Validity)

(1) ผู้วิจัยพัฒนาข้อคำถามตามกรอบแนวคิดของ Kobasa ด้วยการ ปรับปรุงข้อคำถามจาก แบบวัดความเข้มแข็งอดทนที่พัฒนาโดยภณิดา ชนวิทยาสิทธิกุล(2548) และแบบวัดความเข้มแข็งอดทน (The Personal Views Survey) ของ Kobasa(1982) ที่แปลเป็น ภาษาไทยโดยผกาพันธุ์ วุฒิลักษณ์และอุบล นิวัติชัย (2541)

(2) ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามเพิ่มเติม ภายใต้แนวคิดของ Kobasa(1982) ด้วยการสัมภาษณ์นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จำนวน 25 คน แล้วนำคำตอบที่ได้ มาเป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถามให้สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างและบริบทของสังคมไทย

(3) ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่พัฒนาขึ้น มาปรึกษาอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ คือ รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส และ รองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล เพื่อ พิจารณาปรับปรุงเนื้อหา สำนวนภาษา ให้มีความตรงตามเนื้อหา ตรงตามโครงสร้าง ของแบบวัด โดยพิจารณาถึงความสอดคล้อง ครอบคลุม องค์ประกอบความเข้มแข็งอดทนทั้ง 3 ด้าน และมี จำนวนข้อที่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างการวิจัย โดยมีข้อคำถามที่ผ่านการคัดเลือก 71 ข้อ

1.2 การวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis)

ผู้วิจัยนำแบบวัดความเข้มแข็งอดทนที่ผ่านการตรวจสอบความตรง ตามเนื้อหา จำนวน 71 ข้อ มาทดลองใช้ครั้งที่ 1 กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาจาก มหาวิทยาลัยต่างๆ(แสดงรายละเอียด ดังตารางที่1) แล้วนำค่าคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดมา

หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ(item discrimination) ด้วยการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูง (25%) และกลุ่มคะแนนต่ำ (25%) และหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่าง คะแนนรายข้อ กับคะแนนรวมรายด้านของข้อที่เหลือ และรวมทั้งฉบับ (Corrected Item-Total Correlation; CITC) เพื่อคัดเลือกกรายข้อที่ผ่านการทดสอบค่าที่ ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์ดังต่อไปนี้ในการคัดเลือก

(1) ผู้วิจัยพิจารณาและคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก ระหว่างคะแนนกลุ่มสูงคะแนนกลุ่มต่ำ ซึ่งมีค่า $t \geq 2$ ที่ระดับนัยสำคัญ .001 และพิจารณาคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าสหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมของรายข้อที่เหลือทั้งหมดของแบบวัด (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป ที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งปรากฏว่ามีข้อที่ผ่านเกณฑ์ 54 ข้อ และไม่ผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้น 17 ข้อ

(2) นำค่า t และค่า CITC ของข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ในข้อ (1) จำนวน 54 ข้อ มาเรียงลำดับ จากสูง - ต่ำ แล้วพิจารณาตัดข้อคำถาม ที่มีค่า t และ ค่า CITC ต่ำกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับข้ออื่นๆในด้านเดียวกัน โดยพิจารณาถึงความครบถ้วนของโครงสร้างในแต่ละด้าน ซึ่งปรากฏว่ามีข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์ 9 ข้อ ผ่านเกณฑ์ 45 ข้อ

ทั้งนี้เมื่อพิจารณาความครบถ้วนของเนื้อหา ผู้วิจัยพิจารณาคงข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกและค่าCITC ที่ไม่ผ่านเกณฑ์ไว้อีก 1 ข้อ เพราะต้องการคงโครงสร้างเนื้อหาด้านความท้าทายให้ครบถ้วน เพราะฉะนั้นในการทดลองใช้ครั้งที่ 1 จะมีข้อคำถามที่ผ่านการคัดเลือก 46 ข้อ ไม่ผ่านเกณฑ์ 25 ข้อ มีค่า t มีค่าระหว่าง .044 - 9.457 และค่า CITC ระหว่าง .007 - .604 (ดูรายละเอียด ที่ภาคผนวก ง.)

2. การประเมินค่าความเที่ยง(Reliability) นำแบบวัดที่ผ่านขั้นตอนการหาความตรงมาหา ค่าความเที่ยงโดยวิธีหาความคงที่ภายใน (internal consistency reliability) ด้วยวิธีการหาสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) ของแบบวัดทั้งฉบับ และองค์ประกอบแต่ละด้าน แสดงผลดังตารางที่ 5

การทดลองใช้ครั้งที่ 2

1. การประเมินค่าความตรง (Validity)

1.1 การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา(Content Validity)

ผู้วิจัยพิจารณาปรับปรุงสำนวนภาษาข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจากการทดลองใช้ครั้งที่ 1 แต่จำเป็นต้องคงไว้เพื่อให้เนื้อหาให้ครบถ้วนตามโครงสร้างด้านความท้าทาย โดยขอคำปรึกษาจากผู้ทรงคุณวุฒิ ในการปรับปรุงสำนวนภาษา แต่ยังคงความหมายเดิม

1.2 การวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis)

ผู้วิจัยนำแบบวัดความเข้มแข็งอดทนที่ผ่านเกณฑ์การตรวจสอบคุณภาพจากการนำไปทดลองใช้ครั้งที่ 1 และได้รับการปรับปรุงภาษา จำนวน 46 ข้อ มาทดลองใช้ครั้งที่ 2 กับกลุ่มตัวอย่าง(รายละเอียด ดังตารางที่ 1) แล้วนำคะแนนมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ(item discrimination) โดยทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูง (27%) และกลุ่มคะแนนต่ำ (27%) และหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ กับคะแนนรายด้านของข้อที่เหลือและคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected Item-Total Correlation; CITC) แล้วคัดเลือกข้อที่ผ่านเกณฑ์การทดสอบค่าที และค่าCITC ซึ่งใช้เกณฑ์การคัดเลือกเช่นเดียวกับการทดลองใช้ครั้งที่ 1 โดยมีข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์ 4 ข้อ ผ่านเกณฑ์ 42 ข้อ ซึ่งข้อคำถามที่ผ่านการคัดเลือกมีค่า t ระหว่าง 3.165 – 9.325 ($p < .001$) และค่า CITC ระหว่าง .257 - .589 ($p < .01$) (ดูรายละเอียด ที่ภาคผนวก ง.)

1.3 การตรวจสอบความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity)

ผู้วิจัยนำค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเข้มแข็งอดทน มาหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากแบบวัดความเข้มแข็งอดทนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น กับแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมของนันทินี สุขมงคล (2547) และแบบวัดความวิตกกังวลของ Spielberger (1983) ซึ่งมีการแปลและพัฒนาเป็นภาษาไทย โดย มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์ (2542 อ้างถึงใน นันทินี สุขมงคล) ผลการวิเคราะห์ พบว่า

- (1) ความเข้มแข็งอดทนโดยรวมสัมพันธ์ทางบวกกับการสนับสนุนทางสังคมโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
- (2) ความเข้มแข็งอดทนทั้งฉบับสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลด้านสถานการณ์และประจำตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
- (3) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ความเข้มแข็งอดทนด้านทำทนายไม่สัมพันธ์กับการสนับสนุนทางสังคมโดยรวม

ค่าสหสัมพันธ์ของการตรวจสอบความตรงตามสภาพของแบบวัดความเข้มแข็งอดทน แสดงรายละเอียดดังตารางที่ 7

2. การประเมินค่าความเที่ยง(Reliability) นำแบบวัดที่ผ่านขั้นตอนการหา

ความตรงมาหา ค่าความเที่ยงโดยวิธีหาคความคงที่ภายใน (internal consistency reliability) ด้วยวิธีการหาสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) ของแบบวัดทั้งฉบับ และองค์ประกอบแต่ละด้าน แสดงผลดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 จำนวนข้อ และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ด้วยวิธี Cronbach's Alpha ของแบบวัดความเข้มแข็งอดทน ฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2

แบบวัดความเข้มแข็งอดทน	การทดลองใช้ครั้งที่ 1 (N = 170)		การทดลองใช้ครั้งที่ 2 (N = 200)	
	จำนวนข้อ	ค่า Cronbach's Alpha	จำนวนข้อ	ค่า Cronbach's Alpha
	รายด้าน			
1. การผูกมัดตนเอง	16	.8554	15	.8276
2. การควบคุมสถานการณ์	17	.8253	16	.7876
3. ความท้าทาย	13	.8510	11	.8530
ทั้งฉบับ	46	.9293	42	.9046

ตารางที่ 6 ค่าความเที่ยงของแบบวัดความเข้มแข็งอดทนในงานวิจัยต่างๆ

การพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งอดทน	ความเข้มแข็งอดทนโดยรวม		รายด้าน					
			การผูกมัดตนเอง		การควบคุมสถานการณ์		ความท้าทาย	
	จำนวนข้อ	ค่าความเที่ยง	จำนวนข้อ	ค่าความเที่ยง	จำนวนข้อ	ค่าความเที่ยง	จำนวนข้อ	ค่าความเที่ยง
	Kobasa (1982)	50	0.81	16	0.78	17	0.84	17
แบบวัดของ Kobasa (1982) แปลโดย ผกาพันธุ์ วุฒิลักษณ์ และอุบล นิวัติชัย (2541)	50	0.89	16	ไม่มีรายงาน	17	ไม่มีรายงาน	17	ไม่มีรายงาน
ภณิดา ชนวิทยาสัทธิกุล (2548)	29	0.88	10	0.81	10	0.69	9	0.78
ผู้วิจัย (2551)	42	0.90	15	0.83	16	0.79	17	0.85

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 7 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากแบบวัดความเข้มแข็งอดทน การสนับสนุนทางสังคม และความวิตกกังวล

	ความเข้มแข็งอดทน				การสนับสนุนทางสังคม (ทั้งฉบับ)	ความวิตกกังวล	
	ทั้งฉบับ	การผูกมัดตนเอง	การควบคุมสถานการณ์	ความท้าทาย		สถานการณ์	ประจำตัว
ความเข้มแข็งอดทนทั้งฉบับ	1.00						
การผูกมัดตนเอง	0.89**	1.00					
การควบคุมสถานการณ์	0.92**	0.77**	1.00				
ความท้าทาย	0.67**	0.38**	0.43**	1.00			
การสนับสนุนทางสังคมทั้งฉบับ	0.26**	0.25**	0.27**	0.11	1.00		
ความวิตกกังวลสถานการณ์	-0.44**	-0.43**	-0.46**	-0.18**	-0.12	1.00	
ความวิตกกังวลประจำตัว	-0.64**	-0.57**	-0.66**	-0.32**	-0.19**	0.73**	1.00

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

2. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

2.1 ขั้นตอนการจัดโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

2.1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร และหลักฐานที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และหลักฐานที่มีส่วนต่อการพัฒนาความเข้มแข็งอดทน

2.1.2 ผู้วิจัยจัดโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาและการปรึกษาแนวพุทธขึ้นจำนวน 6 ช่วงๆ ละ 3-4 ชั่วโมง รวมประมาณ 21 ชั่วโมง โดยอาศัยพื้นฐานกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ผสมผสานกับหลักพุทธธรรม โดยเน้นให้เกิดความเข้มแข็งอดทน

2.1.3 นำโปรแกรมที่ได้ไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่าน ได้แก่

รศ.สุภาพรรณ โคตรจรัส และ รศ.ดร.โสรัช โพธิ์แก้ว เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้มีความสอดคล้องกับการวิจัย

2.1.4 นำโปรแกรมที่ได้รับการปรับปรุงตามคำแนะนำและผ่านการพิจารณาทดลองใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา เพื่อเป็นการศึกษานำร่องก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลจริง จำนวน 9 กลุ่ม เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงโปรแกรมให้มีความสอดคล้องกับบริบทของนักศึกษาและสอดคล้องต่อการเพิ่มระดับความเข้มแข็งอดทน

จากประสบการณ์ตรงที่ผู้วิจัยนำโปรแกรมกลุ่มไปทดลองใช้ ประกอบกับข้อมูลที่นักศึกษาได้ทบทวนการเรียนรู้และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกลุ่มก่อนกลุ่มยุติในแต่ละวัน และจากบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้ ประโยชน์ต่างๆ ที่สมาชิกได้จากการเข้ากลุ่ม

ทำให้ผู้วิจัยมีแนวทางในการปรับปรุงโปรแกรมกลุ่มสำหรับการนำมาใช้จริง กล่าวคือ จาก การศึกษานำร่อง ผู้วิจัยพบว่า ประสบการณ์ที่นักศึกษาร่วมแบ่งปัน โดยเฉพาะประสบการณ์ที่ไม่ น่ายินดี ทั้งที่เป็นปัญหาที่เพิ่งจะประสบพบเจอหรือเป็นเรื่องราวอดีต ที่ยังคงค้างใจ เหล่านี้ล้วน ส่งผลต่อชีวิตปัจจุบัน ทำให้นักศึกษาบางคนไม่กล้าเผชิญและไม่สามารถจัดการปัญหา ก่อให้เกิด ความเครียด บางคนหลีกเลี่ยงปัญหา ไม่สามารถใช้ศักยภาพของตนได้อย่างเต็มที่ ท้อแท้ ไร้พลัง ไม่ เห็นคุณค่าของประสบการณ์ นักศึกษาบางคนรู้สึกว่าตนเองโชคร้าย หรือมีปัญหาในชีวิตเพียงคน เดียว

เมื่อให้นักศึกษาได้กลับมาทบทวนประสบการณ์ พร้อมทั้งได้บอกเล่า แบ่งปันเรื่องราวที่ยังค้างใจ ทำให้ระบายและ บรรเทาความเครียดที่ทับถมอยู่ในใจ และเมื่อเพื่อน สมาชิกเข้ามาร่วมแบ่งปันประสบการณ์ความรู้สึกและแนวทางการคลี่คลายปัญหาจาก ประสบการณ์ที่คล้ายกัน ทำให้นักศึกษามีกำลังใจ รู้สึกเข้มแข็ง มีแรงที่จะลุกขึ้นมาเผชิญปัญหา มี แนวทางในการคลี่คลายปัญหา มองเห็นความจริงของความทุกข์ว่าเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต ไม่ใช่ ตนเพียงคนเดียวที่ต้องพบกับความทุกข์ใจ สำหรับนักศึกษาบางคนที่มีความท้อแท้ หลีกเลี่ยง ไม่มี กำลังใจ ก็จะเกิดความรู้สึกมุ่งมั่น มีกำลังใจที่จะดำเนินกิจกรรม การงาน หรือการเรียนให้สำเร็จ ตามที่ตั้งใจ อีกทั้งมองเห็นคุณค่าของประสบการณ์ในชีวิต ซึ่งจากข้อค้นพบนี้ ทำให้ผู้วิจัย ตระหนักถึงความสำคัญของการเอื้อให้สมาชิกได้เปิดเผยประสบการณ์ในชีวิตที่ยังคงค้างใจ ทับถม ใจให้เกิดความเครียด ซึ่งไม่เพียงช่วยในการบรรเทาความเครียด หากแต่สามารถเพิ่มความ รู้สึก เข้มแข็งอดทน มุ่งมั่น ทำทายเป็นได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงปรับปรุงโปรแกรมกลุ่ม ให้มีกิจกรรม เช่น ถนนชีวิต ที่ เอื้อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง ทบทวนประสบการณ์ในชีวิตที่ยังค้างใจอยู่ พร้อมกับการเอื้อการ ปรึกษาในกรณีที่มีสมาชิกมีประเด็นค้างใจ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงความจริงที่ไม่สอดคล้อง กับความปรารถนาของตนได้ชัดเจน สามารถยอมรับและอยู่กับความจริงที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจ มี ความเครียดลดน้อยลง เกิดความรู้สึกเข้มแข็งอดทน มีกำลังใจ มุ่งมั่นกล้าเผชิญปัญหาอย่าง มั่นคง

อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยยังพบว่า การเอื้อให้สมาชิกได้แบ่งปันเรื่องราวที่ น่ายินดี ภายใต้กระบวนการกลุ่ม ก็เป็นอีกแนวทางที่เสริมให้สมาชิกรู้สึกมีกำลังใจ มีแรงที่จะมุ่งมั่น ทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จตามความตั้งใจ ตลอดจนเพิ่มพูนการเห็นคุณค่าของประสบการณ์ในชีวิต ซึ่ง ช่วยเพิ่มพูนความเข้มแข็งอดทน

นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มยังเห็นว่า การเอื้อให้สมาชิกได้ตระหนักเข้าใจใน หลักไตรลักษณ์ และ อิทปปัจจตา ด้วยการเอื้อให้สมาชิกเข้าใจความเป็นธรรมดาของความ เปลี่ยนแปลง เข้าใจความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงสัมพันธ์ และตระหนักถึงการเกื้อกูลของบุคคลต่างๆ

ในชีวิต ทำให้สมาชิกสามารถอยู่กับความจริง ยอมรับเรื่องราวที่ทำให้ท้อแท้ หมุดกำลังใจ อย่างเข้มแข็ง มั่นคง ตลอดจนมีมุมมองและแนวทางในการคลี่คลายอุปสรรคปัญหาอย่างสอดคล้องของความจริง เกิดความรู้สึกสำนึก กตัญญู ต่อสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่องเกี่ยวคู่ มองเห็นคุณค่าของประสบการณ์ที่ยากลำบากและมีความนอบน้อม ใฝ่ใจ ระวังต่อการกระทำของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งยังช่วยเพิ่มพูน ความรู้สึกมุ่งมั่น ทำทนาย มีพลัง ที่จะกระทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ให้สำเร็จลุล่วง ด้วยเห็นนี้ผู้นำกลุ่มจึงยึดหลักการรวม 2 หลักธรรม ดังที่กล่าวข้างต้นเป็นแนวทางหลักในการดำเนินกลุ่มที่จะเอื้อเพิ่มพูนความเข้มแข็งของตน

1.2 แนวทางการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

การพัฒนาความเข้มแข็งของตนของนักศึกษา ด้วยกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ ผู้วิจัยใช้การดำเนินกลุ่มตามหลักอริยสัจ 4 โดยผลฐานหลักไตรลักษณ์ และ อิทัปปัจจยา มาเป็นแนวทาง ทั้งนี้เพราะอริยสัจ 4 เป็นหลักที่เอื้อให้เกิด สัมมทิฐิ หรือการมีชีวิตด้วยปัญญา มีความเข้าใจโลกและชีวิตถูกต้อง ดั่งงาม ตรงตามจริง อย่างรู้เท่าทันสภาวะความจริง ซึ่งเมื่อเกิดความเข้าใจก็ย่อมมีผลให้สามารถอดทนอยู่กับสิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ ความเครียด อันเกิดจากสิ่งต่างๆไม่เป็นไปตามความคาดหวัง ได้อย่างมั่นคง สอดคล้องกลมกลืน เข้าใจสภาวะตามจริง

สำหรับการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดโครงเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินกลุ่มอย่างคร่าวๆ โดยมีผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้นำกลุ่มเป็นเสมือนกัลยาณมิตร เอื้อให้สมาชิกสำรวจภายในตนเอง โดยผ่านประสบการณ์ของตนเองและเพื่อนสมาชิก ซึ่งมีผลให้สมาชิกเรียนรู้ เข้าใจชีวิต ตรงตามจริง ทั้งนี้แนวทางการดำเนินกลุ่มสามารถปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับบรรยากาศกลุ่มแต่ละครั้ง ตามการวินิจฉัยใคร่ครวญของผู้นำกลุ่ม โดยการดำเนินกลุ่มมีระยะเวลา ประมาณ 21 ชั่วโมง แบ่งเป็น 6 ช่วง (แสดงรายละเอียดดังตารางที่ 9) ดำเนินการต่อเนื่องกัน 3 วัน ได้แก่ วันศุกร์ , เสาร์และอาทิตย์ เริ่มกลุ่มประมาณ 9.00 น. - 17.00 น. ซึ่งเวลาในการเริ่มและสิ้นสุดกลุ่มในแต่ละวันจะยืดหยุ่นและปรับตามความเหมาะสม

โครงสร้างและกระบวนการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่ผู้วิจัยกำหนดไว้เป็นแนวทางในการดำเนินกลุ่มเพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ มีรายละเอียด ดังตารางที่ 8 และ ตารางที่ 9

ตารางที่ 8 หลักธรรมที่เป็นฐานในการปฏิบัติงาน กระบวนการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนา
 ตนและการปรึกษาแนวพุทธ และการเปลี่ยนแปลงในผู้รับบริการ

หลักธรรมที่เป็น ฐานปฏิบัติงาน	กระบวนการปฏิบัติงานของ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ		กระบวนการเปลี่ยนแปลงใน ผู้รับบริการ
	กระแสนบุคคล	กระแสนกลุ่ม	
• อริยสัจ 4	1. การสขมาน(Tuning in)	1. เชื้อการเปิดเผยตนเอง	1. การสังเกต (Awareness)
• อิทปปัจจยตา	2. การพินิจรอยแยก (Identify split)	(facilitate discloser) 2. เชื้อปฏิสัมพันธ์	2. การสำรวจ (Exploration)
• ไตรลักษณ์	3. การเข้าใจเห็นจริง (Realization)	(facilitate interaction) 3. เชื้อความงอกงาม (facilitate growth)	3. การตรวจพิจารณา (Examination)
		4. เชื้อการแก้ปัญหา (facilitate problem solving)	4. การเกิดความงอกงาม (Growth)
			5. การแก้ปัญหา (Problem Solving)
			6. การเข้าใจเห็นจริง (Realization)

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 9 การดำเนินกิจกรรมปรึกษาจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและกระแส
การเปลี่ยนแปลงของสมาชิกในกลุ่ม

ประเด็นนำไปสู่การปฏิบัติสัมพันธ์	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลง
<p>ช่วงที่ 1</p> <p>รู้จักกันผ่านภาพโฆษณา</p> <p>วันศุกร์</p> <p>เวลา 9.00 – 12.00น.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกทำความรู้จักกันและกัน 2. เพื่อให้บรรยากาศกลุ่ม เป็นบรรยากาศที่สมาชิกมีความคุ้นเคย ใจกว้างและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม กล่าวเปิดเผยตนเอง 3. เพื่อเอื้อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน 4. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเอง สำรวจความรู้สึกที่มีต่อสิ่งต่างๆที่เข้ามาในชีวิต 5. เพื่อให้สมาชิกคลายจากความบีบคั้นใจ 6. เพื่อให้สมาชิกได้เข้ามาร่วมปฏิสัมพันธ์ แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว กล่าวทักทายต้อนรับสมาชิก เพื่อ เอื้อให้บรรยากาศกลุ่มมีความเป็นกันเอง พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับกลุ่ม วัตถุประสงค์ และระยะเวลาการดำเนินกลุ่ม 2. ผู้นำกลุ่มถามไถ่ชวนสมาชิกพูดคุยเรื่องต่างๆไป สร้างความคุ้นเคยและใจกว้างแก่สมาชิก เพื่อเอื้อการเปิดเผยตนเองของสมาชิก 3. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกวาดภาพโฆษณาซึ่งเป็นเหมือนการแนะนำตนเองให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มรู้จัก 4. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกแต่ละคนนำเสนอตนเองผ่านป้ายโฆษณา พร้อมทั้งเอื้อให้สมาชิกช่วยกันถาม/ให้ความสนใจแก่สมาชิกที่นำเสนอ เพื่อเอื้อให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กัน 5. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกติดตามการแนะนำตัว พร้อมทั้งติดตามเรื่องราวที่สมาชิกเปิดเผยจากการถามของเพื่อนสมาชิก 6. หากสมาชิกเปิดเผยเรื่องราวที่เป็นความทุกข์ ผู้นำกลุ่มให้ความใส่ใจ ติดตามเรื่องราวและชวนให้สมาชิกได้พิจารณาความรู้สึกทุกขใจที่เกิดขึ้น และเอื้อให้สมาชิกได้เข้ามามีส่วนช่วยเหลือและแบ่งปันประสบการณ์เพื่อเอื้อความเจริญงอกงาม และเอื้อการแก้ปัญหา 	<ul style="list-style-type: none"> • ช่วงเริ่มต้น สมาชิกประหม่าไม่แน่ใจ ไม่กล้าเปิดเผยตนเองเท่าที่ควร สมาชิกมีความระมัดระวังในการที่จะร่วมแบ่งปัน และแสดงความรู้สึก • เมื่อผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกค่อยๆเปิดเผยตนเองผ่านกิจกรรม พร้อมทั้งเอื้อให้สมาชิกคนอื่นๆได้เข้ามามีส่วนร่วม สมาชิกเริ่มมีที่ทำผอนคลาย กล้าเปิดเผย ใจกว้างกลุ่ม และแบ่งปันความรู้สึก • ประสบการณ์ร่วมกัน ซึ่งยังเป็นประสบการณ์ใกล้เคียง แต่ก็ยังมีสมาชิกบางคน ที่เจี๊ยบ ไม่เปิดเผย • เมื่อกลุ่มดำเนินมาได้ช่วงหนึ่ง บรรยากาศกลุ่มเริ่มปลอดภัยอบอุ่น สมาชิกเริ่มเปิดเผยเรื่องราวในชีวิต และมีความสงบ ที่จะสังเกต ใส่ใจใคร่ครวญถึงตนเอง และคุณค่าของบุคคล และเรื่องราวในชีวิตที่เกื้อกูลให้สมาชิกผ่านประสบการณ์ มีความเข้มแข็งมากขึ้น แต่ก็สมาชิกบางคนก็ยังคงเจี๊ยบ และไม่เข้าร่วมแบ่งปัน

ตารางที่ 9 (ต่อ) การดำเนินกลุ่มปรึกษาจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและกระแส
การเปลี่ยนแปลงของสมาชิกในกลุ่ม

ประเด็นนำไปสู่การปฏิสัมพันธ์	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลง
<p>ช่วงที่ 2</p> <p>สัญลักษณ์</p> <p>ของฉัน</p> <p>วันศุกร์</p> <p>เวลา 13.00-17.00น.</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกทำความรู้จักกัน และกัน ลึกซึ้งมากขึ้น</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกหันกลับมาสำรวจตนเองอย่างลึกซึ้ง ชัดเจนมากขึ้น</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์กัน ใ่วางใจกัน และเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มมากยิ่งขึ้น</p> <p>4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมชื่นชม และเรียนรู้ที่จะตระหนักถึงคุณค่าของผู้อื่น</p> <p>5. เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจ และมุ่งมั่น มีกำลังใจ</p> <p>6. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแก้ปัญหา ช่วยเหลือ แบ่งปัน ประสพการณ์ในประเด็นที่เพื่อนยังค้างใจ</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลับมาใส่ใจอยู่กับตนเอง พร้อมทั้งเอื้อให้สมาชิก ทบทวนตนเอง และขอให้สมาชิก จินตนาการว่าตนเองนั้นเปรียบเหมือน สิ่งใด</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกบรรยายเกี่ยวกับตนเองผ่านสัญลักษณ์เพื่อเอื้อ เปิดเผยตนเอง</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกติดตามการบรรยายของเพื่อนสมาชิกและเปิดพื้นที่ให้สมาชิกได้เข้ามาปฏิสัมพันธ์จาก เรื่องราวของเพื่อนสมาชิก อีกทั้งคอยเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจจนเกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มหยิบยกประเด็นที่นำไปสู่การเรียนรู้ ให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาร่วม แลกเปลี่ยน แบ่งปัน ประสพการณ์ ความรู้สึกคล้ายๆกัน</p> <p>5. ในกรณีที่สมาชิกมีโจทย์ที่ยังค้างใจ ผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและแก้ไขโจทย์ พร้อมทั้งเอื้อให้เพื่อนสมาชิกได้เข้ามามีส่วนร่วมช่วยเหลือ แก้ไข แบ่งปัน ประสพการณ์ เพื่อเอื้อ ความองอกงามและเอื้อแก้ไขปัญหา</p>	<p>• บรรยายภาคกลุ่มเริ่มมีความอบอุ่น ปลอดภัย สมาชิกเริ่มใ่วางใจกัน ผ่อนคลาย และร่วมแบ่งปันเรื่องของตน อย่างเปิดเผยมากขึ้น ส่วนสมาชิกที่เคยเงียบ แสดงถึงความไม่วางใจกลุ่ม เมื่อสังเกตเห็นว่าการเปิดเผยเรื่องราวกับกลุ่มมีความปลอดภัย ก็เริ่มเข้ามาร่วมแบ่งปัน และเปิดเผยเรื่องและความรู้สึกเพิ่มขึ้น</p> <p>• สมาชิกสังเกต ใส่ใจ ทบทวน ความรู้สึก ความคิด ของตนเอง ทำให้มองเห็นและเข้าใจตนเองชัดขึ้น</p> <p>• สมาชิกชัดเจนในจุดมุ่งหมายในชีวิต และมีความมุ่งมั่น ตั้งใจ มีกำลังใจ ที่จะทำตามความตั้งใจให้สำเร็จ</p> <p>• สมาชิกตระหนักถึงการเกิดจากบุคคลต่างๆ ทำให้เกิดความรู้สึกสำนึกกตัญญู สมาชิกตระหนักถึงความจริงว่าทุกซัว่าเป็นเรื่องที่ต้องเผชิญ และรับรู้ว่ามีคนที่เข้าใจความรู้สึก มีคนที่ มีประสพการณ์คล้ายกัน ทำให้มีกำลังใจ เข้มแข็ง</p> <p>• สมาชิกเห็นคุณค่าของ ประสพการณ์ในชีวิต มีความภาคภูมิใจในตนเอง</p>

ตารางที่ 9 (ต่อ) การดำเนินกิจกรรมปรึกษาจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและกระแส
การเปลี่ยนแปลงของสมาชิกในกลุ่ม

ประเด็นนำไปสู่การปฏิสัมพันธ์	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลง
<p>ช่วงที่ 3</p> <p>ความรัก</p> <p>วันเสาร์</p> <p>เวลา 9.00-12.00น</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ความรู้สึกและทัศนคติของเพื่อนสมาชิก 2. เพื่อเอื้อให้สมาชิกเข้าใจความหมายของความรักในมุมที่กว้างขึ้น 3. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมแบ่งปันและสัมผัสประสบการณ์ที่ลึกซึ้งซึ่งทำให้เกิดการร่วมรู้สึก ร่วมเรียนรู้ ร่วมแบ่งปัน 4. เพื่อให้สมาชิกคลี่คลายความทุกข์ที่เกิดจากความรัก อย่างเข้มแข็งมั่นคง มีกำลังใจ 5. เพื่อให้สมาชิกมีกำลังใจ มีความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหาอย่างมั่นคง 6. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและต้อนรับกับประสบการณ์ความรัก 7. เพื่อให้สมาชิกมองกว้างขึ้นเห็นถึงความรัก ที่ไม่ใช่เพียงความรักที่ตนได้จากคนรัก แต่ยังมีคนรอบข้างที่รักตน ซึ่งช่วยให้สมาชิกมีกำลังใจ และตระหนักถึงคุณค่าของบุคคลหรือสิ่งรอบข้าง 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถาม ให้สมาชิกร่วมแบ่งปัน ความหมายของ “ความรัก” ในทัศนคติของสมาชิก 2. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้แต่ละคนสมาชิกได้เปิดเผยด้วยการบอกถึงความหมายความรัก อีกทั้งเอื้อให้สมาชิกขยายทัศนคติความรักของตนผ่านประสบการณ์ความรักของแต่ละคน ซึ่งอาจจะ เป็น ความรักของเพื่อนกับเพื่อน กับพ่อแม่ กับคนรัก เป็นต้น 3. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกร่วมติดตามรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก 4. สำหรับประสบการณ์ความรักที่ไม่สมหวัง ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกแก้ปัญหา โดยค่อยๆเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจใคร่ครวญความทุกข์ใจที่เกิดจากความรัก และชวนให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาช่วยเหลือและร่วมแบ่งปันประสบการณ์ 5. สำหรับประสบการณ์ความรักที่เป็น การแบ่งปันช่วยเหลือกันระหว่างเพื่อนหรือเสียสละ ผู้นำกลุ่มเอื้อความองอกงาม ด้วยการเอื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาร่วมติดตามเรื่องราว ร่วมรู้สึก ชื่นชมยินดี และชวนให้สมาชิกได้สำรวจและตระหนักคุณค่าของ “ความรัก คือ การลดตนเองเพื่อไปเติมให้สิ่งรอบข้าง” อีกทั้งผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจถึงผลที่เกิดจากการที่สมาชิกเสียสละ 	<ul style="list-style-type: none"> • สมาชิกมีสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้น ร่วมแบ่งปันเรื่องราวความรู้สึกในระดับลึกซึ้งมากขึ้น และสมาชิกให้ความช่วยเหลือให้กำลังใจกันและกัน • สมาชิกสังเกตใคร่ครวญ ตระหนักสำนึกในความรักความเสียสละที่พ่อแม่เกื้อกูลชีวิตมาจนถึงปัจจุบัน ทำให้สมาชิกนอบน้อมใส่ใจ บุคคลต่างๆในชีวิต และใส่ใจต่อการกระทำของตนเองที่ส่งผลต่อผู้อื่น • สมาชิกมุ่งมั่นตั้งใจต่อการกระทำต่างๆที่ตั้งเป้าหมายไว้ ให้สำเร็จ • สมาชิกที่มีประเด็นค้างใจ เกี่ยวกับความรัก สมาชิกได้สังเกตสำรวจ จนชัดเจนในเรื่องราวและความรู้สึก มองเห็นความรักที่ยึดอยู่กับความคาดหวัง • สมาชิกมีมุมมองที่กว้างขวางขึ้น ตระหนักเห็นคุณค่าความรักของพ่อแม่ และบุคคลรอบข้าง ลดความคับแคบที่จำกัดยึดติดอยู่กับความผิดหวังจากความรักของคนๆเดียว • สมาชิกรู้สึกคลี่คลาย ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าตนต้องได้ในสิ่งที่ปรารถนายอมรับความจริง เข้มแข็ง มีพลังใจ เห็นคุณค่าประสบการณ์ และมีแนวทางในการคลี่คลายปัญหาเก่าที่เผชิญต่ออุปสรรคปัญหาต่างๆ

ตารางที่ 9 (ต่อ) การดำเนินกลุ่มปรึกษาจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและกระแส
การเปลี่ยนแปลงของสมาชิกในกลุ่ม

ประเด็นนำไปสู่การปฏิสัมพันธ์	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลง
<p>ช่วงที่ 3 ความรัก(ต่อ)</p> <p>วันเสาร์ เวลา 9.00–12.00น</p>			<ul style="list-style-type: none"> สมาชิกรับรู้ถึงการมีเพื่อนที่คอยสนับสนุนช่วยเหลือในการคลี่คลายปัญหาและเสริมกำลังใจ
<p>ช่วงที่ 4 ถนนชีวิต</p> <p>วันเสาร์ เวลา 13.00–17.00น</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนสำรวจ ประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิต 2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เรื่องราวชีวิตจากประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก 3. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักและชื่นชมกับคุณค่าประสบการณ์ไม่ว่าร้ายหรือดี 4. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นและได้แบบอย่างในการดำเนินชีวิตและแก้ปัญหา 5. เพื่อให้สมาชิกมีกำลังใจ มีความเข้มแข็ง มั่นคง 7. เพื่อให้สมาชิกคลี่คลายจากเรื่องราวที่เป็นทุกข์ใจ มีแนวทางในการแก้ไขปัญหา จากการที่เพื่อนสมาชิกร่วมแบ่งปันและช่วยเหลือ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ทบทวนถึงชีวิต ที่สมาชิกได้เดินทางผ่านมา โดยเชื่อมโยงถึงชีวิตที่เดินทางผ่านมาว่าคงเปรียบเสมือนถนน ที่ต้องผ่านทางที่ขรุขระ ทางแยก หรือทางที่ราบเรียบ 2. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกได้ใช้เวลาทบทวนชีวิตของตนเอง และให้สมาชิกนึกว่าหากเปรียบชีวิตเป็นถนนที่ตนเดินผ่านมา ถนนชีวิตของสมาชิกจะเป็นอย่างไร 3. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกวาดถนนที่สื่อถึงชีวิตที่ผ่านมาของตนลงกระดาษ 4. ผู้นำกลุ่มเอื้อการเปิดเผยตนเอง โดยขอให้สมาชิกบรรยายชีวิตของตนเองที่ผ่านผ่านรูปภาพ 5. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกร่วมปฏิสัมพันธ์และติดตามเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก พร้อมทั้งติดตามเรื่องราวของสมาชิกที่มีความทุกข์/ไม่สมหวัง ผิดหวัง และเชื้อให้สมาชิกพิจารณาสำรวจความทุกข์ที่เกิดขึ้น 	<ul style="list-style-type: none"> • สมาชิกไว้วางใจกลุ่มและร่วมเปิดเผยประสบการณ์ชีวิตที่เป็นทุกข์และสุขภายในใจ ในระดับลึกซึ้ง • เมื่อผู้นำกลุ่มเปิดพื้นที่ให้สมาชิกแบ่งปันประสบการณ์ทั้งช่วงชีวิต สมาชิกสังเกต ใส่ใจความรู้สึก ความคิดเกี่ยวกับเรื่องราวในชีวิต ทั้งที่เป็นทุกข์ทรมานใจ ค้างคาใจ หรือตระหนักสำนึก ยินดี อย่างมีสมาธิ • สมาชิกบอกเล่าสำรวจ ทบทวนเรื่องราวในใจตนเองจนชัดเจน เริ่มมีมุมมองกว้างขึ้นและเห็นความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆ • สมาชิกตรวจพิจารณามองเห็นสิ่งที่ตนเองปรารถนาและความจริงที่ปรากฏ เริ่มตระหนักถึงความไม่สอดคล้องกัน และการยึดติดอยู่กับความคาดหวัง จนทำให้มีความทุกข์ถ่มอยู่ในใจ

ตารางที่ 9 (ต่อ) การดำเนินกลุ่มปรึกษาจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและกระแส
การเปลี่ยนแปลงของสมาชิกในกลุ่ม

ประเด็นนำไปสู่การปฏิสัมพันธ์	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลง
<p>(ต่อ)</p> <p>ช่วง 4</p> <p>ถนนชีวิต</p> <p>วันเสาร์</p> <p>เวลา 13.00–17.00น</p>	<p>6. เพื่อให้สมาชิกสำรวจความรู้สึก การกระทำที่มีต่อการเผชิญกับสิ่งต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิต</p> <p>7. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความทุกข์ในใจ เมื่อสามารถเผชิญเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและสำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้นตลอดจนขอให้สมาชิกเข้ามาแบ่งปันประสบการณ์</p> <p>8. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ ที่สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่ยากลำบาก</p> <p>9. เพื่อให้สมาชิกต้อนรับ / ยอมรับกับเหตุการณ์ที่ไม่พอใจอย่างเข้าใจ กลมกลืน มั่นคง</p>	<p>5. ผู้นำเอื้อการแก้ปัญหาโดยให้สมาชิกได้คลี่คลายใจหาย / สิ่งที่น่าใจ พร้อมทั้งเอื้อปฏิสัมพันธ์ให้เพื่อนสมาชิกได้เข้ามาช่วยเหลือ แบ่งปันประสบการณ์และความรู้สึกร่วมกัน</p> <p>6. หากเป็นประเด็นที่สมาชิกรู้สึกภูมิใจ/ เห็นคุณค่าจากประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิต แม้ว่าจะเป็นเรื่องราวที่เป็นทุกข์ ผู้นำกลุ่มเอื้อความองอาจ ชื่นชม ใส่ใจ ร่วมรู้สึกกับสิ่งที่เกิดขึ้น และเพื่อนสมาชิกเข้ามาร่วมรู้สึกแบ่งปันประสบการณ์กันและกัน</p> <p>7. จากประเด็นข้างต้น ผู้นำกลุ่มขยายทัศนะถึงการที่สมาชิก สามารถยิ้มให้กับเหตุการณ์ที่ผ่านมาในชีวิตได้ โดยเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจถึงใจ ที่สามารถยิ้มให้กับเรื่องราวที่ผ่านมา เพื่อให้สมาชิกเข้าถึงการต้อนรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นแม้ว่าจะไม่พอใจ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • สมาชิกตระหนัก เข้าใจ ยอมรับ ความจริง มีความรู้สึกคลี่คลาย มีกำลังใจ มีพลังใจ ตลอดจนเข้าใจความจริงของการเปลี่ยนแปลงว่า ไม่มีสิ่งใดคงอยู่ตลอดไป • สมาชิกมองเห็น แนวทาง การคลี่คลายความทุกข์ใจที่สอดคล้องกับความเป็นจริง และรับรู้ถึงกลุ่มเพื่อนสมาชิกที่สามารถช่วยเหลือรับฟังตนเองได้อย่างจริงใจ ทำให้เกิดความเข้มแข็ง มีกำลังใจที่จะเผชิญกับปัญหา มีกำลังใจ มีความมุ่งมั่นที่จะกระทำสิ่งต่างๆ • ตระหนักสำนึกคุณค่าของประสบการณ์ที่ทำให้ตนเองเข้มแข็ง ตลอดจนเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองที่สามารถผ่านประสบการณ์ต่างๆมาได้
<p>ช่วงที่ 5</p> <p>ความภูมิใจในชีวิต</p> <p>วันอาทิตย์</p> <p>เวลา 9.00–12.00น</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีความเชื่อมั่น มุ่งมั่น ในการกระทำและเผชิญสิ่งต่างๆ</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวน จนกระทั่ง เห็นคุณค่าและซาบซึ้งใจ ถึงบุคคลที่มีส่วนในความภาคภูมิใจ</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ทบทวนถึงเรื่องราวที่ผ่านมาในชีวิตตนเอง และขอให้สมาชิกใคร่ครวญถึงประสบการณ์ที่สมาชิกรู้สึกภูมิใจที่สุดในชีวิต</p> <p>2. ผู้กลุ่มเอื้อเปิดเผยให้สมาชิกถ่ายทอดประสบการณ์ เรื่องราวที่ภาคภูมิใจแก่สมาชิกในกลุ่ม</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มเอื้อปฏิสัมพันธ์ให้สมาชิกได้ติดตามเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกพร้อมทั้งร่วมแลกเปลี่ยนแบ่งปันแก่กัน</p>	<ul style="list-style-type: none"> • สมาชิกสังเกต ใส่ใจใคร่ครวญ ชัดเจนต่อประสบการณ์ที่ภูมิใจในชีวิต และเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจตระหนักในคุณค่าและศักยภาพของตน • สมาชิกร่วมชื่นชมยินดีไปกับประสบการณ์ที่ภาคภูมิใจและมีแบบอย่างในการดำเนินชีวิต

ตารางที่ 9 (ต่อ) การดำเนินกลุ่มปรึกษาจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและกระแส
การเปลี่ยนแปลงของสมาชิกในกลุ่ม

ประเด็นนำไปสู่การปฏิสัมพันธ์	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลง
(ต่อ) ช่วงที่ 5 ความภูมิใจ ในชีวิต วันอาทิตย์ เวลา 9.00–12.00น	3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมชื่นชมยินดี ชาบซึ่งไปกับประสบการณ์ที่นำภูมิใจ 4. เพื่อให้สมาชิกมีกำลังใจ มีความเข้มแข็งในการที่จะเผชิญกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น	3. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกขยายทัศนะถึงบุคคลรอบข้างที่มีส่วนในความภูมิใจ 4. ผู้นำกลุ่มเชื้อปฏิสัมพันธ์และข้อความอกงามให้สมาชิกได้ร่วมรู้สึก ร่วมยินดี กับความภูมิใจ และร่วมแบ่งปันประสบการณ์	<ul style="list-style-type: none"> • สมาชิกรู้สึกเข้มแข็ง มีกำลังใจ มุ่งมั่นในการกระทำสิ่งต่างๆ หรือกล้าที่จะเผชิญสิ่งต่างๆอย่างมั่นคง • สมาชิกตระหนักถึงการเกิดคุณจากประสบการณ์และสิ่งต่างๆในชีวิตที่ล้วนมีส่วนต่อเติมความภาคภูมิใจ
ช่วงที่ 6 ความทรงจำสุดท้าย วันอาทิตย์ เวลา 13.00–15.00น	1. เพื่อให้สมาชิกได้ใส่ใจช่วงชีวิตที่ผ่านมา และทบทวนความทรงจำที่ชัดเจนมีคุณค่าที่สุดในชีวิต 2. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมแบ่งปันความทรงจำพร้อมทั้งขยายความทรงจำให้มีคุณค่า 3. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงชีวิตในปัจจุบัน ทำสิ่งต่างๆในปัจจุบันอย่างดีที่สุด 4. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงสิ่งที่ตั้งใจ มุ่งมั่นว่าจะทำ พร้อมทั้งเชื้อให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะกระทำสิ่งที่ตั้งใจให้สำเร็จลุล่วง	1. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกหลับตาและจินตนาการว่า ขณะนี้เป็นทุกคนเดินทางมาถึงวันสุดท้ายของชีวิต และกำลังก้าวผ่านประตู ซึ่งเมื่อก้าวผ่านประตูนี้ไปความทรงจำทั้งหมดจะเลือนหายไปทั้งหมด แต่สมาชิกจะสามารถเลือกเก็บความทรงจำได้เพียง 1 ความทรงจำ 2. เมื่อสมาชิกทบทวนถึงความทรงจำที่เลือกจะเก็บไว้ ผู้นำกลุ่มเชื้อเปิดเผยด้วยการให้สมาชิกแต่ละคนถ่ายทอดความทรงจำที่เลือก 3. ผู้นำกลุ่มเชื้อปฏิสัมพันธ์ ด้วยการให้สมาชิกได้ติดตามรับฟังและร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นแลกเปลี่ยนความทรงจำ 4. ผู้นำกลุ่มเชื้อความอกงามด้วยการชวนให้สมาชิกร่วมตระหนักถึงคุณค่าของแต่ละความทรงจำ โดยผู้นำกลุ่มเชื้อให้แต่ละความทรงจำมีน้ำหนักมีคุณค่าโดยเชื่อมโยงให้สมาชิกคนอื่นเข้ามาร่วมรู้สึกและใส่ใจในเรื่องของสมาชิกแต่ละคน	<ul style="list-style-type: none"> • สมาชิกสังเกต ใส่ใจ ต่อประสบการณ์ที่มีคุณค่าในชีวิต ซึ่งทำให้สมาชิกได้ตระหนักถึงคุณค่าของเรื่องราวและบุคคลที่มีส่วนร่วมในประสบการณ์ต่างๆ • สมาชิกสำนึกกตัญญูและตระหนักถึงคุณค่าของของพ่อแม่ ครอบครัว มีผลให้มอบน้อม ใส่ใจต่อการกระทำของตนเอง และการพัฒนาตนเอง • สมาชิกตระหนักถึงชีวิตที่ไม่มีความแน่นอน ทำให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่าของปัจจุบัน และปฏิบัติ หรือทำสิ่งต่างๆในชีวิตอย่างตั้งใจเต็มกำลัง ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง มีความมุ่งมั่น ปฏิบัติสิ่งที่ตั้งใจไว้ให้สำเร็จ

ตารางที่ 9 (ต่อ) การดำเนินกลุ่มปรึกษาจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและกระแส
การเปลี่ยนแปลงของสมาชิกในกลุ่ม

ประเด็นนำไปสู่การปฏิสัมพันธ์	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระแสการเปลี่ยนแปลง
<p>ช่วงที่ 6</p> <p>ประสบการณ์ ขอบคุณ ประทับใจ</p> <p>วันอาทิตย์</p> <p>เวลา 15.00–17.00น</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงประสบการณ์ที่สมาชิกได้ร่วมเรียนรู้ 2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงคุณค่าประสบการณ์ที่สมาชิกได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ 3. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกขอบคุณ ประทับใจต่อเพื่อนสมาชิก 4. เพื่อให้สมาชิกได้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองจากการที่เพื่อนสมาชิกได้บอกกล่าวว่าคุณได้เรียนรู้จะอะไรจากเรื่องราวของเพื่อน 5. เพื่อให้สมาชิกได้สัมผัสกับบรรยากาศของมิตรภาพ และความรู้สึกขอบคุณ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกอยู่กับเวลาช่วงสุดท้ายของการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม โดยเปรียบเทียบและเชื่อมโยงว่าการอยู่ร่วมกันเป็นเหมือนกันเดินทาง ซึ่งช่วงนี้ก็เหมือนช่วงท้ายที่ได้ร่วมเดินทางไปภายในใจและ เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิต 2. ผู้นำกลุ่มเอื้อเปิดเผย ด้วยการชวนให้สมาชิกทบทวนว่าระหว่างที่เดินทางร่วมกัน สมาชิกได้พบประสบการณ์ใดบ้าง 3. ผู้นำกลุ่มรับฟังและสรุปถึงประสบการณ์และการใช้เวลาร่วมกัน และเอื้อความองอกงามด้วยการชวนให้สมาชิกตระหนักถึงการอยู่ร่วมกันแม้เป็นเพียงเวลาสั้น แต่ก็เป็นเวลาที่ได้แต่งเติมชีวิตให้กันและกัน อีกทั้งได้เรียนรู้จากตำราชีวิตจริง มีความทรงจำมิตรภาพที่ดีร่วมกัน 4. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้บอกความรู้สึก ขอบคุณ ประทับใจ ที่มีต่อเพื่อนสมาชิกแต่ละคน 5. ผู้นำกลุ่มสรุปและขอบคุณสมาชิกที่มาเดินทางร่วมกัน 	<ul style="list-style-type: none"> • สมาชิกตระหนัก และรู้สึกซาบซึ้งกับประสบการณ์และคุณค่าจากการเข้าร่วมกลุ่ม • สมาชิกมีรู้สึกความเข้มแข็ง มีกำลังใจ กล้าเผชิญปัญหา สามารถยอมรับและอยู่กับความจริงได้อย่างมั่นคง • สมาชิกมีแนวทางการคิดคลายปัญหาจากการเรียนรู้แนวทางการแก้ปัญหาของเพื่อนสมาชิก • สมาชิกมีความรู้สึกมุ่งมั่น มีพลังใจในการกระทำสิ่งต่างๆ หรือ การพัฒนา ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง • สมาชิกเข้าใจ ยอมรับความจริงของชีวิต ลดความคับแค้น มองสิ่งต่างๆ ด้วยใจที่กว้างขวาง

การดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยมีขั้นตอนการดำเนินการทดลอง ดังนี้

1. ขั้นตอนการทดลอง

- 1.1 ติดต่อขอหนังสือราชการจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงอธิการบดี / คณบดีของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่ในการดำเนินการวิจัย
- 1.2 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำราที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย การดำเนินกลุ่มจิตวิทยาตนและการปรึกษาแนวพุทธและการสัมภาษณ์เชิงคุณภาพ เพื่อเป็นเตรียมพร้อมก่อนเริ่มทดลองจริง
- 1.3 ผู้วิจัยกำหนดโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งมีรายละเอียดในหัวข้อ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย นอกจากนี้ผู้วิจัยวางแผน กำหนดวันเวลาในการดำเนินกลุ่มและการวิจัย
- 1.4 ติดต่อขอความอนุเคราะห์จากอาจารย์โปรแกรมวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ในการจัดนักศึกษาที่จะคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย โดยมี อาจารย์จันทิณี แสงอรุณ ซึ่งเป็นอาจารย์โปรแกรมวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว เป็นผู้ดูแลให้คำปรึกษาและให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือผู้วิจัย จัดนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพฤติกรรมมนุษย์ คณะวิทยาการจัดการ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 174 คน เข้ารับการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้เนื่องจาก นักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพฤติกรรมมนุษย์ทั้งหมดเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ เป็นกลุ่มที่มีเวลาเอื้ออำนวยมากที่สุด ด้วยเหตุนี้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยจึงจำกัดเพียงแค่นักศึกษาชั้นปีที่ 1
- 1.5 ผู้วิจัยให้นักศึกษา จำนวน 174 คน ตอบแบบวัดความเข้มแข็งอดทนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติและหาเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมวิจัย
- 1.6 ผู้วิจัยคัดเลือกและขอความร่วมมือจาก นักศึกษาที่มีคะแนนความเข้มแข็งอดทนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย-0.5SD จำนวน 55 คน ปรากฏว่ามีนักศึกษาที่มีความสนใจและสามารถเข้าร่วมวิจัยได้ต่อเนื่องครบทั้ง 3 วัน จำนวน 26 คน หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงขอให้นักศึกษาลงนามแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย(ดูรายละเอียดที่ ภาคผนวก ข.)
- 1.7 หลังจากนั้น ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการดำเนินกลุ่ม วันเวลา สถานที่ แก่นักศึกษาที่ได้รับการคัดเลือก และสื่อนักศึกษาเข้าร่วมกลุ่มในแต่ละรุ่น แต่พบว่านักศึกษาบางคนสะดวกในเวลาที่ไม่ตรงกัน ผู้นำกลุ่มจึงให้นักศึกษาเลือกวันที่จะเข้าร่วมกลุ่มตามวันที่สามารถเข้าร่วมกลุ่มได้

ต่อเนื่องครบทั้ง 3 วัน ซึ่งเป็นการสุ่มนักศึกษาเข้ากลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุมตามวันที่ นักศึกษาเลือกเข้ากลุ่ม โดยผู้วิจัยจัดโครงการสำหรับกลุ่มทดลอง 3 รุ่น มีรายละเอียดดังนี้

รุ่นที่1	วันที่ 27 - 29	มิ.ย 51	กลุ่มทดลอง 1	ระหว่างดำเนินการวิจัย
รุ่นที่2	วันที่ 4 - 6	ก.ค 51	กลุ่มทดลอง 2	ระหว่างดำเนินการวิจัย
รุ่นที่3	วันที่ 29 - 31	ส.ค 51	กลุ่มควบคุม 1	หลังสิ้นสุดการวิจัย
	วันที่ 29 - 31	ส.ค 51	กลุ่มควบคุม 2	หลังสิ้นสุดการวิจัย

จากกำหนดการดำเนินกลุ่มข้างต้น ระหว่างดำเนินการวิจัย นักศึกษากลุ่มทดลอง1 และ กลุ่มทดลอง 2 จะได้เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยแบ่งการดำเนินกลุ่มเป็น 2 รุ่น รุ่นที่ 1 กลุ่มทดลอง 1 เข้าร่วมกลุ่มวันที่ 27-29 มิ.ย 51 ส่วนรุ่นที่ 2 กลุ่มทดลอง 2 เข้าร่วมกลุ่มวันที่ 4-6 ก.ค 51 การดำเนินกลุ่มในแต่ละรุ่นจะดำเนินต่อเนื่องกันเป็นเวลา 3 วัน ได้แก่วันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์ ระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มๆละประมาณ 21 ชั่วโมง โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม

หลังจากผู้วิจัยดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธให้แก่กลุ่มทดลองครบทั้ง 2 กลุ่ม และเก็บข้อมูลในระยะหลังเข้ากลุ่มและติดตามผลกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมครบ ผู้วิจัยจึงดำเนินกลุ่มให้แก่ศึกษากลุ่มควบคุม 1 และกลุ่มควบคุม 2 ในวันที่ 29 – 31 ส.ค 51 เป็นเวลา 3 วันติดต่อกัน เช่นเดียวกับนักศึกษากลุ่มทดลอง โดยมีนักศึกษาปริญญาโท ชั้นปีที่ 2 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่กำลังฝึกปฏิบัติการปรึกษาจิตวิทยาเชิงวินิตเป็นผู้นำกลุ่ม

2. ขั้นตอนการทดลอง

- 2.1 ก่อนการดำเนินกลุ่ม 3 วัน ผู้วิจัยติดต่อชี้แจงและนัดแนะนักศึกษาที่จะเข้าร่วมกลุ่ม เกี่ยวกับวัน เวลา และสถานที่ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน
- 2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบวัดความเข้มแข็งอดทน ในวันศุกร์ก่อนเริ่มการทดลอง เป็นการทดสอบระยะก่อนเริ่มกลุ่ม(Pre-test)
- 2.3 ผู้วิจัยดำเนินกลุ่มวิจัยให้แก่ศึกษากลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ตามวันเวลาที่จัดไว้ติดต่อกันเป็นเวลา 3 วัน ได้แก่วัน ศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ มีระยะเวลาในการดำเนินแต่ละกลุ่มประมาณ 21 ชั่วโมง ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม ทั้งนี้ตลอดการกระบวนการกลุ่มมีการบันทึกเสียงการสนทนาทุกกลุ่ม

2.4 เมื่อการดำเนินกลุ่มครบถ้วนทั้ง 3 วัน ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบวัดความเข้มแข็งอดทน(Post-test) และขอความร่วมมือนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีความสมัครใจให้ข้อมูล จำนวน 5 คน ในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์การเรียนรู้การเข้าร่วมกลุ่ม ซึ่งเอื้อต่อการพัฒนาความเข้มแข็งอดทน โดยผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการวิจัย รายละเอียดการสัมภาษณ์ วัตถุประสงค์การสัมภาษณ์ การรักษาความลับ

2.5 หลังกลุ่มสิ้นสุด 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง กับนักศึกษากลุ่มทดลองที่สมัครใจที่จะให้ข้อมูล โดยมีขั้นตอน ดังนี้

2.5.1 ขั้นเริ่มการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย การรักษาความลับ และขออนุญาตบันทึกเสียง หลังจากนั้นผู้วิจัยชวนสมาชิกพูดคุยเรื่องทั่วไปก่อน เพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง

2.5.2 ขั้นสัมภาษณ์และบันทึกข้อมูล ใช้เวลาประมาณ 45 นาที – 1 ชั่วโมง ผู้วิจัยใช้แนวคำถามที่เตรียมไว้ ซึ่งสามารถเพิ่มเติม ขยายความ ปรับได้ตามสถานการณ์ เพื่อให้เกิดความเข้าใจประสบการณ์การเรียนรู้ของสมาชิกอย่างลึกซึ้งเพิ่มขึ้น

2.6 หลังกลุ่มสิ้นสุด 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยขอความร่วมมือนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความเข้มแข็งอดทนในระยะติดตามผล(Follow up) พร้อมกัน

3. ขั้นหลังการทดลอง

3.1 ภายหลังจากดำเนินกลุ่มให้แก่นักศึกษากลุ่มทดลองครบทั้ง 2 กลุ่ม ตลอดจนเก็บข้อมูลครบทั้ง 3 ระยะ ผู้วิจัยดำเนินกลุ่มให้แก่นักศึกษากลุ่มควบคุมทั้ง 2 กลุ่ม ในวันที่ 29 – 31 ส.ค 51 เป็นเวลา 3 วันติดต่อกันเช่นเดียวกับนักศึกษากลุ่มทดลอง โดยมีนักศึกษาศรีวิภา โขจันทร์ 2 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่กำลังฝึกปฏิบัติการจิตวิทยาเชิงวินิตเป็นผู้นำกลุ่มควบคุมทั้ง 2 กลุ่ม

3.2 นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ รวมทั้งระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาตรวจให้คะแนน เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

3.3 ถอดเทปกระบวนการกลุ่มของกลุ่มทดลอง เพื่อวิเคราะห์กระแสกลุ่มและถอดเทปการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจให้ข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยส่วนที่ 1 ขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนที่ 1 มีดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่ามัชฌิมเลขคณิต (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความเข้มแข็งอดทน
2. การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (two-way ANOVA repeated measures) โดยมีตัวแปรอิสระคือ ช่วงเวลาและกลุ่ม โดยช่วงเวลามี 3 ช่วง คือ ก่อนเข้ากลุ่ม หลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ และกลุ่ม จำแนกกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม โดยมีตัวแปรตาม คือ คะแนนความเข้มแข็งอดทน
3. การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way ANOVA repeated measures) (สถิติที่ใช้ในวิจัย ดูที่ภาคผนวก ก.) เพื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนความเข้มแข็งอดทน ระหว่างช่วงเวลาทั้ง 3 ช่วง ได้แก่ ระยะก่อนเข้ากลุ่ม ระยะหลังเข้ากลุ่มและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง ซึ่งถ้าผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ก็จะทดสอบความแตกต่างของคะแนนแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD (Least-Significant Different)
4. การทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนความเข้มแข็งอดทนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยค่าที (t-test)

การวิจัยส่วนที่ 2 ขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยส่วนที่ 2 มีดังนี้

1. ถอดเทปบทสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจร่วมกันสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (verbatim)
2. ผู้วิจัยอ่านบทสัมภาษณ์ที่ถอดเทปแบบคำต่อคำทั้งหมด แล้วถอดรหัสข้อความ (coding)
3. วางเกณฑ์ และระบุเนื้อหาสำคัญ(theme) ที่ได้จากการถอดรหัสบทสัมภาษณ์
4. จัดหมวดหมู่ของเนื้อหาที่มีความเหมือนกัน (categories) หรือเข้ากลุ่มเดียวกัน และตั้งชื่อหมวดหมู่ตามลักษณะของเนื้อหาที่ปรากฏ
5. ตรวจสอบข้อมูล และความน่าเชื่อถือของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการนำบทสัมภาษณ์ที่ได้จากการถอดเทปบทสัมภาษณ์ ให้ผู้ที่มีความรู้ด้านจิตวิทยา และมีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งเคยผ่านการเรียนวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพและมีประสบการณ์ด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวน 3 ท่าน อ่านบทสัมภาษณ์ที่เป็นตัวอักษร (script)

และทำการถอดรหัสข้อความ จากนั้นนำมาเปรียบเทียบความสอดคล้อง และความแตกต่างจากการถอดรหัสของผู้วิจัย

6. ผู้วิจัยและผู้ตรวจสอบข้อมูลประชุมร่วมกัน เพื่อสรุปความคิดเห็นจากการถอดรหัสข้อความ โดยเลือกรหัสข้อความที่เห็นตรงกัน หากรหัสใดที่เห็นไม่ตรงกัน ผู้วิจัยและผู้ตรวจสอบข้อมูลจะพิจารณารหัสข้อสรุปร่วมกันอีกครั้ง จนได้ข้อสรุปที่ตรงกัน (Peer debriefing)



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 4 ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็ง
อดทนของนักศึกษา เป็นการวิจัย เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนว
พุทธที่มีต่อระดับความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษา ทั้งนี้ เพื่อให้ผลการวิจัยสอดคล้องตาม
วัตถุประสงค์ การวิจัยนี้จึงแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

การวิจัยส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi – experimental research design)
แบบมีกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (pretest-posttest control group design)
โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษา ก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนา
ตนและการปรึกษาแนวพุทธ หลังเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล โดยมีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

- 1) หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและ
ระยะติดตามผล นักศึกษา จะมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม
- 2) หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและ
ระยะติดตามผล นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่ม จะมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้
เข้าร่วมกลุ่ม

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย
ราชภัฏนครราชสีมา จำนวน 26 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 13 คน

การวิจัยส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่มีวัตถุประสงค์
เพื่อศึกษาประสบการณ์และปรากฏการณ์ที่จิตใจเกี่ยวกับความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษา ให้มี
ความเข้าใจชัดเจนและลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น โดยวิธีการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structure
interview) ซึ่งกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษากลุ่มทดลองที่ยินดีและสมัครใจที่จะให้ข้อมูลหลังจากเข้า
ร่วมกลุ่ม จำนวน 5 คน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยทั้ง 2 ส่วน ผู้วิจัยจะนำเสนอตามลำดับการวิจัย โดย
แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลของการทดสอบสมมติฐาน การวิจัยส่วนที่ 1

ตอนที่ 2 ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในการวิจัยส่วนที่ 2

ซึ่งรายละเอียดผลการวิจัย มีดังต่อไปนี้

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ผลของการทดสอบสมมติฐาน การวิจัยส่วนที่ 1

ผลการวิจัยส่วนที่ 1 ผู้วิจัยนำคะแนนความเข้มแข็งอดทนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามความเข้มแข็งอดทนของกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 3 ระยะเวลาได้แก่ ระยะเวลาก่อนเข้ากลุ่ม ระยะเวลาหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผลหลังจากเข้ากลุ่ม 2 สัปดาห์ มาวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำเสนอ 2 ประเด็น ตามลำดับ ได้แก่

1. ข้อมูลทั่วไปและสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง
2. การทดสอบสมมติฐาน

ผลการวิจัยมีรายละเอียด ต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไป และสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการและสารสนเทศ จำนวน 26 คน โดยเป็นแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 13 คน ซึ่งรายละเอียดข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง แสดงดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	เพศ			อายุเฉลี่ย (ปี)
	ชาย	หญิง	รวม	
กลุ่มทดลอง	2	11	13	18.77 (1.013)
กลุ่มควบคุม	3	10	13	18.69 (0.480)
รวม	5	21	26	18.73 (0.778)

จากตารางที่ 10 เมื่อจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามเพศ พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีจำนวนเพศหญิงและเพศชายใกล้เคียงกัน โดยทั้งสองกลุ่มมีสมาชิกส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง และเมื่อพิจารณาตามอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด มีอายุเฉลี่ย 18.73 ปี โดยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีอายุเฉลี่ยที่ใกล้เคียงกัน

1.2 สถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

จากการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำคะแนนความเข้มแข็งอดทนมาวิเคราะห์ หา ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย(M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยมีเกณฑ์การแปลผล ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งอดทน ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
4.50 - 5.00	ระดับคะแนนความเข้มแข็งอดทนสูง
3.50 - 4.49	ระดับคะแนนความเข้มแข็งอดทนค่อนข้างสูง
2.50 - 3.49	ระดับคะแนนความเข้มแข็งอดทนปานกลาง
1.50 - 2.49	ระดับคะแนนความเข้มแข็งอดทนค่อนข้างต่ำ
1.00 - 1.49	ระดับคะแนนความเข้มแข็งอดทนต่ำ

จากเกณฑ์การแปลผล กลุ่มตัวอย่างมีค่าสถิติพื้นฐาน ดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ของคะแนนความเข้มแข็งอดทนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามช่วงเวลาการทดลอง 3 ช่วง

ตัวแปร	ช่วงเวลา เข้ากลุ่ม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
		M	S.D	M	S.D
ความเข้มแข็งอดทน(โดยรวม)	ก่อนเข้ากลุ่ม	3.63	0.39	3.48	0.26
	หลังเข้ากลุ่ม	3.95	0.39	3.42	0.27
	ติดตามผล	3.95	0.32	3.42	0.30
รายด้าน 1. ด้านการผูกมัดตนเอง (Commitment)	ก่อนเข้ากลุ่ม	3.48	0.53	3.23	0.54
	หลังเข้ากลุ่ม	3.82	0.55	3.16	0.45
	ติดตามผล	3.77	0.49	3.24	0.53
2.การควบคุมสถานการณ์ (Control)	ก่อนเข้ากลุ่ม	3.46	0.42	3.36	0.31
	หลังเข้ากลุ่ม	3.74	0.32	3.28	0.31
	ติดตามผล	3.83	0.26	3.30	0.26
3.ความท้าทาย (Challenge)	ก่อนเข้ากลุ่ม	4.09	0.39	4.01	0.23
	หลังเข้ากลุ่ม	4.45	0.45	3.99	0.35
	ติดตามผล	4.38	0.40	3.83	0.31

เมื่อพิจารณา ค่าเฉลี่ย(M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) คะแนนความเข้มแข็งอดทน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งปรากฏดังตารางที่11 จะเห็นได้ว่า คะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวมของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนเข้ากลุ่ม หลังเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล มีคะแนนในระดับค่อนข้างสูง ทั้ง 3 ระยะ (M = 3.63, 3.95 และ 3.95) สำหรับกลุ่มควบคุมพบว่า คะแนนความเข้มแข็งอดทนอยู่ในระดับปานกลางทั้ง 3 ระยะ (M=3.48, 3.42 และ 3.42)

เมื่อพิจารณาคะแนนความเข้มแข็งอดทนรายด้าน สำหรับกลุ่มทดลอง พบว่า ในระยะก่อนเข้ากลุ่ม คะแนนความเข้มแข็งอดทนด้านการผูกมัดตนเอง และด้านการควบคุมสถานการณ์ อยู่ในระดับปานกลาง ($M= 3.48$ และ 3.46 ตามลำดับ) ส่วนด้านความท้าทาย มีคะแนนในระดับค่อนข้างสูง ($M = 4.09$) สำหรับในระยะหลังเข้ากลุ่มและติดตามผล พบว่า ความเข้มแข็งอดทนทั้ง 3 ด้าน มีคะแนนในระดับค่อนข้างสูง

เมื่อพิจารณาคะแนนความเข้มแข็งอดทนรายด้าน สำหรับกลุ่มควบคุม พบว่า ความเข้มแข็งอดทนด้านการผูกมัดตนเองและด้านการควบคุมสถานการณ์ ในระยะก่อนเข้ากลุ่ม หลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านความท้าทายมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ทั้ง 3 ระยะ ($M=4.01, 3.99$ และ 3.85 ตามลำดับ)

2. การทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of Variance : ANOVA) มาทดสอบสมมติฐานการวิจัย เพราะฉะนั้น ก่อนการวิเคราะห์ความแปรปรวน ผู้วิจัยได้ทดสอบเอกพันธ์ของความแปรปรวน (Test of homogeneity of variance) ตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวน แสดงผลดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ผลการทดสอบเอกพันธ์ของความแปรปรวนของคะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวม และรายด้าน ในช่วงการทดลอง 3 ช่วง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

องค์ประกอบ	ช่วงเวลา	df1	df2	F	Sig.
ความเข้มแข็งอดทนโดยรวม	ก่อนเข้ากลุ่ม	1	24	0.34	0.57
	หลังเข้ากลุ่ม	1	24	0.65	0.43
	ติดตามผล	1	24	0.24	0.63
รายด้าน 1. ด้านการผูกมัดตนเอง (Commitment)	ก่อนเข้ากลุ่ม	1	24	0.07	0.79
	หลังเข้ากลุ่ม	1	24	0.17	0.68
	ติดตามผล	1	24	1.04	0.32
2.การควบคุมสถานการณ์ (Control)	ก่อนเข้ากลุ่ม	1	24	0.06	0.82
	หลังเข้ากลุ่ม	1	24	0.11	0.75
	ติดตามผล	1	24	0.11	0.74
3.ความท้าทาย (Challenge)	ก่อนเข้ากลุ่ม	1	24	3.89	0.06
	หลังเข้ากลุ่ม	1	24	4.24	0.05
	ติดตามผล	1	24	2.17	0.15

จากตารางที่ 12 พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแปรปรวนของคะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวมและรายด้าน ทั้ง 3 ช่วงเวลา ได้แก่ ก่อนเข้ากลุ่ม หลังเข้ากลุ่ม และติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

เมื่อพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความเท่าเทียมกัน หรือมีความแปรปรวนของคะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวมและรายด้านในระยะต่างๆ ไม่แตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงดำเนินการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อตรวจสอบสมมติฐานการวิจัยตามลำดับ ต่อไปนี้

2.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA repeated measures)

2.2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way ANOVA repeated measures) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1

2.3 การวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนความเข้มแข็งอดทนด้วยค่าที (t - Test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนตามลำดับที่นำเสนอข้างต้น มีรายละเอียด ดังนี้

2.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA repeated measures) คะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวมและรายด้าน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนเข้ากลุ่ม หลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ โดยผลการวิเคราะห์ แสดงดังตารางที่ 13

จากผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 13 พบว่า

1. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลากับกลุ่ม ของคะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
2. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลากับกลุ่ม ของคะแนนความเข้มแข็งอดทนด้านการควบคุมสถานการณ์ ด้านความท้าทาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนด้านการผูกมัดตนเอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. คะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า คะแนนความเข้มแข็งอดทนด้านการควบคุม และด้านความท้าทาย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านการผูกมัดตนเอง ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำคะแนนความเข้มแข็งอดทน โดยรวมและรายด้าน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใน 3 ช่วงเวลา

องค์ประกอบ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
ความเข้มแข็งอดทนโดยรวม	<u>รวม</u>	<u>11.797</u>	<u>77</u>			
	<u>ระหว่างกลุ่ม</u>	<u>9.851</u>	<u>25</u>			
	กลุ่ม	3.185	1	3.185	11.467**	.002
	ความคาดเคลื่อน	6.666	24	.278		
	<u>ภายในกลุ่ม</u>	<u>1.946</u>	<u>52</u>			
	ช่วงเวลา	.289	2	.145	6.875**	.002
	ช่วงเวลา*กลุ่ม	.647	2	.324	15.377***	.000
	ความคลาดเคลื่อน	1.010	48	.021		
1. ด้านการผูกมัดตนเอง (Commitment)	<u>รวม</u>	<u>24.561</u>	<u>77</u>			
	<u>ระหว่างกลุ่ม</u>	<u>21.484</u>	<u>25</u>			
	กลุ่ม	4.499	1	4.499	6.357*	.019
	ความคาดเคลื่อน	16.985	24	.708		
	<u>ภายในกลุ่ม</u>	<u>3.077</u>	<u>52</u>			
	ช่วงเวลา	.372	2	.186	4.22*	.020
	ช่วงเวลา*กลุ่ม	.561	2	.280	6.368**	.004
	ความคาดเคลื่อน	2.144	48	.044		
2. ด้านการควบคุม สถานการณ์ (Control)	<u>รวม</u>	<u>10.789</u>	<u>77</u>			
	<u>ระหว่างกลุ่ม</u>	<u>8.442</u>	<u>25</u>			
	กลุ่ม	2.535	1	2.535	10.300**	.004
	ความคาดเคลื่อน	5.907	24	.246		
	<u>ภายในกลุ่ม</u>	<u>2.347</u>	<u>52</u>			
	ช่วงเวลา	.316	2	.158	5.690**	.006
	ช่วงเวลา*กลุ่ม	.699	2	.349	12.588***	.000
	ความคาดเคลื่อน	1.332	48	.028		
3. ด้านความท้าทาย (Challenge)	<u>รวม</u>	<u>13.327</u>	<u>77</u>			
	<u>ระหว่างกลุ่ม</u>	<u>10.137</u>	<u>25</u>			
	กลุ่ม	2.579	1	2.579	8.188**	.009
	ความคาดเคลื่อน	7.558	24	.315		
	<u>ภายในกลุ่ม</u>	<u>3.190</u>	<u>52</u>			
	ช่วงเวลา	.383	2	.192	4.633*	.014
	ช่วงเวลา*กลุ่ม	.821	2	.410	9.918***	.000
	ความคาดเคลื่อน	1.986	48	.041		

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

จากผลการวิเคราะห์ดังในตารางที่ 13 (ต่อ) พบว่า

4. คะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวม ระหว่างช่วงเวลาทั้ง 3 ช่วง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า คะแนนความเข้มแข็งอดทนด้านการผูกมัดตนเองและด้านความท้าทาย ระหว่างช่วงเวลาทั้ง 3 ช่วง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนด้านการควบคุม ระหว่างช่วงเวลาทั้ง 3 ช่วง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนดังตารางที่ 13 สามารถสรุปได้ว่า คะแนนความเข้มแข็งอดทนทั้ง 3 ช่วง(ระยะก่อนเข้ากลุ่ม หลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์) ขึ้นอยู่กับการเข้าร่วมหรือการไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ดังนั้นผู้วิจัยจึงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way ANOVA repeated measures) เพื่อทดสอบความแตกต่างกันของคะแนนความเข้มแข็งอดทนระหว่างช่วงเวลาทั้ง 3 ช่วง ของกลุ่มทดลอง ซึ่งเป็นการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ในลำดับต่อไป

2.2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way ANOVA repeated measures) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1

สมมติฐานข้อที่ 1 หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและระยะติดตามผล นักศึกษาจะมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม

ในการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way ANOVA repeated measures) เพื่อทดสอบว่าคะแนนความเข้มแข็งอดทนของกลุ่มทดลองในระยะหลังเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล มีความแตกต่างจากระยะก่อนเข้ากลุ่มอย่างไร ผลการวิเคราะห์แสดงดังตารางที่ 14 และ 15

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนความเข้มแข็งอดทนของ

นักศึกษากลุ่มทดลอง 3 ระยะ ได้แก่ ก่อนเข้ากลุ่ม หลังเข้ากลุ่ม และติดตามผล

ตัวแปร	แหล่ง ความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig
ความเข้มแข็งอดทน	ระหว่างกลุ่ม	2	.901	.450	17.74***	.000
	ความคลาดเคลื่อน	24	.609	.025		
1. ด้านการผูกมัดตนเอง (Commitment)	ระหว่างกลุ่ม	2	.893	.447	13.13***	.000
	ความคลาดเคลื่อน	24	.816	.034		
2. ด้านการควบคุม (Control)	ระหว่างกลุ่ม	2	.967	.483	17.36***	.000
	ความคลาดเคลื่อน	24	.668	.028		
3. ด้านความท้าทาย (Challenge)	ระหว่างกลุ่ม	2	.955	.477	8.29**	.002
	ความคลาดเคลื่อน	24	1.381	.058		

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

จากตารางที่ 14 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวม ในระยะก่อนเข้ากลุ่ม ระยะหลังเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนด้านการผูกมัดตนเอง ด้านการควบคุมสถานการณ์ ในระยะก่อนเข้ากลุ่ม ระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนด้านความท้าทาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า เมื่อนำคะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลอง ในระยะต่างๆ มาเปรียบเทียบกันทีละคู่ จะมีอย่างน้อย 1 คู่ที่แตกต่างกัน เพราะฉะนั้นผู้วิจัยจึงทดสอบต่อไปว่า คะแนนความเข้มแข็งอดทนคู่ใดบ้างที่แตกต่างกัน ด้วยการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD ซึ่งแสดงผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 15

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 15 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความเข้มแข็งอดทน ในระยะก่อนเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล แบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD

ตัวแปร	การเปรียบเทียบ		ค่าความคลาดเคลื่อน	Sig	
	เปรียบเทียบรายคู่	ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย			
ความเข้มแข็งอดทน (โดยรวม)	ระยะที่ 2 กับ ระยะที่ 1	.324***	2 > 1	.047***	.000
	ระยะที่ 3 กับ ระยะที่ 1	.321**	3 > 1	.075**	.001
	ระยะที่ 2 กับ ระยะที่ 3	.004	~	.063	.954
1. ด้านการผูกมัดตนเอง (Commitment)	ระยะที่ 2 กับ ระยะที่ 1	.344***	2 > 1	.065***	.000
	ระยะที่ 3 กับ ระยะที่ 1	.292**	3 > 1	.081**	.004
	ระยะที่ 2 กับ ระยะที่ 3	.051	~	.070	.478
2. ด้านการควบคุมสถานการณ์ (Control)	ระยะที่ 2 กับ ระยะที่ 1	.279***	2 > 1	.043***	.000
	ระยะที่ 3 กับ ระยะที่ 1	.370**	3 > 1	.082**	.001
	ระยะที่ 2 กับ ระยะที่ 3	-.091	~	.065	.186
3. ด้านความท้าทาย (Challenge)	ระยะที่ 2 กับ ระยะที่ 1	.364**	2 > 1	.093**	.002
	ระยะที่ 3 กับ ระยะที่ 1	.287*	3 > 1	.105*	.018
	ระยะที่ 2 กับ ระยะที่ 3	.077	~	.083	.372

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

หมายเหตุ - ระยะที่ 1 หมายถึง ระยะก่อนเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
 ระยะที่ 2 หมายถึง ระยะหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
 ระยะที่ 3 หมายถึง ระยะติดตามผลภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ 2 สัปดาห์

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังปรากฏใน ตารางที่ 15 พบว่า ผลการเปรียบเทียบคะแนนความเข้มแข็งอดทน ของกลุ่มทดลอง ในระยะต่างๆ สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 ดังนี้

1. ในระยะหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวม สูงกว่าระยะก่อนเข้ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งโดยรวม ในระยะหลังเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล พบว่า ในหลังเข้ากลุ่มและระยะติดตามผลมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนไม่แตกต่างกัน

2. เมื่อพิจารณาคะแนนความเข้มแข็งอดทนรายด้าน ในระยะต่างๆ ของกลุ่มทดลอง พบว่า

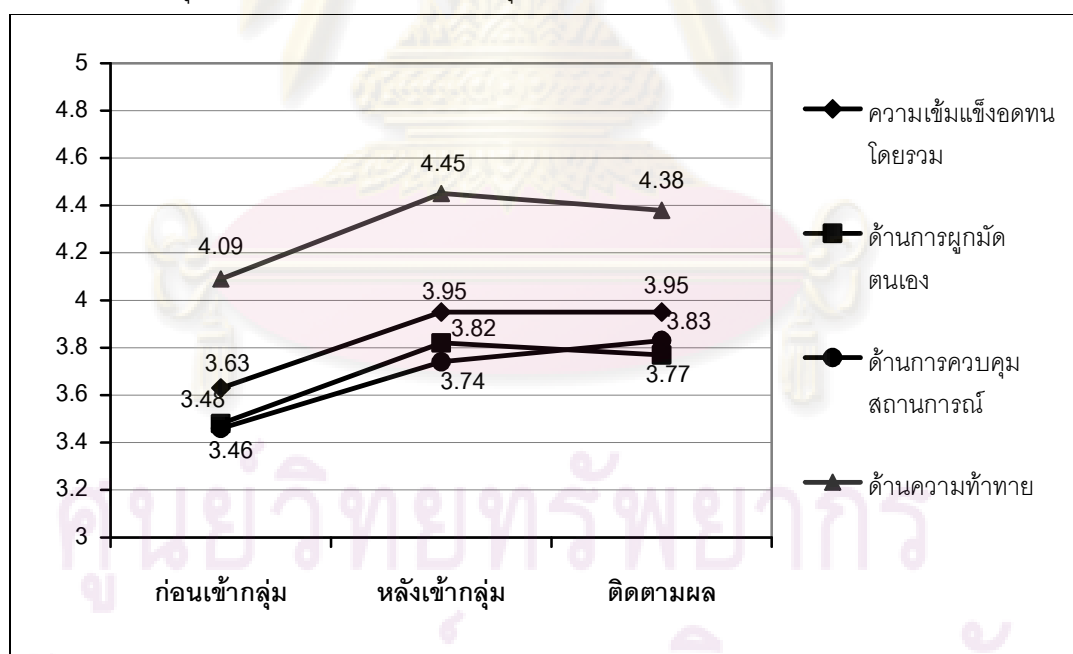
2.1 ความเข้มแข็งอดทนด้านการผูกมัดตนเอง ด้านการควบคุมสถานการณ์ และด้านความท้าทาย มีคะแนนในระยะหลังเข้ากลุ่มสูงกว่าระยะก่อนเข้ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 , .001 และ .01 ตามลำดับ

2.2 ความเข้มแข็งอดทนทั้ง 3 ด้าน มีคะแนนในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนเข้ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, .01 และ .05 ตามลำดับ

2.3 เมื่อพิจารณาความแตกต่างของคะแนนความเข้มแข็งอดทนในระยะหลังเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล พบว่า ความเข้มแข็งอดทนทั้ง 3 ด้าน มีคะแนนความเข้มแข็งอดทนในระยะหลังเข้ากลุ่ม ไม่แตกต่างจากระยะติดตามผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 15 เพื่อให้มีความชัดเจนมากขึ้น สามารถนำมาเขียนแผนภูมิได้ ดังภาพที่ 4

ภาพที่ 4 คะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวมและรายด้าน ในระยะก่อนเข้ากลุ่ม ระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลอง



จากภาพที่ 4 จะเห็นได้ว่าในระยะหลังเข้ากลุ่มและในระยะติดตามผล นักศึกษากลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งอดทนสูงกว่าระยะก่อนเข้ากลุ่ม โดยที่ในระยะหลังเข้ากลุ่มและติดตามผล นักศึกษามีความเข้มแข็งอดทนไม่แตกต่างกัน

ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่าจากผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวคือ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธส่งผลให้นักศึกษากลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งอดทนในระยะหลังเข้าร่วมกลุ่ม และระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม ซึ่งแสดงว่า ความเข้มแข็งอดทนยังคงอยู่อย่างน้อยจนถึงระยะติดตามผล ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มแล้ว 2 สัปดาห์

2.3 การวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนความเข้มแข็งอดทนด้วยค่าที (t - test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

สมมติฐานข้อที่ 2 หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและระยะติดตามผล นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่ม จะมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม

ในการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ผู้วิจัยใช้การทดสอบค่าที (t-test) ซึ่งได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (two-way ANOVA repeated measures) เพื่อทดสอบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนความเข้มแข็งอดทนในช่วงใดที่แตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์แสดงดังตารางที่ 16

ตารางที่ 16 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนเข้ากลุ่ม ระยะหลังเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล ด้วยการทดสอบค่าที (t - test)

ระยะ	องค์ประกอบ	กลุ่มทดลอง (n=13)		กลุ่มควบคุม (n=13)		t	Sig
		M	S.D	M	S.D		
ก่อนเข้ากลุ่ม	ความเข้มแข็งอดทนโดยรวม	3.63	0.39	3.48	0.26	1.12	.275
	1. การผูกมัดตนเอง	3.48	0.53	3.23	0.54	1.21	.240
	2. การควบคุมสถานการณ์	3.46	0.42	3.36	0.31	0.67	.512
	3. ความท้าทาย	4.09	0.39	4.01	0.23	0.61	.546
หลังเข้ากลุ่ม	ความเข้มแข็งอดทนโดยรวม	3.95	0.39	3.42	0.27	4.04***	.000
	1. การผูกมัดตนเอง	3.82	0.55	3.16	0.45	3.32**	.003
	2. การควบคุมสถานการณ์	3.74	0.32	3.28	0.31	3.68**	.001
	3. ความท้าทาย	4.45	0.45	3.99	0.35	2.93**	.007
ติดตามผล	ความเข้มแข็งอดทนโดยรวม	3.95	0.32	3.42	0.30	4.41***	.000
	1. การผูกมัดตนเอง	3.77	0.49	3.24	0.53	2.67*	.013
	2. การควบคุมสถานการณ์	3.83	0.26	3.30	0.26	5.27***	.000
	3. ความท้าทาย	4.38	0.40	3.83	0.31	3.87**	.001

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

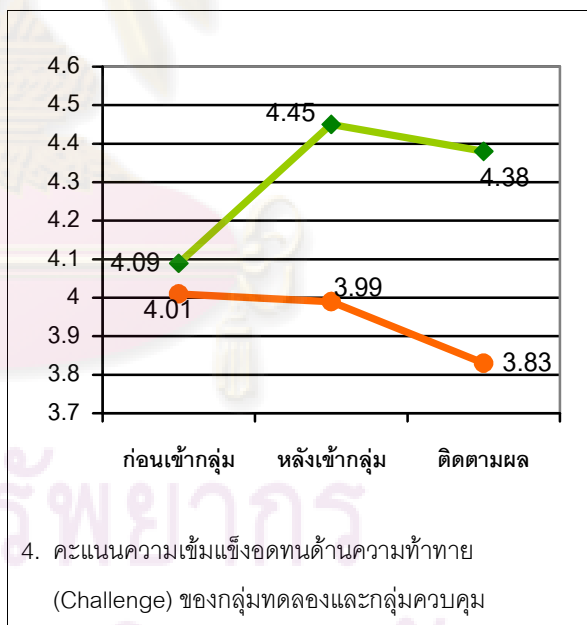
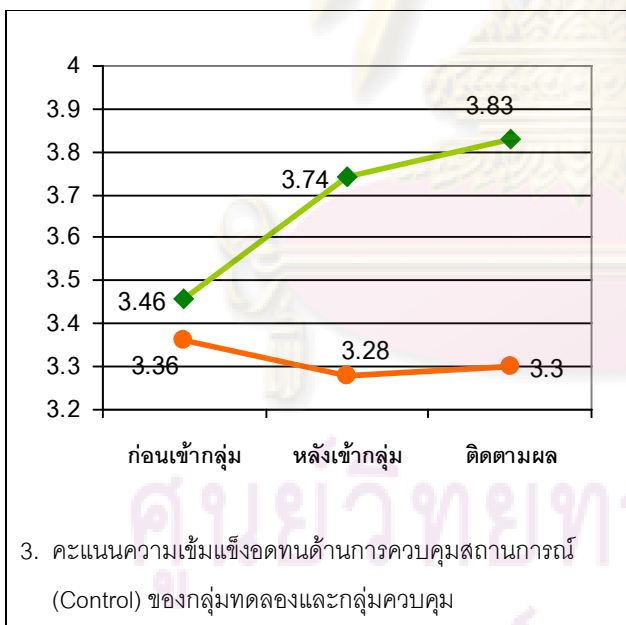
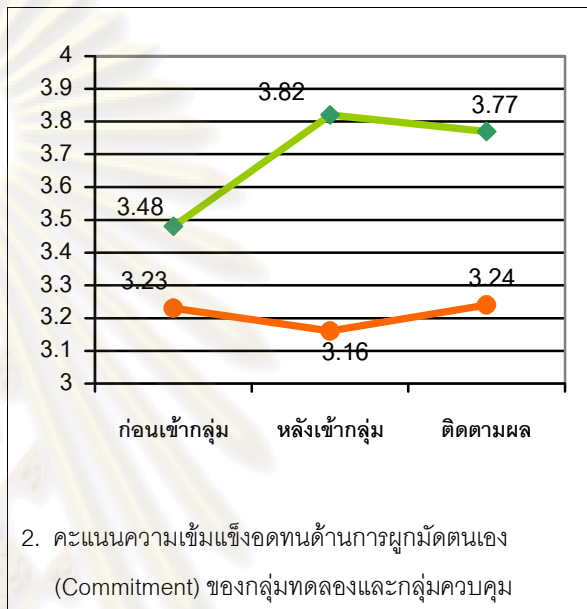
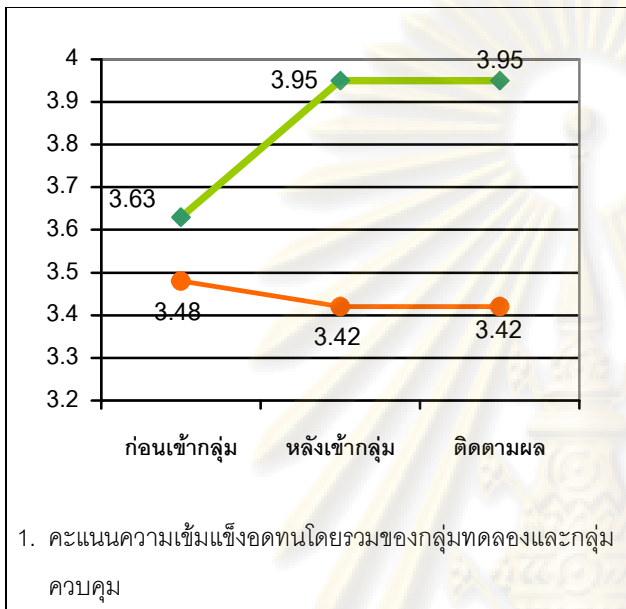
จากตารางที่ 16 พบว่า ผลการวิเคราะห์ สันนิษฐานสมมติฐานข้อที่ 2 ดังนี้

1. ในระยะก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวมและรายด้านทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน
2. ในระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวม สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
3. เมื่อพิจารณาความแตกต่างของคะแนนความเข้มแข็งอดทนรายด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล พบว่า
 - 3.1 ในระยะหลังเข้ากลุ่ม กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนด้านการผูกมัดตนเอง ด้านการควบคุมสถานการณ์ และด้านความท้าทาย สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
 - 3.2 ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนด้านการผูกมัดตนเอง ด้านการควบคุมสถานการณ์ และด้านความท้าทาย สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 , .001 และ .01 ตามลำดับ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 สามารถสรุปได้ว่า หลังเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีความเข้มแข็งอดทนสูงกว่า นักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งสันนิษฐานสมมติฐานข้อที่ 2 เพื่อให้การแสดงผลการทดลองมีความชัดเจนสามารถนำมาเขียนแผนภาพได้ดังแผนภาพที่ 5

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาพที่ 5 คะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวมและรายด้าน ในระยะก่อนเข้ากลุ่ม ระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



โดย ◆ กลุ่มทดลอง ● กลุ่มควบคุม

สรุปผลการวิจัยส่วนที่ 1

1. สถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งอดทนโดยรวมของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนเข้ากลุ่ม หลังเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยในระดับค่อนข้างสูง สำหรับกลุ่มควบคุม พบว่า มีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งอดทนอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกันทั้ง 3 ระยะ

1.2 เมื่อพิจารณาคะแนนความเข้มแข็งอดทนรายด้าน สำหรับกลุ่มทดลอง พบว่า ในระยะก่อนเข้ากลุ่ม ด้านการผูกมัดตนเอง การควบคุมสถานการณ์ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ด้านความท้าทาย มีค่าเฉลี่ยในระดับค่อนข้างสูง สำหรับในระยะหลังเข้ากลุ่มและติดตามผล พบว่า องค์กรประกอบความเข้มแข็งอดทนทั้ง 3 ด้าน มีค่าเฉลี่ยในระดับค่อนข้างสูง

1.3 เมื่อพิจารณาคะแนนความเข้มแข็งอดทนรายด้าน สำหรับกลุ่มควบคุม พบว่า ด้านการผูกมัดตนเองและด้านการควบคุมสถานการณ์ มีค่าเฉลี่ยในระยะก่อนเข้ากลุ่ม หลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านความท้าทายมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างสูงเช่นเดียวกันทั้ง 3 ระยะ

2. การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 พบว่าผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 ดังนี้

2.1 นักศึกษากลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งอดทนในระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่คะแนนความเข้มแข็งอดทนในระยะติดตามผลไม่แตกต่างจากหลังเข้ากลุ่ม

2.2 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความเข้มแข็งอดทนรายด้าน ในระยะต่างๆ ของกลุ่มทดลอง พบว่า ความเข้มแข็งอดทนด้านการผูกมัดตนเอง ด้านการควบคุมสถานการณ์ และด้านความท้าทาย มีคะแนนความเข้มแข็งอดทนในระยะหลังเข้ากลุ่มและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และคะแนนความเข้มแข็งอดทนของทั้ง 3 ด้าน ในระยะติดตามผลและระยะหลังเข้ากลุ่มไม่แตกต่างกัน

3. การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 พบว่าผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 ดังนี้

3.1 ในระยะก่อนเข้ากลุ่ม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเข้มแข็งโดยรวมไม่แตกต่างกัน สำหรับระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวม สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.2 เมื่อพิจารณาคะแนนความเข้มแข็งอดทนรายด้าน พบว่า ในระยะก่อนเข้ากลุ่ม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนความเข้มแข็งอดทนทั้ง 3 ด้าน ไม่แตกต่างกัน สำหรับระยะหลังเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนด้านการผูกมัดตนเอง การควบคุมสถานการณ์ และด้านความท้าทาย สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตอนที่ 2 ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

สำหรับการวิจัยส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาประสบการณ์และปรากฏการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษา หลังจากเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเข้าใจปรากฏการณ์ทางจิตใจจากการเข้าร่วมกลุ่มที่เอื้อให้เกิดการพัฒนาความเข้มแข็งอดทนได้ดีซึ่งมากยิ่งขึ้น โดยวิธีการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีความสมัครใจให้ข้อมูล จำนวน 5 คน โดยผู้วิจัยใช้นามสมมติให้นักศึกษาผู้ให้สัมภาษณ์ด้วย M1, M2, M3, M4 และ M5

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า นักศึกษามีประสบการณ์ การเรียนรู้ และพัฒนาตนเอง แบ่งเป็นประเด็นต่างๆ ดังนี้ (สามารถดูรายละเอียด สรุปประเด็นการเรียนรู้ ในภาคผนวก จ. และ บทสัมภาษณ์นักศึกษา ในภาคผนวก ซ.)

1. กระบวนการและปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม
2. ประสบการณ์การเรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
3. ประสบการณ์การเรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ในมิติที่สอดคล้องกับความเข้มแข็งอดทน

รายละเอียดของข้อค้นพบในประเด็นต่างๆ มีดังต่อไปนี้

1. กระบวนการและปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม

ปัจจัยที่เอื้อต่อกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เป็นปัจจัยเริ่มต้นที่เอื้อให้สมาชิกมีความพร้อมและเชื่อมั่นให้สมาชิกเริ่มเดินทางเรียนรู้ ใคร่ครวญสำรวจตนเองผ่านประสบการณ์อย่างลึกซึ้ง และขยายความเข้าใจให้รู้จักความจริงของชีวิต จนสามารถคลี่คลายประเด็นค้างใจ อันนำไปสู่การพัฒนา ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองให้สอดคล้องกับความจริง ซึ่งปัจจัยที่กระบวนการกลุ่มอันเป็นจุดเริ่มต้นแห่งการเรียนรู้ นั้น สามารถนำเสนอเป็น 3 ประเด็นย่อย ซึ่งมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน ดังนี้

- 1.1 ผู้นำกลุ่ม
 - 1.2 บรรยากาศกลุ่ม
 - 1.3 สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
- ประเด็นต่างๆ มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1.1 ผู้นำกลุ่ม

สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้ผู้นำกลุ่มว่า ผู้นำกลุ่มเป็นเหมือน “เพื่อน” ซึ่งสะท้อนถึงการรับรู้ถึงผู้นำกลุ่มว่า เป็นกันเอง อ่อนน้อม ปลอดภัย ทำให้สมาชิกกล้าพูด ในขณะที่เดียวกันผู้นำกลุ่มก็เป็นเหมือนคนที่คอยให้คำปรึกษา เชื่อมสมานให้สมาชิกแบ่งปันกำลังใจกันและกัน แสดงให้เห็นดังคำกล่าวต่อไปนี้

“M3: รู้สึกว่าอ่อนและกล้าพูดมากขึ้น เพราะว่าพี่เค้าให้ความเป็นกันเอง”

“M4: พี่ปอย เป็นคนที่คอยให้คำปรึกษาได้ทุกเรื่อง ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เหมือนเป็นเพื่อนกัน”

สมาชิกบางคนสะท้อนถึง ผู้นำกลุ่มเป็นผู้เชื่อมสมานความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนสมาชิก กล่าวคือ ผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้อให้สมาชิกได้เปิดใจ ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ทั้งทุกข์และสุข ทำให้สมาชิกเกิดความเข้าใจกันมากขึ้น มีผลให้สัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนสมาชิกมีความแน่นแฟ้น แม้กลุ่มยุติลง สมาชิกก็ยังคงดูแลใส่ใจ ห่วงใยกัน ซึ่งเป็นเหมือนการขยายแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือ โดยสมาชิกให้นิยามว่าผู้นำกลุ่มเป็น “คนกลางที่เชื่อมความสัมพันธ์ ให้เราได้เปิดใจเข้าหากัน” ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“M1: หนูว่าดีนะค่ะ คือเหมือนกับเป็นคนกลางที่เชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ถึงไม่ใช่เพื่อนในห้องหรือเป็นเพื่อนในห้อง หนูว่าดีนะ มันทำให้รู้จักกันมากขึ้นในทางด้านการใช้ชีวิตที่ผ่านมาและอนาคตต่อไป ซึ่งเราไม่เคยเจอแบบนี้ เราไม่เคยทำแบบนี้ ไม่เคยได้จะแบบ จะมีใครมากล้าถามเราแล้วจะต้องมาเล่าให้ใครฟัง ไม่เคย ก็เลยรู้สึกว่ เออ มันดี มันทำให้เพื่อน ซึ่งบางคนเขาไม่เคยรู้ เขารู้เขาเข้าใจว่าที่จะเป็นแบบนี้เพราะอะไร เหมือนทำให้ดูแลกันมากขึ้น ใส่ใจกันมากขึ้น เหมือนกับดูอริยาบถของกันมากขึ้น อย่างM1ก็คือออกไปว่าM1ไม่สบาย แล้วช่วง 2-3 วันที่ผ่านมาอาการM1ก็ทรุดอะ M1ก็เหนื่อยๆ เพื่อนก็จะมามีถาม หน้าซีดไปนะ ไม่สบายเป็นอะไรอะไรแบบนี้ ก็จะมีถามในกลุ่มที่เข้ากันก็จะมีถามกันมากขึ้น มีห่วงใยกันมากขึ้น มันเหมือนพี่ปอยเป็นตัวกลางที่ทำให้เราได้เปิดใจเข้าหากัน ได้ทศแคร์กัน รู้จักกัน”

“M1: พี่ปอยน่ารักมากค่ะ 3 วันที่ผ่านมา พี่ปอยทำให้เราได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ทำให้เราเข้าใจกันได้มากขึ้น และทำให้เราได้รู้สึกชีวิตและความเป็นมาของแต่ละคน ถ้าไม่ได้พี่ปอย พวกเราก็คงไม่รู้ว่าจะแต่ละคนจะเป็นอย่างไร และทำให้เราเข้าใจกันมากขึ้น และจริงใจต่อกัน”

สมาชิกรับรู้ว่าผู้นำกลุ่มเป็นผู้รับฟัง และเป็นตัวอย่างในการฟัง มีผลให้การเผชิญของสมาชิกเปลี่ยนไป กล่าวคือ สมาชิกเรียนรู้ที่จะเผชิญปัญหา ยอมรับปัญหา ด้วยการรับฟังปัญหา จากเดิมที่มักจะหลีกเลี่ยง ไม่รับฟัง ไม่เผชิญปัญหา ซึ่งเป็นการเอื้อให้สมาชิกสามารถยอมรับปัญหา เกิดความรู้สึกทำทนาย ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความเข้มแข็งของตน ในขณะที่เดียวกัน ก็เป็นผู้ที่ให้กำลังใจปลอบใจ เมื่อสมาชิกรู้สึกเสียใจ ซึ่งช่วยเสริมพลัง ความเข้มแข็งในใจแก่สมาชิก ซึ่งสมาชิกสะท้อนภาพผู้นำกลุ่ม ดังนี้

“M1: เพราะอย่างบางที่ที่หนูเจอปัญหาหนูจะไม่รับฟังปัญหาในใจคะ คือแบบว่าช่างมันเถอะ ผ่านมาแล้ว เลิกพูดถึงมันสิ แต่เดี๋ยวนี้ก็คือรับฟัง เออ โอเค ค่ะได้ รับฟังมากขึ้น เหมือนกับกลายเป็นผู้ฟังที่ดีไปเลย เพราะเราเคยมีคนเคยรับฟังเราแล้ว เป็นแบบกล้าพูดในสิ่งที่เราแบบ...มันเหมือนมีตัวอย่างแล้ว”

“M3: ดีค่ะ ผู้นำกลุ่มก็รับฟังเหตุผล รับฟังปัญหาของผู้เข้าร่วมกลุ่ม เวลาที่ผู้เข้าร่วมกลุ่มพูดแล้วรู้สึกเสียใจ เวลาร้องไห้ ผู้นำกลุ่มเขาก็จะปลอบใจดีค่ะ ให้กำลังใจดี”

สมาชิกบางคนรับรู้ว่าผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่เอื้อให้ตนเองได้หันกลับมาสังเกต ใส่ใจใคร่ครวญ พิจารณา ตรวจสอบตนเอง อีกทั้งยังสะท้อนให้เห็นว่าผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่เข้าใจปัญหา เป็นผู้เชื่อมโยงให้เพื่อนสมาชิกได้เข้ามาช่วยแก้ปัญหา ร่วมรู้สึกไปกับเพื่อนสมาชิก ส่งผลให้สมาชิกรู้สึกสบายใจ ภายหลังเข้าร่วมกลุ่ม ดังคำกล่าวของสมาชิก

“M5: รู้สึกว่าเป็นผู้นำที่ดี ที่ทำให้ทุกคนในกลุ่มตั้งใจฟังได้ และสามารถให้คำปรึกษาที่ดีแก่กลุ่ม บรรยายเรื่องต่างๆ ของกลุ่มได้ ทำให้คิดว่าถึงตนเองว่าตัวขาดอะไร ต้องคิดยังไงในการทำเรื่องต่างๆ”

“M2: พี่ปอยก็เป็นคนที่เข้าใจทุกปัญหา และบอกให้เพื่อนช่วยแก้ปัญหาด้วยกัน ให้ช่วยกันคิดถึงจิตใจของเพื่อนที่ผ่านประสบการณ์นี้มา ทำให้สบายใจที่ได้มาอบรม ก็ขอบคุณค่ะ พี่ปอยที่ให้โอกาสพวกเราทุกคนค่ะ”

สมาชิกบางคนรับรู้ว่าผู้นำกลุ่มในแงุ่มที่ สังเกต ใส่ใจ เข้าใจ สมาชิก ซึ่งเอื้อให้สมาชิกมีสมาธิอยู่กับการสำรวจตนเองอย่างเต็มที่

“M2: ก็บางทีก็บางทีที่กลุ่มก็เจ็บบ่บ ผู้นำกลุ่มเค้าก็จะหาเรื่องคุยยั้งนี้ให้ เวลาเมื่อยเค้าก็เบรกให้อย่างนี้ค่ะ พอมีสมาธิแล้วก็กลับมาเริ่มต้นกันใหม่เหมือนก็รู้ค่ะว่าอารมณ์มันเป็นยังไงของแต่ละคน คือเบรก แล้วก็มานั่งเล่นนั่งคุยกันใหม่”

จากคำกล่าวของนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มสะท้อนให้เห็นว่า ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่เอื้อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่อบอุ่น เป็นกันเอง กล่าวที่จะเปิดเผย แบ่งปันเรื่องราวภายในใจ อย่างมีสมาธิ อยู่กับการสังเกตใส่ใจตนเอง อันนำไปสู่การเรียนรู้ ใคร่ครวญตนเองในระดับลึกซึ้ง อีกทั้งผู้นำกลุ่มก็เป็นผู้ให้คำปรึกษา มีความเข้าใจ เข้าใจ สามารถเอื้อแก้ปัญหา โดยเชื่อมให้เพื่อนสมาชิกเข้ามามีส่วนร่วม และเมื่อได้รับฟังเรื่องราวของกันและกัน ก็เกิดความเข้าใจ ห่วงใย ใส่ใจ ดูแล ขยายสัมพันธภาพให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ในอีกมิติหนึ่ง สมาชิกก็สะท้อนถึง การเป็นผู้รับฟังที่มีความเข้าใจ และเป็นแบบอย่างให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะรับฟังปัญหาของผู้นำกลุ่ม

1.2 บรรยายภาคกลุ่ม

สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้บรรยายภาคว่า มีความอบอุ่น จริงใจ เป็นกันเอง สามารถเปิดเผยความคิด ความรู้สึกได้อย่างสบายใจ ซึ่งทำให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลาย เกิดความรู้สึกไว้วางใจ ปลอดภัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมาชิกคนหนึ่งสะท้อนว่ากลุ่มเป็นเหมือน “ครอบครัว” ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความรู้สึกไว้วางใจ อบอุ่น และสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้นเป็นเนื้อเดียวกัน นอกจากนี้ผลของบรรยายภาคกลุ่มที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้แบ่งปันประสบการณ์ ทำให้สมาชิกตระหนักถึงสัมพันธภาพและความไว้วางใจของเพื่อนสมาชิกที่มีต่อตน คำกล่าวของสมาชิกที่สะท้อนให้เห็นถึงบรรยายภาคภายในกลุ่ม มีดังนี้

“M3: รู้สึกว่าบรรยายภาคกลุ่มเป็นกันเอง มีตลกขบขันบ้างเป็นบางครั้ง รู้สึกอบอุ่น เหมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน กล่าวพูด กล่าวคิด ไม่อายที่จะบอกความคิดเห็น”

“M2: จริงใจ เป็นกันเอง กล่าวเปิดอกคุยกัน โดยไม่คิดจะเก็บมันไว้คนเดียว”

“M4: ค่ะ มันก็อบอุ่น คือ รู้สึกดีค่ะ แบบ อืม คำกล่าวที่จะเล่าเรื่องของเค้าให้เราฟัง เราก็แบบอย่างว่า ก็ดีใจเหมือนกับเค้าไว้วางใจเรา”

“M5: เป็นกันเอง ไม่ตึงเครียด สบายๆ อบอุ่น จริงใจ สนุกสนาน ผ่อนคลาย”

“M2: ก็สบายใจค่ะ ก็คืออบอุ่นเหมือนเป็นกันเองคือ หัวเราะได้ เศร้าได้ คือหัวเราะได้ เศร้าได้ก็สนุกสนาน คือได้รู้ถึงแบบเรื่องราวแต่ละคนก็ทำให้เราแบบเออมองเพื่อนในอีกมุมที่เราไม่เคยเห็นค่ะ”

“M4: ค่ะ ก็ดีใจ ที่ได้มาเห็นเพื่อนนั่งคุยกัน เป็นบรรยากาศที่อบอุ่น แบบได้มานั่งพูดคุยกันถึงแบบเรื่องที่ผ่านมา ว่าเค้าเคยพบประสบเหตุการณ์อะไร ร้ายๆมา แล้วแบบเค้ากล้าที่จะเล่าให้เราฟัง อืม เค้ากล้าที่จะไม่ปิดบังกับเรา ว่าเออ เราเป็นเพื่อนเค้า เค้าเปิดใจ”

สมาชิกบางคนสะท้อนว่าบรรยากาศกลุ่มเป็นบรรยากาศที่สมาชิกเปิดใจ กล้าแบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์ต่างๆในชีวิต และร่วมรู้สึกไปกับเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก ทำให้เกิดความเข้าใจกันมากขึ้น ร่วมแบ่งปันแนวทางการแก้ปัญหา ในขณะที่เดียวกันสมาชิกบางคนสะท้อนให้เห็นถึงบรรยากาศกลุ่มในช่วงแรก ที่ไม่ค่อยกล้าเปิดเผย แต่เมื่อเริ่มดำเนินกลุ่มในระยาะหนึ่งสมาชิกเริ่มมีการปฏิสัมพันธ์เปิดเผยแลกเปลี่ยนกันมากขึ้น สมาชิกบางคนก็เปิดเผยว่าในช่วงแรกตนเองไม่กล้าเปิดเผยความรู้สึกตนเอง แต่เมื่อเห็นเพื่อนสมาชิกเริ่มเปิดเผยตนเอง ก็ทำให้เริ่มกล้าที่จะเปิดใจ และเมื่อพบว่ากลุ่มเปิดพื้นที่ยอมรับ ก็ส่งผล ให้สมาชิกรับรู้ว่ามีคนที่คอยรับฟัง ทำให้เกิดความรู้สึกหายเครียด ซึ่งเป็นการช่วยส่งเสริมพัฒนาความเข้มแข็งของตน ให้ตั้งคำถามของสมาชิก

“M3: ก็รู้สึกดีค่ะ เพื่อนๆ ทุกคนก็โอเค เขาเปิดอกคุยกัน เขาไม่มีเรื่องที่จะปิดบังเรื่องที่ไม่สมควรจะเล่าเขาก็เล่า คืออยากให้เพื่อนรับรู้ปัญหา แล้วก็อยากให้เพื่อนสะท้อน เพื่อนบ้างคนที่ปัญหาแบบนี้ได้สะท้อนในการแก้ไขปัญหาอย่างนี้นะ”

“M5: บรรยากาศกลุ่มดี ทุกคนให้ความร่วมมือ และรู้สึกมีอารมณ์ร่วมกับคำถามที่ถาม ทุกคนกล้าเล่าถึงชีวิตตัวเองไม่ว่าจะดีหรือไม่ก็ตาม”

“M2: รู้สึกยังไง...ก็รู้สึกดีใจนะคะก็คือกลุ่มเรากล้าพูดกล้าเปิดอกกัน แรกๆก็ไม่ค่อยมีใครพูดแล้วก็พอวันสองวันหลังก็เริ่มคุยกันมากขึ้นเริ่มเปิดเผยตัวตนขอมากขึ้นทำให้รู้ว่า เออจริงๆแล้วเพื่อนเราเป็นคนยังไง ตอนแรกเพื่อนเราอาจจะดูหน้าหงิมๆ ไม่ค่อยพูด แต่จริงๆแล้วเป็นคนซื่อๆ”

“M4: ตอนแรกถ้าแบบเป็นเรื่องส่วนตัว เราก็ไม่อยากจะเล่าให้ใครฟังใช่ไหม แต่เค้ากล้าที่จะที่จะเปิดใจกับเรา เราก็กล้าที่จะเปิดใจกับเค้า ก็เหมือนกับว่า เราจะปิดบังไปเพื่ออะไร เมื่อเพื่อนเค้ายอมที่จะเล่าให้เราฟัง เออ เรา ก็เลยเออแบบเออ เวลาเราไม่สบายใจอะไรแบบนี้ก็คุยกับเค้า เค้าก็ยอมรับฟัง เรื่องของเรา เค้าก็มีคำแนะนำดีๆ ให้เราได้ มันก็ดีใจค่ะ บางทีมันก็ทำให้หายเครียดหายกลุ่มไปเลย”

1.3 สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

สมาชิกสะท้อนถึงสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน ว่า ก่อนเข้าร่วมกลุ่ม ตนเองไม่ค่อยสนิทกับเพื่อนสมาชิก แม้จะเรียนอยู่ห้องเดียวกันก็ไม่เคยคุยกัน ไม่สนิทกัน แต่ภายหลังเข้าร่วมกลุ่ม จนกระทั่งกลุ่มยุติลง สมาชิกรับรู้ ว่า สมาชิกมีความรู้สึกสนิทสนม เข้าใจกัน กล่าวพูดคุยกันมากขึ้น รู้จักกันมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้สมาชิกบางคนรู้สึกดี รู้สึกมีความสุข มีดังต่อไปนี้

“M1: ก็กล้า เริ่มกล้าคุย เริ่มกล้าพูดกัน อย่างเป็นปกติแล้ว M1 อย่างกลุ่มM1กับกลุ่มเปรียบคือจะไม่ค่อย ไม่ค่อยได้คุยกันเท่าไร อยู่คนละกลุ่มกัน ไม่คุยกัน คือไม่รู้จักเลยว่าชื่อเปรียบนะ คือไม่รู้เลยเพราะว่ามันไม่มีการแนะนำตัว คราวนี้พอได้คุย มันก็เฮอ! สนิทกันมากขึ้น แล้วพอไปเรียนไปเจอกันที่ห้อง ก็คือขยายความสนิทไปถึงเพื่อนๆด้วยอีกทีหนึ่ง”

“M2: ก็รู้สึกดี ดีใจนะค่ะ ที่ได้เข้ามาพร้อมกับพี่ปอยตอนนั้น แล้วก็ทำให้เรารู้ว่า เออ จุดดีจุดเด่นของเราเป็นยังไง ก็เรื่องของเพื่อนเรา ในห้องเราที่ยังไม่ค่อยสนิทกัน ก็สนิทกันขึ้นได้คุยกันมากขึ้นนะค่ะ”

“M4: มีความสุขค่ะ ได้อยู่กับเพื่อน จากที่แบบไม่เคยอยู่ด้วยกันมาแบบคนละกลุ่ม ตอนอยู่ในห้องกันก็อยู่คนละกลุ่มไม่ได้เรียนด้วยกัน แต่พอมาอยู่แล้วก็รู้สึกมีความสุขจากที่เราไม่ค่อยได้คุยกับเค้า เราก็ไม่รู้เค้าแบบคิดยังไง คนนั้นเค้าคิดกับเราอย่างไรเค้าจะเป็นมิตรกับเราหรือเปล่านะ ถ้าเราเข้าเดินไปคุยกับเค้า แต่พอได้อยู่ด้วยกัน แล้ว เพื่อนก็คือแบบดีค่ะ ขนาดเราไม่ได้อยู่กับเค้าทุกวัน ไม่ได้เป็นเพื่อนที่อยู่กลุ่มด้วยกัน เค้ายังกล้าพูดกับเรา เล่าเรื่องของเค้าให้ฟัง ก็แบบก็รักเพื่อนมากขึ้น (ยิ้ม) รักเพื่อนจากที่แบบไม่ค่อยคุยกัน เดียวนี้พอเห็นหน้ากัน ก็เฮ้ยอะไรจะคุยกันดีขึ้น”

“M4: ก็รู้สึกดีค่ะ แบบ ถ้าแบบอยู่ในห้องเมื่อก่อน ก็ต่างคนต่างอยู่ ไม่ค่อยรู้จักกัน พอ..พอมานี้เข้ากลุ่มก็รู้ว่า เพื่อนต่างคนก็ต่างไม่เหมือนกัน แล้ว พอมานี้ได้อยู่ด้วยกันก็เข้าใจกันมากขึ้น เดียวนี้พอมานี้ได้อยู่ในห้องก็เริ่มคุยกัน”

“M5: ทั้งหมดค่ะ เพราะว่าพอเข้ากลุ่มแล้วก็สนิททุกคน พอแบบเข้ากลุ่มแล้วก็ได้รู้จักกันมากขึ้น M9ก็กล้าพูดกับหนูมากขึ้น แต่ก่อนก็พูดบ้างนิดๆหน่อยๆ ก็ตอนแรกหนูเห็นM9มาตั้งนานแล้วตั้งวันปฐมนิเทศ วันสอบสัมภาษณ์ ใ้ย หน้าตาดีใครจะไม่มอง แล้วเพื่อนทุกคนก็แซว M9ก็รู้มันแหละหนูแบบปลื้ม แต่เดี๋ยวนี้ก็หยอกกันธรรมดา หนูก็ปกติแล้วหนูไม่อะไรแล้ว ก็เหมือนกล้าคุยกล้าหยอกกันมากขึ้น เขาทำบัญชีอยู่ห้องหนูก็ทำอยู่ห้องหนู แต่หนูเสร็จแล้ว เขาก็โทรมา

ถามหนูไม่ได้รับ 5 สายได้มั้งพี่ โทศัพทหนูไม่มีตั้งค้หนูก็เลยลงมาโทศัพทข้างล่างหยอด
เหรียญ ..เออ M9มีอะไร เขาก็บอกว่าจะโทรมาถามบัญชีข้อนี้ๆ หนูก็บอกไป เออก็ทำถูกแล้วนี่
หว่า มีอะไรก็คุยกันมากขึ้น หลังจากทีแบบเหมือนเขินๆอายุๆ พี่อย่างว่าตอนแรกๆมันก็ต้อง ..แล้ว
ยิ่งเพื่อนทุกคนแบบแซวๆว่าชอบM9 M9ยิ่งไม่กล้าคุย พอมาเข้ากลุ่มแล้วM9คุยมากกว่าเดิมอีก”

2. ประสบการณ์การเรียนรู้ จากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนว พุทธ

ความเจริญงอกงาม หรือ ประสบการณ์การเรียนรู้ จากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน
และการปรึกษาแนวพุทธ เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจากการที่สมาชิกหรือนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่ม
ได้เรียนรู้ ทบทวน ใคร่ครวญตนเองผ่านประสบการณ์ของตนเองและเพื่อนสมาชิก ภายใต้
บรรยากาศแห่งมิตรภาพ อบอุ่น ปลอดภัย โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้อ เชื่อมสมาน ให้สมาชิกเกิด
ความไว้วางใจ กล้าเปิดใจ เปิดเผยแบ่งปัน เรียนรู้จากเรื่องราวชีวิตที่มีทั้งทุกข์และสุขแก่กัน ซึ่งการ
ที่สมาชิกเปิดใจ ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตแก่กัน เป็นเสมือนการเปิดพื้นที่แห่งการเรียนรู้ ขยาย
เข้าใจชีวิต ในแง่มุมต่างๆ อันนำไปสู่การเรียนรู้ ขยายทัศนะเกี่ยวกับชีวิต ตลอดจนการคลี่คลาย
ปัญหาที่สอดคล้องกับความจริง

จากการศึกษาประสบการณ์ของนักศึกษาที่ได้ร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษา
แนวพุทธ เป็นเวลา 3 วัน พบว่า นักศึกษามีความเจริญงอกงามอันเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์
กลุ่ม 7 ประเด็น ดังนี้

- 2.1 การเห็นคุณค่าในตนเอง
- 2.2 การขยายความเข้าใจชีวิต
- 2.3 ขยายพื้นที่ในใจ : ตระหนักเข้าใจ ใฝ่ใจ นี้ก็ถึงความรู้สึกผู้อื่น
- 2.4 ตระหนักเห็นคุณค่าของครอบครัว
- 2.5 กล้าสร้างสัมพันธภาพ
- 2.6 ความรู้สึกมีกำลังใจ
- 2.7 ความรู้สึกผ่อนคลายสบายใจ

ประเด็นการเรียนรู้ มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

2.1 การเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นปรากฏการณ์การเรียนรู้ ที่เกิดขึ้นเมื่อสมาชิกได้เปิดเผย
แบ่งปัน แลกเปลี่ยนเรื่องราวประสบการณ์ของตนเองกับเพื่อนสมาชิก ภายใต้บรรยากาศที่
เอื้ออำนวย ประกอบกับการเอื้อของผู้นำกลุ่ม ที่จะค่อยๆเอื้อให้สมาชิกได้กลับมาสังเกต ใฝ่ใจ

ใคร่ครวญ ตนเองต่อเรื่องราวเหตุการณ์ต่างๆอย่างด้วยใจที่นิ่ง สงบ ไปพร้อมๆกับการร่วม แบ่งปันและบอกกล่าวถ้อยคำ ที่ส่งเสริมกำลังใจ จนทำให้สมาชิกได้สัมผัส สังเกต มองเห็นคุณค่า ของประสบการณ์ชีวิต และเห็นคุณค่าในตนเองที่สามารถผ่านประสบการณ์ชีวิตที่ยากลำบาก หรือ สามารถมุ่งมั่นทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนสำเร็จได้ ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าและภาคภูมิใจ ในตนเอง ดังคำกล่าวของสมาชิกบางคน ซึ่งพบว่า ก่อนเข้าร่วมกลุ่ม รู้สึกน้อยใจ ไม่พอใจในชีวิต ของตัวเองที่ต้องลำบาก แต่ภายหลังเข้าร่วมสมาชิกคนดังกล่าว เกิดความรู้สึกเคารพในตนเอง ภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตัวเอง เห็นคุณค่าของประสบการณ์ในชีวิต ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“M2: เคารพในตัวเองมากขึ้นไม่ดูถูกตัวเอง ก็ถือว่า เธอเราไม่มีอะไรดีเนอะ คือแต่ ก่อนชอบเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นคนที่เค้าเหนือกว่าเรา เอะ เค้ามีนู่น เค้ามีนี่ เค้ามีนั่น ครอบครัวยังเค้ามีความสุข เค้ามีชีวิตที่สุขสบาย ส่วนเราละไม่มีอะไร เราต้องลำบาก กระเสือก กระสนหาเอาเอง แต่หนูพอหนูมาเข้ากลุ่ม ก็ทำให้หนูรู้ว่าเออเนะ มันประสบการณ์ชีวิต คือแบบ มหาลัยก็ให้ไม่ได้ ประสบการณ์จริงอย่างนี้ การทำงานไม่มีใคร ให้เราได้นอกจากเราให้ตัวเอง คือประสบการณ์ทำให้ M2 ได้เรียนว่าเออ เนะ ชีวิตภายนอกมันโหดร้ายแค่ไหน ครอบครัวยังในบ้าน สังคมในบ้าน เออมันอบอุ่นแค่ไหนกับสังคมภายนอกที่ไม่มีความจริงใจหลายอย่างเลยคะ”

“M2: รู้สึกดีนะพี่ ถ้าเกิด ง่ายๆเลย ถ้าเกิดสมมติว่า มีผู้หญิงคนหนึ่งเป็นลูกคุณหนู บ้านรวยแล้วบ้านเค้าล้มละลาย พ่อแม่แยกทางกัน เค้าคงฆ่าตัวตาย เหมือนกับM2 M2คงไม่ทำ M2คงแบบเออยังงี้M2คงอยู่ได้ เพราะM2ผ่านมาแล้วไง เพราะแบบM2เคยลำบากมาตั้งแต่เด็กไป คือM2รู้ว่าเออมันเป็นยังงี้ M2เหมือนมีภูมิคุ้มกัน เอะ คนที่แบบบ้านรวย พ่อแม่แยกทางกัน พ่อแม่ล้มละลาย M2ว่าเค้าคงรับไม่ได้ แต่M2รับได้ คือเหมือนM2เจอเรื่องลำบากมาแต่เด็กแล้ว คือ เหมือนว่ามันก็ชินแล้วไง คือเหมือนว่าเออเรารับได้ เราไม่ฆ่าตัวตายนะ”

สมาชิกบางคนรู้สึกภาคภูมิใจ จากการที่สามารถปรับตนเองให้สามารถตัดสินใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ตนเองไม่กล้าจะทำมาตลอดก่อนหน้าเข้าร่วมกลุ่ม เมื่อกลุ่มยุติลง สมาชิกคนดังกล่าว ได้ทดลองที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง ด้วยการเริ่มตัดสินใจด้วยตัวเอง และได้รับการยอมรับจากเพื่อน ทำให้เกิดความรู้สึกดีกับตนเอง

“M4: ก็ดีคะ รู้สึกดี อย่างแรกเลยดีใจ ที่เป็นคนกล้าตัดสินใจแล้ว แล้วอย่างที่สอง ก็ เมื่อตัดสินใจไปแล้ว มันดีคะ บางเรื่องแบบ เวลาเล่าให้แบบ เล่าให้ฟังแล้วแบบ ต่อการตัดสินใจของเราแล้ว เค้ายอมรับ มันรู้สึกดี”

“M5: เหมือนกับว่ากว่าเราจะมาถึงราชภัฏเนี่ย เพื่อนแต่ละคนก็เก๋บ้างดีบ้าง เขาก็ผ่านมาได้เหมือนเรา ก็เหมือนกันทุกคนเลยนะพี่ ไล้ที่แบบบางที่กราฟมันก็ไปสูงแล้วลงอย่างเนี่ย มันเหมือนกันนี่ว่า เออเนะเราก็ยังมีความพยายามที่เรามาถึง ณ จุดนี้ได้ แล้วที่เราฝันไว้มันก็คงไม่ไกลเกินเอื้อมหรอก ในความคิด เหมือนเราก็อยู่มา 18-19 ปีแล้วเรายังมาถึงจุดนี้”

2.2 การขยายความเข้าใจชีวิต

การขยายความเข้าใจชีวิต เป็นปรากฏการณ์การเรียนรู้ ที่พัฒนาขึ้นเมื่อสมาชิกได้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ใ้ใคร่ครวญตนเอง ผ่านเรื่องราวต่างๆ ทำให้สมาชิกได้สังเกต ใ้ใคร่ครวญ ตรวจสอบพิจารณา จนมองเห็นความจริงของชีวิต เช่น การไม่ยึดติดอยู่กับอดีตเข้าใจยอมรับปัจจุบัน หรือ การยอมรับเข้าใจความเปลี่ยนแปลง เป็นต้น ซึ่งการเรียนรู้อันเป็นการพัฒนาปัญญา ขยายความเข้าใจชีวิต มีด้วยกัน 2 ประเด็นย่อย ดังนี้

2.2.1 การเรียนรู้ ขยายความเข้าใจชีวิตตามความจริง

2.2.2 การกระจ่างในใจทย์ และการคลี่คลายประเด็นที่ค้างคาใจได้อย่าง

สอดคล้องความจริง

ประเด็นการเรียนรู้ที่เอื้อส่งเสริมการพัฒนาปัญญา มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

2.2.1 การเรียนรู้ ขยายความเข้าใจชีวิตตามความจริง

ด้วยกระบวนการกลุ่ม ซึ่งมีผู้นำกลุ่มช่วยเอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศกลุ่ม

ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เชื่อมสมานสัมพันธ์ภาพ ตลอดจนขยายให้สมาชิกได้มีมุมมองกว้างขึ้น นอกจากจะทำให้สมาชิกได้ตระหนักเห็นคุณค่าในตนเอง ภูมิใจในตนเองแล้ว ยังเอื้อให้สมาชิกได้ สังเกต ใส่ใจ ใ้ใคร่ครวญ เรียนรู้ผ่านเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตของตนเองและเพื่อนสมาชิก ซึ่งมีทั้ง เรื่องราวที่ทุกข์ใจ หรือเรื่องราวที่น่ายินดี จนสังเกตเห็น ตระหนักเข้าใจความจริงของชีวิต ซึ่งเป็น “ธรรมดา” ที่เกิดขึ้นกับทุกคน ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ ปรากฏอยู่ในเรื่องราวชีวิตที่ร่วมแบ่งปัน เช่น ความเปลี่ยนแปลง ความไม่แน่นอน ความเป็นธรรมดาของทุกข์และสุข การไม่สามารถ กลับไปแก้ไขสิ่งที่ผ่านไปในอดีต ซึ่งความเข้าใจความจริงของชีวิตที่เกิดขึ้นจะส่งผลให้สมาชิกที่ รู้สึกเครียด ทุกข์ใจ บีบคั้นใจจากการยึดติดอยู่กับความคาดหวังของตนเองที่สวนทางกับความจริง เกิดความกระจ่าง ตระหนักเข้าใจความจริง ความรู้สึกทุกข์ใจ บีบคั้นใจ ความเครียดเบาคลาย สมาชิกสามารถยอมรับและอยู่กับความจริงซึ่งอาจเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นคง ไม่เครียด อัน จะช่วยส่งเสริมความรู้สึกเข้มแข็งอดทน

จากข้อค้นพบ สมาชิกบางคน สะท้อนให้เห็นถึงความเข้าใจความจริงที่ว่า

“อดีตเป็นสิ่งที่ผ่านไปแล้วไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้” ซึ่งทำให้สมาชิกตระหนักใส่ใจกับการอยู่กับ

ปัจจุบันและมุ่งมั่นทำสิ่งต่างๆในปัจจุบัน มากกว่าที่จะยึดติดและกังวลอยู่กับอดีตที่ผ่านมาแล้ว แสดงให้เห็น ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“M1: แง่มุมการใช้ชีวิตของเขา ก็มันมีส่วนคล้ายกันมากเกือบทุกอย่างที่คล้ายกัน ยกเว้นเรื่องเรียน ก็คืออย่างเรื่องเรียนคือพ่อแม่เขามีให้ตลอด แต่อย่างเราต้องหาเองทุกอย่าง ก็เลยมองเอามาเปรียบเทียบกัน ก็คือว่า มันสอนหลายๆอย่าง ก็คือมันคงแก้ไขอดีตไม่ได้ แต่ว่าปัจจุบันก็คือถ้าM1โตไป M1 มีอนาคต มีลูก ก็คงจะทำแบบหาให้เขาได้เท่าที่จะทำได้”

“M5: ใช่ค่ะ แบบเรื่องบางเรื่องนะก็ต้องเสียใจเป็นธรรมดา คือเพื่อนก็ยังอันนี้ได้ ไม่ใช่แค่เพื่อนหรอก หญิงก็เป็นเหมือนกันก็แบบเรื่องที่ดีไม่ได้ผ่านมาก็รับได้ มันก็เป็นอดีตแล้วเราก็ไม่ต้องจำมันก็ได้ เราก็ทำอนาคตให้ดีที่สุดก็พอ”

“M5: ก็เราก็กลับไปทำอะไรกับมันไม่ได้แล้ว มันเป็นอดีตไปแล้ว มันก็ผ่านไปไปแล้ว ก็เราก็ก้าวต่อไปที่จะเริ่มในวันข้างหน้า เราก็ก้าวให้ดีกว่า ให้ดีเราไม่ต้องไปทำอะไรที่มันไม่ดีในอดีตก็จำแต่สิ่งดีๆมาอะไรอย่างนี้ ตัดใจปลงให้ได้อะไรประมาณนี้”

สมาชิกบางคนตระหนักเข้าใจความจริงที่สอดคล้องกับหลักไตรลักษณ์ว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะทุกข์หรือสุข” และ “ทุกอย่างล้วนไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบ” ซึ่งการตระหนักเข้าใจความจริงข้อนี้ ทำให้สมาชิกมีจิตใจและมุมมองที่กว้างขวาง สามารถยอมรับและไม่ยึดติดกับอยู่ประสบการณ์ไม่ว่าทุกข์หรือสุข ได้อย่างมั่นคง และเมื่อต้องเผชิญกับเรื่องราวที่เป็นทุกข์ สมาชิกก็สามารถยอมรับและอยู่กับปัญหา ซึ่งอาจเป็นความทุกข์ ด้วยความเข้าใจธรรมชาติที่ต้องมีความเปลี่ยนแปลง ซึ่งสะท้อน ดังคำกล่าวของสมาชิก ดังนี้

“M2: ก็คือเหมือนคงไม่มีคนไหน แบบมีความสุขทุกวันหรือ อย่างที่M1 บอก ไม่มีใครมีความสุขทุกวัน ไม่มีใครทุกข์ ทุกวัน เหมือนที่เ่อกบอกว่า เมื่อมีปัญหา เมื่อมีความสุขก็มีปัญหา เมื่อมีปัญหาที่มีความสุข วนเวียนไปอย่างนี้ เป็นวัฏจักร มันก็ใช่ ก็ถูก บางทีสิ่งที่เราคิดได้ เพื่อนอาจจะคิดไม่ได้ หรือสิ่งที่เพื่อน”

“M2: ก็อย่างนี้ค่ะ เรื่องประสบการณ์ของชีวิตของครอบครัวแต่ละคน ทำให้เห็นความสำคัญ แบบไง แบบคนไหนที่ไม่มีพร้อมอย่างครอบครัวตาลก็มีพร้อม เออ มันก็มีความสุข มันก็มีความสุขกับเค้าด้วยยินดีกับเค้าด้วย อย่างครอบครัวคนไหนที่แบบเออ แบบมีไม่ครบ ก็น่าสงสารเค้าเนอะ แต่คนเราก็ต้องมีได้อย่างเสียอย่างชีวิตไม่มีใครเพอร์เฟกหรือเพอร์เซ็นต์คือเหมือนมันปลงๆ เหมือนชีวิตที่ปล่อย ปลงๆ ปลงๆ จริงๆนะ เหมือนกับเป็นสังขาร มันไม่มีใครได้หมดทุกอย่างหรือ ขนาดคนที่รวยที่สุดในโลก บางวันเค้ายังไม่มีความสุขเลย”

“M2:ก็คิดว่า ก็อย่างที่M2คิดไปคะ ว่าไม่มีใครมีความสุขทุกวัน เห็นเค้ายิ้ม เห็นเค้ารวย แต่เค้าคงเป็นหนี้มันไม่แน่นอนอยู่แล้ว คนจนก็ต้องมีหนี้ระดับหนึ่ง คนรวยก็ต้องมีหนี้ระดับมากขึ้น”

“M3:....ในการอบรมทั้ง 3 วัน มันก็ทำให้M3 ได้กลับมามองชีวิตตัวเองว่า ไม่มีใครที่จะมีแต่ความสุข มันต้องมีทุกข์ผสมอยู่เสมอ และเพื่อนทุกคนที่มาก็คงได้รู้เกี่ยวกับชีวิตของM3เหมือนกัน และอาจจะทำให้เขาเข้มแข็งขึ้นได้...”

นอกจากนี้ สมาชิกบางคนเข้าใจความจริงที่สอดคล้องกับหลักทฤษฎีปัญจตา คือ “ตระหนักสำนึก เข้าใจถึงการช่วยเหลือเกื้อกูลจากสรรพสิ่งรอบๆตัว” ซึ่งการตระหนักเข้าใจความจริงในข้อนี้ส่งผลให้สมาชิกเริ่มสำนึกนอบน้อม บุคคลและสรรพสิ่งที่มีส่วนเกื้อกูล มีความละเอียดใส่ใจ ต่อการกระทำของตนเอง ที่ส่งผลต่อบุคคลต่างๆ มากยิ่งขึ้น ซึ่งดังคำกล่าวของสมาชิกที่สะท้อนให้เห็นถึงการตระหนักสำนึกถึงสรรพสิ่งต่างๆ ที่เกื้อกูลตน และมีผลเนื่องให้สมาชิกนอบน้อม ตระหนักใส่ใจต่อการปรับตัว การกระทำของตนเองที่อาจส่งผลกระทบต่อผู้อื่น ดังนี้

“M1: ถ้ามันไม่เหตุการณ์เลวร้ายในวันนั้น M1จะไม่เป็นM1ในวันนี้ มันไม่มีเหตุการณ์ที่M1ต้องดิ้นรนหาเงินเอง ไม่มีเหตุการณ์ที่M1จะต้องฆ่าตัวตาย ไม่มีเหตุการณ์ที่พอลายไปแล้วตามหา M1จะไม่เป็นM1ในวันนี้เลย M1คงคิดว่าM1คงเป็นคนที่มีปัญหาบ้านแตกสาแหรกขาด แต่มันคงเป็นเพราะกำลังใจดีๆจากแม่จากกันและกัน จากคนในครอบครัวมันก็เลยทำให้M1อยู่มาได้ ซึ่งแต่ก่อนอาจจะถามว่าทำไม แต่ตอนนี้ไม่ถามแล้ว เพราะเราได้รับรู้แล้วว่าบางคนเป็นแบบเรา บางคนเหมือนกันหมดมีต่างกันเรื่องเดียวในชีวิตที่ผ่านมา ก็เลยคิดว่ามัน มัน...เลยต้องใช้คำว่าขอบคุณ ขอขอบคุณ”

“M3: เพราะเราต้องอยู่กับเขา ต้องพึ่งพาเขา ไม่ใช่เราจะอยู่คนเดียวได้แล้ว ก็ทำอะไรเองได้ทุกอย่าง ต้องมีการเกื้อกูลกันอย่างนี้คะ ก็เลยต้องเข้าใจเขามากขึ้นคะ”

“M3: ตอนยังไม่ได้เข้ากลุ่ม ที่รู้สึกกับตัวเอง ก็คือว่า.. เออ ทำไมเราต้องยอมเขา ไม่ว่าจะเพื่อน หรือว่าแฟน เป็นคนในสังคมเหมือนกัน ขนาดพ่อแม่เราเนะ เรายังไม่ยอมเลย ทำไมเราต้องยอมเขา เขาเป็นใคร เงินก็ไม่ได้ให้เราใช้อะไรเงี้ พอเราเข้ากลุ่มก็จะมองอีกมุมหนึ่งคือว่า เราต้องใช้ชีวิตอยู่ในสังคมนี้ เราต้องมีเพื่อน ตอนนี้เราเรียนอยู่แต่จบไปเราต้องทำงานอยู่ในสังคม มันก็ต้องปรับตัวที่จะให้เข้ากับเขาได้ มันก็เลยทำให้เราคิดว่าคนเรามันต้องมีการปรับตัวเพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ”

จากการตระหนักเข้าความจริงของชีวิตทั้ง 3 ประเด็น สะท้อนให้เห็นผลของกลุ่ม ที่สามารถเอื้อให้สมาชิกได้เรียนรู้ ตระหนักเข้าใจชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับหลักพุทธธรรม อัน ได้แก่ ไตรลักษณ์ และอิทัปปัจจตา

2.2.2 การเข้าใจและคลี่คลายใจหายได้อย่างสอดคล้องความจริง

การที่สมาชิกได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตแก่กัน บางครั้งเรื่องราวที่สมาชิกได้ร่วมแบ่งปันกับกลุ่ม ก็เป็นเรื่องราวประสบการณ์ที่ยังรู้สึกค้างใจ สร้างความรู้สึกทุกข์ใจ เศร้าใจ ไม่สบายใจ ผู้นำกลุ่มและกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจะค่อยๆเอื้อให้ สมาชิกได้คลี่คลายจากความทุกข์ใจ เอื้อให้สมาชิกที่ยังยึดอยู่กับความคาดหวังความปรารถนาของตน เกิดความกระจ่างเข้าใจความจริงได้ชัดยิ่งขึ้น มีผลทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกคลี่คลายใจ เห็นกว้างมากขึ้น สมาชิกบางคนเห็นความคับแคบของตน อนึ่งเมื่อสมาชิกมีความกระจ่างเข้าใจความจริงได้ชัดเจนมากขึ้น ยังมีผลให้สมาชิกสามารถคลี่คลายปัญหาได้อย่างสอดคล้องกับความจริง ทำให้รู้สึกสบายใจ ยอมรับความจริง ซึ่งสมาชิกบางคนเมื่อกระจ่างในใจทย ก็สามารถคลี่คลายในใจทยด้วยการเริ่มปรับตนเอง และขยายพื้นที่ภายในใจ และสามารถยอมรับปัญหาได้อย่างมั่นคง ดังคำกล่าวของสมาชิกที่ว่า

“M1: ใจเราก็อยากพูดนะ แต่ก็ช่างมันเถอะ แค่นี้เองมัน ไม่ได้มากมายอะไร ฟังๆเขาไป เดี่ยวเขาก็พูดๆไปเองแหละ ดีกว่าไปแย้ง ถ้าแย้งไปเขาเดี๋ยวเขาก็จะอย่างงู้นอย่างนี้ ถ้าแย้งในทางที่ถูกก็คือแย้งก็เราไม่ผิดแย้งเพราะเราไม่ใช่คนอย่างนี้อยู่แล้ว ไม่ผิดเราเถียงเต็มที่ แต่พอดีเราก็มีส่วนผิดนะ ก็ฟังๆ ฟังแล้วเดี๋ยวมันผ่านแล้วก็ผ่านไปแล้ว เหมือนเรื่องทะเลาะกัน 2 วันที่แล้วก็เรื่องรุ่นพี่ที่เข้าเชียร์กัน ก็คือแม่เขาไม่เคยรู้เรื่องนี้เขาก็โวยวายขึ้นมาว่า ส่งให้มาเรียนไม่ได้ส่งให้มาเป็นนักเลง แม่เขาก็พูดคือเราก็เลย คือเรา ไม่ผิดเราไม่ได้หาเรื่องก่อน ก็เลยแย้งไป แม่เขาฟังเรา

CO: ก็คือเหมือนเราเจ็บก่อนนะคะ

M1: ใช่ค่ะ เราเจ็บก่อน แล้วคือ พอมันไม่มีพายุแล้วเราก็ค่อยไปคุยค่อยเข้าไปคุยใหม่ ว่าเป็นแบบนี้ อธิบายให้เขาฟังใหม่ดีกว่าไปแย้งตอมนั้นเลย เอาความใจเย็นของเบรียมาใช้ พยายามไม่ทำอะไรให้พ่อเสียใจ”

“M2: ก็คิดในแง่บวกมากขึ้น คือไม่ได้แต่แง่ลบ คือ มองอย่างอื่น แต่ก่อนเราเคยมองว่า เออ คนนั้นนิสัยไม่ดี เราก็คือ มองแต่จุดดึ๊กของเค้า เรียนรู้ที่จะอยู่กับเค้า ว่าเออ อย่าง

น้อยแค่นี้เป็นเพื่อนเรานะ คนเราต้องมีข้อดีข้อเสีย อาจมีข้อไม่เสีย ข้อเสีย หรือว่าข้อไม่เสีย แค่นี้ก็ยังยอมรับเราได้ เป็นเพื่อนเราได้”

“M3: ก็เรา.. ในตัวหนูนะคะ หนูคิดว่าหนูมีสัมมาคารวะมากขึ้น แล้วก็ก็เป็นคนที่ จะเริ่ม เริ่มก่อน เริ่มที่จะเข้าหาเขาก่อน คือ ไม่ใช่รอให้เขาหาเรา จ้อเรา จ้อที่จะพูด จ้อที่เปิดอกคุย กับเขาก่อน ไม่ใช่รอเวลา เพราะถ้ารอก็คงรอไปเรื่อย เพราะว่า เราเป็นน้อง เราเป็น จะให้เขามาจ้อ มันก็ดูไม่ดีหรอกคะ เขาก็คงคิดแบบนั้น เราก็น่าจะจะเป็นคนที่ไปจ้อเขา ไปทำความเข้าใจกับเขา เป็นคนเดินเข้าไปหาเขาดีกว่า”

“M3: ก็คือ จากประสบการณ์กลุ่ม หนู หนูคิดว่า ทำให้หนูรู้ว่า.. ประมาณว่า ก็ ประมาณว่าก็ไม่ว่าตัวเองจะตายเมื่อไหร่ คนรอบข้างจะตายเมื่อไหร่ ถ้าเราตั้งใจจะทำอะไรสัก อย่างทำไม่เราไม่รีบทำ ก่อนที่เขาจะเป็นอะไรไป ค่ะ คิดว่า เริ่มที่ตัวเราดีกว่า เริ่มที่เราเป็นคน ให้กับเขาก่อนแล้วเขาจะมองกลับมาที่ตัวเรา ว่าเออ เราอยากพูดอยากคุยกับเขาอะไรไร้อะไร อยากร ด้รู้มันได้นี้ละ มีเหตุผล ทั้งที่แต่ก่อนบอกแค่อยากได้ ก็ไม่เคยบอกเหตุผลว่าทำไม เขาก็เลยคิด แบบ เรา..เราจะไม่ยอมรับเหตุผลของเขาหรือเปล่า เวลาที่เขาบอกมาว่า เออ มันไม่ค่อยจำเป็นนะ แต่ถ้าเราบอกเหตุผลเขา อย่างตอนนี้เราบอกเหตุผลเขาว่าเราจำเป็นต้องใช้ เขาก็จะรับฟัง แล้วก็ เข้าใจ”

“M3: ก็คือ.. ทำให้หนูปรับตัวเองให้เข้ากับคนอื่นได้มากขึ้นนะค่ะ ก็แบบอย่าง เรื่องพ่อแม่ ครอบครัว หนูก็รู้สึกที่หนูเปลี่ยนเยอะ หนูกล้าตัดสินใจที่จะเข้าไปหาเขาก่อน ตอน แรกก็อาจจะมองว่าตัวเองยอมเขาค่ะ แต่พอได้ทำแล้วเค้า ไม่ เขาไม่ได้คิดว่าเรายอมเขา คือเขา คิดว่าเราเป็นลูกแล้วเราทำแบบนี้เรามีสัมมาคารวะ ทำให้เขาชอบมากขึ้น ทำให้เขาแบบรู้สึก ว่าเขามีลูก หนูก็รู้สึกที่ เออต่อไปนี่ถ้าจะทำอะไรคนอื่นเขายังไม่ทำก็ไม่เป็นไร ขอให้หนูเริ่ม เริ่มที่ ตัวหนูก่อน”

“M3: จากการที่ไม่พูดมันจะ คือแบบบอกคำเดียว ถ้าเค้ายังไม่ทำก็คือจะไม่พูด แล้ว ก็คือเราก็จะเป็นคนที่ทำเอง เพราะถ้าทำเสร็จแล้วก็คงไม่ต้องมีปัญหาก็คือไม่ต้องพูดอีกแล้ว แทนที่จะต้องมานั่งเกี่ยงกัน ปัญหา มันก็จะเกิดขึ้น อารมณ์รุนแรงมันก็ต้องออกมาเรื่อยๆ ”

คำบอกกล่าวของสมาชิกบางคน แสดงให้เห็นว่า แม้จะประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้น นั้น จะเป็นประเด็นที่ก่อให้เกิดความเครียด ความทุกข์ใจ เช่น ประเด็นเรื่องความรัก, ความขัดแย้ง กับแม่ที่ไม่ให้ตนเองได้ทำตามสิ่งที่ตนปรารถนา หรือประเด็นครอบครัว แต่ทั้งนี้กลับพบว่า สมาชิกแสดงให้เห็นถึงการกระจำใจความจริง กระจำใจในความไม่สอดคล้องกันระหว่างความ

ปรารถนาและความคาดหวัง และสามารถคลี่คลาย ทำเข้าใจความจริงที่เกิดขึ้นได้อย่าง สอดคล้องกลมกลืน มั่นคง ทำให้เกิดความรู้สึกไม่เป็นทุกข์ คลี่คลาย ยอมรับ เข้มแข็งอดทน ดัง คำกล่าวดังนี้

“M1: ไม่รู้สึกแล้ว ไม่เจ็บ ไม่ปวด ไม่เป็นทุกข์แล้ว ไม่ใช่เรียสเลย ถึงมันจะมองดู ว่าปัญหามันใหญ่นะ ทะเลาะกันถึงเล็กกัน แต่หนูว่าไม่เลยคะ มันเหมือนกับว่าอนาคตเรามันไม่มี แค้นี่ มันเหมือนกับที่ได้ฟังเพื่อนมาแล้ว เขายังยืนอยู่ได้ เพราะฉะนั้นมันคงไม่มีแค้นี่หรอก มันคง ไม่มีแค้นี่นี้ เพียงแต่ว่าเราทำวันนี้ให้ตัวเราเป็นสุขมากที่สุดพอ พรุ่งนี้จะเริ่มต้นยังไงค่อยว่ากัน ใหม่”

“M3: อุปสรรคหรือปัญหาที่เข้ามา บางคนแก้ไม่ได้ก็จะเสียไปเลย ยังไงล่ะ ประมาณว่า.. อย่างเช่น เรื่องครอบครัว ก็จะกลายเป็นเด็กมีปัญหาไปเลย แต่ถ้าตัวหนู หนูคิดว่า เป็นตัวหนู หนูคงไม่เป็นแบบนี้แน่ หนูคงจะแบบ มันเป็นเรื่องของคนสองคนที่เขาอยู่ด้วยกันไม่ได้ ก็ให้เขาแยกกันอยู่ดีกว่า แต่ถามว่าหนูรู้สึกยังไง หนูก็เสียใจอยู่คะ แต่หนูไม่เอามาเป็นปัญหาให้กับ คนที่หนูจะอยู่ด้วย หนูก็ไม่นึกหรอกนะว่าจะจะเป็นพ่อหรือแม่ แต่หนูก็ไม่ซีเรียส คือหนูรู้ว่าเขารักหนู และหนูก็รักเขา ยังไงก็พอยังไงก็แม่เราอยู่ดี”

“M3: อย่างเรื่องความรัก ถ้าแบบหนูคิดว่าไปกันไม่ได้ก็คือไปกันไม่ได้ เราจะ มานั่งเสียใจอยู่หรือ เราจะมาเสียใจทำไมถ้าเขาไม่ใช่ก็คือไม่ใช่ ก็เราทำไมไม่ทำเพื่อคนที่เขารักเรา จริงๆดีกว่า เพื่อพ่อเพื่อแม่เรา เราทำฝันของเราให้สำเร็จ ทำความภูมิใจของเขาให้สำเร็จ สักวันคนที่ใช่ก็คงเข้ามาเอง แต่ตอนนี้ก็แฮปปี้ดีคะ ไม่มีอะไรซีเรียส แต่มอง มุมมองไงคะ”

“M4: ...แบบตอนนี้ก็แบบเหมือนกับแม่ก็ไม่ได้อยู่ด้วยกันแล้ว เค้าก็เล็ก ปล่อยให้ หนูก็เออ ก็คือ จากเมื่อก่อนแบบเราอยู่ เค้าคิดกลับไปแล้วแบบเหมือนหนูคิดไปเองรีเปล่า บางทีเค้าก็แบบไม่ได้ห้ามอะไรมากมายแต่แบบ ยังไง หนูคิดกลับไปว่า เค้าไม่ค่อยห้ามนะ แต่ว่า หรือเป็นเพราะเราเอง เราเองแบบเรามีทิฐิกับเค้า เมื่อก่อนเค้าเคยห้ามเราแล้วเรา เราแบบอยากไป มาก แล้วเค้าไม่ได้ไปอะไร พอแบบพอมายอยู่ที่มหาวิทยาลัย เค้าก็ไม่ค่อยอะไรแล้ว ค่อนข้างจะ ปล่อยให้แล้ว”

2.3 การขยายพื้นที่ในใจ : ตระหนักเข้าใจ ใสีใจ นึกถึงความรู้สึกผู้อื่น

จากประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่มของสมาชิก ปรากฏการณ์หนึ่งที่เกิดขึ้น คือ การขยายพื้นที่ในใจ ซึ่งหมายถึง การที่สมาชิกตระหนักสำนึกถึงความช่วยเหลือเกื้อกูลของบุคคล ต่างๆในชีวิต ส่งผลให้สมาชิกเกิดความรู้สึกนอบน้อม ขยายพื้นที่ในใจ ตระหนัก นึกถึง ผู้อื่นมากขึ้น

จากคำกล่าวของสมาชิกบางคน แสดงให้เห็นว่า ก่อนเข้ากลุ่มสมาชิกมีความ คับแคบ ใสใจเฉพาะในส่วนของตนเอง แต่หลังจากเข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกเริ่มขยายพื้นที่ในใจ ตระหนักสำนึก ถึงการช่วยเหลือเกื้อกูลจากบุคคลต่างๆ เช่น เพื่อน พ่อ แม่ ส่งผลให้สมาชิก ใสใจ นึกถึงผู้อื่น อีกทั้งยังใสใจการกระทำของตนที่อาจจะส่งผลต่อบุคคลอื่น มีผลให้สมาชิกมีการ พัฒนา เปลี่ยนแปลงตนเอง ในทิศทางที่เอื้อเพื่อเกื้อกูล ใสใจผู้อื่น คำกล่าวของสมาชิกแสดงถึง การขยายพื้นที่ในใจ มีดังนี้

“M1: อย่างM1ปกติแล้วถ้าแบบมีคนพูดไม่เข้าหู M1ก็จะเอาละ แต่อย่างM1มาได้ ยืนเมื่อวันสองวันนี้ M1รู้สึกว่ เอ้ย เพื่อนนะ เพื่อน เพื่อน เพื่อน ซึ่งจริงๆแล้วมันอาจจะเป็นคำแรง แต่เรากลับคิดได้ว่า เอ้ย เพื่อนๆ เพื่อนกันนะ อะไรมากมาย ... ก็คืออย่าง เราเข้าใจว่าทำไม เพื่อนเค้าถึงพูด และเราไม่ควรไปตอบโต้เพื่อให้มันยุติ”

“M2: ก็คิดในแง่บวกมากขึ้น คือไม่ได้แต่แง่ลบ คือ มองอย่างอื่น แต่ก่อนเราเคย มองว่า เธอ คนนั้นนิสัยไม่ดี เราก็คือ มองแต่จุดด้อยของเค้า เรียนรู้ที่จะอยู่กับเค้า ว่าเธอ อย่างน้อย เค้าเป็นเพื่อนเรานะ คนเราต้องมีข้อดีข้อเสีย อาจมีข้อไม่เสีย ข้อเสีย หรือว่าข้อไม่เสีย เค้าก็ยัง ยอมรับเราได้ เป็นเพื่อนเราได้”

“M2: อย่างเช่นคือทำอะไร ไม่สนใจความรู้สึกของแม่ คือแบบ อยากไปไหนก็ไป ไม่บอก บางทีเข้าบ้านดึกก็ไม่โทรมาบอกก็เปลี่ยนแปลงคือ บอกแม่ เธอแม่จะไปทีนี้นะ ไปกับ เพื่อนนะ เดียวกลับมาตอนนี้นะ ไม่ต้องห่วง ”

“M2: ได้เยอะเลยที่บ่อย ในแง่ของความคิด เธอ ที่ต้องแบบไม่ได้มองจากตัวเราเอง คือ ต้องมองคนอื่นด้วยไม่ใช่แบบเราไม่มีความสุข เราต้องไม่มีความสุข อ้าว..แล้วถ้าเกิดเราไม่ มีความสุขแล้วคนรอบข้างเรามีความสุขไหม คือไม่ได้มองแค่ตัวเอง คือ เรามีความสุขเราก็ต้อง มองคนข้างๆเค้าคนอื่นข้างๆเค้ามีความสุขไหม และคนที่รักเราที่สุดมีความสุขไหมเหมือนว่าไม่ได้ มองแค่ตัวเราเองมองคนอื่นด้วย”

“M3: อย่าง... อย่างแบบ ยังไง อย่างเวลา อย่างเหตุการณ์ปัจจุบันเลยนะคะ คือ อย่างขอตั้งค์ พี่ก็คือเอาแค่นี้ก่อนนะ ตอนนี้อย่างไม่มีเงินยังไม่ออก แต่ก่อนคือถ้าจะเอาอะไรก็คือจะ เอาให้ได้ตอนนั้น เท่าไหร่ก็คือเท่านั้น แต่ตอนนี้ก็ เออ ยังไม่เป็นไร มีเท่านี้ก็เอาแค่นี้ก่อนแล้วกัน เดี่ยวค่อยเอาก็ได้ คือประมาณว่า เข้าใจเขามากขึ้น เพราะว่าเขามีเหตุผลคือว่าเงินยังไม่ออก เรา จะไปขู่เอาแล้วเขาจะเอามาจากไหน แล้วเขาก็มีครอบครัวแล้วด้วย เขาส่งเราเรียนมันก็ดีขึ้นขนาด ไหนแล้ว ก็เลยรู้สึกว่ายอม ยอมรับฟังเหตุผลของคนอื่น”

“M3: ก่อนเข้ากลุ่มก็จะไม่ค่อยแคร์ ก็ก็จะพูดอย่างที่คิด ไม่เคยจะ จะคิดว่า ความรู้สึกเขาจะเป็นยังไง แต่พอหลังเข้ากลุ่มก็ ก็จะมองว่า เอา เราพูดอะไร เราต้องดูสถานการณ์ ด้วยนะ ต้องเหตุการณ์ว่าเพื่อนเป็นยังไง คนรอบข้างเป็นยังไง”

“M3: ก่อนเข้ากลุ่มก็ไม่เคย ไม่เคยถามเพื่อนว่า มีปัญหาอะไรมั๊ย อยากระบาย ไหม หรือเราพอจะช่วยอะไรได้มั๊ย ไม่เคยถาม แต่พอหลังเข้ากลุ่มก็เออ กับเพื่อนสนิทกัน กับที่ ไม่ได้เข้ากลุ่มก็จะถามเขามั่งว่า เออ ตัวเองมีปัญหาอะไรไหม มีอะไรที่พอจะช่วยได้ไหม มีอะไร อย่าเก็บไว้คนเดียวนะ ระบายออกมาก็ ก็มีบ้างที่เขา เขายอมเปิดอกคุยกับเรา”

“M3: ก่อนเข้ากลุ่มก็จะคิดว่าไม่รู้ว่าจะสนใจเขาทำไม คิดว่าตัวเองทำทุกอย่างได้ ตัวเองมีทุกอย่างเหมือนเขา ทุกอย่างครบเหมือนเขา เราน่าจะทำได้ มันก็จะอยู่แคในใจของเรา มันไม่ได้มองความคิดของเขา หรือว่าอย่างทำงาน เราจะทำๆเอง เราก็ไม่ได้รู้ถึงเพื่อนว่า เออ เขา มีมุมมองยังไงนะ ถ้าทำแบบเขาอาจจะเวิร์กกว่าอะ ประมาณว่ารับฟังความคิดเห็นของเขามาก ขึ้น”

“M3: ก่อนเข้ากลุ่มก็จะไม่ค่อยแคร์ ก็ ก็จะพูดอย่างที่คิด ไม่เคยจะ จะคิดว่า ความรู้สึกเขาจะเป็นยังไง แต่พอหลังเข้ากลุ่มก็ ก็จะมองว่า เอา เราพูดอะไร เราต้องดูสถานการณ์ ด้วยนะ ต้องเหตุการณ์ว่าเพื่อนเป็นยังไง คนรอบข้างเป็นยังไง”

“M4: เพื่อน ก็แบบไม่ค่อยได้คุยกัน บางที่เราคิดไปคนเดียว เราไม่รู้ว่าที่เค้าทำไป มันเป็นยังไง พอแบบได้คุยกัน ก็เริ่มเข้าใจ เค้าทำแบบนี้ เค้าคิดแบบนี้ละ ถ้าเป็นเมื่อก่อนก็แบบ เหมือนแบบไม่ค่อยชอบถาม เจ็บๆ คิดเรื่อยเปื่อย เพื่อนทำไม่แบบนี้วะ เพราะเราไม่ค่อยคุยกับ เค้า ก็เลยไม่รู้ว่าที่เค้าทำมันหมายความว่าไง”

“M5: สังเกตมากขึ้น แต่ก็ไม่ได้ถามคือจะดูก่อนว่าเขี่ยมันไม่พอใจอะไรเรา ก็เหมือน นื่อง...ก็หนูแอบน้ำอยู่เมื่อเข้าหนูไม่ได้ยินเสียงเขาเรียกเลยนะ แล้วM8 คือคิดถึงใจเขาใจเรา มากขึ้น”

“M5: พอเดี๋ยวนี้จะทำอะไรก็แบบนี้ถึงM8 มันจะรอ มันจะคอยอะไรเรามั้ย เกรงใจ มากขึ้น อย่างวันนี้ไปกินข้าวM8ก็ออกให้เพราะหนูหมดจริงๆ เกลี้ยงจริงๆ ก็แบบสิ้นอาทิตย์แล้วที่ ฟรุ้งนี้หนูก็ไม่มีเงินกัน แต่หนูก็ต้องมา”

“M5: ความรู้สึกของเพื่อนที่แบบความรู้สึกของเพื่อนที่แบบเกิดสถานการณ์แบบนี้ เพื่อนคิดอย่างนี้นะ แล้วถ้าเราเกิดเราจะคิดยังไง ก็เป็นคนแคร์เพื่อนอยู่แล้ว ก็เหมือนแคร์เพื่อน

มากขึ้น เข้าใจเพื่อนมากขึ้น อย่างที่แบบว่าเราไปเที่ยวแล้วเราไปรู้เรื่องของเขา อืม เราก็อืม เก็บเอามาคิดนะเรื่องเขาคืออะไรที่เป็นจุดด้อยของเขาเราก็จะไม่พูดไป เราก็พูดแต่เรื่องดีๆ อย่างของฝั่งก็อืมไว้ใจมั๊ยฝั่ง หนูก็ไม่พูดถึงเรื่องแม่เขาหรอกนะ ก็อืมไว้ใจมั๊ยฝั่งหนูก็ถามเขา เขาก็สนุกสนานของเขา ก็ไม่มีอะไรมากก็โอเคแฮปปี้กันดี”

2.4 การตระหนักเห็นคุณค่า ความรัก ความช่วยเหลือเกื้อกูลของครอบครัว

การตระหนักเห็นคุณค่า ความรัก ความช่วยเหลือเกื้อกูลของครอบครัว หมายถึง การที่สมาชิกตระหนักเห็นคุณค่า ตระหนักสำนึกกตัญญู ขยายเข้าใจ ความรักความเกื้อกูล ของพ่อแม่ที่มีต่อตน ซึ่งสมาชิกบางคนอาจยังมีความคับแคบ ยึดถือตนเอง ยังไม่เข้าใจ ไม่ได้ตระหนักถึงความรักความปรารถนาดี ความช่วยเหลือเกื้อกูลของพ่อแม่เท่าที่ควร เมื่อได้ใคร่ครวญประสบการณ์ของตนเอง ร่วมกับได้ฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก ภายใต้บรรยากาศที่เอื้ออำนวย มีผลให้สมาชิกได้กลับทบทวน ตระหนักถึงการช่วยเหลือเกื้อกูล ความปรารถนาดี ความรัก ความห่วงใยของพ่อแม่ ประกอบกับการได้รับฟังเรื่องราวชีวิตครอบครัวของเพื่อนสมาชิกที่มีทั้งเหมือนและต่างออกไปจากของตน สมาชิกได้ใคร่ครวญตระหนัก สำนึกถึงคุณค่า ความรู้สึก ความห่วงใย การช่วยเหลือเกื้อกูลที่ตนเองได้รับ สมาชิกจึงขยายเข้าใจความรักความปรารถนาดีของพ่อกับแม่ ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ทำให้สมาชิกมีความนอบน้อม เข้าใจ และมีการเปลี่ยนแปลงท่าที การแสดงออกที่มีต่อพ่อแม่ ดังคำกล่าวของสมาชิก ต่อไปนี้

“M2: ก็คือเมื่อก่อนทะเลาะกับแม่ แล้วบอຍว่าใจร้อน M2ก็ใจร้อน แม่M2เป็นคนที่ไม่ค่อยยอมคนอยู่แล้ว แต่M2ก็เป็นคนที่แบบถ้าM2ไม่ผิดนี่M2ไม่ยอมเหมือนกัน คือเถียงแบบเหมือนกันไม่ยอมแม่คะ ก็คือพามาเข้ากลุ่มแล้วมันก็เปลี่ยนไปคือ ใจเย็นขึ้นคะ เวลาฟังคำที่เค้าพูดมาก็คือว่าเฮอ เค้าห่วงเค้ารักเรานะ เค้าถึงพูดอย่างนี้ ก็คือ ถ้าเกิดก็คิดเสมอว่าถ้าเกิดเค้าไม่รักเราไม่ห่วงเราคนอื่น เค้าไม่จริงใจเค้าไม่รักเรา เค้าก็ไม่พูดอย่างนี้หรอก แม่คนเดียวที่จริงใจและรักเราที่กล้าว่ากล้าพูดกล้าดุว่าเรานั้นคือคนที่รักเรา กล้าพูดข้อเสียของเราให้เห็นมันเป็นแบบนี้ เหมือนทำให้เราพัฒนาตัวเองนะ เปลี่ยนแปลงปรับปรุง”

“M2: ก็มี..เห็นใหม่บางคนก็เค้าไม่ได้อยู่กับแม่ คือบางคนไม่มีแม่ ไม่มีพ่อ ทำให้เราเห็น เฮอ นะ เห็นความสำคัญที่เฮอ เรายังมีอยู่”

“M2: ก็รู้สึกดีกับแม่มากขึ้น เออ รู้สึกว่า เออ แม่รักเรามากนะ ถ้าเกิดจะมาคิดอย่างนี้มากกว่า ถ้าเกิดแม่บ่นมากเลย แม่ต้องรักต้องเป็นห่วงเรามากๆ คะ คือไม่คิดว่า เออ อะไร บ่นรำคาญ ทุกวัน คือแต่ก่อนคิดว่า แม่บ่นอีกและ โอ้ย!! เบื่อๆๆ พอเดี๋ยวนี้คิด เออ แม่บ่นมากๆ แม่

บ่นอยู่บ้านก็นั่งยิ้มคนเดียว แม่ก็ถามว่าเธอเป็นไร ปกติก็คือต้องทะเลาะกันและ ก็คือแบบนั่งยิ้มเธอจะถาม แม่คุยจบยัง M2ไม่พูดมาก จะถามแม่อย่างนี้มากกว่า ก็คือนั่งยิ้มนั่งฟัง คนฟังคือเป็นคนฟังมากขึ้นค่ะ”

“M2: ก็ส่วนมากจะเป็นเรื่องแม่กับM2นั่นแหละค่ะ คือแบบเออ ใจเย็น เห็นแบบM1 รักแม่มาก เธอเธอยังไม่เคยทำให้แม่ถึงขนาดนั้นเลยก็เออหันมามองแม่เออ ทุกวันนี้ M2ก็มีแม่อยู่คนเดียวเออ M2ก็ต้องพยายามทำแบบนี้บ้างค่ะ ก็ไม่รู้เหมือนกันว่าแม่จะอยู่กับเราอีกนานแค่ไหน มันทำให้M2รู้ว่าเออ M1เค้าก็ยังสามารถได้เลยนะ เค้าเห็นความสำคัญของคนที่เค้ามีอยู่ทำให้M2รู้สึกเออ M2ก็มีแม่คนเดียวเหมือนM1”

“M2: ก็ทำให้เปลี่ยนความคิดไปค่ะ ความคิด เช่น เออ แต่ก่อนเมื่อคิดกับเออแม่อะไรหนักหนา ทำไมต้องมาวุ่นวาย ก็ทำให้รู้ว่า เออ เค้ารักเรานะ อิม..จากที่เค้าพูดมาก็เหมือนอย่างM2บอกค่ะ ตอนแรก ก็ไม่รู้อะไรเค้าชอบว่าเหมือนแม่M1 คือแบบอะไร ไม่เคยทำอะไรให้เลยพอมาถึงวันที่M2บอกคือ แม่เห็นถึงก็ถามแล้วก็ดีใจ แต่เค้าไม่พูดก็ทำให้เรารู้ เออ เค้าดีใจ เค้าภูมิใจเรานะ ก็พยายามตั้งใจเรียน ตั้งใจเรียนเลยแหละ ช่วงนี้ก็ตั้งใจเรียน ก็ตั้งใจเรียนทำให้เค้าเห็น อยากให้เค้าเห็นเราพยายาม เราได้ดีใจได้มีความสุข”

“M2: ก็คือ กระบวนการในกลุ่มที่เพื่อนทุกคนเล่าเรื่องชีวิต ครอบครัวค่ะ ก็คือบางคนมีแม่ บางคนไม่มีแม่ บางคนมีพ่อ บางคนไม่มีพ่อ อย่างนี้ค่ะ ทำให้เราเออตระหนักถึงคุณค่าแบบการที่เรามีใครสักคนที่เรารู้ว่าเค้ารักเราจริงๆ รักโดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆทั้งสิ้น มันทำให้เรามีกำลังใจ ก้าวเดินต่อไป มีความหวังในชีวิต มีจุดมุ่งหมายที่เธอจะทำสิ่งดีๆเพื่อตัวเอง จะทำสิ่งดีๆ เพื่อคนที่เรารักค่ะ”

“M3: มีค่ะ จาก..จากที่ได้ฟังเรื่องของM1 เขาเป็นคนรักพ่อแม่ ขนาดแบบ เออ เขาไม่มีพ่อเขายังอยากเจออยากเห็น ค่ะ แต่เรามีทั้งพ่อทั้งแม่ ทำไมเราไม่ทำอะไรให้เกิดตอนที่แกมีชีวิตอยู่ คิดว่าเออ ตัวเองก็โตแล้วน่าจะทำอะไรให้แกภูมิใจอะไรในตัวเราได้บ้าง เลิกเอาแต่ใจ เลิกเป็นเด็ก เลิกคิดที่จะแบบ..อยากแต่จะได้ คือลองเป็นผู้ให้แกบ้าง”

“M4: ...ย้อนกลับไป เราก็แบบ มอง คิดดู มันเป็นอย่างนั้นเพราะ แกคงเป็นห่วงเรา ค่ะ ก็แบบ ทำให้เข้าใจแม่มากขึ้น ทำให้รักแม่มากขึ้นด้วย จากเมื่อก่อนแบบ แม่ไม่รักเราหรือทำไมไม่ปล่อยให้เราไปในสิ่งที่เรารัก”

“M5: ก็อย่าง ..มีผลอะไรบ้างหรือ ก็เหมือนทำให้เรา..เดียว คือหนูเป็นคนกล้า แสดงออกอยู่แล้วใช่ไหม ก็แบบว่าเออ เพื่อนที่ว่าM8อยากโทรไปหาพ่อแม่ แล้วหนูพอกัโทรมา ๆ แต่หนูไม่เคยโทรไปเลย แล้วหนูก็เออมานึกได้ว่าเขาก็อยากโทรไปหาพ่อแม่ ทำไมเราไม่อยากบ้าง

ทำไมถึงมีแต่พ่อแม่โทรมาเป็นห่วง เวลาเขาโทรมาเขาก็จะถามทำไมเออไม่โทรไปหาบ้างเลย จะโทรมาหาแต่ตอนตั้งค์หมดหรือ เขาก็จะถาม หลังจากที่มาเข้ากลุ่มแล้วหนูก็โทรไปหาบ่อยๆกว่าแบบอาทิตย์หนึ่งหนูโทรไปครั้งหนึ่งแต่ก่อน บางทีก็ไม่โทรเลย แต่พอมานี้ก็โทรไป 2-3 ครั้งแล้ว อาทิตย์ที่ผ่านมาเขาก็โทรมาอะไรอย่างนี้ อย่างเป็นละ คือกลัวอยู่แล้วก็เลยคิดได้ เพื่อนเราก็อยากโทรไปหาพ่อแม่ละ เขาก็ไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ ก็ไม่ได้อะไรสักเท่าไร เออ..แล้วทำไมเราไม่อยากบ้างถึงเราจะอยู่กับเขาตลอดแล้วทำไมเราไม่อยาก หรือว่าจะเป็นที่เราติดเพื่อนหรือ ก็เคยนั่งคิดเหมือนนะอยู่ในห้อง M8 อาบน้ำอยู่ หนูก็นอนแบบอาบน้ำเสร็จแล้วก็นั่งคิดๆไปเรื่อยเปื่อย"

2.5 กล้าสร้างสัมพันธภาพ

จากประสบการณ์การเรียนรู้ของสมาชิก ที่ปรากฏขึ้นภายหลังเข้าร่วมกลุ่ม พบว่าสมาชิกมีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพ หรือกล้าที่จะเข้าไปสร้างสัมพันธภาพ โดยการเข้าไปทักทาย พูดคุย แลกเปลี่ยน กับเพื่อนหรือบุคคลที่ตนไม่สนิทสนม ซึ่งมีผลให้สมาชิกบางคนกล้าที่จะพูดมากขึ้น บางคนรู้สึกที่ตนเองความเข้าใจเพื่อนมากขึ้น บางคนได้เรียนรู้ว่าการเข้าไปสร้างสัมพันธภาพไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด บางคนมีความสุข เป็นต้น ทั้งนี้การที่สมาชิกกล้าสร้างสัมพันธภาพ เป็นการพัฒนา ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองที่เกิดขึ้นภายหลังกลุ่มยุติลง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสมาชิกสามารถนำประสบการณ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกลุ่มมาปรับใช้กับตนเองในชีวิตประจำวันได้ ดังคำกล่าวของสมาชิก

"M1: ดีขึ้นค่ะ ดีขึ้น เหมือนทุกทีM1เป็นคนมองคนไม่ค่อยที่จะมองในแง่ดีเท่าไร ก็คือมองมองแยไว้ก่อนนะ เพราะว่ามันกลัวกับเหตุการณ์หลายๆอย่าง ก็จะมองแบบไม่ค่อย ไม่อะไร แต่เดี๋ยวนี้คือกล้า กล้าพูดกับทุกคน กล้าทัก กล้ามองหน้า กล้าทุกอย่าง กล้าจะแบบ เหมือนกับ... เหมือนกล้ามองหน้าค่ะ ก็เหมือนกับกล้ามองกันมากขึ้น"

"M1: ก็ดีขึ้นค่ะ M1ว่าM1เป็นคนยิ้มได้ตลอดเวลาเลยตอนนี้ ยิ้มได้กับเพื่อน หยอกได้กับเพื่อนทุกคนไม่ว่าจะหญิงหรือชาย หยอกหยอกล้อกันได้ทุกคน เหมือนกับตอนแรกเราไม่กล้า เหมือนกับเราก็กๆ อยู่ กลัวคนอื่นมองว่าไม่ได้ มันก็กลายเป็นว่าเออล่ะวะ อยากทำอะไรทำดีกว่า ยิ้มดีกว่า สดใสดีกว่า คนรอบข้างจะได้มีความสุขอะไร"

"M2: กล้าที่จะทักกับคนอื่นก่อน กล้าที่จะแบบ จะไปทักทายกับคุยที่เพื่อนไม่ค่อยสนิทก่อน กล้าที่จะคุยกล้าพูดกับเค้า เออเป็นง"

“M2: ก็ส่วนที่..อืม แต่ก่อนไม่เคยเป็นคนเปิดใจคุยกับใครก่อน ตอนนี่เริ่มกล้า คุยกับคนอื่น คือเขาเลย เริ่มกล้าคุยกับคนอื่นแล้ว ต่อไปนี้เราก็คุยได้ แล้วคะ คือไม่น่ากลัว คุยกับคนอื่นก่อน ก็ไม่เห็นเป็นไร”

“M4: เช่นน้องอาจจะ จากเดิมที่ไม่กล้าพูดก็พอเข้ากลุ่มหลังจากที่เข้ากลุ่มแล้ว ทำ ให้น้องกล้าพูดขึ้น ลองเข้าไปคุย”

“M4: ค่ะ กล้าที่แบบ กล้าไปคุยกับเพื่อนมากขึ้น กล้าเปิดใจ”

“M4: ก็เหมือนกันคะ แบบเมื่อก่อน ไม่ค่อยที่จะได้คุยกับเพื่อน พอหลังเข้ากลุ่มแล้ว ก็ กล้าเข้าเข้าไปคุยกับเค้า ไปถามว่า เออ ทำไม คุยกันก็แลกเปลี่ยนพูดคุยกันก็เข้าใจกันมากขึ้น”

“M4: เพื่อนแบบก็เริ่มที่จะกล้าเข้ามาคุยกับเรามากขึ้น เริ่มเข้าใจเราแล้วแบบเออ ว่าเราเป็นแบบนี้ละ ถ้าเมื่อก่อนแบบบางคน เค้าก็แบบคิดว่าหนูอะไรอะ ไม่ค่อยพูด ถ้าเค้ามาถาม หนู หนูก็ถามคำตอบคำ ไม่ค่อยไม่กล้าที่จะพูดกับเค้า พอแบบเดี๋ยวนี้ก็เริ่มที่จะออกกล้าคุยกับ เค้าเค้าก็เออ คุยด้วย เออ รู้สึกดี เรารู้สึกดี ทำให้มีความสุขทั้งสองฝ่าย”

“M4: เมื่อก่อนก็แบบมากับแม่ มาเรียนก็คือมาเรียน คุยกับเพื่อนบ้างนิดหน่อย ก็ เลิกเรียนก็กลับบ้าน แต่พอเดี๋ยวนี้ก็กล้าที่จะอยู่กับเพื่อนมากขึ้นแล้วพูดคุยกันมากขึ้น ก็เริ่มแบบ เหมือนกับว่าพอพูดคุยกันมากขึ้นก็เริ่มรู้จักกัน ก็ดีคะ รู้สึกดีใจ ที่เพื่อนก็รู้สึกดีกับเรา”

“M5: ใช่ ตั้งใจเรียนมากขึ้น เหมือนแบบกล้าพูดคุยกัน หลังจากที่เพื่อนผู้ชายก็ไม่ค่อยพูดกับเราหรือเราไม่ค่อยพูดกับเขาอะไรอย่างนี้”

2.6 ความรู้สึกคลี่คลาย ผ่อนคลาย สบายใจ

ความรู้สึกคลี่คลาย ผ่อนคลาย สบายใจ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อเรื่องราว ประเด็นภายในใจ ที่สมาชิกยังรู้สึกหนัก บีบคั้นใจ ทุกข์ใจ ได้รับการบรรเทา คลี่คลาย จากการที่ ปัญหาค้างใจได้รับการคลี่คลายให้เกิดความกระจ่าง สอดคล้องความจริง หรือจากการที่ได้รับฟัง เรื่องราว ประสบการณ์อันเข้มข้นของเพื่อนสมาชิก ซึ่งทำให้สมาชิกได้กลับมาทบทวน ใคร่ครวญ ตนเอง และมองเห็นว่า ความทุกข์ เป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่ได้มีเพียงตนคนเดียวที่ ต้องเจอกับเรื่องราวที่เป็นภาระทับถมใจ เพื่อนสมาชิกเองก็มีเรื่องราวที่บีบคั้นใจทุกข์ใจ เช่นเดียวกัน ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องที่หนักหรือเบาว่า นอกจากนี้การที่สมาชิกต่างแสดงออกถึงความ

ห่วงใย อาสาช่วยเหลือแก่กัน เป็นบรรยากาศแห่งมิตรภาพ อบอุน แน่นแฟ้น ทำให้สมาชิกรู้สึกสบายใจ รับรู้ถึงการมีกลุ่มคนที่คอยช่วยเหลือ แม้กลุ่มจะยุติลง ดังคำกล่าวของสมาชิก

“M1: สบายใจ ไซ่สบายใจไปเลย เหมือน.. คือไม่เคยคุยเรื่องส่วนตัวกับตาลเลยหรือกับเพื่อนคนไหนเลย พอวันนั้นที่มาคุย คือมันแบบสบายใจขึ้นนะ”

“M1: มันขึ้นนะ มันเหมือนกับเขาก็เจอ คือเขาแยกที่เรา คือเหมือนเขาตายจากกันทั้งเป็น แต่เราดีกว่าเขาคือเราไม่เคยเห็นเลย เราเหมือนเราดีกว่าเขา เราไม่ต้องเจอเหตุการณ์ที่มันทรามานที่แบบใครคนหนึ่งออกไปจากชีวิตเรา ก็เลยมีความรู้สึกที่ เออ นั้นแหละ M2แหละคือโมเดลของเราอีกคนหนึ่ง”

“M4: พอเราได้คุยกับเค้า เราก็รู้สึกดีละ แบบเหมือนได้ระบายไรออกมามันทำให้ดีขึ้นถ้าแบบ ถ้าอยู่คนเดียวไม่คุยกับใคร มันจะเก็บกดนะคะ มันก็เหนื่อย กลุ่มใจ ก็อยู่คนเดียวก็บ้าอยู่คนเดียวไม่มีใครช่วยเราได้อีก แบบพอเวลากลุ่มใจ ไปคุยกับเพื่อน เพื่อนก็รับฟังเหตุผลแล้ว เค้าก็แนะนำบ้าง ก็รู้สึกดี”

“M4: เริ่มไม่ค่อยคิดถึงมันแล้ว เพราะว่าฟังจากเพื่อนเล่าเค้าก็ ปัญหาเค้าเหมือนหนักหนา มากกว่าเรา เรื่องหนูมันเป็นแบบเรื่องเล็ก หนูก็เลยไม่คิดและ”

“M4: ก็สบายใจขึ้น เค้าก็บอกเราว่าเออ มัน ปัญหามันเกิดตรงนี้แล้วเราจะต้องแก้ไขมันยังไง ถ้าเกิดบางที่เรารู้คนเดียวเราก็คิดไม่ออกบรรยากาศมันมีดีไปหมดทุกด้านคะ พอเราได้คุยกับคนอื่นบ้าง เค้าก็จะแบบแนะนำชี้ทาง บางทีถ้าเราฟังแล้วแบบ เฮ้ยมัน ก็โอเคนะ เราน่าจะทำตามเค้า มันก็ทำให้เราสบายใจแล้วก็รู้สึกดีขึ้น”

“M5: ก็ได้อะไรๆหลายๆอย่าง แบบว่าเออนะเราแบบอย่างหญิงแบบน้อยใจพ่อแม่ หรือว่าที่บ้านเราเป็นอย่างนี้ๆ แต่ว่าเพื่อนเราเป็นมากกว่าเรา แบบบางคนก็แบบเสียใจอะไรอย่างนี้ เราก็เออนะเราก็เป็นน้อยกว่าเขา แบบพ่อแม่เขาแยกทางกันไม่อยู่ด้วยกันอะไรอย่างนี้มีปัญหาที่บ้านอะไรอย่างนี้ แต่เราก็ เราถือว่าของเราเป็นเรื่องเล็ก”

“M5: อย่างแบบหนูได้อยู่กับพ่อกับแม่ไซ่มีพี่ แล้วเพื่อนไม่ได้อยู่ คือเพื่อนเข้มแข็งกว่าหนูนะ หนูคิดว่า เพราะว่าเราได้อยู่กับพ่อกับแม่สุขสบายดี อะไรพ่อแม่ก็ หนูเป็นลูกผู้หญิงคนหนึ่งแล้วก็น้องคนหนึ่งผู้ชาย เขาแบบก็ทุ่มเทอยู่แล้ว ผู้หญิงคนหนึ่งผู้ชายคนหนึ่งอะไรอย่างนี้ เขาก็ดูแลเราดี อะไรเราดี ไทรมหาเรา แต่เพื่อนไม่เลย อย่างนี้แบบเพื่อนแบบหนูกล้าพูดกล้าบอกกล้าหอมแก้มพ่อแม่ แต่แบบเออยัง M8อย่างนี้เขาก็อายๆ บางทีเขาก็ไม่ได้โทรไปหาพ่อเขาอะไรอย่างนี้

ก็แบบอย่าไงละ อิมนะเขายังทุกข์กว่าเรา หนูก็คิดว่าเราก็ไม่ต้องไปคิดอะไรมากเรื่องของเราที่เป็นเรื่องเล็กๆเลยถ้าไปเทียบกับเขา”

2.7 ความรู้สึกมีกำลังใจ

ความรู้สึกมีกำลังใจ หมายถึง ความรู้สึกมีกำลังใจ มีพลังใจในการเผชิญต่อปัญหาที่อาจทำให้ท้อแท้ หหมดแรง หรือหมายถึง ความรู้สึกมีกำลังใจที่จะมุ่งมั่นทำสิ่งที่ตั้งใจให้สำเร็จ ด้วยการนำคำพูดให้กำลังใจมาใช้เสริมใจ หรือสมาชิกบางคนนำเรื่องราวของเพื่อนมาช่วยเติมกำลังใจเมื่อท้อแท้ หลังเข้ากลุ่ม เป็นต้น ดังคำกล่าวของสมาชิก

“M1: ตอนนี้อย่างไม่มีแนวทาง แต่M1คิดว่าM1มีกำลังใจ แต่สำหรับสิ่งที่จะเกิดขึ้นต่อไป M1ไม่รู้ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นคงต้องรอ รอ รอ...รอสิ่งที่มีมันจะเกิดขึ้น ถึงจะได้รู้ว่า โอเค. สิ่งทีM1ได้รับมามันจะใช้ได้ยังไง เป็นแนวทางแค่ไหน คือตอนนี้บอกเลยว่า อย่างกับตัวM1เองM1จะคิดถึงแค่วันนี้และไม่คิดถึงวันข้างหน้า M1ก็เลยเป็นคนที่ไม่ค่อยมีแนวทางอะไรเลย แต่ถามว่าถ้ามันเกิดขึ้น ตอนนี้อยู่ เณ เวลานี้ โอเค ฉันมีกำลังใจของเพื่อนแล้วแหละ หนึ่งในนั้นคือแนวทางการแก้ปัญหาคือกำลังใจของเพื่อน แต่ถ้าเป็นแนวทางสำหรับวันพรุ่งนี้หรือต่อไปก็ยังไม่ตอบไม่ได้”

“M1: กำลังใจเหมือนเดิม คำเดียวเลย คือ กำลังใจ รอยยิ้มของเพื่อน สู้ๆ ”

“M1: ก็อย่างที่บอก ก็คือกำลังใจมันเอามาใช้ได้ตลอดเวลา ถึงมันเป็นการให้กำลังใจแค่ 3 วัน แต่มันเหมือนกับไม่มีวันหมด มันไม่หมด มันยังจำ มันยังคิดอยู่ในความรู้สึก เออ ..ถึงมันจะ สามวัน แค่ 3 วัน แต่มันยังนะ มันยังได้ยินซ้ำๆอยู่ ว่า เออ สู้ๆ สู้ต่อไป สู้ๆนะ M1อย่าท้อนะ มันยังคิดถึง แล้วมันก็ยังได้ยินอยู่ในหู”

“M1: ใช้ในชีวิตประจำวันได้ยังไง สิ่งที่จะเอามาใช้ คือ กำลังใจ ใช้ทุกวัน ใช้ทุกวันเลย คืออย่างทะเลาะกับแม่ มันคงไม่มีวันไหนที่คุยกันดีๆ อะ อย่างเมื่อวานทะเลาะมา กำลังใจนั่นแหละ คำว่า สู้ ๆ วันนั้นแหละคะ สามวันที่ผ่านมาคำว่า สู้ แหละ ไม่เถียงและ ไม่ได้แย้งดีกว่าเบื้อแล้วอะ คือปกติก็ไม่ได้เถียงอยู่แล้วแต่ก็จะมีแย้งๆบ้าง แต่มาฟังของหลายๆคนแล้ว อย่างM6เขาไม่เคยเถียงเลย ก็เลยแบบ เออวะ สู้ๆ อดทนเอา เขาจะว่าอย่างไรก็เอา ก็คือเอากำลังใจจากจุดนี้ไปใช้แล้ว เอาประสบการณ์จากM6ออกไปใช้กับแม่ เอาประสบการณ์จากM2ออกมาใช้กับตัวเอง”

“M1: ส่วนไหนของกลุ่ม คือส่วนคำพูดดีๆ ส่วนที่เป็นกำลังใจ ที่ๆทุกครั้งพอเล่าปื้บเพื่อนเขาก็จะบอกว่าสู้ๆ สู้ต่อไป นั่นแหละคะ”

“M2: ก็คือมันเหมือนมีกำลังใจให้ตัวเองที่ เหมือนเรา เหมือนเราแบบมีที่
ซาร์ตแบตในตัวเองที่ คือเวลาเราหมดแรงใจเราก็ลองคิดดู เออ เพื่อนเราเจออย่างนี้ละ ก็คือแบบ
ให้มองคนที่แย่กว่าเราแล้วก็รู้สึกมีกำลังใจขึ้น เออ เราโชคดีนะ คือ มองข้อดีของตัวเองให้มากๆ”

“M3: ค่ะ มีกำลังใจที่จะสู้กับมันมากขึ้นเพื่อทำให้คนรอบข้างเขาภูมิใจในตัวเรา
ด้วย และก็เพื่อตัวเราด้วย”

“M5: ด้วยประสบการณ์ของเพื่อนๆแต่ละคนด้วย ที่แบบมาช่วยเยอะ อันนี้นะ
ทำไมเขาทำได้ ทำไมเราทำไม่ได้ เหมือนกับมาเติมของเรามาเติมกำลังของเราว่าเออนะ เพื่อนเขา
ยังทำได้ ทำไมเราทำไม่ได้ เราก็เหมือนกับฮึด มีแรงฮึด ประสบการณ์ของเพื่อนแต่ละส่วนหนึ่ง
แล้วก็..ยังไงละ..แรงผลักดันของเพื่อนที่แบบจากที่ถามอะไรมาแล้วหนูพูดแล้วพี่ก็บอกให้ เพื่อนพูด
บอกเราก็เป็นส่วนหนึ่ง..ที่เพื่อนบอกเรานั้นก็เป็นส่วนหนึ่งให้กำลังใจ ”

“M5: คนรอบข้างแบบว่า เขาทำให้เรารู้สึกดีๆ เราก็เหมือนแบบดีกับเขา ถ้าต่าง
คนต่างดีให้กัน งานอะไรที่ทำได้มันหนุนหนุนกันมันหนุนหนุนกันสำเร็จไปด้วยกัน หรือว่าอะไรที่เราคิดที่จะ
ทำต่อไป เหมือนมันมีกำลังใจนะ ว่ายังมีคนคอยช่วยเหลือเราอยู่ มีคนคอยหนุนหลังเรา ผลักดัน
เรา ถึงจะแบบเล็กๆ น้อยๆก็เถอะ ก็มีกำลังใจมากกว่าเดิม”

“M5: ใช่ว่า ยังไงเราก็ต้องทำได้นะ มันมีกำลังใจแล้วจากที่เพื่อนเราบอกมาเราก็
ต้องทำได้ เหมือนเป็นแรงผลักดันให้เราแบบนะเออคิดแบบว่าเป็นกำลังใจให้เราว่าเราต้องทำ
ได้ที่เราตั้งใจไว้ ถ้าเราล้มแต่รอหนุนหนุนนี้หรือว่าไม่ทำสักที่เราก็คงไม่สำเร็จหรอก แล้วเพื่อนก็แบบ
ยังงี้ก็ต้องทำได้ให้กำลังใจเรา บอกเราเหมือนปลอบเราไปด้วย พอไปฟังคำที่เพื่อนหรือว่าพ่อกับ
แม่บอกมาเหมือนกัน เออเดี๋ยวก็จบ 4 ปีถ้าเราตั้งใจเรียนสักอย่าง ใ้ตรงที่เราตั้งใจเรียนสักอย่างนี้
แหละพี่ แบบ เขี่ยเขาเชื่อมั่นในตัวเราจะไม่ทำให้เขาภูมิใจสักหน่อยหรือ อะไรอย่างนี้ทั้งเพื่อนทั้ง
พ่อแม่บอก”

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. การเรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ใน มิติที่สอดคล้องกับความเข้มแข็งอดทน

ประสบการณ์การเรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่มีความสอดคล้องกับความเข้มแข็งอดทน สามารถแบ่งเป็นประเด็นตามองค์ประกอบความเข้มแข็งอดทนดังนี้

- 3.1 ความรู้สึกเข้มแข็ง
 - 3.2 ประเด็นการเรียนรู้ ที่สอดคล้องกับองค์ประกอบด้านการผูกมัดตนเอง(Commitment)
 - 3.3 ประเด็นการเรียนรู้ ที่สอดคล้องกับองค์ประกอบด้านการควบคุมสถานการณ์ (Control)
 - 3.4 ประเด็นการเรียนรู้ ที่สอดคล้องกับองค์ประกอบด้านความท้าทาย(Challenge)
- รายละเอียดในประเด็นต่างๆ มีดังต่อไปนี้

3.1 ความรู้สึกเข้มแข็ง

ความรู้สึกเข้มแข็ง เป็นความรู้สึกที่ สมาชิกรู้สึกว่าตนเองเข้มแข็ง สามารถอดทน ต่อประสบการณ์หรือเรื่องราว ที่รู้สึกหนัก เป็นทุกข์ บีบคั้นใจ ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งเมื่อสมาชิกรู้สึกว่าตนเองเข้มแข็ง มีผลทำให้สมาชิกกลับรู้สึกมีกำลังใจ มีความรู้สึกมุ่งมั่นไม่ย่อท้อ ไม่หลีกเลี่ยง สามารถที่จะเข้าไปจัดการหรือคลี่คลายปัญหาที่เกิดขึ้นได้

จากคำกล่าวของสมาชิก ซึ่งสะท้อนถึงความรู้สึกเข้มแข็ง พบว่า ก่อนเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สมาชิกมีความคับแค้น มีความไม่สอดคล้องไม่ตระหนักเข้าใจความจริงของชีวิต ทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ หหมดกำลังใจ ที่ต้องประสบพบเจอกับเรื่องราวในชีวิตที่ยากลำบาก รู้สึกหนัก รู้สึกว่าตนเองแบกรับ เหนียวปัญหาเพียงลำพัง สะท้อนให้เห็นดังคำกล่าวของสมาชิก ดังต่อไปนี้

“M3: ท้อแท้ หหมดกำลังใจไม่อยากทำอะไร”

“M3:...เรารู้สึกแบบท้อแท้ไม่มีกำลังใจ เออ ทำไมเราต้องเจอเรื่องอย่างนี้คนเดียวอย่างนี้คะ”

ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่ม ซึ่งสมาชิกได้รับฟัง ประสบการณ์เรื่องราวชีวิตของเพื่อนสมาชิกที่มีความเข้มแข็ง อดทน สามารถเผชิญกับเรื่องราวที่ทุกข์ใจ ยากลำบาก ทำให้สมาชิกได้รู้ว่า ไม่ได้มีตนเพียงคนเดียวที่ต้องเผชิญเรื่องราวที่ยากลำบาก แต่เพื่อนก็พบเจอกับปัญหาที่ยากลำบากเช่นกัน ปัญหาจึงเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนต้องเจอ อีกทั้งการที่สมาชิก สามารถ

คลี่คลายประเด็นที่เป็นทุกข์ภายในใจ มีผลทำให้สมาชิกมองกว้างขึ้น สามารถยอมรับและอดทน อยู่กับประเด็นที่บีบคั้นได้อย่างกลมกลืน เข้าใจตามความเป็นจริง อยู่ได้อย่างไม่เครียด ประกอบกับการได้รับถ้อยคำที่สร้างกำลังใจ ภายใต้บรรยากาศกลุ่มที่เอื้ออำนวย และการรับรู้ถึงการมีแหล่งที่คอยช่วยเหลือแม้ว่ากลุ่มจะยุติลง ส่งผลให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเข้มแข็ง มีกำลังใจ มีพลัง พร้อมทั้งจะเผชิญและยอมรับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งสะท้อนดังคำกล่าวของสมาชิก ที่แสดงให้เห็นว่ามีความเข้มแข็งเพิ่มขึ้นภายหลังเข้าร่วมกลุ่ม

“M1: มีผลเรื่องของจิตใจ จิตใจ คืออย่างที่บอก คือมันทำให้เข้มแข็งขึ้น ทั้งๆที่เรารู้ว่าบางที่เราเจอแย่กว่าM7นะ แต่เราก็เจอดีกว่าM2นะ ดีกว่าM6นะ ที่M6ต้องเจ็บตัว ดีกว่าใครหลายคนที่เรา.. อย่างดี ดีกว่าM9นะที่แบบเรายังได้ตัดสินใจ ดีกว่าM4”

“M1: ก็คือผู้เพื่อตัวเองบ้าง อย่า อย่าอ่อนแอในสิ่งที่มันไม่สมควรอ่อนแอ ค่ะ เหมือนที่ป๋วยเค้าสอนว่า เออพอแล้ว 2 ปีที่ผ่านมาเวลามันช่วยอะไรมากพอแล้ว”

“M1: มัน มันคือ พี่ป๋วย อย่างM1เป็นเจอปัญหาM1จะเป็นคนบ่อน้ำตาตื้น แต่M1ทุกวันนี้M1เข้มแข็งได้คือM1จะไม่ร้องไห้ ไม่ฟูมฟายแล้ว ไม่ไว้วาย ไม่เอะอะ ไม่อาละวาด แล้วมันคือความเข้มแข็งที่เราชนะมันได้ คือทุกครั้งM1เจอปัญหา M1ท้อจนM1ร้องไห้ แต่ไม่แล้ว ไม่อะไรแล้ว”

“M2: ก็เพิ่มขึ้น เพิ่มขึ้นจากจังหวะที่เจอเข้มแข็งๆแล้วเพิ่มขึ้นมากขึ้น ก็คือแบบ คือมีปัญหาไรทุกวันนี้ ก็ไม่กลัวแล้ว ก็คือแบบเออแก้ไขได้ มีปัญหาไรก็ขอให้มันเข้ามา พร้อม อืม ก็เข้มแข็งใหม่ เข้มแข็ง คือก็ยอมรับว่าตัวเองเป็นคนเข้มแข็งใหม่ เข้มแข็งนะ แต่ก่อนนี่เข้มแข็ง แต่พอไปเข้ากลุ่มแล้วเออ เหมือนรับความเข้มแข็งเพิ่มขึ้นมาอีก คือรับเอาของเพื่อนๆแต่ละคนมาเก็บๆไว้แล้วทำให้เราเหมือนเข้มแข็งมากขึ้นกว่าเดิม”

“M2: ทำให้เราแบบเออเข้มแข็งขึ้น มองโลกในแง่ดีขึ้น ไม่มองในแง่ร้ายอะไรโหดร้ายคนเดียว”

“M3: ก็รู้สึกทำให้ตัวเองเข้มแข็งขึ้น แน่วแน่ขึ้น เวลาที่คิดจะตัดสินใจก็คือ ทำแบบให้ถึงที่สุด ตอนแรกอาจจะล้มเหลว ต่อไปถ้าเราพยายามก็จะดีขึ้น”

“M3: ก็เปลี่ยนค่ะ คือว่า หนูคิดว่า หนูเข้มแข็งขึ้นจริงๆ คือแบบ..อย่างเรื่องอะไรที่ไม่น่าจะเอามาซีเรียสหนูก็ไม่เอามาซีเรียส อย่างเรื่องความรัก ถ้าแบบหนูคิดว่าไปกันไม่ได้ก็คือไปกันไม่ได้ เราจะมานั่งเสียอยู่หรือ เราจะมาเสียใจทำไมถ้าเขาไม่ใช่ก็คือไม่ใช่ ก็เราทำไมไม่ทำเพื่อ

คนที่เขารักเราจริงๆดีกว่า เพื่อพ่อเพื่อแม่เรา เราทำฝันของเราให้สำเร็จ ทำความภูมิใจของเขา ให้สำเร็จ สักวันคนที่ใช่ก็คงเข้ามาเอง แต่ตอนนี้ก็แฮปปี้ดีค่ะ ไม่มีอะไรซีเรียส แต่มอง มุมมองใน ค่ะ”

“M4: ทำให้แบบเป็นคนกล้าที่เผชิญโลกมากขึ้น ไม่ต้องเครียด มันก็เคยห่วงมั้งคะ ที่ว่าแบบเข้มแข็งมากขึ้นมันแบบเวลาได้ตัดสินใจเอง มันรู้สึกดี มีความสุข มันก็เหมือนทำให้หนู เป็นคนที่เข้มแข็งเออ กล้าที่จะตัดสินใจและ แล้วเมื่อก่อนแบบอะไรก็แบบตามใจ แล้วแต่ อย่างนี้ ค่ะ สองคำ”

“M4: ก็คือมาจากเพื่อนในกลุ่ม เพื่อนในกลุ่ม ประสบการณ์ของเพื่อนในกลุ่มทุกคน ทำให้M1ยืนอยู่ได้ คือจริงๆมันต้องเซ ใน 3-4 วันที่ผ่านมา มันต้องเซอะ เพราะมันทั้งทะเลาะกับ ที่บ้าน ทั้งเรื่องแฟน มันต้องเซแหละ มันต้องแบบ อึ้ย เหมือนคนที่ตกนรก เหมือนคนที่แบบร้องให้ พูมพายละ แต่ไม่เลย เพราะมันคิดถึงเพื่อนเพื่อนที่เขาเจอมากมายนะ เรา เพื่อนที่เขาโดนมา เยอะกว่าเรา มันก็เลยแบบ ทำไมหละ ทำไมเราไม่ทำเหมือนเพื่อน อย่างนี้ค่ะ ”

3.2 ประเด็นการเรียนรู้ ที่สอดคล้องกับองค์ประกอบด้านการผูกมัดตนเอง (Commitment)

องค์ประกอบด้านการผูกมัดตนเอง เป็นลักษณะของบุคคลที่เห็นความสำคัญ คุณค่า ของสิ่งที่กระทำ พร้อมทั้งลงมือกระทำ โดยมีแนวโน้มที่จะผูกมัดตนเองกับสถานการณ์ และมีความ มุ่งมั่นตั้งใจจริงทำกิจกรรมนั้นๆ อย่างเต็ม แม้ว่าจะมีความยุ่งยากก็ตาม บุคคลก็จะมี ความอดทน ไม่ย่อท้อ และมีทักษะในการแก้ปัญหา สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้จนทำให้สิ่งที่ตั้งใจนั้นสำเร็จ ลุล่วง อีกทั้งบุคคลยังสามารถนำแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีอยู่ในใช้ให้เกิดประโยชน์ในการ แก้ปัญหา

จากคุณลักษณะขององค์ประกอบด้านการผูกมัดตนเอง พบว่าสมาชิกมีการเรียนรู้ และพัฒนาตน ที่เอื้อส่งเสริมพัฒนาคุณลักษณะการผูกมัดตนเอง 3 ประเด็น ได้แก่ ความมุ่งมั่น, ความสามารถในการคลี่คลายปัญหา และการรับรู้ถึงแหล่งสนับสนุน

3.2.1 ความมุ่งมั่นพยายาม

ความมุ่งมั่นพยายาม จากประสบการณ์การเรียนรู้และพัฒนาตนของสมาชิก หมายถึง ความมุ่งมั่น ตั้งใจ ผูกมัดตนเอง อดทนที่จะกระทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ เช่น เรื่องเรียน หรืองานที่ ได้รับมอบหมาย ให้สำเร็จ ไม่ละทิ้งหรือหลีกเลี่ยง หรือหมายถึง ความมุ่งมั่น ตั้งใจ อดทนที่จะแก้ไข เผชิญปัญหา ซึ่งประสบการณ์การเรียนรู้ดังกล่าว มีความสอดคล้องกับคุณสมบัติของ

องค์ประกอบด้านการผูกมัดตนเอง ในมิติของที่บุคคลมีความสามารถเห็นคุณค่าของสิ่งที่กระทำ และมีแนวโน้มที่จะผูกมัดตนเองกับสถานการณ์ กิจกรรมนั้นๆ มีความตั้งใจ มุ่งมั่น แม้ว่าสถานการณ์นั้นจะมีอุปสรรค ปัญหา ก็มีความอดทน อดกลั้นไม่ย่อท้อ

จากคำกล่าวที่สะท้อนถึงความมุ่งมั่นพยายามของสมาชิก พบว่า ก่อนเข้ากลุ่ม สมาชิกมีความรู้สึกย่อท้อ ไม่มี ความมุ่งมั่นพยายาม อดทน ที่จะทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ให้สำเร็จ และเมื่อเผชิญกับปัญหา สมาชิกไม่กล้าเผชิญ ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่สามารถแก้ไขคลี่คลายปัญหา สมาชิกเลือกที่จะหลีกเลี่ยง เพิกเฉยต่อปัญหา ทำให้ต้องรับภาระความรู้สึกทุกซึกใจ เครียด น้อยใจ ไร้เพียงคนเดียว ซึ่งปรากฏดังคำกล่าว ดังต่อไปนี้

“M2: ก่อนที่จะเข้าร่วมกลุ่มก็แบบ เวลาที่ไม่สำเร็จก็จะเลิกทำ เออ เราเหนื่อยแล้วนะ ทำไมยังไม่เสร็จซักที ทำไมถึงไม่ถึงจุดที่เราหวังเสียที ก็เลยหยุดทำ”

เมื่อสมาชิกได้เข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกได้รับฟังเรื่องราวประสบการณ์ของเพื่อนที่มีความพยายาม มุ่งมั่น อดทน หรือเรื่องราวที่ต้องเผชิญกับปัญหาที่ยากลำบาก ทำให้สมาชิกได้สังเกต เรียนรู้ มีแบบอย่างในการมุ่งมั่น ผูกมัดตนเอง มีแบบอย่าง ในการเผชิญกับปัญหา มีแนวทางในการคลี่คลายปัญหา มีความกระจ่างเข้าใจความจริงของอุปสรรคปัญหาที่สอดคล้องกับหลักพุทธธรรม ประกอบกับการได้รับกำลังใจจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งแสดงออกด้วยถ้อยคำ ท่าที ภายใต้อบรมภาคกลุ่ม จึงทำสมาชิกมีกำลังใจ มีพลัง เห็นคุณค่าในสิ่งที่จะกระทำ ทำให้มีความมุ่งมั่น พยายาม อดทนที่จะทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ให้สำเร็จ ได้อย่างไม่ย่อท้อ และกล้าเผชิญ สามารถจัดการ คลี่คลายปัญหาที่เป็นอุปสรรค อย่างไม่หลีกเลี่ยง ด้วยความเข้าใจความเป็นธรรมชาติของอุปสรรคที่ต้องเกิดขึ้น ซึ่งคำกล่าวของสมาชิกซึ่งแสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นพยายามที่ได้รับการพัฒนา จากการเข้าร่วมกลุ่ม มีดังนี้

“M3: ก็คือ อยากทำให้มันเสร็จ เพราะว่าเราทำมาถึง อย่างเราทำมาแล้วอย่างนี้ เราเจ็บมาแล้ว แล้วถ้าเราก็จะต้องเดินทางเดิมอีก ทำไมเราไม่เดินไปข้างหน้า แทนที่เราจะถอยหลัง”

“M3: ก็ประสบการณ์ของเพื่อนด้วย แล้วก็รับฟังเหตุผลของเขา แรงคิดของเขา มันทำให้เรารู้สึกว่า เออ...เราอยากทำให้เสร็จ อยากทำให้สำเร็จนะ เห็นความพยายามของเพื่อน เห็นการต่อสู้ชีวิตของเขา แล้วแบบเออ อยากทำให้เสร็จอยากทำให้บรรลุเป้าหมาย อยากทำให้พ่อแม่ภูมิใจ ”

“M3: ก็คิด ตอนยังไม่เข้ากลุ่มก็ คิดแบบไร้สาระ คิดไปเรื่อยๆ คิดแบบเด็กที่ยังไม่โต แต่พอหลังเข้ากลุ่มก็ทำให้มีความคิดที่เป็นผู้ใหญ่ขึ้น มีความคิดที่แบบแนวเน่ มั่นคงขึ้น คือ... คือประมาณว่า เป็นความตั้งใจอย่างหนึ่งถ้าเราจะทำอะไรอย่างนี้คือเราต้องทำให้สำเร็จ ไม่ใช่แบบ ถ้าคิดอย่างเด็กๆก็คือถ้าเหนื่อยก็เลิกทำ ไม่เสริจซะที่ ก็ซีเกียจทำละ”

“M3: มีคะ มีตรงที่ว่า หนูคิดว่า..เวลาที่หนูจะทำอะไร แล้วทำไม่สำเร็จหนู จะไม่ท้อ หนูคือคิดว่า หนูเดินมาครึ่งทางแล้ว อีกแค่ไม่กี่ก้าว เราก็จะไปถึงจุดหมายแล้ว เราจะทำสำเร็จแล้ว เราเดินต่อไปดีกว่า ถึงมันจะหนักแต่มันก็คือว่า หนักตรงที่ไปถึงจุดไม่ใช่ถอยหลังแล้ว กลับมาใหม่ มันก็คือเริ่มใหม่อยู่ดี”

“M3: ก็คิดว่าถ้าเจอปัญหาที่คง ก็คงต้องผ่านไปได้อยู่แล้วแหละคะ เพราะ ตั้งใจแล้วว่าไม่ว่าปัญหามันจะเข้ามาในรูปแบบไหน หนูจะผ่านไปให้ได้ หนูจะเอาชนะไปให้ได้ เพื่อที่หนูจะก้าวไปถึงจุดหมายให้ได้คะ”

“M3: อย่างเช่น งาน รายงาน มาเรียน ค่ะ ก็ถ้าอย่างแต่ก่อนก็ ก็จะรีบทำให้เสร็จเหมือนกันแหละคะ แต่ตอนนี้คือรู้สึกว่ ถ้ามีโอกาสหรือเวลาว่างเราจะรีบไปทำนะ แต่แต่ก่อนนี้ เราจะสุรุ้ระหะยุต แล้วค่อยทำ อย่างการมาเรียนเหมือนกัน แต่ก่อนอาจารย์สอนแล้วว่า เปื่อ แบบไม่ค่อยฟัง จะไปศึกษาด้วยตัวเองดีกว่า ในหนังสือดีกว่า แต่ตอนนี้ก็พยายามฟังมากขึ้น ให้เรารับได้หลายๆทาง เราจะได้เข้าใจมากยิ่งขึ้น”

“M4: มองถึงปัญหาแบบถ้าเมื่อก่อน คิดถึงปัญหาแล้วแบบ เราจะทำยังไง ว่าจะไม่กล้าที่จะตัดสินใจ ไม่กล้าที่จะตัดสินใจ ว่าเราจะทำกับมันยังไง คือ ปล่อยมันไปปล่อยทิ้งตรงนั้นนะ ไม่ได้แก้มัน แต่พอได้ฟัง ได้อยู่กับเพื่อนในกลุ่มได้คุยกันถึงปัญหาถ้าเกิดเจอมันอีกครั้ง เราก็กล้าจะตัดสินใจที่จะไปแก้มันตรงนั้น ไปทำให้มันดีขึ้น”

“M5: ก็การตั้งใจนั้นแหละพี ทีแบบเพื่อนบอกว่าถ้าไม่ตั้งใจจะไม่สำเร็จ ซึ่ง มันก็ทุกอย่างแหละถ้าเราไม่ตั้งใจมันก็ไม่สำเร็จ ถ้าเราทำแบบเล่นๆเหนื่อยก็พักมันจะไปถึงจุดนั้นได้หรือ ก็คือเป็นแง่คิดส่วนหนึ่ง แบบเล่นๆไปๆมาๆเที่ยวไปวันๆ เราจะเรียนจบหรือ เราจะทำงานส่งอาจารย์ทันหรือ ถ้าเราไม่ตั้งใจ ก็การตั้งใจด้วย”

“M5: หนูว่ามันคงขึ้นนะ เรื่องที่แบบว่า เออ อย่งไรละ ประสบการณ์ของเราของเพื่อนเปรียบเทียบกัน มันก็ดีคนละอย่างไม่ดีคนละอย่าง ก็แบบว่าเหมือนแบบทำให้เราคิดจะทำอะไรตั้งใจมากขึ้น มันคงมากขึ้น มุ่งมั่นมากขึ้น จะคิดถึงอดีตแล้วมันไม่ใช่ที่เราตั้งไว้มันไม่ใช่

แบบนี้ หนูจะแบบว่าแรกๆเธอจะตั้งไว้ ตั้งไว้เยอะพอหลังๆ พอทำอะไรไปเสร็จแล้วพอมาคิดดู อีกเราตั้งไว้เราตั้งดีกว่านี่นะ เธอทำไมเราทำไมไม่เห็นได้เลย ตอนนั้นก็เลยแบบอยากทำให้ดีกว่านี้ ก็แบบว่าเหมือนมันคงในเรื่องการเรียนการกล้าตัดสินใจมากขึ้น”

“M5: ด้วยในกลุ่มเป็นส่วนหนึ่ง เหมือนกับมันมาเติมจากที่มีอยู่แล้วคือทุกคนมันก็ต้องมีอยู่แล้ว แต่พอหลังจากไปเข้ากลุ่มมา เราแบบรู้เรื่องของเพื่อน ความพยายามของเพื่อนหลายๆอย่าง เหมือนกับว่าเราก็มินะความพยายาม แต่แบบเพื่อนมีความพยายามที่แตกต่างจากเรา คือเขาพยายามแล้วเขาทำอย่างนู้นอย่างนี้ เราก็อ้างเหมือนกันแต่เราทำคนละอย่างกับเขา ก็ต้องลองเอาวิธีของเขามาใช้กับเราบ้าง”

“M5: เรื่องอนาคตข้างหน้า เรื่องแบบใครอยากเป็นอะไรๆแบบนี้ อย่างM9ก็อยากไปตั้งวงดนตรี อย่างน้องหรือใครอยากเป็นนักธุรกิจ อย่างฝั่งก็อยากเปิดร้านนม หนูก็จะรอดูว่าความสำเร็จของเพื่อนว่า เธอ จะทำได้มั๊ย ถ้าเขาตั้งใจเรียนเขาก็จะต้องทำได้เหมือนกัน ถ้าหนูตั้งใจหนูก็ต้องทำได้ เหมือนความตั้งใจเหมือนมันมีมากขึ้นหลังจากเข้ากลุ่มแล้ว เธอจะทำอย่างนี้แล้วก็แบบปกติก็คือทำอะไรก็วางไว้ก่อน ยังไม่เสร็จ จังหวะหรือเหนื่อย แต่มันก็มีบ้างที่บางวิชาขง่วงแต่มันก็ต้องส่ง ก็บอกตัวเองว่าต้องส่ง เวลาที่มีวิชาไหนที่สอบ เพื่อนหนูอีกคนเก่งบัญชี น้อยคะ เก่งบัญชี ก็มาติวให้กัน เหมือนกับตอนนี้คิดถึงอนาคตมาก ต้องทำให้สำเร็จนะ ก็เหมือนกับเรื่องเรียนที่เราใฝ่ฝันกัน ไปพร้อมกัน”

3.2.2 มีทักษะในการคลี่คลาย แก้ไขปัญหา

จากคุณลักษณะของการผูกมัดตนเอง(commitment) ตอนหนึ่ง กล่าวว่า ... เมื่อสมาชิกมีความมุ่งมั่น ผูกมัดตนเองเข้ากับกิจกรรม สถานการณ์ และสามารถทำจนสำเร็จลุล่วงอย่างอดทนอดอดกลั้นโดยไม่ย่อท้อไม่เครียด ส่วนหนึ่งที่จะช่วยเอื้อให้บุคคลสามารถ ทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งบางครั้งมีอุปสรรคให้สำเร็จลุล่วง คือ ทักษะในการแก้ไขปัญหา อันเป็นพื้นฐานของความสำเร็จในการทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งจากข้อค้นพบ พบว่า สมาชิกมีการพัฒนาทักษะแก้ไขปัญหาก่อเกิดขึ้น กล่าวคือ ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกมีทักษะ มีวิธีการ มีแนวทางในการแก้ปัญหาเป็นชัดเจน สอดคล้องกับความจริงของชีวิต โดยวิธีการแก้ปัญหา ที่เกิดขึ้นนั้น สมาชิกเริ่มด้วยการนั่ง ใจเย็น และค่อยๆค้นหาทางออกในการแก้ปัญหา พิจารณาผลที่จะเกิดขึ้น แล้วจึงตัดสินใจ หรือบางครั้งสมาชิกจะหาแหล่งสนับสนุน เป็นแหล่งที่ปรึกษา บรรเทาความเครียด หรือเป็นแหล่งให้กำลังใจ แล้วจึงค่อยๆค้นหาทางออกในการแก้ปัญหา ที่สอดคล้องกลมกลืนกับความจริง

จากคำกล่าวที่สะท้อนการพัฒนาทักษะในการแก้ปัญหา พบว่า ก่อนเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สมาชิกมีวิธีการในการแก้ปัญหาที่ไม่สอดคล้อง

ความจริง ติดอยู่กับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากปัญหา หรือสมาชิกบางคนไม่สามารถ
แก้ปัญหา ไม่มีรู้แนวทางการแก้ปัญหา ซึ่งเมื่อปัญหาไม่ได้รับการคลี่คลายก็ ส่งผลให้เกิด
ความเครียดทับถมอยู่ภายในใจ

“M1: โวยวาย M1เป็นคนโวยวาย ถ้าไม่พอใจอะไรคือพูด ถ้าM1ไม่ผิดจะยิ่ง
หนัก ยิ่งโวยวายหนัก ไม่ผิดแล้วมาว่า ยิ่งโวยวายหนัก แล้วอย่างเรื่องแฟนไม่พอใจคือทะเลาะ
ตลอด แต่คือไม่ให้คนที่บ้านรู้ว่าทะเลาะกัน แต่พอมาเจอเรื่องนี้ก็ดีขึ้น”

“M4: ก่อนที่จะเข้ากลุ่มก็เกิดปัญหาขึ้น ก็แบบไม่กล้าที่จะตัดสินใจว่าเราจะต้อง
ทำยังไงก็ แบบเครียด คือ แบบเสียใจอย่างเดียว ไม่คิด ที่จะไปแก้ปัญหา ไม่กล้าที่จะแบบจะ
บอกเค้าว่าเราเป็นยังไง เมื่อก่อนกับแฟนก็มีทะเลาะกันบ่อย หนูก็แบบไม่กล้าที่จะบอกเค้าว่าแบบ
ไม่พอใจ เค้า ตรงนี้ หนูก็แบบปล่อยมันทิ้งไปเฉยๆ เค้าเราก็ไม่รู้ เจ็บอยู่คนเดียว เค้าก็ไม่รู้ว่า เธอ
เราไม่พอใจเค้าตรงนี้นะ”

“M4: ถ้าแบบมันไม่หนักมาก พอมีปัญหา มา ก็จะไม่ค่อยพูด แบบ แล้ว
ก็ กลุ่มคิดอยู่คนเดียวแล้วก็บางทีคิดมากๆมันก็สับสนในตัวเอง แต่ว่าไม่รู้จะแก้ปัญหา มันยังไง ได้
แค่คิดแต่ไม่ทำ ไม่แก้ปัญหา

ภายหลังเข้าร่วมกลุ่ม ด้วยกระบวนการกลุ่ม ซึ่งเชื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยน
ประสบการณ์ชีวิตในแง่มุมต่างๆ ทำให้สมาชิกได้ฟัง สังเกต มองเห็นวิธีการแก้ปัญหาจาก
ประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก แล้วนำมาปรับใช้กับตนเอง หรือนำมาเป็นแรงบันดาลใจให้ลุก
ขึ้นมาแก้ไขปัญหา ประกอบกับการที่สมาชิกได้รับการคลี่คลายประเด็นที่ค้างใจจนเกิดความ
กระจ่างเข้าใจความจริงของชีวิตบนฐานแห่งพุทธธรรม จนทำให้มีมุมมองที่ขยายกว้างขวาง เข้าใจ
ชีวิตตามความเป็นจริง ส่งผลให้สมาชิกมีแนวทางในการแก้ปัญหาที่ชัดเจน สอดคล้องกับความจริง
ของชีวิต โดยสมาชิกส่วนใหญ่ที่ให้สัมภาษณ์ จะมีวิธีการแก้ไขปัญหาด้วยการ หนึ่ง และค้นหา
ทางออก พร้อมทั้งพิจารณาผลที่จะเกิดขึ้น แล้วจึงตัดสินใจ หรือบางครั้งสมาชิกจะหาที่ปรึกษา เพื่อ
ช่วยบรรเทาความเครียด หรือเป็นแหล่งให้กำลังใจ ไปพร้อมค้นหาทางออกในการแก้ปัญหา
สมาชิกบางคนแก้ปัญหาด้วยการเข้าไปพูดคุย ปรับความเข้าใจ ซึ่งสะท้อนให้เห็น ดังคำกล่าว
ต่อไปนี้

“M1: คลี่คลายปัญหา ก็คือ อย่างที่บอก หนึ่งแล้ว หนึ่ง หนึ่งจริงๆ การคลี่คลาย
ปัญหาของM1ก็คือหนึ่งก่อน แล้วก็นึกถึงกำลังใจ”

“M1: คลี่คลายยังไง คลี่คลายด้วยการรับฟังมากขึ้น หนึ่ง”

“M1: พอทำแบบนี้แล้วมันทำให้เราเย็นลงฟี่ปอย มันทำให้เราแบบไม่นึกเสียใจที่จะทำมันถึงมันจะเลวร้ายขนาดไหน อย่างนึงกับแม่ แล้วนึกถึงกำลังใจจากเพื่อน นึกถึงเรื่องของตาล มันทำให้เรามีความสุขไปอีกแบบหนึ่ง แล้วอย่างเรื่องของแฟน มันทำให้เราถึงเรื่องแฟน ช่วงมันถึงต้องเลิกกันก็หนึ่ง ก็ทำให้คิดถึงเรื่องM3 มันก็เลยแบบเฉยๆเลยคะ”

“M1: ไม่ได้หนีปัญหาคะ แต่หนึ่งเพื่อที่จะทำให้เรานึกถึงว่า อะไรทำให้เราจะต้องนิ่ง นิ่งเพื่อที่จะหาทางออกที่เราจะทำอย่างไรต่อไป ก็เหมือนกับนิ่งเรื่องแม่ นิ่งแล้วนึกถึงตาล แล้วพอมันเย็นลงค่อยกลับไปคุยกับเขา เขาก็เข้าใจกัน แต่อย่างกับแฟนที่นิ่ง นิ่งเพื่อคิดถึงเรื่องM3 ว่ามันไม่ตายหรือถ้าไม่มีเขา ก็เลยยอมที่จะจบไปโดยที่แบบ เหมือนกับไม่มีเสียใจเลยก็ได้ แต่ว่าเราก็ไม่ได้หนีปัญหา”

“M1: มีคะ มีต่อการเผชิญปัญหา มีแต่ความเครียด ถ้าเป็นปัญหาM1จะคิดก่อนเลยว่าต้องทำยังไง คือหนึ่ง นิ่งก่อนอันดับแรกแล้วก็คิด คิดว่าควรจะทำยังไงดี แล้วก็ค่อยตัดสินใจออกมา ซึ่งปกติแล้วไม่ใช่คนอย่างนี้ ไม่ใช่คนที่มานั่งฟังปัญหา แต่ว่าแรงมากก็แรงไป อย่างเรื่องแม่เหมือนกัน ถ้าไม่ผิด เถียง เหมือนกัน

“M2: ใช่เตรียมพร้อม โดยจะเอาไปจะทางเลือกไหนดี เฮ้ย..ถ้าเลือกทางนี้แล้วจะมีผลกระทบอะไรมาใหม่ ดูเหมือน เออ ใจเย็นมากขึ้น ค่อยๆคิด ค่อยๆเลือกทีละทาง แล้วมาตัดสินใจ คือแบบ ไม่เร่งรีบ แต่ก่อนเป็นคนเร่งรีบ ถ้าเกิดทำอะไรคือทำเลย คือจะคิดก่อน ค่อยๆคิด ถ้าทำแล้วดีไหม มีใครเสียใจไหม”

“M2: จะมองปัญหาเกิดจากอะไร แล้วมีทางแก้ไขที่ทาง แล้วทางที่เราเลือกมันมีผลกระทบต่อใครใหม่ คือจะคิดเป็นขั้นตอนมากขึ้น สาเหตุของปัญหาก็คือเลือกที่จะแก้ปัญหา ผลกระทบของปัญหา คือจะคิดเลยว่า เธอจะเลือกทางไหน”

“M2: ก็เพราะว่าตัวเราเองคะ คือ อืม..แบบรีบไปแล้วก็ไม่เห็นมีไรดีขึ้นมา ถ้าเกิดเราคิดแบบลวกๆ มันทำอะไรแบบลวกๆมันก็ไม่มีประโยชน์ ก็มีผลเสียมากกว่า ก็ค่อยๆทำซ้ำๆ ดึกว่าคะ คือแบบ อืม เรื่องบางเรื่องมันต้องใช้เวลา มันแบบแป็บเดียวเสร็จมันเป็นไปได้ แบบมันเหมือนเราได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของเพื่อน คนในกลุ่ม ทำให้รู้ว่า เออ ใจเย็นนะ แบบเหมือนทำซ้ำๆได้พำเลียงาม คือแบบ เร็วๆไปมันก็ไม่มีอะไร ทำแบบลวกๆก็ไม่มีอะไรสำเร็จมันก็ไม่รีบร้อย มันก็ไม่สำเร็จ เราก็ต้องกลับมาแก้ไขอีก”

“M3: ก็คือ ถ้าปัญหาเข้ามา เราก็ไม่หนีค่ะ เราก็ยอมรับมัน มันเข้ามา ก็เข้ามา ฉันก็จะแก้แกลอย่างนั้นะ ฉันจะต้องทำแบบนี้ก่อน จะรู้สึกว่าคุณมีขั้นตอนมากขึ้น”

“M3: ก็คือ..แต่ก่อนเราก็ เวลาเราคิดแก้ปัญหา เราก็ มันก็จะมีขั้นตอนอยู่แล้ว ค่ะ อะไรก่อนอะไรหลัง แต่พอฟังประสบการณ์ของเพื่อนแล้วมันก็มีรายละเอียดเข้ามาอีก ที่ว่า เราทำตรงนี้ก่อนใช้ใหม่ แล้วเราจะเริ่มที่ใคร ทำจะยังงัยก่อน ให้เขามาพูดกับเราก่อนใหม่หรือเราไปพูดกับเขาก่อน แล้วขั้นต่อไปเราต้องทำยังงัย

“M3: ค่ะ อย่างการที่เพื่อนเขาค่อยๆคิดแก้ปัญหาด้วย เขาใจเย็นเวลาเขามีปัญหาทัน อย่างตอนนี้ก็จะใช้ความสงบมากกว่า แบบนิ่งแล้วก็ตัดสินใจว่า เออ อย่างเรื่องความรัก เวลาที่พูดกันไม่รู้เรื่องเวลาที่เขาทำอะไร แล้วเขาไม่ทำ ก็จะเป็นคนที่ทำก่อน อะไรงี้คะ คิดว่าทำแล้วก็คงแล้วก็เสร็จไป ซี้เกียจอย่างเขาคะ”

“M4: ... แต่พอเดี๋ยวนี้ พอมีปัญหาเกิดขึ้น หนูก็คือบอกๆเค้าไปเลยว่า หนูไม่ชอบตรงนี้ หนูไม่พอใจ หนูอยากได้แบบนี้ ทำให้เออ เค้ารู้ว่า เออ เราไม่พอใจนะ เค้าก็คงแบบเริ่มปรับตัวกับเราใหม่”

“M4: ก็คือบอก ถ้ามันเกิดปัญหาก็คือแบบ พูดคุยกันบอกกับเค้าว่า ทำไมตอนแรกก็คุยกันก่อนอย่างนี้ปัญหามันเป็นอย่างนี้ ปัญหาเกิดเพราะอะไร ก็คุยกัน พอรู้ว่าที่มันเป็นแบบนี้ เพราะอย่างนี้นะ เพราะว่าแบบก็คุยกันแบบ เราจะแก้มันยังงัย มันจะดีที่สุด พอเราได้บทสรุปแล้วก็ทำ”

“M4: ประสบการณ์กลุ่มก็แบบ เวลามีปัญหาเพื่อนอย่างนี้ ก็เครียดบางที่คุยกันไม่รู้เรื่องก็คิดถึงแบบเวลาอยู่ในกลุ่มเออ ก็คือพูดกับเค้า เราจะเข้าไปคุยกับเค้าก่อน ว่ามันเกี่ยวกับปัญหาอย่างนี้ เพราะอะไร ก็ลองเอาไปปรับใช้กับเพื่อนเราที่อยู่ด้วยกัน ก็ทำให้แบบรู้สึกดีว่าเพื่อนแบบเออ มันเป็นอย่างนี้เพราะอะไรก็คุยกันก็เข้าใจกันมากขึ้น”

“M4:... แต่ว่าเดี๋ยวนี้พอมีปัญหามาก็แบบ คิด แล้วก็ลองตัดสินใจดูว่าจะเอาไป ถ้ามัน การที่ตัดสินใจไปแล้วมันผิด ก็ลองใหม่สิ มันจะดีขึ้นอีกใหม่ ก็ทำแบบนี้”

“M5: ต่อปัญหาหรือที่ ปัญหาหรือก็มีแบบ ก็มีแบบ เออมันก็ต้องมีหวั่นไหวบ้าง แต่ว่าพอหวั่นไหวแล้วเออเราก็ต้องกลับมาเข้มแข็งเหมือนเดิม ก็ต้องแบบ เฮ้ย ปัญหามันเกิดจากอะไรวะ ไปหาดูว่าเออปัญหานั้นเกิดจากอะไร แล้วเราก็แบบ แบบที่แบบ ตอนแรกก็แบบเออ

พอเรารู้ปัญหาบางอย่างนี้ เราก็ต้องมีวันไหวบ้างเป็นธรรมดาที่ แต่พอเราแบบรู้แล้วเราแบบ เหมือนแบบเข้มแข็งในการที่จะหาว่า เอ้ยมันคืออะไร เออ ทำไมมันเป็นอย่างนี้อะไรอย่างนี้”

3.2.3 การรับรู้ หรือ การนำแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือมาใช้

จากองค์ประกอบด้านการผูกมัดตนเอง คุณลักษณะหนึ่งที่สำคัญคือ การที่สามารถนำแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการแก้ปัญหา ทั้งนี้เพราะ แหล่งสนับสนุนทางสังคมเป็นเหมือนแหล่งช่วยป้องกัน ช่วยผ่อนคลาย ไม่ให้เกิดความเจ็บป่วย เนื่องจากความเครียด ซึ่งจากประเด็นการเรียนรู้ของสมาชิกในข้อ 3.2.1, 3.2.2 และการเรียนรู้ที่ปรากฏขึ้นจากการศึกษาประสบการณ์ของสมาชิก พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกรับรู้ และมีการนำแหล่งสนับสนุนทางสังคมมาช่วยคลี่คลายประเด็นที่เป็นอุปสรรค ปัญหา ด้วยการบอกเล่าเรื่องราวที่ตนประสบ หรือการขอคำปรึกษา แบ่งปันกำลังใจกันและกัน จากเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิด ซึ่งการที่สมาชิกสามารถนำแหล่งสนับสนุนทางสังคมมาช่วยในการคลี่คลาย หรือบรรเทาความทุกข์ เป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้เกิดความมุ่งมั่นตั้งใจ เข้มแข็ง มีกำลังใจ ที่จะกระทำการที่ ตั้งใจไว้ให้สำเร็จ หรือคลี่คลายอุปสรรคปัญหาที่ยากลำบากให้ลุล่วงไปได้ เพราะฉะนั้นจึงเป็นข้อค้นพบที่แสดงให้เห็นว่ามีแหล่งสนับสนุนเกิดขึ้นและสมาชิกสามารถนำมาใช้ได้

จากข้อค้นที่เกิดขึ้นจะให้เห็นว่า ก่อนเข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกบางคนไม่กล้าที่จะเปิดเผยหรือนำเรื่องราวในชีวิตของตนเองไปขอคำปรึกษาจากเพื่อน หรือรู้สึกว่าไม่มีคนที่ไว้ใจเพียงพอที่จะสามารถรับฟังและคอยให้คำปรึกษา ซึ่งทำให้สมาชิกต้องเก็บงำปัญหา หรือ “จมอยู่กับตัวเอง” เฉกปัญหาเพียงลำพัง มองไม่เห็นทางในการแก้ไขปัญหา ดังคำกล่าวของสมาชิก

“M4: เปลี่ยนแปลงคือ เมื่อก่อนเป็นคนอยู่กับตัวเอง คิดคนเดียวคิดแต่ไม่แบบ ไม่เคยพูดไม่เคย มันก็ลุ่มอยู่คนเดียว”

ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกรับรู้ ว่า เพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มเป็นแหล่งหรือกลุ่มเพื่อนอีกกลุ่มที่จะคอยช่วยเหลือ รับฟัง ให้คำปรึกษาเมื่อต้องประสบกับเรื่องราวที่สร้างความทุกข์ใจได้ ทั้งนี้เนื่องจากกระบวนการกลุ่มที่เอื้อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจ จนสามารถเปิดเผยเรื่องราวชีวิตที่ลึกซึ้งแก่กัน ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้น ส่งผลหลังเข้ากลุ่มสมาชิกจึงกล้าที่จะเปิดเผยเล่าเรื่องราวที่ลึกซึ้ง หรือเรื่องราวที่สมาชิกรู้สึกว่าไม่ควรเปิดเผย ให้เพื่อนในกลุ่มได้รับฟัง

คำกล่าวของสมาชิกที่สะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้และการนำแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือมาช่วยในการบรรเทา เบาคลาย ปัญหา หรือความไม่สบายใจ มีดังนี้

“M1: ความรู้สึกต่อตนเอง M1มองว่าตอนนี้ตัวเองมีเพื่อนมากขึ้น M1มองว่าตอนนี้มีคนรับฟังอะไรM1มากขึ้น มีคนเป็นห่วงM1มากขึ้น จากแต่ก่อนที่แบบตอนที่M1ยังไม่เข้ากลุ่ม M1มองว่าM1มีตัวคนเดียว กับแม่กับตา มีแค่นั้นที่รักเราเป็นห่วงเราจริงๆเลย แต่พอเราเข้ากลุ่ม บ๊อบ มันทำให้รู้ว่าเรายังมีเพื่อนนะ ที่เขาถึงไม่ได้มาดูแลเราตลอด แต่เขาก็มีคำพูดที่จะทำให้เรารู้สึกดีๆ เป็นอีกคนหนึ่งที่ดีที่ทำให้กำลังใจ แค่มองเห็นหน้ากัน มันก็เหมือนกับว่าเขาให้กำลังใจเราอยู่ห่างๆ ซึ่งเขาอาจจะไม่มาพูด ไม่”

“M1: อะไรที่ทำให้เรากลัว จากประสบการณ์ของเพื่อน เพื่อนเขาเจอเยอะกว่าเรา เราก็เลยแบบไม่กลัวแล้ว เหมือนกับเรามีที่ปรึกษาแล้ว เหมือนเพื่อนเป็นที่ปรึกษาให้เราแล้ว ซึ่งบ้างที่เราไม่คุยกับแม่ เราก็มีเพื่อนแล้ว อย่างบางที่ อย่างเรื่องแฟน คือ M3ก็เป็นตัวอย่างแล้ว ทำไมเราไม่ทำให้ได้อย่างM3 ก็เลยทำให้แบบ มันทำได้ทุกอย่าง”

“M1: ..มันแบบมีคน.. มันยังมีคนกลุ่มหนึ่งที่แบบหวังดีกับเรา อย่างM3เขาบอกจะช่วยตามหา คือมันรู้สึกดีแบบ ดีมาก คือแต่ก่อนมันหมดหนทางแล้ว มันมีแต่เราคนเดียวที่ต้องตาม แต่ตอนนี้เหมือนกับว่า เฮ้ย มีคนช่วยเรา มีคนเทคแคร์เรา มีคนคอยให้กำลังใจเราะ ถึงมันจะเป็นกลุ่มคนน้อยๆ แต่ก็ยังมี ดีกว่าต้องอยู่แบบโดดเดี่ยว อยู่แบบต้องหลบๆซ่อนๆแม่ทำ”

“M1: มีผลยังไง มีผลมากเลยคะ ในการดำเนินชีวิต คือมันเหมือนกับ คือเรามองเห็นทางออกแล้วคะ คือเราไม่ต้องจมอยู่กับตัวเองแล้ว ไม่ต้องมานั่งคิดอะไรคนเดียวแล้ว เรายังพูดให้ฟังได้ เล่าให้ฟังได้ อย่างทุกครั้งที่เจอปัญหา มาเรียนนี่คือจะยิ้มแย้มปกติ จะไม่มีปฏิกิริยาอะไรให้เพื่อนสังเกตเห็น มีแต่จะนั่งซึม นั่งเศร้าไม่ค่อยพูด แต่พอทุกวันหลังจากออกไปอย่างกับตาลนี่คือเล่าให้ฟังเลยว่า เออ..ตาลอย่างนี้นะ ตาลก็จะเออฟังแล้วก็จะช่วยคิดไปด้วย ก็เป็นอะไรที่ดีขึ้นมาก ถึงกับกลุ่มเราจะ... ถึงกับคนอื่นเราจะไม่ได้คุยกัน เราก็ได้คุยกับเพื่อนสนิทเรา มันทำให้เราแบบรู้สึกดีต่อกันยิ่งขึ้น รู้สึกเหมือนกับคอยช่วยเหลือกันมากขึ้น”

“M2: ใจคะที่ อันดับแรกที่เราใจของเรา ใจเราเข้มแข็งแค่ไหน คือเหมือนเราต้องแบบ คือว่าเรารู้สึกว่าเราอ่อนแอและท้อแท้ละ เราต้องหากำลังใจ เออ คุยกับคนที่เค้าเออปรึกษาได้เออ นะ คอยปลอบใจเรา เพื่อนฝูง ญาติพี่น้อง ให้คอยแบบเหมือนชาร์ตแบตเราทางอ้อม ตอนแรกเราต้องชาร์ตใจตัวเองเราก่อน ถ้าเกิดชาร์ตแล้วใจไม่ค่อยติด คนอื่นชาร์ตให้ก็รู้สึกมีแรงขึ้น”

เมื่อพิจารณาจากข้อค้นพบ ที่แสดงให้เห็นถึงการรับรู้และนำแหล่งสนับสนุนทางสังคมมาใช้ นั้น พบว่า สมาชิกรับรู้ว่าเป็นสมาชิกที่ร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเป็นแหล่งสนับสนุน เป็นกลุ่มเพื่อนที่สมาชิกไว้วางใจ สามารถช่วยเหลือเกื้อกูลตนได้ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้น และความไว้วางใจกันและกันภายในกลุ่ม จนทำให้สมาชิกยังคงรู้สึกว่าเป็นสมาชิกภายในกลุ่มเป็นเพื่อนที่คอยให้ความช่วยเหลือในการรับฟัง ปรึกษาได้ แม้กลุ่มจะยุติลง นอกจากสัมพันธภาพอันแน่นแฟ้นภายในกลุ่มที่ทำให้สมาชิกได้รับรู้ว่ากลุ่มเป็นแหล่งช่วยเหลือแล้ว การที่สมาชิกเกิดความเข้าใจชีวิต มีจิตใจที่กว้างขวางขึ้น ตระหนักเห็นคุณค่า เข้าใจความรัก ความปรารถนาดีของบุคคลรอบข้างในชีวิต เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง เพื่อนสนิท ซึ่งพร้อมที่จะช่วยเหลือเกื้อกูล มีผลให้สมาชิกขยายการรับรู้ถึงแหล่งช่วยเหลือ หรือมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพิ่มเติมในยามที่ต้องเผชิญกับอุปสรรค ที่ต้องให้ความมุ่งมั่นอดทน

3.3 ประเด็นการเรียนรู้ ที่สอดคล้องกับองค์ประกอบด้านการควบคุมสถานการณ์ (Control)

องค์ประกอบด้านการควบคุมสถานการณ์ เป็นลักษณะของบุคคลเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ต่างๆที่เข้ามาในชีวิต โดยจะมองว่าเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดนั้น สามารถทำนายหรือกำหนดทิศทางได้ ไม่ได้เกิดจากโชคชะตา แต่เป็นผลมาจากการกระทำของตนเอง ที่ตนต้องรับผิดชอบ ยอมรับ แม้ว่าทำให้เกิดความยุ่งยาก และบุคคลก็มีความสามารถวางแผนที่จะเผชิญกับสถานการณ์นั้นๆได้

จากคุณลักษณะด้านการควบคุมสถานการณ์ ผู้วิจัยพบว่า สมาชิกมีการเรียนรู้ ที่เื้อพัฒนาคุณสมบัติขององค์ประกอบด้านนี้ ในประเด็นที่ สมาชิกตระหนักว่า ตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์ ด้วยการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อที่จะไม่ให้เกิดเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ความยุ่งยาก ที่อาจจะเกิดขึ้น สะท้อนให้เห็น ดังคำกล่าวของสมาชิก ต่อไปนี้

“M3: ก็เอามาใช้ในการแก้ปัญหา ถ้าเราเจอปัญหา เราจะแก้แบบนี้ หรือว่าถ้าเรายังไม่เจอเราก็หลีกเลี่ยงมัน คือว่าปรับปรุงตัวเองไม่ให้เจอปัญหาแบบนี้ค่ะ ให้มันดีกว่านี้”

“M3: แต่ก่อนหรือคะ ก็จะคิดว่า หนูจะเป็นกังวลว่า เออ ทำไมมันจะต้องมีปัญหาอย่างนี้หรือเปล่า อย่างมาเรียน เฮ้ย เดี่ยวอาจารย์สั่งรายงานอีกแล้ว โธ้ย! แล้วเราจะมีเวลาทำอะไรของเรา ส่วนตัวของเราใหม่หรือเปล่า เราจะได้ไปเที่ยวกับเพื่อนมัย จะเป็นกังวลจะเป็นทุกข์ แต่ตอนนี้ก็คือว่าถ้าเข้ามาเราก็ทำให้มันเสร็จ แล้วมันก็เสร็จ เราก็สบายใจ เราก็ไปเที่ยวอย่างสบายใจและ ไม่ใช่เราไปเที่ยวแล้วไม่ทำ กลับมาเราก็มาเป็นกังวลอีกเพราะว่างานก็ยังไม่เสร็จ”

“M3: ค่ะ มองตัวเองชัดขึ้น ก็ประมาณว่า อย่างเพื่อนเขามีปัญหาตรงนี้ เคยผ่านตรงนี้มา เราไม่ได้ผ่านถึงขั้นของเขา ค่ะ เออ ทำไมเราไม่เปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้น หรือว่าเรามีสิทธิ เรามีโอกาสที่จะไม่ทำแบบนั้น ไม่ให้เราไปเจอเหตุการณ์แบบนั้น เราก็ควรจะปรับปรุงให้ดีขึ้นก่อนที่ จะต้องไปเจอเหตุการณ์แบบเขา”

“M4: เดียวนี้ ก็เริ่มแบบตัดสินใจเอง(ยิ้ม พุดปนหัวเราะ) เมื่อก่อนก็แบบไม่ค่อย ตัดสินใจ มีอะไรก็แบบตามแม่ ตามเพื่อน เดียวนี้ก็เริ่มตัดสินใจเอง อะไรก็ทำไปด้วยตัวเองมากขึ้น อยาก อยากที่จะเปลี่ยนแปลงค่ะ อยากลองเปลี่ยนแปลงตัวเองดูบ้างอยากจะทำลองว่ามันจะดีกว่าเดิมไหม ก็ได้ลองทำดูแล้ว”

“M5: ไซ้ แบบ มันแบบเดียวถ้าเราทำอะไรไปแล้วเราก็มาเปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้ มัน ก็แบบเดียวเราเรียนอย่างนี้ไปแค่ 4 ปีเดี๋ยวก็จบแล้ว ถ้าเราเรียนถ้าเราไม่ตั้งใจตั้งแต่ตอนนี้แล้ว เราจะทำมัน เพราะ 4 ปีมันก็แบบเดียว อย่างเทอมนี้แบบเดียวก็จะหมดเทอมแล้วอีก 2 เดือน ถ้าเราคิดจะทำอะไรเราก็ทำเลยไม่ต้องรอมันหรือเวลานะ ก็แบบคิดจะทำอะไรแบบอะไรที่แบบ คิดจะทำจบแล้วดีก็ทำเลย ไม่เหมือนเมื่อก่อนที่รอว่าอีกนาน เดียวค่อยทำเออ แต่พอมาเข้ากลุ่ม แล้วมันอีกแบบเดียวเอง หรือถ้าเราไม่รีบทำไปถ้าเราไม่จบแล้วแล้วกว่าเราจะจบอีก ถ้าเราไม่เลย แล้วเราจะไปรอใคร ไม่ใช่ถึงเวลาแล้วจะมาทำปูปบ๊ีบ แล้วหลายอย่างมันมารวมกันมันก็เยอะก็ เหมือนดินพอกหางหมู ก็แบบคิดอะไรได้ก็ทำเลย การบ้าน ชักผ้าเออแบบเราจะรอให้หมดเยอะ ก่อนหรือที่เราถึงซักมันก็เหนื่อยไซ้มัยพี ก็แบบน้อยๆเราก็ทำเลยเราไม่ต้องแบบ..มีรายงานหลาย วิชาพอสมมติวิชานี้ส่งมาเย็นนี้เราก็ไปหาเนื้อหาก่อนก็ได้ แล้วเราค่อยไปเรียบเรียงวันจะส่งก็ยังได้ เลย แบบว่าปรี้นท์ออกมาจากคอมอะไรอย่างนี้ แต่เราก็ไปหาเนื้อมาก่อนแล้วก็เก็บไว้อะไรอย่างนี้ก็ได้ นะ ถ้าเราแบบไม่มีอะไรเยอะมาก แต่ถ้าเยอะมากไปหาปูปทำเลย เสรีจละ”

3.4 ประเด็นการเรียนรู้ ที่สอดคล้องกับองค์ประกอบด้านความท้าทาย

(Challenge)

องค์ประกอบด้านความท้าทาย(Challenge) เป็นลักษณะของบุคคลที่เชื่อว่า ชีวิตย่อมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และมองว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดา อีกทั้งมอง ความเครียดเป็นโอกาสที่จะเสริมสร้างความเจริญงอกงามส่วนบุคคลให้แก่ตนเอง เป็นโอกาสที่ได้ พัฒนาประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้จากการเผชิญเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต อีกทั้งยังมองชีวิตใน ลักษณะท้าทาย มองเห็นสิ่งดีในการเปลี่ยนแปลง สามารถเข้าใจ ยอมรับเหตุการณ์ต่างๆ อย่างมี เหตุผล เปิดใจกว้าง ยอมรับ เรียนรู้ มีความยืดหยุ่น อดทนต่อสิ่งที่ไม่ชัดเจน

จากคุณลักษณะด้านความท้าทาย ผู้วิจัยพบว่า สมาชิกมีการเรียนรู้ที่เอื้อ สนับสนุน พัฒนาการประกอบด้านนี้ 4 ประเด็น ได้แก่ ความเข้าใจว่าชีวิตย่อมมีการเปลี่ยนแปลง เป็นธรรมดา, การมองอุปสรรคปัญหาอย่างสิ่งท้าทาย, การเห็นคุณค่าของประสบการณ์ และ ยอมรับอุปสรรคปัญหา แต่ทั้งนี้ในประเด็นความเข้าใจว่าชีวิตย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดานั้น เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ในหัวข้อพัฒนาปัญญา ขยายความเข้าใจชีวิต ดังนั้นผู้วิจัยจึง นำเสนอ 3 ประเด็น ที่เหลือ ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

3.4.1 ความรู้สึกท้าทาย

ความรู้สึกท้าทาย เป็นความรู้สึกกล้าและพร้อมที่จะเผชิญกับอุปสรรค ปัญหา ซึ่งจากคำกล่าวสะท้อนประสบการณ์การเรียนรู้ของสมาชิก พบว่า ก่อนเข้าร่วมกลุ่ม จิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สมาชิกมีความรู้สึกกลัว เมื่อจะต้องเผชิญกับปัญหา แต่ภายหลังเข้าร่วมกลุ่ม ด้วยกระบวนการกลุ่ม ที่เอื้อให้สมาชิกได้แบ่งปันเรื่องราว ประสบการณ์ที่ เข้มข้น ไปพร้อมๆกับการสังเกต ใคร่ครวญ สัมผัสตนเอง ส่งผลให้สมาชิกบางคนมองเห็นศักยภาพ ของตนที่สามารถผ่านเรื่องราวที่หนักหน่วงทุกขใจมาได้ ทำให้รับรู้ว่ามีปัญหาใดที่หนักมากไป กว่านี้ ความกลัวจึงเบาบางกลายเป็นความรู้สึกท้าทาย มั่นคงกล้าที่จะเผชิญปัญหา สมาชิกบาง คนได้รับรู้ประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกที่เข้มแข็งมากกว่าตน ทำให้เรื่องราวที่รู้สึกหนักก็บรรเทา ลงไป เกิดเป็นความรู้สึกกล้าที่จะเผชิญปัญหา สมาชิกบางคนกระจ่างเข้าใจความจริงว่าปัญหาเป็นสิ่งที่ สมาชิกแต่ละคนก็ต้องเผชิญเรื่องราที่เป็นอุปสรรคด้วยกันทั้งสิ้น ทำให้เกิดความรู้สึกพร้อมที่จะ คลี่คลายเมื่อต้องเผชิญปัญหา ซึ่งคำกล่าวที่แสดงให้เห็นถึง ความรู้สึกท้าทาย มีดังต่อไปนี้

“M1: อะไรที่ทำให้เรากล้า จากประสบการณ์ของเพื่อน เพื่อนเขาเจอเยอะ กว่าเรา เราก็เลยแบบไม่กลัวแล้วละ”

“M1: กลัว กลัวปัญหา กลัวมันจะมาอีกแล้วหรือ พอหลังเข้ากลุ่ม บอกกับ ปัญหาว่ามาสิ ฉันไม่เห็นกลัวเธอเลย มาเลย มาเจอกันซักตั้งดูสิว่าใครจะผ่านมันไปได้มัย”

“M2: คือ หมายความว่า ประมาณอย่างนี้ พี่บ่อย พุดตรงๆนะ ประมาณว่า อยากมีปัญหาอะไรก็เข้ามา ฉันพร้อม คือแบบไม่หนีแล้ว ทำไมหรือ เจอเรื่องหนักๆ มาแล้ว แค่นี้ มันเล็กน้อยมากเลยนะ คือประมาณจะออกหักหรือ มันก็แบบไม่ตายนี้ ก็ก่อนที่ฉันก็อยู่มา ก็อยู่ได้ แต่เออถ้ามันรักมากๆ มันก็ใช้เวลาเหมือนกัน แต่คงไม่เสียศูนย์ สักพักนึง เราก็กลับมาเย็นได้ เหมือนเดิม คือหมายความว่าไม่กลัวปัญหา เตรียมพร้อมแล้วทุกสถานการณ์”

“M2: พร้อมที่จะเจอปัญหา พร้อมที่จะแก้ไข พร้อมที่จะรับมือ”

“M3: ก็คิดว่าถ้าเจอปัญหา ก็คงต้องผ่านไปได้อยู่แล้วแหละค่ะ เพราะตั้งใจแล้วว่าไม่ว่าปัญหามันจะเข้ามาในรูปแบบไหน หนูจะผ่านไปให้ได้ หนูจะเอาชนะไปให้ได้ เพื่อที่หนูจะก้าวไปถึงจุดหมายให้ได้ค่ะ”

“M3: ได้เรียนรู้ถึงประสบการณ์ของแต่ละคน ว่ามันแตกต่างกันนะ เออ มันไม่ใช่มีแต่ปัญหาของเราอย่างเดียว คนอื่นเขาก็มีปัญหาที่แตกต่างหลากหลายกันออกไป เขายังแก้ได้ เราก็เป็นปัญหาหนึ่งใช่ไหมคะ เราก็ต้องแก้ได้เหมือนกัน”

3.4.2 การเห็นคุณค่าประสบการณ์

การเห็นคุณค่าประสบการณ์ เป็นประเด็นการเรียนรู้ ซึ่งสมาชิกที่เข้ากลุ่ม มองเห็นว่าประสบการณ์ในชีวิตไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์ที่ดี หรือประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ความทุกข์ใจ เป็นโอกาสที่ทำให้ได้ฝึกฝน เรียนรู้ พัฒนาตน ช่วยส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกเข้มแข็ง ความเจริญอกงาม ความรู้สึกภาคภูมิใจที่สามารถผ่านอุปสรรคเหล่านั้นมาได้ ทั้งนี้ข้อค้นพบซึ่งสะท้อนจากคำกล่าวของสมาชิก พบว่า ก่อนเข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกบางคน เปรียบเทียบประสบการณ์ที่ผ่านมาว่าเป็นของเน่าเสีย สมาชิกมองว่าประสบการณ์ชีวิต ที่เป็นอุปสรรค ยากลำบาก เป็นเรื่องน่าอาย ไม่น่าภาคภูมิใจ ไม่มีคุณค่า ไม่เข้าใจ เกิดคำถามว่า ทำไมต้องเป็นคนที่ต้องมาเจอเรื่องที่ยากลำบาก ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความไม่สอดคล้องกันระหว่างความจริงและความคาดหวังของสมาชิก สะท้อนดังคำกล่าว ต่อไปนี้

“M2: มันแย่มันน่าอาย ไม่ภาคภูมิใจไม่มีอะไรดีเลย”

“M2: ก็มองว่าเออ ทำไมมีแต่เรื่องแย่งๆ ในชีวิตนะ แบบเหมือนเราของคนที่เราเห็นดีกว่า”

“CO: ถ้าให้พูดเปรียบเทียบประสบการณ์ที่เป็นปัญหาก่อนเข้ากลุ่ม M1 มองปัญหาที่เกิดขึ้นยังไง ถ้าเปรียบกับสัญลักษณ์

M1: เป็นของเน่าของเสียเลยแหละ ของ M1 นะ เป็นกองขยะ เหมือนเป็นสุสานขยะที่มันใหญ่มาก เหมือนเน่ากลืนตลบอบอวน ทำลายดิน ทำลายน้ำไปแล้ว”

อย่างไรก็ตาม ภายหลังจากที่สมาชิกเข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกมองว่าประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นโอกาสที่ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้ เติบโตอกงาม และเป็นเสมือนบททดสอบ หรือเป็นเสมือนภูมิคุ้มกันให้แก่ชีวิต เป็นประสบการณ์อันมีคุณค่า ซึ่งคำกล่าวของสมาชิก ซึ่งสะท้อนการเห็นคุณค่าประสบการณ์ มีดังนี้

“M1: ... ทำให้เรามองปัญหาเปลี่ยนไป คือไม่มองแล้วว่าทำไม แต่มอง เป็นว่า ดีแหละที่ฉันได้เจอได้รับมือก่อนคนอื่น ฉันได้ฝึก เหมือนกับฝึกวิทยายุทธ์ของฉันก่อนคนอื่น ฝึกว่าฉันมีกำลังภายในเท่าไร แล้วจะก็ใช้มันเท่าไร ค่ะ”

“M2: ประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นบทเรียนที่มีคุณค่ามาก... ที่แบบไม่เสียใจนะ ที่มันเป็นอย่างนี้ทุกวันนี้ ถ้าไม่มีวันนั้นคงไม่มีวันนี้ มันเป็นบทเรียนที่มีคุณค่า ที่ทำให้M2 สอนให้ M2เข้มแข็งขึ้น มองโลกในแง่ดี เหมือนแบบเคยมองโลกในแง่ร้ายก็มองโลกในแง่ดีขึ้น ทำให้เห็น ชีวิตว่ามีคนเคยบอก M2ว่า ชีวิตไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ M2ก็ไม่เชื่อมากเพราะM2ยังเด็กอยู่ โลกM2ยังสวยงามอยู่ อืม คือเรียนจบทำงาน คือความคิดM2แค่นั้น แต่พอมาอยู่ความเป็นจริง แล้ว เออ มันทำให้M2เปลี่ยนมุมมองไปนะเออ โลกมันไม่ได้สวยงามไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบไว้ อย่างที่เค้าพูดไว้จริงๆ เออเราก็ต้องสู้ต่อไป เราเกิดมาเพื่ออะไรละ ก็เพื่อต่อสู้ไม่ใช่หรือ เหมือนเรา อยู่ในห้องแม่ ก็ต้องต่อสู้ออกมาเพื่อคลอดอีก”

“M2: ...หมายความว่า...ยังไงละ เราสามารถก้าวเดินไปต่อได้ พี่ปอย ถึงแม้ จะมีอุปสรรคอะไร มันเหมือน มันทดสอบให้เรา เหมือนทดสอบเรายากขึ้นเรื่อยๆ แต่โลกก็ยัง สวยงามอยู่ คือทุกวันนี้ก็ยังมีเรื่องดีๆ ให้เรารับรู้และเราไม่รับรู้ได้ เพราะเราับเรื่องดีๆ ก็ได้ เรื่องไม่ ดี เราก็รับบ้าง ไม่รับบ้างค่ะ”

“M2: รู้สึกดีนะพี่ ถ้าเกิด ง่ายๆเลย ถ้าเกิดสมมติว่า มีผู้หญิงคนหนึ่งเป็นลูก คุณหนู บ้านรวยแล้วบ้านเค้าล้มละลาย พ่อแม่แยกทางกัน เค้าคงฆ่าตัวตาย เหมือนกับM2 M2คง ไม่ทำ M2คงแบบเออยังไงM2คงอยู่ได้ค่ะ เพราะM2ผ่านมาแล้วไง เพราะแบบM2เคยลำบากมา ตั้งแต่เด็กไง คือM2รู้ว่าเออมันเป็นยังไง M2เหมือนมีภูมิคุ้มกันค่ะ เออ คนที่แบบบ้านรวย พ่อแม่ แยกทางกัน พ่อแม่ล้มละลาย M2ว่าเค้าคงรับไม่ได้ แต่M2รับได้ คือเหมือนM2เจอเรื่องลำบากมา แต่เด็กแล้ว คือเหมือนว่ามันก็ชินแล้วไง คือเหมือนว่าเออเรารับได้ เราไม่ฆ่าตัวตายนะ”

“M3: เป็นการทดสอบค่ะ ว่า... เหมือนกับเขาเข้ามาทดสอบว่าเรามี ความสามารถแค่ไหนที่จะอยู่ในสังคมนี้ แล้วเรามีวิธีการแก้ปัญหายังไง อย่าง.. อย่างบางคน อุปสรรคหรือปัญหาที่เข้ามา บางคนแก้ไม่ได้ก็จะเสียไปเลย”

“M3: ก็มองว่าปัญหาของเรามันไม่ใช่เรื่องใหญ่เลย มันอยู่ที่ตัวเราต่างหากที่ จะต้องเข้าหาเขา ที่จะต้องสื่อสารกับเขามากขึ้น ของเพื่อนแต่ละคนก็อาจจะมึนกับบ้างเบาบ้าง แต่มันก็เป็นแรงบันดาลใจให้เราอยากจะทำเพื่อคนที่เรารักมากขึ้นค่ะ”

“M5: มองว่ามันเป็นบทเรียนอย่างหนึ่ง ถ้าอันไหนดีเราก้เอามาใช้ต่อได้
ถ้าอันไหนไม่ดีเราก้จำไว้เราไม่ทำไม่ทำแบบนั้นอีก”

จากข้อค้นพบข้างต้น จะเห็นได้ว่าสมาชิกสามารถมองเห็นคุณค่า
คุณประโยชน์ของประสบการณ์ ซึ่งสอดคล้องกับคุณสมบัติขององค์ประกอบด้านความท้าทาย ใน
มิติของ การมองความเครียดเป็นโอกาสที่จะเสริมสร้างความเจริญงอกงามส่วนบุคคลให้แก่ตนเอง
เป็นโอกาสที่ได้พัฒนาประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้จากการเผชิญเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต

3.4.3 การยอมรับอุปสรรค ปัญหา

การยอมรับอุปสรรค ปัญหา ในมิติของนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยา
พัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ หมายถึง ความสามารถที่จะยอมรับ เรียนรู้ และทำความเข้าใจ
เข้าใจปัญหา จนสามารถที่อยู่กับปัญหาได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับความจริง ทั้งนี้ข้อค้นพบ
จากประสบการณ์การเรียนรู้ของสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่ม พบว่า ก่อนเข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกไม่สามารถ
ยอมรับอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง เกิดความไม่สอดคล้องกันระหว่างความจริงกับสิ่งที่
คาดหวัง ทำให้เกิดคำถาม ซึ่งแสดงถึงการไม่เข้าใจความจริง ไม่สามารถยอมรับ ต่อเรื่องราว
ประสบการณ์ชีวิตที่ตนเองประสบ ซึ่งเป็นความจริงที่ต้องเผชิญและหลีกเลี่ยงไม่ได้ สะท้อนให้เห็น
ดังคำกล่าว

“M1: ทำไมเกิดขึ้นที่M1คนเดียว ทำไมต้องเป็นM1 ทำไมต้องเป็นM1มาเจอ
เรื่องนี้ ทำไมคนอื่นเขาไม่เจอ ทำไมคนอื่นเขาเลี้ยงลูกของเขาได้ ทำไมคนอื่นเขายังมีพ่อแม่
ทำไมคนอื่นเขาไม่ต้องมาทำงานเหมือนเรา มองแบบนี้ มองว่าทำไมตลอดเลย ทำไมต้องเป็นฉัน
คนเดียวที่ต้องเจอเรื่องแย่นี้ คือไม่คิดว่าคนอื่นเขาจะเจอแบบเราไงคะ ไม่คิดว่าใครเขาจะเป็นแบบ
เรา คือมันเป็นความทรงจำที่เลวร้ายมากในทุกครั้งที่หวนไปคิดกลับมัน แต่มันมัน...มันก็ไม่ได้ร้าย
ไปซะทีเดียว มันก็ยังมีดีบ้าง เพียงแต่ว่ามันยังเป็นคำถามอยู่ว่าทำไม ทำไม ทำไม มันจะมีอย่างนี้
อยู่”

“M2: ก็มองว่าเออ ทำไมมีแต่เรื่องแย่นี้ ในชีวิตนะ แบบเหมือนเรามองคนที่เค้า
เหนือกว่าเราเรารู้สึกแบบท้อแท้ไม่มีกำลังใจ เออ ทำไมเราต้องเจอเรื่องอย่างนี้คนเดียวอย่างนี้
คะ”

ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่ม จากคำกล่าวของสมาชิกพบว่า สมาชิกบางคน
สามารถที่จะยอมรับฟังปัญหา พร้อมทั้งจะยืนอยู่ข้างปัญหา บางคนสามารถที่จะเข้าใจและอยู่กับ

ปัญหาหรือความจริง สมาชิกบางคนยอมรับและเลือกที่จะค่อยๆคลี่คลายปัญหา ซึ่งข้อค้นพบดังกล่าว แสดงออกดังคำกล่าวต่อไปนี้

“M1: ...แต่อันนี้ก็คือไม่ว่าจะผิดไม่ผิดคือยอมรับฟังแล้ว พร้อมที่จะฟังแล้ว พร้อมที่จะยืนอยู่ข้างปัญหาแทนที่จะหนีปัญหา หรือรอให้มันก่อน คือยืนอยู่ข้างมันแล้ว”

“M1: ก็คือแบบ เหมือนกับการถามว่า ทำไม นั่นแหละค่ะ เหมือนกับเรา เรียกร้อง พอเข้ากลุ่มตอนนี้เราจะไม่ถาม แต่ว่าเราจะ เข้าใจและอยู่กับมัน ประสบการณ์ 3 วัน บอกได้เลยว่าดึงมาใช้ได้หมดเกือบทุกอย่าง”

“M2: ก็แบบแบบพูดบ้างไม่พูดบ้าง หนีบ้าง ก็เหมือนแบบเป็นเด็กด้วย คือตอนนี้ก็เป็นเด็ก การเผชิญปัญหาก็คือแบบนี้ หนีความจริง เรื่องพ่อ คือไม่ยอมรับ แล้วก็หนีแหละ ก็เหมือนแบบใช้เวลายอมรับประมาณสองปี คือค่อยๆรับไปที่ละนิดๆ ตอนนั้นก็คือรับได้ อะไรก็มีอะไร ขอให้บอก ไม่ต้องปิดบัง มีอะไรขอให้บอกแค่นั้นเอง ทุกเรื่องไม่ว่าเรื่องอะไร กับเพื่อนกับพ่อกับแม่ อะไรก็ขอให้บอก เหมือนรับได้ทุกอย่าง พี่ปอย”

“M2: อยู่กับปัญหานั้นได้คือเรียนรู้สิ่งที่มันเป็น เรียนรู้ที่จะอยู่กับมัน”

“M2: ก็ยอมรับความจริงให้ได้ อยู่กับความจริงให้ได้”

“M3: ก็มองว่ามันไม่ใช่เรื่องที่ไกลตัวเลย มันคือเรื่องที่เกิดขึ้นกับเรา แล้วเราก็อยู่กับมัน ทำไมเราไม่ยอมรับมันแล้วก็แก้ปัญหาค่อยๆแก้ ถึงมันจะแก้ไม่ได้หรือว่ามันยาก เราก็ต้องยอมรับเราก็ต้องค่อยๆแก้ ดีกว่าเราทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น เหมือนประมาณว่าหนีปัญหา เพราะว่ามันก็จะตามเราอยู่อย่างนี้ ถ้าเราไม่แก้มันซะที มันก็ไม่จบ ปัญหานี้ก็ยังไม่จบ ปัญหาใหม่ก็เข้ามาอีกทำให้เราเป็นทุกข์มากขึ้น”

“M3: เวลาเจอปัญหา เราไม่ต้องซีเรียส คือว่ายอมรับมันยิ้มให้มัน เพราะว่าคนอื่นเขาก็ผ่านมาได้หนักกว่าเราเค้าผ่านมาได้”

“M3: ก็คือไม่กลัว ตอนนี่ไม่กลัว ไม่เคยเป็นทุกข์ว่า ปัญหามันจะเกิดขึ้นมาตอนไหน หรือว่าเราจะมีปัญหาอะไรระเบิดอะ เออเราจะทำยังไงถ้าปัญหาเข้ามา คือไม่ซีเรียสกับมัน คือถ้ามันเข้ามาเราก็ยอมรับแล้วก็แก้มันดีกว่า”

“M3: ก็คือ ถ้าปัญหาเข้ามา เราก็ เราไม่หนีค่ะ เราก็ยอมรับมัน มันเข้ามาเราก็เข้ามา ฉันก็จะแก้แกลอย่างนี้นะ ฉันจะต้องทำอย่างนี้ อย่างนี้ก่อน จะรู้สึกตัวเองมีขั้นตอนมากขึ้น”

จากประสบการณ์การเรียนรู้ ซึ่งแสดงรายละเอียดไปแล้วข้างต้น สามารถนำมาเขียนเป็นตารางแสดงประเด็น เพื่อให้มีความชัดเจน ดังนี้

ตารางที่ 17 ประเด็นการเรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและ การปรึกษาแนวพุทธ

องค์ประกอบ	การเรียนรู้ที่สอดคล้องกับองค์ประกอบความเข้มแข็งของตน	การเรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม
ความเข้มแข็งอดทน (Hardiness)	<ul style="list-style-type: none"> • ความรู้สึกเข้มแข็ง 	<ul style="list-style-type: none"> • กระบวนการกลุ่ม
ด้านการผูกมัดตนเอง (Commitment)	<ul style="list-style-type: none"> • ความมุ่งมั่นพยายาม • มีทักษะในการคลี่คลาย แก้ไขปัญหา • การรับรู้หรือนำแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือมาใช้ 	<ul style="list-style-type: none"> • การเรียนรู้ ขยายความเข้าใจชีวิตตามความจริง • การคลี่คลายประเด็นที่ค้างคาใจได้อย่างสอดคล้องของความจริง
ด้านการควบคุมสถานการณ์ (Control)	<ul style="list-style-type: none"> • การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อไม่ให้เกิดเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด 	<ul style="list-style-type: none"> • การเรียนรู้จากประสบการณ์
ด้านความท้าทาย (Challenge)	<ul style="list-style-type: none"> • ความเข้าใจว่าชีวิตย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา • ความรู้สึกท้าทาย • การเห็นคุณค่าประสบการณ์ • การยอมรับอุปสรรค ปัญหา 	<ul style="list-style-type: none"> • การมีแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือ • การตระหนักเห็นคุณค่าครอบครัว • ความรู้สึกมีกำลังใจ การได้รับกำลังใจ

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ การวิจัยส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi – experimental research design) เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ หลังเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล โดยมีรูปแบบการทดลองแบบกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (pretest-posttest control group design) ของกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม การวิจัยส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ(qualitative research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์และปรากฏการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษา หลังจากเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยวิธีการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structure interview) นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่ม ซึ่งมีความสมัครใจและยินดีให้สัมภาษณ์ โดยการวิจัยนี้มีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและระยะติดตามผล นักศึกษาจะมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม

สมมติฐานข้อที่ 2 หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและระยะติดตามผล นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่ม จะมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม

ผลการวิจัยดังที่นำเสนอไว้ในบทที่ 4 สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ในระยะหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและระยะติดตามผล นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งอดทน สูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 ตามลำดับ และพบว่าในระยะหลังเข้ากลุ่มและระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งไม่แตกต่างกัน

2. ในระยะหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและระยะติดตามผล นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวม สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยที่ในระยะก่อนเข้ากลุ่ม นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งอดทนไม่แตกต่างกัน

จากผลการวิจัยซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 และ ข้อที่ 2 ทำให้สรุปได้ว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีผลต่อการพัฒนาเข้มแข็งอดทน โดยที่ก่อนเข้ากลุ่ม นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนอยู่ในระดับค่อนข้างสูง($M=3.63$ $SD=0.39$) ซึ่งเมื่อพิจารณาคะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวมเปรียบเทียบกับเกณฑ์การแปลผล ก็พบว่า

คะแนนความเข้มแข็งอดทนในระยะก่อนเข้ากลุ่มมีคะแนนสูงกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำของช่วงคะแนนค่อนข้างสูง(3.50)เพียงเล็กน้อย และเมื่อพิจารณาองค์ประกอบรายด้านก็พบว่า องค์ประกอบด้านการผูกมัดตนเอง ด้านการควบคุมสถานการณ์ มีคะแนนอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน (M=3.48 SD=0.53 ,M=3.46 SD=0.42) ส่วนด้านความท้าทายอยู่ในระดับค่อนข้างสูง (M=4.09 SD=0.39) นอกจากนี้ จากข้อมูลเชิงคุณภาพ ซึ่งได้จากการสัมภาษณ์ก็ยังพบว่า ก่อนเข้ากลุ่ม นักศึกษากลุ่มทดลอง มีความรู้สึกท้อแท้ หดกำลังใจ ไม่ตระหนักถึงคุณค่าของประสบการณ์ชีวิต เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคปัญหา นักศึกษาบางคน แก้ปัญหาด้วยการหนีปัญหา ไม่ยอมรับและไม่กล้าเผชิญปัญหา ขาดการมุ่งมั่นผูกมัดตนเองกับกิจกรรมที่ตนต้องรับผิดชอบ เช่น การเรียน อีกทั้งยังขาดทักษะในการแก้ปัญหา ไม่สามารถนำแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ (Kobasa,1982) นักศึกษาบางคน ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่สามารถหาทางในการแก้ไขปัญหาอย่างสอดคล้องความจริง ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคปัญหา มองว่าตนเองไร้พลังอำนาจ(powerlessness) ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่สามารถเปลี่ยนเหตุการณ์ที่ประสบได้ (Kobasa,1982) ปล่อยให้ปัญหาเกิดขึ้น จนทำให้เกิดความเครียด ซึ่งสะท้อนดังตัวอย่างคำกล่าวของสมาชิก M2 M3 และ M4 ดังต่อไปนี้

“M2: ก็มองว่าเออ ทำไม่มีแต่เรื่องแย่ๆ ในชีวิตเนอะ แบบเหมือนเราเองคนที่เค้าเหนือกว่าเราเราก็รู้สึกแบบท้อแท้ไม่มีกำลังใจ เออ ทำไมเราต้องเจอเรื่องอย่างนี้คนเดียว”

“M3: ก่อนที่จะเข้าร่วมกลุ่มก็แบบ เวลาที่ทำไม่สำเร็จก็จะเลิกทำ เออ เราเหนื่อยแล้วนะ ทำไม่ยังไม่เสร็จซักที ทำไม่ถึงไม่ถึงจุดที่เรามุ่งหวังเสียที ก็เลยหยุดทำ”

“M4: ก่อนที่จะเข้ากลุ่มก็เกิดปัญหาขึ้น ก็แบบไม่กล้าที่จะตัดสินใจว่าเราจะต้องทำยังไงก็แบบเครียด คือ แบบเสียใจอย่างเดียว”

“M4: ถ้าแบบมันไม่หนักมาก พอมีปัญหา มา ก็จะไม่ค่อยพูด แบบ แล้วก็ กลุ่มคิดอยู่คนเดียวแล้วที่คิดมากมายมันก็สับสนในตัวเอง แต่ว่าไม่รู้จะแก้ปัญหา มันยังงี้ ได้แค่คิดแต่ไม่ทำ ไม่แก้ปัญหา”

เมื่อนักศึกษากลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งเป็นกระบวนการที่มีผู้นำกลุ่มเป็นผู้เชื้อ ให้เกิดกระแสกลุ่ม(4F) อันได้แก่ การเชื้อเปิดเผย (facilitate disclosure) เชื้อการปฏิสัมพันธ์(facilitate interaction) เชื้อความงอกงาม(facilitate growth) และเชื้อการแก้ปัญหา(facilitate problem solving) และเกิดกระแสบุคคล(TIR) ได้แก่

การเชื่อมสมานเข้ากับโลกของสมาชิก (tuning in) การพินิจรอยแยก (identify spilt) และการเข้าใจเห็นจริง (realization) ซึ่งกระแสกลุ่มและกระแสบุคคลนั้นจะนำพาให้สมาชิกได้กลับมาตระหนักใส่ใจตนเอง (awareness), สำรวจ (exploration), ตรวจสอบพิจารณา (examination) หนังสือแห่งประสบการณ์ชีวิตและค่อยๆ พิจารณาสິงต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นในใจอย่างละเอียด ด้วยภาวะใจที่นิ่ง มีสมาธิ ซึ่งผู้นำกลุ่มจะคอยติดตาม ปรับและขยายทัศนคติในประเด็นต่างๆ ให้สมาชิกได้เรียนรู้ จนสมาชิกเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงของสิ่งต่างๆ (อิทัปปัจจยา) และ “เห็น” ความจริงของชีวิต ที่ปรากฏอยู่ในเรื่องราวทั้งของตนเองและเพื่อนสมาชิก ความรู้สึกที่เคยเข้าใจว่าตนเป็นเพียงผู้เดียวที่ต้องโศกเศร้า ต้องประสบกับเรื่องราวที่ทุกข์ใจ ค่อยๆ คลี่คลาย เห็นความจริงของความเปลี่ยนแปลง เข้าใจว่าความทุกข์เป็นสิ่งที่ “ธรรมดา” ที่ทุกคนก็ต้องประสบพบเจอ (ไตรลักษณ์) ส่งผลให้ สามารถยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมั่นคง สามารถคลี่คลายปัญหาได้ ตรงกับความจริงมากขึ้น ตระหนักเห็นคุณค่าของประสบการณ์ที่เป็นอุปสรรคและสิ่งต่างๆ ที่ช่วยเหลือเกื้อกูล เกิดความรู้สึกเข้มแข็ง มุ่งมั่น มีกำลังใจ ทำทนาย สามารถดำรงชีวิตด้วยความเข้าใจอันถูกต้อง

ดังนั้น ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่ม นักศึกษากลุ่มทดลอง จึงมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนสูงกว่าจากก่อนเข้ากลุ่ม และยังมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนสูงกว่ากลุ่มควบคุม เช่นเดียวกันกับการศึกษาของ ภณิดา ชนวิทยาสิทธิกุล (2548) ที่พบว่า ในระยะหลังจากปฏิบัติธรรมและติดตามผลเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม มีความเข้มแข็งอดทนเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนเข้ากลุ่ม การศึกษาของมารศรี กลางประพันธ์ (2548) ที่พบว่า หลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธร่วมกับแนวคิดตะวันตกมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางกายสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอบแบบบรรยาย และการศึกษาของ เพ็ชพรพรรณ แดนศิลป์ (2550) ที่พบว่า หลังเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการนักศึกษาที่เข้ากลุ่มมีคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม และสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม

เพราะฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงภาวะจิตใจของสมาชิกจากภาวะใจที่ท้อแท้ หมดกำลังใจ มองไม่เห็นคุณค่าของประสบการณ์ชีวิต ขาดความมุ่งมั่น หลีกหนี เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคปัญหา มาสู่ภาวะใจที่ สามารถเข้าใจ ยอมรับความจริงได้อย่างมั่นคงเพิ่มขึ้น สามารถคลี่คลายปัญหาที่สร้างความเครียด ความทุกข์ใจ ได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน ตระหนักเห็นคุณค่าของประสบการณ์ชีวิต เกิดความรู้สึกเข้มแข็ง กล้าเผชิญกับอุปสรรคปัญหาอย่างมุ่งมั่น

จากกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่ส่งผลให้ความเข้มแข็งอดทนเพิ่มขึ้นจากก่อนเข้ากลุ่ม เมื่อพิจารณาจากข้อมูลเชิงปริมาณ ข้อมูลเชิงคุณภาพ และกระแสความเคลื่อนไหวของกระบวนการกลุ่ม พบว่าปัจจัยที่ส่งผลให้ความเข้มแข็งอดทนเพิ่มขึ้น มีด้วยกัน 4 ประการ ดังนี้

1. กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
2. การตระหนักเข้าใจความจริงของชีวิตเพิ่มมากขึ้น
3. การที่ปัญหาได้รับการคลี่คลายได้อย่างสอดคล้องตามความเป็นจริง
4. การมีแหล่งสนับสนุนทางจิตใจ

1. กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

1.1 กระบวนการกลุ่ม

กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งเป็นกระบวนการที่เอื้อให้เกิดความเจริญงอกงามของบุคคล ด้วยการขยายความเข้าใจของผู้รับบริการให้รู้จักความจริงของชีวิตมากขึ้นและสร้างเสริมความเข้าใจที่ถูกต้องต่อความเป็นจริงของชีวิตตนตามหลักธรรมชาติเพื่อให้เกิดความสงบสุขในจิตใจ มีการเคลื่อนไหวของกระบวนการกลุ่ม ซึ่งส่งผลให้มีความเข้มแข็งอดทนเพิ่มขึ้น ดังตัวอย่างของกระแสการดำเนินกลุ่ม ต่อไปนี้

ช่วงเริ่มต้นกลุ่ม ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับ พร้อมแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการและระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกมีทั้งที่รู้จักกันและยังไม่รู้จักกันมาก่อน ผู้นำกลุ่มจึงเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้แนะนำตัวทีละคน บรรยายภาพของกลุ่มในช่วงนี้สมาชิกต่างแสดงความใส่ใจในการรับฟังเพื่อนสมาชิกเมื่อสมาชิกได้แนะนำตัวกันครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้เกิดสัมพันธ์ภาพเพิ่มเติมมากขึ้น ด้วยการชวนให้สมาชิกได้ค่อยๆ เรียนรู้ที่จะเปิดเผยหรือแลกเปลี่ยนเรื่องราวต่างๆ ไปด้วยกับเพื่อนสมาชิก เพื่อเอื้อให้สมาชิกเริ่มเกิดความรู้สึกเป็นกันเอง และรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และเป็นการเตรียมพร้อมสมาชิกในการเปิดเผยเรื่องราวในระดับที่ลึกซึ้งเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มจะคอยติดตามใส่ใจ และเชื่อมสมาน(tuning in) แสดงตัวอย่างของบทสนทนาดังต่อไปนี้

ผู้นำกลุ่ม : ก็เราก็ได้รู้จักกันทุกคนแล้วนะคะ พวกเราอยู่ปีหนึ่งกันนะคะ ที่นี่คงเป็นที่เรียนใหม่ๆ สำหรับน้องๆ การมาเรียนใหม่ๆที่นี่ เป็นยังไงบ้างคะ ได้เจอ สถานที่ใหม่ เพื่อนใหม่ การเรียนใหม่

M1 : : ตอนแรกก็ตื่นเต้น เพราะเปิดเทอมมาวันแรกหาตึกแทบไม่เจอ

ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ วันแรกที่น่าคงเป็นที่ๆใหม่ ที่เราไม่ชินนะคะ ไม่รู้จักที่ทางว่าตรงไหนยังไง

M1 : : เดินอ้อมโรงเรียน

M2 : มันต้องค่อยๆปรับตัว

ผู้นำกลุ่ม : ค่อยๆปรับตัว ยังไม่คุ้นเคยกับที่ใหม่นะคะ

M2 : เพราะว่าเรายังไม่รู้ อาคารสถานที่อยู่ตรงไหน

ผู้นำกลุ่ม : เหมือนเราต้องเรียนรู้แหละคะ

M2 : ค่ะ เพราะมันก็ต่างกับโรงเรียนที่แล้ว

ผู้นำกลุ่ม : มันต่างกันนะคะ มาที่นี้ก็ต้องเรียนรู้ เริ่มจากดูที่ทางก่อนนะคะ อย่างวันนี้ได้มาทำกลุ่มกันที่ห้องนี้ก็คงเป็นโอกาสได้มาเรียนรู้ ทำความรู้จักสถานที่อีกที่หนึ่งนะคะ แล้ว M7 หล่ะคะ

จากการเอื้อเปิดเผย และเอื้อเชื่อมสมานของผู้นำกลุ่ม ภายใต้บรรยากาศกลุ่มที่ผ่อนคลาย ใ้วางใจ สมาชิกจะเริ่มมีสมาธิ และสังเกต(awareness) โค้ดตรวจตนเองได้ชัดเจนเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นเมื่อกลุ่มดำเนินไประยะหนึ่ง สมาชิกเริ่มเปิดเผยในระดับความรู้สึก อีกทั้งยังส่งผลให้สมาชิกคนอื่นๆก็ได้กลับมาพิจารณาโค้ดตรวจตนเองและร่วมแบ่งปันความรู้สึกที่คล้ายกัน ซึ่งจากตัวอย่างจะเห็นว่า เมื่อผู้นำกลุ่มเอื้อเปิดเผย(facilitate disclosure) และเอื้อให้ M6 เข้ามาร่วมแบ่งปันประสบการณ์(facilitate interaction) M6 เปิดเผยว่าตนเองมีความรู้สึกกลัวที่ต้องเข้ามาเรียนที่ใหม่ และเมื่อผู้นำกลุ่มเปิดพื้นที่ให้ M5 เข้ามาร่วม M6 ก็แบ่งปันความรู้สึกของตนที่คล้ายกับ M5 ดังบทสนทนาต่อไปนี้

ผู้นำกลุ่ม : ได้ประสบการณ์ใหม่ๆนะคะ ซึ่ง M4 เองก็มองว่าการได้เพื่อนใหม่ๆ กลุ่มใหม่ ก็เป็น การเรียนรู้อย่างหนึ่งนะคะ คล้ายๆกับที่ M2 บอกนะคะ แล้ว M6 หล่ะคะ (facilitate disclosure)

M6 : ก็กลัวจะเรียนไม่ได้ กลัวจะยากเกิน ก็เกินความสามารถของเรา แต่พอมาเรียนแล้วก็ ได้ค่ะ เหมือนที่แบบเราเรียนมา

ผู้นำกลุ่ม : ตอน M6 มาใหม่ๆ M6 ก็กังวลนะคะ แต่พอเราได้ลองมาเรียนจริงๆแล้ว สามารถทำได้ก็เบาใจขึ้น (M6 : ค่ะ) แล้ว M5 หล่ะคะ มาเรียนที่นี้ เป็นยังไงบ้าง

M5 : ตอนแรกมาก็กลัวไม่มีเพื่อนเหมือนกัน เพราะเราไม่รู้จักใคร

ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ กลัวนะคะ คล้ายๆน้อง M6

เมื่อกลุ่มดำเนินไปในระยะหนึ่ง บรรยากาศกลุ่มมีความอบอุ่น ปลอดภัย มากขึ้น สมาชิกก็มีความใ้วางใจกลุ่มเพิ่มขึ้น ประกอบกับการที่สมาชิกเริ่มมีการสังเกต(awareness) ตนเองได้ชัดเพิ่มขึ้น ทำให้สมาชิกกล้าเข้ามาร่วมปฏิสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนประสบการณ์.ในระดับที่

ลึกซึ่งเพิ่มขึ้น จากบทสนทนา จะเห็นว่า M1 เข้ามาร่วมเปิดเผยประสบการณ์ของตนในระดับที่ลึกซึ่งเพิ่มขึ้น ซึ่งในช่วงนี้ผู้นำกลุ่มคอยติดตามรับฟังและเชื่อมสมาน(Tuning in) ดังตัวอย่างบทสนทนา ดังต่อไปนี้

ผู้นำกลุ่ม : เป็นอย่างไรบ้างคะ เพราะอะไรถึงเลือกที่จะมาเรียนคอมพิวเตอร์ธุรกิจ

M5 : ไม่รู้เลย ก็พี่เค้าแนะนำ ว่าสาขานี้ น่าจะหางานได้ แล้วก็คิดว่าตัวเองน่าจะเรียนได้ เพราะจบสายวิทย์ คณิต มา ตอนเรียน คอมพิวเตอร์ ตอนม.ปลายก็รู้สึกชอบ

ผู้นำกลุ่ม: ค่ะ พี่แนะนำให้ข้อมูล ประกอบความชอบเราตอนเรียนมัธยม ทำให้เรามั่นใจอยู่เหมือนกัน เราก็เลยเลือกนะคะ (M5 : ค่ะ)

M1 : เพราะอะไรถึงเรียนคอม เพราะว่า หนึ่งเรียนคอมตั้งแต่ ปวส. อยู่กับคอมตั้งแต่ ปวส. สองคือ ไม่เคยชอบคอมเลย แล้วตอนแรกไปเรียนคหกรรม ไปเรียนในสิ่งที่ชอบแล้วอยู่ดีๆ แม่แบบพลิกแบบกลับตาลปัตรเลย พลิกโดยที่เราไม่รู้เรื่อง โอนให้เรามาเรียนคอมพิวเตอร์ตอนปีสอง เราก็ต้องมาเริ่มเรียนใหม่ เสร็จแล้วด้วยความที่เราไม่ชอบ แต่โอเคเราก็ทำได้ในจุดหนึ่ง แล้วก็เคยเป็นตัวแทนเคยประกวดแข่งเกี่ยวกับโปรแกรมต่างๆ ก็ได้รางวัลมา แต่คราวนี้คือ ตัวเองไม่ชอบเลยจริงๆ กับคอมพิวเตอร์ ถึงจะอยู่กับมันมา ก็เลยพอจบ ปวช.คอมเลยย้ายเอกไปเรียนเอกอื่น แล้วปรากฏว่า พอเราไปเรียนเอกอื่นแล้ว มัน เหมือนกับพิศุจน์ตัวเองว่า เราขาดมันไม่ได้ กลายเป็นว่ามัน มันคือส่วนหนึ่งในชีวิตเรา แล้วก็ขาดมันไม่ได้ คือ ทุกวันก็คือใช้ คือไม่ว่าจะอะไรก็ต้องใช้ ต้องทำ เหมือนกับว่าเราพัฒนาความรู้ พัฒนาทุกอย่างในตัวของเรา โดยใช้แค่ไอ้คอมพิวเตอร์เดียว ก็เลือกที่ว่า เออ เคยเรียนเสาร์ อาทิตย์ เป็นเอกหนึ่ง เอกบริหารทรัพย์ จะไปลงพวกงานบุคลากร งานวิชาการเนี่ย ไปลงบริหาร แต่แล้วคือ มันไม่ใช่ มันไม่ใช่เรา มันไม่ใช่คนที่แบบ เออต้อง เหมือนกับเป็นผู้บริหาร หรือมาบงการชีวิต คือเราอยากเป็นเจ้านายตัวเอง ไม่อยากเป็นเจ้าหน้าที่คนอื่น ก็เลยคิดว่า ไอ้ตัวนี้มันเหมาะกับเราแล้ว เราทำอะไรก็ได้กับมัน แล้วมันก็ได้กับเรา เราเปลี่ยนแปลงมัน มันเปลี่ยนแปลงเราได้ตลอดเวลา

ผู้นำกลุ่ม : อืม..ที่บอกว่ามันเปลี่ยนแปลงเรา มันเหมือนกับว่าตอนแรก เราหนีมันนะ รู้สึกว่ามันไม่ใช่เรา (M1 : มันไม่ใช่เลย) แต่ท้ายที่สุดแล้ว เหมือนว่าแม่โอนมาให้เรา... เราก็หนีมันไม่ได้แล้ว

M1 : (M1 : อธิบายเรื่องราวเพิ่มเติม)

ผู้นำกลุ่ม : มันยิ่งที่ทำให้เรามั่นใจนะคะ

เมื่อกลุ่มดำเนินมาถึงช่วงที่ 3 สมาชิกเริ่มรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับกลุ่ม มีความรู้สึกไว้วางใจเพิ่มขึ้น สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกมีความแน่นแฟ้นเพิ่มขึ้น สมาชิกกล้าเปิดเผย (facilitate disclosure) ประสบการณ์ชีวิตและความรู้สึกในระดับที่ลึกซึ้ง ซึ่งเมื่อผู้นำกลุ่มเอื้อเชื่อมสมาน ทำสมาชิกกลับมาสำรวจตนเอง (exploration) และต่างเข้ามาร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา (facilitate interaction) อย่างกระตือรือร้น ดังตัวอย่างบทสนทนา เมื่อผู้นำกลุ่มเอื้อเปิดเผยและเอื้อการปฏิสัมพันธ์ ภายหลังจากที่ M1 และ M2 ได้บอกเล่าถึงประสบการณ์การทำงานหารายได้พิเศษของ M3 ซึ่งได้รับฟังก็เข้ามาร่วมปฏิสัมพันธ์ และแลกเปลี่ยนเปิดเผยเรื่องราวการทำงานของตน พร้อมทั้งตรวจพิจารณาตนเอง จนตระหนักเห็นชีวิตของตนเองที่สุขสบายกว่า M1 และ M2 ซึ่งเมื่อผู้นำกลุ่มเอื้อเชื่อมสมาน ทำให้ M3 ได้กลับมาใส่ใจตนเอง และเปิดเผยเรื่องราว ซึ่งเป็นเสมือนงานค้างใจ อันเป็นประเด็นความไม่สอดคล้องกันระหว่างความจริงกับสิ่งที่คาดหวัง สร้างความทุกข์ใจ เครียดและกดดันอยู่ภายในใจ ทำให้ M3 ร้องให้ขณะเล่าเรื่องราวความรู้สึก ผู้นำจึงกลุ่มค่อยๆ ติดตามรับฟังเรื่องราว และเอื้อเชื่อมสมาน (Tuning in) เรื่องราวและความรู้สึกของ M3 ซึ่งเพื่อนสมาชิกต่างใส่ใจ เข้าร่วมแบ่งปันประสบการณ์และความรู้สึก ดังตัวอย่างบทสนทนา ดังต่อไปนี้

ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ อดีตทำให้เราอยู่กับสิ่งที่ เป็นความจริงได้ดีขึ้น ยอมรับสิ่งที่ เป็นชีวิตจริงๆ ของเราได้ ดีขึ้นนะคะ ไม่ว่าจะอุปสรรคปัญหาจะเป็นอย่างไร M3 ละคะ จากประสบการณ์ของ M2 กับ M1 ที่ได้ร่วมแชร์ประสบการณ์ แล้วยังงัยบ้าง

M3 : ก็เห็นประสบการณ์เค้ามันก็ไม่เหมือนเราเลย มองดูตัวเองแล้วเราแยกขนาดนี้ แบบเป็นเด็กที่เอาแต่ใจ ทุกคนต้องตามใจ คือแบบอยากได้อะไรก็ต้องได้ ถ้าจะไม่เอา ก็คือไม่เอาเลย คือแบบว่าเหมือนตัวเองเป็นอะไรก็ไม่ว่าใครก็ต้องดูแล ต้องทำให้ทุกอย่างแค่แบบเคยตอนอยู่ ม.ปลาย อยากจะไปทำงานกับเพื่อน เห็นเค้าไปทำ ก็ไปทำ เราก็อยากไปทำ แต่พ่อไม่ให้ไป เราก็ดูหนีไป (ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ ชัดใจนะคะ) ค่ะ แต่พ่อเค้าก็ไปรับกลับมา เค้าไม่ให้ไปทำ เค้าบอกว่า อยู่บ้านก็ไม่อดตาย ก็เราอยากได้ ประสบการณ์ เห็นเค้าไปทำเราก็อยากไปทำ แต่เห็นแบบ M2 M1 เค้าแบบเหนื่อย แต่ตอนไป พ่อไปรับกลับมา ก็กลับไปอีก ก็ไปได้อาทิตย์เดียว ก็ทำงานวันเว้นวัน มันเลิกดี ไม่ไหวะ (ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ พ่อไปทำงานจริงๆ แล้วมันเหนื่อยนะ อย่างที่ M2 ได้บอก) ใช่ค่ะ เหนื่อยมาก เลิกหูกุ่ม ต้องออกจากห้องตอนประมาณตีสี่ เลิกหูกุ่ม ตีหนึ่ง มันไปไม่ไหว มันก็ต้องหยุดวันหนึ่งอย่างนี้ ก็ไปอยู่ได้แค่อาทิตย์เดียว ก็โทรบอกให้เค้าส่งตังมา ให้หำร่อย ค่าน้ำค่าไฟ ค่ารถกลับบ้าน

M2 : M2 ก็ทำงานตั้งแต่สี่โมงเช้า เลิกสี่ทุ่ม เหมือนกัน เหนื่อย

- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ พอฟังน้อง M2 แล้วนะคะ ก็ทำให้ M3 ได้นึกถึงตนเองที่แตกต่างไปจาก M2 รวมทั้งทำให้นึกถึงชีวิตตอนทำงาน เลยทำให้เข้าใจเลยว่าการทำงานลำบากขนาดไหน
- M3 : แต่ก็มีภูมิใจตัวเองนะคะ ว่าเราก็ไม่เคยจะทิ้งเรื่องเรียน เราก็ เต็มที่ เราก็เป็นคนดีอ้อ คำบอกอะไรก็ไม่ฟังอย่างนี้ อยากไปไหนก็จะไป ขอเงินเท่าไรจะต้องได้ ถ้าไม่ได้แบบ มันไม่ใช่เราแล้ว ต้องได้ คำเดียวเลยว่าต้องได้ ถ้าไม่ได้ก็แบบจะไม่พูดหาใครเลย แล้วคำก็รับเราไม่ได้ ถ้าเราไม่พูดหาเค้า พ่อแม่ คำก็ต้องให้เรา คำทนเห็นเราไม่พูดกับเค้าไม่ได้ เวลาเหมือนกับจะเอาอะไรสักอย่างอย่างนี้ ก็ต้องบอกว่ามันจำเป็นนะเอาไว้ก่อนได้ไหม ตอนนี้อย่างนี้ยังไม่พร้อมที่จะให้มาอะไรอย่างนี้ ไม่ได้เลยนะคะ ต้องแบบบอกมาเลย วันไหนๆ ต้องได้ คำก็แบบก็ถือว่าพ่อแม่ตามใจทุกอย่าง อยากเที่ยวก็เที่ยว อยากไปก็ไป แต่ว่าก็บอกเค้าว่าจะไปไหนอะไรแบบนี้ ก็แบบได้ยินคนแถวบ้านเค้าก็แบบ ดีอ้อนะ อะไรอย่างนี้ ก็สงสัยคนที่เค้าส่งเราเหมือนกัน เออ เราก็ถามเค้าว่าเสียใจไหม ที่เราเกิดมาเราก็.... (เจียบ ร้องไห้)
- M2 : ใจเย็นๆ เพื่อน ยังไม่สายหรอกตอนนี้ก็ยังมีโอกาส เราก็เบาตัวเราลงบ้าง ไม่เป็นไรหรอก เราก็
- M6 : โอกาสมีเสมอ
- M3 : จากที่แบบ คำบอกว่า เออทำไมเราไม่เป็นแบบคนนั้นคนนี่
- M1 : เคยนะเราก็เคย แม่ก็ว่านะ ทำไมไม่เป็นเหมือนลูกคนอื่นเค้าบ้าง
- M7 : อืม เราก็เป็น ลูกคนอื่นเค้าขยันๆ ทำไมเราไม่ขยัน
- M1 : พอเอาเราไปเปรียบกับคนอื่น คำไม่รู้จะว่าเรารู้สึกอย่างไร M1 เคยพูดใส่คำเลขนะ ก็ไปเอาลูกเค้ามาเป็นลูกตัวเองสิ แล้วหนูก็จะได้ ณ เวลานั้นเรามีงานทำแล้วไง คำกล้าใส่เราก็กล้าไป
- M2 : สุดท้ายเราก็ต้องกลับมาหาเค้า
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ เมื่อเรามาย้อนมองตัวเองเราก็เสียใจนะคะ แล้วก็น้อยใจคะ กับคำถามว่าทำไมเราไม่เป็นแบบคนอื่น

ผู้นำกลุ่มติดตามรับฟังเรื่องราวและความรู้สึกของ M3 อย่างตั้งใจ พร้อมทั้งสื่อถึงความเข้าใจในเรื่องราวและความรู้สึก (Tuning in) เพื่อรับรู้เรื่องราวและความรู้สึกของ M3 ได้ชัดเจน จนเห็นปมประเด็นความขัดแย้งภายในใจที่เกิดจากการที่ M3 อยากกลับไปเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อที่คนอื่นจะได้ไม่ต่อว่าพ่อแม่ตนเอง ซึ่งสวนทางกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น (Identify Split) ด้วย

ความขัดแย้งภายในนี้เองที่ทำให้ M3 เกิดความรู้สึกเสียใจ ทุกซีก กัดฟัน เครียด ไม่สามารถเผชิญและยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นได้ เกิดเป็นประเด็นปัญหาที่ค้างอยู่ในใจ ดังตัวอย่างบทสนทนา ดังต่อไปนี้

M3 : ค่ะ ก็เคยถามเค้านะคะว่าเค้าภูมิใจอะไรในตัวเราบ้าง เค้าก็บอก เค้าก็ภูมิใจอยู่ที่แบบ เออ ถึงจะเป็นยังไงก็ไม่เคยทิ้งการเรียน เราเรียนเป็นเรียน เรายังรักษาเกรดเรามาตลอด สม่่าเสมอ ไม่ให้ตก อะไรอย่างนี้ ค่ะ เห็นชีวิตเค้าแล้วมันก็แตกต่างจากเราอย่างนี้

ผู้นำกลุ่ม : ฟังแล้วก็สะท้อนตัวเรานะคะ M3 ก็มองเห็นตัวเอง แต่เมื่อมองดูแล้วเนี่ยเราก็เห็นนะคะว่าเรื่องเรียน เราจะตั้งใจเรียนนะคะ

M3 : ค่ะ แต่ตอนนี้ก็แบบ เรายังโตขึ้นแล้ว มันก็คิดได้แล้ว ตอนที่เรียนก็ประมาณ ม.4 ม.5 แต่พออยู่ ม.6 แล้วแบบ มันก็ต้องขยันขึ้นอีก เพราะเราก็ต้องไปสอบที่นั่นที่นี้ เค้าก็เห็นความตั้งใจของเราอยู่ แต่แบบส่วนมากก็ได้ยินแต่คนอื่นเค้าพูด แต่แบบครอบครัวเรา เค้าก็ไม่ค่อยพูด เค้าจะให้กำลังใจมากกว่า เค้าจะบอกว่าให้ปรับปรุงนะ อะไรแบบนี้มากกว่า

ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ M3 ก็เห็นนะคะว่าคนในครอบครัวก็เข้าใจเรา ค่อยๆบอกเรานะคะ แม้ว่าจะมีคำพูดจากภายนอกมาบั่นทอนกำลังใจเรานะคะ (M2 : ไม่ต้องสนใจ)

M3 : ค่ะ ถ้าบั่นทอนเราคนเดียวมันก็ไม่เจ็บเท่าไรหรอกคะ แต่เค้าดูถูกพ่อแม่ว่า เลี้ยงให้ลูกดีไม่ได้หรือ อย่างนี้

ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ ยิ่งทำให้เรารู้สึกเสียใจ รู้สึกผิดมากขึ้นนะคะ

M5 : เค้าไม่ว่า M3 เค้าว่าพ่อแม่ใช่ไหม

M2 : เป็นเค้านะ เค้าจะถามแม่เลย ใครมาพูด จะจัดการเอง มีสิทธิ์อะไรมาพูดเป็นอะไรกัน เค้าก็เป็นแบบนี้เหมือนกัน ใครมาทำแม่หรือน้องยอมไม่ได้

(M1 M2 และ M5 ร่วมแบ่งปันประสบการณ์)

ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ M1 กับ M2 ก็มีประสบการณ์คล้ายๆกับ M3 นะคะ แล้วก็เข้าใจความรู้สึกที่ซึ่งคำพูดคนอื่น ๆ ก็เป็นคำพูดจากภายนอกนะคะ ซึ่งทั้ง M1 และ M2 ก็อยากจะบอกว่าไม่ต้องสนใจกับคำพูดเหล่านั้นนะคะ

M3 : ค่ะ แต่ก็ยังเสียใจอยู่นะคะว่า ถ้าย้อนกลับไปได้ คือไม่อยากให้เค้ามาว่าพ่อว่าแม่เรา แล้วก็อยากทำอย่างนั้น ไม่อยากให้เค้ามาว่า ก็อยากเหมือนแบบ ถ้าย้อนกลับไปได้เราอยาก ก็จะเป็นทุกอย่างที่เค้าอยากให้เราเป็น เราจะได้ไม่ต้องเห็นใครมาว่าพ่อว่าแม่เรา

ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ เสียใจนะคะ กับคำพูดของคนอื่นๆ ที่มาว่าพ่อแม่เรา ซึ่งมันเกิดมาจากตัวเรา ถ้าเป็นไปได้ M3 ก็ไม่อยากทำตัวแบบนี้ตอนนั้น ซึ่งทำให้คนอื่นเค้ามาพูดว่าพ่อกับแม่เราแบบนี้คะ (Identify split)

M3 : ใช่คะ มันเจ็บใจ

จากความไม่สอดคล้องกันระหว่างความจริงกับความคาดหวัง ที่ทำให้ M3 เกิดความรู้สึกเสียใจ ทุกข์ใจ กอดัน เครียด ไม่สามารถเผชิญและยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นได้ เกิดเป็นประเด็นปัญหาที่ค้างอยู่ในใจ ผู้นำกลุ่มค่อยๆ เอื้ออำนวยให้ M3 ได้ตระหนักถึงความเป็นจริงในปัจจุบัน โดยไม่นำตัวไปผูกติดกับอดีตที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ (facilitate problem solving) ซึ่งทำให้ M3 ได้ตรวจพิจารณาตนเอง(examination) จนค่อยๆ มีทัศนคติที่กว้างขึ้น มองเห็นว่าการกระทำของตนในอดีตเป็นสิ่งที่ผ่านไปแล้ว ไม่สามารถกลับไปเปลี่ยนแปลงได้ หากแต่สิ่งที่ทำได้คือการปรับปรุงตนเองในปัจจุบัน พร้อมๆ กับมองเห็นว่า คำพูดของผู้อื่นเป็นเสียงภายนอก ซึ่งก็ไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงให้เป็นอย่างไร M3 จึงปล่อยวางความยึดมั่น เสียใจ จากความคาดหวังที่ไม่อยากให้คนอื่น ๆ ต่อว่าพ่อแม่ตนแปรเปลี่ยนมาเป็นความมุ่งมั่น พยายาม ตั้งใจที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงในปัจจุบันให้ดีขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ โดยที่ไม่ยึดติดอยู่กับอดีต สอดคล้องกลมกลืนกับความจริง (realize) โดยบรรยากาศกลุ่มในช่วงนี้เพื่อนสมาชิกต่างเข้าร่วมแบ่งปันแนวทาง และส่งเสริมกำลังใจ ดังตัวอย่างบทสนทนา ดังต่อไปนี้

ผู้นำกลุ่ม : คำพูดของคนอื่น คำพูดจากภายนอก รู้สึกว่ามันกระทบใจเรา ทำให้เราเสียใจ รู้สึกผิดนะคะ เราก็ไม่อยากจะให้เค้ามาว่าพ่อกับแม่เราแบบนี้ ซึ่งฟังดูจากที่ M3 บอก ถ้าเป็นไปได้นะ ก็อยากจะย่นเวลาไปกลับไปเปลี่ยนตัวเองไม่ให้คนอื่นมาว่าพ่อกับแม่ได้ ถ้ามองดูแล้ว ตอนนี้ เราพอที่จะเปลี่ยนแปลง หรือทำอะไรกับคำพูดเหล่านั้นได้อย่างไรบ้าง (facilitate problem solving)

M3 : อืมมม.....(นิ่งคิด) ก็คงจะไปทำอะไรไม่ได้แล้วคะ เพราะมันก็ผ่านมาแล้ว อืม.. ทุกวันนี้ก็ไม่ได้สนใจแล้ว คิดไป ก็แค่ลมปากของคนอื่น ก็คือว่า ตอนนี้อะไรทำดีละ เราเข้มแข็ง เราพร้อมที่จะเริ่มต้นชีวิตใหม่ พร้อมที่จะให้โอกาสแล้วก็ทำความฝันของเราให้เป็นจริง แล้วเราก็ต้องทำให้ได้ ก้าวไปให้ถึง (examination)

ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ ก็ไม่สนใจกับคำพูดเหล่านั้น ตอนนี้ M3 ก็พยายามที่จะเริ่มใหม่นะคะ คำพูดเหล่านั้นก็กลายเป็นภาพข้างหลังไปแล้ว เป็นลมที่พัดไปแล้วนะคะ กลับไปเปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้

- M3 : ค่ะ คงไปเปลี่ยนอะไรไม่ได้ (realize) ตอนนั้นก็แบบคิด คิดเลยว่าต่อไปนี่ต้องเป็นผู้ใหญ่ขึ้นนะ เราต้องเริ่มต้นใหม่ จากที่เคยคิดว่าเรา ก็แบบแต่ก่อนก็คิดว่า ทำไมก็เที่ยวแล้วมันเป็นอะไรหรอ เวลา เรียนเรากี่เรียน ไม่ได้เสียหาย ไม่ได้โดดเรียน ก็เรียนเรากี่เรียนเต็มที่ เรากี่เรียนรู้เรื่องก็ถือว่า กลับตัวตอนนี้ก็ยังทัน แต่ตอนนี้ก็ พ่อกับแม่นี้ก็คือว่า เค้กก็แก่แล้ว ส่วนหน้าที่ดูแลเรากี่คือของพี ก็สงสารเค้าอยู่ เค้กก็มีครอบครัวแล้ว ส่งเราด้วย ส่งพ่อแม่ด้วย ไหนจะแบบครอบครัวเขา พ่อแม่อีก แล้วตัวเราด้วย (growth)
- M2 : ตั้งใจเรียน
- ผู้นำกลุ่ม : เห็นใจพี่นะคะ ที่ต้องรับภาระดูแลทั้งเราและครอบครัว ซึ่งสำหรับ M3 เอง แม้เราจะหยุดคำพูดจากคนอื่นไม่ได้นะคะ แต่วันนี้ M3 ก็มุ่งมั่น ตั้งใจกับตัวเองจะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้พ่อแม่ภูมิใจในตัวเราให้ได้ ก็จะเป็นการพิสูจน์ ซึ่งจริงๆแล้ว คำพูดเหล่านั้นก็ทำอะไรเราไม่ได้
- M3 : ก็บอกกับตัวเองว่า เราจะต้องทำให้ได้ เราจะต้องลบคำสบประมาทของเค้าให้ได้ ต้องทำให้พ่อ ให้คนที่เค้าส่งเราภูมิใจในตัวเราให้ได้
- M5 : ไซ้ เวลาจะเป็นเครื่องพิสูจน์

ผู้นำกลุ่มเชื้ออำนาจให้ M3 ใคร่ครวญตนเองและสำรวจแนวทางในการพัฒนาตนเอง ในทางที่สร้างสรรค์อย่างสอดคล้องตามความเป็นจริง และชวนให้ M3 ได้ตระหนักถึงคุณค่าของประสบการณ์ที่ผ่านมา (facilitate growth) ทำให้ M3 เกิดความรู้สึกมุ่งมั่น มีกำลังใจที่จะปรับเปลี่ยนตนเองในปัจจุบัน มากกว่าที่จะเสียใจอยู่กับความผิดหวังโดยไม่สามารถแก้ไขปัญหาลได้อย่างสอดคล้องความจริง ซึ่งแสดงถึงความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ อีกทั้ง M3 ยังมีความรู้สึกมุ่งมั่น ทำทนายตนเองที่จะกระทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ให้สำเร็จ เกิดความรู้สึกเข้มแข็งเพิ่มขึ้น ดังตัวอย่างบทสนทนา ดังต่อไปนี้

- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะจากที่ M3 ได้มุ่งมั่นกับตัวเองว่าจะเปลี่ยนแปลงตนเอง ตอนนี้ M3 เปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างไรบ้างคะ
- M3 : ก็เปลี่ยนมาตั้งแต่ ม.6 แล้วค่ะ ก็แบบเป็นผู้ใหญ่ขึ้น ทำอะไรจะคิด คิดก่อน เวลาจะพูดอะไร แต่ก่อนกับพ่อแม่ ก็พูดไม่ตี เวลาแค้นแล้วอย่างนี้ ต้องมีคำเถียงกับไปทุกคำ แล้วมันก็จะเข้มแข็งด้วย เดียวนี้ก็ฟังเฉยๆ เค้าอยากพูดอะไรก็ให้เค้าพูด ถ้าเค้าพูดสิ่งที่เค้าอยากพูดจบแล้วก็จบ พูดไปเราพูดกลับไปก็อยู่ดีแหละ เค้าๆ เป็นพ่อกับแม่เรา เค้ามีประสบการณ์กว่าเรา เค้ามาสอนเรา เรากี่ฟังไว้แล้วก็มาลองคิดดูว่า เราจะปรับ

ใช้กับเรายังไง ก็ดีขึ้น ก็คิดว่าตัวเองดีขึ้น เป็นผู้ใหญ่ขึ้น ใช้เงินอะไรก็รู้คุณค่ามากขึ้น บางครั้งแบบขอเงินเค้ามา แล้วเราใช้ไป ก็มาคิดว่ามันเหลืออยู่แค่นี้เราจะใช้ถึงอาทิตย์นี้ใหม่

ผู้นำกลุ่ม : เหมือนกับเราก็ทำหายตัวเองนะคะ ว่าจะได้ใหม่ (M3 : ใช่ค่ะ) เราเปลี่ยนตัวเองได้ใหม่คะ

M3 : ก็ถือว่าประสบความสำเร็จที่คนอื่นเค้าว่าๆ เค้าว่าพ่อแม่เรา มันก็ทำให้เรามีแรงฮึดสู้ อยากรักษาความสำเร็จให้ได้

ผู้นำกลุ่ม : คำพูดที่เราไม่ออกฟัง บางทีก็เป็นสิ่งที่มาทำให้เราเจ็บ แต่ในอีกมุมหนึ่งก็ทำให้เราได้กลับมามองตัวเอง ทบทวนตัวเองว่าเพราะอะไรนะในตัวเราที่ทำให้คำพูดเหล่านี้เกิดขึ้นและกลับเป็นตัวกระตุ้นให้เราได้ลุกขึ้นมาเปลี่ยนแปลงปรับปรุงตนเองคะ

สำหรับในขั้นยุติกลุ่ม ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปประสบการณ์ที่สมาชิกเรียนรู้ร่วมกันกับกลุ่ม และเอื้อให้สมาชิกได้ร่วมกันทบทวนและสำรวจถึงความรู้สึกและการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น ซึ่งจากการเอื้อการเปิดเผย (facilitate disclosure) ในช่วงนี้ทำให้สมาชิกได้กลับมาสังเกต (awareness) และสำรวจตนเอง (exploration) ถึงประสบการณ์ที่ตนเองได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้อ และช่วยเน้นให้การเรียนรู้ของนักศึกษามีน้ำหนัก มีคุณค่ามากยิ่งขึ้น ดังตัวอย่างบทสนทนา ดังต่อไปนี้

ผู้นำกลุ่ม : วันนี้ที่เราร่วมเดินทางด้วยกัน 1 วัน อยากรจะให้น้องๆ ได้บอกกับกลุ่ม ว่าจากที่เราฟังเพื่อน เราได้ร่วมแบ่งปันวันนี้ ได้เรียนรู้อะไรบ้าง

M2 : ก็รู้สึกดีใจค่ะ ที่ได้มาวันนี้ ก็ได้รับรู้เรื่องราวปัญหาของเพื่อนๆ แต่ละคน ที่แบบเคยเห็นหน้ากันตั้งแต่เปิดเทอมมาไม่เคยรู้เลยว่าชีวิตส่วนตัวเป็นยังไง ความรู้สึกเป็นยังไง นิสัยใจคอเป็นยังไง ก็ดีที่ได้มาวันนี้ ได้รู้ว่า เออ ยังมีบางคนที่ลำบากกว่าเรา ยังมีเรื่อง บางเรื่องที่เราเห็นว่า สำหรับเราเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่สำหรับเขาเป็นเรื่องใหญ่ คือแต่ละคนให้ความสำคัญแต่ละเรื่องไม่เหมือนกัน ก็ทำให้รู้ว่าเพื่อนเค้าก็มีปัญหา มีปัญหาทุกคนนะ การแก้ปัญหาที่แตกต่างกันไป ก็รู้สึกดีใจค่ะ ก็ เออ เห็นเพื่อนแต่ละคนก็มาปรับใช้ กับชีวิตเราได้ค่ะ แล้วยังทำให้รู้ว่า เออ ก็มีคนที่ลำบากกว่า M2 อีกรนะ เห็น M2 ระวังอะไรหนักๆ มาก อย่าง M1 ลำบากกว่า M2 อีกร อย่างน้อยเราก็มีความทรงจำดีๆ เอาความทรงจำดีๆ ในอดีตของเอามาเป็นกำลังใจให้เราสู้ต่อไป ถึงเราท้อก็ไม่เห็นจะได้อะไรขึ้นมา ก็สู้ต่อไปดีกว่า

ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ ทำให้รู้คะว่า ทุกๆ คนต่างก็มีทั้งทุกข์ทั้งสุข ประสบการณ์ในชีวิตเราก็เอามาเป็นกำลังใจให้เรามีแรงคะ

จากบทสนทนาข้างต้นจะเห็นได้ว่า การที่ M2 ได้ฟังประสบการณ์ เรื่องราวของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ทำให้ M2 ได้รู้จักและสนิทสนมกับเพื่อนเพิ่มขึ้น อีกทั้ง ยังทำให้ M2 ที่เคยความรู้สึกน้อยใจ ที่ตนต้องประสบกับชีวิตที่ยากลำบาก ได้ตระหนักเห็นว่า ยังมีคนอื่น ๆ ที่มีชีวิตที่ไม่ราบเรียบ ต้องประสบกับอุปสรรคปัญหาที่หนักกว่าตน และยังตระหนักในความจริงว่า ทุกคนต่างก็ต้องประสบพบเจอกับอุปสรรคปัญหา และจากการตระหนักเข้าใจความจริงในข้อนี้ทำให้ M2 มีกำลังใจ เข้มแข็ง กล้าที่จะเผชิญกับอุปสรรคปัญหา

หรืออย่างเช่น M4 ในช่วงสุดท้าย เมื่อผู้นำกลุ่มเอื้อให้ M4 ได้แบ่งปันประสบการณ์จากการเข้าร่วมกลุ่ม M4 พบว่า การที่ M4 ได้มองเห็นแบบอย่างความเข้มแข็งอดทนของเพื่อนสมาชิก ซึ่งเคยเผชิญกับอุปสรรคปัญหาที่หนักกว่าตน ทำให้ M4 เกิดความรู้สึกมุ่งมั่น เข้มแข็ง ตระหนักถึงการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง จากเดิมซึ่งเป็นคนเงียบ ไม่ค่อยพูด แต่เมื่อได้เข้ากลุ่ม M4 กล้าที่เข้าไปพูดคุย สร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน แสดงดังบทสนทนา ต่อไปนี้

M4 : ค่ะ วันนี้ ที่ได้มาก็ได้รู้ว่า เพื่อนแต่ละคนก็แบบ ก็ลำบากกว่าเราเยอะ ตอนที่แบบเราเจอปัญหามาก็คิดว่ามันหนักแล้ว ยังมีคนที่เจอหนักกว่าเรา แต่เขาก็ยังผ่านมาได้ ทำให้หนูเห็นมุมมองและแนวคิดอีกหลายอย่างที่ทำให้เราปรับเพื่อจะเข้าหากันได้

ผู้นำกลุ่ม : มุมมองและแนวคิดนี้ยังไงคะ

M4 : ก็แบบว่า ทำให้แบบ เจอ ปัญหาที่หนักๆ เค้ายังผ่านมาได้นะ เราก็ต้องผ่านไปให้ได้เหมือนกัน

ผู้นำกลุ่ม : ฟังดูมีกำลังใจเพิ่มเติมขึ้นนะคะ

M4 : แล้วก็แบบ เมื่อก่อน จะเป็นคนที่แบบ ไม่ค่อยพูดกับใคร เงียบ ไม่ค่อยคุย นอกจากเพื่อนสนิทจริงๆ ถึงจะพูดด้วย เดี่ยวนี้ ก็ เปลี่ยนใหม่แล้ว ต้องเข้าหาทุกคนแล้ว ต้องไปรับฟังแนวคิดคนอื่นบ้าง ถ้าอยู่แต่กับเพื่อนที่เดิมๆ จำเจ ความคิดก็เหมือนเดิม ไม่มี ความแตกต่าง ไม่มีแนวคิดใหม่ๆที่แบบ ทำให้เราเปลี่ยนชีวิตได้

ผู้นำกลุ่ม : ฟังดู วันนี้ก็เหมือนเป็นโอกาสให้ M4 ได้เปิดประสบการณ์ ฟังแนวคิดใหม่ๆนะ ทำให้เราอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง เข้าหาเพื่อนๆมากขึ้น

จากกระบวนการกลุ่มที่นำเสนอข้างต้น จะเห็นได้ว่าการเคลื่อนไหวของกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ช่วยเอื้อให้ M3 ซึ่งมีความรู้สึกทุกขใจ จากความไม่ลงรอยกันระหว่างความจริงกับความคาดหวัง ที่ไม่ยอมให้คนอื่น ๆ มาต่อว่าพ่อกับแม่ตน แต่ไม่สามารถห้ามไม่ได้เกิดขึ้นได้ ได้ค่อยๆคลี่คลายความรู้สึกกดดัน และค่อยๆขยายเข้าใจความจริงว่า สิ่งที่เราจะทำได้คือ ปรับใจ และปรับปรุงตนเอง ด้วยการมุ่งมั่นตั้งใจเรียน สร้างความภาคภูมิใจ

ให้แก่พ่อแม่ ซึ่งการตระหนักเข้าใจดังนี้ ทำให้ M3 เกิดความรู้สึกมุ่งมั่น มีกำลังใจที่จะปรับเปลี่ยนตนเองในปัจจุบัน มากกว่าที่จะเสียใจอยู่กับความผิดหวัง ซึ่งแสดงถึงความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ (control) สามารถกำหนดทิศทางและปรับเปลี่ยนตนเอง และสามารถวางแผนเพื่อเผชิญกับสถานการณ์นั้นๆ ได้ สอดคล้องกับองค์ประกอบของความเข้มแข็งอดทนของ Kobasa(1982) นอกจากนี้จากข้อมูลเชิงคุณภาพ ซึ่งได้จากการสัมภาษณ์ ภายหลังกลุ่มมูตติง ก็พบว่า M3 ได้สะท้อนให้ถึงประสบการณ์การเรียนรู้ที่แสดงให้เห็นถึงความเข้มแข็งอดทน ในด้านการควบคุมสถานการณ์ ดังนี้

“M3: ค่ะ มองตัวเองชัดขึ้น ก็ประมาณว่า อย่างเพื่อนเขามีปัญหาตรงนี้ เคยผ่านตรงนี้มา เราไม่ได้ผ่านถึงขั้นของเขา เออ ทำไมเราไม่เปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้น หรือว่าเรามีสิทธิ เรามีโอกาสที่จะไม่ทำแบบนั้น ไม่ให้เราไปเจอเหตุการณ์แบบนั้น เราก็ควรจะปรับปรุงให้ดีขึ้นก่อนที่จะต้องไปเจอเหตุการณ์แบบเขา”

“M3: ก็เอามาใช้ในการแก้ปัญหา ถ้าเราเจอปัญหาแบบนี้ เราจะแก้แบบนี้ หรือว่าถ้าเรายังไม่เจอเราก็รู้สึกเล็งมัน คือว่าปรับปรุงตัวเองไม่ให้เจอปัญหาแบบนี้ค่ะ ให้มันดีกว่านี้”

“M3: แต่ก่อนหรือคะ ก็จะคิดว่า หนูจะเป็นกังวลค่ะว่า เออ ทำไมมันจะต้องมีปัญหาอย่างนี้หรือเปล่า อย่างมาเรียน เฮ้ย เดี่ยวอาจารย์สั่งรายงานอีกแล้ว โธ้ย! แล้วเราจะมีเวลาทำอะไรของเรา ส่วนตัวของเราใหม่หรือเปล่า เราจะได้ไปเที่ยวกับเพื่อนมัย จะเป็นกังวลจะเป็นทุกข์แต่ตอนนี้ก็คือว่าถ้าเข้ามาเราก็ทำให้มันเสร็จ แล้วมันก็เสร็จ เราก็สบายใจ เราก็ไปเที่ยวอย่างสบายใจและ ไม่ใช่เราไปเที่ยวแล้วไม่ทำ กลับมาเราก็มาเป็นกังวลอีกเพราะว่างานก็ยังไม่เสร็จ”

เมื่อพิจารณาระแสการดำเนินกลุ่ม จะเห็นได้ว่า การเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง (facilitate disclosure) ด้วยการแบ่งปัน บอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตอันเข้มข้น ซึ่งบางครั้งเป็นเรื่องราวที่ต้องประสบกับความยากลำบาก ความไม่สมบูรณ์ของครอบครัว ให้แก่กลุ่มได้ฟัง ทำให้สมาชิกที่เคยรู้สึกเครียด เป็นทุกข์ จากการเก็บเรื่องราวอันเป็นความทุกข์ไว้ภายในใจเพียงลำพังได้ระบายความเครียดที่ทับถมอยู่ภายในใจ ความเครียดความทุกข์ที่เคยค้างอยู่ภายในใจลดลง เกิดรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจมากขึ้น ซึ่งแสดงถึงการมีสุขภาวะทางจิตในทางบวก(แสดงเนื้อหาประสบการณ์ ในบทที่ 4 ตอนที่ 2) ส่งผลให้มีความเข้มแข็งอดทนเพิ่มมากขึ้น ดังผลการศึกษาหลายเรื่อง ที่พบว่า ความเข้มแข็งอดทนสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด (เบญจมาภรณ์ จันทโรทัย, 2544; McCrainie, Lambert & Lambert, 1987; Harrison, Loiselle, Duquette และ Semenic, 2002) และผลการศึกษาหลายเรื่องพบว่า สุขภาวะทางจิตสัมพันธ์ทางบวกกับ

ความเข้มแข็งอดทน (พัสดราภรณ์ พงษ์สิทธิศักดิ์, 2546 ; ภณิดา ชนวิทยาสิทธิกุล , 2548 ; Ganellen & Blaney, 1991 ; Hull, Van Treuren & Vimelli ; Florian Mikulincer & Taubman, 1995; Carson & Green, 1992) กล่าวคือ หากบุคคลมีสุขภาพจิตสูง มีความรู้สึกสบายใจ ก็ย่อมส่งผลให้บุคคลมีความเข้มแข็งอดทนสูงเช่นกัน ทั้งนี้ปรากฏการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นจากข้อมูลเชิงคุณภาพ ดังเช่นกรณีของ M4 ซึ่งปกติไม่กล้าพูดคุยกับใคร เมื่อมีสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือ อุปสรรคปัญหา M4 จึงเก็บความทุกข์ใจ กลุ้มใจไว้เพียงลำพัง จนเกิดความเครียด แต่จากกระบวนการกลุ่มที่เอื้อให้ M4 ได้เปิดเผยประสบการณ์ของตนภายใต้บรรยากาศกลุ่มที่เอื้ออำนวย ส่งผลให้ M4 เกิดความรู้สึกผ่อนคลายสบายใจ ความเครียดที่เคยทับถมภายในใจลดลง สะท้อนให้เห็นจากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดังนี้

“M1: สบายใจ ใสสบายใจไปเลย เหมือน.. คือไม่เคยคุยเรื่องส่วนตัวกับ M6 เลยหรือกับเพื่อนคนไหนเลย พอวันนั้นที่มาคุย คือมันแบบสบายใจขึ้น”

“M4: พอเราได้คุยกับเค้า เราก็รู้สึกดีค่ะ แบบเหมือนได้ระบายไรออกมามันทำให้ดีขึ้นถ้าแบบ ถ้าอยู่คนเดียวไม่คุยกับใคร มันจะเก็บกดนะค่ะ มันก็เหนื่อย กลุ้มใจ ก็อยู่คนเดียวก็บ้ำอยู่คนเดียวไม่มีใครช่วยเราได้ ก็แบบพอเวลากลุ่มใจ ไปคุยกับเพื่อน เพื่อนก็รับฟังเหตุผลแล้ว เค้าก็แนะนำบ้าง ก็รู้สึกดี”

“M4: เวลาเราไม่สบายใจอะไรแบบนี้ก็คุยกับเค้า เค้าก็ยอมรับฟัง เรื่องของเรา เค้าก็มีคำแนะนำดีๆ ให้เราได้ มันก็ดีใจค่ะ บางทีมันก็ทำให้หายเครียดหายกลุ้มไปเลย”

ทั้งนี้การเอื้อให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเอง ยังเป็นโอกาสให้สมาชิก ซึ่งเป็นทั้งผู้เปิดเผยเรื่องราว และผู้รับฟังเรื่องราวได้กลับมาสังเกต **ทบทวน ใคร่ครวญประสบการณ์ (exploration) อันเรื่องราวที่เป็นนิมิตหวัง ความทุกข์ ซึ่งส่งผลให้เกิดความเครียด** เช่นเดียวกับแนวทางการเสริมสร้างความเข้มแข็งอดทนของ Maddi (1987) ที่กล่าวไว้ว่า ความเข้มแข็งอดทนสามารถฝึกได้ด้วยการคิดทบทวนสถานการณ์ความเครียดที่เพิ่งผ่านมา (Reconstructing stressful situation) ซึ่งการได้ทบทวนประสบการณ์ ภายใต้บรรยากาศกลุ่มที่เอื้ออำนวย โดยมีผู้นำกลุ่มคอยช่วยปรับและขยายทัศนะนั้นเอง ทำให้สมาชิกได้พิจารณาสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นในใจอย่างละเอียด ลึกซึ้ง จนทำให้ตระหนักเห็นความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งๆ ล้วนมีส่วนเกื้อกูลให้ตนมีชีวิตที่ดีในปัจจุบัน อีกทั้งยังตระหนักว่าทุกคนล้วนต้องประสบกับอุปสรรคปัญหาด้วยกันทั้งสิ้น ความรู้สึกหนักอึ้งเกิดจากความเข้าใจว่าตนเองต้องประสบกับอุปสรรคที่ยากลำบากเพียงลำพัง เบาลาย ความเครียดลดลง

เกิดความเป็นรู้สึกเข้มแข็ง ยอมรับปัญหา มุ่งมั่นในการเผชิญปัญหา มีความรู้สึกท้าทาย เพิ่มขึ้น ตระหนักเห็นคุณค่าประสบการณ์ชีวิต ดังเช่นข้อมูลจากการสัมภาษณ์ M1

“M1: มีผลเรื่องของจิตใจ จิตใจ คืออย่างทีบอก คือมันทำให้เข้มแข็งขึ้น ทั้งๆที่เรารู้ว่าบางทีเราเจอแย่กว่าM6นะ แต่เราก็เจอดีกว่าM2นะ ดีกว่าM7นะ ที่M7ต้องเจ็บตัว ดีกว่าใครหลายคนที่เรา.. อย่างดี ดีกว่าเปรียบนะที่แบบเรายังได้ตัดสินใจ ดีกว่าM4”

CO: ประสบการณ์ส่วนไหนของกลุ่มที่M1ได้บอกมาแล้วว่าของเพื่อนแต่ละคนนำมาใช้ได้ แล้วถ้าเกิดปรับความเข้มแข็งอดทนของเรา

M1: ของM2 ประสบการณ์ของM2 ทำให้M1 เข้มแข็งมาก M1มองเห็นเลยว่าM1 ไม่ใช่คนที่เจอแบบนี้คนเดียว M2 เขาเจอหนักกว่าM1อีก เขาโดนกระทำ เขาเป็นคนที่โดนกระทำซึ่งหนักกว่าM1 ถึงขั้น ถึงโดนจับ M1ว่าเขาคือความอดทนส่วนหนึ่งในตัวM1 อย่างของM1ๆเป็นคนที่อดทนไม่พอลงแล้ว กับการอดทนอะไรบางอย่างM1ก็ไม่อดทน ,M1ก็ดึงของM2แหละมาใช้ M1เลยแบบมีกำลังจะสู้มากขึ้น เหมือนเรามีแรง ”

“M1: กระบวนการที่เรามาเล่ากันนะคะ ช่วงที่เรามาเล่ากัน ช่วงที่เรามาพูดกัน ในวันแรกคงไม่มีใครพูด ยังไม่มีใครกล้าเปิดใจเลย พอวันที่ 2 วันที่ 3 เออ แบบ การเล่าถึงประสบการณ์ของเขานั้นแหละ ทำให้เรามองปัญหาเปลี่ยนไป คือไม่มองแล้วว่าทำไม แต่มองเป็นว่า ดีแหละที่ฉันได้เจอได้รับมือก่อนคนอื่น ฉันได้ฝึก เหมือนกับฝึกวิทยุยุทธ์ของฉันก่อนคนอื่น ฝึกว่าฉันมีกำลังภายในเท่าไร แล้วจะก็ใช้มันเท่าไร ”

นอกจากนี้ กระบวนการที่เอื้อให้สมาชิกบอกเล่าประสบการณ์ในชีวิต เป็นโอกาสให้นักศึกษาได้รับฟังประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก ที่มีความเข้มแข็งอดทน สามารถก้าวข้ามอุปสรรคปัญหาที่ยากลำบากมาได้ ทำให้นักศึกษาซึ่งก่อนเข้ากลุ่มมีความรู้สึกท้อแท้ กังวล หลีกหนี ความรู้สึกกลัวเมื่อต้องเผชิญปัญหา มองเห็นแบบอย่างของความเข้มแข็งอดทน ความมุ่งมั่นผูกมัดตนเอง และความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ เกิดกำลังใจที่จะเผชิญกับอุปสรรคปัญหา มีแนวทางในการคลี่คลายหรือเผชิญอุปสรรคปัญหา เกิดความรู้สึกมั่นใจว่าตนเองสามารถควบคุม วางแผนในการแก้ปัญหาได้ เกิดความรู้สึกเข้มแข็งอดทน มุ่งมั่นผูกมัดตนเองในการแก้ไขปัญหา อีกทั้งมีความมุ่งมั่นในการเรียนเพิ่มมากขึ้น ด้วยเหตุนี้หลังเข้ากลุ่ม นักศึกษากลุ่มทดลองจึงมีคะแนนด้านการผูกมัดตนเอง ด้านการควบคุมสถานการณ์ ในระยะหลังเข้ากลุ่มและติดตามผล อยู่ในระดับสูง ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 และ ข้อที่ 2 ทั้งนี้ข้อมูลเชิงคุณภาพ ที่สะท้อนให้

เห็นถึงการรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกแล้วส่งผลต่อความเข้มแข็งอดทน แสดงดังเช่นคำกล่าว ต่อไปนี้

“M1: ...พอเรามาเจอมันก็ทำให้เรารู้ว่า โอเค เพื่อนฉันทำได้ ฉันก็ต้องทำได้สิ เพราะสามวันที่ผ่าน M1 รู้สึกว่ามันเป็นอะไรที่ เหมือนกับยิ่งใหญ่เลย มันทำให้ M1 แบบยืนได้ทั้งๆที่ M1 ควรจะล้มเซแล้ว มันทำให้ยืนได้

CO: ทำให้ยืนได้นี้คือทำให้เราเป็นยังไงคะ

M1: ก็คือเข้มแข็งคะ ไม่..ไม่ ซีเรียสกับมันเลยแม้แต่นิดเดียว ก็ไม่เลย”

“ M2 : ก็รู้สึกเห็นใจเพื่อน เออ เพื่อนเข้มแข็งดีนะ คือเรื่องของเพื่อนกับเรื่องของ M2 มันอาจจะไม่ค่อยเหมือนกัน คือมันหนักคนละอย่าง ความรู้สึก เออ M2 ก็ต้องเข้มแข็งให้ได้ เออเพื่อนเค้าแบบเจออย่าง M1 ค่ะ M1 เค้าแบบเออเนะ เหมือน M2 เคยคิดว่า M2 เจอเรื่องแต่ไม่ดีคนเดียว แต่พอมาฟังเรื่องของ M1 เออ M1 นี่เก่งนะ ผ่านมาได้เก่งมากทั้งแบบเออ ทั้งเรื่องตัวเองเรื่องครอบครัวอะไรเงี้ย ทำให้แบบเออ M1 ยังสู้ได้เลย M1 ขนาด M1 ไม่สบาย M1 ยังมีกำลังใจที่จะสู้ต่อไปได้เลย

CO: มันเลยทำให้เราเป็นยังไงคะ

M2 : ทำให้เราแบบเออเข้มแข็งขึ้น มองโลกในแง่ดีขึ้น ไม่มองในแง่ร้ายอะไรใคร่ร้ายคนเดียว”

นอกจากการเอื้อให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองแล้ว กระบวนการกลุ่มที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้เข้ามาปฏิสัมพันธ์ (facilitate interaction) ต่อกัน ด้วยการแบ่งปันประสบการณ์ และความรู้สึกทุกข์ใจจากอุปสรรคปัญหา ไปพร้อมๆกับการร่วมแบ่งปันแนวทางในการคลี่คลายปัญหา ส่งผลให้สมาชิกที่เคยคิดว่าตนเองต้องเผชิญปัญหาเพียงลำพัง รู้สึกมีกำลังใจ เข้มแข็ง เพิ่มขึ้น เช่นเดียวกันกับที่ Maddi และ Kobasa (1991) ได้กล่าวว่า ความเข้มแข็งอดทนสามารถเสริมสร้างและดำรงไว้ได้ตลอดชีวิต จากปฏิสัมพันธ์กับครู กลุ่มเพื่อนในวัยเรียน การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา เจ้านายและเพื่อนร่วมงาน นอกจากนี้การเอื้อให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ด้วยการกล่าวถ้อยคำแห่งมิตรภาพ ถ้อยคำให้กำลังใจแก่กันนั้น ส่งผลให้สมาชิก ที่ก่อนเข้ากลุ่ม รู้สึก ท้อแท้ ไม่มีกำลังใจ กลับรู้สึกมีกำลังใจ ที่จะมุ่งมั่นผูกมัดตนเองในการแก้ปัญหา ทำทนาย กล่าวเผชิญปัญหา รู้สึกเข้มแข็งอดทน เพิ่มขึ้น ตลอดจนมองเห็นแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือ ดังคำกล่าวของ M1 M3 และ M5 ดังนี้

“M1: ก็อย่างที่บอก ก็คือกำลังใจมันเอามาใช้ได้ตลอดเวลา ถึงมันเป็นการให้กำลังใจแค่ 3 วัน แต่มันเหมือนกับไม่มีวันหมด มันไม่หมด มันยังจำ มันยังคิดอยู่ในความรู้สึก เออ..ถึงมันจะ

สามวัน แค่ 3 วัน แต่มันยังนะ มันยังได้ยืนข้าๆอยู่ ว่า เออ สู้ๆ สู้ต่อไป สู้ๆนะ M1อย่าท้อนะ มันยังคิดถึง แล้วมันก็ยังได้ยืนอยู่ในหู”

“M3: ค่ะ มีกำลังใจที่จะสู้กับมันมากขึ้นเพื่อทำให้คนรอบข้างเขาภูมิใจในตัวเราด้วย และก็เพื่อตัวเราด้วย”

“M5: ใหม่ๆ ยังไงเราก็ต้องทำได้เน่า มันมีกำลังใจแล้วจากที่เพื่อนเราบอกมาเราก็ต้องทำได้ เหมือนเป็นแรงผลักดันให้เราแบบนะเออคิดแบบว่าเป็นกำลังใจให้เราว่าเออเราต้องทำได้ที่เราตั้งใจไว้ ถ้าเราล้มแต่รอหุ่นรอนี้หรือว่าไม่ทำสักทีเราก็คงไม่สำเร็จหรอก

จากข้อมูลเชิงคุณภาพข้างต้น แสดงให้เห็นว่า การเอื้อให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก แนวทางการแก้ไขปัญหา ตลอดจนการให้กำลังใจ แก่กัน ทำให้สมาชิกรับรู้ถึง ตนเองมีคนรับฟังช่วยเหลือ ร่วมแบ่งเบาความทุกข์ในใจจากการ แลกเปลี่ยนความรู้สึกแก่กัน อีกรับรู้ว่ามีคนคอยสนับสนุนให้กำลังใจ เป็นเสมือนการรับรู้แหล่ง สนับสนุน ซึ่งส่งผลให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเข้มแข็งอดทน มีกำลังใจ ทำทนาย กล้าเผชิญปัญหา

1.2 ผู้นำกลุ่ม

การเคลื่อนไหวของกระบวนการกลุ่ม ในทุกๆมิติ “ผู้นำกลุ่ม” เป็นเสมือนกัลยาณมิตร เอื้อให้ บรรยากาศกลุ่มเป็นบรรยากาศแห่งการยอมรับ ไร้วางใจ เป็นมิตร ออบอุ่น ปลอดภัย ด้วยท่าทีที่ ออบอุ่นต้อนรับ เป็นกันเอง รับฟังอย่างตั้งใจ ซึ่งการเอื้อให้เกิดบรรยากาศที่อันเหมาะสมต่อการ สำรวจตนเอง เป็นเสมือนปัจจัยเริ่มต้นที่ชวนให้สมาชิกได้เริ่มกลับมาตระหนักในใจ ใคร่ครวญ เรียนรู้แง่มุมของชีวิตที่นำไปสู่การพัฒนาตน โดยมีผู้นำกลุ่ม ทำหน้าที่เป็นผู้เอื้อ ในมิติกลุ่มและ บุคคล ซึ่งมีผลให้สมาชิกได้กลับมาตระหนักในใจตนเอง(awareness), สำรวจ(exploration), ตรวจ พิจารณา(examination) ตนเองด้วยภาวะใจที่นิ่ง มีคุณภาพ จนเชื่อมให้สมาชิกค่อยๆ เกิดความ งอกงาม และมองเห็นความจริงของชีวิตมากขึ้น สามารถคลี่คลายปัญหาได้อย่างสอดคล้องความ จริง

ผู้นำกลุ่ม เป็นผู้ขับเคลื่อนกระบวนการกลุ่ม เป็นเพื่อนร่วมเดินทางไปในประสบการณ์ เอื้อให้สมาชิกได้ร่วมแบ่งปัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์อันลึกซึ้ง และค่อยๆชวนให้ได้เรียนรู้ตนเอง เข้าใจชีวิต และเห็นคุณค่าประสบการณ์ต่างๆ ผ่านเรื่องราว ที่ผู้นำกลุ่มชวนหรือหยิบยกมาให้ สมาชิกได้เรียนรู้ ซึ่งน้อมนำไปสู่ความงอกงาม ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย เพราะฉะนั้น คุณภาพการเอื้อเชื่อมประสานทั้งในมิติของกลุ่มและบุคคลของผู้นำกลุ่มจึงมีความสำคัญยิ่งต่อการ เรียนรู้ พัฒนาตน อันนำไปสู่การเพิ่มขึ้นของความเข้มแข็งอดทนของสมาชิกกลุ่มตลอดกระบวนการ

จากข้อมูลเชิงคุณภาพ สมาชิกรับรู้ว่าคุณนำกลุ่มมีความเป็นกันเอง อบอุ่น ปลอดภัย ทำให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง ในขณะที่เดียวกันผู้นำกลุ่มก็เป็นเหมือนคนที่คอยให้คำปรึกษา เชื่อมสมานให้สมาชิกแบ่งปันกำลังใจกันและกัน ดังคำกล่าวของ M4 “พี่ปอย เป็นคนที่คอยให้คำปรึกษาได้ทุกอย่าง ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เหมือนเป็นเพื่อนกัน” สมาชิกบางคนรับรู้ว่าคุณนำกลุ่มเป็นผู้เชื่อมสมานความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนสมาชิก ให้สมาชิกได้เปิดใจ ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ทั้งทุกข์และสุข ทำให้สมาชิกเกิดความเข้าใจกันมากขึ้น มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนสมาชิกแน่นแฟ้นเพิ่มขึ้น แม้กลุ่มยุติลง ดังเช่นคำกล่าวต่อไปนี้

“M1: หนูว่าดีนะค่ะ คือเหมือนกับเป็นคนกลางที่เชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ถึงไม่ใช่เพื่อนในห้องหรือเป็นเพื่อนในห้อง หนูว่าดีนะ มันทำให้รู้จักกันมากขึ้นในทางด้านการใช้ชีวิตที่ผ่านมาและอนาคตต่อไป ซึ่งเราไม่เคยเจอแบบนี้ เราไม่เคยทำแบบนี้ ไม่เคยได้จะแบบ จะมีใครมากล้าถามเราแล้วจะต้องมาเล่าให้ใครฟัง ไม่เคย ก็เลยรู้สึกว้าว เออ มันดี มันทำให้เพื่อน ซึ่งบางคนเขาไม่เคยรู้ เขารู้เขาเข้าใจว่าที่จะเป็นแบบนี้เพราะอะไร เหมือนทำให้ดูแลกกันมากขึ้น ใส่ใจกันมากขึ้น เหมือนกับคู่อริยากของกันมากขึ้น อย่างM1ก็คือออกไปว่าM1ไม่สบาย แล้วช่วง 2-3วันที่ผ่านมาอาการM1ก็ทรุด M1ก็เหนื่อยๆ เพื่อนก็จะมีถาม หน้าซีดไปนะ ไม่สบายเป็นอะไร อะไรแบบนี้ ก็จะมีถามในกลุ่มที่เข้ากันก็จะมีการถามกันมากขึ้น มีห่วงใยกันมากขึ้น มันเหมือนพี่ปอยเป็นตัวกลางที่ทำให้เราได้เปิดใจเข้าหากัน ได้ทักแครงกัน รู้จักกัน”

อีกทั้งการที่ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ที่คอยรับ รับฟังสมาชิกอย่างตั้งใจนั้น เป็นเสมือนแบบอย่างในการฟัง ให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะยอมรับ และผูกมัดตนเองกับปัญหา ดังกรณีของ M1 ที่กล่าวว่า ก่อนเข้ากลุ่ม เมื่อมีปัญหาตนเองมักจะหนีปัญหา ด้วยการหลีกเลี่ยง ไม่ยอมรับฟังปัญหาที่เกิดขึ้น เนื่องจากไม่อยากที่จะเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น แต่เมื่อได้เข้ากลุ่ม M1 เรียนรู้ที่จะรับฟังปัญหา จากการเห็นแบบในทางการรับฟังเรื่องราว อุปสรรคปัญหาของสมาชิกอย่างตั้งใจของคุณนำกลุ่ม สะท้อนดังเช่นคำกล่าวต่อไปนี้

“M1: เพราะอย่างบางที่ที่M1เจอปัญหาM1จะไม่รับฟังปัญหาในใจ คือแบบว่าช่างมันเถอะ ผ่านมาแล้ว เลิกพูดถึงมันดี แต่เดี๋ยวนี้ก็คือรับฟัง เออ โอเค ค่ะได้ รับฟังมากขึ้น เหมือนกับกลายเป็นผู้ฟังที่ดีไปเลย เพราะเราเคยมีคนเคยรับฟังเราแล้ว เป็นแบบกล้าพูดในสิ่งที่เราแบบ...มันเหมือนมีตัวอย่างแล้ว”

สมาชิกบางคนรับรู้ว่าคุณนำกลุ่มเป็นผู้ที่เอื้อให้ตนเองได้หันกลับมาสังเกต ใส่ใจ ใคร่ครวญ พิจารณา ตรวจสอบตนเอง อีกทั้งยังสะท้อนให้เห็นว่าคุณนำกลุ่มเป็นผู้ที่เข้าใจปัญหา เป็นผู้เชื่อมโยงให้

เพื่อนสมาชิกได้เข้ามาช่วยแก้ปัญหา ร่วมรู้สึกไปกับเพื่อนสมาชิก ส่งผลให้สมาชิกรู้สึกสบายใจ ภายหลังเข้าร่วมกลุ่ม ดังคำกล่าวของสมาชิก

“M5: รู้สึกว่าเป็นผู้นำที่ดี ที่ทำให้ทุกคนในกลุ่มตั้งใจฟังได้ และสามารถให้คำที่ดีแก่กลุ่ม บรรยายเรื่องต่างๆ ของกลุ่มได้ ทำให้คิดว่าถึงตนเองว่าตัวเราทำอะไร ต้องคิดยังไงในการทำเรื่องต่างๆ”

“M2: พี่ปอยก็เป็นคนที่เข้าใจทุกปัญหา และบอกให้เพื่อนช่วยแก้ปัญหาด้วยกัน ให้ช่วยกัน คิดถึงจิตใจของเพื่อนที่ผ่านประสบการณ์นี้มา ทำให้สบายใจที่ได้มาอบรม ก็ขอบคุณค่ะพี่ปอยที่ให้ โอกาสพวกเราทุกคนค่ะ”

จากข้อมูลเชิงคุณภาพ ซึ่งได้จากการสัมภาษณ์หลังเข้ากลุ่มข้างต้น และกระบวนการ ดำเนินกลุ่มในหัวข้อ 1.1 สะท้อนให้เห็นว่า ผู้นำกลุ่ม เป็นเสมือนกัลยาณมิตร สามารถเอื้อให้ สมาชิกเกิดความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย ไร้ความหวาดกลัว เชื่อมร้อยสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกให้มีความ แน่นแฟ้น กลมกลืน อีกทั้งผู้นำกลุ่มยังสามารถเอื้อให้สมาชิกได้กลับมา สังเกต พิจารณา ทบทวน ตนเอง ผ่านประสบการณ์เรื่องราวทั้งสุขและทุกข์ ไปพร้อมๆ กับการเอื้อการแก้ปัญหา สอดคล้อง กับแนวทางการเสริมสร้างความเข้มแข็งอดทนดังที่ Maddi(1982) ได้นำเสนอไว้ ซึ่งความสามารถ ในการเอื้อของผู้นำกลุ่มดังปรากฏในข้อมูลเชิงคุณภาพนี้ เป็นจุดเริ่มต้น ที่จัดให้กลุ่มมีบรรยากาศ ที่เหมาะสมต่อการเปิดเผย แบ่งปันประสบการณ์ จนสามารถเอื้อให้สมาชิกให้เกิดความเจริญงอก งาม นำไปสู่การตระหนักเข้าใจความจริงได้ชัดเจนเพิ่มขึ้น ความทุกข์อันเกิดจากความไม่ลงรอย กันระหว่างความจริงและความคาดหวังได้รับการคลี่คลาย เกิดความรู้สึกผ่อนคลายสบายใจ เข้มแข็ง มีกำลังใจ ตระหนักเห็นคุณค่าของประสบการณ์และบุคคลต่างๆ ที่ช่วยต่อเติมชีวิตให้ เข้มแข็ง สามารถก้าวข้ามอุปสรรคปัญหาต่างๆ ในชีวิตมาได้

2. การตระหนักเข้าใจความจริงของชีวิตเพิ่มขึ้น

การที่ตระหนักเข้าใจความจริงของชีวิตเพิ่มขึ้น เป็นประสบการณ์การเรียนรู้ อันเกิดจากการ ที่นักศึกษาได้เปิดเผย บอกเล่า แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชีวิตแก่กัน โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นเสมือน กัลยาณมิตร เอื้อให้นักศึกษาได้สังเกต ใคร่ครวญ ตรวจสอบพิจารณา ผ่านการเรื่องราวของตนและ เพื่อน จนค่อยๆ มองเห็นและเข้าใจความจริงของชีวิต ซึ่งเป็นความจริงตามหลักธรรม ที่ซ่อนอยู่ ภายในเรื่องราวชีวิตต่างๆ ที่ร่วมกันแบ่งปัน ทำให้นักศึกษากลุ่มทดลอง มองเห็นและเข้าใจความ จริงที่ว่า ความทุกข์เป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนต้องเจอ ความเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเสมอๆ นักศึกษาที่เคยยึดถือเข้าใจผิดๆ ไม่สอดคล้องความจริง คิดว่าตนเองเป็นเพียงผู้เดียวที่ต้องเจอ

ปัญหา หรือเข้าใจว่าความทุกข์เป็นสิ่งที่คงอยู่กับตนเองไปตลอด ซึ่งนำมาสู่ความรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจ หลีกหนี มีทัศนคติที่กว้างขึ้น ความคับแค้นอันเกิดจากการยึดถือว่าตนเองที่ต้องเจอเรื่องร้ายเพียงลำพัง ถูกวางลง เมื่อรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งก็ต้องประสบปัญหาเหมือนตน ความรู้สึกหนักก็จางหายไป เกิดเป็นความรู้สึกมีพลัง มีกำลังใจ มีความเข้มแข็ง เกิดความรู้สึกทำหายพร้อมเผชิญปัญหา รู้สึกว่าตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ ซึ่งปรากฏดังคำกล่าว

“M2: ก็คือเหมือนคงไม่มีคนไหน แบบมีความสุขทุกวันหรือ ออกอย่างที่M1บอก ไม่มีใครมีความสุขทุกวัน ไม่มีใครทุกข์ ทุกวัน เหมือนที่เอบอกว่า เมื่อมีปัญหา เมื่อมีความสุขก็มีปัญหา เมื่อมีปัญหาที่มีความสุข วนเวียนไปอย่างนี้ เป็นวัฏจักร มันก็ใช่ ก็ถูก บางทีสิ่งที่เราคิดได้ เพื่อนอาจจะคิดไม่ได้ หรือสิ่งที่เพื่อน”

“M3:ในการอบรมทั้ง 3 วัน มันก็ทำให้M3 ได้กลับมามองชีวิตตัวเองว่า ไม่มีใครที่จะมีแต่ความสุข มันต้องมีทุกข์ผสมอยู่เสมอ และเพื่อนทุกคนที่มาก็คงได้รู้เกี่ยวกับชีวิตของM3เหมือนกัน และอาจจะทำให้เขาเข้มแข็งขึ้นได้...”

การตระหนักเข้าใจความจริงที่ว่า “อดีตเป็นสิ่งที่ผ่านไปแล้วไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้” จากการใช้ของกระบวนการกลุ่ม ทำให้สมาชิกที่เคยยึดติด อยากกลับไปเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว ได้ตระหนักถึงความจริงว่า เรื่องที่ตนยึดติดนั้นเป็นอดีตไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ส่งผลให้นักศึกษาละทิ้งความยึดมั่นในเรื่องราวที่ผ่านไปแล้ว และหันกลับมาตระหนักใส่ใจ ให้คุณค่ากับการอยู่กับปัจจุบันและมุ่งมั่นผูกมัดตนเองในการกระทำสิ่งต่างๆในปัจจุบันอย่างเต็มกำลัง มากกว่าที่จะยึดติดอยู่กับความกังวล ท้อแท้ ผิดหวัง เสียใจ ในอดีต และด้วยความเข้าใจความจริงข้อนี้เอง ทำให้สมาชิกมีภาวะใจที่นิ่ง สงบ มีสมาธิ สามารถพิจารณาไตร่ตรอง มองเห็นแนวทางแก้ปัญหาได้ตรงตามความจริง แสดงให้เห็นดังเช่นข้อมูลเชิงคุณภาพ ซึ่งได้จากการสัมภาษณ์หลังเข้ากลุ่มดังนี้

“M1: แง่มุมการใช้ชีวิตของเขา ก็มันมีส่วนคล้ายกันมากเกือบทุกอย่างที่คล้ายกัน ยกเว้นเรื่องเรียน ก็คืออย่างเรื่องเรียนคือพ่อแม่เขามีให้ตลอด แต่อย่างเราต้องหาเองทุกอย่าง ก็เลยมองเอามาเปรียบเทียบกัน ก็คือว่า มันสอนหลายๆอย่าง ก็คือมันคงแก้ไขอดีตไม่ได้ แต่ว่าปัจจุบันก็คือถ้าM1โตไป M1 มีอนาคต มีลูก ก็คงจะทำแบบหาให้เขาได้เท่าที่จะทำได้”

“M1: แต่พอมาฟังM2แล้วมันก็คือ มันก็ช่วยอะไรไม่ได้ทำได้ดีที่สุดก็คือมันแหละ อย่านไปร้องไห้กับมันอีก พอแล้ว จบมันซะ ความอดทน อดทนพอแล้ว ทนมามากพอแล้ว ต่อไปทนเพื่อตัวเอง ”

“M5: ก็เราก็กลับไปทำอะไรกับมันไม่ได้แล้ว มันเป็นอดีตไปแล้ว มันก็ผ่านไปแล้ว ก็เราก็ก้าวต่อไปที่จะเริ่มในวันข้างหน้า เราก็ก้าวให้ดีกว่า ให้ดีเราไม่ต้องไปทำอะไรที่มันไม่ดีในอดีตก็จำแต่สิ่งดีๆมาอะไรอย่างนี้ ตัดใจปลงให้ได้อะไรประมาณนี้”

“M5: ใช่ค่ะ แบบเรื่องบางเรื่องนะก็ต้องเสียใจเป็นธรรมดา คือเพื่อนก็ยังอันนี้ได้ ไม่ใช่แค่เพื่อนหรอก หญิงก็เป็นเหมือนกันกับแบบเรื่องที่ดีที่ไม่ดีผ่านมากับรับได้ มันก็เป็นอดีตแล้วเราก็ไม่ต้องจำมันก็ได้ เราก็ก้าวอนาคตให้ดีที่สุดก็พอ”

นอกจากนี้การตระหนักเข้าใจความจริงที่สอดคล้องกับหลักอิทัปปัจจยา คือ “ตระหนักสำนึก เข้าใจถึงการช่วยเหลือเกื้อกูลจากสรรพสิ่งรอบๆตัว” ซึ่งเกิดจากกระบวนการกลุ่มที่เอื้อให้นักศึกษาได้แบ่งปัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตทั้งที่น่าชื่นชม หรือที่เป็นอุปสรรค ปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เป็นโอกาสหนึ่งที่ทำให้สมาชิกได้กลับมาอ่านหนังสือแห่งประสบการณ์ชีวิตและได้เรียบเรียง เห็นถึงความเชื่อมโยงสัมพันธ์ ว่า ความเข้มแข็ง ที่เกิดขึ้นได้ในวันนี้ เกิดจากประสบการณ์ชีวิต ทั้งที่น่าชื่นชม ทั้งที่เป็นอุปสรรค ปัญหาต่างๆ มาต่อเติมให้ตนเองเข้มแข็ง ดังนั้นมีผลให้สมาชิกได้นอบน้อม สำนึกถึงคุณค่าของประสบการณ์ชีวิต และรู้สึกขอบคุณ ที่ตนได้ผ่านประสบการณ์ที่ยากลำบากนั้น และด้วยการตระหนักถึงคุณค่าของประสบการณ์ในชีวิตนี้เอง ทำให้นักศึกษาประเมินอุปสรรคปัญหาว่า เป็นเสมือนบทเรียน บททดสอบ หรือเป็นสิ่งที่ท้าทายที่ทำให้ตนเข้มแข็ง เป็นการโอกาสที่จะเรียนรู้และพัฒนาตน มากกว่าจะมองว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ตนเองทุกข์ใจ (Kobasa, 1983) ดังผลการศึกษาของ Pagana (1990) ที่พบว่า ความเข้มแข็งอดทนมี ความสัมพันธ์ทางบวกกับการประเมินสถานการณ์ โดยมองว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย และทางลบกับการประเมินสถานการณ์ว่า เป็นภาวะคุกคาม ด้วยเหตุนี้หลังเข้ากลุ่ม นักศึกษากลุ่มทดลองซึ่งก่อนเข้ากลุ่ม เคยรู้สึกกลัว ท้อแท้ หลีกหนีเมื่อเผชิญกับอุปสรรคปัญหา เกิดความเข้มแข็งอดทนเพิ่มขึ้น มีความรู้สึกท้าทาย มีกำลังใจที่จะมุ่งมั่น ผูกมัดตนเองที่จะแก้ไขคลี่คลายปัญหา มีความเชื่อมั่นว่าสามารถจัดการแก้ไขปัญหาได้

ข้อมูลเชิงคุณภาพ สะท้อนให้เห็นว่านักศึกษากลุ่มทดลอง ตระหนักถึงคุณค่าของประสบการณ์ และประเมินอุปสรรคปัญหาว่าเป็นบทเรียน เป็นสิ่งที่ท้าทาย แสดงได้ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“M1: ... ทำให้เรามองปัญหาเปลี่ยนไป คือไม่มองแล้วว่าทำไม แต่มองเป็นว่า ดีแหละที่ฉันได้เจอได้รับมือก่อนคนอื่น ฉันได้ฝึก เหมือนกับฝึกวิทยุर्थของฉันก่อนคนอื่น ฝึกว่าฉันมีกำลังใจภายในท่าไหร่ แล้วจะก็ใช้มันท่าไหร่ ”

“M1: ถ้ามันไม่เหตุการณ์เลวร้ายในวันนั้น M1จะไม่เป็นM1ในวันนี้ มันไม่มีเหตุการณ์ที่ M1ต้องดิ้นรนหาเงินเอง ไม่มีเหตุการณ์ที่M1จะต้องฆ่าตัวตาย ไม่มีเหตุการณ์ที่พ้อหายไปแล้วตามหา M1จะไม่เป็นM1ในวันนี้เลย M1คงคิดว่าM1คงเป็นคนที่ปัญหาบ้านแตกสาแหรกขาด แต่ มันคงเป็นเพราะกำลังใจดีๆจากแม่จากกันและกัน จากคนในครอบครัวมันก็เลยทำให้M1อยู่มาได้ ซึ่งแต่ก่อนอาจจะถามว่าทำไม แต่ตอนนี้ไม่ถามแล้ว เพราะว่าได้รับรู้แล้วว่าบางคนเป็นแบบเรา บางคนเหมือนกันหมดมีต่างกันเรื่องเดียวในชีวิตที่ผ่านมา ก็เลยคิดว่ามัน มัน...เลยต้องใช้คำว่า ขอขอบคุณ ขอขอบคุณ”

“M2: ...หมายความว่า...ยังงี้ละ เราสามารถก้าวเดินไปต่อได้ พี่ปอย ถึงแม้จะมีอุปสรรคอะไร มันเหมือน มันทดสอบให้เรา เหมือนทดสอบเรายากขึ้นเรื่อยๆ แต่โลกก็ยังสวยงามอยู่ คือ ทุกวันนี้ก็ยังมีเรื่องดีๆ ให้เรารับรู้และเราไม่รับรู้ได้ เพราะเราับเรื่องดีๆ ก็ได้ เรื่องไม่ดี เราก็รับบ้าง ไม่รับบ้างไร”

“M5: มองว่ามันเป็นบทเรียนอย่างหนึ่ง ถ้าอันไหนดีเราก็เอามาใช้ต่อได้ ถ้าอันไหนไม่ดีเราก็จำไว้เราไม่ทำไม่ทำแบบนั้นอีก”

เพราะฉะนั้น จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ซึ่งพบว่า ก่อนเข้ากลุ่ม นักศึกษากลุ่มทดลองเข้าใจว่าตนเป็นเพียงคนเดียวที่ต้องประสบกับอุปสรรคปัญหาที่ยากลำบากในชีวิต เกิดคำถามว่า “ทำไม” ตนต้องเจอเรื่องราวในชีวิตที่ยากลำบาก ซึ่งการเกิดคำถามดังกล่าว สะท้อนให้เห็นถึงการไม่ยอมรับความจริง ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักศึกษามองว่าเรื่องราวที่สร้างความทุกข์ใจในชีวิตเป็นประสบการณ์ที่ไม่มีคุณค่า เป็นเรื่องน่าอับอาย ไม่น่าภาคภูมิใจ และด้วยความเข้าใจที่ไม่ตรงตามความจริงนี้เอง ส่งผลให้เกิดภาวะจิตใจที่ท้อแท้ ไร้พลัง ทุกข์ใจ และหลีกเลี่ยงเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคปัญหา ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง รับรู้ว่าตนถูกคุกคาม(Kobasa,1983) เมื่อนักศึกษากลุ่มทดลอง ได้รับรู้เรื่องราวชีวิตของเพื่อนสมาชิก ภายใต้การเอื้อการเรียนรู้ของกระบวนการกลุ่ม นักศึกษาจึงค่อยๆขยายทัศนะกว้างขึ้น ความรู้สึกทุกข์ ท้อแท้ อันเกิดจากความเข้าใจที่ไม่สอดคล้องกับความจริงได้รับการปรับให้ตรงกับความจริง เกิดเป็นความรู้สึกมั่นใจ มั่นใจ มุ่งมั่นพร้อมยอมรับและเผชิญปัญหาเนื่องจากมองเห็นคุณประโยชน์จากอุปสรรคปัญหา เกิดความรู้สึกเข้มแข็งอดทนเพิ่มขึ้น ดังเช่นที่ท่านพระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต)(2544) ได้กล่าวว่า การที่บุคคลต้อนรับกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความเข้าใจอย่างสงบ มั่นคง ไม่หวั่นไหว จะทำให้มีบุคลิกลักษณะที่เข้มแข็ง หนักแน่น มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างแท้จริง เข้าใจชีวิต สดชื่น ผ่องใส และดั่งงานวิจัยของ เพรศพรธร แดนศิลป์ (2550) ที่พบว่า หลังจากเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการ นักศึกษาสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลง อันได้แก่

การยอมรับกับปัจจุบันไม่ติดกับอดีตและอนาคต, ยอมรับความคาดหวัง, ยอมรับความไม่คงที่ ไม่เหมือนเดิม และยอมรับความไม่พอใจไม่ถูกใจ ซึ่งการยอมรับกับปัจจุบันไม่ติดกับอดีตและอนาคต จากการวิจัยนี้ นักศึกษาสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษาเกิดความรู้สึกเข้มแข็งเมื่อสามารถยอมรับกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจ ไม่ยึดติดกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น สามารถมองเห็นธรรมชาติของความเปลี่ยนแปลงในชีวิต

3. การที่ปัญหาได้รับการคลี่คลายได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง

จากข้อมูลซึ่งได้จากการถอดเทปกระแสความเคลื่อนไหวของกระบวนการกลุ่ม พบว่า ในระหว่างการดำเนินของกระบวนการกลุ่ม นักศึกษากลุ่มทดลองได้เปิดเผยประสบการณ์ เรื่องราว อันเป็นประเด็นปัญหา ซึ่งเกิดจากการความไม่ลงรอยกับระหว่างความคาดหวังกับความจริง หรือ เกิดจากการยึดติดกับความคาดหวัง อยากให้สิ่งต่างๆ เปลี่ยนแปลงหรือเป็นไปอย่างที่ใจคาดหวัง แต่ไม่สามารถเป็นไปได้ ทำให้เกิดความบิบบิ้นใจ ทุกข์ใจ ไม่มีพื้นที่ภายในใจที่จะยอมรับความจริง ส่งผลเนื่องโยงให้เกิดความท้อแท้ ไม่กล้าที่จะเผชิญกับอุปสรรคปัญหา จากปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มและกระบวนการกลุ่ม ค่อยๆ ปล่อยให้ให้นักศึกษาได้ตระหนักความจริงซึ่งขัดแย้งกับความคาดหวัง จนค่อยๆ ขยายพื้นที่ในใจยอมรับความจริง และมองเห็นแนวทางการคลี่คลาย ปัญหา ความรู้สึกที่เคยทุกข์ใจ ท้อแท้ อันเกิดจากการยึดถือความคาดหวัง ก็คลี่คลายลง เกิดรู้สึก เข้มแข็งมีกำลังใจ รู้สึกว่าสามารถควบคุมสถานการณ์ สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างไม่ทุกข์ใจ ดัง ตัวอย่างกระบวนการการดำเนินกลุ่ม กรณีของ M4

กรณีของ M4: ระหว่างการดำเนินกลุ่ม M4 ได้เปิดเผย ความผิดหวังจากการที่แม่ไม่อนุญาตให้เรียนทางด้านที่ตนรัก ซึ่งเป็นเหมือนปมภายในใจที่ทำให้ M4 แยกตัวเอง ไม่ค่อยคุยกับเพื่อน หลีกหนี ไร้พลัง ไม่อยากตัดสินใจเลือกสิ่งที่ตนต้องการ เพราะกลัวว่าตนเองจะต้องผิดหวัง เสียใจ ทั้งนี้ด้วยกระบวนการกลุ่มที่เอื้อให้ M4 ได้เปิดเผย แลกเปลี่ยน จนค่อยๆ ตระหนักเข้าใจความจริงสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตรงตามความเป็นจริง ปมปัญหาอันเกิดความไม่สอดคล้องกันระหว่างความจริงกับสิ่งที่คาดหวังก็ได้รับคลี่คลาย ซึ่งกระบวนการที่เอื้อให้ M4 สามารถคลี่คลายปัญหาได้ สอดคล้องความจริง แสดงได้ดังบทสนทนา ต่อไปนี้

M4: หนูยังไม่รู้ตัวเองเลยว่าหนูจะเป็นอะไรดี... ตอนแรกคิดจะวาดข้างแต่วาดไม่เป็น ต้นไม้ ก็เลยวาดต้นไม้กับต้นหญ้า ไม่ได้เป็นต้นไม้คะ เป็นต้นหญ้า เป็นคนที่แบบไม่เคย ตัดสินใจอะไรเลยในชีวิต ก็แบบมีคนตัดสินใจให้ตลอด เหมือนกับว่า ไม่เคยคิดเอง คิดเองแต่ว่าไม่เคยตัดสินใจเอง คิดแต่ไม่ทำ

ผู้นำกลุ่ม: ค่ะ ยังไงคะ ลองยกตัวอย่าง

M4: แบบ เรื่องเรียน ก็ให้ทางบ้านตัดสินใจให้หมดเลย ไม่เคยรู้ว่าตัวเองอยากเรียนอะไร

ผู้นำกลุ่ม: ค่ะ เหมือนกับว่าเราไม่รู้จะคะ ว่าเราชอบอะไร M4 บอกว่าตั้งแต่อยู่มายังไม่เคยตัดสินใจด้วยตัวเองเลย เหมือนกับว่า ก็ยังไม่รู้ว่าทำยังไง ชอบอะไร

M4: ถ้าสมมติไปกับเพื่อนอย่างนี้อาจจะรู้สึกอย่างไร ก็คือ...แบบถามเพื่อนแฮ้ยอันนี้นี่ดีไหม ไม่เคยตัดสินใจเอง มีแต่ให้เพื่อนตัดสินใจให้ตลอด ถ้าแบบอยู่บ้านก็คือแบบ พ่อแม่เป็นคนตัดสินใจให้

ผู้นำกลุ่ม: ค่ะ เป็นเหมือนไม่มั่นใจ อิม แล้วพอมารเรียนที่นี้ยังไงคะ

M4: ที่มาเรียนก็คือ นำตัดสินใจให้ว่าต้องเรียนสาขานี้ละ ต้องเอาสาขานี้

ผู้นำกลุ่ม: ค่ะ มีน้ำช่วยตัดสินใจจะคะ แล้วเป็นยังไงคะ กับที่นำตัดสินใจให้

M4: ก็โออยู่ ถ้าตัดสินใจเองก็คงไม่ตัดสินใจอะไรเลย เพราะไม่กล้าตัดสินใจอะไรเลยในชีวิต ไม่รู้เหมือนกันเพราะว่าอะไร เหมือนกลัวอะไรสักอย่าง กลัวตัดสินใจไปแล้วมันพลาด ไม่อยากผิดอะไรประมาณนี้

ผู้นำกลุ่ม: ค่ะ กลัวไม่มั่นใจว่าจะไม่ถูกจะคะ ถ้าตัดสินใจผิดแล้วมันยังไงคะ

M4: ก็คงจะเสียใจมาก

ผู้นำกลุ่ม: ค่ะ ฟังดูเหมือนที่ผ่านมามีชีวิต M4 M4 เคยมีประสบการณ์ที่ต้องเสียใจจากการที่เราตัดสินใจจะคะ

M4: ไม่เคย เพราะไม่ค่อยได้ตัดสินใจอะไรจริงๆ เหมือนจะไม่มีสิทธิเลย เคยแบบเคยคิดตอนอยู่ ม.ต้น อยากจะไปเรียนแบบที่อยุธยา อยากเล่นวอลเลย์ แต่แม่ไม่ให้ไป ตั้งแต่นั้นมาก็คือไม่ตัดสินใจอะไรเลย ยอมทุกอย่าง แล้วแต่แม่จะให้ทำ M4 ก็อยากตัดสินใจแหละ แต่ทำให้ไม่ได้ก็คือ ตัดปัญหา ต่อไปจะไม่คิดอะไรเองและ ตามใจ (identify split)

M2: ทำไมหละ

M4: ก็คิดไปก็ไม่ได้ทำ เลยไม่รู้จะคิดไปเพื่ออะไร

จากบทสนทนาข้างต้น ผู้นำกลุ่มค่อยๆ เชื้อให้ M4 เปิดเผยตนเอง (facilitate disclosure)

ผ่านกิจกรรมสัญลักษณ์ของฉัน (Symbol of me) M4 เปิดเผยว่า ตนเองปล่อยให้ทางบ้านตัดสินใจเลือกสิ่งต่างๆ ให้ตนเอง ซึ่งแสดงถึงความไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ "ไร้พลัง" ไม่รู้ว่าตนเองจะเลือกทำสิ่งนั้นเพราะอะไร เพื่ออะไร ขาดความมุ่งมั่นผูกมัดตนเอง ผู้นำกลุ่มจึงเชื่อมสมาน (tuning in) อยู่กับเรื่องราวความรู้สึกและตั้งคำถาม เพื่อสำรวจถึงสาเหตุที่ส่งผลให้ M4 ไม่สามารถที่ตัดสินใจด้วยตนเอง พบว่า ความผิดหวังจากการที่แม่ไม่อนุญาตให้ไปเรียน

โรงเรียนก็ทำตามที่ต้องการ เป็นปมความไม่ลงรอยกันระหว่างความจริงและความคาดหวัง (identify split) ที่ส่งผลให้ M4 ไม่อยากที่ตัดสินใจเลือกสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง

ผู้นำกลุ่มติดตามรับฟังเรื่องราวของ M4 จนเห็นชัดว่า ความผิดหวังจากความไม่ลงรอยกันระหว่างความจริงกับสิ่งที่คาดหวังนั้น ส่งผลให้ M4 ไม่มีแรง ไม่มีความมุ่งมั่น ไม่อยากตัดสินใจลงมือกระทำกิจกรรมต่างๆ ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตต้องอาศัยคนอื่นเป็นผู้ตัดสินใจ ไร้พลัง (Kobasa,1982) ดังตัวอย่างบทสนทนา

ผู้นำกลุ่ม: ฟังดูเหมือนกับว่า M4 ก็ยัง ก็ยังรู้สึกติดใจตรง ม.ต้นที่ไม่ได้ไปเรียนที่อยู่ชานเมือง เหมือนว่าตรงนั้นมัน มันก็ยังไม่แบบ ก็ยังเป็นอะไรที่ยังถกในเราอยู่ เลยเหมือนกับ ฉันก็ไม่อยากจะลูก

M4: ไม่มีแรง

ผู้นำกลุ่ม: ค่ะไม่มีแรง

M1: ไม่มีแรงที่จะคิดหวัง ไม่มีแรงที่จะสู้ ใส่อะไรที่คิด ไม่กล้าที่จะเผชิญตรงนั้น คิดได้แต่ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้ายอมรับความจริง

ผู้นำกลุ่ม: ลองนึกถึงตัวเราที่หมดแรง เวลาเราเจออะไรมาทำอะไรเหนื่อยๆ

M4: ค่ะ บางทีนั่งอยู่คนเดียวก็คิดอะไรเพลินๆไปเรื่อยเปื่อย แต่ไม่แรงลุกขึ้นมาทำอะไร

ผู้นำกลุ่ม: ค่ะ บางทีเรามีอะไรที่เราชอบ เราอยากทำนะคะ แต่ว่าเหมือนกับ ฉันรู้ว่ายังไงก็ทำไม่ได้ ฉันเลิกคิดเลิกฝันมันไปเลยดีกว่า

จากปมจากความไม่ลงรอยกันระหว่างความจริงและความหวังที่เกิดขึ้น ซึ่งทำให้ M4 รู้สึกผิดหวัง หมดแรงที่ลุกขึ้นมาตัดสินใจ หรือกระทำการกิจกรรมต่างๆ และมองว่าแม่ก็จะไม่อนุญาตให้ตนได้ทำสิ่งที่ต้องการ ผู้นำกลุ่มจึงเอื้ออำนวยให้ M4 ได้ตระหนักถึงปรารถนาส่วนตนที่ไม่สอดคล้องกับความจริงที่เกิดขึ้น (facilitate counseling) และเอื้อให้สมาชิกได้เข้ามามีส่วนร่วมในความรู้สึกที่ M4 เผชิญอยู่เพื่อช่วยเหลือคลายใจต่อกัน (facilitate counseling และ facilitate interaction) โดยผู้นำกลุ่มค่อยๆ ชวนให้ M4 ได้สำรวจถึงสาเหตุที่ แม่ไม่ให้ M4 ไปเรียนอย่างที่ใจปรารถนา พร้อมทั้ง ชวนให้ M4 ตระหนักถึงความจริง (realize) ในปัจจุบันว่า ในตอนนั้นแม่จะไม่อนุญาตให้ M4 ไปเรียนเป็นเพราะความเป็นห่วง แต่ในปัจจุบัน แม่ก็อนุญาตให้ M4 ได้มาเรียน ซึ่งถือว่าไกลบ้าน เพื่อให้ M4 คลายใจจากความยึดมั่นที่คิดว่าแม่จะไม่ยอมให้ตนได้ทำสิ่งที่ตนต้องการ ตลอดจนมีทัศนะที่กว้างขึ้น ดังตัวอย่างบทสนทนา

- ผู้นำกลุ่ม: ค่ะ พี่เข้าใจถึกันนะคะ ว่าM4 กลัวที่จะผิดหวังเหมือนตอนนั้นอีกนะคะ เราเลยไม่
อยากที่ลูกขึ้นมาตัดสินใจอะไรอีกนะคะ อยากชวนเพื่อนๆ ฟัง M4 แล้วใจเรายังไง หรือ
เราเคยมีประสบการณ์ยังไงคะ
- M1: ถ้าM1 มองนะ M1 จะมองไปที่แม่ของM4 มากกว่า เพราะว่า เหตุผลที่เค้าไม่ยอมให้ไป
เพราะอะไร เค้ายังคิดว่าM4 ยังดูแลตัวเองไม่ได้ แต่กับสำหรับแม่ของบางคน เค้า
ปล่อยให้ลูกเค้าอยู่หอ อยู่หอตั้งแต่เด็ก เค้าก็จะไว้ใจลูกเค้าว่าลูกเค้าสามารถอยู่ได้
เกรดก็ไม่ตก การเรียนก็เรียนได้ แต่กับM4 คือ ความเคยชินที่เคยอยู่ในสายตา แล้วก็
อาจจะเป็นที่ว่าเค้าบอกว่าเค้าเป็นลูกคนเล็ก พ่อแม่ก็คงจะอยากให้อยู่ใกล้ๆอะไร
อย่างนี้มากกว่า อาจจะเป็นตรงนั้นที่แม่เค้าหวังก็เลยไม่อยากให้ไป หรือสอง ก็คือ
อยากจะให้M4 เดินทางในสายตาที่เค้าต้องการ อยากให้M4: จบไปมีงานทำดีกว่านี้
ดีกว่าที่จะต้องไปเป็นนักกีฬาหรือว่าไปเป็นครูสอนกีฬาเพราะว่า คณะที่เรียนเกี่ยวกับ
กีฬาหลายๆที่เป็นได้คือ ครูกับนักกีฬา แค่นั้น เค้าอยากเห็นM4: เป็นอะไรที่ดีกว่านี้หรือ
เปล่า แต่ว่าเค้าก็ยังไม่ได้รับฟังเหตุผลของM4: ทำไมM4: ถึงอยากจะไป แล้วM4 ไป
M4 สามารถรับประกันตัวเองได้ไหมว่า M4 จะดูแลตัวเองได้ดีที่สุดคะ
- ผู้นำกลุ่ม: ค่ะ จากที่ M1 บอกนะคะ ที่แม่ไม่ให้ M4 ได้เรียนอย่างที่ตั้งใจ เป็นเพราะความเป็นห่วง
ของแม่นะคะ
- M7: อย่าตัดสินปัญหาแค่ครั้งสองครั้ง มันต้องมีหลายๆอย่าง ไม่ใช่สองครั้งไม่ได้แล้วพอเลย
มันไม่ใช่
- ผู้นำกลุ่ม: ยังไงคะ
- M7: มันต้องกล้าที่จะคิด พอคิดแล้วต้องปรึกษาพ่อแม่ว่าอย่างนี้ดีไหม ถ้าเค้าบอกว่าไม่ดี
ยังไงก็ต้องหาเหตุผล M4 ได้พูดไหมหละ ว่าอยากไปที่อยากเรียน ทำไมถึงอยากเรียน
และทำไมพ่อแม่ถึงไม่ให้เรียน
- ผู้นำกลุ่ม: M7ก็ชวนนะคะให้ M4 ได้เข้าไปสื่อสารกับแม่ ว่าเพราะอะไรถึงอยากเรียน และเพราะ
อะไรแม่ถึงไม่ให้ M4 ได้เรียนอย่างที่ต้องการนะคะ
- M4: อืม... นิ่งคิด ก็มีเหตุผลเดี๋ยวก็คือ กลัวมาแล้วจะเสียคนอะไรอย่างนี้
- M1: เค้ากลัวเรารับผิดชอบตัวเองไม่ได้ M1 รู้ไหมถ้าเป็นแบบนี้มองที่ตัวที่บ้านM4จะมองว่า
แบบ แม่M4 คงเคยเจอเหตุการณ์อะไรอย่างทีผิดหวังมากกับพี่หรือกับใครหรือเปล่า
- M4: พี่ไม่มีหรอก มีแต่แบบชาวบ้าน ประมาณว่าเรียนอยู่เป็นอย่างนี้ เรียนอยู่ก็ไม่จบบ้าง
ออกกลางคันอะไรอย่างนี้ บางคนจบมาก็แต่งงานเลย แม่เค้าเป็นห่วง

ผู้นำกลุ่ม: ค่ะฟังดูตอนนั้นที่แม่ไม่ให้ M4 ไป คงเพราะความเป็นห่วงของแม่ ซึ่งอาจจะไม่ได้สื่อสารให้ M4 ได้รับรู้คะ จึงทำให้ M4 ชัดใจนะคะที่ไม่ได้ไปเรียนอยุธยาซึ่งไกลตา แต่ตอนนี้แม่ก็ไว้ใจให้ M4 มาเรียน มาอยู่หอพักที่นี่ซึ่งถือว่าไกลจากบ้าน

M4: ค่ะ.. ตอนนั้นแม่เค้าก็ปล่อยเรา ไม่ค่อยอะไรกับเราแล้วนะคะ

จากกระบวนการที่เอื้อให้ M4 คลี่คลายจากความผิดหวังที่แม่ไม่ให้เรียนในสิ่งที่ตนปรารถนา ข้างต้น ทำให้ M4 ได้กลับมาตรวจพิจารณา(examination) จนตระหนักเข้าใจตรงตามความจริงได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งสะท้อนดังข้อมูลซึ่งได้จากการสัมภาษณ์ หลังจากเข้ากลุ่มดังต่อไปนี้

M4 : ...หนูก็เออ ก็คือ จากเมื่อก่อนแบบเราอยู่ เค้าคิดกลับไปแล้วแบบเหมือนหนูคิดไปเองรีเปล่า บางทีเค้าก็แบบไม่ได้ห้ามอะไรมากมายแต่แบบ ยังไง หนูคิดกลับไปว่า เค้าไม่ค่อยห้ามนะ แต่ว่าหรือเป็นเพราะเราเอง เราเองแบบเรามีทิฐิกับเค้า เมื่อก่อนเค้าเคยห้ามเราแล้วเรา เราแบบอยากไปมาก แล้วเค้าไม่ได้ไปอะไร พอแบบพอมายูที่มหาวิทยาลัย เค้าก็ไม่ค่อยอะไรแล้ว ค่อนข้างจะปล่อยแล้ว คือหนูก็บางทีก็ยังไม่รู้สึกเหมือนว่า เค้ายังห้ามๆอยู่ หรือว่าเป็นเพราะหนูคิดไปเองก็ไม่รู้เหมือนกัน

M4 : แล้วก็แบบ เมื่อก่อน จะเป็นคนที่แบบ ไม่ค่อยพูดกับใคร เจ็บ ไม่ค่อยคุย นอกจากเพื่อนสนิทจริงๆ ถึงจะพูดด้วย เดี่ยวนี้ก็ เปลี่ยนใหม่แล้ว ต้องเข้าหาทุกคนแล้ว ต้องไปรับฟังแนวคิดคนอื่นบ้าง ถ้าอยู่แต่กับเพื่อนที่เดิมๆ จำเจ ความคิดก็เหมือนเดิม ไม่มีความแตกต่าง ไม่มีแนวคิดใหม่ๆที่แบบ ทำให้เราเปลี่ยนชีวิตได้

M4 : ... เอ๊ย แกเริ่มปล่อยแล้วนะ เริ่มคิด แต่เมื่อก่อนก็ไม่ค่อย ไม่ค่อยคิดถึงมัน ก็เหมือนคิดว่าแบบ แกก็คงคิดว่าเราเป็นเด็กแบบเดิม ถึงจะไปอยู่ยังไงแกก็เหมือนเดิม แกไม่ค่อยให้อิสระ แต่พอเดี๋ยวนี้ก็คิดได้ก็ เริ่มๆคิดย้อนกลับไป จากเมื่อก่อน”

จากการที่ M4 ได้รับการคลี่คลายปัญหา ด้วยการเอื้อของกระบวนการกลุ่ม จนเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตรงกับความเป็นจริงมากขึ้น ความรู้สึกทุกขใจ ซึ่งหนังก้อยู่ภายใต้เบาคลายลง ส่งผลเนื่องโยงให้ หลังเข้ากลุ่ม M4 มุ่งมั่นผูกมัดในการที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง ด้วยการเริ่มเข้าไปปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน และกล้าตัดสินใจ กล้าเลือกสิ่งต่างๆด้วยตนเอง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสามารถที่จะเข้าไปจัดการและควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง โดยที่ไม่ปล่อยให้คนอื่นตัดสินใจแทน (Kobasa,1982) สะท้อนได้ดังคำกล่าว ต่อไปนี้

“M4 : แล้วก็แบบ เมื่อก่อน จะเป็นคนที่แบบ ไม่ค่อยพูดกับใคร เงียบ ไม่ค่อยคุย นอกจากเพื่อนสนิทจริงๆ ถึงจะพูดด้วย เดียวนี้ก็ เปลี่ยนใหม่แล้ว ต้องเข้าหาทุกคนแล้ว ต้องไป รับฟังแนวคิดคนอื่นบ้าง ถ้าอยู่แต่กับเพื่อนที่เดิมๆ จำเจ ความคิดก็เหมือนเดิม ไม่มีความแตกต่าง ไม่มีแนวคิดใหม่ๆที่แบบ ทำให้เราเปลี่ยนชีวิตได้”

“M4: เดียวนี้ ก็เริ่มแบบตัดสินใจเอง(ยิ้ม พูดปนหัวเราะ) เมื่อก่อนก็แบบไม่ค่อยตัดสินใจ มีอะไรก็แบบตามแม่ ตามเพื่อน เดียวนี้ก็เริ่มตัดสินใจเอง อะไรก็ทำไรด้วยตัวเองมากขึ้น อยาก อยากที่จะเปลี่ยนแปลงคะ อยากลองเปลี่ยนแปลงตัวเองดูบ้างอยากจะลองว่ามันจะดีกว่าเดิมไหม ก็ได้ลองทำดูแล้ว”

จากกรณีของ M4 จะเห็นได้ว่า ก่อนเข้ากลุ่ม M4 มีความรู้สึกท้อแท้ ไร้พลัง ไม่อยากคุยกับใคร ไม่ตัดสินใจเลือกสิ่งใด เนื่องจากความผิดหวังที่ตนไม่ได้เรียนในสิ่งที่ปรารถนา ด้วยกระบวนการกลุ่ม ที่เอื้อให้ M4 ได้การแก้ปัญหา(facilitate counseling) ช่วยให้ M4 ได้คลี่คลายจากความผิดหวัง ตระหนักเข้าใจได้ตรงตามความเป็นจริง มีภาวะใจที่เข้มแข็งอดทนเพิ่มขึ้น ส่งผลให้หลังเข้ากลุ่ม M4 มีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะปรับตัวเอง ด้วยการเข้าไปพูดคุยมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนเพิ่มขึ้น กล้าตัดสินใจเลือกสิ่งต่างๆด้วยตนเอง ซึ่งสะท้อนถึงความสามารถในการที่เข้าไปจัดการ หรือควบคุมสถานการณ์ โดยที่ไม่ปล่อยให้โชคชะตาหรือผู้อื่นกำหนด สอดคล้องกับองค์ประกอบของความเข้าเชิงอดทนของ Kobasa(1982) เพราะฉะนั้น จากกรณีของ M4 สามารถสะท้อนให้เห็นว่า กระบวนการกลุ่มสามารถเอื้อให้นักศึกษามีความเข้มแข็งอดทนเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ก็ยังพบว่าหลังจากเข้ากลุ่ม นักศึกษากลุ่มทดลองสามารถนำความเข้าใจชีวิตที่ตรงตามความเป็นจริง อันอยู่บนฐานความเข้าใจตามหลักพุทธศาสนา ซึ่งเกิดจากการเข้าร่วมกลุ่มมาใช้ ในการคลี่คลายอุปสรรคปัญหาได้อย่าง สอดคล้องกลมกลืนกับความจริงมากขึ้น ดังกรณีของ M3 ซึ่งพบว่า เมื่อกลุ่มยุติลง M3 สามารถคลี่คลายปัญหาได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน ไม่ยึดตนเองเป็นที่ตั้ง หากแต่ M3 เลือกที่จะปรับตนเอง เปิดใจยอมรับฟัง ตระหนักถึงความรู้สึกและรับรู้ได้ถึงความรัก ของพ่อแม่ของตนได้แจ่มชัดเพิ่มขึ้น อีกทั้งยังส่งผลให้มีท่าทีต่อพ่อแม่เปลี่ยนไป แสดงให้เห็นดังคำกล่าว ต่อไปนี้

“M3: ก็คือ จากประสบการณ์กลุ่ม หนู หนูคิดว่า ทำให้หนูรู้ว่า.. ประมาณว่า ก็ประมาณว่าก็ ไม่รู้ว่าตัวเองจะตายเมื่อไหร่ คนรอบข้างจะตายเมื่อไหร่ ถ้าเราตั้งใจจะทำอะไรสักอย่างทำไมเราไม่รีบทำ ก่อนที่เขาจะเป็นอะไรไป ค่ะ คิดว่า เริ่มที่ตัวเราก่อนดีกว่า เริ่มที่เราเป็นคนให้กับเขาไปแล้ว เขาจะมองกลับมาที่ตัวเรา ว่าเออ เราอยากพูดอยากคุยกับเขานะ อยากได้นั้นได้นั้นนะ มีเหตุผล ทั้งที่แต่ก่อนบอกแค่อยากได้ ก็ไม่เคยบอกเหตุผลว่าทำไม เขาก็เลยคิดแบบ เรา..เราจะไม่

ยอมรับเหตุผลของเขาหรือเปล่า เวลาที่เขาบอกมาว่า เออ มันไม่ค่อยจำเป็นนะ แต่ถ้าเราบอกเหตุผลเขา อย่างตอนนี้เราบอกเหตุผลเขาว่าเราจำเป็นต้องใช้ เขาก็จะรับฟัง แล้วก็เข้าใจ”

“M3: ก็คือ.. ทำให้หนูปรับตัวเองให้เข้ากับคนอื่นได้มากขึ้นคะ ก็แบบอย่างเรื่องพ่อแม่ ครอบครัว หนูก็รู้สึกว่าจะหนูเปลี่ยนเยอะ หนูกลัวตัดสินใจที่จะเข้าไปหาเขาก่อน ตอนแรกก็อาจจะมองว่าตัวเองยอมเขา แต่พอได้ทำแล้วเค้าไม่ เขาไม่ได้คิดว่าเรายอมเขา คือเขาคิดว่าเขาเป็นลูก แล้วเราทำแบบนี้เรามีสัมมาคารวะ ทำให้เขาชอบมากขึ้น ทำให้เขาแบบรู้สึกว่าเรามีลูก หนูก็รู้สึกว่า เออต่อไปนี่ถ้าจะทำอะไรคนอื่นเขายังไม่ทำก็ไม่มีอะไร ขอให้หนูเริ่ม เริ่มที่ตัวหนูก่อน”

จากคำกล่าวของ M3 แสดงให้เห็นว่า ภายหลังจากกลุ่ม นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่ม สามารถคลี่คลายปัญหาได้อย่างสอดคล้องความจริง ด้วยการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงตนเอง และยอมรับความจริง โดยไม่พยายามเปลี่ยนแปลงความจริงให้เป็นไปอย่างใจตนเอง ส่งผลให้ความยึดมั่น ความคาดหวังภายในใจถูกวางลง เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย เข้มแข็ง มีความรู้สึกที่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งไม่เป็นไปอย่างใจคาดหวังได้ ดังเช่นที่ Maddi (1987 อ้างถึงใน ภณิดา ชนวิทยาสัททกุล, 2548.) ได้กล่าวว่า แนวทางในการฝึกความเข้มแข็งของตนด้วยการทดแทนด้วยวิธีการปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น (compensating through self-improvement) กรณีที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ความเครียดที่ต้องเผชิญได้ บุคคลต้องปรับปรุงตนเองแทนและมองหาส่วนที่ดีของสถานการณ์ความเครียดนั้น ขณะเดียวกันก็ต้องยอมรับว่าสถานการณ์นั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ผลก็คือบุคคลจะได้พัฒนาตนเองมากขึ้นไปกว่าการพัฒนาตามปกติที่เป็นอยู่

อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยมีความคิดเห็นเพิ่มเติมว่า การที่สมาชิกได้รับการเอื้อแก้ปัญหา จนสามารถคลี่คลายปัญหาได้อย่างสอดคล้องความจริง เป็นเสมือนโอกาสที่เอื้อให้สมาชิกได้รู้จักเรียนรู้ วิธีการแก้ปัญหา โดยมีความเข้าใจความจริงของชีวิตเป็นพื้นฐานในการแก้ไขปัญหา ฉะนั้น การเอื้อของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจึงเป็นเหมือนแสงเทียนส่องนำทางให้สมาชิกมีทักษะในการคลี่คลายปัญหาอย่างกลมกลืน ซึ่งจะส่งผลให้ เมื่อสมาชิกต้องประสบกับปัญหาภายหลังกลุ่มยุติลง สมาชิกมีวิธีคิด มีความเข้าใจและสามารถแก้ปัญหาได้อย่างสอดคล้องความจริง สามารถผูกมัดตนเองต่อปัญหาได้อย่างไม่หลีกหนี อีกทั้งเกิดความรู้สึกมั่นใจว่าสามารถควบคุมสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคปัญหาต่างๆได้

เพราะฉะนั้น จากข้อมูลเชิงคุณภาพ และกระแสความเคลื่อนไหวของกระบวนการกลุ่ม ซึ่งเอื้อแก้ปัญหาอย่างสอดคล้องความจริง ดังที่นำเสนอเป็นตัวอย่างข้างต้น แสดงให้เห็นว่า เมื่อปัญหาอันเกิดจากความไม่ลงรอยระหว่างความจริงและความคาดหวัง ได้รับการคลี่คลายให้

สอดคล้องกับความจริง ด้วยกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ส่งผลให้หลังเข้ากลุ่ม นักศึกษากลุ่มทดลองเกิดความเข้มแข็งอดทนเพิ่มขึ้น มีความมุ่งมั่นผูกมัดที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงสามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆในชีวิต ดังเช่นกรณีของ M3 และ M4 เพราะฉะนั้นกล่าวได้ว่า การที่ปัญหาได้รับการคลี่คลายอย่างตรงตามความเป็นจริง ด้วยกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ช่วยเพิ่มให้นักศึกษากลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งอดทนเพิ่มสูงขึ้นจากก่อนเข้ากลุ่ม และสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วม

4. การมีแหล่งสนับสนุนทางจิตใจ

4.1 การตระหนักสำนึก กตัญญู เห็นคุณค่าความรัก ของครอบครัว

ด้วยกระบวนการกลุ่มที่เอื้อให้สมาชิกได้การร่วมแบ่งปันเรื่องราวชีวิตของตนเองต่อกลุ่ม และได้รับฟังเรื่องราวชีวิตของเพื่อนสมาชิก ซึ่งมีทั้งเรื่องราวของการตระหนักเห็นคุณค่าในความรักหรือเรื่องราวความไม่สมบูรณ์ของครอบครัว ทำให้สมาชิกได้กลับมาสังเกต ใฝ่ใจ อยู่กับตัวเอง ใคร่ครวญเรียบเรียงประสบการณ์ในชีวิต จนค่อยๆ เชื่อมโยงเห็นถึงความช่วยเหลือเกื้อกูลของพ่อแม่ นอกจากนี้ นักศึกษาบางคนซึ่งเคยมีเรื่องราวที่ไม่เข้าใจหรือไม่พอใจ ในการแสดงออกของพ่อแม่ซึ่งขัดใจตน แต่เมื่อนักศึกษาได้ใช้เวลาในการใคร่ครวญอย่างมีคุณภาพ ด้วยใจที่หนึ่ง ประกอบกับการสะท้อนจากเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก และการเอื้อของผู้นำกลุ่ม นักศึกษาจะค่อยๆ เห็นและเข้าใจความจริง ตระหนักในความรักความห่วงใย ความปรารถนาดีของพ่อแม่ ทำให้นักศึกษาตระหนักสำนึกและสัมผัสในคุณค่าความรัก ความเกื้อกูลของพ่อแม่มากขึ้น

การที่สมาชิกตระหนักสำนึก ถึงความรัก ความห่วงใย ความปรารถนาดี ตลอดจนความช่วยเหลือเกื้อกูล เสียสละของพ่อแม่ อย่างลึกซึ้ง เป็นเหมือนแหล่งสนับสนุนทางจิตใจ ให้นักศึกษา มองเห็นคุณค่า ความสำคัญ ของการตัดสินใจลงมือกระทำกิจกรรมต่างๆ ตามเป้าหมายของชีวิต โดยมีแนวโน้มที่จะผูกมัดตนเองกับสิ่งที่ตั้งใจจะกระทำอย่างเต็มที่ (Kobasa, 1982) เพื่อตอบแทนพระคุณ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเรียน สมาชิกจะตระหนักเห็นคุณค่าของการเรียน ที่ไม่เพียงนำมาต่อเติมอนาคต หากแต่เป็นการทำให้พ่อแม่รู้สึกภาคภูมิใจ ซึ่งสมาชิกจะมีความรู้สึกมุ่งมั่น ตั้งใจ และผูกมัดตนเอง มีความอดทน ต่ออุปสรรคปัญหาในการเรียนมากขึ้น ตลอดจนมองเห็นคุณค่าของการเรียนว่า เรียนไปเพื่ออะไร เรียนไปเพื่อใคร อย่างไร มีจุดมุ่งหมาย มีพลังมุ่งมั่นตั้งใจ นอกจากนี้การตระหนักสำนึก กตัญญูถึงความรัก ความเสียสละทุ่มเท ของพ่อแม่ ยังทำให้สมาชิกกลับมาตระหนักใฝ่ใจการกระทำของตนเอง มีความมุ่งมั่น ที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นภายหลังกลุ่มยุติลง สอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับความเข้มแข็งอดทนของ Kobasa (1982) ที่กล่าวว่า บุคคลจะสร้างเป้าหมายและให้ลำดับความสำคัญที่แตกต่างกัน

บุคคลมีความสามารถในการตัดสินใจว่าจะทำเพื่อเป้าหมายใดและควรยึดถือคุณค่าข้อใด ความเข้าใจตนเองเช่นนี้เป็นโครงสร้างภายในตัวบุคคลที่แข็งแกร่ง สะท้อนได้ดังคำกล่าว

“M2: ก็ทำให้เปลี่ยนความคิดไปคะ ความคิด เช่น เออ แต่ก่อนมีคติกับเออแม่เออ อะไรอย่างนั้นอย่างนี้ อะไรหนักหนา ทำไมต้องมาวุ่นวาย ก็ทำให้รู้ว่า เออ คำรักเรานะ อืม..จากที่คำพูดมาก็เหมือนอย่างM2บอกคะ ตอนแรก ก็ไม่รู้อะไรคำชอบว่าเหมือนแม่M1 คือแบบอะไร ไม่เคยทำอะไรให้เลยพอมาถึงวันที่M2บอกคือ แม่เห็นถึงก็ถามแล้วก็ดีใจ แต่คำไม่พูดก็ทำให้เรารู้ เออ คำดีใจ คำภูมิใจเรานะ ก็พยายามตั้งใจเรียน ตั้งใจเรียนเลยแหละ ช่วงนี้ก็ตั้งใจเรียน ก็ตั้งใจเรียน ทำให้คำเห็น อยากให้คำเห็นเราพยายาม เราได้ดีใจได้มีความสุข”

“M2: ก็คือ กระบวนการในกลุ่มที่เพื่อนทุกคนเล่าเรื่องชีวิตครอบครัวคะ ก็คือบางคนมีแม่ บางคนไม่มีแม่ บางคนมีพ่อ บางคนไม่มีพ่อ ทำให้เราเออตระหนักถึงคุณค่าแบบการที่เรามีใครสักคนที่เรารู้ว่าคำรักเราจริงๆ รักโดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆทั้งสิ้น มันทำให้เรามีกำลังใจ ก้าวเดินต่อไป มีความหวังในชีวิต มีจุดมุ่งหมายที่เออจะทำสิ่งดีๆเพื่อตัวเอง จะทำสิ่งดีๆ เพื่อคนที่เรารักคะ”

“M3: มีคะ จาก..จากที่ได้ฟังเรื่องของM1 เขาเป็นคนที่รักพ่อแม่ ขนาดแบบ เออ เขาไม่มีพ่อเขายังอยากเจอยังอยากเห็น แต่เรามีทั้งพ่อทั้งแม่ ทำไมเราไม่ทำอะไรให้แกตอนที่แกมีชีวิตอยู่ คิดว่าเออ ตัวเองก็โตแล้วน่าจะทำอะไรให้แกภูมิใจอะไรในตัวเราได้บ้าง เลิกเอาแต่ใจ เลิกเป็นเด็ก เลิกคิดที่จะแบบ..อยากแต่จะได้ คือลองเป็นผู้ให้บ้าง”

จากข้อมูลเชิงคุณภาพ สะท้อนให้เห็นว่า การตระหนักสำนึก กตัญญูถึงความรัก ความเสียสละทุ่มเท ของพ่อแม่ เป็นเสมือนแหล่งสนับสนุนทางจิตใจที่ทำให้นักศึกษามีกำลังใจที่จะมุ่งมั่นผูกมัดตนเองกระทำสิ่งที่ตนตั้งใจให้สำเร็จ และมีความรู้สึกเข้มแข็งอดทนเพิ่มขึ้น ดังเช่นการศึกษาของ Hoblit (1993 อ้างถึงใน เบญจวรรณ ม่วงจีน, 2547) ซึ่งศึกษาเรื่อง เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ผลของความเข้มแข็งอดทนและการสนับสนุนจากครอบครัวในการเป็นตัวแปรกำกับความเครียด พบว่า ความเข้มแข็งอดทนและการสนับสนุนจากครอบครัวมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยพบว่า การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว เป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกัน การเกิดปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นที่มีระดับความเข้มแข็งอดทนต่ำ หรือดังเช่นการศึกษาของ สุธิสา เต็มทับ, สุดศิริ หิรัญชุนหะ และอังศุมา อภิชาติ (2005) ได้ศึกษาอิทธิพลของการรับรู้ความเข้มแข็งของครอบครัวและระยะเวลาในการดูแลของผู้ดูแล สุขภาพกายและภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยต่อการรับรู้ภาวะการดูแลของผู้ดูแลผู้ป่วยมะเร็งศีรษะและคอที่ได้รับรังสีรักษา พบว่าผู้ดูแลผู้ป่วยที่มีการรับรู้ความเข้มแข็งของครอบครัวสูง จะมีการรับรู้ภาวะในการดูแลลดลง ทั้งนี้เนื่องจากการรับรู้

ความเข้มแข็งของครอบครัว เป็นสิ่งที่ผู้ดูแลมีการรับรู้ถึงแหล่งช่วยเหลือภายในครอบครัว ที่คอยให้การช่วยเหลือผู้ดูแลในการดูแลผู้ป่วย ทำให้ผู้ดูแลมีความรู้สึกมั่นใจที่จะดูแลผู้ป่วย ไม่มองการดูแลผู้ป่วยเป็นภาระ ซึ่งแหล่งสนับสนุนภายในครอบครัว เป็นแหล่งช่วยเหลือที่สำคัญ ที่ช่วยให้ครอบครัวปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้

4.2 การรับรู้ว่าเป็นสมาชิก เป็นแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือ

กระบวนการกลุ่มและการเอื้อของผู้นำกลุ่ม ไม่เพียงเอื้อให้สมาชิกได้เปิดเผย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ จนนำไปสู่การสังเกต พิจารณา ใคร่ครวญตนเอง และค่อยๆ ตระหนักรู้ มองเห็นเข้าใจความจริงของชีวิต มองเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆ ในชีวิต เกิดความรู้สึกเข้มแข็งอดทน มุ่งมั่น ทำทายเท่านั้น หากแต่กระบวนการกลุ่มและการเอื้อของผู้นำกลุ่มที่เอื้อให้สมาชิกได้เปิดเผย ประสบการณ์ในระดับลึกซึ้ง ยังทำให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ เข้าอกเข้าใจกัน เรียนรู้ที่จะรับฟังกันและกัน จนสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกถูกสานทออย่างแน่นแฟ้น ซึ่งสะท้อนดังข้อมูลเชิงคุณภาพ ต่อไปนี้

“M2: ก็รู้สึกดี ดีใจนะค่ะ ที่ได้เข้ามาพร้อมกับพี่ปอยตอนนั้น แล้วก็ทำให้เรารู้ว่า เออ จุดดี จุดเด่นของเราเป็นยังไง ก็เรื่องของเพื่อนเรา ในห้องเราที่ยังไม่ค่อยสนิทกัน ก็สนิทกันขึ้นได้คุยกันมากขึ้นค่ะ”

“M4: ก็รู้สึกดีค่ะ แบบ ถ้าแบบอยู่ในห้องเมื่อก่อน ก็แบบต่างคนต่างอยู่ แบบไม่ค่อยรู้จักกัน พอ..พอมามาเข้ากลุ่มก็รู้ว่า เพื่อนแบบต่างคนก็ต่างไม่เหมือนกัน แล้วแบบ พอมมาได้อยู่ด้วยกันก็เข้าใจกันมากขึ้น เดียวนี้พอมมาได้อยู่ในห้องก็เริ่มคุยกัน”

“M4: มีความสุขค่ะ ได้อยู่กับเพื่อน จากที่แบบไม่เคยอยู่ด้วยกันมาแบบคนละกลุ่ม ตอนอยู่ในห้องกันก็อยู่คนละกลุ่มไม่ได้เรียนด้วยกันค่ะ แต่พอมามาอยู่แล้วก็รู้สึกมีความสุขจากที่เราไม่ค่อยได้คุยกับเค้า เราก็ไม่รู้ว่เค้าแบบคิดยังไง คนนั้นเค้าคิดกับเรายังไงเค้าจะเป็นมิตรกับเราหรือเปล่านะ ถ้าเราเข้าเดินไปคุยกับเค้า แต่พอได้อยู่ด้วยกัน แล้ว เพื่อนก็คือแบบดีค่ะ ขนาดเราไม่ได้อยู่กับเค้าทุกวัน ไม่ได้เป็นเพื่อนที่อยู่กลุ่มด้วยกัน เค้ายังกล้าพูดกับเรา เล่าเรื่องของเค้าให้ฟัง ก็แบบก็รักเพื่อนมากขึ้น (ยิ้ม) รักเพื่อนจากที่แบบไม่ค่อยคุยกัน เดียวนี้พอเห็นหน้ากัน ก็เฮ้ยอะไรจะคุยกันดีสิน”

ด้วยสัมพันธ์ภาพที่แน่นแฟ้นนี้เอง ส่งผลให้ระหว่างดำเนินกลุ่มและภายหลังกลุ่มยุติลง นักศึกษาต่างรับรู้ตรงกันถึง การช่วยเหลือเกื้อกูล ความสนิทสนม ความไว้วางใจ ความสามารถในการรับฟังกันและกันระหว่างเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม โดยเมื่อนักศึกษาต้องเผชิญกับปัญหาที่

ก่อให้เกิดความเครียด เพื่อนสมาชิกสามารถให้ความช่วยเหลือ รับฟัง ให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ กันและกันได้ เสมือนว่า “เพื่อนสมาชิก” เป็น แหล่งที่จะสนับสนุนช่วยเหลือ หรือแหล่งสนับสนุน ทางสังคม ดังคำกล่าว

“M1: ก่อนเข้ากลุ่มM1ยอมรับเลยว่าM1เป็นคนที่แบบเรื่องส่วนตัวคือจะไม่พูดอะ เรามา อยู่จุดนี้คือ เราไม่พูด เหมือนที่M6บอกว่าM6ไม่เคยรู้เรื่องนี้เลย ทั้งที่ก็สนิทกันมาหลายเดือนแล้ว ก็คือจะไม่เล่าจะไม่พูดเรื่องส่วนตัว จะไม่เอามาคุย ไม่ถามคนอื่นแล้วก็ไม่เล่าให้คนอื่นฟัง ไม่ว่าจะ เรื่องอะไรทั้งนั้น อย่างเรื่องฟังเรื่องแฟนนี่ก็จะไม่มี จะไม่มีที่จะมาคุยกันเลย แต่อย่างพอหลังจาก ออกไปทำกลุ่มแล้ว มันเหมือนเรากล้าเปิดใจ เพราะเพื่อนรู้แล้ว อย่างM1กับM6ก็สนิทกันมากขึ้น มันรู้ซึ่งกันและกันมากขึ้น M6เค้าก็จะเทคแคร์มากขึ้น เราก็มีอะไรก็จะคุยกับM6ได้ทุกเรื่อง M6 เค้าก็จะแบบว่ามีอะไรให้M6ช่วยไหม บางทีเราแบบเรื่องเรียนก็จะแคร์กันมากขึ้น คุยกันมากขึ้น อย่างกับM5เหมือนกัน ปกติคืออึดให้กันเฉยๆ แต่พอออกไปแล้วเรามีการคุยกันนะ มีการหยอก ล้อกันนะ มันเหมือนกับทำให้เราเป็นคนที่ไม่แบบจากมองโลกว่า เออ..ไม่มีใครจริงจังกับเราหรอก ไม่มีใครหวังดีกับเราเท่าตัวเราเอง เท่ากับแม่เรา แต่มันก็คือ คือเรายังไม่ได้ลบความคิดตรงนั้น แต่ มันทำให้มองว่ายังมีอีกคนหนึ่งที่เขาจะจริงจังกับเรา ถึงไม่มากเท่าแม่เรา ไม่มากเท่าตัวเรา แต่เป็น อีกคนหนึ่ง”

“M1: อะไรที่ทำให้เรากล้า จากประสบการณ์ของเพื่อน เพื่อนเขาเจอเยอะกว่าเรา เราก็ดู แบบไม่กลัวแล้ว เหมือนกับเรามีที่ปรึกษาแล้ว เหมือนเพื่อนเป็นที่ปรึกษาให้เราแล้ว ซึ่งบางที เราไม่คุยกับแม่ เราก็มียุเพื่อนแล้ว...”

“M1: ..มันแบบมีคน.. มันยังมีคนกลุ่มหนึ่งที่แบบหวังดีกับเรา อย่างM3เขาบอกจะช่วย ตามหา คือมันรู้สึกดีแบบ ดีมาก คือแต่ก่อนมันหมดหนทางแล้ว มันมีแต่เราคนเดียวที่ต้องตาม แต่ตอนนี้เหมือนกับว่า เฮ้ย มีคนช่วยเรา มีคนเทคแคร์เรา มีคนคอยให้กำลังใจเรา ถึงมันจะเป็น กลุ่มคนน้อยๆ แต่ก็ยังมี ดีกว่าต้องอยู่แบบโดดเดี่ยว อยู่แบบต้องหลบๆซ่อนๆแม่ทำ”

ดังนั้น สมาชิกที่เคยรู้สึกโดดเดี่ยว ท้อแท้ ไม่มีเพื่อนที่ไว้วางใจและเข้าใจ มองไม่เห็นแหล่ง ช่วยเหลือ รับฟัง ให้คำปรึกษาก่อนเข้ากลุ่ม ดังคำกล่าวของ M4 “เปลี่ยนแปลงคือ เมื่อก่อนเป็นคน อยู่กับตัวเอง คิดคนเดียวคิดแต่ไม่แบบ ไม่เคยพูดไม่เคย มันก็กลุ่มอยู่คนเดียว” ภายหลังเข้าร่วม กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ สมาชิกรับรู้ว่าเป็นเพื่อนสมาชิกที่ร่วมกลุ่มจิตวิทยา พัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธเป็นแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือ สามารถรับฟัง ให้คำปรึกษา

คลี่คลายปัญหา และเติมเต็มกำลังใจ ทำให้นักศึกษารู้สึกมั่นคง กล้าที่จะเผชิญปัญหา มีกำลังใจมุ่งมั่นกระทำในสิ่งที่ตั้งใจไว้ให้สำเร็จ รู้สึกมั่นใจที่จะเข้าไปจัดการหรือควบคุมสถานการณ์

4.3 การได้รับกำลังใจ

“กำลังใจ” ที่นักศึกษาได้รับจากกระบวนการกลุ่ม เป็นแหล่งทรัพยากรทางจิตใจ ที่ช่วยเสริมให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกเข้มแข็ง มีแรง มีพลัง มุ่งมั่น ทำทหายในการเผชิญอุปสรรคปัญหา เพิ่มขึ้น เนื่องจากนักศึกษานำเอาคำพูดให้กำลังใจอันเกิดจากการที่เพื่อนสมาชิกได้บอกกล่าวในระหว่างการดำเนินกลุ่ม มาใช้เสริมพลังใจ ให้เข้มแข็ง กล้าที่จะเผชิญอุปสรรคปัญหาหลังเข้ากลุ่ม หรือสมาชิกบางคนนำเรื่องราวของเพื่อนมาช่วยเติมกำลังใจเมื่อท้อแท้ ทำให้สมาชิกมีกำลังใจ มุ่งมั่นผูกมัดตนเองในการเผชิญปัญหาและในการกระทำสิ่งต่างๆ อย่างเข้มแข็งอดทน ดังคำกล่าว

“M1: ส่วนไหนของกลุ่ม คือส่วนคำพูดดีๆ ส่วนที่เป็นกำลังใจ ที่ๆ ทุกครั้งพอเล่า ปู่เพื่อนเขาก็จะบอกว่าสู้ๆ สู้ต่อไป นั่นแหละค่ะ”

“M1: ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร สิ่งที่จะเอามาใช้ คือ กำลังใจ ใช้ทุกวัน ใช้ทุกวันเลย คืออย่างทะเลาะกับแม่ มันคงไม่มีวันไหนที่คุยกันดีๆ อะ อย่างเมื่อวานทะเลาะมา กำลังใจนั่นแหละ คำว่า สู้ ๆ วันนั้นแหละค่ะ สามวันที่ผ่านมาคำว่า สู้ แหละ ไม่เถียงและ ไม่โต้แย้งดีกว่าเบื่อแล้ว คือปกติก็ไม่ได้เถียงอยู่แล้วแต่ก็จะมีแย้งๆ บ้าง แต่มาฟังของหลายๆคนแล้ว อย่างM6เขาไม่เคยเถียงเลย ก็เลยแบบ เออวะ สู้ๆ อดทนเอา เขาจะว่าอย่างไรก็เอา ก็คือเอากำลังใจจากจุดนี้ไปใช้แล้ว เอาประสบการณ์จากM6ออกไปใช้กับแม่ เอาประสบการณ์จากM2 ออกมาใช้กับตัวเอง”

“M2: ก็คือมันเหมือนมีกำลังใจให้ตัวเองที่ เหมือนเรา เหมือนเราแบบมีที่ชาร์ตแบตในตัวเองที่ คือเวลาเราหมดแรงใจเราก็ลองคิดดู เออ เพื่อนเราเจออย่างนี้นะ ก็คือแบบ ให้มองคนที่แย่กว่าเราแล้วก็รู้สึกมีกำลังใจขึ้น เออ เราโชคดีนะ คือ มองข้อดีของตัวเองให้มากๆ”

“M3: ค่ะ มีกำลังใจที่จะสู้กับมันมากขึ้นเพื่อทำให้คนรอบข้างเขาภูมิใจในตัวเราด้วย และก็เพื่อตัวเราด้วย”

ทั้งนี้ “กำลังใจ” ที่นักศึกษาได้รับ เกิดจากการได้รับฟังเรื่องราว ประสบการณ์ชีวิตอันเข้มแข็งของเพื่อนสมาชิกที่หนักกว่าตน ส่งผลให้นักศึกษาที่เคยรู้สึกว่าปัญหาของตัวเองหนัก รู้สึกท้อแท้ หมดแรง เนื่องจากเข้าใจว่าตนเองต้องเผชิญอุปสรรคปัญหาเพียงคนเดียว ได้รู้สึกเบา

คลายและมีกำลังใจที่จะเผชิญปัญหาเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ กำลังใจ ที่นักศึกษาได้รับ ยังเกิดจากการที่ได้ฟังรับฟังด้วยคำเสริมกำลังใจจากการเพื่อนสมาชิก ภายใต้บรรยากาศที่แห่งมิตรภาพ

เพราะฉะนั้นการที่นักศึกษารับรู้ถึงแหล่งสนับสนุนทางจิตใจ จากการตระหนักรับรู้ความรัก ความห่วงใยของพ่อแม่ และการสนับสนุนช่วยเหลือจากเพื่อน สะท้อนให้เห็นว่านักศึกษาสามารถใช้แหล่งสนับสนุนที่มีอยู่มาในการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม(Hannah&Morris,1987 อ้างถึงใน ยูพา ริมดุสิต,2545) ซึ่งคุณลักษณะนี้เป็นปัจจัยสนับสนุนให้นักศึกษามีความเข้มแข็งอดทนเพิ่มขึ้น ดังการศึกษาของ Lambert, Lambert, Klipple & Newshore(1990) ที่ศึกษาความเข้มแข็งอดทน การสนับสนุนทางสังคม กับสุขภาพจิตของผู้ป่วยสตรีโรคไขข้ออักเสบ พบว่า ความเข้มแข็งอดทนและการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ ความเข้มแข็งอดทนของบุคคลจะเพิ่มขึ้นเมื่อบุคคลนั้นได้รับการสนับสนุนทางสังคม ฟังพอใจและเห็นคุณค่าของการสนับสนุนทางสังคมนั้น และยังอธิบายเพิ่มเติมว่าการให้การสนับสนุนทางสังคมจนทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจจะสามารถช่วยสร้างให้บุคคลเกิดความพึงพอใจ จะสามารถช่วยให้บุคคลเกิดความเข้มแข็งอดทน หรือดังผลการศึกษาหลายเรื่องที่พบว่าความเข้มแข็งและแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวก (Pagana,1990; Nicholas & Webster,1993; Harrisson, Loiselle, Duquette&Semenic,2002; Ben-Zur, Duvdevany & Lury ,2005 ; ยูพา ริมดุสิต,2545)

จากข้อมูลเชิงปริมาณ ข้อมูลเชิงคุณภาพและกระแสดความเคลื่อนไหวของกระบวนการกลุ่มดังแสดงในการอภิปรายผลข้างต้น แสดงให้เห็นว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สามารถพัฒนา เสริมสร้างความเข้มแข็งอดทนให้เพิ่มขึ้นได้ สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ Maddi และ Kobasa (1991) ที่พบว่า ความเข้มแข็งอดทนสามารถเสริมสร้างและดำรงไว้ได้ตลอดชีวิต

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 6

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi Experimental) แบบมีกลุ่มควบคุม โดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง เพื่อศึกษาความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ในระยะก่อนเข้าร่วมกลุ่ม หลังเข้าร่วมกลุ่ม และระยะติดตามผล หลังจากกลุ่มยุติลง 2 สัปดาห์ ส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาประสบการณ์การเรียนรู้ และปรากฏการณ์การพัฒนาดนที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งประสบการณ์ที่เอื้อต่อการพัฒนาเสริมสร้างความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษา โดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีความยินดีให้สัมภาษณ์ ทั้งนี้สามารถสรุปผลการวิจัยได้ตามลำดับ ดังนี้

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อระดับความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษา
2. เพื่อศึกษาประสบการณ์และปรากฏการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษา หลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและระยะติดตามผล นักศึกษา จะมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่ม
2. หลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและระยะติดตามผล นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่ม จะมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม

กลุ่มตัวอย่าง

1. การวิจัยส่วนที่ 1 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพฤติกรรมมนุษย์ ซึ่งเป็นนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการและสารสนเทศ ซึ่งมีความสมัครใจเข้าร่วมในงานวิจัยและมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย - 0.5SD ($M=3.82$, $SD=0.37$) หรือมีคะแนนต่ำกว่า 3.63 จำนวน 26 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม จำนวน 13 คน และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม จำนวน 13 คน แสดงรายละเอียดดังตารางที่ 18

ตารางที่ 18 จำนวนนักศึกษาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมการวิจัย

กลุ่ม	รุ่นที่ 1/กลุ่มที่ 1 (27 – 29 มิ.ย 51)	รุ่นที่ 2/กลุ่มที่ 2 (4 – 6 ก.ค 51)	รวม
กลุ่มทดลอง	7	6	13
กลุ่มควบคุม	7	6	13
รวม	14	12	26

2. การวิจัยส่วนที่ 2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษากลุ่มทดลองจากการวิจัยส่วนที่ 1 ซึ่งมีความสมัครใจและยินดีให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จำนวน 5 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยส่วนที่ 1

1. แบบวัดความเข้มแข็งอดทน ที่ผู้วิจัยพัฒนามาจาก แบบวัดความเข้มแข็งอดทนของ Kobasa(1982) ที่แปลเป็นภาษาไทยโดย ผกาพันธ์ วุฒิลักษณ์ และอุบล นิวัติชัย(2541) และได้รับการพัฒนาโดย ภณิดา ชนวิทยาสัททกุล (2548) โดยผู้วิจัยได้พัฒนาด้วยการปรับและสร้างข้อคำถามเพิ่มเติมให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง และสอดคล้องกับบริบทสังคมไทย ซึ่งได้แบบวัดความเข้มแข็งอดทน ที่มีองค์ประกอบรายด้าน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการผูกมัดตนเอง (commitment) ด้านการควบคุมสถานการณ์(control) และด้านความท้าทาย(challenge)

2. โปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่ใช้ในการวิจัยเป็นโปรแกรมที่ได้รับการปรับปรุงให้เอื้อต่อการพัฒนาความเข้มแข็งอดทน และเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการนำไปทดลองใช้ก่อนนำไปเก็บข้อมูลจริง ซึ่งโปรแกรมกลุ่มที่ได้รับการปรับปรุงและนำไปใช้จริงในการวิจัย มีแนวทางการดำเนินกลุ่มตามหลักอริยสัจ 4 โดยผลานหลักไตรลักษณ์และอิทัปปัจจตา มาเป็นแนวทางที่เน้นให้เกิดความเข้มแข็งอดทน แบ่งการดำเนินกลุ่มเป็น 6 ช่วงๆละประมาณ 3-4 ชั่วโมง ดำเนินการต่อเนื่องกัน 3 วัน ได้แก่ วันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์ รวมระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มประมาณ 21 ชั่วโมง

การวิจัยส่วนที่ 2

1. ข้อคำถามเพื่อเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์
2. เครื่องบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยส่วนที่ 1

1. ขั้นตอนการทดลอง

1.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา โดย และติดต่อขอความอนุเคราะห์จากอาจารย์โปรแกรมวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ในการจัดนักศึกษาที่จะคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

1.2 นำเครื่องมือที่พัฒนาโดยผู้วิจัย ไปทดลองใช้กับนิสิต นักศึกษา เพื่อหาค่า ความตรง และความเที่ยงของเครื่อง โดยการทดลองใช้ครั้งที่ 1 นำไปทดลองใช้กับนิสิต นักศึกษา จำนวน 170 คน และการทดลองใช้ครั้งที่ 2 นำไปทดลองใช้กับ นิสิต นักศึกษา จำนวน 200 คน

1.3 ผู้วิจัยคัดเลือกและขอความร่วมมือจาก นักศึกษาที่มีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งต่ำกว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ - 0.5 ของส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน หรืออดทนต่ำกว่า 3.63 โดยนักศึกษามีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งอดทนต่ำกว่า 3.63 และมีความสมัครใจเข้าร่วมวิจัยได้ครบตามเวลาที่กำหนด มีจำนวน 26 คน ทั้งนี้ผู้วิจัยสุ่มนักศึกษาเข้าร่วมกลุ่มในแต่ละรุ่น โดยมีนักศึกษาบางคนขอเปลี่ยนวันเข้ากลุ่มเพื่อให้สามารถมาเข้าร่วมกลุ่มได้ครบต่อเนื่องทั้ง 3 วัน

2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบวัดความเข้มแข็งอดทน ก่อนเริ่มกลุ่ม(Pre-test)

2.2 ผู้วิจัยดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ต่อเนื่องกัน 3 วัน ได้แก่ วันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์ ประมาณ 21 ชั่วโมง ให้แก่นักศึกษากลุ่มทดลอง เมื่อดำเนินกลุ่ม ครบตามกำหนด ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบวัดความเข้มแข็งอดทน (Post-test) พร้อมทั้งขอความร่วมมือนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีความสมัครใจให้ข้อมูล จำนวน 5 คน ในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่ม สำหรับการวิจัยส่วนที่ 2

2.3 หลังกลุ่มสิ้นสุด 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยขอความร่วมมือนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมตอบแบบวัดความเข้มแข็งอดทนในระยะติดตามผล(Follow up) พร้อมกัน

3. ขั้นหลังการทดลอง

3.1 ภายหลังจากดำเนินกลุ่มให้แก่นักศึกษากลุ่มทดลองครบทั้ง 2 กลุ่ม ตลอดจนเก็บ ข้อมูลครบทั้ง 3 ระยะ ผู้วิจัยดำเนินกลุ่มให้แก่นักศึกษากลุ่มควบคุม(Waiting List)ทั้ง 2 กลุ่ม โดยมีนิสิตระดับปริญญาโท ชั้นปีที่ 2 จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่กำลังฝึกปฏิบัติ กลุ่มการปรึกษาจิตวิทยาเชิงวินิตเป็นผู้นำกลุ่ม

3.2 นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดทั้งก่อนเข้ากลุ่ม หลังการเข้าร่วม และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาตรวจให้คะแนน และนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

3.3 ถอดเทปกระบวนการกลุ่มของกลุ่มทดลอง เพื่อวิเคราะห์กระแสกลุ่ม และถอดเทปการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจให้ข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้

การวิจัยส่วนที่ 2

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างกับนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธที่ยินดีให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์ หลังจากกลุ่มยุติลง 1 สัปดาห์ โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเริ่มการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย การรักษาความลับ และขออนุญาตบันทึกเสียง หลังจากนั้นผู้วิจัยชวนสมาชิกพูดคุยเรื่องทั่วไปก่อน เพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง
2. ขั้นสัมภาษณ์และบันทึกข้อมูล ใช้เวลาประมาณ 45 นาที – 1 ชั่วโมง ผู้วิจัยใช้แนวคำถามที่เตรียมไว้ ซึ่งสามารถเพิ่มเติม ขยายความ ปรับได้ตามสถานการณ์
3. ขั้นสิ้นสุดการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักศึกษาที่ให้ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยส่วนที่ 1 ขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนที่ 1 มีดังนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่ามัธยฐานเลขคณิต (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความเข้มแข็งอดทน
2. วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (two-way ANOVA repeated measures) โดยมีตัวแปรอิสระคือ ช่วงเวลาและกลุ่ม โดยช่วงเวลามี 3 ช่วง คือ ก่อนเข้ากลุ่ม หลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ และกลุ่มจำแนกกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยมีตัวแปรตาม คือ คะแนนความเข้มแข็งอดทน
3. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way ANOVA repeated measures) (สถิติที่ใช้ในวิจัย ดูที่ภาคผนวก ก.) เพื่อทดสอบความแตกต่างคะแนนความเข้มแข็งอดทน ระหว่างช่วงเวลาทั้ง 3 ช่วง ได้แก่ ระยะก่อนเข้ากลุ่ม ระยะหลังเข้ากลุ่มและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง ซึ่งถ้าผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติ ก็จะใช้ทดสอบความแตกต่างของคะแนนแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD (Least-Significant Different)

4. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งอดทนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยค่าที (t-test)

การวิจัยส่วนที่ 2 ขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยส่วนที่ 2 มีดังนี้

1. ถอดเทปบทสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจร่วมกันสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (verbatim)
2. ผู้วิจัยอ่านบทสัมภาษณ์ที่ถอดเทปแบบคำต่อคำทั้งหมด แล้วถอดรหัสข้อความ (coding)
3. วางเกณฑ์ และระบุเนื้อหาสำคัญ (theme) ที่ได้จากการถอดรหัสบทสัมภาษณ์
4. จัดหมวดหมู่ของเนื้อหาที่มีความเหมือนกัน (categories) หรือเข้ากลุ่มเดียวกัน และตั้งชื่อหมวดหมู่ตามลักษณะของเนื้อหาที่ปรากฏ
5. ตรวจสอบข้อมูล และความน่าเชื่อถือของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการนำบทสัมภาษณ์ที่ได้จากการถอดเทปบทสัมภาษณ์ ให้ผู้ที่มีความรู้ด้านจิตวิทยา และมีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งเคยผ่านการเรียนวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพและมีประสบการณ์ด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวน 3 ท่าน อ่านบทสัมภาษณ์ที่เป็นตัวอักษร (script) และทำการถอดรหัสข้อความ จากนั้นนำมาเปรียบเทียบความสอดคล้อง และความแตกต่างจากการถอดรหัสของผู้วิจัย
6. ผู้วิจัยและผู้ตรวจสอบข้อมูลประชุมร่วมกัน เพื่อสรุปความคิดเห็นจากการถอดรหัสข้อความ โดยเลือกหรัสข้อความที่เห็นตรงกัน หากหรัสใดที่เห็นไม่ตรงกัน ผู้วิจัยและผู้ตรวจสอบข้อมูลจะพิจารณาหาข้อสรุปร่วมกันอีกครั้ง จนได้ข้อสรุปที่ตรงกัน (Peer debriefing)

ผลการวิจัย

การวิจัยส่วนที่ 1

1. การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ซึ่งเป็นการทดสอบความแตกต่างของคะแนนความเข้มแข็งอดทนของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนเข้าร่วมกลุ่ม หลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล พบว่า สันนิษฐานสมมติฐานข้อที่ 1 สามารถสรุปได้ดังนี้
 - 1.1 นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวมในระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนเข้าร่วมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่คะแนนความเข้มแข็งอดทนในระยะหลังเข้ากลุ่มและติดตามผลไม่แตกต่างกัน

1.2 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความเข้มแข็งอดทนรายด้าน ในระยะต่างๆ ของกลุ่มทดลอง พบว่า องค์ประกอบด้านการผูกมัดตนเอง ด้านการควบคุมสถานการณ์และด้านความท้าทาย มีคะแนนความเข้มแข็งอดทนในระยะหลังเข้ากลุ่มและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยคะแนนความเข้มแข็งอดทนขององค์ประกอบทั้ง 3 ด้านในระยะติดตามผลและระยะหลังเข้ากลุ่มไม่แตกต่างกัน

2. การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ซึ่งเป็นการทดสอบความแตกต่างของคะแนนความเข้มแข็งอดทนในระยะก่อนเข้ากลุ่ม หลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 สามารถสรุปได้ดังนี้

2.1 ระยะก่อนเข้ากลุ่ม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเข้มแข็งโดยรวมไม่แตกต่างกัน สำหรับระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวม สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.2 เมื่อพิจารณาคะแนนความเข้มแข็งอดทนรายด้าน พบว่า ระยะหลังเข้ากลุ่มและติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนด้านการผูกมัดตนเอง การควบคุมสถานการณ์ และด้านความท้าทาย สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การวิจัยส่วนที่ 2

จากผลการวิจัยส่วนที่ 1 ที่สรุปได้ว่า หลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ นักศึกษากลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งอดทนสูงขึ้นกว่าก่อนเข้ากลุ่ม จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นักศึกษากลุ่มทดลอง พบว่า

1. กระบวนการกลุ่มและปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มที่เอื้อให้สมาชิกในกลุ่มพัฒนาตนและพัฒนาความเข้มแข็งอดทน

ผู้นำกลุ่ม บรรยายากลุ่ม และสัมพันธ์ภาพ ที่อบอุ่น เป็นมิตร มีความยอมรับ เข้าใจ และมีความปรารถนาดีต่อกัน เป็นปัจจัยเริ่มต้นที่เอื้อให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างมีคุณภาพ สามารถพัฒนาความเข้มแข็งอดทน กล่าวคือ เป็นปัจจัยที่เอื้อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ จนมีสัมพันธ์ภาพที่แน่นแฟ้นระหว่างสมาชิก เกิดบรรยากาศอัน อบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจ สมาชิกกล้าเปิดเผย แบ่งปันประสบการณ์ต่างๆ ทั้งทุกข์และสุข และหันกลับมาสังเกต ตระหนักใส่ใจ พิจารณาตรวจสอบตนเอง จนกระทั่งสามารถคลี่คลายปัญหา มองเห็นความจริงของชีวิต เข้าใจตนเอง มองเห็นคุณค่าประสบการณ์และนำไปสู่การพัฒนาความเข้มแข็งอดทน

2. ประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งเอื้อพัฒนาความเข้มแข็งอดทน

ประสบการณ์ จากการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนว
พุทธ เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจากการที่สมาชิกหรือนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มได้เรียนรู้ ทบทวน
ใคร่ครวญตนเองผ่านประสบการณ์ของตนเองและเพื่อนสมาชิก ภายใต้บรรยากาศแห่งมิตรภาพ
อบอุ่น ปลอดภัย โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้อ เชื้อมสมาน ให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ กล้าเปิดใจ
เปิดเผยแบ่งปัน เรียนรู้จากเรื่องราวชีวิตที่มีทั้งทุกข์และสุขแก่กัน ซึ่งการที่สมาชิกเปิดใจ ร่วม
แบ่งปันประสบการณ์ชีวิตแก่กัน เป็นเสมือนการเปิดพื้นที่แห่งการเรียนรู้ ขยายความเข้าใจชีวิต ใน
แง่มุมต่างๆ อันนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง การความเข้าใจความจริงของชีวิต ตระหนักเห็น
คุณค่าของครอบครัว มีความมั่นใจในการสร้างสัมพันธภาพ ความรู้สึกผ่อนคลายสบายใจ มี
กำลังใจที่เผชิญกับอุปสรรคปัญหา ซึ่งการเรียนรู้อันเกิดจากประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่ม
ดังกล่าวนำไปสู่การเพิ่มพูนพัฒนาความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษาให้เพิ่มขึ้น

3. ประสบการณ์การเรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม ในมิติที่สอดคล้องกับความเข้มแข็ง
อดทน

ข้อค้นพบเกี่ยวกับการเรียนรู้ของสมาชิกภายหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและ
การปรึกษาแนวพุทธ ผู้วิจัยพบว่า มีประเด็นการเรียนรู้อันเป็นผลจาก ความเข้าใจชีวิตตามความ
เป็นจริง ภายใต้บรรยากาศกลุ่มที่เอื้ออำนวย อบอุ่น และมีมิตรภาพที่แน่นแฟ้น ซึ่งมีความสอดคล้อง
กับองค์ประกอบของความเข้มแข็งอดทน ดังนี้

3.1 มีความรู้สึกเข้มแข็งเพิ่มขึ้น

3.2 ประเด็นการเรียนรู้ ที่สอดคล้องกับองค์ประกอบด้านการผูกมัดตนเอง
(Commitment) เป็นปรากฏการณ์ที่นักศึกษารับรู้ว่า ตนเองมีความสามารถที่จะอดทน มุ่งมั่น
พยายาม ผูกมัดตนเองในการกระทำกิจกรรมที่ตนมีความตั้งใจได้ แม้ว่าจะมีอุปสรรคปัญหาเกิดขึ้น
แต่ก็มีทักษะในการแก้ไข คลี่คลายปัญหา และสามารถนำแหล่งสนับสนุนทางสังคมมาช่วยในการ
บรรเทาปัญหาที่เกิดขึ้นได้

3.3 ประเด็นการเรียนรู้ ที่สอดคล้องกับองค์ประกอบด้านการควบคุมสถานการณ์
(Control) เป็นปรากฏการณ์ที่นักศึกษาตระหนักว่า ตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์ ด้วยการ
ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อที่จะสามารถเผชิญกับความยุ่งยาก ที่อาจจะเกิดขึ้น

3.4 ประเด็นการเรียนรู้ ที่สอดคล้องกับองค์ประกอบด้านความท้าทาย(Challenge)
เป็นปรากฏการณ์ที่นักศึกษามีความตระหนักเข้าใจความจริงที่ว่า ความเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมชาติ
ของชีวิต ทำให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกท้าทาย ยอมรับและกล้าที่จะเผชิญกับอุปสรรคปัญหา
ตลอดจนมองเห็นว่าประสบการณ์ในชีวิตไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์ที่ดี หรือประสบการณ์ที่
ยากลำบาก ก่อให้เกิดความเครียด ความทุกข์ใจต่างก็เป็นโอกาสที่ทำให้ได้ฝึกฝน เรียนรู้ พัฒนาตน

อุปสรรคที่พบในการวิจัย

1. นักศึกษาที่ผู้วิจัยคัดเลือกเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่าง แม้ว่าจะเป็นนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพฤติกรรมมนุษย์ที่มีหลากหลายคณะและชั้นปี หากแต่พบว่า นักศึกษาบางส่วนเคยเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมาแล้ว และบางส่วนไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มได้เนื่องจากเวลาของนักศึกษาแต่ละสาขาไม่ตรงกัน ทำให้ไม่สามารถเข้ากลุ่มได้ต่อเนื่องจนครบ 3 วัน ดังนั้นนักศึกษาที่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ต่อเนื่องทั้ง 3 วัน จึงเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการและสารสนเทศ

2. ในการสุมนักศึกษาเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธตามวันเวลาที่กำหนด พบว่า นักศึกษาบางคนสามารถมาเข้าร่วมกลุ่มได้ตามกำหนด บางส่วนไม่สามารถมาเข้าร่วมกลุ่มได้ตามกำหนด ทำให้ผู้วิจัยต้องปรับแนวทางในการสุ่มกลุ่มตัวอย่างให้ยืดหยุ่น ด้วยการให้นักศึกษาเลือกวันที่สะดวกเข้าร่วมกลุ่ม แต่อย่างไรก็ตามผู้วิจัยก็ได้มีการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนเข้ากลุ่มเพื่อยืนยันว่านักศึกษากลุ่มนั้นมีความเท่าเทียมกัน ซึ่งผลการทดสอบพบว่า ก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งอดทนของทั้งสองกลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ก. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. จากการวิจัย พบว่า คุณลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่ม ซึ่งมีความอบอุ่นปลอดภัย ยอมรับสมาชิกอย่างไม่มีเงื่อนไข สามารถรับฟัง สนับสนุนช่วยให้สมาชิกได้คลี่คลายปัญหาและเสริมกำลังใจแก่สมาชิก เป็นคุณลักษณะสำคัญที่ช่วยให้นักศึกษาที่มีความรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจ ที่จะเผชิญอุปสรรคปัญหา ได้รู้สึกผ่อนคลาย เกิดความรู้สึกปลอดภัย รับรู้ถึงแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือ มองเห็นแนวทางการแก้ไขปัญหา มีกำลังใจและมีความเข้มแข็งอดทนเพิ่มขึ้น จากข้อค้นพบดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่า ควรมีการส่งเสริมให้ พ่อ แม่ ครู อาจารย์ ซึ่งถือว่าเป็นแหล่งสนับสนุนทางจิตใจที่ใกล้ชิดกับนักศึกษามากที่สุด ได้เข้าใจและนำคุณลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร เช่น การรับฟัง การเปิดใจยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข มาปรับใช้ เพื่อจะช่วยเหลือสร้างความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษาให้เกิดขึ้นตลอดช่วงชีวิต ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาสามารถจัดการกับอุปสรรคปัญหาที่ต้องเผชิญได้อย่างไม่เครียด และมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี

2. ควรจัดให้นักศึกษาเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เพื่อเสริมสร้าง พัฒนาความเข้มแข็งอดทน ความเข้าใจความจริงของชีวิต ตลอดจนสานสัมพันธ์ทางระหว่างเพื่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เนื่องจากการเรียนในชั้นปีที่ 1 เป็นช่วงเปลี่ยนผ่าน จากชั้นมัธยมมาสู่การเรียน การใช้ชีวิตระดับมหาวิทยาลัย ทำให้นักศึกษาต้องประสบกับ

อุปสรรค ปัญหาจากการปรับตัว ในเรื่องการเรียนรู้ การใช้ชีวิต การคบเพื่อน การรับน้อง และการร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย นักศึกษาบางคน ไม่กล้าปรึกษากับพ่อแม่ นักศึกษาส่วนใหญ่ยังไม่มีเพื่อนที่สนิท ทำให้นักศึกษาต้องรับภาระปัญหาเหล่านั้นไว้จนเกิดความเครียด

3. จากการศึกษาระบบการณการเรีนรู้จากการเข้ากลุ่มของนักศึกษา พบว่า การเข้าใจความจริงของชีวิตมากขึ้น เป็นปัจจัยหนึ่งที่เอื้อให้นักศึกษาความเข้มแข็งอดทนเพิ่มขึ้น ดังนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาควรให้ความสำคัญต่อการศึกษา ฝึกฝน ชัดเภาตตนเองตามแนวทางแห่งพุทธศาสนา จนเข้าใจความจริงของชีวิตอย่างละเอียดชัดเจน เพราะจะช่วยให้สามารถช่วยเหลือนักศึกษา หรือผู้ที่มาขอรับคำปรึกษาในการคลี่คลายปัญหา และเสริมสร้าง ความเข้มแข็งอดทน ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

4. ควรนำแบบวัดเข้มแข็งอดทนมาใช้ในการประเมินนักศึกษา หรือบุคลากรที่ต้องทำงานอยู่ในสถานการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียดสูง เพื่อนำผลการประเมินที่ได้มาเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อลดความตึงเครียด พัฒนาความเข้มแข็งอดทน มีความสามารถในการแก้ไขปัญหา จัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาผลกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ต่อความเข้มแข็งอดทนกับกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายประเภท โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มตัวอย่างที่มีความเข้มแข็งอดทนในระดับต่ำ เนื่องจากต้องเผชิญกับความเครียดสูง เช่น ญาติผู้ป่วยที่เป็นโรคร้ายแรง เนื่องจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ญาติหรือสมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยโรคร้ายแรง มีความเข้มแข็งอดทนในระดับต่ำ และมีความเครียดในระดับปานกลาง (รัตนนา อัญญ,2545) ทั้งนี้ เพื่อเป็นแนวทางให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องตระหนักความสำคัญและจัดให้มีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อเพิ่มพูนความเข้มแข็งอดทนแก่ผู้ที่มีความเข้มแข็งอดทนต่ำ

2. จากผลการวิจัย พบว่า คะแนนความเข้มแข็งอดทน ด้าน การควบคุมสถานการณ์จะเพิ่มขึ้นหลังเข้ากลุ่ม และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นในระยะหลังเข้ากลุ่ม 2 สัปดาห์ ซึ่งปรากฏการณ์ดังกล่าว น่าจะเนื่องมาจาก การที่นักศึกษาได้นำประสบการณ์จากการเข้าร่วมกลุ่ม เช่น แนวทางในการแก้ปัญหา ความเข้าใจโลกและชีวิต ไปทดลองใช้ในชีวิตประจำวัน แล้วได้รับผลดีจากการทดลองใช้ จึงเป็นเหมือนแรงเสริมให้นักศึกษามีความมั่นใจว่า ตนสามารถควบคุมจัดการ เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคปัญหา เพราะฉะนั้นควรมีการศึกษาความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษาโดยเฉพาะด้านการควบคุมสถานการณ์ภายหลังยุติกลุ่ม 4 สัปดาห์ หรือ 6 สัปดาห์ เพื่อจะช่วยให้เกิดความเข้าใจถึงปรากฏการณ์หรือประสบการณ์ที่เอื้อให้ความเข้มแข็งอดทนด้านการควบคุมสถานการณ์

มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นแม้ระยะเวลาจะผ่านไปนานพอสมควร และเพื่อทำความเข้าใจและทราบถึงการคงอยู่ของความเข้มแข็งของตน ด้านการผูกมัดตนเองและด้านความท้าทายอีกด้วย



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กาญจนา พลธนะ. (2543). *ความสัมพันธ์ระหว่าง การรับรู้คุณค่าวิชาชีพ บรรยากาศองค์การ ความทนทาน กับความสามารถในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพ ตามทฤษฎี การพยาบาลของรอย. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.*
- กรกวรรณ สุพรรณวรรณษา. (2544). *การวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหา ของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการ บริक्षा คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- กฤษณี จริยาปยุตต์เลิศ. (2550). *ความเข้มแข็งอดทน การดูแลสุขภาพจิตตนเอง และความ เหนื่อยหน่าย ของพยาบาลประจำการโรงพยาบาลจิตเวช สังกัดกรมสุขภาพจิต. วิทยานิพนธ์ ปริญญาามหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.*
- จุฬาลักษณ์ รุ่งวิริยะพงษ์. (2542). *การศึกษาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในภาคการศึกษาแรก ปีการศึกษา 2542. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- ชไมพร จินต์คนาพันธ์. (2543). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการ ความเข้มแข็งอดทน กับผลลัพธ์การเผชิญปัญหาของบุคคลผู้ติดเชื้อเอดส์. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.*
- ชัยญาติทิ ศันสนะวีรกุล. (2544). *การวิเคราะห์ประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่ม พัฒนาการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการบริक्षा คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2549). *รายงานการบริक्षाเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทร เกษม : ผลของกลุ่มการบริक्षाเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของสมาชิก ที่เข้าร่วมกลุ่มการบริक्षाเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ. สาขาวิชาจิตวิทยาการบริक्षा คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- ประไพ อริยประยูร. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างความยุ่งยากประจำวันกับความเข้มแข็งอดทน ของอาจารย์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต. สาขาวิชาการบริหารพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*

- ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. (2530). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- दारुวรรณ โรจนสุพจน์. (2544). *ผลการรักษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อภาวะวิตกกังวล-ซึมเศร้า
ของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตอุเทนถวาย. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต. สาขาวิชาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- ดวงพร หิรัญรัตน์. (2543). *ผลของการรักษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส ต่อความสุข
ของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการ
ปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- ธีรวรรณ ธีรพงษ์. (2549). *ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการรักษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและ
ปัญญาต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และผลเนื่องต่อความพึงพอใจของ
ผู้รับบริการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- ธรรณินทร์ กองสุข และคณะ. (2547). *ความเครียดของคนไทย : การศึกษาระดับชาติ ปี 2546
นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.*
- นันทินี ศุภมงคล . (2547). *ความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคมและกลวิธีการเผชิญปัญหา
ของนิสิตนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- เบ็ญจวรรณ ม่วงจีน. (2547). *ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาและบุตรกับความเข้มแข็งอดทนของ
เด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- ผกาพันธุ์ วุฒิลักษณ์. (2541). *ความสัมพันธ์ระหว่างความยุ่งยากประจำวันกับความเข้มแข็ง
อดทนของอาจารย์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและ
การพยาบาลจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- พัชรินทร์ อรุณเรือง. (2545). *ผลของการรักษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการฟื้น
พลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- พระธรรมโกศาจารย์(ปัญญานันทภิกขุ), อมรา มลิลลา, เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ และ
โกวิท เขมานันตะ. (2540). บทนำ: ศาสนากับสุขภาพ. โดย เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ, พุทธธรรม
นำสุขภาพดี(9 – 11). นนทบุรี : สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวง
สาธารณสุข
- พระมหาประยูร ธีรวังโส (สุยะใจ). (2549). พุทธธรรมกับจิตวิทยา. เอกสารประกอบคำบรรยาย.
สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2536). *คู่มือมนุษย*. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
- พุทธทาสภิกขุ. (2536). *แก่นพุทธศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อรุณวิทยา.
- พุทธทาสภิกขุ. (2545). *อิทัปปัจจตา*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อรุณวิทยา.
- พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต). (2539). *ธรรมะกับการพัฒนาชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร :
มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต). (2539). *จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร :
มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต). (2542). *วิธีคิดตามหลักพุทธ*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร :
สยาม.
- พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต). (2544). *พุทธธรรม(ฉบับเดิม)*. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์ธรรมสภา
- พระมหาขันทอง วิชาเดช. (2545). *การศึกษาวิเคราะห์เรื่องขันติในพุทธศาสนาเถรวาท*.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เพริศพรรณ แดนศิลป์. (2550). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อ
ปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง*. วิทยานิพนธ์ปริญญา
ดุขฎิบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภณิดา ชนวิฑฒาสัทติกุล. (2548). *ความเข้มแข็งอดทนและสภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติ
ตนกรณีศึกษากลุ่มยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มณีนุช ธรรมวัฒน์. (2542). *ความเข้มแข็งอดทนเกี่ยวกับสุขภาพในผู้ติดเชื้อเอชไอวี*.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- มารศรี กลางประพันธ์. (2548). *การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต. สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ประยุกต์. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มุกดา เกียรติวิกรัย. (2545). *ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามการรับรู้ ของนักจิตวิทยา การปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการ ปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ยุพา रिมนดุสิต. (2545). *ความสัมพันธ์ระหว่าง ประสบการณ์ในงาน ตำแหน่ง การสนับสนุนทาง สังคม บุคลิกภาพที่เข้มแข็งกับ ความพึงพอใจในงานของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลชุมชน สังกัดกระทรวงสาธารณสุข*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วรินทร์ งามสุด. (2547). *แหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการพัฒนากการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรรณช กิตสัมพันธ์. (2538). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งอดทน สัมพันธภาพระหว่างบุคคล และความเหนื่อยหน่าย ของพยาบาลประจำการโรงพยาบาลจิตเวช สังกัดกรมสุขภาพจิต*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. (2545). *การพัฒนานิสิตนักศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร:ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ศรีรัตนา ศุภพิทยากุล. (2534). *ความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ความ ทนทาน พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิตกับระดับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพ ใน โรงพยาบาลของรัฐ กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. สาขาวิชาการบริหารการ พยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุธิสา เต็มทับ. (2547). *อิทธิพลการรับรู้ความเข้มแข็งอดทนของครอบครัวและระยะเวลาในการดูแล และของผู้ดูแล แต่การรับรู้ภาวะการดูแลของผู้ดูแลผู้ป่วยมะเร็งศีรษะและคอที่ได้รับรังสีรักษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สุธิสา เต็มทับ, สุดศิริ นิรัญญนุหะ และอังศุมา อภิชาติโต. (2548). *อิทธิพลการรับรู้ความเข้มแข็ง อดทนของครอบครัวและระยะเวลาในการดูแลของผู้ดูแล แต่การรับรู้ภาวะการดูแลของผู้ดูแล ผู้ป่วยมะเร็งศีรษะและคอที่ได้รับรังสีรักษา*. *สงขลานครินทร์เวชสาร*, 23, 445-454.

- สุภาพรณ โคตรจรัส. (2524). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย* : รายงานการวิจัย กรุงเทพมหานคร:จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพรณ โคตรจรัส. (2525). *สุขภาพจิต : จิตวิทยาในการดำรงชีวิต*. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพรณ โคตรจรัส. (2544). *ทฤษฎีบุคลิกภาพว่าด้วยสุขภาพจิตของบุคคล*. เอกสารคำสอนวิชาสุขภาพจิต. คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา)
- สมจิตต์ ธีรมโนภาพ. (2537). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัวต่อการลดความเครียดของบิดามารดาที่มีบุตรเกิดจากการติดเชื้อเอช ไอ วี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เขียมสุภาสิต, ไพบุลย์ เทวรักษ์, ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, พรรณระพี สุทธิวรรณ, กรรณิกา นลราชวัจน์ และเรวดี วัฒนทกโกศล. (2544). *การศึกษาเรื่องความเครียดและการจัดการกับความเครียด ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย. ความเครียดและการจัดการความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. การผสมผสานแนวความคิดทางจิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก : การประชุมทางวิชาการ*. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์จิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เขียมสุภาสิต, ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร และพรรณระพี สุทธิวรรณ (2545). *ความแตกต่างของเพศ ชั้นปี และสาขาวิชาที่มีต่อระดับความเครียด และการจัดการความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. การประชุมสัมมนาเรื่องการผสมผสานแนวความคิดทางจิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก.(93-02)*. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์จิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมพร กิ่งแก้ว. (2541). *ความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันการศึกษาเอกชน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุรีย์ กาญจนวงศ์, จริยาวัตร คมพยัคฆ์. (2545). *ความเครียด สุขภาพ และความเจ็บป่วย : แนวคิดและการศึกษาในประเทศไทย* : รายงานการวิจัย. นครปฐม : ภาควิชาสังคมศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2536). *จิตวิทยาตะวันออกกับความงอกงามของมนุษย์*. เอกสารประกอบการสอน. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา)

- โสริษฐ์ โปธิแก้ว. (2540). *จิตวิทยาแห่งธรรมะและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา*. เอกสาร
 ประกอบการสอน. สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
 (อัดสำเนา)
- โสริษฐ์ โปธิแก้ว. (2540). *จิตวิทยากับชีวิต*. เอกสารประกอบการสอน. สำนักงานจิตวิทยาและ
 พัฒนา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา)
- โสริษฐ์ โปธิแก้ว. (2550). *ช่วงเวลาอันงดงาม บนถนนสาย CU Counseling*. หนังสือที่ระลึกงาน
 มกรามีสต์ตั้ง ปีที่ 26 วันที่ 18-21 มกราคม 2550. (อัดสำเนา)

ภาษาอังกฤษ

- Beasley, M., Thompson, T. & Davidson.,J. (2003). Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness. *Personality and Individual Differences, 34*, 77–95.
- Ben-Zur, Duvdevany & Lury. (2005). Associations of social support and hardiness with mental health among mothers of adult children with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research, 49*, 54–62.
- Carson, V. B., Green, H. (1992). Spiritual Well-being: A Predictor of hardiness in patient with acquired Immunodeficiency syndrome. *Journal of Professional Nursing, 8*, 209-220.
- Florian, V., Mikulincer, M. and Taubman, O. (1995). Dose Hardiness Contribute to Mental Health Stressful during real life situation? Role of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, 687-695.
- Funk, S. C. (1992). Hardiness : A Review of Theory and Research. *Health Psychology, 11*, 335–345.
- Harrison, M., Loiselle., C. G., Duquette., A. & Semenic., S. E. (2002). Hardiness, work support and psychological distress. *Journal of Advanced Nursing, 38*, 584–591.
- Huang, C. (1995). Hardiness and stress: A critical review. *Maternal Child Nursing Journal, 23*, 82-89.
- Hurlock, E. B. (1974). *Adolescence Development*. New York. McGraw – Hill.
- Jennings, B. M., Staggers, N. (1994). A Critical Analysis of Hardiness. *Nursing Research, 43*, 274-281.

- Judkins, S., Arris., L. & Keener., E. (2005). Program Evaluation in Graduate Nursing Education: Hardiness as a Predictor of Success Among. Nursing Administration Students. *Journal of Professional Nursing*, 21, 314-321.
- Kobasa, S. C. (1982). The hardy personality: Toward a social psychology of health. In G.S. Sanders, & J. Suls (Eds.), *Social psychology of health and illness*(pp. 3-32). London:Lawrencenlbaum Associate.
- Lambert, V. A., Lambert, C. , E. Klipple, G. L. & Mewshaw, E. A. (1990). Relationship among hardiness, social support, severity of illness, and psychological well-being in women with rheumatiod arthritis. *Health Care for Women International*, 11, 159-173.
- Maccrainie, E. W., Lambert, V. A. & Lambert, C. E. (1987). Work Stress. Hardiness, and Burnout Among Hospital Staff Nurses. *Nursing Research*, 36, 374-378.
- Maddi, S. R. (2002). The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research, and Practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54, 175–185.
- Maddi, S. R. (1999). Comment on Trend in Hardiness Research and Theorizing. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51, 67–71.
- Maddi, S. R. (1999). The Personality Construct of Hardiness : I Effects on Experiencing, Coping and Stain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51, 83–94.
- Maddi, S. R. , Hightower, M. (1999). Hardiness and optimism as expressed in coping patterns. *Consulting Psychology Journal : Practice and Research*, 51, 91-105.
- Maddi, S. R., Khoshaba., D. M. (1999). Early experiencing in hardiness development. *Consulting Psychology Journal : Practice and Research*, 51, 106-116.
- Maddi, S. R., Khoshaba, M. D., Persico, M., Lu, J., Harvey., R., & Bleecker, F. (2002). The Personality Construct of Hardiness II. Relationships with Comprehensive Tests of Personality and Psychopathology. *Journal of Research in Personality*, 36, 72–85.
- Nicholas, P. K., Webster, A., (1993). Hardiness and Social Support in Human Immunodeficiency Virus. *Applied Nursing Research*, 6, 132-136.
- Pagana, K. D. (1990). The relationship of hardiness and social support to student appraisal of stress in an initial clinical nursing situation. *Journal of nursing education*, 29, 255–261.

- Rich, H. V., Cohen, J. A., Ford-Gilboe, M. (2000). Hardiness. A Model of Commitment, Challenge, and Control, *Handbook of stress, coping and health : implication for nursing, research, theory and practice* (pp. 425–435). New York:Sage Publications
- Robitschek, C. & Kashubeck., S. (1999). A Structure model of Alcoholism, Family Functioning, and Psychological Health : The Mediating effect of hardiness and Personal Growth Orientation. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 159-172.
- Rhodewalt, F. & Zone, J. B. (1989). Appraisal of life change, depress and illness hardy and nonhardy woman. *Journal of personality and social psychology*, 56, 81– 89.
- Shear, M.& Golby, J. (2007). Hardiness and undergraduate academic study: The moderating role of commitment. *Personality and Individual Differences*. (in press)
- Zakin, G., Soloman, Z. & Neria., Y. (2003). Hardiness. Attachment style and long term psychological distress among Israel POWs and combat veterans. *Personality and Individual Differences*, 34, 819 – 829.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก.
สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. สถิติพื้นฐาน

1.1 ค่าเฉลี่ย

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^N X_i}{n}$$

\bar{X} คือ ค่าเฉลี่ย
 $\sum_{i=1}^N X_i$ คือ ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 n คือ จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$SD = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2}{n-1}}$$

SD คือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 $\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2$ คือ ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 n คือ จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์เครื่องมือ

2.1 ค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha)

$$\alpha = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_x^2} \right)$$

α คือ ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง
 n คือ จำนวนข้อคำถาม

S_i^2 คือ ความแปรปรวนของคำถามข้อที่ i

S_x^2 คือ ความแปรปรวนของคะแนนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

2.2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product-moment correlation coefficient)

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{\left[N \sum X^2 - \left(\sum X \right)^2 \right] \left[N \sum Y^2 - \left(\sum Y \right)^2 \right]}}$$

X คือ ค่าข้อมูลดิบในตัวแปร X

Y คือ ค่าข้อมูลดิบในตัวแปร Y

N คือ จำนวนข้อมูล

2.3 ค่าอำนาจจำแนกโดยค่าที (t-Test)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\left[\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \right] \left[\frac{n_1 - n_2}{n_1 n_2} \right]}}$$

โดยที่

df คือ $n_1 + n_2 - 2$

เมื่อ

\bar{X}_1 คือ ค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่มที่ 1

\bar{X}_2 คือ ค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่มที่ 2

S_1^2 คือ ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1

S_2^2 คือ ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 2

n_1 คือ จำนวนคนกลุ่มที่ 1

n_2 คือ จำนวนคนกลุ่มที่ 2

3. สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน

3.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA repeated measures)

SV	df	ss	MS	F
Total	$abn-1$	$\sum_i^n \sum_j^a \sum_k^b Y_{ijk}^2 - C$		
Between S	$an-1$	$\frac{\sum_i^n \sum_j^a T_{ij}^2}{b} - C$		
A	$a-1$	$\frac{\sum_j^a T_j^2}{nb} - C$	$\frac{SS_A}{a-1}$	$\frac{MS_A}{MS_{S/A}}$
S/A	$a(n-1)$	$SS_{BS} - SS_A$	$\frac{SS_{S/A}}{a(n-1)}$	
Within S	$an(b-1)$	$SS_{total} - SS_{BS}$		
B	$b-1$	$\frac{\sum_k^b T_k^2}{na} - C$	$\frac{SS_B}{b-1}$	$\frac{MS_B}{MS_{SB/A}}$
AB	$(a-1)(b-1)$	$\frac{\sum_j^a \sum_k^b T_{jk}^2}{n} - C - SS_A - SS_B$	$\frac{SS_{AB}}{(a-1)(b-1)}$	$\frac{MS_{AB}}{MS_{SB/A}}$
SB/A	$a(a-1)(b-1)$	$SS_{WS} - SS_B - SS_{AB}$	$\frac{SS_{SB/A}}{a(n-1)(b-1)}$	

เมื่อ	A	= กลุ่มตัวอย่าง
	B	= ช่วงเวลาการทดลอง
	N	= จำนวนนักศึกษาแต่ละกลุ่ม
	a	= จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
	b	= จำนวนช่วงเวลา
	c	= ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง

ศูนย์วิจัยทางการแพทย์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3.2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA repeated measures)

$$F = \frac{MS_0}{MS_{res}}$$

F คือ ค่าความแปรปรวน
 MS_0 คือ ค่า mean square ของ treatment
 MS_{res} คือ ค่า mean square ของ residual

3.3 การทดสอบค่าเฉลี่ยแบบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD

$$LSD_\alpha = t_{\alpha,r} Sd$$

โดยที่

$$Sd = \sqrt{MSE \left(\frac{1}{n_i} + \frac{1}{n_j} \right)}$$

$$n_i \neq n_j \text{ และ } r = n - k$$

เมื่อ

S คือ ค่าสถิติ LSD

MSE คือ ค่า Mean Square Error จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน

k คือ จำนวนกลุ่มทั้งหมดที่ใช้ทดสอบ

n คือ จำนวนข้อมูลตัวอย่างทั้งหมด

$t_{\alpha,r}$ คือ ค่าสถิติจากตาราง t โดย $df = n - k$



ภาคผนวก ข.

หนังสือแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเข้าร่วมการวิจัย

เรียน ท่านผู้เข้าร่วมการวิจัย

เนื่องด้วย นางสาวสิริกาญจน์ สง่า นิสิตปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความสนใจในการศึกษาเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาและการพัฒนาตนของนิสิต นักศึกษา โดยมีกลุ่มพัฒนาตนเป็นกระบวนการ ในการช่วยส่งเสริม พัฒนาบุคคล ให้สามารถเผชิญกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด ตลอดจนให้มีความเข้าใจตนเองและเข้าใจชีวิต อย่างถูกต้อง สอดคล้องกลมกลืนตามความเป็นจริง อันจะช่วยส่งเสริมและพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักศึกษา ให้มีความสุข มั่นคง

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้จัดให้มีการดำเนิน “กลุ่มพัฒนาตน” โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้ดำเนินกลุ่มพัฒนาตนและติดตามผลทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน เพื่อนำมาศึกษาเกี่ยวกับผลของกลุ่มพัฒนาตน พร้อมทั้งนำเสนอผลการศึกษาเป็นวิทยานิพนธ์

ในการนี้ผู้วิจัยใคร่ ขอความอนุเคราะห์จากท่านดังนี้

1. ขอความอนุเคราะห์เพื่อเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน เป็นเวลา 3 วัน ได้แก่ วันศุกร์- วันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 9.00 - 18.00 น. ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
2. ขอความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถาม ในระยะก่อนเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน หลังเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน และระยะติดตามผล หลังจากเข้าร่วมกลุ่ม 2 สัปดาห์ โดยในการตอบแบบสอบถามแต่ละครั้งจะใช้เวลาประมาณ 20 นาที
3. ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ การเรียนรู้ หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ซึ่งใช้เวลาประมาณ 1 - 2 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยจะทำการสุ่มคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ยินดีให้การสัมภาษณ์ เพื่อนัดสัมภาษณ์ภายใน 1 สัปดาห์แรก หลังจากเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน

ในกรณีที่ท่านต้องการทราบผลของแบบสอบถาม ผู้วิจัยยินดีแจ้งผลให้ท่านทราบภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่ม โดยขอระยะเวลาในการดำเนินการประมาณ 4 เดือน ทั้งนี้เพื่อให้ผลของแบบสอบถามตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมากที่สุด ขอความกรุณาให้ท่านอ่านและกรอกข้อมูลให้ครบถ้วน รวมทั้งตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความเป็นจริงของท่านให้มากที่สุด

อนึ่ง แบบสอบถามชุดนี้ตลอดจนการสัมภาษณ์ เป็นการเก็บข้อมูลเพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนเท่านั้น ซึ่งไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อท่าน และคำถามต่างๆ ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบของท่านจะนำเสนอเป็นข้อมูลโดยรวมและใช้เฉพาะในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เท่านั้น โดยผู้วิจัยรับรองว่าข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับจะเก็บเป็นความลับและนำเสนอเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น นอกจากนี้ระหว่างตอบแบบสอบถาม หากท่านไม่ต้องการตอบแบบสอบถามอีกต่อไป ท่านสามารถยกเลิกการตอบแบบสอบถามได้โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อตัวท่านทั้งสิ้น

ผู้วิจัยหวังอย่างยิ่งว่า จะได้รับความร่วมมือจากท่านอย่างดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

น.ส. สิริกาญจน์ สง่า

ผู้วิจัย

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย : ขอความกรุณาท่านอ่านข้อความต่อไปนี้ให้ชัดเจนแล้วจึงใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับท่าน

1. 1.1 ข้าพเจ้าได้อ่านคำชี้แจงข้างต้นโดยละเอียด มีความเข้าใจและยินดีเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน โดยยินดีตอบแบบสอบถามทั้งในระยะก่อนเข้าดำเนินกลุ่มพัฒนาตน ระยะเวลาหลังเข้าร่วมกลุ่มและระยะติดตามผล

1.2 ข้าพเจ้าไม่ยินดีเข้าร่วมการวิจัย (กรณีเลือกข้อนี้ ขอความกรุณาท่านส่งแบบสอบถามคืนผู้วิจัยได้ทันที)

2. 2.1 ข้าพเจ้ายินดีให้การสัมภาษณ์ในช่วง 1 สัปดาห์แรก หลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน โดยสามารถติดต่อข้าพเจ้าได้ที่ ชื่อ-สกุล _____ ชื่อเล่น _____ เบอร์โทรศัพท์ _____

2.2 ข้าพเจ้าไม่ยินดีให้การสัมภาษณ์

3. 3.1 ข้าพเจ้าต้องการทราบผลของการตอบแบบสอบถาม โดยสามารถส่งไปได้ที่ อีเมล _____

3.2 ข้าพเจ้าไม่ต้องการทราบผลของการตอบแบบสอบถาม

ลงชื่อ _____

(_____)

วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค.
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถาม

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจว่า นิสิต นักศึกษา มีมุมมองและความรู้สึกต่อตนเองอย่างไร ซึ่งไม่มีผลกระทบใดๆต่อท่าน และคำถามต่างๆ ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด โดยผู้วิจัยขอรับรองว่า ข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับ จะเก็บไว้เป็นความลับ ไม่มีการนำเสนอเป็นรายบุคคล แต่จะนำเสนอเป็นภาพรวม และใช้เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์เท่านั้น จึงขอความกรุณาท่านตอบคำถามต่อไปนี้ให้ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 4 หน้า แบ่งเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบสำรวจตนเอง

ดังนั้นจึง ขอความกรุณาท่านตอบคำถามให้ครบถ้วนทุกตอน และทุกข้อ

ขอขอบคุณในความร่วมมือนะ

น.ส.สิริกาญจน์ สง่า

นิสิตมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดกรอกข้อความลงในช่องว่างและใส่เครื่องหมาย ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับท่าน

1. รหัสนักศึกษา

2. เพศ 1. ชาย 2. หญิง

3. อายุ ปี

4. กำลังศึกษาอยู่ ชั้นปีที่ 1 2 3 4

คณะ..... สาขาวิชา.....

เกรดเฉลี่ย(GPA) เทอมที่ผ่านมา.....

5. ภูมิลำเนา 1. กรุงเทพฯ 2.ต่างจังหวัด(โปรดระบุ).....

สำหรับผู้วิจัย
SID
Sex :
Age :
Gd :
F :
GPAX:
W :

ตัวอย่างแบบวัดความเข้มแข็งของตน

ตอนที่ 2 แบบสำรวจตนเอง
คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว และ <u>ขอความกรุณาท่านตอบคำถามให้ครบทุกข้อ</u>

ตัวอย่าง การตอบคำถามในแต่ละข้อ

ข้อ	คำถาม	ตรง มาก	ตรง	ตรงและ ไม่ ตรง พอๆกัน	ไม่ค่อย ตรง	ไม่ตรง เลย
		5	4	3	2	1
1	ฉันพึงพอใจที่จะทำกิจกรรมต่างๆ		✓			

ความหมาย ของตัวเลือกซึ่งให้เลือกตามระดับความรู้สึก มีความหมาย ดังนี้

5 =	ตรงมาก	หมายถึง	ตรงกับความรู้สึกและการกระทำของฉันมาก
4 =	ตรง	หมายถึง	ตรงกับความรู้สึกและการกระทำของฉันค่อนข้างมาก
3 =	ตรงและไม่ตรง พอๆกัน	หมายถึง	ตรงกับความรู้สึกและการกระทำของฉันปานกลาง
2 =	ไม่ค่อยตรง	หมายถึง	ตรงกับความรู้สึกและการกระทำของฉันค่อนข้างน้อย
1 =	ไม่ตรงเลย	หมายถึง	ไม่ตรงกับความรู้สึกและการกระทำของฉัน

ข้อ	คำถาม	ตรง	ตรง	ตรงและ	ไม่ค่อย	ไม่ตรง	สำหรับ ผู้วิจัย
		มาก		ไม่ตรง พอๆกัน	ตรง	เลย	
		5	4	3	2	1	
1	ฉันกระตือรือร้นที่จะทำงานที่ค้างอยู่						1A
2	การวางแผนล่วงหน้าช่วยหลีกเลี่ยงปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้						2B
3	ฉันนึกภาพตัวเองที่กระตือรือร้นในการทำงานแทบไม่ออก						3
4	ไม่ว่าฉันจะพยายามมากแค่ไหน ก็ไม่ประสบผลสำเร็จ						4
5	ฉันเชื่อว่า ทุกๆประสบการณ์ไม่ว่าดีหรือร้ายล้วนมีคุณค่า						5
6	ไม่ว่าฉันจะทุ่มเททำอะไรหนักเพียงใดก็ตาม ก็ดูเหมือนจะไม่ถึงเป้าหมาย						6

ข้อ	คำถาม	ตรง มาก	ตรง	ตรงและ ไม่ตรง พอๆกัน	ไม่ค่อย ตรง	ไม่ตรง เลย	สำหรับ ผู้วิจัย
		5	4	3	2	1	
7	การพยายามทำอะไรก็ตาม ไม่คุ้มค่าที่จะทำอย่างเต็มที่ เนื่องจากผลที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามที่หวังไว้						7
10	ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถทำตามแผนที่วางไว้ได้						10
38	ทั้งที่ฉันตั้งใจเรียนมาตลอด แต่ผลการเรียนก็น้อยกว่าที่ตั้งใจ ไว้ ทำให้ฉันไม่อยากตั้งใจเรียนอีกต่อไป						38
39	การที่ฉันพยายามทำทุกอย่างให้ดีที่สุด จะทำให้ปัญหาต่างๆ ผ่านไปได้ดีด้วยดี						39
40	ฉันรู้สึกท้อ เหนื่อยกับปัญหา อยากหนีปัญหาที่เกิดขึ้น						40
41	ฉันเชื่อว่า ถ้าฉันสามารถผ่านอุปสรรควันนี้ไปได้ ไม่ว่าจะอุปสรรค ในวันข้างหน้าจะเป็นอย่างไร ฉันก็สามารถจัดการได้						41
42	ฉันกล้าที่จะต่อสู้กับปัญหา ไม่ว่าจะผลออกมาจะเป็นอย่างไร						42

ขอบคุณมากค่ะที่ให้ความร่วมมือ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง.
การตรวจสอบคุณภาพ
แบบวัดความเข้มแข็งอดทน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



คำสถิติของแบบวัดความเข้มแข็งอดทน
การทดลองใช้ ครั้งที่ 1

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 19 แสดงค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม

(Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแต่ละด้าน และกับคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบวัด

เข้มแข็งอดทนที่ผู้วิจัยพัฒนาฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 1 (n = 170) ด้านการผูกมัดตนเอง (commitment)

ข้อที่	ข้อที่ (ฉบับจริง)	ทิศทาง	ค่า t-test 25% กลุ่มสูง - ต่ำ		ค่า CITC (n=170)		พิจารณาข้อคำถาม	
			t-test (n= 87)	Sig (1-tail)	รายด้าน	ทั้งฉบับ	ผ่านเกณฑ์	ไม่ผ่าน เกณฑ์
1	1	+	4.653***	.000	.448** (.458**)	.363** (.368**)	✓	
4	3	-	5.413***	.000	.493** (.509**)	.434** (.416**)	✓	
7	-	-	6.779***	.000	.436** (.451**)	.524** (.478**)	✓	
10	9	-	6.306***	.000	.376** (.386**)	.430** (.413**)	✓	
13	12	+	6.482***	.000	.533** (.541**)	.482** (.493**)	✓	
16	15	-	7.574***	.000	.479** (.497**)	.525** (.511**)	✓	
19	18	-	6.441***	.000	.376** (.410**)	.444** (.402**)	✓	
22	21	-	6.611***	.000	.501** (.507**)	(.487**) (.471**)	✓	
25	-	-	3.202***	.001	.216** (-)	.193* (-)		✓
28	24	+	7.314***	.000	.474** (.458**)	.438** (.489)	✓	
31	27	+	7.495***	.000	.554** (.494**)	.501** (.518**)	✓	

ข้อ	ข้อที่ (ฉบับจริง)	ทิศทาง	ค่า t-test 25% กลุ่มสูง - ต่ำ		ค่า CITC (n=170)		พิจารณาข้อคำถาม	
			t-test (n= 87)	Sig (1-tail)	รายด้าน	ทั้งฉบับ	ผ่านเกณฑ์	ไม่ผ่าน เกณฑ์
34	29	-	9.168***	.000	.507** (.534**)	.547** (.525**)	✓	
37	-	+	7.219***	.000	.557** (.515**)	.527** (.569**)	✓	
40	-	+	3.011**	.0015	.260** (-)	.301** (-)		✓
43	-	+	3.079**	.0015	.331** (-)	.297** (-)		✓
46	34	+	4.597***	.000	.447** (.390**)	.355** (.397**)	✓	
49	36	+	6.202***	.000	.489** (.443**)	.474** (.515**)	✓	
52	-	+	4.449***	.000	.355** (-)	.346** (-)		✓
55	-	+	4.115***	.000	.453** (-)	.353** (-)		✓
58	38	-	7.290***	.000	.493** (.520**)	.493** (.482**)	✓	
61	40	-	9.475***	.000	.545** (.575**)	.604** (.594**)	✓	
ค่า Alpha's Cronbach					.8613**	.9224**		
ค่า Alpha's Cronbach เมื่อตัดข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์ 5 ข้อ เหลือ 18 ข้อ					.8554**	.9293**		

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

ค่า CITC ในวงเล็บ (.851) คือ ค่าCITC รายด้าน / ทั้งฉบับ เมื่อตัดข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์ออก

ตารางที่ 20 แสดงค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม

(Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแต่ละด้าน และกับคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบวัด

เข้มแข็งอดทนที่ผู้วิจัยพัฒนาฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 1 (n = 170) ด้านการควบคุมสถานการณ์ (control)

ข้อที่	ข้อที่ (ฉบับจริง)	ทิศทาง	ค่า t-test 25% กลุ่มสูง - ต่ำ		ค่า CITC (n = 170)		พิจารณาข้อคำถาม	
			t-test (n = 87)	Sig (1-tail)	รายด้าน	ทั้งฉบับ	ผ่านเกณฑ์	ไม่ผ่าน เกณฑ์
2	—	+	3.716***	.000	.245** (-)	.279** (-)		✓
5	2	+	6.153***	.000	.395** (.416**)	.382** (.404**)	✓	
8	—	+	2.981**	.002	.223** (-)	.217** (-)		✓
11	4	—	7.374***	.000	.576** (.568**)	.604** (.593**)	✓	
14	—	—	1.051	.148	.085 (-)	.032 (-)		✓
17	—	—	.373	.355	.068 (-)	.004 (-)		✓
20	7	—	5.798***	.000	.390** (.375**)	.465** (.435**)	✓	
23	10	+	7.306***	.000	.445** (.425**)	.442** (.474**)	✓	
26	—	+	1.957*	.027	.092 (-)	.137 (-)		✓
29	—	—	.249	.402	.087 (-)	.018 (-)		✓
32	13	—	7.308***	.000	.499** (.485**)	.493** (.494**)	✓	
35	16	—	6.979***	.000	.467** (.461**)	.469** (.450**)	✓	
39	—	—	4.456***	.000	.321** (-)	.312** (-)		✓

ข้อที่	ข้อที่ (ฉบับจริง)	ทิศทาง	ค่า t-test 25% กลุ่มสูง - ต่ำ		ค่า CITC (n = 170)		พิจารณาข้อคำถาม	
			t-test (n= 87)	Sig (1-tail)	รายด้าน	ทั้งฉบับ	ผ่านเกณฑ์	ไม่ผ่าน เกณฑ์
41	19	—	5.945***	.000	.409** (.391**)	.383** (.357**)	✓	
44	22	+	5.402***	.000	.387** (.394**)	.395** (.416**)	✓	
47	25	—	5.569***	.000	.473** (.439**)	.411** (.379**)	✓	
50	28	+	7.559***	.000	.476** (.495**)	.505** (.517**)	✓	
53	30	+	5.169***	.000	.357** (.431**)	.445** (.490**)	✓	
56	32	—	4.968***	.000	.371** (.336**)	.372** (.331**)	✓	
59	—	—	5.774***	.000	.416** (.394**)	.422** (.378**)	✓	
62	37	+	6.163***	.000	.331** (.380**)	.462** (.501**)	✓	
64	39	+	7.453***	.000	.396** (.468**)	.529** (.557**)	✓	
66	41	+	6.400***	.000	.322** (.394**)	.464** (.486**)	✓	
68	42	+	5.758***	.000	.388** (.458**)	.468** (.526**)	✓	
ค่า Alpha Cronbach					.8000**	.9224**		
ค่า Alpha Cronbach เมื่อตัดข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์ 7 ข้อ เหลือ 17 ข้อ					.8253**	.9293**		

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

ค่า CITC ในวงเล็บ (.851) คือ ค่าCITC รายด้าน / ทั้งฉบับ เมื่อตัดข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์ออก

ตารางที่ 21 แสดงค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแต่ละด้าน และกับคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบวัดเข้มแข็งอดทนที่ผู้วิจัยพัฒนาฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 1 (n = 170) ด้านความท้าทาย (challenge)

ข้อที่	ข้อที่ (ฉบับจริง)	ทิศทาง	ค่า t-test 25% กลุ่มสูง - ต่ำ		ค่า CITC (n = 170)		พิจารณาข้อคำถาม	
			t-test (n = 87)	Sig (1-tail)	รายด้าน	ทั้งฉบับ	ผ่านเกณฑ์	ไม่ผ่าน เกณฑ์
3	—	+	3.706***	.000	.189* (-)	.195* (-)		✓
6	—	—	3.260***	.001	.269** (.142)	.284** (-)		✓
9	—	—	3.001**	.002	.155 (-)	.157 (-)		✓
12	—	—	.229	.4095	.104 (-)	.007 (-)		✓
15	—	+	.443	.329	.102 (-)	.039 (-)		✓
18	—	—	.391	.348	.081 (-)	.071 (-)		✓
21	—	—	3.342***	.000	.302** (.188*)	.314** (-)		✓
24	—	—	.044	.482	.102 (-.114)	-.007 (-.073)	✓	
27	—	—	4.266***	.000	.348** (.124)	.334** (-)		✓
30	—	—	4.233***	.000	.195* (-)	.338** (-)		✓
33	—	—	3.391***	.000	.132 (-)	.208** (-)		✓
36	5	+	6.563***	.000	.446** (.536**)	.422** (.456**)	✓	
38	8	+	5.919***	.000	.396** (.524**)	.446** (.487**)	✓	

ข้อ	ข้อที่ (ฉบับจริง)	ทิศทาง	ค่า t-test 25% กลุ่มสูง - ต่ำ		ค่า CITC (n = 170)		พิจารณาข้อคำถาม	
			t-test (n = 87)	Sig (1-tail)	รายด้าน	ทั้งฉบับ	ผ่านเกณฑ์	ไม่ผ่าน เกณฑ์
42	—	+	3.763***	.000	.410** (-)	.358** (-)		✓
45	11	+	7.678***	.000	.527** (.612**)	.511** (.524**)	✓	
48	14	+	6.300***	.000	.440** (.560**)	.467** (.499**)	✓	
51	17	+	6.822***	.000	.517** (.632**)	.489** (.519**)	✓	
54	20	+	6.220***	.000	.516** (.632**)	.504** (.548**)	✓	
57	—	+	3.729***	.000	.361** (.464**)	.257** (-)		✓
60	23	+	6.017***	.000	.500** (.564**)	.483** (.508**)	✓	
63	26	+	5.795***	.000	.580** (.635**)	.525** (.546**)	✓	
65	—	+	4.440***	.000	.352** (.422**)	.352** (.368**)	✓	
67	31	+	6.556***	.000	.482** (.651**)	.510** (.557**)	✓	
69	33	+	5.858***	.000	.512** (.617**)	.478** (.524**)	✓	
70	—	—	5.097***	.000	.256** (.133)	.376** (-)		✓
71	35	+	5.140***	.000	.392** (.536**)	.417** (.468**)	✓	
ค่า Alpha Cronbach					.7900**	.9224**		
ค่า Alpha Cronbach เมื่อตัดข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์ 13 ข้อ เหลือ 13 ข้อ					.8510**	.9293**		



คำสถิติของแบบวัดความเข้มแข็งอดทน
การทดลองใช้ ครั้งที่ 2

ศูนย์วิทยพัทธยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 22 แสดงค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแต่ละด้าน และกับคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบวัดเข้มแข็งอดทนที่ผู้วิจัยพัฒนาฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 2 (n = 200) ด้านการผูกมัดตนเอง (commitment)

ข้อที่	ข้อที่ (ฉบับจริง)	ทิศทาง	ค่า t-test 27% กลุ่มสูง - ต่ำ		ค่า CITC (n = 200)		การพิจารณา ข้อคำถาม	
			t-test (n = 109)	Sig (1-tail)	รายด้าน	ทั้งฉบับ	ผ่านเกณฑ์	ไม่ผ่าน เกณฑ์
1	1	+	3.165***	.001	.310** (.297**)	.257** (.257**)	✓	
4	3	-	3.989***	.000	.362** (.365**)	.293** (.282**)	✓	
7	6	-	7.896***	.000	.520** (.530**)	.560** (.558**)	✓	
10	9	-	6.886***	.000	.384** (.393**)	.385** (.393**)	✓	
13	12	+	5.083***	.000	.444** (.427**)	.448** (.436**)	✓	
16	15	-	5.707***	.000	.324** (.342**)	.316** (.317**)	✓	
19	18	-	8.476***	.000	.622** (.637**)	.589** (.592**)	✓	
22	21	-	9.576***	.000	.625** (.636**)	.584** (.585**)	✓	
28	24	+	7.115***	.000	.385** (.361**)	.433** (.422**)	✓	
31	27	+	4.025***	.000	.369** (.352**)	.322** (.328**)	✓	

ข้อที่	ข้อที่ (ฉบับจริง)	ทิศทาง	ค่า t-test 27% กลุ่มสูง - ต่ำ		ค่า CITC (n= 200)		การพิจารณาข้อคำถาม	
			t-test (n= 109)	Sig (1-tail)	รายด้าน	ทั้งฉบับ	ผ่านเกณฑ์	ไม่ผ่าน เกณฑ์
34	29	—	7.658***	.000	.541** (.537**)	.518** (.516**)	✓	
37	—	+	3.662***	.000	.246** (-)	.282** (-)		✓
46	34	+	4.230***	.000	.359** (.340**)	.332** (.334**)	✓	
49	36	+	7.637***	.000	.414** (.394**)	.533** (.536**)	✓	
58	38	—	7.946***	.000	.527** (.537**)	.508** (.510**)	✓	
61	40	—	9.325***	.000	.501** (.513**)	.543** (.547**)	✓	
ค่า Cronbach's Alpha					.8278**	.9044**		
ค่า Cronbach's Alpha เมื่อตัดข้อไม่ผ่านเกณฑ์ 1 ข้อ เหลือ 15 ข้อ					.8276**	.9046**		

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

ค่า CITC ในวงเล็บ (.851) คือ ค่าCITC รายด้าน / ทั้งฉบับ เมื่อตัดข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์ออก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 23 แสดงค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแต่ละด้าน และกับคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบวัดเข้มแข็งอดทนที่ผู้วิจัยพัฒนาฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 2 (n = 200) ด้านการควบคุมสถานการณ์ (control)

ข้อที่	ข้อที่ (ฉบับจริง)	ทิศทาง	ค่า t-test 27% กลุ่มสูง - ต่ำ		ค่า CITC (n = 200)		การพิจารณา ข้อคำถาม	
			t-test (n = 109)	Sig (1-tail)	รายด้าน	ทั้งฉบับ	ผ่านเกณฑ์	ไม่ผ่าน เกณฑ์
5	2	+	5.128***	.000	.368** (.363**)	.371** (.369**)	✓	
11	4	-	7.477***	.000	.492** (.484**)	.516** (.510**)	✓	
20	7	-	8.904***	.000	.520** (.511**)	.565** (.562**)	✓	
23	10	+	6.659***	.000	.417** (.427**)	.469** (.469**)	✓	
32	13	-	5.641***	.000	.413** (.414**)	.426** (.427**)	✓	
35	16	-	5.844***	.000	.333** (.329**)	.346** (.349**)	✓	
41	19	-	5.617***	.000	.406** (.399**)	.397** (.391**)	✓	
44	22	+	4.185***	.000	.377** (.383**)	.329** (.323**)	✓	
47	25	-	5.746***	.000	.432** (.416**)	.417** (.404**)	✓	
50	28	+	3.238***	.001	.240** (.261**)	.263** (.260**)	✓	
53	30	+	6.410***	.000	.347** (.360**)	.405** (.413**)	✓	
56	32	-	5.738***	.000	.369** (.328**)	.326** (.313**)	✓	

ข้อที่	ข้อที่ (ฉบับจริง)	ทิศทาง	ค่า t-test 27% กลุ่มสูง - ต่ำ		ค่า CITC (n= 200)		การพิจารณา ข้อคำถาม	
			t-test (n= 109)	Sig (1-tail)	รายด้าน	ทั้งฉบับ	ผ่านเกณฑ์	ไม่ผ่าน เกณฑ์
59	—	—	3.833***	.000	.290** (-)	.228** (-)		✓
62	37	+	6.014***	.000	.406** (.425**)	.488** (.486**)	✓	
64	39	+	5.163***	.000	.317** (.334**)	.374** (.373**)	✓	
66	41	+	6.832***	.000	.372** (.391**)	.434** (.439**)	✓	
68	42	+	7.929***	.000	.407** (.405**)	.461** (.450**)	✓	
ค่า Cronbach's Alpha					.7912**	.9044**		
ค่า Cronbach's Alpha เมื่อตัดข้อไม่ผ่านเกณฑ์ 1 ข้อ เหลือ 16 ข้อ					.7876**	.9046**		

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

ค่า CITC ในวงเล็บ (.851) คือ ค่าCITC รายด้าน / ทั้งฉบับ เมื่อตัดข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์ออก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 24 แสดงค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแต่ละด้าน และกับคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบวัดเข้มแข็งอดทนที่ผู้วิจัยพัฒนามาฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 2 (n = 200) ด้านความท้าทาย (challenge)

ข้อที่	ข้อที่ (ฉบับจริง)	ทิศทาง	ค่า t-test 27% กลุ่มสูง - ต่ำ		ค่า CITC (n= 200)		การพิจารณา ข้อคำถาม	
			t-test (n= 109)	Sig (1-tail)	รายด้าน	ทั้งฉบับ	ผ่านเกณฑ์	ไม่ผ่าน เกณฑ์
24	—	—	2.110*	.0185	.043 (-)	.068 (-)		✓
36	5	+	5.495***	.000	.534** (.529**)	.296** (.290**)	✓	
38	8	+	6.643***	.000	.387** (.384**)	.373** (.368**)	✓	
45	11	+	5.101***	.000	.589** (.589**)	.383** (.384**)	✓	
48	14	+	4.708***	.000	.504** (.491**)	.284** (.287**)	✓	
51	17	+	6.402***	.000	.642** (.639**)	.425** (.429**)	✓	
54	20	+	5.260***	.000	.560** (.587**)	.307** (.317**)	✓	
60	23	+	6.638***	.000	.641** (.658**)	.413** (.421**)	✓	
63	26	+	6.822***	.000	.605** (.625**)	.427** (.444**)	✓	
65	—	+	5.381***	.000	.220** (-)	.363** (-)		✓
67	31	+	7.534***	.000	.497** (.497**)	.428** (.422**)	✓	

ข้อ	ข้อที่ (ฉบับจริง)	ทิศทาง	ค่า t-test 27% กลุ่มสูง - ต่ำ		ค่า CITC (n= 200)		การพิจารณา ข้อคำถาม	
			t-test (n= 109)	Sig (1-tail)	รายด้าน	ทั้งฉบับ	ผ่านเกณฑ์	ไม่ผ่าน เกณฑ์
69	33	+	5.709***	.000	.522** (.527**)	.398** (.409**)	✓	
71	35	+	4.782***	.000	.398** (.421**)	.345** (.364**)	✓	
ค่า Cronbach's Alpha					.8221**	.9044**		
ค่า Cronbach's Alpha เมื่อตัดข้อไม่ผ่านเกณฑ์ 2 ข้อ เหลือ 13 ข้อ					.8530**	.9046**		

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

ค่า CITC ในวงเล็บ (.851) คือ ค่าCITC รายด้าน / ทั้งฉบับ เมื่อตัดข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์ออก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



คำสถิติของแบบวัดความเข้มแข็งอดทน
ฉบับจริง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 25 แสดงค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแต่ละด้าน และกับคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบวัดเข้มแข็งอดทนที่ฉบับจริง (n = 174)

ด้าน	ข้อที่	ข้อที่ (ฉบับจริง)	ทิศทาง	ค่า t-test (n= 174)	ค่า CITC (n= 174)	
					รายด้าน	ทั้งฉบับ
การผูกมัดตนเอง (Commitment)	1	1	+	3.830***	0.301**	0.276**
	4	3	-	5.731***	0.417**	0.407**
	7	6	-	8.523***	0.599**	0.581**
	10	9	-	6.652***	0.459**	0.400**
	13	12	+	5.141***	0.425**	0.398**
	16	15	-	7.734***	0.448**	0.486**
	19	18	-	8.434***	0.532**	0.533**
	22	21	-	9.441***	0.620**	0.606**
	28	24	+	6.556***	0.528**	0.520**
	31	27	+	6.012***	0.405**	0.431**
	34	29	-	4.388***	0.472**	0.391**
	46	34	+	5.364***	0.381**	0.393**
	49	36	+	8.293***	0.462**	0.573**
	58	38	-	6.537***	0.498**	0.485**
61	40	-	7.337***	0.494**	0.471**	
ด้านการผูกมัดตนเอง (Commitment) มีค่า Cronbach's Alpha = 0.842						
การควบคุมสถานการณ์ (Control)	5	2	+	3.708***	0.235**	0.280**
	11	4	+	7.490***	0.463**	0.527**
	20	7	+	8.183***	0.505**	0.532**
	23	10	+	4.251***	0.404**	0.403**
	32	13	-	6.635***	0.423**	0.410**
	35	16	-	3.411***	0.217*	0.284**
	41	19	-	3.751***	0.221*	0.200*

ด้าน	ข้อที่	ข้อที่ (ฉบับจริง)	ทิศทาง	ค่า t-test (n= 174)	ค่า CITC (n= 174)	
					รายด้าน	ทั้งฉบับ
	44	22	+	3.301***	0.189*	0.261**
	47	25	-	5.565***	0.294**	0.326**
	50	28	+	5.615***	0.291**	0.384**
	53	30	+	5.142***	0.383**	0.439**
	56	32	-	2.519**	0.183*	0.153
	62	37	+	7.772***	0.430**	0.525**
	64	39	+	6.423***	0.397**	0.441**
	66	41	+	6.059***	0.299**	0.387**
	68	42	+	7.380***	0.440**	0.498**
ด้านการควบคุมสถานการณ์ (Control) มีค่า Cronbach's Alpha = 0.730						
ด้านความท้าทาย (Challenge)	36	5	+	5.714***	0.495**	0.370**
	38	8	+	4.544***	0.440**	0.405**
	45	11	+	5.876***	0.561**	0.441**
	48	14	+	2.482**	0.322**	0.193*
	51	17	+	6.374***	0.582**	0.504**
	54	20	+	4.748***	0.551**	0.347**
	60	23	+	9.179***	0.589**	0.564**
	63	26	+	6.288***	0.606**	0.443**
	67	31	+	7.718***	0.580**	0.577**
	69	33	+	5.416***	0.598**	0.430**
	71	35	+	5.929***	0.512**	0.447**
ด้านความท้าทาย (Challenge) มีค่า Cronbach's Alpha = 0.847						
ค่าความเที่ยง (Cronbach's Alpha) ของแบบวัดความเข้มแข็งอดทนทั้งฉบับ = 0.907						

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

ศูนย์วิจัยพฤติกรรมศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก จ.
คะแนนดิบของกลุ่มตัวอย่าง
จากแบบวัดความเข้มแข็งอดทน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 26 ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งอดทนโดยรวมและรายด้าน ของนักศึกษาที่เข้าร่วมวิจัย

กลุ่ม	สมาชิก คนที่	ความเข้มแข็งอดทน โดยรวม			ด้านการผูกมัดตนเอง			ด้านการควบคุม สถานการณ์			ด้านความท้าทาย		
		ก่อน	หลัง	ติดตามผล	ก่อน	หลัง	ติดตามผล	ก่อน	หลัง	ติดตามผล	ก่อน	หลัง	ติดตามผล
ทดลอง	1	3.95	4.36	4.14	3.73	4.33	3.87	3.69	3.94	3.94	4.64	5.00	4.82
	2	3.19	3.50	3.52	2.73	3.27	3.07	3.06	3.38	3.63	4.00	4.00	4.00
	3	3.64	3.88	3.76	3.27	3.60	3.33	3.44	3.56	3.63	4.45	4.73	4.55
	4	3.55	4.10	4.10	3.13	3.80	4.00	3.38	3.81	3.81	4.36	4.91	4.64
	5	3.43	3.55	3.64	3.40	3.33	3.53	3.13	3.44	3.50	3.91	4.00	4.00
	6	3.24	3.55	3.45	2.87	2.93	2.87	3.00	3.50	3.56	4.09	4.45	4.09
	7	3.81	4.31	4.19	3.93	4.40	4.40	3.56	3.81	3.75	4.00	4.91	4.55
	8	3.71	3.90	3.76	3.87	4.13	3.93	3.50	3.75	3.69	3.82	3.82	3.64
	9	4.64	4.81	4.62	4.60	5.00	4.60	4.56	4.50	4.44	4.82	5.00	4.91
	10	3.67	3.88	3.95	3.87	3.93	4.07	3.63	3.75	3.81	3.45	4.00	4.00
	11	3.40	4.10	4.00	3.13	3.73	3.67	3.44	3.94	3.88	3.73	4.82	4.64
	12	3.17	3.50	4.17	3.00	3.40	3.80	2.94	3.25	4.06	3.73	4.00	4.82
	13	3.79	3.98	4.05	3.67	3.80	3.87	3.63	3.94	4.06	4.18	4.27	4.27
	M	3.63	3.95	3.95	3.48	3.82	3.77	3.46	3.74	3.83	4.09	4.45	4.38
	S.D.	0.39	0.39	0.32	0.53	0.55	0.49	0.42	0.32	0.26	0.39	0.45	0.40
ควบคุม	1	3.26	3.12	3.21	2.87	2.67	2.87	3.06	2.94	3.06	4.09	4.00	3.91
	2	3.52	3.67	3.69	3.47	3.53	3.53	2.81	3.00	3.31	4.64	4.82	4.45
	3	3.64	3.62	3.74	3.33	3.33	3.60	3.63	3.56	3.56	4.09	4.09	4.18
	4	3.71	3.76	3.79	3.80	3.73	3.73	3.50	3.63	3.63	3.91	4.00	4.09
	5	3.26	3.24	3.31	2.40	2.40	2.80	3.44	3.44	3.38	4.18	4.09	3.91
	6	3.43	3.43	3.07	3.07	3.07	2.73	3.44	3.44	3.06	3.91	3.91	3.55
	7	3.26	3.31	3.17	2.80	2.73	3.07	3.13	3.13	3.00	4.09	4.36	3.55
	8	3.93	3.26	3.74	4.13	3.13	4.27	3.88	3.19	3.50	3.73	3.55	3.36
	9	3.81	3.81	3.60	3.80	3.80	3.60	3.69	3.69	3.38	4.00	4.00	3.91
	10	3.79	3.79	3.74	3.80	3.80	3.73	3.63	3.63	3.63	4.00	4.00	3.91
	11	3.24	3.19	3.10	2.60	3.07	2.73	3.38	3.19	3.19	3.91	3.36	3.45
	12	3.21	3.05	3.02	2.93	2.87	2.80	3.06	2.69	2.81	3.82	3.82	3.64
	13	3.21	3.26	3.24	2.93	3.00	2.60	3.06	3.13	3.38	3.82	3.82	3.91
	M	3.48	3.42	3.42	3.23	3.16	3.24	3.36	3.28	3.30	4.01	3.99	3.83
	S.D.	0.26	0.27	0.30	0.54	0.45	0.53	0.31	0.31	0.26	0.23	0.35	0.31



ภาคผนวก จ.

ประเด็นเนื้อหาการเรียนรู้ของนักศึกษาที่ให้สัมภาษณ์

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 27 ประเด็นเนื้อหาการเรียนรู้ของนักศึกษาที่ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่มในการวิจัยส่วนที่ 2

ประเด็นการเรียนรู้		ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่				
		1	2	3	4	5
1	ผู้นำกลุ่ม					
	1.1 อบอุ่น เป็นกันเอง			✓	✓	✓
	1.2 ผู้เชื่อมความสัมพันธ์	✓				
	1.3 แบบอย่างในการฟัง	✓				
	1.4 ผู้รับฟัง	✓	✓			
	1.5 ผู้เอื้อให้ สังเกต ใฝ่ใจ			✓		
2	บรรยากาศกลุ่ม					
	2.1 อบอุ่น เป็นกันเอง จริงใจ ผ่อนคลาย		✓		✓	✓
	2.2 เปิดเผย ใ่วางใจ ร่วมคลี่คลายปัญหา		✓	✓	✓	
3	สัมพันธภาพ					
	3.1 สนทนาสนมมากขึ้น	✓	✓		✓	✓
	3.2 เข้าใจกันมากขึ้น				✓	
4	การเห็นคุณค่าในตัวเอง					
	4.1 ตระหนักคุณค่าของตนเอง		✓			
	4.2 เคารพในตนเอง		✓			
	4.3 ภาคภูมิใจในตนเอง				✓	✓
5	การเรียนรู้ ขยายความเข้าใจชีวิตตามจริง					
	5.1 เข้าใจว่าอดีตเป็นสิ่งที่ผ่านไปแล้วไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้	✓				✓
	5.2 ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะทุกข์หรือสุข และ “ทุกอย่างล้วนไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบ		✓			
	5.3 ตระหนักสำนึก เข้าใจถึงการช่วยเหลือเกื้อกูลจากสรรพสิ่งรอบๆตัว	✓		✓		
6	การเข้าใจและคลี่คลายใจหายได้อย่างสอดคล้องความจริง	✓	✓	✓	✓	
7	การขยายพื้นที่ในใจ : ตระหนักเข้าใจ ใฝ่ใจ นึกถึงความรู้สึกผู้อื่น	✓	✓	✓	✓	✓
8	ตระหนักเห็นคุณค่าของครอบครัว		✓	✓		✓
9	กล้าสร้างสัมพันธภาพ	✓	✓	✓	✓	✓
10	ความรู้สึกคลี่คลาย ผ่อนคลาย สบายใจ	✓			✓	✓
11	ความรู้สึกมีกำลังใจ	✓	✓	✓		✓
12	ความรู้สึกเข้มแข็ง	✓	✓	✓	✓	
13	ความมุ่งมั่นพยายาม			✓	✓	✓

ประเด็นการเรียนรู้		ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่				
		1	2	3	4	5
14	มีทักษะในการคิดคล้าย แก้ไขปัญหา					
	14.1 นิ่ง ใจเย็น นึกถึงกำลังใจ หาทงแก้ปัญห	✓	✓	✓		
	14.2 ยอมรับ หาทงแก้ปัญห อย่างเป็นขั้นตอน			✓		
	14.3 พิจารณาสาเหตุ หาทงเลือก และพิจารณาผลจากทงเลือกนั้นๆ		✓			✓
	14.4 มีขั้นตอนในการแก้ปัญห			✓		
	14.5 พุดคุยเพื่อปรับความเข้าใจ				✓	
15	การรับรู้หรือการนำแหล่งสนับสนุนทางสังคมมาใช้	✓	✓	✓	✓	✓
16	การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อที่จะไม่ให้เกิดเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด			✓	✓	✓
17	ความรู้สึกลัวทำทาย	✓	✓	✓		
18	การเห็นคุณค่าของประสบการณ์					
	18.1 ประสบการณ์เป็นเหมือน “บทเรียน”	✓				✓
	18.2 ประสบการณ์เป็นเหมือน “ภูมิคุ้มกัน”		✓			
	18.3 ประสบการณ์เป็นเหมือน “บททดสอบ”		✓	✓		
19	ความสามารถยอมรับ อุปสรรค ปัญห	✓	✓	✓		

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ช.

สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์นักศึกษา
ที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ศูนย์วิทยพัทธยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์การเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 : M1

เพศ : หญิง

อายุ : 21 ปี

กำลังศึกษา ชั้นปีที่ : 1

คณะ : วิทยาการจัดการและสารสนเทศ

ภูมิลำเนา : นครราชสีมา

ก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ก่อนเข้ากลุ่ม M1 ไม่ค่อยสนิทกับเพื่อนที่เรียนอยู่ห้องเดียวกัน ไม่มีเพื่อนที่สนิทเพียงพอที่จะขอคำปรึกษาหรือเป็นผู้รับฟัง M1 จึงไม่เคยเล่าหรือเปิดเผยเรื่องส่วนตัวให้กับเพื่อนคนใดฟัง แม้กระทั่งเพื่อนที่สนิท เนื่องจาก M1 มองว่า ไม่มีใครหวังดีและจริงใจกับตนเองจริงๆ นอกจากแม่และตา ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ M1 รู้สึกโดดเดี่ยว มองไม่เห็นทางออก ต้องจมอยู่กับปัญหาเพียงลำพัง มองไม่เห็นแหล่งหรือเพื่อนที่สามารถช่วยเหลือรับฟัง เมื่อต้องเผชิญปัญหา M1 รู้สึกท้อแท้ กลัวปัญหา กลัวว่าปัญหาเดิมจะกลับมาอีก ทำให้ M1 เลือกที่จะหลีกเลี่ยงปัญหา ไม่ยอมรับฟังปัญหาซึ่งเป็นความจริงที่เกิดขึ้น และเมื่อต้องแก้ไขปัญหา M1 ก็จะไม่ยอมได้เสีย ทำให้มีปัญหาทะเลาะกับแม่เป็นประจำ

ประสบการณ์ที่ยากลำบากที่ M1 ประสบพบเจอ เป็นความทรงจำที่เลวร้ายสำหรับ M1 และทุกครั้งที่ทวนคิด ทำให้เกิดคำถามกับตนเองเสมอว่า ทำไมต้องเป็นตนเพียงคนเดียวที่ต้องเจอเรื่องที่ยากลำบากเช่นนี้ ทำไมคนอื่นถึงไม่ต้องเจอเรื่องราวที่ยากลำบาก หรือไม่มีชีวิตที่ยากลำบากเช่นเดียวกับตน

ความเปลี่ยนแปลงหลังจากเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

M1 รู้สึกว่าตนเองมีความสนิทสนมกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น เช่น ตามปกติ M1 และ M3 แม้ว่าจะเรียนห้องเดียวกัน แต่ก็ไม่รู้จักกัน ไม่รู้จักกัน เนื่องจากอยู่คนละกลุ่ม แต่ภายหลังจากเข้ากลุ่ม M1 รู้สึกสบายใจที่จะเข้าไปพูดคุยปรึกษากันอย่างสนิทสนม นอกจากนี้ M1 ยังกล้าที่จะสร้างสัมพันธภาพพูดคุย กับเพื่อนที่ตนไม่รู้จักมาก่อน ทำให้ M1 สนิทสนมกับเพื่อนคนอื่นๆ มากขึ้น

M1 ระบุว่าเพื่อนสมาชิกเป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่มีความจริงใจ หวังดี สามารถให้กำลังใจ สนับสนุนช่วยเหลือได้เมื่อยามประสบกับปัญหา M1 จึงรู้สึกไว้นั่นเอง กล้าเปิดใจ กล้าเล่าเรื่องส่วนตัวให้เพื่อนสมาชิกฟัง สามารถขอคำปรึกษาจากเพื่อนสมาชิกได้ทุกอย่าง ทำให้ M1 รู้สึกว่าตนมีพื้นที่ในใจกว้างขึ้น และรู้สึกสบายใจ อิ่มเอม ชุ่มชื่น รับรู้ถึงความรัก ความปรารถนาดี ห่วงใย

การทบทวนประสบการณ์ชีวิตของตนเอง และรับฟังประสบการณ์ชีวิตของเพื่อนสมาชิก โดยเฉพาะเรื่องของ M2 ซึ่งต้องเผชิญอุปสรรคในชีวิตที่หนักกว่าตน ทำให้ M1 ได้เปรียบเทียบเรื่องราวของตนกับของเพื่อนสมาชิก และค่อยๆ ตระหนักความจริงที่ว่า “อดีตเป็นสิ่งที่ผ่านไปแล้ว ไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้ แต่ปัจจุบันเป็นสิ่งที่เราสามารถที่จะทำให้ดีที่สุด” การตระหนักความจริงในข้อนี้ ทำให้

ความยึดมั่นกับประสบการณ์ในอดีตที่เบาคลายลง มีกำลังใจ มีความรู้สึกมุ่งมั่น เข้มแข็ง อดทน พร้อมทั้งจะเดินหน้าในการดำเนินชีวิตโดยที่ไม่กังวลอยู่กับอดีต ประกอบกับ M1 มองว่า M2 เป็นเหมือนโมเดลของความเข้มแข็งอดทน และการได้รับกำลังใจจากเพื่อน ทำให้ M1 สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเข้มแข็ง มีความรู้สึกท้าทาย

เมื่อ M1 ต้องเผชิญกับปัญหา M1 จะนั่ง รับฟังปัญหาอย่างใจเย็น มีสติ ค่อยๆ ไตร่ตรอง จนเข้าใจปัญหาและความจริงอย่างชัดเจน แล้วจึงมองหาทางออกของปัญหา เช่น หลังกลุ่มยุติลง M1 เลิกกับแฟน M1 กลับมองว่าเป็นเรื่องเล็ก และมองอย่างเข้าใจความจริงว่า ชีวิตไม่ได้มีแค่วันนี้ อนาคตก็ยังมี และมองในมุมที่กว้างขึ้น ด้วยการตระหนักว่ายังมีแม่ที่รักและหวังดีกับตนที่สุด ทำให้ไม่รู้สึกท้อแท้เจ็บปวด นอกจากนี้ โดยปกติ M1 มักจะทะเลาะกับแม่บ่อยๆ ซึ่งทุกครั้ง M1 จะโต้เถียงและจะไม่หยุดเถียงหากคิดว่าตนไม่ได้เป็นคนผิด แต่ภายหลังจากเข้ากลุ่ม M1 กลับมีท่าทีต่อแม่เปลี่ยนไป M1 นั่งและรับฟังในสิ่งที่แม่พูด จนกระทั่งแม่อารมณ์เย็นลง M1 ก็อธิบายให้แม่เข้าใจ

สำหรับมุมมองต่ออุปสรรคปัญหาหรือประสบการณ์ในชีวิต M1 ตระหนักสำนึกว่า ประสบการณ์ที่ยากลำบากที่เคยผ่านมา ช่วยต่อเติมความเข้มแข็งอดทนให้กับตนในปัจจุบันนี้ ถึงแม้ว่าจะไม่ใช่ประสบการณ์ที่สะดวกสบาย หากแต่ว่ามองว่าความยากลำบากเป็นโอกาสที่ตนได้ฝึกวิถียุทธวิธีฝึกความเข้มแข็ง ทำให้ M1 รู้สึกขอบคุณประสบการณ์ที่ยากลำบากเหล่านั้น

สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

การที่ M1 ตระหนักเข้าใจความจริงของที่ไม่สามารถกลับไปเปลี่ยนแปลงอดีต ประกอบกับการมีโมเดลเป็นเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และการได้รับกำลังใจ ทำให้ M1 มีมุมมองที่กว้างขึ้น ไม่ยึดติดอยู่กับความคาดหวัง ยอมรับความจริง ความรู้สึกที่เคยท้อแท้ที่เกิดจากความคาดหวังที่ไม่อยากให้ชีวิตตนต้องประสบกับอุปสรรคปัญหาจางหายไป เกิดความรู้สึกเข้มแข็ง มีกำลังใจ และมุ่งมั่นในการกระทำสิ่งต่างๆ ในปัจจุบัน ตลอดจนการสามารถคลี่คลายปัญหาได้อย่างสุขุม อยู่บนพื้นฐานของความจริง โดย M1 ได้ทดลองนำแนวทางในการคลี่คลายปัญหาไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน เช่น ปัญหาการทะเลาะกับแม่ ทำให้ M1 รู้สึกถึงความสามารถที่จะควบคุมสถานการณ์ที่ก่อเกิดความเครียดได้ มุ่งมั่น กล้าเผชิญปัญหามากขึ้น

นอกจากนี้ การที่ M1 เปลี่ยนมุมมองที่มีต่อประสบการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต โดยเห็นคุณค่าของประสบการณ์ ประกอบกับกำลังใจของเพื่อนสมาชิกที่ยังคงบอกกล่าวแบ่งปันช่วยเหลือเสมอๆ แม้กลุ่มยุติลง ทำให้ M1 เกิดความรู้สึกมีกำลังใจ กล้าเผชิญกับปัญหา เพราะรับรู้ถึงแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือตน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์การเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 : M2

เพศ : หญิง

อายุ : 20 ปี

กำลังศึกษา ชั้นปีที่ : 1

คณะ : วิทยาการจัดการและสารสนเทศ

ภูมิลำเนา : นครราชสีมา

ก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

M2 รับรู้ว่าตนเองเป็นคนใจร้อน ไม่ค่อยยอมคน ซึ่งหากตนไม่ผิดก็จะเถียงไม่ยอมรับฟัง จึงทำให้มีปัญหา ชัดแย้ง ได้เถียงกับแม่ เป็นประจำ ประกอบกับ M2 มีอคติกับแม่ รู้สึกอึดอัดที่แม่เข้ามาวุ่นวายกับตนเองมากเกินไป

M2 รู้สึกว่าทำไมตนเองต้องเจอแต่เรื่องแย่ๆ ในชีวิต เมื่อเปรียบเทียบตนเองกับคนที่มีความสมบูรณ์พร้อมมากกว่าก็ทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ ไม่มีกำลังใจ เกิดคำถามว่า ทำไมเราต้องเจอเรื่องแบบนี้เพียงคนเดียว เหมือนโลกนี้ไม่ยุติธรรมกับตน ด้วยเหตุนี้ M2 จึงไม่กล้าเปิดใจเล่าเรื่องราวในชีวิตให้ใครฟัง นอกจากเพื่อนที่สนิทจริงๆ เพราะคิดว่าเป็นเรื่องส่วนตัว และเป็นเรื่องที่ไม่น่าภาคภูมิใจ ดังนั้นเมื่อต้องเผชิญปัญหา M2 มักจะหนีปัญหา ไม่กล้ายอมรับความจริง รู้สึกท้อแท้ หดงอกำลังใจ หดแรงที่จะทำอะไร

ความเปลี่ยนแปลงหลังจากเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

M2 รู้สึกไว้วางใจ กล้าเปิดใจพูดคุยบอกเล่าเรื่องราวชีวิต ที่รู้สึกว่าเป็นเรื่องที่ไม่น่าภาคภูมิใจให้เพื่อนสนิทฟัง อีกทั้งยังกล้าที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพ ด้วยการเข้าไปคุยกับเพื่อนที่ไม่ค่อยสนิทก่อน เนื่องจากตระหนักเข้าใจว่าการเปิดใจยอมรับ ต้องเอาใจแลกใจ เป็นผู้ให้ใจกับเพื่อนก่อน และตระหนักความจริงที่ว่า การเข้าไปพูดคุย สร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนที่ไม่สนิทและการเปิดใจไม่ใช่เรื่องน่ากลัวอย่างที่คิด ดังนั้นทำให้ M2 มีเพื่อนมากขึ้น เวลามีปัญหาก็สามารถที่จะปรึกษาและร่วมแบ่งปันกำลังใจกับเพื่อนสนิทได้ คล้ายกับการรับรู้แหล่งสนับสนุนช่วยเหลืออีกแหล่งหนึ่ง

การได้แลกเปลี่ยน เรียนรู้จากการรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสนิท ทำให้ M2 รับรู้ว่าเพื่อนสนิทบางคนก็มีอุปสรรคที่เหมือนตน บางคนก็หนักกว่า M2 จึงเข้าใจความจริงที่ว่า ทุกคนต่างก็ต้องประสบกับอุปสรรคปัญหา และตระหนักถึงสัจธรรมของความเปลี่ยนแปลง ไม่มีใครที่สุขหรือทุกข์อยู่ตลอดไป ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไปเป็นวัฏจักร ความรู้สึกที่เคยยึดมั่นว่าตนเป็นเพียงคนเดียวที่ต้องเผชิญกับปัญหา รู้สึกไม่เข้าใจว่าทำไมตนต้องเผชิญกับปัญหา ค่อยๆ จางหายไป เปิดใจยอมรับความจริง ไม่ยึดอยู่กับประสบการณ์ชีวิตที่ไม่สมบูรณ์ ปัญหาของตนเองที่เคยมองว่า หนัก ไม่น่าภาคภูมิใจ ก็เบาลง เกิดความรู้สึกเข้มแข็ง มีกำลังใจ และจากการที่ M2 เห็นว่าเพื่อนสามารถก้าวข้ามอุปสรรคปัญหาที่ยากลำบากได้ ทำให้ M2 มีแนวทางในการคลี่คลายปัญหา เกิดความรู้สึกมีกำลังใจมุ่งมั่นผูกมัดตนเองที่

จะสู้ฝ่าฟันปัญหาไปให้ นอกจากนี้การได้ฟังเรื่องราวความไม่สมบูรณ์ของครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ได้เห็นความรักที่ M1 มีต่อแม่ ทำให้ M2 สำนึกกตัญญูในคุณค่าความรักและเข้าใจการแสดงความรักของของแม่ ที่คอยห่วงใยใส่ใจดูแลและรักตนโดยไม่หวังผลตอบแทน M2 จึงใส่ใจต่อการกระทำที่แสดงออกกับแม่ ใจเย็นขึ้น รับฟังในสิ่งที่แม่พูดโดยไม่เถียงโต้กลับ แต่กลับเชื่อฟังแม่มากขึ้น และจากการตระหนักสำนึกในความรักของแม่นี่เองทำให้ M2 รู้สึกมีกำลังใจ มุ่งมั่นผูกมัดตนเองที่จะทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ให้สำเร็จ เพื่อที่จะทำให้แม่ภาคภูมิใจ

การตระหนักเข้าใจความจริงที่ว่า การแก้ปัญหาต้องใช้เวลา ความใจร้อน เร่งรีบแก้ไขปัญหา ไม่ได้ทำให้อะไรดีขึ้นกลับทำให้เกิดแต่ผลเสีย เมื่อเผชิญกับปัญหา M2 รู้สึกว่าตนเองใจเย็นและมีวิธีการแก้ไขปัญหามาเป็นขั้นตอนมากขึ้น โดยเริ่มจากการวางแผน หาทางเลือกที่จะแก้ไขปัญหา พิจารณาถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้น แล้วจึงตัดสินใจ ตลอดจนพิจารณาถึงสาเหตุของปัญหาและผลกระทบจากปัญหา หากเกิดความรู้สึกท้อแท้ M2 จะหากำลังใจ ด้วยการบอกเล่า ขอคำปรึกษาจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และจากการได้รับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกที่ต้องยอมรับและอยู่กับปัญหา ที่ไม่สามารถแก้ไขได้ เช่น การเป็นโรค หรือความเจ็บป่วย ทำให้ M2 เรียนรู้ที่จะเผชิญกับปัญหาด้วยการอยู่กับปัญหา อย่างเข้าใจความจริงของการไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ได้ หากแต่สามารถจัดใจตนเองให้กลมกลืนกับความจริงที่เกิดขึ้น

สำหรับมุมมองต่ออุปสรรคปัญหาหรือประสบการณ์ในชีวิต M2 ตระหนักว่าประสบการณ์ที่ยากลำบาก เป็นเสมือนบททดสอบที่ช่วยให้ตนเองมีความเข้มแข็งอดทน ดังนั้นความรู้สึกว่าที่เคยคิดว่าตนเองไม่มีอะไรดี เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น จึงค่อยๆ แปรเปลี่ยนเป็นความรู้สึกเคารพในตนเอง ภาคภูมิใจในตนเอง ไม่ดูถูกตนเอง ไม่รู้เสียใจที่ต้องผ่านเรื่องราวที่ไม่สมบูรณ์พร้อม แต่กลับรู้สึกทำทนายพร้อมที่จะเผชิญปัญหา โดยที่ไม่หนีปัญหา

สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

การตระหนักเข้าใจความเป็นธรรมดาของเปลี่ยนแปลง ความเป็นธรรมดาของทุกข์สุขที่ทุกคนต้องเผชิญ การตระหนักในคุณค่าความรักของแม่ เป็นสาเหตุสำคัญที่เอื้อให้ M2 เกิดความรู้สึกเข้มแข็ง กล้าเผชิญ มีกำลังใจ มุ่งมั่นผูกมัดตนเองที่จะฝ่าฟันปัญหาและกระทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จอย่างที่ตั้งใจไว้ ประกอบกับการที่ M2 ใจเย็นมากขึ้น มีวิธีการคลี่คลายปัญหาที่ชัดเจน เป็นขั้นตอน โดยอยู่บนพื้นฐานของการตระหนักเข้าใจความจริง จึงมีส่วนช่วยให้ M2 พัฒนาความรู้สึกสามารถควบคุมสถานการณ์

การที่ M2 ใคร่ครวญ สังเกตประสบการณ์ของตนเอง ทำให้ M2 มองเห็นการเกื้อกูลของประสบการณ์ที่ยากลำบาก ที่มาต่อเติมให้ตนเข้มแข็ง ความรู้สึกที่เคยดูถูกตนเองแปรเปลี่ยนเป็นความรู้สึกเคารพ ภูมิใจในตนเอง มีความรู้สึกทำทนาย กล้าเผชิญปัญหา

**สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์การเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
ของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 : M3**

เพศ : หญิง

อายุ : 18 ปี

กำลังศึกษา ชั้นปีที่ : 1

คณะ : วิทยาการจัดการและสารสนเทศ

ภูมิลำเนา : นครราชสีมา

ก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ก่อนเข้ากลุ่ม M3 กล่าวว่า ตนอยู่แต่ในโลกของตัวเอง ไม่สนใจ ไม่รับฟัง ว่าคนรอบข้างหรือคนในครอบครัวจะคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร เงินที่พ่อแม่ให้ M3 ก็ไม่เคยเห็นคุณค่า ถ้าอยากได้อะไรก็จะซื้อเพราะคิดว่าดีเยี่ยมหมด พ่อแม่ก็หามาให้ใหม่ โดยลืมมองย้อนกลับไ้ว่า กว่าที่พ่อแม่จะหามาได้นั้นต้องเหนื่อยแค่ไหน

เมื่อเผชิญกับอุปสรรคปัญหา M3 มักจะเกิดความกังวล เป็นทุกข์ ว่าทำไมจะต้องเกิดปัญหา เช่นนี้ เช่น หากสั่งให้ทำรายงาน M3 จะรู้สึกกังวลว่าตนเองจะมีเวลาทำรายงานหรือไม่ กังวลว่าตนเองมีเวลาทำในสิ่งที่ตนวางแผนไว้หรือไม่ จะได้ไปเที่ยวกับเพื่อนหรือไม่ และเมื่อเวลากระทำที่ตั้งใจไม่สำเร็จ M3 ก็จะรู้สึกท้อแท้ รู้สึกเหนื่อย เลิกทำ หลีกหนี

M3 รู้สึกหนัก เมื่อนึกถึงประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา เนื่องจากตนเองไม่กล้าที่จะเข้าไปคลี่คลายปัญหา อย่างเช่น เรื่องความสัมพันธ์ระหว่าง M3 กับพ่อ M3 ไม่กล้าเข้าไปพูดคุย หรือแสดงความเอาใจใส่กับพ่อก่อน เพราะยึดติดอยู่กับตนเอง รอคอยให้พ่อเข้ามาพูด มาหา มาถามไถ่ขอโทษตนก่อน

ความเปลี่ยนแปลงหลังจากเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

M3 สะท้อนว่า “กลุ่มเหมือนแสงสว่างที่ส่องมาที่ตน ทำให้มองตนเองมากขึ้น แล้วก็ปรับตัวเองหันมาเริ่มที่ตนเอง เข้าใจปัญหาและยอมรับปัญหามากขึ้น” กล่าวคือ การได้รับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก ทำให้ M3 ได้กลับมาสังเกต พิจารณาใคร่ครวญตนเอง จนมองเห็นว่าปัญหา เป็นเรื่องที่ต้องเกิดขึ้น ไม่สามารถเลี่ยงได้ สิ่งที่ทำได้คือ ต้องยอมรับและหาทางแก้ปัญหา โดยไม่หนีปัญหา อีกทั้งการรับรู้ว่ามีเพื่อนบางคนต้องประสบพบเจอกับปัญหาหนักกว่าตน ความรู้สึกที่ตนเคยคิดว่าหนักเมื่อเผชิญกับปัญหา ก็บรรเทาหลงไป และเห็นว่าอุปสรรคปัญหาเป็นสิ่งที่เข้ามาทดสอบว่าตนมีความสามารถแค่ไหน มีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ M3 เกิดความรู้สึกพร้อมที่จะยอมรับและยิ้มให้กับปัญหา มีกำลังใจที่จะสู้กับปัญหาอย่างไม่ฝืนความจริง ไม่กลัวว่าจะต้องเจอปัญหารูปแบบใด และตระหนักถึงการปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหาเช่นเดียวกับเพื่อนสมาชิก โดยเฉพาะเมื่อได้รับฟังเรื่องราวของ M1 และ M2 ที่ต้องผ่านเส้นทางชีวิตที่ต้องเผชิญกับไปด้วยอุปสรรคปัญหาอันเข้มข้น แต่

M1 และ M2 ก็มีความเข้มแข็งอดทนมุ่งมั่นก้าวข้ามปัญหาได้ ทำให้ M3 รับรู้ว่าปัญหาที่ตนเองเป็นเรื่องเล็ก เกิดความรู้สึกเข้มแข็ง มุ่งมั่นพยายามผ่านอุปสรรคปัญหาที่ประสบอยู่ให้ได้ อีกทั้งยังมุ่งมั่นผูกมัดตนเองที่จะกระทำสิ่งที่ตั้งใจให้บรรลุเป้าหมาย เพื่อตอบแทนพ่อกับแม่ โดยหลังเข้ากลุ่ม M3 รู้สึกว่าตนเองมีความแน่วแน่มั่นคง ตั้งใจผูกมัดตนเองให้กระทำจนสำเร็จมากขึ้น เช่น ถ้ามีเวลาว่างก็จะรีบทำให้งานให้เสร็จ โดยไม่ต้องรอให้ถึงวันหยุด หรือกระทั่งการเรียนในห้อง M3 แม้ว่าจะเรียนไม่ทันหรือไม่เข้าใจ M3 ก็พยายามที่จะรับฟังมากที่สุด และจากการได้เรียนรู้จากการรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกนี้เอง ยังทำให้ M3 มีวิธีการแก้ปัญหาที่เปลี่ยนไปคือ นิ่ง ใจความสงบ แล้วตัดสินใจปรับที่ตนเองก่อน

นอกจากนี้การที่ M3 ได้รับฟังเรื่องราวเรื่องราวความอดทนของ M1 ทำให้ M3 ตระหนักเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนเองมีอยู่อย่างสุขสบายเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนคนอื่น M3 ตระหนักคุณค่าและระมัดระวังในการใช้เงิน อีกทั้งการได้รับรู้เรื่องราวความรักที่ M1 มีต่อแม่ ประกอบกับการตระหนักถึงความไม่แน่นอน และการสำนึกถึงบุญถึงการช่วยเหลือเกื้อกูลที่พ่อแม่มีต่อตน M3 จึงตระหนักสำนึกคุณค่าของครอบครัว มุ่งมั่นตั้งใจเรียนเพื่อตอบแทนให้พ่อแม่ของตนภาคภูมิใจ ตลอดจนปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อคลี่คลายปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างตนกับพ่อ โดย M3 ตัดสินใจเข้าไปหา เข้าไปพูดคุยกับพ่อ แสดงความเคารพก่อน ซึ่งพ่อก็มีท่าทีต่อตนเองเปลี่ยนแปลงไป M3 จึงรับรู้ถึงผลดีของการเปลี่ยนแปลงตนเอง และเข้าใจความจริงว่า การลดตนเอง ปล่อยวางการยึดมั่น และปรับเข้าไปหา เข้าไปพูดคุยกับพ่อก่อน พ่อไม่ได้มองว่าตนเองเป็นฝ่ายยอมหากแต่พ่อคิดว่าตนเองเป็นลูก ทำให้ M3 รู้สึกอบอุ่นมากขึ้น ด้วยเหตุนี้ ยิ่งทำให้ M3 ตระหนักถึงการเริ่มต้น ปรับที่ตนเองก่อน คลายความคาดหวังยึดมั่นที่ต้องการให้คนอื่นปรับตัวเข้าหาตนเองก่อน

M3 มีมุมมองที่ขยายกว้างขึ้น ไม่มองเฉพาะตนเอง หากแต่ตระหนักว่าตนต้องอยู่ในสังคม ต้องมีเพื่อน ต้องทำงาน ต้องพึ่งพาอาศัยการช่วยเหลือเกื้อกูลจากบุคคลต่างๆ M3 จึงตระหนักใส่ใจการกระทำของตนเอง เปิดใจรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น และใส่ใจความรู้สึก ใส่ใจรับฟังช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาเพื่อนยามประสบปัญหา อีกทั้งยังส่งผลให้ M3 สำนึกถึงบุญถึงความเกื้อกูลของพี่ที่ส่งตนเองเรียน ทำให้จากเดิมที่ M3 จะไม่ยอมรับฟังพี่หากสิ่งที่ตนขอไม่ได้ตั้งใจ แต่ภายหลังเข้ากลุ่ม M3 เปิดใจและยอมรับฟังเหตุผลของพี่ และเข้าใจความจริงในความไม่สมหวัง

M3 รู้สึกว่าตนเข้มแข็ง มีความรู้สึกมุ่งมั่นพยายาม และสามารถยอมรับและมีท่าทีต่อเรื่องราวต่างๆ ได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนความจริงได้มากขึ้น เช่น ในเรื่องความรัก M3 ตระหนักเห็นว่า หากความจริงไม่สามารถไปกันได้ ก็ยอมรับว่าคนนั้นไม่ใช่ ไม่คิดที่จะฝืนให้คนนั้นต้องมารักตน โดยมีมุมมองที่กว้างขึ้น ตระหนักถึงพ่อแม่ซึ่งรักเราอย่างแท้จริงและควรทำสิ่งต่างๆ ให้พ่อแม่ภาคภูมิใจมากกว่า

สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

M3 สะท้อนอย่างชัดเจนว่า กลุ่มเป็นเสมือนแสงสว่างที่เอื้อให้ตนเองให้กลับมาตระหนักบททวนตนเองมากขึ้น ซึ่งผลการจากกลับมาใส่ใจตนเองประกอบกับการเรียนรู้ผ่านเรื่องราวชีวิตของเพื่อนสมาชิก M3 จึงตระหนักเข้าใจความจริง ความเป็นธรรมชาติของอุปสรรคปัญหาซึ่งทุกคนต่างก็ต้องเจอ ทำให้ M3 พร้อมที่จะยอมรับปัญหา สามารถคลี่คลายปัญหาหลังจากกลุ่มยุติลงได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนความจริง มีความเข้มแข็งอดทน เกิดความรู้สึกมุ่งมั่นทำทหายที่จะแก้ไขปัญหา ตลอดจนมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งที่ตนตั้งใจไว้ให้สำเร็จ โดยเฉพาะการผูกมัดมุ่งมั่นในการเรียน นอกจากนี้การตระหนักถึงการช่วยเหลือเกื้อกูลของสรรพสิ่งที่มีต่อตน ทำให้ความยึดมั่นซึ่งเป็นเหมือนกำแพงขังพื้นที่ในหัวใจของ M3 ลดลง ส่งผลให้ M3 หันมาตระหนักถึงการกระทำของตนที่จะกระทบต่อผู้อื่น มีพื้นที่ในใจกว้างขึ้น เปิดใจยอมรับฟัง ใส่ใจช่วยเหลือเพื่อน



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์การเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 : M4

เพศ : หญิง

อายุ : 18 ปี

กำลังศึกษา ชั้นปีที่ : 1

คณะ : วิทยาการจัดการและสารสนเทศ

ภูมิลำเนา : นครราชสีมา

ก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

เนื่องจาก M4 เคยผิดหวังจากการที่แม่ไม่อนุญาตให้เรียนทางด้านที่ตนรัก ทำให้ M4 ไม่ค่อยพูดคุยกับแม่ เพราะมีอคติ คิดว่าแม่ไม่รัก แม่จึงไม่ให้อิสระในการเลือกเรียนในสิ่งที่ตนต้องการ ส่งผลให้ M4 ไม่ชอบพูดคุยกับใคร ชอบคิดและอยู่คนเดียว ซึ่ง M4 กล่าวว่า ตนเองเป็นคนที่เงิบ มักไม่ค่อยคุยกับเพื่อน ไม่ค่อยตัดสินใจเลือกสิ่งต่างๆด้วยตนเอง ส่วนใหญ่ไม่ว่าจะทำอะไรหรือเลือกอะไรก็มักจะปล่อยให้แม่ตัดสินใจ และเมื่อมาเรียนมหาวิทยาลัยก็จะปล่อยเพื่อนตัดสินใจให้ ซึ่งทำให้เพื่อนและตนไม่ค่อยเข้ากันตนจึงไม่ค่อยสนิทสนมกับเพื่อนมากนัก

และด้วยประสบการณ์ที่ผิดหวังนี้ เมื่อเผชิญกับปัญหา M4 ก็มักจะเก็บเรื่องราวความไม่สบายใจไว้ลำพัง ไม่พูดคุย ไม่ขอคำปรึกษาจากใคร ไม่กล้าตัดสินใจเพราะกลัวว่าจะต้องเสียใจและผิดหวังดังเคย ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้ M4 เกิดความรู้สึกเครียด เก็บกด เหนื่อย กลุ่มใจ คิดวนเวียนอยู่คนเดียว จนบางครั้งสับสนมองไม่เห็นทางออก หลีกหนีปัญหา ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ และจากการที่ M4 มักไม่ค่อยกล้าที่จะตัดสินใจที่จะเลือกหรือทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง ทำให้ M4 รู้สึกเบื่อชีวิตและไม่มีความสุขในชีวิต

ความเปลี่ยนแปลงหลังจากเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ช่วงแรกที่เข้ากลุ่ม M4 ไม่กล้าที่เปิดเผยเรื่องราวให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง เพราะรู้สึกว่าเป็นเรื่องส่วนตัว แต่เมื่อเห็นว่าเพื่อนสมาชิกไว้วางใจ กล้าเปิดเผยเรื่องราว M4 จึงรู้สึกไว้วางใจ กล้าเปิดเผยเรื่องราวของตน ซึ่งการที่สามารถฝากกำแพงแห่งความไม่แน่ใจ เปิดเผยตนเอง โดยมีเพื่อนสมาชิกพร้อมที่จะรับฟังและแบ่งปันคำแนะนำ ทำให้ M4 ได้ระบายสิ่งที่อยู่ภายในใจ ความรู้สึกเครียดค่อยๆแปรเปลี่ยนเป็นความรู้สึกสบายใจ และจากการที่ M4 ได้รับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกซึ่งหนักมากกว่าตน ทำให้ M4 เห็นว่าปัญหาของตนเป็นเรื่องเล็ก จากที่เคยคิดกังวลกับอุปสรรคปัญหาของตนก็เบาคลาย เริ่มมองและเข้าใจปัญหาได้ชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปัญหาความผิดหวังที่แม่ไม่อนุญาตให้เรียนทางด้านที่ตนรัก M4 ได้กลับทบทวน จนค่อยๆ มองเห็น เข้าใจความจริงในปัจจุบันว่า ตอนนี้นั่นเองก็ไม่ได้อยู่กับแม่ ส่วนแม่ก็เริ่มปล่อยให้ตนเองมีอิสระพอสมควร และเมื่อย้อนคิดก็เข้าใจกว้างขึ้นว่า การที่แม่ไม่ยอมให้ตนไปเรียนอย่างที่ชอบ คงเป็นเพราะแม่เป็นห่วง แต่เนื่องจากการที่ตนเองยึดอยู่กับความผิดหวังในอดีต จึงทำให้ตนคิดไปเองว่าแม่ไม่ให้อิสระ ซึ่งจากการที่ตระหนักเข้าใจความจริงข้อนี้ M4 เริ่มปล่อยวางความเข้าใจที่ผิด ความเครียดที่ลดลง มีความเข้าใจแม่ มีความสุข สบายใจ มากขึ้น

และการที่สมาชิกได้เปิดเผย แลกเปลี่ยน เปิดใจแบ่งปันประสบการณ์ชีวิต ยังเป็นโอกาสที่ M4 ได้คุยกับเพื่อนซึ่งปกติตนก็ไม่ได้คุยคุยหรือมีปฏิสัมพันธ์ด้วยเท่าที่ควร ทั้งนี้เมื่อได้แลกเปลี่ยนทำให้ M4 และเพื่อนต่างเข้าใจกันมากขึ้น รับรู้ว่าเป็นมิตร พร้อมทั้งจะรับฟัง ช่วยเหลือแนะแนวทางแก้ปัญหาของตน ซึ่งการแนะแนวทางแก้ปัญหา การปรับปรุงตนเองให้กล้าตัดสินใจจากเพื่อนนี่เอง เป็นเหมือนแรงบันดาลใจ ให้ M4 เริ่มเปลี่ยนแปลงตนเอง เริ่มเผชิญและกล้าที่จะแก้ไขปัญหา กล้าที่จะตัดสินใจด้วยตนเอง หรือทำอะไรด้วยตนเองมากขึ้น จนกระทั่ง M4 สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงทางบวก จึงเป็นเหมือนแรงเสริมให้ M4 มุ่งมั่นที่จะปรับปรุงตนเอง กล้าเผชิญ แก้ไข คลี่คลายปัญหาโดยไม่หลีกเลี่ยง เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจที่ตนสามารถก้าวข้ามสิ่งที่ตนรู้สึกไม่กล้าที่จะทำมาก่อน

M4 มีวิธีการแก้ไขปัญหาที่แสดงให้เห็นว่า กล้าที่ตัดสินใจอย่างท้าทาย ด้วยการมองหาทางออกหลายๆทาง หาคำตอบที่ถูกต้องที่สุด พิจารณาถึงผลที่จะเกิดขึ้นแล้วก็ตัดสินใจว่าจะทำอย่างไร ซึ่ง M4 ไม่รู้สึกกังวลใจหรือกลัวกับผลของการตัดสินใจ หากแต่สามารถยอมรับได้ว่าหากตนตัดสินใจผลก็พร้อมที่ลองให้ ถ้าตัดสินใจผิดก็กล้าที่จะลองใหม่

สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

ความคาดหวังจากการที่แม่ไม่อนุญาตให้ตนได้เรียนตามที่ปรารถนา เป็นเหมือนปมภายในใจที่ทำให้ M4 แยกตัวเอง อยู่คนเดียว ไม่ค่อยคุยกับเพื่อน หลีกหนี ไร้พลัง ไม่ตัดสินใจเลือกสิ่งที่ต้องการใดๆเองเลย ปล่อยให้แม่เป็นคนตัดสินใจเลือกสิ่งต่างๆ แต่ภายหลังเข้าร่วมกลุ่มด้วยกระบวนการกลุ่มที่เอื้อให้ M4 ได้เปิดเผย แลกเปลี่ยน ตลอดจนเรียนรู้เข้าใจความจริง คลี่คลายปมปัญหา ทำให้ M4 ค่อยๆ ก้าวออกมาจากโลกของตนเอง เริ่มกล้าที่จะพูดคุย มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ซึ่งการที่ M4 ได้แลกเปลี่ยนพูดคุยกับเพื่อน เป็นเสมือนการเปิดโลก ให้ M4 ได้ระบาย ปลดปล่อยสิ่งที่เคยเก็บไว้ในใจ ได้สัมผัสถึงมิตรภาพที่ได้รับรู้และมองเห็นแหล่งที่สามารถช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาและให้กำลังใจตน อีกทั้งมองสิ่งต่างๆด้วยใจที่กว้างขึ้น และเริ่มตระหนักความจริงในปัจจุบัน เข้าใจในความรักความเป็นห่วงของแม่

ด้วยความเข้าใจที่สอดคล้องความจริงประกอบกับสัมพันธภาพภายในกลุ่ม เมื่อกลุ่มยุติลง M4 มีแรงที่จะลุกขึ้นมาเปลี่ยนแปลงตนเองให้กล้าตัดสินใจ กล้าเลือกสิ่งต่างๆด้วยตนเอง อีกทั้งกล้าที่จะเข้าไปพูดคุยสร้างสัมพันธภาพ และเมื่อ M4 รับรู้ถึงผลทางบวกจากการเปลี่ยนแปลงตนเอง ยิ่งทำให้มีกำลังใจที่จะปรับปรุงตนเอง

จากการสังเกตเพิ่มเติมของผู้นำกลุ่ม พบว่า ช่วงแรกของกลุ่ม M4 เงียบ ไม่พูดคุยกับใคร เมื่อผู้นำกลุ่มเอื้อปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิก M4 ก็จะบอกว่า ตนเองไม่มีอะไรจะพูด และไม่บอกกล่าวสิ่งใดต่อกลุ่มเลย เมื่อกลุ่มเริ่มดำเนินไปจนกระทั่ง session ที่ 2-3 M4 กล้าเปิดเผยถึงเรื่องราวตนเองให้กลุ่มได้รับรู้ ซึ่งหลังจากที่ M4 ได้เปิดเผยตนเอง สังเกตเห็นชัดเจนว่า M4 เริ่มพูดคุยและมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพิ่มขึ้น และสามารถเปิดเผยแสดงความรู้สึก ความคิดตนเองต่อกลุ่มได้อย่างอิสระ มีสีหน้าเบิกบาน สบายใจ และตระหนักถึงความรู้สึกสบายใจและความเปลี่ยนแปลงภายในใจของตน

สรุปบทสัมภาษณ์ประสบการณ์การเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 : M5

เพศ : หญิง

อายุ : 18 ปี

กำลังศึกษา ชั้นปีที่ : 1

คณะ : วิทยาการจัดการและสารสนเทศ

ภูมิลำเนา : ชัยภูมิ

ก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ก่อนเข้ากลุ่ม M5 ไม่ค่อยสนิทกับเพื่อน แม้ว่าจะเรียนอยู่ห้องเดียวกัน แต่ตนก็ไม่เคยคุยหรือไม่ค่อยได้คุยกับเพื่อนบางคนเลย และเมื่อเผชิญกับปัญหา M5 เคยรู้สึกท้อเมื่อ หวันไหว บางครั้งก็มองไม่เป็นทางออกในการแก้ปัญหา

อีกทั้ง ก่อนเข้ากลุ่ม M5 ไม่มีความมุ่งมั่นตั้งใจเรียนเท่าที่ควร หากแต่เรียนไปเรื่อยๆ โดยที่ไม่มีความมุ่งหมาย มีกำลังใจที่เปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นเพิ่มขึ้น

ความเปลี่ยนแปลงหลังจากเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

หลังจากเข้ากลุ่ม M5 รู้สึกเข้าใจเพื่อน สนทนสนม และพูดคุยกับเพื่อนที่ไม่ค่อยสนิทมากขึ้น อีกทั้งยังคอยช่วยเหลือเพื่อน ห่วงใยกันเพิ่มขึ้น อย่างเช่น เรื่องเรียน เพื่อนที่เข้ากลุ่มร่วมกันต่างใส่ใจช่วยเหลือบอกกล่าว ช่วยทำรายงานแก่กัน

และจากสัมพันธภาพที่ออกมาแน่นแฟ้น ประกอบกับการที่ M5 ได้รับฟังเรื่องราวประสบการณ์ความมุ่งมั่นพยายามของเพื่อน ได้พิจารณาใคร่ครวญประสบการณ์ชีวิตที่ตนสามารถเรียนและเผชิญอุปสรรคต่างๆมาได้จนถึงปัจจุบันและจากการที่ M5 เข้าใจความจริงที่ว่า ของอดีตซึ่งเป็นสิ่งที่ผ่านไปแล้วไม่สามารถกลับไปแก้ไขหรือทำอะไรได้แล้ว หากแต่สิ่งที่พอจะทำได้คือมุ่งหน้าทำอนาคตให้ดีที่สุด ทำให้ M5 ตระหนักถึงความสำคัญของปัจจุบัน นั่นคือ การตั้งใจเรียน ส่งผลให้ M5 มีกำลังใจ มีความมุ่งมั่นผูกมัดตนเอง ทำในสิ่งที่มุ่งหวังไว้ให้สำเร็จนั่นคือ การเรียน โดย M5 กล่าวว่า หลังกลุ่มยุติลงตนมีความมุ่งมั่น ขยันตั้งใจเรียนและทำงานมากขึ้น ด้วยการเปลี่ยนแปลงตนเอง เช่น ตั้งใจอ่านหนังสือทบทวนตำราเรียน หรือเวลาทำงานหรือทำการบ้านถ้าง่วงนอน M5 ก็จะไม่ผลัดผ่อน แต่กลับพยายามมุ่งมั่นบังคับตนเองให้ทำงานจนเสร็จ หรือสำหรับวิชาที่ยากไม่เข้าใจ M5 ก็พยายามให้เพื่อนติว หากความรู้ มากกว่าที่ปล่อยผ่านไป นอกจากนี้การได้รับกำลังใจจากเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม ทำให้ M5 รับรู้ว่ามีคนคอยช่วยเหลือ คอยหนุนหลังผลักดันตน ซึ่งเป็นเหมือนพลังอีกอันหนึ่งที่มาช่วยเติมความรู้สึกที่มีกำลังใจ มุ่งมั่นทำทนาย

อีกทั้งการได้ฟังเรื่องราวประสบการณ์ความเข้มแข็งของเพื่อนสมาชิกที่ต้องเผชิญอุปสรรคปัญหาต่างๆ เช่น ความไม่สมบูรณ์ครอบครัวซึ่งหนักกว่าตน ความรู้สึกที่เคยคิดว่าปัญหาของตนเองเป็นปัญหาที่

หนักกลับกลายเป็นเรื่องเล็ก สามารถปล่อยวางความรู้สึกน้อยใจพ่อแม่ มองเห็นคุณค่าของครอบครัว ใฝ่ใจพ่อแม่ของตนมากขึ้น โดยหลังเข้ากลุ่ม M5 ตระหนักใฝ่ใจโทรกลับไปหาพ่อกับแม่บ่อยขึ้น M5 รู้สึกว่าตนเองมีความเข้มแข็งเพิ่มขึ้น เนื่องจากตนเอง มั่นคงมากขึ้น กล้าที่จะเผชิญและต่อสู้กับปัญหา โดยไม่หนีปัญหา ซึ่งเมื่อประสบกับปัญหา M5 นำแนวทางการแก้ไขปัญหาที่ได้รับฟังจากเพื่อนสมาชิกมาใช้ โดยมองเห็นว่าปัญหาอุปสรรคเป็นบทเรียน ที่เข้ามาช่วยต่อเติมให้ตนเองเข้มแข็ง

สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

จากการเข้าร่วมกลุ่ม ด้วยสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้น กำลังใจจากเพื่อนสมาชิก ตระหนักเข้าใจความจริงที่ว่าอดีตเป็นสิ่งที่ผ่านไปแล้ว ส่งเสริมให้ M5 ตระหนักถึงความสำคัญของปัจจุบัน เกิดความรู้สึกมุ่งมั่นผูกมัดตนเองเข้ากับการเรียน โดย M5 ขยันเรียน ตั้งใจเรียน มั่นทนทวนตำรา พยายามทำรายงาน ทำการบ้านให้สำเร็จ

นอกจากนี้การที่ M5 ได้รับฟังเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตของเพื่อนสมาชิกที่หนักกว่าตน ทำให้ M5 รู้สึกว่าขนาดปัญหาของตนเองเล็กน้อย ปล่อยวางจากความน้อยใจพ่อแม่ เกิดเป็นความรู้สึกเข้มแข็งมีกำลังใจ กล้าเผชิญอุปสรรคปัญหา

ศูนย์วิทยพัชร์พยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวสิริกาญจน์ สง่า เกิดวันที่ 14 เมษายน พ.ศ. 2526 ที่จังหวัดเพชรบูรณ์ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยา (เกียรตินิยมอันดับ2) คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ในปีการศึกษา 2547 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ.2548

ประสบการณ์เกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

- | | | |
|---|----|-------|
| 1. เป็นสมาชิกกลุ่ม | 2 | ครั้ง |
| 2. เป็นผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ | 23 | กลุ่ม |
| 3. ผู้ช่วยวิทยากรในการอบรมเกี่ยวกับจิตวิทยาการปรึกษาแก่ | 1 | ครั้ง |
| ครูแนะแนว ณ สถาบันราชภัฏนครราชสีมา | | |
| 4. ผู้ช่วยวิจัย ผู้นำกลุ่มควบคุม | 1 | ครั้ง |

ศูนย์วิทยพัชร์พยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย