

ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ
ต่อปัญญาในสตรีผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านม

นางสาวพรรณพนัช แซ่เจ็ง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2555

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

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

EFFECTS OF BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP
WITH BODY MOVEMENT ON PAÑÑĀ IN FEMALES
WITH POST BREAST CANCER TREATMENT

Miss Punpanuch Saejeng

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

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2012

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนว
พุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อต่อ
ปัญญาในสตรีผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านม

โดย

นางสาวพรรณพนธ์ แซ่เจ็ง

สาขาวิชา จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต๋อพันธ์

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม อาจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังข์การ

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศศิมา มณีศรี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ สุภาพรณ โคตรจรัส)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต๋อพันธ์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(อาจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังข์การ)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กวรรณิการ์ นลราชสุวัจน์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งนภา ผาณิตรัตน์)

พรรณพนัช แซ่เจ็ง : ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธด้วยการใช้
การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อต่อปัญญาในสตรีผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านม. (EFFECTS OF
BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP WITH BODY
MOVEMENT ON PAÑÑĀ IN FEMALES WITH POST BREAST CANCER TREATMENT)

อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : อ. ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์, อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม :

อ. ดร.กฤษยา พิธิษฐสังฆการ, 153 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว
พุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวเป็นสื่อต่อปัญญาในสตรีผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านมด้วยการวิจัยกึ่ง
ทดลองแบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรี
ผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านม จำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม
กลุ่มละ 8 คน ระยะเวลาดำเนินกลุ่ม 24 ชั่วโมง ในระยะเวลาต่อเนื่อง 3 วัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
คือ แบบวัดปัญญา วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติที (*t*-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนว
พุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ มีคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนว
พุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ มีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05

สาขาวิชา.....จิตวิทยา.....ลายมือชื่อนิสิต.....

ปีการศึกษา.....2555.....ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม.....

5378103638: MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP / BODY MOVEMENT / POST BREAST CANCER TREATMENT / PAÑÑĀ

PUNPANUCH SAE JENG: EFFECTS OF BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP WITH BODY MOVEMENT ON PAÑÑĀ IN FEMALES WITH POST BREAST CANCER TREATMENT. ADVISOR: NATTASUDA TAEPHANT, Ph.D., CO-ADVISOR: KULLAYA PISITSUNGKAGARN, Ph.D., DPsych. 153 pp.

This research study aimed to examine the effects of Buddhist personal growth and counseling group with body movement on PAÑÑĀ in females with post breast cancer treatment through a quasi-experimental with pretest-posttest control group design. Participants, 32 females who had completed a treatment for breast cancer for at least 6 months, were assigned into 2 experimental groups and 2 control groups, ($N = 8$ per group). Participants in the experimental groups attended a Buddhist personal growth and counseling group with body movement for 8 sessions in 3 consecutive days (24 hours in total). Prior to and after the group attendance, participants responded to *the PAÑÑĀ Scale*. t -test was then used for data analysis. Findings were as follows:

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

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

Academic Year :2012..... Advisor's Signature

Co-Advisor's Signature.....

กิตติกรรมประกาศ

ในความสำเร็จลุล่วงของงานวิจัยชิ้นนี้ ตัวแปรที่กล่าวได้ว่าเป็นปัจจัยแห่งการเกิดปัญญา หาใช่เพียงกระบวนการกลุ่ม หากแต่เป็นเลือดเนื้อ ชีวิต และหัวใจ ของทุกคน ทุกๆสิ่ง ทั้งที่ข้าพเจ้าได้พบ ได้เรียนรู้ ได้ร่วมทาง ตลอดจนผู้ที่อยู่เบื้องหลังชีวิตเหล่านั้น

หากใจศิษย์ จะสื่อถึงใจครูด้วยภาษาใดๆได้ ขอให้ภาษาแห่งความรู้สึก ศรัทธา เคารพ รัก เทอดทูน และกราบเท้าขอบคุณ ได้สื่อถึง รศ.ดร. โสริศ โพธิ์แก้ว อ.ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์ อ.ดร.กุลยา พิธิษฐ์สังฆการ ผศ.ดร.กวรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ รศ.ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์ รศ.สุภาพรรณ โคตรจรัส อ.สมบุญ จารุเกษมทวี ครูอาจารย์ผู้ถ่ายทอดจิตวิญญาณแห่งวิชาชีพ และครูแห่งศิลปะการเดินทุก ทาน ครูของครู บุพการีของครู และผู้ที่เกี่ยวข้องด้วยตัวอักษรทั้งหมดนับตั้งแต่นี้เป็นต้นไป อีกทั้งครูในสนามแห่ง งานจิตวิทยาการปรึกษาทุกท่าน อ.ดร.เพริศพรรณ แดนศิลป์ ผศ.ดร.รุ่งนภา ผาณิตรัตน์ คุณณัฐชยา ราชวงศ์ คุณศุภีพร ปรมมาภูติ ชมรมจิตอาสาเย็บเต้านมเทียม รวมถึงอาสาสมัครผู้เปี่ยมด้วยน้ำใจที่เข้าร่วมในงานวิจัยชิ้นนี้ งานวิจัยชิ้นอื่นๆก่อนหน้านี้ เคสของ นักจิตวิทยาการปรึกษาทุกท่าน ที่ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการร่วมกันสร้างและพัฒนาวิถีแห่งการ เป็นเพื่อนร่วมเดินทางสู่จิตใจ รวมไปถึงการสนับสนุนทุนวิจัยจาก “ทุน 90 ปี จุฬาลงกรณ์- มหาวิทยาลัย” ที่เห็นความสำคัญของงานวิจัยชิ้นนี้

สัณห์ชาย โมสิกรัตน์ ผู้ร่วมวิจัย ที่เปี่ยมความงดงามในชีวิตของข้าพเจ้า วีรรัตน์ ถาวรเจริญสุขโข ที่ทำให้ข้าพเจ้าได้เชื่อมั่นในด้านงดงามของชีวิต เพื่อนรุ่น 26 ทั้ง 16 ชีวิต และพี่น้องจิตวิทยาการปรึกษาทุกท่านที่ได้ร่วมแบ่งปัน ความสุข ความทุกข์ เต็มพลังใจอย่างสม่ำเสมอ ในวันที่อ่อนกำลัง รวมถึงน้ำใจของ คุณมนัสชนม์ คุณปานชนก คุณกัญญาภัทร คุณณาตรรากุญจน์ ที่เป็นแรงกำลังช่วยให้ผ่านพ้นช่วงเวลาที่สำคัญได้อย่างลุล่วง

ด้วยใจที่เปี่ยมไปด้วยความรู้สึกขอบคุณทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต ที่ข้าพเจ้าได้เติบโตในครอบครัว นี้ ภายใต้อบอุ่น ปลอดภัย และเป็นที่พักพิงเสมอ ในทุกที่ที่ไป ในทุกทางที่เลือกเดิน

สิ่งพิมพ์ที่เต็มไปด้วยตัวอักษรหนึ่งร้อยห้าสิบสามหน้านับจากนี้ หวังให้แทนคำ “ขอบคุณ” ในการดำรงอยู่ ด้วยชีวิต ด้วยใจ ด้วยการฝ่าฟัน ด้วยความยืนหยัด ด้วยปัญญา ของทุกท่านและทุกสิ่งทั้ง ที่กล่าวถึง และไม่กล่าวถึง ด้วยทุกท่านล้วนมีนาม และเลือดเนื้อรวมอยู่ในงานชิ้นนี้ ดังวิถีที่ทุกท่านได้ ดำรงอยู่นั้นแล้ว

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
สมมติฐานการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
แนวคิดและทฤษฎี.....	10
ความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านมและผู้ป่วยมะเร็งเต้านม.....	10
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการใช้การเคลื่อนไหวในการบำบัดและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา.....	18
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ.....	24
แนวคิดเกี่ยวกับปัญญา.....	47
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	50
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	54
การออกแบบการวิจัย.....	54

	หน้า
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	55
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	56
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	72
ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย.....	72
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	74
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง.....	75
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	76
ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	76
ตอนที่ 1 ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1.....	78
ตอนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2.....	82
การวิเคราะห์เพิ่มเติม.....	84
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	87
สรุปผลการวิจัย.....	87
อภิปรายผลการวิจัย.....	88
ข้อเสนอแนะ.....	103
รายการอ้างอิง.....	105
ภาคผนวก.....	116
ภาคผนวก ก.....	117
ภาคผนวก ข.....	120
ภาคผนวก ค.....	127
ภาคผนวก ง.....	144
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	153

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ความหมายและเกณฑ์การตรวจให้คะแนนแบบวัดปัญญา.....	58
2	ข้อกระทงในแบบวัดปัญญา ชุดเอ แยกตามองค์ประกอบรายด้าน.....	59
3	ข้อกระทงในแบบวัดปัญญา ชุดบี แยกตามองค์ประกอบรายด้าน.....	59
4	แผนการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อในกระบวนการกลุ่มจิตวิทยา พัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในแต่ละช่วง.....	64
5	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	77
6	คะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองรายบุคคล.....	80
7	ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญา ระหว่างก่อนและ หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่าที่ของ กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test dependent group)	81
8	ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญา ในระยะก่อน ทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที่ของกลุ่ม ตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test independent group)	82
9	ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญา ในระยะหลังการ ทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที่ของกลุ่ม ตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน(t-test independent group)	83
10	ผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาในด้านความสัมพันธ์ เชื่อมโยงและความเปลี่ยนแปลงระหว่างระยะก่อนและหลังการทดลอง ใน กลุ่มทดลองด้วยการทดสอบค่าที่ของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อ กัน(t-test dependent group)	85

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ.....	28
2	แผนภาพแสดงวงจรวิจัยสรุปบาท	29
3	แผนภาพแสดงปัจจัยการดับทุกข์.....	33
4	แผนภาพแสดงรูปแบบการวิจัย.....	54
5	แผนภาพแสดงคะแนนปัญญาก่อนและหลังการทดลองรายบุคคลในกลุ่มทดลอง.....	79
6	แผนภาพแสดงค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง.....	84

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มะเร็งเต้านมเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อเป็นวงกว้าง ไม่เพียงในระดับชาติ หากยังเป็นปัญหาทางสาธารณสุขร่วมกันของสตรีทั่วโลก อุบัติการณ์ของโรคในประเทศไทยจากสถาบันมะเร็งแห่งชาติปี พ.ศ. 2554 พบว่า อัตราการเกิดมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในแต่ละปี ด้วยจำนวนผู้ป่วยโดยเฉลี่ยมากกว่า 25,000 คนต่อปี และเสียชีวิตด้วยโรคร้ายนี้ปีละประมาณ 4,600 คน ถือเป็นอัตราที่สูงกว่ามะเร็งปากมดลูก ซึ่งเคยเป็นมะเร็งที่อุบัติเป็นอันดับหนึ่งในสตรีไทย นอกจากนี้ในประเทศไทยแล้ว มะเร็งเต้านมยังเป็นมะเร็งที่พบเป็นจำนวนมากในประชากรหญิงทั่วโลก โดยมีอัตราการวินิจฉัยพบมะเร็งเต้านมสูงถึง 800,000 – 1 ล้านคนต่อปี (Jemal, Murray, Samuels, Ghafoor, Ward & Thun, 2003) โดยพบว่ามะเร็งชนิดนี้เกิดขึ้นมากเป็นอันดับหนึ่งในสตรีที่อาศัยอยู่ในประเทศที่พัฒนาแล้ว และเป็นชนิดที่พบมากเป็นอันดับสองและสามในประเทศที่กำลังพัฒนา

มะเร็งเต้านม ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเป็นสิ่งที่กำลังก่อตัวขึ้นในร่างกายของผู้รับข้อมูลนั้น ผู้ป่วยโรคมะเร็งเต้านม ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตนับตั้งแต่ตรวจพบ ระหว่างการรักษา และแม้เมื่อสิ้นสุดการรักษาแล้ว ภาวะที่เกิดขึ้นระหว่างรักษานั้นมีมากมาย ทำให้ผู้ป่วยต้องเผชิญกับสภาวะการณ์ในชีวิตที่เปลี่ยนแปลงอย่างบีบคั้น ทั้งความยากลำบากที่เกิดจากการดูแลรักษาตามขั้นตอนอาการของโรค การรับมือกับค่าใช้จ่ายจำนวนมากอย่างต่อเนื่อง ความเปลี่ยนแปลงในการใช้ชีวิตประจำวัน ความเปลี่ยนแปลงที่กระทบกับการปฏิสัมพันธ์กับสังคม การรับมือกับความบีบคั้นทางจิตใจจากตนเองและอาการของโรค อันได้แก่ ความเจ็บปวด อ่อนล้า และความไม่แน่นอนหลังการรักษาที่มักพบว่าแม้รักษาด้วยการผ่าตัดหรือการทำเคมีบำบัดแล้ว มะเร็งก็อาจจะกลับมาได้อีก (Altschuler, 1993; Cohen, 1999; Ptacek, Pierce, Dogge & Ptacek, 1997)

การเข้ารับการรักษาในช่วงระยะแรกของโรค ช่วยให้อัตราการเสียชีวิตจากโรคมะเร็งเต้านมลดลง (Alexander, 1999) แต่ก็จำเป็นต้องใช้ทุนทรัพย์ กำลังกาย และกำลังใจเป็นอย่างมากและ

การรักษา มักจะส่งผลให้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมต้องเผชิญกับลักษณะทางกายภาพที่เปลี่ยนไป ทั้งจากการสูญเสียเต้านม อาการผมร่วงจากการเข้ารับการรักษาด้วยเคมีบำบัด และอาการของผลข้างเคียงจากการใช้ยา (White & Hood, 2011)

การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลภายหลังการรักษามะเร็งเต้านมเกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจในรูปร่างของตน ทำให้เกิดการระมัดระวังตนเองด้านรูปลักษณ์ (Moreira & Canavarro, 2010) นำไปสู่ปัญหาในการปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต (Moreira & Canavarro, 2010) การรักษาที่บีบคั้นทางร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่องยาวนาน ส่งผลให้ผู้ป่วยจำนวนร้อยละ 20-30 มีสภาวะกดดันทางจิตใจภายหลังจากการรักษาครั้งแรก ปัจจัยที่ส่งผลต่อสภาวะกดดันทางจิตใจได้แก่ กระบวนการรักษา ความไม่สบายกาย และการปราศจากการสนับสนุนจากสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลมากยิ่งขึ้นกว่ามะเร็งเอง (Nordin, Berglund, Glimelius & Sjoden, 2001) คำกล่าวนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Baider, Ever-Hadani, Goldzweig, Wygoda และ Peretz (2003) ที่พบว่า ผู้ป่วยที่กล่าวว่ามีความกดดันในจิตใจมาก มักได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวน้อย ปัจจัยต่าง ๆ ที่ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมจำเป็นต้องเผชิญ นับตั้งแต่ได้รับการวินิจฉัยโรค ต่อเนื่องไปจนถึงการดูแลตนเองหลังการรักษา จึงเป็นปัจจัยที่มีแนวโน้มต่อความเครียด อาการซึมเศร้า ความกลัว ความอับอาย ความวิตกกังวล สูญเสียความมั่นใจ และความทุกข์ทรมานทางจิตใจ (ผกาพันธ์ สารพัตร, 2547; สิริณัฐ สินวรรณกุล, 2551)

ความทุกข์ในจิตใจที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมนั้นจะยังคงอยู่แม้จะผ่านการรักษามาเป็นระยะเวลานาน (Amir & Ramati, 2002) ความทุกข์เหล่านี้ได้แก่ ความบีบคั้นทางจิตใจ (psychological distress) ความวิตกกังวล (anxiety) ภาวะความเครียดหลังผ่านประสบการณ์รุนแรง (PTSD) (Kornblith & Ligibel, 2003) ภาวะซึมเศร้า (depression) (Tasmuth, Blomqvist & Kalso, 1999; Kornblith & Ligibel, 2003; Reyes-Gibby, Anderson, Morrow, Sanjay & Shete, 2012) และคุณภาพชีวิตตกต่ำ (quality of life) (Amir & Ramati, 2002) การคลี่คลายความทุกข์ทางจิตใจของผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านมแม้จะผ่านพ้นการรักษาแล้ว จึงมีความสำคัญที่ผู้เกี่ยวข้องควรให้ความสนใจ (Amir & Ramati, 2002; Reyes-Gibby et.al, 2012)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยารายกลุ่ม หรือกลุ่มจิตบำบัด เป็นกระบวนการสำคัญที่นำมาใช้เยียวยาและยกระดับจิตใจผู้ป่วยมะเร็งเต้านมได้อย่างมีประสิทธิภาพผ่านแนวทางที่หลากหลาย การศึกษาของ ศิริพร สวดยิ่ง (2551) พบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมจิตบำบัดแบบประคับประคองตามแนวทางมนุษยนิยมของ Rogers ช่วยให้ผู้ป่วยมะเร็งระยะลุกลามที่ได้รับการรักษาแบบ

เคมีบำบัด ลดอาการซึมเศร้าลงได้มากกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลรักษาพยาบาลตามปกติ นอกจากนี้ยังมีงานเกี่ยวกับการรักษาเชิงจิตวิทยาในกลุ่มที่พบว่าส่งผลต่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจโดยใช้แนวทางต่างๆ อีกมากมาย เช่น กลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอส กลุ่มช่วยเหลือตนเอง กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบระดับประคองตามทฤษฎีภาวะนิยม (นัยนา รัตนมาศทิพย์, 2531; พรพรรณ ศรีธัญญรัตน์, 2539; รัตนา ชัยอินทร์, 2553; พจณี รอดจินดา, 2541) จิตบำบัดรายกลุ่ม เป็นรูปแบบของกระบวนการที่ใช้ในการพัฒนาจิตใจโดยทั่วไป ทำให้เกิดระบบการสนับสนุนระหว่างเพื่อนสมาชิก เปิดมุมมอง รับข้อมูล สร้างความหวัง และความเข้าใจจากเพื่อนสมาชิกที่เผชิญปัญหาอย่างเดียวกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมักนำไปสู่ความรับผิดชอบในการรักษา และมีอายุที่ยืนยาวขึ้น (Shavin, 1984)

นอกจากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวต่างๆ แล้ว ยังมีกลุ่มจิตบำบัดทางเลือกที่นำสื่อต่างๆ เข้ามาเป็นเครื่องมือในการยกระดับจิตใจผู้ป่วยมะเร็งเต้านมด้วย สื่อที่นำมาใช้มักนำมาใช้ช่วยในการตระหนักรู้ภายใน และเอื้อการแสดงอารมณ์ความรู้สึก เช่น การแต่งกลอน การเล่น การเคลื่อนไหว และศิลปะ การนำสื่อเหล่านี้เข้ามาใช้ในงานจิตบำบัดมีหลายลักษณะ ทั้งแบบที่นำมาใช้ทั้งกระบวนการเช่น ศิลปะบำบัด (Art Therapy) และแบบที่นำมาใช้เป็นสื่อเพื่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เช่น Therapeutic Arts การเต้นรำและการเคลื่อนไหวร่างกาย ก็เป็นสื่อศิลปะรูปแบบหนึ่งที่นิยมนำมาใช้ในกระบวนการทางจิตวิทยาเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจ มักใช้ในกระบวนการเยียวยาความเจ็บปวดทางจิตใจรุนแรงทางด้านร่างกาย (การถูกทำร้ายร่างกาย ชมชื่น ประสบการณ์การผ่านสงคราม) และเป็นการเยียวยาโดยตรงในระดับร่างกายด้วย มีการใช้ศิลปะเป็นสื่อในการบำบัดในกลุ่มที่มีลักษณะเฉพาะ ดังเช่นงานวิจัยในกลุ่มผู้ป่วยและผู้พักฟื้นจากการรักษามะเร็งเต้านมพบว่า ศิลปะบำบัด ช่วยเพิ่มสุขภาวะทางจิต การแสดงออกทางความคิด และทางอารมณ์ และยังส่งผลให้สามารถเผชิญกับคำถามเชิงอัตถิภาวนิยม ประสบการณ์การสูญเสีย และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้ดีขึ้น (Puig, Lee, Goodwin & Sherrand, 2006, Borgmann, 2002, Malchiodi, 1997) สอดคล้องกับการศึกษาของ Seides (1986) ที่พบว่า การบำบัดด้วยการเต้นช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ด้านร่างกาย ขยายขอบเขตการเคลื่อนไหวและการแสดงออกทางอารมณ์ของตน ช่วยแก้ไขความขัดแย้งผ่านการกระทำ ลดความซึมเศร้าผ่านจังหวะและการเคลื่อนไหวร่างกาย เพิ่มแนวทางในการนำความคิดและความรู้สึกภายในออกมาสู่ภายนอก และกระตุ้นให้เกิดการร่วมมือในกระบวนการอย่างกระตือรือร้น

จากผลการวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าการนำการเคลื่อนไหวและการเดินรามาเป็นสื่อในกระบวนการพัฒนาจิตใจ มีส่วนก่อให้เกิดความเชื่อมโยงระหว่างจิตใจและร่างกาย โดยเฉพาะในผู้ที่ประสบกับความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอันกระทบต่อเนื่องถึงสภาวะใจ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการนำการเคลื่อนไหวมาใช้เป็นสื่อในกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมภายหลังรับการรักษา เนื่องจาก การเคลื่อนไหวมีคุณลักษณะสำคัญในการเยียวยาผู้ที่ มีสภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์จากภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน (Body image) ดังการศึกษาของ Dibbell-Hope (2000) ที่พบว่า การบำบัดด้วยการเคลื่อนไหวอย่างจริงจังแท้ รูปแบบหนึ่งของการเคลื่อนไหวอย่างตระหนักรู้ โดยมีสมาชิกในกลุ่มรับรู้การเคลื่อนไหวนั้นร่วมกัน (Authentic Movement Treatment) ช่วยเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน (Body image) และลดความทุกข์ทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่างได้ ซึ่งผู้ป่วยโรคมะเร็งเต้านมภายหลังการรักษาจะมีสภาพร่างกายที่เปลี่ยนไปจากกระบวนการรักษาทางการแพทย์ การเอื้อให้เกิดความเข้าใจในธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง และอยู่กับความเปลี่ยนแปลงนี้ได้ อย่างมั่นคง จึงมีความสำคัญในการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมเมื่อต้องเผชิญกับประสบการณ์ที่เข้มข้นในชีวิต

ในบริบทวัฒนธรรมไทย มีการใช้การเคลื่อนไหวมาใช้ในการพัฒนาจิตใจตามหลักพุทธศาสนา ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาจิตใจให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ด้วยปัญญาที่รู้ทันความจริงตามธรรมชาติ แนวทางการเคลื่อนไหวดังกล่าวเรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการสังเกตและพิจารณาความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย (พระปลัดเฉลิม สุขเมธ, 2551) จากแนวคิดการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายในกระบวนการเยียวยาพัฒนาจิตใจทั้งแนวคิดทางตะวันตกและตะวันออก ล้วนส่งผลให้บุคคลสามารถยกระดับและคลายความกดดันที่เกิดขึ้นในใจ ผ่านการสังเกตร่างกาย ความรู้สึก และความคิดของตน ผู้วิจัยจึงสนใจนำการเคลื่อนไหวร่างกายมาใช้เป็นสื่อเอื้อให้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมได้สัมผัสกับความรู้สึกเชื่อมโยงกับร่างกายของตน เพื่อให้รับรู้ความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และอยู่ร่วมกับความเปลี่ยนแปลงนั้นตามความเป็นจริง ก่อให้เกิดการ ยอมรับในภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body Image) ของตน เป็นประตูสู่การคลายทุกข์และอยู่ร่วมกับความเป็นจริงอย่างสอดคล้องตามหลักพุทธธรรม

จากการศึกษาของ เพรศพรณ แดนศิลป์ (2550) สามารถจำแนกปัญญาเป็น 2 ลักษณะ คือ ปัญญาในหลักอภิปัจจตา มีความหมายว่าปัญญาในมิติความสัมพันธ์เชื่อมโยง และปัญญา

ในหลักไตรลักษณ์ มีความหมายว่าปัญญาในมิติความเปลี่ยนแปลง โดยได้อธิบายถึงความสัมพันธ์ของปัญญากับการเข้าใจโลกและชีวิตตามหลักอภิปรัชญาและหลักไตรลักษณ์ไว้ว่า ทั้งความเข้าใจเห็นจริงในอภิปรัชญา และความเข้าใจเห็นจริงในไตรลักษณ์ สามารถนำพาสู่การดับทุกข์หรือแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นให้ลุล่วงไปได้ ปัญญาทั้งสองภาวะจึงเป็นความเข้าใจในโลกและชีวิตที่สอดประสานเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และทำให้บุคคลมีชีวิตอย่างสอดคล้องกลมกลืนกับความจริงของโลกและชีวิต มีชีวิตที่สงบสุข (เพชรพรหม แคนศิลป์, 2550)

การที่บุคคลภายหลังกการรักษามะเร็งเต้านมจะอยู่ร่วมกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา มาจากความเข้าใจในธรรมชาติของความเปลี่ยนแปลง จึงสามารถละสิ่งที่ตนเคยยึดถือซึ่งไม่สอดคล้องกับความจริงไปได้ การเกิดขึ้นของปัญญาจึงผูกพันกับการให้ความสำคัญกับสิ่งที่ตนยึดถือ ซึ่งท่านพุทธทาสภิกขุ (2531) ได้อธิบายถึงความตรงข้ามกันของภาวะทั้งสองอย่างนี้ไว้ว่า

“มันมีของอยู่ 2 อย่าง คือความรู้สึกว่า ตัวกู-ของกูนั้นอย่างหนึ่ง และสติปัญญาอีกอย่างหนึ่ง ของสองอย่างนี้เป็นปฏิปักษ์ต่อกันอย่างตรงกันข้าม ถ้าสิ่งหนึ่งเข้ามา อีกสิ่งหนึ่งต้องกระเด็นออกไป ถ้าสิ่งหนึ่งมีอยู่แล้ว อีกสิ่งหนึ่งมีอยู่ไม่ได้ ถ้าความรู้สึกที่ว่า ตัวกู-ของกู เต็มปรีอยู่แล้วล่ะก็ สิ่งที่เราเรียกว่าสติปัญญานี้เข้ามาไม่ได้ ถ้าสติปัญญามีอยู่แล้ว ตัวกู-ของกู ก็หายว้างจากตัวกู-ของกู หรือ ว้างจากตัวกู-ของกูนั้นแหละ คือสติปัญญา ”

การเอื้อให้ผู้ที่ได้รับทุกขเวทนาทางร่างกายได้ละการยึดติดจากความสมบูรณ์ของตัวตนสู่การอยู่กับร่างกายตามที่เป็นจริง จึงเป็นการเอื้อให้บุคคลได้เข้าสู่สภาวะใจที่พร้อมยอมรับกฎการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ ว้างจากการยึดมั่นถือมั่น เข้าถึงสภาวะปัญญา งานเยียวยารักษาทางด้านจิตวิทยาจึงเข้ามามีบทบาทสำคัญ ในการพัฒนาจิตใจให้ผู้ป่วยอยู่กับโรคมะเร็งได้อย่างสันติสุขในใจของตน ซึ่งงานวิจัยที่ผ่านมาศึกษาพบว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีผลกับปัญญา (ครรชิต แสนอุบล, 2553, ศุภีพร ปรมมาภูติ, 2554, พิณมาศ ชัยชาญทิพยุทธ, 2554) และเพิ่มพูนสันติภาวะ (ดลดาว ปุณณานนท์, 2551) ในผู้รับบริการ และผู้รับบริการมีความพึงพอใจกับกระบวนการที่ได้รับ (ธีรวรรณ ธีระพงษ์, 2549)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่อาศัยแนวความคิดพุทธธรรมเป็นพื้นฐาน เป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเป็นผู้เอื้ออำนวยให้ผู้ที่มาปรึกษาเกิดสติ เกิดความตระหนัก เกิดการคิด เกิดการใคร่ครวญ และเกิดความเข้าใจ โดยผ่านกระแสของกระบวนการ

ปรึกษา เพื่อให้ผู้มาปรึกษาสามารถพาดนจากความทุกข์ที่เกิดจากความยึดมั่นถือมั่นที่คลาดเคลื่อนจากความจริงของธรรมชาติไปสู่ความสุขสงบ อิมเมม เพราะได้ประจักษ์ในความจริงแล้วสามารถมีการกระทำที่ถูกต้องกับธรรมชาติได้อย่างแท้จริง กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เป็นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ ไสริศ โภธิแก้ว (2540) พัฒนาขึ้นจากการนำหลักพุทธธรรมมาเป็นฐานเชื่อมโยงเข้ากับความรู้ทางจิตวิทยาการปรึกษา โดยมีพื้นฐานแนวคิดที่ว่า ทั้งพุทธศาสนา และจิตวิทยาการปรึกษาต่างมีเป้าหมายตรงกัน คือ เพื่อช่วยให้บุคคลพ้นทุกข์คือ พ้นจากสภาวะที่บีบคั้นให้ประสบกับสภาวะที่นิ่งสงบในจิตใจ การจะเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาพ้นทุกข์ได้ จะอาศัย “หลักพุทธธรรม” ซึ่งเป็นความเข้าใจโลก ชีวิต และธรรมชาติ เป็นเสมือน “แผนที่” นำทางของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ เอื้อให้สภาวะของใจที่เจ็บปวด ผิดหวัง ถูกบีบคั้น อันมีสาเหตุมาจากความไม่รู้ ให้เกิดความเข้าใจเห็นจริง คือเกิดปัญญา อันจะนำไปสู่ภาวะใจที่โล่ง โปร่งสงบ คลายจากการยึดมั่นในตัวตน

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการนำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธโดยใช้การเคลื่อนไหวเป็นสื่อมาประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมภายหลังการรักษา ที่ต้องเผชิญกับทั้งความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และการปรับใจให้อยู่ร่วมกับการเปลี่ยนแปลงอย่างเข้าใจในเหตุปัจจัยของสิ่งที่เกิดขึ้นนำไปสู่การเห็นความเป็นธรรมดาในความไม่แน่นอนของตัวตน คือการเกิดปัญญาในภาวะเชื่อมโยง และปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง โดยมีการเคลื่อนไหวอย่างอิสระเป็นสื่อในการเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากร่างกายที่เปลี่ยนแปลงเข้าสู่ประสบการณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในชีวิตของตน และใช้กระบวนการกลุ่มการปรึกษาแนวพุทธในการเอื้อให้สมาชิกได้เกิดการใคร่ครวญ เข้าใจ เชื่อมโยงตนเองเข้ากับธรรมชาติของสรรพสิ่งเพื่อนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับความเป็นจริงในแต่ละขณะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อต่อปัญญาในสตรีผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านม

สมมติฐานการวิจัย

การศึกษารายผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อต่อปัญญาในสตรีผู้ผ่านการรักษา มะเร็งเต้านม มีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษารายผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง ในสตรีผู้ผ่านการรักษาโรคมะเร็งเต้านม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม ซึ่งในแต่ละกลุ่มจะประกอบด้วยจำนวนสมาชิกกลุ่มละ 8 คน รวมทั้งสิ้น 32 คน

1. ตัวแปรที่ศึกษา

- 1.1 ตัวแปรอิสระ คือ การเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อต่อปัญญา แบ่งตัวแปรเป็นสองระดับ ได้แก่ การเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกาย (Experimental Group) และ การไม่เข้ากลุ่ม (Controlled Group)
- 1.2 ตัวแปรตาม คือ ค่าคะแนนปัญญาที่ได้จากแบบวัดปัญญา

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการทดลอง ได้แก่ สตรีที่ผ่านการรักษาโรคมะเร็งเต้านมมาแล้วอย่างน้อย 6 เดือน และมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

3. เครื่องมือในการวิจัย

3.1 แบบวัดปัญญา

3.2 กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ หมายถึง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธบนฐานแนวคิดของ โสริช โปธิแก้ว (2540) ประกอบด้วย สมาชิกกลุ่มละ 6-8 คน ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีฐานความคิดทางพุทธศาสนา คือ อริยสัจ 4 โดยใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ มีลักษณะเป็นการเคลื่อนไหวอย่างอิสระ โดยไม่เกินขีดจำกัดของแต่ละบุคคล ภายใต้ขอบเขตที่กำหนดอย่างกว้างๆ ทั้งในรูปแบบการเคลื่อนไหวที่เคยชิน และไม่คุ้นชิน เพื่อเป็นสื่อในการสังเกตความสอดคล้องหรือขัดแย้งภายในจิตใจ เชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากร่างกายเข้าสู่ประสบการณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในชีวิตของตน เพื่อนำไปสู่การสัมผัสสภาวะใจอย่างละเอียด และสามารถเชื่อมโยงตนเองเข้ากับธรรมชาติของสรรพสิ่ง เพื่อผ่อนคลายความทุกข์บีบคั้นอันเกิดจากความไม่เข้าใจความจริงที่เกิดขึ้น (อวิชชา) ซึ่งเป็นสาเหตุของทุกข์ไปสู่ความเข้าใจในทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง (สัมมาทิฐิ)

สตรีผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านม หมายถึง สตรีที่เคยเข้ารับการรักษาโรคมะเร็งเต้านม โดยต้องไม่อยู่ในช่วงระหว่างการรักษา กล่าวคือ การรักษาได้เสร็จสิ้นลงแล้วอย่างน้อย 1 ปี และมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

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

1. ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง หมายถึง ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันทั้งมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ภาวะจิตใจเกิดสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อเหตุปัจจัยต่างๆ ที่เกื้อหนุนในชีวิต ส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในการกระทำของตนเองอัน

ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนัก ใฝ่ใจว่าการกระทำ ความคิด และ พฤติกรรมของตนเป็นเหตุปัจจัยเชื่อมโยงต่อสรรพสิ่ง

2. ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง หมายถึง ความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลง ไม่ยั่งยืน ไม่คงที่ ซึ่งปรากฏอยู่ในสิ่งต่างๆ เมื่อบุคคลเข้าใจว่าสิ่งต่างๆ อยู่ภายใต้กฎเกณฑ์แห่งการ เปลี่ยนแปลงส่งผลให้เกิดการยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แม้ไม่เป็นไปตามความต้องการ หรือ ความปรารถนาของตน สามารถดำรงอยู่อย่างไม่ยึดมั่นในสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามใจตน ทำให้บุคคล สามารถคิดพิจารณาจัดการแก้ไขสิ่งต่างๆ ได้อย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

ปัญญาในการศึกษาครั้งนี้ หมายถึง ค่าคะแนนที่วัดได้จากแบบวัดปัญญาที่ปรับปรุงเนื้อหา จากฉบับดั้งเดิมของเพริศพรพน แคนซิลป์ (2550)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้ การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อที่ต่อปัญญาในสตรีผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านม
2. เพื่อให้แนวทางช่วยเหลือสตรีภายหลังการรักษาโรคมะเร็งเต้านมให้สามารถปรับตัว ต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างมีประสิทธิภาพ และดำรงชีวิตอย่างสอดคล้องกับกระแสความจริง
3. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับการนำสื่อเช่นการเคลื่อนไหวร่างกายมาประยุกต์ใช้กับ กลุ่มพัฒนาตนแบบต่างๆ เช่น กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
4. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานและเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าวิจัยในเรื่องการใช้ การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ ในการเกิดปัญญา และกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนว พุทธ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ศึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงของบุคคลภายหลังการรักษาโรคมะเร็งเต้านม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

แนวคิดและทฤษฎี

1. ความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม
2. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการใช้การเคลื่อนไหวในการบำบัดและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
3. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
4. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านมและผู้ป่วยมะเร็งเต้านม

1.1 ลักษณะของโรค

ข้อมูลจาก American Cancer Society (2012) อธิบายว่ามะเร็งเต้านม เป็นเนื้อร้าย (tumor) ที่เกิดขึ้นที่เนื้อเยื่อของต่อมผลิตน้ำนมที่เรียกว่ากลีบย่อยหรือโกลบูล (lobules) และที่ท่อน้ำนมซึ่งเชื่อมต่อกับโกลบูลไปยังหัวนม มะเร็งเต้านมส่วนใหญ่จะมีการลุกลามหรือแพร่กระจาย โดยเริ่มแรกมะเร็งชนิดนี้จะเกิดที่โกลบูลหรือท่อน้ำนม แล้วแพร่ออกผ่านท่อหรือผนังต่อมไปยัง

เนื้อเยื่อรอบข้างของเต้านม มะเร็งเต้านมบางครั้งจะพบมะเร็งแบบไม่ลุกลาม (in situ) เพราะมะเร็งยังจำกัดขอบเขตอยู่เฉพาะในที่ที่มันเกิด คือท่อน้ำนม (ductal carcinoma in situ or DCIS) หรือ โลบูล (lobular carcinoma in situ or LCIS) จึงยังไม่จัดว่าเป็นมะเร็งที่แท้จริง เพราะไม่มีการโตหรือขยายตัวที่เป็นภัยต่อชีวิต แต่ก็เป็นตัวชี้วัดถึงความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นในเต้านมอีกข้างที่จะมีการพัฒนาของมะเร็งได้

ในประเทศไทย มะเร็งเต้านมเป็นมะเร็งพบมากที่สุดในสตรี คิดเป็นร้อยละ 37 จากสตรีที่ถูกวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง (Attasara and Buasom, 2012) มะเร็งเต้านมเป็นโรคที่พบความเสี่ยงในเพศหญิงทุกคน โดยเฉพาะเพศหญิงอายุ 40 ปีขึ้นไป ที่มีประจำเดือนครั้งแรกเร็ว (early menarche) คือก่อนอายุ 12 ปี และหมดประจำเดือนช้า (late menopause) หรือหลังอายุ 55 ปี มีประวัติโรคมะเร็งในครอบครัว มีภาวะอ้วนในวัยหลังหมดประจำเดือน ใช้ฮอร์โมนในวัยหมดประจำเดือน ทั้ง estrogen และ progestin บริโภคแอลกอฮอล์ ไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งปัจจัยเสี่ยงบางตัวมีผลต่อระดับฮอร์โมนที่เนื้อเยื่อเต้านมได้รับ เช่น การมีประจำเดือนเร็ว หมดประจำเดือนช้า ความอ้วน การใช้ฮอร์โมน เป็นต้น (American Cancer Society, 2012) รวมถึงประวัติการรักษาตัวด้วยรังสี ซึ่งหากได้รับรังสีในอายุน้อยจะมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งเต้านมสูง (Hildreth, Shore & Dvoretzky, 1989)

ในขณะที่ก้อนเนื้อมะเร็งเต้านมยังมีขนาดเล็กจะไม่แสดงอาการในขั้นนี้ยังเป็นระยะที่รักษาได้ ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำตามข้อแนะนำในการตรวจหามะเร็งเต้านมในระยะเริ่มต้น ก่อนที่มะเร็งจะพัฒนาอาการ บางครั้งมะเร็งเต้านมสามารถขยายไปยังต่อมน้ำเหลืองที่อยู่ใต้แขน ซึ่งเป็นสาเหตุของการมีก้อนเนื้อหรือการบวมพอง (American Cancer Society, 2012) อาการส่วนใหญ่ที่นำไปสู่การระบุว่าเป็นมะเร็งเต้านม คือ อาการปวดตึง หรือมีก้อนเนื้อแข็งๆ ไม่เคลื่อนที่ ซึ่งร้อยละ 90 มักจะคลำพบก้อนที่เต้านมโดยบังเอิญ เป็นก้อนที่มีลักษณะแข็ง กลม ตัดแน่น (Fixed Mass) หรือนุ่มคล้ายฟองน้ำ มีการดึงรั้งของผิวหนัง ทำให้เต้านมมีรูปร่างเปลี่ยนแปลง มีรอยบุ๋ม (Dimpling Retraction) อาจมีน้ำใสหรือเลือดออกจากหัวนม เต้านมมีการอักเสบ ผิวหนังบวมแดง มีการเปลี่ยนแปลงของสีที่ผิวหนัง หรือเส้นเลือดขยายบริเวณเต้านม (ผกาพันธ์ สารพัตร, 2547) ความผิดปกติใดๆที่ปรากฏที่เต้านมควรจะได้รับ การประเมินจากแพทย์อย่างรวดเร็วที่สุด (American Cancer Society, 2012)

การตรวจหาสัญญาณของมะเร็งเต้านมด้วยวิธีต่างๆอาจบ่งชี้ถึงมะเร็งเต้านมได้ แต่การวิเคราะห์เนื้อเยื่อเต้านมผ่านกล้องจุลทรรศน์ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการวินิจฉัยมะเร็งเต้านมที่มีความแน่นอน สามารถแยกแยะว่าเป็นมะเร็งที่จำกัดพื้นที่หรือมีการลุกลาม และเป็นที่ยอมรับโดยสากลหรือท้องถิ่น การที่จะบอกได้ว่าการแพร่กระจายของมะเร็งเต้านมมีความร้ายแรงเพียงใด สามารถบอกได้ด้วยสถานะของโรค ซึ่งมีระบบหลักในการการจำแนกสถานะของมะเร็งอยู่สองแบบ คือ ระบบ TNM และ SEER ระบบ TNM ใช้การจำแนกโดยอาศัยข้อมูลขนาดของเนื้อร้ายว่าลุกลามภายในเต้านมเพียงใด และอยู่ใกล้อวัยวะอื่นแค่ไหน (T) พิจารณาความเกี่ยวข้องที่มีกับต่อมน้ำเหลือง (N) และการแพร่กระจายของเนื้อร้ายไปยังอวัยวะที่ห่างออกไป (M) ระบบ TN และ M ใช้จัดระดับของโรคตั้งแต่ขั้นที่ 1 ถึง 4 โดย 0 คือยังจำกัดพื้นที่ ระดับ 1 เริ่มมีการแพร่กระจาย จนถึงระดับ 4 ที่เป็นระดับสูงสุด ระบบที่เรียบง่ายกว่าซึ่งถูกใช้ในการจัดสถานะของมะเร็ง เป็นที่รู้จักในชื่อ Surveillance, Epidemiology, and End Results (SEER) การจัดสถานะของโรคตามระบบนี้ คือ 1.) ระดับ Local-stage เป็นมะเร็งที่ยังจำกัดอยู่ที่เต้านม 2.) ระดับ Regional-stage เนื่องจากมีการกระจายไปยังเนื้อเยื่อรอบข้างหรือต่อมน้ำเหลืองบริเวณใกล้เคียง และ 3.) ระดับ Distant-stage มะเร็งมีการกระจายไปยังอวัยวะที่อยู่ห่างไกล (American Cancer Society, 2012)

1.2 ผลกระทบจากการวินิจฉัยและการรักษา

การรักษาโรคมะเร็งเต้านมมักกระทำโดยการผ่าตัดเต้านม ผสมผสานกับการฉายรังสี หรือรักษาด้วยเคมีบำบัด (ประเสริฐ เลิศสงวนสินชัย, 2544) โดยผู้ป่วยมักจะต้องตัดเต้านมออกทั้งหมดหรือบางส่วน และอาจต้องเลาะต่อมน้ำเหลืองใต้รักแร้เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งเต้านมซึ่งเป็นเซลล์ที่มีลักษณะแพร่กระจาย (systemic disease) มากกว่าจะจำกัดอยู่เฉพาะที่ (localize disease) (สุมิตรา ทองประเสริฐ, 2536)

มะเร็งเต้านมจะก่อตัวขึ้นจากเซลล์เยื่อบุผิวของท่อน้ำนม และจะเริ่มลุกลามไปตามท่อน้ำนมเมื่อมีขนาดใหญ่ขึ้น เข้าสู่ท่อทางเดินน้ำเหลืองของเต้านม การแพร่กระจายสู่อวัยวะอื่นๆในร่างกายจะสูงมากขึ้นหากเซลล์มะเร็งกระจายสู่ต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้ มักพบการกระจายของเซลล์มะเร็งเต้านมใน ปอด กระดูก ตับ ต่อมหมวกไต รังไข่ และสมอง จึงพบว่าผู้ป่วยที่รับการรักษา มะเร็งเต้านมจำนวนมากต้องตัดต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้ออกด้วยซึ่งส่งผลให้ผู้ป่วยมีแขนบวมได้

ง่ายเนื่องจากนำเหลือจากแขนไหลกลับไม่สะดวก จากการรักษาที่เข้มข้นดังกล่าวนี้ ส่งผลให้ผู้ป่วยต้องเผชิญกับผลกระทบข้างเคียงที่บีบคั้นร่างกายและจิตใจหลายประการ

ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมมักมีความเครียด วิตกกังวล มีความรู้สึกไม่แน่นอนสูงนับตั้งแต่ระหว่างรอผลการวินิจฉัย มะเร็ง หลุมทอกลู (2535) พบว่า ขณะรอผลการตรวจชิ้นเนื้อในผู้ที่พบก้อนผิดปกติที่เต้านม ผู้ป่วยจะรู้สึกวิตกกังวล ไม่สบายใจ กังวลถึงการเป็นมะเร็ง และกลัวการถูกตัดเต้านม ผู้ป่วยที่รอผลการวินิจฉัยการตรวจเต้านมพบว่ามีความวิตกกังวลสูงกว่าผู้ป่วยที่จะต้องตัดถุงน้ำดี และเมื่อได้รับการวินิจฉัยแล้วว่าเป็นมะเร็งเองเต้านม ผู้ป่วยมักมีอาการโศกเศร้า กลัวนอนไม่หลับ วิตกกังวลเกี่ยวกับการรักษา และมีปัญหาในการใช้ความคิด (Deane, 1997) ความเครียดที่เกิดขึ้นนี้จะรุนแรงขึ้นหลังการวินิจฉัย จากปัจจัยความกลัวการสูญเสียเอกลักษณ์และบทบาททางเพศ รวมถึงความสามารถในการมีบุตร มะเร็งไม่เพียงส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจต่อสมาชิกในครอบครัวด้วย

ผู้ป่วยที่รักษาด้วยการผ่าตัดเต้านมจะ ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายครั้งใหญ่ คือความรู้สึกสูญเสียเต้านม และมีรอยแผลเป็น ซึ่งกระทบต่อเอกลักษณ์ทางเพศของตนเอง ทำให้รู้สึกในทางลบกับภาพลักษณ์ด้านร่างกายของตนเอง (Body Image) เคลื่อนไหวร่างกายลำบากโดยเฉพาะการใช้แขน และต้องพึ่งพิงอุปกรณ์ทดแทนเต้านม เช่นการศัลยกรรม การใส่ฟองน้ำ หรือซิลิโคนเสริม ภายหลังจากการรักษาทั้งการผ่าตัดและวิธีการรักษาอื่น เช่น เคมีบำบัด มักพบอาการแทรกซ้อนอื่นๆ ที่พบมากคือ อาการต่อมน้ำเหลืองรักแร้อุดตัน ซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยทางด้านจิตใจเป็นอย่างมาก และเป็นที่มาของความเครียดได้เท่ากับเมื่อผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งเต้านม (Price & Purtell, 1997)

เนื่องจากเต้านมเป็นสัญลักษณ์ที่เป็นเอกลักษณ์ของเพศหญิง ผู้ป่วยจึงมักรู้สึกสูญเสียความเป็นหญิง เห็นคุณค่าในตนเองลดลง และมีการเปลี่ยนแปลงทางภาพลักษณ์ ภายหลังจากการรักษา (ยุพาพิน ศิริโพธิงาม, 2529) โดยผู้ป่วยที่มีขนาดเต้านมใหญ่ จะรู้สึกสูญเสียภาพลักษณ์มากกว่าผู้ป่วยที่มีขนาดเต้านมเล็ก จากภาพลักษณ์ที่เปลี่ยนไป ทำให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมเผชิญกับความเครียด และมีอาการซึมเศร้า

Fries and Reinhard (1996) ศึกษาผลกระทบทางจิตใจและพฤติกรรมในสตรีที่ได้รับการวินิจฉัยเป็นโรคมะเร็ง พบว่า เมื่อตัดเต้านมออกแล้ว การสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน มีผลต่อการปรับตัว และอาการซึมเศร้า โดยเฉพาะจากการรักษาด้วยการผ่าตัด ผู้ป่วยจำเป็นต้องอยู่

โรงพยาบาล ก่อให้เกิดความรู้สึกกลัว วิดกกังวล Trief and Smith (1996) ศึกษาภาวะจิตใจและ ความต้องการการปรึกษาของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมพบว่า ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่รักษาด้วยการ ผ่าตัด ทั้งที่ตัดเต้านมออกทั้งหมดหรือตัดออกบางส่วน ผู้ป่วยจะมีความวิตกกังวลสูง ซึมเศร้า โกรธ และผู้หญิงที่มีอายุน้อยจะมีความวิตกกังวลและความซึมเศร้าสูง ซึ่งความทุกข์ทรมานในผู้ป่วยหลัง ผ่าตัดมักมีสาเหตุมาจากความรุนแรงของอาการปวดแผลผ่าตัด และความวิตกกังวลต่อสภาพ ความเจ็บป่วย

สิริณัฐ สินวรรณกุล (2551) ศึกษาประสบการณ์ความทุกข์ของผู้หญิงที่ป่วยเป็นมะเร็ง และถูกตัดเต้านมจำนวน 10 ราย ด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ พบความทุกข์ของผู้หญิงที่ป่วยเป็นมะเร็ง เต้านม ทั้งในระยะภายหลังการผ่าตัดเต้านม และระยะพักฟื้นที่บ้าน สรุปไว้ดังนี้

1) ความทุกข์ในระยะภายหลังการผ่าตัด

ค่านิยมของสังคมในประเทศไทย ถือว่ามีลักษณะที่ยกให้ผู้ชายมีบทบาทในการ หาเลี้ยงครอบครัว และผู้หญิงมักได้รับบทบาทในการดูแล ปรนนิบัติ จัดการเรื่องภายในบ้าน ค่านิยมเช่นนี้ส่งผลให้ผู้ป่วยที่ได้รับการรักษามะเร็งเต้านม รู้สึกด้อยค่า ไร้ความสามารถ เนื่องจาก การสูญเสียอวัยวะที่บ่งบอกถึงเอกลักษณ์ความเป็นหญิง รวมถึงสูญเสียอำนาจในด้านอื่น ๆ จากการ ต้องปรับตัวอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่นอกเหนือจากเอกลักษณ์ทางเพศด้วย เช่น การดูแลตนเอง การหารายได้ การส่งเสียบุตร ผู้ป่วยอาจจะต้องสูญเสียอำนาจเหล่านี้ในช่วง ระยะเวลาหนึ่ง หรือสูญเสียอย่างถาวรก็ได้

2) ความทุกข์ในระยะพักฟื้นที่บ้าน

การกลับไปอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมในสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป ส่งผล ให้ผู้ป่วยต้องปรับตัวมากขึ้น ทั้งต่อคนในครอบครัว และสังคมภายนอก มักจะต้องเผชิญกับ ลักษณะประวิสัยที่เปลี่ยนแปลงไป ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นนี้ส่งผลให้ผู้ป่วยรู้สึกสูญเสียบทบาทหน้าที่ที่ เคยได้รับ และประสบกับความทุกข์ทรมาน ดังนี้(สิริณัฐ สินวรรณกุล, 2551)

ก. ความทุกข์ทรมานด้านร่างกาย เช่น คั้นแผลแต่ไม่กล้าที่จะปรึกษาแพทย์ แผลบวมเรื้อรัง ซ้ำๆ จนมีผลกระทบต่อความต่อเนื่องในการทำงาน เจ็บปวดจากการลิ้มบริหาร ร่างกายเพราะมุ่งสนใจไปที่การทำงานหาเลี้ยงชีพ เป็นต้น

ข. ความทุกข์จากการแต่งกายเพื่อปิดบังเต้านมที่ถูกตัด เช่น ความไม่สะดวกหรืออับอายที่ต้องใช้อุปกรณ์เสริมทดแทนหรือปกปิดเต้านมที่ถูกตัดออก

ค. ความทุกข์จากการเสียอำนาจในการดูแลตนเอง เช่น การไม่สามารถหางานด้วยตัวเองได้ ความรู้สึกขัดเขินที่ต้องให้สามีช่วยในการสวมใส่เสื้อชั้นใน

ง. ความทุกข์จากความสามารถในการหารายได้ลดลง

จ. ความทุกข์จากความสามารถในการดูแลบ้านลดลง เช่น ทำอาหารไม่ได้ ดูแลความเป็นอยู่ของสามีไม่ได้ หวังว่าคนในครอบครัวจะเหนื่อยจากภาระงานที่เพิ่มขึ้น เป็นต้น

ฉ. ความทุกข์จากการเป็นแม่ที่ไม่สมบูรณ์ เช่น ไม่สามารถใกล้ชิดให้ความรักความอบอุ่น แก่ลูกที่ยังเล็กด้วยการกอดหรือสัมผัส

ช. ความทุกข์จากภาพลักษณ์ใหม่ที่เปลี่ยนไป เช่น กังวลกับภาพลักษณ์เมื่อต้องพบปะผู้คน กลัวผู้อื่นรู้ว่าตนผ่านการผ่าตัดเต้านม หรือคิดว่าตนเองกลายเป็นคนพิการ เป็นต้น

ซ. ความทุกข์จากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น สูญเสียความมั่นใจในที่สาธารณะ ถูกตอกย้ำซ้ำเติมและตั้งข้อรังเกียจ ระวังคำพูดของสามีที่เกี่ยวข้องกับการผ่าตัดเต้านม เป็นต้น

ฅ. ความทุกข์จากเพศสัมพันธ์ที่เปลี่ยนไป เช่น การหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์เนื่องจากความอึดอัดกับรูปลักษณ์ที่เปลี่ยนไปของตนเอง อันส่งผลเสียต่อสัมพันธ์ภาพหรือการปรับตัวของตนเองหรือสามี

วรรณกรรมส่วนใหญ่บอกว่าผู้รอดชีวิตจากมะเร็งเต้านมจะปรับตัวได้ดีภายใน 2 ปีแรกหลังการวินิจฉัย อย่างไรก็ตาม ก็มีการรายงานว่ามีผู้ผ่านการรักษา (post-treatment) มาแล้ว 4 ปี ผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านมร้อยละ 30 ยังมีความบีบคั้นทางจิตใจต่างๆ (psychological distress) อาทิ ภาวะซึมเศร้า (depression) และวิตกกังวล (anxiety) ซึ่งผู้รอดชีวิตที่รายงานถึงปัญหาระยะยาวภายใต้เชื่อมโยงกับการรักษามะเร็งเต้านมแม้การรักษานั้นจะสิ้นสุดลงแล้วก็ตาม ปัญหาระยะยาวเหล่านี้ประกอบด้วย ความทุกข์เกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกาย (body-image) ความกลัวการกลับมาของโรค (fear of recurrence) และภาวะความเครียดหลังผ่านประสบการณ์รุนแรง (post-

traumatic stress disorder: PTSD) (Kornblith & Ligibel: 2003) สิ่งที่พบนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Reyes-Gibby, Anderson, Morrow, Sanjay และ Shete (2012) ที่พบว่าร้อยละ 16 ของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นสตรีผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านมเป็นเวลา 6-13 ปี มีภาวะซึมเศร้าซึ่งเชื่อมโยงกับอาการป่วย (symptoms) โดยเฉพาะในผู้รอดชีวิตที่มีอายุน้อย มีอาการไขข้ออักเสบ และใช้เวลาในการรักษามาก จะมีความเชื่อมโยงกับการมีภาวะซึมเศร้าอย่างเด่นชัด

การศึกษาของ Amir และ Ramati (2002) ซึ่งศึกษาเปรียบเทียบภาวะความเครียดหลังผ่านประสบการณ์รุนแรง (PTSD) และคุณภาพชีวิต (quality of life: QoL) ความบีบคั้นทางอารมณ์ (emotional distress) และรูปแบบการเผชิญปัญหา (coping style) ระหว่างกลุ่มตัวอย่างสตรีผู้รอดชีวิตจากมะเร็งเต้านมเป็นเวลานาน (long-term female survivors of breast cancer) กับสตรีที่ไม่เคยเป็นโรคเรื้อรัง ผลการเปรียบเทียบแสดงว่าผู้รอดชีวิตจากมะเร็งเต้านมมีภาวะ PTSD ทั้งแบบเต็มทุกอาการและบางส่วนสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญ เช่นเดียวกับความบีบคั้นทางอารมณ์ ส่วนคุณภาพชีวิตทางด้านกายภาพ (physical) และทางด้านจิตใจ (psychological) ต่ำกว่าอย่างมีนัยสำคัญ ในขณะที่ค่าคะแนนของแนวทางการเผชิญปัญหาแบบกดข่ม (suppression) เปลี่ยนที่ (replacement) และแทนที่ (substitution) ของผู้รอดชีวิตจากมะเร็งเต้านมสูงกว่าสตรีที่ไม่เคยเป็นโรคเรื้อรังอย่างมีนัยสำคัญ งานวิจัยนี้แสดงว่า ผู้รอดชีวิตจากมะเร็งเต้านมแม้จะปราศจากอาการของโรคนาน แต่ความเจ็บปวดทางด้านจิตใจ (psychological distress) ก็ยังมีผลต่อเนื่องยาวนาน

การศึกษาผู้ที่ผ่านการผ่าตัดเต้านมมาแล้ว 1 ปี ของ Tasmuth, Blomqvist และ Kalso (1999) พบว่ากลุ่มผู้ที่ผ่านการผ่าตัดจำนวนน้อย (low-volume) คือจำนวน 10-60 ครั้งต่อปี มีค่าคะแนนภาวะซึมเศร้าสูงกว่ากลุ่มผู้ที่ผ่านการผ่าตัดจำนวนมาก (high-volume) ซึ่งเคยผ่านการผ่าตัดเกิน 100 ครั้งขึ้นไป ภายใน 1 ปี ความซึมเศร้าของผู้ผ่านการผ่าตัดมะเร็งเต้านมจะมีความสัมพันธ์กับอาการเจ็บปวดเรื้อรัง (Chronic pain) และมีความสัมพันธ์กับความทรงจำที่มีต่อความเจ็บปวดเฉียบพลันหลังการผ่าตัด (acute post-operative pain) รวมถึงลักษณะของโรงพยาบาล ซึ่งมักจะพบในกลุ่มผู้ที่ผ่านการผ่าตัดจำนวนน้อย ที่ได้รับการผ่าตัดในโรงพยาบาลท้องถิ่น ในขณะที่ผู้ที่ผ่านการผ่าตัดจำนวนมาก ได้รับการผ่าตัดรักษาในโรงพยาบาลประจำเมือง และโรงพยาบาลกลางของมหาวิทยาลัยเฮลซิงกิ (Helsinki University Central Hospital and the City Hospital)

Tasmuth และคณะ (1999) ได้อธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ความเจ็บปวดเรื้อรังและความซึมเศร้าที่พบในผู้ผ่านการผ่าตัดมะเร็งเต้านมว่า ความซึมเศร้าเป็นการตอบสนองต่อการเจ็บปวด และความเจ็บปวดจะย้ำเตือนถึงโรคร้ายนั้นและนัยที่เชื่อมโยงถึงมัน ความเจ็บปวดยังรบกวนการนอนหลับ ซึ่งอาจจะมีกระตุ้นความรู้สึกซึมเศร้า ผู้ที่ซึมเศร้าจึงเผชิญกับความเครียดและความเจ็บปวดได้น้อย และอาจทำให้ประสบการณ์เหล่านี้ที่ให้ความรุนแรงยิ่งขึ้น ผลการศึกษาจึงแสดงให้เห็นว่าประสบการณ์ความเจ็บปวดที่ได้รับจากการผ่าตัดเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อความเจ็บปวดเรื้อรังและความซึมเศร้าของผู้ผ่านการผ่าตัดมะเร็งเต้านม สอดคล้องกับที่ Amir and Ramati (2002) ที่ศึกษาพบว่าผลของเคมีบำบัดที่มีต่อสถานะของโรค (disease stage) เป็นตัวทำนายสำคัญต่อภาวะการตื่นตัวที่มากเกินไป (hyperarousal) ซึ่งเป็นหนึ่งในอาการของ PTSD

ภาวะความเป็บคั้นทางจิตใจ ภาวะซึมเศร้า ภาวะความเครียดหลังผ่านประสบการณ์รุนแรง (PTSD) และคุณภาพชีวิตของผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านม แม้จะรอดชีวิตมาเป็นระยะเวลาานานก็มีความสำคัญที่ผู้เกี่ยวข้องต้องให้ความสนใจ ดังข้อเสนอของ Amir และ Ramati (2002) ที่เสนอว่ากลุ่มนักวิชาชีพด้านสุขภาพ ควรต้องยอมรับถึงธรรมชาติและผลที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้จากมะเร็ง ซึ่งทั้งผู้รอดชีวิตและนักวิชาชีพควรตระหนักและทำงานร่วมกันไปสู่การยอมรับในธรรมชาติและผลเหล่านี้ หรือที่ Reyes-Gibby และคณะ (2012) เสนอแนะว่า เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องเป็นต้องสำรวจความซึมเศร้าของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม และนำเสนอแหล่งที่จะเยียวยาความซึมเศร้าที่เกิดขึ้นในระยะที่รอดพ้นจากมะเร็งเต้านมมาแล้ว

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สรุปได้ว่าโรคมะเร็งเต้านมมีผลกระทบต่ออย่างรุนแรงทั้งทางกายและทางใจต่อผู้ป่วย ตั้งแต่เพื่อรับการวินิจฉัย ได้รับการรักษา และผ่านพ้นการรักษาไปแล้ว ที่ผู้ป่วยต้องเผชิญกับความเป็บคั้นทางจิตใจอันเป็นผลจากการรักษาทางร่างกาย เช่น ความซึมเศร้า PTSD คุณภาพชีวิตที่ต่ำลง ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการเยียวยา ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่า กลุ่มจิตวิทยา พัฒนาการและการปรึกษาแนวพุทธโดยมีการเคลื่อนไหวเป็นสื่อจะสามารถเอื้อให้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ผ่านการรักษาได้เชื่อมโยงร่างกายที่เปลี่ยนแปลงของตนเข้ากับจิตใจเพื่อการสังเกต พิจารณาอารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อร่างกายของตน ผ่านบรรยากาศกลุ่มที่สมาชิกได้เปิดกว้าง เข้าอกเข้าใจ และยอมรับซึ่งกันและกัน เป็นปัจจัยที่เอื้อต่อสภาวะการตระหนักใคร่ครวญในความเป็นไปในชีวิตภายใน และภายนอกของตนอย่างชัดเจน สอดคล้องกับธรรมชาติความเป็นจริง ด้วยความไม่ยึดติดในตัวตน เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างความเปลี่ยนแปลงของ

ร่างกาย อยู่ร่วมกับร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปตามความเป็นจริง อันก่อให้เกิดการ ยอมรับใน
 ภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน และสอดคล้องกับความเข้าใจในเหตุปัจจัยอันเป็นกฎธรรมชาติ
 นำไปสู่กระแสการดำเนินชีวิตที่อ่อนโยน ละการต่อต้านจากภายใน

2. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายในการบำบัดและการปรึกษาเชิง จิตวิทยา

การใช้การเคลื่อนไหวร่างกาย มีพื้นฐานแนวคิดจากการใช้ศิลปะบำบัดด้วยการแสดงออก
 (Expressive Therapy) ว่าบุคคลสามารถเรียนรู้การเข้าถึงและเข้าใจสารที่สื่อออกมาจากร่างกาย
 ของตนเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในชีวิตของตนเองได้ การใช้การแสดงออกด้วยการเคลื่อนไหวช่วย
 ฝึกการตระหนักรู้ และการสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นผ่านการสังเกตร่างกาย โดยจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นใน
 จิตใจระหว่างการใช้การเคลื่อนไหว สังเกตร่างกายตนเองทางกายภาพ พิจารณารับรู้ถึงความรู้สึกและ
 ความคิดในระดับลึก ช่วยให้บุคคลเป็นอิสระจากเงื่อนไขที่ปิดกั้นตนเองและเรื่องราวในอดีต การ
 เคลื่อนไหวในรูปแบบการเยียวยาจึงเป็นเหมือนการอุปมาถึงชีวิตของบุคคลนั้นด้วย (Meekums,
 2002)

การเคลื่อนไหวเป็นภาษาที่เกิดขึ้นตั้งแต่บุคคลสามารถขยับร่างกาย จึงสามารถนำไปสู่
 ความรู้สึกและความทรงจำระดับลึกที่เกิดขึ้นเนื่องกับร่างกาย และนำไปสู่เรื่องราวในอดีตของตน
 โดยมีพื้นฐานความเชื่อที่ว่าจิตใต้สำนึกบางประการ โดยเฉพาะ ความทรงจำ ถูกสร้างขึ้นในตั้งแต่
 ก่อนมีพัฒนาการในการใช้คำพูด ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นกับร่างกายจะถูกเก็บไว้และสามารถเข้าถึง
 ได้ง่าย ผ่านการแสดงความรู้สึกทางร่างกาย (Levy, 1988) ความคิดในจิตใต้สำนึก ความรู้สึก
 จิตใต้สำนึก และ ร่างกาย ที่เชื่อมโยงกันผ่านประสบการณ์และการประมวลประสบการณ์ของ
 ร่างกาย เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อความมอ่งงามและประสิทธิภาพด้านอารมณ์ความรู้สึก และ
 ความคิดของบุคคล (Bernstein, 1986; Espenak, 1981) วิธีการเคลื่อนไหวจะเป็นสื่อขยายให้เห็น
 ส่วนต่างๆที่ติดขัดของร่างกายและเห็นรูปแบบที่ซ้ำๆของตนอันสืบเนื่องมาจากจิตใจ ไม่ว่าจะสิ่งที่อยู่
 ในร่างกายจะเป็นความสิ้นหวัง ความสับสน ความกลัว ความโกรธ ความสนุกสนาน สิ่งเหล่านี้จะ
 ปรากฏขึ้นเมื่อบุคคลแสดงตัวตนออกมาผ่านการเคลื่อนไหวอย่างตระหนักรู้ และมีสมาธิ ซึ่งจะทำ
 ให้การเคลื่อนไหวเป็นสื่อที่สำคัญ ที่จะทำให้บุคคลมีอยู่ร่วมกับตนเองอย่างเป็นปัจจุบัน และ
 เปลี่ยนแปลงตนเองได้ ในขณะที่บุคคลเคลื่อนไหวอย่างมีสติและสร้างสรรค์นั้น เป็นโอกาสที่จะได้
 สัมผัสสิ่งที่ปรากฏขึ้นมาขณะเคลื่อนไหว รับความรู้สึก อารมณ์ และความคิดที่เกิดขึ้นเข้ามาสู่
 ประสบการณ์ เปิดเผยประสบการณ์นั้นผ่านการแสดงออกในรูปแบบเดียวกันกับสื่อที่เอื้อให้เกิดการ

สำรวจตนเองคือการเคลื่อนไหว สำรวจตนเองในการแสดงออกในรูปแบบที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับร่างกาย

ศิลปะบำบัดด้วยการแสดงออกโดยมีการเคลื่อนไหวเป็นพื้นฐานนี้ มุ่งเน้นความรู้สึก การรับรู้ และจินตภาพภายใน ที่สื่อสารออกมาภายนอกโดยใช้การสร้างสรรค์เชิงศิลปะ เช่น การเคลื่อนไหวหรือเต้นรำ การเล่นเกม การส่งเสียง การวาดภาพ การแต่งกลอนและการเขียน การแสดง และพิธีกรรม แนวคิดนี้มุ่งสนใจที่กระบวนการสร้างสรรค์เป็นฐานที่เป็นเครื่องมือสะท้อนจิตใจ และเป็นเครื่องมือที่ใช้สื่อสารกันระหว่างผู้ดูแลและผู้เคลื่อนไหว ทั้งในลักษณะรายบุคคลและรายกลุ่ม (Levine & Levine, 1999)

การสร้างสรรค์งานศิลปะโดยศิลปิน มักจะผสมผสานตัวตนเข้ากับศิลปะโดยมุ่งจุดประสงค์ที่ผลงานศิลปะ หรือผสมผสานปรับแต่งงานศิลปะของตนเพื่อให้สามารถสื่อสารกับคนดูได้ แต่การทำงานในกระบวนการสร้างสรรค์และกระบวนการศิลปะเชิงจิตบำบัด จะเน้นใช้ศิลปะในเชิงอุปมาเพื่อสะท้อนและเปลี่ยนแปลงสถานะในจิตใจของตน บุคคลจะทำงานกับศิลปะและกระบวนการสร้างสรรค์ในรูปแบบการชี้ให้เห็นภาวะใจ ความขัดแย้ง ความบีบคั้น หรือแม้แต่ความโปร่งโล่งใจของตนเอง โดยจะมุ่งที่กระบวนการ และสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจมากกว่าผลงาน ดังนั้นการนำการแสดงออกในเชิงศิลปะเช่นการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือการเต้นรำมาใช้จึงต้องระวังไม่มุ่งสนใจรูปแบบความคิดในการสร้างงานที่เป็นทางการ ความคิดเชิงลำดับขั้น การยึดติดในความสวยงาม หรือการมุ่งสร้างสรรค์งานเพื่อความสอดคล้องกลมกลืน กล่าวคือในกระบวนการทางจิตวิทยาที่ใช้การแสดงออกทางศิลปะเป็นสื่อ ไม่ควรมุ่งเน้นไปที่ผลงาน เนื่องจากจะทำให้ความรู้สึกภายในของผู้สร้างงานศิลปะแยกตัวออกจากงานศิลปะอันเป็นสิ่งสำคัญในการเชื่อมโยงสู่จิตใจ การนำการเคลื่อนไหวร่างกายเข้ามาเป็นสื่อในกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธครั้งนี้ จึงไม่มุ่งไปที่ผลงาน แต่เน้นที่กระบวนการภายในของสมาชิกผู้เข้าร่วม

การแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ จะช่วยให้บุคคลได้สำรวจร่างกาย ความรู้ อารมณ์ และความคิดของตนเอง การนำศิลปะไปใช้สามารถใช้ได้หลายแบบ ตามแต่ละแนวคิด ทั้งการนำศิลปะไปใช้โดยถือว่าเพียงการทำงานศิลปะของสามารถยกระดับจิตใจผู้ทำงานนั้นได้โดยไม่ต้องใช้คำพูด ส่วนอีกแนวคิดมองว่า ศิลปะสามารถนำไปใช้เป็นสื่อในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยนำการแสดงออกด้านศิลปะและการใช้คำพูดมาผสมผสานกันจะทำให้เกิดประโยชน์สูงในเชิงการเยียวยาจิตใจ ดังงานวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่า การออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย และการเต้น ช่วยขยายช่วง

ของการเคลื่อนไหว และความเป็นอิสระในการเคลื่อนไหวร่างกาย สร้างอารมณ์ทางบวก และเชื้อให้ เกิดการปรับตัวทางด้านจิตใจในการรักษาโรคมะเร็ง และช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับผู้ป่วย โรคมะเร็งเต้านมได้ (Sandel & Judge, 2004)

นักบำบัดได้คิดค้นโปรแกรมกลุ่มเพื่อฟื้นฟูผู้ป่วยมะเร็งเต้านมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มากมาย บางโปรแกรมออกแบบมาเพื่อการฟื้นฟูทางกายภาพเท่านั้น เช่น แอโรบิค บัลเลต์ การเดิน ร่วมสมัย ยิมนาสติก และโยคะ (Molinaro, Kleinfeld, & Ledbed, 1986; Schule, 1983; Sendgraff, 1987) และมีหลายโปรแกรมที่เพิ่มศิลปะบำบัดเข้าไปผ่านการทำงานศิลปะด้วยเช่น การเต้นรำและเคลื่อนไหว ดนตรี ศิลปะ หรือ ละครบำบัด มีการศึกษาพบว่าโปรแกรมเหล่านี้เข้ามา ช่วยในการเพิ่มการตระหนักรู้ และ การแสดงอารมณ์ในผู้ป่วย โดยลดอารมณ์เชิงลบ เช่น ภาวะ ซึมเศร้า ความวิตกกังวล และ เพิ่มการมองภาพลักษณ์ด้านร่างกายของตนเชิงบวก รวมถึงเพิ่มการ เห็นคุณค่าในตนเองด้วย (Heyde & von Langsdorff, 1983; Welch, 1975) สอดคล้องกับงานวิจัย ของ Seides (1986) ที่พบว่า การเต้นรำบำบัดช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ด้านร่างกาย ขยายขอบเขตการ เคลื่อนไหวและการแสดงออกทางอารมณ์ของตน ช่วยแก้ไขความขัดแย้งผ่านการกระทำ ลดความ ซึมเศร้าผ่านจังหวะและการเคลื่อนไหวร่างกาย เพิ่มแนวทางในการนำความคิดและความรู้สึก ภายนอกออกมาสู่ภายนอก และกระตุ้นให้เกิดการร่วมมือในกระบวนการอย่างกระตือรือร้น แสดงให้ เห็นว่าการเต้นและการเคลื่อนไหวเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในกระบวนการเยียวยาและพัฒนา จิตใจ

การเต้นและการเคลื่อนไหวในกระบวนการเยียวยาจิตใจเกิดขึ้นในช่วงปี ค.ศ. 1940 มีรากฐานมาจากการเต้นสมัยใหม่ (Modern Dance) มีลักษณะการแสดงออกที่เป็นไปอย่างอิสระ มีความคิดสร้างสรรค์ในตัวผู้เต้น การเต้นรำบำบัดเป็นการบูรณาการระหว่างการเต้นสมัยใหม่และงาน เชิงจิตบำบัด Marian Chace นักเต้น และครูสอนเต้นในกรุงวอชิงตัน เป็นผู้ริเริ่มโดยให้ผู้ป่วยเข้าชั้น เรียนเต้นรำในรูปแบบเฉพาะของตน พบว่าสามารถนำกระบวนการไปใช้ในผู้ป่วยที่มีปัญหาในการ เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดทั่วไป และการบำบัดด้วยการเต้นก็ตอบสนองของกลุ่มที่ไม่ใช้ภาษาในการสื่อสาร ได้เป็นอย่างดี รูปแบบการบำบัดของ Chace เป็นรูปแบบที่แพร่หลายโดยทั่วไป เธอได้ขึ้นชื่อว่าเป็น ผู้เปิดทางให้กับการเต้นรำบำบัดในสหรัฐอเมริกา (Payne, 2006)

American Dance Therapy Association นิยามการเต้นรำบำบัดไว้ว่า “เป็นจิตบำบัดที่ใช้ การเคลื่อนไหวเป็นกระบวนการที่ช่วยให้การผสมผสานของ อารมณ์ความรู้สึก ความคิด และ

ร่างกาย ในแต่ละบุคคลมีความก้าวหน้ามากขึ้น” ใช้ทั้งในรายบุคคล และเป็นกลุ่ม การบำบัดด้วยการเต้นนี้มีจุดประสงค์อย่างกว้างๆเพื่อเอื้อให้เกิดการผสมผสาน จิตใจ ร่างกาย และความรู้สึกเข้าด้วยกัน รวมถึงเอื้อให้เกิดความงอกงามส่วนบุคคล (Bernstein, 1986) และช่วยให้ชัดเจนในการนิยามตนเอง (Payne, 2006) องค์ประกอบการเคลื่อนไหวในการบำบัดด้วยการเต้นรวมไปถึง การเต้นตามจังหวะ ตามธรรมชาติและ การเคลื่อนไหวอย่างสร้างสรรค์ การเคลื่อนไหวอย่างไม่มีการเตรียมตัว ตามประเด็นที่กำหนด การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสัญลักษณ์จากจิตใต้สำนึก การเต้นเป็นกลุ่ม การขยายช่วงการเคลื่อนไหว และแบบฝึกหัดเพื่อการผ่อนคลาย (Bernstein, 1986) ซึ่งดนตรี และการพูดคุยนั้นอาจจะมีหรือไม่มีก็ได้ โดยมีพื้นฐานจากแนวคิดที่ว่า ร่างกายและจิตใจไม่สามารถแยกออกจากกันได้ โดยอยู่บนทฤษฎีที่กล่าวว่า

- ก. ร่างกายและจิตใจมีปฏิสัมพันธ์กัน ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงในการเคลื่อนไหวย่อมส่งผลกระทบต่อการทำงานทั้งหมด
- ข. การเคลื่อนไหวแสดงถึงบุคลิกภาพของบุคคล
- ค. ในการเยียวยาต้องใช้สัมพันธ์ภาพเชิงจิตบำบัด แม้จะไม่ได้ใช้ภาษาพูดก็ตาม เช่น การสะท้อนการเคลื่อนไหวของผู้รับการบำบัดผ่านการเคลื่อนไหวของผู้บำบัด (Mirroring)
- ง. การเคลื่อนไหวอย่างไม่มีรูปแบบ หรือการเคลื่อนไหวอิสระที่เกิดขึ้นอย่างเป็นปัจจุบันขณะของผู้รับการบำบัด จะช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ในใจของผู้รับการบำบัด

Chace (อ้างถึงใน Levy, 1988) อธิบายถึงการเต้นว่า การเต้น คือรูปแบบของการสื่อสาร ซึ่งเป็นการสร้างความพึงพอใจในความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ โดยเชื่อว่าทุกคนมีความปรารถนาที่จะสื่อสารไปยังภายนอกและกลับเข้ามาสื่อสารกับตนภายใน จึงต้องหาวิธีในการเอื้อการสื่อสารแก่ผู้รับการบำบัด โดยแนวทางของ Chace จะใช้ภาษาพูดบรรยายสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งในการแสดงออกภายในกลุ่ม ใช้จังหวะการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อให้เกิดการจัดระบบ และ เกิดพลังที่ชัดเจน รวมถึงใช้การเคลื่อนไหวผ่านการเต้นรำเพื่อให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันภายในกลุ่ม

โปรแกรมการเต้นบำบัดตามแนวคิดของ Chace ประกอบด้วยส่วนสำคัญ 4 ส่วน ได้แก่

1. การแสดงออกของร่างกาย (Body Action) การเปลี่ยนแปลงไม่เพียงเกิดขึ้นจากการฝึกท่าทางในการเต้น แต่เกิดจากการที่ปลดปล่อยตนเองให้สัมผัสกับการแสดงออกของร่างกายด้วยความคิดฝัน ความทรงจำ หรือท่าทางที่กำหนด และสามารถเอื้อให้เกิดขึ้นได้ผ่านการมองเห็น การพูด และกิจกรรม โดยสัญลักษณ์จะแสดงออกมาได้อย่างอิสระไม่ผ่านการวิเคราะห์ตีความ เมื่อการแสดงออกซึ่งสัญลักษณ์นั้นได้รับการยอมรับ ผ่านการโอบอุ้มด้วยความเข้าใจ ประเด็นที่เป็นที่มาของสัญลักษณ์นั้นจะปรากฏขึ้นในภาวะตระหนักรู้ของบุคคล
2. สัญลักษณ์ (Symbolism) สัญลักษณ์ถูกนำมาใช้ทั้งจากการเคลื่อนไหวตามจินตภาพ ความคิดฝัน ความทรงจำ หรือท่าทางที่กำหนด และสามารถเอื้อให้เกิดขึ้นได้ผ่านการมองเห็น การพูด และกิจกรรม โดยสัญลักษณ์จะแสดงออกมาได้อย่างอิสระไม่ผ่านการวิเคราะห์ตีความ เมื่อการแสดงออกซึ่งสัญลักษณ์นั้นได้รับการยอมรับ ผ่านการโอบอุ้มด้วยความเข้าใจ ประเด็นที่เป็นที่มาของสัญลักษณ์นั้นจะปรากฏขึ้นในภาวะตระหนักรู้ของบุคคล
3. สัมพันธภาพเชิงจิตบำบัดผ่านการเคลื่อนไหว (Therapeutic movement relationship) พื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดคือการแสดงออกถึงความเข้าใจในรูปแบบการสะท้อนการเคลื่อนไหว (Mirroring) โดยผู้บำบัดจะรับรู้การแสดงออกผ่านภาษาการเคลื่อนไหวอย่างจริงจัง ประมวลสิ่งที่ได้รับ แล้วสะท้อนกลับไปยังผู้รับการบำบัด เพื่อให้ผู้รับการบำบัดสามารถขยายประเด็นที่รู้สึกในใจได้ จุดประสงค์เพื่อ แสดงการยอมรับและความเข้าใจ
4. กิจกรรมประกอบจังหวะ เป็นสิ่งที่แนวคิดนี้ให้ความสำคัญเนื่องจากจะช่วยให้ผู้รับบริการสามารถแสดงตนเองออกมาได้อย่างเป็นระบบมากขึ้น ในสมาชิกที่ค่อนข้างเฉื่อยกับกลุ่มจะหันมาร่วมกิจกรรมมากขึ้นผ่านความรู้สึกที่มีต่อจังหวะ สัญลักษณ์อาจเกิดขึ้นในช่วงกิจกรรมนี้ รวมถึงการใช้คำพูดด้วย

นอกจากนี้การนำการเคลื่อนไหวร่างกายมาใช้เป็นสื่อในการพัฒนาตนตามแนวทางพุทธธรรม มีการกล่าวไว้ในเรื่อง กายานุสสนาสติปัฏฐาน ว่าเป็นการสังเกตและพิจารณาความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ดังที่พระปลัดเฉลิม สุขเมโธ (2551) ได้อธิบายถึงความหมายของ กายานุสสนาสติปัฏฐาน ไว้ว่า “กายานุสสนาสติปัฏฐานอาศัยกายเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ คือที่ตั้งของสติ ได้แก่ การตั้งกำหนดพิจารณากาย หรือการติดตามดูกายเนืองๆ ให้เห็นตามความเป็นจริง” จำแนกออกเป็น 6 หมวด โดยมี 3 หมวดที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว คือ อานาปานสติ การกำหนดลมหายใจ อิริยาบถ การกำหนดรู้ทันอิริยาบถ และ สัมปชัญญะ การรู้ตัวในการเคลื่อนไหวทุกอย่าง

กายานุสสนา เป็นหมวดหนึ่งของ หลักสติปัฏฐาน สติปัฏฐานคือการกำหนดสติที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง แล้วพิจารณาสิ่งนั้นต่อไปจนรู้แจ้งความจริง โดยทั่วไปหมายถึงการกำหนดลงที่ กาย เวทนา จิต และธรรม สามารถที่จะนำมาบูรณาการกับการปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันได้ทุกที่ทุกเวลาได้

อย่างมีความสุข พระปลัดเฉลิม สุขเมธ (2551) ได้แสดงความสัมพันธ์ของการพัฒนากายและจิต โดยตั้งสติกำหนดพิจารณากาย หรือ กายานุปัสสนา ไว้ว่า “การปฏิบัติธรรมที่แท้จริงก็คือ การดูแลตัวเอง ใส่ใจและสนใจตัวเอง การที่เรามาดูแลตัวเราเอง ก็คือดูรูปกับนาม เบื้องแรกสุด ก็คือร่างกาย

การเจริญสติปัญญานอกจากจะพิจารณาได้ว่าเป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตไปสู่ความสุข ยังเป็นแนวทางในการพัฒนาสติและปัญญา ดังที่ พระพรหมคุณาภร (2555) ได้อธิบายไว้ว่า

“ เมื่อมีกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา หรือธรรมานุปัสสนาอยู่ ในเวลานั้น บุคคลผู้นั้นจะมีสติกำกับอยู่ ไม่เลือนหลง เมื่อมีสติอยู่อย่างนั้น ก็ใช้ปัญญา สอบสวน สืบค้นเลือกเฟ้นธรรม”

การสังเกตและพิจารณาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับการเคลื่อนไหวร่างกาย จึงเป็นการพัฒนาสติ นำไปสู่ความเข้าใจที่สอดคล้องกับความจริง เป็นแนวทางในการยกระดับจิตใจ ไปสู่ความสุขและปัญญาตามหลักพุทธธรรม

จากแนวคิดการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายในกระบวนการเยียวยาพัฒนาจิตใจทั้งแนวคิดทางตะวันตกและตะวันออก ล้วนส่งผลให้บุคคลสามารถยกระดับและคลายความกดดันที่เกิดขึ้นในใจ ผ่านการสังเกตร่างกาย ความรู้สึก และความคิดของตน เมื่อได้รับการเอื้อที่เหมาะสม ผู้วิจัยจึงสนใจนำการเคลื่อนไหวร่างกายมาใช้เป็นสื่อเอื้อให้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมได้สัมผัสกับความรู้สึก เชื่อมโยงกับร่างกายของตนในระดับลึกอย่างเป็นปัจจุบัน ผ่านการสังเกต โค้ชครวญ และเผชิญหน้ากับร่างกายของตนอย่างอิสระ ในบรรยากาศแห่งการยอมรับ เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อยู่ร่วมกับร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปตามความเป็นจริง อันก่อให้เกิดการ ยอมรับในภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body Image) ของตน นำไปสู่การสัมผัสกับความรู้สึกอันเป็นประตูดุจใจที่ติดอยู่ในจิตใจของสมาชิก เพื่อเดินทางไปสู่การคลายและอยู่ร่วมกับความเป็นจริงของสรรพสิ่งอย่างสอดคล้องผ่านหลักพุทธธรรมในบรรยากาศกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

3. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเป็นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเป็นผู้เอื้ออำนวยให้ผู้ที่มาปรึกษาเกิดสติ เกิดความตระหนัก เกิดการคิด เกิดการใคร่ครวญ และเกิดความเข้าใจ โดยผ่านกระแสของกระบวนการปรึกษา ซึ่งประกอบด้วยกระแสบุคคล ประกอบด้วยหลัก TIR อันได้แก่ การเชื่อมสมาน (Tuning in) การพินิจรอยแยก (Identify split) และการเข้าใจเห็นจริง (Realization) และกระแสกลุ่ม ประกอบด้วยหลัก 4F อันได้แก่ การเอื้อการเปิดเผยตนเอง (Facilitate disclosure) การเอื้อปฏิสัมพันธ์ (Facilitate interaction) การเอื้อการเติบโตงอกงาม (Facilitate growth) และการเอื้อการแก้ปัญหา (Facilitating counseling) เพื่อให้ผู้มาปรึกษาสามารถพาดตนจากความทุกข์ที่เกิดจากความยึดมั่นถือมั่นอันคลาดเคลื่อนจากความจริงของธรรมชาติไปสู่ความสุขสงบ อิ่มเอม เพราะได้ประจักษ์ในความจริง มีการกระทำที่สอดคล้องถูกต้องกับธรรมชาติได้อย่างแท้จริง กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เป็นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ ไสริฐ โปธิแก้ว (2540) พัฒนาขึ้นจากการนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการ (integrate) เข้ากับหลักการปรึกษาเชิงจิตวิทยาร่วมสมัยได้อย่างกลมกลืน

3.1 พุทธธรรม : ฐานของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีฐานแนวคิดที่มาจากหลักพุทธธรรม (ไสริฐ โปธิแก้ว, 2553ก.) นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธตามแนวคิดนี้จำเป็นต้องเข้าใจพุทธธรรมเพื่อเป็นฐานของการทำงานช่วยเหลือให้มีประสิทธิภาพ ซึ่งหลักธรรมในพุทธธรรมมีความกว้างขวางครอบคลุมชีวิต ครอบคลุมมนุษย์ ครอบคลุมสัมพันธภาพระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ครอบคลุมถึงทุกสรรพสิ่ง ซึ่งหลักธรรมเหล่านี้แบ่งเป็นหมวดหมู่แยกย่อยมากมาย แต่ก็สามารถเชื่อมโยงถึงกันได้ทั้งหมดอย่างเป็นเนื้อเดียวกัน แล้วแต่ละหมวดธรรมก็มีความเข้าใจของหมวดหมู่อื่นๆบรรจุอยู่ภายในอย่างลุ่มลึก ธรรมะในพุทธธรรมจึงมีลักษณะเป็นเนื้อเดียวกัน การศึกษาพุทธธรรมจึงเริ่มต้นศึกษาจากตรงไหนก็สามารถเชื่อมโยงถึงธรรมะข้ออื่นๆได้ทั้งหมด (ไสริฐ โปธิแก้ว, 2553ก.)

พุทธธรรมคือคำสอนเดิมแท้ของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีลักษณะทั่วไปอยู่ 2 ประการ คือ [พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2546]

1.) แสดงหลักความจริงสายกลาง ที่เรียกว่า “มัชฌิมนธรรม” หรือเรียกเต็มว่า “มัชฌิมนธรรมเทศนา” ว่าด้วยความจริงตามแนวของเหตุผลบริสุทธิ์ตามกระบวนการของธรรมชาติ นำมาแสดงเพื่อประโยชน์ในทางปฏิบัติในชีวิตจริงเท่านั้น ไม่ส่งเสริมความพยายามที่จะเข้าถึงสัจธรรมด้วยวิธีถกเถียงสร้างทฤษฎีต่างๆขึ้นแล้วยึดมั่นปกป้องทฤษฎีนั้นๆ ด้วยการแก่งความจริงทางปรัชญา

2.) แสดงข้อปฏิบัติสายกลาง ที่เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” อันเป็นหลักการครองชีวิตของผู้ฝึกอบรมตน ผู้รู้เท่าทันชีวิตไม่หลงมกมาย มุ่งผลสำเร็จคือ ความสุข สะอาด สว่าง สงบ เป็นอิสระที่สามารถมองเห็นได้ในชีวิตนี้ ในทางปฏิบัติ ความเป็นสายกลางนี้เป็นไปโดยสัมพันธ์กับองค์ประกอบอื่นๆ เช่น สภาพชีวิตของบรรพชิต หรือคฤหัสถ์ เป็นต้น

พุทธธรรมจึงเป็นหลักที่แสดงความจริงสายกลางของธรรมชาติ รวมถึงแนวทางการปฏิบัติสายกลางเพื่อเข้าใจในความจริงนั้น ทำให้บุคคลมีอิสรภาพในชีวิต นำมาซึ่งความสุข ความสะอาด ความสงบ แล้วแนวทางในการปฏิบัตินั้นมีลักษณะทางธรรมชาติที่เปิดกว้างและเท่าเทียม คือ บุคคลสามารถนำมาปฏิบัติได้ตามระดับความสามารถของตน และสามารถดัดแปลงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติได้ ซึ่งให้ประโยชน์ที่เหมาะสมกับสภาพชีวิตของแต่ละบุคคล [พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2546]

พุทธธรรมสามารถแสดงความจริง ของธรรมชาติได้อย่างครอบคลุมทุกมิติ โดยมีหลักเบื้องต้นว่า “สิ่งทั้งหลายเกิดจากส่วนประกอบต่างๆมาประชุมกันเข้า หรือมีอยู่ในรูปของการรวมตัวเข้าด้วยกันของส่วนประกอบต่างๆนั้น” (พระธรรมปิฎก, 2546) เช่นหลักอิทัปปัจจตา ที่ท่านพุทธทาสภิกขุ (2537) อธิบายว่าทุกอย่างย่อมอยู่ในกฎ “ความที่สิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี” ตามหลักอิทัปปัจจตา หรือเรียกแทนด้วยคำอื่นๆ เช่น ธรรมธาตุ ธรรมนิยาม เป็นต้น (พระธรรมปิฎก, 2546) และในคัมภีร์อภิธรรมรૂณอรรถกถา ได้อธิบายกฎของธรรมชาติไว้ในหลักที่เรียกว่า นิยาม ซึ่งจำแนกกฎธรรมชาติเป็น 5 อย่าง ได้แก่ 1.) อุดุนิยาม คือ กฎธรรมชาติเกี่ยวกับอุณหภูมิต 2.) พีชนิยาม คือ กฎธรรมชาติเกี่ยวกับการสืบพันธุ์ 3.) จิตตนิยาม กฎธรรมชาติเกี่ยวกับการทำงานของจิต 4.) กรรมนิยาม กฎธรรมชาติเกี่ยวกับการกระทำของมนุษย์ 5.) ธรรมนิยาม กฎธรรมชาติเกี่ยวกับความสัมพันธ์และอาการที่เป็นเหตุเป็นผลแก่กันแห่งสิ่งทั้งหลาย [พระราชาวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2528]

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่วางรากฐานบนหลักพุทธธรรม จึงเชื้อให้นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธสามารถมองโลกและชีวิตได้อย่างลุ่มลึกและกว้างขวางเพราะไม่

ถูกจำกัดด้วยกรอบทางทฤษฎี ในที่นี้จะนำหลักอริยสัจ 4 ซึ่งเปรียบเสมือนแผนที่ที่นำมาใช้ใน กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (โสริช โปธิแก้ว, 2553ก.) เป็นจุดเริ่มต้น ในการนำไปสู่การอธิบายหลักธรรมอื่นๆต่อไป

อริยสัจ 4 คือ คำสอนที่ว่าด้วยความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ (พระราชาวรมณี, 2528) คำว่าอริยะ มีความหมายว่า เป็นผู้ไกลจากข้าศึก คือ กิเลส (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551ก.) ซึ่งกิเลส คือสิ่งที่ทำให้เศร้าหมองที่แฝงอยู่ในความรู้สึกนึกคิด ทำให้จิตใจขุ่นมัวไม่บริสุทธิ์ และเป็นเครื่องปรุงแต่งความคิดให้ทำสิ่งที่นำไปสู่ปัญหาความยุ่งยากเดือดร้อนและความทุกข์[พระ พรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2551ก.]

อริยสัจ 4 จึงเป็นหลักคำสอนที่แสดงความจริงในการพ้นออกจากความทุกข์ จึงถือเป็น แนวทางของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ จะต้องนำความเข้าใจในหลักธรรมนี้ มาสร้างเป็นแนวทางในการพาผู้มาปรึกษาจากภาวะทุกข์ไปสู่ ความสงบสุขในชีวิต หรือที่เรียกว่า นิโรธ อันเป็นเป้าหมายตามหลักอริยสัจ 4

อริยสัจ 4 นั้นแสดงถึงกฎของธรรมชาติ (สังขธรรม) ของความทุกข์ สาเหตุแห่งทุกข์ สภาวะ ที่พ้นออกจากทุกข์ และหนทางในการพ้นออกจากทุกข์ แล้วผู้ศึกษากฎธรรมชาตินี้ ก็สามารถปฏิบัติ เพื่อเอาประโยชน์ จากความรู้ความเข้าใจในสภาพและความเป็นไปตามกฎธรรมชาตินี้ไปใช้กับชีวิต เพื่อออกจากทุกข์ได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ฉันทันรู้ความจริงอันประเสริฐ คือความจริงเรื่องทุกข์, เรื่อง เหตุให้เกิดทุกข์ เรื่องความดับไม่เหลือของทุกข์ และเรื่องทางดำเนินให้ถึงความดับไม่เหลือของทุกข์ นั้นแล้ว จึงจักทำความสิ้นสุดแห่งทุกข์ได้ โดยถูกต้อง”(อ้างจากพุทธทาส. 2546) ซึ่งอริยสัจ 4 ก็มี ผลในทางปฏิบัติเป็นสำคัญ ดังที่ พระราชาวรมณี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต, 2528) ได้แสดงถึงกิจในอริยสัจ 4 ที่ต้องสัมพันธ์กับอริยสัจในแต่ละข้อ อันเป็นการได้ประโยชน์จากหลักอริยสัจ 4 นี้

- 1.) ทุกข์ เป็นขั้นแถลงปัญหาที่จะต้องทำความเข้าใจและรู้ขอบเขต เรียกว่า ปริณญา (locate of the problem)
- 2.) สมุทัย เป็นขั้นวิเคราะห์และวินิจฉัยมูลเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัดให้หมดสิ้น ไป เรียกว่า ปหานะ (diagnosis of the origin)
- 3.) นิโรธ เป็นขั้นชี้บอกภาวะปราศจากปัญหา อันเป็นจุดหมายที่ต้องการ ให้เห็นว่าการ แก้ปัญหาเป็นไปได้ และจุดหมายนั้นควรเข้าถึง ซึ่งจะต้องทำให้สำเร็จ เรียกว่า สัจฉิกิริยา (Prognosis of its antidote, envisioning the solution)

4.) มรรค เป็นขั้นกำหนดวิธีการ ขั้นตอน และรายละเอียดที่จะต้องปฏิบัติในการลงมือแก้ปัญหา เรียกว่า ภาวนา (prescription of the remedy)

สำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ หลักอริยสัจ 4 นอกจากจะบอกถึงแนวทางในการคลี่คลายความทุกข์ของผู้มาปรึกษาแล้ว ก็แสดงให้เห็นภาพของความเข้าใจในการดำรงชีวิตของมนุษย์ว่า มนุษย์นั้นสามารถดำรงอยู่ได้บนฐานของความเข้าใจ 2 ฐาน ได้แก่ ฐานของอริยชาหรือมิจฉาทิฎฐิ และ ฐานของวิชาหรือสัมมาทิฎฐิ (โสรัช โภธิแก้ว, 2553ก.) ดังแสดงในภาพที่ 1

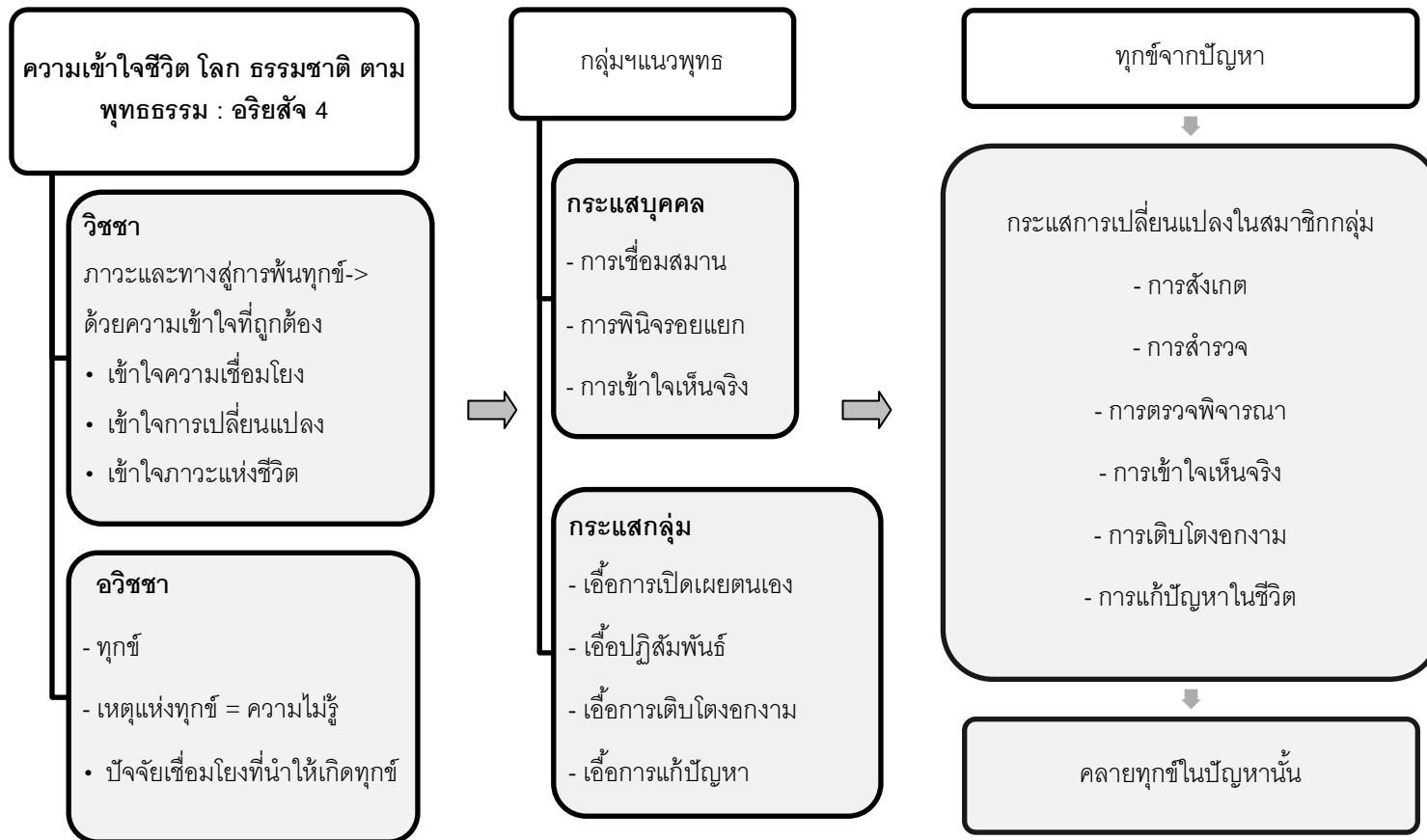
3.1.1 ฐานของอริยชาหรือมิจฉาทิฎฐิ

ประกอบด้วยทุกข์และสมุทัย **อริยชา** แปลว่าความหลงอันเป็นเหตุไม่รู้จริง มี 4 ประการ คือความไม่รู้อริยสัจ 4 แต่ละอย่าง ได้แก่ ไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้เหตุแห่งทุกข์ ไม่รู้ความดับทุกข์ และไม่รู้อริยทางให้ถึงความดับทุกข์ [พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2551ก.] ความไม่เข้าใจเช่นนี้มีลักษณะตายตัว ซึ่งจะปิดกั้นไม่ให้เข้าถึงความจริงของโลกรวมทั้งชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลง นำไปสู่ความไม่เป็นสุข จิตใจปั่นป่วนวุ่นวาย ภาวะที่จิตใจไม่สงบนี้เรียกรวมๆว่าทุกข์ (โสรัช โภธิแก้ว, 2553ก.)

ก. ทุกขอริยสัจ : ปัญหาหนึ่งเดียวของมนุษย์

คำว่าทุกข์ หากกล่าวโดยลำพังถึงความไม่สบายกายความไม่สบายใจ เจาะจงไปในเรื่องของจิตใจโดยเฉพาะแล้ว ทุกขอริยสัจ ซึ่งเป็นทุกข์ในหลักอริยสัจ 4 ก็คือหลักธรรมที่อธิบายความทุกข์ในทางจิตใจของมนุษย์ ดังที่ พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต, 2546) ได้อธิบายสภาวะของทุกข์ของมนุษย์ไว้ดังนี้

“...มนุษย์นั้นมีปัญหาอยู่มากมาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับ ดี-ชั่ว หรือ ดี-ร้าย และ สุข-ทุกข์ เมื่อรวบรวมลงไปรวมอยู่ในคำเดียวก็คือ ทุกข์...จากนั้นจึงผลักดันให้ออกแสวงหาสิ่งซึ่งจะเอามาเติมให้เต็มหายขาดแคลนบกพร่อง หรือเอามารงับความบีบคั้นกระวนกระวายนั้น ก็ปรากฏความขัดแย้งเบียดเบียน...สิ่งนี้แสดงว่า ปัญหาเกิดจากมนุษย์มีทุกข์อยู่แล้ว แต่แก้ไขทุกข์ไม่ถูกต้อง เพิ่มขยายปัญหาทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น...”



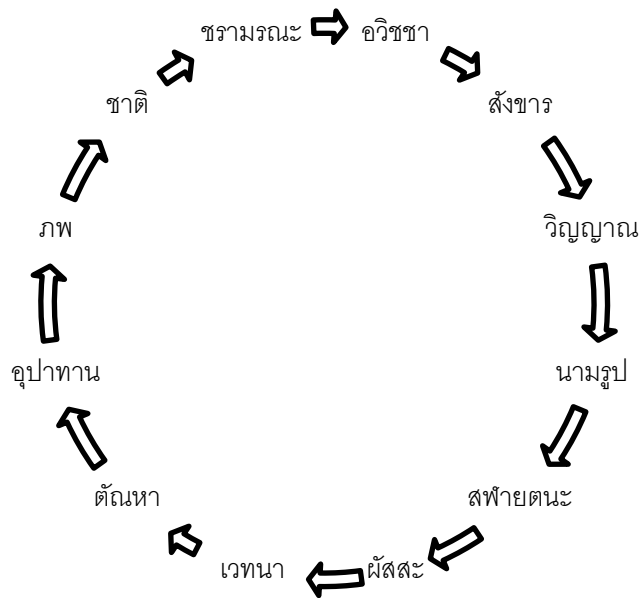
ภาพที่ 1: กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ (ปรับปรุงจากโสริช โปธิแก้ว, 2553ข.)

ทุกขอริยสัจ จึงเป็นภาวะปัญหาหนึ่งเดียวในการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ (โสรัจ โปธิแก้ว, 2553ก.) การจะศึกษาภาวะของความทุกข์และแจกแจงวงจรของภาวะที่ก่อให้เกิดทุกข์อย่างละเอียดนั้น มีการอธิบายไว้ในหลักธรรมชื่อหลักปัจจุสมุปบาท

ข. หลักปัจจุสมุปบาท: ปัจจัยที่ทำให้เกิดทุกข์คืออวิชชา

เป็นหลักธรรมที่อธิบายถึงการอิงอาศัยของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความทุกข์ (โสรัจ โปธิแก้ว, 2553ก.) และจัดเป็นคำจำกัดความของอริยสัจข้อที่ 2 คือ สมุทัยอริยสัจ ในการอธิบาย จะเริ่มต้นด้วยอวิชชา แล้วแสดงผลต่อเนื่องจากอวิชชาที่มีต่อสภาวะอื่นๆในหลักธรรมจนถึงทุกข์ (ชรา มรณะ) แล้วทุกข์นั้นก็ส่งผลต่ออวิชชาต่อเนื่องไปอีก กลายเป็นวงจรที่แสดงด้วยภาพที่ 1 ดังนี้

อวิชชา → สังขาร → วิญญาณ → นามรูป → สฬายตนะ → เวทนา → ตัณหา
 → อุปาทาน → ภพ →ชาติ → ชรามรณะ : โสกะ ปรีทเวะ ทุกข์ โทมณัส อุปายาส



ภาพที่ 2: แผนภาพแสดงวงจรปัจจุสมุปบาท

ที่มา : พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต, 2546, หน้า 97)

1. อวิชชา คือ ความไม่รู้ ไม่รู้ตามจริง การไม่ใช่ปัญญา
2. สังขาร คือ ความคิดปรุงแต่ง เจตน์จำนง จิตนิสัย และทุกสิ่งที่เกิดได้สั่งสมอบรมไว้
3. วิญญาณ คือ ความรู้ต่อโลกภายนอก ต่อเรื่องราวในจิตใจ สภาพพื้นจิต
4. นามรูป คือ องค์ประกอบของชีวิต ทั้งกายและใจ
5. สฬายตนะ คือ สื่อแห่งการรับรู้ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
6. ผัสสะ คือ การรับรู้ การติดต่อกับโลกภายนอก การประสบอารมณ์
7. เวทนา คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ สบาย ไม่สบาย หรือเฉยๆ
8. ตัณหา คือ ความอยาก อาทิ อยากได้ อยากเป็น อยากคงอยู่ตลอดไป อยากเลี้ยงหรือทำลาย

9. อุปาทาน คือ ความยึดมั่นถือมั่น ความผูกพันถือค้ำไว้ใใจ ใฝ่นิยม เทิดค่า การถือรวมเข้ากับตัว

10. ภพ คือ ภาวะชีวิตที่เป็นอยู่ เป็นไป บุคลิกภาพ กระบวนพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคล
11. ชาติ การเกิดมีตัวที่คอยออกรู้หรือรับเป็นอยู่ในภาวะชีวิตนั้น เป็นเจ้าของบทบาทความเป็นอยู่เป็นไปนั้นๆ

12. ชรามรรณะ คือ การประสบความเสื่อม ความไม่มั่นคง ความสูญเสียจบสิ้น แห่งการที่ตัวได้อยู่ครอบครองภาวะชีวิตนั้นๆ ซึ่งปรากฏเป็นอาการได้หลายรูปแบบ ได้แก่ ไส้กะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ซึ่งแปลตามลำดับก็คือ ความเศร้าเสียใจ เหี่ยวแห้งใจ คร่ำครวญ หวนให้เจ็บปวดรวดร้าว น้อยใจ สิ้นหวัง คับแค้นใจ ซึ่งทั้งหมดคืออาการหรือรูปต่างๆของความทุกข์

เพื่อให้เข้าใจกระบวนการของปัจจัยภายในที่อิงอาศัยกันให้เกิดทุกข์ในจิตใจของมนุษย์ตามหลักปฏิจจสมุปบาทที่แสดงไว้ข้างต้นนี้ จึงหยิบยกตัวอย่างที่ โสริช โปธิแก้ว (2553ก.) ได้แสดงไว้ โดยยกตัวอย่างสถานการณ์ของการเดินไปพบเจองูด้วยความบังเอิญ แล้วผู้พบนั้นไม่เข้าใจความจริงแท้ของชีวิต (อวิชชา) เขาก็จะถูกครอบงำด้วยความไม่เข้าใจในชีวิต ในการดำรงอยู่ในความเป็นมนุษย์ ไม่เข้าใจความเป็นมาของตัวตน

“...พอมีความเชื่อในตนก็เลยคิดรักษาตน รักรู้ว่ามีตนแล้วปกป้องรักษาตนนั้นไว้
ตนในที่นี้เป็นตนในความเชื่อครอบงำก็ทำให้ไม่ชัดเจนในการรับรู้ความจริง ภาวะเช่นนี้
เรียกว่า **อวิชชา** ความเชื่อนำไปสู่การคิดปรุงแต่งว่า เดียวงูจะมากัด เดียวฉันต้องตาย
ภาวะเช่นนี้เรียกว่า**สังขาร** ซึ่งเป็นความคิด ความคิดเลยกำหนดการรับรู้ให้อยู่ในเนื้อที่ที่
จำกัด เรียกว่า **วิญญาณ** วิญญาณก็เลยกำหนด sense ของการรับรู้ในที่นี้ก็แคบลงอีก

เรียกว่า **สพายตนะ** ที่จำกัดอยู่กับตนเอง กลัวตนเองจะถูกทำร้าย (**นามรูป**) นามรูป กำหนดการรับรู้ว่ามีอันตราย (**ผัสสะ**) ซึ่งนำไปสู่ **ทุกข์เวทนา** คือไม่ชอบไปดีกว่า ซึ่งนำไปสู่ความอยากจะหนีไปให้พ้นหรือทำร้าย เป็นคลื่นที่ไม่สงบที่กำหนดพฤติกรรมของคน ที่เรียกว่า **ตัณหา** ซึ่งนำไปสู่การยึดมั่นในความเชื่ออันผิดนั้น เรียกว่า **อุปาทาน** สภาพเหล่านี้ก็กำหนดความเป็นในขณะนั้นของคนเรียกว่า **ภพ** ซึ่งนำไปสู่การเกิดขึ้นของ ความรู้สึกแห่งตัวตน แล้วความเชื่อเหล่านั้นก็จะเคลื่อนย้ายตัวของมันสลายไปหรือไปเป็น ความเชื่ออื่นๆใหม่อีก เรียกว่า **ชาติ** แล้วก็เปลี่ยนแปลงไปเรียกว่า **ชรา มรณะ** สภาวะ เช่นนี้เป็นภาวะแห่งความปั่นป่วน กัดค้น วุ่นวาย เรียกว่า **ทุกข์**”

3.1.2 ฐานของวิชาหรือสัมมาทิฐิ

ประกอบด้วยนิโรธและมรรค **นิโรธ** เป็นกระบวนการของธรรมชาติ ซึ่งเมื่อพูดถึงการดับทุกข์ ก็คือดับเหตุปัจจัยต่างๆที่ก่อให้เกิดทุกข์ เป็นการทำให้หมดปัญหา ไม่มีปัญหา (พระธรรมปิฎก , 2546) เป็นภาวะที่พ้นจากความปั่นป่วนวุ่นวาย รู้สึกสงบ สันติ (โสริช โปธิแก้ว. 2553ก.) **มรรค** เป็นวิธีปฏิบัติของมนุษย์ที่จะให้เกิดผลตามกระบวนการธรรมชาตินั้น (นิโรธ) (พระธรรมปิฎก, 2546) ซึ่งเกิดจากดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความเข้าใจที่ถูกต้อง สอดคล้องกับความจริงตามธรรมชาติ ของชีวิต จึงมีชีวิตที่ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป (โสริช โปธิแก้ว. 2553ก.) กล่าวได้ว่านิโรธคือ ภาวะที่เป็นผลผลในการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ 4 และมรรคเป็นหนทางไปสู่ผลนั้น

ก. มัชฌิมาปฏิปทา: หนทาง 8 ประการในการดำรงชีวิต

มรรค คือ ภาวะและหนทางของความเข้าใจอย่างถูกต้องเรื่องชีวิต (โสริช โปธิแก้ว. 2553ก.) เป็นทางในการดำเนินชีวิตที่พอเหมาะพอดี สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ และเกิดผลตาม กระบวนการดับทุกข์ของธรรมชาติ มีองค์ประกอบทั้งหมด 8 อย่าง มีชื่อเต็มว่า อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือ อารยะอัฏฐังคิกมรรค แปลว่าทางที่มีส่วนประกอบ 8 อย่าง ที่ทำให้ผู้ดำเนินตามเป็นอารยชน นอกจากนี้ยังเป็นที่ยุ้จักกันในชื่ออื่นๆอีก อาทิ มรรคมืดองค์ 8 และมัชฌิมาปฏิปทาประกอบด้วย 1.) สัมมาทิฐิ เห็นชอบ (Right View หรือ Right Understanding) 2.) สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ (Right Thought) 3.) สัมมาวาจา วาจาชอบ (Right Speech) 4.) สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ (Right Action) 5.) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ (Right Livelihood) 6.) สัมมาวายามะ พยายามชอบ (Right Effort) 7.) สัมมาสติ ระลึกรู้ชอบ (Right Mindfulness) 8.) สัมมาสมาธิ จิตมั่นชอบ (Right Concentration)

คนทุกคนสามารถปฏิบัติและได้รับผลจากการปฏิบัติตามหลักธรรมนี้ได้อย่างเท่าเทียมกัน โดยธรรมชาติ ไม่เกินความสามารถหรือสภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติ เพราะการดำเนินชีวิตตามหนทางดังกล่าวมีวิธีปฏิบัติที่ยืดหยุ่นได้ สามารถขยายรายละเอียดข้อปฏิบัติกระจายออกจากองค์มรรค 8 ข้อเป็นยากง่ายหลายระดับ เป็นวิธีการที่จะบรรลุมภาวะหมดปัญหา (นิโรธ) นั้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป เร็วช้า ทำให้ปัญหาลดลงหรือเหลืออยู่น้อย ตามสัดส่วนแห่งการปฏิบัติ [พระธรรมปิฎก (ประยูรค์ ปยุตโต), 2546] ซึ่งสอดคล้องกับที่ โสรัช โปธิแก้ว (2553ก.) ได้กล่าวไว้ถึงระดับภาวะในการช่วยเหลือซึ่งปรากฏในการศึกษาเชิงจิตวิทยา ที่ภาวะสูงสุดก็คือ การดับความผูกพันใดๆ ยึดมั่นใดๆ อย่างสิ้นเชิง รongลงมาก็คือจะลดการยึดมั่นถือมั่นเป็นครั้งคราว เป็นเรื่องๆไป ให้อยู่กับความจริงในชีวิตได้มากขึ้น

พระธรรมปิฎก (ประยูรค์ ปยุตโต, 2546) ได้แสดงการจัดหมวดหมู่ของมรรคทั้ง 8 ประการ ให้เข้ากับหลักไตรสิกขา ซึ่งหลักไตรสิกขา เป็นหลักธรรมที่แสดงข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกหัดอบรม กาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้บรรลุเป้าหมายของพุทธศาสนา (ประยูรค์ ปยุตโต, 2528) ก็คือการดับทุกข์สิ้นเชิง ซึ่งช่วยให้เห็นว่าข้อมรรคต่างๆทั้ง 8 อย่างล้วนครอบคลุมมิติทั้งหมดในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ดังนี้

อธิปัญญาสิกขา เรียกว่า ปัญญา ประกอบด้วยมรรคในทางปัญญา 2 อย่าง อันเป็นความรู้แจ้งในความจริงตามธรรมชาติแล้วสามารถชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ หลุดพ้นเป็นอิสระโดยสมบูรณ์ ประกอบด้วย สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ

อธิศีลสิกขา เรียกว่า ศีล ประกอบด้วยมรรคในทางพฤติกรรม 3 อย่าง อันเป็นความประพฤติที่สุจริตในการกระทำทางกาย คำพูด และการเลี้ยงชีพ ดำริชอบ ประกอบด้วย สัมมาวาจา วาจาชอบ สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ

อธิจิตตสิกขา เรียกว่า สมาธิ ประกอบด้วยมรรคในทางจิตใจ 3 อย่าง ที่เป็นคุณภาพของจิต ประกอบด้วย สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ

เพื่อให้เห็นภาพของกระบวนการธรรมชาตินิโรธที่เกี่ยวข้องกับมรรคมีองค์ 8 ที่อิงอาศัยกัน จึงนำหลักปฏิจลสมุปบาทฝ่ายนิโรธวาร ซึ่งเป็นหลักธรรมที่แสดงปัจจัยในการดับทุกข์ ด้วยแผนภาพ ดังนี้

นิโรธ คือ ดับอวิชชา → ดับสังขาร → ดับวิญญาน ฯลฯ ดับชาติ → ดับชรามรณะ : โสกะ
 ปรีทเวะ ทุกข์ โทมน์ส อูปายาส = ดับทุกข์

มรรค คือ { สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ
 สัมมาสติ สัมมาสมาธิ } → ทั้งหมดนี้นำไปสู่ → ดับทุกข์

ภาพที่ 3: แผนภาพแสดงปัจจัยการดับทุกข์

ข. สัมมาทิฏฐิ: ความเข้าใจอันถูกต้องคือทั้งหมด

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต, 2546) ได้ย้ำถึงความสำคัญของสัมมาทิฏฐิหรือองค์
 ธรรมฝ่ายปัญญาไว้เป็นพิเศษว่า “ระบบการปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะมองในแง่ของ
 มรรคหรือไตรสิกขาก็ตาม ล้วนเริ่มต้นด้วยปัญญาและจบลงด้วยปัญญา...ซึ่งได้แก่สัมมาทิฏฐิ
 นั้นเอง...เมื่อผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจหรือความเชื่อถูกต้องเป็นพื้นฐานต้นทุนอยู่แล้ว ก็เริ่มการ
 ฝึกอบรมที่ความประพฤติทางกาย วาจาและอาชีวะ (ศีล) ก่อน เมื่อศีลพร้อมดีแล้ว ก็ฝึกขั้นประณีต
 ขึ้นมาถึงการฝึกอบรมจิต (สมาธิ) จนถึงขั้นสุดท้าย คืออบรมปัญญาให้แก่กล้าจนพ้นจากอวิชชา”
 จึงกล่าวได้ว่าสัมมาทิฏฐิเป็นทั้งจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของมรรคนี้ การบรรลุผลในการดับทุกข์
 สัมมาทิฏฐิ ซึ่งก็คือความเข้าใจที่ถูกต้องในความจริงของธรรมชาติ จึงเป็นปัจจัยที่เป็นทั้งเหตุและผล
 ในกระบวนการดับทุกข์ตามหลักพุทธธรรม

ความเข้าใจที่ถูกต้องในความจริงของโลกและชีวิต เป็นลักษณะของสัมมาทิฏฐิ หลักธรรมที่
 แสดงถึงความจริงของโลกและชีวิตที่สำคัญ ได้แก่ หลักอิทัปปัจจยตา หลักไตรลักษณ์ และขันธ์ 5
 โดยหลักอิทัปปัจจยตาและไตรลักษณ์นั้นแสดงถึงลักษณะตามธรรมชาติของสิ่งทั้งปวงทั้งที่เป็น
 รูปธรรมและนามธรรม ส่วนขันธ์ 5 เป็นหลักธรรมที่แสดงถึงการเกาะกุมกันของปัจจัยที่รวมกันเป็น
 ชีวิตมนุษย์ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเข้าใจหลักธรรมเหล่านี้ จะทำให้เข้าใจมุมมองต่อ
 โลกและชีวิตของบุคคลที่มีสัมมาทิฏฐิได้

ค. อิทัปปัจจยตา : ความจริงของสรรพสิ่งเกิดขึ้นจากการอิงอาศัย

อิทัปปัจจยตา มีความหมายที่แปลจากภาษาบาลีว่า เมื่อสิ่งนี้มีอยู่ สิ่งนี้ย่อมมี ; เพราะ
 ความเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้ย่อมเกิดขึ้น ; เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ย่อมไม่มี ; เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้ สิ่ง
 นี้ย่อมดับไป ซึ่งย่อลงมาได้ว่า เมื่อมีสิ่งนี้ ๆ เป็นปัจจัย, สิ่งนี้ ๆ ย่อมเกิดขึ้น (พุทธทาสภิกขุ ; 2537)

พุทธทาสภิกขุ (2537) ได้ยกตัวอย่างปรากฏการณ์ตามหลักอิทัปปัจจยตาในทางรูปธรรม หรือในทางวัตถุ เพื่อให้เข้าใจกระแสของอิทัปปัจจยตาอย่างเห็นภาพพจน์ยิ่งขึ้น ดังนี้

“เพื่อให้เข้าใจคำว่า อิทัปปัจจยตาที่พูดว่า‘เมื่อสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย, สิ่งนี้ ๆ จึงเกิดขึ้น’ นี้คน คราวก็ลองไปสังเกตดูว่ามีไม้ฟืน มีออกซิเจน มีความร้อนนิดหน่อย รวมกันเข้า 3 อย่าง เป็นปัจจัย แล้ว สิ่งที่เราเรียกว่าเปลวไฟก็เกิดขึ้นโพลงๆ. ทีนี้เราก็เอามือข้างที่มีข้าวสารล้างแล้วมีน้ำด้วยวาง เหนือกองไฟ. ทีนี้ไฟที่เคยเป็นผลมาจากไม้ฟืน มาจากอะไร, มันก็กลายเป็นเหตุ คือไฟมันมีความ ร้อน มันก็ทำให้น้ำที่มีอยู่ในหม้อข้างกับข้างสารนั้นมันพลอยร้อน ; อนุตตๆมันก็ขยายตัว. เมื่อ ขยายตัวมันก็อ่อน แล้วมันก็เปื่อยออกไป. สิ่งที่ทำให้ข้าวสารนั้นเปลี่ยนตัว ก็เพราะว่ามันมีสิ่ง ที่เรียกว่าความร้อนในน้ำ ในหม้อ ; ข้าวสารมันก็เปลี่ยนไปสู่ความเป็นอย่างอื่น ; ความเป็นอย่างอื่นก็ เกิดขึ้น ในที่สุดนั้นก็เห็นอยู่แล้วว่าข้าวสุกมันเกิดขึ้น. แล้วมันก็มีเรื่องต่อไปไม่มีหยุด คือเป็นไปได้ เรื่อย เช่นว่า เพราะมันมีข้าวสุก มันก็มีการกินเข้าไป มันก็มีการดับความหิว ความกระหาย แล้วมัน ก็จะต้องไปถ่ายอุจจาระ เป็นแน่นอน ใครจะเก็บไว้ได้. มันเนื่องกันไปอย่างนี้ในลักษณะอย่างนี้ เรียกว่า อิทัปปัจจยตา ทางวัตถุธรรม”

อิทัปปัจจยตา แสดงความจริงของภาวะที่ตัวประกอบต่างๆรวมกันแล้วก่อให้เกิดสิ่งใดๆก็ตาม ซึ่งมีลักษณะเกี่ยวโยงกัน (association) มิใช่เป็นสาเหตุแบบ cause and effect ซึ่งแสดงให้เห็นว่าไม่มีสิ่งใดอยู่ได้ด้วยตัวเอง สิ่งทีปรากฏอยู่ล้วนแต่เกี่ยวเนื่องกับสิ่งอื่นๆอย่างเป็นเนื้อเดียวกัน ทุกสิ่งล้วนเกี่ยวข้องกับทุกสิ่ง (โสรัจ โภธิแก้ว, 2553ก.) ภาวะเช่นนี้มีอยู่ในทุกสรรพสิ่งที่ทั้งที่เป็น รูปธรรมและนามธรรม แต่เพราะจุดมุ่งหมายของพุทธศาสนานั้นคือการดับทุกข์ที่อยู่ในใจ ดังนั้น ความรู้ทั้งหมดของภวธรรมชาติทั้งปวง จึงถูกเน้นในเรื่องของการดับทุกข์เท่านั้น ความรู้ความเข้าใจ ในกฎของธรรมชาติ จึงเป็นสิ่งที่พระพุทเจ้าทรงสอนเพื่อให้เอาตัวรอดจากทุกข์ หรือทำลายความทุกข์และต้นเหตุแห่งทุกข์ได้ เพราะฉะนั้นอิทัปปัจจยตาจึงมุ่งหมายเฉพาะเรื่องปัจจุสมุปบาท (พุทธทาสภิกขุ ; 2537) คือ ความที่อวิชชาให้เกิดสังขาร, สังขารให้เกิดวิญญาน, วิญญานให้เกิดนามรูป , นามรูปให้เกิดอายตนะ, อายตนะให้เกิดผัสสะ, เรื่อยไปจนถึงทุกข์

หลักพระธรรมคำสอนของพระพุทเจ้าล้วนแต่สอนเรื่องอิทัปปัจจยตา เพื่อแก้ไข อิทัปปัจจยตาในส่วนที่ไม่พึงประสงค์ การที่มีหลักธรรมมากมายในหลายหลากชื่อ เป็นไปเพื่อให้ ง่ายแก่การเข้าใจในมุมมอง ลักษณะการอธิบาย หรือการนำไปใช้ที่แตกต่างกัน เพื่อให้เหมาะแก่ บุคคล หรือสถานการณ์ที่ต่างกัน (พุทธทาสภิกขุ ; 2537) ด้วยเหตุนี้ หลักธรรมบางข้อจึงเป็น ส่วนย่อยของหลักใหญ่ บางข้อเป็นหลักใหญ่ด้วยกัน ครอบคลุมความหมายของกันและกัน แต่มี

แนวหรือรูปแบบการแสดงและความมุ่งหมายจำเพาะในการแสดงต่างกัน (พระธรรมปิฎก; 2546) อิทัปปัจจยตาจึงเป็นหลักธรรมที่แสดงความรู้ซึ่งเป็นแกนกลางของความรู้ทั้งหมดในพุทธศาสนา และการเข้าถึงความจริงตามหลักอิทัปปัจจยตาได้ ภาวะของความเข้าใจเช่นนั้นเป็นสัมมาทิฏฐิ ดังที่ โสริช โปธิแก้ว (2553ก.) ได้กล่าวไว้ว่า “อิทัปปัจจยตา เป็นฐานของความจริงทั้งปวง เมื่อเข้าใจอิทัปปัจจยตาถึงใจ สิ่งที่ปรากฏขึ้นคือสัมมาทิฏฐิ เป็นแสงสว่างนำชีวิตให้ดำเนินไปในวิถีที่ถูกต้องของธรรมชาติ”

ง. ไตรลักษณ์ : สรรพสิ่งแปรเปลี่ยนเสมอ ไม่อาจยึดมั่นถือมั่น

การเข้าใจสรรพสิ่งตามหลักอิทัปปัจจยตา ทำให้เห็นว่าสรรพสิ่งล้วนปรากฏอยู่ได้จากการอิงอาศัยปัจจัยอื่นๆ ความเข้าใจว่าไม่มีสิ่งใดคงอยู่ได้ด้วยลำพังด้วยตัวของมันเพียงประการเดียว จะช่วยให้เข้าใจหลักธรรมที่แสดงความจริงของสรรพสิ่งในมิติของการเปลี่ยนแปลงที่ชื่อว่า ไตรลักษณ์ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ไตรลักษณ์ มีความหมายว่า ลักษณะ 3 ประการ แห่งสังขารธรรมทั้งหลาย (สิ่งทั้งหลายที่เกาะกุมกันอยู่ตามหลักอิทัปปัจจยตา) หรือเรียกได้อีก 2 ชื่อ หนึ่ง คือ สามัญลักษณ์ แปลว่า ลักษณะที่เสมอกันแก่สังขารธรรมทั้งปวง และธรรมนิยาม 3 แปลว่า กฎธรรมชาติที่แสดงความเป็นไปอันแน่นอนโดยธรรมดา [พระราชาวรมุณี (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2528) เมื่อพิจารณาโดยรวมแล้ว หลักไตรลักษณ์คือหลักธรรมที่แสดงสภาวะความเป็นไปตามธรรมชาติ ที่เกิดขึ้นโดยเท่าเทียมกับสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นจากการปรุงแต่งหรือเกาะกุมกันตามหลักอิทัปปัจจยตา

หลักไตรลักษณ์ แสดงให้เห็นถึงกระแส 3 อย่างของสรรพสิ่ง ได้แก่ (โสริช โปธิแก้ว, 2553ก.)

1. อนิจจัง คือ สรรพสิ่งล้วนมีภาวะของความเปลี่ยนแปลง
2. ทุกขัง คือ สรรพสิ่งล้วนมีภาวะของการไม่อยู่คงที่
3. อนัตตา คือ สรรพสิ่งล้วนไม่มีตัวตนที่ถาวร เพราะมีสิ่งอื่นมาประกอบกันให้ปรากฏอยู่

ความเข้าใจสรรพสิ่งตามหลักไตรลักษณ์ช่วยคลายมนุษย์ออกจากการยึดมั่นถือมั่น เพราะได้เห็นความจริงว่าสิ่งต่างๆ ล้วนเป็นเพียงผลของกระแส กระแสของเหตุปัจจัยที่มาประกอบกัน และกระแสนั้นก็กำลังเป็นปัจจัยที่ประกอบกับสิ่งอื่นต่อเนื่องไปไม่มีที่สิ้นสุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเข้าใจในอนัตตา ช่วยให้เข้าใจว่าตัวตนที่ตายตัวไม่มี จึงไม่มีสิ่งใดที่จะยึดถือ ก็เกิดความรู้สึกอิสระ

ใจที่อิสระก็คือใจที่เปิดต้อนรับปรากฏการณ์ เหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นทุกอย่าง แล้วก็ดำรงอยู่กับสิ่งต่างๆ เหล่านั้นได้อย่างเข้าใจและมั่นคง เป็นสัมมาทิฐิ (โสริช โปธิแก้ว, 2553ก.)

จ. ชั้น 5 : ภาวะแห่งชีวิต

ภาวะแห่งชีวิตหรือสนามชีวิตของแต่ละบุคคลนั้น เป็นสิ่งที่พุทธศาสนาเรียกว่าชั้น 5 หรือ เบญจชั้น ซึ่งเป็นการประกอบกันของปัจจัย 5 ประการ ที่มารวมกันเข้าอย่างผสมผสานกลมกลืนแล้วจะเกิดภาวะแห่งชีวิตขึ้น เบญจชั้นหรือสิ่งที่เรียกกันว่า คน หรือมนุษย์นั้น ประกอบด้วยปัจจัย 5 ปัจจัย คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งแต่ละองค์ประกอบสามารถอธิบายได้ดังนี้ (โสริช โปธิแก้ว, 2553ก.)

1. **รูป (Matter หรือ Corporeality)** เป็นกายภาพ เป็นส่วนของชั้นที่สามารถสังเกตเห็นได้ จับต้องได้ เป็นทางแสดงของความรู้สึกอารมณ์ต่างๆ

2. **เวทนา (Feeling หรือ Sensation)** เป็นความรู้สึก เป็นส่วนที่ติดต่อกับสิ่งต่างๆ ทั้งภายในภายนอก ความรู้สึกร้อนหนาว แข็งอ่อน การเห็น การได้ยิน การรับรู้ การได้กลิ่น การรู้สึกถึงความคิด ฯลฯ

3. **สัญญา (Perception หรือ Remembering)** เป็นความจำ และการตีความสิ่งที่รับรู้สิ่งต่างๆ ทั้งภายใน

4. **สังขาร (Volitions)** เป็นส่วนที่ปรุงแต่งให้เกิดสิ่งต่างๆ ในสิ่งที่รับรู้ สังขารเป็นชั้นที่ผลักดันให้เกิดการเคลื่อนไหวในชั้น 5 อย่างต่อเนื่องในลักษณะต่างๆ กันไป ความหิว ความดีใจ ความเสียใจ ความปรารถนาเป็นเรื่องของสังขารทั้งสิ้น

5. **วิญญาณ (Consciousness)** เป็นภาวะของความรู้สึกตัว วิญญาณมีความกว้างจากความไม่รู้ตัวจนถึงความรู้อย่างชัดแจ้ง

แม้ชั้นทั้ง 5 จะสามารถแยกแยะและอธิบายเป็นข้อๆ ได้ดังที่กล่าวไปข้างต้น แต่ในความเป็นจริงแล้ว ชั้นทั้ง 5 เป็นปัจจัยที่ต้องทำงานหรืออยู่ด้วยกันอย่างผสมผสานกลมกลืน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จนการแยกออกจากกันนั้นทำได้ในแง่ความคิดหรือภาษา แต่ในแง่ของประสบการณ์ ชั้นทั้ง 5 ทำงานร่วมกันเป็นหน่วยเดียวแยกกันไม่ได้เลย ถ้าขาดไปชั้น 5 ก็ขาดความสมบูรณ์ (โสริช โปธิแก้ว, 2553ก.)

ความเข้าใจอย่างถูกต้องต่อการปรากฏอยู่ของชีวิต ไม่หลงไปยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ในส่วนใดส่วนหนึ่งหรือทั้งหมดของชีวิต ทำให้ไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้เกิดทุกข์ เป็นภาวะที่เป็นอริยะ (ไกลจากความทุกข์) ดังที่ปรากฏในบทสวด สังคเวศปริกิตตนปาฐะ ซึ่งได้กล่าวถึงเหตุแห่งทุกข์จากความไม่เข้าใจชีวิตแล้วเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในขั้นที่ 5 ไว้ในส่วนที่ว่า “สังขิตเตนะ ปัญญาทานักขันธา ทุกขา” แปลว่า “โดยย่อ อุปาทานขั้นที่ 5 เป็นตัวทุกข์” (สำนักสวนโมกขพลาราม ไชยา, 2547)

3.1.3 ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ: ปัจจัยภายนอกและภายในที่เกื้อหนุนให้เกิดความเข้าใจอันถูกต้อง

การจะข้ามจากมิจฉาทิฐิซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์มาสู่สัมมาทิฐินั้นต้องอาศัยปัจจัย 2 ประการ คือ ปัจจัยภายนอก อันได้แก่ปรโตโฆสะ และปัจจัยภายใน อันได้แก่โยนิโสมนสิการ ดังพุทธพจน์ที่ได้กล่าวไว้ว่า [พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2546]

“ภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิ มี 2 ประการดังนี้ คือ ปรโตโฆสะ และโยนิโสมนสิการ”

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2546) ได้อธิบายความหมายของปัจจัยทั้ง 2 ประการที่จะทำให้เกิดสัมมาทิฐิ คือ

ก.) **ปัจจัยภายนอก เรียกว่า ปรโตโฆสะ** แปลว่า เสียงจากผู้อื่น หรือเสียงบอกจากผู้อื่น เป็นปัจจัยทางสังคม บุคคลผู้ที่ทำหน้าที่เป็นปรโตโฆสะที่ดี มีคุณภาพสูง มีคำเรียกเฉพาะว่า กัลยาณมิตร

ข.) **ปัจจัยภายใน เรียกว่า โยนิโสมนสิการ** แปลว่า การทำในใจโดยแยบคาย ในกระบวนการพัฒนาปัญญา โยนิโสมนสิการ อยู่ในระดับเหนือศรัทธาที่เป็นระดับของความเชื่อหรือความเชื่อถือ [พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2551ก.] เพราะเป็นขั้นที่เริ่มใช้ความคิดของตนเองเป็นอิสระ โยนิโสมนสิการเป็นการฝึกใช้ความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ ไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างตื้นๆผิวเผิน เป็นขั้นตอนสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระ ทำให้ช่วยตนเองได้ และนำไปสู่เป้าหมายของพุทธธรรมอย่างแท้จริง

ปัจจัยเกื้อหนุนการเกิดขึ้นของสัมมาทิฐิทั้ง 2 ประการ เป็นปัจจัยที่ประกอบกันในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยา ดังที่ ไสร์ซ์ โฟธิแกว (2553ก.) ได้กล่าวไว้ว่า

“นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ เป็นผู้เอื้อในผู้คนเข้าใจอย่างลึกซึ้งต่อชีวิต คือ ประสิทธิภาพในการมีชีวิต คือประสิทธิภาพในโลก คือประสิทธิภาพในการทำงาน คือ ประสิทธิภาพในการคิดใคร่ครวญ และคือประสิทธิภาพในการกระทำที่วางรากฐานอยู่ อย่างถูกต้องกับธรรมชาติที่แท้จริง”

3.2 นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเป็นปัจเจกภายนอกที่นำไปสู่ การเกิดสัมมาทิฐิในผู้รับบริการ กล่าวตามหลักธรรมคือ ปรัตติยะหรือกัลยาณมิตร ที่ช่วยให้ผู้มา ปรึกษาการได้ใช้ปัจเจกภายใน คือการใคร่ครวญโลกทัศน์ของตน กล่าวตามหลักธรรมคือ โยนิโส มนสิการ จนสามารถยกระดับความเข้าใจในโลกและชีวิตของตนสู่สัมมาทิฐิ และสามารถ แก้ปัญหาของตน ซึ่ง โสริช โปธิแก้ว (2553ก.) ได้อธิบายถึงความสำคัญในการทำหน้าที่ของ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธไว้ว่า

“นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธร่วมเดินทางกับผู้คนจากทุกข์ไปสู่ความสุข (ในทางพุทธศาสนา), จากอวิชชาไปสู่สัมมาทิฐิ, จากความเร่าร้อนไปสู่ความสงบเย็น, จาก ความปั่นป่วนวุ่นวายไปสู่ความนิ่งสงบ, จากความไม่เป็นระเบียบไปสู่ความเป็นระเบียบ เหตุที่ต้องเปรียบเทียบเพื่อเป็นแสดงปรากฏการณ์ที่มีลักษณะองค์รวม เพื่อไม่ให้นำไปสู่ ความรู้สึกว่ายแยกเป็นส่วนๆ ที่ทำให้ counselor ทำงานกับผู้คนในเฉพาะบางมิติ หรือส่วน แแคบๆ ดังนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจึงทำหน้าที่ได้อย่างครบถ้วนกับการดำรง อยู่ของชีวิตมนุษย์”

คำอธิบายดังกล่าวสอดคล้องกับพุทธพจน์ที่แสดงถึงความสำคัญของปัจเจกภายนอก คือ ปรัตติยะหรือกัลยาณมิตร ที่เป็นปัจจัยที่เอื้อแก่ปัจเจกภายใน ที่ทำให้บุคคลเกิดการพัฒนาจน สามารถมีชีวิตอย่างถูกต้องได้ยิ่งขึ้นเรื่อยๆว่า [พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2546]

“ดูกรอานนท์ ความมีกัลยาณมิตร มีกัลป์ยานสหาย ขอบคบหากัลป์ยานชนนี้ เท่ากับเป็นพรหมจรรย์ (การครองชีวิตอันประเสริฐ แปรจาก พระพรหมคุณาภรณ์, 2551 ก.) ทั้งหมดทีเดียว เพราะว่า ผู้มีกัลยาณมิตร... ฟังหวังสิ่งนี้ได้ คือ เขาจักยังอริย อัษฎางคิกมรรค (มรรค 8) ให้เกิดมี เขาจักกระทำได้มากซึ่งอริยอัษฎางคิกมรรค”

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจึงต้องเข้าใจโลกและชีวิตตามที่กล่าวไว้ในพุทธธรรมเพียงพอที่จะร่วมพิจารณาประสบการณ์และเชื้อให้เกิดความเข้าใจที่เป็นสัมมาทิฐิไปพร้อมกับผู้มาปรึกษา และมีความรู้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและรู้ทิศทางที่จะดำเนินการในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในขณะนั้นได้ (โสรัช โปธิแก้ว, 2553ก.) คุณภาพของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ จึงคือความรู้และความเข้าใจที่เกี่ยวข้อง ซึ่งได้แก่พุทธธรรม และกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ไม่เพียงเข้าใจในเชิงความคิด หากต้องสังเกตและใคร่ครวญภาวะที่ลึกลับธรรมกล่าวถึงที่ปรากฏในประสบการณ์ของตน เพื่อทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรที่มีประสิทธิภาพให้กับผู้มาปรึกษาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ดังนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจึงทำหน้าที่ของตนอย่างเต็มที่ เต็มระดับความรู้ความเข้าใจที่ศึกษาและฝึกฝนมา ดำรงตนด้วยความรู้สึกลึกเท่าเทียมกับผู้มาปรึกษาเสมือนเพื่อนร่วมทุกข์ ไม่มีความสัมพันธ์แบบเหนือกว่าหรือด้อยกว่า ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจึงเป็นความสัมพันธ์แบบ person to person เพราะทัศนคติที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมองตนเองเป็นผู้ช่วยเหลือผู้มาปรึกษา อาจก่อความปั่นป่วนเพราะความหวังดีของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ แล้วอาจเข้าไปแทรกแซงวิถีชีวิตผู้มาปรึกษาให้ปั่นป่วนวุ่นวายยิ่งขึ้น นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจึงช่วยเหลือเมื่อผู้มาปรึกษาพร้อมจะให้ช่วยเหลือ และการช่วยเหลือ ก็คือการทำหน้าที่ของตนอย่างเต็มที่ที่สุด (โสรัช โปธิแก้ว, 2540)

สิ่งสำคัญที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธต้องพัฒนา จึงได้แก่ความเข้าใจอันถูกต้องมากกว่าเทคนิค เทคนิคจะเป็นผลตามมาเมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธได้เข้าใจในสภาวะภายในจิตใจของผู้มาปรึกษาอย่างชัดเจน และรวมถึงบรรยากาศที่แวดล้อมอยู่ในขณะนั้น แนวทางที่เหมาะสมก็จะปรากฏตัวออกมาเอง เทคนิคจึงเป็นผลที่เกิดจากความคิดสร้างสรรค์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในขณะนั้นๆ (โสรัช โปธิแก้ว, 2553ก)

3.3 กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นปรากฏการณ์แห่งความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลสองคนขึ้นไป โดยอาศัยการสื่อสารเป็นสื่อแห่งการติดต่อในปรากฏการณ์แห่งความสัมพันธ์นั้น บุคคลหนึ่งพยายามนำทางหรือแนะแนวทางให้อีกบุคคลหนึ่งสามารถมีชีวิต หรือเข้าใจชีวิตมากขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่ภาวะจิตใจที่มีความสุขมากขึ้น การปรึกษาเชิงจิตวิทยาจึงเป็นปรากฏการณ์แห่ง

ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลที่แฝงไว้ด้วยความปรารถนาดี และอาศัยทักษะในการสื่อสาร และความเข้าใจในชีวิต (โสริช โปธิแก้ว, 2553ก.)

หน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ คือช่วยลดความทุกข์อันเกิดจากความเข้าใจอันไม่ถูกต้อง และส่งเสริมการดำรงชีวิตอยู่ด้วยความเข้าใจอันถูกต้องด้วยการดำรงชีวิตอยู่อย่างเป็นสุข (โสริช โปธิแก้ว, 2553ก.) ซึ่งการช่วยเหลือจะเกิดขึ้นเมื่ออีกฝ่ายหนึ่งพร้อมจะรับความช่วยเหลือ และอีกฝ่ายพร้อมจะให้การช่วยเหลือ ถูกกาลเทศะ และมีการตกลงกันในการช่วยเหลือ (โสริช โปธิแก้ว, 2540)

กระบวนการของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เป็นกระบวนการที่ประกอบด้วยกระแสบุคคล (Personal Process) และกระแสกลุ่ม (Group Process) ซึ่งปรากฏขึ้นเมื่อผู้มาปรึกษาได้เล่าเรื่องราว หรือความทุกข์ในใจให้นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธได้ร่วมรับรู้ (ธาวีวรรณ เทียมเมฆ, 2551)

3.3.1 กระบวนการกระแสบุคคล (Personal Process)

กระบวนการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีต่อผู้มาปรึกษารายบุคคลและสมาชิกในการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายกลุ่มด้วยเช่นกัน ในกระบวนการกระแสรายบุคคลนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีการกระทำ 3 ลักษณะ คือ Tuning in, Identify split แล้วก็ Realization (โสริช โปธิแก้ว, 2553ก.)

ก. การเชื่อมสมาน (Tuning in)

การเชื่อมสมาน (Tuning in) หรือการปรับคลื่น คือการปรับคลื่นของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธกับผู้มาปรึกษาให้ตรงกันก่อน อยู่ในที่เดียวกัน ซึ่งต้องอาศัยการยอมรับและความเข้าใจ (โสริช โปธิแก้ว, 2540) ซึ่งเมื่อพิจารณาตามหลักธรรมที่แสดงเหตุปัจจัยที่สร้างสัมพันธภาพอันเกื้อกูลเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน คือหลักสังคหวัตถุ 4 ที่ประกอบด้วย ทาน ปิยะวาจา อรรถจริยา และสมานัตตา จากหลักธรรมนี้ สภาวะของการ Tuning in ก็คือสมานัตตา ซึ่งแปลว่า เชื่อม และอัตตาแปลว่าตนเอง สมานัตตา แปลว่า เอาตนเองเข้าเชื่อมกับผู้อื่น (โสริช โปธิแก้ว, 2540)

เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธสมานัตตากับผู้มาปรึกษา เขาก็จะเอาตัวเองเข้าเชื่อมกับประสบการณ์ของผู้มาปรึกษา เป็นการเข้าใจผู้มาปรึกษาตามโลกทัศน์ของเขา

นักจิตวิทยาการปรึกษาจะเข้าสู่ภาวะสมานตาได้ก็ต่อเมื่อเขาลดการให้ความสำคัญกับตนเองลง แล้วเพิ่มความสำคัญให้กับประสบการณ์ของผู้มาปรึกษา ดังที่ โสริช โปธิแก้ว (2540) ได้กล่าวถึงหลักในการ tuning in ไว้ว่า

“หลักของการ tuning in คือลดตนเอง ซึ่งลดก็ยังไม่พอ ต้องลดด้วย tuning in ที่ดีที่สุดจะเป็นตอนที่เราไม่มี self conscious คือจะไม่นึกถึงตนเองเลย แต่จะดื่มด่ำกับความเคลื่อนไหวข้างหน้าอย่างเต็มที่ อยู่กับความจริงเบื้องหน้าได้อย่างเต็มที่ รับรู้สีหน้า ท่าทาง ถ้อยคำ เรื่องราวได้อย่างเต็มที่”

การเชื่อมสมาน (Tuning in) จึงเป็นความสงบด้วยความเข้าใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ เป็นภาวะเปิดกว้างพร้อมที่จะรับรู้และเข้าใจเรื่องราวและสภาวะของผู้มาปรึกษา ไม่เพียงเท่านั้น ในการ เชื่อมสมาน นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธยังต้องสามารถแสดงท่าทีและกล่าวถ้อยคำ ที่แสดงให้ผู้มาปรึกษารู้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีความเข้าใจในเรื่องราวและสภาวะของผู้มาปรึกษา (โสริช โปธิแก้ว, 2553ก.) ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธสมานเป็นหนึ่งเดียวกันกับประสบการณ์ของผู้มาปรึกษา โสริช โปธิแก้ว (2540) ได้เปรียบเทียบความเป็นเนื้อเดียวกันของการร่วมประสบการณ์เช่นนี้ไว้ว่า “ในการ counseling $1+1 = 1$ และ $1+1+1+1+1+1 = 1$ ในกรณีของกลุ่ม”

การเชื่อมสมานนับว่าเป็นกระบวนการที่สำคัญ เพราะเป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดและรักษาสัมพันธภาพที่เชื่อมต่อกับกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธทั้งหมด ดังที่ โสริช โปธิแก้ว, (2540) ได้อธิบายถึงความสำคัญนี้ไว้ว่า

“เพราะรากฐานของปรึกษาเชิงจิตวิทยาต้องอยู่บนสัมพันธภาพ (relationship) ที่ดี แล้วสัมพันธภาพที่ดีที่สุดก็คือ สัมพันธภาพเต็มไปด้วยความไว้วางใจ ถ้าผู้มาปรึกษารู้สึกว่านักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นที่ไว้วางใจได้ เขาก็จะไว้วางใจให้ข้อมูลความรู้สึกของเขาทั้งหลายทั้งปวง เขาก็จะค่อยๆ นำเสนอที่ละขั้นตอน นักจิตวิทยาการปรึกษาก็จะชัดขึ้นที่จะเอื้อเพื่อการแก้ไขทย์ให้แก่ผู้มาปรึกษา ซึ่งหมายความว่านักจิตวิทยาการปรึกษาพร้อมที่จะเดินไปกับผู้มาปรึกษาที่ละก้าว ค่อยๆ ก้าวไปด้วยกัน เพราะฉะนั้น tuning in จะเป็นฐานสำคัญที่สุดในการพัฒนาและในการรักษาอย่างมาก”

ความสำคัญของการเชื่อมสมานที่นอกเหนือจากความสำคัญต่อสัมพันธภาพในกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธแล้วการเชื่อมสมาน ยังเป็น

กระบวนการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาได้เอื้อให้ผู้มาปรึกษาเกิดสติ เป็นกระบวนการที่เอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้สำรวจตน (self observation) ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่จิตบำบัดทุกแนวทางพยายามให้เกิดขึ้นกับผู้มาปรึกษาในกระบวนการ (โสริช โปธิแก้ว, 2540) เหตุที่การเชื่อมสมาน เอื้อให้เกิดการสำรวจตนเช่นที่กล่าวนั้น เพราะการใช้ถ้อยคำของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่แสดงความเข้าใจในประสบการณ์ของผู้ที่มาปรึกษาว่าเขาอยู่ในสภาวะเช่นไร นั้นเป็นการเอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้สังเกตตัวเองที่ละเอียดที่ละน้อย ซึ่ง โสริช โปธิแก้ว (2553ก.) ได้อธิบายถึงความสำคัญของ Tuning in ที่เอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้มีสติจากการสังเกตตน แล้วเป็นฐานในการเชื่อมโยงเข้ากับกระบวนการอื่นๆในกระบวนการของกระแสรายบุคคลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธไว้ว่า

“...เป็นการเอื้อให้ผู้มาปรึกษามีสติอยู่กับตนเองมากขึ้น มีสมาธิมากขึ้น แล้วความวิตกฟุ้งซ่านอันนำไปสู่กระบวนการคิดที่กระจัดกระจายอยู่ก็จะค่อยๆสงบลง แล้วนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธต้องพยายาม Focus หรือ Pin Point รอยแยกซึ่งเป็นการไม่ลงรอยกันระหว่างความเชื่อ ความปรารถนาของตนกับความจริงที่ปรากฏอยู่นั้น ซึ่งเรียกภาวะนี้ว่า Identify Split ให้ Client เห็นให้ได้ ซึ่ง counselor ก็จะต้องทำให้เหมาะสม นุ่มนวลกับจังหวะเวลา ค่อยๆคลี่ ค่อยๆคลาย จุดประกายปัญญาให้เขาจนพินตัวมาอยู่กับความเป็นจริงได้อย่างอิมเอิบอีกครั้ง ภาวะอย่างนี้ที่เราเรียกว่า Harmonization หรือ Realization”

ข. การพินิจรอยแยก (Identify split)

ในระหว่างกระบวนการ สิ่งที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธยึดถือเป็นแนวทางมีเพียงสิ่งเดียว คือการพาผู้มาปรึกษาที่มีชีวิตอยู่บนรากฐานของความไม่เข้าใจอย่างถูกต้องมาสู่ฐานของความเข้าใจถูกต้อง หรือลดความเชื่อเรื่องตัวตนมาสู่ความจริง หรือลดความยึดมั่นให้มามีอิสระเต็มที่อยู่กับความจริง (โสริช โปธิแก้ว, 2553ก.)

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจึงต้องเข้าใจว่าปัญหาของมนุษย์ไม่ได้อยู่ที่เรื่องราว แต่อยู่ที่ภาวะของจิตใจที่ไม่เป็นสุขหรือที่เรียกว่าทุกข์ ซึ่งรูปแบบของทุกข์มีมาก แต่เป็นภาวะเดียวกันคือทุกข์ ความทุกข์ คือ สภาพไม่สมดุลย์ ไม่เป็นกลาง (imbalance) ไม่เอื้อต่อสุขภาวะทางใจ เป็นลักษณะไม่กลมกลืนสอดคล้อง (disharmony) อย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นผลมาจากยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ที่มักปรากฏออกมาในรูปแบบที่เข้าใจได้ง่าย ก็คือ ความคาดหวัง และใน ความคาดหวังจะมีความยึดมั่นในความรู้หรือความเชื่อที่มาจากประสบการณ์เดิม เป็นการยึดถือว่าสิ่งนั้น

เป็นสิ่งที่ดี (โลรีซ์ โปธิแก้ว, 2540) ความคาดหวังจึงแตกต่างจากการวางแผน (planning) เพราะความคาดหวัง เป็นความต้องการให้สิ่งที่วางแผนเป็นไปตามใจของผู้ที่มีความคาดหวังทุกอย่าง ในขณะที่การวางแผนคือการที่บุคคลกำหนดว่าจะทำอะไร เมื่อไหร่ อย่างไร ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิต (โลรีซ์ โปธิแก้ว, 2540)

ดังนั้น ความทุกข์ซึ่งเป็นภาวะปัญหาและสาเหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) มีภาวะที่มีลักษณะปรากฏเป็นหนึ่งเดียวกันก็คือ ภาวะที่ไม่กลมกลืน (disharmony) หรือมีรอยแยก (split) กับความจริงที่ปรากฏอยู่ ซึ่งในกระบวนการของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาแนวพุทธ สิ่งที่นักจิตวิทยาการปรึกษากระทำก็คือ การแสวงหาความไม่สอดคล้องกลมกลืนที่ปรากฏอยู่ในประสบการณ์ของผู้มาปรึกษา ซึ่งเรียกการกระทำเช่นนั้นว่า **Identify split** (โลรีซ์ โปธิแก้ว, 2540)

ค. การเข้าใจเห็นจริง (Realization)

ขณะที่บุคคลดำรงชีวิตอย่างไม่คาดหวัง ไม่คาดคะเน เขาก็จะมีชีวิตได้อย่างกลมกลืน (harmony) กับความจริง ซึ่งหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธก็คือ การพาคนจากรอยแยก (split) ที่ทำให้มีชีวิตอย่างไม่สอดคล้อง (disharmony) กับความจริง มาสู่การประจักษ์ในความจริง (realization) แล้วกลับมามีชีวิตอยู่กับความจริงนั้นได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน (harmony) การกระทำเช่นนี้ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเรียกว่า **Realization** นั่นก็คือการพาคนออกจากความยึดมั่นถือมั่นหรือตัวกูของกู (detachment) มาสู่ความจริง (โลรีซ์ โปธิแก้ว, 2540)

โลรีซ์ โปธิแก้ว (2540) ได้อธิบายถึงกระบวนการภายในของผู้มาปรึกษาว่า กระบวนการ TIR (Tuning in, Identify split, Realization) ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ เป็นกระบวนการที่เอื้อให้ผู้มาปรึกษาเกิดสติพิจารณาปัญหาของตนบนฐานของความจริง จนเข้าใจความจริงและแก้ไขปัญหาของตนจากภายใน ดังนี้ “กระบวนการ *Buddhist Counseling* คือการพยายามให้คนที่มาปรึกษา แทนที่จะถูกรอบงำด้วยความทุกข์ พยายามคลี่คลายมันออกมา ภาษาพระคือการสร้างสติ เอื้อเพื่อสติของผู้ที่มาหาเราให้เกิดขึ้น แล้วเพ่งมองปัญหาด้วยปัญญา ทำให้เห็นโทษชัดเจนขึ้น ถ้าเห็นโทษชัดเจนคำตอบที่ชัดเจนก็จะเกิดขึ้น”

3.3.2 กระบวนการกระแสกลุ่ม (Group Process)

กระแสกลุ่ม คือ การที่ผู้นำกลุ่มนำกลวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมาใช้ในการดำเนินกลุ่ม ประกอบด้วย การเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง การเอื้อให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน การเอื้อให้สมาชิกเกิดการเติบโตองงาม และการเอื้อให้สมาชิกเกิดการแก้ปัญหา ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

ก. การเอื้อการเปิดเผยตนเอง (Facilitating Disclosure)

การเอื้อการเปิดเผยตนเองคือการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าหรือเปิดเผยถึงเรื่องราว ประสบการณ์ และความรู้สึกของตนให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้รับรู้ ภายใต้บรรยากาศของการเชื่อเชิญอันอบอุ่น เป็นมิตรและ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน

ข. การเอื้อปฏิสัมพันธ์ (Facilitating Interaction)

การเอื้อให้ปฏิสัมพันธ์คือการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ทั้งโดยคำพูด และการกระทำ เช่น สีหน้า แววตา ท่าทาง การรับฟังอย่างให้เกียรติ ฯลฯ ผู้นำกลุ่มจะชี้ให้สมาชิกเห็นถึงกำลังใจและมิตรภาพของที่สมาชิกมีให้กัน และเอื้อให้เกิดการแบ่งปันประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิด เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มผ่านประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนที่ได้นำมาแบ่งปันแก่กันและกันในกลุ่ม

ค. การเอื้อการเติบโตองงาม (Facilitating Growth)

การเอื้อการเติบโตองงามคือการเอื้อให้เกิดการนำเรื่องราวหรือประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่มเอื้อที่นำยินดี นำชื่นชม และเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต มาทำให้มีคุณค่า ให้สมาชิกได้สำรวจเรื่องราวของเพื่อนหรือของตนเองที่คล้ายคลึงกัน จนเกิดเป็นความภาคภูมิใจ ชื่นใจ ปลื้มปิติ และอิมเมอ อันเป็นการเอื้อให้พวกเขาเติบโตและองงามตามวิถีของตน

ง. การเอื้อการแก้ปัญหา (Facilitating Counseling)

การเอื้อการแก้ปัญหาคือการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้นำเรื่องราวที่ค้างคาเป็นปมอยู่ในใจ ซึ่งทำให้รู้สึกโกรธ เศร้า ปีนคัน ผิดหวัง กังวลไม่มั่นคง ฯลฯ มาระบายให้เพื่อนสมาชิกและผู้นำกลุ่มร่วมแบ่งปันประสบการณ์ ให้กำลังใจ สร้างพลังใจ เพื่อหาทางคลี่คลายปัญหาหรือโจทย์ ที่ตัวต้นตอ โดยผู้นำกลุ่มอาศัย

หลักอริยสัจสี่ เป็นแนวทางในการสำรวจทำความเข้าใจตลอดจนหาแนวทางในการแก้ไข แล้วเมื่อผู้สมาชิกจนเขาสามารถตระหนักชัดในแนวทางที่นำไปสู่แก้ไขด้วยความเข้าใจและสอดคล้องกับความเป็นจริงของโลก ชีวิต และธรรมชาติ ด้วยตัวของเขาเอง

3.4 กระแสความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในสมาชิกกลุ่ม

กระแสที่เกิดขึ้นภายในผู้มาปรึกษาหรือสมาชิกแต่ละคน คือ การเปลี่ยนแปลงภายในตนเองที่เกิดขึ้นในกระบวนการกลุ่ม จากการเอื้อของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธด้วยกระแสกลุ่มและกระแสบุคคล โดยกระแสของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวสมาชิกเกิดขึ้นเป็นลำดับขั้นดังต่อไปนี้

3.4.1 การสังเกต (Awareness) คือ การที่ผู้มาปรึกษาตระหนักในสิ่งที่ชีวิตของตนเองกำลังเผชิญ กล่าวคือรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตนเองในขณะนั้นอย่างชัดเจน หรือตระหนักถึงประสบการณ์หรือเรื่องราวที่ปรากฏขึ้นภายในใจจิตใจในขณะนั้น ทั้งในแงุ่มที่เป็นปัญหา และแงุ่มที่มีคุณค่าและมีความหมาย

3.4.2. การสำรวจ (Exploration) คือ การที่ผู้มาปรึกษาสำรวจตนเองทั้งในแง่ของความคิด อารมณ์ และความรู้สึกที่มีต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองในตอนนั้น หรือสำรวจความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อประสบการณ์หรือเรื่องราวที่ปรากฏขึ้นในใจในขณะนั้น

3.4.3. การตรวจพิจารณา (Examination) คือ การที่สมาชิกทำการตรวจสอบที่มาที่ไปหรือสาเหตุของความคิด อารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้น ตรวจพิจารณาความไม่ลงรอยกันของความปรารถนากับความจริงของชีวิต ที่นำมาซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต

3.4.4. การเข้าใจเห็นจริง (Realization) คือ การที่ผู้มาปรึกษาเกิดกระบวนการทางปัญญา เข้าใจชีวิตและโลกตามที่เป็นจริง สามารถยอมรับและอยู่กับความเป็นจริงในชีวิตของตนเองได้ ซึ่งนำไปสู่การเติบโตองงาม หรือการแก้ปัญหาในชีวิต

3.4.5. การเกิดความเติบโตองงาม (Growth) คือ การที่ผู้มาปรึกษาเกิดการพัฒนาดตนเองไปในทางที่สร้างสรรค์ มองเห็นคุณค่าและความหมายในแงุ่มชีวิตของตนเอง ซึ่งนำไปสู่ดำเนินชีวิตในทางที่สอดคล้องกับความจริง

3.4.6. การแก้ปัญหาในชีวิต (Problem solving) คือ การที่สมาชิกเกิดการคลี่คลายจากปัญหาที่คงค้างภายในจิตใจ เกิดเป็นภาวะของจิตใจที่สงบสุข ปราศจากความทุกข์ร้อน

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะนำความเข้าใจในพุทธธรรมมาใช้ในกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธอย่างกลมกลืนกันเป็นเนื้อเดียว ส่งเสริมซึ่งกันและกันตลอดกระบวนการ เพื่อให้เกิดกระแสความเปลี่ยนแปลงในผู้มาปรึกษา กระบวนการทั้งในกระแสบุคคล (Personal Process) และกระแสกลุ่ม (Group Process) จึงมีลักษณะเป็นพลวัต (dynamic) ที่เป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน เพื่อพัฒนาความงอกงาม และเพื่อคลายภาวะทุกข์ของผู้ปรึกษา (ธาวีวรรณ เทียมเมฆ, 2551) พลวัตที่เกิดขึ้นอย่างผสมผสานกันภายในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ทั้งในกระแสบุคคลและกระแสกลุ่ม แสดงไว้ดังภาพที่ 1

3.5 ผลจากกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

จากที่อธิบายมาทั้งหมดข้างต้น เป้าหมายของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ คือการช่วยให้ผู้มาปรึกษาเกิดสัมมาทิฐิ หรือความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโลกและชีวิตตามหลักพุทธธรรม (อิทัปปัจจตา, ไตรลักษณ์, เบญจขันธ์) เพื่อผู้มาปรึกษาสามารถคลายจากปัญหาของชีวิตในช่วงเวลานั้นๆ และเกิดการเติบโตงอกงามในชีวิต (ธาวีวรรณ เทียมเมฆ, 2551)

ตั้งแต่ปี 2548 เป็นต้นมา มีการนำแนวทางของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ของ โสริช โพธิแก้ว ไปใช้ในการบริการ (สหรัฐ เจตมโนรมย์, 2548) ให้กับกลุ่มผู้รับบริการอย่างหลากหลาย อาทิ นักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย (สหรัฐ เจตมโนรมย์, 2548; ชมพูนุช ศรีจันทร์นิต, 2549; สิทธิ จิตต์นิลวงค์, 2549; กนิษฐา ตันโพธิ์ทอง, 2550; จรัดเดช เกียรติเดชปัญญา, 2550; ธีวรรณ ธนะพานิช, 2550; นฤมล วิจาร์ณกุล, 2550) นักศึกษาพยาบาล (มัลลิกา กุลสีบ, 2550) ทหารกองประจำการ (นิลภา สุขเจริญ, 2550) และผู้ประสบภัยจากคลื่นยักษ์สึนามิ (สัณห์ชาย โมสิกรัตน์, 2549)

ในทางวิชาการ มีการศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธกับกลุ่มประชากรที่หลากหลาย อาทิ นิสิตนักศึกษา (จรัดเดช เกียรติเดชปัญญา, 2550, ธีวรรณ ธนะพานิช, 2550, นฤมล วิจาร์ณกุล, 2550, กนิษฐา ตันโพธิ์ทอง, 2550, มัลลิกา กุลสีบ, 2550, ธาวีวรรณ เทียมเมฆ, 2551, สุภาวดี ดิสโร, 2551, จรินทร์พิศ โคธิรานุรักษ์, สิริกาญจน์ สง่า, 2551, วิ

ยะดา แซ่ตั้ง, 2551, พิณมาศ ชัยชาญทิพยุทธ, 2554) ผู้ป่วยยาเสพติด (ยุวดี เมืองไทย, 2551) ทหาร (นิลภา สุขเจริญ, 2550) ผู้ประสบภัย (สัณห์ชาย โมสิกรัตน์, 2549) และสตรีผู้ผ่านการรักษา มะเร็งเต้านม (ศุสิทธิ์ พรมาภูติ, 2554) ซึ่งจากการวิจัยแสดงให้เห็นว่าผู้รับบริการมีความพึงพอใจ กับกระบวนการที่ได้รับ (ธีรวรรณ ธีระพงษ์, 2549) และสามารถบริการให้กับผู้รับบริการที่มีภูมิหลัง ทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน (ณัฐเดช วัชรศิริ, 2553) และจากงานวิจัยที่ผ่านมาศึกษาพบว่ากลุ่ม จิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธมีผลกับปัญญาของผู้รับบริการ (ครรชิต แสนอุบล 2553, ศุสิทธิ์ พรมาภูติ, 2554, พิณมาศ ชัยชาญทิพยุทธ, 2554) ข้อมูลจากงานวิจัยเหล่านี้ แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ ที่มีต่อการ ยกกระดับจิตใจและเพิ่มพูนคุณภาวะของจิตใจที่เป็นรากฐานของการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข หลายๆคุณภาวะได้อย่างมีประสิทธิภาพ (โสรัช โพธิ์แก้ว, 2553ข.) นำมาสู่ความสนใจในการนำ วิธีการทางจิตบำบัดอื่นๆ อาทิ จิตนิเวศรักษาหรือ Ecotherapy (พิณมาศ ชัยชาญทิพยุทธ, 2553) และการใช้การเคลื่อนไหวเป็นสื่อหรือ Photo Therapy (ศุสิทธิ์ พรมาภูติ, 2553) เข้ามาผสมผสาน ในกระบวนการของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธมากยิ่งขึ้น ซึ่งพอจะแสดงให้เห็นว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธสามารถเป็นแกนหลักที่ประสานกับวิธีการ ทางจิตบำบัดอื่นๆได้ เอื้อให้นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธสามารถปรับวิธีการทำงานของตนให้ เหมาะสมกับบริบทในการทำงานได้อย่างหลากหลาย

4 แนวคิดเกี่ยวกับปัญญา

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ เป็นแนวคิดที่บูรณาการหลักพุทธธรรม เข้ากับหลักการรักษาเชิงจิตวิทยาได้อย่างลงตัว ซึ่งกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษา แนวพุทธมีเป้าหมายในการพาผู้มารับรักษาจากความปั่นป่วนวุ่นวายใจด้วยความไม่เข้าใจโลกและ ชีวิตอย่างถูกต้องตามจริง มาสู่ความรู้สึกลดอดโปร่ง โล่ง เบา เพราะสามารถมีชีวิตได้อย่าง สอดคล้องกับความจริงที่ปรากฏอยู่นั้นด้วยความเข้าใจ

การเข้าใจความจริงอย่างถูกต้องตามหลักพุทธธรรมที่เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ เป็นข้อหนึ่งใน มรรคมีองค์ 8 ที่แสดงถึงกระบวนการมีชีวิตอย่างสมดุลสอดคล้องกับธรรมชาติของสรรพสิ่ง สัมมาทิฏฐิ เมื่อจัดหมวดหมู่ตามหลักไตรสิกขาแล้วอยู่ในหมวดของปัญญา ซึ่งทำให้เห็นภาพได้ว่า คุณลักษณะของภาวะที่เป็นผลในแนวคิดของกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษา แนวพุทธก็คือ ปัญญา

ปัญญาในทางพุทธศาสนา มีความหมายว่า ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ดำเนินการทำให้ผล ล่วงพ้นปัญหา, ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามเป็นจริง (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551ก.) หรือ หากพิจารณาตามหลักอริยสัจ 4 แล้ว ปัญญาก็คือการรู้ อริยสัจ 4 ตามจริง (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551ข.) ซึ่งประยุทธ์ ปยุตโต (2551ข.) ได้อธิบายถึงความหมายของปัญญาและการทำหน้าที่ของ ปัญญาในการดำเนินชีวิตไว้ว่า

“ความประกอบด้วยปัญญาที่หยั่งถึงความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไป ซึ่งเป็นอริยะ ทำลายกิเลสได้ อันจะให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ หน้าที่ของปัญญาคือการเห็นความจริง (ทัสสนะ) ความหมายสามัญว่า ความรู้เข้าใจตามจริง รู้สิ่งที่ทำที่ปฏิบัติหยั่งรู้ หรือรู้เท่า ทัสสภาวะ”

ปัญญาจึงเป็นภาวะที่บุคคลเห็นความจริงอย่างชัดเจนและอยู่กับความจริงแล้วพาตัวเองให้ ออกจากทุกข์ได้ ปัญญาในทางพุทธศาสนาจึงไม่ใช่ความกว้างขวางทางความรู้ (knowledge) ของบุคคล แต่สำคัญอยู่ที่ความสามารถในการมองเห็นแล้วเข้าใจในความจริงอย่างลึกซึ้งของ บุคคล (เพริศพรณ แदनศิลปี, 2550) ดังที่โลรีซ์ โทธิแก้ว (2540) กล่าวไว้ว่า “ปัญญาของ พุทธศาสนามุ่งที่การรับรู้ที่ชัดเจนมากกว่าที่ตัวความรู้ (Buddhism is more concern with clear perception than knowledge)”

ในงานวิจัย เพริศพรณ แदनศิลปี (2550) ได้ศึกษาปัญญาเป็นตัวแปรตามในการวิจัย แล้วได้พัฒนาแบบวัดปัญญาขึ้นมาเป็นผลสำเร็จ การวัดปัญญาซึ่งเป็นภาวะสูงสุดทางพุทธศาสนา (โลรีซ์ โทธิแก้ว, 2553ข.) และเป็นภาวะเป้าหมายตามแนวคิดของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ บริक्षाแนวพุทธ จึงเป็นแบบวัดที่ตรงกับการนำมาใช้ทดสอบแนวคิดของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการบริक्षाแนวพุทธเป็นอย่างยิ่ง

จากการศึกษาของ เพริศพรณ แदनศิลปี ปัญญาซึ่งเป็นการเข้าใจในความจริงของชีวิต ที่ปรากฏในกระบวนการบริक्षाเชิงจิตวิทยา มีลักษณะความรู้สี่นึกคิด 4 ภาวะ ได้แก่ (โลรีซ์ โทธิแก้ว, 2553ข.) 1.) การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตนเอง 2.) ความสำนึก ขอบคุณและกตัญญูต่อครอบครัว 3.) ความสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง และ 4.) การนำ หลักธรรมความเข้าใจชีวิตไปปฏิบัติหลังการเข้ากลุ่ม คุณลักษณะทั้ง 4 ประการนี้ คือปัญญาใน หลักอภิปัจจยา มีความหมายว่าปัญญาในมิติความสัมพันธ์เชื่อมโยง และปัญญาในหลัก

ไตรลักษณ์ มีความหมายว่าปัญญาในมิติความเปลี่ยนแปลง ซึ่งเพริศพรณ แदनคิลปี (2550) ได้อธิบายถึงความสัมพันธ์ของปัญญากับการเข้าใจโลกและชีวิตตามหลักอิทัปปัจจยาและหลักไตรลักษณ์ไว้ดังนี้

“ในความเป็นจริงแล้วความมีปัญญาก็เนื่องมาจากการเห็นอริยสัจจ์ นั่นคือ การเกิดสัมมาทิฏฐิ ซึ่งเห็นทั้งความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และวิถีทางแห่งการดับทุกข์ ก็คือตัวสัมมาทิฏฐิเอง และสัมมาทิฏฐิจะปรากฏขึ้น เนื่องมาจากการเห็นอิทัปปัจจยา และการเห็นไตรลักษณ์ ซึ่งนำพาการดับทุกข์หรือแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นให้ลุล่วงไปได้”

เพริศพรณ แदनคิลปี (2550) ได้ให้ความหมายของปัญญาในความสัมพันธ์เชื่อมโยงไว้ว่า

“ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง หมายถึง ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันทั้งมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ภาวะจิตใจเกิดสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อเหตุปัจจัยต่างๆ ที่เกื้อหนุนในชีวิต ส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักรับผิดชอบ การกระทำของตนเองส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนัก ใฝ่ใจว่าการกระทำความคิด และพฤติกรรมของตนเป็นเหตุปัจจัยเชื่อมโยงต่อสรรพสิ่ง”

สำหรับปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง เพริศพรณ แदनคิลปี (2550) ได้ให้ความหมายไว้ว่า

“ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง หมายถึง ความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงไม่ยั่งยืน ไม่คงที่ ซึ่งปรากฏอยู่ในสิ่งต่างๆ เมื่อบุคคลเข้าใจว่าสิ่งต่างๆ อยู่ภายใต้กฎการเปลี่ยนแปลงส่งผลให้เกิดการยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แม้ไม่เป็นไปตามความต้องการความปรารถนาของตน สามารถดำรงอยู่อย่างไม่ยึดมั่นให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามใจตน ทำให้บุคคลสามารถคิดพิจารณาจัดการแก้ไขสิ่งต่างๆ ได้อย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น”

ปัญญาทั้งสองส่วนแม้จะถูกแยกได้ด้วยภาวะและความหมาย แต่ทั้งปัญญาทั้งสองภาวะเป็นความเข้าใจในโลกและชีวิตที่สอดประสานเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และทำให้บุคคลมีชีวิตอย่างสอดคล้องกลมกลืนกับความจริงของโลกและชีวิต มีชีวิตที่สงบสุขเช่นเดียวกัน ซึ่งเพริศพรณ แदनคิลปี (2550) ได้อธิบายถึงความเกี่ยวข้องกันของปัญญาทั้งสองภาวะไว้ดังต่อไปนี้

“โดยสรุป ปัญญาเป็นการเข้าใจความจริงหรือการเห็นความจริงของชีวิตและธรรมชาติที่มีลักษณะของอิทัปปัจจยตา และไตรลักษณ์ ซึ่งโดยแท้จริงแล้วก็เป็นภาวะเดียวกันที่ซ้อนกันอยู่ความเข้าใจด้วยปัญญาทำให้เกิดสันติสุขในใจและในขณะเดียวกันก็ขจัดความไม่เข้าใจ ความหลงผิด การยึดมั่น และความปรารถนาส่วนตนให้จางคลาหายไปด้วย ทำให้การดับทุกข์เกิดขึ้นและมีความโล่งโปร่งสบายเข้ามาแทนที่”

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ศุภีพร พรมาภุติ (2554) ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือบุคคลภายหลังการรักษามะเร็งเต้านมที่เสร็จสิ้นการรักษาแล้วไม่ต่ำกว่า 6 เดือน มีกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 7-8 คน ได้รับการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อจำนวน 18 ชั่วโมงในระยะเวลา 3 วัน 2 คืนติดต่อกัน โดยใช้แบบวัดปัญญาเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง พบว่าหลังการเข้ากลุ่ม บุคคลภายหลังการรักษามะเร็งเต้านมมีคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม สรุปผลว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อสามารถเพิ่มปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงในบุคคลภายหลังการรักษามะเร็งเต้านมได้

ผกาพันธ์ สารพัตร (2547) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเผชิญความเครียดในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลังการผ่าตัด โดยกลุ่มทดลอง 6 คน จะได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริง 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ติดต่อกัน 8 สัปดาห์ โดยใช้แบบวัดการเผชิญปัญหาเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลก่อนและหลังรับการปรึกษาแบบกลุ่ม พบว่าหลังการเข้ากลุ่ม ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมมีคะแนนการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างจากก่อนเข้ากลุ่ม และไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล 1 เดือน ผู้ป่วยมีคะแนนการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างจากภายหลังการทดลอง ซึ่งผู้วิจัยได้อภิปรายผลไว้ ดังนี้ 1) ผู้ป่วยในการศึกษานี้มีระยะเวลาเจ็บป่วยตั้งแต่ 2 เดือน ถึง 1 ปี ซึ่งเวลาที่ผ่านไปผู้ป่วยอาจมีการปรับตัวต่อความเจ็บป่วยของตนเอง 2) กลุ่มทดลองมีอายุ 41-50 ปี มีประสบการณ์มามาก อาจส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวและเผชิญปัญหาเหล่านั้นได้ 3) โรงพยาบาลจุฬา เป็นโรงพยาบาลที่มีทีมดูแลผู้ป่วยจากสหสาขาวิชาชีพ ผู้ป่วยและญาติจึงได้รับการเตรียมความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจก่อนการรับไว้รักษาในโรงพยาบาล 4) การรักษาโรคมะเร็งที่ใช้การให้เคมีบำบัดหรือการฉายรังสีร่วมด้วย จึงอาจทำให้ผู้ป่วยมีความรู้สึกอ่อนเพลีย ซึม คลื่นไส้

เพื่ออาหาร ผิวหนังและเล็บมีสีคล้ำ ผม่วรง และความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ ลดลง จึงอาจส่งผลกระทบต่อผลการศึกษาในครั้งนี้ได้ 5) ระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม เดิมกำหนดไว้สัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวน 8 สัปดาห์ แต่ด้วยข้อจำกัดจึงจะเป็นต้องเปลี่ยนแปลงเวลาเข้ากลุ่มเป็นสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ซึ่งอาจมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการเผชิญความเครียดได้ และสุดท้าย 6) ประเด็นด้านความสามารถของผู้นำกลุ่มที่จะต้องสร้างบรรยากาศ สร้างความสัมพันธ์ เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ สามารถเปิดเผยเรื่องราวของตนเองได้อย่างเต็มที่

ดลดาว ปุรณานนท์ (2551) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม ต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ รูปแบบที่ใช้ในการวิจัย เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการทดสอบก่อนและหลัง กลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงาน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม กลุ่มแรกได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธรายบุคคล กลุ่มสองได้รับการสอนมรรคมืองค์แปด รายกลุ่ม กลุ่มสามได้รับการสอนมรรคมืองค์แปดรายบุคคล แต่ละกลุ่มมีสมาชิก 7 คน ระยะเวลาในการดำเนินการรวม 21 ชั่วโมง แบ่งเป็น 7 ช่วง ช่วงละ 3 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดเมตตา และแบบวัดสันติภาวะ ซึ่งสร้างขึ้นโดยผู้วิจัยเอง ผลการวิจัย พบว่า แบบวัดเมตตา และแบบวัดสันติภาวะ มีคุณภาพและมาตรฐานดี การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทั้งแบบกลุ่ม และแบบรายบุคคลนั้น สามารถช่วยเพิ่มสันติภาวะได้ และยังพบอีกว่า เมตตาเป็นตัวแปรสื่อ บางส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับสันติภาวะในพนักงาน

วิจัยเชิงคุณภาพของ สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ศึกษาการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยเป็นการศึกษาเฉพาะกรณี และการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมร่วมกับ 10 กรณีศึกษาที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่คัดเลือกไว้ ข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์ คือ บทสนทนาที่เกิดจริงระหว่างรับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ของกรณีศึกษา การสัมภาษณ์เชิงลึก แบบบันทึกประสบการณ์ และการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม ผลการวิจัยค้นพบว่า การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีลักษณะเป็นขั้นต่อเนื่องตามลำดับ ซึ่งอาศัยการทำงานร่วมกันของผู้รับบริการ และนักจิตวิทยาการปรึกษา แบ่งเป็น 2 ช่วงหลักๆ ได้แก่ ช่วงที่หนึ่ง ฝ่ายทุกข์ ซึ่งประกอบด้วย 1) การกำหนดรู้ทุกข์ คือ รู้ทุกข์ รู้โทษของทุกข์ และอยากกำจัดทุกข์ 2) การกำหนดรู้สาเหตุของทุกข์ คือ ตระหนักรู้ในระดับเหตุผล ช่วงที่สอง ฝ่ายพ้นทุกข์ ซึ่งประกอบด้วย 1) จุดเริ่มต้นของปัญญา มี 2 ลักษณะ คือ เกิดขึ้นมาเองกับการตระหนักรู้สาเหตุแห่งทุกข์ในระดับปัญญา 2) ปัญญา มีทั้งแบบฉับพลัน และแบบค่อยๆ มา เป็นผล

ให้สามารถละต้นเหตุของทุกข์ คลายทุกข์ และสามารถอยู่อย่างกลมกลืนกับความเป็นจริง ส่วนลักษณะการแสดงออกของปัญญาที่เกิดขึ้นจากการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมี 3 ลักษณะ ได้แก่ ปัญญาในการรู้เท่าทันความทุกข์และเหตุของทุกข์ ปัญญาในการละสาเหตุของทุกข์และการอยู่กับความจริงได้อย่างกลมกลืน และการมีภาวะใจที่เป็นอิสระจากความบีบคั้น นอกจากนี้พบว่า ปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญาในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ได้แก่ ปัจจัยภายนอก เช่น นักจิตวิทยาการศึกษา เพื่อนและสมาชิกกลุ่ม สภาพแวดล้อม คนรอบข้าง และปัจจัยภายใน เช่น การพิจารณาด้วยใจอันสงบนิ่งของผู้รับการศึกษา

งานวิจัยของ เพรศพรณ แดนศิลป์ (2550) ซึ่งได้ทำการศึกษาผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการ ที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง รูปแบบที่ใช้ในการวิจัย คือ การวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลัง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จำนวน 72 คน ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงเข้ากลุ่มทั้งหมด 9 กลุ่ม 3 เงื่อนไข เงื่อนไขละ 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มโยนิโสมนสิการ กลุ่มแนวทอตเซอร์ และกลุ่มควบคุม แต่ละกลุ่มมีสมาชิก 6-8 คน ระยะเวลาดำเนินกลุ่มประมาณกลุ่มละ 20 ชั่วโมง หลังการทดลองมีการสัมภาษณ์เชิงลึกจากสมาชิกแต่ละกลุ่ม จำนวน 13 คน เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์เชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดปัญญาซึ่งสร้างขึ้นโดยผู้วิจัย บันทึกประจำวันของสมาชิก และแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิก วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ค่าสถิติที่ ระหว่างคะแนนที่ได้ในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองกลุ่มโยนิโสมนสิการมีคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลอง 2) หลังการทดลองคะแนนปัญญาในกลุ่มโยนิโสมนสิการสูงกว่ากลุ่มควบคุม 3) หลังการทดลองคะแนนปัญญาในกลุ่มโยนิโสมนสิการไม่แตกต่างจากกลุ่มแนวทอตเซอร์ 4) หลังจากการเข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการ สมาชิกเกิดประสบการณ์ใน 18 เนื้อหา ประสบการณ์ เช่น การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของตน และความสำนึก ขอบคุณกตัญญูต่อครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับปัญญาทั้ง 2 มิติ ที่ใช้ในงานวิจัย คือ ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงและปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง

งานวิจัยของ พิณธร ปรัชญานุสรณ์ (2548) ศึกษาผลของนาฏกรรมบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โดยเปรียบเทียบคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในกลุ่มที่ได้รับนาฏกรรมบำบัดและคู่มือสุขภาพลักษณะการนอนหลับ กับคุณภาพการนอนหลับของ

ผู้สูงอายุในกลุ่มที่ได้รับคู่มือสัญลักษณ์การนอนหลับเพียงอย่างเดียว กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุจำนวน 28 คน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 14 คน กลุ่มทดลองจะได้รับกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ระยะเวลาต่อเนื่อง 6 สัปดาห์ รวมทั้งหมด 18 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดคุณภาพการนอนหลับ (PSQI) พบว่ากลุ่มทดลองมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม สรุปว่านาฏกรรมบำบัดสามารถนำไปใช้เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้น

การศึกษานำร่องของ Puig และคณะ (2006) ศึกษาประสิทธิภาพของการใช้ศิลปะบำบัดเชิงสร้างสรรค์ ที่มีต่อการเพิ่มการแสดงออกทางอารมณ์ จิตวิญญาณ และ สุขภาวะทางจิตในผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งเต้านม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งเต้านมในระยะ 1 และ 2 จำนวน 39 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองเข้าร่วมกระบวนการศิลปะบำบัดแบบรายบุคคล พบว่าการใช้ศิลปะบำบัดเชิงสร้างสรรค์ช่วยเพิ่มสุขภาวะทางจิต ด้วยการลดสภาวะอารมณ์ทางลบและเพิ่มสภาวะอารมณ์ทางบวกในกลุ่มทดลอง

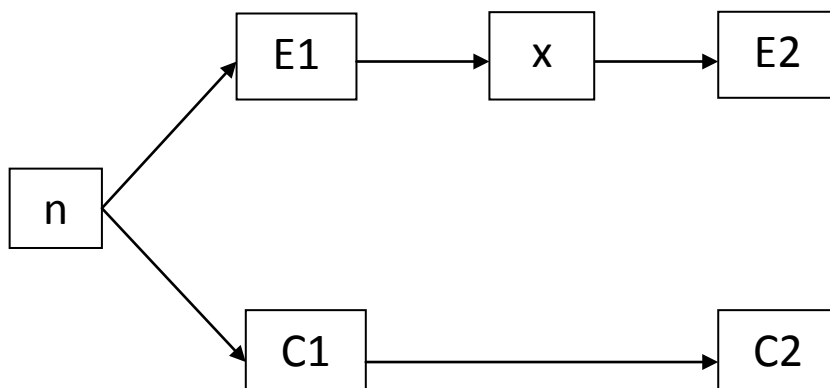
การวิจัยกึ่งทดลองของ Dibbell-Hope (2000) ศึกษาผลของการเดินและการเคลื่อนไหวบำบัด ในผู้ที่พบเนื้องอกในเต้านมระยะที่ 1 และ 2 และผู้พักฟื้นจากการรักษาโรคมะเร็งในระยะหลังการรักษา 6-60 เดือน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 33 คน อายุ 33-80 ปี ถูกสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองเข้าร่วมกระบวนการเดินและการเคลื่อนไหวบำบัด เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง พบว่าการเดินและการเคลื่อนไหวบำบัดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวกด้านอารมณ์ ภาวลักษณะที่มีต่อร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเอง ในกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การออกแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธโดยใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ ต่อปัญหาในสตรีผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านม ศึกษาเปรียบเทียบคะแนนปัญญาระหว่างผู้ที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ กับผู้ที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ รูปแบบการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest Control Group Design) ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 4: แผนภาพแสดงรูปแบบการวิจัย

- n คือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
- E1 คือ คะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ทำการวัดก่อนการทดลอง
- C1 คือ คะแนนปัญญาของกลุ่มควบคุมที่ทำการวัดก่อนการทดลอง
- X คือ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ
- E2 คือ คะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ทำการวัดหลังการทดลอง

C2 คือ คะแนนปัญญาของกลุ่มควบคุมที่ทำการวัดหลังการทดลอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ประชากร คือ สตรีผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านม

กลุ่มตัวอย่าง คือ สตรีเคยได้รับการรักษาโรคมะเร็งเต้านมและการรักษาเสร็จสิ้นลงแล้ว จำนวนทั้งสิ้น 32 คน ซึ่งเป็นอาสาสมัครที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

สำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยมีเกณฑ์การคัดเลือก คือ

1. ผู้ที่ผ่านการรักษามะเร็งเต้านมแล้วอย่างน้อย 6 เดือน เพศหญิง อายุระหว่าง 35-65 ปี
2. มีความสมัครใจ และสามารถเข้าร่วมกลุ่มตามวันและเวลาที่กำหนดได้
3. ไม่มีปัญหาทางการได้ยิน หรือการใช้ภาษาพูด สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้
4. ไม่มีปัญหาในการเดิน

เกณฑ์การคัดออก คือ

1. มีความประสงค์จะขอยุติการเข้าร่วมการวิจัย
2. ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มได้ครบตามกำหนดระยะเวลา
3. เคยมีประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดปัญญา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ คือ แบบวัดปัญญาที่ปรับปรุงเนื้อหาจากฉบับดั้งเดิม 74 ข้อ ของเพริศพรรณ แดนศิลป์ (2550) โดยศุภพร ปรมารุติ (2554) ปรับให้มีเนื้อหาเหมาะสมกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านม ในการวิจัยประกอบด้วยแบบวัดปัญญาชุดก่อนทดลอง และแบบวัดปัญญาชุดหลังทดลอง ทั้งสองชุดมีเนื้อหาเหมือนกันแต่จัดลำดับข้อความต่างกัน มีข้อกระทงทางบวกและทางลบ โดยผู้ตอบรายงานตนเอง (self-report) เป็นมาตรประเมินค่า 5 ระดับ (Likert scale) ตั้งแต่ (1) ตรงน้อยที่สุด ไปจนถึง (5) ตรงมากที่สุด ใช้เวลาในการตอบแบบวัดประมาณ 15 นาที

1.1 นิยามของปัญญา

ปัญญาในงานวิจัยนี้ หมายถึง ความรู้อันทำให้เกิดภาวะใจที่มีคุณภาพ ปลอดภัย ใฝ่ และเป็นอิสระ เนื่องจากสามารถหยั่งถึงความจริงแท้ของธรรมชาติความรู้ที่ทำให้เกิดภาวะใจที่มีคุณภาพ ปลอดภัย ใฝ่ เป็นอิสระ เนื่องจากสามารถหยั่งถึงความจริงแท้ของธรรมชาติ เห็นการเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง และเข้าใจถูกต้องถึงความไม่แน่นอนและเปลี่ยนแปลง ทำให้ละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ของเรา ของเขา อันเป็นพื้นฐานของภาวะใจที่เป็นสุข ซึ่งประกอบด้วยปัญญาใน 2 มิติ คือ ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง ดังนี้

1.1.1 ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง หมายถึง ความเข้าใจว่าชีวิต คือ การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันทั้งมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ภาวะจิตใจเกิดสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อเหตุปัจจัยต่างๆ ที่เกื้อหนุนในชีวิต ส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักในการกระทำของตนเองส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนัก ใฝ่ใจว่าการกระทำความคิด และพฤติกรรมของตนเอง เป็นเหตุปัจจัยเชื่อมโยงกับสรรพสิ่ง

ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง แบ่งตามนิยามออกเป็นองค์ประกอบรายด้านได้ ดังนี้ คือ

1) ความเข้าใจว่า ชีวิต คือ การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม (A1)

2) ภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือ ความสำนึกขอบคุณ ความกตัญญูต่อเหตุปัจจัยต่างๆ ในที่นี้อธิบายเพื่อเกื้อกูลชีวิต (A2)

3) การตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนัก ใฝ่ใจว่าการกระทำ ความคิด และพฤติกรรมของตนเป็นเหตุปัจจัยเนื่องโยงกับสรรพสิ่ง (A3)

1.1.2 ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง หมายถึง ความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลง ไม่ยั้งยืน ไม่คงที่ ซึ่งปรากฏอยู่ในสิ่งต่างๆ เมื่อบุคคลเข้าใจว่าสิ่งต่างๆ อยู่ภายใต้กฎการเปลี่ยนแปลง ส่งผลให้เกิดการยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แม้ไม่เป็นไปตามความต้องการ ความปรารถนาของตน สามารถดำรงตนอยู่อย่างไม่ได้ยึดมั่นในสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามใจของตน ทำให้บุคคลสามารถคิดพิจารณาจัดการแก้ไขสิ่งต่างๆ ได้อย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง แบ่งตามนิยามออกเป็นองค์ประกอบรายด้านได้ ดังนี้ คือ

1) การยอมรับความเปลี่ยนแปลง แม้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่น่าปรารถนา ก็รับรู้และพิจารณาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่ยึดตามความปรารถนา ความต้องการของตน (B1)

2) สามารถแก้ไขและปฏิบัติภาระหน้าที่ตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น (B2)

1.2 ลักษณะของแบบวัดปัญญา

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

1.2.1 การตอบแบบวัดและเกณฑ์การตรวจให้คะแนน

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

ตารางที่ 1: ความหมายและเกณฑ์การตรวจให้คะแนนแบบวัดปัญญา

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

ตารางที่ 2: ข้อกระทงในแบบวัดปัญญา ชุดเอ แยกตามองค์ประกอบรายด้าน

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

ตารางที่ 3: ข้อกระทงในแบบวัดปัญญา ชุดบี แยกตามองค์ประกอบรายด้าน

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

จากวัตถุประสงค์ในการสร้างมาตรฐานของ เพรสพอร์น แदनศิลป์ (2550) ได้แยกองค์ประกอบรายด้านเพื่อให้แบบวัดมีเนื้อหาครอบคลุมในขั้นตอนการสร้าง อย่างไรก็ตาม ได้อธิบายไว้ว่า การใช้แบบวัด ไม่อาจแยกปัญญาเพียงด้านใดด้านหนึ่งออกจากกัน การวัดปัญญาจำเป็นต้องพิจารณาค่าคะแนนโดยรวมของแบบวัดปัญญาทั้งสองด้าน

1.3 การประเมินคุณภาพของแบบวัด

1.3.1 ขั้นตอนการสร้างแบบวัดปัญหา

แบบวัดปัญหา พัฒนาโดย เพรศพรธณ แดนศิลป์ (2550) ทำการศึกษานิยามและเอกสารที่เกี่ยวข้องทางพุทธศาสนา และข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้จากการรายงานตนเอง (Self Report) ของนักศึกษาหลังเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อการวิเคราะห์ปัญหา แล้วจึงนำนิยามของปัญญามาสร้างคำจำกัดความในการวิจัย และเป็นฐานของการสร้างแบบวัดปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง โดยได้ทำงานร่วมกับคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ แมชี วิมุตติยา (สุภาพรรณ ณ บางช้าง) สุภาพรรณ โคตรจรัส และ โสริช โพธิแก้ว เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน (Construct Validity) ซึ่งได้ข้อกระทงรอบที่ 1 จำนวน 170 ข้อ แบ่งเป็นข้อกระทงปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง 85 ข้อ และข้อกระทงปัญหาในภาวะความเปลี่ยนแปลง 85 ข้อ แล้วจึงพิจารณานิยามของปัญหาเพื่อจัดองค์ประกอบรายด้าน ได้องค์ประกอบปัญหาในด้านภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง 4 ด้าน และด้านภาวะความเปลี่ยนแปลง 4 ด้าน จึงทำให้ได้ข้อกระทงในรอบที่ 2 เพิ่มเป็นจำนวน 172 ข้อ

หลังจากนั้นจึงนำข้อกระทงมาปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ได้รับข้อเสนอแนะให้กลับไปพิจารณาและปรับองค์ประกอบรายด้านเพื่อความชัดเจนและครอบคลุมนิยามขอบเขตของปัญหา โดยได้ปรับปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงให้ลดองค์ประกอบรายด้านลง จากเดิม 4 ด้าน เหลือเป็น 3 ด้าน และปรับปัญหาในภาวะความเปลี่ยนแปลง จากเดิม 4 ด้าน เหลือเป็น 2 ด้าน หลังจากนั้นจึงสร้างตารางเนื้อหาในมิติความสัมพันธ์เชื่อมโยง โดยอาศัยหลักกรรมวิทบัญญัติ และกำหนดให้ข้อกระทงที่สร้างมีเนื้อหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์เชื่อมโยงที่ครอบคลุมใน 4 ประเด็น คือ ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับครอบครัว ตนเองกับสิ่งแวดล้อม ตนเองกับผู้อื่น และการกระทำของตนเองต่อผู้อื่น ร่วมกับการสร้างตารางเนื้อหาในมิติของความเปลี่ยนแปลง โดยอาศัยหลักกรรมไตรลักษณ์ และกำหนดให้ข้อกระทงที่สร้างมีเนื้อหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ครอบคลุมความเปลี่ยนแปลง 7 ประเด็น คือ ความสูญเสียพลัดพราก ความเจ็บป่วย ความไม่คงที่ การติดกับเรื่องในอดีต ความกังวลในอนาคต การยึดถือตัวตน และความคาดหวัง

จากนั้นจึงสร้างข้อกระทงเพิ่มและจัดข้อกระทงให้สอดคล้องกับแต่ละด้าน โดยข้อกระทงรอบที่ 3 เพิ่มเป็น 217 ข้อ แล้วจึงนำข้อกระทงทั้งหมดที่ได้ปรับปรุงแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมกันพิจารณาโดยอาศัยกระบวนการหาฉันทมติ (Consensus) ซึ่งมีข้อกระทงที่ผ่านความเห็นชอบ

ร่วมกันทั้งสิ้น 206 ข้อ ผู้พัฒนาพิจารณาข้อกระทงอีกครั้ง โดยอาศัยประสบการณ์ของการเป็นผู้นำกลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธมาพิจารณาเลือกข้อกระทงที่มีความเหมาะสมกับขอบเขตปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในกลุ่มการปรึกษา แล้วปรับจำนวนข้อกระทงจาก 206 ข้อ ลดลงเหลือ 154 ข้อ แล้วจึงนำมาให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบอีกครั้ง ซึ่งได้เพิ่มข้อกระทง 1 ข้อ จากขั้นตอนทั้งหมดจึงได้แบบวัดปัญหาฉบับทดลองใช้ (Tryout) 155 ข้อ

1.3.2 ขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดปัญหา

1) การตรวจสอบความตรงตามภาวะสันนิษฐาน

เพริศพรหม แदनศิลป์ นำข้อกระทงทั้งหมดมาวิเคราะห์ยืนยัน

องค์ประกอบ (Confirmatory Factor Analysis) โดยพิจารณาจากค่าสถิติ MSA ในแต่ละข้อกระทง ไม่ต่ำกว่า .50 และมีน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading) เกิน .30 และพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Corrected Item Total Correlation) กับคะแนนรวมของข้อที่เหลือในแต่ละด้านย่อย โดยอาศัยเกณฑ์มากกว่า .20 จากเกณฑ์ดังกล่าวทำให้ได้ข้อกระทง จำนวน 137 ข้อ ร่วมกับพิจารณาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดที่ไม่สามารถจำแนกกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำออกจากกัน และปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาข้อกระทงให้สอดคล้องกับตารางเนื้อหาของปัญหา แล้วตัดข้อกระทงโดยคำนึงถึงมิติของแบบวัด โดยอาศัยค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading) พิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Corrected Item Total Correlation) กับคะแนนรวมของข้อที่เหลือในแต่ละด้านย่อย โดยอาศัยเกณฑ์มากกว่า .20 ซึ่งจากการพิจารณาในขั้นตอนนี้ทำให้ได้ข้อกระทงคงเหลือทั้งสิ้น 104 ข้อ

จากนั้นเพริศพรหม แदनศิลป์ นำแบบวัดมาตรวจสอบความตรงตามภาวะสันนิษฐานด้วยการทดสอบกับกลุ่มที่รู้ลักษณะ (Known Group) โดยกลุ่มสูง คือ พระสงฆ์และฆราวาสที่ได้รับการเลือกสรรจากผู้ทรงคุณวุฒิ และกลุ่มต่ำ คือ ผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติด จำนวนกลุ่มละ 25 คน แล้วจึงวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการทดสอบค่าที (t -test) พบข้อกระทงที่สามารถแยกกลุ่มที่รู้ลักษณะกลุ่มสูงและต่ำออกจากกันได้ มีจำนวน 74 ข้อ แบ่งเป็นข้อกระทงของปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงจำนวน 39 ข้อ และปัญหาในภาวะความเปลี่ยนแปลงจำนวน 35 ข้อ

2) การตรวจสอบความเที่ยง

เพริศพรรณ แदनศิลป์ วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Corrected Item Total Correlation) กับคะแนนรวมของข้อที่เหลือ และวิเคราะห์ค่าความเที่ยงด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient) ของแบบวัดซึ่งมีข้อกระทง 74 ข้อ พบว่าค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของแบบวัดทั้งฉบับ เท่ากับ .98 และค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของแบบวัดรายมิติและรายด้าน มีค่าดังนี้

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

เมื่อได้แบบวัดปัญญาฉบับสมบูรณ์ ซึ่งประกอบไปด้วยข้อกระทงทั้งสิ้น 74 ข้อ เพริศพรรณ แदनศิลป์ จึงจัดแบบวัดปัญญาออกเป็น 2 ชุด โดยใช้วิธีสลับตำแหน่งของข้อกระทง เป็นแบบวัดปัญญา ฉบับก่อนการทดลอง และแบบวัดปัญญา ฉบับหลังการทดลอง

จะเห็นได้ว่าแบบวัดปัญญาได้รับการพัฒนาและปรับปรุงมาในหลายขั้นตอน ได้รับการตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงและความตรงอย่างครบถ้วน จากนั้น ศุภสิพร ปรมานุติ (2554) นำแบบวัดฉบับดั้งเดิมมาปรับปรุงเนื้อหาข้อคำถาม ให้มีความเหมาะสมกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างวัยทำงานไปจนถึงผู้สูงอายุ โดยนำแบบวัดที่ได้ไปปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับมะเร็งเต้านม ได้แก่ พยาบาลผู้ดูแลผู้ป่วยฯ 1 ท่าน และผู้ที่ผ่านการรักษาโรคมะเร็งเต้านม อีก 2 ท่าน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของข้อคำถามกับการนำไปใช้ในบริบทของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้เกณฑ์ความเห็นร่วมกัน 2 ใน 3 หลังจากนั้นจึงนำแบบวัดฉบับปรับปรุงมาทดลองใช้ (Try out) ในกลุ่มผู้ป่วยทั่วไปเพื่อวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อ (CITC) กับคะแนนรวมของรายข้อที่เหลือของด้านย่อยในแบบวัด และวิเคราะห์ค่าความเที่ยง ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient) (แบบวัดฉบับนำไปใช้จริงแสดงในภาคผนวก ก.)

2. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ

ผู้วิจัยจัดโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ การใช้การเคลื่อนไหวเป็นสื่อ ปัญญา ตลอดจนความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม
 2. ออกแบบโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ บนฐานของแนวคิดทฤษฎีที่ได้ศึกษา
 3. จัดหาผู้ช่วยวิจัย โดยต้องเป็นผู้ที่ได้รับการศึกษาระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา การปรึกษา และมีประสบการณ์ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
 4. นำโปรแกรมกลุ่มที่ออกแบบขึ้นไปทดลองใช้ในนิสิต ปริญญาตรี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกับผู้ช่วยวิจัย จำนวน 4 กลุ่ม และปรับปรุงแผนการดำเนินโปรแกรมกลุ่ม
 5. นำโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นไปปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ รศ.ดร.โสรัช โปธิแก้ว ผู้พัฒนาแนวคิดจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ สามารถให้การนิเทศและปรับปรุงโปรแกรมได้
 6. นำโปรแกรมที่ปรับปรุงจากคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วไปทดลองใช้ในกลุ่มบุคคลทั่วไป ร่วมกับผู้ช่วยวิจัยอีก 2 กลุ่ม เพื่อให้กระบวนการทำงานของผู้วิจัย และผู้ช่วยวิจัย อยู่ในมาตรฐานเดียวกัน ก่อนนำโปรแกรมที่ผ่านการปรับปรุงและปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิแล้วไปใช้ในการวิจัย (แสดงการปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมในภาคผนวก ค.)
5. ในขั้นการทดลอง ผู้นำกลุ่มนำโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อที่ได้รับการปรับปรุงตามคำแนะนำแล้วไปใช้กับกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม โดยผู้วิจัยได้แสดงแผนการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อในกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธในแต่ละช่วงของกลุ่มทั้งหมด 8 ช่วง ดังแสดงในตารางที่ 4 ดังนี้ (แสดงตารางแผนการดำเนินกลุ่มโดยละเอียด ในภาคผนวก ค.)

ตารางที่ 4: แผนการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อในกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในแต่ละช่วง

Session	จุดประสงค์			จุดประสงค์รวม	ภาพรวม session
	กลุ่มแนวพุทธ		Body Movement		
	ปัจจัยภายนอก	ปัจจัยภายใน			
1. รู้จัก กัน รู้จัก ใจ	<p>บรรยากาศแห่ง กัลยาณมิตร & บรรยากาศภายนอก</p> <p>- สร้างบรรยากาศ กลุ่มที่เอื้อต่อ ความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย พร้อม เปิดเผยตนเอง ผ่านท่าทีของผู้นำ กลุ่ม อยู่ใน สภาพแวดล้อมที่ เป็นธรรมชาติปรุง แต่งน้อย ไม่เป็น สภาพที่ทนได้ยาก พอเหมาะแก่การ สำรวจใคร่ครวญ จิตใจ</p>	<p>- สังเกตสภาวะ ความรู้สึกที่ เกิดขึ้นเมื่อกระทบ กับสิ่งเร้า ภายนอก และ ภายใน (เพื่อ ก่อให้เกิดสมาธิ เตรียมไปสู่การ ตระหนักเห็นทุกข์ ตามหลักอริยสัจ 4)</p> <p>- เริ่มเปิดทัศนคติการ เห็นความเป็น เหตุ ปัจจัยของ สรรพสิ่ง โดยเริ่ม จากตนเอง</p>	<p>1. เริ่มเชื่อมโยงกาย ขณะ เคลื่อนไหว</p> <p>2. เอื้อ self- disclosure เพื่อฝึกสังเกต ตนเอง และเปิด พื้นที่ในการเป็น ส่วนหนึ่งของ กลุ่ม</p> <p>3. สำรวจตนเอง ขณะ เคลื่อนไหว ร่างกาย</p>	<p>1. ร่วมสร้างบรรยากาศที่ต้อนรับ ยินดีเอื้อ ให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง (Facilitate Disclosure) นำไปสู่การ interaction เพื่อให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน</p> <p>2. เริ่มฝึกการสังเกตการเคลื่อนไหว ร่างกาย และความรู้สึกที่เกิดขึ้น ผ่าน การเอื้อของผู้นำกลุ่ม และการ ใคร่ครวญตนเองของสมาชิก โดยอาศัย การสร้างความคุ้นเคยในการเคลื่อนไหว ร่างกาย และอบอุ่นร่างกาย</p> <p>3. โยงการสังเกตการเคลื่อนไหวของตนเข้าสู่ สู่ความเป็นตนเอง ตระหนักถึงความ แตกต่าง และความเกี่ยวเนื่องกันของ สมาชิกในกลุ่ม</p>	<p>1. กล่าวต้อนรับสมาชิก สร้างความเป็นกันเอง กล่าวถึงความนำยินดีที่ได้ ได้มาพบกัน ตามความคาดหวัง เกี่ยวกับลักษณะของกลุ่ม และสิ่งที่จะ จะได้รับเมื่อจบกลุ่ม Co. แนะนำตนเอง กล่าวถึงที่มาในการ สร้างสรรค์กระบวนการและความสำคัญของกลุ่ม ให้ภาพกว้างๆ เกี่ยวกับการอยู่ร่วมกัน ตรวจสอบความเข้าใจและความรู้สึก ณ ปัจจุบัน ของสมาชิก</p> <p>2. แบบฝึกหัดธรรมการสังเกต (ผ่านการถ่ายน้ำหนัก)</p> <p>3. แบบฝึกหัด Self Walk เดินเพื่อสังเกตและสัมผัสความรู้สึกภายใน เมื่อมีลักษณะการเดินที่แตกต่างกัน สังเกตลมหายใจในวิธีการเดิน ต่างๆที่ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ได้สำรวจ และหาจังหวะและน้ำหนักการเดินที่ เหมาะสมกับตนเอง</p> <p>4. กลับเข้าสู่วงกลมกลุ่ม แบ่งปันประสบการณ์ โยงไปถึงความเป็น ตนเองของสมาชิกผ่านลักษณะการเดิน เพื่อ facilitate disclosure และ Interaction ในช่วงแรก ให้สมาชิกได้รับรู้ถึงการยอมรับความ เป็นตนเองซึ่งกันและกันในกลุ่ม</p>

Session	จุดประสงค์		Body Movement	จุดประสงค์รวม	ภาพรวม session
	กลุ่มแนวพุทธ				
	ปัจจัยภายนอก	ปัจจัยภายใน			
2.สัมผัสใจ	<ul style="list-style-type: none"> - พัฒนาความเป็นกัลยาณมิตรของสมาชิกในกลุ่มผ่านท่าที่ และการเอื้อให้เกิดการยอมรับในคุณค่าของกันและกัน - เกริ่นให้เห็นถึงความ เป็นกัลยาณมิตรของสภาพแวดล้อม - เอื้อให้เห็นความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งในระดับบุคคล 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตสภาวะความรู้สึที่เกิดขึ้นเมื่อกระทบกับสิ่งเร้าภายนอก และภายใน (เพื่อก่อให้เกิดสมาธิเตรียมไปสู่การตระหนักเห็นทุกข์ตามหลักอริยสัจ - เริ่มเปิดมุมมองการเห็นความเป็นเหตุปัจจัยของสรรพสิ่ง 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตตนเองผ่านการเคลื่อนไหวร่างกาย - นำการเคลื่อนไหวเป็นสื่อในการสื่อสาร - สร้างสัมพันธ์ภาพเชิงจิตบำบัดผ่านการเคลื่อนไหว 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ร่วมสร้างบรรยากาศที่ต้อนรับ ยินดีผ่านท่าที่ของผู้นำกลุ่ม และสมาชิก โดยเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง (Facilitate Disclosure) นำไปสู่การ interaction เพื่อให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน 2. เริ่มฝึกการสังเกตร่างกาย และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากประสาทสัมผัสทางร่างกาย (เวทนา) ผ่านการเอื้อของผู้นำกลุ่ม และการใคร่ครวญตนเองสมาชิก โดยอาศัยการสร้างความคุ้นเคยในการเคลื่อนไหวร่างกาย และอบอุ่นร่างกาย 3. โยงการสังเกตความรู้สึกผ่านร่างกายเข้าสู่ความเข้าใจในการตระหนักถึงการกระทำของตนที่ส่งผลเชื่อมโยงกับบุคคล และสิ่งแวดล้อมรอบตัว 	<ol style="list-style-type: none"> 1. กล่าวต้อนรับสมาชิก สร้างความเป็นกันเอง เตรียมสมาชิกเข้าสู่การ “สังเกตจากภายนอก สู่อภายใน” 2. นำให้สมาชิก เดินไปรอบๆบริเวณ สังเกตสิ่งรอบข้าง เคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระ สัมผัสกับความรู้สึกภายในของตน 3. เอื้อให้สมาชิกได้เดินและเคลื่อนไหวร่างกายในจังหวะ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนั้น โดยผู้นำกลุ่มเข้าร่วมด้วย เพื่อเป็นต้นแบบในการอยู่กับความรู้สึกของตนขณะเคลื่อนไหว 4. เมื่อสมาชิกเริ่มเคลื่อนไหวตามจังหวะและความรู้สึกของตนเองแล้ว กล่าวนำว่านอกจากใช้ร่างกายของเราสำรวจไปรอบๆห้องแล้ว เมื่ออยู่ใกล้ หรือสบตากับใคร ให้การเคลื่อนไหวของเราได้สื่อสารกันด้วย โดยให้ได้ สบตา และสื่อสารกันให้ครบทุกคน 5. กลับเข้าสู่วงกลมกลุ่ม ชวนให้สมาชิกได้พูดคุยถึงการสังเกตความรู้สึก อารมณ์ การรับรู้ผ่านร่างกาย เชื่อมโยงสู่สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน นำไปสู่การยอมรับเข้าใจ เอื้อปฏิสัมพันธ์ที่สอดคล้องและยอมรับความต่างที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกแต่ละคน 6. ใคร่ครวญถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่ออยู่กับตัวเอง เมื่อแสดงความรู้สึกให้เพื่อนสมาชิกได้รับรู้ และความรู้สึกที่ได้รับสารที่ส่งมา พิจารณาถึงผลของการส่งสารที่กระทบต่อความรู้สึกผู้รับสารจากแบบฝึกหัดเนื่องโยงมาถึงการสื่อสารในชีวิตปัจจุบัน เน้นถึงการกระทำ และผลของการกระทำ อันเป็นเหตุปัจจัย สิ่งที่ตนเองกระทำที่ส่งผลมาถึงปัจจุบัน

Session	จุดประสงค์		Body Movement	จุดประสงค์รวม	ภาพรวม session
	กลุ่มแนวพุทธ				
	ปัจจัยภายนอก	ปัจจัยภายใน			
3. เกี่ยวเนื่องเชื่อมโยง	<ul style="list-style-type: none"> - เชื้อความเป็นกัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน - เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเองและผู้อื่น (อิทัปปัจฉัยตา) - Facilitate Disclosure & Interaction 	<ul style="list-style-type: none"> -สมาธิ การตระหนักรู้ตัวตนเองและผู้อื่น -ตระหนักถึงคุณค่าในชีวิตตนเองและผู้อื่น - ตระหนักเห็นความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงระหว่างตนเองและผู้อื่น - เห็นรอยแยกแห่งความคาดหวังและความเป็นจริงในชีวิต 	<ul style="list-style-type: none"> - เชื่อมใจกายขณะเคลื่อนไหว - เคลื่อนไหวร่างกายเป็นสัญลักษณ์ (Symbolism) - ใช้การเคลื่อนไหวเป็นสื่อ ในการสื่อสารจากภายในสู่ภายนอก 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ร่วมสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย ผ่านท่าทีของผู้นำกลุ่ม และสมาชิก โดยเชื้อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง (Facilitate Disclosure) นำไปสู่การ interaction เพื่อให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน 2. เชื้อให้สมาชิกรู้สึกใกล้ชิดกันและกัน เพิ่มความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงในสัมพันธภาพ 3. เชื้อให้สมาชิกได้พิจารณาถึงข้อจำกัดของร่างกาย และศักยภาพของร่างกายของตนเอง และเห็นความเหมือนความต่างในการใช้ร่างกายของตนเองและเพื่อนสมาชิก 4. สังเกตร่างกาย และอารมณ์ความรู้สึกเข้ากับการเคลื่อนไหวร่างกาย อาศัยการเคลื่อนไหวในการสร้างบรรยากาศการยอมรับซึ่งกันและกัน 5. เชื้อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความรู้สึกนึกคิดของตนที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต 6. เชื้อให้สมาชิกคลายจากความบีบคั้นใจ สามารถยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นคง 7. เชื้อให้สมาชิกกลุ่มร่วมช่วยเหลือ แก้ปัญหา แบ่งปัน ประสบการณ์ที่มีต่อกัน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. กล่าวต้อนรับสมาชิกเข้าสู่บรรยากาศกลุ่ม สรุปสิ่งได้เรียนรู้ร่วมกัน ในช่วงที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มเตรียมความพร้อมสมาชิกในการใช้ร่างกาย พร้อมกับเชื่อมโยงกับเพื่อนสมาชิก โดยให้จับคู่กับเพื่อนสมาชิก หันหน้าเข้าหากัน เชื่อมกันผ่านมือไปจนถึงข้อศอก 2. เชื้อให้สมาชิกได้รับการเคลื่อนไหวของลมหายใจของเพื่อน และส่งกลับด้วยลมหายใจของตนเอง ผ่านมือที่เชื่อมกันอยู่ แล้วค่อยๆ เคลื่อนไหว ถ่ายน้ำหนักซ้ำๆ ตามจังหวะของลมหายใจของทั้งคู่ 3. เชื้อให้สมาชิกได้ใช้ลมหายใจในการพาคู่ของตนเคลื่อนที่ ในจังหวะเดียวกัน สังเกตความรู้สึกภายใน ชวนให้สมาชิกได้ลองสำรวจเมื่อเชื่อมกับคู่ของตนด้วยส่วนอื่นๆ ของร่างกายขณะเคลื่อนที่ไปรอบๆ 4. ค่อยๆ ให้สมาชิกขยายจังหวะลมหายใจที่พาดเคลื่อนไหวจาก 2 คน เชื่อมกับเพื่อน เป็น 4 คน 6 คน และทั้งกลุ่ม ให้สมาชิกสังเกตการอยู่กับเพื่อนกลุ่มใหญ่ ในจังหวะลมหายใจที่สร้างการเคลื่อนไหวใหม่ที่เกิดขึ้น 1. เมื่อการเคลื่อนไหวร่างกายจากการเชื่อมกันทั้งกลุ่มจบลง เชิญสมาชิก กลับเข้าสู่กลุ่ม สรุปถึงการสังเกตความรู้สึก อารมณ์ การรับรู้ผ่านร่างกาย เชื่อมโยงสู่อารมณ์ ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง ความรู้สึกที่มีต่อคู่ของตน ต่อเพื่อนสมาชิกทั้งหมด และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงต่างๆ 5. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพิจารณาถึงผู้คนในชีวิตที่เปรียบเสมือนการร่วมกันสร้างภาพการเคลื่อนไหว ซึ่งล้วนมีส่วนเกี่ยวข้องในชีวิตของเรา

Session	จุดประสงค์		Body Movement	จุดประสงค์รวม	ภาพรวม session
	กลุ่มแนวพุทธ				
	ปัจจัยภายนอก	ปัจจัยภายใน			
4. ตื่น	<ul style="list-style-type: none"> - เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างสภาพแวดล้อมและตนเอง (อิทัปปัจฉัยตา) - รักษาความเป็นกัลยาณมิตรระหว่างกันในกลุ่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - ตระหนักถึงความทุกข์ในใจ และสำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้น -สมาธิ -ตระหนักถึงคุณค่าในชีวิตตนเองและผู้อื่น - เห็นรอยแยกแห่งความคาดหวังและความเป็นจริงในชีวิต - เห็นความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงและเนื่องไปถึงคุณค่าของสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วในปัจจุบัน - เข้าใจในความเปลี่ยนแปลงอันเป็นลักษณะของธรรมชาติและชีวิต 	<ul style="list-style-type: none"> - เชื่อมใจและกาย - เคลื่อนไหวร่างกายเป็นสัญลักษณ์ (Symbolism) - ใช้การเคลื่อนไหวเป็นสื่อในการสื่อสารจากภายนอกสู่ภายใน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เชื้อให้เชื่อมโยงตนเองกับร่างกายอย่างเป็นปัจจุบันขณะ 2. ให้การแสดงออกของร่างกายดึงความรู้สึกภายในนำไปสู่เรื่องราว 3. เชื้อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความรู้สึกนึกคิดของตนที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต 4. เชื้อให้สมาชิกคลายจากความบีบคั้นใจ สามารถยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นคง 5. เชื้อให้สมาชิกกลุ่มร่วมช่วยเหลือแก้ปัญหา แบ่งปัน ประสบการณ์ที่มีต่อกัน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. กล่าวต้อนรับสมาชิกเข้าสู่บรรยากาศกลุ่ม สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันในช่วงที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้อยู่กับร่างกายของตนเองอย่างเป็นปัจจุบัน โดยให้นอนราบกับพื้น หลับตา และผ่อนคลายร่างกายตามแต่ละส่วน โดยเริ่มจากการหายใจ เข้าอก เข้าท้อง เข้าอวัยวะต่างๆของร่างกาย แล้วให้เกร็งและคลายอวัยวะต่างๆ ตั้งแต่ศีรษะไปจนถึงปลายเท้า จากนั้นให้ขดตัวอยู่ในท่าที่เกร็งที่สุด แล้วค่อยๆผ่อนคลายโดยการขดตัวในท่าที่สบายใจ รู้สึกปลอดภัย จากนั้นค่อยๆคลายออกโดยตามดูความรู้สึกขณะเปิดคลายแต่ละส่วน ในจังหวะของตนเอง จนเป็นท่านอนหงาย แล้วลืมตา 2. ชวนให้สมาชิกได้แบ่งปันประสบการณ์ที่ได้ตื่นจากการบีบคั้นร่างกายในระดับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกาย 3. ชวนให้สมาชิกสังเกตใจของตนกับการบีบและคลาย ทำให้ได้นึกถึงชีวิตของตนหรือเหตุการณ์อะไรบ้าง ชวนให้สำรวจพิจารณาเข้าไปในใจถึงสิ่งที่ขัดขวาง การตื่นนั้น เชื้อให้สมาชิกได้เล่าถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อให้สมาชิกคลายจากความทุกข์ ความยึดมั่นในความคาดหวังของตน เชื้อให้เกิดการแบ่งปัน ช่วยเหลือ ให้กำลังใจซึ่งกันและกันในกลุ่ม <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้สัมผัสจากกลุ่ม ทั้งในแง่ความรู้สึก ความคิด และการเรียนรู้
5.ลมหายใจ	<ul style="list-style-type: none"> - เชื้อความเป็นกัลยาณมิตรซึ่ง 	<ul style="list-style-type: none"> - ตระหนักถึงความทุกข์ในใจ และสำรวจ 	<ul style="list-style-type: none"> - เชื่อมใจกายขณะเคลื่อนไหว 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เชื้อให้สังเกตความรู้สึกอย่างเป็นปัจจุบันขณะ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. กล่าวต้อนรับสมาชิกเข้าสู่บรรยากาศกลุ่ม สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันในช่วงที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้หลับตา ระลึกถึงชีวิตของ

Session	จุดประสงค์			จุดประสงค์รวม	ภาพรวม session
	กลุ่มแนวพุทธ		Body Movement		
	ปัจจัยภายนอก	ปัจจัยภายใน			
	<p>กันและกัน</p> <p>- เชื้อให้เห็นถึง</p> <p>ความเป็น</p> <p>กัลยาณมิตรของ</p> <p>สภาพแวดล้อม</p> <p>- เห็น</p> <p>ความสัมพันธ์</p> <p>เชื่อมโยงระหว่าง</p> <p>สภาพแวดล้อม</p> <p>และตนเอง (อิทัปปัจจยตา)</p> <p>- รักษาความเป็น</p> <p>กัลยาณมิตร</p> <p>ระหว่างกันใน</p> <p>กลุ่ม</p>	<p>ความรู้สึกที่เกิดขึ้น</p> <p>-สมาธิ</p> <p>-ตระหนักถึงคุณค่าใน</p> <p>ชีวิตตนเองและผู้อื่น</p> <p>- เห็นรอยแยกแห่ง</p> <p>ความคาดหวังและ</p> <p>ความเป็นจริงในชีวิต</p> <p>- เห็นความเกี่ยวเนื่อง</p> <p>เชื่อมโยงและเนื่องไป</p> <p>ถึงคุณค่าของสิ่ง</p> <p>ที่เกิดขึ้นแล้วในปัจจุบัน</p> <p>- เข้าใจในความ</p> <p>เปลี่ยนแปลงอันเป็น</p> <p>ลักษณะของ</p> <p>ธรรมชาติ และชีวิต</p>	<p>- เคลื่อนไหวร่างกาย</p> <p>เป็นสัญลักษณ์</p> <p>(Symbolism)</p> <p>- ใช้การเคลื่อนไหว</p> <p>เป็นสื่อในการ</p> <p>สื่อสารจากภายในสู่</p> <p>ภายนอก และจาก</p> <p>ภายนอกกลับสู่</p> <p>ภายใน</p> <p>- สร้างสัมพันธ์ภาพ</p> <p>เชิงจิตบำบัดผ่าน</p> <p>การเคลื่อนไหว</p>	<p>2. ให้การแสดงออกของร่างกายดึง</p> <p>ความรู้สึกภายในนำไปสู่เรื่องราว</p> <p>3. เชื้อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความรู้สึก</p> <p>นึกคิดของตนที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใน</p> <p>ชีวิต</p> <p>4. เชื้อให้สมาชิกคลายจากความบีบคั้นใจ</p> <p>สามารถยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่าง</p> <p>มั่นคง</p> <p>5. เชื้อให้สมาชิกกลุ่มร่วมช่วยเหลือ</p> <p>แก้ปัญหา แบ่งปัน ประสบการณ์ที่มีต่อกัน</p> <p>6. เชื้อให้สมาชิกได้คลายการยึดติดกับ</p> <p>ตัวตนอย่างเป็นรูปธรรม ผ่านการ</p> <p>เคลื่อนไหว</p>	<p>ตน ณ ปัจจุบัน ชวนให้สมาชิกได้สำรวจ ผ่านการสัมผัสผ้า ที่ให้สัมผัส</p> <p>ที่แตกต่างกัน ที่ชวนไว้ด้านหน้าของตน</p> <p>2. ให้สมาชิกเลือกอยู่กับผ้าที่ให้สัมผัสและมีการเคลื่อนไหวที่สามารถ</p> <p>สะท้อนชีวิตของตนในปัจจุบันได้ สังเกตจังหวะลมหายใจที่เคลื่อนไหว</p> <p>ขณะอยู่กับผ้าผืนนั้น และสังลมหายใจเป็นการเคลื่อนไหวร่วมกับผ้า</p> <p>ผืนที่สะท้อนชีวิตของตน</p> <p>3. กลับเข้าสู่กลุ่ม สรุปถึงการสังเกตความรู้สึก อารมณ์ การรับรู้ผ่าน</p> <p>ร่างกาย เชื่อมโยงสู่อารมณ์ ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกได้เล่าถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้สมาชิก</p> <p>คลายจากความทุกข์ ความยึดมั่นในความคาดหวังของตน เชื้อให้เกิด</p> <p>การแบ่งปัน ช่วยเหลือ ให้กำลังใจ หรือเสริมคุณค่าให้แก่ภาวะใจที่</p> <p>ยอมรับสิ่งต่างๆ ในชีวิต</p> <p>ร่วมกันสรุปกลุ่ม ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกตระหนักถึงช่วงเวลาที่สำคัญ</p> <p>ที่สุดในชีวิต คือเวลาปัจจุบัน</p>
6.ความ โชคดี	<p>- เชื้อความเป็น</p> <p>กัลยาณมิตรซึ่ง</p> <p>กันและกัน</p> <p>- เชื้อให้เห็นถึง</p> <p>ความเป็น</p>	<p>- ตระหนักถึงความ</p> <p>ทุกขในใจ และสำรวจ</p> <p>ความรู้สึกที่เกิดขึ้น</p> <p>-สมาธิ</p> <p>-ตระหนักถึงคุณค่าใน</p>	<p>- ผ่อนคลายร่างกาย</p>	<p>1. เชื้อให้ตระหนักถึงความรู้สึกอย่างเป็น</p> <p>ปัจจุบันขณะ</p> <p>2. เชื้อให้สมาชิกได้ย้ำถึงประสบการณ์ที่มี</p> <p>คุณค่า</p> <p>3. เชื้อให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ใคร่ครวญกับคำกล่าวของ วชิรพรนาฏ</p> <p>ฐาภรณ์ ที่ว่า “โลกนี้มีความงามไม่จำกัด แต่จิตใจที่จำกัดมองไม่เห็น”</p> <p>ฟังทัศนะของสมาชิกแต่ละคน และร่วมกันขยายมุมมองที่มีต่อคำว่า</p> <p>ใจที่จำกัด ความงาม และโลก</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกได้สังเกตตนเองผ่านประโยคดังกล่าว</p>

Session	จุดประสงค์		Body Movement	จุดประสงค์รวม	ภาพรวม session
	กลุ่มแนวพุทธ				
	ปัจจัยภายนอก	ปัจจัยภายใน			
	<p>กัลยาณมิตรของสภาพแวดล้อม</p> <p>- เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างสภาพแวดล้อมและตนเอง (อิทัปปัจจยตา)</p> <p>- รักษาความเป็นกัลยาณมิตรระหว่างกันในกลุ่ม</p>	<p>ชีวิตตนเองและผู้อื่น</p> <p>- เห็นรอยแยกแห่งความคาดหวังและความเป็นจริงในชีวิต</p> <p>- เห็นความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงและเนื่องไปถึงคุณค่าของสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วในปัจจุบัน</p> <p>- เข้าใจยอมรับ และเตรียมตัวกับความเปลี่ยนแปลงอันเป็นลักษณะของธรรมชาติ และชีวิต</p>		<p>สมาชิก</p> <p>4. เชื้อให้สมาชิกเห็นคุณค่าและซาบซึ้งใจในความเกื้อกูลกันของสรรพสิ่ง</p> <p>5. เชื้อให้สมาชิกอิมเอบยินดีในชีวิตของตนและเห็นคุณค่าในชีวิตของผู้อื่น</p> <p>6. เชื้อให้สมาชิกกลุ่มร่วมช่วยเหลือ แก้ปัญหาแบ่งปัน ประสบการณ์ที่มีต่อกันในประเด็นที่มีความคล้ายคลึงหรือแตกต่างกัน</p>	<p>3. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกได้เรียนรู้จากกันและกันผ่านประสบการณ์ที่แบ่งปัน</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกพิจารณาความงามในชีวิตของตน โดยชวนให้สมาชิกทบทวนความโชคดีที่เกิดขึ้นในชีวิตของตน และขอให้สมาชิกเติมกำลังใจในประโยคที่ว่า “ฉันโชคดีที่...” ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะนึกได้ลงในกระดาษ</p> <p>5. เมื่อสมาชิกบันทึกเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกได้ถ่ายทอดความโชคดีของตนเองให้เพื่อนสมาชิกรับฟัง 1 คน โดยอ่านให้เพื่อนฟังอย่างตั้งใจ สลับกันจนหมดข้อความ เมื่อฟังเรียบร้อยแล้ว ขอให้สมาชิกได้ถ่ายทอดความรู้สึกของตนที่ได้รับฟังความโชคดีของเพื่อน โดยให้บอกความรู้สึกที่ได้รับรู้ความโชคดีของเพื่อน 1 ประโยค เวียนจนครบทั้งกลุ่ม</p> <p>6. กลับเข้าสู่กลุ่ม สรุปถึงการสังเกตความรู้สึก อารมณ์ ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง</p> <p>5. ร่วมกันสรุปกลุ่ม ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกตระหนักถึงความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตัวเรา เชื้อให้เห็นคุณค่าของสิ่งที่เกิดขึ้น และยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นคง</p>
7. เสี่ยงจากร่างกาย	<p>- เชื้อความเป็นกัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน</p> <p>- เชื้อให้เห็นถึง</p>	<p>- ตระหนักถึงความทุกข์ในใจ และสำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้น</p> <p>- สมานธิ</p>	<p>- เชื่อมใจกายขณะเคลื่อนไหว</p> <p>- เคลื่อนไหวร่างกายเป็นสัญลักษณ์</p>	<p>1. เชื้อให้ตระหนักถึงความรู้สึกอย่างเป็นปัจจุบันขณะ</p> <p>2. เชื้อให้สมาชิกเกิดกำลังใจในการดำเนินชีวิตภายใต้ข้อจำกัดของสภาวะร่างกาย</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มชวนมองสิ่งที่ได้สรุปการเรียนรู้ร่วมกัน ชวนสมาชิกให้อยู่กับลมหายใจของตนเอง หลับตา นึกถึงเรื่องราว ความรู้สึกที่ตีงาม ที่เป็นความสุข เป็นแรงบันดาลใจในชีวิต ซึ่งเป็นพลังให้ตนเองใช้ชีวิตอยู่ในขณะนี้</p>

Session	จุดประสงค์		Body Movement	จุดประสงค์รวม	ภาพรวม session
	กลุ่มแนวพุทธ				
	ปัจจัยภายนอก	ปัจจัยภายใน			
<p>ความเป็นกัลยาณมิตรของสภาพแวดล้อม</p> <p>- เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างสภาพแวดล้อมและตนเอง (อิทัปปัจฉิตตา)</p> <p>- เห็นการเปลี่ยนแปลงอันปรากฏอยู่ในธรรมชาติแวดล้อม รักษาความเป็นกัลยาณมิตรระหว่างกันในกลุ่ม</p>	<p>-ตระหนักถึงคุณค่าในชีวิตตนเองและผู้อื่น</p> <p>- เห็นรอยแยกแห่งความคาดหวังและความเป็นจริงในชีวิต</p> <p>- เห็นความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงและเนื่องไปถึงคุณค่าของสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วในปัจจุบัน</p> <p>- เข้าใจยอมรับ และเตรียมตัวกับความเปลี่ยนแปลงอันเป็นลักษณะของธรรมชาติ และชีวิต</p>	<p>(Symbolism)</p> <p>- ใช้การเคลื่อนไหวเป็นสื่อในการสื่อสารจากภายในสู่ภายนอก และจากภายนอกกลับสู่ภายใน</p> <p>- สร้างการเชื่อมโยงด้วยความรู้สึกใหม่ที่มีต่อร่างกาย</p> <p>- สร้างสัมพันธ์ภาพเชิงจิตบำบัดผ่านการเคลื่อนไหว</p>	<p>3. เอื้อให้สมาชิกสำรวจข้อจำกัด และศักยภาพของร่างกายตนเองอย่างเป็นปัจจุบัน และเสริมสร้างความรู้สึกเชิงบุคคลที่มีต่อร่างกายของตน</p> <p>4. เอื้อให้เกิดการตระหนักว่าตนมีศักยภาพที่จะดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีงาม มีคุณค่า สามารถเลือกกำหนดแนวทางชีวิตให้แก่ตนเองได้</p> <p>5. เอื้อให้สมาชิกอิมเม็บบินดีในชีวิตของตนเอง และเห็นคุณค่าในชีวิตของผู้อื่น</p> <p>7. เอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมรับรู้ความมุ่งมั่นตั้งใจของเพื่อนสมาชิก และเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน</p> <p>8. เอื้อให้สมาชิกร่วมกันคลี่คลายความทุกข์ในจิตใจ และมีแนวทางในการจัดการกับข้อจำกัดและปัญหาที่มีอยู่ มีกำลังใจ มีความหวัง และแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิต</p>	<p>2. ให้สมาชิกเดินสำรวจไปรอบๆห้องตามลมหายใจของตนเอง ด้วยความรู้สึกของตนเองในขณะนั้น ขวนให้เคลื่อนไหวร่างกายและสังเกตความรู้สึก แต่ละส่วนเป็นวงกลม เริ่มตั้งแต่ข้อเท้า และลงสำรวจว่ามีความรู้สึกเช่นเดียวกันนี้เกิดขึ้น เมื่อหมุนข้อต่อร่างกายส่วนใดบ้าง</p> <p>3. ขวนให้สมาชิกลองสังเกตว่ามีความรู้สึกต่างๆ ได้แก่ ความอ่อนล้า ความเศร้า ความเจ็บปวด ความอึดอัด ความสุข และความสบายใจ เกิดขึ้นที่ส่วนใดบ้าง ขวนให้อยู่กับความอ่อนล้าที่ชัดเจน แต่ความรู้สึกนั้นผ่านลมหายใจ ไปสู่ออก กระบังลม ท้อง และไปสู่อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ให้ความรู้สึกนั้นพาร่างกายของสมาชิกเคลื่อนไหวที่ไปรอบๆ เปิดโอกาสให้ความรู้สึกที่ติดอยู่กับร่างกาย ได้เคลื่อนไหวอย่างอิสระ</p> <p>4. กล่าวนำให้สมาชิกค่อยๆพาร่างกายไปยังจุดที่รู้สึกสบายใจที่จะหยุดยืน หลับตา ขยับร่างกายแต่ละส่วนอีกครั้ง เริ่มจากเท้าไปจนถึงศีรษะ ขวนให้สัมผัสว่าหากร่างกายแต่ละส่วนที่กำลังสำรวจอยู่ พุดกับเรา จะบอกกับเราว่าอย่างไร และเราจะตอบกลับผ่านสัมผัสอย่างไรบ้าง ทำเช่นนี้ไปจนครบส่วนต่างๆของร่างกาย</p> <p>5. กลับเข้าสู่กลุ่ม สรุปถึงการสังเกตความรู้สึก อารมณ์ การรับรู้ผ่านร่างกาย เชื่อมโยงสู่อารมณ์ ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง</p> <p>6. ขยายทัศนนะที่สมาชิกแต่ละท่านมีต่อร่างกายของตน หากพบปมประเด็นความทุกข์ในใจสมาชิก ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกค่อยๆ คลายจากความทุกข์ ตลอดจนเอื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาร่วมเรียนรู้แบ่งปัน ประสบการณ์ และช่วยเหลือให้กำลังใจ จนทำให้สมาชิกสามารถ</p>	

Session	จุดประสงค์			จุดประสงค์รวม	ภาพรวม session
	กลุ่มแนวพุทธ		Body Movement		
	ปัจจัยภายนอก	ปัจจัยภายใน			
					<p>เผชิญกับข้อจำกัดของชีวิตด้วยใจที่มั่นคง และมีแนวทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกมองภาพของตนเองที่อยู่กับร่างกายของตน ในเวลาที่เหลืออยู่ แจกกระดาษ และตัดเป็นรูปร่างกายของตน ให้สมาชิกเขียนถึงสิ่งที่ยากจะเริ่มต้นสร้างสรรค์ให้กับชีวิตของตนในวันนี้และวันต่อไปไว้ที่ด้านหนึ่งของกระดาษ แล้วส่งต่อไปในกลุ่ม ให้เพื่อนสมาชิกเขียนสิ่งที่รู้สึกจากที่ได้อ่านปณิธานของเพื่อนในแผ่นกระดาษนั้น ในอีกด้านหนึ่งของกระดาษ จนครบทั้งกลุ่ม</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มชวนให้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันในช่วงนี้</p>
8.การขอบคุณ	<ul style="list-style-type: none"> - ให้อ้อให้เห็นถึงความเป็นกัลยาณมิตรของสภาพแวดล้อม 	<ul style="list-style-type: none"> - เห็นความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงและเนื่องไปถึงคุณค่าของบุคคลรอบข้าง - เห็นและยอมรับสังขธรรมแห่งการจากลา 	<ul style="list-style-type: none"> - สร้างสัมพันธ์ภาพเชิงจิตบำบัดผ่านการเคลื่อนไหว 	<ol style="list-style-type: none"> 1. สรุปกลุ่ม ผ่านประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในใจของสมาชิก 2. นำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมาร่วมแบ่งปันให้เกิดคุณค่าและความหมายในสัมพันธ์ภาพ ผ่านคำพูดและร่างกาย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสนทนาถึงเรื่องราวตลอดระยะเวลาที่อยู่ในกลุ่ม เป็นโอกาสสุดท้ายที่สมาชิกทุกคนจะใช้ช่วงเวลาสั้นๆนี้แบ่งปันความรู้สึกนึกคิดและประสบการณ์แก่กัน 2. ชวนให้สมาชิกมอบความรู้สึกขอบคุณ ประทับใจ ให้กำลังใจแก่กันผ่านคำพูดและการสัมผัส โดยให้สมาชิกที่พร้อมจะรับความรู้สึกนี้ กลางวงหลับตา จนครบทุกคน 3. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปและขอบคุณสมาชิกที่ได้ให้โอกาสซึ่งกันและกันในการเติมแต่งความทรงจำและการเรียนรู้ผ่านชีวิตของทุกคนในกลุ่ม และยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นคง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

สำหรับกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาเพื่อเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มฯ โดยจะเก็บข้อมูลด้วยแบบวัดปัญญา ชุดก่อนทดลอง ก่อนการเข้าโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ และเก็บข้อมูลด้วยแบบวัดปัญญา ชุดหลังทดลอง หลังการเข้าโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ สำหรับกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาเพื่อเก็บข้อมูลด้วยแบบวัดปัญญา ชุดก่อนทดลอง และชุดหลังทดลอง โดยอาสาสมัครจะใช้เวลาในการตอบแบบวัดชุดละประมาณ 15 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร งานวิจัย และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง รวมถึงจัดโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ ตลอดจนนำโปรแกรมที่ได้มาทดลองใช้และขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้ทรงคุณวุฒิในการปรับปรุงโปรแกรมกลุ่มให้มีความเหมาะสม

1.2 ผู้วิจัยนำโครงการวิจัยเสนอคณะกรรมการจริยธรรม เพื่อดำเนินการตรวจสอบพิจารณาประเด็นทางจริยธรรมในการวิจัย หลังจากผู้วิจัยได้รับอนุมัติจึงเริ่มดำเนินการวิจัย

1.3 ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัย ขอความอนุเคราะห์ในการดำเนินการประชาสัมพันธ์โครงการวิจัย จากชมรมเย็บเต้านมเทียม และโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าแผนกศัลยกรรมเต้านม โดยรวบรวมรายชื่อผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านมเพื่อติดต่อกลุ่มผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านม และติดต่อประกาศรับอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัยที่สถาบันมะเร็งแห่งชาติ และโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าแผนกศัลยกรรมเต้านม รวมถึงติดต่อผ่านผู้นำสู่กลุ่มตัวอย่าง (Gate Keeper) ซึ่งเป็นผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านม และเป็นอาสาสมัครในชมรมเย็บเต้านมเทียม

1.4 ผู้วิจัยสัมภาษณ์อาสาสมัครผู้สนใจเข้าร่วมโครงการผ่านโทรศัพท์จำนวน 53 คน เพื่อพิจารณาตามเกณฑ์คัดเข้าและคัดออก เหลือผู้ผ่านเกณฑ์จำนวน 17 คน จากนั้นจึงนัดหมายเพื่อชี้แจงเกี่ยวกับโครงการวิจัย ณ ชั้น 7 โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และเพื่อเป็นการดำเนินการตามหลักจริยธรรมและจรรยาบรรณการวิจัย ผู้วิจัยได้ขอให้อาสาสมัครทั้งหมด 36 ท่านอ่านข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย พบว่า 2 ท่านไม่ตกลงเข้าร่วม และ 2 ท่านเคยมีประสบการณ์เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาต้นและการรักษาแนวพุทธมาก่อน จึงมีผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมด 32 ท่านลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ที่ครอบคลุมถึงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

1.5 ผู้วิจัยขอให้อาสาสมัครทั้งหมด 32 ท่าน ตอบแบบวัดปัญญา ชุดก่อนทดลอง เพื่อนำมาประกอบการจัดแบ่งกลุ่มตัวอย่าง โดยจะแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 16 คน ซึ่งแต่ละกลุ่มจะประกอบด้วยสมาชิกที่มีคะแนนจากแบบวัดปัญญาใกล้เคียงกัน (Match-Paired) ผู้วิจัยจะจัดเรียงค่าคะแนนจากแบบวัดปัญญาของอาสาสมัครจากน้อยไปมาก แล้วจึงจับคู่ค่าคะแนนรายคู่แยกออกเป็นสองกลุ่ม คือกลุ่ม 1 และกลุ่ม 2

1.6 นำผลคะแนนจากแบบวัดปัญญาจากทั้งสองกลุ่มมาเปรียบเทียบทางสถิติ (independent t-test)

1.7 ผู้วิจัยสุ่มกลุ่ม 1 และ กลุ่ม 2 เข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม (random assignment) จากนั้นภายในกลุ่มทดลองจะจัดเรียงค่าคะแนนจากแบบวัดปัญญาจากน้อยไปมากจำนวน 16 ค่า แล้วจึงจับคู่ค่าคะแนนรายคู่แยกออกเป็นสองกลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มทดลอง 2 โดยทั้ง 2 กลุ่มทดลอง จะเข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาต้นและการรักษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ และทำแบบวัดปัญญาฉบับหลังทดลอง ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มฯ

1.8 ผู้วิจัยนัดหมายผู้เข้าร่วมการทดลองในวันที่ 11-13 ม.ค. 2556 เพื่อเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มสำหรับกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาต้นและการรักษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ

2. ขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ ณ ศูนย์ฝึกอบรมการไฟฟ้า เขื่อนท่าทุ่งนา จังหวัดกาญจนบุรี ในระยะเวลา 3 วัน 2 คืน จำนวน 8 ช่วง รวมเวลาในกระบวนการประมาณ 24 ชั่วโมง

3. ขั้นตอนภายหลังการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยขอให้อาสาสมัครในกลุ่มทดลองตอบแบบวัดปัญญา ชุดหลังทดลอง เพื่อนำผลคะแนนมาเปรียบเทียบกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

3.2 ผู้วิจัยนัดหมายและขอให้อาสาสมัครในกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดปัญญาชุดหลังการทดลอง แล้วผู้วิจัยจึงชี้แจงเกี่ยวกับการทดลองและสอบถามความสมัครใจของกลุ่มควบคุม เพื่อดำเนินโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อให้แก่กลุ่มควบคุม ในวันที่ 15-17 กุมภาพันธ์ 2556

การวิเคราะห์ข้อมูล

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

1. ทดสอบค่าที่แบบกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent t -test) โดยตัวแปรอิสระครั้งที่ 1 คือ ช่วงเวลาการประเมิน ได้แก่ ระยะเวลาก่อนและระยะหลังการทดลอง เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาภายในกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะก่อนและระยะหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อในกลุ่มทดลอง และในกลุ่มควบคุม
2. ทดสอบค่าที่แบบกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (Independent t -test) โดยตัวแปรอิสระครั้งที่ 2 คือ กลุ่ม ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อทดสอบความแตกต่าง

ของค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาในระลอกก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษา
แนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ก่อนการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยจะขออนุมัติให้ดำเนินการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรม
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยผู้วิจัยจะตระหนักถึงสิทธิส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง สอบถาม
ความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้จากสมาชิกในกลุ่มตัวอย่างทุกราย ชี้แจงรายละเอียด
เกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล การขออนุญาตบันทึกเสียง
สนทนา ระยะเวลาและสถานที่ที่ใช้ในการวิจัย การขอให้ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล รวมทั้ง
ชี้แจงให้ทราบสิทธิตอบหรือไม่ตอบคำถามใดๆ ที่รู้สึกไม่สะดวกใจหรือบอกยุติการให้ความร่วมมือ
ในขั้นตอนใดๆ ของการวิจัยก็ได้ ซึ่งแม้กลุ่มจะดำเนินการโดยผู้ผ่านการฝึกกระบวนการจิตวิทยา
การปรึกษาที่มีทักษะและมีความชำนาญในการให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจ แต่หากการเข้า
ร่วมกลุ่มนำไปสู่ประเด็นที่มีความเปราะบางจนผู้เข้าร่วมการวิจัยเกิดความสะเทือนใจและต้องการ
ได้รับการช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาการปรึกษาท่านอื่น ผู้วิจัยจะทำหน้าที่ติดต่อประสานงาน
ระหว่างสมาชิกกับนักจิตวิทยาการปรึกษา หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทันที ผู้วิจัยจะไม่เปิดเผย
ข้อมูลใดๆ ที่จะเกี่ยวโยงถึงสมาชิกในกลุ่มตัวอย่าง จะรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่มตัวอย่าง
โดยเก็บไว้ในที่ปลอดภัย ข้อมูลที่ได้จะใช้ในประโยชน์เชิงวิชาการเท่านั้น และเมื่อวิเคราะห์ข้อมูล
แล้ว ข้อมูลดิบของสมาชิกในกลุ่มตัวอย่างจะถูกทำลายทันที นอกจากนี้ผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้
สมาชิกในกลุ่มตัวอย่างสอบถามข้อสงสัยก่อนลงลายมือชื่อเพื่อยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อต่อปัญญาในสตรีผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านม เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลองวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t -test) มีสมมติฐานการวิจัย คือ

1) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลอง

2) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ในขั้นก่อนการทดสอบสมมติฐาน ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านม เพศหญิง อายุระหว่าง 35-65 ปี ผ่านกระบวนการรักษา เช่น การรับรังสีรักษา เคมีบำบัด หรือการผ่าตัด มาแล้วไม่น้อยกว่า 6 เดือน เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สามารถร่วมกิจกรรมในระยะเวลา 3 วัน 2 คืนได้ โดยผู้วิจัยติดประกาศรับสมัครเข้าร่วมการวิจัยไว้ที่สถาบันมะเร็งแห่งชาติ และโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า แผนกศัลยกรรมเต้านม รวมถึงติดต่อผ่านผู้นำสู่กลุ่มตัวอย่าง (Gate Keeper) จากนั้นผู้วิจัยสัมภาษณ์อาสาสมัครผู้สนใจเข้าร่วมโครงการผ่านโทรศัพท์ จำนวน 53 คน เพื่อวิเคราะห์ตามเกณฑ์คัดเข้าและคัดออก และคัดออกเนื่องจากอายุเกิน 4 คน ไม่สะดวกเข้าร่วมตามวันเวลาที่นัดหมายจำนวน 13 คน เหลือผู้สามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยได้จำนวน 36 คน จากนั้นจึงนัดหมายเพื่อชี้แจงเกี่ยวกับโครงการวิจัย ณ ชั้น 7 โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และเพื่อเป็นการดำเนินการตามหลักจริยธรรมและจรรยาบรรณการวิจัย ผู้วิจัยได้ขอให้อาสาสมัครทั้งหมด 36 คนอ่านข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย พบว่า 2 คนไม่ตกลงเข้าร่วม และ 2 คนเคยมีประสบการณ์เข้าร่วมกลุ่มฯ แนวพุทธมาก่อน จึงมีผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมด 32 คน เป็นกลุ่มทดลอง 16 คน และกลุ่มควบคุม 16 คน ซึ่งรายละเอียดทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างแสดงอยู่ในตารางที่ 5 ดังนี้

ตารางที่ 5: ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม		
	(คน)	ร้อยละ	(คน)	ร้อยละ	(คน)	ร้อยละ	
ช่วงอายุ (ปี)	35-44	1	3.12	1	3.12	2	6.25
	45-54	8	25.00	7	21.88	15	46.88
	55-65	7	21.88	8	25.00	15	46.88
รวม	16	50.00	16	50.00	32	100	
ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี (หรือเทียบเท่า)	11	34.38	10	31.25	22	68.75
	ปริญญาตรี (หรือเทียบเท่า)	5	15.62	6	18.75	11	34.38
รวม	16	50.00	16	50.00	32	100	
สถานะ	โสด	6	18.75	6	18.75	12	37.5
	สมรส	8	25.00	7	21.88	15	46.88
	หย่าร้าง	2	6.25	3	9.37	5	15.63
รวม	16	50.00	16	50.00	32	100	
อาชีพ	รับราชการ	3	9.38	3	9.38	6	18.75
	แม่บ้าน	5	15.62	6	18.75	11	34.38
	รับจ้าง	1	3.13	2	6.25	3	9.38
	ค้าขาย	3	9.38	3	9.38	6	18.75
	พนักงานบริษัท	2	6.25	0	0	2	6.25
	ธุรกิจส่วนตัว	1	3.13	2	6.25	3	9.38
	อื่นๆ	1	3.13	0	0	1	3.13
รวม	16	50.00	16	50.00	32	100	
ระยะเวลาภายหลัง การรักษาโรคมะเร็ง เต้านม	1-4 ปี	9	28.13	7	21.87	16	50.00
	5-12 ปี	7	21.87	9	28.13	16	50.00
รวม	16	50.00	16	50.00	32	100	

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 45-54 ปี และ 55-65 ปี เป็นเปอร์เซ็นต์ที่เท่ากัน (46.88 เปอร์เซ็นต์) อายุเฉลี่ย 53.24 ปี ($SD = 7.06$) มีช่วงอายุตั้งแต่ 35 – 65 ปี กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี (65.63 เปอร์เซ็นต์) มีสถานภาพสมรส (46.88 เปอร์เซ็นต์) ในด้านอาชีพจำนวนมากเป็นแม่บ้าน (34.38 เปอร์เซ็นต์) ขณะที่รองลงมาคือข้าราชการบำนาญ และค้าขาย (18.75 เปอร์เซ็นต์) นอกจากนี้ยังประกอบอาชีพอื่นๆ เช่น รับจ้าง พนักงานบริษัท และธุรกิจส่วนตัว โดยมีระยะเวลาหลังการรักษาแตกต่างกัน ส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 4 ปี มีระยะเวลาเฉลี่ย 4.5 ปี ($SD = 1.80$) เมื่อทดสอบการแจกแจงลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มด้วยสถิติไคสแควร์แล้วพบว่าลักษณะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน ดังแสดงการแจกแจงคุณลักษณะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในตารางที่ 5 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

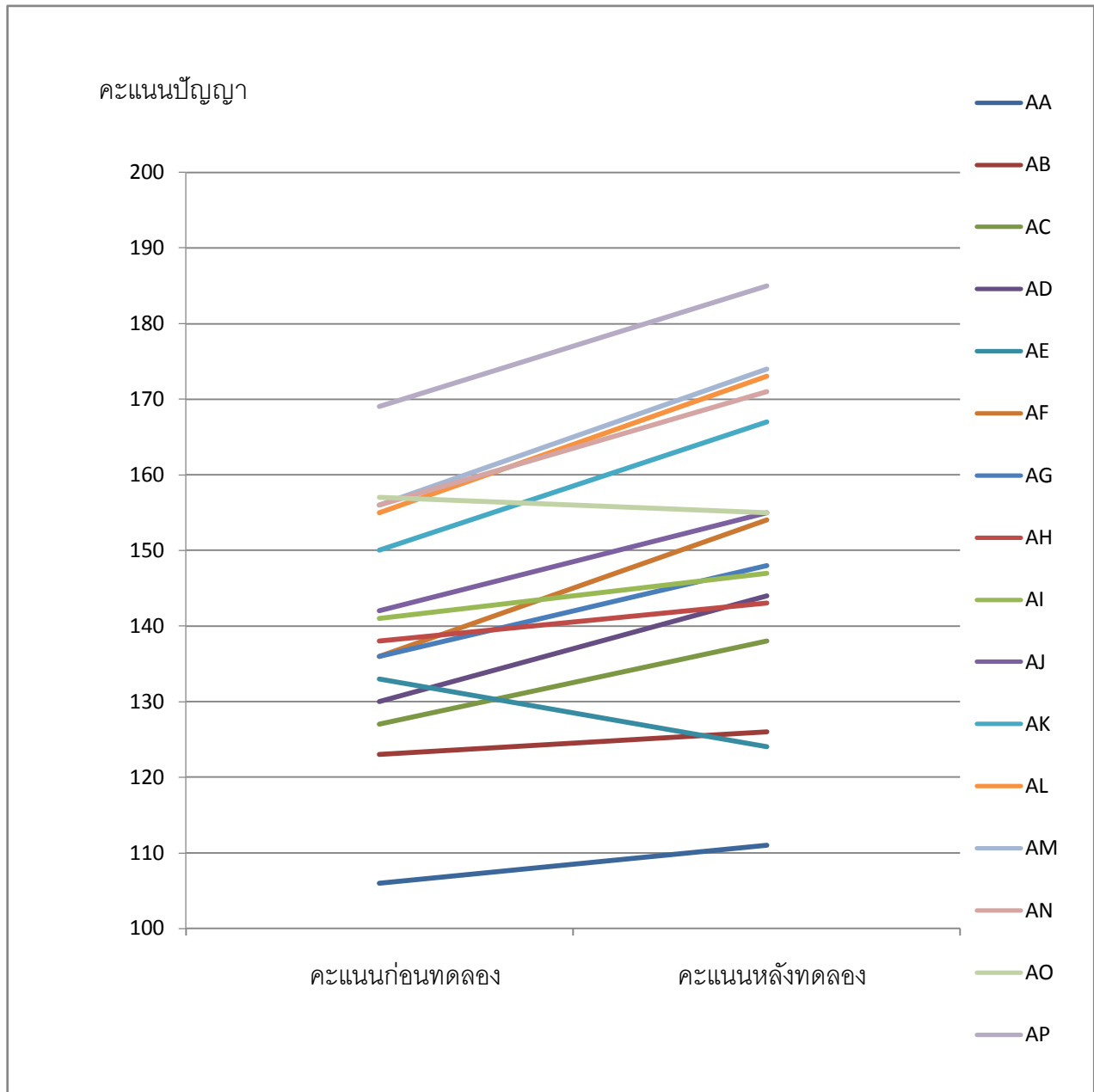
ในส่วนของการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน ผู้วิจัยจะขอนำเสนอ โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ประกอบด้วย ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 และผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1

สมมติฐานข้อที่ 1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลอง

จากการรวบรวมคะแนนของกลุ่มทดลองรายบุคคล สามารถแสดงพฤติกรรมคะแนนปัญญาก่อนการทดลองและหลังการทดลองได้ดังแผนภาพที่ 5 และตารางที่ 6 ดังนี้

แผนภาพที่ 5: แผนภาพแสดงการเปลี่ยนแปลงคะแนนปัญญาก่อนและหลังการทดลองรายบุคคลของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง



ตารางที่ 6: ตารางแสดงคะแนนปัญหาของกลุ่มทดลองรายบุคคล

กลุ่มตัวอย่างใน กลุ่มทดลอง	คะแนนปัญหา		ขนาดการ เปลี่ยนแปลง (คะแนน)	ระยะเวลา หลังเสร็จสิ้นการ รักษา (ปี)
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง		
AA	106	111	+5	4
AB	123	126	+3	4
AC	127	138	+11	11
AD	130	144	+14	2
AE	133	124	-9	6
AF	136	154	+18	4
AG	136	148	+12	4
AH	138	143	+5	6
AI	141	147	+6	5
AJ	142	155	+13	4
AK	150	167	+17	5
AL	155	173	+18	4
AM	156	174	+18	1
AN	156	171	+15	5
AO	157	155	-2	3
AP	169	185	+16	2

จากแผนภาพที่ 5 และตารางที่ 6 กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองมีจำนวน 16 คน โดยมีระยะเวลาภายหลังการรักษามะเร็งเต้านมก่อนเข้าร่วมการทดลองตั้งแต่ 1 ปี-11 ปี จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่าแนวโน้มคะแนนปัญหาของผู้เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อภายหลังการทดลองจะสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการทดลอง ซึ่งจะแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติดังต่อไปนี้

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (M) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) คะแนนต่ำสุด (Min) คะแนนสูงสุด (Max) และผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญา ระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม (t -test) แสดงไว้ในตารางที่ 7 ดังนี้

ตารางที่ 7: ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญา ระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t -test dependent group)

กลุ่ม	n	ช่วงคะแนนที่เป็นไปได้จากแบบวัดปัญญา		ค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาก่อนการทดลอง				ค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาหลังการทดลอง				การทดสอบค่า t	
		Min	Max	M	SD	min	max	M	SD	min	max	t	p
กลุ่มทดลอง	16	40	200	140.94	15.83	106	169	150.94	20.05	111	185	5.320**	.000
กลุ่มควบคุม	16	40	200	139.19	20.68	101	175	136.56	18.41	100	159	-1.064	.152

** $p < .01$, หนึ่งหาง.

จากตารางที่ 7 เมื่อทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t -test independent group) ระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาในระยะก่อนทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามเกณฑ์ในการแปลผลของแบบวัด พบว่าก่อนทดลองคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

เมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาในระยะก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t -test dependent group) พบว่าในกลุ่มทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาที่วัดภายหลังการทดลองมีค่าสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ในขณะเดียวกัน เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาในกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังการทดลอง ไม่พบว่าคะแนนปัญญามีการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ปรากฏในตารางที่ 7 แสดงถึงการสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 คือ หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อจะมีคะแนนปัญญาสูงขึ้น

ตอนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

สมมติฐานข้อที่ 2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุม

เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ต้องการศึกษาว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมหรือไม่ ผู้วิจัยจึงแบ่งการทดสอบออกเป็นสองขั้น คือ ขั้นแรกผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญาในระยะก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (*t-test independent group*) แล้วขั้นต่อมาจึงทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อยืนยันว่าค่าคะแนนปัญญาในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่เปลี่ยนแปลงไปนั้น เป็นผลมาจากตัวแปรต้น คือ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อจริง ซึ่งผลการทดสอบในแต่ละขั้นแสดงไว้ดังตารางที่ 8 และ 9 ดังนี้

ตารางที่ 8: ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญา ในระยะก่อนทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (*t-test independent group*)

กลุ่ม	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
กลุ่มทดลอง	16	140.94	15.826	.269	.790
กลุ่มควบคุม	16	136.19	20.679		

จากตารางที่ 8 เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญา ระยะเวลาก่อนทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (*t*-test independent group) พบว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทั้งสองกลุ่ม

ตารางที่ 9: ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญา ในระยะหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (*t*-test independent group)

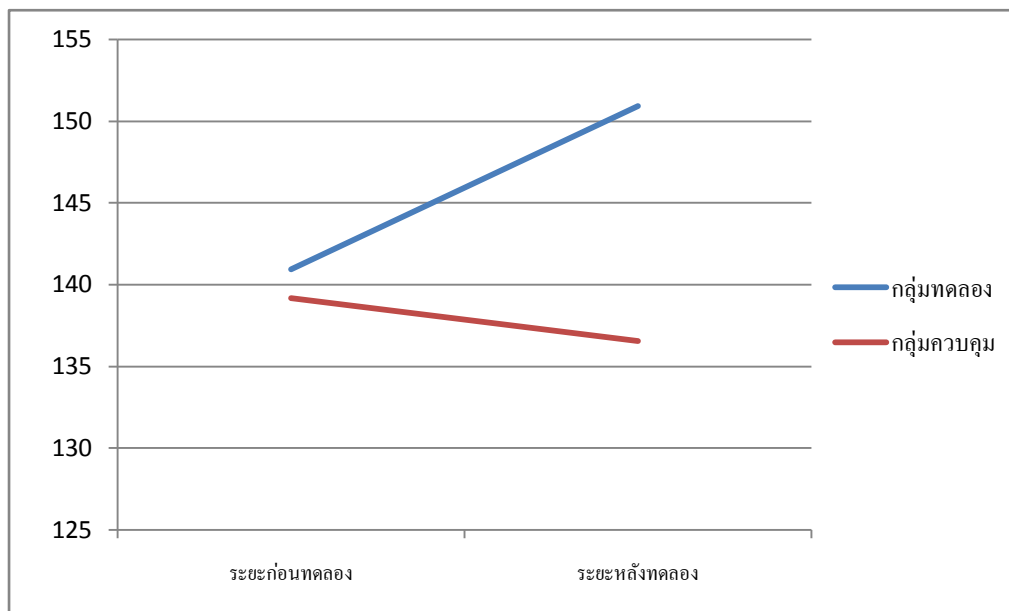
กลุ่ม	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
กลุ่มทดลอง	16	150.94	20.05	2.113*	.022
กลุ่มควบคุม	16	136.56	18.406		

**p* < .05, หนึ่งหาง

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

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ปรากฏในตารางที่ 8 และ 9 แสดงถึงการ**สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2** คือ หลังการทดลองกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุม

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงให้เห็นว่าข้อค้นพบสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยทั้ง 2 ข้อ เพื่อแสดงให้เห็นทิศทางการเปลี่ยนแปลงของคะแนน ผู้วิจัยจึงเสนอแผนภาพแสดงค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง ดังภาพที่ 5 ดังนี้



ภาพที่ 5: แผนภาพแสดงค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

การวิเคราะห์เพิ่มเติม

1. การวิเคราะห์คะแนนด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง และด้านการเปลี่ยนแปลง

เนื่องจากแบบวัดปัญญาที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยปัญญาใน 2 ด้าน ได้แก่ ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง เพื่อให้เข้าใจลักษณะการเปลี่ยนแปลงรายด้านได้ชัดเจนขึ้น ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์เพิ่มเติมด้วยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญาแยกเป็นแต่ละด้านเปรียบเทียบก่อนและหลังทดลองด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t -test dependent group) ได้ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10: ผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาในด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงและความเปลี่ยนแปลงระหว่างระยะก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test dependent group)

ด้าน	n	ค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญา				ค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญา				t	p
		ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง					
		M	SD	min	max	M	SD	min	max		
ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง	16	55.63	7.05	42	65	61.19	7.6	47	73	5.81**	.000
ด้านความเปลี่ยนแปลง	16	88.81	9.49	68	104	92.69	11.97	70	116	2.68**	.005

** $p < .01$, หนึ่งหาง.

จากตารางที่ 10 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาแบ่งเป็นด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงและด้านความเปลี่ยนแปลง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนในด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงระยะก่อนและหลังการทดลอง เท่ากับ 55.63 และ 61.19 ตามลำดับ และมีค่าเฉลี่ยคะแนนในด้านความเปลี่ยนแปลง ระยะก่อนและหลังการทดลอง เท่ากับ 88.81 และ 92.69 ตามลำดับ สังเกตได้ว่าคะแนนในด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงและความเปลี่ยนแปลงมีค่าเพิ่มขึ้น

เมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้ในระยะก่อนและหลังทดลองด้วยการทดสอบค่าทีของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test dependent group) พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนในด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงและความเปลี่ยนแปลงเปรียบเทียบก่อนและหลังทดลอง มีค่าคะแนนปัญญาหลังการทดลองสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. การสัมภาษณ์และถอดเทปจากกระบวนการกลุ่ม

ในระหว่างการดำเนินการทดลอง สมาชิกได้รายงานประสบการณ์ที่น่าสนใจซึ่งสะท้อนถึงผลของกระบวนการกลุ่มที่มีผลต่อปัญญา ผู้วิจัยจึงขอสัมภาษณ์ประสบการณ์ของสมาชิกหลัง

สิ้นสุดการทดลองเพื่อเป็นข้อมูลประกอบ ในการศึกษาเพิ่มเติมถึงผลของกระบวนการที่มีต่อ
ประสบการณ์ของสมาชิก

เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยได้ขอความสมัครใจจากสมาชิกเพื่อทำการสัมภาษณ์แบบ
กลุ่ม (focus group) โดยเชิญผู้ช่วยวิจัยที่มีความรู้และประสบการณ์ในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ
ผ่านการเรียนวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพ และไม่ได้มีส่วนร่วมในการดำเนินการทดลองมาเป็นผู้
สัมภาษณ์ ผู้ให้สัมภาษณ์เป็นสมาชิกจากกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม จำนวนกลุ่มละ 3 คน โดย
คัดเลือกจากผู้ที่มีส่วนร่วมเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงในการเกิดปัญญาชัดเจน รวมทั้งสิ้นเป็นจำนวน
6 คน ก่อนดำเนินการสัมภาษณ์ ผู้ช่วยวิจัยที่ทำหน้าที่ดำเนินการสัมภาษณ์อธิบายจุดประสงค์ใน
การสัมภาษณ์ ขอบพื้นที่เสียงและเงื่อนไขในการปกปิดชื่อและลักษณะเฉพาะที่จะยื่นถึงผู้ให้
สัมภาษณ์ จากนั้นจึงถามความสมัครใจในการให้สัมภาษณ์อีกครั้งหนึ่ง เมื่อผู้ให้สัมภาษณ์ทั้งหมด
แสดงความเข้าใจในเงื่อนไขและตอบตกลง ผู้ช่วยวิจัยจึงดำเนินการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยนำเสียงที่บันทึกไว้นามาถอดคำสนทนาเป็นตัวอักษร และวิเคราะห์ข้อมูลที่สะท้อน
ถึงประสบการณ์ที่เชื่อมโยงกับความเปลี่ยนแปลงทางปัญญาที่เป็นผลจากกระบวนการกลุ่ม ดังจะ
แสดงเพื่อประกอบการอภิปรายผลในบทต่อไป

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อต่อปัญญาในสตรีผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านม ลักษณะการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design) รูปแบบการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลัง (Pretest – Posttest Control Group Design) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ บุคคลภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม เพศหญิง อายุระหว่าง 35-65 ปี ผ่านกระบวนการรักษามะเร็งเต้านมมาแล้วไม่ต่ำกว่า 6 เดือน และมีความสนใจเข้าโครงการร่วมการวิจัย จำนวน 32 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ แบบวัดปัญญา และโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ โดยมีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลอง

2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อจะมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการวิจัยสนับสนุนทั้งสมมติฐานข้อที่ 1 และสมมติฐานข้อที่ 2 คือ จากสมมติฐานข้อที่ 1 ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ มีคะแนนปัญญาสูงขึ้นเมื่อเปรียบกับคะแนนปัญญาที่ได้ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 และจากสมมติฐานข้อที่ 2 ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ มีค่าคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .05 จึงสรุปได้ว่าการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ สามารถเพิ่มค่าปัญญาในสตรีผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านมได้

อภิปรายผลการวิจัย

จากการทดสอบสมมติฐานที่สรุปได้ว่าการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ สามารถเพิ่มค่าปัญญาในสตรีผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านมได้ ผู้วิจัยจึงจะอภิปรายถึงปัจจัยที่ทำให้การเข้าร่วมกลุ่มฯ มีแนวโน้มที่จะส่งผลให้สตรีผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านม มีคะแนนปัญญาเพิ่มสูงขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มฯ และสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มฯ โดยอภิปรายความเกี่ยวข้องระหว่างสองส่วนคือ 1.) ส่วนแบบฝึกหัดการเคลื่อนไหวร่างกายและ 2.) ส่วนกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาแนวพุทธ ซึ่งทั้งสองส่วนนี้มีความเกี่ยวเนื่องและทำงานกับการเกิดปัญญาของสมาชิกร่วมกัน

1. ปัจจัยที่นำไปสู่การเกิดปัญญาจากแบบฝึกหัดการเคลื่อนไหวร่างกาย

การเคลื่อนไหวร่างกายที่เกิดขึ้นในกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ เริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวภายใต้ขอบเขตที่กำหนดไว้กว้างๆ ไม่จำเป็นต้องมีรูปแบบการเคลื่อนไหวชัดเจน เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระ ทั้งการเคลื่อนไหวที่คุ้นชินและไม่คุ้นชินเพื่อเอื้อให้เกิดการสังเกตสภาวะใจจากสิ่งเร้าที่แตกต่างกัน โดยใช้ร่างกายเพื่อเป็นสื่อในการสังเกตประสบการณ์ ได้แก่ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ความทรงจำ จากการเคลื่อนไหวร่างกายขณะกระทบสิ่งเร้าภายนอกผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 และภายในใจของตน ดังแสดงแผนกระบวนการอย่างละเอียดในภาคผนวก ค.

จากที่สมาชิกได้ให้สัมภาษณ์ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่ม คำกล่าวของสมาชิกได้แสดงว่าการรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ในกระบวนการกลุ่ม เอื้อให้สมาชิกมีการสังเกตตนเอง ดังที่สมาชิกคนที่ 1 ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ของลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกายกับการสังเกตตนเองที่เกิดขึ้นว่า

สมาชิกคนที่ 1: “ จากกิจกรรม มันมีสิ่งเร้าเข้ามา มีความเครียด ความวิตกกังวล มันอึดอัด แบบเนี่ย รู้สึกได้ว่าลมหายใจมันอึดอัด มันติดขัด การเดินมันก็สะเปะสะปะ ไม่คล่องตัว แต่พอเราลองกำหนดลมหายใจ เมื่อเราคลายออก เราก็จะรู้สึกว่า เราหายใจสะดวกขึ้น สบายขึ้น เราก็หยุดอยู่ที่ตรงที่เราพอใจตรงนี้”

จากคำกล่าวของสมาชิกคนที่ 1 แสดงให้เห็นว่าการเคลื่อนไหวร่างกายที่กระทบกับสิ่งเร้าทำให้เกิดความรู้สึกภายใน ซึ่งในกรณีนี้คือความเครียด ความวิตกกังวล และสมาชิกได้สังเกตความรู้สึกนั้น เชื่อมโยงผลจากความรู้สึกไปสู่ร่างกาย ดังการศึกษาของ Bernstein (1986) ที่พบว่ากลุ่มการบำบัดด้วยการเดิน เอื้อให้เกิดการผสมผสาน จิตใจ ร่างกาย และความรู้สึกเข้าด้วยกัน รวมถึงเอื้อให้เกิดความงอกงามส่วนบุคคล และสอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่าวิธีการเคลื่อนไหวร่างกายจะเป็นสื่อขยายให้เห็นส่วนต่างๆที่ติดขัดของร่างกายและเห็นรูปแบบที่ซ้ำๆของตนเองอันสืบเนื่องมาจากจิตใจ ไม่ว่าจะสิ่งที่อยู่ในร่างกายจะเป็นความสิ้นหวัง ความสับสน ความกลัว ความโกรธ ความสนุกสนาน สิ่งเหล่านี้จะปรากฏขึ้นเมื่อบุคคลแสดงตัวตนออกมาผ่านการเคลื่อนไหวอย่างตระหนักรู้ และมีสมาธิ (Bernstein, 1986; Espenak, 1981) นอกจากนี้ จากคำกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่าเมื่อสมาชิกได้สังเกตความรู้สึกสบายที่มีในขณะที่เคลื่อนไหว ทำให้สมาชิกพบการเคลื่อนไหวที่เหมาะสมกับตัวเอง สอดคล้องกับการเกิดขึ้นของสติและปัญญา ซึ่งจะอภิปรายในส่วนต่อไป

ลักษณะของการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆสร้างประสบการณ์ภายในจากการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกัน ความเปลี่ยนแปลง ความไม่คุ้นชิน ที่ผู้นำกลุ่มชวนให้ได้สัมผัสและสังเกต เอื้อให้สมาชิกใส่ใจและพิจารณาประสบการณ์ภายในจิตใจที่เกิดขึ้น ดังที่สมาชิกคนที่ 2 กล่าวถึงการพิจารณาที่เกิดขึ้นที่เคลื่อนไหวในรูปแบบไม่คุ้นชินไว้ว่า “ได้รู้ตัวได้เห็นว่าอะไรที่เราควรระวังที่สุดในการเดิน เดินตะแคงตี้มัยเดินเขย่งมันเป็นอย่างไงไม่เคยทำเลย” สอดคล้องกับการศึกษาของ Seides (1986) ที่พบว่าการใช้การเดินในการบำบัดช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ด้านร่างกาย และขยายขอบเขตการเคลื่อนไหวของตน

การเคลื่อนไหวร่างกายนอกจากจะเป็นสื่อในการสังเกต รับรู้สภาวะร่างกายและจิตใจของตนโดยละเอียดแล้ว รูปแบบการเคลื่อนไหวในบางแบบฝึกหัด ยังเป็นสื่อในการสื่อสารกันระหว่าง

เพื่อนสมาชิกโดยส่งผ่านการเคลื่อนไหว ดังที่สมาชิกคนที่ 3 ได้เล่าถึงความอารมณ์ความรู้สึกที่เชื่อมมาจากสัมผัสทางร่างกายขณะเคลื่อนไหวร่วมกับเพื่อนสมาชิกว่า

สมาชิกคนที่ 3: “ความรู้สึก จากที่เราไม่เคยรู้ ว่าการสูดลมหายใจเข้า การจับมือกัน สามารถดึงพลังจากแต่ละคน สามารถสื่อกันได้ ถ้าเกิดเราไม่มาตรงนี้เราก็ไม่รู้หรือกว่าเป็นสิ่งที่ทำได้

การเคลื่อนไหวที่เป็นสื่อให้สมาชิกได้สื่อความรู้สึกที่ติดระหว่างกัน ดังประสบการณ์ข้างต้นของสมาชิกคนที่ 3 เป็นสื่อที่เอื้อให้บรรยากาศแห่งมิตรภาพในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ ซึ่งบรรยากาศเช่นนี้มีส่วนสำคัญในการสนับสนุนให้กระบวนการกลุ่มมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ดังที่พบในการวิจัยของ Kuettle (1982) ที่พบว่าเมื่อดำเนินกระบวนการกลุ่มด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกาย การใช้การเคลื่อนไหวร่างกายจะช่วยให้เกิดการสื่อสารระหว่างกัน ซึ่งจะเพิ่มประสิทธิภาพของกลุ่มจิตบำบัดให้สูงขึ้น และการเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกัน สามารถเพิ่มความผูกพันภายในกลุ่มได้

การจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวกับเพื่อนสมาชิกซึ่งเป็นประสบการณ์ในปัจจุบันขณะอย่างเต็มที่ ทำให้สมาชิกสัมผัสรับรู้การสื่อสารที่ส่งจากเพื่อนข้างๆผ่านการเคลื่อนไหวนั้นได้อย่างชัดเจนจนสามารถได้ส่งความรู้สึกที่ได้รับนั้นต่อไปได้ ความรู้สึกที่ส่งต่อกันนั้นจากความสนุกสนาน ค่อยๆเคลื่อนไปสู่ความรู้สึกอบอุ่น และตื่นตันใจที่ได้มาพบเจอกัน อันเป็นประสบการณ์ที่เอื้อให้สมาชิกได้เห็นชัดเจนถึงความเชื่อมโยงระหว่างตนเอง และคนรอบข้าง ซึ่งนำไปสู่การเกิดปัญญาที่เห็นความเชื่อมโยงในสรรพสิ่งต่อไป (โสริช โปธิแก้ว, 2553ข.) ดังที่สมาชิกได้กล่าวไว้ว่า

สมาชิกคนที่ 4: " พอสัมผัสเพื่อนส่งลมหายใจสัมผัสนั้นก็ส่งมาจริงนะเหมือนกับว่ากายเค้ามาแล้วสัมผัสกันแล้วใจก็ตามหลังมาอีกทีหนึ่งมันสัมผัสได้จากที่เราสัมผัสแบบรูปธรรม ...ใจก็ตามมาหมายถึงว่าเรารู้ละว่าคนนี้รู้สึกกับเรายังไงลมหายใจเข้าออกของเค้าส่งมาเค้ามีความปรารถนาอย่างไรเหมือนกับว่าเรามองเข้าไปถึงในใจของเค้าว่าเค้าคงจะปรารถนาดีกับเรานะ"

ความรู้สึกเชื่อมโยงระหว่างกันของสมาชิกโดยไม่อาศัยคำพูดนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Ellis (2001) ที่พัฒนารูปแบบการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายในการบำบัด โดยกล่าวว่า การ

แสดงออกเชิงสัญลักษณ์ (symbolic expression) จะเป็นสะพานเชื่อมระหว่างโลกภายในและภายนอกของผู้รับบริการ ซึ่งผู้รับบริการสามารถสำรวจและแสดงออกถึงประสบการณ์ภายในที่ไม่สามารถแสดงออกด้วยถ้อยคำ การเคลื่อนไหวเชิงอุปมา (metaphor) จึงเป็นรูปแบบการสื่อสารที่ไม่ใช้คำพูด (nonverbal communication) ซึ่งใช้ได้ดีสำหรับการเชื่อมสัมพันธ์ภาพ และเข้าถึงสภาวะอารมณ์ของบุคคลนั้น

จากการอภิปรายที่ผ่านมา แสดงให้เห็นว่าการเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นสื่อที่เอื้อให้สมาชิกสังเกตและพิจารณาประสบการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งภายในตนและความสัมพันธ์ ณ ขณะปัจจุบัน ซึ่งจากที่สมาชิกได้ให้สัมภาษณ์ไว้ ได้แสดงให้เห็นว่ารูปแบบการเคลื่อนไหวในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ ยังเอื้อให้สมาชิกพิจารณาเชื่อมโยงประสบการณ์จากการเคลื่อนไหวสู่ประสบการณ์ชีวิตของตนอีกด้วย ดังที่สมาชิกคนที่ 5 ได้กล่าววว่า

สมาชิกคนที่ 5: “ความจริงตอนที่เกร็งตัวทั้งตัว มันเหมือนกับว่าเราแบกรับเรื่องหนักๆ เข้ามาในตัวเอง ทุกเรื่องเลย จะทำยังไงให้เรื่องที่เข้ามาหาตัวเรา ให้คลาย เหมือนกับที่อาจารย์บอกว่า พอเกร็งให้ถึงที่สุด ไม่ไหวแล้วนะ แล้วก็ผ่อนคลาย”

จากคำกล่าวของสมาชิกที่ได้กล่าวถึงการอุปมาเชื่อมโยงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นขณะเคลื่อนไหวร่างกายเข้ากับประสบการณ์ชีวิต สอดคล้องกับการศึกษาของ Mekuns (2002) ที่พบว่าการสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นผ่านการสังเกตร่างกายระหว่างการเคลื่อนไหว โดยพิจารณารับรู้ถึงความรู้สึกและความคิดในระดับลึก ช่วยให้บุคคลเป็นอิสระจากเงื่อนไขที่ปิดกั้นตนเองและจากเรื่องราวในอดีต การเคลื่อนไหวในรูปแบบการเยียวยาจึงเป็นเหมือนการอุปมาถึงชีวิตของบุคคลนั้น

จากคำกล่าวนี้แสดงให้เห็นว่า การใช้การเคลื่อนไหวในการบำบัด ด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายมีลักษณะเชิงอุปมา (metaphoric) สามารถแสดงถึงแง่มุมของชีวิต ได้ดังที่ Halprin (2003) ได้กล่าวไว้

ปัจจัยจากการเคลื่อนไหวร่างกายที่ ส่งผลต่อการสังเกตและเชื่อมโยงประสบการณ์ ดังที่กล่าวข้างต้น เป็นลักษณะของการเคลื่อนไหวร่างกายที่เกิดขึ้นใน กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ

ปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ ซึ่งการเคลื่อนไหวทำให้เกิดการสังเกต ช่วยให้สมาธิเกิด สติ อันเป็นปัจจัยสนับสนุนที่นำไปสู่ปัญญา [พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต , 2555)] ดังที่สมาธิได้กล่าวไว้ว่า

สมาธิคนที่ 1: “เราได้รู้ตัว ได้เห็นว่าอะไรที่เราควรระวังที่สุดในการเดิน เดินตะแคงดีมั้ย เดินเขย่งมันเป็นยังไง ไม่เคยทำเลย ปรกติที่จะชอบเรียนรู้ทำนู่นทำนี่ แต่มาตรงนี้ทำให้เราเห็นว่า สติเป็นตัวสำคัญ เพียงแค่สังเกต แต่ชีวิตที่ไม่เคยได้ช้าเลย ...มันทำให้เราได้คิด ว่าเออ เราเร็วไป มันหาความพอดี มันได้เรียนรู้จากหลายๆคน ว่าการช้า จริงๆมันก็ไม่ช้า เราได้เห็นชีวิตเรามัน หมุนเร็ว”

สมาธิได้กล่าวถึงการสังเกต จนเกิดภาวะใจที่นำไปสู่การใคร่ครวญภายใน คือภาวะแห่ง สติ ดังคำอธิบายที่ว่า สติ คือ การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง [พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต, 2551ก.) การใช้การเคลื่อนไหว ร่างกายเป็นที่ ฐานแห่ง สตินี้สอดคล้องกับ แนวคิดการใช้ร่างกายเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ ที่ในทางพุทธธรรมเรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นการพิจารณา ติดตามสังเกตร่างกายให้เห็นตามความเป็นจริง ในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ มีรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ให้สมาธิติดตามกำหนดลมหายใจ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ และรู้ตัวในการเคลื่อนไหว ดังปรากฏในหมวด อานาปานสติ อิริยาบถ และสัมปชัญญะ ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดสังเกตร่างกายนี้กล่าวได้ว่า นำไปสู่การเกิดสติในสมาธิ สอดคล้องกับที่ พระพรหมคุณาภรณ์ ได้อธิบายไว้ว่า เมื่อพิจารณากาย เวทนา จิต หรือธรรม ในขณะที่ใดแล้ว ผู้ที่พิจารณานั้นจะเกิดสติ ซึ่งการพิจารณาเคลื่อนไหวร่างกายอันนำไปสู่การเกิดสติ เป็นปัจจัยนำไปสู่ปัญญา [พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต, 2555)]

แม้จะไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาการเคลื่อนไหวร่างกายกับตัวแปรสติโดยตรง แต่การเคลื่อนไหวร่างกายที่นำไปสู่ภาวะใจที่ละเอียดนี้สอดคล้องกับงานวิจัยทางตะวันตก เช่นงานของ Wall (2005) ที่นำการเคลื่อนไหวร่างกายแบบไทชิ (Tai chi) มาใช้ร่วมกับกระบวนการ

Mindfulness Based Stress Reduction โดย Wall (2005) พบว่าการนำการเคลื่อนไหวแบบไทชิเข้ามาใช้สามารถเพิ่มความผ่อนคลายจิตใจของสมาชิกผู้เข้าร่วมกระบวนการได้

การเคลื่อนไหวร่างกายในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ ช่วยให้สมาชิกมีโยนิโสมนสิการ คือ การพิจารณา ใคร่ครวญอย่างแยบคายเพื่อเข้าถึงความจริง เกิดกุศลธรรม คือ ความจริงฝ่ายดี [พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2551ก.] ดังที่สมาชิกได้กล่าวไว้ว่า

สมาชิกคนที่ 6: “...มันก็รู้สึกว่าเขา สิ่งที่มีมันหนักอึ้งอยู่ในตัวเรา ไม่ว่าจะปัญหาหรืออะไรก็แล้วแต่ ถ้าเราได้ยกออกมา วาง มันก็จะรู้สึกเบา โลง แล้วก็รู้สึกว่าเขา อย่าไปยึดมันถือมัน ปล่อยให้ปล่อยวาง เป็นคำที่ได้ยินมา ทุกคนก็จะได้ยิน แต่ในทางปฏิบัติฟังได้รู้สึกถึงแก่นแท้ของคำว่าอย่ายึดมันถือมัน เมื่อวันที่ได้เห็นตอนตัวเองเกร็ง เขอมันเป็นแบบนี้ละ นี่คือยึดไว้ถือไว้ จึงได้เข้าใจแล้ว”

จากคำกล่าวของสมาชิกแสดงให้เห็นว่าจากแบบฝึกหัดการเคลื่อนไหวร่างกาย เอื้อให้สมาชิกได้เกิดการใคร่ครวญพิจารณาการดำเนินชีวิต ดั่งนิยามของโยนิโสมนสิการ คือการทำในใจโดยแยบคาย เป็นขั้นที่เริ่มใช้ความคิดของตน จึงเป็นขั้นตอนสำคัญในการพัฒนาปัญญา ทำให้ทุกคนช่วยตนเองออกจากปัญหาหรือทุกข์ได้ ซึ่งเป็นเป้าหมายอย่างแท้จริงของพุทธธรรม [พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2546]

ทั้งสติ และโยนิโสมนสิการ ที่เกิดขึ้นจากแบบฝึกหัดการเคลื่อนไหวร่างกายในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จึงเป็นปัจจัยสำคัญในส่วนของแบบฝึกหัดการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีต่อปัญญาในสมาชิก ซึ่งเมื่อประกอบกับกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่เอื้อให้สมาชิกได้แบ่งปันประสบการณ์ที่ได้จากการสังเกตและพิจารณาการเคลื่อนไหวร่างกายเพียงเฉพาะตน (subjective experience) ให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันสังเกตและพิจารณา เป็นการส่งเสริมการพัฒนาปัญญาร่วมกันอย่างทั่วถึงในสมาชิกกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยจะอภิปรายในส่วนต่อไป

2. ปัจจัยที่นำไปสู่การเกิดปัญญาจากกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ ปรึกษาแนวพุทธ

ภาพรวมของกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ คือ การที่ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เอื้อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง (facilitate disclosure) เพื่อให้สมาชิกแบ่งปันประสบการณ์ของตนที่เกิดขึ้นจากแบบฝึกหัดการเคลื่อนไหวร่างกาย นำไปสู่ประสบการณ์อื่นๆในชีวิต และผู้นำกลุ่มเอื้อการปฏิสัมพันธ์ (facilitate interaction) เพื่อเชื้อเชิญให้สมาชิกรับฟังและแสดงความเข้าใจที่มีต่อกัน เป็นการสร้างบรรยากาศของการเปิดรับ และเข้าใจกัน บรรยากาศเช่นนี้เอื้อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกปลอดภัย สบายใจ ที่จะเปิดเผยเรื่องราวชีวิตลึกซึ้งยิ่งขึ้น เป็นโอกาสให้ผู้นำกลุ่มได้เอื้อความงอกงาม (facilitate growth) และการเยียวยา แก้ปัญหา (facilitate counseling) ผ่านการร่วมกันพิจารณาประสบการณ์ที่แบ่งปันกันในกระบวนการกลุ่ม ดังตัวอย่างบทสนทนาช่วงหนึ่งจากกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ดังนี้

สมาชิกคนที่7	"นึกถึงคุณแม่"
ผู้นำกลุ่ม	"นึกถึงแม่"
สมาชิกคนที่7	"ทำอะไรก็จะนึกถึงเขา ว่าเดี๋ยวออกมาแล้วจะไปอยู่ด้วยกัน แต่ทุกวันนี้เขาก็ไม่อยู่แล้ว (สะอื้น)"
ผู้นำกลุ่ม	"ก็ยังระลึกถึงคำพูดนี้"
สมาชิกคนที่7	"ก็ทำให้ใจให้เข้มแข็งขึ้น"
ผู้นำกลุ่ม	"อยากจะอยู่ใกล้ชิดเขา"
สมาชิกคนที่7	"ใช่ เพราะว่าโตมาก็ออกมาทำงานเลย ไม่ค่อยได้อยู่บ้าน"
ผู้นำกลุ่ม	"ตอนนั้นก็ออกมาลุยชีวิตเลย แหม ตั้งใจว่า..."
สมาชิกคนที่7	"ว่าเดียว เขาก็ชวนให้ออกไปอยู่บ้าน ก็รอเดียว ขออีกซักหน่อย ก็รอๆ เขาก็ไม่รอ (หัวเราะ)"
สมาชิกคนที่8	"รอไม่ไหว"

- ผู้นำกลุ่ม "เหม เสียตาย"
- สมาชิกคนที่7 "ใช่ เสียตายที่ว่าไม่ได้ดูแลอะไรเขามากมาย เมื่อก่อนก็แค่เวลาเทศกาลอะไร"
- ผู้นำกลุ่ม "ที่พูดถึงมาว่า เมื่อกี้พอนึกถึงว่า อยากดูแลเขาเนอะ แต่โอกาสไม่ได้มี"
- สมาชิกคนที่7 "เมื่อก่อนเราก็ไม่ค่อยจะมี"
- ผู้นำกลุ่ม "ยังต้องห่วงหน้าพะวงหลังอยู่เลย"
- สมาชิกคนที่7 "พอมีโอกาสว่าจะดูแล เขาก็..."
- ผู้นำกลุ่ม "เมื่อกี้(จากแบบฝึกหัด)ที่พินึกถึงคุณแม่ ได้บอกอะไรเขาไหมครับ ในความคิดคำนึง"
- สมาชิกคนที่7 "ว่าไม่ต้องห่วงนะ ขอให้ไปสบาย ตอนนี้จะอยู่ให้ได้"
- ผู้นำกลุ่ม "ก็ถึงคราวที่พี่จะต้องดูแลตัวเอง"
- สมาชิกคนที่7 "ต้องอยู่ให้ได้ด้วยตัวเอง ก็แบบ จะหันไปหาใครก็..."
- ผู้นำกลุ่ม "เขาก็คนนอกตัวเนอะ"
- สมาชิกคนที่7 "จ้ะ ก็ต้องพึ่งตัวเอง"
- ผู้นำกลุ่ม "พอนึกถึงคุณแม่เนี่ย คุณแม่ที่พี่รู้จัก เดาใจได้เลยว่า พอพี่ป่วยหรือลำบาก คุณแม่ก็ต้องเป็นห่วง"
- สมาชิกคนที่7 "คงจะกังวลใจ"
- ผู้นำกลุ่ม "พอได้บอกไปอย่างนั้น คุณแม่ที่พี่รู้จัก จะตอบกลับมาว่ายังไงครับ มีสีหน้าแวตายังไง"
- สมาชิกคนที่7 "คงจะดีใจว่าลูกเข้มแข็ง"
- ผู้นำกลุ่ม "พี่ก็มั่นใจว่าตัวเองก็เข้มแข็ง ผมก็อยากจะให้พี่มั่นใจนะครับ อาจจะทดลองอะไรซักหน่อย อยากให้พี่บอกกับทุกคนทีละคนว่าตอนนี้พี่"

เข้มแข็งแล้วนะ พอพี่คุยกับใคร ก็ขอให้ตั้งใจฟัง แล้วอยากจะบอกอะไรก็ขอให้บอกด้วยนะ"

สมาชิกคนที่7 "พี่(ชื่อสมาชิกคนที่3) (ชื่อสมาชิกคนที่2) เข้มแข็งแล้วนะ"

สมาชิกคนที่4 "จ๊ะ พยายามให้ได้นะ อยู่ได้อย่างมีความสุข"

สมาชิกคนที่7 "ดีใจที่ได้มาเจอพี่(ชื่อสมาชิกคนที่4)นะ"

สมาชิกคนที่4 "เป็นกำลังใจให้นะ"

จากบทสนทนาข้างต้น สมาชิกคนที่7ได้เปิดเผยประสบการณ์ของตนเองในกลุ่ม ซึ่งผู้นำกลุ่มได้เชื่อมสมาน (Tuning in) เพื่อเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยและพิจารณาใคร่ครวญประสบการณ์ของตนให้ลึกซึ้งและชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งในตอนท้ายของตัวอย่างบทสนทนา ผู้นำกลุ่มเห็นว่าความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มที่ดำเนินมาตั้งแต่ช่วงแรกจนถึงช่วงที่สาม เป็นความสัมพันธ์ที่เอื้อให้เกิดการเปิดเผยตนเอง และสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัยในกลุ่ม ซึ่งเป็นการปฏิสัมพันธ์ที่ก่อให้เกิดการช่วยเหลือเยียวยาได้ ผู้นำกลุ่มจึงได้เอื้อให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน (Facilitate Interaction) ผ่านโจทย์ ซึ่งในตัวอย่างแสดงให้เห็นการแบ่งปันความปรารถนาดีและชื่นชมต่อกันระหว่างสมาชิกคนที่2และ4 ที่ก่อให้เกิดมิตรภาพและกำลังใจในสมาชิก

กระบวนการกลุ่มจิตวิद्याพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่เอื้อให้สมาชิกเปิดเผยเรื่องราว ความคิด ความรู้สึก และเอื้อให้มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างยอมรับและเข้าใจ ทำให้สมาชิกมีกำลังใจที่จะพิจารณาหาทางออกจากทุกข์ จากที่ตนเคยเพิกเฉยที่จะพิจารณาแล้วปล่อยให้ตนเองยึดถือมุมมองต่อประสบการณ์นั้นอย่างตายตัว ดังที่สมาชิกได้กล่าวไว้ว่า

สมาชิกคนที่ 3: "จากที่เราเคยอยู่ข้างนอก เรารู้สึกกังวลว่าคนอื่นเค้าคิดไม่ดีกับเรา คนอื่นเค้ารังเกียจเรา พอเค้ารู้ว่าเราเป็นโรคแบบนี้ หรือเราอาจจะคิดไปเอง เออ มันเป็นโรคนี้ ไม่กี่วันมันก็ตาย ช่างมันเถอะ แต่พอมาเจอกลุ่มด้วยกัน เรามีความหวังใยกัน หมายถึงว่าเค้าบริสุทธิ์ใจกับเรา เค้าพยายามที่จะช่วย ยึดยึดชีวิตเราให้เดินหน้าต่อไป ไม่คิดว่า เป็นมะเร็งนะ ตายอย่างเดียว"

กำลังใจที่เกิดจากกลุ่มบุคคลที่เผชิญหน้ากับสิ่งเดียวกัน นำไปสู่การเผชิญหน้ากับปัญหาในชีวิตเช่นนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Yalom และ Leszcz (2005) ที่พบว่า ความเหมือนกันระหว่างสมาชิก (Universality) เป็นปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพของกลุ่ม การเปิดเผยความรู้สึกนึกคิด หรือความทุกข์ที่คล้ายกัน สามารถช่วยให้สมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม มีความกระตือรือร้นที่จะเปิดเผยตนเองเพิ่มขึ้น สัมพันธภาพซึ่งเกิดจากการแบ่งปันประสบการณ์และความทุกข์ผ่านกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จึงเป็นช่วยให้สมาชิกมีกำลังใจ และสามารถเผชิญหน้ากับการความเป็นไปของชีวิตที่กำลังเผชิญอยู่ได้

สมาชิกคนที่ 2: “ตอนรักษา ป้าจะตันหน่อยนะ แต่พอได้มาเจอเพื่อนตรงนี้มันเหมือนโลกเรากว้างขึ้นอีกเยอะเลย กำลังใจทุกคนให้กันได้ เราได้คุยกัน โลกเดียวกัน เข้าใจกัน เหมือนส่งให้คนอื่นแล้วมันกลับมาที่เราเองโดยไม่รู้ตัวนะ...เหมือนมันกลับมาเองโดยเราไม่ได้เรียกร้องเหมือนเราจริงใจด้วย ว่าเธอรักเค้านะ มันมาจากใจ”

จากคำกล่าวของสมาชิกคนที่ 2 แสดงให้เห็นเพิ่มเติมจากคำกล่าวของสมาชิกคนที่ 1 ว่า สัมพันธภาพจากการแบ่งปันประสบการณ์กันในกลุ่ม นอกจากจะเป็นตัวอย่างและกำลังใจให้ระหว่างสมาชิกแล้ว ยังทำให้สมาชิกได้สำรวจ (exploration) และตรวจพิจารณา (examination) ประสบการณ์ของตนให้กว้างขวางและลึกซึ้งยิ่งขึ้น สอดคล้องกับที่ จรัสเดช เกียรติเดชปัญญา (2550) ได้อภิปรายถึงผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อวิถีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ว่าการที่ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกเปิดเผยเรื่องราวและมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันในบรรยากาศที่สมาชิกมีความยอมรับซึ่งกันและกัน ได้รับทราบและเห็นตัวอย่างของการเผชิญหน้ากับเรื่องราวที่เกิดขึ้นของสมาชิกด้วยตนเอง ได้รับทราบเรื่องราวที่อยู่นอกเหนือจากประสบการณ์ในชีวิตของตน ซึ่งขยายความเข้าใจในโลกและชีวิตของสมาชิกให้กว้างขวางยิ่งขึ้น

ดังที่กล่าวไว้ในพุทธธรรมว่า มิตรที่ดีงาม หรือกัลยาณมิตร คือ “บุคคลที่ช่วยชี้แนะแนวทาง ชักจูง ตลอดจนแนะนำสั่งสอน ชักนำผู้อื่นให้ดำเนินชีวิตที่ดีงาม ให้ประสบผลดีและความสุข ให้เจริญก้าวหน้า ให้พัฒนาในธรรม” [พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2551ก.] และเป็นปัจจัยเบื้องต้นที่นำไปสู่การเกิดปัญญาของบุคคล [พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2546] การ

อธิบายถึงความสำคัญของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่มีผลต่อการพัฒนาปัญญาตามหลักพุทธธรรมนี้ สอดคล้องกับที่ สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ได้ศึกษาพบว่า เพื่อนสมาชิกในกลุ่มมีส่วนเอื้อให้เกิดปัญญา โดยมีปัจจัยสองส่วนคือ การทำงานกับหัวใจ และการทำงานกับปัญญา การทำงานกับหัวใจ คือ การที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มทำให้มีความรู้สึกที่ดี มีกำลังใจที่เอื้อต่อการเกิดปัญญา ส่วนการทำงานกับปัญญา คือ การแลกเปลี่ยนที่เอื้อต่อการใช้ปัญญา

สัมพันธภาพและการแบ่งปันกันอย่างเป็นกัลยาณมิตรระหว่างสมาชิกในกระบวนการกลุ่มเป็นผลจากการทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่มตามที่กล่าวไปตอนต้นของส่วนการอภิปรายนี้ ดังนั้น นอกจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกแล้ว การทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่มก็เป็นปัจจัยในการเกิดปัญญา จากกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเช่นกัน การรับรู้การทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม สะท้อนจากคำกล่าวที่สมาชิกให้สัมภาษณ์ไว้ ดังนี้

สมาชิกคนที่ 1: “น้อง(ผู้นำกลุ่ม)เขาให้ความอบอุ่นกับพวกเรา เป็นกันเอง ไม่ถือตัวเลย ไม่มองดูว่าน่ารำคาญนะคนป่วย หรืออะไร”

สมาชิกคนที่ 2: “(ผู้นำกลุ่ม)เป็นวัยรุ่นที่ไม่เหมือนวัยรุ่นทั่วไป เค้าดูใจเย็น คำพูดคำจา รอคำตอบของเรา กิริยาท่าทาง ไม่ตอกย้ำเรา ให้มีมิตรภาพที่ดี ทำให้สิ่งแวดล้อมดูดีไปด้วย”

สมาชิกคนที่ 3: “น้องๆ(ผู้นำกลุ่ม)เค้าให้แง่คิดนะ บางทีเราคิดว่าเราเรียนรู้มาแล้ว เราเคยสัมผัสกับชีวิตมาแล้ว มันไม่ใช่นะ บางทีบางสิ่งบางอย่างเนี่ย มีอะไรอีกที่ยังบังเราไว้ เช่นเราไม่เคยได้กลับมาให้ตัวเองเลย”

ลักษณะการทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม ทำให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลาย เป็นกันเอง สามารถทำให้สมาชิกรู้สึกในทางที่ดีกับสิ่งรอบตัว และเอื้อให้สมาชิกได้พิจารณาแง่มุมต่างๆของชีวิตอย่างลึกซึ้ง ผลจากการทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่มซึ่งสะท้อนจากที่สมาชิกได้กล่าวไว้ข้างต้น เป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญาในสมาชิก ตามที่ สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ได้ศึกษาพบว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีส่วนเอื้อต่อการเกิดปัญญาของผู้รับการปรึกษาใน 3 ด้านคือ 1) การทำงานกับหัวใจ คือ ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีที่เอื้อต่อการใช้ปัญญา 2) การทำงานกับสติสมาธิ คือ ทำให้สมาชิกมีความตั้งใจ จดจ่อ อยู่กับความคิดในเรื่องที่ปรึกษา และมีใจที่มุ่งมั่น มีใจที่สงบกับการทำหน้าที่ของ

ตน และ 3) การทำงานกับปัญญา คือ การเอื้อให้สมาชิกได้มีโอกาสใช้ปัญญาในการพิจารณา ไตร่ตรอง ทบทวน เพื่อที่จะเข้าใจ เห็นความจริงได้อย่างชัดเจน จนนำตนให้พ้นจากความทุกข์ใจซึ่ง ในที่นี้ ผู้วิจัยนำตัวอย่างการสนทนาช่วงหนึ่งในกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษา แนวพุทธ เพื่อแสดงการทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่มต่อปัญญาของสมาชิก ดังนี้

สมาชิกคนที่ 6 "จริงๆแล้วเราก็ดีใจที่เราเป็นอย่างนี้ เราออกจากบ้านได้เยอะมาก สมัยก่อนออกไม่ได้ เหมือนจะดูดี จริงๆเป็นคนแบบนั้นมาตลอด"

ผู้นำกลุ่ม "สุดท้ายจริงๆวิถีชีวิตนี้ก็เป็นคนตั้งใจเลือกนะครับ ตั้งใจเลือกที่จะออกมา ดูแลตัวเอง ที่จะออกมาทำสิ่งที่ชอบ แล้วก็เปิดประตูให้กับอิสระภาพของตัวเอง แม้ว่าหันกลับไปจะรู้สึกว่าจะทำไมไม่ค่อยจะไปแนวเดียวกับฉันเลย แต่ก็อยู่กันอย่างนี้ได้"

สมาชิกคนที่ 6 "คิดไปอีก เขาอาจจะคิดไปเอง เราไม่เป็นอย่างนั้นซะอย่าง"

ผู้นำกลุ่ม "แค่ไม่เผลจะไปถกเถียงด้วยเท่านั้นเอง"

สมาชิกคนที่ 6 "ถูกต้อง พุดเยอะ พุดเยอะทั้งคู่ด้วย พุดอะไรก็พุดไปสิ"

ผู้นำกลุ่ม "เราก็กทำส่วนของเราไป"

สมาชิกคนที่ 6 "เขาก็เลยยึดลูกเป็นแบบ แทนที่ของเราไป พ่อลูกเขาจะคุยกัน มีอะไรเขาก็จะปรึกษากัน เวลาเราป่วย เราทำงาน เขาก็อยู่กับพ่อไป"

ผู้นำกลุ่ม "อ้อ ครับ ตรงนี้เหมือนกับว่า ถ้าได้หาช่องทางที่จะจูนกัน กระหุ่่ง กระหิงกันอีกหน่อยก็จะชื่นใจขึ้น ในบรรยากาศของครอบครัว"

สมาชิกคนที่ 6 "อืม แต่คิดว่าชีวิตมันอะไรไม่แน่นอน มีอะไรมา สมองไม่ว่าง ไม่มีเวลา คิด ไม่ว่าง ทำตัวไม่ว่างหมด (กลุ่มหัวเราะ) เรื่องเยอะ เดียวก็หมดวัน หนึ่ง"

ผู้นำกลุ่ม "คือเหมือนกับว่า จะทำทุกอย่างให้สมบูรณ์คงไม่ได้"

สมาชิกคนที่6 “ไม่ได้” จริงๆชีวิตถ้ามันจะสมบูรณ์หมดมันก็ไม่ใช่แล้วละ เหมือนกินแกง
 จืดอย่างเดียว บางวันกินแกงส้ม วันนี้อกินปลาทอด วันนี้อกินปลาร้า ยังไม่
 เหมือนกันเลย แต่เราคิดอย่างนี้ แต่ลูกคิดยังไงไม่รู้ อะไรต่างๆไม่
 เหมือนกัน ทุกคนจะบอกว่า(ชื่อสมาชิกคนที่1) เป็นไอ้ดอลมากเลย ฉันก็
 มีปัญหาที่บ้านเหมือนกัน มี ไม่ใช่ไม่มี แต่จะมีมากมีน้อยเท่านั้นเอง
 เพียงแต่ไม่ได้พูดอะไร และนี่คือความสวยงาม”

จากตัวอย่างข้างต้น สมาชิกคนที่6 ได้เปิดเผยประสบการณ์อันเป็นทุกข์ของตนเองในกลุ่ม
 ผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้สมาชิกเกิดการแก้ปัญหา (Facilitate Counseling) ผ่านการเชื่อมสมาน (Tuning
 in) เพื่อเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยและพิจารณาใคร่ครวญประสบการณ์ของตนอย่างชัดเจน จนผู้นำ
 กลุ่มเอื้อให้สมาชิกพินิจรอยแยก (Identify split) ที่เกิดจากความคาดหวัง ในประโยคที่ว่า “อ้อ
 ครับ ตรงนี้เหมือนกับว่า ถ้าได้หาช่องทางที่จะจูนกัน กระหนุงกระหนิงกันอีกหน่อยก็จะชื่นใจขึ้น ใน
 บรรยากาศของครอบครัว” คือเอื้อให้สมาชิกได้มองเห็นความคาดหวังของตนที่ต้องการจะให้อีก
 ฝ่ายมีท่าทีที่จะสร้างความรู้สึกพอใจให้ตนเอง ทั้งเพื่อฉายความคาดหวัง ความเป็นจริงที่ไม่ได้
 เกิดขึ้นอย่างที่หวัง และแสดงความเข้าใจ จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงเอื้อให้เกิดการเข้าใจเห็นจริง
 (Realization) ในประโยคที่ว่า “คือเหมือนกับว่า จะทำทุกอย่างให้สมบูรณ์คงไม่ได้” เอื้อให้สมาชิก
 สามารถตระหนักในความจริงที่ประสบอยู่ได้อย่างมั่นคง

สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ได้อธิบายถึงการเกิดปัญญาในผู้รับบริการการปรึกษาใน
 กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ว่ามาจากการทำงานที่เกื้อหนุนกันระหว่างผู้รับบริการ
 และการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาผ่านการเชื่อมสมาน (Tuning in) โดยมีความเข้าใจใน
 ธรรมชาติของจิตย์เป็นแกน แล้วจึงใช้การเชื่อมสมาน ค่อยๆประสานให้ผู้รับบริการเห็นเหตุแห่ง
 ทุกข์จากระดับเหตุผล สู่ระดับรากฐานที่แท้ของทุกข์ ด้วยการเอื้อของนักจิตวิทยาการปรึกษา ให้
 ผู้รับบริการได้พินิจรอยแยก และเกิดปัญญาในผู้รับบริการในจิตย์นั้นๆ

ปัญญาที่เพิ่มขึ้น ทั้งความเข้าใจในความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง และความเข้าใจ
 ในความเปลี่ยนแปลง มาจากการพิจารณาประสบการณ์อย่างมีแนวทางตามหลักอริยสัจจ์ ดังที่

เพริศพรรณ แดนศิลป์ (2550) ได้กล่าวถึงปัญญากับการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจจ์ไว้ว่า “การเกิด ปัญญาที่เนื่องผูกอยู่กับการเห็นอริยสัจจ์ คือเห็นความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ และการดับทุกข์ หรือ การเกิดสัมมาทิฐิ และสัมมาทิฐิจะปรากฏขึ้น พร้อมกับการเห็นอิทัปปัจจยตา หรือปัญญาใน ภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และการเห็นไตรลักษณ์ ปัญญาในภาวะการเปลี่ยนแปลง ซึ่งนำไปสู่ การดับทุกข์หรือการแก้ปัญหาได้” ดังปรากฏในบทสัมภาษณ์ของสมาชิกรุ่นนี้

สมาชิกรุ่นที่ 1: “เพื่อนร่วมทางของเรา ก็เป็นส่วนหนึ่งของเรา ก็อยากจะอวยพรให้เค้า ส่งผ่านให้ เค้า ทั้งร่างกายของเรา เพื่อนด้วย ต้นไม้ด้วย ที่ทำให้เราสามารถอยู่ได้”

สมาชิกรุ่นที่3: “อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับตัวเรา เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ อาจเกิดจากอะไรหลายๆ อย่าง เป็นสัญญาณที่บอกให้เราได้ว่าดูแลตัวเองได้แล้วนะ ตั้งแต่นี้ไป”

สมาชิกรุ่นที่4: “เราไม่ได้เข้มแข็งขนาดนั้น แต่เนี่ยมันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต วันหนึ่งมันก็เกิดขึ้นกับ เรานะ จะเร็วจะช้า”

สมาชิกรุ่นที่5: “ยอมรับมัน หมอจะคิดโม ฉายแสงอะไร ก็เป็นไปตามขั้นตอนของมัน”

สมาชิกรุ่นที่6: “เราไม่เป็นโรคนี้ เราก็เป็นโรคอื่น เราอาจจะเดินอยู่ดีๆโดนรถชนตาย เป็นมะเร็งก็ได้ รักษา ได้มาอยู่ ได้มาเจอกัน”

ในกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหว ร่างกายเป็นสื่อ จึงสามารถเอื้อปัจจัยในการเกิดขึ้นของปัญญา โดยอาศัยปัจจัยภายนอกและ ภายใน ซึ่งปัจจัยภายนอก คือ กัลยาณมิตร ได้แก่ ผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิก ส่วนปัจจัยภายใน คือ โยนิโสมนสิการ อันเป็นกระบวนการคิดใคร่ครวญที่สมาชิกรุ่นนี้มีกับประสบการณ์ของตนตามหลัก อริยสัจจ์ จนเข้าถึงความจริงเกิดเป็นปัญญาที่ดับทุกข์หรือแก้ปัญหาได้ ทั้งกัลยาณมิตร และโยนิโสมนสิการ เป็นปัจจัยที่นำไปสู่ปัญญา ดังพุทธพจน์ว่า [พระธรรมปิฎก (ประยูร ธมฺมปุตฺต), 2546]

“โดยกำหนดว่าเป็นองค์ประกอบภายนอก เราไม่เล็งเห็นองค์ประกอบอื่นแม้สักข้อหนึ่ง ที่ เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ เหมือนความมีกัลยาณมิตรเลย”

“โดยกำหนดว่าเป็นองค์ประกอบภายใน เราไม่สังเกตเห็นองค์ประกอบอื่นแม้สักข้อหนึ่ง ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ เหมือนความมีโยนิโสมนสิการเลย”

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ มีฐานแนวคิดมาจากพุทธธรรมเช่นเดียวกับผลการวิจัยของ เพรตพวรรณ แตนศิลป์ (2550) ที่ศึกษาผลของกลุ่มโยนิโสมนสิการ พบว่า หลังทดลอง นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนปัญญาสูงกว่า นักศึกษาในกลุ่มควบคุม และผลการวิจัยของ พิณมาศ ชัยชาญทิพยุทธ (2554) ที่ศึกษาผลของกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา พบว่า หลังทดลอง นิสิตในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพุทธจิตนิเวศรักษามีคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งปัญญาที่เพิ่มขึ้น สะท้อนสัมมาทิฐิที่ผู้นำกลุ่มเอื้อให้เกิดโดยกระบวนการกลุ่ม ตามที่ ไสริช โพธิแก้ว (2553) ได้กล่าวถึงผลการทำงานของผู้นำกลุ่มในกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธไว้ว่า “กระบวนการปรึกษา คือ การย้ายคนจากฝ่ายอกุศลมายังฝ่ายกุศล หรือเพิ่มพูนจิตใจของบุคคลให้มีกำลังดำรงอยู่ในฝ่ายกุศลมากขึ้น จนจิตใจฝ่ายอกุศลมีกำลังที่จะพาชีวิตไปสู่หนทางที่เป็นโทษน้อยลง”

จากการอภิปรายข้างต้น จึงสรุปการอภิปรายสมมติฐานการวิจัยทั้งสองข้อ ได้ว่า ปัจจัยที่มีส่งผลให้เกิดความแตกต่างของคะแนนปัญญาในกลุ่มทดลอง และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมคือ กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดยใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ ที่มีการเอื้อให้สมาชิกมีสติในการสังเกตและพิจารณาประสบการณ์ทางร่างกาย เชื่อมโยงสู่ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ความทรงจำ ทั้งในระหว่างการเคลื่อนไหวและในแง่มุมอื่นๆ ของชีวิต ในส่วนกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เอื้อให้สมาชิกแบ่งปันประสบการณ์ และสร้างบรรยากาศแห่งการยอมรับและเข้าใจ เหมาะสมกับการสำรวจและใคร่ครวญประสบการณ์ของตน และที่เพื่อนสมาชิกร่วมแบ่งปันกันในกลุ่ม จนสมาชิกเกิดความเข้าใจในสรรพสิ่งรอบตัว และนำไปสู่แนวทางการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับความจริงที่เรียกว่า ปัญญา สืบเนื่องต่อไป

ข้อจำกัดงานวิจัย

ด้วยข้อจำกัดด้านเวลา งานวิจัยชิ้นนี้จึงไม่ได้ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อที่มีต่อปัญญา ในสตรีผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านมในระยะติดตามผล จึงไม่มีข้อสรุปด้านระยะเวลาของปัญญาที่เพิ่มขึ้นในกลุ่มตัวอย่าง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 จากผลการศึกษาพบว่า สตรีผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านมที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดยใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ มีคะแนนปัญญาสูงขึ้นและมีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากระบวนการนี้สามารถเอื้อให้สตรีผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านมที่เข้าร่วมกระบวนการได้มองเห็นความเป็นจริง ดังนั้น บุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยมะเร็งเต้านม อาทิ แพทย์ พยาบาล หรือนักจิตวิทยาการปรึกษา รวมทั้งหน่วยงานที่ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพทางด้านจิตใจ สามารถใช้ประโยชน์จากงานวิจัยนี้เพื่อฟื้นฟู เยียวยา รักษา และพัฒนาจิตใจของสตรีผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านม โดยประยุกต์แนวทางในการฝึกการสังเกต การเคลื่อนไหว หรือนำกระบวนการกลุ่มในงานวิจัยนี้ไปใช้ ซึ่งผู้ดำเนินกระบวนการอาจต้องมีทักษะและความชำนาญในการเอื้อให้เกิดประสบการณ์และสัมพันธภาพแห่งการบำบัดรักษา (Therapeutic Relationship) รวมถึงมีความเข้าใจหลักพุทธธรรมพื้นฐานที่เกี่ยวข้อง

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยต่อไป

2.1 จากการสัมภาษณ์ประสบการณ์ของสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ ผู้วิจัยได้พบประสบการณ์ที่มีความน่าสนใจในการศึกษาเพิ่มเติม เพื่อเข้าใจปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการนี้ให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น โดยเฉพาะประสบการณ์ของสติในขณะเคลื่อนไหวร่างกายซึ่งสนับสนุนการเกิดขึ้นของปัญญา ดังนั้นการเพิ่มการศึกษาเชิงคุณภาพในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป จะช่วยให้เกิดความเข้าใจปรากฏการณ์ในลักษณะดังกล่าวที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

2.2 การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อต่อปัญญาในสตรีผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านม จากการค้นคว้าพบว่าการใช้การเดินรำและการเคลื่อนไหวร่างกายในกระบวนการจิตบำบัดแนวตะวันตกมีลักษณะในการเยียวยาผู้ที่มีสภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์จากภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน ในการศึกษาครั้งต่อไป จึงมีความน่าสนใจที่จะศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อที่มีผลต่อ ภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน (Body Image) และในกลุ่มประชากรอื่นๆ เช่น ผู้มีพฤติกรรมเสี่ยงในการบริโภค ผู้ใช้สารเสพติด ผู้ที่มีความเจ็บป่วยทางกาย เป็นต้น

2.3 การวิจัยนี้ไม่ได้เจาะจงที่จะศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวเป็นสื่อต่อบุคคลผู้ผ่านการรักษาในระยะเวลาที่ต่างกัน จึงมีความน่าสนใจในการศึกษาผลของกลุ่มที่มีต่อบุคคลผู้ผ่านการรักษาในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน เช่นผลของกลุ่มที่มีต่อบัญญาในผู้ผ่านการรักษา 1-4 ปี เปรียบเทียบผู้ผ่านการรักษา 5 ปีขึ้นไป เป็นต้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กนิษฐา ตันโพธิ์ทอง. (2550). การฝึกงานงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต (ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตและความจริงแท้ของนักศึกษา มหาวิทยาลัย เกษมบัณฑิต). วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ควรชิต แสงอุบล. (2553). ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จรัสเดช เกียรติเดชปัญญา. (2550). รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา (ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต่อวิถีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา). วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จรินทร์พีย์ โคธีรานุรักษ์. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ต่อความเอื้อเฟื้อของนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล. (2549). รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐเดช วัชรศิริ. (2553). ประสบการณ์ทางด้านจิตใจภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักศึกษาจากภูมิลำเนาต่างวัฒนธรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ดลดาว ปุรุณานนท์. (2551). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูน
สันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีรวรรธ ฐนะพานิช. (2550). รายงานการฝึกงานการศึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
บ้านสมเด็จเจ้าพระยา (กลุ่มพัฒนาคนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีผลต่อสุข
ภาวะทางจิตวิญญาณของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา).
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- ธำวีวรรณ เทียมเมฆ. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธที่มีต่อความ
สันโดษของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการ
ปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีรวรรธ ธีระพงษ์. (2549). ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีล
และปัญญาต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และผลเนื่องต่อความพึงพอใจของ
ผู้รับบริการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นฤมล วิจารณกุล. (2550). การฝึกงานการศึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต (ผล
ของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ต่อสุขภาวะทางจิตของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต). วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา
การศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นัยนา รัตนมาศทิพย์. (2531). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของรอเจอร์ ที่มีต่อ
การลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งเพศหญิงในช่วงการรับรังสีรักษา. วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิลภา สุขเจริญ. (2550). การฝึกงานการศึกษาเชิงจิตวิทยา ณ กรมการสารวัตรทหารบก (ผลของ
กลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของทหารกรมการ
สารวัตรทหารบก). วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะ
จิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ประเสริฐ เลิศสงวนสินชัย. (2544). Breast cancer. ใน วิชาญ หล่อวิทยา, ไพรัช เทพมงคล. ประมุข พรหมรัตน์พงศ์, และชนวิรัตน์ เทศะวิบูล (บรรณาธิการ), *Manual of radiation oncology* (หน้า 133-164). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- พรพรรณ ศรีธัญญรัตน์. (2539). ผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสต่อการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย ในผู้ป่วยโรคมะเร็ง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา การศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระราชวรมณี (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2528). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2546). *พุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2551ก.). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 11). ม.ป.ท. : เอส อาร์ พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2551ข.). *สมาธิ : ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้ และ สมาธิแบบพุทธ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : สหธรรมิก.
- พจณี รอดจินดา. (2541). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีต่อความวิตกกังวลและภาวะความซึมเศร้าในผู้ป่วยผ่าตัดมะเร็งเต้านม. วิทยานิพนธ์ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา.
- พิณธร ปรัชญานุสรณ์. (2548). ผลของนาฏกรรมบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิณมาศ ชัยชาญทิพยุทธ. (2554). ผลของกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาต่อความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พุทธทาสภิกขุ. (2531). *แก่นพุทธศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ : สำนักหนังสือธรรมบูชา

พุทธทาสภิกขุ. (2537). *อิทัปปัจจุยตา* (พิมพ์ครั้งที่ 5). สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ

พุทธทาสภิกขุ. (2546). *อริยสัจจากพระโอบุสส์ ภาคต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 4). สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ

เพชรพรรณ แดนศิลป์. (2550). *ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง*. วิทยานิพนธ์ปริญญา ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ผกาพันธ์ สารพัตร. (2547). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเผชิญความเครียดในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลังการผ่าตัด*. วิทยานิพนธ์ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

มณฑา ลิ้มทองกุล. 2535. *ความวิตกกังวล ความรู้สึกไม่แน่นอน และวิธีการเผชิญปัญหาขณะรอฟังผลการตรวจชิ้นเนื้อในผู้ป่วยมีก้อนบริเวณเต้านม*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

มัลลิกา กุลสืบ. (2550). *การฝึกงานการศึกษาเชิงจิตวิทยา ณ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา (ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต่อการปรับตัวของนักศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา)*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ยุพาพิน ศิริโพธิ์งาม. (2527). *ความรู้สึกของผู้ป่วยเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเองภายหลังการผ่าตัดเต้านมออก*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ยุวดี เมืองไทย. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- รัตนา ชัยอินทร์. (2553). การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับผลของกลุ่มช่วยเหลือตนเองในผู้ป่วย มะเร็ง. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิยะดา แซ่ตั้ง. (2551). ผลของของจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ต่อความรู้สึก สอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริพร สวดยิ่ง. (2551). ผลของโปรแกรมจิตบำบัดประคับประคองต่อภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วย โรคมะเร็งระยะลุกลามที่ได้รับเคมีบำบัด. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาการ พยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศุภิพร ปรมานูติ. (2554). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้ รูปภาพเป็นสื่อต่อปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงใน บุคคลภายหลังการรักษา มะเร็งเต้านม. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา การปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สหรัฐ เจตมโนรมย์. (2548). รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ ศูนย์บริการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- สันห์ชาย โมสิกรัตน์. (2549). รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ พื้นที่ประสบภัยจาก คลื่นยักษ์สึนามิ จังหวัดพังงา และการศึกษารายกรณี ความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจจากการ รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา การปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิทธิ์ จิตต์นิลวงศ์. (2549). รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏ จันทระเกษม. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สิริรัฐ สนิทวรรณกุล. (2551). *ประสบการณ์ความทุกข์ของผู้หญิงที่ป่วยเป็นมะเร็งและถูกตัดเต้านม : แนวคิดสตรีนิยมสายสังคมนิยม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา สังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุภาพร ประดับสมุทร. (2552). *การเกิดปัญหาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุภาวดี ดิสโร. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุมิตรา ทองประเสริฐ. (2536). *การรักษาโรคมะเร็งด้วยเคมีบำบัด*. เชียงใหม่: ธนบรรณการพิมพ์

โสรัช โพธิ์แก้ว. (2540). *จิตวิทยาแห่งธรรมะและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา*. [เอกสารอัดสำเนา]

โสรัช โพธิ์แก้ว. (2553ก.). *จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม*. นครปฐม : ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

โสรัช โพธิ์แก้ว. (2553ข.). *การสังเคราะห์หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา /จิตบำบัดเพื่อการพัฒนา รักษา และเยียวยาชีวิตจิตใจ : แนวคิด แนวทาง ประสบการณ์ และงานวิจัย*. กรุงเทพฯ : หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. [เอกสารอัดสำเนา]

สำนักสวนโมกขพลาราม ไชยา. (2547). *คู่มืออุบาสก อุบาสิกา : บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น แปล ไทย*. กรุงเทพฯ. ธรรมสภา.

ภาษาอังกฤษ

Alexander, F. E., Anderson, T. J., Brown, H. K., Forrest, P. M., Hepburn, W., Kirkpatrick, A. E., et al. (1999). 14 years of follow-up from the Edinburgh randomised trial of breast-cancer screening. *Lancet*, 353, 1903–1908.

- Altschuler, J. (1993). Gender and illness: implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 15, 381 – 401.
- American Cancer Society. (2012). *Breast Cancer Fact & Figure 2011-2012*. Retrieved from <http://www.cancer.org/research/cancerfactsfigures/breastcancerfactsfigures/breast-cancer-facts-and-figures-2011-2012>
- Amir, A., & Ramati, A., (2002). Post-traumatic symptoms, emotional distress and quality of life in long-term survivors of breast cancer: a preliminary research. *Journal of Anxiety Disorders*, 16, 191-206
- Attasara, P., & Buasom, R., (2012) *Hospital-Based Cancer Registry 2011*. Paper presented at the National Cancer Institute., Retrieved from <http://www.nci.go.th>
- Baider, L., Ever-Hadani, P., Goldzweig, G., Wygoda, M. R., Peretz, T., (2003)., Is perceived family support a relevant variable in psychological distress? A sample of prostate and breast cancer couples. *Journal of Psychosomatic Research*, 55(5), Nov 2003, 453-460.
- Bernstein, P. L. (1986). *Theoretical approaches in dance-movement therapy*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
- Borgmann, E. (2002). Art therapy with three woman diagnosed with cancer. *The Arts in Psychotherapy*, 29(5), 245-251.
- Cohen, J. (1999). Still seeking gender equity in health-care. *Academic Medication Journal*, 74,1226.
- Deane, K. A. (1997). The role of the breast clinic nurse. *AORN Journal*. 66, 304-310.
- Dibbell-Hope, D. (2000). The use of dance/movement therapy in psychological adaptation to breast cancer. *The Arts in Psychotherapy*, 27(1), 51-68.

- Ellis, R. (2001). Movement metaphor as mediator: A model for the dance/movement therapy process. *The Arts in Psychotherapy*, 28(3), 181-190.
- Espenak, L. (1981). *Dance Therapy: Theory and Applications*. Springfield, IL :Thomas.
- Feinstein, A. D. (1983). Psychological interventions in the treatment of cancer. *Clinical Psychology Review*, 3, 1-14.
- Fries, A., & Reinhard, G. (1998). The impact of mastectomy on dimensions of psychological and psychosocial experience and behavior in affected women. *Rehabilitaion*, 35: 54-64.
- Halprin, D. (2003). *The Expressive Body in Life, Art, and Therapy: Working with Movement, Metaphor, and Meaning*. London,UK: Jessica Kingley.
- Heyde, W., & von Langsdorff, P. (1983). Rehabilitation of cancer patients including creative therapies. *Rehabilitation*, 22(1), 25-27.
- Jemal, A., Murray T., Samuels A., Ghafoor A., Ward E., Thun M.J. (2003). Cancer statistics. *Cancer Journal for Clinic*, 53, 5-26.
- Kornblith, A. B., Ligibel, J., (2003). Psychosocial and sexual functioning of survivors of breast cancer. *Seminars in Oncology*, 30(6), 799-813
- Hildreth, N. G., Shore, R. E., & Dvoretzky, P. M. (1989). The risk of breast cancer after irradiation of the thymus in infancy. *The New England Journal of Medicine*, 321(19), 1281-1284.
- Hulka, B. S., & Moorman, P. G., (2001). Breast cancer: hormones and other risk factors. *Mauritas* ,38,103-16.
- Kelsey, J.L., Gammon, M.D. (1991). The epidemiology of breast cancer CA. *Cancer Journal for Clinic*, 41, 146-65.

- Kuettel, T. J. (1982). Affective change in dance therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 5, 5&64.
- Levine, Stephen K., & Levine, E. G. (Eds.). (1999). Foundations of expressive arts therapy: Theoretical and clinical perspectives. London, Philadelphia: Jessica Kingsley.
- Levy, F. J. (1988). *Dance movement therapy: A healing art. The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance*. Reston,VA:
- Malchiodi, C. A. (1997). Invasive art: Art as empowerment for women with breast cancer. In S. Hogan (Ed.), *Feminist Approach to Art Therapy*. London: Routledge.
- Meekums, B. (2002). Dance movement therapy, a creative psychotherapeutic approach. London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage, pp. 31–33.
- Moreira, H., Silva, S., & Canavarro, M. C. (2010). The role of appearance investment in the adjustment of women with breast cancer. *Psycho-Oncology*, 19, 959–966. doi:10.1002/pon.1647.
- Molinaro, J., Kleinfeld, M., & Lebed, S. (1986). Physical therapy and dance in the surgical management of breast cancer. A clinical report. *Physical Therapy*, 66(6), 967–969.
- Nordin, K., Berglund, G., Glimelius, B., Sjoden, P.O. (2001). Predicting anxiety and depression among cancer patients: a clinical model. *European Journal of Cancer*, 37,376 – 384.
- Payne, H. (2006) 2nd edition. *Dance Movement Therapy, Theory, Research and Practice*. Routledge: New York.

- Ptacek, J. T., Pierce, G. P., Dodge, K.L., Ptacek, J.J., (1997). Social support in spouses of cancer patients: what do they get and to what end?. *Personal Relationship*, 4, 431 – 449.
- Puig, A., Lee, S. M., Goodwin, L., & Sherrand, P. A. D. (2006). The efficacy of creative arts therapies to enhance emotional expression, spirituality, and psychosocial well-being of newly diagnosed Stage I and Stage II breast cancer patients: A preliminary study. *The Arts in Psychotherapy*, 33, 218-228.
- Price, J., & Purtell, J. R. (1997). Prevention and treatment of lymphedema after breast cancer. *AJN*, 97, 34-37.
- Reyes-Gibby, C. C., Anderson, K. O., Morrow, P. K., Shete, S., & Hassan, S. (2012). Depressive symptoms and health-related quality of life in breast cancer survivors. *Journal of Women's Health*, 21(3), 311–318.
- Sandel, S.L., & Judge, J.O. (2004). Dance and movement program improves quality of life measures in breast cancer survivors. *Paper presented at the 39th Annual American Dance Therapy Association Conference*, New Orleans, Louisiana.
- Seides, M. P. (1986). DMT as a modality in the treatment of psychosocial complications of heart disease. *American Journal of Dance Therapy*, 9, 83–101.
- Shavin, S. (1984). Early breast cancer and chemotherapy: A comparison of two interventions to reduce side-effects of treatment unpublished doctoral dissertation, *California School of Professional Psychology*, Berkeley/Alameda, CA.
- Stephoe, A., Wardle, J. (1994). What the expert think: a European survey of expert opinion about the influence of lifestyle on health. *European Journal of Epidemiology*, 10, 195–203.

- Tasmuth, T., Blomqvist, C., & Kalso, E., (1999). Chronic post-treatment symptoms in patients with breast cancer operated in different surgical units. *European Journal of Surgical Oncology*, 25, 38–43
- Trief, P. M., Donohue-Smith, M. (1996). Counseling needs of women with breast cancer: what the women tell us. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 34(5): 24-29
- White, C. A., & Hood, C. (2011). Body image issues in oncology. In T.F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body Image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 333–341). New York: The Guilford Press.
- Yalom, I. D., Leszcz, M. (2005) 5th edition. *The theory and practice of group psychotherapy*. New York: Basic Books.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

เอกสารรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
และแบบฟอร์มใบยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย

AF 01-12



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

COA No. 157/2555

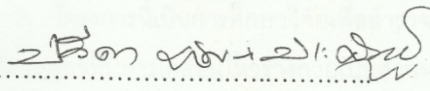
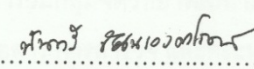
ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 090.1/55 : ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อต่อปัญญาในสตรีผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านม

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวพรรณพนิช แซ่เจ็ง

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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

ลงนาม.....  ลงนาม..... 
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปรีดา ทัศนประดิษฐ์) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทิ ชัยชนะวงศาโรจน์)
ประธาน กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 26 ตุลาคม 2555

วันหมดอายุ : 25 ตุลาคม 2556

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

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



เลขที่โครงการวิจัย 090.1 / 55
วันที่รับรอง 26 ต.ค. 2555
วันหมดอายุ 25 ต.ค. 2556

เงื่อนไข

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

AF 05-07

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามทำหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาคนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ
ต่อปัญหาในสตรีผู้ผ่านการรักษาระยะเริ่มต้น

ชื่อผู้วิจัย นางสาวพรรณพนิช แซ่เจ็ง

ที่อยู่ติดต่อ 523 อ่อนนุช 39 สุขุมวิท 77 สวนหลวง กรุงเทพฯ 10250 โทรศัพท์ (มือถือ) 081-248-2133

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่
จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่าน
รายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้วข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย สำหรับกลุ่ม ก.
ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาคนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ
ระยะเวลา 3 วัน 2 คืน ที่ศูนย์ฝึกอบรม กฟผ. เขื่อนท่าทุ่งนา อ.กาญจนบุรี และยินยอมตอบแบบวัดปัญญานับต้นซุด
ก่อนทดลอง และ ซุดหลังทดลอง โดยใช้เวลาในการตอบแบบวัดประมาณ 15 นาที ตลอดจนยินยอมให้บันทึกเทปการ
สนทนาระหว่างการดำเนินกลุ่ม ซึ่งเทปบันทึกเสียงทั้งหมดจะถูกทำลายเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยสำหรับกลุ่ม ข. ข้าพเจ้า
ยินยอมตอบแบบวัดปัญญานับต้น ซุดก่อนทดลอง และซุดหลังทดลอง จำนวน 45 ข้อ โดยใช้เวลาในการตอบแบบวัด
ประมาณ 15 นาทีข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัว
ออกจากกรวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใด ๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้นข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
และข้อมูลใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวม
เท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้าหากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถ
ร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุติ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4
อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร
0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.thข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(นางสาวพรรณพนิช แซ่เจ็ง)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย



เลขที่โครงการวิจัย 090.1/55

วันที่รับรอง 26 ต.ค. 2555

วันหมดอายุ 25 ต.ค. 2556

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน

ภาคผนวก ข.

1. แบบวัดปัญญาฉบับก่อนทดลอง (ชุดเอ)
2. แบบวัดปัญญาฉบับหลังทดลอง (ชุดบี)

แบบสำรวจตนเอง

ขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่งที่ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่าเพื่อตอบแบบสำรวจฉบับนี้ ความร่วมมือที่ท่านให้ในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์และมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการพัฒนาการศึกษา ตลอดจนเป็นประโยชน์ต่อการสร้างและพัฒนาองค์ความรู้เชิงวิชาการ

แบบสำรวจฉบับนี้เป็นแบบสำรวจตนเองเพื่อการศึกษาและพัฒนาทางวิชาการ มีข้อความทั้งหมด 40 ข้อ ผู้วิจัยใคร่ขอความกรุณาท่านโปรดตอบแบบสำรวจแต่ละข้อโดยทำเครื่องหมายกากบาท (X) ตรงคำตอบที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

คำตอบที่ท่านเลือกตอบแต่ละข้อไม่มีถูกหรือผิด ขอท่านโปรดเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว และขอความกรุณาให้ท่านตอบให้ครบทุกข้อ

ผู้วิจัยจะไม่เผยแพร่ข้อมูลที่ท่านตอบ และจะรักษาคำตอบไว้เป็นความลับ โดยข้อมูลจะนำไปวิเคราะห์เป็นภาพรวม และจะนำไปใช้ประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

พรรณพนัช แซ่เจ็ง (ผู้วิจัย)

นิสิตมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อมูลผู้ตอบแบบสำรวจ

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

เป็นมะเร็งที่รักษาแล้วมานาน.....ปี.....เดือน

โปรดกาเครื่องหมาย X ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อ ที่	ข้อความ	ตรง น้อย ที่สุด (1)	ตรง น้อย (2)	ตรง ปาน กลาง (3)	ตรง มาก (4)	ตรง มาก ที่สุด (5)
1	ฉันรับผิดชอบตนเองในการทำงาน					
2					
3					
4					
5					
6	ฉันนึกขอบคุณสิ่งต่างๆ ในโลก ที่สร้างฉันขึ้นมา					
7					
8					
9					
10	ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อคนรอบข้างไม่เป็นไปตามที่ฉัน ต้องการ					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

17	ฉันพยายามเปลี่ยนแปลงผู้คนให้ดีขึ้นตามที่ฉันคาดหวัง					
18					
ข้อ ที่	ข้อความ	ตรง น้อย ที่สุด (1)	ตรง น้อย (2)	ตรง ปาน กลาง (3)	ตรง มาก (4)	ตรง มาก ที่สุด (5)
19	ฉันระลึกถึงคำสอนของครูบาอาจารย์					
20					
21					
22					
23	ฉันไม่พอใจ เมื่อผู้อื่นบอกข้อบกพร่องหรือ ข้อผิดพลาดของฉัน					
24					
25					
26	ฉันนำคำสอนจากครอบครัวมาเป็นแนวทางในการ ดำเนินชีวิต					
27	ไม่ใช่เรื่องเสียหาย ที่ฉันจะสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า					
28					
29	ฉันดูแลพ่อแม่					
30	ฉันไม่พอใจเมื่อคนที่ฉันรักให้ความสนใจฉันน้อยลง					
31					
32					
33	อุปสรรคทำให้ฉันท้อแท้					
34					
35					
36	เมื่อฉันเปรียบเทียบชีวิตของฉันกับคนรอบข้าง ฉันไม่ พอใจชีวิตของฉัน					
37					

38					
39					
40	เมื่อฉันประสบปัญหา ฉันเลือกไปสังสรรค์กับเพื่อนๆ เพื่อให้ลืมปัญหา					

แบบสำรวจตนเอง

ขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่งที่ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่าเพื่อตอบแบบสำรวจฉบับนี้ ความร่วมมือที่ท่านให้ในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์และมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการพัฒนาการศึกษา ตลอดจนเป็นประโยชน์ต่อการสร้างและพัฒนาองค์ความรู้เชิงวิชาการ

แบบสำรวจฉบับนี้เป็นแบบสำรวจตนเองเพื่อการศึกษาและพัฒนาทางวิชาการ มีข้อความทั้งหมด 40 ข้อ ผู้วิจัยใคร่ขอความกรุณาท่านโปรดตอบแบบสำรวจแต่ละข้อโดยทำเครื่องหมายกากบาท (X) ตรงคำตอบที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด คำตอบที่ท่านเลือกตอบแต่ละข้อไม่มีถูกหรือผิด ขอท่านโปรดเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว และขอความกรุณาให้ท่านตอบให้ครบทุกข้อ

ผู้วิจัยจะไม่เผยแพร่ข้อมูลที่ท่านตอบ และจะรักษาคำตอบไว้เป็นความลับ โดยข้อมูลจะนำไปวิเคราะห์เป็นภาพรวม และจะนำไปใช้ประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

พรรณพนัช แซ่เจ็ง (ผู้วิจัย)

นิสิตมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อมูลผู้ตอบแบบสำรวจ

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

เป็นมะเร็งที่รักษาแล้วมานาน.....ปี.....เดือน

โปรดกาเครื่องหมาย X ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ตรงน้อยที่สุด (1)	ตรงน้อย (2)	ตรงปานกลาง (3)	ตรงมาก (4)	ตรงมากที่สุด (5)
1	ฉันพยายามเปลี่ยนแปลงผู้คนให้ดีขึ้นตามที่ฉันคาดหวัง					
2					
3					
4					
5					
6	ฉันดูแลพ่อแม่					
7					
8					
9	ความเปลี่ยนแปลงในชีวิตทำให้ฉันท้อแท้					
10					
11	ฉันนึกขอบคุณสิ่งต่างๆ ในโลก ที่สร้างฉันขึ้นมา					
12					
13					
14	ฉันกังวลถึงเหตุการณ์ร้ายในอนาคต					
15	ฉันมักครุ่นคิดกับเรื่องที่ผ่านมาแล้ว					

16					
17					
ข้อที่	ข้อความ	ตรงน้อย ที่สุด (1)	ตรงน้อย (2)	ตรงปาน กลาง (3)	ตรงมาก (4)	ตรงมาก ที่สุด (5)
18					
19					
20					
21	ฉันไม่เคยลืมผู้ที่อุปการะเลี้ยงดูฉัน					
22					
23					
24					
25	อุปสรรคทำให้ฉันท้อแท้					
26					
27					
28	อุปสรรคทำให้ฉันท้อแท้					
29	ฉันระลึกถึงคำสอนของครูบาอาจารย์					
30					
31	ฉันเห็นว่าการทุจริต เป็นเรื่องไม่เสียหาย					
32					
33					
34					
35	ฉันรับผิดชอบตนเองในกาทำงาน					
36	ฉันไม่พอใจเมื่อคนที่ฉันรักให้ความสนใจฉันน้อยลง					
37					

38					
39	ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อคนรอบข้างไม่เป็นไปตามที่ฉันต้องการ					
40					

ภาคผนวก ค.

แผนการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาแนวพุทธ

ด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ และกระบวนการปรับปรุงโปรแกรม

Session 1 : รู้จักกัน รู้จักใจ

จุดประสงค์ของ session:

กลุ่มแนวพุทธ		Body Movement	จุดประสงค์รวม
ปัจจัยภายนอก	ปัจจัยภายใน		
<p>บรรยากาศแห่ง กัลยาณมิตร & บรรยากาศ ภายนอก</p> <p>- สร้างบรรยากาศกลุ่มที่ เอื้อต่อความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย พร้อมเปิดเผย ตนเองผ่านท่าทีของผู้นำ กลุ่ม</p> <p>- อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ เป็นธรรมชาติปรุงแต่ง น้อย ไม่เป็นสภาพที่ทน ได้ยาก พอเหมาะแก่การ สำรวจใคร่ครวญจิตใจ</p>	<p>- สังเกตสภาวะ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อ กระทบกับสิ่งเร้า ภายนอก และภายใน (เพื่อก่อให้เกิดสมาธิ เตรียมไปสู่การ ตระหนักเห็นทุกข์ตาม หลักอริยสัจ 4)</p> <p>- เริ่มเปิดทัศนะการเห็น ความเป็นเหตุ ปัจจัย ของสรรพสิ่ง โดยเริ่ม จากตนเอง</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เริ่มเชื่อมโยงกายขณะ เคลื่อนไหว 2. เอื้อ self-disclosure เพื่อฝึกสังเกตตนเอง และเปิดพื้นที่ในการ เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม 3. ดำรงตนเองขณะ เคลื่อนไหวร่างกาย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ร่วมสร้างบรรยากาศที่ต้อนรับ ยินดีผ่านท่าทีของผู้นำกลุ่ม และสมาชิก โดยเอื้อให้ สมาชิกเปิดเผยตนเอง (Facilitate Disclosure) นำไปสู่การ interaction เพื่อให้ เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน 2. เริ่มฝึกการสังเกตการเคลื่อนไหวร่างกาย และความรู้สึกที่เกิดขึ้น ผ่านการเอื้อของ ผู้นำกลุ่ม และการใคร่ครวญตนเองของสมาชิก โดยอาศัยการสร้างความคุ้นเคย ในการเคลื่อนไหวร่างกาย และอบอุ่นร่างกาย 3. โยงการสังเกตการเคลื่อนไหวของตนเข้าสู่ความเป็นตนเอง ตระหนักถึงความ แตกต่าง และความเกี่ยวเนื่องกันของสมาชิกในกลุ่ม

แผนโปรแกรมเดิม	ข้อค้นพบหลัง try out (ครั้งที่) & ผู้ทรงคุณวุฒิ					โปรแกรมที่ปรับแล้ว
	1	2-3	4	ผู้ทรงฯ	5-6	
<p>1. กล่าวต้อนรับสมาชิก สร้างความรู้สึกเป็นกันเอง กล่าวถึงความน่ายินดีที่ได้มาพบกัน แนะนำตนเอง และ ลักษณะของกลุ่มที่จะอยู่ร่วมกัน</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้อยู่กับร่างกายของตนเอง หลับตา นำด้วยคำพูดให้สมาชิกเคลื่อนไหวถ่ายน้ำหนักซ้ำๆ เน้นย้ำให้สังเกตตนเองทั้งจิตใจและความสามารถของร่างกาย ไม่ฝืนเกินข้อจำกัดในการใช้ร่างกายของตน เริ่มจากเท้า เข่า ต้นขา สะโพก กระบ้งลม ไหล่ แขน มือ คอ และศีรษะ เชื้อให้สมาชิกสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นตลอดการเคลื่อนไหว</p> <p>3. นำให้สมาชิกค่อยๆ ลืมตา เดินไปรอบๆ บริเวณ สังเกตสิ่งรอบข้าง สัมผัสกับความ รู้สึกภายในของตน และเชื้อให้สมาชิกได้เดินในจังหวะและทิศทางที่สื่อถึงความรู้สึกตนเองขณะนั้น ผู้นำกลุ่มเข้าร่วมด้วย เพื่อเป็นต้นแบบในการอยู่กับความรู้สึกของตนเองขณะเคลื่อนไหว</p> <p>4. เมื่อสมาชิกเริ่มมีจังหวะของตน กล่าวกันว่าเมื่อสมาชิกเดินพบสบตา กับสมาชิกคนใด ให้หยุด และแสดงความรู้สึกปัจจุบันของตนให้อีกฝ่ายได้ร่วมสังเกตโดยไม่ใช้เสียง อาจจะสัมผัสกันหรือไม่ได้ เมื่อแสดงตนเองเสร็จสิ้น ให้เดินไปหาสมาชิกคนอื่นต่อไป</p> <p>5. กลับเข้าสู่วงกลมกลุ่ม ชวนให้สมาชิกได้พูดคุยถึงการสังเกตความรู้สึก อารมณ์ การรับรู้ผ่านร่างกาย เชื่อมโยงสู่อารมณ์ และ ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน นำไปสู่การยอมรับเข้าใจ เชื้อปฏิสัมพันธ์ที่สอดคล้องและยอมรับความต่างที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกแต่ละคน</p> <p>6. ใคร่ครวญความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่ออยู่กับตนเอง เมื่อแสดงความรู้สึกให้เพื่อนสมาชิกได้รับรู้ และความรู้สึกที่ได้รับสาสน์ที่ส่งมา พิจารณาถึงผลของการส่งสาสน์ที่กระทบต่อความรู้สึกผู้รับสาสน์จากแบบฝึกหัด เนื่องโยงมาถึงการสื่อสารในชีวิตปัจจุบัน เน้นถึงการกระทำ และผลของการกระทำ อันเป็นเหตุปัจจัย สิ่งที่ตนเองกระทำที่ส่งผลมาถึงปัจจุบัน</p>	<p>สร้างฐาน ความเข้าใจใน การมาอยู่ ร่วมกันได้ ชัดเจนขึ้นเมื่อ ถามความ คาดหวัง และ ลักษณะของ กลุ่ม จาก สมาชิกแต่ละ คน ใช้คำถาม นี้ในการทำ ความรู้สึกกัน ขั้นต้น (ชื่อ) ได้ ด้วย</p> <p>-</p>	<p>การเล่า ที่มาในการ เริ่มพัฒนา โปรแกรม ช่วยให้ สมาชิกเห็น ภาพ และ ต้องการ เปิด ประสบการณ์ ของตน มากขึ้น</p>	<p>การให้สมาชิก สำรวจ ประสบการณ์ผ่าน การเคลื่อนไหว ร่างกาย ตั้งแต่การ วอร์ม awareness เดิน และ free movement เป็น การเอื้อการสังเกต หลาย ประสบการณ์ ทำ ให้สมาชิกต้องใช้ การนึกถึง ประสบการณ์ หลายขั้นเมื่อ นำมาพูดคุยใน กลุ่ม ควรแบ่ง ประสบการณ์การ เดิน ไว้ใน session นี้ และ free movement ไว้ใน session ต่อไป</p>	<p>การแยก ประสบการณ์ ณ์ช่วยให้ สมาชิก ทบทวน ประสบการณ์ ณ์ได้ง่ายขึ้น และให้ รายละเอียด แต่ละ ประสบการณ์ ณ์ได้มากขึ้น</p>	<p>1. กล่าวต้อนรับสมาชิก สร้างความเป็นกันเอง กล่าวถึงความน่ายินดีที่ได้มาพบกัน ถามความคาดหวัง เกี่ยวกับลักษณะของกลุ่ม และสิ่งที่จะได้รับเมื่อจบกลุ่ม Co. แนะนำตนเอง กล่าวถึงที่มาในการสร้างสรรคกระบวนการและความสำคัญของกลุ่ม ให้ภาพกว้างๆ เกี่ยวกับการอยู่ร่วมกัน ตรวจสอบความเข้าใจและความรู้สึก ณ ปัจจุบัน ของสมาชิก</p> <p>2. แบบฝึกหัดวอร์มการสังเกต (ผ่านการถ่ายน้ำหนัก)</p> <p>3. แบบฝึกหัด Self Walk เดินเพื่อสังเกตและสัมผัสความรู้สึกภายใน เมื่อมีลักษณะการเดินที่แตกต่างกัน สังเกตลมหายใจในวิธีการเดินต่างๆ ที่ผู้นำกลุ่มเชื้อให้ได้สำรวจ และหาจังหวะและน้ำหนักการเดินที่เหมาะสมกับตนเอง</p> <p>4. กลับเข้าสู่วงกลมกลุ่ม แบ่งปันประสบการณ์โยงไปถึงความเป็นตนเองของสมาชิกผ่านลักษณะการเดิน เพื่อ facilitate disclosure และ Interaction ในช่วงแรก ให้สมาชิกได้รับรู้ถึงการยอมรับความเป็นตนเองซึ่งกันและกันในกลุ่ม</p>	

Session 2 : สัมผัสใจ

จุดประสงค์ของ session:

กลุ่มแนวพุทธ		Body Movement	จุดประสงค์รวม
ปัจจัยภายนอก	ปัจจัยภายใน		
<ul style="list-style-type: none"> - พัฒนาความเป็นกัลยาณมิตรของสมาชิกในกลุ่ม ผ่านท่าที และการเอื้อให้เกิดการยอมรับในคุณค่าของกันและกัน - เกริ่นให้เห็นถึงความเป็นกัลยาณมิตรของสภาพแวดล้อม - เอื้อให้เห็นความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งในระดับบุคคล 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตสภาวะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อกระทบกับสิ่งเร้าภายนอก และภายใน (เพื่อก่อให้เกิดสมาธิเตรียมไปสู่การตระหนักเห็นทุกข์ตามหลักอริยสัจ - - เริ่มเปิดทัศนะการเห็นความเป็นเหตุ ปัจจัยของสรรพสิ่ง 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตตนเองผ่านการเคลื่อนไหวร่างกาย - นำการเคลื่อนไหวเป็นสื่อในการสื่อสาร - สร้างสัมพันธ์ภาพเชิงจิตวิทยาผ่านการเคลื่อนไหว 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ร่วมสร้างบรรยากาศที่ต้อนรับ ยินดีผ่านท่าทีของผู้นำกลุ่ม และสมาชิก โดยเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง (Facilitate Disclosure) นำไปสู่การ interaction เพื่อให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน 2. เริ่มฝึกการสังเกตร่างกาย และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากประสาทสัมผัสทางร่างกาย (เวทนา) ผ่านการเอื้อของผู้นำกลุ่ม และการใคร่ครวญตนเองสมาชิก โดยอาศัยการสร้างความคุ้นเคยในการเคลื่อนไหวร่างกาย และอบอุ่นร่างกาย 3. โยงการสังเกตความรู้สึกผ่านร่างกายเข้าสู่ความเข้าใจในการตระหนักถึงการกระทำของตนที่ส่งผลเชื่อมโยงกับบุคคล และสิ่งแวดล้อมรอบตัว

แผนโปรแกรมเดิม	ข้อค้นพบหลัง try out (ครั้งที่) & ผู้ทรงคุณวุฒิ					โปรแกรมที่ปรับแล้ว
	1	2-3	4	ผู้ทรงฯ	5-6	
<p>1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้สำรวจเข้าไปในตนเอง พิจารณาการเดินทางในทางเดินแห่งชีวิตของตน ส่งผลต่อตนเอง ณ ปัจจุบันอย่างไร โดยให้สมาชิกได้กล่าวในเชิงแนะนำตนเองผ่านความเป็นตนเองในปัจจุบัน ผู้นำกลุ่มรับฟังด้วยท่าทียอมรับ เข้าใจ และสร้างบรรยากาศแห่งการยอมรับขึ้นในกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มชวนมองความแตกต่างในทางเดินชีวิต และความน่ายินดีที่ในความแตกต่าง และการฝ่าฟัน ทำให้สมาชิกได้มาพบกันในที่นี้ หากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งคลาดไป ก็คงยากที่จะทำให้สมาชิกมาร่วมถึง ผู้นำกลุ่มได้มาร่วมตัวกันแบ่งปันประสบการณ์ได้เช่นนั้น เชื้อให้เห็นถึงคุณค่าของประสบการณ์ ที่ไม่สามารถเกิดขึ้นได้อีกเป็นครั้งที่สอง</p> <p>3. กล่าวนำให้สมาชิกนั่งหลับตา แต่มือกันรอบวงโดยมือขวาอยู่ด้านบน และมือซ้ายอยู่ด้านล่าง กล่าวนำให้สมาชิกเห็นความเชื่อมโยง ณ ปัจจุบันของกลุ่ม ความน่ายินดีที่ได้เผชิญชีวิต จนกระทั่งมาอยู่ร่วมกัน ให้สมาชิกได้ส่งความรู้สึกที่อยากบอกแก่กลุ่ม ที่ได้มาอยู่ร่วมกันในที่นี้ด้วยมือข้างขวา ผ่านการสัมผัส บีบแตะ เช่นใดก็ได้ที่จะไม่ทำให้ตนเองและสมาชิกข้างๆ บาดเจ็บ โดยสมาชิกที่ได้รับความรู้สึกนั้นในมือข้างซ้าย ส่งความรู้สึกที่ได้รับผ่านมือข้างขวาของตนให้สมาชิกที่อยู่ทางขวามือไปเรื่อยๆ จนครบรอบวง และสลับเป็นผู้เริ่มต้นส่งความรู้สึกไปเรื่อยๆ จนครบรอบวง อาจจะเริ่มที่ผู้นำกลุ่มเพื่อเป็นตัวอย่าง</p> <p>4. เมื่อครบทุกคนแล้ว ให้สมาชิกลืมตา ชวนให้สมาชิกได้พูดคุยถึงการสังเกตความรู้สึก อารมณ์ การรับรู้ผ่านร่างกาย เชื่อมโยงสู่ อารมณ์ และ ความรู้สึก ที่เกิดขึ้น และความรู้สึกที่มีต่อกลุ่ม</p>	<p>การเชื่อมสมาชิกผ่านการสัมผัสในช่วงที่ 2 เป็นช่วงที่สมาชิกยังไม่รู้จักกัน มากนัก ทำให้สมาชิกยังไม่ได้รับประโยชน์จาก interpersonal ที่เชื้อให้เกิดขึ้นจาก กระบวนการอย่างเต็มที่</p>	<p>ควรเชื้อให้สมาชิกได้สังเกตความรู้สึกผ่านตนเองเพิ่มขึ้น จากแบบฝึกหัด free movement ที่แยกจาก self walk ในช่วงที่ 1</p>	<p>การแยกประสบการณ์ช่วยให้สมาชิกพบทบทวนประสบการณ์ได้ง่ายขึ้น และให้รายละเอียดแต่ละประสบการณ์ได้มากขึ้น</p>	<p>1. กล่าวต้อนรับสมาชิก สร้างความเป็นกันเอง เตรียมสมาชิกเข้าสู่การ “สังเกตจากภายนอก สู่ภายใน”</p> <p>2. นำให้สมาชิก เดินไปรอบๆ บริเวณ สังเกตสิ่งรอบข้าง เคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระ สัมผัสกับความรู้สึกภายในของตน</p> <p>3. เชื้อให้สมาชิกได้เดินและเคลื่อนไหวร่างกายในจังหวะ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนั้น โดยผู้นำกลุ่มเข้าร่วมด้วย เพื่อเป็นต้นแบบในการอยู่กับความรู้สึกของตนเองขณะเคลื่อนไหว</p> <p>4. เมื่อสมาชิกเริ่มเคลื่อนไหวตามจังหวะและความรู้สึกของตนเองแล้ว กล่าวนำว่านอกจากใช้ร่างกายของเราสำรวจไปรอบๆ ห้องแล้ว เมื่ออยู่ใกล้ หรือสบตากับใคร ให้การเคลื่อนไหวของเราได้สื่อสารกันด้วย โดยให้ได้ สบตา และสื่อสารกันให้ครบทุกคน</p> <p>5. กลับเข้าสู่วงกลมกลุ่ม ชวนให้สมาชิกได้พูดคุยถึงการสังเกตความรู้สึก อารมณ์ การรับรู้ผ่านร่างกาย เชื่อมโยงสู่สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน นำไปสู่การยอมรับเข้าใจ เชื้อปฏิสัมพันธ์ที่สอดคล้อง และยอมรับความต่างที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกแต่ละคน</p> <p>5. ใคร่ควรพูดถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่ออยู่กับตัวเอง เมื่อแสดงความรู้สึกให้เพื่อนสมาชิกได้รับรู้ และความรู้สึกที่ได้รับสารที่ส่งมา พิจารณาถึงผลของการส่งสารที่กระทบต่อความรู้สึกผู้รับสารจากแบบฝึกหัด เนื่องโยงมาถึงการสื่อสารในชีวิตปัจจุบัน เน้นถึงการกระทำ และผลของการกระทำ อันเป็นเหตุปัจจัย สิ่งที่ตนเองกระทำที่ส่งผลมาถึงปัจจุบัน</p>		

Session 3 : เกี่ยวเนื่อง เชื่อมโยง

จุดประสงค์ของ session:

กลุ่มแนวพุทธ		Body Movement	จุดประสงค์รวม
ปัจจัยภายนอก	ปัจจัยภายใน		
<ul style="list-style-type: none"> - เชื้อความเป็นกัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน - เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเองและผู้อื่น (อิทัปปัจจยตา) - Facilitate Disclosure & Interaction 	<ul style="list-style-type: none"> - สมาธิ การตระหนักรับรู้ตนเองและผู้อื่น -ตระหนักถึงคุณค่าในชีวิตตนเองและผู้อื่น - ตระหนักเห็นความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงระหว่างตนเองและผู้อื่น - เห็นรอยแยกแห่งความคาดหวังและความเป็นจริงในชีวิต 	<ul style="list-style-type: none"> - เชื่อมใจกายขณะเคลื่อนไหว - เคลื่อนไหวร่างกายเป็นสัญลักษณ์ (Symbolism) - ใช้การเคลื่อนไหวเป็นสื่อในการสื่อสารจากภายในสู่ภายนอก 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ร่วมสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย ผ่านท่าทีของผู้นำกลุ่ม และสมาชิก โดยเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง (Facilitate Disclosure) นำไปสู่การ interaction เพื่อให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน 2. เอื้อให้สมาชิกรู้สึกใกล้ชิดกันและกัน เพิ่มความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงในสัมพันธภาพ 3. เอื้อให้สมาชิกได้พิจารณาถึงข้อจำกัดของร่างกาย และศักยภาพของร่างกายของตน และเห็นความเหมือนความต่างในการใช้ร่างกายของตนเองและเพื่อนสมาชิก 4. สังเกตร่างกาย และการผสมความรู้สึกเข้ากับการเคลื่อนไหวร่างกาย อาศัยการเคลื่อนไหวในการสร้างบรรยากาศการยอมรับซึ่งกันและกัน 5. เอื้อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความรู้สึกนึกคิดของคนที่มีความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิต 6. เอื้อให้สมาชิกคลายจากความบีบคั้นใจ สามารถยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น ได้อย่างมั่นคง 7. เอื้อให้สมาชิกกลุ่มร่วมช่วยเหลือ แก้ปัญหา แบ่งปัน ประสบการณ์ที่มีต่อกัน

แผนโปรแกรมเดิม	ข้อค้นพบหลัง try out (ครั้งที่) & ผู้ทรงคุณวุฒิ					โปรแกรมที่ปรับแล้ว
	1	2-3	4	ผู้ทรงฯ	5-6	
<p>1. กล่าวต้อนรับสมาชิกเข้าสู่บรรยากาศกลุ่ม สรุปสิ่งได้เรียนรู้ร่วมกันในช่วงที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มเตรียมความพร้อมสมาชิกในการใช้ร่างกาย พร้อมกับเชื่อมโยงกับเพื่อนสมาชิก โดยให้จับคู่กับเพื่อนสมาชิก หันหลังให้แผ่นหลังชนกัน ชวนให้สมาชิกได้อยู่กับร่างกายของตนเอง และรู้สึกถึงร่างกายของเพื่อนสมาชิก กลับตา นำด้วยคำพูด ให้สมาชิกเคลื่อนไหวถ่ายน้ำหนักซ้ำๆ ไปพร้อมๆ กัน เน้นย้ำให้สังเกตตนเองทั้งจิตใจและความสามารถของร่างกาย ไม่ฝืนเกินข้อจำกัดในการใช้ร่างกายของตน เริ่มจากเท้า เข่า ต้นขา สะโพก กระบังลม ไหล่ แขน มือ คอ และศีรษะ เอื้อให้สมาชิกสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นตลอดการเคลื่อนไหวผ่านคำพูดของผู้นำกลุ่ม</p> <p>2. ให้สมาชิกได้พูดคุยถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะสังเกตการเคลื่อนไหวไปพร้อมๆ กัน</p> <p>3. จากนั้นให้สมาชิกคิดคำถาม 5 คำถาม เพื่อใช้ถามคู่ของตน เป็นคำถามเพื่อให้รู้จักกันและกันมากขึ้น แล้วถามตอบในคู่ของตน</p> <p>4. กลับเข้าสู่กลุ่ม เอื้อให้สมาชิกได้บอกเล่าสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการจับคู่ถามคำถาม ความรู้สึก การเชื่อมโยงกับชีวิต ความประทับใจ ผู้นำกลุ่มติดตามความรู้สึกและเรื่องราวของสมาชิก หากมีความทุกข์เกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกออกจากความทุกข์นั้น (Facilitate Counseling) และ/หรือ เอื้อให้เห็นคุณค่าของสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วในปัจจุบัน (Facilitate Growth)</p> <p>5. ชวนให้สมาชิกกลับเข้าสู่คู่ของตน ให้สร้างการเคลื่อนไหว เป็นภาพที่รับรู้ร่วมกัน โดยสลับกันเคลื่อนไหวทีละคน</p> <p>5. กลับเข้าสู่กลุ่ม สรุปถึงการสังเกตความรู้สึก อารมณ์ การรับรู้ผ่านร่างกาย เชื่อมโยงสู่อารมณ์ ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง และความรู้สึกที่มีต่อคู่ของตน</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพิจารณาถึงผู้คนในชีวิตที่เปรียบเสมือนการร่วมกันสร้างภาพการเคลื่อนไหว ซึ่งล้วนมีส่วนเกี่ยวข้องในชีวิตของเรา</p>	<p>การจับคู่</p> <p>ในช่วงที่ 3 เป็นช่วงที่เหมาะสมสำหรับเริ่มเอื้อให้เกิด Interpersonal -</p>	<p>การหันหลังชนกัน</p> <p>ยังไม่เอื้อให้เกิดความรู้สึกเชื่อมกันได้</p> <p>เหมาะสมนัก</p> <p>เปลี่ยนเป็นหันหน้าและเชื่อมกันผ่านท่อนแขน</p>	<p>การเชื่อมผ่านแขนได้ผลดี</p> <p>สมาชิกมีความเอาใจใส่ โอบอุ้มกันและกันมากขึ้น</p> <p>แบบฝึกหัดการสร้างการเคลื่อนไหวเป็นภาพที่รับรู้ร่วมกัน</p> <p>ค่อนข้างยากและซับซ้อนเกินไปทำให้สมาชิกไม่ได้รับการยอมรับ โอบอุ้มผ่านการอยู่ร่วมกับเพื่อนๆ แต่จะเป็นความสนุกสนานผ่านการคิด</p> <p>สร้างสรรค์แทน</p>	<p>การเชื่อมกัน</p> <p>เหมาะสมในช่วงนี้</p> <p>และลักษณะการจับคู่แบบหันหน้าชนกันดีกว่าหันหลังชนกัน</p> <p>คำถาม 5 คำถาม ทำให้สมาชิกเบนการใคร่ครวญผ่านร่างกาย และความรู้สึกภายใน ไปสู่การคิด ควรตัดออก</p>	<p>การเชื่อมกันสามารถขยายจาก Interpersonal ในคู่ของตน ไปสู่ Interaction แบบกลุ่มใหญ่ได้</p> <p>และผู้นำกลุ่มไม่จำเป็นต้องเป็นผู้หยุด</p> <p>แบบฝึกหัดสมาชิกสามารถอยู่ร่วมกระแสกันตั้งแต่ต้นจนจบได้เอง</p>	<p>1. กล่าวต้อนรับสมาชิกเข้าสู่บรรยากาศกลุ่ม สรุปสิ่งได้เรียนรู้ร่วมกันในช่วงที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มเตรียมความพร้อมสมาชิกในการใช้ร่างกาย พร้อมกับเชื่อมโยงกับเพื่อนสมาชิก โดยให้จับคู่กับเพื่อนสมาชิก หันหน้าเข้าหากัน เชื่อมกันผ่านมือไปจนถึงข้อศอก</p> <p>2. เอื้อให้สมาชิกได้รับรู้การเคลื่อนไหวของลมหายใจของเพื่อน และส่งกลับด้วยลมหายใจของตนเอง ผ่านมือที่เชื่อมกันอยู่ แล้วค่อยๆ เคลื่อนไหว ถ่ายน้ำหนักซ้ำๆ ตามจังหวะของลมหายใจของทั้งคู่</p> <p>3. เอื้อให้สมาชิกได้ใช้ลมหายใจในการพาคู่ของตน เคลื่อนที่ ในจังหวะเดียวกัน สังเกตความรู้สึกภายใน ชวนให้สมาชิกได้ลองสำรวจเมื่อเชื่อมกับคู่ของตน ด้วยส่วนอื่นๆ ของร่างกายขณะเคลื่อนที่ไปรอบๆ</p> <p>4. ค่อยๆ ให้สมาชิกขยายจังหวะลมหายใจที่พาดเคลื่อนไหวจาก 2 คน เชื่อมกับเพื่อน เป็น 4 คน 6 คน และทั้งกลุ่ม ให้สมาชิกสังเกตการอยู่กับเพื่อนกลุ่มใหญ่ ในจังหวะลมหายใจที่สร้างการเคลื่อนไหวใหม่ที่เกิดขึ้น</p> <p>7. เมื่อการเคลื่อนไหวร่างกายจากการเชื่อมกันทั้งกลุ่มจบลง เชิญสมาชิกกลับเข้าสู่กลุ่ม สรุปถึงการสังเกตความรู้สึก อารมณ์ การรับรู้ผ่านร่างกาย เชื่อมโยงสู่อารมณ์ ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง ความรู้สึกที่มีต่อคู่ของตน ต่อเพื่อนสมาชิกทั้งหมด และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงต่างๆ</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพิจารณาถึงผู้คนในชีวิตที่เปรียบเสมือนการร่วมกันสร้างภาพการเคลื่อนไหว ซึ่งล้วนมีส่วนเกี่ยวข้องในชีวิตของเรา</p>

Session 4 : ตื่น

จุดประสงค์ของ session:

กลุ่มแนวพุทธ		Body Movement	จุดประสงค์รวม
ปัจจัยภายนอก	ปัจจัยภายใน		
<ul style="list-style-type: none"> - เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างสภาพแวดล้อมและตนเอง (อิทัปปัจจยตา) - รักษาความเป็นกัลยาณมิตรระหว่างกันในกลุ่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - ตระหนักถึงความทุกข์ในใจ และสำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้น - สมาธิ - ตระหนักถึงคุณค่าในชีวิตตนเองและผู้อื่น - เห็นรอยแยกแห่งความคาดหวังและความเป็นจริงในชีวิต - เห็นความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงและเนื่องไปถึงคุณค่าของสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วในปัจจุบัน - เข้าใจในความเปลี่ยนแปลงอันเป็นลักษณะของธรรมชาติ และชีวิต 	<ul style="list-style-type: none"> - เชื่อมใจและกาย - เคลื่อนไหวร่างกายเป็นสัญลักษณ์ (Symbolism) - ใช้การเคลื่อนไหวเป็นสื่อในการสื่อสารจากภายนอกสู่ภายใน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอื้อให้เชื่อมโยงตนเองกับร่างกายอย่างเป็นปัจจุบันขณะ 2. ให้การแสดงออกของร่างกายดึงความรู้สึกภายในนำไปสู่เรื่องราว 3. เอื้อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความรู้สึกนึกคิดของตนที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต 4. เอื้อให้สมาชิกคลายจากความบีบคั้นใจ สามารถยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นคง 5. เอื้อให้สมาชิกกลุ่มร่วมช่วยเหลือ แก้ปัญหา แบ่งปัน ประสบการณ์ที่มีต่อกัน

แผนโปรแกรมเดิม	ข้อค้นพบหลัง try out (ครั้งที่) & ผู้ทรงคุณวุฒิ					โปรแกรมที่ปรับแล้ว
	1	2-3	4	ผู้ทรงฯ	5-6	
<p>1. กล่าวต้อนรับสมาชิกเข้าสู่บรรยากาศกลุ่ม สรุปลงได้เรียนรู้ร่วมกัน ในช่วงที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้อยู่กับร่างกายของตนเองอย่างเป็นปัจจุบัน โดยให้นอนราบกับพื้น หลับตา และผ่อนคลายร่างกายตามแต่ละส่วน ตามการพุดนำของผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกได้พักผ่อนกับร่างกายของตนสักครู่หนึ่ง แล้วจึงให้ขดตัวในท่าที่รู้สึกสบาย ปลอดภัย ก่อนจะคลายออกและลืมตา</p> <p>2. ชวนให้สมาชิกได้แบ่งปันประสบการณ์ที่ได้ตื่นจากการผ่อนคลายร่างกาย ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกมองการ “ตื่น” ผ่านประโยคของท่านดิช นัท ฮันห์ “ฟังตื่นขึ้นมาสัมผัสกับชีวิต” ฟังทัศนะของสมาชิกแต่ละคน และร่วมกันขยายทัศนะ เช่น การตื่นคืออะไร ชีวิตคืออะไร เราจะยิ้มให้กับชีวิตได้อย่างไร</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มชวนให้สังเกตภาวะใจของตนเองเมื่อ “ตื่น” ขึ้น จากภาวะเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ลดรอยแยกกระหว่างความจริงและความคาดหวัง และสามารถต้อนรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ทั้งที่พอใจ และไม่พอใจ</p> <p>4. ชวนให้สำรวจภาวะใจที่ตื่นขึ้นมาสัมผัสกับชีวิตได้ยาก ผู้นำกลุ่มชวนให้สำรวจพิจารณาเข้าไปในใจถึง สิ่งที่ขัดขวาง การยิ้มรับกับชีวิตนั้น</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกได้เล่าถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้สมาชิกคลายจากความทุกข์ ความยึดมั่นในความคาดหวังของตน เชื้อให้เกิดการแบ่งปัน ช่วยเหลือ ให้กำลังใจ</p> <p>6. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปลงสิ่งที่ได้สัมผัสจากกลุ่ม ทั้งในแง่ความรู้สึก ความคิด และการเรียนรู้</p>	<p>เป็นช่วงที่สามารถเริ่มทำงานกับใจภายในใจของสมาชิกได้อย่างเหมาะสมกับกระแสกลุ่มที่มีความเป็นกัลยาณมิตรต่อกันแล้ว</p>	<p>การผ่อนคลายช่วยเชื้อให้สมาชิกได้สังเกตเมื่อใจได้คลายออก ควรเพิ่มประสบการณ์ที่ จะช่วยให้สมาชิกสังเกตสภาวะใจที่บีบคั้น ควบคู่กัน เช่น บีบคั้นผ่อนคลาย เพื่อให้สมาชิกเห็นความสอดคล้องและไม่สอดคล้องภายในใจได้อย่างชัดเจน</p>	<p>เมื่อเข้ากลุ่มให้เชื่อมโยงการเกร็งส่วนต่างๆ เข้ากับความรู้สึกทางใจ เช่นคำว่า บีบคั้น อึดอัด เพื่อเชื้อให้สมาชิกสำรวจใจภายในใจได้ง่ายขึ้น</p> <p>ประโยคของท่านดิชฯ ทำให้สมาชิกย้ายฐานจากประสบการณ์ทางร่างกายที่เพ็งเกิดขึ้นไปสู่ความคิด ควรตัดออก</p>	<p>การเกร็ง และผ่อนคลายช่วยให้สมาชิกได้สำรวจใจภายในใจตนเองได้อย่างชัดเจน</p> <p>การเชื้อผ่านคำที่เชื่อมถึงความรู้สึกทางใจ ช่วยให้สมาชิกสำรวจประสบการณ์ตนเองได้ง่ายขึ้นจริง</p> <p>ตัดประโยคท่านดิชฯ ออก</p>	<p>1. กล่าวต้อนรับสมาชิกเข้าสู่บรรยากาศกลุ่ม สรุปลงได้เรียนรู้ร่วมกันในช่วงที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้อยู่กับร่างกายของตนเองอย่างเป็นปัจจุบัน โดยให้นอนราบกับพื้น หลับตา และผ่อนคลายร่างกายตามแต่ละส่วน โดยเริ่มจากการหายใจ เข้าท้อง เข้าอวัยวะต่างๆของร่างกาย แล้วให้เกร็งและคลายอวัยวะต่างๆ ตั้งแต่ศีรษะไปจนถึงปลายเท้า จากนั้นให้ขดตัวอยู่ในท่าที่เกร็งที่สุด แล้วค่อยๆผ่อนให้เป็นการขดตัวในท่าที่สบายใจ รู้สึกปลอดภัย จากนั้นค่อยๆคลายออกโดยตามดูทุกความรู้สึกขณะเปิดคลายแต่ละส่วน ในจังหวะของตนเอง จนเป็นท่านอนหงาย แล้วลืมตา</p> <p>2. ชวนให้สมาชิกได้แบ่งปันประสบการณ์ที่ได้ตื่นจากการบังคับร่างกาย ในระดับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกาย</p> <p>3. ชวนให้สมาชิกสังเกตใจของตนกับการบีบและคลาย ทำให้ได้นึกถึงชีวิตของตนหรือเหตุการณ์อะไรบ้าง ชวนให้สำรวจภาวะใจที่ตื่นขึ้นมาจากความบีบคั้นได้ยาก ชวนให้สำรวจพิจารณาเข้าไปในใจถึงสิ่งที่ขัดขวาง การตื่นนั้น เชื้อให้สมาชิกได้เล่าถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้สมาชิกคลายจากความทุกข์ ความยึดมั่นในความคาดหวังของตน เชื้อให้เกิดการแบ่งปัน ช่วยเหลือ ให้กำลังใจซึ่งกันและกันในกลุ่ม</p> <p>1. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปลงสิ่งที่ได้สัมผัสจากกลุ่ม ทั้งในแง่ความรู้สึก ความคิด และการเรียนรู้</p>	

Session 5 : ลมหายใจ

จุดประสงค์ของ session:

กลุ่มแนวพุทธ		Body Movement	จุดประสงค์รวม
ปัจจัยภายนอก	ปัจจัยภายใน		
<ul style="list-style-type: none"> - เชื้อความเป็นกัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน - เชื้อให้เห็นถึงความเป็นกัลยาณมิตรของสภาพแวดล้อม - เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างสภาพแวดล้อมและตนเอง (อิทัปปัจฉิตตา) - รักษาความเป็นกัลยาณมิตรระหว่างกันในกลุ่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - ตระหนักถึงความทุกข์ในใจและสำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้น -สมาธิ -ตระหนักถึงคุณค่าในชีวิตตนเองและผู้อื่น - เห็นรอยแยกแห่งความคาดหวังและความเป็นจริงในชีวิต - เห็นความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงและเนื่องไปถึงคุณค่าของสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วในปัจจุบัน - เข้าใจในความเปลี่ยนแปลงอันเป็นลักษณะของธรรมชาติ และชีวิต 	<ul style="list-style-type: none"> - เชื่อมใจกายขณะเคลื่อนไหว - เคลื่อนไหวร่างกายเป็นสัญลักษณ์ (Symbolism) - ใช้การเคลื่อนไหวเป็นสื่อในการสื่อสารจากภายในสู่ภายนอก และจากภายนอกกลับสู่ภายใน - สร้างสัมพันธ์ภาพเชิงจิตรักษาผ่านการเคลื่อนไหว 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เชื้อให้สังเกตความรู้สึกอย่างเป็นปัจจุบันขณะ 2. ให้การแสดงออกของร่างกายถึงความรู้สึกภายในนำไปสู่เรื่องราว 3. เชื้อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความรู้สึกนึกคิดของตนที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต 4. เชื้อให้สมาชิกคลายจากความบีบคั้นใจ สามารถยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นคง 5. เชื้อให้สมาชิกกลุ่มร่วมช่วยเหลือ แก้ปัญหา แบ่งปันประสบการณ์ที่มีต่อกัน 6. เชื้อให้สมาชิกได้คลายการยึดติดกับตัวตนอย่างเป็นรูปธรรม ผ่านการเคลื่อนไหว

แผนโปรแกรมเดิม	ข้อค้นพบหลัง try out (ครั้งที่) & ผู้ทรงคุณวุฒิ					โปรแกรมที่ปรับแล้ว
	1	2-3	4	ผู้ทรงฯ	5-6	
<p>1. กล่าวต้อนรับสมาชิกเข้าสู่บรรยากาศกลุ่ม สรุปสิ่งได้เรียนรู้ร่วมกัน ในช่วงที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่ม A และ กลุ่ม B ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้สำรวจการเดินทางของชีวิตของตน แล้วเกริ่นนำให้เคลื่อนไหวไปตามทางตั้งแต่จุดเริ่มต้นในแต่ละช่วง จนกระทั่งถึงจุดสุดท้ายคือปัจจุบัน ทีละคน สมาชิกที่เหลือในกลุ่ม เคลื่อนไหวตามความรู้สึกของตนที่เห็นเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เคลื่อนไหวตามความรู้สึกของตนที่เห็นเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่สะท้อนการเคลื่อนไหวของผู้ที่กำลังเดินทาง เมื่อเดินทางจนถึงปลายทางแล้ว จึงเปลี่ยนกลุ่ม โดยให้กลุ่ม A นั่งพัก และสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่ม B เริ่มเดินทาง สลับกันไป เช่นนี้จนครบทุกคน</p> <p>2. กลับเข้าสู่กลุ่ม สรุปถึงการสังเกตความรู้สึก อารมณ์ การรับรู้ผ่าน ร่างกาย เชื่อมโยงสู่อารมณ์ ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้เล่าถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้สมาชิกคลายจากความทุกข์ ความยึดมั่นในความคาดหวังของตน เอื้อให้เกิดการแบ่งปัน ช่วยเหลือ ให้กำลังใจ หรือเสริมคุณค่าให้แก่ ภาวะใจที่ยอมรับสิ่งต่างๆในชีวิต</p> <p>4. เมื่อสมาชิกได้ช่วยเหลือแบ่งปันกันแล้ว ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำให้สมาชิกสำรวจการเดินทางต่อจากจุดเดิม ไปสู่จุดที่ไกลขึ้น โดยกล่าวว่า เป็นการเดินทางของลมหายใจที่เหลืออยู่ จากจุดเวลาปัจจุบัน ไปจนถึงลมหายใจสุดท้ายของชีวิต สมาชิกในกลุ่มและผู้นำกลุ่มสะท้อนการเคลื่อนไหวของสมาชิกแต่ละคน</p> <p>5. ร่วมกันสรุปกลุ่ม ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกตระหนักถึงช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดในชีวิต คือเวลาปัจจุบัน</p>	<p>เป็นช่วงที่สามารถเริ่มทำงานกับโจทย์ในใจของสมาชิกได้อย่างเหมาะสมกับกระแสกลุ่มที่มีความเป็นกัลยาณมิตรต่อกันแล้ว</p>	<p>การเดินทางจนถึงปลายทางไม่เอื้อให้สมาชิกอยู่กับปัจจุบันนัก ควรใช้แบบฝึกหัดที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายสะท้อนสิ่งที่ เป็นปัจจุบันขณะภายในใจของสมาชิก</p>				
					<p>1. กล่าวต้อนรับสมาชิกเข้าสู่บรรยากาศกลุ่ม สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันในช่วงที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้หลับตา ระลึกถึงชีวิตของตน ณ ปัจจุบัน ชวนให้สมาชิกได้สำรวจ ผ่านการสัมผัสผ้า ที่ให้สัมผัสที่แตกต่างกัน ที่แขวนไว้ด้านหน้าของตน</p> <p>2. ให้สมาชิกเลือกอยู่กับผ้าที่ให้สัมผัสและมีการเคลื่อนไหวที่สามารถสะท้อนชีวิตของตนในปัจจุบันได้ สังเกตจังหวะลมหายใจที่เคลื่อนไหวขณะอยู่กับผ้าผืนนั้น และส่งลมหายใจเป็นการเคลื่อนไหวร่วมกับผ้าผืนที่สะท้อนชีวิตของตน</p> <p>3. กลับเข้าสู่กลุ่ม สรุปถึงการสังเกตความรู้สึก อารมณ์ การรับรู้ผ่านร่างกาย เชื่อมโยงสู่อารมณ์ ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้เล่าถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้สมาชิกคลายจากความทุกข์ ความยึดมั่นในความคาดหวังของตน เอื้อให้เกิดการแบ่งปัน ช่วยเหลือ ให้กำลังใจ หรือเสริมคุณค่าให้แก่ภาวะใจที่ยอมรับสิ่งต่างๆในชีวิต</p> <p>2. ร่วมกันสรุปกลุ่ม ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกตระหนักถึงช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดในชีวิต คือเวลาปัจจุบัน</p>	

Session 6 : ความงดงามแห่งชีวิต

จุดประสงค์ของ session:

กลุ่มแนวพุทธ		Body Movement	จุดประสงค์รวม
ปัจจัยภายนอก	ปัจจัยภายใน		
<ul style="list-style-type: none"> - เชื้อความเป็นกัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน - เอื้อให้เห็นถึงความเป็นกัลยาณมิตรของสภาพแวดล้อม - เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างสภาพแวดล้อมและตนเอง (อิทัปปัจจยตา) - รักษาความเป็นกัลยาณมิตรระหว่างกันในกลุ่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - ตระหนักถึงความทุกข์ในใจ และสำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้น - สมมติ - ตระหนักถึงคุณค่าในชีวิตตนเองและผู้อื่น - เห็นรอยแยกแห่งความคาดหวังและความเป็นจริงในชีวิต - เห็นความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงและเนื่องไปถึงคุณค่าของสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วในปัจจุบัน - เข้าใจยอมรับ และเตรียมตัวกับความเปลี่ยนแปลงอันเป็นลักษณะของธรรมชาติ และชีวิต 	<ul style="list-style-type: none"> - ผ่อนคลายร่างกาย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอื้อให้ตระหนักถึงความรู้สึกอย่างเป็นปัจจุบันขณะ 2. เอื้อให้สมาชิกได้เข้าถึงประสบการณ์ที่มีคุณค่า 3. เอื้อให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิก 4. เอื้อให้สมาชิกเห็นคุณค่าและซาบซึ้งใจในความเกื้อกูลกันของสรรพสิ่ง 5. เอื้อให้สมาชิกอิมเมียนิตีในชีวิตของตน และเห็นคุณค่าในชีวิตของผู้อื่น 6. เอื้อให้สมาชิกกลุ่มร่วมช่วยเหลือ แก้ปัญหา แบ่งปัน ประสบการณ์ที่มีต่อกันในประเด็นที่มีความคล้ายคลึงหรือแตกต่างกัน

แผนโปรแกรมเดิม	ข้อค้นพบหลัง try out (ครั้งที่) & ผู้ทรงคุณวุฒิ					โปรแกรมที่ปรับแล้ว
	1	2-3	4	ผู้ทรงฯ	5-6	
<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ใคร่ครวญกับประโยคที่ว่า “โลกนี้มีความงามไม่จำกัด แต่จิตใจที่จำกัดมองไม่เห็น” ฟังทัศนะของสมาชิกแต่ละคน และร่วมกันขยายมุมมองที่มีต่อคำว่าใจที่จำกัด ความงาม และโลก 2. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้สังเกตตนเองผ่านประโยคดังกล่าว 3. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้เรียนรู้จากกันและกันผ่านประสบการณ์ที่แบ่งปัน 4. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกพิจารณาความงามในชีวิตของตน โดยชวนให้สมาชิกทบทวนความโชคดีที่เกิดขึ้นในชีวิตของตน และขอให้สมาชิกเติมคำลงในประโยคที่ว่า “ฉันโชคดีที่...” ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะนึกได้ลงในกระดาษ 5. เมื่อสมาชิกบันทึกเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกได้ถ่ายทอดความโชคดีของตนเองให้เพื่อนสมาชิกรับฟัง 1 คน โดยอ่านให้เพื่อนฟังอย่างตั้งใจ สลับกันจนหมดข้อความ เมื่อฟังเรียบร้อยแล้ว ขอให้สมาชิกได้ถ่ายทอดความรู้สึกของตนที่ได้รับฟังความโชคดีของเพื่อน โดยให้บอกความรู้สึกที่ได้รับรู้ความโชคดีของเพื่อน 1 ประโยค เวียนจนครบทั้งกลุ่ม 6. กลับเข้าสู่กลุ่ม สรุปถึงการสังเกตความรู้สึก อารมณ์ ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง 5. ร่วมกันสรุปกลุ่ม ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกตระหนักถึงความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตัวเรา เอื้อให้เห็นคุณค่าของสิ่งที่เกิดขึ้น และยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นคง 	<p>เป็นช่วงที่เหมาะสมที่จะพักการใช้ร่างกาย เนื่องจากสมาชิกใช้ร่างกายในการสำรวจของตนเองมาตลอดวัน</p>	<p>เป็นช่วงที่เหมาะสมแก่การ facilitate growth ตามหัวข้อความโชคดี เนื่องจากสมาชิกสามารถเชื่อมโยงชีวิต ณ ปัจจุบันของตน จากช่วง ที่ผ่านมา เข้ากับความโชคดีที่เกิดขึ้นในชีวิตได้</p>	<p>คงแผนโปรแกรมเดิม</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ใคร่ครวญกับประโยคที่ว่า “โลกนี้มีความงามไม่จำกัด แต่จิตใจที่จำกัดมองไม่เห็น” ฟังทัศนะของสมาชิกแต่ละคน และร่วมกันขยายมุมมองที่มีต่อคำว่าใจที่จำกัด ความงาม และโลก 2. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้สังเกตตนเองผ่านประโยคดังกล่าว 3. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้เรียนรู้จากกันและกันผ่านประสบการณ์ที่แบ่งปัน 4. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกพิจารณาความงามในชีวิตของตน โดยชวนให้สมาชิกทบทวนความโชคดีที่เกิดขึ้นในชีวิตของตน และขอให้สมาชิกเติมคำลงในประโยคที่ว่า “ฉันโชคดีที่...” ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะนึกได้ลงในกระดาษ 5. เมื่อสมาชิกบันทึกเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกได้ถ่ายทอดความโชคดีของตนเองให้เพื่อนสมาชิกรับฟัง 1 คน โดยอ่านให้เพื่อนฟังอย่างตั้งใจ สลับกันจนหมดข้อความ เมื่อฟังเรียบร้อยแล้ว ขอให้สมาชิกได้ถ่ายทอดความรู้สึกของตนที่ได้รับฟังความโชคดีของเพื่อน โดยให้บอกความรู้สึกที่ได้รับรู้ความโชคดีของเพื่อน 1 ประโยค เวียนจนครบทั้งกลุ่ม 6. กลับเข้าสู่กลุ่ม สรุปถึงการสังเกตความรู้สึก อารมณ์ ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง 5. ร่วมกันสรุปกลุ่ม ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกตระหนักถึงความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตัวเรา เอื้อให้เห็นคุณค่าของสิ่งที่เกิดขึ้น และยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นคง 		

Session 7 : เสียงจากร่างกาย

จุดประสงค์ของ session:

กลุ่มแนวพุทธ		Body Movement	จุดประสงค์รวม
ปัจจัยภายนอก	ปัจจัยภายใน		
<ul style="list-style-type: none"> - เชื้อความเป็นกัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน - เชื้อให้เห็นถึงความเป็นกัลยาณมิตรของสภาพแวดล้อม - เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างสภาพแวดล้อมและตนเอง (อิทัปปัจจยตา) - เห็นการเปลี่ยนแปลงอันปรากฏอยู่ในธรรมชาติแวดล้อม รักษาความเป็นกัลยาณมิตรระหว่างกันในกลุ่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - ตระหนักถึงความทุกข์ในใจ และสำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้น -สมาธิ -ตระหนักถึงคุณค่าในชีวิตตนเองและผู้อื่น - เห็นรอยแยกแห่งความคาดหวังและความเป็นจริงในชีวิต - เห็นความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงและเนื่องไปถึงคุณค่าของสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วในปัจจุบัน - เข้าใจยอมรับ และเตรียมตัวกับความเปลี่ยนแปลงอันเป็นลักษณะของธรรมชาติ และชีวิต 	<ul style="list-style-type: none"> - เชื่อมใจกายขณะเคลื่อนไหว - เคลื่อนไหวร่างกายเป็นสัญลักษณ์ (Symbolism) - ใช้การเคลื่อนไหวเป็นสื่อในการสื่อสารจากภายในสู่ภายนอก และจากภายนอกกลับสู่ภายใน - สร้างการเชื่อมโยงด้วยความรู้สึกใหม่ที่มีต่อร่างกาย - สร้างสัมพันธ์ภาพเชิงจิตรักษาผ่านการเคลื่อนไหว 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เชื้อให้ตระหนักถึงความรู้สึกอย่างเป็นปัจจุบันขณะ 2. เชื้อให้สมาชิกเกิดกำลังใจในการดำเนินชีวิตภายใต้ข้อจำกัดของสภาวะร่างกาย 3. เชื้อให้สมาชิกสำรวจข้อจำกัด และศักยภาพของร่างกายตนเองอย่างเป็นปัจจุบัน และเสริมสร้างความรู้สึกเชิงกุศลที่มีต่อร่างกายของตน 4. เชื้อให้เกิดการตระหนักว่าตนมีศักยภาพที่จะดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีงาม มีคุณค่า สามารถเลือกกำหนดแนวทางชีวิตให้แก่ตนเองได้ 5. เชื้อให้สมาชิกอ้อมเอิบยินดีในชีวิตของตน และเห็นคุณค่าในชีวิตของผู้อื่น 7. เชื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมรับรู้ความมุ่งมั่นตั้งใจของเพื่อนสมาชิก และเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน 8. เชื้อให้สมาชิกร่วมกันคลี่คลายความทุกข์ในจิตใจ และมีแนวทางในการจัดการกับข้อจำกัดและปัญหาที่มีอยู่ มีกำลังใจ มีความหวัง และแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิต

แผนโปรแกรมเดิม	ข้อค้นพบหลัง try out (ครั้งที่) & ผู้ทรงคุณวุฒิ					โปรแกรมที่ปรับแล้ว
	1	2-3	4	ผู้ทรงฯ	5-6	
<p>1. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้อยู่กับลมหายใจของตนเอง นึกถึงเรื่องราวความรู้สึกที่ดีงาม ที่เป็นความสุข เป็นแรงบันดาลใจในชีวิต ซึ่งเป็นพลังให้ตนเองใช้ชีวิตอยู่ในขณะนี้</p> <p>2. กลุ่มร่วมกันชมคลิปวิดีโอที่สร้างพลังใจ เกี่ยวกับความสำเร็จในการใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ในข้อจำกัดของร่างกายที่มีอยู่ ร่วมกันแบ่งปันทัศนะหลังจากรับชมวิดีโอ</p> <p>3. ให้สมาชิกเดินและเคลื่อนไหวร่างกายไปรอบๆบริเวณ โดยจินตนาการเป็นส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายตามการเกริ่นของผู้นำกลุ่ม เคลื่อนไหวตามความรู้สึกที่มีต่อร่างกายส่วนนั้นๆ เช่น เท้า แขน ศีรษะ หัวใจ หน้าอก กระเพาะอาหาร เป็นต้น และเมื่อเดินหรือเคลื่อนไหวไปพบกับสมาชิกท่านอื่นให้ตอบสนองการเคลื่อนไหวของอีกฝ่ายตามที่ตนรู้สึก</p> <p>4. กลับเข้าสู่กลุ่ม สรุปถึงการสังเกตความรู้สึก อารมณ์ การรับรู้ผ่านร่างกาย เชื่อมโยงสู่อารมณ์ ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง</p> <p>5. ขยายทัศนะที่สมาชิกแต่ละท่านมีต่อร่างกายของตน หากพบปมประเด็นความทุกข์ในใจสมาชิก ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกค่อยๆ คลายจากความทุกข์ ตลอดจนเอื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาร่วมเรียนรู้แบ่งปันประสบการณ์ และช่วยเหลือให้กำลังใจ จนทำให้สมาชิกสามารถเผชิญกับข้อจำกัดของชีวิตด้วยใจที่มั่นคง และมีแนวทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกมองภาพของตนเองที่อยู่กับร่างกายของตน ในเวลาที่เหลืออยู่ แจกกระดาษ และตัดเป็นรูปร่างของตน ให้สมาชิกเขียนถึงสิ่งที่อยากจะเริ่มต้นสร้างสรรคให้กับชีวิตของตนในวันนี้และวันต่อไปไว้ที่ด้านหนึ่งของกระดาษ แล้วส่งต่อไปในกลุ่มให้เพื่อนสมาชิกเขียนสิ่งที่รู้สึกจากที่ได้อ่านปณิธานของเพื่อนใน</p>	<p>เป็นช่วงที่เหมาะสมที่สมาชิกจะได้เผชิญหน้ากับร่างกายของตน เพื่อได้สังเกตใคร่ครวญ และขอบคุณ</p> <p>กระดาะแห่งปณิธานเป็นสื่อ ในการให้กำลังใจกัน และกันภายในกลุ่มได้ชัดเจน และสามารถนำกลับได้</p>	<p>คลิปวิดีโอ ทำให้ประสบการณ์ดีในขณะนี้ ออกจากประเด็นการอยู่กับร่างกายของตน และใช้เวลามาก ควรตัดออก</p>	<p>การจินตนาการเป็นส่วนใดส่วนหนึ่ง ค่อนข้างใช้ความคิดมากกว่า ความรู้สึกควรเปลี่ยนเป็นการเคลื่อนไหวเพื่อเอื้อความรู้สึก แล้วนำไปสู่ร่างกายส่วนต่างๆ</p>	<p>กระแกลุ่มดำเนินไปเชิงเห็นคุณค่าของร่างกายและชีวิตของตน</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มชวนมองสิ่งที่ได้สรุปการเรียนรู้ร่วมกัน ชวนสมาชิกให้อยู่กับลมหายใจของตนเอง หลับตา นึกถึงเรื่องราวความรู้สึกที่ดีงาม ที่เป็นความสุข เป็นแรงบันดาลใจในชีวิต ซึ่งเป็นพลังให้ตนเองใช้ชีวิตอยู่ในขณะนี้</p> <p>2. ให้สมาชิกเดินสำรวจไปรอบๆห้องตามลมหายใจของตนเอง ด้วยความรู้สึกของตนเองในขณะนั้น ชวนให้เคลื่อนไหวร่างกายและสังเกตความรู้สึก แต่ละส่วนเป็นวงกลม เริ่มตั้งแต่ออกเท้า และลองสำรวจว่ามีความรู้สึกเช่นเดียวกันนี้เกิดขึ้น เมื่อหมุนข้อต่อร่างกายส่วนใดบ้าง</p> <p>3. ชวนให้สมาชิกลองสังเกตว่ามีความรู้สึกต่างๆ ได้แก่ ความอ่อนล้า ความเศร้า ความเจ็บปวด ความอึดอัด ความสุข และความสบายใจ เกิดขึ้นที่ส่วนใดบ้าง ชวนให้อยู่กับความอ่อนล้านี้ชัดขึ้น แม้ความรู้สึกนั้นผ่านลมหายใจ ไปสู่ออก กระบังลม ท้อง และไปสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ให้ความรู้สึกนั้นพาร่างกายของสมาชิกเคลื่อนที่ ไปรอบๆ เปิดโอกาสให้ความรู้สึกที่ติดอยู่กับร่างกาย ได้เคลื่อนไหวอย่างอิสระ</p> <p>4. กล่าวนำให้สมาชิกค่อยๆพาร่างกายไปยังจุดที่รู้สึกสบายใจที่จะหยุดยืน หลับตา ขยับร่างกายแต่ละส่วนอีกครั้ง เริ่มจากเท้า ไปจนถึงศีรษะ ชวนให้สัมผัสว่าหากร่างกายแต่ละส่วนที่กำลังสำรวจอยู่ พุดกับเขา จะบอกกับเขาว่าอย่างไร และเราจะตอบกลับผ่านสัมผัสอย่างไรได้บ้าง ทำเช่นนี้ไปจนครบส่วนต่างๆ ของร่างกาย</p> <p>5. กลับเข้าสู่กลุ่ม สรุปถึงการสังเกตความรู้สึก อารมณ์ การรับรู้ผ่านร่างกาย เชื่อมโยงสู่อารมณ์ ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง</p> <p>6. ขยายทัศนะที่สมาชิกแต่ละท่านมีต่อร่างกายของตน หากพบ</p>	

แผนโปรแกรมเดิม	ข้อค้นพบหลัง try out (ครั้งที่) & ผู้ทรงคุณวุฒิ					โปรแกรมที่ปรับแล้ว
	1	2-3	4	ผู้ทรงฯ	5-6	
<p>แผ่นกระดาษนั้น ในอีกด้านหนึ่งของกระดาษ จนครบทั้งกลุ่ม</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มชวนให้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันในช่วงนี้</p>						<p>ปมประเด็นความทุกข์ในใจสมาชิก ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกค่อยๆ คลายจากความทุกข์ ตลอดจนเอื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาร่วมเรียนรู้แบ่งปันประสบการณ์ และช่วยเหลือให้กำลังใจ จนทำให้สมาชิกสามารถเผชิญกับข้อจำกัดของชีวิตด้วยใจที่มั่นคง และมีแนวทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกมองภาพของตนเองที่อยู่กับร่างกายของตน ในเวลาที่เหลืออยู่ แจกกระดาษ และตัดเป็นรูปร่างกายของตน ให้สมาชิกเขียนถึงสิ่งที่ยากจะเริ่มต้นสร้างสรรค์ให้กับชีวิตของตนในวันนี้และวันต่อไปไว้ที่ด้านหนึ่งของกระดาษ แล้วส่งต่อๆไปในกลุ่ม ให้เพื่อนสมาชิกเขียนสิ่งที่รู้สึกจากที่ได้อ่านปณิธานของเพื่อนในแผ่นกระดาษนั้น ในอีกด้านหนึ่งของกระดาษ จนครบทั้งกลุ่ม</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มชวนให้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันในช่วงนี้</p>

Session 8 : การขอบคุณ

จุดประสงค์ของ session:

กลุ่มแนวพุทธ		Body Movement	จุดประสงค์รวม
ปัจจัยภายนอก	ปัจจัยภายใน		
- ให้อิโเห็นถึงความเป็น กัลยาณมิตรของสภาพแวดล้อม	- เห็นความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงและเนื่อง ไปถึงคุณค่าของบุคคลรอบข้าง - เห็นและยอมรับสังขารแห่งการจาก ลา	1. สรุปกลุ่ม ผ่านประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในใจของ สมาชิก 2. นำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมาร่วมแบ่งปันให้เกิด คุณค่าและความหมายในสัมพันธภาพ ผ่าน คำพูดและร่างกาย	1. สรุปกลุ่ม ผ่านประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในใจของ สมาชิก 2. นำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมาร่วมแบ่งปันให้เกิด คุณค่าและความหมายในสัมพันธภาพ ผ่านคำพูดและ ร่างกาย

แผนโปรแกรมเดิม	Feed back	โปรแกรมที่ปรับแล้ว
<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสนทนาถึงเรื่องราวตลอดระยะเวลาที่อยู่ในกลุ่ม เป็นโอกาสสุดท้ายที่สมาชิกทุกคนจะใช้ช่วงเวลาสั้นๆนี้แบ่งปันความรู้สึกนึกคิดและประสบการณ์แก่กัน 2. ชวนให้สมาชิกมอบความรู้สึกขอบคุณ ประทับใจ ให้กำลังใจแก่กันผ่านคำพูดและการสัมผัส โดยให้สมาชิกที่พร้อมจะรับความรู้สึกนั้นกลางวงหลับตา จนครบทุกคน 3. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปและขอบคุณสมาชิกที่ได้ให้โอกาสซึ่งกันและกันในการเติมแต่งความทรงจำและการเรียนรู้ผ่านชีวิตของทุกคนในกลุ่ม 	- เป็นช่วงที่เหมาะสมในการให้กำลังใจ และขอบคุณกันและกัน	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสนทนาถึงเรื่องราวตลอดระยะเวลาที่อยู่ในกลุ่ม เป็นโอกาสสุดท้ายที่สมาชิกทุกคนจะใช้ช่วงเวลาสั้นๆนี้แบ่งปันความรู้สึกนึกคิดและประสบการณ์แก่กัน 2. ชวนให้สมาชิกมอบความรู้สึกขอบคุณ ประทับใจ ให้กำลังใจแก่กัน ผ่านคำพูดและการสัมผัส โดยให้สมาชิกที่พร้อมจะรับความรู้สึกนั้นกลางวงหลับตา จนครบทุกคน 3. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปและขอบคุณสมาชิกที่ได้ให้โอกาสซึ่งกันและกันในการเติมแต่งความทรงจำและการเรียนรู้ผ่านชีวิตของทุกคนในกลุ่มและยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นคง

ภาคผนวก ง.

บันทึกประสบการณ์กลุ่มโดยผู้นำกลุ่ม

บันทึกประสบการณ์การทำงานของผู้นำกลุ่ม

ช่วงที่ 1

เริ่มต้นช่วงที่ 1 เมื่อสมาชิกในกลุ่มมารวมกันครบจำนวน ผู้นำกลุ่มเชื้อเชิญให้สมาชิกร่วมกันเป็นวงกลม ซึ่งสมาชิกบางคนขอนั่งเก้าอี้เนื่องจากร่างกายไม่อำนวยให้สามารถนั่งพื้นได้ ผู้นำกลุ่มจึงรับนำเก้าอี้มาให้สมาชิก โดยพยายามให้สมาชิกที่นั่งเก้าอี้แทรกอยู่กับเพื่อนสมาชิกที่ นั่งอยู่กับพื้น เพื่อให้บรรยากาศในกลุ่มมีความใกล้ชิดและเป็นหนึ่งเดียวกันมากที่สุด

ข้อจำกัดทางร่างกายของสมาชิกบางคนที่ไม่สามารถนั่งพื้นได้ เป็นสิ่งที่ผู้นำกลุ่มได้คาดการณ์เอาไว้ล่วงหน้า จึงเตรียมเก้าอี้ไว้สำหรับสมาชิกที่ไม่สามารถนั่งพื้นได้ แต่ไม่ได้จัดให้สมาชิกทุกคนนั่งเก้าอี้ เพราะจะสร้างข้อจำกัดในการขยับร่างกาย ทั้งในแบบฝึกหัดการเคลื่อนไหวและในระหว่างการเล่นทนาในกระบวนการกลุ่ม ซึ่งสมาชิกอาจขยับเพื่อมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน เช่น การเข้าไปสัมผัสให้กำลังใจกัน การนั่งพื้นจึงเอื้อต่อการปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มต้องการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกและระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง พร้อมกับรู้ว่าสมาชิกรับรู้กระบวนการในการวิจัยนี้เช่นไร ซึ่งจะช่วยให้ผู้นำกลุ่มพิจารณาได้ว่าควรจะใช้ถ้อยคำหรือนำเสนอกระบวนการต่างๆอย่างไรให้สอดคล้องกับการรับรู้ของสมาชิก ผู้นำกลุ่มจึงเอื้อการเปิดเผยตนเอง (Facilitate disclosure) โดยใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกสังเกตการรับรู้ที่มีต่อการเข้าร่วมกระบวนการและบอกเล่าในกลุ่ม เช่น ที่มาในการเข้าร่วมการวิจัยของสมาชิก ความสนใจของสมาชิกที่ทำให้เข้าร่วมการวิจัย ข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัยที่สมาชิกรับรู้ เป็นต้น

เมื่อสมาชิกบอกเล่าการรับรู้ของตน ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการเชื่อมสมาน (Tuning in) เพื่อแสดงความเข้าใจในประสบการณ์ของสมาชิก และเอื้อปฏิสัมพันธ์ (Facilitate interaction) ระหว่างสมาชิกที่มีการรับรู้ที่คล้ายคลึงกัน เพื่อสร้างบรรยากาศของความเข้าใจและความรู้สึกเชื่อมโยงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จนผู้นำกลุ่มได้ฟังการรับรู้ของสมาชิกที่มีต่อกระบวนการในการวิจัยนี้อย่างทั่วถึง เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจเบื้องต้นในกระบวนการกลุ่มที่กำลังดำเนินอยู่นี้ ผู้นำกลุ่มได้การรับรู้ที่สมาชิกรับรู้ที่บอกเล่าซึ่งมีความสอดคล้องกับลักษณะของกระบวนการและการปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม มาขยายให้ชัดเจนยิ่งขึ้น และเพิ่มเติมส่วนที่สมาชิกยังไม่ได้กล่าวถึงจนสมาชิกเห็นภาพรวมของกระบวนการกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มนำเสนอแบบฝึกหัดการเคลื่อนไหว โดยให้สมาชิกสังเกตความรู้สึกที่ปรากฏขณะถ่ายน้ำหนักไปยังตำแหน่งต่างๆของร่างกาย และสังเกตความรู้สึกที่ปรากฏขึ้นขณะที่เดินในลักษณะ

ต่างๆตามที่ผู้นำกลุ่มบอก หลังจากสิ้นสุดแบบฝึกหัด ผู้นำกลุ่มได้เชิญให้สมาชิกกลับเข้ามานั่งรวมกันเป็นกลุ่มตามเดิม

ผู้นำกลุ่มต้องการให้สมาชิกได้สังเกตและใคร่ครวญประสบการณ์ที่ปรากฏขึ้นในจิตใจ จึงเชื้อเชิญการเปิดเผยตนเองของสมาชิกโดยถามถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากแบบฝึกหัดที่ผ่านมา สมาชิกบอกเล่าถึงการสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะความประหลาดใจจากการสังเกตพบการเคลื่อนไหวที่ไม่คุ้นเคย ซึ่งทำให้สมาชิกใคร่ครวญและมีความคิดริเริ่มในการเคลื่อนไหวที่ช่วยผ่อนคลายความรู้สึกติดขัดที่เกิดขึ้นทางร่างกาย ด้วยการเคลื่อนไหวในแบบที่สมาชิกได้ทดลองผ่านแบบฝึกหัด เช่น การเดินที่เปลี่ยนจังหวะและการถ่ายน้ำหนักที่ทำให้รู้สึกสบายมากขึ้น เป็นต้น

โดยรวมแล้ว กระแสการใคร่ครวญของสมาชิกในกระบวนการกลุ่มช่วงนี้ที่ปรากฏ ก็คือการที่สมาชิกรู้สึกเชื่อมโยงเข้ากับร่างกายชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่แปลกใหม่และนำไปสู่การริเริ่มสังเกตและเปลี่ยนแปลง ผ่านการใคร่ครวญทั้งในขณะที่เคลื่อนไหวในแบบฝึกหัด และผ่านกระบวนการกลุ่ม โดยเมื่อสมาชิกได้แบ่งปันประสบการณ์การสังเกตหรือการใคร่ครวญของตน ทั้งจากการเริ่มต้นบอกเล่าโดยสมาชิกเองหรือผู้นำกลุ่มเป็นผู้เชิญการเปิดเผยตนเองของสมาชิก ผู้นำกลุ่มจะเชื่อมสมานเพื่อเชื้อให้สมาชิกสามารถสังเกตและใคร่ครวญอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งเป็นโอกาสที่สมาชิกคนอื่นๆจะร่วมใคร่ครวญในประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกันไปอย่างพร้อมเพรียง ซึ่งผู้นำกลุ่มเอื้อก็จะอำนวยความสะดวกปฏิสัมพันธ์ ให้สมาชิกสามารถเชื่อมโยงการใคร่ครวญของตนเข้ากับประสบการณ์การของเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆด้วย

เมื่อสมาชิกได้บอกเล่าถึงการสังเกตหรือการใคร่ครวญที่แสดงถึงความเข้าใจในความจริงที่ปรากฏอยู่ตามธรรมชาติของร่างกายและวิถีชีวิต หรือแสดงถึงความเข้าใจในลักษณะดังกล่าวพร้อมๆกับเห็นหนทางที่จะริเริ่มเปลี่ยนแปลงจากตนเอง ผู้นำกลุ่มก็จะเชื่อมสมานเพื่อให้สมาชิกใคร่ครวญจนเชื่อมั่นและมีกำลังใจในสิ่งที่ได้จากการใคร่ครวญจนเห็นชัด ซึ่งเป็นการเอื้อให้การเติบโตองงาม (Facilitate growth) ของสมาชิกมีความชัดเจนทั้งต่อตัวสมาชิกเองและต่อสมาชิกคนอื่นๆ

ช่วงที่ 2

ผู้นำกลุ่มเตรียมสมาชิกให้มีความพร้อมในการสังเกตประสบการณ์จากแบบฝึกหัดการเคลื่อนไหวในช่วงนี้ โดยให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์การเคลื่อนไหวจากช่วงที่แล้ว เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงประสบการณ์ขณะที่สังเกตการเคลื่อนไหว จากนั้นผู้นำกลุ่มนำเสนอแบบฝึกหัดการ

เคลื่อนไหว โดยให้สมาชิกสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่เดินแล้วสัมผัสกับสิ่งต่างๆรอบตัว อาทิ ความรู้สึกสัมผัสกับพื้นผิวที่ฝ่าเท้า ความรู้สึกสัมผัสกับอากาศที่อยู่รอบตัวที่เกิดขึ้นขณะที่เคลื่อนไหวแบบต่างๆ ความเปลี่ยนแปลงของม่านตาในขณะที่มองไปยังจุดต่างๆ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากเสียงที่อยู่รอบตัว และความรู้สึกหรือความคิดที่เกิดขึ้นขณะพบเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆที่เดินผ่านมา เป็นต้น เมื่อสิ้นสุดแบบฝึกหัด ผู้นำกลุ่มเชื้อเชิญให้สมาชิกกลับมานั่งรวมกันเป็นกลุ่มตามเดิม

ผู้นำกลุ่มเอื้อการเปิดเผยตนเองของสมาชิกผ่านคำถาม “จากแบบฝึกหัดเมื่อสักครู่ ทุกท่านรู้สึกหรือพบอะไรที่เกิดขึ้นในจิตใจบ้าง?” เพื่อให้สมาชิกได้สังเกตประสบการณ์ในปัจจุบัน รวมถึงย้อนทบทวนการสังเกตที่ผ่านมาในแบบฝึกหัด ซึ่งสมาชิกได้แบ่งปันประสบการณ์การสังเกตความรู้สึกสัมผัสที่เกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกค่อยๆใคร่ครวญประสบการณ์เหล่านั้นผ่านการเชื่อมสมาน และเชื่อมโยงสู่สมาชิกคนอื่นๆด้วยการเอื้อการปฏิสัมพันธ์ เพื่อให้สมาชิกได้สังเกตและใคร่ครวญประสบการณ์ต่างๆไปด้วยกัน

สิ่งสมาชิกสังเกตเห็นในสัมผัสที่ตนรู้สึกพึงพอใจและไม่พอใจที่เกิดขึ้น (เวทนา) ทั้งต่อสัมผัสที่เกิดขึ้นในกายของตนและที่เกิดจากการสัมผัสกับสิ่งแวดล้อม ความรู้สึกในกาย เช่น ผ่อนคลาย เจ็บเมื่อยล้า ที่เกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ กระตุก และข้อ เป็นต้น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสกับสิ่งแวดล้อม เช่น ความรู้สึกอ่อนนุ่มเมื่อเท้าสัมผัสกับพรม ความรู้สึกเย็นของลมจากเครื่องปรับอากาศ เป็นต้น การสังเกตความรู้สึกสัมผัสที่มีในช่วงนี้ เชื่อมโยงกับประสบการณ์ในช่วงที่ซึ่งเชื้อให้สมาชิกเชื่อมโยงกับการสังเกตร่างกายอย่างเข้มข้นมากยิ่งขึ้น การสังเกตนี้เชื้อให้สมาชิกตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของตนที่ไม่เคยสังเกตมาก่อน และย้ำให้สมาชิกได้ใคร่ครวญถึงแนวทางการปรับเปลี่ยนการใช้งานร่างกายที่เหมาะสมกับสภาพปัจจุบัน

นอกจากความเข้าใจและความริเริ่มในการจัดการดูแลร่างกายของตนที่เข้มข้นและชัดเจนยิ่งขึ้น ผู้นำกลุ่มได้เอื้อการเปิดเผยตนเองของสมาชิกในประสบการณ์การปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างเคลื่อนไหว สมาชิกสังเกตเห็นความรู้สึกที่แตกต่างกันในขณะที่เคลื่อนไหวที่ผ่านกันด้วยความเร็วที่แตกต่างกัน เช่น ความรู้สึกอึดอัด วุ่นวาย เมื่อต้องสังเกตผู้อื่นในขณะที่เดินด้วยความเร็ว และความรู้สึกผ่อนคลาย ในขณะที่สังเกตผู้อื่นขณะเดินอย่างช้าๆ ผู้นำกลุ่มได้เอื้อการทบทวนและใคร่ครวญเชื่อมโยงสู่ประสบการณ์ในชีวิตที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์จากแบบฝึกหัดนี้ สมาชิกบางคนได้แบ่งปันการใคร่ครวญถึงวิถีชีวิตในอดีตที่สืบค้นจากการดิ้นรนแสวงหา แตกต่างจากรู้สึกผ่อนคลายที่เกิดขึ้นหลังทราบว่าเป็นมะเร็งเต้านม เพราะเลิกบีบคั้นตนเองให้บรรลุเป้าหมายต่างๆเช่นแต่ก่อน

ประสบการณ์ที่สมาชิกนำมาวิเคราะห์แล้วแบ่งปันในกระบวนการกลุ่มอีกประการหนึ่งก็คือ การสังเกตความรู้สึกดีที่เกิดขึ้นขณะที่เดินผ่านเพื่อนสมาชิกแล้วเพื่อนสมาชิกมีรอยยิ้มให้ ซึ่งนำไปสู่ การวิเคราะห์เชิงเร้ากุศล (โยนิโสมนสิการแบบกุศลภาวนา) ที่สมาชิกตระหนักถึงผลของการมีจิตใจที่ เบิกบานของตนที่มีผลต่อความรู้สึกเบิกบานในผู้อื่นเช่นกัน

ช่วงที่ 3

ผู้นำกลุ่มมีเป้าหมายเพื่อให้สมาชิกทั้ง 2 กลุ่มสมาชิกสัมผัสถึงสัมพันธภาพที่เข้มข้นยิ่งขึ้น โดย นำเสนอแบบฝึกหัดการเคลื่อนไหว ที่สมาชิกจะสังเกตความรู้สึกที่ปรากฏขึ้นในการเคลื่อนไหวที่มีการ เชื่อมประสานกับเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ โดยมีเงื่อนไขว่าต้องปราศจากการสื่อสารด้วยคำพูด สมาชิก สามารถสร้างรูปแบบในการเคลื่อนไหวร่วมกันได้อย่างอิสระ เริ่มต้นจากการเชื่อมประสานกับสมาชิก อีกคนหนึ่ง แล้วเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อยๆจนเชื่อมประสานกับสมาชิกทั้งหมด สิ่งที่ปรากฏก็คือการสัมผัสที่ แสดงความห่วงใยซึ่งกันและกัน เช่น การบีบนิ้ว การประคอง การโอบกอด เป็นต้น

ผู้นำกลุ่มเชิญให้สมาชิกทุกคนร่วมแบ่งปันประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งสมาชิกต่างพูดถึง ความรู้สึกอบอุ่นใจที่เกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มทำการเชื่อมประสานกับประสบการณ์ของสมาชิก ซึ่งเป็นการเอื้อ ให้สมาชิกได้วิเคราะห์สืบสาวเหตุปัจจัย (โยนิโสมนสิการแบบอภิปัจจัยตา) ถึงที่มาของความรู้สึกที่ ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งสมาชิกบางคนได้เปิดเผยว่าการได้รับสัมผัสของความห่วงใย ทำให้รู้สึกอบอุ่น ใจ ต่างจากที่ผ่านมาซึ่งอยู่ในความกังวลใจ ไม่อยากให้คนอื่นรู้ถึงอาการเจ็บป่วยของตนจนไม่อยากจะ พบเจอผู้คน แม้แต่การเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้สมาชิกก็ยังลังเลใจ

ผู้นำกลุ่มได้เข้าไปเชื่อมสมานกับสมาชิกที่เปิดเผยประสบการณ์ดังกล่าว พร้อมกับเอื้อ ปฏิสัมพันธ์เพื่อให้เกิดบรรยากาศของความเข้าใจจากเพื่อนสมาชิก แล้วผู้นำกลุ่มค่อยๆเอื้อให้สมาชิก ได้พิจารณาแยก (Identify split) ซึ่งก็คือความคาดหวังที่กักขังสมาชิกให้ตกอยู่ในวังวนของความกังวล ใจ ซึ่งเอื้อให้สมาชิกได้เข้าใจเห็นจริง (Realization) ถึงที่มาของความกังวลที่กักขังตนมาอย่างยาวนาน สมาชิกย้อนกลับมาอยู่กับความรู้สึกอบอุ่นและมีกำลังใจจากบรรยากาศของความห่วงใยและเข้าใจ จากเพื่อนสมาชิก ซึ่งผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้สมาชิกสังเกตความงอกงาม (Facilitate growth) ที่เกิดขึ้น ซึ่ง สมาชิกได้ตระหนักถึงจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปของตน ที่รู้สึกคลายความกังวลและมั่นคงกับภาพลักษณ์ จากเจ็บป่วยของตนยิ่งขึ้น เพราะสมาชิกเกิดความเข้าใจในความจริงที่ว่า สมาชิกไม่อาจหลีกเลี่ยงคนที่ ไม่เข้าใจ ในทางกลับกันก็ยังมีคนที่เข้าใจสมาชิกอยู่เช่นกัน

ช่วงที่ 4

ผู้นำกลุ่มนำเสนอแบบฝึกหัดการเคลื่อนไหว ที่เอื้อให้สมาชิกสังเกตประสบการณ์ขณะเกร็งร่างกายส่วนต่างๆและในขณะผ่อนคลายร่างกายจากการเกร็งนั้น ประสบการณ์จากแบบฝึกหัดเอื้อให้สมาชิกเชื่อมโยงการใคร่ครวญไปสู่ประสบการณ์ความทุกข์ที่ผ่านมาในชีวิต ซึ่งสมาชิกตระหนักชัดถึงสภาวะความทุกข์ทางจิตใจที่เชื่อมโยงกับอาการกาย ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเกิดความบีบคั้นทางจิตใจ ก็มักจะล้มลงหายใจ หายใจถี่ หรือล้มสังเกตการหายใจ จนรู้สึกเหนื่อยล้า มีความเกร็งอยู่ในร่างกายส่วนต่างๆหรือบนใบหน้า เป็นต้น

ผู้นำกลุ่มทำการเชื่อมสมานและเอื้อการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก ซึ่งสมาชิกต่างแสดงความเข้าใจในประสบการณ์ของกันและกัน และเชื่อมโยงการสังเกตและการใคร่ครวญจากประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกอย่างต่อเนื่อง การใคร่ครวญประสบการณ์จากแบบฝึกหัด ได้นำให้สมาชิกตระหนักถึงความคุ้นชินในการรังความทุกข์หรือเงื่อนไขภายในที่ทำให้เกิดทุกข์เอาไว้เพราะละเลยการสังเกตตนเองแล้วเมื่อสังเกตเห็นอย่างชัดเจน ก็สามารถคลายจากความยึดมั่นถือมั่นที่มีได้อย่างรวดเร็ว เชกเช่นเดียวกันกับการเกร็งร่างกายโดยไม่รู้ตัวในขณะที่เคลื่อนไหวหรือทำกิจกรรมต่างๆ แล้วเมื่อสังเกตพบการเกร็งก็สามารถผ่อนคลายลงได้

ในช่วงนี้ นอกจากการสังเกตและใคร่ครวญของสมาชิกที่เชื่อมโยงสู่อาการของทุกข์และอาการเมื่อคลายจากทุกข์ดังเช่นที่กล่าวไปข้างต้นแล้ว สมาชิกบางคนบอกเล่าถึงประสบการณ์ของตนในขณะที่ทำแบบฝึกหัด ว่าไม่สามารถติดตามคำบอกของผู้นำกลุ่มได้เนื่องจากผลลัพท์ไปตั้งแต่ช่วงต้นของแบบฝึกหัด ซึ่งเป็นช่วงของการสังเกตลมหายใจและความรู้สึกในร่างกายแต่ละส่วน ก่อนที่จะเข้าสู่ช่วงที่ทำการเกร็งและคลายในร่างกายส่วนต่างๆ การหลับอย่างง่ายดายนั้นทำให้สมาชิกรู้สึกประหลาดใจ เพราะปกติสมาชิกคนดังกล่าวมักนอนไม่ค่อยหลับ ซึ่งผู้นำกลุ่มได้เชื่อมสมานกับประสบการณ์การนอนไม่หลับของสมาชิก ซึ่งเอื้อให้สมาชิกได้ทบทวนและใคร่ครวญประสบการณ์ขณะที่นอนไม่หลับ จนสมาชิกตระหนักว่าขณะที่นอนไม่หลับนั้นเป็นเพราะความคิดฟุ้งซ่านที่รบกวนการพักผ่อน ซึ่งขณะที่ทำแบบฝึกหัดนั้นสมาชิกมีจิตใจจดจ่อกับการสังเกตปรากฏการณ์ทางร่างกายที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน จึงไม่มีความคิดคำนึงถึงสิ่งที่อยู่ไกลตัวออกไปอย่างที่คุ้นเคย ร่างกายจึงสามารถพักผ่อนได้โดยใช้เวลาเพียงไม่นานสมาชิกก็หลับลงไป ความเข้าใจที่เกิดขึ้นนี้ เป็นแนวทางที่สมาชิกตั้งใจนำไปใช้ในการพักผ่อนของตนต่อไป

ช่วงที่ 5

ผู้นำกลุ่มนำเสนอแบบฝึกหัดการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยให้สมาชิกสังเกตความรู้สึกที่มีในปัจจุบัน แล้วเชื่อมโยงกับภาพและผิวสัมผัสของผืนผ้า เมื่อสมาชิกแต่ละคนได้เลือกผ้าผืนที่ให้สัมผัสที่สอดคล้องกับความรู้สึกที่มีอยู่ภายในแล้ว เพื่อเชื้อให้สมาชิกได้ทบทวนการสังเกตของตนให้ชัดเจน ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแนะนำตนเองเสมือนกำลังเป็นผืนผ้าให้กับเพื่อนสมาชิกได้รู้จัก

เมื่อผู้นำกลุ่มเชื้อการเปิดเผยตนเองของสมาชิก สมาชิกบอกเล่าถึงการได้ทบทวนตนเองจากแบบฝึกหัด ผู้นำกลุ่มเชื่อมประสานและเชื้อปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกเพื่อเชื่อมโยงการใคร่ครวญสู่สมาชิกคนอื่นๆ การสังเกตและใคร่ครวญในช่วงนี้ค่อยๆ ไปสู่ความรู้สึกชื่นใจ อบอุ่นใจ ที่เกิดขึ้นระหว่างเพื่อนสมาชิก ที่ต่างแสดงความสนใจ เข้าใจ ยอมรับ และเป็นห่วงเป็นใยกันในขณะที่สมาชิกแนะนำตนเองผ่านผืนผ้า ประสบการณ์ที่สมาชิกแบ่งปันให้แก่กัน และบรรยากาศแห่งสัมพันธ์ภาพที่เป็นเช่นนี้เชื้อให้สมาชิกรู้สึกมั่นใจ มีกำลังใจยิ่งขึ้นในการเผชิญกับความยากลำบากในวิถีชีวิตของผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านม

หลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการของช่วงนี้ สมาชิกทุกคนร่วมกันเดินชมทิวทัศน์ของเขื่อนท่าทุ่งนาต่าง ช่วยเหลือ ประคอง และหยอกเย้ากันอย่างเป็นกันเอง เป็นบรรยากาศของสัมพันธ์ภาพที่สนิทสนมแน่นแฟ้น

ช่วงที่ 6

ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกกลับไปสู่การสังเกตและใคร่ครวญ โดยชวนให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์การชมทิวทัศน์ร่วมกันที่เพิ่งผ่านพ้นไป สมาชิกบอกเล่าถึงความประทับใจในทิวทัศน์และมิตรภาพ ผู้นำกลุ่มทำการเชื่อมสมานกับประสบการณ์ที่สมาชิกแบ่งปัน แล้วนำเข้าสู่ประโยค “โลกนี้มีความงามไม่จำกัด แต่จิตใจที่จำกัดมองไม่เห็น” ซึ่งสมาชิกค่อยๆ เชื่อมโยงความประทับใจทัศนียภาพไปสู่การใคร่ครวญ สมาชิกเกิดความรู้สึกขอบคุณในธรรมชาติและผู้คนที่มีส่วนร่วมกันดูแลรักษา และตระหนักในความสำคัญของธรรมชาติและผู้คนเหล่านั้น ที่มีส่วนกับการมีชีวิตของตนในปัจจุบัน ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงการใคร่ครวญข้างต้นของสมาชิกเข้าสู่แบบฝึกหัด ที่ผู้นำกลุ่มให้ระลึกถึงคำว่า “ฉันโชคดีที่...” แล้วให้สมาชิกหลับตาแล้วสังเกตการย้อนระลึกถึงประสบการณ์ที่เชื่อมโยงจากวลี

ดังกล่าว ผ่านไปสักกระยะหนึ่งผู้นำกลุ่มก็ให้สมาชิกลืมตา แล้วเรียบเรียงสิ่งที่ปรากฏในจิตใจจากวลีนี้ลงในกระดาษ จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยประสบการณ์ของตน

จากวลี “ฉันโชคดีที่...” ได้เชื่อมโยงสมาชิกสู่การระลึกถึงครอบครัว ได้แก่ ความรักความห่วงใยของแม่ ความห่วงใยที่มีต่อลูก ความภาคภูมิใจที่มีต่อลูก เป็นต้น ในประสบการณ์ที่สมาชิกรู้สึกปีติเบิกบาน ภาคภูมิใจ ผู้นำกลุ่มเชื่อมประสานเพื่อเอื้อให้สมาชิกใคร่ครวญที่มาของความเบิกบาน พร้อมกับเอื้อความองอกงามในประสบการณ์นั้น ในทางกลับกัน บางประสบการณ์ของสมาชิกก็รู้สึกเป็นทุกข์ ยกตัวอย่างเช่น รู้สึกผิดที่ไม่ได้ดูแลแม่ รู้สึกผิดที่เป็นฝ่ายให้แม่ดูแล รู้สึกอึดอัดที่ลูกไม่เข้าใจในความปรารถนาดีของตน เป็นต้น

ในประสบการณ์ที่เป็นทุกข์ ผู้นำกลุ่มได้เอื้อการแก้ปัญหา (Facilitate counseling) โดยเชื่อมสมานเพื่อเอื้อให้สมาชิกสังเกตและใคร่ครวญประสบการณ์เหล่านั้น พร้อมกับเชื้อเชิญให้เพื่อนสมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กับประสบการณ์อันเป็นทุกข์ของกันและกัน เพื่อเอื้อให้เกิดการแบ่งปันกำลังใจและร่วมกันใคร่ครวญทางออกจากทุกข์นั้น การเอื้อการใคร่ครวญผ่านการเชื่อมสมานโดยผู้นำกลุ่มและการใคร่ครวญร่วมกันของสมาชิก ฉายให้สมาชิกได้พิจารณารอยแยกของความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับความจริงที่กำลังดำเนินอยู่ อาทิ คาดหวังที่จะดูแลแม่แต่แม่เสียชีวิตแล้ว คาดหวังจะไม่ให้แม่เป็นผู้ดูแลแต่อาการเจ็บไข้ทำให้ยังต้องพึ่งพิงการดูแลของแม่ คาดหวังให้ลูกเข้าใจความปรารถนาดีแต่ลูกมีวิถีชีวิตที่ไม่สอดคล้องกับความปรารถนาดีที่พยายามหยิบยื่นให้ เป็นต้น

การพิจารณาแยกแยะและความเข้าใจและห่วงใยที่สมาชิกมีส่วนร่วม เอื้อให้สมาชิกที่ตกอยู่ในความทุกข์มีกำลังในการพิจารณาความจริงในปัจจุบันของตน แล้วสามารถเข้าใจและยอมรับความจริงที่กำลังดำเนินอยู่ (Realization) ในรูปแบบที่แตกต่างกัน เช่น คลายจากความทุกข์ที่ไม่สามารถดูแลแม่โดยดูแลตนเองให้ดี เพราะมองว่าตนเองคือสิ่งที่แม่บรรจงดูแลมาตลอด หรือคลายจากความทุกข์ที่ต้องให้แม่ดูแลโดยพยายามบรรเทาภาระของแม่ตามกำลังของตน และคลายจากความทุกข์ที่ลูกไม่เข้าใจความปรารถนาดีโดยยอมรับว่าไม่มีความพยายามใดที่จะเกิดผลสมบูรณ์ตามที่คาดหวัง เป็นต้น

ช่วงที่ 7

ผู้นำกลุ่มนำเสนอแบบฝึกหัดการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยสมาชิกค่อยๆ สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหวในร่างกายแต่ละส่วน ในขณะที่สมาชิกเคลื่อนไหวนั้น ผู้นำกลุ่มพูดประกอบเพื่อเอื้อให้สมาชิกใคร่ครวญว่าความรู้สึกที่ปรากฏอยู่นั้นเป็นสัญญาณที่ร่างกายกำลังบอกสิ่งใดกับ

สมาชิก พร้อมกันนั้น ผู้นำกลุ่มพูดประกอบเพื่อให้สมาชิกมีการสร้างการเคลื่อนไหวที่เหมาะสม เสมือนเป็นการสื่อสารตอบกลับสัญญาณที่ร่างกายสื่อออกมา เมื่อสิ้นสุดแบบฝึกหัด ผู้นำกลุ่มเชื้อเชิญให้สมาชิกแบ่งปันประสบการณ์ของตนในกลุ่ม

สมาชิกแต่ละคนแบ่งปันประสบการณ์การสังเกตร่างกายจากแบบฝึกหัด ที่เอื้อให้เกิดการทบทวนการใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มเชื่อมประสานกับประสบการณ์ที่สมาชิกบอกเล่า พร้อมกับเชื้อปฏิสัมพันธ์เพื่อเชื่อมโยงสมาชิกทุกคนเข้ากับการสังเกตและการใคร่ครวญในประสบการณ์ต่างๆที่แบ่งปันกันในกลุ่ม ซึ่งนำไปสู่การเข้าใจในความเป็นจริงที่เป็นอยู่ในร่างกายและวิถีชีวิตในปัจจุบัน และตระหนักในการเกื้อกูลที่ร่างกายมีต่อชีวิตของตน สมาชิกมีการริเริ่มแนวทางในการใช้ร่างกายที่เหมาะสม ส่งเสริมสุขภาพให้การดำเนินชีวิตประจำวัน และขยายไปถึงความริเริ่มในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจได้อย่างชัดเจน ซึ่งในการใคร่ครวญนี้ ผู้นำกลุ่มเอื้อความเติบโตองกงาม เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกเห็นคุณค่าอย่างชัดเจนในปัญญาที่มีต่อการพิจารณาชีวิตของตน

ช่วงที่ 8

ในช่วงสุดท้าย ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์และแง่มุมต่างๆที่สมาชิกพบจากกระบวนการทั้งหมด ก่อนที่สมาชิกจะกลับไปดำเนินชีวิตตามปกติ เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ตระหนักในหลักและแนวทางที่ตนได้สังเกตและใคร่ครวญมา จากนั้นผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยตนเองถึงสิ่งที่ทบทวนได้ เพื่อเป็นโอกาสที่ผู้นำกลุ่มจะเชื่อมสมานเพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ใคร่ครวญข้อสรุปนั้นให้ชัดเจนยิ่งขึ้น และเป็นโอกาสที่สมาชิกจะได้แบ่งปันการทบทวนในแง่มุมที่แตกต่างให้แกกัน ผ่านการบอกเล่าในกลุ่ม

หลังจากที่สมาชิกทุกคนได้แบ่งปันการทบทวนประสบการณ์ของตนอย่างทั่วถึงแล้ว ผู้นำกลุ่มนำเสนอแบบฝึกหัดที่ให้สมาชิกได้ระลึกถึงเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ แล้วบอกเล่าสิ่งที่ระลึกได้นั้นให้แกกัน อันเป็นโอกาสที่เอื้อให้สมาชิกได้รับมุมมอง แนวทาง และกำลังใจที่มาจากความเข้าใจและห่วงใยของเพื่อนสมาชิก เพื่อให้สมาชิกทุกคนรู้สึกมีกำลังในการนำประสบการณ์จากกระบวนการนี้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป เมื่อเสร็จสิ้นแบบฝึกหัด ผู้นำกลุ่มเอื้อการเปิดเผยตนถึงประสบการณ์จากแบบฝึกหัดซึ่งสมาชิกต่างตระหนักถึงกำลังใจที่เติบโตองกงามขึ้นจากความหวังดีที่เพื่อนสมาชิกมอบให้ จากนั้นผู้นำกลุ่มรวบรวมสิ่งที่สมาชิกกล่าวไว้มาสรุปอีกครั้ง และกล่าวขอบคุณการแบ่งปันของสมาชิกที่มีตลอดกระบวนการนี้

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

เกิดวันที่ 20 สิงหาคม พ.ศ. 2529 ที่จังหวัดนนทบุรี จบการศึกษาชั้นมัธยมปลายจาก โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปี พ.ศ. 2552 และเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา การปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีถัดมา ติดต่อผู้วิจัยได้ที่ kanomtien@hotmail.com

ประสบการณ์การปฏิบัติงานด้านจิตวิทยา

พ.ศ. 2556

- วิทยากรร่วม ในหลักสูตรการเรียนรู้อารมณ์เคลื่อนไหวตามแนวทางของไฮคิโด ให้กับนักศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ลงเรียนวิชา Transpersonal Therapies for holistic health
- ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธผสมผสานการเคลื่อนไหวร่างกาย ในโครงการ Awareness nourishing group สำหรับผู้ปกครองนักเรียน โรงเรียนดรุณสิกขาลัย
- วิทยากรร่วมกับกลุ่มเพราะใจ ในหลักสูตร Corporate team's happiness ให้กับบุคลากรฝ่ายบุคคล บริษัท ทีเอ็นที จำกัด
- Learning Consultant ในหลักสูตรพัฒนาทักษะการคิด และการเรียนรู้ สำหรับเด็กอายุ 2-9 ปี บริษัท เลิร์นเอเบิล จำกัด

พ.ศ. 2555

- ผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ในโครงการ "CU Student Wellness" จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ "T-Group" สำหรับนักศึกษาสาขาวิชามนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ผู้นำกลุ่มการฝึกทักษะกัลยาณสนทนา สำหรับนิสิตชั้นปีที่ 1 และ 2 คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในโครงการเสริมทักษะความเป็นนักจิตวิทยา เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตวัยรุ่น
- ผู้ช่วยวิทยากรร่วมกับกลุ่มเพราะใจ ในหลักสูตรจิตนิเวศเชื่อมคนเชื่อมโลก ให้กับบุคลากรบริษัท ปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน)
- วิทยากรร่วมกับกลุ่ม MOVY โครงการนักกิจกรรมบนวิถีที่ดั่งาม รุ่นที่ 2 ภายใต้โครงการ "สุขแท้ด้วยปัญญา" โดยการสนับสนุนจากกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับเครือข่ายพุทธิกา
- ผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สำหรับนิสิตคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 8 กลุ่ม ในการฝึกปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
- ผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อ สำหรับนิสิตคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 6 กลุ่ม

พ.ศ. 2554

- ผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สำหรับนิสิตชั้นปีที่ 4 เอกจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาวินิต
- นักจิตวิทยาการปรึกษาอาสา ภายใต้การดูแลของศูนย์จิตวิทยาสุขภาพและสุขภาพภาวะสาธารณะ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโครงการ "จุฬาฯ รวมใจ ช่วยภัยน้ำท่วม" ของ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วมที่จังหวัดสระบุรี

พ.ศ. 2552

- ดำเนินกระบวนการเล่นบำบัด (Play therapy) ในสถานสงเคราะห์เด็กอ่อนบ้านปากเกร็ด ให้กับเด็กวัย 5-6 ปี