

ผลของพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ  
ที่มีต่อปัญญา และความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย



บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)  
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

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 University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาจิตวิทยา  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2558  
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



EFFECTS OF THERAPEUTIC HORTICULTURE WITH BUDDHIST PERSONAL GROWTH  
AND COUNSELING GROUP ON PAÑÑĀ AND CONNECTEDNESS TO NATURE  
IN UNDERGRADUATES

Mr. Atichart Tantisoponwanish



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 2015

Copyright of Chulalongkorn University



หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลของพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่มีต่อปัญญา และความเป็นเนื้อ เดียวกันกับธรรมชาติ ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย
โดย	นายอดิชาต ต้นดีโสภณวิช
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรวรรณ ธีระพงษ์

---

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

.....คนบดีคณะจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศันนงค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์สุภาพรพรณ โคตรจรัส)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรวรรณ ธีระพงษ์)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(อาจารย์ ดร.เพริศพรณ แดนศิลป์)

อดิชาติ ดันดีโสภณวนิช : ผลของพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่มีต่อปัญญา และความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัย (EFFECTS OF THERAPEUTIC HORTICULTURE WITH BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP ON PAÑÑA AND CONNECTEDNESS TO NATURE IN UNDERGRADUATES) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ. ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์, อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม: ผศ. ดร.ธีรบรรณ ธีระพงษ์, 230 หน้า.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงและความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ด้วยการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี จำนวน 61 คน เป็นเพศชาย 18 คน และเพศหญิง 43 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (กลุ่มทดลองที่ 1) และกลุ่มพืชสวนบำบัด (กลุ่มทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 5-9 คน ระยะเวลาดำเนินกลุ่ม 24 ชั่วโมง แบ่งเป็นสัปดาห์ละ 3 ชั่วโมง 8 สัปดาห์ติดต่อกัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรฐานวัดปัญญา มาตรฐานวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลอง คะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่าคะแนนของกลุ่มทดลองที่ 2 และคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$  และ  $p < .001$  ตามลำดับ)
2. หลังการทดลอง คะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกับคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) แต่คะแนนของกลุ่มทดลองที่ 1 ไม่แตกต่างกับคะแนนของกลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
4. หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกับนิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สาขาวิชา จิตวิทยา  
ปีการศึกษา 2558

ลายมือชื่อนิสิต .....

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาร่วม .....

# # 5677624338 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP / HORTICULTURAL THERAPY / PAÑÑA / CONNECTEDNESS TO NATURE / UNDERGRADUATES

ATICHART TANTISOPONWANISH: EFFECTS OF THERAPEUTIC HORTICULTURE WITH BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP ON PAÑÑA AND CONNECTEDNESS TO NATURE IN UNDERGRADUATES. ADVISOR: ASSOC. PROF.ARUNYA TUICOMEPEE, Ph.D., CO-ADVISOR: ASST. PROF.TEERAWAN TEERAPONG, Ph.D., 230 pp.

This study aimed to examine the effect of therapeutic horticulture program with Buddhist Personal Growth and Counseling Group on PAÑÑA and connectedness to nature of undergraduates through the quasi-experimental with pretest-posttest control group design. Participants were 61 undergraduates (18 males and 43 females). They were randomly assigned to two experimental groups and one control group ( $n = 5 - 9$  per group). Participants in experimental groups participated in the group 24 hours in total (3 hours per week for 8 consecutive weeks). Instruments were *PAÑÑA in Interconnectedness and Change Scale* and *Connectedness to Nature Scale*. Two-way mixed-design multivariate analysis of variance was used for data analysis. Findings reveal:

1. The posttest scores on PAÑÑA of the therapeutic horticulture program with Buddhist personal growth and counseling group were significantly higher than the scores of the therapeutic horticulture group ( $p < .01$ ) and the scores of the control group ( $p < .001$ )

2. No significant difference was found between the posttest scores on PAÑÑA of the therapeutic horticulture group and the control group.

3. The posttest scores on connectedness to nature of the therapeutic horticulture program with Buddhist personal growth and counseling group were significantly higher than the scores of the control group ( $p < .001$ ). No significant difference was found between the posttest scores on connectedness to nature of the therapeutic horticulture program with Buddhist personal growth and counseling group and the therapeutic horticulture group.

4. No significant difference was found between the posttest scores on PAÑÑA of the therapeutic horticulture group and the control group.

Field of Study: Psychology

Academic Year: 2015

Student's Signature .....

Advisor's Signature .....

Co-Advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ด้วยความช่วยเหลือเกื้อกูลและความปรารถนาดีจาก กัลยาณมิตรมากมาย ที่เป็นดั่งผู้ชี้ทางสว่าง เป็นดั่งเพื่อนเดินทางที่รู้ใจ เป็นดั่งไม้ใหญ่ให้ร่มเงาได้อิงแอบ เป็นดั่ง ตัวแบบให้เดินตาม เป็นดั่งคบเพลิงต่อไฟในยามที่สิ้นพลัง เป็นดั่งความหวังให้ก้าวเดินต่อ ข้าพเจ้าขอกราบ ขอบพระคุณในความเมตตา ความปรารถนาดี และมิตรภาพ จากผู้มีพระคุณทั้งหลาย ดังนี้

ขอขอบพระคุณ รศ.ดร.โสริช โปธิแก้ว ผู้ก่อร่างสร้างฐานการมองโลกและชีวิตผ่านฐานพุทธธรรม ผสานพระพุทธศาสนาเข้ากับงานจิตวิทยาการศึกษา เป็นทั้งแรงบันดาลใจในการศึกษาความจริงของโลกและ ชีวิต และเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตของข้าพเจ้า รศ.ดร.อรุณญา ดุษย์คำภีร์ อาจารย์ที่ปรึกษาที่รักยิ่ง ผู้เปี่ยมด้วยความเมตตากรุณา เอาใจใส่ เสียสละเวลา แรงกายและแรงใจเป็นอันมาก ในการสนับสนุนข้าพเจ้าใน ทุกๆกระบวนการของวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผศ.ดร.ธีรวรรณ ธีระพงษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้คอยเอาใจใส่ ถามไถ่ ติดตามความก้าวหน้า ให้กำลังใจข้าพเจ้าตลอดการดำเนินงาน

ขอขอบพระคุณ อ.ณัฐวัฒน์ ล่องทอง ผู้ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล อ.ดร.เพริศพรธม แดนศิลป์ คุณพิมพ์มาศ ชัยชาญทิพยุทธ ผู้ให้ความอนุเคราะห์มาตรวจวัดในงานวิจัยชิ้นนี้ ขอขอบคุณคณาจารย์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่าน ผู้ให้ความรู้ในด้านจิตวิทยาการศึกษา เปิดโลกกว้างทั้งวิชาชีพและวิชาการดูแลจิตใจ ขอขอบคุณคณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้เอื้ออำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลตลอดงานวิจัย

ขอขอบพระคุณรุ่นพี่ รุ่นน้อง และหมู่วมวลมิตรสหายจิตวิทยาการศึกษา ทั้งจากจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัยและจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่คอยให้คำแนะนำ ถามไถ่ด้วยความห่วงใย ให้กำลังใจ และเติม ความเบิกบานแก่ข้าพเจ้าอยู่เสมอ ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมกลุ่มและผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน ในความเต็มใจกับทุก กระบวนการทุกกิจกรรม ขอขอบคุณในความร่วมมือและขอบคุณในทุกๆประสบการณ์ที่แบ่งปันและเรียนรู้ร่วมกัน ตลอดกระบวนการ ขอขอบคุณครอบครัวอันอบอุ่น คอยให้ความสนับสนุนโอบอุ้มจิตใจที่บอบช้ำดวงนี้อยู่เสมอๆ ขอขอบคุณคุณปานชนก เวียงนาค ที่คอยอยู่เคียงข้างกันเสมอ ทั้งในยามทุกข์และยามสุข ขอขอบคุณเพื่อนๆจิตวิทยา การศึกษารุ่น 29 สำหรับมิตรภาพและความจริงใจ เสียงหัวเราะและรอยยิ้มที่มีให้กัน เป็นเหมือนหยดน้ำขมิ้นโลก ในในวันที่เหนื่อยล้า ขอขอบคุณสรรพชีวิตทั้งใหญ่น้อย ทั้งนกหนอนแมลงตัวน้อยในแปลงปลูก ลูกอ๊อดและปลา ตัวน้อยในบ่อ ต้นไม้ใหญ่ที่ให้ร่มเงากับผักรุ่นๆของพวกเรา สายลม สายฝน และแสงแดด ขอขอบคุณธรรมชาติอัน ยิ่งใหญ่ที่โอบอุ้มทุกชีวิตไว้ด้วยความอ่อนโยน นุ่มนวล และเท่าเทียม และสุดท้าย ขอขอบพระคุณทุกผู้ทุกคนทุก สรรพสิ่งที่ไม่อาจกล่าวขอบคุณได้ครบในหนึ่งหน้ากระดาษ คำขอบคุณเพียงหนึ่งหน้านี้ไม่อาจแทนความรู้สึก ขอขอบคุณที่เอื้อล้นในใจของข้าพเจ้าได้ และด้วยความสำเร็จของวิทยานิพนธ์เล่มนี้ เกิดมีจากเหตุปัจจัยมากมาย ร่วมกัน ข้าพเจ้าจึงขอมอบความสำเร็จที่เกิดขึ้นนี้แก่สรรพชีวิต ที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายไปด้วยกัน ขอ ได้รับความขอบพระคุณในไตร่ ด้วยจิตคารวะ



## สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิด.....	6
สมมติฐานการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
1. โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Therapeutic Horticulture with Buddhist Personal Growth and Counseling Group).....	10
2. ปัญญา (PAÑÑĀ).....	50
3. ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ (Connectedness to Nature).....	56
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	61
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	73

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย .....	74
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	75
ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย .....	110
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	116
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง .....	117
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	118
ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง .....	118
ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย.....	120
ส่วนที่ 3 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน.....	131
ส่วนที่ 4 วิเคราะห์เพิ่มเติม .....	132
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	153
สรุปผลการวิจัย.....	153
อภิปรายผลการวิจัย.....	155
ข้อเสนอแนะ .....	188
รายการอ้างอิง .....	192
ภาคผนวก.....	200
ภาคผนวก ก .....	201
ภาคผนวก ข .....	203
ภาคผนวก ค .....	213
ภาคผนวก ง.....	217
ภาคผนวก จ .....	223
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ .....	230

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1	เปรียบเทียบความเหมือนและความแตกต่างของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกลุ่มพืชสวนบำบัด และโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ .....	46
ตารางที่ 2	รูปแบบการวิจัย.....	73
ตารางที่ 3	ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง .....	75
ตารางที่ 4	ความหมายของข้อกระทง และเกณฑ์การตรวจให้คะแนนมาตรวัดปัญญา .....	77
ตารางที่ 5	ทิศทางของข้อกระทงในมาตรวัดปัญญา แยกตามองค์ประกอบรายด้าน .....	78
ตารางที่ 6	ทิศทางของข้อกระทงในมาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ แยกตาม องค์ประกอบรายด้าน .....	83
ตารางที่ 7	แนวทางการดำเนินกระบวนการและการปรับเปลี่ยนของโปรแกรมพืชสวนบำบัด ร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ .....	87
ตารางที่ 8	แนวทางการดำเนินโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ .....	99
ตารางที่ 9	แนวทางการดำเนินกระบวนการและการปรับเปลี่ยนของพืชสวนบำบัด.....	102
ตารางที่ 10	แนวทางการดำเนินกลุ่มพืชสวนบำบัด.....	109
ตารางที่ 11	วันในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม.....	115
ตารางที่ 12	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	118
ตารางที่ 13	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ของคะแนนปัญญา และคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ทั้งในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ของทุกเงื่อนไขการทดลอง (N=61) .....	121
ตารางที่ 14	ผลการวิเคราะห์การกระจายแบบโค้งปกติของตัวแปรตามแต่ละตัว ทั้งในช่วงก่อน และหลังการทดลอง .....	122
ตารางที่ 15	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมของตัวแปรทั้งหมด ระหว่าง กลุ่ม ด้วยวิธี Box's M test .....	123
ตารางที่ 16	ผลการทดสอบความสัมพัทธ์ระหว่างตัวแปรตาม ด้วยวิธี Bartlett's Test of Sphericity ทั้งในช่วงก่อนและหลังการทดลอง .....	123

ตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) (N = 61, กลุ่มทดลองที่ 1 = 21, กลุ่มทดลองที่ 2 = 18, กลุ่มควบคุม = 21).....	125
ตารางที่ 18 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลหลักแยกย่อย โดยพิจารณาอิทธิพลของกลุ่มการทดลอง ในแต่ละระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ในตัวแปรตามทั้งสอง .....	127
ตารางที่ 19 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่มการ ในแต่ละช่วงเวลา ในตัวแปรตามแต่ละตัว .....	128
ตารางที่ 20 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ ของคะแนนปัญญาและคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ในช่วงหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน ด้วยวิธีของ Bonferroni .....	129
ตารางที่ 21 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน .....	132
ตารางที่ 22 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และคะแนนปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง ทั้งในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ของทุกเงื่อนไขการทดลอง (N=61).....	134
ตารางที่ 23 ผลการวิเคราะห์การกระจายแบบโค้งปกติของตัวแปรปัญญาแต่ละด้าน ทั้งในช่วงก่อนและหลังการทดลอง .....	136
ตารางที่ 24 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมของตัวแปรปัญญาทั้ง 2 ด้าน ระหว่างกลุ่ม ด้วยวิธี Box's M test.....	137
ตารางที่ 25 ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัญญาทั้ง 2 ด้าน ด้วยวิธี Bartlett's Test of Sphericity ทั้งในช่วงก่อนและหลังการทดลอง .....	137
ตารางที่ 26 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) (N = 61, กลุ่มทดลองที่ 1 = 21, กลุ่มทดลองที่ 2 = 18, กลุ่มควบคุม = 21).....	138
ตารางที่ 27 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลหลักแยกย่อย โดยพิจารณาอิทธิพลของกลุ่มการทดลอง ในแต่ละระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ในตัวแปรปัญญาทั้ง 2 ด้าน .....	141
ตารางที่ 28 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมของตัวแปรปัญญาทั้ง 2 ด้าน ระหว่างกลุ่ม ด้วยวิธี Box's M test.....	143
ตารางที่ 29 ค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาแต่ละด้าน ในช่วงหลังการทดลอง ก่อนและหลังการปรับแก้ โดยควบคุมอิทธิพลของคะแนนปัญญาแต่ละด้าน ในช่วงก่อนการทดลอง .....	143

ตารางที่ 30 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุนามทางเดียว (One-way MANCOVA) ( $N = 61$ , กลุ่มทดลองที่ 1 = 21, กลุ่มทดลองที่ 2 = 18, กลุ่มควบคุม = 21).....	144
ตารางที่ 31 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมทางเดียว ของคะแนนปัญหาแต่ละด้าน ในช่วงหลังการทดลอง ในกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน เมื่อควบคุมอิทธิพลของคะแนนปัญหาแต่ละด้านในช่วงก่อนการทดลอง.....	145
ตารางที่ 32 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ ของคะแนนปัญหาแต่ละด้าน ในช่วงหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน โดยควบคุมอิทธิพลของคะแนนปัญหาแต่ละด้านในช่วงก่อนการทดลอง ด้วยวิธีของ Bonferroni.....	146
ตารางที่ 33 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลหลักแยกย่อย โดยพิจารณาอิทธิพลของระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ในแต่ละกลุ่มการทดลอง ในตัวแปรตามทั้งสอง.....	150
ตารางที่ 34 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ ของคะแนนปัญหาและคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ระหว่างช่วงก่อนและหลังการทดลอง ในแต่ละเงื่อนไขการทดลอง ด้วยวิธีของ Bonferroni .....	151
ตารางที่ 35 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อ (CITC) กับคะแนนรวมของรายข้อที่เหลือของมาตรวัดในแต่ละด้านและรวมทั้งฉบับ และผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient) ของมาตรวัดปัญหาฉบับ 47 ข้อ.....	204
ตารางที่ 36 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อ (CITC) กับคะแนนรวมของรายข้อที่เหลือของมาตรวัดในแต่ละด้านและรวมทั้งฉบับ และผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient) ของมาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติฉบับ 16 ข้อ.....	211

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย ..... 6

ภาพที่ 2 ปัจจัยแห่งการมีสัมมาทิฐิ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2542, อ้างถึงใน ศุสิทธิ์  
 ปรมาภุติ, 2554)..... 19

ภาพที่ 3 รูปแบบสรุปลงถึงฐานคิด บทบาทของนักจิตวิทยาการศึกษา/จิตรักษา กระบวนการ  
 ปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษา และปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของ  
 ผู้รับบริการ (โสริช โปธิแก้ว, 2553) ..... 24

ภาพที่ 4 กรอบแนวคิดของพืชสวนบำบัด (Relf, 2006)..... 28

ภาพที่ 5 พลวัตของกระบวนการพืชสวนบำบัด (Relf, 1981) ..... 32

ภาพที่ 6 รูปแบบพลวัตและการผสมผสานฐานคิดของกระบวนการพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยา  
 พัฒนาการและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Dynamic and Integrated Model  
 of Therapeutic Horticulture with Buddhist Personal Growth and  
 Counseling Group)..... 45

ภาพที่ 7 ค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญา ของกลุ่มทดลองที่แตกต่างกัน ในช่วงก่อนและหลังการ  
 ทดลอง ..... 126

ภาพที่ 8 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ของกลุ่มทดลองที่แตกต่างกัน  
 ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ..... 126

ภาพที่ 9 ค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง ของกลุ่มทดลองที่แตกต่างกัน  
 ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ..... 139

ภาพที่ 10 ค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง ของกลุ่มทดลองที่แตกต่างกัน  
 ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ..... 140

ภาพที่ 11 ค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญา ของเวลาที่แตกต่างกัน ภายในกลุ่มทดลองที่แตกต่างกัน .... 149

ภาพที่ 12 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ของเวลาที่แตกต่างกัน ภายใน  
 กลุ่มทดลองที่แตกต่างกัน ..... 149

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นิสิตนักศึกษา เป็นกลุ่มบุคคลที่กำลังอยู่ในช่วงรอยต่อแห่งการเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นไปสู่ วัยผู้ใหญ่ เตรียมพร้อมที่จะเติบโตไปสู่โลกการทำงาน ซึ่งจะต้องเผชิญความเปลี่ยนแปลงหลายด้านในชีวิต การปรับตัวให้เข้ากับความเปลี่ยนแปลง ทั้งในเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อนและคนรอบข้าง การเรียน ความรับผิดชอบในการเรียนและการดำเนินชีวิตของตนเอง (สุทธาทิพย์ วรรณกุล, 2550) ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ล้วนส่งผลให้นิสิตนักศึกษาต้องปรับตัวเข้ากับสถานการณ์และเรื่องราวต่างๆที่เข้ามาในชีวิต หากพวกเขาปรับตัวได้ก็จะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างราบรื่น หากแต่ในบางรายที่ยังขาด ความรู้ความเข้าใจในความเป็นไปของสิ่งต่างๆ ไม่เข้าใจในความเปลี่ยนแปลงที่สามารถเกิดขึ้นได้ทุก ขณะ อาจมีความยากลำบากต่อการปรับตัว เกิดความเครียดและภาวะกดดันบีบคั้นเนื่องจากต้องการ ยึดให้ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงหรือต้องการให้ทุกอย่างเป็นไปตามใจตน จนอาจนำไปสู่ความทุกข์และ ปัญหาชีวิตในด้านอื่นๆตามมา หากความทุกข์นั้นเป็นเสมือนโรคทางจิตใจ หนึ่งในภูมิคุ้มกันที่ช่วย รักษาถึงต้นตอของโรคทางจิตใจนี้ คือ ความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงตามจริง สามารถพินิจ พิจารณาปัญหาและความไม่พึงพอใจต่างๆ ว่าสิ่งนั้นรวมถึงสาเหตุของปัญหาเหล่านั้นคืออะไร และ เข้าใจในความเป็นไปตามธรรมชาติของทุกสิ่ง จนสามารถรับมือและแก้ไขปัญหาต่างๆ พร้อมทั้ง สามารถปรับตัวให้เข้ากับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เกิดผลเป็นความสุขและความพึงพอใจในชีวิต ความเข้าใจนี้เป็นภาวะหนึ่งซึ่งอยู่ในหลักพระพุทธศาสนา เรียกว่า ปัญญา (PAÑÑĀ)

ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่ว เป็นความรู้ชนิดที่เข้าใจแยกคุณแยกโทษ แยกประโยชน์แยก มิใช่ประโยชน์ รู้ที่จะจัดแจง จัดการ ดำเนินการทำให้บรรลุผล ล่วงพ้นปัญหา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2558) ทั้งยังเป็นภาวะของจิตใจที่มีคุณภาพสูง เป็นความเข้าใจที่ชัดเจนตามความ เป็นจริง เข้าใจในเหตุแห่งทุกข์ สภาวะที่หลุดออกจากความทุกข์ ความเข้าใจธรรมชาติความเป็นไป ของชีวิต และสรรพสิ่งรอบตัว เป็นความเข้าใจที่ถูกต้อง เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง เข้าใจ ว่าไม่มีสิ่งใดคงที่ ไม่มีสิ่งใดไม่เปลี่ยนแปลง และไม่มีสิ่งใดอยู่ได้ด้วยตัวของมันเองโดยไม่อิงอาศัยสิ่งอื่น ใด เป็นความเข้าใจว่าทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงและแปรผันไปตามเหตุปัจจัยที่เอื้ออิงอาศัยซึ่งกันและกัน ความเข้าใจนี้ จะทำให้ละความยึดมั่นถือมั่นในตัวในตน ในของเราของเราลง สามารถละวางสาเหตุ ของความทุกข์ใจ สามารถดำเนินชีวิตอยู่กับความจริงได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน เป็นพื้นฐานของ สภาวะใจที่เป็นสุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2557; สุภาพร ประดับสมุทร, 2552) ช่วยให้ ทุกคนสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติ (พระมหากฤษ ญาณาวุโร (ใจปลื้มบุญ), 2548)

ปัญหาที่มีการศึกษาในศาสตร์ด้านจิตวิทยาการปรึกษา หมายถึงภาวะของใจที่เป็นอิสระจากความบีบคั้น ที่เป็นปัญหาในหลักจิตบำบัดปัจจัยตา และปัญหาในหลักไตรลักษณ์ ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยว่า ปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และปัญหาในภาวะการเปลี่ยนแปลง โดยปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง หมายถึง การเห็นแจ้งว่าปรากฏการณ์แต่ละปรากฏการณ์ สิ่งทุกสิ่ง ชีวิตทุกชีวิต เรื่องราวทุกเรื่องราว ล้วนมีได้เกิดขึ้นมาตัวเอง แต่มีเหตุปัจจัยต่าง ๆ มาประกอบกันให้มันเกิดขึ้น ซึ่งเหตุปัจจัยนั้นสามารถสืบสาวไปได้โดยไม่มีที่สิ้นสุด และทำให้เกิดความแจ่มแจ้งในจิตใจว่า เราพึงมีท่าทีที่ชัดเจนและอ่อนน้อมต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว และกับตัวเราเอง ไม่นึกกำหนดให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามใจตน ส่วนปัญหาในภาวะการเปลี่ยนแปลง หมายถึง ภาวะความจริงของทุกปรากฏการณ์และทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) มีความไม่อยู่คงที่ (ทุกขัง) และมีความเป็นกระแสไม่มีตัวที่แท้ถาวร (อนัตตา) ความเข้าใจอย่างประจักษ์แจ้งถึงภาวะไตรลักษณ์จะช่วยให้บุคคลเป็นอิสระจากการยึดมั่นยึดถือ เกิดความโล่งโปร่งใจ และปล่อยวางจากการยึดถือ (เพชรพรหม แดนศิลป์, 2550)

นอกจากนี้ การที่นิสิตนักศึกษากำลังเผชิญปัญหาในการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงทั้งหลายนั้น ส่งผลกระทบต่อให้นิสิตนักศึกษาไม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติรอบข้าง อันเนื่องมาจากความรู้สึกเร่งรีบในการทำสิ่งต่างๆ ใช้เวลาในชีวิตส่วนใหญ่ไปกับการอยู่ในห้อง อยู่ในตึก ในอาคารเรียน สัมผัสธรรมชาติรอบข้างน้อยลง ก่อให้เกิดความรู้สึกห่างเหินจากธรรมชาติ ไม่เป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ เกิดความขัดแย้งในใจที่มีต่อความเป็นไปของธรรมชาติและสิ่งต่างๆ ยากต่อการพิจารณาสิ่งต่างๆอย่างละเอียด (Vining, Merrick, & Price, 2008) ทั้งนี้ ความวิตกกังวลและความขัดแย้งในจิตใจส่วนหนึ่งนั้นเป็นผลมาจากความไม่เป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ (Mayer, Frantz, Bruehlman-Senecal, & Dolliver, 2009) ดังนั้น นอกจากปัญหาแล้ว อีกตัวแปรหนึ่งที่จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับนิสิตนักศึกษาได้คือ ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ (Connectedness to Nature)

ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ เป็นการรับรู้ถึงความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันระหว่างตนเองกับธรรมชาติ รู้สึกถึงความคล้ายคลึง ความผูกพัน และเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ (Schultz, 2002) ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาตินี้ มาจากฐานแนวคิดที่ว่ามนุษย์นั้นมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับธรรมชาติและผูกพันทางอารมณ์กับสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ มาแต่กำเนิด หรือที่เรียกว่า Biophilia Hypothesis (Kellert & Wilson, 1993) โดยแนวคิดนี้ระบุว่า ธรรมชาตินั้นยังมีอิทธิพลต่ออารมณ์ การรู้คิด การเกิดสุนทรียภาพ และการพัฒนาจิตวิญญาณของมนุษย์ อีกทั้งงานวิจัยหลายชิ้นได้ระบุว่า การใช้เวลาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติและความรู้สึกที่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและสุขภาวะของมนุษย์ (Hinds & Sparks, 2008; Kals, Schumacher, & Montada, 1999; Nisbet, Zelenski, & Murphy, 2009; Schultz, 2000) จะเห็นได้ว่า มนุษย์และธรรมชาติล้วนเกี่ยวข้องกันอย่างแยกไม่ออก มนุษย์นั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติและสรรพชีวิตมากมายในโลกนี้ มนุษย์นั้นมีชีวิตที่มาจาก



การสรรค์สร้างและอิทธิพลของธรรมชาติอย่างปฏิเสธไม่ได้ และพฤติกรรมของมนุษย์นั้นก็มีส่วนต่อการดำรงอยู่ของธรรมชาติด้วยเช่นกัน

เนื่องด้วยภูมิคุ้มกันความทุกข์หรือ หลักความเข้าใจชีวิตที่เรียกว่าปัญญาและความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ เป็นสิ่งที่แฝงอยู่ในธรรมชาติและ การเรียนรู้ความเป็นไปของธรรมชาติ จึงมีความเหมาะสมกับนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ใกล้ชิดธรรมชาติ ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ความเป็นธรรมชาติของธรรมชาติ ผ่านกิจกรรมและการสนทนาที่เรียกว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group)

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นกระบวนการกลุ่มที่นำแนวคิดทางพุทธศาสนา ซึ่งเป็นกฎของธรรมชาติ ทั้งแง่มุมของชีวิต ของโลก และของความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตและโลก เป็นความเข้าใจถึงความเป็นไปของชีวิตและโลกตามความจริง อาศัยนักจิตวิทยาการปรึกษาในฐานะผู้นำกลุ่มที่จะเป็นกัลยาณมิตร นำทางไปสู่การพัฒนาจิตใจและแก้ไขปัญหาของบุคคล มีอริยสัจ 4 เป็นแผนที่ในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีหลักธรรมสำคัญ 4 ประการซึ่งไม่เพียงแต่เป็นตั้งแนวทางในการเดินทางของผู้ในกลุ่ม แต่ยังเป็นคำที่อธิบายสะท้อนถึงกฎอันเป็นความจริงของธรรมชาติ ได้แก่ อริยสัจ 4, ไตรลักษณ์, ปฏิจจสมุปบาท, และอิทัปปัจจยตา (โสริช โทธิแก้ว, 2553)

กระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ นักจิตวิทยาการปรึกษามีบทบาทและหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรหรือปรโตโฆษแก่ผู้มาปรึกษาให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง (โสริช โทธิแก้ว, 2553; ศุภพร ปรมานุติ, 2554) เอื้ออำนวยการเติบโตและการปรึกษา 2 ด้าน คือ การมุ่งเน้นที่ตัวบุคคลหรือกระแสบุคคล (Individual Process Focus) โดยเริ่มจากการเชื่อมสมาน (Tuning In) เปิดใจรับรู้ภาวะความทุกข์ของผู้รับบริการ นำไปสู่การพินิจรอยแยก (Identify Split) คือการค้นหารอยแยกระหว่างความคาดหวังกับความจริงในจิตใจของผู้รับบริการ เมื่อผู้รับบริการเห็นรอยแยก ก็จะเกิดการเข้าใจเห็นจริง (Realization) ผู้ให้บริการพาผู้รับบริการออกจากความยึดมั่นถือมั่น (อวิชชา) มาสู่ความจริง (สัมมาทิฐิ) มาสู่ความจริง กลับมาอยู่กับความจริงได้อย่างอímเอิบ และการมุ่งเน้นที่กลุ่มหรือกระแสกลุ่ม (Group Process Focus) โดยการเอื้อการเปิดเผยตนเอง (Facilitate Disclosure) การเอื้อปฏิสัมพันธ์ (Facilitate Interaction) การเอื้อความงอกงาม (Facilitate Growth) และการเอื้อการแก้ปัญหา (Facilitate Counseling) โดยทั้ง 2 กระบวนการจะดำเนินควบคู่กันไปตลอดการดำเนินกลุ่ม ผ่านการเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้ใส่ใจใคร่ครวญหลักธรรม เชื่อมโยงเข้ากับวิถีชีวิตของตน สำนวญตัวเองเพื่อขยายทัศนะที่มีต่อโลกและชีวิต ผ่านการปฏิสัมพันธ์ของสมาชิก ในแนวทางที่ส่งเสริมปัญญาให้กันและกัน เอื้อให้สมาชิกได้นำเรื่องราวต่าง ๆ ที่ขุนมัวมาใคร่ครวญและร่วมกันคลี่คลาย ผ่านจากสังเกตตนเอง สำนวญ ทำความรู้จักตนเอง พิจารณาตนเอง รู้จักตนเองชัดขึ้น เกิดความยินดีหรือปิติ เห็นชัดถึงรอยแยกของความจริงกับความคาดหวังที่เกิดขึ้น

ภาวะแห่งปัญญาจะมีกำลังเพิ่มมากขึ้นเพียงพอที่จะจัดการกับความคาดหวัง ช่วยให้เขาแก้ปัญหาที่รบกวนจิตใจเขาอยู่ ทำให้ภาวะใจที่ไม่เป็นสุขหรือความทุกข์นั้นๆ ได้สลายหายไป (โสริช โปธิแก้ว, 2553)

ด้วยวิถีชีวิตของนิสิตนักศึกษาที่มีหลายอย่างต้องทำ ทั้งการเรียน กิจกรรมต่างๆ การพบปะสังสรรค์กลุ่มเพื่อน รวมทั้งการใช้ชีวิตในด้านต่างๆตามความสนใจของตนเองและความคาดหวังของสังคม ส่งผลให้นิสิตนักศึกษาใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบ ประกอบกับสภาพแวดล้อมรอบๆมหาวิทยาลัย มีความเจริญและเป็นสังคมเมือง มีความวุ่นวายและถูกกระตุ้นเร้าจากสิ่งรอบข้างอยู่เสมอ แม้ว่าในมหาวิทยาลัยจะมีสภาพแวดล้อมที่ใกล้ชิดธรรมชาติ แต่ก็อาจไม่เคยได้สังเกตเห็นความหมายที่ซ่อนอยู่ในธรรมชาติ ยากที่จะได้พักใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือสำรวจตนเองและคิดใคร่ครวญถึงชีวิตและเรื่องราวต่างๆ ได้ อีกกระบวนการหนึ่งที่เอื้อให้ผู้เข้าร่วมได้กลับมาใกล้ชิดธรรมชาติผ่านการลงมือปลูกและดูแลพืชที่เรียกว่า กระบวนการพืชสวนบำบัด (Horticultural Therapy)

กระบวนการพืชสวนบำบัด เป็นกระบวนการที่ใช้พืช กิจกรรมการทำสวน และความรู้สึกใกล้ชิดเกี่ยวเนื่องกับธรรมชาติโดยกำเนิด เป็นเครื่องมือในการบำบัดและฟื้นฟู (Davis, 1998) เป็นกิจกรรมที่บุคคลจะได้ลงมือปลูกและดูแลพืชผัก ทำให้นิสิตนักศึกษาได้กลับมารู้สึกสงบ สดชื่น เอื้อการใคร่ครวญตนเอง ทั้งยังเรียนรู้ความจริงของธรรมชาติ ผ่านกระบวนการหลัก 3 ส่วน ได้แก่ 1) การตอบสนองต่อธรรมชาติ (Reaction) คือการที่คนเรามีการตอบสนองต่อต้นไม้และธรรมชาติรอบตัว ผ่านประสาทสัมผัสทั้งหมดที่เรามี 2) การมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) คือการมีปฏิสัมพันธ์ของบุคคล ทั้งต่อผู้บำบัด ต่อผู้ร่วมกิจกรรมด้วยกันเอง หรือต่อชุมชนสังคมโดยรอบ และ 3) การลงมือปฏิบัติ (Action) คือการได้ลงมือปลูกและดูแลพืชผักด้วยตนเอง (Relf, 1981) เอื้อให้เกิดการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย สังคม กระบวนการคิด และด้านจิตใจ (Toyoda, 2012) เพิ่มความมั่นใจ พักจากความคิดและความกังวลในชีวิต เกิดการยอมรับตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง (Brown, Worden, Frohne, & Sullivan, 2004) เกิดความหวังและความภาคภูมิใจจากความสำเร็จที่เป็นรูปธรรม เนื่องจากพืชสวนบำบัดมีลักษณะเป็นกิจกรรมที่เรียบง่าย สามารถทำได้โดยไม่ซับซ้อนหรือมีเงื่อนไขมากนัก (Haller, 2006) ทั้งยังกระตุ้นประสาทสัมผัส ลดความวิตกกังวล ลดความเครียด มีสมาธิจดจ่อ การยอมรับความผิดหวังเมื่อพืชที่ปลูกไม่เป็นไปตามใจ ซึ่งนำไปสู่การปรับตัวต่อความผิดหวังในชีวิตด้านอื่น ๆ และการทำงานกับพืชนั้นเป็นเสมือนการทำงานกับวงจรชีวิต และบุคคลมีแนวโน้มที่จะแปลความหมายจากวงจรชีวิตของพืชมาสู่วงจรชีวิตของตนเอง (Relf, 1981)

ในด้านของการนำมาใช้กับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้น การผสมผสานเทคนิคการทำสวนบำบัดเข้ากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะทำให้สมาชิกรู้สึกถึงความเท่าเทียมกัน และแบ่งปันประสบการณ์ รวมถึงความช่วยเหลือและคำแนะนำที่จะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกคนอื่นๆ (Ramsay, Ramsay, & Main, 2007) โดยกิจกรรมที่ใช้ในการบำบัดจะใช้การปลูกพืชเป็นหลัก

ประกอบกับสิ่งอื่นๆ เช่น กิจกรรมทางศิลปะและงานฝีมือ การออกนอกสถานที่ การอ่านค้นคว้า เป็นต้น แต่ท้ายที่สุดแล้ว ในด้านการบำบัดด้วยพืชสวนก็มาจากการได้ดูแลเอาใจใส่พืชที่ปลูก ดังนั้น การลงมือปลูกและดูแลพืชจึงนับเป็นแก่นของการบำบัด ไม่ว่าจะเป็นการเตรียมเมล็ดพันธุ์ วางแผนการปลูก เตรียมดิน หว่านเมล็ด รดน้ำ พรุนดิน ใส่ปุ๋ย กำจัดวัชพืชและแมลงศัตรูพืช ฝักรอ และสังเกตการเจริญเติบโตของพืชที่ปลูกอย่างใกล้ชิดและต่อเนื่อง จนเมื่อพืชเติบโตเต็มที่ จึงทำการเก็บเกี่ยว กระบวนการทั้งหมดนี้เอื้อให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการได้มองเห็นปัจจัยในการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นรูปธรรม (Relf & Dorn, 1995)

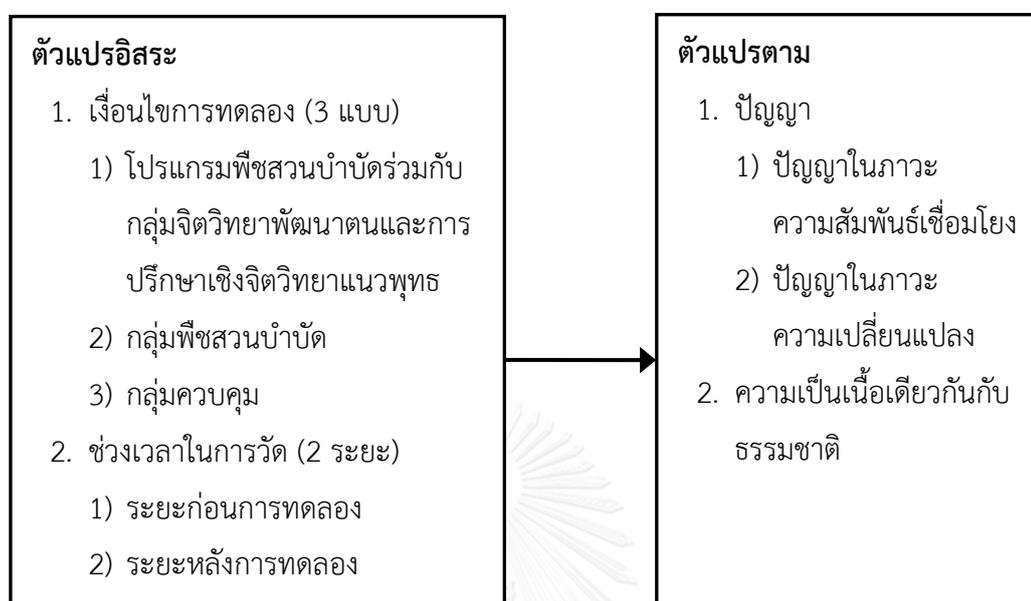
จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่า แนวคิดของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และแนวคิดของพืชสวนบำบัด ล้วนมีวัตถุประสงค์เพื่อเยียวยารักษาจิตใจของบุคคลให้เป็นปกติสุข ผู้วิจัยเล็งเห็นประโยชน์ของการผสมผสานแนวคิดทั้ง 2 เข้าด้วยกัน พัฒนาขึ้นเป็นโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มุ่งเน้นพัฒนาปัญญา และความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย เป็นพื้นที่ที่นิสิตนักศึกษาจะได้ใกล้ชิดธรรมชาติมากขึ้น ผ่านการลงมือปลูกและดูแลพืชสวน อาศัยการใส่ใจเฝ้าสังเกตการเจริญเติบโตของพืชที่ลงมือปลูกและธรรมชาติรอบข้าง ณ ขณะนั้น เป็นสื่อเพื่อเอื้อให้เกิดการสำรวจถึงแง่มุมต่างๆในชีวิต เรียนรู้สัจธรรมของธรรมชาติผ่านการเติบโตของพืชที่ลงมือปลูก โดยอาศัยผู้นำกลุ่ม ดำรงตนในฐานะกัลยาณมิตรของสมาชิก เอื้อการเรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยในงานวิจัยนี้ ทำการศึกษาผลของโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อปัญญาและความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยศึกษาเปรียบเทียบจากคะแนนมาตรวัดปัญญาทั้ง 2 ด้าน และคะแนนจากมาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของนิสิตนักศึกษา ผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยมีระยะเวลาในการวัดคะแนน 2 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง และความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

## กรอบแนวคิด

จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยได้นำเสนอกรอบแนวคิดการวิจัยดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการทดลอง คะแนนปัญญาของนิสิตนักศึกษาในโปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สูงกว่านิสิตนักศึกษาในกลุ่มพีชสวนบำบัด และนิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุม
2. หลังการทดลอง คะแนนปัญญาของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มพีชสวนบำบัด สูงกว่านิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุม
3. หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของนิสิตนักศึกษา ในโปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สูงกว่านิสิตนักศึกษาในกลุ่มพีชสวนบำบัด และนิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุม
4. หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มพีชสวนบำบัด สูงกว่านิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุม

## ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Quasi-Experimental Pretest-Posttest Control Group Design) เพื่อศึกษาถึงผลของโปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มี

ต่อปัญญา และความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรี จำนวน 61 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม (โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และกลุ่มพืชสวนบำบัด) กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 3 รุ่น มีสมาชิกในแต่ละกลุ่ม จำนวน 5 - 9 คน ใช้มาตรวัดปัญญา ซึ่งผู้วิจัยปรับปรุงขึ้นจากมาตรวัดปัญญาของ เปริศพรรณ แคนศิลป์ (2550) และมาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ซึ่งผู้วิจัยปรับปรุงขึ้นจากมาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของ พิณมาศ ชัยชาญทิพบุตร (2554)

ข้อธรรมที่ปรากฏในการทำงานวิจัยนี้ ทั้งในตัวแปรต้นและตัวแปรตาม เป็นข้อธรรมในระดับโลกียะ เป็นธรรมที่ใช้ในระดับบุคคลทั่วไปที่แก้ปัญหาทุกข์ที่เนื่องกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน มิใช่หลักธรรมระดับของพระอริยเจ้า ซึ่งดำเนินความดับทุกข์ที่เป็นการดับกิเลสหลุดพ้นจากความทุกข์ในสังสารวัฏทั้งหมด

### ตัวแปรในการวิจัย

1. **ตัวแปรอิสระ** คือ (1) การเข้ากลุ่ม ซึ่งมี 3 แบบ คือ โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Therapeutic Horticulture with Buddhist Personal Growth and Counseling Group), กลุ่มพืชสวนบำบัด (Horticultural Therapy) และ กลุ่มควบคุม (Control Group) และ (2) ระยะเวลาในการวัดซึ่งมี 2 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง

2. **ตัวแปรตาม** คือ ค่าคะแนนปัญญาที่วัดจากมาตรวัดปัญญา และค่าคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติที่วัดจากมาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการทดลอง ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 61 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

### เครื่องมือในการวิจัย

1. มาตรวัดปัญญา
2. มาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ
3. โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
4. กลุ่มพืชสวนบำบัด

## คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

**1. โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Therapeutic Horticulture with Buddhist Personal Growth and Counseling Group)** หมายถึง กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาที่ผสมผสาน 2 แนวคิด คือ (1) แนวคิดกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และ (2) แนวคิดพืชสวนบำบัด ที่อาศัยสิ่งแวดล้อมธรรมชาติรอบตัว ทั้งทางอ้อมคือ การอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ และทางตรงคือ การลงมือปลูกพืชสวนด้วยตนเองและการเติบโตของพืชในแต่ละช่วง มาเป็นสื่อในการดำเนินกลุ่ม โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ทำหน้าที่ของกัลยาณมิตร ในการเอื้อให้เกิดกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ด้วยการสมานเชื่อมการรับรู้ รับฟังเรื่องราวต่าง ๆ ของสมาชิกที่ร่วมกันแบ่งปันภายในกลุ่มอย่างใส่ใจและชัดเจน เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมกันพิจารณาแยกที่เป็นประเด็นความทุกข์ใจนำไปสู่การประจักษ์แจ้งในความจริงของธรรมชาติและกฎของความเปลี่ยนแปลง จนสามารถอยู่กับความเป็นจริงนั้นได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน ซึ่งกลุ่มนั้นจะประกอบด้วยสมาชิก 6 - 8 คน

**2. พืชสวนบำบัด (Horticultural Therapy)** หมายถึง กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาที่อาศัยแนวคิดพืชสวนบำบัด ที่อาศัยสิ่งแวดล้อมธรรมชาติรอบตัว ทั้งทางอ้อมคือ การอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ และทางตรงคือ การลงมือปลูกพืชสวนด้วยตนเอง เป็นส่วนหนึ่งในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ประกอบด้วยสมาชิก 6 - 8 คน โดยกระบวนการกลุ่มเริ่มจากการนำเอาสิ่งแวดล้อมธรรมชาติรอบตัวและประสบการณ์ตรงจากการลงมือปลูกพืชสวน เป็นสื่อเพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ตนเองในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นหัวข้ออันเนื่องจากการเติบโตของพืชที่ปลูกไว้ในแต่ละช่วงสัปดาห์ เพื่อให้สมาชิกเปิดเผย แบ่งปันเรื่องราวของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มมีหน้าที่เพียงรับฟังเรื่องราวต่างๆของสมาชิก เมื่อสมาชิกแบ่งปันเรื่องราวของตนเองจบลง สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม จะเริ่มแบ่งปันเรื่องราวของตนเองต่อ ๆ กันไป จนครบทั้งกลุ่ม

**3. ปัญญา (PAÑÑĀ)** หมายถึง สภาวะของจิตใจที่มีคุณภาพ ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ สามารถยืนหยัด ยึดหยุ่น และสามารถจัดการตนเองได้อย่างสมดุลสอดคล้องท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งประกอบด้วยปัญญาใน 2 ด้าน คือ

**3.1 ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง** หมายถึง ความเข้าใจว่า ชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ทั้งมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม เป็นภาวะจิตใจที่เกิดสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เกื้อหนุนในชีวิต อันจะส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักในการกระทำของตนเอง ว่าส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนักเข้าใจว่า ความคิดและการกระทำของตนเอง เป็นเหตุปัจจัยเชื่อมโยงต่อสรรพสิ่ง

3.2 ปัญหาในภาวะความเปลี่ยนแปลง หมายถึง ความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงไม่ยั่งยืน ไม่คงที่ ซึ่งปรากฏอยู่ในสิ่งต่าง ๆ หากเมื่อบุคคลเข้าใจว่าสิ่งต่าง ๆ อยู่ภายใต้กฎการเปลี่ยนแปลง จะส่งผลให้เกิดการยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แม้ไม่เป็นไปตามความต้องการหรือความปรารถนาของตน มีใจที่ไม่ยึดมั่นในสิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามใจตน สามารถคิดพิจารณา จัดการแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ในการวิจัยครั้งนี้ ปัญหา คือ ค่าคะแนนที่ได้จากมาตรวัดปัญหา ซึ่งผู้วิจัยปรับปรุงขึ้นจากมาตรวัดปัญหาของ เพรศพรณ แดนศิลป์ (2550)

4. ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ (Connectedness to Nature) หมายถึง ภาวะที่บุคคลเกิดการรับรู้ว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ รับรู้ตัวตนเชื่อมโยงกับสรรพสิ่ง ไม่แบ่งแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ไม่มองว่าสรรพสิ่งเป็นเพียงทรัพยากรที่มีเพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์เท่านั้น หากแต่เกิดความเคารพและเห็นคุณค่าของสรรพสิ่ง เกิดความเข้าใจและตระหนักว่าสรรพสิ่งล้วนเป็นเนื้อเดียวกัน สรรพสิ่งต่างเกี่ยวเนื่องถึงกันและกัน สรรพสิ่งเกี่ยวโยงและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และสรรพสิ่งล้วนมีส่วนช่วยสนับสนุนชีวิตและความเป็นอยู่ของกันและกัน

ในการวิจัยครั้งนี้ ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ คือ ค่าคะแนนที่ได้จากมาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ซึ่งผู้วิจัยปรับปรุงขึ้นจากมาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของ พิณมาศ ชัยชาญทิพบุตร (2554)

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

เพื่อทราบถึงผลของโปรแกรมพี่ชวนบำบัตร์ร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่มีต่อปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง และความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การทบทวนวรรณกรรม เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเนื้อหาครอบคลุมแนวคิดต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Therapeutic Horticulture with Buddhist Personal Growth and Counseling Group)
  - 1.1 กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group)
  - 1.2 พืชสวนบำบัด (Horticultural Therapy)
  - 1.3 โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Therapeutic Horticulture with Buddhist Personal Growth and Counseling Group)
2. ปัญญา (PAÑÑĀ)
3. ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ (Connectedness to Nature)
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### **1. โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Therapeutic Horticulture with Buddhist Personal Growth and Counseling Group)**

โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ พัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัย มีลักษณะเป็นกลุ่มที่อาศัยการผสมผสานแนวคิดหลัก 2 ประการ คือ แนวคิดกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group) และแนวคิดพืชสวนบำบัด (Horticultural Therapy) เพื่อเป็นรากฐานในการทำงานของโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้



## 1.1 กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group)

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group) เป็นกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้น ผ่านการสังสมความรู้และประสบการณ์การทำงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของ โสริช โปธิแก้ว (2553) เริ่มต้นจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาและแนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบตะวันตก เช่น แนวคิดของ Carl Rogers, Fritz Perls, Rollo May, Viktor Frankl, Nathaniel Branden, Eric Berne และ Erich Fromm ประกอบกับการศึกษาแนวคิดของนักจิตวิทยาสมัยใหม่ ที่หันมาสนใจปรัชญาจิตวิทยาตะวันออกและแนวคิดทางพุทธศาสนา เช่น John Welwood, Ken Wilber และ Ralph Metzner นำไปสู่การสังเคราะห์หลักพุทธธรรมอริยสัจ 4 สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (ธีรธรรมธีระพงษ์, 2549) ดังที่ โสริช โปธิแก้ว (2553) ได้กล่าวว่า

“การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือ กระบวนการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาหรือนักจิตรักษา พาผู้คนออกจากความทุกข์ ไปสู่ภาวะดับทุกข์ ภายใต้โจทย์หรือปัญหาที่เขานำมาหารือกับนักจิตวิทยา ผ่านความมุ่งมั่นให้สมาชิกใช้ชีวิตได้สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ นำไปสู่การใช้ชีวิตได้อย่างสงบเย็น พาใจคนจากระดับที่มีปัญหา มีดเค็บ หรือความทุกข์ใจ อันเกิดจากความผิดหวัง เสียใจ กังวล กลัว วิดก เนื่องมาจากความพยายามจะขึ้นกฎธรรมชาตินี้ ไปสู่ภาวะหมดปัญหา สว่าง กว้าง อิสระภาพ ความจริง ให้เขาได้ใช้ชีวิตอยู่กับความเป็นจริงในชีวิตอย่างประจักษ์แจ้ง กล่าวได้ว่า คือการพาคนจากภาวะอวิชชาไปสู่ความมีปัญญา มีอิสระในจิตใจ และมีชีวิตที่เต็มอัมสมบูรณ์” (โสริช โปธิแก้ว, 2553)

### 1.1.1 แนวคิดทฤษฎีพื้นฐานกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นกระบวนการกลุ่มที่นำแนวคิดทางพุทธศาสนา ซึ่งเป็นกฎของธรรมชาติ ทั้งแง่มุมของชีวิต ของโลก และของความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตและโลก เป็นความเข้าใจถึงความเป็นไปของชีวิตและโลกตามความจริง อาศัยนักจิตวิทยาการปรึกษา ในฐานะผู้นำกลุ่มที่จะเป็นกัลยาณมิตร นำทางไปสู่การพัฒนาจิตใจและแก้ปัญหาคือบุคคล มีอริยสัจ 4 เป็นแผนที่ในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม โดยมีหลักธรรมสำคัญ 4 ประการในการดำเนินกระบวนการกลุ่มคือ (1) อริยสัจ 4 (2) ไตรลักษณ์ (3) ปฏิจจสมุปบาท และ (4) อิทัปปัจจยตา

โดยหลักธรรมทั้ง 4 ข้อนี้ไม่เพียงแต่เป็นตั้งแนวทางในการเดินทางของผู้นำกลุ่ม แต่ยังเป็นคำที่อธิบายสะท้อนถึงกฎอันเป็นความจริงของธรรมชาติ ดังอธิบายได้ดังนี้

#### หลักอริยสัจ 4

หลักอริยสัจ 4 เป็นหลักความเข้าใจพื้นฐานที่สำคัญของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เนื่องจากนักจิตวิทยาการศึกษาจะอาศัยหลักธรรมนี้เป็นแผนที่ในการพาผู้รับการปรึกษา จากอวิชชามาสู่สัมมาทิฐิ อีกทั้งยังเป็นหลักธรรมที่ควรค่าแก่การเรียนรู้และนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเข้าใจชีวิตที่แท้ ดังปรากฏเป็นพระพุทธรวณะของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ (2546ก) ความว่า

“กตเม จตตารโธ ธมมา อภิญเณยยา ฯ จตตาริอริยสัจจานิ  
 ทุกข อริยสัจ ทุกขสมุทัย อริยสัจ  
 ทุกขนิโรธอริยสัจทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจฯ  
 อิมจตตารโธ ธมมา อภิญเณยยา ฯ” (ที. ปา. 11/408/294)

“ธรรม 4 อย่างที่ควรรู้อย่างเป็นไฉน คือ อริยสัจ 4 ได้แก่  
 ทุกขอริยสัจ 1 ทุกขสมุทัยอริยสัจ 1  
 ทุกขนิโรธอริยสัจ 1 ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ 1  
 ธรรม 4 อย่างเหล่านี้ควรรู้อย่าง ฯ” (ที. ปา. 11/408/294)

หลักอริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557) เป็นหลักธรรมที่มุ่งเน้นให้บุคคลพิจารณาเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหานั้นๆ ค้นหาสาเหตุ ตระหนักรู้เท่าทันสาเหตุ กำหนดจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน แล้วจึงวางแผนในการแก้ไขปัญหานั้นๆ เพื่อให้บุคคลเกิดความเข้าใจในสิ่งต่างๆ ของชีวิตมากขึ้น คลายจากความยึดมั่น ซึ่งบีบคั้นกดดันชีวิตและจิตใจ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความจริง ก่อให้เกิดความสงบสุขทางจิตใจได้ในที่สุด

นอกจากนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2557) ได้อธิบายความหมายของอริยสัจทั้ง 4 ไว้ดังนี้

- 1) *ทุกข* คือสภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ ปัญหาต่างๆ ของมนุษย์ เป็นสภาวะของสิ่งทั้งหลายที่ตกอยู่ในกฎความเป็นธรรมดาของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ประกอบด้วยภาวะบีบคั้น กดดัน ชัดแย้ง ชัดข้อง มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์ในตัวเอง และขาดความเที่ยงแท้ ไม่อาจให้ความพึงพอใจเต็มอิมได้อย่างแท้จริง พร้อมที่จะก่อปัญหา สร้างความ

ทุกข์ขึ้นมาได้เสมอ ทั้งที่เกิดเป็นปัญหาขึ้นแล้ว และที่อาจเกิดเป็นปัญหาขึ้นมา เมื่อใดเมื่อหนึ่ง ในรูปใดรูปหนึ่ง แก่ผู้ที่ยึดติดถือมันไว้ด้วยอุปาทาน

หน้าที่ของคนที่จะปฏิบัติต่อทุกข์ คือ รู้สภาวะที่เป็นทุกข์ รู้สภาพอันเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ รู้ตำแหน่งแห่งที่ของทุกข์ ซึ่งจะต้องรู้ตามสภาพที่แท้จริงของมัน มิใช่รู้ตามที่เรายกให้เป็น หรือตามที่เรากลียดชังมัน หากจัดเป็นลำดับขั้น เปรียบได้ตั้ง ชั้นสำรวจ ปัญหาที่จะต้องทำความเข้าใจและรู้ขอบเขตของปัญหา

สิ่งที่นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องทำ เพียงนำพาให้ผู้รับบริการเห็นทุกข์ของตนอย่างชัดเจน เพื่อนำไปสู่การหาเหตุแห่งทุกข์

- 2) *ทุกข์สมุทัย* เรียกสั้นๆว่า สมุทัย คือเหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่ ความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยมีตัวเรา ที่อยากเสพ อยากได้ อยากเป็น อยากไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร่าร้อน กระวนกระวาย ความหวงแหน กลียดชัง หวั่นกลัว หวาดระแวง ความเบื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัด ในรูปใดรูปหนึ่งอยู่ตลอดเวลา ไม่อาจปลอดโปร่งโล่งเบา เป็นอิสระ สดชื่น เบิกบานได้อย่างบริสุทธิ์สิ้นเชิง ไม่รู้จักความสุข ชนิดที่เรียกว่า ไร้ใฝ่ฝ้า และไม่อึดเพื่อ

หน้าที่ของคนที่จะปฏิบัติต่อสมุทัย คือ รู้สิ่งที่เป็นสาเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งจะต้องกำจัดเสีย หากจัดเป็นลำดับขั้น เปรียบได้ตั้ง ชั้นสืบค้น วิเคราะห์ วินิจฉัยมูลเหตุของปัญหา ซึ่งจะนำไปสู่การแก้ไขกำจัดให้หมดสิ้นไป

นักจิตวิทยาการปรึกษาจะทำงานกับรากหรือสาเหตุ มากกว่าจะทำงานกับตัวอาการหรือตัวทุกข์ของผู้รับบริการ โดยค่อยๆหาทางให้ผู้รับการปรึกษาเห็นรากเหง้าของความทุกข์ของตนเอง

- 3) *ทุกข์นิโรธ* เรียกสั้นๆว่า นิโรธ คือความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชา ไม่ถูกตัณหาย้อมใจหรือฉุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความเบื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัดอย่างใดอย่างหนึ่ง หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่บริสุทธิ์ สงบ ปลอดโปร่งโล่งเบา ผ่องใส เบิกบาน

หน้าที่ของบุคคลต่อนิโรธ คือ รู้ภาวะดับทุกข์ ซึ่งจะต้องทำให้ประจักษ์แจ้ง หากจัดเป็นลำดับขั้น เปรียบได้ตั้ง ชั้นกำหนดรู้ภาวะหมดปัญหาที่จะเอาเป็นจุดหมาย ให้เห็นว่า การแก้ไขปัญหาเป็นไปได้และจุดหมายนั้นควรเข้าถึง ควรต้องทำให้สำเร็จ โดยรู้เข้าใจ อยู่ว่า การเข้าถึงจุดหมายนั้น จะสำเร็จหรือเป็นไปได้อย่างไร

นักจิตวิทยาการปรึกษา จะเอื้อให้บุคคลสามารถไปถึงภาวะนิโรธได้ โดยการทำให้ผู้รับบริการจิตใจสงบด้วยวิธีการทำสมาธิ เจริญสติ รู้จักคิดพิจารณา มีปัญญาเท่าทัน

ความจริงที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย และแก้ไขที่เหตุปัจจัยนั้นๆ ทำให้กิเลสและความทุกข์ดับหายไป มีจิตใจสงบ บริสุทธิ์ และมีปัญญาองกามยิ่งขึ้น

- 4) *ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา* เรียกสั้นๆว่า มรรค คือปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับทุกข์หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือทางประเสริฐ อันมีองค์ประกอบ 8 ได้แก่

*สัมมาทิฐิ* คือความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ซึ่งจะคลุมความเข้าใจในเรื่องความรู้ในอริยสัจ 4 การเห็นไตรลักษณ์ และการเห็นปฏิจลสมุปบาท ซึ่งสัมมาทิฐิเป็นจุดเริ่มต้นในทางให้ถึงพร้อมแห่งมรรคทั้งหมด การศึกษาจะเริ่มต้นให้ผู้รับบริการเกิดสัมมาทิฐิในใจของผู้รับบริการก่อน

*สัมมาสังกัปปะ* คือความนึกคิดในทางที่ถูกต้อง การมองเห็นสิ่งทั้งหลายถูกต้องตามความจริงของมัน

*สัมมาวาจา* คือการเจรจาชอบ พูดคำจริง เว้นการพูดเท็จ พูดเพื่อความสามัคคี เว้นการพูดส่อเสียด พูดจาอ่อนหวาน เว้นการพูดคำหยาบ และพูดจาที่มีประโยชน์ เว้นการพูดเพ้อเจ้อ

*สัมมากัมมัฏตะ* คือการกระทำชอบ การช่วยเหลือเกื้อกูล เว้นการทำลายชีวิต เว้นการลักขโมย เว้นการประพฤตินอกในกาม

*สัมมาอาชีวะ* คือเลี้ยงชีพชอบ เลี้ยงชีวิตด้วยอาชีพที่สุจริต ไม่เบียดเบียนผู้อื่น

*สัมมาวายามะ* คือความเพียรชอบ เพียรป้องกันไม่ให้อกุศลเกิด เพียรกำจัดอกุศลที่เกิดขึ้น เพียรสร้างกุศล และเพียรอนุรักษ์กุศลที่เกิดขึ้น

*สัมมาสติ* คือความระลึกได้ ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ความระมัดระวังอยู่เสมอ ไม่ยอมมถลำในทางเสื่อม ไม่พลาดโอกาสของความก้าวหน้า ตระหนักดีในสิ่งที่ต้องทำ

*สัมมาสมาธิ* คือความตั้งมั่นของจิตภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งแน่วแน่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ไข่เพื่อไปถึงจุดหมายของทางหลุดพ้น เพื่อเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามจริง

เหตุที่เรียก มัชฌิมาปฏิปทา เพราะเป็นทางสายกลาง ซึ่งดำเนินไปพอดีที่จะให้ถึงนิโรธ หรือภาวะแห่งการหมดปัญหา โดยไม่ติดข้อง หรือเอนเอียงไปทางใดทางหนึ่งอย่างสุดโต่ง คือ กามสุขัลลิกานุโยค (ความหมกมุ่นในกามสุข) และอัตตakilมณานุโยค (การประกอบความลำบากแก่ตน คือ บีบคั้นทรมานตนเองให้เดือดร้อน)

หน้าที่ของคนที่จะปฏิบัติต่อมรรค คือ รู้มรรค คือรู้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งจะต้องฝึกฝน ปฏิบัติ พัฒนา เจริญ เดินหน้าไป หากจัดเป็นลำดับขั้น เปรียบได้ตั้ง ชั้นกำหนด วางหรือรับทราบวิธีการ ขั้นตอน และรายละเอียดทั้งหลายในการแก้ไข กำจัดสาเหตุของปัญหานั้นๆ ซึ่งจะต้องลงมือปฏิบัติหรือดำเนินการต่อไป

นักจิตวิทยาการปรึกษาจะร่วมสำรวจวิธีการ ในการแก้ไข กำจัดสาเหตุของปัญหานั้นๆร่วมกับผู้รับบริการ โดยวิธีการนั้นๆจะตั้งอยู่บนสัมมาทิฐิ หรือความเห็นความเชื่อ ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เพื่อให้เกิดการออกจากทุกข์ด้วยแนวทางที่เหมาะสมกับบริบทและสภาพแวดล้อมของผู้รับบริการมากที่สุด

กล่าวโดยสรุปในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้น มีอริยสัจ 4 เป็นแผนที่ในการให้บริการ โดยในแต่ละขั้นคือ รู้ว่าทุกข์หรือปัญหาของเราคืออะไร ทุกข์นั้นเกิดจากอะไร เราต้องการหรือพึงต้องการผลสำเร็จอะไร และเราจะต้องทำอะไรบ้างหรือจะเป็นไปได้ อย่างไรก็ตาม

นอกจากนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2557) ได้กล่าวแสดงถึงคุณค่าอันเด่นชัดที่น่าสังเกตของหลักอริยสัจ 4 ไว้อย่างชัดเจนว่า

- 1) เป็นวิธีการแห่งปัญญา ดำเนินการแก้ไขปัญหาตามระบบแห่งเหตุผล เป็นระบบวิธีอันเป็นแบบอย่าง ซึ่งวิธีการแก้ปัญหาใดๆก็ตาม ที่จะมีคุณค่าและสมเหตุผลจะต้องดำเนินไปในแนวเดียวกันเช่นนี้
- 2) เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตน ด้วยปัญญาของมนุษย์เอง โดยนำเอาหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ไม่ต้องอ้างอำนาจดลบันดาลของตัวการพิเศษเหนือธรรมชาติ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ
- 3) เป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน ไม่ว่าจะมนุษย์จะเติลิดออกไปเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งที่อยู่ห่างไกลตัวมากมายเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าเขายังต้องการที่มีชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสัมพันธ์อันดีกับสิ่งภายนอกเหล่านั้นแล้ว เขาก็ยังจะต้องเกี่ยวข้องและใช้ประโยชน์จากหลักความจริงนี้ตลอดไป
- 4) เป็นหลักความจริงกลางๆ ที่ติดเนื่องอยู่กับชีวิต เป็นเรื่องของชีวิตเองแท้ๆ ไม่ว่าจะมนุษย์จะสร้างสรรค์ศิลปวิทยา หรือดำเนินกิจการใดๆขึ้นมา เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาความเป็นอยู่ของตน และไม่ว่าศิลปวิทยาหรือกิจการเหล่านั้น จะเจริญขึ้น เสื่อมลง สลายไป หรือเกิดมีใหม่มาแทน อย่างไรก็ตาม หลักความจริงที่เรียกว่าอริยสัจนี้ ก็จะยืนยง ใหม่ และใช้ประโยชน์ได้ตลอดทุกกาล

## ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ หรือ “สามัญลักษณ์” เป็นลักษณะร่วมที่มีของสิ่งทั้งหลาย เป็นสามัญเสมอเหมือนกัน เป็นความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง ความไม่คงที่ของสรรพสิ่ง เกิดจากลักษณะทั้ง 3 นี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557) ได้แก่

- 1) *ลักษณะอนิจจตา (Impermanence)* ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายไป
- 2) *ลักษณะทุกข์ตา (Stress and Conflict)* ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผื่น และขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ เป็นภาวะที่ไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องอยู่ในตัว ก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้ที่อยากเข้าไปยึดมั่นด้วยตัณหาอุปาทาน
- 3) *ลักษณะอนัตตา (Soullessness หรือ Non-Self)* ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงที่จะเป็นเจ้าของ ที่จะครอบครอง สิ่ง หรือบังคับให้เป็นไปอย่างที่ต้องการ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนเป็นกระบวนการแห่งการรวมตัวขององค์ต่างๆ ที่ประชุมพร้อมกันเท่านั้น

ไตรลักษณ์เป็นหลักธรรมที่สำคัญที่ใช้ในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เนื่องจากเป็นหลักที่ของความจริงที่แสดงตัวมันเองอยู่ตลอดเวลา คนทั่วไปมักจะไปยึดมั่นกับสิ่งเหล่านี้ ซึ่งเป็นสิ่งนำไปสู่การเกิดทุกข์ ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของบุคคลที่จะต้องทำความเข้าใจอย่างประจักษ์แจ้งถึงกฎของความเปลี่ยนแปลงนี้ เพื่อให้ตนสามารถดำรงอยู่ได้อย่างสอดคล้อง สมดุล ไม่ฝืน หรือทวนกระแสซึ่งจะนำไปสู่ทางสงบ (สุภาพร ประดับสมุทร, 2552)

## ปฏิจจสมุปบาท

พระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ (2546ข) แสดงถึงพุทธพจน์ของพระพุทธองค์ ที่ได้ตรัสถึงเหตุของการเกิดทุกข์ไว้ในหลักปฏิจจสมุปบาท และให้ความสำคัญกับปฏิจจสมุปบาทไว้ดังนี้

“ผู้ใดเห็นปฏิจจสมุปบาท ผู้นั้นย่อมเห็นธรรม

ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นย่อมเห็นปฏิจจสมุปบาท” (ม.มู. 12/346/359)

พุทธทาสภิกขุ (2546, อ้างถึงใน สุภาพร ประดับสมุทร, 2552) ได้กล่าวสรุปความหมายของปฏิจจสมุปบาทไว้ว่า เป็นวงจรแสดงการเกิดและการดับของทุกข์ แสดงให้

เห็นว่า การที่ทุกข์เกิดขึ้นและดับไปนั้น มีปัจจัยที่เป็นเหตุ ส่งผลต่อเนื่องประกอบกันเป็นวงจร มีจุดเริ่มต้นอยู่ที่อวิชชา ผ่านกระบวนการที่สืบเนื่องกันเป็นทอดๆ จนนำไปสู่สภาวะทุกข์ของมนุษย์ในที่สุด

ทั้งนี้ วงจรปฏิจจนสมุปบาท เป็นการแสดงให้เห็นถึงกระบวนการเกิดของทุกข์ ที่มีสิ่งหนึ่งเป็นปัจจัยให้กับอีกสิ่งหนึ่ง และยังเป็นปัจจัยให้แก่กันและกัน นอกจากปฏิจจนสมุปบาท ฝ่ายการเกิดทุกข์นี้แล้ว พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงปฏิจจนสมุปบาทฝ่ายนิโรธวาร ซึ่งเป็นกระบวนการฝ่ายดับทุกข์หรือการแก้ไขปัญญา เป็นการชี้ให้เห็นว่าทุกข์หรือปัญหาของมนุษย์นั้น เป็นสิ่งที่แก้ไขได้ โดยต้องมีความรู้จริงหรือความเข้าใจเป็นจุดเริ่มต้น จึงจะแก้ไขปัญญาได้สำเร็จ เริ่มต้นด้วยการดับอวิชชาหรือไม่มีอวิชชาหรือปราศจากความไม่รู้ คือมีความรู้ตามจริง

นอกจากนี้ พุทธศาสนิกชน (2554) ยังกล่าวไว้อีกว่า “ปฏิจจนสมุปบาทแท้จริง คือการปฏิบัติเพื่อไม่ให้ทุกข์เกิดขึ้นมาได้ ด้วยการมีสติในทวารทั้งหก เมื่อมีการกระทบทางอายตนะ” กล่าวคือ หากดำเนินชีวิตด้วยสติในทวารทั้งหก หรืออายตนะทั้งหก อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ประกอบกับปัญญาที่เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน เข้าใจชีวิตและโลกแล้ว เมื่อมีการสัมผัสกับอายตนะทั้งหกเกิดขึ้น ทุกข์ก็จะไม่เกิด ด้วยความเข้าใจความเป็นไปของโลกตามจริง

ดังนั้น สามารถสรุปได้ว่า ปฏิจจนสมุปบาทเป็นหลักธรรมที่สะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง ทั้งในฐานะที่เป็นสาเหตุและในฐานะที่เป็นปัจจัยให้แก่กันและกัน โดยมุ่งแสดงให้เห็นถึงกระบวนการเกิด-ดับของทุกข์ เป็นลักษณะการรายงานตามสภาพความเป็นจริง ทั้งในกระบวนการเกิดและกระบวนการดับ แสดงให้เห็นถึงการที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นหรือสลายไปนั้น ไม่ได้เป็นไปโดยปราศจากเหตุปัจจัย ไม่ได้เป็นไปอย่างอิสระโดยไม่ต้องอาศัยสิ่งใด หากแต่ต้องขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายๆอย่างที่เกี่ยวข้องเกี่ยวเนื่องอาศัยกันไป กล่าวได้ว่า ปฏิจจนสมุปบาทนี้ เป็นทฤษฎีความจริงเกี่ยวกับชีวิตและโลก

### อิทัปปัจจยตา

อิทัปปัจจยตา หมายถึง ความเข้าใจถึงการอิงอาศัยกันของสรรพสิ่งในโลก ดังพุทธพจน์ในพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ (2546ค) ที่ว่า

“เมื่อสิ่งนี้มี	สิ่งนี้จึงมี
เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น	สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น
เมื่อสิ่งนี้ไม่มี	สิ่งนี้จึงไม่มี
เพราะสิ่งนี้ดับ	สิ่งนี้จึงดับ” (ส.น. 16/154/76-77)

พุทธทาสภิกขุ (2545) ได้กล่าวไว้ว่า พุทธบริษัทจำเป็นต้องเรียนรู้อิทัปปัจจยตา เพราะว่าเมื่อรู้อิทัปปัจจยตาดี จะไม่บ้า ไม่ซีซลาด ไร้เหตุผล มีสติเห็นทางแก้ รู้ทำแต่สิ่งที่ถูก แก้ไขส่วนที่เป็นทุกข์ ส่วนที่ไม่พึงปรารถนา อิทัปปัจจยตาส่วนนี้ก็คือมัชฌิมาปฏิปทา มนุษย์ที่รู้อิทัปปัจจยตาจะเข้าใจกฎของการดำรงอยู่ในภาวะต่างๆที่เกิดขึ้นจริง และบังเกิดสติปัญญาตามมาว่าจะทำอะไรได้มากน้อยแค่ไหน ในเงื่อนไขอย่างไร สิ่งใดที่อยู่ในภาวะเกินเงื่อนไข การรับรู้ ก็จักเข้าใจศักยภาพของตัวเองว่ากระทำได้หรือไม่ หรือมีฉะนั้นก็กระทำการการศึกษาให้รู้เหตุปัจจัยอื่นที่เป็นจริงต่อไป

สุภาพร ประดับสมุทร (2552) สรุปความเข้าใจเกี่ยวกับอิทัปปัจจยตาตามหลักพุทธธรรมไว้ว่า ทุกสิ่งล้วนเกิดจากการมารวมตัวกันของธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อถึงเวลาหนึ่งสิ่งเหล่านี้ก็สลายกลับกลายเป็นธาตุ 4 ดังเดิม เช่น กระจกมาจากเยื่อไม้ เยื่อไม้มาจากต้นไม้ ต้นไม้มาจากเมล็ดพันธุ์ มาจากแร่ธาตุในดิน จากฝน จากปุ๋ย จากการดูแลต้นไม้ จากปากนกที่คาบเมล็ดพันธุ์มา แต่แล้วกระจกก็กลายเป็นปุ๋ย ลงสู่ดิน สู่ต้นไม้ต้นอื่น และอาจกลับมาใหม่ในรูปแบบอื่นๆต่อไป เป็นดังภาวะของความเชื่อมโยงและอิงอาศัยกันและกันของสรรพสิ่ง

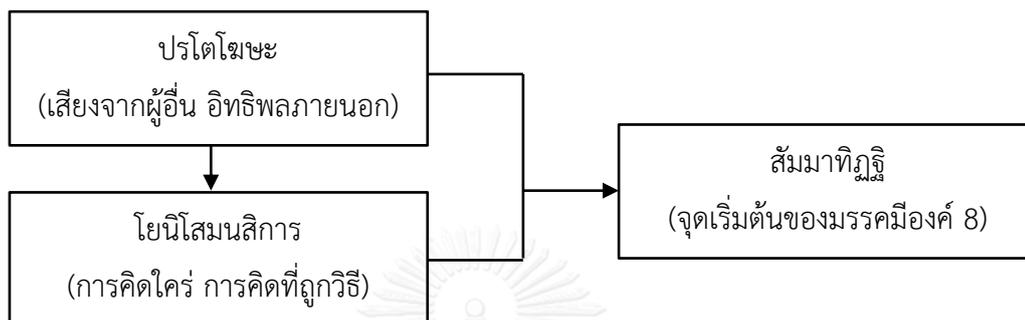
นอกจากนี้ ธาวิรรณ เทียมเมฆ (2551) ยังได้อธิบายผ่านการศึกษาหลักพุทธธรรมไว้ว่า เมื่อบุคคลเข้าใจในหลักอิทัปปัจจยตา พวกเขาจะเข้าใจคำกล่าวที่ว่า “เด็ดดอกไม้ดอกเดียวสะเทือนถึงดวงดาว” หรือคำกล่าวที่ว่า “ลมหายใจของฉัน คือลมหายใจของต้นไม้ ลมหายใจของต้นไม้ คือลมหายใจของฉัน ลมหายใจฉันและลมหายใจของต้นไม้ คือลมหายใจเดียวกัน” ส่งผลให้การมีปฏิสัมพันธ์กับโลกของเราอ่อนโยน นอบน้อม และเกื้อกูลมากขึ้น สามารถมองเห็นความงดงามของโลกและพร้อมที่จะต้อนรับทุกสิ่งทุกอย่างได้มากขึ้น

กล่าวโดยสรุปคือ อิทัปปัจจยตา เป็นกฎที่อยู่เบื้องหลังของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือความเป็นกระแสของเหตุปัจจัยที่ผลัดกันกันไป ไม่มีจุดเริ่มต้น ไม่มีจุดสิ้นสุด เป็นกระแสของปัจจัยการเป็นมาและเป็นไปอย่างต่อเนื่อง เป็นกฎแห่งความจริงตามธรรมชาติ คือ การเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) ไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่ (นิจจัง) เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงตามกระแสของเหตุปัจจัยที่หมุนเนื่องอย่างไม่ขาดสาย ไม่มีตัวตนโดยเอกเทศที่คงตายตัว (อนัตตา) เมื่อไม่มีตัวตนโดยเอกเทศที่คงที่ตายตัวแล้ว ทุกอย่างจึงสัมพันธ์เชื่อมโยงถึงกันอย่างเป็นพลวัต (Dynamic Interconnectedness) อย่างไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อเกิดความเข้าใจในอิทัปปัจจยตาแล้ว สิ่งที่น่าประจักษ์ตามมา คือการมีสัมมาทิฐิ มีความเข้าใจถูกต้อง มีความเห็นตามความเป็นจริง ในความเป็นไปของโลกและชีวิต อันจะเป็นการนำไปสู่การดำรงชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับความเป็นจริงของชีวิต นำความสงบสุขให้เกิดขึ้นทั้งในบุคคล ทั้งในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และในสัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม



### 1.1.2 กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ นักจิตวิทยาการปรึกษามีบทบาทและหน้าที่ดังที่ ศุภพร พรมาภุติ (2554) อธิบายผ่านการศึกษาหลักพุทธธรรมไว้ว่า ในการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ นักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรหรือปรโตโมษะแก่ผู้รับการปรึกษา เอื้อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ปัจจัยแห่งการมีสัมมาทิฐิ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2542, อ้างถึงใน ศุภพร พรมาภุติ, 2554)

ด้านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะทำการเอื้ออำนวยให้เกิดการเติบโต การแก้ปัญหา การออกจากความทุกข์ ผ่านกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 2 ด้าน คือ (1) การมุ่งเน้นที่ตัวบุคคลหรือกระแสนบุคคล (Individual Process Focus) และ (2) การมุ่งเน้นที่กลุ่มหรือกระแสนกลุ่ม (Group Process Focus)

#### 1) การมุ่งเน้นที่ตัวบุคคลหรือกระแสนบุคคล (Individual Process Focus)

การมุ่งเน้นที่ตัวบุคคลหรือกระแสนบุคคล (Individual Process Focus) นั้น โสริช โปธิแก้ว (ไม่ระบุปีที่พิมพ์, อ้างถึงใน สุภาพร ประดับสมุทร, 2552) ได้อธิบายกระบวนการในการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (TIR) ไว้เป็น 3 ภาวะ ได้แก่

1) การเชื่อมสมาน (Tuning in) หรือ สมานัตตตา คือการที่ผู้ให้การปรึกษาเอาตนเข้าเชื่อมเป็นหนึ่งเดียวเข้ากับผู้รับการปรึกษาอย่างแนบสนิททางใจ ด้วยความนิ่งสงบด้วยความเข้าใจอันถูกต้อง ผสมกลมกลืนกับการเปิดใจรับรู้เรื่องราวและภาวะทุกข์ของผู้รับการปรึกษาได้อย่างลึกซึ้งและชัดเจน เข้าใจผู้รับการปรึกษาในโลกของเขา จากศัพท์และความหมายที่เขาให้ ถามเพื่อที่จะเข้าใจความหมายของเขาอย่างที่มีนัยเป็น ซึ่งการที่จะทำเช่นนี้ได้ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องผ่านการฝึกฝนอันยาวนานในชีวิตประจำวัน ใจต้องมีความโล่งว่าง เจียบนิ่ง หรือภาวะไร้นั้น ยิ่งใจมีสภาวะดังกล่าวมากเท่าใด ยิ่งทำให้สามารถที่จะอยู่กับผู้รับการปรึกษาได้อย่างแนบสนิท เป็นเนื้อเดียวกันมากเท่านั้น โดยไม่ว่าผู้รับการปรึกษา

จะส่งสารผ่านทางวจนะภาษา หรืออวจนะภาษา นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องเข้าไปเชื่อมในระดับเดียวกับสารที่ผู้รับการปรึกษาส่งมา ทั้งน้ำเสียง สายตา เนื้อหา ด้วยความเหมาะสมพอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป ซึ่งการเชื่อมสมานจะมีทั้งการรับเข้ามาและสื่อออกไป ด้วยถ้อยคำและท่าทีที่แสดงให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ว่าผู้ให้การปรึกษาเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาอย่างชัดเจน เมื่อเชื่อมไปเรื่อยๆแล้ว เรื่องราวก็จะมากและลงลึกขึ้นไปเรื่อยๆ

2) การพินิจรอยแยก (Identify Split) คือการค้นหารอยแยกระหว่างความคาดหวังของตนกับความเป็นจริง ซึ่งการค้นหารอยแยกนี้ในจิตใจของผู้รับการปรึกษาเรียกว่า โจทย์ เช่น อยากให้แม่รัก แต่ในความจริงคือแม่รักพี่มากกว่า การที่จะเห็นรอยแยกนี้ เป็นหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่จะอาศัยการเข้าใจเรื่องราวอย่างละเอียดอ่อนที่สุด ด้วยการรับรู้ที่ชัดเจนที่สุด ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาต้องอาศัยภาวะของไตรสิกขา มีความเจียม ความคมกริบของปัญญา ดังคำกล่าวที่ว่า

“เราต้องค้นหา เพราะมันไม่ปรากฏให้เราเห็นอย่างทันที  
มันถูกปกคลุมไปด้วยกลไกการป้องกันตัวเต็มไปหมด ดังนั้น  
การรับรู้ของนักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องละเอียด และ  
คมกริบ ซึ่งต้องอาศัยปัญญา ศีล สมาธิ อย่างล้ำลึก”  
(โสริช โปธิแก้ว, ไม่ระบุปีที่พิมพ์, อ้างถึงใน สุภาพร  
ประดับสมุทร, 2552)

กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีความกังวล บุคคลมักจะติดอยู่กับอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องจรมัดผ่าตัดให้ตรงโจทย์ หมายถึง ต้องมีความละเอียดมาก ต้องเข้าใจโจทย์ให้ชัดว่าคืออะไร ถ้าเป็นโจทย์จริงๆ น้ำหนักจะตกตรงนั้น และนักจิตวิทยาการปรึกษาจะอาศัยสติปัญญาที่แหลมคม เข้าจัดการตรงจุดที่มีน้ำหนัก สิ่งที่จะช่วยส่งเสริมการทำงานคือ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องอาศัยความรู้ ปรชญาในชีวิตต่างๆ ความเข้าใจในแง่มุมต่างๆของชีวิต เช่น แม่กังวลห่วงลูก เพราะแม่ไม่เข้าใจว่าชีวิตทุกคนต้องเผชิญกับความกังวลใจในการเรียนรู้ชีวิต ซึ่งจะทำให้ลูกเรียนรู้เพื่อเติบโตองงาม พึงเข้าใจว่าโจทย์ของใครของคนนั้น ความทุกข์ของใครก็ของคนนั้น และเพียงพอแล้วสำหรับคนนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องเข้าใจประโยคต่างๆเช่นนี้ ซึ่งได้จากการศึกษาปรัชญาแนวทางชีวิตต่างๆ (โสริช โปธิแก้ว, ไม่ระบุปีที่พิมพ์, อ้างถึงใน สุภาพรประดับสมุทร, 2552)

เมื่อนักจิตวิทยาการศึกษาเห็นโจทย์ของผู้รับการปรึกษาอย่างชัดเจนแล้ว ก็พึงทำหน้าที่ของกัลยาณมิตรในการชี้ให้เห็นรอยแยกนี้ เมื่อเขาน้อมนำมาพิจารณาหรือ โยนิโสมนสิการในขณะจิตเจียบ มีสมาธิ ตามเส้นทางที่นักจิตวิทยาการศึกษาพามา เขาก็ จะเห็นรอยแยกที่ชัดเจน ปราศจากเมฆหมอกมัวบังไว้ เพราะท่าทีของนักจิตวิทยาการศึกษา ที่ตั้งอยู่บนสัมมาทิฐินั้น มีความอ่อนโยน เข้าใจ ยอมรับ เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับเขา ทดแทนสิ่งแวดล้อมเดิมๆที่เขา มี ความอิสระในใจจึงเกิดขึ้น พลัง ปัญญา ความคิดสร้างสรรค์ จึงเกิดขึ้นตามมา

3) การเข้าใจเห็นจริง (Realization) คือภาวะที่ผู้ให้การปรึกษาอาศัย กระบวนการแห่งปัญญา ความรู้เกี่ยวกับโลกและชีวิตอย่างลึกซึ้ง พาผู้รับการปรึกษาออกจาก ความยึดมั่นถือมั่น (อวิชชา) มาสู่ความจริง (สัมมาทิฐิ) เพื่อให้เขามีปัญญามั่นคงขึ้น มีความ เข้มแข็งแห่งสติและสมาธิมากขึ้น จนสามารถกลับมาอยู่กับความจริงได้อย่างอิมเอบ

ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้น จะให้ผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ของการแก้ไข โดยอาศัยปัญญาของเขา คลี่คลายปมปัญหาด้วยตัวของเขาเอง หมายความว่า นักจิตวิทยาการศึกษาได้จัดบันไดให้เขาค่อยๆก้าวเดินขึ้น จนเขาบอกได้ว่า เขาเข้าใจใน โจทย์นั้นๆแล้ว (โสริช โพรแกว, ไม่ระบุปีที่พิมพ์, อ้างถึงใน สุภาพร ประดับสมุทร, 2552) การตัดสินใจอย่างไรวินั้นขึ้นอยู่กับความชัดเจนของผู้รับการปรึกษา หน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษา ปรึกษาคือมีหน้าที่พาผู้รับการปรึกษาจากภาวะอวิชชาไปสู่สัมมาทิฐิ จากปัจจุสมุปปาท ไปสู่มรรคมองค์ 8 เห็นความจริงตามที่เป็น จึงเรียภาวะสุดท้ายว่า Realization หรือ Insight

## 2) ด้านการมุ่งเน้นที่กลุ่มหรือกระแกลุ่ม (Group Process Focus)

ด้านการมุ่งเน้นที่กลุ่มหรือกระแกลุ่ม (Group Process Focus) นั้น กลุ่มจิตวิทยา พัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group) หรือกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Counseling Group) เป็นกลุ่มที่มี แผนผังของอริยสัจ 4 ในการดำเนินกลุ่ม เป็นการนำผู้รับบริการจากภาวะอวิชชามาสู่ภาวะสัมมาทิฐิ เป็นการพาคนจากสภาวะแห่งปัญหาทั้งหมดมาสู่ภาวะที่หมดปัญหาทั้งหมด โดยในกระบวนการ สัมพันธภาพของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้น กลุ่มเป็นที่เล็กๆที่แต่ละคนสามารถที่จะ ไว้วางใจ เป็นกลุ่มแห่งมิตรภาพ ความอบอุ่น การเยียวยา กำลังใจแห่งพลังชีวิตของคนจำนวนหนึ่ง ที่จะมาช่วยเปิดโลกของกันและกันให้กว้างขึ้น ช่วยเติมพลังใจที่ยิ่งใหญ่ซึ่งกันและกัน เพื่อร่วมกัน พัฒนาตนเองไปสู่ความเข้าใจในชีวิต และนำไปสู่ความงอกงามแห่งตน ทั้งนี้ เพื่อให้กลุ่มสามารถ ดำเนินได้ไปตามวัตถุประสงค์ดังกล่าว ผู้นำกลุ่มจะต้องอาศัยหลักการที่เรียกว่า 4F คือ

1) การเอื้อการเปิดเผยตนเอง (*Facilitate Disclosure*) คือการที่ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่ม ได้มีโอกาสบอกเล่าหรือเปิดเผยถึงเรื่องราวประสบการณ์และความรู้สึกของตนให้สมาชิกคนอื่นๆของกลุ่มได้รับรู้ ภายใต้บรรยากาศของการได้รับการต้อนรับ บรรยากาศของความอบอุ่น เป็นมิตร ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งบางครั้งผู้นำกลุ่มสามารถเปิดเผยตนก่อนได้

2) การเอื้อปฏิสัมพันธ์ (*Facilitate Interaction*) คือการที่ผู้นำกลุ่มเอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดการหลอมรวมกันเป็นหนึ่งเดียวของสมาชิกในกลุ่ม เกิดความรู้สึกผูกพันเป็นกลุ่มขึ้น โดยอาศัยเรื่องที่น่าสนใจที่สมาชิกคนใดคนหนึ่งเล่าเป็นสื่อของการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม

3) การเอื้อความงอกงาม (*Facilitate Growth*) คือการเอื้อให้คนเกิดความงอกงามเติบโตเอิบอิมในใจ ปกติคนเราจะไม่ค่อยสนใจผู้อื่นนัก ไม่มีน้ำมาหล่อเลี้ยงจิตใจจิตใจจึงแห้งแล้ง การได้เข้ากลุ่มทำให้ได้ประสบการณ์ที่ทำให้คนเอิบอิมใจ ที่ละเอียดอ่อน ซึ่งแต่ละคนมีอยู่ในตัวอยู่แล้ว เพียงแต่ไม่ค่อยได้นำมันออกมาใช้งานนัก ผู้นำกลุ่มจึงเป็นผู้ช่วยในการสมานความดีงามของคนในกลุ่ม ผ่านเรื่องราวที่เกิดขึ้น เพิ่มทวีขึ้นจนเกิดความสดชื่น ความมีชีวิตชีวา

4) การเอื้อการแก้ปัญหา (*Facilitate Counseling*) คือการเอื้ออำนวยให้เกิดการเยียวยา รักษา แก้ปัญหา ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในกลุ่ม เมื่อพบโจทย์ของสมาชิกที่ยังกระทบใจอยู่ ยังค้างคาใจอยู่

ในมิติของกลุ่มนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ อาศัยหลักอริยสัจ 4 เพื่อถ่ายทอดความเข้าใจในโลกและชีวิต เพื่อเปิดประตูให้สมาชิกในกลุ่มได้เกิดปัญญา ด้วยการนำเสนอหลักความจริงเพื่อให้สมาชิกได้ใส่ใจและเข้าใจในสาระสำคัญของชีวิต ของการดำรงอยู่ของธรรมชาติของสัมพันธ์ภาพและสรรพสิ่ง ซึ่งในการเริ่มกลุ่มนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธอาจจะใช้การบรรยายเป็นรูปแบบหนึ่ง หรือเป็นการเชิญชวนให้สมาชิกได้ใส่ใจในสิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ด้วยหลักความเป็นจริงของสรรพสิ่ง และค่อยๆเอื้ออำนวยเปิดโอกาสอย่างกว้างที่สุด ตั้งประเด็นคำถามให้สมาชิกได้ใคร่ครวญหลักธรรมเหล่านั้น เชื่อมโยงถึงวิถีชีวิตของตน สสำรวจตัวเองเพื่อขยายทัศนะที่มีต่อโลกและชีวิต นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะเป็นผู้ที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันในแนวทางที่ส่งเสริมปัญญาให้กันและกัน ติดตามสมาชิกด้วยการสังเกต การฟัง การถามถึงความเข้าใจของสมาชิก และเชื้อเชิญให้สมาชิกคนอื่นๆในกลุ่มมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ นำตนเข้าเชื่อมกับโลกของสมาชิกเพื่อที่จะได้รับรู้โลกของสมาชิกได้อย่างชัดเจนตลอดกระบวนการ (สมานัตตตา) เพื่อรับรู้ถึง

กระแสความเคลื่อนไหวของสมาชิก ประสานให้เกิดความเข้าใจในหลักธรรมอย่างต่อเนื่อง ค่อยๆยกระดับความเข้าใจให้สมาชิกได้กลมกลืนกับความเข้าใจนี้ ผสมผสานกลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกันกับชีวิตประจำวันของเขาในแต่ละขณะให้ได้ รวมถึงการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้นำเรื่องราวต่างๆที่ขุนมัวมาวิเคราะห์ใคร่ครวญและร่วมกันคลี่คลาย โดยนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธจะอาศัยการรับรู้ที่ชัดเจน ประกอบด้วย ศิล สมาธิ และปัญญา มองทะลุเจตย์แห่งความทุกข์ แล้วค่อยๆพาเขาออกด้วยสัมมาทิฐิ จนความขุนมัวนั้นจางหายไป เปิดพื้นที่ใหม่ให้เขาอยู่กับความจริงได้อย่างสอดคล้องและเหมาะสมมากขึ้น

กระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่เกิดขึ้นใน 2 รูปแบบทั้งรูปแบบมุ่งเน้นบุคคลและรูปแบบมุ่งเน้นกลุ่ม เกิดขึ้นพร้อมกันอย่างผสมผสาน พร้อมทั้งเป็นหน้าที่ที่นักจิตวิทยาการศึกษาพึงทำกระทำทั้ง 2 อย่างให้ถึงพร้อมในกลุ่ม (พิณมาศ ชัยชาญทิพยุทธ, 2554)

### 1.1.3 ปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของผู้รับบริการ

เมื่อผู้รับบริการได้อยู่กับนักจิตวิทยาการศึกษา ซึ่งอยู่ด้วยความสงบนิ่งภายใน ค่อยๆสื่อสารกับผู้รับบริการด้วยภาวะของการเชื่อมสมาน (Tuning in) ภาวะแห่งสมาธิที่ค่อยๆปรากฏ จะทำให้เขาค่อยๆพิจารณาสังเกตตนเอง (Awareness) เริ่มค้นหาสำรวจทำความรู้จักกับตนเองมากขึ้น (Exploration) เริ่มพิจารณาตนเองมากขึ้น (Examination) เขาจะค่อยๆรู้จักตนเองชัดเจนขึ้น เกิดความยินดีหรือปิติ (Growth) และเมื่อนักจิตวิทยาการศึกษาสามารถช่วยให้เขาเห็นชัดถึงรอยแยกของความจริงกับความคาดหวังที่เกิดขึ้น ภาวะแห่งปัญญาจะมีกำลังเพิ่มมากขึ้น เพียงพอที่จะจัดการกับความคาดหวัง หรือก็คือจัดการกับวงจรปฏิเสธสมุပ္บาทนั่นเอง ภาวะดังกล่าวจะช่วยให้เขาแก้ปัญหาที่รบกวนจิตใจเขาอยู่ (Realization หรือ Problem Solving) ทำให้ภาวะใจที่ไม่เป็นสุขหรือความทุกข์นั้นๆสลายหายไป

วิถีแห่งการเชื่อมสมาน (Tuning in), การพินิจรอยแยก (Identify Split), และการเข้าใจเห็นจริง (Realization) จากตัวนักจิตวิทยาการศึกษาจะมีประสิทธิภาพสูงสุด เมื่อนักจิตวิทยาการศึกษา มีใจที่พร้อม มีภาวะแห่ง ศิล สมาธิ ปัญญา ถึงพร้อมอยู่เสมอ ภาวะนี้จะเนื่องโยงถึงผลของการให้บริการ เนื่องโยงถึงปรากฏการณ์ภายในจิตใจของผู้รับบริการ โดยฐานคิด บทบาทของนักจิตวิทยาการศึกษา กระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยา และปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของผู้รับบริการ อธิบายได้ดังแสดงในภาพที่ 3



## 1.2 พืชสวนบำบัด (Horticultural Therapy)

### 1.2.1 ประวัติและความเป็นมาของพืชสวนบำบัด

แนวคิดเกี่ยวกับพืชสวนบำบัดเกิดขึ้นครั้งแรกในอียิปต์ยุคโบราณ โดยแพทย์หลวงแนะนำให้เชื้อพระวงศ์ที่มีอาการเจ็บป่วยทางจิตใจได้เดินเล่นในสวนของราชวัง และในช่วงปี 1800 มีการนำการปลูกพืชสวนเพื่อการบำบัดมาใช้กับบุคคลที่มีความเจ็บป่วยทางจิตใจ เยาวชนที่ด้อยโอกาส และเด็กที่มีความต้องการพิเศษในสหรัฐอเมริกา นอกจากนี้ ในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 การปลูกพืชสวนได้ถูกนำมาใช้อย่างกว้างขวางในโรงพยาบาล โดยนักกิจกรรมบำบัดได้ใช้พืชและกิจกรรมการทำสวนในโปรแกรมการบำบัดและฟื้นฟู ต่อมาในปี 1951 ได้มีการใช้พืชสวนบำบัดในแผนกผู้สูงอายุในโรงพยาบาลในประเทศอังกฤษ ทำให้พืชสวนบำบัดกลายเป็นการบำบัดอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งดำเนินการโดยเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ ทำหน้าที่คล้ายคลึงกับนักกิจกรรมบำบัด (Lewis, 1976)

ในการประชุม European COST Action 866 ครั้งที่ 1 พืชสวนบำบัดได้รับการพิจารณาว่าเป็นการบำบัดประเภทหนึ่งในการบำบัดด้วยธรรมชาติ (Green Care) โดย Hine, Peacock, และ Pretty (2007) กล่าวว่าเป็นการประยุกต์ใช้กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ โดยการบำบัดที่อยู่บนฐานของพืชสวนบำบัดนั้นใช้ได้ผลจริง และช่วยส่งเสริมสุขภาพ ตลอดจนสุขภาพะ ทั้งยังทำให้ชุมชนมีสุขภาพะเกิดขึ้นได้จริง ดังนั้น การบำบัดด้วยธรรมชาติ (Green care) จึงมีประสิทธิภาพ และช่วยลดค่าใช้จ่ายในการสาธารณสุขได้

นอกจากนี้ การนำพืชสวนบำบัดไปใช้ยังประสบความสำเร็จ เกิดประโยชน์กับผู้ป่วยหลายกลุ่มด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นผู้ป่วยที่เจ็บป่วยทางกายหรือทางจิต ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ป่วยแอลกอฮอล์ ผู้ป่วยที่บาดเจ็บทางสมองและกระดูกสันหลัง ผู้ป่วยที่กระทบกระเทือนทางประสาท ผู้ป่วยอัลไซเมอร์และโรคสมองเสื่อม รวมทั้งเด็ก และอื่นๆอีกมากมาย ซึ่งจะเห็นได้ว่า กระบวนการพืชสวนบำบัดนั้นเหมาะสมกับผู้ป่วยทุกกลุ่มอย่างแท้จริง (Toyoda, 2012)

ในปัจจุบัน พืชสวนบำบัดกำลังกลายเป็นที่รู้จักในประเทศแถบเอเชีย เช่น ญี่ปุ่น เกาหลี ไต้หวัน และจีน เนื่องจากประเทศเหล่านี้กำลังเผชิญกับภาวะผู้สูงอายุเพิ่มจำนวนขึ้น และกำลังจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุ ความสนใจจึงหันมาที่การบำบัดแนวนี้ ซึ่งมีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ นอกจากนี้ พืชสวนบำบัดยังเป็นสิ่งที่ได้รับการยอมรับทั่วโลก ว่าเป็นการบำบัดที่มีประสิทธิภาพสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ มีการใช้ในศูนย์ฟื้นฟูและฝึกอาชีพ มีโปรแกรมที่ขยายไปใช้กับเยาวชนทั่วไป บ้านพักคนชราและสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุประเภทอื่นๆ บ้านพักชั่วคราว ศูนย์พักพิงสำหรับคนไร้บ้าน ศูนย์บำบัดยาเสพติด เรือนจำ โรงเรียน ศูนย์บำบัดผู้ป่วยทางจิต และสวนพฤกษศาสตร์ (Brown และคณะ, 2004)

## 1.2.2 แนวคิดเกี่ยวกับพืชสวนบำบัด

### 1) นิยามและขอบเขต

พืชสวนบำบัดมีฐานแนวคิดมาจากทฤษฎีรักชีวภาพ (Biophilia Hypothesis) ซึ่งมีความเชื่อในสัมพันธภาพและการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างมนุษย์และสิ่งแวดล้อม (Kellert & Wilson, 1993) พืชสวนบำบัดจึงเป็นกระบวนการที่ใช้พืช กิจกรรมการทำสวน และความรู้สึกใกล้ชิดเกี่ยวเนื่องกับธรรมชาติโดยกำเนิดของบุคคล เพื่อเป็นเครื่องมือในโปรแกรมการบำบัดและฟื้นฟู (Davis, 1998)

Toyoda (2012) กล่าวในแนวทางเดียวกันว่า พืชสวนบำบัดประกอบด้วย ส่วนประกอบหลัก 3 อย่าง คือ สิ่งแวดล้อม พืช และคน โดยสิ่งแวดล้อมนั้นแยกออกได้เป็น 2 ประเภท คือ สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมที่ไม่ใช่ธรรมชาติ คนยุคก่อนนั้น ส่งเสริมให้ผู้ป่วยได้อยู่ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ต่อมาคนรุ่นหลัง เช่น นักพืชสวนบำบัดก็ใช้แนวคิดเดียวกัน ในการทำสวนขนาดย่อม ดอกไม้ หรือ งานฝีมือจากพืช เพื่อเอื้อให้ผู้ป่วยอยู่ในสถานที่ที่ผ่อนคลายและสบาย นอกจากนี้ นักพืชสวนบำบัดยังใช้พืชสวนเพื่อความเพลิดเพลินผ่อนคลายของผู้ป่วย ตลอดจนใช้พืชเพื่อเป็นการชักนำหรือกระตุ้นให้ผู้ป่วยได้ฟื้นฟูทักษะของตนเอง พืชจึงเป็นทั้งสิ่งที่จะอยู่ในการรับรู้ สิ่งที่ใช้เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และ เป็นสิ่งที่ใช้ในกระบวนการบำบัด นักพืชสวนบำบัดจะคำนึงถึงความร่วมมือจากครอบครัวช่าง เพื่อทำเป้าหมายของผู้ป่วยให้ลุล่วงไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งนักพืชสวนบำบัดเองก็นับเป็นเครื่องมือหนึ่งในการบำบัด เพราะไม่ว่าจะเป็นทัศนคติหรือสิ่งที่แสดงออกของพวกเขา ต่อผู้ป่วย ล้วนแล้วแต่ส่งผลต่อผู้ป่วยทั้งสิ้น นอกจากนี้ บุคคลรอบข้างที่มีส่วนร่วมนั้น หมายถึงแพทย์ พยาบาล ผู้ดูแลคนไข้ สมาชิกในครอบครัว เพื่อนและผู้ป่วยในโรงพยาบาลหรือชุมชนเดียวกัน ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นเครื่องมือในการบำบัดได้ทั้งสิ้น โดยนักพืชสวนบำบัดจะวางแผนการบำบัดซึ่งประกอบไปด้วยการรวมกลุ่มและการทำงานร่วมกันขององค์ประกอบในการบำบัดเหล่านี้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ Brown และคณะ (2004) ยังกล่าวไว้ว่า การปลูกพืชสวน เป็นทั้งศิลปะและวิทยาศาสตร์ เพราะในการปลูกพืชหรือกิจกรรมพืชสวนบำบัดนั้น เป็นการทำงานกับบุคคลด้วยกิจกรรมที่เกี่ยวกับพืชและการทำสวน เพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยงานวิจัยของพวกเขายืนยันว่า เมื่อบุคคลได้สัมผัสกับธรรมชาติไม่ว่าจะด้วยการมอง การปลูก หรือการดูแล ก็สามารถเอื้อประโยชน์ต่อสุขภาพของบุคคลได้ทั้งสิ้น



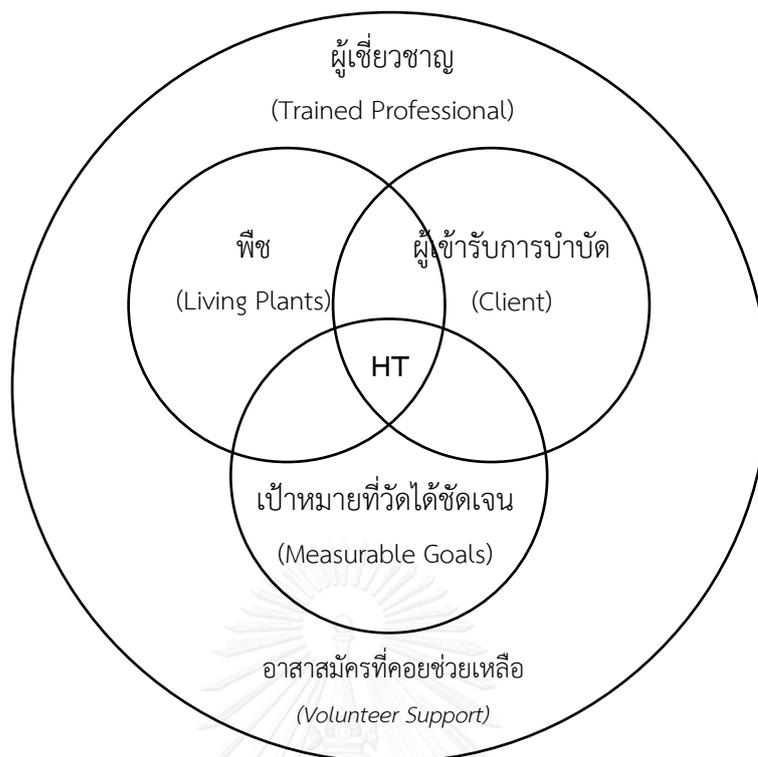
ทั้งนี้ พืชสวนบำบัดสามารถจำแนกได้เป็นกระบวนการที่ใช้บำบัดผู้ป่วย และกระบวนการที่ใช้พัฒนาสุขภาพของบุคคลทั่วไป ดังนี้

*พืชสวนบำบัด (Horticultural Therapy)* คือการทำงานกับผู้ป่วยด้วยกิจกรรมพืชสวน โดยผู้บำบัดที่ผ่านการฝึกอบรมเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายในการบำบัดที่มีความเฉพาะเจาะจง สมาคมพืชสวนบำบัดแห่งสหรัฐอเมริกา (American Horticultural Therapy Association) เชื่อว่า พืชสวนบำบัดเป็นกระบวนการที่พิสูจน์ได้จริง โดยระหว่างกระบวนการจะเป็นการบำบัดไปในตัว ไม่ได้เน้นที่ผลลัพธ์ปลายทางของการบำบัดเพียงอย่างเดียว

*การทำสวนที่มีคุณสมบัติในการพัฒนาสุขภาพ (Therapeutic Horticulture)* เป็นกระบวนการที่ใช้พืช และกิจกรรมทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับพืช เพื่อพัฒนาสุขภาพของผู้เข้าร่วม ทั้งการลงมือทำและการสัมผัสธรรมชาติ ในกระบวนการพืชสวนแบบนี้ จะไม่มีเป้าหมายในการบำบัดด้านคลินิก ผู้นำกิจกรรมจะผ่านการอบรมการใช้กิจกรรมการปลูกพืชสวนเพื่อเป็นสื่อในการพัฒนาสุขภาพของมนุษย์

## 2) กรอบแนวคิดของพืชสวนบำบัด

แต่เดิมนั้นพืชสวนบำบัดได้จำกัดอยู่เพียงแค่ผู้ที่มีอาการป่วยหรือผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยอาการป่วยด้านใดด้านหนึ่ง แต่การนำเสนอโมเดลของ Relf ในปี 1995 ได้ทำให้พืชสวนบำบัดขยายเข้าใกล้การนำมาใช้ในบุคคลทั่วไปมากขึ้น มีเป้าหมายมุ่งไปที่กระบวนการและกิจกรรมในการทำสวนมากขึ้น โมเดลในภาพที่ 4 แสดงให้เห็นถึงการนำพืชสวนบำบัดในการพัฒนาสุขภาพของบุคคล โดยภาพนี้อธิบายถึงองค์ประกอบหลักของพืชสวนบำบัดว่าเป็นการผสมผสานระหว่างการใช้พืช (Living Plants) เป้าหมายที่วัดได้ชัดเจน (Measurable Goals) และผู้รับการบำบัด (Client) ภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญ (Trained Professional) และอาสาสมัครที่คอยช่วยเหลือสนับสนุนกระบวนการ (Volunteer Support)



ภาพที่ 4 กรอบแนวคิดของพืชสวนบำบัด (Relf, 2006)

### 3) เป้าหมายและผลเชิงบำบัดของการปลูกพืชสวน

เป้าหมายของพืชสวนบำบัดมักแตกต่างกันออกไปตามลักษณะเฉพาะของผู้ป่วยหรือผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่มหรือตามลักษณะของหน่วยงานที่นำไปใช้ แม้เป้าหมายของหน่วยงานหรือบุคคลที่เข้าร่วมในการบำบัดในทีมนั้นๆ จะคล้ายคลึงหรือเกี่ยวเนื่องกัน แต่ก็ยังต้องคำนึงถึงปัจจัยอื่นๆ เช่น ระดับของความผิดปกติของผู้ป่วยแต่ละคน โดยการวางเป้าหมายของพืชสวนบำบัดนั้น Zandstra (1987) อธิบายว่า การวางเป้าหมายของพืชสวนบำบัดโดยคำนึงถึงความเหมาะสมของผู้ป่วยแต่ละคน จะช่วยพัฒนาความร่วมมือในการบำบัดและทำให้สามารถเข้าใจความต้องการของผู้ป่วยได้มากขึ้น อย่างไรก็ตาม ด้วยความจำกัดของจำนวนผู้ดูแลในการบำบัด จึงเป็นไปได้ยากที่จะกำหนดเป้าหมายโดยละเอียดตามผู้ป่วยแต่ละคน ดังนั้นการตั้งเป้าหมายในการบำบัด จึงมักตั้งให้มีความครอบคลุมและเหมาะสมกับผู้ป่วยโดยรวมมากที่สุด

งานวิจัยของ Toyoda (2012) ได้อธิบายถึงผลเชิงบำบัดซึ่งมีความครอบคลุมถึงการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนี้

1) *กระตุ้นประสาทสัมผัสทั้งห้า* จากการศึกษาของ Relf (1998) พบว่า ธรรมชาติที่ทรงคุณค่าต่อสรรพสิ่งและส่งผลดีต่อร่างกายมนุษย์ ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว เช่น ช่วยลดความดันโลหิต ลดอาการปวดตึงกล้ามเนื้อ และลดแรงดันกระแสไฟฟ้าของผิวหนัง ดังนั้น พืชจึงถูกนำมาใช้ในกระบวนการ โดยใช้ทั้งสี สัน รูปร่าง ใช้การดมกลิ่น สัมผัส ทดลองชิม ฟังเสียงของสายลม สายน้ำ เสียงแมลง เสียงนก และการสนทนากับผู้อื่น เป็นการกระตุ้นอวัยวะสัมผัสต่างๆ ทั้งยังช่วยดึงดูดความสนใจ และทำให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น ช่วยลดความเครียด

นอกจากด้านประสาทสัมผัสแล้ว การเลือกพืชที่ปลูก ยังคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นหลัก ทั้งในด้านอุปกรณ์และสภาพแวดล้อมในการปลูกพืช โดยการเลือกพืชที่จะปลูกของผู้ป่วย จะช่วยให้เห็นความสนใจและความชอบของผู้ป่วย อันจะนำไปสู่การกระตุ้นด้านความจำของตัวผู้ป่วยเองได้อีกด้วย

2) *ความสำเร็จที่เป็นรูปธรรม* การทำสวนนั้นมาพร้อมกับการเติบโต การแตกกิ่งก้าน การออกดอกออกผล การพรวนดิน การหว่านเมล็ด หรือการทำงานฝีมือที่ทำมาจากพืช สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้ป่วยหรือบุคคลที่ลงมือทำสามารถจินตนาการ และเห็นภาพของรางวัลหรือผลลัพธ์อันใกล้ที่ตนจะได้ออกมาได้อย่างง่ายดายและเป็นรูปธรรม ด้วยเหตุนี้ พืชสวนบำบัดจึงเป็นกิจกรรมที่เต็มไปด้วยความหมาย มีเป้าหมายชัดเจน ทำให้เกิดแรงจูงใจ มีความเรียบง่าย และสัมผัสได้จริง (Haller, 2006)

Haller (2006) ยังกล่าวต่อไปว่า แม้แต่ในการอธิบายขั้นตอนการทำสวน บางครั้งอาจไม่จำเป็นต้องอธิบายด้วยวจนภาษาเท่านั้น เพียงแค่แสดงวจนภาษาเป็นท่าทางตามกระบวนการก็ทำให้ผู้ป่วยเข้าใจได้แล้ว ว่าตนต้องทำอะไร อย่างไร บ้าง แสดงให้เห็นว่างานที่ผู้ป่วยต้องทำนั้นง่ายต่อการระลึกออกมาเป็นภาพ การทำสวนจึงเหมาะกับผู้ป่วยที่มีภาวะความจำถดถอย มีความสามารถในการทำงานต่ำลง เช่น ผู้ป่วยทางจิตที่กำลังอยู่ในช่วงซึมเศร้า หรือผู้ป่วยที่มีความบกพร่องด้านสติปัญญา ซึ่งไม่สามารถใช้ภาษาในการสื่อสารได้ดีนัก แต่ก็ยังสามารถทำกิจกรรมการทำสวนได้ ทั้งยังสามารถทำงานด้วยความรู้สึกที่ว่าตนมีความสามารถ เพิ่มการยอมรับตนเอง (Self-Affirmation) ได้อีกด้วย

3) *เป็นกิจกรรมที่เรียบง่าย* กิจกรรมการทำสวนนั้นล้วนแต่เป็นการกระทำที่เรียบง่าย ทำให้แม้บุคคลที่บกพร่องในด้านต่างๆ ยังสามารถทำตามกระบวนการได้โดยง่าย นั่นหมายถึงการช่วยเหลือพวกเขา ก็จะง่ายขึ้นด้วย ทั้งยังง่ายต่อการ

ประยุกต์ใช้ในการกระตุ้นทักษะในบุคคลหลายกลุ่ม ดังนั้น เมื่อบุคคลทุกกลุ่มสามารถเข้าร่วมกิจกรรมนี้ได้ คนเหล่านั้นก็จะกลายเป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อผู้อื่นในกระบวนการการบำบัดด้วยเช่นกัน

4) *ช่วยให้ได้ออกไปข้างนอก* เมื่อใช้การทำสวนเป็นหนึ่งในกิจกรรมในชีวิตประจำวัน จะช่วยกระตุ้นให้ผู้ป่วยได้ออกไปนอกบ้าน ออกไปเพื่อไปชมดอกไม้ และพืชผักที่เขาปลูก และเป็นโอกาสที่ดีในการกระตุ้นการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น ตื่นนอน แต่งตัว และกิจกรรมอื่นๆ อีกด้วย

5) *พัฒนาความเอาใจใส่* ผู้ป่วยมักสนทนากันเกี่ยวกับพืชที่ตนได้ปลูก ไม่ว่าจะเป็นชื่อของพืช สี รูปร่าง ความคาดหวังในการเจริญเติบโต และความสนุกสนานในการเก็บเกี่ยว ดังนั้น พืชจึงเป็นส่วนสำคัญในการนำผู้ป่วยเข้าสู่บทสนทนาที่เต็มไปด้วยรอยยิ้มและความเอาใจใส่ต่อพืชที่ตนดูแล

นอกจากนี้ ยังมีนักพืชสวนบำบัดอีกหลายท่าน ที่ได้กล่าวถึง ผลเชิงบำบัดของการปลูกพืชสวนไว้ เช่น Brown และคณะ (2004) ที่ระบุว่า ผลของการใช้พืชสวนบำบัดมีหลายด้าน ดังนี้

1) *ด้านร่างกาย:*

- 1.1) ฟื้นฟูพลังกำลัง ความแข็งแรง และการเคลื่อนไหว
- 1.2) เพิ่มพลังงานและความอดทน
- 1.3) กระตุ้นประสาทสัมผัสผ่านการสังเกต การสัมผัส การชิม และการดมกลิ่นพืช

2) *ด้านสังคม:*

- 2.1) สนับสนุนการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม
- 2.2) พัฒนาทักษะการแก้ปัญหาและแรงจูงใจ
- 2.3) ช่วยสร้างนิสัยและทัศนคติที่ดีในการทำงาน

3) *ด้านจิตใจ:*

- 3.1) ลดความวิตกกังวล และความเครียด
- 3.2) เพิ่มความมั่นใจในตนเอง ฟื้นฟูการยอมรับตนเอง และมีความหวัง
- 3.3) รู้สึกได้รับรางวัลจากการเอาใจใส่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง

4) *ด้านกระบวนการคิด:*

- 4.1) พัฒนาสมาธิและความสามารถในการจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
- 4.2) เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ และฝึกอาชีพ

4.3) พัฒนาทักษะการแก้ปัญหาและการวางแผน

4.4) ฝึกความจำและพัฒนาความคิดเชิงบวก

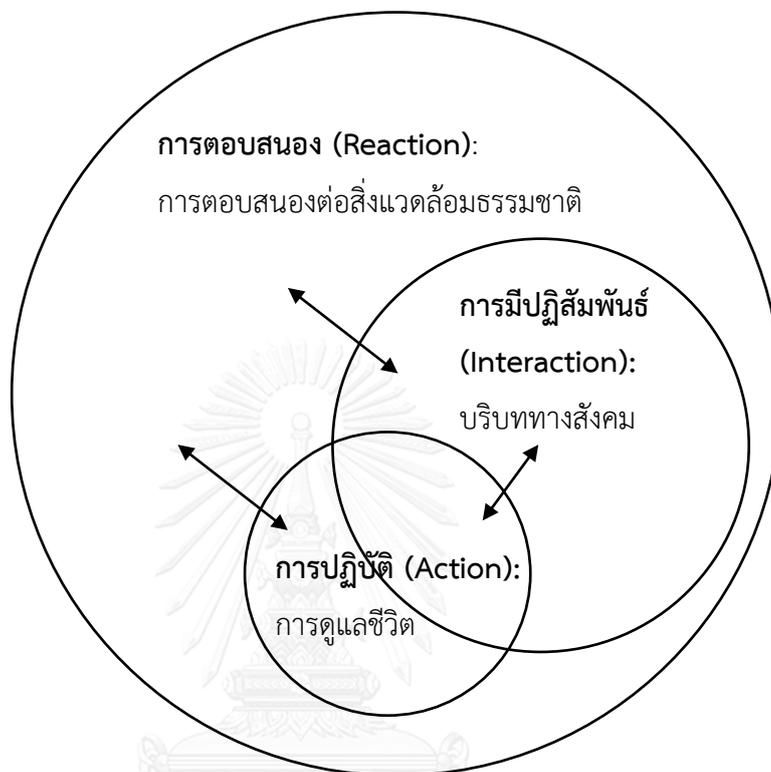
จากเป้าหมายและผลเชิงบ่าบัตของพีชสวนบ่าบัตที่ได้กล่าวมา Haller และ Kramer (2006) และ Porter และ Porter (2010) ได้สรุปถึงความเหมาะสมในการนำกระบวนการพีชสวนบ่าบัตมาใช้ ด้วยคุณสมบัติดังต่อไปนี้

- 1) สามารถประยุกต์ใช้กับการปรึกษาทางจิตวิทยาได้หลายทฤษฎี
- 2) ช่วยในการนำผู้ป่วยไปสู่เป้าหมายของการบ่าบัต
- 3) เหมาะสำหรับการบ่าบัตแบบเดี่ยวและแบบกลุ่ม
- 4) ปรับใช้ได้กับบุคคลหลากหลายวัยและหลากหลายวัฒนธรรม
- 5) ช่วยให้ผู้ป่วยได้ค่อยๆ เข้าสังคมโดยไม่รู้สีกกลัว
- 6) ช่วยให้ผู้ป่วยกลับมามีความกระตือรือร้นในชีวิต
- 7) ได้ทำกิจกรรมที่ออกแรงและได้ออกกำลังกาย
- 8) ช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัส
- 9) พัฒนาสมาธิ เพิ่มแรงจูงใจ เพิ่มความคล่องแคล่วว่องไว และทักษะในการทำงาน
- 10) ช่วยบรรเทาความเครียดในชีวิต
- 11) ช่วยให้ผู้ป่วยได้กลับมาเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

### 1.2.3 พลวัตของกระบวนการพีชสวนบ่าบัต

Relf (2006) ได้อธิบายพลวัตของกระบวนการพีชสวนบ่าบัตว่า เป็นกลไกที่มีความเกี่ยวเนื่องกัน สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ส่วน ได้แก่ 1) การตอบสนอง (Reaction) 2) การมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) และ 3) การปฏิบัติ (Action) ดังแสดงในภาพที่ 5 ซึ่งเมื่อมองโดยภาพรวมแล้ว การตอบสนอง (Reaction) หมายรวมถึงทุก ๆ การมีปฏิสัมพันธ์ของคนกับธรรมชาติทั้งหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้นไม้หรือพืชผัก เป็นการตอบสนองต่อธรรมชาติ ไม่ว่าจะผ่านทาง การมองเห็น หรือทางประสาทสัมผัสอื่นๆ ซึ่งโดยมากมักเป็นการตอบสนองแบบไม่รู้ตัว (Passive) โดยการมีปฏิสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพ จะเป็นการมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ที่เกี่ยวข้องกับการเข้าสังคม เช่น การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง หรือระหว่างสมาชิกกับผู้บ่าบัต หรือแม้กระทั่งระหว่างสมาชิกกับชุมชน และการมีปฏิสัมพันธ์นี้ อาจอยู่บนฐานของการรับผิดชอบดูแลเอาใจใส่กับพืชผักหรือไม่ก็ได้ (หากไม่เกี่ยวข้องกับการรับผิดชอบดูแลเอาใจใส่พืชผัก จะเป็นพื้นที่ของ การมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ที่ไม่ซ้อนทับกับการปฏิบัติ (Action)) ซึ่งกระบวนการของพีชสวนบ่าบัต จะมุ่งเน้นที่ การลงมือปฏิบัติ (Action) เพราะการได้ลงมือปฏิบัติไม่ว่าจะทางใดก็ตาม ถือได้ว่าเป็นการตอบสนอง

ต่อธรรมชาติหรือพืชผัก (Reaction) และส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) กับผู้อื่น หรือแม้ผู้บำบัดเลือกที่จะไม่มีปฏิสัมพันธ์กับใคร เช่น พรวนดินอยู่คนเดียว ก็ยังถือว่าเกิดประโยชน์ต่อตัวเขาเองในด้านที่ตัวเขาได้มีการโต้ตอบกับธรรมชาติ (Reaction)



ภาพที่ 5 พลวัตของกระบวนการพืชสวนบำบัด (Relf, 1981)

พลวัตของกระบวนการพืชสวนบำบัดทั้ง 3 ส่วน สามารถอธิบายโดยละเอียดได้ ดังนี้

#### 1) การตอบสนอง (Reaction)

“มนุษย์มีความต้องการพื้นฐานสัมพันธ์ผูกโยงกับธรรมชาติ” เป็นประโยคที่สะท้อนถึงความเป็นจริงของชีวิตที่ว่า มนุษย์นั้นมีความต้องการพื้นฐานอันได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และที่อยู่อาศัย ซึ่งในอดีตนั้น มนุษย์ต้องพึ่งพิงธรรมชาติในทุกๆด้าน เช่น กินพืชผักตามแต่หาได้ ใช้วัสดุจากธรรมชาติในการนุ่งห่ม ใช้ต้นไม้ในการสร้างที่พักอาศัย และใช้สมุนไพรในการรักษาโรค หากมองในมิติของช่วงเวลา นับได้ว่าช่วงเวลาที่มนุษย์นำตัวเองออกห่างจากธรรมชาติ เช่น การอยู่อาศัยในตึกเป็นเวลานานๆ ขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับต้นไม้และธรรมชาตินั้น เป็นช่วงเวลาเพียงเล็กน้อยเมื่อเทียบกับช่วงเวลาในอดีตที่ผ่านมา ดังนั้น โดยพื้นฐานแล้ว มนุษย์จึงมีความผูกพันเกี่ยวเนื่องกับธรรมชาติมาแต่กำเนิด

นอกจากนี้ ธรรมชาติยังเป็นสิ่งเร้าที่อ่อนโยน เรียบง่าย ไม่มีความสลับซับซ้อน ไม่วุ่นวาย โดย Ulrich และคณะ (1991) ได้อธิบายไว้ด้วยทฤษฎีการมีสิ่งเร้าที่ท่วมท้น (Overload and Arousal Theory) ว่าชีวิตของมนุษย์สมัยใหม่นั้น เต็มไปด้วยสิ่งเร้าและสิ่งรบกวน ทั้งการเคลื่อนไหวที่วุ่นวายในเมืองใหญ่ เสียงที่ดังอื้ออึง ล้วนเป็นสิ่งเร้าที่มากเกินไป การได้สัมผัสธรรมชาติ ซึ่งมีความวุ่นวายน้อยกว่ามาก จึงเป็นการช่วยผ่อนคลายประสาทสัมผัสของมนุษย์จากความตึงเครียดได้

การใช้ชีวิตท่ามกลางธรรมชาติ การตอบสนองต่อธรรมชาติรอบตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้นไม้ นั้น Lewis (1978) มองว่าสามารถช่วยให้มนุษย์เติบโตงอกงามได้ ผ่านการสังเกตการเติบโตของต้นไม้ มนุษย์จะสามารถเข้าใจถึงท่วงทำนองของชีวิต กล่าวคือ หากไร้ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่ดำเนินไปอยู่อย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ต้นไม้ก็จะไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ต้นไม้จำเป็นต้องออกดอก เพื่อออกเมล็ด จำต้องผลัดใบเพื่อให้มีชีวิตรอดในฤดูหนาว ท่วงทำนองของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ผ่านฤดูกาลต่างๆของต้นไม้ นั้น ไม่ต่างกับกับชีวิตของคนเรา ที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น การได้ใช้เวลาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ กลับคืนสู่ความสงบ ตอบสนองต่อความนุ่มนวลของธรรมชาติ การเรียนรู้ผ่านการสังเกตความเป็นไปของธรรมชาติย่อมเกิดขึ้นภายในตัวบุคคล

## 2) การมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction)

การมีปฏิสัมพันธ์ สามารถเกิดขึ้นได้เอง หากอยู่ในสถานการณ์ที่เหมาะสม ซึ่งโลกของพืชนั้นไม่แบ่งแยก ไม่คุกคาม อ่อนโยนและเรียบง่าย ดังนั้น การทำงานในสวนจึงช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีและง่ายต่อการที่ผู้เข้ารับการบำบัดจะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ผ่านการแนะนำแนวทางของผู้บำบัด ในกรณีนี้ Relf (1981) ระบุว่า มีการปฏิสัมพันธ์ 3 รูปแบบ ที่จะช่วยให้การบำบัดประสบความสำเร็จ ได้แก่ รูปแบบที่ 1 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้บำบัดกับผู้เข้ารับการบำบัด รูปแบบที่ 2 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้ารับการบำบัดด้วยกันเอง และ รูปแบบที่ 3 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้ารับการบำบัดกับบุคคลอื่นๆ เช่น คนในชุมชน

*รูปแบบที่ 1* การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้บำบัดกับผู้เข้ารับการบำบัดนั้น โลกของพืชช่วยสร้างความสัมพันธ์ แม้ในขั้นต้นที่สุดคือเป็นอวจนะภาษา ซึ่งเป็นการสื่อสารที่ผู้เข้ารับการบำบัดจะไม่มีรู้สึกลูกคูกอกมากนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีภาวะทางอารมณ์อย่างรุนแรง เช่น ผู้ป่วยจิตเวช ซึ่งอาจมีความกลัวที่จะเผชิญกับบุคคลอื่นมาอย่างยาวนาน Stamm และ Barber (1978, อ้างถึงใน Relf, 1981) กล่าวว่า งานในกระบวนการพืชสวนบำบัดนั้นเป็นเสมือนภาพฝันของผู้ป่วย เพราะทำให้พวกเขาได้ค่อยๆก้าวเข้าไปในความสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยการไม่ต้องใช้ภาษาพูดคุยมากนัก ทำให้ไม่รู้สึกลกลัวการเผชิญหน้ากับบุคคลอื่นอย่างใกล้ชิดรวดเร็วเกินไป ซึ่งในส่วนนี้ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้บำบัดกับผู้เข้ารับการบำบัดนั้น ถือเป็นก้าวแรกของการมีปฏิสัมพันธ์ทั้งหมด เป็นเหมือน

โมเดลของการยอมรับและไม่คุกคาม ซึ่งจะนำไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้ารับการบำบัดด้วยตนเองต่อไป

*รูปแบบที่ 2* การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้ารับการบำบัดด้วยตนเองในกระบวนการพืชสวนบำบัดนั้น ผู้บำบัดจะเป็นผู้วางแผนงานให้กับผู้เข้ารับการบำบัด โดยเป็นแผนงานที่เอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีปฏิสัมพันธ์กัน ได้เรียนรู้การทำงานเป็นทีม เรียนรู้ทักษะทางสังคม เช่น อาจให้ผู้เข้าร่วมคนหนึ่ง (หรือกลุ่มหนึ่ง) ทำหน้าที่เดินดินในกระถาง ผู้เข้าร่วมอีกคนหนึ่ง (หรือกลุ่มหนึ่ง) ทำการปลูกต้นไม้ และให้ผู้เข้าร่วมอีกคนหนึ่ง (หรือกลุ่มหนึ่ง) ทำการรดน้ำ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าว มีทั้งลักษณะของการทำงานที่เป็นอิสระจากกัน (สามารถทำได้ด้วยตัวคนเดียว) และลักษณะของการทำงานที่จะต้องร่วมมือกัน โดยงานแต่ละส่วนจะส่งผลถึงกัน การร่วมมือกันแบบเปิดพื้นที่อิสระให้กับผู้เข้ารับการบำบัดที่ค่อยๆมีปฏิสัมพันธ์กันนี้ ถือเป็นก้าวสำคัญที่จะนำไปสู่ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมกับผู้อื่นในกิจกรรม และเป็นการเตรียมความพร้อมในการปรับตัวเข้าสู่ชุมชนต่อไป

*รูปแบบที่ 3* การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้ารับการบำบัดกับบุคคลอื่นๆ เช่น ผู้คนในชุมชนนั้น Menninger และ Pratt (1957, อ้างถึงใน Relf, 1981) รายงานว่า ผักจากแปลงของผู้เข้ารับการบำบัดใน Menninger Foundation Clinic ถูกส่งออกไปช่วยเหลือผู้คนที่กำลังต้องการความช่วยเหลือ เช่น ส่งไปยังครัวฉุกเฉินเพื่อผู้ประสบภัยทอนาโด ครัวฉุกเฉินเพื่อผู้ประสบภัยน้ำท่วม ส่งไปช่วยเหลือผู้ป่วยในโรงพยาบาล โดยการที่ผู้เข้ารับการบำบัดได้แบ่งปันผลผลิตให้กับผู้คนที่กำลังลำบากนั้น ทำให้พวกเขารับรู้ว่าคุณค่าของตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

จะเห็นได้ว่า การมีปฏิสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพระหว่างบุคคลนั้นไม่มีขีดจำกัด และจะค่อยๆพัฒนาจากสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งจะทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดได้มีโอกาสสำรวจและค้นหาสัมพันธภาพใหม่ๆ นอกจากนี้ ผู้บำบัดยังสามารถใช้การปฏิสัมพันธ์นี้ ช่วยให้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถไปถึงเป้าหมายที่ต้องการในการบำบัดได้อีกด้วย ดังนั้น ปัจจัยที่ช่วยให้การบำบัดประสบความสำเร็จ คือ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวผู้เข้ารับการบำบัดกับสภาพแวดล้อม ทั้งผู้บำบัด ผู้เข้ารับการบำบัดรายอื่นๆ สภาพแวดล้อมรอบข้าง และชุมชนที่ผู้เข้ารับการบำบัดอาศัยอยู่ ผ่านการมีส่วนร่วมของกระบวนการที่มีการปลูกพืชสวนเป็นเครื่องมือ

### 3) การปฏิบัติ (Action)

Relf (1981) ได้สรุปเป้าหมายและผลของพืชสวนบำบัดจากหลากหลายงานวิจัย ความเป็นที่พอใจของพืชสวนบำบัดคือการได้ลงมือปฏิบัติ บุคคลที่ได้ทำสวนจะกระตือรือร้นกับการทำงานกับพืช ปรับปรุงและพัฒนาวิธีการเพื่อการเจริญเติบโตของพืชเหล่านั้น ซึ่งการทำงานนี้เองที่เป็นหนึ่งในปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัดของโปรแกรมพืชสวนบำบัด เพราะการทำงานกับพืชนั้นเป็น



การทำงานกับวงจรชีวิต บุคคลมีแนวโน้มที่จะแปลความหมายจากวงจรชีวิตของพีชมาสู่วงจรชีวิตของตนเอง โดยกลไกของการได้ลงมือปฏิบัตินั้น ช่วยกระตุ้นและฟื้นฟูบุคคล ได้ดังนี้

*ด้านที่ 1 เป็นการประสานระหว่างกายภาพและจิตใจเข้าด้วยกัน* จากการศึกษาของ Bardach (1975, อ้างถึงใน Relf, 1981) ในสถาบันฟื้นฟูบำบัด มหาวิทยาลัยนิวยอร์ก (New York University Institute of Rehabilitation Medicine) ผู้ที่เริ่มมีภาวะพิการได้ไม่นานนั้น มีปัญหาสำคัญในเรื่องการปรับตัว คือความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายที่พิการกับความเป็นตัวตนของบุคคล กิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกายจะช่วยจัดการกับความพิการของร่างกาย ความหมายทางอารมณ์ที่มีต่อความพิการนั้น ความเป็นไปได้ที่ว่าความพิการนั้นจะไม่ส่งผลร้ายเสมอไป เช่น หญิงคนหนึ่ง มีอาการอัมพาตท่อนล่างจากอุบัติเหตุทางรถยนต์ เธอคิดว่าเธอเป็นคนพิการที่ไม่มีประโยชน์และสิ้นหวัง ไม่สามารถแม้แต่จะลุกขึ้นยืนได้ แต่ในการเข้าร่วมกระบวนการฟื้นฟูบำบัด เธอได้เรียนรู้ที่จะปักชำ เธอรู้สึกว่าคุณสามารถทำอะไรที่มีประโยชน์ได้ ทั้งยังได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ ในเชิงสัญลักษณ์ เช่น เรียนรู้ว่ามีสิ่งอื่น ๆ ที่ต้องการการเอาใจใส่ดูแล เธอเริ่มมีความสนใจในเรื่องการดูแลพืชและรู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์ต่อชีวิตอื่นๆ ทั้งยังรู้สึกว่าคุณค่ามากที่จะมีส่วนช่วยในการสนับสนุนผู้อื่นที่ไม่สามารถยืนหยัดได้ด้วยตนเอง สิ่งเหล่านี้จะช่วยทำให้บุคคลได้ปรับตัวให้เข้าสู่สมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ

*ด้านที่ 2 เป็นความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม* บุคคลที่อยู่ในบ้านพักคนชรา โรงพยาบาล หรือคนที่ข้อจำกัด ไม่สามารถออกจากบ้านได้ มักรู้สึกสิ้นหวังที่จะจัดการชีวิตและสิ่งแวดล้อมของตนเอง ไม่ว่าจะด้วยกฎหมาย ข้อบังคับ ด้วยการใช้เงิน หรือการห้ามตกแต่งที่อยู่อาศัย ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น สามารถจัดการได้ด้วยการเริ่มลงมือปฏิบัติ ลงมือปลูกพืชอย่างง่าย ปลูกพืชต่างๆ ภายใต้อาคารที่มี เช่น ปลูกไม้ดอกในกระถาง ซึ่งไม้ดอกไม้ประดับนั้นช่วยเพิ่มชีวิตชีวาหลายครั้งจึงมีโปรแกรมการทำสวนในเมือง มีการช่วยกันทำความสะอาดระหว่างเพื่อนบ้าน เป็นการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมที่มาจากมือของผู้เข้าร่วมเอง

*ด้านที่ 3 เป็นการสร้างงาน* เมื่อบุคคลได้ทำงาน นั่นคือเขาได้มีส่วนร่วมในสังคม และงานนั้นก็จะเป็นการระบุตัวตนว่าเขาสามารถรับผิดชอบดูแลตนเองได้ แต่ในบางคนไม่มีโอกาสที่จะเข้าสู่โลกของการทำงาน ไม่ว่าจะด้วยความพิการ อายุ หรือข้อจำกัดอื่นๆ อย่างไรก็ตาม การได้ลงมือทำสวนปลูกผักนั้นก็สมารถทดแทนความต้องการทำงานได้เช่นกัน เช่น การปลูกผักนั้น จะทำให้บุคคลที่มีความพิการสามารถตอบสนองความต้องการทางร่างกายของทั้งตนเองและผู้อื่นได้ กล่าวคือ สามารถรับผิดชอบตนเองในด้านอาหารการกินได้ ทั้งยังแบ่งปันให้ผู้อื่นได้เช่นกัน หรือจะเป็นการได้ลงมือปลูกดอกไม้ ซึ่งสามารถให้เป็นของขวัญแก่ผู้อื่นได้ อีกทั้ง ผลผลิตยังสามารถนำไปขายหารายได้ได้อีกด้วย ทั้งนี้ อาจพัฒนาเป็นกิจการของตนเอง มีการจ้างงานจากองค์กร มีการสร้างงานในชุมชน เป็นต้น

*ด้านที่ 4 กระตุ้นความรับผิดชอบ* ความรู้สึกรับผิดชอบและการเป็นที่พึ่งพาของพืชที่บุคคลได้ลงมือปลูกและดูแลอยู่ เป็นองค์ประกอบสำคัญของการบำบัด จากการศึกษาของ Langer และ Rodin (1976) ผู้สูงอายุสองกลุ่มในบ้านพักคนชรา กลุ่มแรกได้รับอิสระในการตัดสินใจและรับผิดชอบในการดูแลพืช ส่วนผู้สูงอายุกลุ่มที่สองนั้นมีเจ้าหน้าที่คอยดูแลและตัดสินใจให้ทุกอย่าง พบว่ากลุ่มแรกมีความไวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ มีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้น และมีสุขภาพที่ดีกว่ากลุ่มที่สอง

*ด้านที่ 5 พัฒนาความคิดสร้างสรรค์* การได้ลงมือปฏิบัตินั้นเอื้อให้เกิดการคิดสร้างสรรค์ ซึ่งหมายถึงการแสดงออกถึงตัวตนของบุคคล เช่น การจัดดอกไม้ การตัดต้นไม้ และการจัดสวน นอกจากนี้ พืชสวนยังเป็นตัวช่วยให้ได้เรียนรู้ความคิดสร้างสรรค์ของชีวิตและความงามเพียงแค่ตัดแต่งและปลูกพืช ก็นับเป็นการสร้างสรรค์ความแปลกใหม่ให้กับพืชแล้ว และจากการศึกษาของ Carol Cole (1975, อ้างถึงใน Relf, 1981) พบว่า เยาวชนผู้ติดเฮโรอีน เขียนถึงการทำสวนว่าเป็นส่วนหนึ่งของการฟื้นฟูจากการติดยา ความว่า “มันยอดเยี่ยมมาก เมื่อเราสามารถนั่งมองดูพืชทั้งหมดเติบโตในยามเย็นที่แสนอบอุ่น ให้ความรู้สึกว่าได้ทำสิ่งที่ดี ๆ และมันประสบความสำเร็จ”

*ด้านที่ 6 การยอมรับความผิดพลาด* การได้ลงมือปลูกและดูแลพืชผักนั้น เป็นการทำงานกับสิ่งมีชีวิต หลายสิ่งหลายอย่างมักไม่เป็นไปอย่างใจ แม้จะวางแผนและปฏิบัติตามแผนอย่างดีแล้วก็ตาม อาจมีทั้งโรคพืช แมลง วัชพืช หรือแม้แต่สภาพอากาศที่ไม่แน่นอน ล้วนแต่ก่อให้เกิดปัญหายุ่งยากขึ้นทั้งสิ้น การเรียนรู้ที่จะรับมือกับความผิดพลาดที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในการทำสวน จะช่วยเตรียมผู้ป่วยให้จัดการกับความผิดพลาดอื่นๆในชีวิตประจำวันได้ต่อไป

*ด้านที่ 7 การมีสมาธิจดจ่อ* จากการศึกษาของ Kaplan (1973) นักจิตวิทยาในมหาวิทยาลัยมิชิแกน พบว่า ประโยชน์หนึ่งของการได้ลงมือทำสวนคือ เป็นกิจกรรมที่ชวนให้หลงใหล ทำให้ยังคงความจดจ่ออยู่ได้โดยไม่รู้ตัว คนทำสวนจึงมักจดจ่ออยู่กับงานของตนเอง และไม่สนใจสิ่งอื่นรอบข้าง ด้วยเหตุนี้เอง เขาจึงได้พักจากเรื่องราวต่างๆในชีวิต แยกตัวตนออกจากความคิดอื่นๆ เป็นการได้พักจากความกังวลต่างๆในแต่ละวัน

จะเห็นได้ว่า การได้ลงมือปฏิบัติ ได้ลงมือปลูกและดูแลเอาใจใส่พืชผักนั้น เป็นกลไกที่มีความสำคัญในกระบวนการพืชสวนบำบัด เพราะเป็นพื้นที่ที่บุคคลจะได้นำตนเองเข้าสัมผัสกับธรรมชาติ ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมที่มีความนุ่มนวล อ่อนโยน และไม่คุกคาม การเอื้อให้บุคคลได้ใช้เวลาท่ามกลางธรรมชาติและได้ลงมือปฏิบัติเช่นนี้ จึงถือได้ว่ากระบวนการพืชสวนบำบัด มีลักษณะเป็นกระบวนการจัดการตนเอง โดยมีผู้นำกิจกรรมหรือผู้นำกลุ่มคอยเอื้อปัจจัยต่างๆให้เหมาะสม เช่น เอื้อให้อุปกรณ์และสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมต่อการลงมือปลูกและดูแลพืชผัก เอื้อให้บุคคลได้ลงมือ

ปลูกและดูแลพืชผักได้อย่างเต็มที่ ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กันทั้งระหว่างสมาชิกด้วยกันเองและระหว่างสมาชิกกับชุมชน และเอื้อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันผ่านเนื้อหากิจกรรมในแต่ละครั้งของกระบวนการ เช่น เอื้อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนวิธีการดูแลผักของตนเองที่จะเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ การที่บุคคลได้ลงมือปฏิบัติ มีปฏิสัมพันธ์กัน ได้ใช้เวลาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ เช่นนี้ ถือเป็นการทำงานกับวงจรชีวิต ที่มีทั้งการเกิด เช่น การงอกของเมล็ดหรือการแตกใบใหม่ การก้าวผ่านปัญหาต่างๆ เช่น การผลัดใบเพื่อลดการคายน้ำ เป็นการรักษาชีวิตของตนไว้ให้สามารถผ่านพ้นช่วงหน้าหนาวที่แห้งแล้งไปได้ หรือแม้กระทั่งความตาย ซึ่งเป็นจุดสุดท้ายของชีวิต ไม่ว่าจะกับพืชหรือมนุษย์ การที่สมาชิกได้สัมผัสวงจรชีวิตของพืชนั้น สมาชิกมีแนวโน้มที่จะแปลความหมายจากวงจรชีวิตของพืชมาสู่วงจรชีวิตของตนเอง ทั้งยังช่วยให้บุคคลได้พบความสงบ อันจะนำไปสู่ความพร้อมในการใคร่ครวญถึงประเด็นปัญหา หรือพัฒนาทักษะวิชาชีพ ทักษะในการเข้าสังคม ทักษะในการดำเนินชีวิตต่อไป

#### 1.2.4 การนำพืชสวนบำบัดมาใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

กิจกรรมที่ใช้ในการบำบัดจะใช้การปลูกพืชเป็นหลัก ประกอบกับกิจกรรมทางศิลปะและงานฝีมือ การออกนอกสถานที่ การอ่านค้นคว้า และอื่นๆอีกมากมาย แต่ท้ายที่สุดแล้ว สำหรับการบำบัดด้วยพืชสวนนั้น สิ่งสำคัญที่สุดคือการได้ดูแลเอาใจใส่พืชที่ปลูก ดังนั้น การดูแลพืชจึงนับเป็นแก่นของการบำบัด ยิ่งไปกว่านั้น กิจกรรมในกระบวนการพืชสวนบำบัดยังช่วยพัฒนาทักษะให้เหมาะสมกับผู้ป่วยในแต่ละราย ดังนั้น สิ่งที่ควรพิจารณาเป็นพิเศษสำหรับกิจกรรมการบำบัดคือ กิจกรรมนั้นๆควรจะมีลักษณะงานที่ไม่ยากมากนัก เรียบง่าย ทำง่าย น่าสนใจและต้องเอื้อประโยชน์แก่ผู้ป่วย โดยการบำบัดจะเกิดขึ้นตลอดกระบวนการในทุกๆกิจกรรม และหากผู้ป่วยไม่สามารถลงมือปฏิบัติได้ก็สามารถนั่งสังเกตการณ์ได้จนกว่าเขาจะพร้อมที่จะลงมือปฏิบัติเอง เพราะแม้การสังเกตการณ์ก็เอื้อประโยชน์ต่อผู้ป่วยได้เช่นกัน (Relf & Dorn, 1995)

ในการนำพืชสวนบำบัดมาใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้น Gonzalez, Hartig, Patil, Martinsen, และ Kirkevold (2010) ศึกษาผลของกลุ่มพืชสวนบำบัดที่มีต่อความเป็นเนื้อเดียวกันในกลุ่ม (Group Cohesiveness) ในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า โดยการวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงในความทุกข์ทรมานทางจิตใจและการมีส่วนร่วมในกลุ่มผู้ป่วยโรคซึมเศร้าระหว่างและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพืชสวนบำบัด และศึกษาความสัมพันธ์ของการเปลี่ยนแปลงกับระดับของความเป็นเนื้อเดียวกันในกลุ่มในระหว่างกระบวนการบำบัด โดยดำเนินกลุ่มและทำกิจกรรมในฟาร์มซึ่งมีประวัติที่ดี มีเอกลักษณ์เฉพาะที่เหมาะสม และมีการเดินทางที่ไม่ลำบากนัก ใช้เวลาทั้งหมด 12 สัปดาห์ โดยการทำงานในฟาร์มนั้น เป็นงานที่ง่ายและมีขั้นตอนชัดเจน สมาชิกเข้าร่วมกลุ่ม 2 ครั้ง

ต่อสัปดาห์ ครั้งละ 3 ชั่วโมง และในขณะที่ทำกิจกรรม ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกที่จะอยู่เพียงลำพังได้ ผู้เข้าร่วมยังคงได้รับการรักษาในวิธีของตนเองต่อเนื่องระหว่างการเข้าร่วมกลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า กระบวนการนี้ให้ผลดีต่อสุขภาพจิตของผู้เข้าร่วมในระหว่างการวิจัย ช่วยเพิ่มกิจกรรมทางสังคม โดยในช่วงเริ่มกลุ่มเกิดความเป็นเนื้อเดียวกันในกลุ่มอย่างรวดเร็วและเพิ่มมากขึ้นระหว่างการเข้าร่วมกลุ่ม ความเป็นเนื้อเดียวกันของกลุ่มเป็นไปในทางบวก มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพจิต ในผู้เข้าร่วมการวิจัย แต่ไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ

จากการศึกษาของ Collins และ Callaghan (2008) พบว่า การนำกิจกรรมการทำสวนภายในอาคารมาใช้ในกลุ่มผู้สูงอายุ มีส่วนช่วยในการพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิต โดยกิจกรรมที่นำมาใช้ มีลักษณะเป็นกิจกรรมการทำสวนภายในอาคารอย่างง่าย ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ต่อเนื่องกัน 4 สัปดาห์ ในแต่ละครั้งจะมีผู้นำกิจกรรมเป็นผู้เปิดประเด็นชวนพูดคุยในหัวข้อต่างๆ โดยในสัปดาห์ที่ 1 ผู้นำกิจกรรมเปิดประเด็นการพูดคุยซักถามสมาชิกถึงความสนใจในการเพาะปลูก สนใจพืชชนิดใดเป็นพิเศษหรือไม่ ปัจจัยแวดล้อมในการปลูกของแต่ละคนเป็นอย่างไร สถานที่ที่แต่ละคนสามารถปลูกพืชได้นั้นมีสภาพแสงมากน้อยเพียงใด พร้อมแนะนำพืชที่เหมาะสมกับสภาพแสงของแต่ละคนประกอบการตัดสินใจเลือกปลูกของสมาชิก ในสัปดาห์ที่ 2 ผู้นำกิจกรรมสอนวิธีการเพาะปลูกพืชภายในอาคารให้กับสมาชิก สอบถามความคืบหน้าและเปิดพื้นที่ให้สมาชิกได้แบ่งปันประสบการณ์ในการเตรียมตัวปลูกร่วมกัน ก่อนแยกย้ายในสัปดาห์นี้ ผู้นำกิจกรรมเตือนสมาชิกให้นำพืชที่ปลูกมาร่วมกิจกรรมด้วยในสัปดาห์ต่อไป ซึ่งในสัปดาห์ที่ 3 สมาชิกนำพืชที่แต่ละคนปลูกมา พร้อมนำเสนอวิธีในการดูแลของตน เพื่อนสมาชิกร่วมรับฟังและแบ่งปันประสบการณ์การดูแลพืชแก่กัน พื้นที่นี้จะเป็นพื้นที่ที่สมาชิกจะได้มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันมากที่สุด เมื่อใกล้เสร็จสิ้นกระบวนการในสัปดาห์นี้ ผู้นำกิจกรรมซักถามสมาชิกถึงความสนใจในการปลูกพืชสมุนไพร และทำการแจกเมล็ดและต้นกล้าให้กับสมาชิกนำกลับไปเพาะปลูกดูแล พร้อมทั้งเตือนให้สมาชิกนำพืชสมุนไพรที่ปลูกมาเข้าร่วมกระบวนการในครั้งหน้า และในครั้งสุดท้าย ในสัปดาห์ที่ 4 สมาชิกนำทั้งพืชที่ตนปลูกและสมุนไพรที่ตนปลูกเข้าร่วมกิจกรรม แลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแล ทั้งเรื่องการรดน้ำ การย้ายกระถางเพื่อรับแสงแดด แบ่งปันวิธีการดูแลที่ตนลงมือทำแล้วได้ผลดี มีผู้นำกิจกรรมช่วยสรุปให้เพื่อนสมาชิกฟัง และในช่วงท้ายของกิจกรรม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนแบ่งปันสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ พบว่า กิจกรรมการทำสวนภายในอาคารมีส่วนช่วยพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

นอกจากนี้ จากการศึกษาของ Ramsay และคณะ (2007) พบว่า การนำเทคนิคการทำสวนบำบัดมาใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาบุคคลอาจยังขาดส่วนของประสบการณ์การมีสัมพันธภาพในระหว่างกิจกรรมการทำสวน ซึ่งประสบการณ์ของสัมพันธภาพเช่นนี้จะเกิดขึ้นใน

กระบวนการกลุ่มมากกว่า การผสมผสานเทคนิคการทำสวนบำบัดเข้ากับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะทำให้สมาชิกรู้สึกถึงความเท่าเทียมกันและแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน รวมถึงมีการให้และได้รับความช่วยเหลือและคำแนะนำที่จะเป็นประโยชน์ ซึ่งจะเห็นว่าการผสมผสานการทำสวนบำบัดเข้ากับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มนั้นให้ประโยชน์มาก ช่วยให้บรรยากาศในการบำบัดรักษาไม่ตึงเครียดหรือเป็นทางการจนเกินไป แต่อาจมีข้อจำกัดตรงที่การรักษาข้อมูลส่วนตัวของสมาชิกกลุ่ม

อีกตัวอย่างหนึ่งของการนำกระบวนการพืชสวนบำบัดไปใช้ในการศึกษาเชิงจิตวิทยา คือ Swank และ Swank (2013) พัฒนาโปรแกรมพืชสวนบำบัดที่มีชื่อว่า Student Growth Within the School Garden: Addressing Personal/Social, Academic, and Career Development Program โดยเป็นโปรแกรมที่สร้างขึ้นเพื่อให้นักจิตวิทยาการศึกษาในโรงเรียน (School Counselor) ได้นำไปใช้ในการสนับสนุนพัฒนาการของนักเรียนผ่านการใช้สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติเป็นสื่อ โดยใช้กิจกรรมและการเปรียบเปรยธรรมชาติต่างๆเข้ากับตัวนักเรียน โปรแกรมนี้แบ่งออกเป็นทั้งหมด 5 ชั้น ได้แก่

- 1) *ขั้นวางแผน (Planning)* เป็นขั้นของการวางแผนสำหรับการปลูกพืช โดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่าต้องการจะปลูกพืชชนิดใด เป็นดอกไม้ซึ่งจะให้ความสวยงามหรือเป็นพืชผักซึ่งจะให้ผลผลิตเป็นอาหาร ฝึกการหาความสมดุลของความต้องการ และให้นักเรียนได้เรียนรู้ว่าพวกเขาสามารถเลือกได้ แต่ไม่ใช่ทุกอย่างที่จะเป็นไปตามที่ตนเองต้องการ นักเรียนจะได้พัฒนาทักษะทั้งการสื่อสารระหว่างกันผ่านกระบวนการระดมสมองผ่านการพิจารณาความเป็นไปได้ รับฟังมุมมองของผู้อื่น รู้จักประนีประนอม รวมถึงการตั้งชื่อสวน เพิ่มความรู้สึกผูกพันและเป็นเจ้าของ มีสิ่งทีนักเรียนรู้สึกอยากจะทำดูแล
- 2) *ขั้นเตรียมการปลูก (Preparing)* เริ่มตั้งแต่การเตรียมดินและเมล็ดพันธุ์ต่างๆ เอื้อให้นักเรียนได้เรียนรู้การทำงานร่วมกันทั้งระหว่างนักเรียนด้วยกันเอง และระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง มีการเปรียบเทียบเข้ากับพื้นฐานที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของตนเอง
- 3) *ขั้นการปลูกพืช (Planting)* นักเรียนจะได้ฝึกทักษะการทำงานร่วมกัน และการเชื่อมโยงการดูแลต้นไม้เข้ากับการดูแลสัมพันธภาพระหว่างกัน
- 4) *ขั้นการดูแลพืช (Maintaining)* เป็นขั้นตอนที่ยาวนานที่สุด เป็นขั้นตอนระหว่างรอพืชเจริญเติบโต และเป็นขั้นตอนที่เอื้อให้นักเรียนได้เรียนรู้การรอคอย การตัดสินใจหรือการกระทำใดก็ตามล้วนส่งผลต่อบางสิ่งเสมอ ไม่ว่าจะในระยะสั้นหรือระยะยาว อาจมีกิจกรรมอื่นๆที่ไม่ได้ลงมือกับพืชโดยตรง เช่น ให้นักเรียนวาดรูปแมลงศัตรูพืช และเปรียบเปรยว่าแมลงศัตรูพืชเป็นเหมือนอุปสรรคในชีวิตตนเอง อะไรบ้างที่เป็นเหมือนศัตรูพืชขัดขวางการเจริญเติบโตของตนเอง และแม้ว่าแมลงบางตัวจะกัดกินต้นไม้ แต่

แมลงบางตัวก็ช่วยให้ต้นไม้ได้ประโยชน์ มีกิจกรรมที่ให้นักเรียนเขียนข้อดีของตนเองลงบน กลีบดอกไม้และให้เพื่อนนักเรียนคนอื่นๆ เขียนข้อดีของแต่ละคนเพื่อนำมาประกอบกัน เป็นดอกไม้ของตนเอง อีกทั้งยังมีกิจกรรมเกี่ยวกับการตกแต่งสวน และสร้างสัญลักษณ์ใน บริเวณที่ตนเองปลูกเพื่อสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของต่อพืชที่ตนเองปลูกอีกด้วย

- 5) *ขั้นการเก็บเกี่ยว (Harvesting)* เป็นขั้นตอนสุดท้าย นักเรียนจะได้สัมผัสกับผลลัพธ์ที่จับ ต้องได้ มองเห็นผลงานของตนเอง อาจเป็นช่วงเวลาที่นักเรียนต้องเศร้ากับการต้องเก็บ เกี้ยวและไม่มีพืชให้ดูแลอีกต่อไป แต่นักเรียนก็จะได้เรียนรู้ว่าแม้พืชจะตายหรือถูกเก็บ เกี้ยวแล้ว แต่ก็สามารถปลูกขึ้นได้ใหม่ ในขั้นตอนการเก็บเกี่ยวนี้ เป็นขั้นที่นักเรียนจะได้ สนุกสนานและยินดีในผลผลิตของตนเอง การบรรลุวัตถุประสงค์ การได้รู้สึกรู้ว่าตนเองมี ความสำคัญในสิ่งแวดล้อม และได้ผลงานที่ทุกคนมีส่วนร่วมเกี่ยวข้อง นักเรียนได้ร่วมกันแชร์ ความรู้สึกต่อประสบการณ์นี้ นอกจากนี้ เมื่อพืชเติบโตเต็มที่ นักเรียนจะได้รับอิสระในการ ตัดสินใจว่าจะทำการเก็บเกี่ยวเมื่อใด ซึ่งเป็นการพัฒนาทักษะการตัดสินใจผ่านการ พิจารณาอย่างถ่วงถือนั้น เพราะหากเก็บเกี่ยวเร็วเกินไป พืชบางส่วนอาจยังไม่โตเต็มที่และเมื่อ ตัดสินใจเก็บขึ้นมาก็ไม่สามารถนำไปปลูกต่อได้อีก แต่หากเก็บเกี่ยวถูกเวลาก็จะพร้อมต่อ การนำไปทำประโยชน์อื่นๆต่อไป หรือการปลูกพืชตระกูลหัว ซึ่งผลผลิตนั้นอยู่ในดิน นักเรียนไม่มีทางรู้ว่าสิ่งที่ตนเองปลูกจะมีผลผลิตออกมาหน้าตาเป็นเช่นไร ขนาดเท่าไร จะ รู้ได้ก็ต่อเมื่อทำการขุดขึ้นมาเท่านั้น ซึ่งเชื่อมโยงกับการไม่สามารถคาดหวังในสิ่งใดได้

จากการทบทวนวรรณกรรม เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในประเด็น (1.1) กลุ่มจิตวิทยา พัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และ (1.2) พืชสวนบำบัด จะเห็นได้ว่า แนวคิดของ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและแนวคิดของพืชสวนบำบัด มี เป้าหมายไปในทิศทางเดียวกัน นั่นคือ การเยียวยารักษาจิตใจของบุคคลให้เป็นปกติสุข การช่วยให้คน เกิดความเข้าใจโลกและชีวิตตามจริง มีการพัฒนาตนให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน อย่างไรก็ตาม กระบวนการพืชสวนบำบัดนั้น มีลักษณะเป็นกระบวนการจัดการตนเอง กล่าวคือ มีกิจกรรมคือการลงมือปลูกและดูแล (Action) ได้ใช้เวลาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ (Reaction) มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิก (Interaction) โดยมีผู้นำกิจกรรมหรือผู้นำกลุ่มคอยเอื้อปัจจัยต่างๆให้ เหมาะสม เช่น เอื้อให้อุปกรณ์และสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมต่อการลงมือปลูกและดูแลพืชผัก เอื้อให้ บุคคลได้ลงมือปลูกและดูแลพืชผักได้อย่างเต็มที่ ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กันทั้งระหว่างสมาชิกด้วย กันเองและระหว่างสมาชิกกับชุมชน และเอื้อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันผ่านเนื้อหา กิจกรรมในแต่ละครั้งของกระบวนการ เช่น เอื้อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนวิธีการดูแลผักของตนที่จะเป็น ประโยชน์ต่อเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ มีลักษณะเป็นกระบวนการจัดการภายใน ที่อาศัยความพร้อมและ

ความเข้าใจส่วนบุคคลในการโน้มนำความเข้าใจที่เกิดขึ้น คิดใคร่ครวญภายในตน จนเกิดเป็นความเข้าใจในกระแสของความเป็นธรรมชาติของธรรมชาติด้วยตนเอง ในขณะที่กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ที่มีผู้นำกลุ่มคอยเอื้อการเรียนรู้ร่วมกันของสมาชิก ผ่านกระบวนการมุ่งเน้นกระแสนบุคคล (TIR) และกระบวนการมุ่งเน้นกระแสกลุ่ม (4F) ดำเนินกระบวนการผ่านฐานความเข้าใจในหลักพุทธธรรม ซึ่งเป็นฐานการมองโลกที่มีทั้งความกว้างและลึกในด้านความเข้าใจในโลกและชีวิต

กล่าวโดยสรุป กระบวนการพิชสวนบำบัด มีเป้าหมายเพื่อเยียวยารักษาจิตใจของบุคคลให้เป็นปกติสุข การช่วยให้คนเกิดความเข้าใจโลกและชีวิตตามจริง มีการพัฒนาตนให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน ด้วยกระบวนการจัดการตนเอง การเอื้อให้บุคคลเติบโตองงาม ผ่านการเพาะปลูกและการใกล้ชิดธรรมชาติ ส่วนกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีเป้าหมายเดียวกัน ผ่านกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ที่มีผู้นำกลุ่มคอยเอื้อการเรียนรู้ร่วมกันของสมาชิก บนฐานความเข้าใจชีวิต ตามหลักพุทธธรรม ซึ่งเป็นฐานการมองโลกที่มีทั้งความกว้างและลึกในด้านความเข้าใจในโลกและชีวิต

ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความเชื่อมโยงในเป้าหมายการทำงานของสองแนวคิด ผู้วิจัยจึงผสานแนวคิดและกระบวนการทำงานของทั้ง 2 เข้าด้วยกัน เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการพัฒนาและดูแลจิตใจของบุคคล โดยพัฒนาขึ้นเป็นโปรแกรมพิชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งกระบวนการของกลุ่มนี้ มีลักษณะเป็นกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เอื้อให้เกิดการฟื้นฟูและบำบัดรักษาจิตใจของบุคคล ให้คลายจากความทุกข์ ความกดดัน และความยึดมั่นต่างๆ เกิดความเข้าใจในความจริงของชีวิต โดยมีผู้นำกลุ่มที่เป็นปัจจัยภายนอก (กัลยาณมิตร) ดำเนินกระบวนการกลุ่มที่มุ่งเน้นทั้งกระแสนบุคคล (TIR) และกระแสกลุ่ม (4F) เอื้อให้สมาชิกได้เรียนรู้และเติบโตร่วมกัน โดยนำประสบการณ์ตรงทางกายภาพที่เกิดขึ้น คือการที่สมาชิกได้ลงมือปลูกและดูแลพิชสวน การมีประสบการณ์ท่ามกลางธรรมชาติ เป็นสื่อในการเชื่อมโยงธรรมชาติภายนอกกลับเข้าไปยังธรรมชาติภายในจิตใจของตน เอื้อให้สมาชิกกลับมาเพาะปลูกเมล็ดพันธุ์ที่เป็นคุณแก่ตนเอง และในขณะเดียวกัน ก็พาให้สมาชิกได้กลับมาตระหนักถึงวัชพืชหรือการกระทำที่เป็นโทษในชีวิตของตน สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคง ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงในฤดูกาลของชีวิต และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มกำลังความสามารถ บรรลุศักยภาพสูงสุดของตนในแบบของตนได้ ทั้งนี้กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เป็นกระบวนการที่ผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ เรียนรู้ และเติบโต ร่วมกัน เป็นการก้าวเดินโดยมีเพื่อนร่วมเดินทางที่คอยชี้ชวนให้เกิดการสังเกต พินิจ ใคร่ครวญ ในประเด็นที่จะเป็นการพัฒนาความเข้าใจโลกและชีวิต ย่อมเกิดประโยชน์ได้มากกว่าการเดินทางเพียงลำพัง

### 1.3 โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ (Therapeutic Horticulture with Buddhist Personal Growth and Counseling Group)

จากการทบทวนแนวคิดกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และแนวคิดพืชสวนบำบัด ผู้วิจัยผสมแนวคิดทั้งสองเข้าด้วยกัน พัฒนาขึ้นเป็นโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีกระบวนการกลุ่มเชิงจิตวิทยา ผสานแนวคิดของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและแนวคิดของพืชสวนบำบัดเข้าด้วยกัน โดยแนวคิดพืชสวนบำบัดนั้น มีพื้นฐานแนวคิดคือการได้ลงมือปฏิบัติ (Action) การมีปฏิสัมพันธ์กัน (Interaction) การได้นำตนเองใกล้ชิดธรรมชาติผ่านการลงมือปลูกพืชสวน การใส่ใจธรรมชาติรอบข้าง (Reaction) จะช่วยให้ผู้คนมีชีวิตและจิตใจที่สงบและเป็นสุขมากขึ้น หากแต่กระบวนการพืชสวนบำบัดนั้นมีลักษณะเป็นกระบวนการจัดการตนเอง กล่าวคือ ผู้นำกลุ่มไม่ได้มีหน้าที่โดยตรงในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันของสมาชิก ผู้นำกลุ่มเพียงแค่เอื้อสภาพแวดล้อม อุปกรณ์ เหตุปัจจัยต่างๆให้เหมาะสม ความสงบ ความปลอดภัย ความเข้าใจต่างๆ จะเกิดขึ้นเองในสมาชิก นั่นหมายความว่า ความเข้าใจต่างๆที่เกิดขึ้นจะเป็นกระบวนการจัดการภายในจิตใจของสมาชิก นั่นหมายความว่า ความเข้าใจต่างๆที่เกิดขึ้นจะเป็นกระบวนการจัดการภายในจิตใจของสมาชิก ผู้วิจัยจึงสนใจผสมผสานแนวคิดของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่มีพื้นฐานมาจากหลักพุทธธรรมที่ครอบคลุมสังฆธรรมของธรรมชาติ มีการพูดถึงลักษณะความเป็นธรรมชาติของธรรมชาติ นำประเด็นดังกล่าวมาใช้ในการพิจารณาใคร่ครวญเพื่อพัฒนาความเข้าใจชีวิตและโลก โดยมีผู้นำกลุ่มดำรงตนในฐานะกัลยาณมิตรของสมาชิก เอื้ออำนวย การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันของสมาชิกผ่านกระบวนการมุ่งเน้นกระแสนบุคคล (TIR) และกระบวนการมุ่งเน้นกระแสนกลุ่ม (4F) การมีผู้นำกลุ่มคอยชี้ชวน สังเกต ใคร่ครวญในประเด็นที่ส่งเสริมความเข้าใจโลกและชีวิต จะเป็นเหมือนปัจจัยภายนอกที่ช่วยผลักดันการจัดการภายในให้เกิดมีได้ อย่างชัดเจนและลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ดังนั้น โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จึงเป็นพื้นที่ที่คนจะได้ใกล้ชิดธรรมชาติมากขึ้นผ่านการลงมือปลูกพืชสวน มีปฏิสัมพันธ์กัน อาศัยการใส่ใจเฝ้าสังเกตการเจริญเติบโตของพืชที่ลงมือปลูกและธรรมชาติรอบข้าง ณ ขณะนั้น เป็นสื่อในการเรียนรู้ มีผู้นำกลุ่มดำรงตนในฐานะกัลยาณมิตรของสมาชิก เอื้อ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันผ่านประสบการณ์ที่เกิดขึ้น อาศัยกระบวนการที่มุ่งเน้นกระแสนบุคคล (TIR) และกระแสนกลุ่ม (4F) เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจถึงแง่มุมต่างๆในชีวิต เรียนรู้สังฆธรรมของธรรมชาติผ่านการเติบโตของพืชที่ลงมือปลูก โดยผู้วิจัยมีขั้นตอนการพัฒนากระบวนการกลุ่ม ดังต่อไปนี้



- 1) ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และกระบวนการพิชสวนบำบัด
- 2) ผู้วิจัยพบว่ากระบวนการพิชสวนบำบัด มีขั้นตอนในแต่ละช่วงของกระบวนการที่อิงกับช่วงเวลาในการเติบโตของพืชที่เลือกปลูก เช่น ขั้นตอนของการปลูก ขั้นตอนการดูแล ซึ่งในระหว่างการทำเพาะปลูกพืชสวนนั้น มีความเป็นธรรมชาติของธรรมชาติสอดแทรกอยู่ในทุกขั้นตอน ซึ่งสามารถนำกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเข้าร่วมในการพัฒนาทัศนคติและความเข้าใจโลกและชีวิต ร้อยเรียงกระบวนการเป็นขั้นตอนให้เหมาะสมกับการพัฒนาปัญญาและความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติได้
- 3) ผู้วิจัยนำกระบวนการกลุ่มที่ผ่านการสังเคราะห์ขั้นใหม่ ทดลองใช้ (Try out) จำนวน 2 กลุ่ม มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ภาควิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 7 คน และมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จากหลากหลายคณะ จำนวน 6 คน นำผลที่ได้จากการทดลองใช้ (Try out) มาวิเคราะห์และพัฒนาต่อยอด จนได้เป็นโปรแกรมพิชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีความเหมาะสมต่อการดำเนินกระบวนการกลุ่มในงานวิจัยชิ้นนี้มากขึ้น

### 1.3.1 กระบวนการพิชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

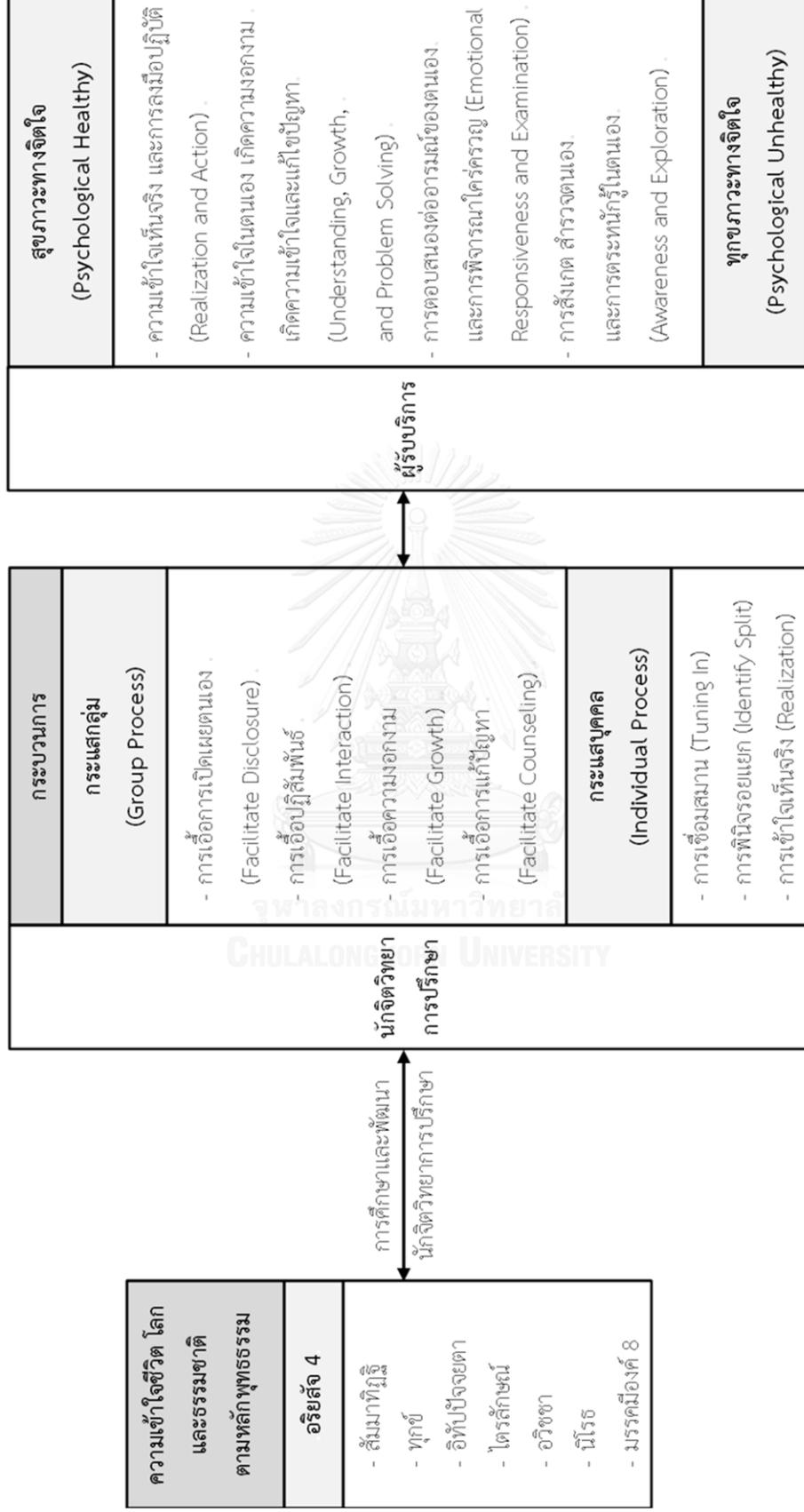
ในกระบวนการพิชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้น จะมีกิจกรรมที่สมาชิกจะได้ลงมือปลูกและดูแลพืชสวน (Action) มีปฏิสัมพันธ์กัน (Interaction) ได้ใช้เวลาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติในแปลงปลูก (Reaction) กิจกรรมเหล่านี้จะเป็นเหมือนสื่อทางกายภาพที่สมาชิกจะได้สัมผัสผ่านประสบการณ์ตรงของตน มีผู้นำกลุ่มคอยเอื้อให้ประสบการณ์ตรงทางกายภาพที่เกิดขึ้น เป็นสื่อในการสำรวจใคร่ครวญประสบการณ์ภายในของตน พร้อมทั้งเอื้อให้สมาชิกได้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันภายในกลุ่ม โดยในกระบวนการกลุ่มนี้ จะมีผู้นำกลุ่มดำรงตนในฐานะกัลยาณมิตรของสมาชิก เป็นผู้นำกลุ่มที่ผ่านการศึกษาและฝึกฝนตนเองบนฐานความเข้าใจในพุทธธรรมคือ หลักอริยสัจ 4 อิทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุปบาท และไตรลักษณ์ นำกลุ่มโดยใช้กระบวนการมุ่งเน้นตัวบุคคล (TIR) และกระบวนการมุ่งเน้นกลุ่ม (4F) ในการหาความหมายในการสื่อสารที่เนื่องกับเรื่องราวในชีวิตของสมาชิก ผู้นำกลุ่มอาศัยสภาวะอันเป็นธรรมชาติของธรรมชาติในระหว่างการเติบโตของพืชสวนที่ลงมือปลูก เอื้อให้สมาชิกเกิดการแบ่งปันเรื่องราวหรือประสบการณ์ของตนเองกับเพื่อนสมาชิก เอื้อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิก กระตุ้นให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่ม เกิดความองงามและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เกิดความอึดเอิบกับชีวิต

(Facilitate Disclosure, Facilitate Interaction, Facilitate Growth) ตลอดจนเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจเรื่องราวที่รบกวนจิตใจของตนเอง เกิดความเข้าใจและสามารถคลี่คลายแก้ไขปัญหานั้นๆ ได้ (Facilitate Counseling) เอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยกระบวนการที่มุ่งเน้นตัวบุคคล และกระบวนการมุ่งเน้นกลุ่มนั้น เป็นกระบวนการที่ผู้นำกลุ่มจะดำเนินการผสานกันไปตามกระแสของกลุ่มที่เกิดขึ้น ตามเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้น ทั้งบรรยากาศ สัมพันธภาพของสมาชิกในกลุ่ม ธรรมชาติของสมาชิกในกลุ่ม พัฒนาการของกลุ่ม ฯลฯ ทำให้กระบวนการดังกล่าว มีลักษณะเป็นพลวัตของกลุ่ม (Dynamic of Group Process) มีได้เกิดขึ้นตามลำดับขั้นบันไดแต่อย่างใด

โปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีการดำเนินการตามกระแสกลุ่ม 4 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

- 1) ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลับมาสัมผัสกับเมล็ดผัก ดินที่ใช้ปลูก ปุ๋ย พืชที่ค่อยๆ เติบโตผ่านกาลเวลาตลอดกระบวนการกลุ่ม จนสมาชิกค่อยๆเกิดการสังเกตสำรวจตนเอง เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง (Awareness and Exploration) เพื่อให้สมาชิกพร้อมและเปิดรับประสบการณ์ตรงจากการสัมผัสธรรมชาติในแปลงปลูก และจากเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่แบ่งปันซึ่งกันและกัน
- 2) ผู้นำกลุ่มอาศัยสิ่งแวดล้อมธรรมชาติบริเวณแปลงปลูกและการแบ่งปันเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม เอื้อให้สมาชิกได้ย้อนกลับมาใส่ใจภายในจิตใจของตน รับรู้ความรู้สึกของตน มีการตอบสนองต่ออารมณ์ของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การพิจารณา ใคร่ครวญและรับผิดชอบต่อตนเอง (Emotional Responsiveness and Examination)
- 3) ผู้นำกลุ่มอาศัยปัจจัยแวดล้อมธรรมชาติรอบข้างแปลงปลูก ทั้งพีชสวนที่สมาชิกลงมาปลูก ทั้งสภาพธรรมชาติรอบข้าง ในการขยายทัศนยะและความเข้าใจ เอื้อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจในตนเอง เกิดความงอกงาม เข้าใจในปัญหา และเกิดการแก้ไขปัญหา (Understanding, Growth, and Problem Solving)
- 4) ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงประสบการณ์ของสมาชิกที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มเข้ากับการดำเนินชีวิตของสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้เกิดความเข้าใจ เกิดการเห็นจริง (Realization) ในความเปลี่ยนแปลงและความสัมพันธ์เชื่อมโยงของชีวิตกับธรรมชาติ จนสมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน คือ ความคิด และความเข้าใจ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายนอก คือ คำพูด และการกระทำ เกิดความมุ่งมั่น นำไปสู่การปฏิบัติจริงภายนอกกลุ่ม

รูปแบบพลวัตและการผสานฐานคิดของกระบวนการพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ดังแสดงในภาพที่ 6



ภาพที่ 6 รูปแบบพลวัตและกระบวนการสวนจิตของกระบวนการฟื้นฟูร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Dynamic and Integrated Model of Therapeutic Horticulture with Buddhist Personal Growth and Counseling Group)

โดยการดำเนินกระบวนการพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับกระบวนการพืชสวนบำบัด มีความเหมือนและความแตกต่างกัน ทั้งด้านกระบวนการกลุ่ม และด้านหน้าที่ผู้นำกลุ่ม สามารถแสดงการเปรียบเทียบ ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1  
เปรียบเทียบความเหมือนและความแตกต่างของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกลุ่มพืชสวนบำบัด และโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

กลุ่ม	กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ		โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
	หลักพุทธธรรม	หลักการพืชสวนบำบัด	หลักพุทธธรรมและหลักการพืชสวนบำบัด
<b>แนวคิด</b>	หลักพุทธธรรม	หลักการพืชสวนบำบัด	หลักพุทธธรรมและหลักการพืชสวนบำบัด
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อพัฒนาคุณภาพของจิตใจ เรียนรู้ชีวิตผ่านหลักพุทธธรรม เอื้อให้เกิดความเข้าใจโลก และชีวิต มีความสอดคล้องเหมาะสมและกลมกลืนกับความเป็นจริง	เพื่อฟื้นฟูและพัฒนาศักยภาพทางกาย บำบัดเยียวยาจิตใจ จากความเครียดและความกดดันในชีวิต ผ่านการสัมผัส และลงมือปลูกและดูแลพืชสวนด้วยตนเอง ในสภาพแวดล้อมธรรมชาติ	เพื่อพัฒนาและรักษาจิตใจของบุคคล อาศัยการได้ลงมือปลูก และดูแลพืชสวน และสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติรอบข้างเป็นสื่อในการเรียนรู้ มีหลักพุทธธรรมเป็นฐานแนวคิดในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม
<b>ลักษณะกลุ่ม</b>	ประกอบด้วยสมาชิก 6 - 8 คน มีผู้นำกลุ่ม คือนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธที่มีความเข้าใจหลักพุทธธรรม ดำเนินกระบวนการกลุ่มในสถานที่ที่เป็นสัดส่วนสำหรับบริการการศึกษาเชิงจิตวิทยา	ประกอบด้วยสมาชิก 6 - 8 คน มีผู้นำกลุ่ม คือนักจิตวิทยาที่มีความเข้าใจกระบวนการพืชสวนบำบัด ดำเนินกระบวนการกลุ่มในบรรยากาศของธรรมชาติ ทั้งรอบข้างแปลงปลูก และในสถานที่ที่เป็นสัดส่วนสำหรับการพูดคุย	ประกอบด้วยสมาชิก 6 - 8 คน มีผู้นำกลุ่ม คือนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธที่มีความเข้าใจหลักพุทธธรรมและกระบวนการพืชสวนบำบัด ดำเนินกระบวนการกลุ่มในบรรยากาศของธรรมชาติรอบข้างแปลงปลูก และสถานที่ที่จัดเป็นสัดส่วนสำหรับบริการการศึกษาเชิงจิตวิทยา
<b>กระบวนการกลุ่ม</b>	ประกอบด้วย 2 กระบวนการหลัก คือ	ประกอบด้วย 3 ส่วนใหญ่ๆ ได้แก่	ผู้นำกลุ่มใช้กระบวนการมุ่งเน้นบุคคล (TIR) และกระบวนการ

กลุ่ม	กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการศึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ	กลุ่มพีชสวนบำบัด	โปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับ กลุ่มจิตวิทยา พัฒนาตนและการศึกษา เชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
1. รูปแบบมุ่งเน้นบุคคล (TIR) เอื้อให้สมาชิกเกิดการ เปลี่ยนแปลงตนเอง โดย 1.1 การเชื่อมสมาน (Tuning In) 1.2 การพินิจรอยแยก (Identify Split) 1.3 การเข้าใจเห็นจริง (Realization) โดยกระบวนการนี้จะเอื้อให้ สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ใน ตนเอง สำรวจความรู้สึกนึก คิดและอารมณ์ของตนเอง ตรวจสอบความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง แก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เกิดความ งอกงาม มีความเข้าใจเห็นจริง	1. การลงมือปฏิบัติ (Action) เป็นกระบวนการที่เอื้อให้ บุคคลได้สัมผัสธรรมชาติอย่าง ใกล้ชิดด้วยประสบการณ์ตรง จากการได้ลงมือปลูกและดูแล พีชสวน 2. การมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) คือการได้มี ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิกใน กลุ่ม มีปฏิสัมพันธ์กับผู้นำ กลุ่ม 3. การตอบสนอง (Reaction) คือการได้มีปฏิสัมพันธ์กับ สรรพสิ่งแวดล้อมรอบข้าง แปลงปลูก ทั้งนี้ กระบวนการทั้ง 3 จะ นำไปสู่การสำรวจและ ตระหนักรู้ในความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ของตนเองอย่าง ชัดเจน เรียนรู้การ เปลี่ยนแปลงของชีวิตผ่านการ เติบโตของพีชสวนที่ต้นลงมือ ปลูกและผ่านการสังเกต ธรรมชาติรอบข้าง	มุ่งเน้นกลุ่ม (4F) โดยอาศัยการ ลงมือปฏิบัติและสิ่งแวดล้อมรอบ ข้างแปลง เอื้อการเรียนรู้ โดย 1. สมาชิกเกิดการสังเกต สำรวจ ตนเอง เกิดการตระหนักรู้ใน ตนเอง (Awareness and Exploration) เพื่อให้สมาชิก พร้อมและเปิดรับประสบการณ์ ตรงจากการสัมผัสธรรมชาติใน แปลงปลูกและจากเรื่องราวของ เพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่แบ่งปันซึ่ง กันและกัน 2. อาศัยสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ บริเวณแปลงปลูกและการ แบ่งปันเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก ภายในกลุ่ม เอื้อให้สมาชิกได้ย้อน มาใส่ใจภายในจิตใจของตน รับรู้ ความรู้สึกและตอบสนองต่อ อารมณ์ของตนเอง อันจะนำไปสู่ การพิจารณา ใคร่ครวญและ รับผิดชอบต่อตนเอง (Emotional Responsiveness and Examination) 3. ผู้นำกลุ่มขยายทักษะและ ความเข้าใจของสมาชิก โดย อาศัยปัจจัยแวดล้อมธรรมชาติ รอบข้างแปลงปลูก ทั้งพีชสวนที่ สมาชิกลงมาปลูก ทั้งสภาพ ธรรมชาติรอบข้าง ในการเอื้อให้ สมาชิกเกิดความเข้าใจในตนเอง	

กลุ่ม	กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการศึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ	กลุ่มพีชสวนบำบัด	โปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับ กลุ่มจิตวิทยา พัฒนาตนและการศึกษา เชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
			<p>เกิดความงอกงาม เข้าใจใน ปัญหา และเกิดการแก้ไขปัญหา (Understanding, Growth, and Problem Solving)</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยง ประสบการณ์ของสมาชิกที่ เกิดขึ้นเข้ากับการดำเนินชีวิตของ สมาชิกกลุ่ม เพื่อให้เกิดความ เข้าใจเห็นจริง (Realization) ใน ความเปลี่ยนแปลงและ ความสัมพันธ์เชื่อมโยงของชีวิต กับธรรมชาติ จนสมาชิกเกิดการ เปลี่ยนแปลงภายใน คือ ความคิด และความเข้าใจ นำไปสู่การ เปลี่ยนแปลงภายนอก คือ คำพูด และการกระทำ เกิดความมุ่งมั่น นำไปสู่การปฏิบัติจริงภายนอก กลุ่ม</p>
<p><b>ปัจจัยที่เอื้อ ให้เป็นไป ตามวัตถุประสงค์ ของ กระบวนการ</b></p>	<p>- กระบวนการกลุ่มจิตวิทยา พัฒนาตนและการศึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ</p> <p>- ความเป็นกัลยาณมิตรของ ผู้นำกลุ่ม</p>	<p>- กระบวนการพีชสวนบำบัด</p> <p>- การเจริญเติบโตของพีชสวน ที่ลงมือปลูก</p> <p>- บรรยากาศสิ่งแวดล้อมรอบ ข้างแปลงปลูก</p> <p>- การมีปฏิสัมพันธ์กับสรรพ สิ่งของสมาชิก</p>	<p>- กระบวนการพีชสวนบำบัด ร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนว พุทธ</p> <p>- การเจริญเติบโตของพีชสวนที่ ลงมือปลูก</p> <p>- บรรยากาศสิ่งแวดล้อมรอบข้าง แปลงปลูก</p> <p>- การมีปฏิสัมพันธ์กับสรรพ สิ่งของสมาชิก</p> <p>- ความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำ กลุ่ม</p>

กลุ่ม	กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการศึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ	กลุ่มพีชสวนบำบัด	โปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับ กลุ่มจิตวิทยา พัฒนาตนและการศึกษา เชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
หน้าที่ของ ผู้นำกลุ่ม	นักจิตวิทยาการศึกษาแนว พุทธในฐานะผู้นำกลุ่ม ดำเนิน กลุ่มด้วยกระบวนการกลุ่ม จิตวิทยาพัฒนาตนและการ ศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (4F และ TIR) ดำรงตนเป็น กัลยาณมิตร ดำเนิน กระบวนการกลุ่มผ่านฐานคิด และแนวทางของหลัก พุทธธรรม	ผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นหัวข้อ อันเนื่องกับการเติบโตของพีช ที่ปลูกไว้ในแต่ละช่วงสัปดาห์ เพื่อให้สมาชิกเปิดเผย แบ่งปันเรื่องราวของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มรับฟังเรื่องราว ต่างๆของสมาชิก เมื่อสมาชิก แบ่งปันเรื่องราวของตนเองจบ ลง สมาชิกคนอื่นๆในกลุ่มจะ เริ่มแบ่งปันเรื่องราวของ ตนเองต่อกันไป จนครบทั้ง กลุ่ม	นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ ในฐานะผู้นำกลุ่ม ดำเนินกลุ่ม ด้วยกระบวนการกลุ่มจิตวิทยา พัฒนาตนและการศึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ (4F และ TIR) ดำรงตนเป็นกัลยาณมิตร ผสมผสานความเข้าใจในหลัก พุทธธรรมเข้ากับการอาศัยสิ่งที่ เกิดขึ้นรอบแปลงปลูกและการ เติบโตของพีชที่ปลูกในแต่ละ ช่วงเวลา เป็นสื่อในการดำเนิน กระบวนการกลุ่ม
การฝึก ประสบ การณ์ของ ผู้นำกลุ่ม	ผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตร ของสมาชิก ผ่านการศึกษา และทำความเข้าใจในหลัก พุทธธรรม นำหลักพุทธธรรม เป็นฐานในการฝึกฝนตนเอง	ผู้นำกลุ่มในฐานะผู้จัดดำเนิน โครงการและจัดกิจกรรม ให้กับกลุ่ม ผ่านการศึกษา แนวคิดของกระบวนการพีช สวนบำบัด เรียนรู้จาก ประสบการณ์ตรงในการปลูก พีชสวน และสัมผัสกับ ธรรมชาติรอบข้างแปลงปลูก	ผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตร ของสมาชิก ผ่านการศึกษาและ ทำความเข้าใจในหลักพุทธธรรม ศึกษาแนวคิดของกระบวนการ พีชสวนบำบัด เรียนรู้จาก ประสบการณ์ตรงในการดำเนิน กระบวนการกลุ่มภายใต้ สิ่งแวดล้อมรอบข้างแปลงปลูก เชื่อมโยงการเรียนรู้จากธรรมชาติ มาสู่การเรียนรู้ภายในจิตใจของ ตนเอง
ผลที่คาดว่าจะ เกิดขึ้น	มีความเข้าใจโลกและชีวิต สามารถดำเนินชีวิตได้อย่าง กลมกลืน เหมาะสม และ สอดคล้องกับความเป็นจริง	มีความรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกัน กับธรรมชาติ, ลดความรู้สึก แปลกแยกระหว่างตนเองและ สิ่งแวดล้อม เพิ่มพูนศักยภาพ ด้านร่างกาย และจิตใจ	มีความเข้าใจโลกและชีวิต สามารถดำเนินชีวิตได้อย่าง กลมกลืน เหมาะสม สอดคล้อง กับความเป็นจริง และมี ความรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับ ธรรมชาติ เพิ่มพูนศักยภาพด้าน ร่างกาย และจิตใจ

ในกระบวนการพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้น นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ จะอาศัยกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (TIR และ 4F) การลงมือปลูกพืชสวน การติดตามการเจริญเติบโตของพืชสวนที่ลงมือปลูก (Action) การมีปฏิสัมพันธ์กัน (Interaction) การได้ใช้เวลาอยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมธรรมชาติ รอบแปลง (Reaction) เป็นปัจจัยแวดล้อมในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม และอาศัยหลักพุทธธรรมเปรียบดั่งแผนที่ของใจในการดำเนินกระบวนการ โดยในกระบวนการพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้น มีขอบเขตการทำงานครอบคลุมสภาวะจิตใจของสมาชิกกลุ่ม ทั้งในมิติของการแก้ไขปัญหาที่เป็นประเด็นค้างใจ และมิติของการพัฒนาความองงามภายในจิตใจ ซึ่งทั้งสองมิตินี้ ในขณะที่ดำเนินกลุ่ม จะผสมผสานเป็นเนื้อเดียวกันไปผ่านการเชื่อมผสานการรับรู้ของนักจิตวิทยาการศึกษาในฐานะผู้นำกลุ่ม รับฟังและรับรู้เรื่องราวต่างๆ ที่สมาชิกร่วมกันแบ่งปันภายในกลุ่มอย่างใส่ใจและชัดเจน เอื้อให้เกิดการพิจารณาแยกที่เป็นประเด็นความทุกข์ค้างใจของสมาชิก อันจะนำไปสู่การประจักษ์แจ้งในความจริงของชีวิต ด้วยบรรยากาศและความเป็นธรรมชาติของธรรมชาติที่ปรากฏแสดงอยู่ตลอดเวลาในธรรมชาติแวดล้อมแปลงปลูก เป็นสื่อ นำเข้าสู่เรื่องราวและความเข้าใจในชีวิตของสมาชิก เอื้อให้สมาชิกได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงจากการได้ลงมือเพาะปลูกทั้งในแปลงรวมและแปลงส่วนตัว เอื้อให้สมาชิกได้บอกเล่าแบ่งปันประสบการณ์ และเรื่องราวในชีวิตของตนแก่เพื่อนสมาชิก เกิดปฏิสัมพันธ์และการเรียนรู้ร่วมกันของสมาชิก เกิดการเรียนรู้และแก้ไขปัญหาต่างๆ ร่วมกัน เกิดการคลี่คลายสภาวะของจิตใจ จากความยึดมั่นไปสู่ความจริง มองเห็นประเด็นที่ก่อให้เกิดทุกข์และคลายจากความทุกข์นั้นๆ ได้ พร้อมทั้งเอื้อให้เกิดความเจริญองงาม เกิดความเข้าใจโลกและชีวิต สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับความเป็นจริงของชีวิตที่เกิดขึ้นได้

## 2. ปัญญา (PAÑÑĀ)

### 2.1 นิยามและขอบเขต

ปัญญาในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้ศึกษามุ่งความสนใจไปที่ปัญญาในความหมายเชิงพุทธศาสนาเป็นหลัก โดยความหมายของปัญญาที่สนใจศึกษา มีความหมายกว้างขวางและเปิดกว้างในมุมของความเข้าใจโลกและชีวิต กว้างกว่าการกรอด้วยคำว่าศาสนา หากแต่เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการใช้คำศัพท์ในการเรียก ผู้ศึกษาจึงขออธิบายบนฐานความเข้าใจของพุทธศาสนาเป็นหลัก

ในคัมภีร์พระไตรปิฎก อันเป็นแหล่งเก็บรวบรวมหลักธรรมคำสอนหลักของพระพุทธศาสนา ได้มีการบันทึกพุทธพจน์อันกล่าวถึงความหมายของปัญญาไว้มากมาย เช่น ปัญญาความรู้ทั่ว ความเลือกเฟ้น ความเลือกเฟ้นทั่ว ความเลือกเฟ้นธรรม ความกำหนดดี ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไป



กำหนดเฉพาะ ความเป็นบัณฑิต ความเป็นผู้ฉลาด ความเป็นผู้มีปัญญารักษาตน ปัญญาเป็นเครื่อง  
 จำแนก ปัญญาเป็นเครื่องคิด ปัญญาเป็นเครื่องเข้าไปเห็น ปัญญาอันกว้างขวางดุจแผ่นดิน ปัญญาเป็น  
 เครื่องทำลายกิเลส ปัญญาอันนำไปรอบ ปัญญาเป็นเครื่องเห็นแจ้ง ความรู้สึกตัว ปัญญาเป็นเครื่อง  
 เจาะแทง ปัญญาเป็นเครื่องเห็นชัด ปัญญาเป็นใหญ่ ปัญญาเป็นกำลัง ปัญญาเป็นศาดรา ปัญญาเพียง  
 ดังปราสาท ปัญญาอันสว่าง ปัญญาอันแจ่มแจ้ง ปัญญาอันรุ่งเรือง ปัญญาเป็นดังแก้ว ความไม่หลง  
 ความเลือกเฟ้นธรรม ความเห็นชอบ เพราะเป็นผู้ประกอบด้วยปัญญา (ขุ.ม. 29/49/41)

(พระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ, 2546ง)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2557) ได้สรุปความเข้าใจเกี่ยวกับปัญญาบนฐานพุทธ  
 ธรรมไว้ว่า ปัญญา เป็นภาวะของจิตใจที่มีคุณภาพสูง เป็นความเข้าใจที่ชัดเจนตามความเป็นจริง ใน  
 เรื่องที่ทำให้ทุกข็ใจ และเข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข็ใจ จนสามารถละวางสาเหตุของความทุกข็ใจ  
 สามารถดำเนินชีวิตอยู่กับความจริงได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน เป็นภาวะของใจที่เป็นอิสระจากความ  
 ปิ๊บคั้น ปัญญาคือความเข้าใจชนิดหยั่งเห็นถึงความจริงแท้ของธรรมชาติ หยั่งเห็นถึงสภาวะของสิ่ง  
 ต่างๆตามที่มันเป็น เป็นความรู้ความเข้าใจที่ไม่ติดกับความรู้ชนิดที่เป็นข้อมูล แต่หยั่งเห็น เข้าใจ  
 และหยั่งรู้สึกจนแนบสนิทกับความจริงแท้ของธรรมชาติ ด้วยการสัมผัสโดยตรงของใจ มิใช่เพียง  
 ถ้อยคำ เป็นความเข้าใจในความจริงที่ละเอียดและลึกซึ้งกว่าเพียงถ้อยคำที่ใช้บอกกล่าว

จะเห็นได้ว่า คำว่า“ปัญญา”มีความหมายกว้างและลึก ดังเช่นที่ พระมหากฤษ ญาณาวุโธ (ใจ  
 ปลื้มบุญ) (2548) สรุปความจากการศึกษาวิจัยของท่านไว้ว่า ทางพระพุทธศาสนาถือว่าปัญญาเป็น  
 คุณธรรมที่สำคัญมาก เพราะปัญญาช่วยให้ทุกคนสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติ  
 ช่วยเป็นแสงสว่างส่องนำทางให้พบกับความสำเร็จ และที่สำคัญปัญญาเป็นเครื่องมือที่จะนำพาไปสู่  
 ความพ้นทุกข์

สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ได้สรุปความหมายของปัญญาจากพระไตรปิฎกไว้ว่า ปัญญา  
 คือ ความเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์ สภาวะที่หลุดออกจากความทุกข์ ความเข้าใจธรรมชาติความเป็นไป  
 ของชีวิต และสรรพสิ่งรอบตัว เป็นความเข้าใจที่ถูกต้อง เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง เข้าใจ  
 ว่าไม่มีสิ่งใดคงที่ ไม่มีสิ่งใดไม่เปลี่ยนแปลง และไม่มีสิ่งใดอยู่ได้ด้วยตัวของมันเองโดยไม่อิงอาศัยสิ่งอื่น  
 ใด เป็นความเข้าใจว่าทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงและแปรผันไปตามเหตุปัจจัยที่เอื้ออิงอาศัยซึ่งกันและกัน  
 ความเข้าใจนี้ จะทำให้ละความยึดมั่นถือมั่นในตัวในตน ยึดมั่นในของเราของเขาลงได้ โดยความเข้าใจ  
 นี้ จะเป็นพื้นฐานของสภาวะใจที่เป็นสุข

นอกจากนี้ นิยามของคำว่า “ปัญญา” ที่ชัดเจนและครอบคลุม คือนิยามที่แสดงไว้โดย พระธรรมปิฎก (2541, อ้างถึงใน เจริญพรณ แดนศิลป์, 2550) ความว่า

“ปัญญา แปลว่า ความรู้ทั่ว หรือรู้ชัด ได้แก่ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้ เหตุผล หรือ ความรู้ประเภทแยกคัดจัดสรร และวินิจฉัย คือแยกแยะ วินิจฉัยได้ ว่า จริง เท็จ ดี ชั่ว ถูก ผิด ควร ไม่ควร คุณ โทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ รู้ความสัมพันธ์ระหว่าง เหตุและผล หรือปัจจัยต่างๆ รู้ภาวะ ความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ รู้ว่าจะนำไปใช้หรือ ปฏิบัติอย่างไร จึงจะแก้ปัญหาได้ หรือให้สำเร็จผลที่มุ่งหมาย เป็นความรู้ระดับใช้ งานหรือแก้ปัญหา แต่ในที่นี้ท่านหมายถึงเฉพาะ ความรู้ที่จะใช้แก้ปัญหาชีวิตของ มนุษย์ คือ ดับทุกข์ หรือพูดอีกอย่างหนึ่ง ความรู้ที่จะทำให้รู้จักดำเนินชีวิตให้ ถูกต้องดีงาม ไม่ให้เกิดปัญหา ไม่ให้เป็นที่มาของทุกข์ ซึ่งมีวิธีพูดได้หลายแง่หลาย ด้าน เช่นว่า ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง หรือรู้ร้อยสัจ หรือมองเห็น ปฏิจจสมุปบาท หรือความคิดเหตุผลที่ไม่ถูกนิรณม 5 ครอบงำ หรือที่ท่านแสดงไว้ เป็นความหมายของปัญญาสัมปทา ในฐานะคุณสมบัติของอริยสาวกว่าปัญญาที่หยั่ง ถึงความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไป (หรือรู้เท่าทันคติธรรมดาของโลกและชีวิต เช่น เกิด แก่ เจ็บ ตาย ความเจริญ และความเสื่อม) อันเป็นอริยะ ทะลวงกิเลส (หรือเจาะสัจธรรมได้) อันจะให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ แต่ไม่ว่าจะบรรยายโดย สำนวนความใดก็มีสาระสำคัญ อย่างเดียวกัน”

ประเด็นที่สังเกตได้ คือ คำว่า “รู้” ในปัญญานั้น ไม่ใช่ความรู้ชนิดที่เป็นข้อมูลข่าวสาร ไม่ใช่ ความรู้ที่เป็นตัวหนังสือ แต่หมายถึง การมองเห็นด้วยการสัมผัสตรงด้วย “ใจ” ของตนเอง ใน คำอธิบายปัญญาของพระธรรมปิฎกข้างต้น มีคำว่า “รู้ร้อยสัจ”, “มองเห็นปฏิจจสมุปบาท” ซึ่ง หมายถึง การที่รู้และเห็นด้วยการเพ่งมอง การสังเกต การมีสติ การมีสมาธิต่อกระบวนการทางจิตใจ ที่เคลื่อนไหวโดยมีวิชา ซึ่งก็คือ ความไม่เข้าใจชีวิตและธรรมชาติอย่างแท้จริงเป็นพื้นฐาน ซึ่ง ประเด็นดังกล่าว มีความเกี่ยวเนื่องอย่างชัดเจนกับวิทยานิพนธ์นี้ เป็นนิยามที่อธิบายปัญญาในภาวะ ความสัมพันธ์เชื่อมโยง (อิทัปปัจจยตา) และปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง (ไตรลักษณ์) ดังที่ เจริญพรณ แดนศิลป์ (2550) สรุปความจากการศึกษาหลักพุทธธรรมไว้ว่า ในความเป็นจริงแล้ว ความมีปัญญาก็เนื่องผูกอยู่กับการเห็นร้อยสัจ นั่นคือการเกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งเห็นทั้งความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และวิถีทางแห่งการดับทุกข์ ก็คือตัวสัมมาทิฐิเอง และสัมมาทิฐิจะ ปรากฏขึ้น เนื่องโยงพร้อมกับการเห็นอิทัปปัจจยตา และการเห็นไตรลักษณ์ ซึ่งนำพาการดับทุกข์ หรือแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นให้ลุล่วงไปได้

## 2.2 การเกิดแห่งปัญญา

ปัญญาจะเกิดขึ้นได้ หากบุคคลดำเนินชีวิตหรือปฏิบัติตนอยู่ในทำนองคลองธรรม หรือการที่บุคคลได้พบปะสังสรรค์กับผู้มีปัญญา โดยมีการอธิบายการเกิดแห่งปัญญาไว้ในพุทธธรรม ซึ่งแสดงไว้ว่าสัญญาณแห่งปัญญาหรือสัญญาณแห่งมรรคมงคล 8 จะเกิดขึ้นแน่นอนหากมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2558ข) ได้อธิบายขยายความหลักธรรมบุพนิมิตแห่งมรรค 7 ไว้ ความว่า

*บุพนิมิตแห่งมรรค 7* (หรือ ธรรม 7 ประการ) ที่เป็นเครื่องหมายบ่งบอกล่วงหน้าว่า มรรคมงคล 8 ประการอันประเสริฐ จะเกิดขึ้นแก่ผู้นั้น ดุจแสงอรุณเป็นบุพนิมิตของการที่ดวงอาทิตย์จะอุทัย แสงเงินแสงทองของชีวิตที่ดี หรือ รุ่งอรุณของการศึกษา

ประการที่ 1 *กัลยาณมิตรตต* คือ ความมีกัลยาณมิตร มิมิตรดี คบหาคนที่เป็นแหล่งแห่งปัญญา และแบบอย่างที่ดี

ประการที่ 2 *สิลสัมปทา* คือ ความถึงพร้อมด้วยศีล การทำศีลให้ถึงพร้อมตั้งตนอยู่ในวินัยและมีความประพฤติทั่วไปดีงาม

ประการที่ 3 *ฉันทสัมปทา* คือ ความถึงพร้อมด้วยฉันทะ การทำฉันทะให้ถึงพร้อมความใฝ่ใจอยากจะทำกิจการที่และสิ่งทั้งหลายที่เกี่ยวข้องให้ดีงาม ความใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์

ประการที่ 4 *อัตตสัมปทา* คือ ความถึงพร้อมด้วยตนที่ฝึกดีแล้ว การทำตนให้ถึงพร้อมด้วยคุณสมบัติของผู้ที่พัฒนาแล้วให้สมบูรณ์ ทั้งด้านกาย ศีล จิต และปัญญา

ประการที่ 5 *ทิวฐีสัมปทา* คือ ความถึงพร้อมด้วยทิวฐิ การทำทิวฐิให้ถึงพร้อม การตั้งอยู่ในหลักความคิดความเชื่อที่ถูกต้องดีงามมีเหตุผล เช่น ถือหลักความเป็นไปตามเหตุปัจจัย

ประการที่ 6 *อัปมาทสัมปทา* คือ ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท การทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม

ประการที่ 7 *โยนิโสมนสิการสัมปทา* คือ ความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ การทำโยนิโสมนสิการให้ถึงพร้อมความฉลาดคิดแยกคายให้เห็นความจริงและหาประโยชน์ได้

เมื่อใดธรรมที่เป็นบุพนิมิต 7 ประการนี้ “แม้อย่างใดอย่างหนึ่ง” เกิดมีในบุคคลแล้ว เมื่อนั้นย่อมเป็นอันหวังได้ว่าเขาจักเจริญ พัฒนา ทำให้มาก ซึ่งมรรคมงคล 8 ประการอันประเสริฐ คือ จักดำเนินก้าวไปในมัชฌิมาปฏิปทา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2558ข)

ปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดแห่งปัญญาอีกประการหนึ่ง ดังพุทธพจน์ที่แสดงไว้ใน พระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ (2546ข) ความว่า

“จตุตาโรเม ภิกขเวธมมาปถญาวุฑฺฒิยา สํวตฺตนฺติ  
กตเม จตฺตารो สปปุริสสํเสโว สทฺธมมสฺสวณฺโณ  
โยนิโสมนสิกาโรธมมานุธมมปฏิปัตติ  
อิเม โข ภิกขเวจตฺตารो ธมมา ปถญาวุฑฺฒิยา สํวตฺตนฺตฺติ ฯ”  
(อง.จตุกก. 21/248/279)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 4 ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา  
ธรรม 4 ประการเป็นไฉน คือ สปปุริสสังเสวะ การคบสัปปุริช 1  
สัทธรรมสวณะ ฟังคำสั่งสอนของท่าน 1 โยนิโสมนสิการ ทำไว้ในใจโดยแยบคาย 1  
ธรรมานุธรรมปฏิบัติ ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม 1  
ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 4 ประการนี้แล ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา ฯ”  
(อง.จตุกก. 21/248/279)

หลักธรรมข้างต้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2558ข) ได้อธิบายขยายความไว้ว่า เป็นหลักธรรมที่เรียกว่า วุฒิ หรือ วุฒิธรรม 4 เป็นธรรมซึ่งเป็นเครื่องเจริญ เป็นคุณธรรมที่ก่อให้เกิด ความเจริญงอกงาม ประกอบไปด้วย

- 1) สปปุริสสังเสวะ คือ เสวนาสัตบุรุษ คบหาท่านผู้ทรงธรรม ประพฤติชอบด้วย กาย วาจา ใจ ทรงปัญญา เป็นกัลยาณมิตร
- 2) สัทธัมมัสสวณะ คือ สดับสัทธรรม ใส่ใจเล่าเรียนฟังอ่านหาความรู้ให้ได้ธรรมที่แท้
- 3) โยนิโสมนสิการ คือ ทำในใจโดยแยบคาย รู้จักคิดพิจารณาให้เห็นเหตุผลคุณโทษในสิ่งที่ได้ เล่าเรียนสดับฟังนั้น จับสาระที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้
- 4) ธมมานุธมมปฏิบัติ คือ ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติธรรมถูกต้องหลัก นำสิ่งที่ได้เล่าเรียนและตรึตรองเห็นแล้ว ไปใช้ปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลัก สอดคล้องกับความมุ่งหมาย ของหลักการนั้นๆ ดำเนินชีวิตถูกต้องตามธรรม

ธรรมหมวดนี้ ในบาลี เรียกว่า ธรรมที่เป็นไปเพื่อปัญญาวุฒิ (ปัญญาวุฒิธรรม) คือ เพื่อความเจริญงอกงามแห่งปัญญา

จากหลักธรรมทั้งสองคือ บุพนิมิตแห่งมรรค 7 และ วุฒิธรรม 4 สามารถปัจจัยของการเกิด ปัญญาได้เป็น 2 ส่วนใหญ่ๆ ได้แก่ ปัจจัยภายนอก คือ การมีปรโตโฆษะ หรือ การมีกัลยาณมิตร อันหมายถึง เพื่อนที่ดี มีความเข้าใจชีวิตและโลก และปัจจัยภายใน อันได้แก่ การโยนิโสมนสิการ

คือการนำสิ่งที่ได้รับการชี้แนะ คิดใคร่ครวญ พิจารณาด้วยตนเอง เกิดเป็นความเข้าใจจากภายในตนเอง ซึ่งปัจจัยแห่งการเกิดขึ้นของปัญญา หรือสัมมาทิฐิทั้ง 2 นั้น ปรากฏใน พระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ (2546จ) ความว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิ ๒  
 อย่างนี้ ๒ อย่างเป็นไฉน คือ การโฆษณาแต่บุคคลอื่น ๑ โยนิโสมนสิการ ๑  
 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิ ๒ อย่างนี้แล ฯ”  
 (อง.พูก.๒๐/๓๗๑/๑๑๐)

ดังนั้น กระบวนการพัฒนาปัญญา จะเกิดขึ้นได้ ก็จำเป็นต้องอาศัยองค์ประกอบที่สำคัญ คือ การได้กัลยาณมิตร หรือปรโตโฆสะ ซึ่งเป็นเสียงจากภายนอกบุคคล กระตุ้นชักจูงเฉพาะส่วนที่ดั่งามถูกต้อง และโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นเสียงจากภายในบุคคล เป็นการทำในใจโดยแยบคาย เป็นความคิดอย่างเป็นระบบ โดยส่วนผสานเชื่อมโยงปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกให้ประสานกันได้นั้น คือ ศรัทธา คือความเชื่อมั่น สนใจ ใส่ใจ และมั่นใจในข้อธรรมที่ได้สดับฟังจากปรโตโฆสะ เกิดโยนิโสมนสิการ ใคร่ครวญแล้วพบว่าข้อธรรมนั้นถูกต้องดั่งาม ก็กลับเป็นปัจจัยย้อนกลับส่งเสริมศรัทธา จนในที่สุด บุคคลนั้นเกิดความรู้แจ้งด้วยโยนิโสมนสิการ และในท้ายที่สุดแล้ว ศรัทธาจะถูกปัญญาเข้าแทนที่โดยสิ้นเชิง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557)

กล่าวโดยสรุป ในงานวิจัยนี้ได้นำ ปัญญาในหลักอทิปปัจจยตา และปัญญาในหลักไตรลักษณ์ ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยว่า ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง จัดเป็นเป้าหมาย ใช้เป็นตัวแปรตามในงานวิจัยนี้ โดยในงานวิจัยนี้จะให้นิยามของคำว่าปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง ดังต่อไปนี้

- 1) *ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง (อทิปปัจจยตา)* เจริศพรณ แดนศิลป์ (2550) ได้ให้ความหมายของปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง หรือปัญญาในหลักอทิปปัจจยตา ไว้ว่า ปัญญาในหลักอทิปปัจจยตา หมายถึง การเห็นและประจักษ์แจ้งว่าปรากฏการณ์แต่ละปรากฏการณ์ สิ่งทุกสิ่ง ชีวิตทุกชีวิต เรื่องราวทุกเรื่องราว ล้วนมีได้เกิดได้เอง แต่มีเหตุปัจจัยต่าง ๆ ประกอบกันขึ้น ซึ่งเหตุปัจจัยเหล่านั้นสามารถสืบสาวไปได้โดยไม่มีที่สิ้นสุด ปัญญาในหลักอทิปปัจจยตา หมายถึงความเข้าใจที่ว่า กระจาดหนึ่งแผ่นเป็นผลของกระบวนการธรรมชาติอันกว้างใหญ่ มีได้เกิดขึ้นได้เอง ความมีปัญญาในหลักอทิปปัจจยตา จะทำให้เกิดความแจ่มแจ้งในจิตใจว่า เราพึงมีท่าทีที่ชัดเจนและอ่อนน้อมต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว และกับตัวเราเอง ไม่นึกกำหนดให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามใจตน

2) *ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง (ไตรลักษณ์)* คือ ภาวะความจริงของสรรพสิ่งของทุกปรากฏการณ์ของทุกสิ่ง นั่นคือมีการเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) มีความไม่อยู่คงที่ (ทุกขัง) และมีความเป็นกระแสไม่มีตัวที่แท้จริง (อนัตตา) ความเข้าใจอย่างประจักษ์แจ้งถึงภาวะไตรลักษณ์จะช่วยให้บุคคลเป็นอิสระจากการยึดมั่น การยึดถือ เพราะไม่มีสิ่งใดให้ยึด และสิ่งที่ไปยึดก็ไม่มีอยู่จริง ถ้าเข้าใจว่ามี ก็แสดงถึงความเข้าใจอันคลาดเคลื่อนไปจากความจริง และการยึดถือไว้จะทำให้เกิดความบีบคั้น เพราะเป็นการกระทำที่ฝืนกับความจริง ความโล่งโปร่งใจจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเข้าใจในภาวะไตรลักษณ์และปล่อยวางจากการยึดถือตัวเอง (เพชรพรรณ แดนศิลป์, 2550)

ด้วยเหตุนี้ ปัญญาจึงเป็นการเข้าใจความจริงหรือการเห็นความจริงของชีวิตและธรรมชาติ ที่มีลักษณะของอิทัปปัจจยตา และไตรลักษณ์ ซึ่งโดยแท้จริงแล้วก็ยังเป็นภาวะเดียวกันที่ซ่อนกันอยู่ ความเข้าใจด้วยปัญญาทำให้เกิดสันติสุขในใจ และในขณะเดียวกันก็ขจัดความไม่เข้าใจ ความหลงผิด การยึดมั่น และความปรารถนาส่วนตนให้จางคลายหายไปด้วย ทำให้การดับทุกข์เกิดขึ้น และมีความโล่งโปร่งสบายเข้ามาแทนที่ โดยความเข้าใจดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ อาศัยการใส่ใจคิดใคร่ครวญอย่างถี่ถ้วนของบุคคล ประกอบกับการมีกัลยาณมิตรที่ดี จึงเป็นหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาผู้นำกลุ่มที่จะดำรงตนเป็นกัลยาณมิตร หรือสัตบุรุษ เพื่อนำพาให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ใคร่ครวญภายใน เอื้อให้เกิดการถึงพร้อมด้วยองค์แห่งการเกิดปัญญาในลำดับต่อไป

### 3. ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ (Connectedness to Nature)

#### 3.1 นิยามและขอบเขต

ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ คือ การรับรู้ถึงความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันระหว่างตนเองกับธรรมชาติ รู้สึกถึงความคล้ายคลึง และหมายรวมถึงความผูกพัน ความเห็นใจ และความเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ โดย Schultz (2002) กล่าวว่า ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ เป็นการรวมเอาธรรมชาติมาเป็นส่วนหนึ่งของตนเอง แนวคิดนี้มีฐานแนวคิดจากทฤษฎีรักชีวภาพ หรือ Biophilia Hypothesis ของ Kellert และ Wilson (1993) โดยระบุว่า มนุษย์นั้นมีความผูกพันทางอารมณ์ต่อสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ มาแต่กำเนิด แนวคิดนี้กล่าวว่ามนุษย์เติบโตมากับการมองเห็นคุณค่าและปกป้องสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ นอกจากนี้การแสดงออกถึงความเคารพต่อสิ่งมีชีวิตทั้งหลายในโลกนี้ ยังเป็นสิ่งที่ช่วยทำให้มั่นใจได้ว่า มนุษย์จะสามารถดำรงอยู่ในโลกที่พึ่งดำรงความสอดคล้องกลมกลืนและความสมดุลได้ต่อไป นอกจากนี้ Tauber (2012) ยังอ้างอิงการศึกษาของ Kellert ในปี 1993 ที่พบว่า ความต้องการผูกพันกับสิ่งมีชีวิตอื่นของมนุษย์นั้น ขยายออกไปไม่เพียงแต่การแสวงหาทรัพยากรทางธรรมชาติที่เป็นวัตถุเท่านั้น แต่ยังรวมถึงอิทธิพลของธรรมชาติที่มีต่ออารมณ์ การรู้จัก สุนทรียภาพ

และแม้แต่การพัฒนาจิตวิญญาณ ด้วยเหตุนี้ โดยเนื้อแท้ของบุคคล มีอิทธิพลขยายไปสู่ความคิด ความรู้สึกของมนุษย์โดยธรรมชาติ ทั้งยังมีผลโดยตรงต่อมนุษย์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสภาวะใน ทุกๆด้าน โดยมนุษย์จะได้รับประโยชน์จากธรรมชาติ ทั้งจากการได้ใกล้ชิดธรรมชาติมากขึ้น ทั้งจาก ประสบการณ์ทางบวกที่ได้รับในธรรมชาติ ความรู้สึกเชื่อมโยงกับธรรมชาติ รวมถึงความเชื่อมโยงและ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับสิ่งมีชีวิตอื่นในโลก มีผลต่อคุณภาพชีวิตและสภาวะอีกด้วย

นักนิเวศวิทยาและนักจิตนิเวศวิทยาได้กล่าวถึงความเชื่อมโยงระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติไว้ใน แนวทางเดียวกัน โดยกล่าวถึงความรู้สึกเชื่อมโยงและชี้ให้เห็นว่าความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติถือเป็นกุญแจสำคัญของพฤติกรรมปกป้องธรรมชาติ โดยที่ Leopold (1949) กล่าวว่า มนุษย์ทำลาย ธรรมชาติ เพราะเห็นว่าธรรมชาติเป็นสมบัติหรือสินค้าของมนุษย์ ถ้าหากมนุษย์มองว่าธรรมชาติเป็น ที่ๆตนเป็นส่วนหนึ่งในนั้น มนุษย์ก็จะใช้ประโยชน์จากธรรมชาติด้วยความรักและความเคารพ ซึ่ง นักจิตนิเวศวิทยาหลายท่านแสดงความเห็นด้วยกับ Leopold ว่าความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ จะนำมาซึ่งพฤติกรรมปกป้องธรรมชาติ โดยระบุว่าพฤติกรรมปกป้องธรรมชาติเกิดขึ้นผ่านการแผ่ ขยายการรับรู้ความเป็นตัวตนขยายตนเองออกให้กว้างขึ้นและรวมเข้ากับธรรมชาติ และจะมองเห็นว่า พฤติกรรมการทำลายธรรมชาติต่าง ๆ นั้นก็เท่ากับการทำลายตนเองไปด้วย (Roszak, 1995)

นอกจากนี้ Leopold (1949) ยังได้สร้างกรอบแนวคิดเกี่ยวกับความเป็นเนื้อเดียวกันกับ ธรรมชาติ โดยกล่าวว่า การทำให้มนุษย์รู้สึกรับผิดชอบต่อธรรมชาติและปฏิบัติอย่างเป็นมิตรกับ สิ่งแวดล้อมนั้น พวกเขาจะต้องมีความรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ทั้งนี้ยังกล่าวว่า มนุษย์กับ ธรรมชาติ มีการพึ่งพากันในด้านวัตถุและเศรษฐกิจ ซึ่งทำให้มนุษย์และธรรมชาติอยู่ร่วมกันได้อย่าง สอดคล้องกลมกลืนกันมากขึ้น ซึ่งในด้านวัตถุและเศรษฐกิจนั้น Vining และคณะ (2008) กล่าวไว้ว่า มนุษย์มีความใกล้ชิดกับธรรมชาติ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจมากกว่าการเป็นสังคมอุตสาหกรรม เช่นทุกวันนี้ นอกจากนี้ Charles, Louv, Bodner, และ Guns (2008) ได้ระบุว่า กว่าทศวรรษ ที่ผ่านมา ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาตินั้นค่อยๆลดลงอย่างมีนัยสำคัญ เนื่องด้วยกิจกรรมที่ เปลี่ยนแปลงหลายๆอย่าง ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ เช่น พ่อแม่หลายคนสอน ลูกด้วยการใช้เทคโนโลยีและสื่อเป็นส่วนใหญ่

ส่วนในด้านการบรรยายความรู้สึกของความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติในระดับที่มากหรือน้อยนั้น ในมุมหนึ่งสามารถมองผ่านระดับความรู้สึกของบุคคลในการเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติหรือ ความรู้สึกแปลกแยกจากธรรมชาติ ซึ่ง Vining และคณะ (2008) ได้ทำการศึกษาที่ระบุถึงขอบเขตใน การมองตนเองของมนุษย์ว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ หรือมองว่าตนเองแปลกแยกจากธรรมชาติ โดยพิจารณาว่าเป็นสิ่งที่สำคัญ เนื่องจากตลอดเวลาที่ผ่านมา มนุษย์หลายคนมีความรู้สึกแยกจาก ธรรมชาติ และหลายคนบรรยายถึงความรู้สึกกลัว รังเกียจ และรู้สึกไม่สะดวกสบาย เมื่ออยู่ใน

ธรรมชาติ เช่น ในช่วงยุคเรืองปัญญาหรือยุคแห่งเหตุผล มนุษย์มองเห็นว่าตนเองมีอำนาจครอบครองธรรมชาติ และหลังจากนั้น วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่ก้าวหน้า ได้เอื้อให้มนุษย์ขจัดความลึกลับและปรับเปลี่ยนธรรมชาติตามความพึงพอใจของตน ความห่างเหินมีมากขึ้นจากการกลายเป็นสังคมเมือง และเป็นผลสืบเนื่องจากการใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติน้อยลง มีจำนวนถึง 80 เปอร์เซ็นต์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย รู้สึกห่างเหินจากธรรมชาติ ส่วนผู้ที่รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชาตินั้น กล่าวถึงการพึ่งพาอาศัย ความเชื่อมโยง การอยู่อาศัยร่วมกัน สำหรับผู้ที่รู้สึกห่างเหินจากชาตินั้น กล่าวถึงความเป็นอิสระ และสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้นมากกว่า ซึ่งอาจทำให้ผู้คนเหล่านี้รู้สึกแปลกแยกจากธรรมชาติ แม้พวกเขาจะรู้ว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติมาตั้งแต่เกิดก็ตาม การศึกษานี้ช่วยสนับสนุนข้อสรุปของ Kals และคณะ (1999) ซึ่งระบุว่า ประสบการณ์ต่อธรรมชาติทั้งในอดีตและปัจจุบัน มีอิทธิพลต่อความผูกพันทางอารมณ์และความสนใจที่มีต่อธรรมชาติ และจากความรู้สึกแปลกแยกจากชาตินี้เอง ทำให้เกิดความกลัว ความรังเกียจ และความรู้สึกไม่สะดวกสบายเมื่ออยู่ในธรรมชาติ ตามมา จึงอาจกล่าวได้ว่าการใช้เวลาอยู่ท่ามกลางชาตินั้นสัมพันธ์กับความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของบุคคล

### 3.2 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ความเป็นเนื้อเดียวกับชาตินั้น สามารถอธิบายผ่านปัจจัยหนึ่งซึ่งเรียกว่า ความผูกพันทางอารมณ์ต่อธรรมชาติ หรือ Emotional Affinity Toward Nature ซึ่งเป็นอีกหลักการหนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ โดย Kals และคณะ (1999) ได้พบว่าการใช้เวลาในธรรมชาติ ไม่ว่าจะในอดีตหรือปัจจุบัน นำมาซึ่งความรู้สึกผูกพันทางอารมณ์และความสนใจต่อธรรมชาติที่มากขึ้น กล่าวคือ ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ มีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกดีและความรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ท่ามกลางธรรมชาติ และยังรู้สึกถึงความหนึ่งเดียวกับธรรมชาติอีกด้วย ความผูกพันทางอารมณ์ต่อธรรมชาติ สามารถจำแนกออกได้เป็น ความรู้สึกคล้ายคลึง ความสนใจในธรรมชาติ ซึ่งความสนใจในชาตินี้เกี่ยวข้องกับความอยากรู้อยากเห็นในกระบวนการและการทำงานของธรรมชาติและปรากฏการณ์ธรรมชาติ ซึ่งทำให้สามารถดำรงความผูกพันทางอารมณ์ที่มีต่อธรรมชาติไว้ได้อย่างไม่สิ้นสุด

นอกจากนี้ Nisbet และคณะ (2009) ได้เสนอแนวคิดที่คล้ายคลึงกับความความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและ ความผูกพันทางอารมณ์ต่อธรรมชาติ ซึ่งเป็นที่รู้จักในชื่อ ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ (Nature Relatedness) โดยพัฒนาเครื่องมือวัดเพื่อเข้าถึงระดับความเชื่อมโยงกับธรรมชาติในแต่ละบุคคล โดยได้ให้ความหมายของความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ (Nature Relatedness) ว่าเป็นความเชื่อมโยงเกี่ยวข้องกับธรรมชาติและ การรวมตนเองเข้ากับธรรมชาติ



รวมทั้งความซาบซึ้งและความเข้าใจในความเชื่อมโยงระหว่างมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่นๆในโลก ไม่ใช่เพียงแต่ความรักในธรรมชาติเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงความเข้าใจในความสำคัญของธรรมชาติ ในทุกๆแง่มุม แม้สิ่งนั้นจะไม่ได้ปรากฏความงามต่อมนุษย์ก็ตาม

ในการศึกษาของ Nisbet และคณะ (2009) เองนั้น ได้ยืนยันความตรงตามภาวะสันนิษฐาน ในมาตรวัดความเชื่อมโยงกับธรรมชาติที่ได้พัฒนาขึ้น โดยพบว่า ผู้ที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ รายงานถึงการใช้เวลาส่วนมากอยู่กับธรรมชาติ การมีทัศนคติเกี่ยวกับการอนุรักษ์ธรรมชาติ และความตั้งใจในการปกป้องสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ทั้งนี้ยังพบว่า ความเชื่อมโยงกับธรรมชาตินี้ยังสัมพันธ์กับลักษณะการเปิดกว้างต่อประสบการณ์และความเป็นมิตร ดังนั้น ในการศึกษานี้ก็ถือได้ว่าช่วยระบุ และวัดประเมินลักษณะของความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ทั้งยังเพิ่มเติมข้อมูลในการพิจารณาถึง พฤติกรรมและคุณลักษณะของบุคลิกภาพที่สามารถคาดหวังได้จากผู้ที่มีความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ

Dutcher, Finley, Luloff, และ Johnson (2007) ได้นิยามและวัดประเมินความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ โดยการสำรวจเจ้าของที่ดิน ในเพนซิลเวเนีย ซึ่งพบว่า ความรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของเจ้าของที่ดิน จะสามารถทำนายความห่วงใยในธรรมชาติของเจ้าของที่ดินได้อีกด้วย โดยระบุเพิ่มเติมว่า ความรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ จะเน้นไปที่ความรู้สึกส่วนบุคคลที่ว่า ธรรมชาติและบุคคล มีความคล้ายคลึงกัน นอกจากนี้ แนวโน้มความผูกพันใกล้ชิดกับธรรมชาตินั้น เห็นได้จากการที่คนจำนวนมากเต็มใจที่จะใช้ทั้งเงินและเวลาในการได้เข้าไปสัมผัสใกล้ชิดธรรมชาติ โดยบุคคลเหล่านั้น จะมีพฤติกรรมต่างๆ เช่น จ่ายเงินราคาแพง เพื่อให้ได้เห็นวิวสวยงาม การใช้เวลาอยู่ในสวน การปีนเขา หรือขับรถระยะทางไกลๆ เพื่อไปในสถานที่ท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่ตนประสงค์จะเข้าไปสัมผัส (Clayton, 2003)

ความพยายามที่จะเข้าใจความแตกต่างระหว่างความรู้สึกใกล้ชิดและห่างเหินจากธรรมชาติ นั้นยังคงมีเรื่อยมา โดย Duffy และ Verges (2010) ศึกษาความพึงพอใจของบุคคลที่มีต่อสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ และบุคคลที่มีความรู้สึกเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น นอกจากนี้ ยังได้เสนอบริบทที่อยู่ภายใต้ความรู้สึกเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น พร้อมทั้งการเปลี่ยนแปลงที่จะเป็นไปได้ เช่น สภาพอากาศนั้นมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ ความรู้สึกของมนุษย์ จึงอาจมีผลต่อความรู้สึกเชื่อมโยงกับธรรมชาติของมนุษย์ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาที่ว่าผู้เข้าร่วมการวิจัย มีความรู้สึกเชื่อมโยงกับธรรมชาติอย่างมากในช่วงฤดูใบไม้ผลิและฤดูใบไม้ร่วง และรู้สึกเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้นมากกว่าในช่วงฤดูหนาว

นอกจากสภาพอากาศแล้ว สภาพแวดล้อมในการเติบโตก็มีความเกี่ยวข้องกับความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติเช่นกัน จากการศึกษาของ Hinds และ Sparks (2008) พบว่าผู้ที่เติบโตมาในสภาพแวดล้อมชนบทมักจะมี ความผูกพันกับธรรมชาติในทางบวก มีเอกลักษณ์ที่ชัดเจน แสดงพฤติกรรมที่มีเป้าหมายชัดเจน มีทัศนคติในทางบวก มีแนวโน้มยอมรับกลุ่ม และมีการควบคุมพฤติกรรมที่ดีกว่าบุคคลที่มีช่วงชีวิตวัยเด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมแบบเมือง การศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าประสบการณ์เกี่ยวกับธรรมชาติตลอดช่วงชีวิต ส่งผลต่อระดับความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ ทั้งนี้ยังพบว่า ความเชื่อมโยงทางอารมณ์ต่อธรรมชาติ ยังสามารถทำนายความมุ่งมั่นในการปกป้องธรรมชาติได้อีกด้วย

ปัจจัยอีกประการหนึ่งในความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ คือ ความสามารถในการเข้าใจผู้อื่น (Perspective Taking) โดย Schultz (2000) ทำการศึกษาความสามารถในการเข้าใจผู้อื่นและอิทธิพลของความสามารถนี้ ในความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ พบว่า เมื่อบุคคลดูภาพสัตว์ที่ถูกทำร้าย ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ถูกปลูกฝังมาให้มีความเห็นใจในสัตว์ มีแนวโน้มที่จะมีความคำนึงถึงคุณค่าของสรรพชีวิตในโลก ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความสามารถในการเข้าใจก่อให้เกิดความเห็นใจ และเพิ่มระดับความรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ นอกจากนี้ ยังมีหลักฐานจากงานวิจัยอื่นๆ ของเขา ยืนยันความเชื่อที่ว่า ความรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาตินั้นปรากฏในตัวบุคคล และเป็นผลมาจากอิทธิพลหลายข้อ รวมทั้งความสามารถในการเข้าใจผู้อื่นด้วย

กล่าวโดยสรุปคือ ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ คือ การที่บุคคลเข้าใจและเห็นคุณค่าของสรรพสิ่ง ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติรอบข้าง ความเข้าใจและความรู้สึกเหล่านี้ ส่งผลให้เกิดจิตสำนึกในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ทั้งยังมีส่วนในการพัฒนาของมนุษย์ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสุขภาวะในทุกๆด้านอีกด้วย

### 3.3 องค์ประกอบของความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ

ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ เป็นความรู้สึกถึงตัวตนของตัวเองที่บุคคลที่มีการขยายครอบคลุมถึงธรรมชาติที่กว้างใหญ่ไพศาลเข้ามาสู่ภายในตัวตนของตนเอง มิได้เป็นเพียงความรู้สึกรักสิ่งแวดล้อมธรรมชาติเท่านั้น โดยตามกรอบแนวคิดของ Leopold (1949) นั้น ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ดังนี้

- 1) การรับรู้ว่าคุณเองเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และสรรพสิ่งล้วนเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน ไม่เกิดการรับรู้ว่าคุณเองนั้นแบ่งแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ไม่แบ่งแยกว่าเป็น “พวกเรา” “พวกเขา” หรือ “มัน”

- 2) ระบุว่าตนเองนั้นเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว เห็นคุณค่าและเคารพสรรพสิ่งเสมอ เหมือนกัน ไม่มองว่าเป็นเพียงทรัพยากรที่มีไว้เพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ เท่านั้น ระบุว่าสรรพสิ่งล้วนมีคุณค่าในตัวของมันเอง แม้ว่ามันจะไม่มีคุณค่าตามที่มนุษย์ ต้องการ และสรรพสิ่งมีสิทธิที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างเท่าเทียมกัน พืชและสัตว์ทุกชนิด ต่างมีบทบาทในตัวของมันเองและมีความผ산เป็นหนึ่งเดียวกัน
- 3) ตระหนักว่าสรรพสิ่งล้วนเกี่ยวโยงและพึ่งพาอาศัยกันและกัน ระบุว่าตนเองอยู่ใน สายใยชีวิตที่มีรูปแบบเป็นวัฏจักร มองสิ่งแวดล้อมว่าเป็นองค์ประกอบที่มีชีวิต สรรพสิ่ง ล้วนมีความสำคัญ การกระทบของสิ่งหนึ่งจะส่งผลกระทบต่อสิ่งต่าง ๆ
- 4) สรรพสิ่งมีความข้องเกี่ยวที่จะช่วยสนับสนุนชีวิตและความเป็นอยู่ของกันและกัน พึ่งพา อาศัยซึ่งกันและกัน

ทั้งนี้ องค์ประกอบของความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติที่ได้กล่าวไปข้างต้น มีความสัมพันธ์ เชื่อมโยงเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ (Mayer & Frantz, 2004)

#### 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

##### 4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพืชสวนบำบัด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำกระบวนการพืชสวนบำบัดไปใช้นั้น โดยมากมักจะเป็นงานวิจัย ของต่างประเทศ ซึ่งกล่าวถึงประโยชน์ของการได้ลงมือกระทำ ได้ลงแปลง ได้สัมผัสกับธรรมชาติ มีผล ในการรักษาฟื้นฟูบุคคล ทั้งในมุมมองของผู้รับบริการและผู้ให้บริการ โดยงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมีดังนี้

งานวิจัยชิ้นแรกนั้น เป็นมุมมองของผู้ให้บริการต่อผลของพืชสวนบำบัดโดย Adevi และ Lieberg (2012) จากสถาบัน Swedish University of Agricultural Sciences ศึกษาปัจจัยในการ ฟื้นฟูของผู้ป่วยที่เข้ารับการบำบัดด้วยสวนบำบัดใน Alnarp Rehabilitation Garden ในประเทศ สวีเดน ซึ่งกลุ่มผู้ป่วยที่เข้ารับการบำบัดล้วนมีอาการเจ็บป่วยจากความเครียด โดยศึกษาผ่านมุมมอง ของเจ้าหน้าที่ผู้บำบัด ที่มีต่อปัจจัยที่สำคัญที่สุดต่อกระบวนการฟื้นฟูจากความเครียดตามความเข้าใจ ของผู้บำบัด เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) และสัมภาษณ์โดย Focus-Group มีการสังเกตการณ์ในสถานที่จริงเพื่อความเข้าใจข้อมูลเชิงประสบการณ์ที่มากขึ้น โดย การเลือกศึกษามุมมองของผู้บำบัดนี้ มาจากการอนุมาณของผู้วิจัยที่ว่า การบำบัดนั้นใกล้ชิดกับสิ่งที่ เกิดขึ้นในโปรแกรมสวนบำบัด (Garden Therapy) ทั้งหมด ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้บำบัดใน Alnarp Rehabilitation Garden จำนวนทั้งหมด 5 คน ประกอบด้วยนักทำสวน ผู้สอนการบำบัด นักอาชีพ บำบัด นักกายภาพบำบัด (Physical Therapist) และนักจิตวิทยา โดยทั้งหมดเป็นนักพืชสวนบำบัดที่ ทำงานบำบัดในสวนบำบัดแห่งนี้เป็นระยะเวลาประมาณ 8 ปี และดูแลผู้เข้ารับการบำบัดไปแล้ว

ประมาณ 120 คน ผู้บำบัดแต่ละคนมีความเชี่ยวชาญที่แตกต่างกันออกไป แต่โดยรวมคือทำหน้าที่รักษาและบรรเทาอาการเจ็บป่วยและเพิ่มความเข้าใจต่อสิ่งที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตแก่ผู้เข้ารับการบำบัด โดยการใช้พืชและธรรมชาติเป็นสื่อและสัญลักษณ์ ผู้สัมภาษณ์ทำการสัมภาษณ์เกี่ยวกับสถานการณ์ของผู้เข้ารับการบำบัด และปฏิกิริยาที่มีต่อกันระหว่างผู้บำบัดและผู้เข้ารับการบำบัด โดยมีขอบเขตที่เปิดกว้างในการสัมภาษณ์และการสนทนา ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกโดยคำถามกึ่งโครงสร้างจำนวน 5 ข้อ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยกระบวนการ Grounded Theory ผลของการศึกษาแสดงให้เห็นภาพที่ซับซ้อนของรูปแบบการฟื้นฟู แต่ในขณะเดียวกันก็ชี้ให้เห็น 3 องค์ประกอบที่สำคัญ คือ

- 1) การได้สัมผัสกับธรรมชาติอย่างเต็มที่ (*Sensory Impressions*) ผู้บำบัดเห็นว่าผู้เข้ารับการบำบัดเกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าสิ่งแวดล้อมของตนในปัจจุบัน ได้สัมผัสและปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติใหม่ๆ ในวิถีที่สบายและผ่อนคลายขึ้น ช่วยให้ผู้เข้ารับการบำบัดได้สื่อสารกับธรรมชาติโดยใช้ถ้อยคำน้อยลง ใช้การตระหนักรู้ในประสาทสัมผัสมากขึ้น กระบวนการสัมผัสธรรมชาติเหล่านี้จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในกระบวนการบำบัด ทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดเปิดรับกระบวนการบำบัดได้ดีขึ้น
- 2) การที่ผู้เข้ารับการบำบัดเลือกสถานที่ที่ตนรู้สึกผูกพัน รู้สึกเป็นเจ้าของ (*Self-Chosen Places in the Garden*) โดยก่อนการเลือกสถานที่ ผู้รับการบำบัดได้สำรวจความหมายของแต่ละสถานที่ในสวนและค้นหาที่ที่ตนรู้สึกผูกพัน เป็นที่ที่สามารถเป็นตัวเองและพักผ่อนได้อย่างเต็มที่ ซึ่งสถานที่เหล่านั้นสัมพันธ์กับเอกลักษณ์เฉพาะตนของผู้เข้ารับการบำบัด และความสามารถในการค้นหาสถานที่ที่ทำให้รู้สึกสงบสุขนั้น ก็เป็นอีกหนทางหนึ่งในการจัดการอารมณ์
- 3) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมที่มีโครงสร้างหรือแบบแผนที่ชัดเจนเป็นรูปธรรม และกิจกรรมในรูปแบบเชิงสัญลักษณ์ (*Interactions Between Concrete and Symbolic Activities*) คือการที่ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถตัดสินใจได้เองและมีอิสระในการเลือกทำกิจกรรมในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง โดยไม่ถูกบังคับ สามารถเลือกแต่ละกิจกรรมให้เข้ากับความสนใจและระดับความสามารถของตนเอง มีขั้นตอนชัดเจน และได้ผลผลิตที่เป็นรูปธรรม และการที่ผู้เข้ารับการบำบัดสัมผัสได้ถึงสิ่งที่ตนเองสามารถทำและตัดสินใจด้วยตนเองได้ เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญสำหรับการฟื้นฟู

ในส่วนของผู้รับบริการนั้น Alston (2010) รายงานการศึกษาผลของพืชสวนบำบัดในผู้ใหญ่ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคซึมเศร้า จากการรายงานผลของพืชสวนบำบัดต่อผู้ป่วยที่มีอย่างแพร่หลาย Alston ทำการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลดีของพืชสวนบำบัดในกระบวนการกลุ่มที่ให้ความรู้ด้าน

จิตวิทยา โดยศึกษาผลของการใช้พืชสวนบำบัดที่มีต่อการดูแลจิตใจตนเองของผู้ป่วยซึมเศร้า จำนวน 13 คน ทั้งหมดมีอายุมากกว่า 21 ปี โดยทำการบันทึกการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตได้เกี่ยวกับอาการซึมเศร้าในตัวผู้ป่วย และสรุปรวมการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นเป็นวิธีการที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ของกระบวนการกลุ่ม โดยให้ผู้ป่วยทำมาตรวัดอาการซึมเศร่าก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มพืชสวนบำบัด ดำเนินกลุ่มด้วยการให้ผู้ป่วยมีความรู้และเข้าใจอาการซึมเศร้าของตนเอง และค้นหาทักษะรวมถึงแผนการของตนเองในการที่จะลดอิทธิพลของอาการซึมเศร้าที่มีต่อตนเอง และปรับปรุงทักษะของผู้ป่วย รวมถึงใช้พืชสวนบำบัดเป็นวิธีการรักษาเพื่อลดอาการซึมเศร้า ผู้ป่วยเข้าร่วมกลุ่ม 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์เป็นเวลา 8 สัปดาห์ หลังจากนั้น ทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากมาตรวัดความซึมเศร้า ซึ่งผลที่ได้ระบุว่า อาการซึมเศร้าทั้งหลายลดลงอย่างมีนัยสำคัญ เช่น อารมณ์เชิงซึมในตอนกลางวัน รูปแบบการนอนหลับ ความรู้สึกเศร้า และความรู้สึกหดหู่ จากการศึกษาจึงยืนยันได้ว่า การใช้พืชสวนบำบัดในกลุ่มให้ความรู้ทางจิตวิทยาสามารถรักษาอาการซึมเศร้าได้

Adevi และ Martensson (2013) ศึกษาผลในการรักษาของธรรมชาติในรูปแบบของการทำสวน ด้วยกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยทำการสัมภาษณ์เชิงลึกในผู้ป่วยโรคเครียดที่เข้ารับการฟื้นฟูใน Alnarp Rehabilitation Garden ในตอนใต้ของประเทศสวีเดน ซึ่งโรคเครียดนั้นเป็นสาเหตุหลักของการลาหยุดงานในประเทศสวีเดนในช่วงปี ค.ศ. 1990 งานวิจัยนี้ สนใจบทบาทการรักษาของธรรมชาติในรูปแบบการทำสวน ซึ่งผู้เข้ารับการบำบัดได้สัมผัสกับประสบการณ์การทำสวนโดยตรงในระหว่างกระบวนการฟื้นฟู โดยทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล 5 คน ซึ่งบอกเล่าถึงประสบการณ์จากการได้รับการบำบัดด้วยการทำสวนและสิ่งที่ได้รับ ซึ่งเป็นปัจจัยหลักของการฟื้นฟูของพวกเขา การทำสวนให้ประสบการณ์เชิงบวกและทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และสิ่งแวดล้อมสีเขียว สวนเป็นเสมือนที่ๆปลอดภัยและมีประโยชน์มากมายต่อการฟื้นตัว ผู้ให้ข้อมูลบรรยายถึงการที่ธรรมชาติและสวนได้เชื่อมตนเองเข้าไปสู่การสัมผัสประสบการณ์ทางบวก สุขภาวะทางกายและทางจิต และยังนำมาสู่การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ทั้งกับผู้เข้ารับการบำบัดคนอื่นๆ และผู้ดูแล ข้อสำคัญอีกประการหนึ่งคือการบ่งชี้ธรรมชาติในเชิงสัญลักษณ์ ซึ่งสัมพันธ์กับการรอกงามและการก้าวผ่านช่วงเวลาหนึ่งในชีวิต ผลการศึกษาสามารถสรุปออกมาได้เป็น 2 ข้อ คือ (1) ประโยชน์ต่อตัวของผู้เข้ารับการบำบัด คือ การพัฒนาประสาทสัมผัส อารมณ์ และรับรู้ความหมายแฝงในธรรมชาติ เช่น การยอมรับการเปลี่ยนแปลง การเจริญเติบโตของดอกไม้เมื่อเปรียบเทียบกับตนเอง เป็นต้น และ (2) ประโยชน์ต่อสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นผู้เข้ารับการบำบัดและผู้ดูแล และเป็นการพัฒนาทักษะที่มีประโยชน์ต่อสัมพันธภาพกับผู้อื่นต่อไป ซึ่งการศึกษานี้ แสดงถึงประสิทธิภาพในการใช้ธรรมชาติเป็นแนวทางในการนำไปสู่การกำกับตนเองไม่ว่าจะต่อเรื่องกายภาพ เรื่องจิตใจ หรือความต้องการทางสังคม

Barnicle และ Midden (2003) ศึกษาผลของกิจกรรมฟิชสวนบำบัดที่มีต่อสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุในชุมชนที่มีการดูแลระยะยาว (Long-term Care Facility) มีลักษณะเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีกลุ่มทดลองและควบคุม กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุจำนวน 62 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง ได้แก่ ผู้สูงอายุจำนวน 31 คนจาก Laclede Groves Senior Living Center (เมือง Webster Groves, รัฐ Missouri) และกลุ่มควบคุม ได้แก่ ผู้สูงอายุจำนวน 31 คนจาก Cardinal Carberry Senior Living Center (เมือง St. Louis, รัฐ Missouri) กลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมกิจกรรมฟิชสวนบำบัดที่สามารถลงมือปฏิบัติได้ภายในอาคาร เช่น การปลูกฟิชสวนในท่อพีวีซี วางไว้ในพื้นที่ที่แสงแดดส่องถึงและผู้เข้าร่วมการทดลองสามารถเข้าถึงได้ง่าย การตัดแต่งกิ่ง การย้ายฟิชลงดิน การดูวิธีโอโซนการทำสวน การดมกลิ่นฟิชสวนชนิดต่างๆ เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละประมาณ 1 ชั่วโมง โดยกลุ่มควบคุมจะได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลองทั้งหมดแล้ว ทำการวัดผลสุขภาพทางจิตด้วยมาตรวัด Affect Balance Scale (ABS) มีค่าความเที่ยงอยู่ในระดับดี (.72) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two-way ANOVA) และสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า (1) คะแนนในช่วงก่อนการทดลองของทั้งสองกลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F = 0.70, p = .40$ ), (2) คะแนนในช่วงก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F = 0.70, p = .41$ ), (3) คะแนนในช่วงก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง มีการเพิ่มขึ้นที่ใกล้เคียงระดับนัยสำคัญทางสถิติค่อนข้างมาก แต่ไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ ( $F = 3.17, p = .08$ ), และ (4) คะแนนการเปลี่ยนแปลงระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F = 6.78, p = .01$ ) ผลการทดลองที่ได้ สามารถสรุปได้ว่า โปรแกรมฟิชสวนบำบัดมีผลในการเพิ่มค่าสุขภาพทางจิตในผู้สูงอายุ

Collins และ Callaghan (2008) ศึกษาผลของกิจกรรมการทำสวนภายในอาคารที่มีต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต (Health and quality of life) ในผู้สูงอายุในชุมชนที่พักอาศัยอยู่ในที่มีการให้การช่วยเหลือในเบื้องต้นในการอยู่อาศัยสำหรับผู้ที่มีรายได้น้อย (a low-income assisted living facility) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ มีกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุจำนวน 18 คน ที่มีอายุอยู่ระหว่าง 75 ปี ถึง 102 ปี (อายุเฉลี่ย 85.17 ปี) โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำต้องนั่งรถเข็นหรือใช้ไม้ช่วยเดิน ทำการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณด้วย (1) มาตรวัด Mastery ของ Pearlin และ Schooler มีลักษณะเป็นมาตรวัดระดับ (Likert Scale) 5 ระดับ จำนวน 7 ข้อ มีความเที่ยงอยู่ในระดับดี (.076), (2) มาตรประเมินตนเอง Self-rated health มีลักษณะเป็นมาตรวัดระดับ (Likert Scale) 4 ระดับ โดย 1 หมายถึง สุขภาพดีเยี่ยม 2 หมายถึง สุขภาพดี 3 หมายถึง

สุขภาพดีพอประมาณ และ 4 หมายถึง สุขภาพไม่ดี มีข้อคำถามจำนวน 1 ข้อ (How would you rate your health?), และ (3) มาตรฐานประเมินตนเอง Self-rated happiness มีลักษณะเป็นมาตรวัดระดับ (Likert Scale) 4 ระดับ โดย 1 หมายถึง มีความสุขมาก 2 หมายถึง มีความสุข 3 หมายถึง เศร้า และ 4 หมายถึง เศร้ามาก จำนวน 1 ข้อ (How would you rate your happiness?) ทำการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์และการสังเกต กิจกรรมที่ใช้เป็นกิจกรรมการทำสวนภายในอาคาร มีการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้เข้าร่วม การลงมือปลูก การดูแลพืชที่ปลูกภายในอาคาร ใช้เวลาในแต่ละครั้งประมาณ 2 ชั่วโมง สัปดาห์ละครั้ง ต่อเนื่องกัน 4 สัปดาห์ เก็บข้อมูล 3 ช่วงคือ ช่วงก่อนการทดลอง (T1) ช่วงหลังการทดลอง (T2) และระยะติดตามผล (ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลองเป็นเวลา 5 เดือน) (T3) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Paired t-test) ผลการวิจัยพบว่า เมื่อเปรียบเทียบก่อนการทดลอง (T1) และหลังการทดลอง (T2) ผู้เข้าร่วมการทดลองมีคะแนนจากมาตรทั้ง 3 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p = .001$ ,  $p = .001$ ,  $p = .042$  ตามลำดับ) การเพิ่มขึ้นของคะแนนมีมากที่สุดในมาตร Mastery และมาตร Self-rated health เมื่อเปรียบเทียบในช่วงก่อนการทดลอง (T1) กับระยะติดตามผล (T3) ( $p = .005$ ,  $p = .005$  ตามลำดับ) และมีเพียงมาตร Self-rated health ที่มีการเพิ่มขึ้นของคะแนนเมื่อเปรียบเทียบช่วงหลังการทดลอง (T2) และระยะติดตามผล (T3) ( $p = .02$ ) และผลการวิจัยเชิงคุณภาพสามารถสรุปผลเชิงบวกที่พบได้เป็นประเด็นต่างๆ ดังนี้ เกิดความรู้สึกเป็นเพื่อนกับพืชที่ปลูก พืชที่ปลูกช่วยกระตุ้นความรู้สึกตื่นตัว กระฉับกระเฉง สร้างความรู้สึกเป็นที่ต้องการ สร้างความรู้สึกดีจากความสำเร็จในการปลูก วางแผนสำหรับอนาคต (เช่น ปลูกนอกบ้าน) ผลที่ได้ทั้งจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพพบว่า กิจกรรมการทำสวนภายในอาคาร ช่วยพัฒนาสุขภาพและเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุได้

#### 4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการผสมผสานและประยุกต์ใช้หลักคำสอนทางพุทธศาสนาเข้าในกระบวนการนั้น ได้แก่ งานวิจัยของ ชีรบรรณ ชีระพงษ์ (2549) ซึ่งได้ทำการวิจัยศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา (BPGC) ต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และความพึงพอใจของผู้รับบริการ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีการทดสอบก่อนและหลัง สมมติฐานได้แก่ (1) กลุ่ม BPGC สามารถเพิ่มค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (2) กลุ่ม BPGC ทำให้ค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มมีระดับที่สูงกว่านักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม และ (3) กลุ่ม BPGC ทำให้ความพึงพอใจของผู้รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มทดลอง มากกว่าผู้รับบริการที่รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มควบคุม มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 16 คน และนักเรียนนักศึกษาที่ได้รับบริการกลุ่มพัฒนาตนจากกลุ่มตัวอย่างอีก 254 คน นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่ม BPGC โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม ใช้เวลาประมาณ 30 ชั่วโมง ต่อเนื่องกันเป็นเวลา 3 วัน มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และแบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการที่พัฒนาโดยผู้วิจัย แบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาประเมินโดยบุคคล 3 ฝ่าย ได้แก่ ผู้รับบริการ ผู้ประเมินภายนอกที่ประเมินจากการฟังเสียงสนทนาที่บันทึกไว้ และนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาประเมินตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบวัดซ้ำ สถิติที่แบบกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนาม ผลการวิจัยพบว่า (1) กลุ่ม BPGC เพิ่มค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา (2) กลุ่ม BPGC ทำให้ค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และ (3) ค่าคะแนนความพึงพอใจของผู้รับบริการที่รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มทดลองสูงกว่าค่าคะแนนของผู้รับบริการในกลุ่มควบคุม

งานวิจัยของ ดลดาว ปุณณานนท์ (2551) ซึ่งศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะผ่านตัวแปรสื่อเมตตาในพนักงาน เป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานจำนวน 28 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มมีสมาชิก 7 คน โดยกลุ่มทดลองเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม กลุ่มควบคุมกลุ่มหนึ่งได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธรายบุคคล กลุ่มควบคุมอีกกลุ่มหนึ่งได้รับการสอนมรรคมืองค์แปดแบบเป็นกลุ่ม และกลุ่มควบคุมที่เหลืออีกกลุ่มหนึ่งได้รับการสอนมรรคมืองค์แปดเป็นรายบุคคล แต่ละกลุ่มมีระยะเวลาในการดำเนินการรวม 21 ชั่วโมง แบ่งออกเป็น 7 ช่วง ช่วงละประมาณ 3 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ มาตรวัดเมตตาและมาตรวัดสันติภาวะซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอาศัยเจตสิกในพุทธศาสนาเป็นฐาน การวิเคราะห์ข้อมูลทำด้วยการทดสอบค่าทีของสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent *t*-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว การวิเคราะห์ถดถอยอย่างง่าย และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า (1) มาตรวัดเมตตาและมาตรวัดสันติภาวะ มีคุณภาพและมาตรฐานระดับดี (2) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลช่วยเพิ่มสันติภาวะและเมตตา และมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อบางส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับสันติภาวะในพนักงาน และ (3) การวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า องค์ความรู้ทางพุทธ



ศาสนา ประยุกต์กับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สามารถส่งผลให้เกิดความเมตตาที่ส่งผลต่อการเพิ่มสันติภาวะได้

ธารีวรรณ เทียมเมฆ (2551) ทำการศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสันโดษของนักศึกษามหาวิทยาลัย เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม วัตถุประสงค์ก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองจะเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเป็นเวลาประมาณ 20 ชั่วโมง แบ่งออกเป็น 7 ช่วง กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการประเมินโดยมาตรวัดภาวะสันโดษที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทั้งก่อนและหลังการทดลอง ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมจากกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม และกลุ่มควบคุมทั้งสองกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า (1) ภายหลังจากทดลอง นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีคะแนนภาวะสันโดษสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม (2) ภายหลังจากทดลอง นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีคะแนนภาวะสันโดษสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ยุวดี เมืองไทย (2551) ได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีการทดสอบก่อนและหลัง และมีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง แบบรายงานตน และกรบันทึกประจำวัน สมมติฐานการวิจัย คือ (1) หลังการเข้ากลุ่ม ผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพในกลุ่มทดลอง จะมีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม (2) หลังการเข้ากลุ่ม ผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม มีกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ สถาบันธัญญารักษ์ จำนวน 36 คน เลือกแบบสุ่มเข้ากลุ่มทั้งหมด 6 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม ในแต่ละกลุ่มมีสมาชิกกลุ่มละ 6 คน ระยะเวลาดำเนินกลุ่มประมาณกลุ่มละ 20-25 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ มาตรวัดสุขภาวะทางจิตที่พัฒนาโดยผู้วิจัย การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติที่แบบกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน และสถิติที่แบบกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent t-test) และข้อมูลเชิงคุณภาพในสุขภาวะทางจิตผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพภายหลังเข้ากลุ่มทดลอง ถูกนำมาวิเคราะห์ โดยมีข้อมูลจาก 3 แหล่ง คือ การสัมภาษณ์เชิงลึกจากสมาชิกจำนวน 6 คน จากบันทึกประจำวัน และจากแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิก ซึ่งผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการทดลอง ผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนการทดลอง (2) หลังการทดลอง คะแนนสุขภาวะทางจิตในกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม (3) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิง

คุณภาพ แสดงว่า หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สมาชิกรายงานความรู้สึก ประสบการณ์ จำแนกได้ 2 ส่วน คือ (1) ส่วนประสบการณ์การมีสุขภาวะทางจิต ตามกรอบนิยามของสุขภาวะทางจิตของริฟฟ์ที่ใช้ในงานวิจัย และ (2) ส่วนประสบการณ์เหนือกรอบนิยามของริฟฟ์ซึ่งเป็นผลมาจากอิทธิพลของกลุ่ม ซึ่งมีฐานของพุทธธรรมที่ให้ผลกระทบกว้างขวางกว่าประเด็นสุขภาวะในกรอบของริฟฟ์ ส่วนที่พบเกินกว่ากรอบของริฟฟ์ ได้แก่ ประเด็นด้านจิตใจ ด้านความเข้าใจ และด้านความรู้สึกต่อผู้คนและสิ่งแวดล้อม

#### 4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาและกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาและกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ประยุกต์ใช้หลักคำสอนทางพุทธศาสนานั้น ได้แก่ งานวิจัยของ เพรศพรณ แตนศิลป์ (2550) ซึ่งทำการศึกษากลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง เป็นแบบการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง สมมติฐานการวิจัยคือ (1) หลังการทดลอง กลุ่มโยนิโสมนสิการจะมีค่าคะแนนปัญหาสูงกว่าก่อนการทดลอง (2) หลังการทดลอง กลุ่มโยนิโสมนสิการจะมีค่าคะแนนปัญหาสูงกว่ากลุ่มควบคุม (3) หลังการทดลอง กลุ่มโยนิโสมนสิการจะมีค่าคะแนนปัญหาสูงขึ้นกว่ากลุ่มแนวทอตเซอร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จำนวน 72 คน ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงเข้ากลุ่มทั้งหมด 9 กลุ่ม คือ กลุ่มโยนิโสมนสิการ 3 กลุ่ม กลุ่มแนวทอตเซอร์ 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม ในแต่ละกลุ่มมีสมาชิกกลุ่มละ 6-8 คน ระยะเวลาดำเนินกลุ่ม ประมาณกลุ่มละ 20 ชั่วโมง หลังการทดลองมีการสัมภาษณ์เชิงลึกจากสมาชิกแต่ละกลุ่ม จำนวน 13 คน เพื่อนำมาวิเคราะห์เชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ มาตรฐานวัดปัญหาที่สร้างโดยผู้วิจัย บันทึกประจำวันของสมาชิก และแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิก วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติที่แบบกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการทดลอง กลุ่มโยนิโสมนสิการมีค่าคะแนนปัญหาสูงกว่าก่อนการทดลอง (2) หลังการทดลองค่าคะแนนปัญหาในกลุ่มโยนิโสมนสิการสูงกว่ากลุ่มควบคุม (3) หลังการทดลองค่าคะแนนปัญหาในกลุ่มโยนิโสมนสิการ ไม่แตกต่างจากกลุ่มแนวทอตเซอร์ (4) การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ พบว่า หลังการเข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการ สมาชิกเกิดประสบการณ์ 18 เนื้อหาประสบการณ์ เช่น การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตนเอง ความสำนึกขอบคุณและความกตัญญูต่อครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับปัญหาทั้ง 2 ด้านในงานวิจัย คือปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและปัญหาในภาวะความเปลี่ยนแปลง

สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ได้ทำการศึกษาการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (The Emergence of PAÑÑĀ in Buddhist Counseling Process) เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพแบบการศึกษาเฉพาะกรณี (Case Study Approach) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research – PAR) มีคำถามการวิจัยคือ ปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเกิดขึ้นได้อย่างไร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในผู้รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ 10 ราย ที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนด คือ ต้องผ่านประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ให้การปรึกษาโดยนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ และมีการออกจากอวิชชาเข้าสู่ปัญญาได้หลังเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และในผู้ให้บริการการปรึกษาแนวพุทธ (นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ) 4 ราย ที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนด คือเป็นผู้ที่ได้รับการศึกษาอบรมฝึกฝนให้เข้าใจและสามารถให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยมีประสบการณ์ การศึกษาในชั้นเรียนตามหลักสูตรมหาบัณฑิตหรือดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ไม่น้อยกว่า 1 ปีการศึกษา และให้บริการในช่วงฝึกฝนประสบการณ์ในหรือนอกหลักสูตร ภายใต้การนิเทศของอาจารย์ผู้สอน หรือมหาบัณฑิต ดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หรืออาจารย์สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ที่ผ่านประสบการณ์ศึกษาอบรม และฝึกฝน ให้สามารถให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ภาพรวมของผู้รับบริการปรึกษาในการศึกษานี้ มีอายุระหว่าง 18 – 60 ปี แบ่งเป็นช่วงอายุต่างๆ คือ ช่วงอายุ 18 – 22 ปี 7 คน อายุ 31 ปี 1 คน อายุ 46 ปี 1 คน และอายุ 60 ปี 1 คน เป็นเพศหญิง 9 คน เป็นเพศชาย 1 คน อาชีพส่วนใหญ่เป็นนิสิตนักศึกษา 8 คน ใน 8 คนนี้ เป็นข้าราชการเกษียณที่เคยเป็นอาจารย์ 1 คน เป็นข้าราชการ 1 คน และเป็นทีมที่ปรึกษาอิสระ 1 คน ส่วนนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธนั้น มีอายุระหว่าง 21 – 60 ปี แบ่งเป็นช่วงอายุ คือ ช่วงอายุ 21 – 31 ปี 2 คน และช่วงอายุ 50 – 60 ปี 2 คน เป็นเพศชาย 3 คน เพศหญิง 1 คน สถานภาพและการศึกษาเป็นอาจารย์ 1 คน จบการศึกษาปริญญาเอกแล้ว นิสิตปริญญาโท 2 คน และนิสิตปริญญาเอกและอาจารย์พิเศษ

1 คน ซึ่งอยู่ในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้บทสนทนา (Sound & Script) ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของกรณีศึกษา การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) บันทึกประสบการณ์ (Journal) และการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ตรวจสอบความน่าเชื่อถือจากผู้ให้ข้อมูลและผู้เชี่ยวชาญทางด้านการวิจัยเชิงคุณภาพและด้านจิตวิทยา ผลการวิจัยนี้ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แสดงการเกิดขึ้นของปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยมีลักษณะเป็นขั้นตอนต่อเนื่องตามลำดับ โดยอาศัยการทำงานร่วมกันระหว่างผู้รับบริการปรึกษาและนักจิตวิทยาการปรึกษา แบ่งออกได้เป็น 2 ช่วงหลัก ๆ ได้แก่ ช่วงที่ 1 ฝ่ายทุกข์ ประกอบด้วย (1)

การกำหนดรู้ทุกข์ คือการรู้ทุกข์ การรู้โทษของทุกข์ และการอยากกำจัดทุกข์ (2) การกำหนดรู้สาเหตุของทุกข์ ด้วยการตระหนักรู้ในระดับเหตุผล ช่วงที่ 2 ฝ่ายพันทุกข์ ประกอบด้วย (1) จุดเริ่มต้นของปัญหา ซึ่งมีใน 2 ลักษณะคือ เกิดขึ้นมาเอง กับการตระหนักรู้สาเหตุแห่งทุกข์ในระดับปัญญา (2) ปัญญา ซึ่งมีใน 2 ลักษณะคือ ปัญญาแบบฉับพลัน กับแบบค่อย ๆ มา เป็นผลให้สามารถละต้นเหตุของทุกข์ คลายทุกข์ และอยู่อย่างกลมกลืนกับความเป็นจริง

ส่วนที่ 2 ลักษณะการแสดงออกของปัญหาที่เกิดขึ้นจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มี 3 ลักษณะ ได้แก่ ปัญญาในการรู้เท่าทันความทุกข์และเหตุของทุกข์ ปัญญาในการละสาเหตุของทุกข์และการอยู่กับความจริงได้อย่างกลมกลืน และการมีภาวะใจที่เป็นอิสระจากความบีบคั้น

ส่วนที่ 3 แสดงถึงปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ประกอบด้วย ปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก ได้แก่ นักจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อน และสมาชิกกลุ่ม สภาพแวดล้อม คนรอบข้าง ส่วนปัจจัยภายใน ได้แก่ การพิจารณาด้วยใจอันสงบนิ่งของผู้รับการปรึกษา

นอกจากนี้ ศุสิทธิ์ ปริมาภูติ (2554) ยังได้ทำการศึกษาถึงผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ ต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงในบุคคล ภายหลังการรักษาเมธีเร้งเต้านม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ ต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง แบบมีกลุ่มควบคุม มีกลุ่มตัวอย่างคือ บุคคลภายหลังการรักษาเมธีเร้งเต้านมที่ได้รับการรักษาเสร็จสิ้นแล้วไม่ต่ำกว่า 6 เดือน จำนวน 30 คน ผู้วิจัยทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มมีสมาชิก 7 – 8 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรม 3 วัน 2 คืน ติดต่อกัน รวมเป็นเวลาประมาณ 18 ชั่วโมง มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดปัญญา ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ค่าสถิติที ( $t$ -test) ผลการวิจัย พบว่า (1) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ มีคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ มีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### 4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ส่วนมากจะเป็นงานจากต่างประเทศ มีรายละเอียดดังนี้

Mayer และคณะ (2009) ทำการศึกษาบทบาทและประโยชน์ของสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ และเสนอว่า ความรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาตินั้นก่อให้เกิดประโยชน์ต่อมนุษย์ โดยเป็นตัวกลางเชื่อมโยง ทำให้มนุษย์พ้นจากความเครียดและความเหนื่อยล้าทางจิตใจ ได้ออกกำลังกาย มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม พัฒนาการมองโลกในแง่บวก และเพิ่มความรู้สึกมีเป้าหมายในชีวิตอีกด้วย ในการศึกษานี้ ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้เดินทางไปในพื้นที่สองแบบ คือ พื้นที่เมืองและพื้นที่ที่เป็นธรรมชาติ โดยก่อนที่จะได้เข้าไปในพื้นที่นั้น ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ถูกถามถึงเรื่องความวิตกกังวลในชีวิตของตนที่สามารถแก้ไขได้ง่าย จากนั้นได้เข้าไปใช้เวลาอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติบริเวณคังแมนน้ำเล็กๆ และสิ่งแวดล้อมที่เป็นเมือง ซึ่งเต็มไปด้วยผนังคอนกรีต ประมาณ 8 – 10 นาที ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ได้อยู่ท่ามกลางธรรมชาติรายงานว่า ตนมีอาการทางบวก และมีความสามารถที่จะไตร่ตรองถึงความวิตกกังวลของตนเองมากขึ้น พวกเขามีระดับความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติมากขึ้นเมื่อได้ใช้เวลาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ การวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่า การได้อยู่ท่ามกลางธรรมชาตินั้น จะเป็นสื่อกลางที่ช่วยให้บุคคลเพิ่มความรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ และผลทางบวกอื่นๆจากการใช้เวลาอยู่ในธรรมชาติ เช่น ความสามารถในการพิจารณาปัญหาในชีวิต เพิ่มความสามารถในการเอาใจใส่ และความ เป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ

Creedon (2012) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติกับความหมายในชีวิต โดยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยตอบแบบสอบถามในมาตรวัดความหมายในชีวิตและมาตรวัดความสัมพันธ์กับธรรมชาติ พร้อมระบุเวลาที่พวกเขาใช้ในการอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ โดยมีผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด 187 คน มีอายุตั้งแต่ 18 – 83 ปี ทำการตอบแบบสอบถามทางออนไลน์ ผลการศึกษาพบว่า ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความหมายในชีวิต นอกจากนี้ระดับความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ยังสามารถทำนายความผันแปรของระดับคะแนนมาตรวัดความหมายในชีวิตได้อีกด้วย ทั้งยังพบว่า บุคคลที่อายุมากขึ้นจะมีการแสวงหาความหมายในชีวิตที่ลดลง ในขณะที่เดียวกัน ผู้หญิงจะมีระดับคะแนนมาตรวัดความหมายในชีวิตมากกว่าผู้ชาย นอกจากนี้ยังพบว่าบุคคลที่มีสุขภาพที่ดีมาก จะมีระดับความรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติมากกว่าผู้ที่มีสุขภาพดีทั่วไป

นอกจากนี้ ในประเทศไทยเอง มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ คือ พิณมาศ ชัยชาญทิพบุตร (2554) ได้ทำการศึกษาผลของกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาต่อความเป็น

เนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตนักศึกษา ด้วยการวิจัย กึ่งทดลอง แบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิต นักศึกษาปริญญาตรี จำนวน 24 คน เป็นเพศชาย 8 คน และเพศหญิง 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษา (กลุ่มทดลองที่ 1) และกลุ่มจิตนิเวศรักษา (กลุ่มทดลองที่ 2) และ กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน ระยะเวลาดำเนินกลุ่ม 20 ชั่วโมง ในเวลา 3 วัน 2 คืน ติดต่อกัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ มาตรการวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ และมาตรการวัดปัญญาใน ภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัด ซ้ำ ผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มทดลอง ที่ 1 สูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุม แต่คะแนนของกลุ่มทดลองที่ 1 ไม่แตกต่างกับคะแนนของ กลุ่มทดลองที่ 2 (2) หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มทดลองที่ 2 สูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุม (3) หลังการทดลอง คะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง ของกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุม แต่คะแนนของกลุ่มทดลองที่ 1 ไม่แตกต่างกับ คะแนนของกลุ่มทดลองที่ 2 และ (4) หลังการทดลอง คะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง ของกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกับคะแนนกลุ่มควบคุม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมดนี้ แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพและประโยชน์ของพืชสวนบำบัด กลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ปัญญา และความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาทั้งทางร่างกายและจิตใจ ฟันฟูและรักษาให้หายจากสภาวะความทุกข์ ทั้งหลาย ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ เช่น ช่วยรักษาอาการเครียด ซึมเศร้า หดหู่ เพิ่มสุขภาวะทั้ง ทางร่างกายและจิตใจ มีการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสมขึ้น สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ อย่างเหมาะสม สามารถผ่อนคลายตนเองได้ พัฒนาทักษะในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ได้พัฒนา ประสาทสัมผัส อารมณ์ และสามารถรับรู้ความหมายแฝงในธรรมชาติได้ เห็นคุณค่าของสรรพสิ่ง ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตนเอง เกิดความสำนึกขอบคุณ มีความกตัญญูต่อครอบครัว ยอมรับการเปลี่ยนแปลง และเข้าใจในความเกี่ยวเนื่องของสรรพสิ่ง อันนำไปสู่การพัฒนาความสามารถในการดำเนินชีวิตได้ อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับความจริงของชีวิตต่อไป

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทดสอบก่อนและหลัง การทดลอง (Quasi-Experimental Pretest-Posttest Control Group Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว พุทธ ที่มีต่อปัญญา และความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมี วิธีการดำเนินการวิจัยดังแสดงในตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2

รูปแบบการวิจัย

เงื่อนไขการทดลอง	ระยะก่อน การทดลอง	การทดลอง	ระยะหลัง การทดลอง
1. โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ	P1, C1	BH	P2, C2
2. กลุ่มพืชสวนบำบัด	P1, C1	H	P2, C2
3. กลุ่มควบคุม	P1, C1	-	P2, C2

หมายเหตุ	P1	คือ	คะแนนปัญญาที่ทำการวัดในระยะก่อนการทดลอง
	C1	คือ	คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติที่ทำการวัดในระยะก่อนการทดลอง
	BH	คือ	โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
	H	คือ	กลุ่มพืชสวนบำบัด
	P2	คือ	คะแนนปัญญาที่ทำการวัดในระยะหลังการทดลอง
	C2	คือ	คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติที่ทำการวัดในระยะหลังการทดลอง

### กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี และลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2558 จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 61 คน โดยผู้วิจัยได้สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยกลุ่มตัวอย่างต้องมีคุณสมบัติครบถ้วนตามเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

*เกณฑ์คัดเข้า* ได้แก่

- 1) เป็นนิสิตนักศึกษาชายและหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป
- 2) เป็นนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา ในปีการศึกษา 2558
- 3) เป็นผู้ที่นับถือศาสนาพุทธและศาสนาอื่นนอกเหนือจากศาสนาพุทธ และมีความสมัครใจ

เข้าร่วมโครงการ (ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยอาศัยแนวคิดหลักจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งเป็นแนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ประยุกต์หลักพุทธธรรม ซึ่งเป็นหลักธรรมสากล โดยเน้นวิธีการมองและเข้าใจโลกผ่านแนวคิดที่มาจากพุทธธรรม และสามารถปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ไม่ว่าผู้เข้าร่วมจะนับถือศาสนาใดก็ตาม ทั้งนี้ในกระบวนการดังกล่าวไม่ได้เน้นถึงการปฏิบัติที่เป็นกิจกรรมทางศาสนา)

*เกณฑ์คัดออก* ได้แก่ เป็นนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ ต่ำกว่าร้อยละ 80 ของเวลาการเข้าร่วมทั้งหมด (ไม่ถึง 6 ครั้งจากเวลาดำเนินโครงการทั้งสิ้นจำนวน 8 ครั้ง)

ด้านการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้วิธีการคำนวณกลุ่มตัวอย่างตามแนวของ Cohen (1992) ทำการคำนวณโดยโปรแกรม G\*Power 3 ภายใต้การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) โดยมีค่าขนาดอิทธิพลขนาดใหญ่ ระดับอำนาจการทำนายที่ .70 และระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 52 คน แบ่งออกเป็น 3 เงื่อนไข (ตกเฉลี่ย 18 คนต่อหนึ่งเงื่อนไข) (เงื่อนไขที่ 1 คือ โปรแกรมพีชสวนบำบัด ร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เงื่อนไขที่ 2 คือ กลุ่มพีชสวนบำบัด และ เงื่อนไขที่ 3 เป็นเงื่อนไข ควบคุม)

เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ข้างต้นแล้ว ผู้วิจัยทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 9 กลุ่ม กลุ่มละ 5 – 9 คน ตามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่าง แต่กลุ่มตัวอย่างจะยังไม่ทราบว่าตนจะได้เข้าร่วมในเงื่อนไขการทดลองใด จากนั้น ผู้วิจัยทำการจับฉลาก เพื่อสุ่มกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มเข้ารับการทดลองในเงื่อนไขต่าง ๆ กัน (Random Treatment) ได้แก่ กลุ่มทดลอง 6 กลุ่ม (โปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (กลุ่มทดลองที่ 1) จำนวน 3 กลุ่ม และกลุ่มพีชสวนบำบัด (กลุ่มทดลองที่ 2) จำนวน 3 กลุ่ม) และกลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม ซึ่งแต่ละกลุ่มมีจำนวนสมาชิกดังแสดงในตารางที่ 3



## ตารางที่ 3

## ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

เงื่อนไขการทดลอง	กลุ่ม	ชาย	หญิง	รวม
- โปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ ศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ	กลุ่มทดลองที่ 1	5	2	7
	กลุ่มทดลองที่ 2	-	8	8
	กลุ่มควบคุม	2	5	7
	รวม	7	15	22
- กลุ่มพีชสวนบำบัด	กลุ่มทดลองที่ 1	3	4	7
	กลุ่มทดลองที่ 2	1	5	6
	กลุ่มควบคุม	-	5	5
	รวม	4	14	18
- กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลองที่ 1	2	7	9
	กลุ่มทดลองที่ 2	4	4	8
	กลุ่มควบคุม	1	3	4
	รวม	7	14	21

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ ประกอบด้วย

1. มาตรวัดปัญญา
2. มาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ
3. โปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษา  
เชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
4. กลุ่มพีชสวนบำบัด

## 1. มาตรวัดปัญญา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้คือ มาตรวัดปัญญา ที่ผู้วิจัยปรับปรุงขึ้นจากมาตรวัดปัญญาฉบับเดิมที่มีข้อกระทงจำนวน 74 ข้อของ เปริศพรรณ แดนศิลป์ (2550) ซึ่งเป็นมาตรวัดที่มีความครอบคลุมทั้งปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และภาวะความเปลี่ยนแปลง โดยเป็นมาตรวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (Self-Report) มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Likert Scale) 5 ระดับ

ตั้งแต่ (1) ตรบน้อยที่สุด ไปจนถึง (5) ตรบมากที่สุด ประกอบด้วยข้อความรายข้อทั้งสิ้น 47 ข้อ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (ดูภาคผนวก ค)

### 1.1) นิยามของปัญญา

มาตรวัดปัญญาชั้นนี้ ประกอบด้วยปัญญาใน 2 ด้าน คือ ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์ เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง โดยมีนิยามดังนี้

*ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง* หมายถึง ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ทั้งมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ภาวะจิตใจเกิดสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อเหตุปัจจัยต่างๆที่เกื้อหนุนในชีวิต ส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักในการกระทำของตนเองว่าส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนัก ใฝ่ใจว่าความคิดและพฤติกรรมของตนเอง เป็นเหตุปัจจัยเชื่อมโยงต่อสรรพสิ่ง

ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงนี้ แบ่งตามนิยามออกเป็นองค์ประกอบรายด้านได้ ดังนี้ คือ

- 1) ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่ง พึ่งอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม (A1)
- 2) ภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือ ความสำนึกขอบคุณ ความกตัญญูกับเหตุปัจจัยต่างๆในที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลชีวิต (A2)
- 3) การตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนักใฝ่ใจว่าการกระทำ ความคิดและพฤติกรรมของตนเอง เป็นเหตุปัจจัยเชื่อมโยงต่อสรรพสิ่ง (A3)

*ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง* หมายถึง ความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลง ไม่ยั่งยืน ไม่คงที่ ซึ่งปรากฏอยู่ในสิ่งต่างๆ เมื่อบุคคลเข้าใจว่าสิ่งต่างๆอยู่ภายใต้กฎการเปลี่ยนแปลง ส่งผลให้เกิดการยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แม้ไม่เป็นไปตามความต้องการ ความปรารถนาของตน สามารถดำรงอยู่อย่างไม่ยึดมั่นให้สิ่งต่างๆเป็นไปตามใจตน ทำให้บุคคลสามารถคิดพิจารณาจัดการแก้ไขสิ่งต่างๆได้อย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลงนี้ แบ่งตามนิยามออกเป็นองค์ประกอบรายด้านได้ ดังนี้ คือ

- 1) การยอมรับความเปลี่ยนแปลง แม้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่น่าปรารถนาก็มอง และพิจารณาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่มองตามความปรารถนา ความต้องการของตน (B1)

- 2) สามารถแก้ไขและปฏิบัติภาระหน้าที่ตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น (B2)

## 1.2) ลักษณะของมาตรวัดปัญญา

มาตรวัดปัญญา เป็นมาตรวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (Self-Report) มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Likert Scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ (1) ตรงน้อยที่สุด ไปจนถึง (5) ตรงมากที่สุด ประกอบด้วยข้อความรายข้อทั้งสิ้น 47 ข้อ ซึ่งเป็นการวัดปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง

### 1.2.1) การตอบมาตรวัด และเกณฑ์การตรวจให้คะแนน

ผู้ตอบมาตรวัดจะได้สำรวจตนเองตามข้อความในแต่ละข้อกระทง ว่าตรงกับความจริงของตนเองมากเพียงใด และเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุด โดยข้อกระทงเป็นมาตรประเมินค่า (Likert Scale) 5 ระดับ ได้แก่ ตรงน้อยที่สุด ตรงน้อย ตรงปานกลาง ตรงมาก และตรงมากที่สุด มีเกณฑ์การตรวจให้คะแนน แสดงในตารางที่ 4 และแบ่งเป็นข้อกระทงทางบวกและทางลบ ดังแสดงในตารางที่ 5 ดังนี้

ตารางที่ 4

ความหมายของข้อกระทง และเกณฑ์การตรวจให้คะแนนมาตรวัดปัญญา

คำตอบ	ความหมาย	คะแนน	คะแนน
		ทางบวก	ทางลบ
1 = ตรงน้อยที่สุด	ท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับตัวท่านเลยหรือตรงน้อยมาก	1	5
2 = ตรงน้อย	ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่านน้อย	2	4
3 = ตรงปานกลาง	ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่านพอสมควร	3	3
4 = ตรงมาก	ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่านมาก	4	2
5 = ตรงมากที่สุด	ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่านมากที่สุด	5	1

## ตารางที่ 5

## ทิศทางของข้อกระทงในมาตรวัดปัญญา แยกตามองค์ประกอบรายด้าน

องค์ประกอบรายด้าน	ข้อกระทงทางลบ	ข้อกระทงทางบวก	จำนวนข้อกระทง (ฉบับเดิม 74 ข้อ)	จำนวนข้อกระทง (ฉบับใหม่ 47 ข้อ)
A1	23, 34, 35, 44	15, 26, 46, 47,	12	8
A2	4, 18, 45	1, 16, 19, 30, 40	10	8
A3	2, 6, 12, 14, 36, 38	5, 10, 22	17	9
B1	3, 7, 8, 9, 13, 21, 24, 27, 29, 39, 41, 43	-	21	12
B2	11, 17, 20, 25, 28, 31, 32, 33, 37, 42	-	14	10
	รวม		74	47

## 1.3) การประเมินคุณภาพของมาตรวัด

## 1.3.1) ขั้นตอนการสร้างมาตรวัด

มาตรวัดปัญญา พัฒนาขึ้นโดย เพรศพรธณ แดนศิลป์ (2550) ผ่านการศึกษานิยามและเอกสารที่เกี่ยวข้องทางพุทธศาสนา และนำข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้จากการรายงานตนเองของนักศึกษาหลังเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบสร้างสรรค์ร่วมกัน ได้เป็นนิยามของปัญญา เพื่อใช้เป็นคำจำกัดความในการวิจัยและเป็นฐานในการพัฒนามาตรวัดปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง ผ่านการทำงานร่วมกันกับคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ รศ.ดร.โสริช โปธิแก้ว รศ.สุภาพรรณ โคตรจรัส และอาจารย์แม่ชี วิมุตติยา (รศ.ดร.สุภาพรรณ ณ บางช้าง) เกิดเป็นข้อกระทงรอบที่ 1 จำนวน 170 ข้อ จากนั้น ทำการจัดองค์ประกอบรายด้านด้วยการพิจารณาถึงนิยามของปัญญา ได้องค์ประกอบปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงจำนวน 4 ด้าน และภาวะความเปลี่ยนแปลงจำนวน 4 ด้าน ทำการสร้างข้อกระทงเพิ่มอีกครั้ง ได้ข้อกระทงในรอบที่ 2 จำนวน 172 ข้อ นำข้อกระทงที่ได้ปรึกษาคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านอีกครั้ง เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมในการให้คะแนนและตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ได้รับข้อเสนอให้พิจารณาและปรับองค์ประกอบรายด้าน เพื่อเพิ่มความชัดเจนและความครอบคลุมนิยามและขอบเขตของปัญญา โดยได้ปรับลดองค์ประกอบรายด้านของปัญญาในภาวะความสัมพันธ์

เชื่อมโยงลง จากเดิม 4 ด้าน เหลือ 3 ด้าน และปรับลดองค์ประกอบรายด้านของปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลงลง จากเดิม 4 ด้าน เหลือ 2 ด้าน หลังจากนั้นจึงตารางเนื้อหาปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง โดยอาศัยหลักกรรมวิธีที่ปัจจัยตาเป็นตัวกำหนดขอบเขตเนื้อหา สร้างเป็นข้อกระทงที่มีเนื้อหาครอบคลุมองค์ประกอบรายด้านทั้ง 4 และสร้างตารางเนื้อหาปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง โดยอาศัยหลักกรรมวิธีที่ลักษณะเป็นตัวกำหนดขอบเขตเนื้อหา ได้ข้อกระทงในรอบที่ 3 ทั้งสิ้น 217 ข้อ นำข้อกระทงทั้งหมดที่ปรับปรุงแล้วปรึกษาคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิโดยอาศัยกระบวนการฉันทมติ (Consensus) ได้ข้อกระทงที่ผ่านการเห็นชอบร่วมกันจำนวน 206 ข้อ ผู้พัฒนาทำการพิจารณาเลือกข้อกระทงอีกครั้งผ่านประสบการณ์การเป็นผู้นำกลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธของผู้พัฒนาเอง ได้ข้อกระทงที่ผู้พัฒนาเห็นว่ามีความเหมาะสมกับขอบเขตของปัญญาที่เกิดขึ้นจริงในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ได้ข้อกระทงทั้งสิ้น 154 ข้อ แล้วจึงนำข้อกระทงที่ได้ปรึกษาคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิอีกครั้ง ได้รับข้อเสนอแนะให้เพิ่มข้อกระทงอีกจำนวน 1 ข้อ จึงได้เป็นมาตรวัดปัญญาฉบับทดลองใช้ จำนวน 155 ข้อ นำไปทดลองใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี จำนวน 500 ชุด ได้มาตรวัดที่สมบูรณ์กลับมา 433 ชุด เพื่อนำมาวิเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดปัญญาต่อไป

### 1.3.2) ขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด

#### 1) การตรวจสอบความตรงตามภาวะสันนิษฐาน

เพริศพรหม แदनศิลป์ (2550) นำข้อกระทงทั้งหมดมาวิเคราะห์ยืนยันองค์ประกอบ (Confirmatory Factor Analysis) โดยพิจารณาจากค่าสถิติ MSA ในแต่ละข้อกระทงไม่ต่ำกว่า .50 และมีน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading) เกิน .30 และ พิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Corrected Item Total Correlation) กับคะแนนรวมของข้อในแต่ละด้านย่อย โดยอาศัยเกณฑ์มากกว่า .20 และจากเกณฑ์ดังกล่าวทำให้ได้ข้อกระทง 137 ข้อ แต่เมื่อพิจารณาค่าอำนาจจำแนกของมาตรวัดที่ได้ (137 ข้อ) แล้วพบว่า มีข้อที่ไม่สามารถจำแนกกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำออกจากกันได้ 15 ข้อ จึงทำการตัดข้อที่ไม่เข้าเกณฑ์ออกเหลือข้อกระทง 122 ข้อ แต่เมื่อนำข้อกระทงที่ได้ (122 ข้อ) ปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาข้อกระทงให้สอดคล้องกับตารางเนื้อหาของปัญญาและทำการตัดข้อกระทง โดยคำนึงถึงด้านของมาตรวัด และอาศัยค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading) พิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Corrected Item Total Correlation) กับคะแนนรวมของข้อที่เหลือในแต่ละด้านย่อย โดยอาศัยเกณฑ์มากกว่า .20 เป็นหลักข้อกระทง 122 จึงถูก ตัดออกไป 18 ข้อเหลือ 104 ข้อ

เพริศพรหม แदनศิลป์ (2550) ทำการตรวจสอบความตรงตามภาวะสันนิษฐานด้วยการทดสอบกับกลุ่มที่รู้ลักษณะ (Known Group) กลุ่มสูงคือพระสงฆ์ และฆราวาสที่ได้

รับการเลือกสรรจากผู้ทรงคุณวุฒิ และกลุ่มต่ำคือ ผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติด กลุ่มละ 25 คน แล้ว จึงนำข้อกระทงมาวิเคราะห์ หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยการทดสอบค่าที ( $t$ -test) พบว่า ข้อกระทงที่สามารถแยกกลุ่มที่รู้ลักษณะกลุ่มสูงและต่ำออกจากกันได้มีจำนวน 74 ข้อ แบ่งเป็นข้อกระทงของปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง 39 ข้อ และปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง 35 ข้อ

## 2) การตรวจสอบความเที่ยง

เพริศพรณ แदनศิลป์ (2550) วิเคราะห์ค่าความเที่ยงด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient) ของมาตรวัด ซึ่งประกอบไปด้วยข้อกระทง 74 ข้อ พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาทั้งฉบับเท่ากับ .98 และมีค่าความเที่ยงในรายด้านและรายด้านย่อย ดังนี้

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

จะเห็นได้ว่า มาตรวัดปัญญาได้รับการพัฒนาและปรับปรุงมาเป็นอย่างดี ได้รับการตรวจสอบคุณภาพทั้งด้านความตรงและความเที่ยงจากหลากหลายวิธี และเนื่องด้วยกลุ่มตัวอย่างในการพัฒนามาตรของผู้พัฒนา เป็นนักศึกษา ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยจึงไม่ทำการปรับเปลี่ยนเนื้อหาของข้อคำถาม หากแต่ทำการเก็บข้อมูลทดสอบซ้ำเพื่อปรับลดจำนวนข้อกระทง และเพื่อทดสอบค่าความเที่ยงของมาตรวัด ในขั้นนี้ ผู้วิจัยนำมาตรวัดปัญญาฉบับเดิมมาทดลองใช้ (Try out) เพื่อทำการทดสอบความเที่ยงในกลุ่มตัวอย่างที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริง ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 150 คน ได้มาตรวัดที่สมบูรณ์กลับมา 143 ชุด นำมาวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างระหว่างข้อคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation: CITC) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคือ ข้อกระทงจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่า Critical  $r$  ( $r = .164, df = 141, p < .05$ ) นอกจากนี้ ยังทำการตัดข้อกระทงที่มีค่าสหสัมพันธ์ต่ำที่สุดออกทีละข้อ โดยคำนึงถึงความกระจายตัวของข้อกระทงในด้านย่อย เพื่อคงมโนทัศน์ (Construct) ของมาตรวัดไว้ให้ครบถ้วนตามเดิม ข้อกระทงภายหลังการคัดเลือกแล้วแล้วแต่ผ่านเกณฑ์ Critical  $r$  ทั้งสิ้น มีเพียงข้อกระทงข้อที่ 29 ที่คงไว้แม้ไม่ผ่านเกณฑ์ ( $r_{29} = .13$ )

แต่เมื่อทำการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างระหว่างข้อคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation: CITC) ภายหลังการคัดเลือกข้อกระทง พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อที่ 29 เพิ่มขึ้นจนถึงค่า Critical ( $r_{29} = .17$ ) ทำให้ในท้ายที่สุด เหลือข้อกระทงทั้งสิ้น 47 ข้อ แบ่งเป็นภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงจำนวน 25 ข้อ และภาวะความเปลี่ยนแปลงจำนวน 22 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม ในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และภาวะความเปลี่ยนแปลงอยู่ระหว่าง .17 ถึง .61 และ .26 ถึง .59 ตามลำดับ และมีค่าความเที่ยงที่คำนวณด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient) ของมาตรวัดทั้งฉบับ เท่ากับ .91 ซึ่งถือว่ามาตรวัดมีความเที่ยงในระดับที่ดี และมีค่าความเที่ยงในรายด้าน และรายด้านย่อย ดังนี้

ปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง	เท่ากับ .82
1) ด้านความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน	เท่ากับ .67
2) ด้านภาวะจิตใจสำนึกขอบคุณกตัญญู	เท่ากับ .68
3) ด้านการตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลกับสรรพสิ่ง	เท่ากับ .66
ปัญหาในภาวะความเปลี่ยนแปลง	เท่ากับ .90
1) ด้านการยอมรับความเปลี่ยนแปลง	เท่ากับ .82
2) ด้านความสามารถแก้ไขจัดการกับความเปลี่ยนแปลง	เท่ากับ .82

## 2. มาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ

มาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติในการวิจัยครั้งนี้ ปรับปรุงขึ้นจากมาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติฉบับเดิมที่มีข้อกระทงจำนวน 24 ข้อของ พิณมาศ ชัยชาญพิพยุทธิ์ (2554) เป็นมาตรวัดที่ใช้เพื่อประเมินความรู้สึกของบุคคลว่าตนเองเห็นความสัมพันธ์และรู้สึกเชื่อมโยงกับธรรมชาติมากน้อยเพียงใด เป็นมาตรวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (Self-Report) มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Likert Scale) 5 ระดับตั้งแต่ (1) ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งไปจนถึง (5) เห็นด้วยอย่างยิ่ง ประกอบด้วยข้อความรายข้อทั้งสิ้น 16 ข้อ (ดูภาคผนวก ค)

### 2.1) นิยามของความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ

มาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติในงานวิจัยนี้ มีนิยามเชิงปฏิบัติการอันประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ ดังนี้

- 1) การรับรู้ที่ตนเองนั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และสรรพสิ่งเป็นส่วนหนึ่งของมันและกัน ไม่แบ่งแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ไม่แบ่งแยกกว่าเป็น “พวกเรา” “พวกเขา” หรือ “มัน”

- 2) การรับรู้ว่าคุณค่าของตัวเองนั้นเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตนเอง เห็นคุณค่าและเคารพสรรพสิ่งเสมอ  
กัน ไม่มองว่าเป็นเพียงทรัพยากรที่มีเพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ สรรพสิ่งมี  
คุณค่าในตัวของมันเอง แม้ว่ามันจะไม่มีคุณค่าตามที่มนุษย์ต้องการ และมีสิทธิที่จะ  
ดำรงชีวิตอยู่อย่างเท่าเทียมกัน พืชและสัตว์ทุกชนิดต่างมีบทบาทในตัวของมันเองและมี  
ความผาสุกเป็นหนึ่งเดียวกัน มนุษย์จะไม่มองว่าทรัพยากรต่าง ๆ มีไว้เพื่อตอบสนองต่อ  
ความจำเป็นของมนุษย์แต่เพียงอย่างเดียว
- 3) การตระหนักว่าสรรพสิ่งเกี่ยวโยงและพึ่งพาอาศัยกันและกัน รับรู้ว่าตนเองอยู่ในสายใย  
ชีวิตที่มีรูปแบบเป็นวัฏจักร อีกทั้งมองสิ่งแวดล้อมว่าเป็นองค์ประกอบที่มีชีวิต สรรพสิ่งล้วนมี  
ความสำคัญ การกระทบของสิ่งหนึ่งจะส่งผลกระทบต่อสิ่งต่าง ๆ
- 4) สรรพสิ่งมีความข้องเกี่ยวที่จะช่วยสนับสนุนชีวิตและความเป็นอยู่ของกันและกัน พึ่งพา  
อาศัยซึ่งกันและกัน

ทั้งนี้ องค์ประกอบของความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติที่ได้กล่าวไปข้างต้น มีความสัมพันธ์  
เชื่อมโยงเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ (Mayer & Frantz, 2004)

## 2.2) ลักษณะของมาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ

มาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ เป็นมาตรวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (Self-  
Report) มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Likert Scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ (1) ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งไป  
จนถึง (5) เห็นด้วยอย่างยิ่ง ประกอบด้วยข้อความรายข้อทั้งสิ้น 16 ข้อ

### 2.2.1) การตอบมาตรวัด และเกณฑ์การตรวจให้คะแนน

ในแต่ละข้อ ให้ผู้ตอบมาตรวัดได้สำรวจตนเองตามข้อความในข้อกระทงว่าตนเอง  
เห็นด้วยมากเพียงใด และเลือกคำตอบที่ตรงกับตนเองมากที่สุด โดยข้อกระทงเป็นมาตรประเมินค่า  
(Likert Scale) 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย เห็นด้วยกับไม่เห็นด้วยพอกัน ไม่เห็นด้วย  
และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

เกณฑ์การตรวจให้คะแนนนั้น หากเป็นข้อกระทงทางบวก มีเกณฑ์การตรวจให้  
คะแนนตรงกับค่าตัวเลขที่ตอบ เช่น ผู้ตอบมาตรวัดตอบ 5 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ทำการให้คะแนนเท่ากับ  
5 ผู้ตอบมาตรวัดตอบ 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ทำการให้คะแนนเท่ากับ 1 เป็นต้น แต่หากเป็นข้อ  
กระทงทางลบ มีเกณฑ์การตรวจให้คะแนนดังนี้ หากตอบ 5 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ทำการให้คะแนน  
เท่ากับ 1 หากตอบ 4 (เห็นด้วย) ทำการให้คะแนนเท่ากับ 2 หากตอบ 3 (เห็นด้วยกับไม่เห็นด้วย  
พอกัน) ไม่ต้องกลับคะแนน หากตอบ 2 (ไม่เห็นด้วย) ทำการให้คะแนนเท่ากับ 4 และหากตอบ 1



(ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ทำการให้คะแนนเท่ากับ 5 แบ่งเป็นข้อกระทงทางบวกและทางลบ ดังแสดงในตารางที่ 6 ดังนี้

#### ตารางที่ 6

ทิศทางของข้อกระทงในมาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ แยกตามองค์ประกอบรายด้าน

องค์ประกอบรายด้าน	ข้อกระทงทางลบ	ข้อกระทงทางบวก	จำนวนข้อกระทง (ฉบับเดิม 24 ข้อ)	จำนวนข้อกระทง (ฉบับใหม่ 16 ข้อ)
1	10	2, 6, 16	5	4
2	-	5, 9, 11, 12	8	4
3	-	1, 3, 7, 13, 15	8	5
4	8	4, 14	3	3
	รวม		24	16

### 2.3) การประเมินคุณภาพของมาตรวัด

#### 2.3.1) ขั้นตอนการสร้างมาตรวัด

มาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ พัฒนาขึ้นโดย พิณมาศ ชัยชาญทิพย์ทร (2554) โดยกำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการและสร้างข้อกระทงผ่านการศึกษานวนคิดเกี่ยวกับความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของ Mayer และ Frantz (2004) ซึ่งอยู่บนฐานกรอบแนวคิดของ Leopold (1949) โดยผู้พัฒนาได้ติดต่อขออนุญาตไปยัง Mayer และ Frantz เพื่อแปลและพัฒนามาตรวัดเพิ่มเติม เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว ผู้พัฒนาได้แปลข้อกระทงทั้งหมดจำนวน จำนวน 14 ข้อ ผสมกับข้อกระทงที่สร้างขึ้นเพิ่มเติม รวมมีข้อกระทงทั้งสิ้น 26 ข้อ แบ่งเป็นข้อกระทงทางบวก 21 ข้อและข้อกระทงทางลบ 5 ข้อ ผู้พัฒนาทำการตรวจสอบความเหมาะสมของภาษาของข้อกระทง โดยนำปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ ข้อกระทงเกือบทั้งหมดได้รับการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิว่ามีความตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการและจำเป็นต้องมีในมาตรวัด และมีบางข้อที่ได้รับคำแนะนำให้ปรับแก้ ผู้พัฒนานำมาตรวัดที่ทำการปรับแก้ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตระดับปริญญาตรีในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 191 คน ประเมินคุณภาพของข้อกระทงรายข้อ ด้วยการวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกข้อกระทงคือ ข้อกระทงแต่ละข้อจะต้องมีค่าเฉลี่ยรายข้อแตกต่างกันระหว่างกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทำการการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของข้อกระทงรายข้อกับคะแนนรวมทั้ง

ชุด (Corrected Item-Total Correlation: CITC) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกข้อกระทงคือ ข้อกระทงจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่า Critical  $r$  พบว่ามีข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 2 ข้อ คงเหลือข้อกระทงทั้งสิ้น 24 ข้อ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุดของแต่ละข้อกระทงอยู่ระหว่าง .24 ถึง .67

### 2.3.2) การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา

พินมมาศ ชัยชาญทิพยุทธ (2554) นำข้อกระทงทั้งหมดให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ พระไพศาล วิสาโล รศ.ดร.โสรัชชีโพธิแก้ว และรศ.ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์ ตรวจสอบ ซึ่งผลที่ได้ พบว่า ข้อกระทงส่วนใหญ่ได้รับการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิว่า ข้อกระทงมีความตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการ และจำเป็นต้องมีในมาตรวัดชุดนี้ มีค่าอัตราส่วนความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Ratio) เท่ากับ .90

### 2.3.3) การตรวจสอบอำนาจจำแนกและความเที่ยง

พินมมาศ ชัยชาญทิพยุทธ (2554) วิเคราะห์ค่าความเที่ยงด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient) ของมาตรวัด ซึ่งประกอบไปด้วยข้อกระทง 24 ข้อ พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาทั้งฉบับเท่ากับ .89 ซึ่งถือว่ามีค่าความเที่ยงอยู่ในระดับดี

จะเห็นได้ว่า มาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติได้รับการพัฒนาและปรับปรุงมาเป็นอย่างดี ได้รับการตรวจสอบคุณภาพทั้งด้านความตรงและความเที่ยงจากหลากหลายวิธี และเนื่องด้วยกลุ่มตัวอย่างในการพัฒนามาตรของผู้พัฒนา เป็นนักศึกษา ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยจึงไม่ทำการปรับเปลี่ยนเนื้อหาของข้อคำถาม หากแต่ทำการเก็บข้อมูลทดสอบซ้ำเพื่อปรับลดจำนวนข้อกระทง และเพื่อทดสอบค่าความเที่ยงของมาตรวัด ในขั้นนี้ ผู้วิจัยนำมาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติฉบับเดิมมาทดลองใช้ (Try out) เพื่อทำการทดสอบความเที่ยงในกลุ่มตัวอย่างที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริง ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 150 คน ได้มาตรวัดที่สมบูรณ์กลับมา 143 ชุด นำมาวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation: CITC) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคือ ข้อกระทงจะต้องมีค่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่า Critical  $r$  ( $r = .164$ ,  $df = 141$ ,  $p < .05$ ) นอกจากนี้ ยังทำการตัดข้อกระทงที่มีค่าสหสัมพันธ์ต่ำที่สุดออกทีละข้อ โดยคำนึงถึงความกระจายตัวของข้อกระทงในด้านย่อย เพื่อคงมโนทัศน์ (Construct) ของมาตรวัดไว้ให้ครบถ้วนตามเดิม และข้อกระทงภายหลังการคัดเลือกแล้วแต่ผ่านเกณฑ์ Critical  $r$  ทั้งสิ้น ในท้ายที่สุด เหลือข้อกระทงทั้งสิ้น 16 ข้อ แบ่งเป็นด้านที่ 1 จำนวน 4 ข้อ ด้านที่ 2 จำนวน 4 ข้อ ด้านที่ 3 จำนวน 5 ข้อ และด้านที่ 4 จำนวน 3 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับ

คะแนนรวม อยู่ระหว่าง .38 ถึง .71 และมีค่าความเที่ยงที่คำนวณด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient) ของมาตรวัดทั้งฉบับ เท่ากับ .89 ซึ่งถือว่ามาตรวัดมีความเที่ยงในระดับที่ดี

### 3. โปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

โปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ใช้ระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละประมาณ 3 ชั่วโมง รวมประมาณ 24 ชั่วโมง ประกอบด้วยสมาชิก 6 – 8 คน กระบวนการกลุ่มนี้ พัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัย ภายใต้การนิเทศของอาจารย์ที่ปรึกษาทั้งสอง

โปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นการผสมผสานแนวคิดหลัก 2 ประการ คือ แนวคิดพีชสวนบำบัด และแนวคิดกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยผู้วิจัยในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ผสมผสานหลักพุทธธรรมเข้ากับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งหลักพุทธธรรมนั้น มีความครอบคลุมสัจธรรมของธรรมชาติ มีการพูดถึงลักษณะความเป็นธรรมตาของธรรมชาติ และผสานกระบวนการเข้ากับแนวคิดพีชสวนบำบัด ซึ่งมีพื้นฐานแนวคิดคือ การได้ลงมือปฏิบัติ การได้ใกล้ชิดธรรมชาติผ่านการลงมือปลูกพีชสวน และความใส่ใจต่อธรรมชาติรอบข้าง จะช่วยให้ผู้คนมีชีวิตและจิตใจที่สงบและเป็นสุขมากขึ้น ดังนั้น โปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จึงเป็นพื้นที่ที่คนจะได้ใกล้ชิดธรรมชาติมากขึ้น ผ่านการลงมือปลูกพีชสวน อาศัยการใส่ใจเฝ้าสังเกตการณ์เจริญเติบโตของพีชที่ลงมือปลูกและธรรมชาติรอบข้าง ณ ขณะนั้น เป็นสื่อเพื่อให้เกิดการสำรวจถึงแง่มุมต่างๆในชีวิต เรียนรู้สัจธรรมของธรรมชาติผ่านการเติบโตของพีชที่ลงมือปลูก และอาศัยกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อให้บุคคลเกิดความเจริญงอกงามในชีวิต เกิดความเข้าใจโลกและชีวิตตามจริง มีความสุขในการดำเนินชีวิตมากขึ้น โดยการวิจัยครั้งนี้ มีประสิทธิภาพมุ่งเน้นการเพิ่มขึ้นของปัญญา และความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ โดยมีรายละเอียดดังนี้

3.1) ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการพีชสวนบำบัด กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ปัญหา ตลอดจนความรู้เกี่ยวกับความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ

3.2) ผู้วิจัยใช้ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการพีชสวนบำบัด และความเข้าใจในพุทธธรรม เขียนร่างกระบวนการพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยกระบวนการที่ได้มีระยะเวลาดำเนินการทั้งสิ้นประมาณ 24 ชั่วโมง (8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3

ชั่วโมง ทั้งนี้เพื่อให้กระบวนการในแต่ละสัปดาห์สอดคล้องกับการเติบโตในแต่ละชั้นของผักที่ร่วมกันปลูกและดูแล) โดยมุ่งเน้นการพัฒนาปัญญาและความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ

3.3) เมื่อพัฒนาแนวทางการดำเนินกระบวนการกลุ่มแล้ว ผู้วิจัยนำแนวทางการดำเนินกระบวนการกลุ่มที่จัดทำขึ้นปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม นำคำแนะนำที่ได้ปรับปรุงแนวทางการดำเนินกระบวนการกลุ่มให้มีความถูกต้อง สอดคล้อง และเหมาะสมยิ่งขึ้น

3.4) ผู้วิจัยนำโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ได้รับการปรับปรุงแล้ว มาทดลองใช้ (Try out) จำนวน 2 กลุ่ม มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 7 คน และมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จากหลากหลายคณะ จำนวน 6 คน โดยระหว่างการทดลองโปรแกรมกลุ่มนี้ อยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม เมื่อจบการทดลองใช้ ผู้วิจัยนำผลที่ได้ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม เพื่อปรับปรุงโปรแกรมกลุ่มให้มีความสอดคล้อง เหมาะสมยิ่งขึ้น ก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง มีรายละเอียดการพัฒนาโปรแกรมกลุ่ม ดังแสดงในตารางที่ 7 ดังนี้

ตารางที่ 7

แนวทางการดำเนินงานการปรับเปลี่ยนของโปรแกรมที่สวนป่าร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาการและการเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษาร่าง และประเด็นเพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับใช้จริง
1. ขณะ ปลูก	- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมี ความคุ้นเคยและเป็นส่วน หนึ่งของกันและกัน - เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ตระหนัก ถึงเหตุปัจจัยต่างในชีวิตที่ เกี่ยวเนื่องกัน	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิก สร้าง ความรู้สึกเป็นกันเอง เพื่อให้เกิดบรรยากาศ ความคุ้นเคย และให้สมาชิกแนะนำตนเอง ทำความรู้จักกันในเบื้องต้น (15 นาที) 2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยถึงประสบการณ์ ความเข้าใจ ความคาดหวังที่มีต่อกลุ่ม ผู้นำ กลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของกลุ่ม รวมทั้งข้อ ปฏิบัติร่วมกันภายในกลุ่ม (10 นาที) 3. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำถึงภาวะความเป็นส่วนหนึ่ง ของกันและกัน และปัจจัยที่เอื้อให้เพื่อน สมาชิกได้มาเจอกันในวันนี้ (15 นาที)	1. การพื้นฐานให้สมาชิกเห็นถึง ความสัมพันธ์ระหว่างตนกับธรรมชาติ ก่อนเริ่มลงมือปลูก จะช่วยให้สมาชิก เข้าใจภาพรวมของความสัมพันธ์ของ สรรพสิ่งมากยิ่งขึ้น ผ่านการใช้บทความ “รักพืชข้างบึงบัว” ของรศ.ดร.โสรัจ โพธิ์แก้ว (ดูภาคผนวก ง) ซึ่งมีเนื้อหาที่ กระตุ้นให้สมาชิกได้เห็นภาพ ความสัมพันธ์สอดคล้องระหว่างสรรพสิ่ง ได้ชัดเจนและเป็นรูปธรรมมากขึ้น	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิก สร้าง ความรู้สึกเป็นกันเอง เพื่อให้เกิดบรรยากาศ ความคุ้นเคย และให้สมาชิกแนะนำตนเอง ทำความรู้จักกันในเบื้องต้น (15 นาที) 2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยถึงประสบการณ์ ความเข้าใจ ความคาดหวังที่มีต่อกลุ่ม พร้อมกันนี้ ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของกลุ่ม รวมทั้งข้อ ปฏิบัติร่วมกันภายในกลุ่ม (10 นาที) 3. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำถึงภาวะความเป็นส่วนหนึ่ง ของกันและกัน และปัจจัยที่เอื้อให้เพื่อนสมาชิก ได้มาเจอกันในวันนี้ พร้อมแจกบทความ “รักพืชข้างบึงบัว” ของ รศ.ดร.โสรัจ โพธิ์แก้ว เมื่อสมาชิกอ่านบทความ จบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกแบ่งปัน ความรู้สึกหลังจากได้อ่านบทความนี้ (25 นาที) 4. สมาชิกศึกษารายละเอียดในการปลูกผักแต่ละชนิด ที่ผู้นำกลุ่มเตรียมไว้ให้ (10 นาที) 5. สมาชิกช่วยกันลงมือปลูกผัก โดยก่อนลงปลูก ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้สังเกตความคิด ความรู้สึกของตนเองในขณะที่ปลูกผัก
		4. สมาชิกได้มาเจอกันในวันนี้ (15 นาที) 5. สมาชิกศึกษารายละเอียดในการปลูกผัก แต่ละชนิดที่ผู้นำกลุ่มเตรียมไว้ให้ (20 นาที) 6. สมาชิกช่วยกันลงมือปลูกผัก โดยก่อนลง ปลูกทุกคน ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ สังเกตความคิด ความรู้สึกของตนเองในขณะที่ ช่วยกันปลูกผัก ชวนสมาชิกกลับมาตั้งสมาธิ อยู่กับตนเอง และสังเกตสัมผัสสิ่งต่างๆ รอบตัว		

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่อง และประเด็นเพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับใช้จริง
		ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า ให้นำสติมาอยู่กับตนเอง และสังเกต กลับมาอยู่กับความรู้สึกนึกคิดในปัจจุบัน ขณะมากขึ้น (1 ชั่วโมง)	ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า ให้นำสติมาอยู่กับตนเอง และสังเกต กลับมาอยู่กับความรู้สึกนึกคิดในปัจจุบัน ขณะมากขึ้น (1 ชั่วโมง)	ชวนสมาชิกกลับมาตั้งสติอยู่กับตนเอง และสังเกต สัมผัสสิ่งต่างๆ รอบตัวผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า ชวนให้สมาชิกกลับมาอยู่กับความรู้สึกนึกคิดในปัจจุบัน ขณะมากขึ้น (1 ชั่วโมง)
	6. ผู้ในกลุ่มและสมาชิกพูดคุยถึงประสบการณ์ในการปลูกฝังร่วมกัน แบ่งปันความคิด ความรู้สึกแก่กัน (45 นาที)	6. ผู้ในกลุ่มและสมาชิกพูดคุยถึงประสบการณ์ในการปลูกฝังร่วมกัน แบ่งปันความคิด ความรู้สึกแก่กัน (45 นาที)	6. ผู้ในกลุ่มและสมาชิกพูดคุยถึงประสบการณ์ในการปลูกฝังร่วมกัน แบ่งปันความคิด ความรู้สึกแก่กัน (45 นาที)	6. ผู้ในกลุ่มและสมาชิกพูดคุยถึงประสบการณ์ในการปลูกฝังร่วมกัน แบ่งปันความคิด ความรู้สึกแก่กัน (45 นาที)
		7. ผู้ในกลุ่มแจกเมล็ดผักให้สมาชิกนำไปปลูกที่บ้านของตน พร้อมแจกสมุดบันทึกให้สมาชิกจดบันทึก จดบันทึกการเจริญเติบโตของผักที่ตนปลูกที่บ้าน และบันทึกการรับรู้ผ่านการสังเกต ภายในจิตใจของตนเอง (15 นาที)	7. ผู้ในกลุ่มแจกเมล็ดผักให้สมาชิกนำไปปลูกที่บ้านของตน พร้อมแจกสมุดบันทึกให้สมาชิกจดบันทึก จดบันทึกการเจริญเติบโตของผักที่ตนปลูกที่บ้าน และบันทึกการรับรู้ผ่านการสังเกต ภายในจิตใจของตนเอง (15 นาที)	7. ผู้ในกลุ่มแจกเมล็ดผักให้สมาชิกนำไปปลูกที่บ้านของตน พร้อมแจกสมุดบันทึกให้สมาชิกจดบันทึก จดบันทึกการเจริญเติบโตของผักที่ตนปลูกที่บ้าน และบันทึกการรับรู้ผ่านการสังเกต ภายในจิตใจของตนเอง (15 นาที)
2 - เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึง เพราะ	- เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึง	1. ผู้ในกลุ่มกล่าวทักทายและชวนสมาชิกไปปลูกผักที่ตัวเอง	1. ผู้ในกลุ่มกล่าวทักทายและชวนสมาชิกไปปลูกผักที่ตัวเอง	1. ผู้ในกลุ่มกล่าวทักทายและชวนสมาชิกไปปลูกผักที่ตัวเอง
มีเธอ	- เพื่อให้อ่านความรู้สึกได้ตระหนัก	2. ผู้ในกลุ่มชวนให้สมาชิกลองสังเกต	2. ผู้ในกลุ่มชวนให้สมาชิกลองสังเกตสิ่งแวดล้อมรอบข้างในแปลงผัก	2. ผู้ในกลุ่มชวนให้สมาชิกลองสังเกตสิ่งแวดล้อมรอบข้างในแปลงผัก
จึงมีฝัน	- และเข้าใจในชีวิตของ	3. ผู้ในกลุ่มชวนสมาชิกปลูกผัก	3. ผู้ในกลุ่มชวนสมาชิกปลูกผัก	3. ผู้ในกลุ่มชวนสมาชิกปลูกผัก
-	-	-	-	-

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่องและประเด็นเพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
<p>ส่วนในชีวิต</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อเอื้อให้สมาชิกเห็นคุณค่าและ ช่างซึ่งใจถึงความเกื้อกูล จากสรรพสิ่ง และผู้คนรอบๆตัว</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในชีวิต เกิดความนอบนอม กตัญญู เอาใจใส่ต่อสรรพสิ่งที่อยู่เต็มวิถีชีวิต</li> </ul>	<p>ปัจจัยใดบ้างที่เกื้อหนุนให้ฟังก์ชันของเพิ่มขึ้นมาได้ ปัจจัยใดบ้างที่มีส่วนในการเจริญเติบโตของผัก (30 นาที)</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงกลับมาที่ตัวสมาชิก ว่าการที่สมาชิกแต่ละคนเติบโตจนมาถึงปัจจุบันนี้ มีอะไรบ้างที่มีส่วนเกื้อกูล อุปถัมภ์ชีวิตของตน ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกแบ่งปันประสบการณ์และเรื่องราวในชีวิตของตนแก่เพื่อนสมาชิก เอื้อให้เพื่อนสมาชิกมีส่วนร่วมแสดงความซาบซึ้งใจถึงความเกื้อกูลที่เพื่อนสมาชิกได้รับ พร้อมขยายประสบการณ์เชิงบวกให้ชัดเจนยิ่งขึ้น (1 ชั่วโมง 30 นาที)</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงประสบการณ์การนำผักผักไปปลูกเองที่บ้าน พร้อมเอื้อให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกันของสมาชิก (15 นาที)</p>	<p>กว่าที่เราจะมาเป็นเราในทุกวันนี้ ชีวิตของเราได้รับการเกื้อกูล ความเอื้อเพื่อความเอาใจใส่จากใครหรืออะไรบ้าง</p>	<p>ใบบ้างที่มีส่วนในการเจริญเติบโตของผัก (15 นาที)</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มเลือกรดผักที่มีสภาพที่ดีขึ้นมา 1 ต้น วางไว้กลางกระถางเปล่าแล้วชวนสมาชิกกลุ่มทุกคนช่วยกันรดเพิ่มเติมสิ่งที่มีส่วนในการเติบโตของผักต้นนี้ เมื่อรดเสร็จแล้วนำโยนกลับไปให้ประสบการณ์ส่วนตัวของคุณเองว่า แล้วถ้าเปรียบเราเป็นเหมือนผักต้นนี้ กว่าที่เราจะมาเป็นเราในทุกวันนี้ ชีวิตของเราได้รับการเกื้อกูลความเอื้อเพื่อ ความเอาใจใส่จากใครหรืออะไรบ้าง ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้แบ่งปันประสบการณ์และเรื่องราวในชีวิตของตนแก่เพื่อนสมาชิก เอื้อให้เพื่อนสมาชิกมีส่วนร่วมแสดงความซาบซึ้งใจถึงความเกื้อกูลที่เพื่อนสมาชิกได้รับ พร้อมขยายประสบการณ์เชิงบวกให้ชัดเจนยิ่งขึ้น (1 ชั่วโมง 50 นาที)</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงประสบการณ์การนำผักผักไปปลูกเองที่บ้าน พร้อมเอื้อให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกันของสมาชิก (15 นาที)</p>	

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม	ผลจากการศึกษานำร่อง และประเด็นเพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มผู้ใช้จริง
<p>3 สัมพันธ์</p> <p>อย่าง</p> <p>สอดคล้อง</p>	<p>- เพื่อให้สื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงชีวิตในความหมายที่กว้างขึ้น และเข้าใจในชีวิตของตนเองที่สัมพันธ์กับสิ่งรอบตัว</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกตระหนักในกระบวนการกระทำและเกิดความรู้สึกว่าสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสิ่งแวดล้อมรอบๆตัว</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันดูแลสิ่งที่ปลูกไว้ เช่น รดน้ำ ถอนหญ้า (30 นาที)</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกเดินเล่นบริเวณแปลงผัก ชวนสมาชิกสังเกตสิ่งแวดล้อม ดมกลิ่นดินและสัมผัสดิน</p> <p>3. ผู้สังเกตการณ์สังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกิจกรรม</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การเชื่อมโยงเรื่องราวในแปลงผักกลับมาที่ตัวสมาชิก อย่างชัดเจนเป็นรูปธรรมมากขึ้น</p> <p>2. การวาดภาพโดยผู้นำกลุ่มเลือกตัดผักที่มีสภาพดีขึ้นมา 1 ต้น วางไว้กลางกระถางเปล่าแล้วชวนสมาชิกกลุ่มทุกคน ช่วยกันวาดเพิ่มเติมสิ่งที่พบเห็น สิ่งที่มีอยู่ในสภาพแวดล้อมรอบข้าง แปลงผัก เมื่อวาดเสร็จให้นำมาโยงกลับไปที่ประสบการณ์ส่วนบุคคลของสมาชิกเองว่า ถ้าเปรียบเราเป็นเหมือนผักต้นนี้ ที่ทุกผลกระพားส่งผลถึงผัก และผักเองก็มีผลกระพားต่อธรรมชาติรอบข้าง แล้วในชีวิตของเรา มีอะไรอยู่รอบตัวเราบ้าง เราอยู่กับสิ่งรอบข้างหรือคนรอบข้างอย่างไร การกระทำของเราส่งผลถึงผู้อื่นอย่างไรบ้าง</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันดูแลสิ่งที่ปลูกไว้ เช่น รดน้ำ ถอนหญ้า (30 นาที)</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกเดินเล่นบริเวณแปลงผัก ชวนสมาชิกสังเกตสิ่งแวดล้อม ดมกลิ่นดินและสัมผัสดิน</p> <p>3. ผู้สังเกตการณ์สังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกิจกรรม</p>
<p>สอดคล้อง</p>	<p>- เพื่อให้สื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงชีวิตในความหมายที่กว้างขึ้น และเข้าใจในชีวิตของตนเองที่สัมพันธ์กับสิ่งรอบตัว</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกตระหนักในกระบวนการกระทำและเกิดความรู้สึกว่าสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสิ่งแวดล้อมรอบๆตัว</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันดูแลสิ่งที่ปลูกไว้ เช่น รดน้ำ ถอนหญ้า (30 นาที)</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกเดินเล่นบริเวณแปลงผัก ชวนสมาชิกสังเกตสิ่งแวดล้อม ดมกลิ่นดินและสัมผัสดิน</p> <p>3. ผู้สังเกตการณ์สังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกิจกรรม</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การเชื่อมโยงเรื่องราวในแปลงผักกลับมาที่ตัวสมาชิก อย่างชัดเจนเป็นรูปธรรมมากขึ้น</p> <p>2. การวาดภาพโดยผู้นำกลุ่มเลือกตัดผักที่มีสภาพดีขึ้นมา 1 ต้น วางไว้กลางกระถางเปล่าแล้วชวนสมาชิกกลุ่มทุกคน ช่วยกันวาดเพิ่มเติมสิ่งที่พบเห็น สิ่งที่มีอยู่ในสภาพแวดล้อมรอบข้าง แปลงผัก เมื่อวาดเสร็จให้นำมาโยงกลับไปที่ประสบการณ์ส่วนบุคคลของสมาชิกเองว่า ถ้าเปรียบเราเป็นเหมือนผักต้นนี้ ที่ทุกผลกระพားส่งผลถึงผัก และผักเองก็มีผลกระพားต่อธรรมชาติรอบข้าง แล้วในชีวิตของเรา มีอะไรอยู่รอบตัวเราบ้าง เราอยู่กับสิ่งรอบข้างหรือคนรอบข้างอย่างไร การกระทำของเราส่งผลถึงผู้อื่นอย่างไรบ้าง</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันดูแลสิ่งที่ปลูกไว้ เช่น รดน้ำ ถอนหญ้า (30 นาที)</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกเดินเล่นบริเวณแปลงผัก ชวนสมาชิกสังเกตสิ่งแวดล้อม ดมกลิ่นดินและสัมผัสดิน</p> <p>3. ผู้สังเกตการณ์สังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกิจกรรม</p>



หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม	ผลจากการศึกษาร่างและประเด็นเพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
<p>4 - เพื่อให้สมาชิกสำรวจ ทบทวน ประสิทธิภาพชีวิต ตรวจสอบ พิจารณา แก้ไขปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ เกิดการยอมรับในตนเอง และเกิดความองอาจในจิตใจ</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกสำรวจ ทบทวน ประสิทธิภาพชีวิต ตรวจสอบ พิจารณา แก้ไขปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ เกิดการยอมรับในตนเอง และเกิดความองอาจในจิตใจ</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ได้อย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรมมากขึ้น ผู้วิจัยเพิ่มการเปรียบเทียบรายได้ชัดเจนขึ้นด้วยการให้สมาชิกเลือกเด็กที่มีสภาพเหมือนหรือคล้ายคลึงกับตัวเราในปัจจุบันมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นตัวที่เกี่ยว ตัวที่ได้ไปโตช้าเพราะมีแมลงศัตรูพืช ต้นอ่อนแรงเพราะโดนฝนหนักเกินไป เพราะโดนฝนหนักเกินไปเมื่อคืนที่ผ่านมา ฯลฯ แล้ววันีสภาพผู้ถูกถามเป็นอย่างไรบ้าง (30 นาที)</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มชวนย้อนประเด็นการพูดคุยกลับมาที่ตัวสมาชิกเอง ว่าแล้วตอนนี้ ชีวิตของเรา เป็นอย่างไรบ้าง เหมือนช่วงใดของ การเติบโตของผัก เพราะอะไร (เช่น ช่วงกำลังโตแสงแดด-สดชื่น, กำลังใบเหลืองเพราะอ่อนแอ เป็นต้น) เพื่อสมาชิกสำรวจเรื่องราวชีวิตในปัจจุบันของกินและกิน</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันดูแลผักที่ปลูกไว้ เช่น รดน้ำ ถอนหญ้า (30 นาที)</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสังเกตผักที่ปลูกร่วมกัน ว่า 4 สับดาที่ผ่านมา ผักที่ปลูกเป็นอย่างไรบ้าง มีสีเขียว ผลดิบคู่แรก หรืออาจโตช้าเพราะมีแมลงศัตรูพืช ต้นอ่อนแรง เพราะโดนฝนหนักเกินไปเมื่อคืนที่ผ่านมา ฯลฯ แล้ววันีสภาพผู้ถูกถามเป็นอย่างไรบ้าง (30 นาที)</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเลือกเด็กที่มีสภาพเหมือนหรือคล้ายคลึงกับตัวเราในปัจจุบันมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นตัวที่เกี่ยว ตัวที่ได้ไปโตช้าเพราะมีแมลงศัตรูพืช ต้นอ่อนแรงเพราะโดนฝนหนักเกินไป เมื่อคืนที่ผ่านมา ฯลฯ แล้ววันีสภาพผู้ถูกถามเป็นอย่างไรบ้าง (30 นาที)</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเลือกเด็กที่มีสภาพเหมือนหรือคล้ายคลึงกับตัวเราในปัจจุบันมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นตัวที่เกี่ยว ตัวที่ได้ไปโตช้าเพราะมีแมลงศัตรูพืช ต้นอ่อนแรงเพราะโดนฝนหนักเกินไป เมื่อคืนที่ผ่านมา ฯลฯ แล้ววันีสภาพผู้ถูกถามเป็นอย่างไรบ้าง (30 นาที)</p>	<p>เรา มีใครหรืออะไรอยู่รอบตัวเราบ้าง เราอยู่กับสิ่งรอบข้างหรือคนรอบข้างเราอย่างไร แล้วการกระทำของเราส่งผลถึงผู้อื่นอย่างไรบ้าง พร้อมกันนี้ ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งรอบข้างมากขึ้น (1 ชั่วโมง 30 นาที)</p>

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษาร่างและประเด็นเพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
5	- เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงตนเอง เริ่มสำรวจและมองเห็นปัญหาของตนเองชัดเจนยิ่งขึ้น เพื่อให้เพื่อนสมาชิกร่วมแบ่งปันและทำความเข้าใจประเด็นที่เรารู้ว่าปัญหาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทุกคนเมื่อและเกิดได้กับทุกคน	<p>(อาจเป็นปัญหาหรือความสับสนก็ได้ตามแต่สภาพในปัจจุบันของสมาชิก) และตนมีวิธีอยู่กับสภาพในปัจจุบันของตนเองอย่างไร (2 ชั่วโมง)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ในกลุ่มและสมาชิกร่วมกันดูแผนที่ปูลูกไม้ เช่น รตนำ ธอนหย้า (30 นาที)</li> <li>2. ผู้ในกลุ่มชวนสมาชิกสังเกตแปลงผัก ว่ามีแมลงแมลงศัตรูพืช วัชพืช หรือมีสิ่งใดบ้างซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการเติบโตของพืช และตัวผู้เองนั้น มีวิธีการรับมือกับอุปสรรคต่างๆหรือไม่ อย่างไรบ้าง (30 นาที)</li> <li>3. ผู้ในกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยเชื่อมโยงประเด็นจากสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเราเองสิ่งใดที่ทำให้เราไม่สบายใจ หรือเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต</li> </ol>	<p>เรื่องราวชีวิตในปัจจุบันของกันและกัน (อาจเป็นปัญหาหรือความสับสนก็ได้ตามแต่สภาพในปัจจุบันของสมาชิก) และตนมีวิธีอยู่กับสภาพในปัจจุบันอย่างไร (2 ชั่วโมง)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ในกลุ่มและสมาชิกร่วมกันดูแผนที่ปูลูกไม้ เช่น รตนำ ธอนหย้า (30 นาที)</li> <li>2. ผู้ในกลุ่มชวนสมาชิกสังเกตแปลงผัก ว่ามีแมลงศัตรูพืช วัชพืช หรือมีสิ่งใดบ้างซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการเติบโตของพืช และตัวผู้เองนั้น มีวิธีการรับมือกับอุปสรรคต่างๆหรือไม่ อย่างไรบ้าง (30 นาที)</li> <li>3. ผู้ในกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยเชื่อมโยงประเด็นจากสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเราเองสิ่งใดที่ทำให้เราไม่สบายใจ หรือเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต</li> </ol>	<p>เรื่องราวชีวิตในปัจจุบันของกันและกัน (อาจเป็นปัญหาหรือความสับสนก็ได้ตามแต่สภาพในปัจจุบันของสมาชิก) และตนมีวิธีอยู่กับสภาพในปัจจุบันอย่างไร (2 ชั่วโมง)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ในกลุ่มและสมาชิกร่วมกันดูแผนที่ปูลูกไม้ เช่น รตนำ ธอนหย้า (30 นาที)</li> <li>2. ผู้ในกลุ่มชวนสมาชิกสังเกตแปลงผัก ว่ามีแมลงศัตรูพืช วัชพืช หรือมีสิ่งใดบ้างซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการเติบโตของพืช และตัวผู้เองนั้น มีวิธีการรับมือกับอุปสรรคต่างๆหรือไม่ อย่างไรบ้าง (30 นาที)</li> <li>3. ผู้ในกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยเชื่อมโยงประเด็นจากสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเราเองสิ่งใดที่ทำให้เราไม่สบายใจ หรือเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต</li> </ol>

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับแก้ไขจริง	ผลจากการศึกษานำร่องและประเด็นเพิ่มเติม
<p>6 - เพื่อให้สมาชิกใจถึงชีวิตที่ไม่แน่นอน และสำรวจความรู้สึก เมื่อชีวิตดำเนินมาถึงช่วงสุดท้าย</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกใจถึงช่วงชีวิตที่ผ่านมา สำนวนสิ่งค้างใจที่หากชีวิตต้องลงเลยไป ยังมีสิ่งใดค้างใจอยู่อีกหรือไม่</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสใคร่ครวญประเด็นดังกล่าวในจิตใจให้ชัดเจนยิ่งขึ้น เพื่อให้สมาชิกร่วมแบ่งปันและ</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันดูแลฝึกที่ปลูกไว้ เช่น รตน์ภา ธอนหญ้า (20 นาที)</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสังเกตฝึกในแปลง ว่าฝึกวันนี้เป็นอย่างไรบ้าง อาจมีได้บ้างไม่ได้บ้าง (ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วเป็นไปไม่ได้ที่ฝึกจะโตสวยเท่ากับทั้งแปลง) สภาหรับฝึกที่ไม่โตหรือโตไม่สวย หรือโตจนเลงกินเกือบหมดต้นนั้น ถ้ามีโอกาสสามารถย้อนกลับไปแก้ไขอดีตได้ ตนเองจะย้อนกลับไปปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง (20 นาที)</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มพูดคุยกระตุ้นให้เกิดการเชื่อมโยงฝึกกลับมาสู่สมาชิก โดยผู้นำกลุ่มเตรียมความพร้อมของสมาชิกด้วยการให้สมาชิก</p>	<p>สมาชิกกำลังเผชิญอยู่กับได้ ตามแต่สมาชิกว่าจะหยิบเรื่องใดมาแบ่งปัน) (หมายถึงเหตุ แต่เมื่อสมาชิกเปิดเผยเรื่องราวแล้ว ผู้นำกลุ่มเน้นไปที่เรื่องราวและความรู้สึกของสมาชิก ไม่ติดอยู่กับสภาพต้นฝึกที่สมาชิกคนนั้นๆเลือกมา) อีกทั้ง เรามีวิธีที่จะจัดการหรืออยู่กับอุปสรรคนั้นๆอย่างไรบ้าง (2 ชั่วโมง)</p>	<p>- กระบวนการในช่วงนี้ไม่มีมีการเปลี่ยนแปลง</p> <p>- กระบวนการช่วงนี้มีความเหมาะสมแล้ว</p> <p>- ไม่เปลี่ยนแปลงกระบวนการ</p>

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่องและประเด็นเพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่ากับช่วงเวลาแต่ละขณะของชีวิต</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกได้มีชีวิตกับปัจจุบันขณะ และตั้งใจกระทำสิ่งต่างในปัจจุบันขณะอย่างเต็มที่</li> </ul>	<p>และชวนให้สมาชิกเดินทางไปด้วยกัน ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจินตนาการว่า ขณะนี้ทุกคนเดินทางมาถึงวันสุดท้ายของชีวิต และก่อนที่จะจากโลกนี้ไป ตมมีโอกาสสุดท้ายในการกลับไปแก้ไขอดีตได้เพียงเรื่องเดียว ตมอยากกลับไปแก้ไขอะไร ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกค่อยๆ ทบทวนถึงเรื่องราวที่ผ่านมาในชีวิต และเลือกร่องเพียงเรื่องเดียวที่จะกลับไปแก้ไขเมื่อสมาชิกพร้อมแล้ว ให้สมาชิกขึ้นแล้วรอเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ (20 นาที)</p> <p>4. เมื่อสมาชิกนึกออกทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้เล่าประเด็นที่ตนอยากกลับไปแก้ไข ในกรณีที่มีเรื่องราวของสมาชิกที่ยังแฝงด้วยความทุกข์ ผู้นำกลุ่มจะชวนพิจารณาให้เกิดการแก้ไขใจหาย และเอื้อการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (1 ชั่วโมง 30 นาที)</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกตระหนักถึงช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดในชีวิต คือเวลาปัจจุบัน เพื่อให้สมาชิกได้ชัดเจนถึงชีวิตในแต่ละขณะ และการดูแลให้เวลากับคนรอบตัวอย่างเต็มที่ (30 นาที)</p>	<p>และชวนให้สมาชิกเดินทางไปด้วยกัน ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจินตนาการว่า ขณะนี้ทุกคนเดินทางมาถึงวันสุดท้ายของชีวิต และก่อนที่จะจากโลกนี้ไป ตมมีโอกาสสุดท้ายในการกลับไปแก้ไขอดีตได้เพียงเรื่องเดียว ตมอยากกลับไปแก้ไขอะไร ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกค่อยๆ ทบทวนถึงเรื่องราวที่ผ่านมาในชีวิต และเลือกร่องเพียงเรื่องเดียวที่จะกลับไปแก้ไขเมื่อสมาชิกพร้อมแล้ว ให้สมาชิกขึ้นแล้วรอเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ (20 นาที)</p> <p>4. เมื่อสมาชิกนึกออกทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้เล่าประเด็นที่ตนอยากกลับไปแก้ไข ในกรณีที่มีเรื่องราวของสมาชิกที่ยังแฝงด้วยความทุกข์ ผู้นำกลุ่มจะชวนพิจารณาให้เกิดการแก้ไขใจหาย และเอื้อการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (1 ชั่วโมง 30 นาที)</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกตระหนักถึงช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดในชีวิต คือเวลาปัจจุบัน เพื่อให้สมาชิกได้ชัดเจนถึงชีวิตในแต่ละขณะ และการดูแลให้เวลากับคนรอบตัวอย่างเต็มที่ (30 นาที)</p>		

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่อง และประเด็นเพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
7 เมล็ดพันธุ์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกได้ประมวลการ เรียนรู้ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกได้นำสิ่งที่ได้รับ เช่น แรงบันดาลใจ, ความประทับใจ, แบบอย่างที่เกิดขึ้นในกลุ่มไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกได้เกิดความรู้สึกดีใจและเกิดความมุ่งมั่นตั้งใจและเกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมรับรู้ ความตั้งใจของเพื่อนสมาชิก และเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน ตลอดจนได้รับพลังใจในการฝ่าฟันอุปสรรคในชีวิต</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันดูแผนที่ที่ปลูกไว้ เช่น รตน์นำ ออนทัญญา (20 นาที)</li> <li>2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสังเกตผักที่ปลูกว่า ในแต่ละขณะ ในแต่ละวัน ผักที่สมาชิกปลูกนั้นจะต้องเผชิญกับสิ่งใดบ้าง เช่น แดด ฝน น้ำค้าง อากาศร้อน อากาศหนาว และสภาพแวดล้อมต่างๆที่หมุนเวียนกันไป ทั้งมรสุมและฤดูที่เบิกบานนั้น ผักส่วนไหนส่วนหนึ่งของกรมเติบโตทั้งสิ้น ผักต้นน้อยในหลายสัปดาห์ก่อน วันนี้กลับมีกิ่งก้านใบที่สมบูรณ์จากดินดี ได้ความแข็งแรงของรากและลำต้นจากแรงลมในอดีต มีสิ่งใดอีกบ้างที่ผักเผชิญและนำกลับมาหล่อหลอมตัวตัวเองให้เป็นผักที่เติบโตแข็งแรงในวันนี้ (20 นาที)</li> <li>3. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกย้อนทบทวนทุกสิ่งที่ได้พูดคุยและเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มจากทุกๆ Session ที่ผ่านมาทั้งหมด ชวนสมาชิกย้อนกลับมาสำรวจสังเกตตนเองว่า ตนเองผ่านการเปลี่ยนแปลงอย่างไรมาบ้าง (15 นาที)</li> <li>4. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกนึกถึงการนำสิ่งที่ได้รับการยอมรับมาครั้งนี้ ไปเริ่มต้นสร้างสรรค์สิ่งดีงามในชีวิต 1 อย่างที่เป็นความตั้งใจที่สามารถนำไป</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ในการปล่อยให้สมาชิกเขียนในขั้นที่ 4. เป็นการเขียนแบบปลายเปิด ทำให้ยากในการจับประเด็นที่ชัดเจน เพื่อให้มีความตั้งใจชัดเจนเป็นรูปธรรมมากขึ้น ผู้นำกลุ่มอาจให้สมาชิกแบ่งปันเรื่องราวก่อน เมื่อสมาชิกทุกคนแบ่งปันเรื่องราวและร่วมให้กำลังใจกันและกันเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปความตั้งใจของตนเองเป็นคำพูดหรือประโยคสั้นๆ เขียนลงกระดาษเพื่อเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนตนเองให้มุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจไว้เมื่อยามได้เห็นข้อความนี้ พร้อมให้สมาชิกทุกคนได้ทบทวนประโยคที่ตนเขียนขึ้นเพื่อเป็นการย้ำความตั้งใจให้ชัดเจน เกิดพลังใจในการพัฒนาตนเองต่อไป</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันดูแผนที่ที่ปลูกไว้ เช่น รตน์นำ ออนทัญญา (20 นาที)</li> <li>2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสังเกตผักที่ปลูกว่า ในแต่ละขณะ ในแต่ละวัน ผักที่สมาชิกปลูกนั้นจะต้องเผชิญกับสิ่งใดบ้าง เช่น แดด ฝน น้ำค้าง อากาศร้อน อากาศหนาว และสภาพแวดล้อมต่างๆที่หมุนเวียนกันไป ทั้งมรสุมและฤดูที่เบิกบานนั้น ผักส่วนไหนส่วนหนึ่งของกรมเติบโตทั้งสิ้น ผักต้นน้อยในหลายสัปดาห์ก่อน วันนี้กลับมีกิ่งก้านใบที่สมบูรณ์จากดินดี ได้ความแข็งแรงของรากและลำต้นจากแรงลมในอดีต มีสิ่งใดอีกบ้างที่ผักเผชิญและนำกลับมาหล่อหลอมตัวตัวเองให้เป็นผักที่เติบโตแข็งแรงในวันนี้ (20 นาที)</li> <li>3. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกย้อนทบทวนทุกสิ่งที่ได้พูดคุยและเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มจากทุกๆ Session ที่ผ่านมาทั้งหมด ชวนสมาชิกย้อนกลับมาสำรวจสังเกตตนเองว่า ตนเองผ่านการเปลี่ยนแปลงอย่างไรมาบ้าง (15 นาที)</li> <li>4. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกนึกถึงการนำสิ่งที่ได้รับการยอมรับมาครั้งนี้ ไปเริ่มต้นสร้างสรรค์สิ่งดีงามในชีวิต 1 อย่างที่เป็นความตั้งใจที่สามารถนำไป</li> </ol>





หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่อง และประเด็นเพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับใช้จริง
		<p>เกิดการเติบโตของกันและกันที่ปี (10 นาที)</p>		<p>4. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปและขอขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ได้มีโอกาสมาร่วมกันครั้งนี้ พรานดิน เต็มปุ๋ยให้กับชีวิต ร่วมกันเป็นปัจจัยที่เอื้อให้เกิดการเติบโตของกันและกันที่นี้ (10 นาที)</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกเข้าสู่กิจกรรมสุดท้าย กิจกรรมที่ชวนให้สมาชิกได้เห็นถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของชีวิต ทั้งในฐานะผู้ให้และผู้ได้รับ การส่งต่อชีวิตของฝากที่เราส่งมอบไปสู่เมื่อ 8 สัปดาห์ที่แล้ว และวันวันหนึ่ง ชีวิตนั้นจะกลับคืนสู่ผู้ถือการต่อไป ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกประกอบอาหารอย่างง่ายจากพืชผักที่ตนปลูก และรับประทานร่วมกัน (30 นาที)</p>



จากการนำกระบวนการกลุ่มดังกล่าว ไปทดลองศึกษานำร่องกับนักศึกษาจำนวน 2 กลุ่ม และผ่านการให้คำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ทำให้ผู้วิจัยเกิดความเข้าใจ ในกระบวนการกลุ่มชัดเจนมากยิ่งขึ้น เกิดความพร้อมในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ แนวทางในการดำเนินโปรแกรมพีชสวนบ่าบ้ดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธที่พร้อมนำไปใช้ในงานวิจัย โดยแนวทางในการดำเนินโปรแกรมพีชสวนบ่าบ้ด ร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้น อาศัยฐานแนวคิดและกรอบ การปฏิบัติงานตามแนวจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธโดยมีพีชสวนบ่าบ้ดเป็นสื่อ มีแนวคิดพื้นฐานและ วัตถุประสงค์ของแต่ละครั้งในการดำเนินกิจกรรม ดังแสดงในตารางที่ 8 ดังนี้

#### ตารางที่ 8

แนวทางการดำเนินโปรแกรมพีชสวนบ่าบ้ดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ

ช่วงที่	แนวคิดพื้นฐาน	วัตถุประสงค์
1 ณ ขณะปลูก	หลักธรรมที่สำคัญ - หลักอหิทัปปัจจยตา	- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคยและเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน - เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงเหตุปัจจัยต่างๆในชีวิตที่ เกี่ยวเนื่องกัน
2 เพราะมีเธอ จึงมีฉัน	หลักธรรมที่สำคัญ - หลักอหิทัปปัจจยตา	- เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงความเป็นตนเอง - เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงชีวิตในความหมายที่กว้างขึ้น และ เข้าใจในชีวิตของตนเองที่สัมพันธ์กับสิ่งรอบตัว - เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงบุคคลที่เกื้อกูลในชีวิต และถ่ายทอด เรื่องราวบุคคลที่มีส่วนในชีวิต - เพื่อเอื้อให้สมาชิกเห็นคุณค่าและ ชาบซึ่งใจถึงความเกื้อกูลจาก สรรพสิ่ง และผู้คนรอบๆตัว - เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจ อย่างลึกซึ้งในชีวิต เกิดความ นอบนอม กตัญญู เอาใจใส่ต่อสรรพสิ่งที่อุปถัมภ์ชีวิต
3 สัมพันธ์ อย่าง สอดคล้อง	หลักธรรมที่สำคัญ - หลักอหิทัปปัจจยตา	- เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงชีวิตในความหมายที่กว้างขึ้น และ เข้าใจในชีวิตของตนเองที่สัมพันธ์กับสิ่งรอบตัว - เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ในการ กระทำและเกิดความรับผิดชอบ ต่อการกระทำของตนเองในชีวิต ที่ส่งผลต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสิ่งแวดล้อมรอบๆตัว
4 ห่วงทำนอง ของชีวิต	หลักธรรมที่สำคัญ - หลักไตรลักษณ์	- เพื่อให้สมาชิกสำรวจ ทบทวนประสบการณ์ชีวิต ตรวจสอบ พิจารณา แก่ไขปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ เกิดการยอมรับในตนเอง และเกิดความงอกงามในจิตใจ

ช่วงที่	แนวคิดพื้นฐาน	วัตถุประสงค์
5 ต้อนรับ การรุกราน	หลักธรรมที่สำคัญ - หลักไตรลักษณ์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงตนเอง เริ่มสำรวจและมองเห็นปัญหาของตนเองชัดเจนยิ่งขึ้น เอื้อให้เพื่อนสมาชิกร่วมแบ่งปันและทำความเข้าใจประสบการณ์นั้นๆ พร้อมช่วยเหลือ</li> <li>- เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้เรียนรู้ว่าปัญหาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทุกเมื่อและเกิดได้กับทุกคน</li> </ul>
6 เมสส์พันธุ ที่ตกค้าง	หลักธรรมที่สำคัญ - หลักอิทัปปัจจยตา - หลักไตรลักษณ์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกใส่ใจถึงชีวิตที่ไม่แน่นอน และสำรวจความรู้สึก เมื่อชีวิตดำเนินมาถึงช่วงสุดท้าย</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกใส่ใจถึงช่วงชีวิตที่ผ่านมา สำรวจสิ่งค้างใจที่หากชีวิตต้องล่วงเลยไป ยังมีสิ่งใดค้างใจอยู่อีกหรือไม่</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสใคร่ครวญประเด็นตกค้างในจิตใจให้ชัดเจนยิ่งขึ้น เอื้อให้เพื่อนสมาชิกร่วมแบ่งปันและทำความเข้าใจประสบการณ์นั้นๆ พร้อมช่วยเหลือ</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่ากับช่วงเวลาแต่ละขณะของชีวิต</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกได้มีชีวิตกับปัจจุบันขณะ และตั้งใจกระทำการต่างๆ ในปัจจุบันขณะอย่างเต็มที่</li> </ul>
7 เมสส์พันธุ แห่งการเริ่มต้น	หลักธรรมที่สำคัญ - หลักอิทัปปัจจยตา - หลักไตรลักษณ์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกได้ประมวลการเรียนรู้ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกได้นำสิ่งที่ได้รับ เช่น แรงบันดาลใจ, ความประทับใจ, แบบอย่างที่เกิดขึ้นในกลุ่มไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกได้เกิดความ มุ่งมั่นตั้งใจและเกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมรับรู้ความตั้งใจของเพื่อนสมาชิก และเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน ตลอดจนได้รับพลังใจในการฝ่าฟันอุปสรรคในชีวิต</li> </ul>
8 ขอบคุณชีวิต	หลักธรรมที่สำคัญ - หลักอิทัปปัจจยตา	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึง คุณค่าของเพื่อนสมาชิกที่ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ เพื่อแสดงความรู้สึกขอบคุณ ประทับใจต่อเพื่อนสมาชิกแต่ละคน</li> <li>- เพื่อเกิดความอึดใจต่อบรรยากาศของมิตรภาพ, การขอบคุณ, เห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน</li> </ul>

#### 4. กลุ่มพืชสวนบำบัด

กลุ่มพืชสวนบำบัด ใช้ระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละประมาณ 3 ชั่วโมง รวมประมาณ 24 ชั่วโมง ประกอบด้วยสมาชิก 6 – 8 คน กระบวนการของกลุ่มนี้ได้รับการพัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัย ภายใต้การนิเทศของอาจารย์ที่ปรึกษาทั้งสองท่าน

กลุ่มพืชสวนบำบัด เป็นกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาที่อาศัยแนวคิดพืชสวนบำบัด ที่อาศัยสิ่งแวดล้อมธรรมชาติรอบตัว ทั้งทางอ้อมคือ การอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ และทางตรงคือ การลงมือปลูกพืชสวนด้วยตนเอง และการมีปฏิสัมพันธ์กับคนในกลุ่มในฐานะส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม เป็นสื่อในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ทั้งนี้ ผู้นำกลุ่มจะเปิดประเด็นหัวข้ออันเนื่องมาจากการเติบโตของพืชที่ปลูกไว้ในแต่ละช่วงสัปดาห์ เพื่อให้สมาชิกเปิดเผย แบ่งปันเรื่องราวในชีวิตของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มมีหน้าที่เพียงรับฟังเรื่องราวต่างๆของสมาชิก เมื่อสมาชิกคนหนึ่งแบ่งปันเรื่องราวของตนเองจบลง สมาชิกคนอื่นๆในกลุ่มจะเริ่มแบ่งปันเรื่องราวของตนเองต่อกันไป จนสมาชิกทุกคนในกลุ่มได้แบ่งปันเรื่องราวในชีวิต กลุ่มพืชสวนบำบัดนี้มีเป้าหมายเพื่อนำพาให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว เรียนรู้แง่มุมต่างๆผ่านการลงมือปลูกพืชสวน มีสุขภาพที่ดีทั้ง ทางร่างกายและจิตใจ และสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างผาสุก โดยมีรายละเอียดดังนี้

4.1) ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการพืชสวนบำบัด

4.2) ผู้วิจัยใช้ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการพืชสวนบำบัด เขียนร่างกระบวนการกลุ่มพืชสวนบำบัด โดยกระบวนการที่ได้มีระยะเวลาดำเนินการทั้งสิ้นประมาณ 24 ชั่วโมง (8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ชั่วโมง ทั้งนี้เพื่อให้กระบวนการในแต่ละสัปดาห์สอดคล้องกับการเติบโตในแต่ละขั้นของผักที่ร่วมกันปลูกและดูแล)

4.3) เมื่อพัฒนาแนวทางการดำเนินกระบวนการกลุ่มแล้ว ผู้วิจัยนำแนวทางการดำเนินกระบวนการกลุ่มที่จัดทำขึ้น ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม นำคำแนะนำที่ได้ปรับปรุงแนวทางการดำเนินกระบวนการกลุ่มให้มีความถูกต้อง สอดคล้อง และเหมาะสมยิ่งขึ้น

4.4) ผู้วิจัยนำกระบวนการกลุ่มพืชสวนบำบัดที่ได้รับการปรับปรุงแล้ว มาทดลองใช้ (Try out) มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ จากหลากหลายคณะ จำนวน 5 คน โดยระหว่างการทดลองโปรแกรมกลุ่มนี้ อยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม เมื่อจบการทดลองใช้ ผู้วิจัยนำผลที่ได้ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม เพื่อปรับปรุงโปรแกรมกลุ่มให้มีความสอดคล้อง เหมาะสมยิ่งขึ้น ก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง มีรายละเอียดการพัฒนาโปรแกรมกลุ่ม ดังแสดงในตารางที่ 9 ดังนี้

แนวทางการดำเนินงานและการปรับเปลี่ยนของทีชควอนบำบัด

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่อง และประเด็นเพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
1 บุคลากร กันและ	- เพื่อให้สมาชิกรู้จักและเข้าใจ กระบวนการกลุ่มทีชควอน บำบัด - เพื่อให้สมาชิกได้ทำความรู้จำ กันภายในกลุ่ม - เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ทักษะ การทำงานร่วมกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและ ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิก สร้าง ความรู้สึกเป็นกันเอง เพื่อให้เกิดบรรยากาศ ความคุ้นเคย และให้สมาชิกแนะนำตนเอง ทำความรู้จำกันเป็นเบื้องต้น (15 นาที) 2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยถึงประสบการณ์ ความเข้าใจ ความคาดหวังที่มีต่อกลุ่ม พร้อมกันนี้ ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ ของกลุ่ม รวมทั้งข้อปฏิบัติร่วมกันภายใน กลุ่ม (15 นาที)	- กระบวนการช่วงนี้มีความเหมาะสมแล้ว จึงไม่เปลี่ยนแปลงกระบวนการ	- กระบวนการในช่วงนี้ไม่มีการเปลี่ยนแปลง
3.		3. สมาชิกศึกษารายละเอียดในการปลูกผักแต่ ละชนิดที่ผู้นำกลุ่มเตรียมไว้ให้ (30 ชั่วโมง)		
4.		4. สมาชิกช่วยกันลงมือปลูกผัก (1 ชั่วโมง)		
5.		5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกพูดคุยถึงประสบการณ์ ในการปลูกผักร่วมกัน ในประเด็นของการ ทำงานร่วมกันของสมาชิก (45 นาที)		
6.		6. ผู้นำกลุ่มแจกเมล็ดผักให้สมาชิกนำไปปลูกที่ บ้านของตน พร้อมแจกสมุดบันทึกให้สมาชิก จดบันทึกการเจริญเติบโตของผักที่ตนปลูกที่ บ้าน (15 นาที)		

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่อง และประเด็นเพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
2	<p>เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง</p> <p>ถึงรูปแบบการทำงานที่ถนัด</p> <p>และความชอบ/ไม่ชอบ ใน</p> <p>บรรยากาศการทำงานแต่ละ</p> <p>แบบ</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การ</p> <p>ทำงานทั้งแบบเดี่ยวและกลุ่ม</p> <p>ผ่านการแลกเปลี่ยน</p> <p>ประสบการณ์ ความรู้สึก และ</p> <p>สิ่งที่ได้จากการปลูกฝัง</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มที่ทักทายและชวนสมาชิกไปดูแลฝึก</p> <p>ที่ปลูกไว้ เช่น รดน้ำ ถอนหญ้า (30 นาที)</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกพูดคุยทบทวนถึงสิ่งที่</p> <p>ทำใน Session ที่ 1 (15 นาที)</p> <p>3. สมาชิกบอกเล่าผลของการนำเมล็ดพันธุ์</p> <p>กลับไปปลูกที่บ้าน แบ่งปันให้เพื่อนสมาชิก</p> <p>ฟังถึงประสบการณ์ในการลงมือปลูกที่บ้าน</p> <p>(45 นาที)</p> <p>4. สมาชิกแต่ละคนเองเห็นความแตกต่าง</p> <p>ระหว่างการปลูกฝังเป็นกลุ่มกับการปลูกคน</p> <p>เดี่ยวบ้าง รู้สึกอย่างไรกับการปลูก</p> <p>แต่ละแบบ และแบ่งปันความคิดเห็นในกลุ่ม</p> <p>เกี่ยวกับรูปแบบการทำงาน (1 ชั่วโมง 30</p> <p>นาที)</p>	<p>- กระบวนการช่วงนี้มีความเหมาะสมแล้ว</p> <p>ซึ่งไม่เปลี่ยนแปลงกระบวนการ</p>	<p>- กระบวนการและสมาชิกมีส่วนร่วมดูแลฝึกที่ปลูกไว้ เช่น</p> <p>รดน้ำ ถอนหญ้า (30 นาที)</p>
3	<p>- เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงผู้ที่</p> <p>มีส่วนเกี่ยวข้องกับเรา</p> <p>ของตนเอง</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการ</p> <p>ได้รับความรักและการยอมรับ</p> <p>จากครอบครัว (Self-</p> <p>esteem)</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกมีส่วนร่วมดูแลฝึกที่ปลูกไว้</p> <p>เช่น รดน้ำ ถอนหญ้า (30 นาที)</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกพูดคุยถึงการ</p> <p>เจริญเติบโตและการดูแลฝึกที่สมาชิกนำไป</p> <p>ปลูกที่บ้าน (30 นาที)</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกพูดคุยถึงการเจริญออก</p> <p>งามของฝึกที่ปลูก และชวนให้สมาชิกลองนึก</p>	<p>1. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ชัดเจนและเป็น</p> <p>รูปธรรมมากขึ้น เพิ่มเติมการวาดภาพที่</p> <p>สื่อถึงประสบการณ์ความประทับใจใน</p> <p>มุมมองการได้รับจากผู้อื่น โดยแบ่งครึ่ง</p> <p>หน้ากระดาษ A4 วาดเพียงครึ่งกระดาษ</p> <p>(เว้นไว้เพื่อใช้ฝึกครึ่งหน้ากระดาษใน</p> <p>กระบวนการกลุ่มครั้งต่อไป)</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกมีส่วนร่วมดูแลฝึกที่ปลูกไว้ เช่น</p> <p>รดน้ำ ถอนหญ้า (30 นาที)</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกพูดคุยถึงการเจริญเติบโตและ</p> <p>การดูแลฝึกที่สมาชิกนำไปปลูกที่บ้าน (30 นาที)</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกพูดคุยถึงการเจริญออกมา</p> <p>ของฝึกที่ปลูก และชวนให้สมาชิกลองนึกถึงสิ่งที่มี</p> <p>ส่วนในการเติบโตของฝึกเหล่านั้น นึกย้อนมา</p>

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่อง และประเด็นเพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
		<p>ถึงสิ่งที่มีส่วนในการเติบโตของผักเหล่านั้น</p> <p>นักเรียนมาเปรียบเทียบเกี่ยวกับตัวสมาชิกเอง</p> <p>ว่ามีใครบ้างที่มีส่วนในการเติบโตของตน (30 นาที)</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนึกถึงการได้รับการดูแล ได้รับความปรารถนาดีจากครอบครัว</p> <p>ซึ่ง มีอะไรบ้างที่สมาชิกรู้สึกประทับใจในการ “ได้รับ” จากผู้อื่น</p> <p>จิตใจของสมาชิกให้เพิ่มขึ้น โดยให้สมาชิกแลกเปลี่ยนเรื่องราวและประสบการณ์กัน</p> <p>ในกลุ่ม (2 ชั่วโมง)</p>	<p>เปรียบเทียบกับตัวสมาชิกเอง ว่ามีใครบ้างที่มีส่วนในการเติบโตของตน (30 นาที)</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนึกถึงการได้รับการดูแล ได้รับความปรารถนาดีจากครอบครัว</p> <p>ซึ่งมีส่วนหล่อเลี้ยงจิตใจของสมาชิกให้เพิ่มขึ้น โดยแบ่งครึ่งหน้ากระดาษ A4 วาดเพียงครึ่งกระดาษ (เว้นไว้เพื่อใช้อีกครึ่งหน้ากระดาษในกระบวนการกลุ่มครั้งต่อไป) เมื่อสมาชิกวาดเสร็จครบทุกคนแล้ว ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนเรื่องราวและประสบการณ์กัน</p> <p>ในกลุ่ม (2 ชั่วโมง)</p>	
4	- เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ผ่านการเป็นผู้ให้และผู้รับ	<p>1. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มทบทวนเรื่องราวจาก Session ที่ 3 เรื่องการได้รับสิ่งต่าง ๆ จากผู้อื่น</p> <p>จาก Session ที่ 3 เรื่องการได้รับสิ่งต่าง ๆ จากผู้อื่น</p> <p>จากผู้อื่น (30 นาที)</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันดูผลิตภัณฑ์ปลูกไว้ เช่น รดน้ำ ถอนหญ้า (30 นาที)</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกเดินเล่นในสวนและบริเวณที่ปลูกผัก สังเกตสิ่งแวดล้อมรอบข้าง และความเชื่อมโยงของสิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติ (30 นาที)</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มทบทวนเรื่องราวจาก Session ที่ 3 เรื่องการได้รับสิ่งต่าง ๆ จากผู้อื่น (30 นาที)</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันดูผลิตภัณฑ์ปลูกไว้ เช่น รดน้ำ ถอนหญ้า (30 นาที)</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึก ในประเด็นความเชื่อมโยงและการอยู่ร่วมกันกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว การอยู่ร่วมกันกับผู้นับรอบตัว ผ่านการวาด</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มทบทวนเรื่องราวจาก Session ที่ 3 เรื่องการได้รับสิ่งต่าง ๆ จากผู้อื่น (30 นาที)</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันดูผลิตภัณฑ์ปลูกไว้ เช่น รดน้ำ ถอนหญ้า (30 นาที)</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึก ในประเด็นความเชื่อมโยงและการอยู่ร่วมกันกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว การอยู่ร่วมกันกับผู้นับรอบตัว ผ่านการวาด</p>

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่อง และประเด็นเพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
4. พุดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึก ในประเด็นความสัมพันธ์และการอยู่ร่วมกันกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว การอยู่ร่วมกันกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยสมาชิกแบ่งปันประสบการณ์การอยู่ร่วมกันที่มีทั้งการให้และการรับ (1 ชั่วโมง 30 นาที)		<p>4. พุดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์และ ความรู้สึก ในประเด็นความสัมพันธ์และการ อยู่ร่วมกันกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว การอยู่ ร่วมกันกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยสมาชิกแบ่งปัน ประสบการณ์การอยู่ร่วมกันที่มีทั้งการให้ และการรับ (1 ชั่วโมง 30 นาที)</p>	<p>ธรรมชาติ (เห็นทั้งในมุมที่ตนได้รับ ผลกระทบ และเห็นทั้งในมุมที่ตนมี ผลกระทบต่อสรรพสิ่ง) 2. ทำกิจกรรมย่อยกิจกรรมที่ชวนสมาชิก เดินเล่นในสวนและบริเวณที่ปลูกผัก ไปไว้ในช่องที่ 6 “เพราะก้าวผ่าน จึง เติบโต” แทน เนื่องจากในช่วงที่ 4 นี้ มีกิจกรรมที่ช่วยในการสำรวจและเรียนรู้ ร่วมกันเพิ่มขึ้นแล้วคือการวาดภาพ อีกทั้ง การให้สมาชิกได้เดินสำรวจความ เป็นไปตามฤดูกาลของธรรมชาตินั้น มีความเหมาะสมและสนับสนุน วัตถุประสงค์ของช่วงที่ 6 มากกว่า</p>	<p>ภาพที่สื่อถึงประสบการณ์ในการเป็นผู้ให้ ซึ่งมี ความสัมพันธ์สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อม ตัว ลงใน หน้ากระดาษ A4 อีกครั้งที่เว้นว่างไว้จาก กระบวนการกลุ่มเห็นภาพกว้างของประเด็น ให้สมาชิกกลุ่มเห็นภาพกว้างของความสัมพันธ์ เชื่อมโยงกันของทั้งบุคคล คนรอบข้าง สิ่งแวดล้อม และธรรมชาติ (เห็นทั้งในมุมที่ตนได้รับผลกระทบ และเห็นทั้งในมุมที่ตนมีผลกระทบต่อสรรพสิ่ง) โดยสมาชิกแบ่งปันประสบการณ์การอยู่ร่วมกันที่มี ทั้งการให้และการรับ (2 ชั่วโมง)</p>
5 - เพื่อให้สมาชิกสำรวจเรื่องราว ปัญหาและวิธีการรับมือกับ ปัญหาของตัวเอง พร้อมทั้ง แลกเปลี่ยนกับเพื่อนสมาชิก ในกลุ่ม	<p>1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันดูแลผู้ที่ปลูกไว้ เช่น รดน้ำ ถอนหญ้า (30 นาที) 2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสำรวจปัญหาที่พบใน การปลูกผัก และวิธีการแก้ไขของแต่ละคน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน (1 ชั่วโมง)</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันดูแลผู้ที่ปลูกไว้ เช่น รดน้ำ ถอนหญ้า (30 นาที) 2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสำรวจปัญหาที่พบใน การปลูกผัก และวิธีการแก้ไขของแต่ละคน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน (1 ชั่วโมง)</p>	<p>- กระบวนการในช่วงนี้ไม่มีเปลี่ยนแปลง จึงไม่เปลี่ยนแปลงกระบวนการ</p>	<p>- กระบวนการในช่วงนี้ไม่มีเปลี่ยนแปลง</p>
3. สมาชิกพุดคุยเชื่อมโยงถึงปัญหาหรือ อุปสรรคในชีวิต แลกเปลี่ยนเรื่องราว				

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่อง และประเด็นเพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
6	- เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจ ในการหมุนเวียนของชีวิต	- เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจ ในการหมุนเวียนของชีวิต	<p>มุมมองและประสบการณ์ในการรับมือ แก้ไข ปัญหา (1.30 ชั่วโมง)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันดูแผนที่ที่ปลูกไว้ เช่น รตน์ ธอนหญ้า (30 นาที)</li> <li>2. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกมองถึงการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม เช่น กลางวัน กลางคืน อากาศเย็น อากาศร้อน และฤดูต่างๆ เป็นการหมุนเวียนของธรรมชาติ ซึ่งฝึกที่ปลูกนั้นก็สภาวะการเริ่มต้นเผชิญกับสภาพแวดล้อมต่างๆได้ แม้จะเป็นต้นเล็กๆ ต้นเล็กๆ และหลักที่ใหม่ไม่ได้ ชวนสมาชิกลองนึกถึงความรู้สึกนึกถึงความรู้สึกของฝักเหล่านั้น (30 นาที)</li> <li>3. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกลองเชื่อมโยงจากการหมุนเวียนของธรรมชาติ โดยการขยายความเข้าใจของสมาชิกมาสู่ Life Circle และความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลง (Dynamic Stability Through Change) ซึ่งสมาชิกจะต้องพบเจอและแสการเปลี่ยนแปลงและสุดท้ายก็ผ่านพ้นไป โดยให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจว่าตนเองอยู่ร่วมกับ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันดูแผนที่ที่ปลูกไว้ เช่น รตน์ ธอนหญ้า (30 นาที)</li> <li>2. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกมองถึงการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม เช่น กลางวัน กลางคืน อากาศเย็น อากาศร้อน และฤดูต่างๆ เป็นการหมุนเวียนของธรรมชาติ ซึ่งฝึกที่ปลูกนั้นก็สภาวะการเริ่มต้นเผชิญกับสภาพแวดล้อมต่างๆได้ แม้จะเป็นต้นเล็กๆ และหลักที่ใหม่ไม่ได้ ชวนสมาชิกลองนึกถึงความรู้สึกของฝักเหล่านั้น (30 นาที)</li> <li>3. ผู้นำกลุ่มชวนเดินเล่นในสวนและบริเวณที่ปลูกฝักสังเกตสิ่งแวดล้อมรอบข้าง และฤดูการของสิ่งแวดล้อมรอบข้าง แปลงฝักที่ปลูก กระตุ้นให้เกิดการขบมองเข้าสู่การเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง</li> </ol> <p>สังเกตสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ความเหมือนหรือความต่างในแต่ละฤดูกาลของสิ่งแวดล้อมรอบข้างแปลงฝักที่ปลูก ให้สมาชิกลองเชื่อมโยงจากการหมุนเวียนของธรรมชาติมาเป็นการหมุนเวียนของชีวิต โดยการขยายความเข้าใจของสมาชิกมาสู่ Life Circle และความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลง (Dynamic Stability Through Change) ซึ่งสมาชิกจะต้องพบเจอและแสการเปลี่ยนแปลงและสุดท้ายก็ผ่านพ้นไป โดยให้สมาชิก</p>



วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม	ผลจากการศึกษานำร่อง และประเด็นเพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
<p>หัวข้อ</p> <p>วัตถุประสงค์</p>	<p>ฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ</p> <p>การเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นอย่างไรบ้าง พร้อม</p> <p>แบ่งปันแลกเปลี่ยนกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม</p> <p>(2 ชั่วโมง)</p>	<p>ผลจากการศึกษานำร่อง</p> <p>และประเด็นเพิ่มเติม</p>	<p>ได้มีการอภิปรายว่าตนเองอยู่ร่วมกับมีการ</p> <p>เปลี่ยนแปลงเหล่านั้นอย่างไรบ้าง พร้อมแบ่งปัน</p> <p>แลกเปลี่ยนกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม (2 ชั่วโมง)</p>
<p>7</p> <p>จุดมุ่งหมาย</p> <p>แห่งการ</p> <p>เติบโต</p>	<p>- เพื่อให้สมาชิกมีความชัดเจน</p> <p>ในคุณค่าและเป้าหมายในชีวิต</p> <p>ของตนเอง</p>	<p>1. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ชัดเจนและเป็น</p> <p>รูปธรรมมากขึ้น เพิ่มเติมการวาดภาพ</p> <p>คุณค่าและเป้าหมายในชีวิตของสมาชิก</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันดูแผนที่ปลูกไว้ เช่น</p> <p>รดน้ำ ถอนหญ้า (30 นาที)</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยทบทวนถึง Session</p> <p>ที่ผ่านมา (30 นาที)</p>
<p>จุดมุ่งหมาย</p> <p>แห่งการ</p> <p>เติบโต</p>	<p>3. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกนึกถึงจุดมุ่งหมาย</p> <p>ปลายทางของสิ่งที่กำลังเติบโตว่าเติบโตไป</p> <p>เพื่ออะไร และเพื่อไปถึงเป้าหมายนั้น</p> <p>ผู้ใดบ้างที่ไปได้อย่างไร มีการนำผู้ไปใช้ประโยชน์</p> <p>ตามแต่จุดประสงค์ต่างๆอย่างไร และ</p> <p>เชื่อมโยงเป้าหมายปลายทางของผู้ที่ปลูก</p> <p>มาสู่การสำรวจคุณค่าที่สมาชิกให้</p> <p>ความสำคัญและเป้าหมายในชีวิตของสมาชิก</p> <p>(2 ชั่วโมง)</p>	<p>3. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกนึกถึงจุดมุ่งหมายปลายทาง</p> <p>ของสิ่งที่กำลังเติบโตว่าเติบโตไปเพื่ออะไร</p> <p>และเพื่อไปถึงเป้าหมายนั้น ผู้ใดบ้างที่ไปได้อย่างไร</p> <p>มีการนำผู้ไปใช้ประโยชน์ตามแต่จุดประสงค์ต่างๆ</p> <p>อย่างไร และเชื่อมโยงเป้าหมายปลายทางของผู้ที่</p> <p>ปลูก มาสู่การสำรวจคุณค่าที่สมาชิกให้ความสำคัญ</p> <p>และเป้าหมายในชีวิตของสมาชิก โดยผู้นำกลุ่มชวน</p> <p>สมาชิกวาดภาพคุณค่าและเป้าหมายในชีวิตของ</p> <p>สมาชิก พร้อมแบ่งปันแลกเปลี่ยนกับเพื่อนสมาชิก</p> <p>ในกลุ่ม (2 ชั่วโมง)</p>	<p>3. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกนึกถึงจุดมุ่งหมายปลายทาง</p> <p>ของสิ่งที่กำลังเติบโตว่าเติบโตไปเพื่ออะไร</p> <p>และเพื่อไปถึงเป้าหมายนั้น ผู้ใดบ้างที่ไปได้อย่างไร</p> <p>มีการนำผู้ไปใช้ประโยชน์ตามแต่จุดประสงค์ต่างๆ</p> <p>อย่างไร และเชื่อมโยงเป้าหมายปลายทางของผู้ที่</p> <p>ปลูก มาสู่การสำรวจคุณค่าที่สมาชิกให้ความสำคัญ</p> <p>และเป้าหมายในชีวิตของสมาชิก โดยผู้นำกลุ่มชวน</p> <p>สมาชิกวาดภาพคุณค่าและเป้าหมายในชีวิตของ</p> <p>สมาชิก พร้อมแบ่งปันแลกเปลี่ยนกับเพื่อนสมาชิก</p> <p>ในกลุ่ม (2 ชั่วโมง)</p>

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของกลุ่ม ฉบับคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ	ผลจากการศึกษานำร่อง และประเด็นเพิ่มเติม	สาระสำคัญของกลุ่มฉบับใช้จริง
8 ฝึกของเรา	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกประเมินผลการเรียนรู้และประสบการณ์ที่เกิดขึ้น</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจในผลผลิตจากการลงมือของตนเอง (Self-esteem)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันเก็บเกี่ยวผลผลิต (1 ชั่วโมง)</li> <li>2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันประกอบอาหารอย่างง่ายจากผักที่เก็บได้ รับประทานร่วมกัน พร้อมทั้งพูดคุยแบ่งปันประสบการณ์ สิ่งที่ได้เรียนรู้ และความประทับใจจากการเข้าร่วมกลุ่มทั้งหมด (2 ชั่วโมง)</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การบวนการซึ่งมีความเหมาะสมแล้ว</li> <li>- สิ่งไม่เปลี่ยนแปลงกระบวนการ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การบวนการในช่วงนี้มีการเปลี่ยนแปลง</li> </ul>

จากการนำกระบวนการกลุ่มดังกล่าว ไปทดลองศึกษานำร่องกับนักศึกษาจำนวน 1 กลุ่ม และผ่านการให้คำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ทำให้ผู้วิจัยเกิดความเข้าใจ ในกระบวนการกลุ่มชัดเจนมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยได้สังเกตพบว่า ปัจจัยด้าน ผู้นำกลุ่ม อาจเป็น ปัจจัยแทรกซ้อนในการวิจัยนี้ กล่าวคือ หากผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินกระบวนการกลุ่มในฐานะผู้นำกลุ่มด้วย ตนเองในทั้ง 2 เงื่อนไขการทดลอง ด้วยแนวคิดพื้นฐานที่แตกต่างกันของทั้ง 2 เงื่อนไขการทดลอง อาจส่งผลถึงการดำเนินกระบวนการกลุ่มในฐานะผู้นำกลุ่ม ผู้วิจัยจึงทำการคัดเลือกผู้นำกลุ่มพืชสวน บำบัด โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้นำกลุ่มครั้งนี้ คือ เป็นมหาบัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาจากสาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษา ผ่านการฝึกปฏิบัติไม่ต่ำกว่า 600 ชั่วโมง และมีประสบการณ์ในการเป็นผู้นำ กิจกรรมพืชสวนบำบัดมาก่อน ทั้งนี้ จากการทดลองศึกษานำร่อง ผู้วิจัยได้แนวทางการดำเนิน กระบวนการกลุ่มพืชสวนบำบัดที่พร้อมนำไปใช้จริง โดยแนวทางในการดำเนินกระบวนการกลุ่มพืช สวนบำบัดนั้น อาศัยฐานแนวคิดและกรอบการปฏิบัติงานตามแนวคิดพืชสวนบำบัด มีแนวคิดพื้นฐาน และวัตถุประสงค์ของแต่ละครั้งในการดำเนินกิจกรรม ดังแสดงในตารางที่ 10 ดังนี้

ตารางที่ 10

แนวทางการดำเนินกลุ่มพืชสวนบำบัด

ช่วงที่	แนวคิดพื้นฐาน	วัตถุประสงค์
1 ปลูกผักกันเถอะ	- การมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction)  - การลงมือปฏิบัติ (Action)	- เพื่อให้สมาชิกรู้จักและเข้าใจกระบวนการกลุ่มพืชสวน บำบัด  - เพื่อให้สมาชิกได้ทำความรู้จักกันภายในกลุ่ม  - เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ทักษะการทำงานร่วมกัน แลกเปลี่ยน ความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน
2 ฉันทปลูก เธอปลูก เราปลูก	- การมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction)  - การลงมือปฏิบัติ (Action)	- เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองถึงรูปแบบการทำงานที่ถนัด และความชอบ/ไม่ชอบ ในบรรยากาศการทำงานแต่ละ แบบ  - เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การทำงานทั้งแบบเดี่ยวและกลุ่ม ผ่านการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึก และสิ่งที่ได้ จากการปลูกผัก
3 กว่าเราจะโต	- การตอบสนอง (Reaction)  - การมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction)	- เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการเติบโต ของตนเอง  - เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการได้รับความรักและการ ยอมรับจากคนรอบข้าง (Self-esteem)

ช่วงที่	แนวคิดพื้นฐาน	วัตถุประสงค์
4 โลก ผัก คน	- การตอบสนอง (Reaction) - การมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction)	- เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ผ่านการเป็นผู้ให้และผู้รับ
5 ปัญหาผัก ปัญหาใจ	- การมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) - การลงมือปฏิบัติ (Action)	- เพื่อให้สมาชิกสำรวจเรื่องราวปัญหาและวิธีการรับมือกับปัญหาของตนเอง พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม
6 เพราะก้าวผ่าน จึงเติบโต	- การตอบสนอง (Reaction) - การมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) - การลงมือปฏิบัติ (Action)	- เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจในการหมุนเวียนของชีวิต (Life Circle) และเกิดความเข้าใจในกระแสที่อยู่เหนือการเปลี่ยนแปลง (Dynamic Stability Through Change)
7 จุดมุ่งหมาย แห่งการเติบโต	- การมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) - การลงมือปฏิบัติ (Action)	- เพื่อให้สมาชิกมีความชัดเจนในคุณค่าและเป้าหมายในชีวิตของตนเอง
8 ผักของเรา	- การตอบสนอง (Reaction) - การมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) - การลงมือปฏิบัติ (Action)	- เพื่อให้สมาชิกประมวลการเรียนรู้และประสบการณ์ที่เกิดขึ้น - เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจในผลผลิตจากการลงมือของตนเอง (Self-esteem)

## ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

### 1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัยครั้งนี้ เป็นไปเพื่อให้การออกแบบงานวิจัยและการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเป็นไปตามความเหมาะสม และเพื่อให้ผลการวิจัยที่ได้รับมีความถูกต้อง แม่นยำ น่าเชื่อถือ โดยผู้วิจัยมีขั้นตอนในการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ ดังนี้

1.1) ด้านความเข้าใจในกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

1.1.1) ผู้วิจัยศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3802645 เทคนิคกลุ่มในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด (Group Techniques in Counseling and Psychotherapy) จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2556

1.1.2) ผู้วิจัยฝึกประสบการณ์ในฐานะผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในรูปแบบต่างๆ จำนวน 8 กลุ่ม รวมเวลาประมาณ 115 ชั่วโมง จากการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3802743 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิดิและจิตบำบัด (Practicum in Counseling and Psychotherapy) จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2557 และในฐานะผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 13 กลุ่ม รวมเวลาประมาณ 170 ชั่วโมง จากการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3802796 การฝึกปฏิบัติงานขั้นต้นด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด (Basic Internship in Counseling and Psychotherapy) ในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2557

1.1.3) ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ รวมทั้งฝึกประสบการณ์การทำกลุ่มฯ ทั้งในฐานะผู้นำกลุ่มและผู้นำกลุ่มร่วมในโอกาสต่าง ๆ เช่น เป็นผู้นำกลุ่มย่อย โครงการสัมมนาสมรสนักศึกษา คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในวันที่ 27 – 29 มีนาคม พ.ศ. 2558, เป็นผู้นำกลุ่มย่อย โครงการ Sensitivity Training Group ในวันที่ 27 – 29 กรกฎาคม พ.ศ. 2558 ซึ่งจัดขึ้นสำหรับนิสิตชั้นปีที่ 2 ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, เป็นผู้นำกลุ่มย่อย โครงการ Pre-College คณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในวันที่ 4 -5 สิงหาคม พ.ศ. 2558 จัดขึ้นสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นต้น

## 1.2) ด้านความเข้าใจในหลักพุทธธรรม

1.2.1) ผู้วิจัยศึกษาหลักพุทธธรรมด้วยการหนังสือ ตำรา เอกสารคำสอนต่างๆ เช่น งานของท่านพุทธทาส พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยูรย์ ปยุตโต) ท่านดิช นัท ฮันท์ เป็นต้น

1.2.2) ผู้วิจัยมีโอกาสบรรพชาอุปสมบทเป็นภิกษุในพระพุทธศาสนา จำพรรษาอยู่ ณ วัดธารน้ำไหล สวณโมกขพลาราม อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี เป็นเวลา 10 เดือน (ช่วงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2555 – เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2556) โดยในช่วงแห่งการถือครองเพศบรรพชิตนั้น ผู้วิจัยได้เข้าร่วมการอบรมและปฏิบัติกรรมฐาน อานาปานสติ ณ ค่ายลูกเสือ วัดธารน้ำไหล สวณโมกขพลาราม เป็นเวลา 10 วัน, โครงการฝึกอบรมและปฏิบัติสมาธิสติปัญญา มหาลูกเสือราชวิทยาลัย เป็นเวลา 10 วัน นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้มีโอกาสจาริกเดินเท้าเพื่อศึกษาภายในตน ร่วมกับพระอาจารย์และสหายนธรรมอีก 3 รูป เป็นเวลา 3 เดือน

1.2.3) ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดในการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์กับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จากการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3802711 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวความคิดพุทธศาสตร์ (Counseling with the Context Buddhist Teachings) จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2556 และเข้าร่วมโครงการ “จิตวิทยาแห่งธรรมชาติ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และความใหม่ของชีวิต” มีรองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โโพธิ์แก้ว เป็นวิทยากร ณ อุทยานแห่งชาติดอยขุนตาล จ.ลำพูน ในวันที่ 14-19 ธันวาคม 2558

### 1.3) ด้านเข้าใจในกระบวนการพืชสวนบำบัด

1.3.1) ผู้วิจัยศึกษาแนวคิด กระบวนการตามแนวพืชสวนบำบัด จากการทบทวนเอกสาร ค้นคว้าข้อมูลจากตำรา และงานวิจัยต่างๆ

1.3.2) ผู้วิจัยเข้าร่วมฟังการสัมมนาและเข้าร่วมกิจกรรม “คุยกับผัก” ซึ่งเป็นกิจกรรมการทำสวนผักบำบัด จัดขึ้นโดย คุณญาติา จันทอง หัวหน้าโครงการสวนผักบำบัด เยียวยาหัวใจ สวนผักคนเมืองศรีราชา เมื่อวันที่ 21 กันยายน พ.ศ. 2557 มีประสบการณ์ตรงจากการได้รับพลังด้านบวก เห็นมิติของการเชื่อมโยงจากพืชสู่จิตใจ ได้พบปะบุคคลต่างๆที่มีประสบการณ์ตรงในมิตินี้ ผ่านการติดตาม ศึกษา และช่วยเหลืองานของนายผ่าน ปันคำ ปราชญ์พื้นบ้าน เจ้าของโรงเรียนชานาเกษตรยั่งยืน ตำบลศรีเมืองชุม อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย เป็นระยะเวลา 2 เดือนเต็ม (ช่วงเดือนเมษายน – เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2557) ทั้งยังได้เข้าร่วมโครงการพัฒนาชุมชนต้นน้ำ น่าน ในวันที่ 20 – 22 ธันวาคม พ.ศ. 2558 จัดโดย คุณกุล ปัญญาวงศ์, อาจารย์ยัยักษ์ ดร. วิวัฒน์ ศัลยกำธร, และคุณโจน จันได ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้คนในชุมชน ฟังพาดตนเองได้ผ่านการดูแลพื้นที่ทำกิน ให้ความรู้ด้านการปลูกพืชไร่พืชสวน การจัดการที่ดิน การวางแผนการปลูกพืชเพื่อการฟังพาดตนเองอย่างยั่งยืน กระตุ้นให้เห็นถึงความเชื่อมโยงของธรรมชาติและชีวิต พัฒนาด้านจิตใจควบคู่กับการพัฒนาที่ดิน

### 1.4) ด้านความเข้าใจในระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ

1.4.1) ผู้วิจัยศึกษาสถิติที่ใช้ในการวิจัย โดยในปีการศึกษา 2556 ภาคการศึกษาต้น ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3800602 สถิติสำหรับจิตวิทยา (Statistics for Psychology) จำนวน 3 หน่วยกิต ศึกษาเกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัย จากการลงทะเบียนในรายวิชา 3800784 การวิจัยเชิงจิตวิทยา (Psychological Research) จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาคการศึกษาปลาย ต่อมาในปีการศึกษา 2557 ภาคการศึกษาต้น ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักการสร้างมาตรวัดและพัฒนามาตรวัด จากการลงทะเบียนในรายวิชา 3800612 การประเมินลักษณะมนุษย์ (Assessment of Human Characteristics) จำนวน 3 หน่วยกิต และศึกษาถึงแนวคิดทฤษฎีต่างๆที่เกี่ยวข้องกับ

งานวิจัยนี้ รวมทั้งประเด็นปัญหาที่อาจเกิดขึ้น จากการลงทะเบียนในรายวิชา 3802785 สัมมนา จิตวิทยาการปรึกษา (Seminar in Counseling Psychology) จำนวน 3 หน่วยกิต

## 2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1) ผู้วิจัยติดต่อขออนุเคราะห์จากอาจารย์ประจำคณะวนวิชาต่างๆ เพื่อขอความร่วมมือในการทำวิจัย โดยเมื่ออาจารย์ผู้สอนประจำคณะวนวิชาอนุญาต ผู้วิจัยจะเข้าไปพูดเล่าเกี่ยวกับโครงการวิจัยหน้าชั้นเรียน และตอบคำถามของนักศึกษา ก่อนให้ ลงชื่อแสดงความจำนงว่าสนใจเข้าร่วมการวิจัย โดยใช้เวลาในการชี้แจงโครงการวิจัยและขอผู้สนใจลงนามแสดงความจำนงเข้าร่วมการวิจัย พร้อมกับให้รายละเอียดข้อมูลการติดต่อกลับในภายหลัง ประมาณ 20 นาที

### 2.2) ขั้นตอนเตรียมแผนการดำเนินกลุ่ม

2.2.1) โปรแกรมพี่ชวนบำบัตร์ร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผู้วิจัยพัฒนาแนวทางการดำเนินกระบวนการพี่ชวนบำบัตร์ร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อนำไปทดลองใช้ (Try out) จำนวน 2 กลุ่ม ได้แก่ นักศึกษาปริญญาโท คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 7 คน และ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จากหลากหลายคณะ จำนวน 6 คน โดยการทดลองโปรแกรมกลุ่มนี้ อยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม เมื่อจบการทดลองใช้ ผู้วิจัยนำผลที่ได้ ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม เพื่อปรับปรุงแนวทางการดำเนินกระบวนการให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างมากขึ้น

2.2.2) กลุ่มพี่ชวนบำบัต ผู้วิจัยพัฒนาแนวทางการดำเนินกระบวนการกลุ่มพี่ชวนบำบัต เพื่อนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จากหลากหลายคณะ จำนวน 5 คน โดยการทดลองโปรแกรมกลุ่มนี้ อยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม เมื่อจบการทดลองใช้ ผู้วิจัยนำผลที่ได้ ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม เพื่อปรับปรุงแนวทางการดำเนินกระบวนการให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างมากขึ้น

2.3) ผู้วิจัยนำโครงการวิจัยเสนอคณะกรรมการจริยธรรม เพื่อขออนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์

2.4) หลังจากผู้วิจัยได้รับอนุญาตให้ดำเนินการวิจัยจากอาจารย์ประจำคณะวนวิชา และได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์แล้ว ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับงานวิจัยให้กับนักศึกษา เพื่อขอความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยและนักศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยลงรายชื่อในใบแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

2.5) เนื่องจากการจัดกลุ่มจิตวิทยาโดยทั่วไปจะมีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อจำนวนสมาชิกมีประมาณ 6 - 8 คน ผู้วิจัยจึงได้ขอให้นักศึกษาที่เข้าร่วมการวิจัย สมัครใจจัดกลุ่มกันเองให้ได้กลุ่มละไม่เกิน 8 คน และยินดีที่ได้เข้าร่วมโครงการกับเพื่อนนักศึกษาที่มีความคุ้นเคยกันในระดับหนึ่ง รวมมีกลุ่มย่อย 9 กลุ่ม กลุ่มละ 6 - 8 คน โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้สุ่มโดยการจับฉลากเลือกแต่ละกลุ่มเข้าในแต่ละเงื่อนไขการทดลอง กล่าวคือ เงื่อนไขที่ 1 คือ โปรแกรมพีชสวนบ่าบ้ดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จำนวน 3 กลุ่ม เงื่อนไขที่ 2 คือ กลุ่มพีชสวนบ่าบ้ด จำนวน 3 กลุ่ม และ เงื่อนไขที่ 3 เป็นเงื่อนไข ควบคุม จำนวน 3 กลุ่ม

2.6) นักศึกษาแต่ละกลุ่มเลือกช่วงเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม ตามวันเวลาที่สะดวก โดยมีการป้องกันปัญหา การขาดหายของสมาชิกกลุ่ม โดย (1) ทำข้อตกลงกับนักศึกษาที่เป็นตัวอย่าง ตั้งแต่ก่อนเข้าร่วมโครงการ ถึงความสำคัญของการเข้าร่วมโครงการจนสิ้นสุดกระบวนการ (2) มีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับตัวอย่างตั้งแต่เริ่มโครงการ และระหว่างการดำเนินการ ได้มีการโทรศัพท์ และอีเมลเพื่อเตือนความจำ (Remind) กลุ่มตัวอย่างเป็นระยะๆ

### 3. ขั้นตอนการในการทดลอง

3.1) ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลมาตรวัดปัญญาและมาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติก่อนเริ่มกระบวนการกลุ่ม (Pre-test) จากทุกเงื่อนไขการทดลอง

3.2) สำหรับการดำเนินกลุ่ม ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มพีชสวนบ่าบ้ดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และผู้นำกลุ่มพีชสวนบ่าบ้ด (คุณสมบัติของผู้นำกลุ่มพีชสวนบ่าบ้ด คือ เป็นมหาบัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาจากสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ผ่านการฝึกปฏิบัติไม่ต่ำกว่า 600 ชั่วโมง และมีประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกิจกรรมพีชสวนบ่าบ้ดมาก่อน) ดำเนินกลุ่มตามแผนการดำเนินกลุ่มที่วางไว้ เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดอคติในเป้าหมายและผลที่คาดว่าจะได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มที่มีฐานแนวคิดแตกต่างกัน ผู้วิจัยดำเนินกระบวนการกลุ่มติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละประมาณ 3 ชั่วโมง รวมประมาณ 24 ชั่วโมง ในเงื่อนไขที่ 1 และ 2 โดยกระบวนการกลุ่มทั้งหมดได้มีการตรวจสอบว่ามีการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ในทุกขั้นตอนอย่างครบถ้วนโดยอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ในการดำเนินกลุ่มมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มโปรแกรมพีชสวนบ่าบ้ดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทั้งหมด และผู้นำกลุ่มพีชสวนบ่าบ้ดอีก 1 คนเป็นผู้นำกลุ่มพีชสวนบ่าบ้ดทั้งหมด และในเงื่อนไขควบคุม จะไม่มีกลุ่มใดๆ นักศึกษาได้รับการเรียนการสอนในชั้นเรียนตามปกติ

3.3) ผู้วิจัยและผู้นำกลุ่มพีชสวนบ่าบ้ดดำเนินกระบวนการกลุ่ม โดยสถานที่ในการดำเนินกลุ่ม คือ ห้องประชุมกลุ่มย่อย เป็นห้องการศึกษาเชิงจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะ



มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และสถานที่ปลูกผัก ได้แก่ พื้นที่ส่วนตัวของนิสิต เช่น หอพัก บ้าน และ บางส่วนในพื้นที่ของภาควิชาจิตวิทยาจัดให้ (ซึ่งมีพื้นที่เพียงพอสำหรับวางต้นไม้ตลอดระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย) โดยทำการดำเนินกระบวนการกลุ่มตามวันและเวลาที่กำหนดไว้ ดังแสดงในตารางที่ 11 ดังนี้

ตารางที่ 11

วันในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม

เงื่อนไขการทดลอง	กลุ่ม ที่	วันที่ในการดำเนินกระบวนการ							
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5	ครั้งที่ 6	ครั้งที่ 7	ครั้งที่ 8
โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ	1	6/9/58	13/9/58	20/9/58	30/9/58	21/10/58	1/11/58	11/11/58	18/11/58
	2	9/2/59	16/2/59	23/2/59	8/3/59	15/3/59	22/3/59	5/4/59	19/4/59
	3	7/2/59	14/2/59	11/3/59	24/3/59	3/4/59	6/4/59	18/4/59	20/4/59
กลุ่มพืชสวนบำบัด	1	12/9/58	19/9/58	26/9/58	2/10/58	22/10/58	31/10/58	6/11/58	18/11/58
	2	13/2/59	20/2/59	9/3/59	23/3/59	6/4/59	26/4/59	27/4/59	27/4/59
	3	7/2/59	14/2/59	21/2/59	11/3/59	13/3/59	27/3/59	8/4/59	24/4/59

3.4) ในการดำเนินกลุ่ม ผู้วิจัยได้ขออนุญาตสมาชิกกลุ่มเพื่อบันทึกเสียงการสนทนาตลอดกระบวนการทุกกลุ่ม

3.5) นอกจากนี้ เนื่องจากในกระบวนการของทั้งสองกลุ่ม (โปรแกรมพืชสวนบำบัด ร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และกลุ่มพืชสวนบำบัด) มีการทบทวนและเล่าถึงประสบการณ์ส่วนตัว ผู้วิจัยได้ร่วมกับสมาชิกกลุ่ม ทำข้อตกลงเรื่องการรักษาความลับ (Confidentiality) ของสมาชิกในกลุ่มในตอนการขอความยินยอม ตอนเริ่มต้นกระบวนการกลุ่ม และมีการเตือนความจำเป็นระยะตลอดช่วงการดำเนินกลุ่มด้วย

#### 4. ขั้นภายหลังการทดลอง

4.1) เมื่อกระบวนการกลุ่มทั้งหมดสิ้นสุดลง ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลมาตรวจปัญหาและมาตรวจวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ในระยะหลังการทดลอง (Post-test) จากทุกเงื่อนไขการวิจัย

4.2) ภายหลังการเก็บข้อมูลในการวิจัยเสร็จสิ้น ผู้วิจัยทำการนัดหมายกลุ่มควบคุมตามวันและเวลาที่กลุ่มควบคุมสะดวก เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด
2. ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่อคำนวณค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ของคะแนนจากมาตรวัดปัญญาและคะแนนจากมาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ของโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มพืชสวนบำบัด และกลุ่มควบคุม เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของข้อมูลที่ต้องการศึกษา
3. ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) ในการเปรียบเทียบคะแนนปัญญา (รวมทั้ง 2 ด้าน คือ ภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง) และคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ระหว่างเงื่อนไขการทดลองที่แตกต่างกัน (โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มพืชสวนบำบัด และกลุ่มควบคุม) ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง โดยการดำเนินการในขั้นนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนจากมาตรวัดปัญญาและค่าเฉลี่ยคะแนนจากมาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ระหว่างเงื่อนไขการทดลองที่แตกต่างกัน ในช่วงหลังการทดลอง ซึ่งเป็นการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ทั้งนี้ เพื่อเป็นการยืนยันถึงผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนในช่วงหลังการทดลอง ผู้วิจัยจำต้องพิจารณาคะแนนในช่วงก่อนการทดลอง ว่ามีความแตกต่างกันในช่วงก่อนการทดลองหรือไม่ โดยมีขั้นตอนการพิจารณา ดังนี้

3.1) หากพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนจากมาตรวัดปัญญาและค่าเฉลี่ยคะแนนจากมาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติในการวัดครั้งที่ 1 (ช่วงก่อนการทดลอง) ระหว่างเงื่อนไขการทดลองที่แตกต่างกัน (โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มพืชสวนบำบัด และกลุ่มควบคุม) มีความแตกต่างกัน ก็จะทำกรวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนจากมาตรวัดปัญญาและค่าเฉลี่ยคะแนนจากมาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ครั้งที่ 2 (ช่วงหลังการทดลอง) ระหว่างเงื่อนไขการทดลองที่แตกต่างกัน ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุนามแบบทางเดียว (One-way MANCOVA) โดยควบคุมอิทธิพลของค่าเฉลี่ยคะแนนจากมาตรวัดปัญญาและค่าเฉลี่ยคะแนนจากมาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติในการวัดครั้งที่ 1 (Covariate)

3.2) หากพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนจากมาตรวัดปัญญาและค่าเฉลี่ยคะแนนจากมาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติในการวัดครั้งที่ 1 (ช่วงก่อนการทดลอง) ระหว่างเงื่อนไขการ

ทดลองที่แตกต่างกัน (โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มพืชสวนบำบัด และกลุ่มควบคุม) *ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่ม* ผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) ต่อไป

### การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัย ตามเลขที่โครงการวิจัย 142.1/58 จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ดูภาคผนวก ก) และผู้วิจัยได้สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้จากกลุ่มตัวอย่างทุกราย พร้อมทั้งขอความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างลงลายมือชื่อยินยอมอย่างเป็นลายลักษณ์อักษร ผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล การขออนุญาตบันทึกเสียงสนทนา ระยะเวลาและสถานที่ที่ใช้ในการวิจัย ชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิการตอบหรือไม่ตอบคำถามใดๆที่รู้สึกไม่สะดวกใจ และสิทธิในการขอยุติการให้ความร่วมมือในขั้นตอนใดของการวิจัยก็ได้ รวมทั้งการไม่เปิดเผยข้อมูลใดๆที่จะเกี่ยวข้องกับกลุ่มตัวอย่าง การรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่าง โดยเก็บไว้ในที่ปลอดภัย ข้อมูลที่ได้จะใช้ประโยชน์ในเชิงวิชาการเท่านั้น และเมื่อวิเคราะห์ข้อมูลแล้ว ข้อมูลดิบของกลุ่มตัวอย่าง จะถูกทำลายทันที นอกจากนี้ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างสอบถาม ข้อสงสัย ก่อนลงลายมือชื่อเพื่อยินยอมเข้าร่วมวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยมีการจัดหาสถานที่ที่เหมาะสมกับการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งมีบรรยากาศเป็นธรรมชาติ มีความเป็นส่วนตัว เงียบสงบ มีการเดินทางในระยะเวลาที่เหมาะสม โดยผู้วิจัยได้สำรวจสถานที่จริงก่อนดำเนินการ เพื่อดูแลความเรียบร้อยให้สิ่งต่างๆมีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยมากที่สุด

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมพี่ชวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง และความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม (Quasi-experimental Design) โดยใช้การออกแบบการวิจัยแบบ Pretest – Posttest Control Group design ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) ในการเปรียบเทียบคะแนนปัญญา (รวมทั้ง 2 ด้านคือ ภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง) และคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ระหว่างโปรแกรมพี่ชวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มพี่ชวนบำบัด และกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง โดยผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่

- 1) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง
- 2) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย
- 3) สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน
- 4) การวิเคราะห์เพิ่มเติม

#### ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพศชายและหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป และลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2558 จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีผู้สมัครใจเข้าร่วมทั้งสิ้น 61 คน แบ่งเป็นโปรแกรมพี่ชวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (กลุ่มทดลองที่ 1) 22 คน กลุ่มพี่ชวนบำบัด (กลุ่มทดลองที่ 2) 18 คน และกลุ่มควบคุม 21 คน โดยมีรายละเอียดทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ดังแสดงในตารางที่ 12 ดังนี้

ตารางที่ 12

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	18
	หญิง	43
	รวม	61
		100.00

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

	ลักษณะ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ ( $M = 19.89$ , $SD = 1.32$ )	18 ปี	6	9.84
	19 ปี	27	44.26
	20 ปี	7	11.48
	21 ปี	10	16.39
	22 ปี	11	18.03
	รวม	61	100.00
ชั้นปี	ชั้นปีที่ 1	36	59.02
	ชั้นปีที่ 2	2	3.28
	ชั้นปีที่ 3	8	13.11
	ชั้นปีที่ 4	13	21.31
	ชั้นปีที่ 5	2	3.28
	รวม	61	100.00
คณะ	วิทยาลัยศิลปะ สื่อ และเทคโนโลยี	7	11.48
	รัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์	3	4.92
	อุตสาหกรรมเกษตร	6	9.84
	มนุษยศาสตร์	3	4.92
	ศึกษาศาสตร์	9	14.75
	สังคมศาสตร์	8	13.11
	วิจิตรศิลป์	3	4.92
	วิศวกรรมศาสตร์	2	3.28
	บริหารธุรกิจ	11	18.03
	วิทยาศาสตร์	8	13.11
	เศรษฐศาสตร์	1	1.64
	รวม	61	100.00

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 43 คน (70.50 เปอร์เซ็นต์) มีกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 19 ปีมากที่สุด (44.26 เปอร์เซ็นต์) โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีอายุเฉลี่ย 19.89 ปี ( $SD = 1.32$ ) มีช่วงอายุตั้งแต่ 18 – 22 ปี ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 (59.02

เปอร์เซ็นต์) และมาจากคณะบริหารธุรกิจมากที่สุด (18.03 เปอร์เซ็นต์) รองลงมาคือคณะ  
ศึกษาศาสตร์ (14.75 เปอร์เซ็นต์) คณะสังคมศาสตร์ (13.11 เปอร์เซ็นต์) คณะวิทยาศาสตร์ (13.11  
เปอร์เซ็นต์) และ วิทยาลัยศิลปะ สื่อ และเทคโนโลยี (11.48 เปอร์เซ็นต์) ตามลำดับ นอกจากนี้ยัง  
ศึกษาอยู่ในคณะอื่นๆ เช่น อุตสาหกรรมเกษตร มนุษยศาสตร์ และวิจิตรศิลป์ เป็นต้น

## ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผู้วิจัยได้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสม  
วิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) ในการเปรียบเทียบคะแนนปัญญา และคะแนนความเป็น  
เนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างโปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่ม  
จิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (กลุ่มทดลองที่ 1) กลุ่มพีชสวนบำบัด (กลุ่ม  
ทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิจัยออกเป็น 3 ส่วนย่อย ได้แก่ 1)  
สถิติเชิงพรรณนาของคะแนนปัญญา และคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ 2) ผลของการ  
ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น และ 3) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดสอบสมมติฐาน

### 2.1) สถิติเชิงพรรณนาของคะแนนปัญญา และคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ( $M$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) คะแนนต่ำสุด (Min) คะแนน  
สูงสุด (Max) ของคะแนนปัญญา และคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ทั้งในช่วงก่อนและ  
หลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม มีรายละเอียดดังแสดงใน  
ตารางที่ 13 ดังนี้

## ตารางที่ 13

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ของคะแนนปัญญาและคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ทั้งในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ของทุกเงื่อนไขการทดลอง (N=61)

ช่วงเวลา	มาตรวัด	กลุ่ม	จำนวน (คน)	M	SD	Min	Max	Range
ก่อนการทดลอง	ปัญญา	กลุ่มทดลองที่ 1	22	165.41	16.34	143	207	64
		กลุ่มทดลองที่ 2	18	165.50	15.23	143	202	59
		กลุ่มควบคุม	21	158.24	16.03	121	179	58
ทดลอง	ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ	กลุ่มทดลองที่ 1	22	62.14	5.69	50	72	22
		กลุ่มทดลองที่ 2	18	61.11	6.81	44	73	29
		กลุ่มควบคุม	21	61.00	5.99	50	79	29
หลังการทดลอง	ปัญญา	กลุ่มทดลองที่ 1	22	182.55	12.29	165	205	40
		กลุ่มทดลองที่ 2	18	169.78	15.38	150	202	52
		กลุ่มควบคุม	21	160.48	15.49	121	181	60
ทดลอง	ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ	กลุ่มทดลองที่ 1	22	68.14	4.29	59	77	18
		กลุ่มทดลองที่ 2	18	64.33	8.38	40	77	37
		กลุ่มควบคุม	21	59.71	5.74	51	73	22

จากตารางที่ 13 พบว่า ในช่วงก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญา และคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ มีความใกล้เคียงกัน แต่ในช่วงหลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญา และคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมพีชสวณบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ) สูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 (กลุ่มพีชสวณบำบัด) และสูงกว่ากลุ่มควบคุม และค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญา และคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ของกลุ่มทดลองที่ 2 (กลุ่มพีชสวณบำบัด) สูงกว่ากลุ่มควบคุม

## 2.2) ผลของการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น

ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนาม ประกอบด้วย 3 ข้อ ได้แก่ ตัวแปรตามจะต้องมีการแจกแจงแบบปกติ (Normal distribution) ข้อมูลจะต้องมีเมทริกซ์ ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมของตัวแปรตามแต่ละตัวไม่แตกต่างกัน หรือมีความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มไม่แตกต่างกัน (Homoscedasticity) และตัวแปรตามจะต้องมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ (Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010)

สำหรับการทดสอบการกระจายแบบโค้งปกติ ผู้วิจัยได้พิจารณาจากความเบ้ (Skewness) และค่าความโด่ง (Kurtosis) ที่อยู่ในช่วง +2 และ -2 (George & Mallery, 2010) และพิจารณา ร่วมกับค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov และค่าสถิติ Shapiro-Wilk โดยค่าสถิติของแต่ละตัวแปรตาม จะต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ ) จึงจะถือว่าการแจกแจงของตัวแปรแต่ละกลุ่มเป็นการแจกแจงแบบปกติ ผลการวิเคราะห์พบว่า ตัวแปรตามทุกตัว มีค่าความเบ้และความโด่ง อยู่ระหว่าง +2 และ -2 และมีค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov และค่าสถิติ Shapiro-Wilk ไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นค่าคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติในช่วงหลังการทดลอง ที่มีค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov ถึงระดับนัยสำคัญ ( $p < .05$ ) ดังแสดงในตารางที่ 14

ตารางที่ 14

ผลการวิเคราะห์การกระจายแบบโค้งปกติของตัวแปรตามแต่ละตัว ทั้งในช่วงก่อนและหลังการทดลอง

ช่วงเวลา	มาตรวัด	Skewness	SE	Kurtosis	SE	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk
	ปัญญา	0.219	.306	1.064	.604	.094	.972
ก่อนการทดลอง	ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ	- 0.034	.306	0.985	.604	.078	.988
	ปัญญา	- 0.157	.306	0.585	.604	.060	.980
หลังการทดลอง	ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ	- 0.703	.306	0.935	.604	.117*	.963

\* $p < .05$



ในการทดสอบความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมระหว่างกลุ่มของตัวแปรทั้งหมดในแต่ละกลุ่ม ผู้วิจัยใช้สถิติ Box's M ในการทดสอบ โดยผลที่ได้จะต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติจึงจะถือว่าข้อมูลมีเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของแต่ละกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ผลการวิเคราะห์พบว่าค่า Box's M มีค่าไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ สรุปได้ว่า ตัวแปรทั้งหมดในแต่ละกลุ่ม มีความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมเท่ากันระหว่างกลุ่ม (Homogeneity of variance and covariance) ดังแสดงในตารางที่ 15

ตารางที่ 15

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมของตัวแปรทั้งหมด ระหว่างกลุ่ม ด้วยวิธี Box's M test

Box's M	F	Sig.
31.30	1.406	.107

ข้อตกลงสุดท้าย คือ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตาม ผู้วิจัยทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามด้วยวิธี Bartlett's Test of Sphericity โดยแบ่งการวิเคราะห์เป็นก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ตัวแปรตามทั้ง 2 ตัว ได้แก่ คะแนนปัญญา และคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 16

ตารางที่ 16

ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตาม ด้วยวิธี Bartlett's Test of Sphericity ทั้งในช่วงก่อนและหลังการทดลอง

ช่วงเวลา	Bartlett's Test of Sphericity		
	Approx. Chi-Square	df	Sig.
ก่อนการทดลอง	6.55*	1	.010
หลังการทดลอง	18.92***	1	.000

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

กล่าวโดยสรุป ผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้น แสดงให้เห็นว่า ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ยอมรับข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนาม เกือบทั้งหมด จะมีก็เพียงแค่การทดสอบในส่วนของการแจกแจงแบบปกติ ค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov ของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ในช่วงหลังการทดลอง ที่มีค่าถึงระดับนัยสำคัญ ( $p <$

.05) แต่เมื่อพิจารณาข้อเสนอแนะของ Hair และคณะ (2010) ที่กล่าวไว้ว่า สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนามนั้น มีความแกร่ง (Robust) เพียงพอแม้ว่าข้อตกลงเบื้องต้นจะถูกละเมิดเล็กน้อย ผู้วิจัยจึงยังคงเลือกใช้การวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบนี้ และเลือกใช้สถิติทดสอบ Wilk's Lambda ซึ่งเป็นสถิติที่มีการใช้และยอมรับกันอย่างแพร่หลาย ด้วยความที่ค่า Wilk's Lambda สามารถอธิบายสัดส่วนของค่าความแปรปรวนที่ไม่สามารถอธิบายผลของตัวแปรตามได้ (Everitt & Dunn, 2001)

### 2.3) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดสอบสมมติฐาน

เพื่อตอบสนองสมมติฐานการวิจัยทั้งหมด ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) (ซึ่งได้ทำการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นไปข้างต้น) โดยผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์จากภาพใหญ่ของข้อมูล หากการวิเคราะห์นั้นๆ ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์แยกย่อยต่อไปเรื่อยๆ เพื่อเป็นการทดสอบสมมติฐานทั้ง 4 ข้อของงานวิจัยนี้ โดยการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานมีรายละเอียดดังนี้

#### 2.3.1) ทดสอบอิทธิพลร่วมระหว่างระยะเวลาในการเก็บข้อมูลและกลุ่มการทดลองในตัวแปรตามทั้งสอง

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ภาพใหญ่ของข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) เพื่อทดสอบอิทธิพลร่วมระหว่างระยะเวลาในการเก็บข้อมูล (ช่วงก่อนและหลังการทดลอง) และกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน (โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (กลุ่มทดลองที่ 1) กลุ่มพืชสวนบำบัด (กลุ่มทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม) ในตัวแปรตามทั้งสอง รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 17

ตารางที่ 17

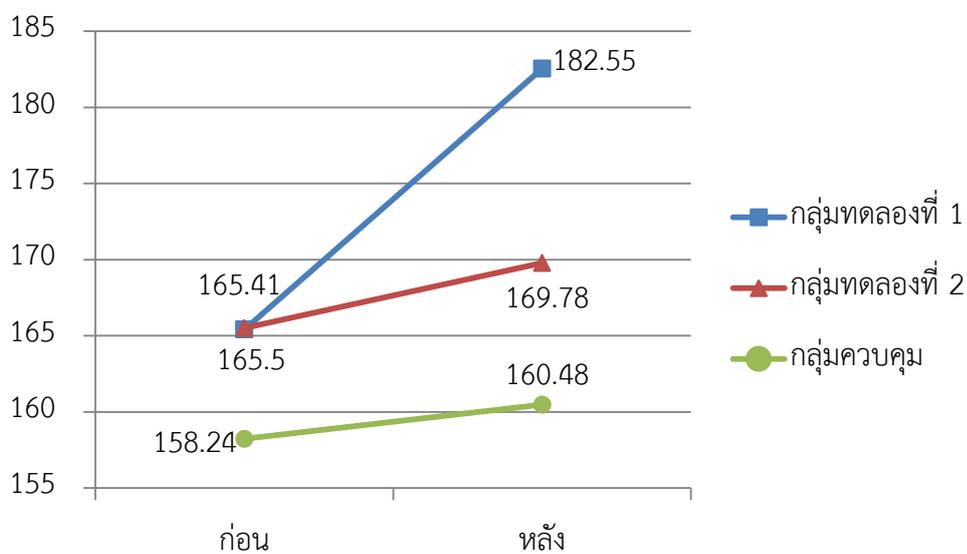
ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) ( $N = 61$ , กลุ่มทดลองที่ 1 = 21, กลุ่มทดลองที่ 2 = 18, กลุ่มควบคุม = 21)

แหล่งความแปรปรวน	Wilk's Lambda	F	df	Partial $\eta^2$
<b>ระหว่างกลุ่ม</b>				
กลุ่มการทดลอง	.805	3.263***	4	.103
<b>ภายในกลุ่ม</b>				
ระยะเวลา	.531	25.139***	2	.469
ระยะเวลา * กลุ่มการทดลอง	.538	10.351***	4	.266

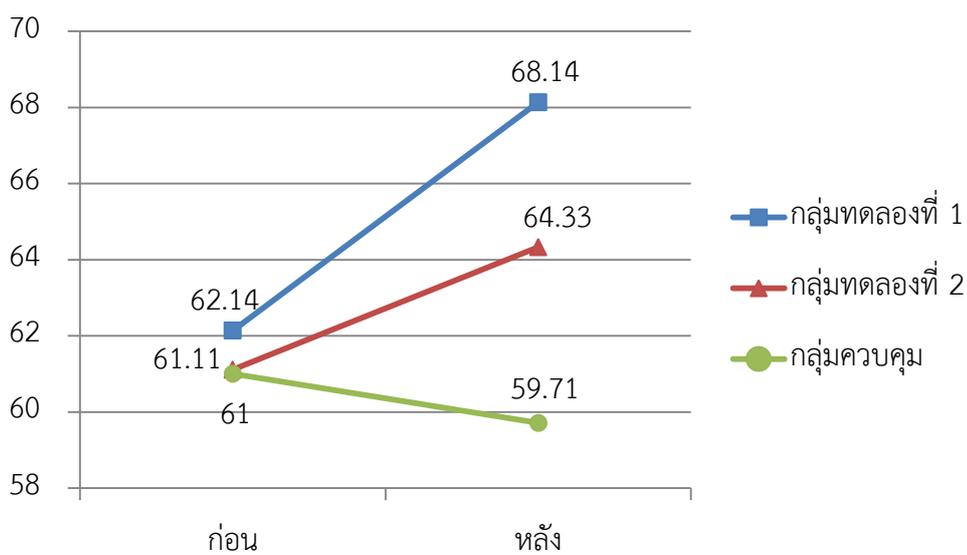
\* $p < .05$ , \*\*\* $p < .001$

จากผลการวิเคราะห์ข้างต้น แสดงให้เห็นว่า อิทธิพลร่วมระหว่างระยะเวลาในการเก็บข้อมูลและกลุ่มการทดลองถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ ( $F(4,114) = 10.351$ ,  $p < .001$ , Partial  $\eta^2 = .266$ ) ซึ่งผลดังกล่าว ทำให้ไม่สามารถสรุปผลอิทธิพลหลักของกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน และอิทธิพลหลักของระยะเวลาในการทดลอง ในการวิเคราะห์นี้ได้ และจากการที่อิทธิพลร่วมถึงระดับนัยสำคัญนั้น แสดงให้เห็นว่า ผลของกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน (โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มพืชสวนบำบัด และกลุ่มควบคุม) ที่มีผลต่อตัวแปรตาม เปลี่ยนไปตามระยะเวลาการทดลอง (ก่อนและหลังการทดลอง)

จากการที่อิทธิพลร่วมถึงระดับนัยสำคัญ เพื่อแสดงให้เห็นทิศทางการเปลี่ยนแปลงของคะแนน ผู้วิจัยจึงนำเสนอแผนภาพแสดงระดับค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญา ของกลุ่มทดลองที่แตกต่างกัน (โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (กลุ่มทดลองที่ 1) กลุ่มพืชสวนบำบัด (กลุ่มทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม) ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ดังแสดงในภาพที่ 7 และแผนภาพแสดงระดับค่าเฉลี่ยของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ของกลุ่มทดลองที่แตกต่างกัน (โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (กลุ่มทดลองที่ 1) กลุ่มพืชสวนบำบัด (กลุ่มทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม) ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ดังแสดงในภาพที่ 8



ภาพที่ 7 ค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญหา ของกลุ่มทดลองที่แตกต่างกัน ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง



ภาพที่ 8 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ของกลุ่มทดลองที่แตกต่างกัน ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง

เนื่องจากอิทธิพลร่วมถึงระดับนัยสำคัญ ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์อิทธิพลหลักแยกย่อยต่อไป

2.3.2) ทดสอบอิทธิพลหลักแยกย่อย โดยการทดสอบอิทธิพลของกลุ่มการทดลอง ในแต่ละระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ในตัวแปรตามทั้งสอง

ผู้วิจัยทำการทดสอบอิทธิพลหลักแยกย่อย โดยการทดสอบอิทธิพลของกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน (โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (กลุ่มทดลองที่ 1) กลุ่มพืชสวนบำบัด (กลุ่มทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม) ในแต่ละระยะเวลาในการเก็บข้อมูล (ช่วงก่อนและหลังการทดลอง) ในตัวแปรตามทั้งสอง เพื่อทดสอบว่า ในช่วงก่อนการทดลอง กลุ่มการทดลองที่แตกต่างกันมีผลต่อตัวแปรตามหรือไม่ และในช่วงหลังการทดลอง กลุ่มการทดลองที่แตกต่างกันมีผลต่อตัวแปรตามหรือไม่ โดยมีรายละเอียดผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตารางที่ 18

ตารางที่ 18

ผลการวิเคราะห์อิทธิพลหลักแยกย่อย โดยพิจารณาอิทธิพลของกลุ่มการทดลอง ในแต่ละระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ในตัวแปรตามทั้งสอง

แหล่งความแปรปรวน	Wilk's Lambda	F	df	Partial $\eta^2$
ช่วงก่อนการทดลอง	.949	0.763***	4	.026
ช่วงหลังการทดลอง	.629	7.425***	4	.207

\*\*\* $p < .001$

จากผลการวิเคราะห์ข้างต้น แสดงให้เห็นว่า ในช่วงก่อนการทดลอง อิทธิพลของกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน (โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (กลุ่มทดลองที่ 1) กลุ่มพืชสวนบำบัด (กลุ่มทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม) ในตัวแปรตามทั้งสอง ไม่ถึงระยะนัยสำคัญ ( $F(4,114) = 0.763, p = .551, \text{Partial } \eta^2 = .026$ ) และในช่วงหลังการทดลอง อิทธิพลของกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน (โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (กลุ่มทดลองที่ 1) กลุ่มพืชสวนบำบัด (กลุ่มทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม) ในตัวแปรตามทั้งสอง ถึงระยะนัยสำคัญ ( $F(4,114) = 7.425, p < .001, \text{Partial } \eta^2 = .207$ ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ในช่วงก่อนการทดลอง กลุ่มที่แตกต่างกัน ไม่มีอิทธิพลต่อตัวแปรตาม และ ในช่วงหลังการทดลอง กลุ่มที่แตกต่างกัน มีอิทธิพลต่อตัวแปรตาม ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม ในช่วงหลังการทดลอง ในตัวแปรตามแต่ละตัวต่อไป

2.3.3) ทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มการทดลอง ในแต่ละช่วงเวลา ในตัวแปรตามแต่ละตัว

ผู้วิจัยทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มการทดลอง (โปรแกรมพืชสวนบำบัด ร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (กลุ่มทดลองที่ 1) กลุ่มพืชสวนบำบัด (กลุ่มทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม) ในแต่ละช่วงเวลา ในตัวแปรตามแต่ละตัว เพื่อทดสอบว่าในช่วงก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองที่แตกต่างกัน มีผลต่อตัวแปรตามแตกต่างกันหรือไม่ และในช่วงหลังการทดลอง กลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน มีผลต่อตัวแปรตามแตกต่างกันหรือไม่ โดยทำการควบคุมโอกาสในการเจอความผิดพลาดทั้งกลุ่ม (Familywise Error Rate) ด้วยการปรับค่า  $\alpha$  ของแต่ละคู่ ด้วยวิธีการของ Bonferroni ( $\alpha_{PC} = .05/2 = .025$ ) มีรายละเอียดผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตารางที่ 19

ตารางที่ 19

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่มการทดลอง ในแต่ละช่วงเวลา ในตัวแปรตามแต่ละตัว

ตัวแปร	ช่วง เวลา	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	Partial $\eta^2$
ปัญหา	ก่อน	ระหว่างกลุ่ม	716.31	2	358.15	1.399***	.046
		ความคลาดเคลื่อน	14845.63	58	255.96		
	หลัง	ระหว่างกลุ่ม	5283.21	2	2641.61	12.779***	.306
		ความคลาดเคลื่อน	11989.80	58	206.72		
ความเป็น เนื้อเดียวกัน กับธรรมชาติ	ก่อน	ระหว่างกลุ่ม	16.68	2	8.34	0.221***	.008
		ความคลาดเคลื่อน	2184.368	58	37.66		
	หลัง	ระหว่างกลุ่ม	763.32	2	381.66	9.887***	.254
		ความคลาดเคลื่อน	2238.88	58	38.60		

\*\*\* $p < \alpha_{PC}$  ( $p = .000$ )

จากตารางที่ 19 พบว่า ในช่วงก่อนการทดลอง ในทั้ง 2 ตัวแปร คือคะแนนปัญหา และคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่ม ( $F(2,58) = 1.399$ ,  $p > \alpha_{PC}$ , Partial  $\eta^2 = .046$  และ  $F(2,58) = 0.221$ ,  $p > \alpha_{PC}$ , Partial  $\eta^2 = .008$  ตามลำดับ) แต่ในช่วงหลังการทดลอง พบว่า ค่าคะแนนจากมาตรวัดปัญหา มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันตามกลุ่มการ

ทดลองที่แตกต่างกัน (โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มพืชสวนบำบัด และกลุ่มควบคุม) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F(2,58) = 12.779, p < \alpha_{PC}, \text{Partial } \eta^2 = .306$ ) และค่าคะแนนจากมาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันตามกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน (โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มพืชสวนบำบัด และกลุ่มควบคุม) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F(2,58) = 9.887, p < \alpha_{PC}, \text{Partial } \eta^2 = .254$ ) แสดงให้เห็นว่ามีความแตกต่างกันของคะแนนปัญญาในช่วงหลังการทดลอง ในกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน และมีความแตกต่างกันของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติในช่วงหลังการทดลอง ในกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ เพื่อทดสอบว่า ในช่วงหลังการทดลอง มีกลุ่มใดบ้างที่มีความแตกต่างกันของคะแนนปัญญาและคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติต่อไป

2.3.4) ทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ ภายในอิทธิพลหลักแยกย่อย ในแต่ละมาตร ในช่วงหลังการทดลอง

ผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ โดยทำการควบคุมโอกาสในการเจอความผิดพลาดทั้งกลุ่ม (Familywise Error Rate) อีกครั้ง ด้วยการปรับค่า  $\alpha$  ของแต่ละคู่ ด้วยวิธีการของ Bonferroni ( $\alpha_{PC} = (.05/3)/2 = .0083$ ) เพื่อทดสอบว่า ในช่วงหลังการทดลอง กลุ่มใดบ้าง (โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (กลุ่มทดลองที่ 1) กลุ่มพืชสวนบำบัด (กลุ่มทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม) ที่มีความแตกต่างกันของคะแนนปัญญาและคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ มีรายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 20

ตารางที่ 20

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ ของคะแนนปัญญาและคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ในช่วงหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน ด้วยวิธีของ Bonferroni

ตัวแปรตาม	กลุ่ม	M	(A)	(B)	(C)
			182.55	169.78	160.48
ปัญญา	กลุ่มทดลองที่ 1 (A)	182.55	-	12.77*	22.07*
	กลุ่มทดลองที่ 2 (B)	169.78		-	9.30*
	กลุ่มควบคุม (C)	160.48			-

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ ของคะแนนปัญญาและคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับ  
 ธรรมชาติ ในช่วงหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน ด้วยวิธีของ  
 Bonferroni

ตัวแปรตาม	กลุ่ม	M	(A) 68.14	(B) 64.33	(C) 59.71
ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ	กลุ่มทดลองที่ 1 (A)	68.14	-	3.80	8.42*
	กลุ่มทดลองที่ 2 (B)	64.33		-	4.62*
	กลุ่มควบคุม (C)	59.71			-

\* $p < \alpha_{PC}$

จากตารางที่ 20 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ ของคะแนนปัญญาและคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ในช่วงหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน ด้วยวิธีของ Bonferroni สามารถสรุปแยกตามตัวแปรตามแต่ละตัว ซึ่งถือเป็นการทดสอบสมมติฐานทั้งหมด ดังนี้

### 1) คะแนนปัญญา (ทดสอบสมมติฐานที่ 1 และทดสอบสมมติฐานที่ 2)

ในช่วงหลังการทดลอง คะแนนปัญญา ของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ) ( $M = 182.55, SD = 12.29$ ) สูงกว่าคะแนนของกลุ่มทดลองที่ 2 (กลุ่มพีชสวนบำบัด) ( $M = 169.78, SD = 15.38$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < \alpha_{PC}, d = 0.84$ ) และสูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุม ( $M = 160.48, SD = 15.49$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < \alpha_{PC}, d = 1.45$ ) ซึ่งผลการวิเคราะห์นี้ สนับสนุนสมมติฐานที่ 1 (หลังการทดลอง คะแนนปัญญาของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่านิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ 2 และนิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุม) อีกทั้ง คะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 2 ( $M = 169.78, SD = 15.38$ ) ไม่แตกต่างกับคะแนนของกลุ่มควบคุม ( $M = 160.48, SD = 15.49$ ) ( $p > \alpha_{PC}, d = 0.61$ ) ซึ่งผลการวิเคราะห์นี้ ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 2 (หลังการทดลอง คะแนนปัญญาของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ 2 สูงกว่านิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุม)



## 2) คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ (ทดสอบสมมติฐานที่ 3 และทดสอบสมมติฐานที่ 4)

ในช่วงหลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมพีชสวณบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ) ( $M = 68.14, SD = 4.29$ ) ไม่แตกต่างกับคะแนนของกลุ่มทดลองที่ 2 (กลุ่มพีชสวณบำบัด) ( $M = 64.33, SD = 8.38$ ) ( $p > \alpha_{PC}, d = 0.62$ ) แต่สูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุม ( $M = 59.71, SD = 5.74$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < \alpha_{PC}, d = 1.36$ ) ซึ่งผลการวิเคราะห์นี้ สนับสนุนสมมติฐานที่ 3 บางส่วน (หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่านิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ 2 และนิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุม) อีกทั้ง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มทดลองที่ 2 ( $M = 64.33, SD = 8.38$ ) ไม่แตกต่างกับคะแนนของกลุ่มควบคุม ( $M = 59.71, SD = 5.74$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > \alpha_{PC}, d = 0.75$ ) ซึ่งผลการวิเคราะห์นี้ ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 4 (หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ 2 สูงกว่านิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุม)

### ส่วนที่ 3 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพีชสวณบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่มีต่อปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง และความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ของนิสิตศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

1. หลังการทดลอง คะแนนปัญญาของนิสิตนักศึกษาในโปรแกรมพีชสวณบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สูงกว่านิสิตนักศึกษาในกลุ่มพีชสวณบำบัด และนิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุม
2. หลังการทดลอง คะแนนปัญญาของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มพีชสวณบำบัด สูงกว่านิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุม
3. หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของนิสิตนักศึกษา ในโปรแกรมพีชสวณบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สูงกว่านิสิตนักศึกษาในกลุ่มพีชสวณบำบัด และนิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุม
4. หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มพีชสวณบำบัด สูงกว่านิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) มีผลการทดสอบสมมติฐาน ดังแสดงในตารางที่ 21

ตารางที่ 21

สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐาน	ผลการทดสอบสมมติฐาน
1. หลังการทดลอง คะแนนปัญญาของนิสิตนักศึกษาในโปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สูงกว่านิสิตนักศึกษาในกลุ่มพีชสวนบำบัด และนิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุม	สนับสนุนสมมติฐาน
2. หลังการทดลอง คะแนนปัญญาของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มพีชสวนบำบัด สูงกว่านิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุม	ไม่สนับสนุนสมมติฐาน
3. หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของนิสิตนักศึกษา ในโปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สูงกว่านิสิตนักศึกษาในกลุ่มพีชสวนบำบัด และนิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุม	สนับสนุนสมมติฐานบางส่วน
4. หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มพีชสวนบำบัด สูงกว่านิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุม	ไม่สนับสนุนสมมติฐาน

#### ส่วนที่ 4 วิเคราะห์เพิ่มเติม

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติในข้างต้น มีประเด็นที่ผู้วิจัยต้องการวิเคราะห์เพิ่มเติมเพื่อขยายกรอบความเข้าใจในผลที่เกิดขึ้น เนื่องจาก ผลการวิเคราะห์ข้อมูลข้างต้น พบว่า ในช่วงหลังการทดลอง โปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีคะแนนปัญญา สูงกว่ากลุ่มพีชสวนบำบัด และกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และในช่วงหลังการทดลอง (ดังแสดงในตารางที่ 20: A เปรียบเทียบ B และ A เปรียบเทียบ C) แต่มาตรการวัดปัญญาที่ใช้ในการวิจัยนี้ ประกอบด้วยปัญญา 2 ด้าน ได้แก่ ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง ผู้วิจัยจึงเกิดความสนใจที่จะนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพิ่มเติม เพื่อค้นหาว่า

ความแตกต่างที่เกิดขึ้น เป็นความแตกต่างในด้านใดของคะแนนปัญญา (*การวิเคราะห์เพิ่มเติมที่ 1*) และอีกประเด็นหนึ่งที่ผู้วิจัยสนใจที่จะทำการวิเคราะห์เพิ่มเติม คือค่าคะแนนปัญญาและคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ในช่วงหลังการทดลอง ของกลุ่มพีชสวนบำบัด ที่ไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุม แม้จะมีคะแนนในช่วงหลังการทดลองสูงกว่าก็ตาม (ดังแสดงในตารางที่ 20: B เปรียบเทียบ C) แต่ก็ไม่สูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการทดสอบเปรียบเทียบคะแนนปัญญาและคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ระหว่างช่วงก่อนและหลังการทดลอง เพื่อทดสอบว่า แม้หลังการเข้ากลุ่ม นักศึกษาในกลุ่มพีชสวนบำบัดจะมีคะแนนไม่แตกต่างกับนักศึกษาในกลุ่มควบคุม แต่เมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่มพีชสวนบำบัดเองแล้ว ระหว่างก่อนและหลังการเข้ากลุ่ม นักศึกษามีคะแนนปัญญาและคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ (*การวิเคราะห์เพิ่มเติมที่ 2*) โดยมีรายละเอียดการวิเคราะห์เพิ่มเติมในทั้ง 2 หัวข้อ ดังนี้

#### 4.1) การวิเคราะห์เพิ่มเติมที่ 1: ทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่ต่างกัน ในช่วงหลังการทดลอง ในคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และในคะแนนปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง

ผู้วิจัยได้นำค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญาทั้ง 2 ด้าน จากกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน (โปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มพีชสวนบำบัด และกลุ่มควบคุม) มาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) โดยทำการเปรียบเทียบคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และคะแนนปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง โดยผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์เพิ่มเติมในส่วนนี้ออกเป็น 3 ส่วนย่อย ได้แก่ 1) สถิติเชิงพรรณนาของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และคะแนนปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง 2) ผลของการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น และ 3) ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง มีรายละเอียดดังนี้

1) ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง หมายถึง ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ทั้งมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ภาวะจิตใจเกิดสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อเหตุปัจจัยต่างๆที่เกื้อหนุนในชีวิต ส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักในการกระทำของตนเองว่าส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนัก ใส่ใจว่าความคิดและพฤติกรรมของตนเอง เป็นเหตุปัจจัยเนื่องโยงต่อสรรพสิ่ง

2) ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง หมายถึง ความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลง ไม่ยั่งยืน ไม่คงที่ ซึ่งปรากฏอยู่ในสิ่งต่างๆ เมื่อบุคคลเข้าใจว่าสิ่งต่างๆอยู่ภายใต้กฎการเปลี่ยนแปลง

ส่งผลให้เกิดการยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แม้ไม่เป็นไปตามความต้องการ ความปรารถนาของตน สามารถดำรงอยู่อย่างไม่มียึดมั่นในสิ่งต่างๆเป็นไปตามใจตน ทำให้บุคคลสามารถคิดพิจารณาจัดการแก้ไขสิ่งต่างๆได้อย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

#### 4.1.1) สถิติเชิงพรรณนาของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และคะแนนปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ( $M$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) คะแนนต่ำสุด ( $Min$ ) คะแนนสูงสุด ( $Max$ ) ของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และคะแนนปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง ทั้งในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม มีรายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 22 ดังนี้

ตารางที่ 22

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และคะแนนปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง ทั้งในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ของทุกเงื่อนไขการทดลอง ( $N=61$ )

ช่วงเวลา	ตัวแปร	กลุ่ม	จำนวน (คน)	$M$	$SD$	$Min$	$Max$	Range
ก่อนการทดลอง	ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง	กลุ่มทดลองที่ 1	22	94.50	7.08	85	112	27
		กลุ่มทดลองที่ 2	18	93.00	6.36	85	108	23
		กลุ่มควบคุม	21	88.33	6.98	75	103	28
หลังการทดลอง	ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง	กลุ่มทดลองที่ 1	22	70.91	12.02	53	95	42
		กลุ่มทดลองที่ 2	18	72.50	10.64	57	96	39
		กลุ่มควบคุม	21	69.90	10.21	46	85	39
ก่อนการทดลอง	ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง	กลุ่มทดลองที่ 1	22	101.68	6.52	91	112	21
		กลุ่มทดลองที่ 2	18	93.83	5.88	84	105	21
		กลุ่มควบคุม	21	90.10	8.53	70	106	36
หลังการทดลอง	ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง	กลุ่มทดลองที่ 1	22	80.86	7.62	66	96	30
		กลุ่มทดลองที่ 2	18	75.94	10.45	65	100	35
		กลุ่มควบคุม	21	70.38	8.53	51	83	32

จากตารางที่ 22 พบว่า ในช่วงก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง มีความใกล้เคียงกัน แต่ค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มค่อนข้างมากเมื่อเทียบกับการเปรียบเทียบกับอื่นๆ และในช่วงหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง ของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมพีชคณิตร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ) สูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 (กลุ่มพีชคณิต) และสูงกว่ากลุ่มควบคุม และค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง ของกลุ่มทดลองที่ 2 (กลุ่มพีชคณิต) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งผู้วิจัยจะทำการทดสอบความแตกต่างนี้ด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) ต่อไป

#### 4.1.2) ผลของการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น

ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนาม ประกอบด้วย 3 ข้อ ได้แก่ ตัวแปรตามจะต้องมีการแจกแจงแบบปกติ (Normal distribution) ข้อมูลจะต้องมีเมทริกซ์ ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมของตัวแปรตามแต่ละตัวไม่แตกต่างกัน หรือมีความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มไม่แตกต่างกัน (Homoscedasticity) และตัวแปรตามจะต้องมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ (Hair และคณะ, 2010)

สำหรับการทดสอบการกระจายแบบโค้งปกติ ผู้วิจัยได้พิจารณาจากความเบ้ (Skewness) และค่าความโด่ง (Kurtosis) ที่อยู่ในช่วง +2 และ -2 (George & Mallery, 2010) และพิจารณาร่วมกับค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov และค่าสถิติ Shapiro-Wilk โดยค่าสถิติของแต่ละตัวแปรจะต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ ) จึงจะถือว่าการแจกแจงของตัวแปรแต่ละกลุ่มเป็นการแจกแจงแบบปกติ ผลการวิเคราะห์พบว่า ตัวแปรทุกตัว มีค่าความเบ้และความโด่ง อยู่ระหว่าง +2 และ -2 และมีค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov และค่าสถิติ Shapiro-Wilk ไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นค่าคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง ในช่วงก่อนการทดลอง ที่มีค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov ถึงระดับนัยสำคัญ ( $p < .05$ ) ดังแสดงในตารางที่ 23

ตารางที่ 23

ผลการวิเคราะห์การกระจายแบบโค้งปกติของตัวแปรปัญหาแต่ละด้าน ทั้งในช่วงก่อนและหลังการทดลอง

ช่วงเวลา	ตัวแปร	Skewness	SE	Kurtosis	SE	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk
ก่อนการทดลอง	ปัญหาในภาวะ ความสัมพันธ์ เชื่อมโยง	0.323	.306	0.521	.604	.130*	.982
	ปัญหาในภาวะ ความเปลี่ยนแปลง	0.037	.306	- 0.183	.604	.056	.991
หลังการทดลอง	ปัญหาในภาวะ ความสัมพันธ์ เชื่อมโยง	- 0.281	.306	0.209	.604	.065	.987
	ปัญหาในภาวะ ความเปลี่ยนแปลง	0.161	.306	0.339	.604	.099	.982

\* $p < .05$

ในการทดสอบความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมระหว่างกลุ่มของตัวแปรทั้งหมดในแต่ละกลุ่ม ผู้วิจัยใช้สถิติ Box's M ในการทดสอบ โดยผลที่ได้จะต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงจะถือว่าข้อมูลมีเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของแต่ละกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ผลการวิเคราะห์พบว่าค่า Box's M มีค่าไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ สรุปได้ว่า ตัวแปรปัญหาทั้งหมดในแต่ละกลุ่ม มีความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมเท่ากันระหว่างกลุ่ม (Homogeneity of variance and covariance) ดังแสดงในตารางที่ 24

ตารางที่ 24

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมของตัวแปรปัญหาทั้ง 2 ด้าน ระหว่างกลุ่ม ด้วยวิธี Box's M test

Box's M	F	Sig.
28.03	1.259	.195

ข้อตกลงสุดท้าย คือ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตาม ผู้วิจัยทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยวิธี Bartlett's Test of Sphericity โดยแบ่งการวิเคราะห์เป็นก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ตัวแปรทั้ง 2 ตัว ได้แก่ คะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและคะแนนปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 25

ตารางที่ 25

ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัญหาทั้ง 2 ด้าน ด้วยวิธี Bartlett's Test of Sphericity ทั้งในช่วงก่อนและหลังการทดลอง

ช่วงเวลา	Bartlett's Test of Sphericity		
	Approx. Chi-Square	df	Sig.
ก่อนการทดลอง	21.997***	1	.000
หลังการทดลอง	40.480***	1	.000

\*\*\* $p < .001$

กล่าวโดยสรุป ผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้น แสดงให้เห็นว่า ข้อมูลที่ใช้ในการวิเคราะห์เพิ่มเติมนี้ ยอมรับข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนามเกือบทั้งหมด จะมีก็เพียงแค่การทดสอบในส่วนของแจกแจงแบบปกติ ค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov ของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง ในช่วงก่อนการทดลอง ที่มีค่าถึงระดับนัยสำคัญ ( $p < .05$ ) แต่เมื่อพิจารณาข้อเสนอแนะของ Hair และคณะ (2010) ที่กล่าวไว้ว่า สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนามนั้น มีความแกร่ง (Robust) เพียงพอแม้ว่าข้อตกลงเบื้องต้นจะถูกละเมิดเล็กน้อย ผู้วิจัยจึงยังคงเลือกใช้การวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบนี้ และเลือกใช้สถิติทดสอบ Wilk's Lambda ซึ่งเป็นสถิติที่มีการใช้และยอมรับกันอย่างแพร่หลาย ด้วยความที่ค่า Wilk's Lambda สามารถอธิบายสัดส่วนของค่าความแปรปรวนที่ไม่สามารถอธิบายผลของตัวแปรตามได้ (Everitt & Dunn, 2001)

#### 4.1.3) ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการทำงานเดียวกันกับการวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐาน ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) (ซึ่งได้ทำการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นไปข้างต้น) โดยผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์จากภาพใหญ่ของข้อมูล หากการวิเคราะห์นั้นๆ ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์แยกย่อยต่อไปเรื่อยๆ เพื่อทดสอบว่าความแตกต่างที่เกิดขึ้น (ดังแสดงในตารางที่ 20 ในส่วนของตัวแปรตามปัญหา) เป็นความแตกต่างในด้านใดของคะแนนปัญหา โดยมีรายละเอียดการวิเคราะห์ดังนี้

##### 4.1.3.1) ทดสอบอิทธิพลร่วมระหว่างระยะเวลาในการเก็บข้อมูลและกลุ่มการทดลอง ในตัวแปรปัญหาทั้ง 2 ด้าน

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ภาพใหญ่ของข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) เพื่อทดสอบอิทธิพลร่วมระหว่างระยะเวลาในการเก็บข้อมูล (ช่วงก่อนและหลังการทดลอง) และกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน (โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (กลุ่มทดลองที่ 1) กลุ่มพืชสวนบำบัด (กลุ่มทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม) ในตัวแปรปัญหาทั้ง 2 ด้าน มีรายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 26

ตารางที่ 26

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) ( $N = 61$ , กลุ่มทดลองที่ 1 = 21, กลุ่มทดลองที่ 2 = 18, กลุ่มควบคุม = 21)

แหล่งความแปรปรวน	Wilk's Lambda	F	df	Partial $\eta^2$
<b>ระหว่างกลุ่ม</b>				
กลุ่มการทดลอง	.718	5.145***	4	.153
<b>ภายในกลุ่ม</b>				
ระยะเวลา	.554	22.966***	2	.446
ระยะเวลา * กลุ่มการทดลอง	.608	8.064***	4	.221

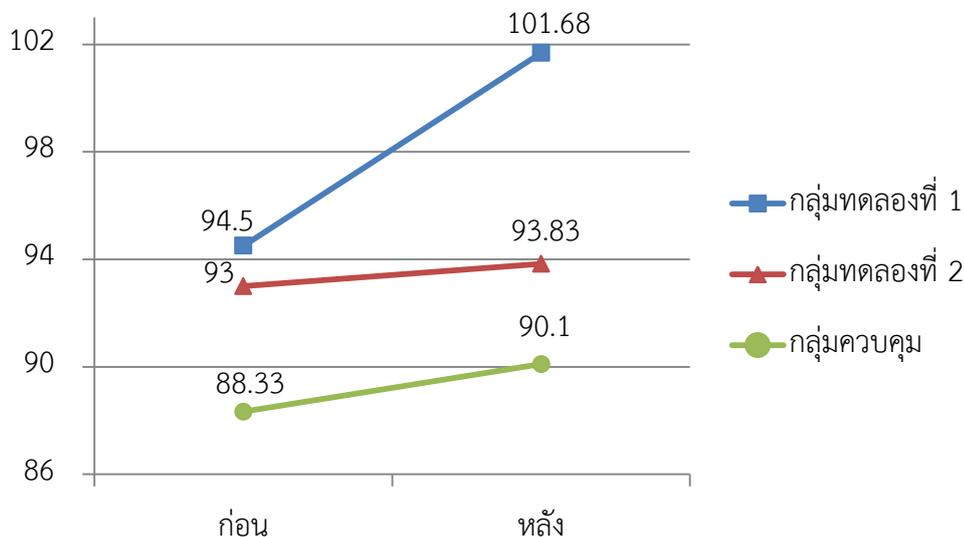
\*\*\* $p < .001$

จากผลการวิเคราะห์ข้างต้น แสดงให้เห็นว่า อิทธิพลร่วมระหว่างระยะเวลาในการเก็บข้อมูลและกลุ่มการทดลองถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ ( $F(4,114) = 8.064$ ,  $p < .001$ , Partial  $\eta^2 = .221$ ) ซึ่งผลดังกล่าว ทำให้ไม่สามารถสรุปผลอิทธิพลหลักของกลุ่มการ

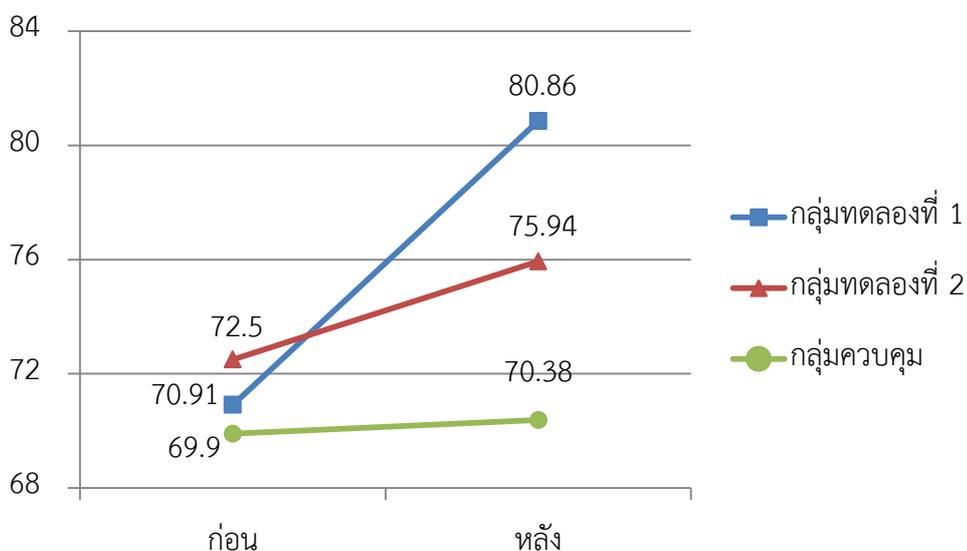


ทดลองที่แตกต่างกัน และอิทธิพลหลักของระยะเวลาในการทดลอง ในการวิเคราะห์นี้ได้ และจากการที่อิทธิพลร่วมถึงระดับนัยสำคัญนั้น แสดงให้เห็นว่า ผลของกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน (โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มพืชสวนบำบัด และกลุ่มควบคุม) ที่มีผลต่อตัวแปรปัญหา เปลี่ยนไปตามระยะการทดลอง (ก่อนและหลังการทดลอง)

จากการที่อิทธิพลร่วมถึงระดับนัยสำคัญ เพื่อแสดงให้เห็นทิศทางการเปลี่ยนแปลงของคะแนน ผู้วิจัยจึงนำเสนอแผนภาพแสดงระดับค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง ของกลุ่มทดลองที่แตกต่างกัน (โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (กลุ่มทดลองที่ 1) กลุ่มพืชสวนบำบัด (กลุ่มทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม) ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ดังแสดงในภาพที่ 9 และแผนภาพแสดงระดับค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญหาในภาวะความเปลี่ยนแปลง ของกลุ่มทดลองที่แตกต่างกัน (โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (กลุ่มทดลองที่ 1) กลุ่มพืชสวนบำบัด (กลุ่มทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม) ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ดังแสดงในภาพที่ 10



ภาพที่ 9 ค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง ของกลุ่มทดลองที่แตกต่างกัน ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง



ภาพที่ 10 ค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญหาในภาวะความเปลี่ยนแปลง ของกลุ่มทดลองที่แตกต่างกัน ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง

เนื่องจากอิทธิพลร่วมถึงระดับนัยสำคัญ ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์อิทธิพลหลักแยกย่อยต่อไป

4.1.3.2) ทดสอบอิทธิพลหลักแยกย่อย โดยการทดสอบอิทธิพลของกลุ่มการทดลอง ในแต่ละระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ในตัวแปรปัญหาทั้ง 2 ด้าน

ผู้วิจัยทำการทดสอบอิทธิพลหลักแยกย่อย โดยทดสอบอิทธิพลของกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน (โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (กลุ่มทดลองที่ 1) กลุ่มพืชสวนบำบัด (กลุ่มทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม) ในแต่ละระยะเวลาในการเก็บข้อมูล (ช่วงก่อนและหลังการทดลอง) ในตัวแปรปัญหาทั้ง 2 ด้าน เพื่อทดสอบว่า ในช่วงก่อนการทดลอง กลุ่มการทดลองที่แตกต่างกันมีผลต่อตัวแปรปัญหาทั้ง 2 ด้านหรือไม่ และในช่วงหลังการทดลอง กลุ่มการทดลองที่แตกต่างกันมีผลต่อตัวแปรปัญหาทั้ง 2 ด้านหรือไม่ โดยมีรายละเอียด ดังแสดงในตารางที่ 27

ตารางที่ 27

ผลการวิเคราะห์อิทธิพลหลักแยกย่อย โดยพิจารณาอิทธิพลของกลุ่มการทดลอง ในแต่ละ  
ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ในตัวแปรปัญหาทั้ง 2 ด้าน

แหล่งความแปรปรวน	Wilk's Lambda	F	df	Partial $\eta^2$
ช่วงก่อนการทดลอง	.822	2.932***	4	.093
ช่วงหลังการทดลอง	.646	6.960***	4	.196

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

จากผลการวิเคราะห์ข้างต้น แสดงให้เห็นว่า ในช่วงก่อนการทดลอง อิทธิพล  
ของกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน (โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน  
และการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (กลุ่มทดลองที่ 1) กลุ่มพืชสวนบำบัด (กลุ่มทดลองที่ 2)  
และกลุ่มควบคุม) ในตัวแปรปัญหาทั้ง 2 ด้าน ถึงระยะนัยสำคัญ ( $F(4,114) = 2.932$ ,  $p <$   
 $.05$ , Partial  $\eta^2 = .093$ ) และในช่วงหลังการทดลอง อิทธิพลของกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน  
(โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนว  
พุทธ (กลุ่มทดลองที่ 1) กลุ่มพืชสวนบำบัด (กลุ่มทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม) ในตัวแปร  
ปัญหาทั้ง 2 ด้าน ถึงระยะนัยสำคัญ ( $F(4,114) = 6.960$ ,  $p < .001$ , Partial  $\eta^2 = .207$ )  
แสดงให้เห็นว่า ทั้งในช่วงก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มที่แตกต่างกัน มีอิทธิพลต่อตัวแปร  
ปัญหาทั้ง 2 ด้าน ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า ในช่วงก่อนการทดลอง คะแนนปัญหา (อาจจะเป็น  
ทั้ง 2 ด้าน หรือด้านใดด้านหนึ่ง) มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่ม โดยไม่ว่าจะเพียงด้านเดียว  
หรือทั้ง 2 ด้าน ก็ทำให้ผู้วิจัยไม่สามารถสรุปได้อย่างเต็มที่ว่า คะแนนปัญหา (อาจจะเป็นทั้ง 2  
ด้าน หรือด้านใดด้านหนึ่ง) ในช่วงหลังการทดลอง มีความแตกต่างกันเนื่องจากอิทธิพลของ  
กลุ่มเพียงอย่างเดียว เนื่องด้วยกลุ่มตัวอย่างในช่วงก่อนการทดลองมีคะแนนที่แตกต่างกันอยู่  
ก่อนแล้ว ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม  
พหุนามทางเดียว (One-way MANCOVA) ซึ่งเป็นการทดสอบว่ากลุ่มที่แตกต่างกัน  
(โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ  
กลุ่มพืชสวนบำบัด และกลุ่มควบคุม) มีผลต่อคะแนนปัญหาทั้ง 2 ด้านในช่วงหลังการทดลอง  
หรือไม่ โดยควบคุมอิทธิพลของคะแนนปัญหาทั้ง 2 ด้านในช่วงก่อนการทดลอง

4.1.3.3) ทดสอบอิทธิพลของกลุ่มที่แตกต่างกัน ที่มีผลต่อคะแนนปัญหาทั้ง 2 ด้าน ในช่วงหลังการทดลอง โดยควบคุมอิทธิพลของคะแนนปัญหาทั้ง 2 ด้านในช่วงก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุนามทางเดียว (One-way MANCOVA) เพื่อทำการทดสอบอิทธิพลของกลุ่มที่แตกต่างกัน (โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (กลุ่มทดลองที่ 1) กลุ่มพืชสวนบำบัด (กลุ่มทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม) ที่มีผลต่อคะแนนปัญหาทั้ง 2 ด้าน ในช่วงหลังการทดลอง โดยควบคุมอิทธิพลของคะแนนปัญหาทั้ง 2 ด้าน ในช่วงก่อนการทดลอง ซึ่งในการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุนามทางเดียว (One-way MANCOVA) จำต้องมีการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนการใช้สถิติทดสอบ

เนื่องจากข้อมูลที่ใช้ เป็นข้อมูลชุดเดียวกันกับที่ได้ทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นไปแล้วในข้อ 4.1.2) ข้างต้น อันได้แก่ 1) ตัวแปรตามจะต้องมีการแจกแจงแบบปกติ (Normal distribution) 2) ข้อมูลจะต้องมีเมทริกซ์ ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมของตัวแปรตามแต่ละตัวไม่แตกต่างกัน หรือมีความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มไม่แตกต่างกัน (Homoscedasticity) และ 3) ตัวแปรตามจะต้องมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ (Hair และคณะ, 2010) ซึ่งข้อตกลงเบื้องต้นข้อ 1) ตัวแปรตามจะต้องมีการแจกแจงแบบปกติ (Normal distribution) นั้น ข้อมูลที่ใช้คือข้อมูลชุดเดิม ค่าสถิติพื้นฐานเช่นการแจกแจงแบบปกติจึงเหมือนเดิม กล่าวคือ ในช่วงหลังการทดลอง ค่าคะแนนปัญหาทั้ง 2 ด้าน มีความแจกแจงแบบปกติ (ดังแสดงในตารางที่ 23) ส่วนข้อ 2) ข้อมูลจะต้องมี เมทริกซ์ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมของตัวแปรตามแต่ละตัวไม่แตกต่างกัน หรือมีความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มไม่แตกต่างกัน (Homoscedasticity) นั้น ผู้วิจัยทำการทดสอบกับข้อมูลใหม่ พบว่า ผลการวิเคราะห์พบว่าค่า Box's M มีค่าไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ สรุปได้ว่า ในการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุนามทางเดียว (One-way MANCOVA) นี้ ตัวแปรปัญหาทั้ง 2 ด้านในแต่ละกลุ่ม มีความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมเท่ากันระหว่างกลุ่ม (Homogeneity of variance and covariance) (ดังแสดงในตารางที่ 28) และข้อ 3) ตัวแปรตามจะต้องมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ เนื่องจากข้อมูลที่ใช้ คือข้อมูลชุดเดิม ค่าความสัมพันธ์กันจึงเท่าเดิม คือ ในช่วงหลังการทดลอง ค่าคะแนนปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและคะแนนปัญหาในภาวะความเปลี่ยนแปลง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) (ดังแสดงในตารางที่ 25)

ตารางที่ 28

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมของตัวแปรปัญหาทั้ง 2 ด้าน ระหว่างกลุ่ม ด้วยวิธี Box's M test

Box's M	F	Sig.
8.19	1.296	.255

กล่าวโดยสรุป ผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้น แสดงให้เห็นว่า ข้อมูลที่ใช้ในการวิเคราะห์เพิ่มเติมนี้ ยอมรับข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามทั้งหมด โดยผู้วิจัยเลือกใช้สถิติทดสอบ Wilk's Lambda ซึ่งเป็นสถิติที่มีการใช้และยอมรับกันอย่างแพร่หลาย ด้วยความที่ค่า Wilk's Lambda สามารถอธิบายสัดส่วนของค่าความแปรปรวนที่ไม่สามารถอธิบายผลของตัวแปรตามได้ (Everitt & Dunn, 2001) โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุนามทางเดียว (One-way MANCOVA) มีค่าสถิติพรรณนา ดังแสดงในตารางที่ 29

ตารางที่ 29

ค่าเฉลี่ยคะแนนปัญหาแต่ละด้าน ในช่วงหลังการทดลอง ก่อนและหลังการปรับแก้ โดยควบคุมอิทธิพลของคะแนนปัญหาแต่ละด้าน ในช่วงก่อนการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่ม	M		SD
		ก่อนปรับ	หลังปรับ	
ปัญหาในภาวะ ความสัมพันธ์เชื่อมโยง	กลุ่มทดลองที่ 1	101.68	100.11	6.52
	กลุ่มทดลองที่ 2	93.83	92.97	5.88
	กลุ่มควบคุม	90.10	92.48	8.53
ปัญหาในภาวะ ความเปลี่ยนแปลง	กลุ่มทดลองที่ 1	80.86	80.23	7.62
	กลุ่มทดลองที่ 2	75.94	74.88	10.45
	กลุ่มควบคุม	70.38	71.95	8.53

จากตารางที่ 29 จะเห็นได้ว่า ค่าคะแนนปัญหาทั้ง 2 ด้านในช่วงหลังการทดลองที่ทำการปรับแล้ว คะแนนจากกลุ่มทดลองที่ 1 ก็ยังคงมีค่าสูงที่สุด รองลงมาเป็นคะแนนจากกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ตามลำดับ เช่นเดิมจากคะแนนก่อนการปรับ นอกจากนี้ ยังมีรายละเอียดการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุนามทางเดียว (One-way MANCOVA) ดังแสดงในตารางที่ 30

ตารางที่ 30

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุนามทางเดียว (One-way MANCOVA) ( $N = 61$ , กลุ่มทดลองที่ 1 = 21, กลุ่มทดลองที่ 2 = 18, กลุ่มควบคุม = 21)

แหล่งความแปรปรวน	Wilk's Lambda	F	df	Partial $\eta^2$
<b>ระหว่างกลุ่ม</b>				
<i>ตัวแปรร่วม</i>				
- คะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง ในช่วงก่อนการทดลอง	.654	14.526***	2	.346
- คะแนนปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง ในช่วงก่อนการทดลอง	.558	21.812***	2	.442
กลุ่มการทดลอง	.569	8.942***	4	.245

\*\*\* $p < .001$

จากตารางที่ 30 แสดงให้เห็นว่า ตัวแปรร่วม (คะแนนปัญญาในช่วงก่อนการทดลองทั้ง 2 ด้าน ได้แก่ ภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และภาวะความเปลี่ยนแปลง) มีอิทธิพลร่วมต่อคะแนนปัญญาในช่วงหลังการทดลองทั้ง 2 ด้าน อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติ ( $F(2,55) = 14.526, p < .001, \text{Partial } \eta^2 = .346$  และ  $F(2,55) = 21.812, p < .001, \text{Partial } \eta^2 = .442$  ตามลำดับ) และในช่วงหลังการทดลอง กลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน มีอิทธิพลต่อคะแนนปัญญาทั้ง 2 ด้าน ( $F(4,110) = 8.942, p < .001, \text{Partial } \eta^2 = .245$ ) ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ความแตกต่างแยกย่อยเป็นรายด้านต่อไป

4.1.3.4) ทดสอบอิทธิพลของกลุ่มที่แตกต่างกัน ที่มีผลต่อคะแนนปัญญาในแต่ละด้าน ในช่วงหลังการทดลอง โดยควบคุมอิทธิพลของคะแนนปัญญาแต่ละด้านในช่วงก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยทำการทดสอบอิทธิพลของกลุ่มที่แตกต่างกัน ที่มีต่อคะแนนปัญญาในแต่ละด้าน ในช่วงหลังการทดลอง โดยควบคุมอิทธิพลของคะแนนปัญญาแต่ละด้าน ในช่วงก่อนการทดลอง เพื่อทดสอบว่า ในช่วงหลังการทดลอง กลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน มีผลต่อตัวแปรปัญญาแต่ละด้านแตกต่างกันหรือไม่ มีรายละเอียดผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตารางที่ 31

## ตารางที่ 31

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมทางเดียว ของคะแนนปัญญาแต่ละด้าน ในช่วงหลังการทดลอง ในกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน เมื่อควบคุมอิทธิพลของคะแนนปัญญาแต่ละด้านในช่วงก่อนการทดลอง

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Partial $\eta^2$
<b>ระหว่างกลุ่ม</b>						
ปัญญา ในภาวะ ความ สัมพันธ์ เชื่อมโยง	ตัวแปรร่วม (คะแนนปัญญาใน ภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง ในช่วงก่อนการทดลอง)	686.26	1	686.63	28.899***	.340
	กลุ่มการทดลอง	683.29	2	341.65	14.387***	.339
	ความคลาดเคลื่อน	1329.84	56	23.75		
	รวม	559344.00	61			
<b>ระหว่างกลุ่ม</b>						
ปัญญา ในภาวะ ความ เปลี่ยนแปลง	ตัวแปรร่วม(คะแนนปัญญาใน ภาวะความเปลี่ยนแปลง ในช่วงก่อนการทดลอง)	1298.35	1	1298.35	44.324***	.442
	กลุ่มการทดลอง	640.61	2	320.30	10.935***	.281
	ความคลาดเคลื่อน	1640.38	56	29.29		
	รวม	356228.00	61			

\*\*\* $p < .001$

จากตารางที่ 31 พบว่า ในช่วงหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันตามกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน (โปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มพีชสวนบำบัด และกลุ่มควบคุม) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F(2,56) = 14.387, p < .001, \text{Partial } \eta^2 = .339$  และ  $F(2,56) = 10.935, p < .001, \text{Partial } \eta^2 = .281$  ตามลำดับ) แสดงให้เห็นว่า มีความแตกต่างกันของคะแนนปัญญาในแต่ละด้าน ในช่วงหลังการทดลอง ในกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน โดยควบคุมอิทธิพลของคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และ

คะแนนปัญหาในภาวะความเปลี่ยนแปลง ในช่วงก่อนการทดลอง ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ เพื่อทดสอบว่า ในช่วงหลังการทดลอง มีกลุ่มใดบ้างที่มีความแตกต่างกันของคะแนนปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และคะแนนปัญหาในภาวะความเปลี่ยนแปลง ต่อไป

4.1.3.5) ทดสอบรายคู่ระหว่างกลุ่มที่แตกต่างกัน ในคะแนนปัญหาแต่ละด้าน ในช่วงหลังการทดลอง โดยควบคุมอิทธิพลของคะแนนปัญหาแต่ละด้านในช่วงก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ โดยทำการควบคุมโอกาสในการเจอความผิดพลาดทั้งกลุ่ม (Familywise Error Rate) อีกครั้ง ด้วยการปรับค่า  $\alpha$  ของแต่ละคู่ ด้วยวิธีการของ Bonferroni ( $\alpha_{PC} = .05/3 = .017$ ) เพื่อทดสอบว่า ในช่วงหลังการทดลอง กลุ่มใดบ้าง (โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (กลุ่มทดลองที่ 1) กลุ่มพืชสวนบำบัด (กลุ่มทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม) ที่มีความแตกต่างกันของคะแนนปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และคะแนนปัญหาในภาวะความเปลี่ยนแปลง มีรายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 32

ตารางที่ 32

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ ของคะแนนปัญหาแต่ละด้าน ในช่วงหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน โดยควบคุมอิทธิพลของคะแนนปัญหาแต่ละด้านในช่วงก่อนการทดลอง ด้วยวิธีของ Bonferroni

ตัวแปร	กลุ่ม	Adjusted Mean	(A)	(B)	(C)
			100.11	92.97	92.48
ปัญหาในภาวะ	กลุ่มทดลองที่ 1 (A)	100.11	-	7.14*	7.64*
ความสัมพันธ์	กลุ่มทดลองที่ 2 (B)	92.97		-	0.49*
เชื่อมโยง	กลุ่มควบคุม (C)	92.48			-
ตัวแปร	กลุ่ม	Adjusted Mean	(A)	(B)	(C)
			80.23	74.88	71.95
ปัญหาในภาวะ	กลุ่มทดลองที่ 1 (A)	80.23	-	5.35*	8.28*
ความ	กลุ่มทดลองที่ 2 (B)	74.88		-	2.93*
เปลี่ยนแปลง	กลุ่มควบคุม (C)	71.95			-

\* $p < \alpha_{PC}$



จากตารางที่ 32 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ ของคะแนนปัญญาใน ภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และคะแนนปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง ในช่วงหลังการ ทดลอง ระหว่างกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน โดยควบคุมอิทธิพลของคะแนนปัญญาแต่ละ ด้านในช่วงก่อนการทดลอง ด้วยวิธีของ Bonferroni สามารถสรุปแยกตามด้าน ได้ดังนี้

### 1) คะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง

ในช่วงหลังการทดลอง คะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์ เชื่อมโยง ของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนา ตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ) ( $M = 101.68 (100.11), SD = 6.52$ ) สูง กว่าคะแนนของกลุ่มทดลองที่ 2 (กลุ่มพีชสวนบำบัด) ( $M = 93.83 (92.97), SD = 5.88$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < \alpha_{PC}, d = 1.00$ ) และสูงกว่าคะแนนของกลุ่ม ควบคุม ( $M = 90.10 (92.48), SD = 8.53$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < \alpha_{PC}, d = 1.07$ ) อีกทั้ง คะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง ของกลุ่มทดลองที่ 2 ( $M = 93.83 (92.97), SD = 5.88$ ) ไม่แตกต่างกับคะแนนของกลุ่มควบคุม ( $M = 90.10 (92.48), SD = 8.53$ ) ( $p > \alpha_{PC}, d = 0.07$ )

### 2) คะแนนปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง

ในช่วงหลังการทดลอง คะแนนปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง ของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ ศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ) ( $M = 80.86 (80.23), SD = 7.62$ ) สูงกว่าคะแนนของ กลุ่มทดลองที่ 2 (กลุ่มพีชสวนบำบัด) ( $M = 75.94 (74.88), SD = 10.45$ ) ( $p > \alpha_{PC}, d = 0.61$ ) แต่สูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุม ( $M = 70.38 (71.95), SD = 8.53$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < \alpha_{PC}, d = 0.94$ ) อีกทั้ง คะแนนปัญญาใน ภาวะความเปลี่ยนแปลงของกลุ่มทดลองที่ 2 ( $M = 75.94 (74.88), SD = 10.45$ ) ไม่แตกต่างกับคะแนนของกลุ่มควบคุม ( $M = 70.38 (71.95), SD = 8.53$ ) ( $p > \alpha_{PC}, d = 0.33$ )

จากผลการวิเคราะห์เพิ่มเติมนี้ แสดงให้เห็นว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมพีชสวนบำบัด ร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ นักศึกษามีคะแนนปัญญาใน ภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และคะแนนปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง สูงกว่านักศึกษาจากกลุ่ม พีชสวนบำบัดและกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มพีชสวนบำบัด นักศึกษามีคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และคะแนนปัญญาในภาวะความ

เปลี่ยนแปลง ไม่แตกต่างกับนักศึกษาจากกลุ่มควบคุม ผลการวิเคราะห์เพิ่มเติมนี้ สนับสนุนผลการวิเคราะห์หลักที่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มในทำนองเดียวกัน (ดังแสดงในตารางที่ 20) และทำให้ทราบเพิ่มเติมว่า ความแตกต่างของทั้งมาตรวัดปัญหาที่เกิดขึ้นในการวิเคราะห์หลักนั้น แม้แยกด้านย่อย ก็ยังคงมีความแตกต่างระหว่างกลุ่มในรูปแบบเดิม กล่าวคือ โปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีประสิทธิภาพในการเพิ่มคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และคะแนนปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง สูงกว่ากลุ่มพีชสวนบำบัดและกลุ่มควบคุม ในขณะที่กลุ่มพีชสวนบำบัด แม้จะมีคะแนนปัญญาภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มสูงกว่ากลุ่มควบคุม แต่ก็ไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ

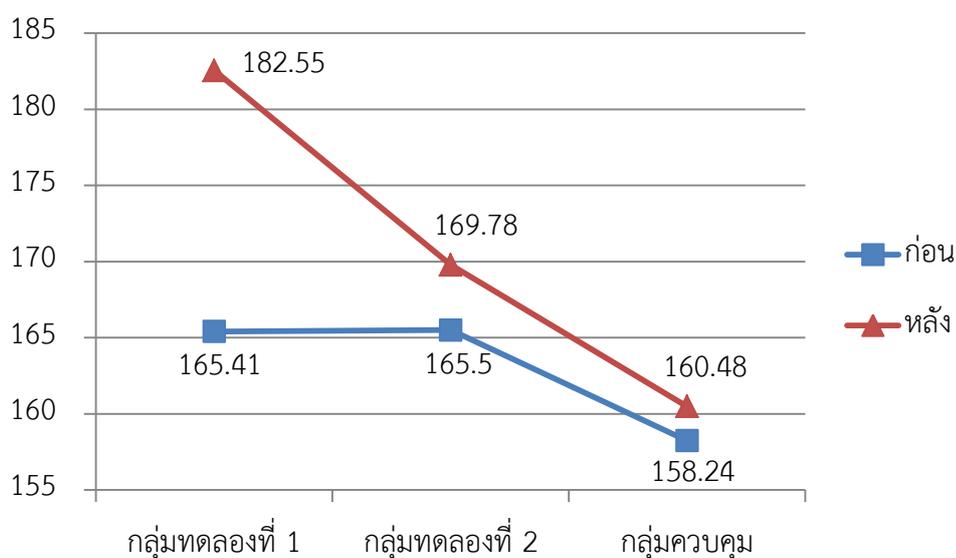
#### 4.2) การวิเคราะห์เพิ่มเติมที่ 2: ทดสอบความแตกต่างของคะแนนปัญญาและคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ระหว่างช่วงก่อนและหลังการทดลอง ภายในทุกเงื่อนไขการทดลอง

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) โดยทำการเปรียบเทียบคะแนนปัญญาและคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ระหว่างช่วงก่อนและหลังการทดลอง ภายในแต่ละเงื่อนไขการทดลอง (โปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มพีชสวนบำบัด และกลุ่มควบคุม) แต่เนื่องจากข้อมูลที่ใช้ เป็นข้อมูลชุดเดียวกันกับการวิเคราะห์หลัก และทำการทดสอบด้วยสถิติเดียวกัน ทำให้มีผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นทั้งหมดเหมือนกัน หมายความว่า ข้อมูลชุดนี้สามารถทดสอบด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) ได้ อีกทั้งยังมีผลการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา ดังที่ได้แสดงไว้แล้วในตารางที่ 13 ผู้วิจัยจึงเริ่มทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม โดยมีรายละเอียดดังนี้

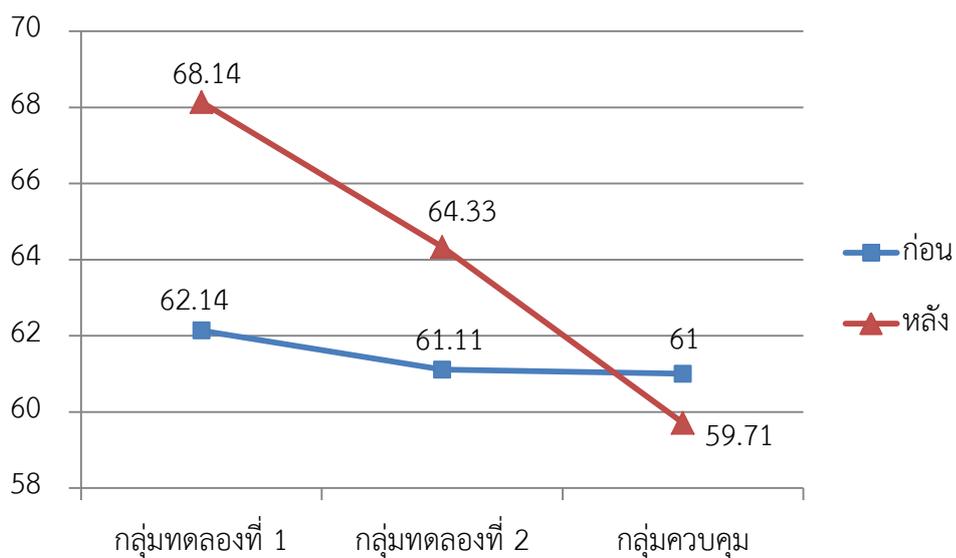
##### 4.2.1) ทดสอบอิทธิพลร่วมระหว่างระยะเวลาในการเก็บข้อมูลและกลุ่มการทดลอง ในตัวแปรตามทั้งสอง

เนื่องจากสถิติที่ใช้และข้อมูลที่ใช้ เป็นชุดเดียวกันกับการวิเคราะห์หลัก ทำให้ผลการวิเคราะห์ในขั้นนี้ มีผลที่ได้เหมือนกับในขั้นการวิเคราะห์หลัก (ดังแสดงในตารางที่ 17) ซึ่งผลที่ได้แสดงให้เห็นว่า อิทธิพลร่วมระหว่างระยะเวลาในการเก็บข้อมูลและกลุ่มการทดลองถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ ( $F(4,114) = 10.351, p < .001, \text{Partial } \eta^2 = .266$ ) กล่าวคือ ผลของกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน (โปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มพีชสวนบำบัด และกลุ่มควบคุม) ที่มีผลต่อตัวแปรตาม เปลี่ยนไปตามระยะการทดลอง (ก่อนและหลังการทดลอง)

จากการที่อิทธิพลร่วมถึงระดับนัยสำคัญนั้น เพื่อแสดงให้เห็นทิศทางการเปลี่ยนแปลงของคะแนน ผู้วิจัยจึงนำเสนอแผนภาพแสดงระดับค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญหา และค่าเฉลี่ยของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ของช่วงเวลาที่แตกต่างกัน (ช่วงก่อนและหลังการทดลอง) ภายในกลุ่มทดลองที่แตกต่างกัน (โปรแกรมพีชสวณบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (กลุ่มทดลองที่ 1) กลุ่มพีชสวณบำบัด (กลุ่มทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม) ดังแสดงในภาพที่ 11 และ ภาพที่ 12 ตามลำดับ



ภาพที่ 11 ค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญหา ของเวลาที่แตกต่างกัน ภายในกลุ่มทดลองที่แตกต่างกัน



ภาพที่ 12 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ของเวลาที่แตกต่างกัน ภายในกลุ่มทดลองที่แตกต่างกัน

เนื่องจากอิทธิพลร่วมถึงระดับนัยสำคัญ ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์อิทธิพลหลักแยกย่อยต่อไป

4.2.2) ทดสอบอิทธิพลหลักแยกย่อย โดยการทดสอบอิทธิพลของระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ในแต่ละกลุ่มการทดลอง ในตัวแปรตามทั้งสอง

ผู้วิจัยทำการทดสอบอิทธิพลหลักแยกย่อย โดยการทดสอบอิทธิพลของระยะเวลาในการเก็บข้อมูล (ช่วงก่อนและหลังการทดลอง) ในแต่ละกลุ่มการทดลอง (โปรแกรมพืชสวนบำบัด ร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (กลุ่มทดลองที่ 1) กลุ่มพืชสวนบำบัด (กลุ่มทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม) ในตัวแปรตามทั้งสอง เพื่อทดสอบว่า ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ของแต่ละกลุ่ม มีอิทธิพลต่อตัวแปรตามหรือไม่ โดยมีรายละเอียดผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตารางที่ 33

ตารางที่ 33

ผลการวิเคราะห์อิทธิพลหลักแยกย่อย โดยพิจารณาอิทธิพลของระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ในแต่ละกลุ่มการทดลอง ในตัวแปรตามทั้งสอง

แหล่งความแปรปรวน	Wilk's Lambda	F	df	Partial $\eta^2$
กลุ่มทดลองที่ 1	.394	43.850***	2	.606
กลุ่มทดลองที่ 2	.867	4.364***	2	.133
กลุ่มควบคุม	.940	1.810***	2	.060

\* $p = .05$ , \*\*\* $p < .001$

จากผลการวิเคราะห์ข้างต้น แสดงให้เห็นว่า ในกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมพืชสวนบำบัด ร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ) อิทธิพลของระยะเวลาในการเก็บข้อมูล (ก่อนและหลังการทดลอง) ในตัวแปรตามทั้งสอง ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ ( $F(2,57) = 43.850, p < .001, \text{Partial } \eta^2 = .606$ ) ในกลุ่มทดลองที่ 2 (กลุ่มพืชสวนบำบัด) อิทธิพลของระยะเวลาในการเก็บข้อมูล (ก่อนและหลังการทดลอง) ในตัวแปรตามทั้งสอง ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ ( $F(2,57) = 4.3645, p < .05, \text{Partial } \eta^2 = .133$ ) และในกลุ่มควบคุม อิทธิพลของระยะเวลาในการเก็บข้อมูล (ก่อนและหลังการทดลอง) ในตัวแปรตามทั้งสอง ไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ ( $F(2,57) = 1.810, p = .173, \text{Partial } \eta^2 = .060$ ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ในกลุ่มทดลองทั้ง 2 ช่วงเวลาในการเก็บข้อมูลที่แตกต่างกัน มีอิทธิพลต่อตัวแปรตาม ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างช่วงเวลา ในแต่ละกลุ่ม ในตัวแปรตามแต่ละตัวต่อไป

4.2.3) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ ระหว่างช่วงเวลา ในแต่ละกลุ่ม ในตัวแปรตามแต่ละตัว

ผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ โดยทำการควบคุมโอกาสในการเจอความผิดพลาดทั้งกลุ่ม (Familywise Error Rate) ด้วยการปรับค่า  $\alpha$  ของแต่ละคู่ ด้วยวิธีการของ Bonferroni ( $\alpha_{PC} = .05/3 = .017$ ) เพื่อทดสอบว่า มีโปรแกรมพีชสวณบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (กลุ่มทดลองที่ 1) และกลุ่มพีชสวณบำบัด (กลุ่มทดลองที่ 2) ในมาตราใดบ้าง ที่มีความแตกต่างกันของคะแนนปัญญาและคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ระหว่างช่วงก่อนและหลังการทดลอง โดยมีรายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 34

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ ของคะแนนปัญญาและคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ระหว่างช่วงก่อนและหลังการทดลอง ในแต่ละเงื่อนไขการทดลอง ด้วยวิธีของ Bonferroni

กลุ่ม	ตัวแปร	ช่วง เวลา	M	หลังการทดลอง	
				1.	2.
				182.55	68.14
กลุ่มทดลอง ที่ 1	1. ปัญญา	ก่อนการทดลอง	165.41	-17.14*	-
	2. ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ	ทดลอง	62.14	-	-6.00*
				169.48	64.33
กลุ่มทดลอง ที่ 2	1. ปัญญา	ก่อนการทดลอง	165.50	-4.28	-
	2. ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ	ทดลอง	61.11	-	-3.22*
				160.48	59.71
กลุ่ม ควบคุม	1. ปัญญา	ก่อนการทดลอง	158.24	-2.24	-
	2. ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ	ทดลอง	61.00	-	1.29

\* $p < \alpha_{PC}$

จากตารางที่ 34 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ ของคะแนนปัญญาและคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ระหว่างช่วงก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกัน ด้วยวิธีของ Bonferroni สามารถสรุปแยกตามกลุ่มต่างๆ ได้ดังนี้

### 1) โปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ) มีคะแนนปัญญา ในช่วงหลังการทดลอง ( $M = 182.55, SD = 12.29$ ) สูงกว่าคะแนนในช่วงก่อนการทดลอง ( $M = 165.41, SD = 16.34$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < \alpha_{PC}, d = 1.13$ ) และมีคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ในช่วงหลังการทดลอง ( $M = 68.14, SD = 4.29$ ) สูงกว่าคะแนนในช่วงก่อนการทดลอง ( $M = 62.14, SD = 5.69$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < \alpha_{PC}, d = 0.97$ )

### 2) กลุ่มพีชสวนบำบัด

กลุ่มทดลองที่ 2 (กลุ่มพีชสวนบำบัด) มีคะแนนปัญญา ในช่วงหลังการทดลอง ( $M = 169.78, SD = 15.38$ ) ไม่แตกต่างจากคะแนนในช่วงก่อนการทดลอง ( $M = 165.50, SD = 15.23$ ) ( $p > \alpha_{PC}, d = 0.28$ ) แต่มีคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ในช่วงหลังการทดลอง ( $M = 64.33, SD = 8.38$ ) สูงกว่าคะแนนในช่วงก่อนการทดลอง ( $M = 61.11, SD = 6.81$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < \alpha_{PC}, d = 0.52$ )

### 3) กลุ่มควบคุม

กลุ่มควบคุม มีคะแนนปัญญา ในช่วงหลังการทดลอง ( $M = 160.48, SD = 15.49$ ) ไม่แตกต่างจากคะแนนในช่วงก่อนการทดลอง ( $M = 158.24, SD = 16.03$ ) ( $p > \alpha_{PC}, d = 0.15$ ) และมีคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ในช่วงหลังการทดลอง ( $M = 59.71, SD = 5.74$ ) ไม่แตกต่างจากคะแนนในช่วงก่อนการทดลอง ( $M = 61.00, SD = 5.99$ ) ( $p > \alpha_{PC}, d = -0.21$ )

จากผลการวิเคราะห์เพิ่มเติมนี้ แสดงให้เห็นว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ นักศึกษามีคะแนนปัญญาและคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ สูงกว่าก่อนการทดลอง ภายหลังจากเข้ากลุ่มพีชสวนบำบัด นักศึกษามีคะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากก่อนเข้าร่วมการทดลอง แต่นักศึกษามีคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติสูงกว่าก่อนการทดลอง และภายหลังจากการทดลอง นักศึกษาจากกลุ่มควบคุม มีคะแนนปัญญาและความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพี่ชวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่มีต่อปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง และความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ด้วยการวิจัยกึ่งทดลอง ที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Quasi-Experimental Pretest-Posttest Control Group Design) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวนทั้งสิ้น 61 คน (เพศชาย 18 คน และเพศหญิง 43 คน) แบ่งเป็น โปรแกรมพี่ชวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (กลุ่มทดลองที่ 1) 22 คน กลุ่มพี่ชวนบำบัด (กลุ่มทดลองที่ 2) 18 คน และกลุ่มควบคุม 21 คน มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ ประกอบด้วย 1) มาตรวัดปัญญา 2) มาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ 3) โปรแกรมพี่ชวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และ 4) กลุ่มพี่ชวนบำบัด โดยมีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. หลังการทดลอง คะแนนปัญญาของนิสิตนักศึกษาในโปรแกรมพี่ชวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สูงกว่านิสิตนักศึกษาในกลุ่มพี่ชวนบำบัด และนิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุม
2. หลังการทดลอง คะแนนปัญญาของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มพี่ชวนบำบัด สูงกว่านิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุม
3. หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของนิสิตนักศึกษา ในโปรแกรมพี่ชวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สูงกว่านิสิตนักศึกษาในกลุ่มพี่ชวนบำบัด และนิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุม
4. หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มพี่ชวนบำบัด สูงกว่านิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) ในการเปรียบเทียบคะแนนปัญญาทั้ง 2 ด้านและคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ระหว่างเงื่อนไขการทดลองที่แตกต่างกัน (โปรแกรมพี่ชวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มพี่ชวนบำบัด และกลุ่ม

ควบคุม) ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง มีการวิเคราะห์เพิ่มเติมใน 2 ประเด็น คือ 1) ทดสอบว่า ความแตกต่างระหว่างกลุ่มในมาตรวัดปัญญาภายหลังการทดลองที่เกิดขึ้นในการวิเคราะห์หลักนั้น เป็นความแตกต่างในด้านใด เนื่องจากมาตรวัดปัญญาประกอบด้วย 2 ด้าน ได้แก่ ภาวะความสัมพันธ์ เชื่อมโยง และภาวะความเปลี่ยนแปลง และ 2) หากเปรียบเทียบภายในกลุ่มเดียวกัน คะแนนก่อนและ หลังการทดลองของแต่ละกลุ่ม ในแต่ละมาตรวัด (มาตรวัดปัญญา และมาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกัน กับธรรมชาติ) มีความแตกต่างกันหรือไม่ โดยนำผลการวิเคราะห์เพิ่มเติมสรุปร่วมกับผลการวิเคราะห์ หลักที่ทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนภายหลังการทดลองจากแต่ละกลุ่ม ในแต่ละมาตรวัด เพื่อ เป็นการทดสอบประสิทธิภาพของแต่ละเงื่อนไขการทดลอง ทั้งภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม

จากผลการวิเคราะห์ทั้งหมด สามารถสรุปได้ว่า โปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยา พัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีความสามารถในการเพิ่มปัญญาทั้ง 2 ด้านได้ดีที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มพีชสวนบำบัดและกลุ่มควบคุม เนื่องจาก นักศึกษาจากโปรแกรมพีชสวน บำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีคะแนนปัญญาสูงขึ้น หลังจากเข้าร่วมการทดลอง (การวิเคราะห์เพิ่มเติมที่ 2) และคะแนนปัญญาทั้ง 2 ด้านยังสูงกว่ากลุ่ม พีชสวนบำบัดและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (การวิเคราะห์หลัก และการวิเคราะห์เพิ่มเติม ที่ 1) (สนับสนุนสมมติฐานที่ 1) และในส่วนของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาตินั้น โปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มี ความสามารถในการเพิ่มความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ เนื่องจากเมื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อน และหลังการทดลองแล้ว นักศึกษามีคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติเพิ่มสูงขึ้น (การ วิเคราะห์เพิ่มเติมที่ 2) และโปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธมีความสามารถในการเพิ่มความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติมากกว่ากลุ่มควบคุม แต่ไม่แตกต่างจากกลุ่มพีชสวนบำบัด (การวิเคราะห์หลัก) (สนับสนุนสมมติฐานที่ 3 บางส่วน)

สำหรับกลุ่มพีชสวนบำบัดนั้น จากผลการวิเคราะห์ทั้งหมด สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มพีชสวน บำบัด มีความสามารถในการเพิ่มปัญญาเพียงเล็กน้อยและไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจาก ไม่ พบความแตกต่างของคะแนนปัญญา เมื่อเปรียบเทียบคะแนนปัญญาในช่วงก่อนและหลังการเข้าร่วม กลุ่มพีชสวนบำบัด (การวิเคราะห์เพิ่มเติมที่ 2) และภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มพีชสวนบำบัด นักศึกษามี คะแนนปัญญาทั้ง 2 ด้าน น้อยกว่านักศึกษาจากโปรแกรมพีชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนา ตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสูงกว่านักศึกษาจากกลุ่ม ควบคุมแต่ไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ (การวิเคราะห์หลัก และการวิเคราะห์เพิ่มเติมที่ 1) (ไม่ สนับสนุนสมมติฐานที่ 2) แต่ในส่วนของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาตินั้น กลุ่มพีชสวน บำบัด มีความสามารถในการเพิ่มความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ แม้ภายหลังการทดลอง



นักศึกษาจากกลุ่มพืชสวนบำบัดจะมีคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติไม่แตกต่างนักศึกษาจากโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และไม่สูงกว่านักศึกษาจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (การวิเคราะห์หลัก) (ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 4) แต่เมื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มพืชสวนบำบัดแล้ว พบว่านักศึกษามีคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (การวิเคราะห์เพิ่มเติมที่ 2)

### อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัย ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 4 ตอน กล่าวคือ ตอนที่ 1 การอภิปรายถึงสมมติฐานที่หนึ่ง ที่ว่า “หลังการทดลอง คะแนนปัญญาของนิสิตนักศึกษาในโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สูงกว่านิสิตนักศึกษาในกลุ่มพืชสวนบำบัด และนิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุม” ตอนที่ 2 การอภิปรายถึงสมมติฐานที่สอง ที่ว่า “หลังการทดลอง คะแนนปัญญาของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มพืชสวนบำบัด สูงกว่านิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุม” ตอนที่ 3 การอภิปรายถึงสมมติฐานที่สาม ที่ว่า “หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของนิสิตนักศึกษา ในโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สูงกว่านิสิตนักศึกษาในกลุ่มพืชสวนบำบัด และนิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุม” และ ตอนที่ 4. การอภิปรายถึงสมมติฐานที่สี่ ที่ว่า “หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มพืชสวนบำบัด สูงกว่านิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุม”

#### ตอนที่ 1 ผลของโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต่อปัญญาของนิสิตนักศึกษา

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1 พบว่า หลังการทดลอง คะแนนปัญญาของนักศึกษาในโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สูงกว่านักศึกษาในกลุ่มพืชสวนบำบัด และนักศึกษาในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งผลที่ได้สนับสนุนสมมติฐานที่ 1

ในการวิเคราะห์เพิ่มเติมที่ 1 ผู้วิจัยทำการแยกพิจารณาคะแนนปัญญาทั้ง 2 ด้าน คือ ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง ผลที่ได้มีความสอดคล้องไปในทางเดียวกันกับผลการวิเคราะห์หลักข้างต้น กล่าวคือ หลังการทดลอง คะแนนปัญญาทั้ง 2 ด้านของนักศึกษาในโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สูงกว่านักศึกษาในกลุ่มพืชสวนบำบัด

ผลการวิจัยที่พบ อภิปรายได้ว่า การที่โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีประสิทธิภาพในการเพิ่มคะแนนปัญญาในนิสิตนักศึกษา มากกว่ากลุ่มพืชสวนบำบัด และกลุ่มควบคุม เนื่องจาก กระบวนการกลุ่มของโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งประกอบด้วย ปัจจัยหลัก 2 ประการ ได้แก่ (1) กระบวนการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่เป็นการผสมแนวคิดของพืชสวนบำบัดและแนวคิดของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเข้าด้วยกัน และ (2) ความเป็นกัลยาณมิตรของผู้ในกลุ่ม กล่าวคือ ในขณะที่กลุ่มพืชสวนบำบัดอาจมีกิจกรรมใกล้เคียงกับโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เนื่องจากมีส่วนของฐานทฤษฎีพืชสวนบำบัดเหมือนกัน แต่มีความแตกต่างในกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่มีผู้นำกลุ่มที่คอยเอื้อให้เกิดการใคร่ครวญสำรวจ พินิจพิจารณาในประเด็นต่างๆ คอยเอื้ออำนวยความสะดวกเรียนรู้ร่วมกันของสมาชิกผ่านกระบวนการ TIR และ 4F แต่กลุ่มพืชสวนบำบัดกลับมีเพียงผู้นำกลุ่มที่ทำหน้าที่เปิดประเด็นในการแบ่งปันแนวคิดและมุมมอง จึงทำให้ภายหลังการทดลอง นักศึกษาจากโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีคะแนนปัญญาสูงกว่านักศึกษาจากกลุ่มพืชสวนบำบัด และในทำนองเดียวกันกับกลุ่มควบคุมที่ไม่มีทั้ง 2 ปัจจัยนี้ นักศึกษาจากกลุ่มควบคุมจึงมีคะแนนปัญญาน้อยกว่านักศึกษาจากโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ปัจจัยหลัก 2 ประการ ได้แก่ (1) กระบวนการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่เป็นการผสมแนวคิดของพืชสวนบำบัดและแนวคิดของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเข้าด้วยกัน และ (2) ความเป็นกัลยาณมิตรของผู้ในกลุ่มที่คอยเอื้ออำนวยความสะดวกเรียนรู้ร่วมกันของสมาชิกผ่านกระบวนการ TIR และ 4F มีความเกี่ยวข้องเนื่องกับการเพิ่มขึ้นของคะแนนปัญญา ดังต่อไปนี้

ปัจจัยหลักที่ 1 กระบวนการกลุ่มของโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นกระบวนการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผสมแนวคิดของพืชสวนบำบัดและแนวคิดของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเข้าด้วยกัน โดยแนวคิดของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีพื้นฐานมาจากหลักพุทธธรรมที่ครอบคลุมสัจธรรมของธรรมชาติ มีการพูดถึงลักษณะความเป็นธรรมดาของธรรมชาตินำประเด็นดังกล่าวมาใช้ในการพิจารณาใคร่ครวญเพื่อพัฒนาความเข้าใจชีวิตและโลก ส่วนแนวคิดพืชสวนบำบัดนั้นมีพื้นฐานแนวคิดคือการได้ลงมือปฏิบัติ นำตนเองใกล้ชิดธรรมชาติผ่านการลงมือปลูกพืชสวน ดังนั้น โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จึงเป็นพื้นที่ที่สมาชิกได้ใกล้ชิดธรรมชาติมากขึ้นผ่านการลงมือปลูกพืชสวน อาศัยการใส่ใจเฝ้า

สังเกตการเจริญเติบโตของพืชที่ลงมือปลูกและธรรมชาติรอบข้าง ณ ขณะนั้นเป็นสื่อเพื่อให้สมาชิกเกิดการสำรวจถึงแง่มุมต่างๆในชีวิต เรียนรู้สัจธรรมของธรรมชาติผ่านการเติบโตของพืชที่ลงมือปลูก

กระบวนการกลุ่ม ที่ดำเนินการโดยมีพื้นฐานจากแนวคิดพุทธธรรมร่วมกับแนวคิดของพืชสวน บำบัด กล่าวคือ การใช้เวลาอยู่ในแปลงปลูก เอื้อให้สมาชิกได้มีการตอบสนองต่อธรรมชาติ

(Reaction) การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คน (Interaction) และการลงมือปฏิบัติ คือการได้ปลูกและดูแลพืชสวน (Action) ที่เป็นเหมือนพื้นที่ที่เปิดประสบการณ์ใหม่ให้กับสมาชิก เอื้อให้สมาชิกได้มี

ประสบการณ์ตรงในการสัมผัสธรรมชาติด้วยตนเอง นอกเหนือไปจากชีวิตประจำวันที่อาจมีเพียงการมองเห็นต้นไม้และภูเขาแต่ไม่ได้มีการสัมผัสโดยตรง เมื่อการปลูกและดูแลพืชสวนร่วมกับกระบวนการ

พูดคุยในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ทำให้นิสิตนักศึกษาที่เป็นสมาชิกได้นำประสบการณ์การปลูกและดูแลพืชสวนเข้ามาใคร่ครวญพิจารณาภายในตน

กระบวนการกลุ่มที่เป็นกรนำประสบการณ์ที่เอื้อต่อการเกิดการเชื่อมโยงประสบการณ์ภายนอกเข้าสู่ภายในตน ตัวอย่าง เช่น ในกระบวนการกลุ่มครั้งที่ 2 (เพราะมีเธอ จึงมีฉัน) ที่ภายหลังการดูแลแปลง

ผักร่วมกัน ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกร่วมกันวาดภาพต่อเติมจากผักต้นน้อยที่ผู้นำเลือกเด็ดมา วางไว้กลางกระดาด สมาชิกร่วมกันต่อเติมถึงสิ่งที่มีส่วนในการเติบโตของผักต้นนี้ผ่านการรับรู้ของสมาชิกร่วมกัน

และในกระบวนการกลุ่มครั้งที่ 6 (เมล็ดพันธุ์ที่ตกค้าง) ที่เป็นกิจกรรมที่เอื้อให้สมาชิกได้ใส่ใจกับสภาพปัจจุบันของผัก แล้วมองย้อนกลับไปเมื่อครั้งแรกลงมือปลูก ว่าหากย้อนเวลากลับไปได้ ตนอยาก

ย้อนกลับไปปรับปรุง ปรับเปลี่ยน หรือแก้ไขอะไรบ้าง แล้วผู้นำกลุ่มจึงโยงประสบการณ์กลับมาที่ตัวสมาชิกเอง ว่าหากสมาชิกย้อนเวลากลับไปได้ อยากย้อนเวลากลับไปปรับปรุง ปรับเปลี่ยน หรือแก้ไข

อะไรบ้าง

กระบวนการกลุ่มข้างต้นที่ได้กล่าวไป เป็นกระบวนการที่เอื้อให้สมาชิกได้เกิดการใคร่ครวญภายในตน เชื่อมโยงประสบการณ์จากภายนอกพินิจพิจารณาเข้าสู่ภายใน จนเกิดความเข้าใจในความ เป็นธรรมชาติของธรรมชาติ และสามารถจัดการกับความทุกข์ได้ในที่สุด การมีกิจกรรมที่ผสมผสานหลัก พุทธธรรมเข้ากับแนวคิดพืชสวนบำบัดเช่นนี้ มีส่วนช่วยในการเพิ่มปัญญาของสมาชิก ซึ่งสอดคล้องกับ ผลของงานวิจัยที่ผ่านมาของ พิณมาศ ชัยชาญทิพบุตร (2554) ที่ทำการศึกษาผลของกลุ่มพุทธจิต นิเวศรักษา ซึ่งเป็นกระบวนการกลุ่มที่ผสมผสานหลักพุทธธรรมเข้ากับฐานคิดของจิตนิเวศรักษา ที่มีต่อ ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตนักศึกษา พบว่า กลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาสามารถเพิ่มปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงให้แก่จิตได้ ผ่านการใช้ เวลาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ซึ่งสะท้อนการพึ่งพาอาศัยกันและกันของสรรพสิ่ง โดยมีผู้นำกลุ่มเอื้อ กระบวนการเรียนรู้

นอกจากนี้ ผลการดำเนินกลุ่มข้างต้น ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ เพรศพรณ แตนศิลป์ (2550) ที่ทำการศึกษาผลของกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง พบว่า กระบวนการของกลุ่มโยนิโสมนสิการ ช่วยเพิ่มปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงของนักศึกษาได้ และสนับสนุนการศึกษาของ ศุสิทธิ์ ปริมาภุติ (2554) ที่ได้นำการใช้รูปภาพมาเป็นสื่อในกระบวนการของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธ มีกลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลที่ผ่านการรักษามะเร็งเต้านม พบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ มีคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลอง และกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ มีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มใดๆ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธาวิวรรณ เทียมเมฆ (2551) ซึ่งพบว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ช่วยเพิ่มภาวะสันโดษให้แก่ศึกษามหาวิทยาลัยได้ ซึ่งการเกิดภาวะสันโดษนี้ อาศัยความเข้าใจในความจริง ตระหนักเห็นถึงคุณค่าแต่ไม่ยึดติดกับสิ่งที่ตนมีอยู่ นำไปสู่การกระทำตนให้เหมาะสมกับสิ่งที่เข้าไปสัมพันธ์ด้วย คือ เกิดการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ด้วยปัญญา

**ปัจจัยหลักที่ 2** ความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่ม กระบวนการของโปรแกรมพีชสวนบำบัด ร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้น มีปัจจัยที่สำคัญในการดำเนินกระบวนการคือผู้นำกลุ่ม ซึ่งดำรงตนในฐานะกัลยาณมิตรของสมาชิก ผู้นำกลุ่มนี้ เป็นผู้ผ่านการศึกษาและฝึกฝนตนเองบนฐานความเข้าใจในพุทธธรรม คือ หลักอริยสัจ 4 อิทัปปัจจยตา ปฏิจฺจสมฺปปาทา และไตรลักษณ์ นำกลุ่มโดยใช้กระบวนการมุ่งเน้นตัวบุคคล (TIR) และกระบวนการมุ่งเน้นกลุ่ม (4F) ในการหาความหมายในการสื่อสารที่เนื่องกับเรื่องราวในชีวิตของสมาชิก ผู้นำกลุ่มอาศัยสถานะอันเป็นธรรมชาติของธรรมชาติในระหว่างการเติบโตของพีชสวนที่ลงมือปลูก เอื้อให้สมาชิกเกิดการแบ่งปันเรื่องราวหรือประสบการณ์ของตนเองกับเพื่อนสมาชิก เอื้อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิก กระตุ้นให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีภายในกลุ่ม เกิดความงอกงามและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เกิดความอิมเอบกับชีวิต (Facilitate Disclosure, Facilitate Interaction, Facilitate Growth) ตลอดจนเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจเรื่องราวที่รบกวนจิตใจของตนเอง เกิดความเข้าใจและสามารถคลี่คลายแก้ไขปัญหานั้นๆ ได้ (Facilitate Counseling) เอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยกระบวนการที่มุ่งเน้นตัวบุคคล และกระบวนการมุ่งเน้นกลุ่มนั้น เป็นกระบวนการที่ผู้นำกลุ่มจะดำเนินการผสานกันไปตามกระแสของกลุ่มที่เกิดขึ้น ตามเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้น ทั้งบรรยากาศ สัมพันธภาพของสมาชิกในกลุ่ม ธรรมชาติของสมาชิกในกลุ่ม พัฒนาการของกลุ่ม และตามเหตุปัจจัยอื่นๆอีกมากมาย

ทั้งนี้ การที่ผู้นำกลุ่มดำรงตนเป็นกัลยาณมิตรของสมาชิกกลุ่ม คอยเอื้ออำนาจการเรียนรู้ ร่วมกันของสมาชิกผ่านกระบวนการ TIR และ 4F ถือเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่เอื้อต่อการเกิด ปัญหาของสมาชิกกลุ่ม สอดคล้องกับที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2557) ได้อธิบายไว้ว่า ในกระบวนการพัฒนาปัญญานั้น ปัญญาจะเกิดขึ้นได้ จำต้องอาศัยองค์ประกอบที่สำคัญ คือการได้ กัลยาณมิตร ซึ่งเป็นเสียงจากภายนอกบุคคล กระตุ้นชักจูงเฉพาะส่วนที่ติงาม ถูกต้อง และโยนิโส มนสิการ ซึ่งเป็นเสียงจากภายในบุคคล เป็นการทำให้ใจโดยแยกคาย เป็นการคิดอย่างเป็นระบบ โดย กัลยาณมิตรนั้นจะเป็นบุคคลที่คอยเอื้อ คอยชี้ คอยขยายทัศนคติในประเด็นต่างๆ ให้สมาชิกได้เห็น ได้ สัมผัสถึงความจริงของธรรมชาติ เอื้อให้บุคคลได้พิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่มันเป็น เกิดโยนิโส มนสิการ คือเกิดการนำสิ่งที่กัลยาณมิตรชี้แนะโน้มนำกลับเข้ามาพิจารณาในตน เกิดเป็น ความเข้าใจ เกิดความสามารถในการแก้ปัญหา และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความ จริงที่เกิดขึ้นได้ ทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ที่ได้ทำการศึกษาการ เกิดปัญหาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ พบว่า การเกิดปัญหาอาศัยการทำงานร่วมกัน ระหว่างผู้รับการปรึกษาและนักจิตวิทยาการปรึกษา และพบว่าปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญหาใน กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ประกอบด้วย ปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ปัจจัย ภายนอก ได้แก่ นักจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อนและสมาชิกกลุ่ม สภาพแวดล้อม คนรอบข้าง ส่วน ปัจจัยภายใน ได้แก่ การพิจารณาด้วยใจอันสงบนิ่งของผู้รับการปรึกษา และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สิริกาญจน์ สง่า (2551) ซึ่งศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความ เข้มแข็งอดทนของนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า ประสบการณ์จากการปฏิสัมพันธ์ทางบวก และ สัมพันธภาพที่อบอุ่น ไร้วางใจ ของสมาชิก ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจ เกิดการยอมรับ และ ตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังส่งผลเนื่องโยงให้นักศึกษามีความมุ่งมั่น พยายาม ผูกมัด ตนเอง มีความสามารถในการควบคุมตนเอง และยอมรับความท้าทายที่เกิดขึ้นในชีวิตเพิ่มขึ้น สัมพันธภาพที่มีความหมายที่เอื้อโดยผู้นำกลุ่มจะเป็นปัจจัยเบื้องต้นที่นำไปสู่การพัฒนาความเข้มแข็ง อดทนของสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งเป็นปัจจัยเบื้องต้นในการเอื้อให้สมาชิกสามารถดำเนินชีวิตได้อย่าง สอดคล้องกลมกลืนกับความเป็นจริงของชีวิต

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลจากการถอดเทปบันทึกเสียงกระแสดวงขณะดำเนินกระบวนการกลุ่ม ของโปรแกรมพี่ชวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่ แสดงถึงความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่มที่มีส่วนเอื้อให้เกิดการพัฒนาปัญญาในนักศึกษาจาก โปรแกรมพี่ชวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ให้เห็น ภาพชัดเจนยิ่งขึ้น

ในปัจจุบันด้านความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่มนั้น ผู้นำกลุ่มจะอาศัยเทคนิควิธีการเอื้อให้สมาชิกได้ตระหนักและเกิดการเรียนรู้ โดยเอื้อให้เกิดการพิจารณาความจริงอย่างค่อยเป็นค่อยไป นิมนต์และอ่อนโยน ผ่านกระบวนการมุ่งเน้นตัวบุคคล (TIR) และกระบวนการมุ่งเน้นกลุ่ม (4F)

ผู้นำกลุ่มเริ่มจากการค่อยๆ นำตนเข้าเชื่อมสมานเป็นหนึ่งในเดียวเข้ากับโลกของสมาชิกกลุ่ม (Tuning in) ด้วยความนิ่งสงบ ด้วยความเข้าใจอันถูกต้อง รับรู้เรื่องราวและอารมณ์ของสมาชิกกลุ่มอย่างลึกซึ้งและชัดเจน อาจถามเพื่อที่จะเข้าใจความหมายของเขาอย่างที่มีนัยเป็น การเชื่อมสมานนี้จะมีทั้งการรับเข้ามาและสื่อกออกไป ด้วยถ้อยคำและท่าทีที่แสดงให้สมาชิกรับรู้ว่าคุณนำกลุ่มเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มอย่างชัดเจน ทำให้สมาชิกกลุ่มพร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราวมากขึ้นและลึกซึ้ง

ในช่วงหนึ่งของกระบวนการช่วงที่ 5 (ตอนรับการรุกราน) ที่ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสำรวจอุปสรรคที่ต้นฝักในแปลงต้องเผชิญ แล้วหากเป็นในมุมมองของสมาชิกเอง ในการเติบโตที่ผ่านมา มีอะไรบ้างที่เป็นเสมือนอุปสรรคในการเติบโตของตน สมาชิกแต่ละคนแบ่งปันประสบการณ์ของตน ในช่วงหนึ่งของกระบวนการ สมาชิก (เอก) ได้แบ่งปันถึงอุปสรรคในการเติบโตของตน ซึ่งก็คือครอบครัวของตน ที่มีรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่เข้มงวดและห่างเหิน ผู้นำกลุ่มสัมผัสได้ถึงความคับข้องใจที่ยังดำเนินอยู่ ผู้นำกลุ่มจึงทำการเชื่อมสมานตนเข้าเป็นหนึ่งในเดียวกับโลกของเอก เพื่อเอื้อให้เอกได้ค่อยๆ อยู่กับเรื่องราวของตนอย่างชัดและลึกซึ้ง

เอก จุดนิ่งที่ทำให้รู้สึกค่อยข้างแยะในช่วงแรกๆ คือเค้ากันไม่ให้เราอยู่กับเด็กวัยเดียวกัน ช่วงอนุบาลอะไรอย่างเงี้ย เค้าห้ามไม่ให้ไปเล่นอะไรกับเด็ก ได้อยู่จริงๆ ก็กับลุงๆ ป้าๆ เรา ขึ้นตัวก็อายุ 30 กว่า เลยรู้สึกเหมือนตอนช่วงเด็กๆ เหมือนมันขาดอะไรไป

ผู้นำกลุ่ม เอกรู้สึกแยะกับมัน

เอก มันมีจุดหนึ่งที่เราแบบเห็นเด็กคนอื่น เค้าเล่นอะไรกันเนี่ยะ แล้วแบบ น่าจะมีความสุขหว่า แล้วมันมีอยู่วันนึงอะ มันรู้สึกเปลี่ยนเลย คือ เราไม่รู้สิกรู้สาอะไรกับการที่เห็นเค้าเล่นกันแล้ว ตอนประมาณ 7-8 ขวบ มันรู้สึกอย่างนั้น

ผู้นำกลุ่ม เอกคิดว่า ความคิดเรา มันไม่ควรเป็นอย่างนี้

เอก ใช่ ตอนนั้นมันคิดแบบนั้น คิดว่าเราน่าจะเห็นแล้วอยากไปเล่นด้วย แต่กลับเป็นเฉยๆ แล้ว

เมื่อผู้นำกลุ่มได้นำตนเชื่อมกับเรื่องราวของเอก สะท้อนความเข้าใจในความรู้สึกของเอก ทำให้เอกเปิดเผยเรื่องราวมากขึ้น มีความลึกและกว้างของเนื้อหามากขึ้น ผู้นำกลุ่มจึงเอื้อให้เอกเกิดการพิจรรอยแยก (Identify Split) ระหว่างความคาดหวังของตนกับความเป็นจริง พิจารณารอบแยกที่มีภายในใจนี้ให้ชัดเจนขึ้น

เอก แล้วหลังจากนั้นมา ตั้งแต่อนุบาล ไม่ค่อยได้มีเพื่อนวัยเดียวกันเท่าไรเลย ส่วนมากอยู่กับครู หลังจากนั้นมาเราก็วางตัวเป็นเหมือนเด็กเก็บตัวไปเลย มัธยมนี้แทบจะอยู่คนเดียวตลอด stand alone จนถึงมหาลัยเนี่ยที่เพิ่งมาเปลี่ยนตัวเอง พยายามทำตัวเองให้เฮฮาร่าเริงมากขึ้น เผื่อมันจะมีความสุขขึ้นอะนะคิดว่า

ผู้นำกลุ่ม 4 ปีในมหาลัยมันต่างออกไปรีเปล่า

เอก ก็เหมือนจะต่างนะ เราเข้าหาคนอื่นง่ายขึ้น เราหัวเราะบ่อยขึ้นอะไรเงี้ยะ ในขณะที่ปกติตอนอยู่ตอนนั้นคือ เราอยู่เงียบๆทั้งวัน วันนึงพูดมาประโยคหนึ่งได้ แต่ถามว่าตอนก่อนนั้นมิใครคุยเล่นเป็นเพื่อน “อาจารย์” เรา รู้สึกว่าเรายู่กับผู้ใหญ่ เราแบบ เรียกว่าไงนะ มันเหมือนสบายใจกว่า เราสามารถคุยอะไรกับเค้า หัวเราะอะไรได้เลย แต่ที่คุยกับเพื่อนมันเหมือนเกร็งตัวเอง แต่ลึกๆก็อาจจะอยากคุยแหละ

ผู้นำกลุ่ม จุดที่มันยังแย้งกันในใจคือ สิ่งที่เราเป็น เราโตมาด้วยการปลุกฝังแบบ เข้ากับคนวัยเดียวกันไม่ถูก กลายเป็นไม่รู้จะเข้าหาคนอื่นยังไง แต่ในใจลึกๆเราก็รู้สึกว่าการได้มีเพื่อนในวัยเดียวกัน มันได้ทำอะไรด้วยกัน มันน่าจะมีความสุขกว่าที่เป็นอยู่

เอก ก็นะ จริงๆเราก็อยากมีเพื่อนวัยเดียวกันจริงๆนั่นแหละ

รอยแยกในใจที่เกิดขึ้น เป็นช่องว่างระหว่างความอยากมีเพื่อนกับการขาดทักษะการเข้าสังคมของตน เป็นช่องว่างระหว่างความคาดหวังกับความจริง โดยผู้นำกลุ่มเอื้อให้เอกได้สำรวจรอยแยกนี้ อย่างชัดเจน จนสมาชิกเห็นถึงรอยแยกที่เกิดขึ้น จากนั้น ผู้นำกลุ่มจึงเอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ (Realization) ถึงความสามารถในการเป็นอิสระจากอดีตหรือข้อห้ามจากภายนอก ความสามารถที่จะพัฒนาตนในวิถีที่ตนต้องการ พัฒนาตนในแบบที่เป็นประโยชน์และเป็นไปเพื่อความสุขของตนโดยไม่เดือดร้อนหรือรบกวนผู้อื่น

เอก มันเหมือนกับยังงั้นนะ อาศัยในจุดที่แบบ เราโดดจากภาคกลางมาตรงนี้ไม่มีใครรู้จักตัวตนเก่าเราอะไรราย่างนี้ เราก็เลยลองแบบ ไหนก็ลองเปลี่ยนดูอะไรแบบ ใหม่ๆ เผื่อมันจะมีความสุขขึ้น

ผู้นำกลุ่ม การอยู่มหาลัย มันเป็นโอกาสที่เราจะได้ออกไปที่อื่น

เอก มันเหมือนว่าเราได้มีอิสระอยู่ในจุดๆนั้น

ผู้นำกลุ่ม มันก็มีอิสระมากขึ้นที่จะเป็นแบบของเรา เหมือนจริงๆเราก้าวออกจากความเป็นตัวเราในอดีตได้นะ ใช่ไหม

เอก ใช่ อดีตมันไม่ได้กำหนดทุกอย่างหรอก ... ใช่ ถึงได้เลือกมาอยู่ที่นี่ เลือกมาอยู่ไกลจากที่เดิม เราเลือกที่จะเป็นได้ แต่ไม่ได้บอกว่าตอนนี้มีเพื่อนเยอะอะไรหรอกนะ แต่ชีวิตมันมีความสุขขึ้น หัวเราะมากขึ้น

ผู้นำกลุ่มเน้นถึงมุมมองของความสามารถในการเป็นอิสระจากอดีตของสมาชิก ชวนมองและขยายมุมมองนี้ให้เด่นชัดขึ้นในการรับรู้ เพื่อเป็นการเพิ่มพลังใจในการปรับปรุงพัฒนาตนเองของเอกต่อไป

นอกจากการดำเนินกระบวนการกลุ่มโดยมุ่งเน้นตัวบุคคลแล้ว ผู้นำกลุ่มยังมีการดำเนินกระบวนการโดยมุ่งเน้นกลุ่ม ซึ่งเป็นกระบวนการที่มีได้มีลักษณะเป็นขั้นตอน หากแต่มีลักษณะของการผสมกันไปตลอดกระบวนการ ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้นว่าผู้นำกลุ่มควรเอื้อให้เกิดกระบวนการใด เช่น ในขั้นแรกเริ่มของกระบวนการที่สมาชิกยังไม่ค่อยรู้จักกัน การเอื้อให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเอง (Facilitate Disclosure) ภายใต้บรรยากาศของการต้อนรับ อบอุนและเป็นมิตร เปิดพื้นที่ให้สมาชิกได้ตัดสินใจด้วยตนเองว่าจะเปิดเผยตนเองมากน้อยเพียงใด ไม่มีการบีบคั้นหรือกดดันให้เปิดเผยตนเองหากสมาชิกยังรู้สึกไม่พร้อม เป็นการทำให้สมาชิกรับรู้ ว่า “กลุ่ม” เป็นพื้นที่ของความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เป็นพื้นที่ของการไม่ตัดสิน เป็นพื้นที่ปลอดภัยที่สมาชิกทุกคนจะได้ค่อยๆเรียนรู้สิ่งต่างๆร่วมกัน

ในช่วงหนึ่งของกระบวนการช่วงที่ 2 (เพราะมีเธอ จึงมีฉัน) ที่ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพิจารณาถึงปัจจัยที่เอื้ออำนวย ส่งเสริมให้เมล็ดผักในสัปดาห์ก่อน งอกงามเติบโตเป็นต้นอ่อนในสัปดาห์นี้ แล้วในชีวิตเราที่ผ่านมา มีปัจจัยใดบ้างที่เกื้อกูล อุปถัมภ์ให้เราเป็นเราอย่างในทุกวันนี้ ในช่วงหนึ่งของกระบวนการ สมาชิก (เอก) เล่าถึงเพื่อนผู้หญิงที่สนิทกัน จากที่เคยมองเพื่อนคนนี้เป็นคู่แข่ง แต่เมื่อได้ใช้เวลาด้วยกัน ได้เล่นเปียโนด้วยกัน สนับสนุนซึ่งกันและกัน ทำให้เอกรู้สึกดีกับเพื่อนคนนี้ มีความสุขทุกครั้งที่ได้เล่นเปียโนด้วยกัน ถือเป็นจุดเปลี่ยนให้เอกเล่นเปียโนเป็น แต่เพื่อนคนนี้เสียชีวิตแล้ว ซึ่งทำให้เอกเศร้ามากและไม่อยากเล่นเปียโนอีก ตลอดการเล่าเอกมีท่าทีลำบากใจ ผู้นำกลุ่มเอื้อให้เอกได้



ค่อยๆถ่ายทอดให้กลุ่มฟัง เพื่อนสมาชิกในกลุ่มช่วยกันถามรายละเอียด เมื่อเล่าเรื่องมาได้สักพัก เอกก็เลือกที่จะปิดเรื่อง แต่สมาชิกอีกคนหนึ่งถามถึงเพื่อนผู้หญิงคนนี้ เอกถึงได้เล่าต่อไปว่า

เอก ก็ จบพาร์ทด้วยส่วนนี้ไปก่อนก็ได้

บีก ผู้หญิงคนนี้ไปไหนแล้ว

เอก ...ตายแล้ว

ผู้นำกลุ่ม มันก็เลยเป็นรูปเก้าอี้ที่ล้มลง

เอก ก็ตัดสินใจเลิกเล่นเลย มันเป็นเหมือนความสำเร็จที่เข้ามาช่วงหนึ่งแล้วก็ออกไป ก็ เค้าก็เพิ่งจะเสียชีวิตเมื่อสองสามปีนี่เอง เค้าสุขภาพไม่ดีแต่เด็กแล้ว เรามารู้ทีหลังว่า ตั้งแต่เราอยู่ประมาณ ม.1 ม.2 เจ๊ๆ เพิ่งรู้ว่าเค้าไปอยู่โรงพยาบาลตลอดเลย

ผู้นำกลุ่ม พอเขาสุขภาพแย่ เขาก็ไม่ค่อยได้เล่นด้วย

เอก ก็ติดต่อกันอย่างเดียวนานๆที เค้าก็บอกว่าเค้าอยากเล่นอยู่นะ

ผู้นำกลุ่ม มันเป็นความสุขที่ได้เล่นด้วยกันอยู่ตรงนั้น

เอก ก็ไม่ใช่แค่ความสุขที่ได้เล่น แต่ว่ามีความสุขที่ได้อยู่กับคนนี้ด้วย

วัชร เอาใจต่อ

หนุ่ม ยังอยากกลับไปเล่นเปียโนอีกมั๊ย

บีก ยังไม่แน่ใจ เดี่ยวรออีกสักพักใหญ่ๆ ก็ลืบบีกี่ไม่รู้ แต่ก็คงต้องกลับไปอีก ถ้าถึงจุดที่หนีต่อไม่ไหว

วัชร ทำไม่ต้องหนีด้วยอะ ทำไม่ต้องหนีไปเรื่อยๆทั้งๆที่เรารู้ว่ามันก็ตามมา

เอก ก็ตามนั้นนะ ไม่รู้จะลืบบีกี่ เพราะจะให้อะไรรับได้ตอนนี้มัน... ไม่รู้ดี

ผู้นำกลุ่ม ให้มองตามจริงใจเราก็อังไม่พร้อมหนะ ค่อยๆอยู่กับมันแหละ มันเหมือนกับ มันเป็นแผลใหญ่ของเรา พี่มองว่าใจกับร่างกายมันก็คล้ายๆกัน เวลาเราได้แผลใหญ่ๆอย่างนี้ ผ่าตัดขึ้นมาอย่างนี้ กว่ามันจะหายดี มันก็ใช้เวลาค่อยๆ Heal ตัวเอง ใจมันก็เหมือนกันแหละ เรื่องบางเรื่องมันก็ไม่จำเป็นที่จะต้องแบบ โห เจอมาหนัก เสรีจิบ เราโคตร Strong เราเข้มแข็ง

มาก ผ่านไปได้จริงๆ มันก็ไม่ได้จำเป็นต้องเป็นอย่างนั้นหรือเปล่า อืม เรื่อง  
บางอย่างมันก็จำเป็นต้องค่อยๆอยู่กับมันแหละ

ผู้นำกลุ่มกล่าวในช่วงท้ายเช่นนั้นเพื่อเป็นการปิดหัวข้อสนทนาในเรื่องนี้ เนื่องจากต้องการ  
เปิดพื้นที่ให้กับเอกที่ยังความไม่พร้อมจะอยู่กับเรื่องราวที่เกิดขึ้น เอื้อให้สมาชิกคนอื่นๆรู้ว่าเราสามารถ  
อ่อนแอได้ ไม่พร้อมได้ ขอแค่เข้าใจและค่อยๆเรียนรู้อยู่กับมันไป การคาดคั้นให้ยอมรับไม่ก่อให้เกิด  
ประโยชน์ทั้งกับเจ้าของเรื่องราวและความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ทั้งนี้ จากการค่อยๆเอื้อให้  
สมาชิกได้เปิดเผยเรื่องราว เปิดเผยตัวตนทีละน้อย ภายใต้อารมณ์ของการยอมรับและไม่บีบบังคับ ทำ  
ให้ในช่วงกลางและช่วงท้ายของกระบวนการทั้งหมด เอกมีการเปิดเผยตัวที่มากขึ้น มีปฏิสัมพันธ์กับ  
เพื่อนสมาชิกมากขึ้น มีความสนิทสนมและกล้าที่จะเปิดเผยทัศนคติและความรู้สึกของตนมากขึ้น

ในกระบวนการกลุ่มของโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการ  
ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้น สัมพันธภาพของสมาชิกและความรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันในกลุ่มเป็น  
ปัจจัยสำคัญในการเอื้อให้เกิดพื้นที่ของการเรียนรู้ร่วมกัน ผู้นำกลุ่มจึงมีการเอื้อให้สมาชิกมีการ  
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน (Facilitate Interaction) เพื่อให้เกิดความรู้สึกผูกพัน เกิดการหลอมรวมกัน  
เป็นหนึ่งเดียวของสมาชิกในกลุ่ม โดยอาศัยเรื่องที่สมาชิกคนใดคนหนึ่งเล่าเป็นสื่อของการเรียนรู้  
ร่วมกันในกลุ่ม

ในช่วงหนึ่งของกระบวนการช่วงที่ 5 (ต้อนรับการรุกราน) ที่ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสำรวจ  
อุปสรรคที่ต้นผักในแปลงต้องเผชิญ แล้วหากเป็นในมุมมองของสมาชิกเอง ในการเติบโตที่ผ่านมา มี  
อะไรบ้างที่เป็นเหมือนอุปสรรคในการเติบโตของตน สมาชิกแต่ละคนร่วมแบ่งปันและรับฟัง  
ประสบการณ์ของกันและกัน ในช่วงหนึ่งของกระบวนการ สมาชิก (บ๊ิก) แบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์  
การทำงานกลุ่มร่วมกันกับเพื่อนคนอื่นๆ ที่หลายครั้งเพื่อนๆมักมาสาย ไม่ตรงเวลา ทำให้เริ่มงานได้ช้า  
ส่งผลให้ต้องเร่งทำงานในช่วงก่อนกำหนดส่งเป็นประจำ หลายครั้งที่ตนทักท้วงไปก็มักจะมีโดนเพื่อนๆ  
บ่นว่าจริงจังเกินไป ทำให้บ๊ิกเกิดความล้าหลังเสียในรูปแบบการทำงานของตน ที่มีความเป็นระเบียบ  
แบบแผน และใส่ใจกับงานที่ทำ ในกระบวนการครั้งก่อนหน้า มีเพื่อนสมาชิกคนอื่นเคยกล่าวถึง  
ความเอาใจใส่ในงานที่ทำของบ๊ิก ผู้นำกลุ่มสัมผัสได้มีมิตรภาพอันดีระหว่างสมาชิกทั้งสอง และจากการ  
สำรวจความต้องการและการให้คุณค่าในงานที่ทำของบ๊ิกแล้ว พบว่า แท้จริงบ๊ิกไม่ได้มีความต้องการ  
จะตำหนิหรือต่อว่าเพื่อนร่วมกลุ่ม หากแต่ไม่ต้องการให้ทุกคนไปเหนื่อยในช่วงก่อนส่งงาน และหาก  
งานเสร็จเร็ว ก็จะมีเวลาในการตรวจทาน เพื่อให้ผลงานออกมาดี และเพื่อให้กลุ่มได้คะแนนดี ผู้นำ  
กลุ่มจึงทำการเอื้อให้เพื่อนสมาชิกได้บอกเล่าความเอาใจใส่ ส่วนที่ดีในบ๊ิก พร้อมเสนอแนวทางการ  
ปรับวิธีการจัดการปัญหาผ่านมุมมองของเพื่อนสมาชิกเอง

ผู้นำกลุ่ม วิว เคยร่วมงานกับบีกมาก่อน เป็นยังไงบ้าง

วิว บีกก็จะเป็นแบบอะไรต้องปะๆ แต่บีกก็เป็นคนที่ไม่กลัวคุยกับเพื่อน เพราะบีกจะถนอมน้ำใจเพื่อน กลัวแบบเสียเพื่อน มันดินะที่จะถนอมน้ำใจกัน แต่งานมันจะไม่เสร็จ คือจริงๆถ้า คนนี้ไม่ทำงาน แกก็ค่อยๆตามงานเนียนๆได้เว้ย

หรือในกระบวนการช่วงหนึ่งช่วงที่ 6 (เมล็ดพันธุ์ที่ตกค้าง) ที่ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกใส่ใจกับผักในแปลงในสัปดาห์นี้ เปรียบเทียบนี่ย้อนมองกลับไปสัปดาห์แรกที่เริ่มปลูก ผักที่เติบโตมา มีทั้งเติบโตสวยงาม แคระแกร็น และล้มตายจากทั้งโรคพืชและแมลงศัตรูพืช หากสามารถย้อนเวลากลับไปได้ จะย้อนเวลากลับไปเพื่อปรับปรุงหรือแก้ไขสิ่งใดบ้าง หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกหลับตาแล้วนึกย้อนทบทวนประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาว่า หากวันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิต และสมาชิกสามารถย้อนเวลากลับไปปรับปรุงหรือแก้ไขสิ่งใดสิ่งหนึ่งในชีวิตได้เพียงหนึ่งสิ่ง สมาชิกจะกลับไปปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งใด ในช่วงหนึ่งของกระบวนการ สมาชิก (แบม) เปิดเผยประสบการณ์ของการเติบโตในครอบครัว คริสเตียนที่เข้มงวดมาก พ่อจะไม่อนุญาตให้ใส่เสื้อสั้น รองเท้าแตะ ไม่อนุญาตให้ดูภาพยนตร์ ไม่อนุญาตให้ร้องเพลงอื่นๆที่ไม่ใช่เพลงในโบสถ์ แต่แบมก็เลือกที่จะไม่กลับไปเปลี่ยนแปลงอะไร เพราะแบมคิดว่า ถ้ากลับไปเปลี่ยนอะไรในตอนนั้น ตอนนี้อาจจะไม่ได้มาเรียนในมหาวิทยาลัย ไม่ได้มาเจอกับรูมเมทที่มีลักษณะอ่อนคลา ยืดหยุ่น ทำตัวตามสบาย คอยดูแลเอาใจใส่แบม และเพื่อนคนนั้นก็อยู่ในกลุ่มนี้ด้วยกัน ประกอบกับได้รับการแบ่งปันประสบการณ์ต่างๆในชีวิตจากเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆอีกมากมาย หากย้อนกลับไปเปลี่ยนแปลงสิ่งใด วันนี้อาจไม่ได้เจอประสบการณ์ดีๆ แบบนี้ ประสบการณ์ทั้งหมดทำให้แบมเหมือนได้เปิดโลกกว้าง เกิดความรู้สึกขอบคุณเพื่อนสมาชิกในประสบการณ์ที่แบ่งปันกัน ผู้นำกลุ่มเห็นถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น และโดยพื้นฐานของแบมเป็นคนพูดน้อย ซื่อๆ และไม่สนิทกับเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆมาก่อน ผู้นำกลุ่มจึงเอื้อให้แบมได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ผ่านถ้อยคำและความรู้สึกของตนเอง และเพื่อเป็นการเอื้อให้เพื่อนสมาชิกได้รับรู้และเข้าใจถึงความคิดความรู้สึกทางบวกของแบม เป็นการกระชับความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มให้แน่นแฟ้นมากขึ้นผ่านการรับรู้ความรู้สึกร่วมกัน

ผู้นำกลุ่ม สำหรับแบม เหมือนกับที่ผ่านมาเจอข้อจำกัดอะไรมาเยอะแยะ จนอยู่มาหลายแล้วมันได้เปิดโลกนะ มีเมทที่เปิดโลกหลายๆอย่างให้เรา ได้รู้จักพวกเพื่อนๆ (เพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ) มากขึ้น เหมือนมันเห็นอะไรมากขึ้นนะ แบมมีอะไรอยากจะบอกกับไอ้พวกนี้ ที่เรารู้สึกว่า มันทำให้แบมรู้สึกชีวิตเรามันโอเคกว่าที่ผ่านมา

แบบ ก็ขอบคุณที่เปิดโลกกว้างให้ ก็ทำให้รู้สึกว่ามัน โลกนี้ยังมีอะไรมากกว่านี้  
อยู่ ขอบคุณวิวที่พาไปร้องเกะด้วย

เมื่อสมาชิกได้เปิดเผยตนเองมากขึ้น มีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น เรียนรู้ซึ่งกันและกัน เกิดความ  
เข้าใจและยอมรับในความเป็นตัวตนของกันและกันมากขึ้น เรื่องราวที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันย่อมมี  
ความลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้ช่วยในการขยายและชี้ชวนให้สมาชิกได้เห็น ได้สัมผัสร่วมกัน  
ถึงความดีงามของสมาชิกในกลุ่ม ผ่านเรื่องราวที่เกิดขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่ความงอกงามแห่งตนของสมาชิก  
(Facilitate Growth)

ในช่วงหนึ่งของกระบวนการช่วงที่ 5 (ต้อนรับการรุกราน) ที่ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสำรวจ  
อุปสรรคที่ต้นผักในแปลงต้องเผชิญ แล้วหากเป็นในมุมมองของสมาชิกเอง ในการเติบโตที่ผ่านมา มี  
อะไรบ้างที่เป็นเหมือนอุปสรรคในการเติบโตของตน สมาชิกแต่ละคนร่วมแบ่งปันและรับฟัง  
ประสบการณ์ของกันและกัน ในช่วงหนึ่งของกระบวนการ สมาชิก (เด่น) ได้เปิดเผยเรื่องราวของตน  
เกี่ยวกับประสบการณ์ในอดีตที่ตนเรียนไม่เก่ง โดนคนอื่นดูถูกอยู่ตลอดเวลา เป็นความอึดอัดที่ทนเก็บ  
ไว้เป็นเวลานาน จนอยู่มาวันหนึ่งเกิดความรู้สึกว่าตนต้องทำอะไรบางอย่างเพื่อออกจากภาวะบิบบิ้นนี้  
ในเมื่อเรียนไม่เก่ง จึงหันไปตั้งใจเรียน ติดตามเนื้อหาที่อาจารย์ ทดลองฝึกฝนการใช้งานโปรแกรม  
ต่างๆอยู่เป็นประจำ จนปัจจุบัน สามารถให้คำปรึกษาด้านการใช้งานโปรแกรมต่างๆกับเพื่อนในคณะ  
ได้ ผู้นำกลุ่มสัมผัสได้ถึงการนำพลังทางลบ คำดูถูกต่างๆ ในอดีต ซึ่งถือเป็นอุปสรรคในการเติบโตของ  
ช่วงชีวิตหนึ่งของเด่น เปลี่ยนเป็นแรงผลักดัน จนกลายเป็นความชำนาญเฉพาะด้านในปัจจุบัน ผู้นำ  
กลุ่มจึงชี้ชวน ขยายการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นให้สมาชิกคนอื่นๆได้เห็นชัดเจนขึ้น พร้อมทั้งเอื้อให้เพื่อน  
สมาชิกได้แสดงความชื่นชมยินดีในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

ผู้นำกลุ่ม คำดูถูกมันเป็นปัญหาจากข้างนอกเนอะ ปัญหาจากข้างนอกที่พุ่งเข้ามา แล้ว  
วิธีการของเราก็คือเอามันมาเป็น...

เด่น แรงผลักดัน

วัชร มันช่วยได้จริงๆเนอะ

เอก แต่มันน่ากลัวนะ ในกรณีที่มีมันเป็นแบบ เด็กๆแล้วโดนแบบ ล้อแบบเนี่ย ถ้า  
เกิดเสียวกำลังใจแล้วแบบ บางคนมันก็แบบกูไม่กลับก็มี

คนอื่นๆ ใช่มั้ย

ผู้นำกลุ่ม มันใช้แรงแหละ ที่จะพลิกจากแรงกดมาเป็นแรงผลัก แต่เด่นก็สามารถเอา  
คำพูดแ่ๆมาเป็นแรงผลัก ให้เรามาอยู่ในจุดนี้ได้ จากเด็กที่เรียนไม่เก่ง

ตอนนี้เรียนมช. เป็นเทพหลายโปรแกรม เป็นที่ปรึกษาด้านการใช้งาน  
โปรแกรมให้กับเพื่อนๆในรุ่นได้

บ๊ิก อันไหนใช้ไม่เป็นก็ไปถามเด่น เด่นเป็นที่ปรึกษาของทุกคน (เพื่อนๆหัวเราะ)

หรือในอีกช่วงหนึ่งของกระบวนการช่วงที่ 2 (เพราะมีเธอ จึงมีฉัน) ที่ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิก  
พิจารณาถึงปัจจัยที่เอื้ออำนวย ส่งเสริมให้เมล็ดผักในสัปดาห์ก่อน งอกงามเติบโตเป็นต้นอ่อนใน  
สัปดาห์นี้ แล้วในชีวิตเราที่ผ่านมา มีปัจจัยใดบ้างที่เกื้อกูล อุปถัมภ์ให้เราเป็นเราอย่างในทุกวันนี้  
ในช่วงหนึ่งของกระบวนการ สมาชิก (แบม) เล่าถึงความชอบในการ์ตูน ชอบดูการ์ตูนทุกชนิด เพราะ  
รู้สึกว่าการ์ตูนเป็นเพื่อนที่อยู่กับแบมเสมอทั้งยามทุกข์และยามสุข แบมเล่าย้อนไปสมัยมัธยมต้น  
ในช่วงที่เพิ่งย้ายกลับมาเมืองไทย ยังปรับตัวเข้ากับการเรียนและเพื่อนๆไม่ได้ ผลการเรียนไม่ดี เรียน  
ไม่รู้เรื่อง เก่งภาษาอังกฤษอย่างเดียวจนครูชมแต่ถูกเพื่อนหมั่นไส้ มีเพื่อนแค่คนเดียว เพื่อนคนนี้ชอบ  
การ์ตูนมาก ทำให้แบมได้รับอิทธิพลการดูการ์ตูนจากเพื่อนคนนี้มา ช่วงที่ปรับตัวไม่ได้นั้น แบม  
ซึมเศร้าและรู้สึกไม่มีใคร ครอบครัวก็เป็นครอบครัวที่เงียบและเคร่งขรึม อีกทั้งพ่อแม่ไม่มีเวลา จึงไม่  
ค่อยได้พูดคุยกับใครในบ้าน รู้สึกว่ามีการ์ตูนเป็นทั้งเพื่อนและที่พึ่งหนึ่งเดียวเท่านั้น โดยแบมเล่าถึง  
ความรู้สึกในช่วงที่ซึมเศร้า ผู้นำกลุ่มค่อยๆเอื้อให้แบมได้เปิดเผยประสบการณ์ จนแบมชัดเจนกับ  
ประสบการณ์ด้านบวก พลังใจ และแรงบันดาลใจในการเลือกสาขาเรียนที่ได้จากการ์ตูน ผู้นำกลุ่มจึง  
ชวนแบมขยายประสบการณ์ด้านบวกนี้ให้ชัดขึ้น

ผู้นำกลุ่ม ตอนนั้นมันผ่านมาได้ไงนะ จังหวะที่มันดังมากๆ

แบม ผ่านมาด้วยการ์ตูนเนี่ยแหละ แล้วก็คือแบบ การ์ตูนแต่ละเรื่องมันมีเนื้อหาที่  
ต่างกัน และก็มันจะมีเรื่องนึงที่มีคำพูดแบบ คำพูดที่ช่วยให้เราคิด และก็ทำ  
ให้รู้สึกดีขึ้นหน่อยนึง อย่างเงี้ย ก็เลยติดการ์ตูน เพราะว่าตอนที่รู้สึกว่าไม่มี  
ใครแต่มีการ์ตูนมาเป็นตัวช่วย ก็เลยติดการ์ตูนคะ ว่าการ์ตูนสำคัญที่สุด  
อะไรอย่างเงี้ย

ผู้นำกลุ่ม คำที่เราบอกว่า ในการ์ตูนมันจะมี คือการ์ตูนทุกเรื่องแหละมันจะมี story  
มันจะมีอะไรแทรกอยู่ในการ์ตูนทุกเรื่องแหละ ที่เราบอกว่ามีคำบางคำให้เรา  
ได้คิดตรงนั้น มีอะไรที่เราจำได้อยู่มั้ย ที่เราชัดๆอยู่

แบม คำที่เราจำได้แบบชัดๆสุดจะเป็นจากเรื่องซาซูกิ เพราะว่าในช่วงที่  
depress มากๆจนคิดว่า ตายดีกว่า อืม แล้วก็ในซาซูกิมันบอก ซันโซบอ  
ว่า ถ้าเราต้องการความเปลี่ยนแปลงอะ ถ้าเราตายไปก็ยังไม่มียอะไร

เปลี่ยนแปลง แต่ว่าถ้าเรายังฝันมีชีวิตต่อไป (ร้องไห้) ในอนาคตข้างหน้า  
จะต้องมีอะไรเปลี่ยนแปลงแน่นอน

- ผู้นำกลุ่ม เหมือนกับ อย่าให้เราปิดโอกาสที่เราจะมีความสุขต่อไปในอนาคต
- แอม มันเป็นวันที่กำลังคิดว่า จะลอง มันเป็นบ้านสองชั้น แล้วก็มันมีระเบียง แล้ว  
ก็คิดว่า จะลองโดดติ่มบี้ แบบ ตื่นเข้ามาแล้วไม่มีใครอยู่บ้านแล้ว ก็เลยแบบ  
เราถูกทิ้งอีกแล้ว ถึงจะไม่มีเราไปก็คงไม่มีใครคิดถึงเนาะ อะไรอย่างเงี้ย ก็  
เลยว่ ไหน วันนี้ลองทำแผนที่คิดขึ้นมาเมื่อตอนนั้น ก็คือการกระโดดนั่น  
หละ เคยคิดไว้หลายครั้งแล้ว ก็เลยว่ วันนั้นลองทำตุลติ่มบี้ ไรเงี้ย แล้วก็  
ห้องนอนมีติดกระดาษไว้ว่ามีการ์ตูน รายการ อะไรบ้างก็โมงๆ อะไรเงี้ย  
แล้วมันเป็นเรื่องที่ชอบพอดี แล้วก็ออกอากาศตอนเช้าเลย ก็เลยแบบว่า ชะ  
หน่อย ก่อนที่จะไม่ได้ดูอีกเลย ก็เลยไปเจอเรื่องนั้นแล้วก็เจอคำพูดนั้นพอดี  
เป๊ะเลย
- ผู้นำกลุ่ม เป็นจังหวะที่มันพอดีมากนะ ที่ดึงให้เรายัง ดึงให้เรายังอยู่ตรงนี้
- แอม อืม แล้วก็เข้ามาเรียนอันนี้ (Animation) ก็เพราะอยากจะสร้างเรื่องอย่าง  
เงี้ย ที่มีคำพูดที่สามารถช่วยคนอื่นได้เหมือนกัน
- ผู้นำกลุ่ม แอมได้รับพลัง ได้รับแรงใจ ได้รับข้อคิด ได้รับสิ่งที่มีความหมายกับชีวิต  
หลายๆจากมัน จนกลายเป็นความรู้สึกที่แบบ อยากส่งต่อสิ่งดีๆเหล่านั้นต่อไป
- เอก มันช่วยได้จริงๆนะ ทำอะไรอย่างนี้
- บ๊ิก ใช่ๆ เรารู้ว่าวันนึงต้องมีคนที่ได้แรงบันดาลใจจากเรื่องที่แอมสร้างเน่ๆ

ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกขยายกรอบความเข้าใจในประสบการณ์ร่วมกัน เอื้อให้เพื่อนสมาชิกได้  
เข้าใจในแอมมากขึ้น ทั้งยังเอื้อให้เพื่อนสมาชิกได้ร่วมยินดี ชื่นชมในความตั้งใจดีของแอม

หลังจากที่สมาชิกมีความเป็นเนื้อเดียวกันในกลุ่ม มีความไว้วางใจ พร้อมทั้งจะสำรวจและ  
เรียนรู้ไปด้วยกันแล้ว เมื่อพบโจทย์ หรือความขัดข้อง ความไม่สบายใจ หรือความเครียดของสมาชิกที่  
ยังกระทบใจอยู่ ยังค้างคาใจอยู่ ผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้สมาชิกได้เกิดการเยียวยา แก้ปัญหา ช่วยเหลือ  
เกื้อกูลกันและกันในกลุ่ม (Facilitate Counseling)

ในช่วงหนึ่งของกระบวนการช่วงที่ 5 ที่ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสำรวจอุปสรรคที่ต้นฝักในแปลง  
ต้องเผชิญ แล้วหากเป็นในมุมมองของสมาชิกเอง ในการเติบโตที่ผ่านมา มีอะไรบ้างที่เป็นเสมือนอุปสรรค

ในการเติบโตของตน สมาชิกแต่ละคนร่วมแบ่งปันและรับฟังประสบการณ์ของกันและกัน ในช่วงหนึ่งของกระบวนการ สมาชิก (เอก) ได้บอกเล่าถึงอุปสรรคในการเติบโตของตนเอง ซึ่งก็คือครอบครัวที่มีความห่างเหินในความสัมพันธ์ ต้องอยู่บ้านเพียงลำพังมาตั้งแต่เด็ก ขาดเพื่อนในวัยเดียวกัน จนขาดทักษะทางสังคม เริ่มมีความคิดฆ่าตัวตาย ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกคนอื่นๆมีส่วนในการร่วมทำความเข้าใจความรู้สึก ณ ขณะนั้นของเอก

เอก คือจริงจังนะ ตอนแรกมันรู้สึก มีช่วงหนึ่งที่คิดแบบ อยากฆ่าตัวตาย ครั้งแรกๆ ที่คิดคือมันรู้สึกแบบ เย็นหลังวาบเลย ถ้าเกิดใครเคยคิดก็จะรู้สึกประมาณนั้นนะ น่าจะเคยมีคิดกันบ้าง ถ้าเกิดเคยมันจะพอรู้สึก พอคิดอย่างนั้นเมื่อไหร่ มันจะรู้สึกเย็นหลังวาบ จนหลังๆมาคือ ชินแล้วอะ เป็นความรู้สึกที่แบบ หดหู่

ผู้นำกลุ่ม อืมๆๆ เป็นความรู้สึกที่แบบ

วิว ทำไมถึงรู้สึกหดหู่ ที่ว่าเย็นหลัง มันเป็นอย่างงี้

เอก มันเป็นความรู้สึกเหมือนกับแบบ เศร้า แล้วก็รู้สึกผิดด้วยที่เราคิดอย่างนั้น แต่เราเลี้ยงที่จะคิดไม่ได้ มันเหมือนกับความรู้สึกมันบังคับให้เราเป็นอย่างนั้น

วิว อ้อ มันเป็นความรู้สึกเหมือน มีตื้นๆหม่นๆ แล้วมันก็จะรู้สึกเย็นหลังวาบๆ อย่างเงี้ยเธอ

เอก มันไม่เชิงนะ มันจะเป็นความรู้สึกที่แบบ จะว่ายังไงดี

บ๊ิก เหมือน มันเป็นอารมณ์มากกว่า มันไม่น่าจะใช้ความรู้สึกว่าเป็นจริงๆหรอก แต่ว่ามันเป็นความรู้สึก

วัชร มันดูแบบ สัมผัสได้ว่าเวลาคิดแบบนี้มันจะ แบบ เฮ้ย แบบ มันเหมือนกับมีคนนึงในตัว มันถามเราว่า เธอจริงหรือ มันจะทำอย่างจริงจังดี

บ๊ิก ทำไมพีเอกถึงมีความรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย ผมหมายถึงว่า อยู่เฉยๆ อยู่คนเดียววนๆหนักๆแล้วรู้สึกว่ามันเกิดอารมณ์ว่าอยากฆ่าตัวตายขึ้นมาหรือว่า

เอก พูดได้คำเดียวว่ามันคือความรู้สึกเบื่อ

บ๊ิก มันเกิดขึ้นบ่อยมัย

- เอก เป็นตลอดช่วงนั้นนะ ตอนนี้นานๆที่เป็น แต่เราก็จะพยายามคิดเรื่องอื่น ไม่คิดไปทางนั้น
- บ๊ิก เปื่อนี้คือแบบ ไม่รู้ว่าจะทำอะไร ไม่มีเป้าหมาย
- เอก มันเป็นความรู้สึกเหมือนไม่อยากจะทำอะไรต่อแล้ว คือเป้าหมายมันมีนะ แต่มันอยู่ในจุดที่แบบ ไม่สน จุดนั้นนะ
- บ๊ิก เหมือนโลกนี้ไม่ค่อยน่าอยู่ อะไรจันไรเปล่า
- เอก แบบ มันไม่มีอะไรทำให้เราสนุกแล้ว ไม่มีอะไรน่าสนใจ มันจะเป็นความรู้สึกอย่างนั้น
- บ๊ิก พี่เป็นลูกคนเดียวใช่ไหม เคยคุยเรื่องนี้กับพ่อแม่บ้าง
- เอก ไม่เคย ไม่มีโอกาสได้คุย อีกอย่างนี้เค้าก็ทำงาน เราก็ไม่อยากจะไปรบกวนเค้า
- บ๊ิก เค้าสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของเราบ้าง เคยถามเราบ้างว่าลูกเป็นอะไรีไรเปล่า
- เอก ตอนนั้นเราไม่แสดงอาการ
- ผู้นำกลุ่ม ครอบครัวแต่ละครอบครัวมันก็มีสไตล์ของแต่ละครอบครัว แล้วที่เราบอกว่ามันวูบๆ อะไรแบบนี้ มันเกิดจากความรู้สึกที่ไม่อยาก ไม่อยากเจอ ไม่อยากอยู่ มันทนกับสภาพที่เป็นอยู่ไม่ไหวแล้ว อยากจะไปให้พ้นจากสภาพที่เป็นอยู่ตอนนั้นแหละ
- เอก มันเป็นจุดที่เราไม่อยากจะอยู่แต่เราไปจากตรงนี้ได้ซะที
- ผู้นำกลุ่ม มันอยากจะไป แต่มันก็ต้องอยู่ อย่างงั้นแหละ มันก็เลยหาทางไปทางอื่น
- บ๊ิก แต่ก็ยังอุตส่าห์ไม่ทำเนาะ พูดถึงแบบว่าคิดอย่างงั้นตั้งหลายครั้งอะ
- เอก มัน ต้องไม่ทำอะ มัน พูดอย่างงั้นกับตัวเองว่าอย่าทำ
- บ๊ิก ดีแล้วที่ไม่ทำร้ายตัวเอง (ปรบมือ) จริงๆมันโคตรเป็นความทุกข์เลยนะ ฟังดูแล้วแบบว่า อึดอัดแทน อะไรเงี้ย
- วิว แต่คิดที่จะไม่ทำได้ โคตรเก่งอะ มันต้องตีกับตัวเองอยู่ข้างใน
- เอก ตอนนั้นเราจะคุยกับตัวเอง เหมือนเราพูดขึ้นมาปุ๊บ แล้วเรารู้สึกว่าเหมือนข้างในตัวเรามันตอบได้เองนี่แหละ



นอกจาก สมาชิก (เอก) เองแล้วที่เกิดความเข้าใจในตนเองมากขึ้น ว่าสาเหตุของความรู้สึกอยากฆ่าตัวตายที่มาจากความเปราะบาง ไร้จุดมุ่งหมายในชีวิต ทั้งยังจำต้องอยู่ในจุดที่ตนเองไม่ได้อยู่ แต่ก็ไปจากจุดๆนั้นไม่ได้ เพื่อนสมาชิกก็ได้เข้าใจในตัวเอกมากขึ้น พร้อมทั้งช่วยเสริมสร้างกำลังใจ สะท้อนให้เอกเห็นถึงวิธีการจัดการกับปัญหาของตนเอง ชื่นชมกับพลังใจในการก้าวผ่านปัญหาของเอก

ทั้งจากกระบวนการมุ่งเน้นที่ตัวบุคคลหรือกระแสบุคคล (Individual Process Focus) และการมุ่งเน้นที่กลุ่มหรือกระแสลุ่ม (Group Process Focus) ของผู้นำกลุ่ม ที่เป็นไปด้วยความนุ่มนวล เปิดกว้าง อ่อนโยน และเข้าใจ ค่อยๆเอื้ออำนวยเปิดโอกาสอย่างกว้างที่สุด ตั้งประเด็นคำถามให้สมาชิกได้ใคร่ครวญสิ่งที่เกิดขึ้น สำรวจตนเองเพื่อขยายทัศนคติที่มีต่อโลกและชีวิต เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันในแนวทางที่ส่งเสริมปัญญาให้กันและกัน เชื่อเชิญให้สมาชิกคนอื่นๆในกลุ่มมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ เอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้นำเรื่องราวต่างๆที่ขุนมัวมาวิเคราะห์ใคร่ครวญและร่วมกันคลี่คลาย คอยเอื้อ คอยชี้ คอยขยายทัศนคติในประเด็นต่างๆให้สมาชิกได้เห็น ได้สัมผัสถึงความจริงของธรรมชาติ เอื้อให้บุคคลได้พิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่มันเป็น อันจะโน้มนำให้เกิดโยนิโสมนสิการ คือเกิดการนำสิ่งที่กัลยาณมิตรชี้แนะกลับเข้ามาพิจารณาภายในตน เกิดเป็นความเข้าใจ เกิดความสามารถในการแก้ปัญหา และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับความจริงที่เกิดขึ้น

นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้วิเคราะห์ข้อมูลจากการถอดเทปบันทึกเสียงกระแสลุ่มขณะดำเนินกระบวนการกลุ่มของโปรแกรมพี่สวอนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่แสดงและยืนยันถึงการเกิดขึ้นของปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง ให้เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น โดยแบ่งเป็นแต่ละด้าน ดังนี้

ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง หมายถึง ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ทั้งมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ภาวะจิตใจเกิดสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อเหตุปัจจัยต่างๆที่เกื้อหนุนในชีวิต ส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักในการกระทำของตนเองว่าส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่ง ทำให้บุคคลตระหนัก ใส่ใจว่าความคิดและพฤติกรรมของตนเอง เป็นเหตุปัจจัยเนื่องโยงต่อสรรพสิ่ง โดยปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงนี้ แบ่งตามนิยามออกเป็นองค์ประกอบรายด้านได้ ดังนี้ คือ

1) ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม

2) ภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเขาใจความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือ ความสำนึกขอบคุณ ความกตัญญูกับเหตุปัจจัยต่างๆในที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลชีวิต

3) ตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนักใส่ใจว่าการกระทำ ความคิดและพฤติกรรมของตน เป็นเหตุปัจจัยเชื่อมโยงต่อสรรพสิ่ง

ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่ม ดำเนินกระบวนการในฐานะกัลยาณมิตรของสมาชิกที่คอยเอื้ออำนวยความสะดวกเรียนรู้ร่วมกันของสมาชิกผ่านกระบวนการ TIR และ 4F ดังที่ได้อภิปรายไปข้างต้น กล่าวคือ เอื้อให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเอง เอื้อให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กัน เกิดการเรียนรู้และยอมรับในความเป็นตัวตนซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเอง เปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งต่างๆร่วมกัน โดยผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเกิดปัญญาที่เห็นถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของสรรพสิ่ง เกิดความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ทั้งระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม โดยในช่วงหนึ่งของกระบวนการช่วงที่ 4 (ท่วงทำนองของชีวิต) ที่ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกใส่ใจพิจารณาถึงภาวะในปัจจุบันของฝึกที่ร่วมกันปลูกและดูแล ว่ามีสภาพเป็นอย่างไรบ้าง มีบางต้นโตได้ดี และมีบางต้นที่โตได้ไม่เต็มที่ แล้วชีวิตของสมาชิกแต่ละคนในช่วงนี้เป็นอย่างไรบ้าง ในช่วงหนึ่งของกระบวนการ สมาชิก (เด่น) ได้เล่าถึงความลำบากในสายงานที่ทำ ว่าต้องใช้โปรแกรมต่างๆให้ชำนาญ เพื่อสร้างงานที่มีคุณภาพ ตามที่อาจารย์และตลาดงานต้องการ ปัจจุบันนี้เด่นยังรับรู้ว่าตนยังใช้งานโปรแกรมต่างๆได้ไม่ค่อยเต็มประสิทธิภาพนัก โดยการจะใช้งานโปรแกรมให้ได้เต็มประสิทธิภาพนั้น จำต้องฝึกและเรียนจากสื่ออื่นเพิ่มเติม แต่ตัวอย่างการสอนการใช้งานโปรแกรมต่างๆนั้นก็มีความสูง และเมื่อกระบวนการดำเนินต่อไป เพื่อนสมาชิก (บอย) ได้เล่าถึงความลำบากในการฝึกฝนโปรแกรม เช่นเดียวกับเด่น และตนที่กำลังจะซื้อโปรแกรมอีกตัวหนึ่งที่กำลังลดราคาอยู่ ผู้นำกลุ่มเอื้อให้บอยและเด่นได้แลกเปลี่ยนมุมมองและแผนการในการฝึกฝนของตนแก่กัน จนเด่นเกิดความเข้าใจว่า หากของที่ต้องการมีราคาสูง ก็แบ่งกันซื้อกับเพื่อน แล้วนำมาแบ่งกัน จะเกิดประโยชน์กับทั้งสองคนมากกว่า แสดงให้เห็นถึงการเห็นคุณค่าในการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันในด้านการเรียนของเด่น

เด่น *ผมตั้งใจว่าจะซื้อโปรแกรมคนละอย่างกัน คือ tutorial จะแชร์กันก็คือ จะซื้อสองชุด ของบอยซื้อ Visual GD World ของผมนี่เป็น Composite ซื้อกันสองคน แล้วเอามาแชร์กัน ราคาพันสองเท่ากันเลย คือซื้อแล้วแชร์กันมันประหยัดกว่า ช่วยกัน แลกกันมันดีกว่าเรียนอยู่คนเดียว*

นอกจากนี้ สมาชิกยังเกิดความรู้สึกสำนึกขอบคุณ ความกตัญญูกับเหตุปัจจัยต่างๆในที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลชีวิต โดยในช่วงหนึ่งของกระบวนการช่วงที่ 2 (เพราะมีเธอ จึงมีฉัน) ที่ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพิจารณาถึงปัจจัยที่เอื้ออำนวย ส่งเสริมให้เมล็ดผักในสัปดาห์ก่อน งอกงามเติบโตเป็นต้นอ่อนในสัปดาห์นี้ แล้วในชีวิตเราที่ผ่านมา มีปัจจัยใดบ้างที่เกื้อกูล อุปถัมภ์ให้เราเป็นเราอย่างในทุกวันนี้ ในช่วงหนึ่งของกระบวนการ สมาชิก (วิว) เกิดความรู้สึกขอบคุณครอบครัว ที่มีส่วนในการสนับสนุนทุกด้านของชีวิต เอื้อให้ตนได้เติบโตในทางที่วิวเลือกด้วยตนเอง ทั้งยังรู้สึกขอบคุณอุปสรรคต่างๆ ในมุมที่มีส่วนช่วยในการเรียนรู้ที่จะก้าวผ่านปัญหาต่างๆ ช่วยให้ชีวิตดีขึ้น เติบโตขึ้น

วิว *คำว่าเค้าเหมือนผักบุง คือมันจะค่อยๆโต เหมือนว่าเค้าเกิดมาในครอบครัวที่ว่าดีอยู่แล้ว เหมือนว่าเค้าซัพพอร์ตดีทุกอย่าง ทำให้เราโตมาด้วยดี แต่ว่าเหมือนในทางที่เราเลือก คือโอกาสที่เรียนอะ มันก็ทำให้เราโตมาถึงจุดๆนึง มันก็มีท้อบ้าง ก็เหมือนใบที่มันเริ่มเฉา มันท้อ มันก็อาจจะร่วงลงไป หรือว่าบางครั้งถ้าเค้าฮึดสู้อย่างเงี้ย มันก็จะโตขึ้น ก็มีอุปสรรคมาขวางบ้าง มันก็เป็นเหมือนรอยที่โดนกัดแต่มันก็ยังโตได้ ก็เหมือนเป็นบทเรียนครั้งหนึ่งให้เรา รู้ว่าเราจะข้ามผ่านอุปสรรคนี้ไปได้ยังไงให้ชีวิตเราดีขึ้นกว่าเดิม มันก็จะโตขึ้นเรื่อยๆ ค่ะ*

สมาชิกเกิดการตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนักใส่ใจว่าการกระทำ ความคิดและพฤติกรรมของตน เป็นเหตุปัจจัยเชื่อมโยงต่อสรรพสิ่ง โดยในช่วงหนึ่งของกระบวนการช่วงที่ 3 (สัมพันธ์อย่างสอดคล้อง) ที่ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกใส่ใจถึงเหตุปัจจัยต่างๆที่ส่งผลต่อผักในแปลง และผักในแปลงในฐานะปัจจัยที่ส่งผลต่อสรรพสิ่งรอบข้าง ชีชวนใคร่ครวญถึงการกระทำของตนที่มีผลกระทบต่อสรรพสิ่งรอบข้าง ในช่วงหนึ่งของกระบวนการ สมาชิก (วัชร) ได้ตระหนักถึงการกระทำต่างๆของตนว่าไม่เพียงส่งผลถึงตนเท่านั้น แต่ยังส่งผลถึงครอบครัว หรือในสมาชิกอีกคนหนึ่ง (วิว) ที่ตระหนักว่างานที่ตนทำนั้นมีความเกี่ยวข้องกับงานในส่วนอื่นที่คนอื่นรับผิดชอบอยู่ ส่งผลให้สมาชิกเกิดความตั้งใจในการทำงานให้ทันในกำหนด เพื่อส่งต่องานให้กับฝ่ายอื่นดำเนินงานต่อไป

วัชร *ที่ต้องการตอนนี้คือเรื่องเงินกับเวลา ถ้าบริหารจัดการเวลาได้ดี อะไรก็ได้ที่ไม่ใช่คณะ ก็จะมีเวลาไปพัฒนาฝีมือตัวเองเพื่อหาเงิน ที่บ้านผมเป็นหนี้อยู่ ผมเป็นลูกคนเดียว ยิ่งผมพัฒนาฝีมือได้เร็ว ก็จะกลับไปช่วยที่บ้านได้เร็วขึ้น มันไม่ใช่แค่ผมที่ได้รับผลกระทบ*

วิว มันเป็นงานใหญ่ ทุกฝ่ายส่งงานต่อกัน อย่างฝ่ายหนู ก็ต้องรองานจากอีกฝ่าย ส่งมา พอได้งานมา ถ้าหนูทำไม่ทัน ฝ่ายอื่นก็ต้องรอ ก็เลยต้องพยายามรีบ ทำส่วนของเราให้เสร็จ จะได้ไม่กระทบคนอื่น

นอกจากนี้ ปัญหาในอีกภาวะหนึ่ง คือ ปัญหาในภาวะความเปลี่ยนแปลง หมายถึง ความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลง ไม่ยั่งยืน ไม่คงที่ ซึ่งปรากฏอยู่ในสิ่งต่างๆ เมื่อบุคคลเข้าใจว่าสิ่งต่างๆอยู่ภายใต้กฎการเปลี่ยนแปลง ส่งผลให้เกิดการยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แม้ไม่เป็นไปตามความต้องการ ความปรารถนาของตน สามารถดำรงอยู่อย่างไม่มีคัมภ์ให้สิ่งต่างๆเป็นไปตามใจตน ทำให้บุคคลสามารถคิดพิจารณาจัดการแก้ไขสิ่งต่างๆได้อย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น โดยปัญหาในภาวะความเปลี่ยนแปลงนี้ แบ่งตามนิยามออกเป็นองค์ประกอบรายด้านได้ ดังนี้ คือ

- 1) การยอมรับความเปลี่ยนแปลง แม้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่น่าปรารถนาก็มองและพิจารณาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่มองตามความปรารถนา ความต้องการของตน
- 2) สามารถแก้ไขและปฏิบัติภาระหน้าที่ตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่ม ดำเนินกระบวนการในฐานะกัลยาณมิตรของสมาชิกที่คอยเอื้ออำนวยความสะดวกเรียนรู้ร่วมกันของสมาชิกผ่านกระบวนการ TIR และ 4F ดังที่ได้อภิปรายไปข้างต้น กล่าวคือ เอื้อให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเอง เอื้อให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กัน เกิดการเรียนรู้และยอมรับในความเป็นตัวตนซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเอง เปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งต่างๆร่วมกัน โดยผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเกิดปัญหา เห็น เข้าใจ และยอมรับในความเปลี่ยนแปลง แม้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่น่าปรารถนา สมาชิกก็สามารถมองและพิจารณาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่มองตามความปรารถนา ความต้องการของตน โดยในช่วงหนึ่งของกระบวนการช่วงที่ 6 (เมล็ดพันธุ์ที่ตกค้าง) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเด็ดผักหนึ่งใบที่โตไม่สวยงามเท่าไรนักมาพิจารณาร่วมกันในกลุ่ม เป็นผักที่ไม่ได้ออกมาสวยอย่างที่คาดหวังกันไว้ ผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นให้สมาชิกพิจารณาว่า หากย้อนกลับไปแก้ไขอะไรหรือขั้นตอนไหนในการปลูกได้ สมาชิกจะย้อนกลับไปช่วงใด พบว่า สมาชิกเกิดการยอมรับ เห็นและเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น อยู่กับปัจจุบันและนำสิ่งที่เกิดเป็นบทเรียนมุ่งสู่การปรับปรุงครั้งต่อไปในอนาคต

บิก ถ้าเป็นผม ผมไม่อยากจะกลับไปนะ ไม่เห็นต้องกลับไปเลย ไม่สมบูรณ์ไม่ใช่ว่า มันผิดอะไรอะ ก็ปลูกมาด้วยกัน แล้วก็ดูแลดีที่สุดแล้ว ทุกอย่างมันผิดพลาดกันได้ ที่ไม่น่ากลับไปแก้ไขด้วยซ้ำ อดีตเป็นสิ่งที่ไม่น่ากลับไปเปลี่ยน เพราะว่ามันหล่อหลอมให้เราเป็นเราในปัจจุบัน

- วัชร      มันมีความเสียนะ แบบว่า เราอาจจะดูแลไอ้ต้นนี้ดีแหละ แต่ว่ามันอาจจะทำให้ต้นอื่นมันเผลอเพี๊ยคตตามไปด้วยอะ เราลงมันทุกอัน แบบว่า ลงมันเยอะๆ แต่พอมันโตมันก็ต้องเกิดการแข่งขันกันอยู่แล้ว แบบว่าเราดูแลอันนี้ดี อาจจะส่งผลให้หลายๆต้นต้องล้มหายตายจากก็ได้ แล้วไอ้มันนี้อาจจะไม่ถึงจุดที่มันควรจะเป็น แบบ พูฟอง อะไรอย่างนี้ อาจจะไม่ถึงจุดนั้นก็ได้ ผมว่าเราดูแลกันเต็มที่เท่าที่เราจะทำได้แล้วละ ดูมันทุกวัน อะไรอย่างนี้
- วิว      ถ้าเป็นเค้า เค้าไม่อยากย้อนเวลากลับไป เพราะว่าตั้งแต่วันแรกที่เอามันลงดินเค้าก็รู้สึกว่ ดีแล้วที่มันได้โตขึ้นมา ดีกว่ามันไม่ได้เกิดขึ้นมาเลย ถึงมันโตขึ้นมามันโตสวยๆ แต่มันก็ต้องเป็นวิฆัจจกรของมันนะ เพราะสุดท้ายเราก็ได้ตไปกิน ถ้าเราไม่เด็ดไปกินมันก็ต้องเฉาตายอยู่ดี ดูแลดียังไง สุดท้ายก็ต้องมีอายุขัยของมันเอง ย้อนเวลาไปมันก็เท่านั้น ลูทำข้างหน้าให้ดีกว่าเดิมดีกว่า
- ชา      มันก็ดีแล้ว ถ้าย้อนกลับไปก็คงทำแบบเดียวกันอยู่ดี ไม่ได้เปลี่ยนแปลงอะไร
- บอย      ผมคิดว่าไม่ต้องไปยุ่งกับมันดีกว่า แน่ไม่แน่ ต้นที่เราอาจจะดูแลเหมือนตายอนาคมันอาจจะโตขึ้นก็ได้ อย่างต้นที่ผมเด็ดมานะ เห็นมันจะตายๆแล้วเนี่ย เออ เหมือนจะตายละ แต่ผมดึงออกมา รากก็ยังแข็งแรงอยู่ ประมาณนั้นครับ
- แบม      ก็ คงไม่แก้แหละ เพราะว่าตอนที่เราดูแลเราก็คิดว่าดูแลดีที่สุดแล้ว แต่มันก็ได้แค่นี้ก็แค่นี้แหละ ตอนนี้เราอาจจะคิดว่ามันไม่ค่อยดี อาจจะกลับไปเปลี่ยน แต่ว่าถ้าลองมองดีๆแล้วอะ แล้วเอาไปเทียบกับคนอื่นดู ในโลกเนี่ย มันอาจจะไม่มีใครสักคนที่แบบ เค้าอาจจะแยกว่าเราเยอะเลยด้วย เราอะ ควรจะภูมิใจกับสิ่งที่เราเป็นอยู่แล้ว

นอกจากนี้ การเอื้ออำนวยของผู้นำกลุ่ม ยังทำให้สมาชิกสามารถแก้ไขและปฏิบัติภาระหน้าที่ตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น โดยในช่วงหนึ่งของกระบวนการช่วงที่ 4 (ท่วงทำนองของชีวิต) ที่ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ใส่ใจใคร่ครวญตนเองในปัจจุบัน มีสมาชิกหลายคนกล่าวถึงความกดดันของงานที่ต้องทำในสายวิชาชีพที่ตนเลือก เมื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนกันระยะหนึ่ง สมาชิก (เอก) เกิดความเข้าใจในแนวทางการปฏิบัติของตนต่องานที่กำลังจะต้องเผชิญ จึงกล่าวสรุปถึงแนวคิดและวิธีการปฏิบัติตนของตนเองให้เพื่อนสมาชิกฟัง

เอก งานสายนี้มันยาก ให้เลือกระหว่างชอบกับทำได้ดี บางทีมันเลือกไม่ได้ มันก็ต้องปรับตัว คือถ้าไม่ปรับให้เก่งขึ้น ก็ต้องปรับให้อยู่กับมันให้ได้

ในช่วงหนึ่งของกระบวนการช่วงเดียวกันนั้น (ช่วงที่ 4 (ท่วงทำนองของชีวิต)) เพื่อนสมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันในเรื่องการจัดการงานในวิชาเรียนต่างๆ สมาชิกคนหนึ่ง (วัชร) ได้เปิดเผยความเข้าใจของตนให้เพื่อนๆ สมาชิกฟัง เป็นความสามารถในการปรับแนวทางการทำงานของตนให้เข้ากับเงื่อนไขในชีวิตที่ต้องพบ มีความเข้าใจในเงื่อนไขของตน จนสามารถวางแผนแนวทางการทำงานที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของตนได้

วัชร ชีวิตผม ก็ไม่ค่อยมีทางเลือกมาก มีข้อจำกัดกับตัวเองเยอะ แต่ก็พยายามทำลายข้อจำกัดเหล่านั้น ลงไปที่ละอย่าง ทีละขั้น มันมี Check point นะ บางทีก็เจอปัญหาแบบว่า บางทีไปมันก็พันกันพลั่วนะ ไรอย่างเงี้ย แต่ก็พยายามที่จะกางแต่ละอันออกมา แยกมัน ให้มันแบบ เอ้ยมีก็กึ่ง แล้วเราจะจัดการกึ่งไหนก่อน อย่างวันก่อน ผมต้องพูดวิชาที่ต้องอัดเสียง ก็ตั้งเลย วันนี้คิดบทนะ พอคิดบทเสร็จ วันนี้จะอัดนะ พออัดแล้วจะ edit จะอะไรก็ว่ากันไป วันต่อมาเราจะมาเรียนเต็มทีนะทั้งวันจนถึง 6 โมงเย็น ต้องจัดการไปที่ละวันๆว่าเราจะทำอะไรบ้าง พอเราเห็นแล้วว่าเราทำอะไรได้ ก็กลับมาดู เอ้อ ทำได้อย่างที่เราวางมัย พอเราทำไม่ได้แล้วเราทำยังไงต่อ

ด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลจากการถอดเทปบันทึกเสียงกระแสกลุ่มขณะดำเนินกระบวนการกลุ่มของโปรแกรมพีชสวนบ่าบัตร์ร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นการยืนยันว่า กระบวนการกลุ่มและความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่มที่คอยเอื้ออำนวยการเรียนรู้ร่วมกันของสมาชิกผ่านกระบวนการ TIR และ 4F ส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของปัญญาทั้ง 2 ด้าน และเป็นสาเหตุหลักที่นำมาซึ่งความแตกต่างในการเพิ่มขึ้นของปัญญาระหว่างโปรแกรมพีชสวนบ่าบัตร์ร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มพีชสวนบ่าบัต (มีเพียงกิจกรรมที่มีความคล้ายคลึงในด้านฐานคิดพีชสวนบ่าบัต เป็นกระบวนการจัดการตนเอง ไม่มีปัจจัยด้านความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่มที่คอยเอื้ออำนวยการเรียนรู้ร่วมกันของสมาชิกผ่านกระบวนการ TIR และ 4F) และกลุ่มควบคุม (ไม่มีทั้ง 2 ปัจจัย)

## ตอนที่ 2 ผลของกลุ่มพีชสวนบ่าบัตต่อปัญญาในนิสิตนักศึกษา

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2 พบว่า หลังการทดลอง คะแนนปัญญาของนักศึกษาในกลุ่มพีชสวนบ่าบัต ไม่แตกต่างกับนักศึกษาในกลุ่มควบคุม ซึ่งผลที่ได้นี้ ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 2

ผลการวิจัยที่พบ อภิปรายได้ว่า ทั้งกลุ่มพืชสวนบ้ำบัต และกลุ่มควบคุม ขาดปัจจัยในการเกิดปัญหา อันได้แก่ การได้กลิ่นยาคมนิตร ซึ่งเป็นเสียงจากภายนอกบุคคล กระตุ้นชักจูงเฉพาะส่วนที่ดึงาม และถูกต้อง และโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นเสียงจากภายในบุคคล เป็นการทำให้ใจโดยแยกคายเป็นการคิดอย่างเป็นระบบ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2557) ดังที่ได้อภิปรายไปแล้วในตอนที 1 ทีว่า แม้กลุ่มพืชสวนบ้ำบัตจะมีกิจกรรมในกลุ่มทีมีความใกล้เคียงกับกิจกรรมในโปรแกรมพืชสวนบ้ำบัตร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ แต่ไม่มีปัจจัยด้านความเป็นกลิ่นยาคมนิตรของผู้นำกลุ่มทีคอยเอื้ออำนวยการเรียนรู้อาร่วมกันของสมาชิกผ่านกระบวนการ TIR และ 4F มีเพียงผู้นำกลุ่มทีเอื้ออำนวยกระบวนการด้วยการเปิดประเด็นในการพูดคุยเท่านั้น กล่าวได้ว่ กระบวนการกลุ่มพืชสวนบ้ำบัต เป็นกระบวนการจัดการตนเอง กล่าวคือ มีผู้นำกลุ่มทีเอื้อปัจจัยให้เหมาะสม (เอื้อให้สมาชิกลงมือปลูกและดูแล และเอื้อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ผ่านการเปิดประเด็น) แล้วให้กระบวนการพัฒนาปัญญาภายในเกิดขึ้นเอง และในกลุ่มควบคุมทีไม่มีทั้ง 2 ปัจจัย จึงทำให้แม้ภายหลังการทดลอง คะแนนปัญญาของนักศึกษาจากกลุ่มพืชสวนบ้ำบัต ( $M = 169.78$ ,  $SD = 15.38$ ) จะสูงกว่านักศึกษาจากกลุ่มควบคุม ( $M = 160.48$ ,  $SD = 15.49$ ) แต่ก็ไม่สูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์เพิ่มเติมที 1 โดยแยกวิเคราะห์คะแนนปัญญาแต่ละด้าน คือ ปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง พบว่า ในช่วงหลังการทดลอง คะแนนปัญญาแต่ละด้านของนักศึกษาจากกลุ่มพืชสวนบ้ำบัต (ปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง:  $M = 93.83$ ,  $SD = 5.88$ ; ปัญหาในภาวะความเปลี่ยนแปลง:  $M = 75.94$ ,  $SD = 10.45$ ) ไม่สูงกว่านักศึกษาจากกลุ่มควบคุม (ปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง:  $M = 90.10$ ,  $SD = 8.53$ ; ปัญหาในภาวะความเปลี่ยนแปลง:  $M = 70.38$ ,  $SD = 8.53$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และผลในการวิเคราะห์เพิ่มเติมที 2 โดยวิเคราะห์คะแนนปัญญาเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง พบว่า แม้ ภายหลังการทดลอง คะแนนปัญญาของนักศึกษาจากกลุ่มพืชสวนบ้ำบัต ( $M = 169.78$ ,  $SD = 15.38$ ) จะมีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลอง ( $M = 165.50$ ,  $SD = 15.23$ ) แต่ก็ไม่สูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน ทั้งนี้ ผลทีเกิดขึ้นสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ทีได้ ทำการศึกษาการเกิดปัญหาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ พบว่า การเกิดปัญหาอาศัยการทำงานร่วมกันระหว่างผู้รับการปรึกษาและนักจิตวิทยาการปรึกษา และพบว่าปัจจัยทีเอื้อต่อการเกิดปัญหาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ประกอบด้วย ปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก ได้แก่ นักจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อนและสมาชิกกลุ่ม สภาพแวดล้อม คนรอบข้าง ส่วนปัจจัยภายใน ได้แก่ การพิจารณาด้วยใจอันสงบนิ่งของผู้รับการปรึกษา ซึ่งในกลุ่มพืชสวนบ้ำบัตนั้นขาดปัจจัยภายนอก และในกลุ่มควบคุมขาดทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน จึงสามารถสรุปได้ว่า กลุ่มพืชสวนบ้ำบัตนั้น มีความสามารถในการเพิ่มปัญญาเพียงเล็กน้อย (คะแนนภายหลังการ

ทดลองสูงกว่าคะแนนจากกลุ่มควบคุม และคะแนนภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง แต่ความเปลี่ยนแปลงของคะแนนนี้ไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติทั้งคู่) และกลุ่มควบคุมไม่มีความสามารถในการเพิ่มปัญญา

### ตอนที่ 3 ผลของโปรแกรมพีชสวนบ่าบัตร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต่อความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติในนิสิตนักศึกษา

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 3 พบว่า หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของนักศึกษาในโปรแกรมพีชสวนบ่าบัตร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ไม่แตกต่างกับนักศึกษาในกลุ่มพีชสวนบ่าบัต แต่สูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งผลที่ได้นี้ สนับสนุนสมมติฐานที่ 3 บางส่วน

ผลการวิจัยที่พบ อภิปรายได้ว่า กระบวนการกลุ่มของโปรแกรมพีชสวนบ่าบัตร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (กลุ่มทดลองที่ 1) และกระบวนการกลุ่มพีชสวนบ่าบัต (กลุ่มทดลองที่ 2) ซึ่งกระบวนการกลุ่มทดลองที่ 1 นั้นมีส่วนผสมของฐานคิดพีชสวนบ่าบัต และกระบวนการกลุ่มทดลองที่ 2 อยู่บนแนวคิดของพีชสวนบ่าบัต ที่มีรูปแบบและพลวัตของกระบวนการดังที่ Relf (2006) ได้อธิบายไว้ว่า เป็นกลไกที่มีความเกี่ยวเนื่องกัน ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ 1) การตอบสนอง (Reaction) 2) การมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) และ 3) การลงมือปฏิบัติ (Action) ดังแสดงในภาพที่ 5 ซึ่งการตอบสนอง (Reaction) เป็นภาพกว้างของกระบวนการ หมายถึง ทุก ๆ การมีตอบสนองของสมาชิกกับธรรมชาติทั้งหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้นไม้หรือพืชผักที่สมาชิกลงมือปลูกและดูแล เป็นการตอบสนองต่อธรรมชาติ ไม่ว่าจะผ่านทางการมองเห็น หรือทางประสาทสัมผัสอื่นๆ ซึ่งโดยมากมักเป็นการตอบสนองแบบไม่รู้ตัว (Passive) โดยการตอบสนองที่มีประสิทธิภาพ จะเป็นการมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ที่เกี่ยวข้องกับการเข้าสังคม เช่น การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง หรือระหว่างสมาชิกกับผู้นำกลุ่ม หรือแม้กระทั่งระหว่างสมาชิกกับบุคคลนอกกระบวนการ เช่น เพื่อนหรืออาจารย์ของสมาชิกที่ชวนคุยถามไถ่ถึงผักที่สมาชิกปลูกและดูแล (อาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นนอกกระบวนการกลุ่ม) และในกระบวนการของพีชสวนบ่าบัต จะมุ่งเน้นที่การลงมือปฏิบัติ (Action) เพราะการได้ลงมือปฏิบัติไม่ว่าจะทางใดก็ตาม ถือได้ว่ามีตอบสนองต่อธรรมชาติหรือพืชผัก (Reaction) และส่วนใหญ่จะเกี่ยวโยงกับการมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) กับผู้อื่น หรือแม้สมาชิกเลือกที่จะไม่มีปฏิสัมพันธ์กับใคร เช่น พรวนดินหรือรดน้ำอยู่คนเดียว ก็ยังถือว่าเกิดประโยชน์ต่อตัวเขาเองในด้านที่ตัวเขามีการโต้ตอบกับธรรมชาติ (Reaction)

อนึ่ง กระบวนการของกลุ่มทั้ง 2 ที่สมาชิกได้มีส่วนร่วม นั้น ถือเป็นการเอื้อให้สมาชิกได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติ ใช้เวลาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ เอื้อต่อการนำตนเชื่อมโยงกับธรรมชาติ เช่น ใน



กระบวนการกลุ่มครั้งที่ 3 ของกลุ่มทดลองที่ 1 กิจกรรม “สัมพันธ์อย่างสอดคล้อง” ที่มีทั้งการดูแลพืชสวนร่วมกัน (Action) สมาชิกได้ใช้เวลาใส่ใจสังเกตสิ่งแวดล้อมรอบข้าง สัมผัสธรรมชาติ สัมผัสต้นไม้ใหญ่บริเวณแปลงปลูก ตมกลืนดิน สูดกลิ่นผัก ฟังเสียงใบไม้ไหวยามต้องลม ฟังเสียงนกร้อง สังเกตความเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆในธรรมชาติ (Reaction) และมีการเอื้อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน (Interaction) ในกระบวนการกลุ่มครั้งที่ 1 ของกลุ่มทดลองที่ 2 (ปลูกผักกันเถอะ) ซึ่งเป็นกิจกรรมแรก เป็นพื้นที่ที่ให้สมาชิกได้ทำความรู้จักกัน (Interaction) ทั้งผ่านการพูดคุยและผ่านการลงมือปลูกผักร่วมกัน (Action) หรือจะเป็นในกระบวนการกลุ่มครั้งที่ 4 ของกลุ่มทดลองที่ 2 (โลก ผัก คน) ที่มีทั้งการดูแลพืชสวนร่วมกัน (Action) สมาชิกใส่ใจและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันในประเด็นความสัมพันธ์และการอยู่ร่วมกันกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว การอยู่ร่วมกันกับผู้คนรอบตัวผ่านการวาดภาพที่สื่อถึงประสบการณ์ในการเป็นผู้ให้ ซึ่งมีความสัมพันธ์สอดคล้องกับสิ่งรอบตัว ลงในกระดาษ A4 (Interaction)

กระบวนการกลุ่มของกลุ่มทดลองทั้ง 2 นั้น เป็นทั้งการเอื้อให้สมาชิกได้ใช้เวลาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ และเอื้อให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติมากขึ้นผ่านการลงมือปลูกและดูแลพืชสวน ซึ่งเป็นปัจจัยหลักในการพัฒนาความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติให้เกิดขึ้นในบุคคล สอดคล้องกับงานวิจัยของ Mayer และคณะ (2009) ที่ระบุว่า การได้สัมผัสกับธรรมชาติโดยตรง สามารถเพิ่มความ เป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและผลทางบวกอื่นๆ เช่น ความสามารถในการพิจารณาปัญหาในชีวิต และความสามารถในการเอาใจใส่ งานวิจัยของ Kals และคณะ (1999) ที่พบว่า การใช้เวลาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ นำมาซึ่งความรู้สึกผูกพันทางอารมณ์ ซึ่งความรู้สึกผูกพันทางอารมณ์นี้ ทำให้บุคคลเกิดความสนใจในธรรมชาติ เกิดความอยากรู้อยากเห็นในกระบวนการและการทำงานของธรรมชาติ ซึ่งความสนใจนี้เป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดความรู้สึกผูกพันและรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ หมุนวนส่งต่อกันไปได้อย่างไม่มีสิ้นสุด งานวิจัยของ Berger (2006) ที่ศึกษาพบว่า การใกล้ชิดกับธรรมชาติช่วยเพิ่มความเชื่อมโยงเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ความตั้งใจ อารมณ์ทางบวก และความสามารถในการตอบสนองต่อปัญหาชีวิต งานวิจัยของ Nisbet และคณะ (2009) ที่พบว่า การได้ใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติ มีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการปกป้องสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ และมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเชื่อมโยงเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Dutcher และคณะ (2007) ที่พบว่า เมื่อบุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติเป็นเวลานาน สามารถทำนายความรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติได้ อีกทั้งความรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติยังมาจากการที่บุคคลรู้สึกว่าตนกับธรรมชาตินั้นมีความคล้ายคลึงกันในรูปแบบของวัฏจักรชีวิต โดยความรู้สึกผูกพันและเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาตินี้ เป็นสิ่งที่มิได้อยู่แล้วภายในบุคคล อธิบายผ่านงานวิจัยของ Clayton (2003) ที่ทำการสำรวจข้อมูลพบว่า บุคคลจำนวนมากเต็มใจที่จะใช้ทั้งเงินและเวลาในการนำตนเองเข้าไปสัมผัสใกล้ชิดธรรมชาติ เช่น การใช้เวลาอยู่ในสวนสาธารณะ จ่ายเงินราคา

แพงเพื่อให้ได้เห็นวิถีที่สวยงาม ขับรถทางไกลเพื่อไปในสถานที่ท่องเที่ยวทางธรรมชาติ เช่น อุทยานต่างๆ และสอดคล้องกับทฤษฎีรักชีวภาพ หรือ Biophilia Hypothesis ของ Kellert และ Wilson (1993) โดยระบุว่า มนุษย์นั้นมีความผูกพันทางอารมณ์ต่อสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ มาแต่กำเนิด

ผลการวิจัยนี้ มีข้อค้นพบไปในแนวทางเดียวกันกับ งานวิจัยต่างๆ ดังที่ได้กล่าวไปในข้างต้น จะเห็นได้ว่ากระบวนการของทั้ง 2 กลุ่ม ซึ่งเป็นพื้นที่ที่เอื้อให้สมาชิกได้ใช้เวลาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ เอื้อการมีปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติ ทั้งผ่านการลงมือปลูกและดูแลพืชสวน และผ่านการสัมผัส ซึมซับบรรยากาศธรรมชาติรอบข้างแปลงปลูก ส่งผลให้เกิดการเพิ่มความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติในสมาชิกกลุ่มทั้ง 2 กล่าวคือ ทำให้ภายหลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของนักศึกษาในโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ( $M = 68.14, SD = 4.29$ ) สูงกว่าก่อนการทดลอง ( $M = 62.14, SD = 5.69$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และภายหลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของนักศึกษาในกลุ่มพืชสวนบำบัด ( $M = 64.33, SD = 8.38$ ) สูงกว่าก่อนการทดลอง ( $M = 61.11, SD = 6.81$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (การวิเคราะห์เพิ่มเติมที่ 2) และมีส่งผลให้ภายหลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของนักศึกษาในโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ( $M = 68.14, SD = 4.29$ ) ไม่แตกต่างกับนักศึกษาในกลุ่มพืชสวนบำบัด ( $M = 61.11, SD = 6.81$ ) (การวิเคราะห์หลัก)

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลจากการถอดเทปบันทึกเสียงกระแสกลุ่มขณะดำเนินกระบวนการกลุ่มของโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และกลุ่มพืชสวนบำบัด ที่แสดงและยืนยันถึงการเกิดขึ้นของความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติให้เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น

ปัจจัยด้านการมีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่มของทั้ง 2 กลุ่ม ผ่านการดำเนินกระบวนการของผู้นำกลุ่ม โดยในโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีผู้นำกลุ่มที่เอื้อกระบวนการ ดังที่ได้อภิปรายไปในตอนที่ 1 และในกลุ่มพืชสวนบำบัด ซึ่งเป็นกระบวนการจัดการตนเอง โดยมีผู้นำกลุ่มที่เอื้อปัจจัยให้เหมาะสม (เอื้อให้สมาชิกลงมือปลูกและดูแล และเอื้อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันผ่านการเปิดประเด็นหัวข้อ) มีบทบาทในการเอื้อให้สมาชิกเกิดรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ โดยความรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ *องค์ประกอบแรก* การรับรู้ว่าคุณเองนั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และสรรพสิ่งเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน ไม่แบ่งแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ไม่แบ่งแยกกว่าเป็น “พวกเรา” “พวกเขา” หรือ “มัน” *องค์ประกอบที่สอง* การรับรู้ว่าคุณเองนั้นเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตนเอง เห็นคุณค่าและเคารพสรรพสิ่งเสมอกัน ไม่มองว่าเป็นเพียงทรัพยากร

ที่มีเพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ สรรพสิ่งมีคุณค่าในตัวของมันเอง แม้ว่ามันจะไม่มีคุณค่าตามที่มีมนุษย์ต้องการ และมีสิทธิที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างเท่าเทียมกัน พืชและสัตว์ทุกชนิดต่างมีบทบาทในตัวของมันเองและมีความผ산เป็นหนึ่งเดียวกัน บุคคลจะไม่มองว่าทรัพยากรต่าง ๆ มีไว้เพื่อตอบสนองต่อความจำเป็นของมนุษย์แต่เพียงอย่างเดียว *องค์ประกอบที่สาม* การตระหนักว่าสรรพสิ่งเกี่ยวโยงและพึ่งพาอาศัยกันและกัน รับรู้ว่าคุณอยู่ในสายใยชีวิตที่มีรูปแบบเป็นวัฏจักร อีกทั้งมองสิ่งแวดล้อมว่าเป็นองค์ประกอบที่มีชีวิต สรรพสิ่งล้วนมีความสำคัญ การกระทบของสิ่งหนึ่งจะส่งผลกระทบต่อสิ่งต่างๆ และ*องค์ประกอบที่สี่* การตระหนักว่าสรรพสิ่งมีความข้องเกี่ยวที่จะช่วยสนับสนุนชีวิตและความเป็นอยู่ของกันและกัน พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และเนื่องจากองค์ประกอบของความ เป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติที่ได้กล่าวไปข้างต้น มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงเกี่ยวข้อซึ่งกันและกัน ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ (Mayer & Frantz, 2004) ผู้วิจัยจึงได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากการถอดเทปบันทึกเสียงระแวกกลุ่มขณะดำเนินกระบวนการของกลุ่มทั้ง 2 ในภาพรวมซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการเกิดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ

ผู้นำกลุ่ม ในโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ดำเนินกระบวนการในฐานะกัลยาณมิตรของสมาชิกที่คอยเอื้ออำนวยการเรียนรู้ร่วมกันของสมาชิกผ่านกระบวนการ TIR และ 4F ดังที่ได้อภิปรายไปในตอนที่ 1 กล่าวคือ เอื้อให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเอง เอื้อให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กัน เกิดการเรียนรู้และยอมรับในความเป็นตัวตนซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเอง เปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งต่างๆร่วมกัน เอื้อให้สมาชิกเกิดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ โดยในช่วงหนึ่งของกระบวนการช่วงที่ 2 (เพราะมีเธอ จึงมีฉัน) ที่ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพิจารณาถึงปัจจัยที่เอื้ออำนวย ส่งเสริมให้เมล็ดผักในสัปดาห์ก่อน งอกงามเติบโตเป็นต้นอ่อนในสัปดาห์นี้ แล้วในชีวิตเราที่ผ่านมา มีปัจจัยใดบ้างที่เกื้อกูล อุปถัมภ์ให้เราเป็นเราอย่างในทุกวันนี้ ในช่วงหนึ่งของกระบวนการ สมาชิก (เด่น) เล่าถึงแม่ ซึ่งเป็นคนที่มีส่วนในชีวิตตนเองที่สุด แม่เป็นคนที่เด่นชื่นชมว่าเด็ดเดี่ยวและเข้มแข็งมาก โดยเดิมทีอยู่กับพ่อแม่ลูกที่แม่สอด แต่พ่อมักทำร้ายร่างกายแม่อยู่เสมอ โดยที่เด่นเองก็ทำอะไรไม่ได้ วันหนึ่งแม่ทนไม่ไหวเมื่อเกิดการทำร้ายอีก แม่พาเด่นกับน้องสาวซ้อนมอเตอร์ไซค์ออกจากแม่สอดตอนตีสี่ มุ่งหน้าไปที่ตาก โดยยังไม่รู้ว่าจะเป็นอย่างไรต่อ แต่แม่ก็หาที่เช่าบ้าน สัมครงาน พาเด่นไปสมัครเข้าโรงเรียน เจรจากทำทุกอย่างให้ใช้ชีวิตต่อไปอย่างราบรื่น ชื่อของเข้าบ้าน ทำงานหาเงินสนับสนุนเด่นกับน้องทุกอย่าง และเด่นก็รับรู้ว่าคุณก็เป็นความหวังของแม่ รู้ว่าสิ่งที่ตนทำจะส่งผลต่อใจของแม่ และไม่เพียงแต่ตระหนักถึงผลกระทบที่ส่งถึงกันระหว่างแม่กับตน แต่ยังเกิดความสำนึกขอขอบคุณในความช่วยเหลือสนับสนุนจากสิ่งต่างๆอีกด้วย

เด่น พอผมไปเรียนปึบ กลับมาบ้านแต่ละครั้งคือจะมีของเพิ่ม ๆ ขึ้นมา ทีวีเอย ตู๋เย็นเอย คือแม่เป็นคนหามาให้หมด แล้วก็ผมก็ เกรด จากเมื่อก่อนได้เกรด 50 กว่า ๆ พอมาเรียนที่นั่นเหมือนว่า มันต้องขยันขึ้นแล้ว ก็ได้ 74 คือที่สุดแล้ว แต่แม่ก็ค่อนข้างกดดันนิดถึง คือถ้าได้เกรดต่ำกว่า 70 แม่ก็ตำเค็ดเลย ผมก็เลยต้องพยายามรักษาเกรดเอาไว้ แล้วอีกทีแม่ก็ซื้อบ้านใหม่ เป็นเหมือนตึกแถวอะ ใหญ่มาก แต่ตอนนี้ก็ยังใช้หนี้ไม่หมดนะ แต่ผมรู้สึกโชคดี ที่ว่าแม่รับราชการ ผมก็เลยยังมีเงินกินเงินใช้อยู่ ผมก็เลยอยู่เจ๊ย ตั้งใจเรียน ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ เรียนไป เกรดตกบ้างอะไรบ้าง จนกระทั่งสอบเข้าแอนิเมชั่น มช. เพราะอยากทำการ์ตูนบ้าง ตอนแรกผมมองที่ ม. รังสิตไว้ด้วย แต่ที่รังสิตมันตั้งห้าหมื่น ผมว่าแม่ผมจ่ายไม่ไหวแน่ๆเลย มันค่อนข้างแพง ก็เลยดูที่ มช. แล้วก็ติด มาถึงตอนนี้ มองย้อนกลับไป ต้องบอกว่าขอบคุณแม่ ขอบคุณคอมพิวเตอร์ ขอบคุณอาหาร ขอบคุณอะไรทุกอย่างเลย

นอกจากนี้ สมาชิกยังเกิดความตระหนักถึงความเกี่ยวข้องของสรรพสิ่งที่จะช่วยสนับสนุนชีวิต และความเป็นอยู่ของกันและกัน โดยในช่วงหนึ่งของกระบวนการช่วงที่ 2 (เพราะมีเธอ จึงมีฉัน) ที่ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพิจารณาถึงปัจจัยที่เอื้ออำนวย ส่งเสริมให้เมล็ดผักในสัปดาห์ก่อน งอกงามเติบโตเป็นต้นอ่อนในสัปดาห์นี้ แล้วในชีวิตเราที่ผ่านมา มีปัจจัยใดบ้างที่เกื้อกูล อุปถัมภ์ให้เราเป็นเราอย่างในทุกวันนี้ ในช่วงหนึ่งของกระบวนการ สมาชิก (แบบ) เล่าถึงความสำเร็จของตนเองโดยที่มีหลายสิ่งคอยช่วยเหลือสนับสนุนชีวิตที่ผ่านมา

แบบ ของแบบก็ เรียนจบ ม.6 และก็มีเพื่อนช่วย ทั้งสอนการบ้าน และก็ได้เงินค่าเล่าเรียน มีอาจารย์ฝรั่งเศสที่สอน และก็จะจะได้คะแนนน้อย แต่ก็ผ่านไปได้ด้วยดี มีอาจารย์ประจำชั้นตอน ม.4-5 แบบ เรียนไม่ได้เรื่องเลย คะแนนเต็ม 60 ได้ 2 แล้วต้องมาหารคะแนนดิบอีก แต่อาจารย์ก็มีให้ทำงาน เป็นคะแนนช่วยแล้วก็ผ่านมาได้ แล้วก็อาจารย์ประจำสายฝรั่งเศส ก็เป็นอาจารย์ที่ช่วยสอนพิเศษด้วย ก็ไปเรียนพิเศษกับอาจารย์ที่บ้านอาจารย์กับเพื่อนๆ ให้อาจารย์ช่วยสอน แล้วก็อันนี้เพื่อนสนิทอะ แล้วก็ มี อาหาร ที่ทำให้มีชีวิตอยู่ได้จนถึงทุกวันนี้ และก็มีทีวี ที่ช่วยในช่วงที่เป็นซึมเศร้า ตอนช่วง ม.ปลายอะ เพราะว่ามันเรียนไม่ได้เรื่องด้วย แล้วก็ไม่มีเพื่อน มีแค่คนเดียว เพราะว่ามาเรียนฝรั่งเศสแต่ไม่เก่งฝรั่งเศส ไปเก่งภาษาอังกฤษแทน แล้วก็จะเป็นแบบว่า พวกอาจารย์สายภาษาอังกฤษอะคะ เค้าวยหนูเยอะจน

เพื่อนเค้าเกลียดกัน ก็เลยกลายเป็นว่า ในห้องเนี่ยจะเป็นที่ที่มีการกลั่นแกล้ง เยอะมาก แล้วก็มีคนเดียวที่ขอบารุณด้วยกัน ดิดการตุณ ก็เลยเป็นเพื่อนกันได้ ก็ได้เพื่อนคนนี้ช่วยหลายอย่าง แล้วมีการตุณด้วย ที่ช่วยให้ผ่านช่วยที่เป็นชิมเคร้ามาได้

ในส่วนของกลุ่มพีชสวนบ่าบัดนั้น มีลักษณะเป็นกระบวนการจัดการตนเอง โดยมีผู้นำกลุ่มที่เอื้อปัจจัยให้เหมาะสม โดยเอื้อให้สมาชิกลงมือปลูกและดูแล และเอื้อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน ผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นผ่านเนื้อหากิจกรรมในแต่ละครั้งของกลุ่ม เอื้อให้สมาชิกเกิดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ โดยในช่วงหนึ่งของกระบวนการช่วงที่ 4 (โลก ผัก คน) ที่ผู้นำกลุ่มทำการเปิดประเด็นพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึก ในประเด็นความสัมพันธ์และการอยู่ร่วมกันกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว การอยู่ร่วมกันกับผู้คนรอบตัว ในช่วงหนึ่งของกระบวนการสมาชิก (บอม) ได้เล่าถึงมุมมองของตนต่อตนเอง ว่าแทบไม่มีเหตุการณ์ใหญ่ๆใดที่ได้ช่วยเหลือคนอื่น เพราะไม่ได้มองว่าตนทำอะไรให้ใครเป็นพิเศษ รับรู้ตนเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งอื่นๆ เช่น รับรู้ว่าในคำว่าเพื่อนไม่มีใครเป็นเพื่อนใคร แต่ในคำว่าเพื่อนคือคนทั้ง 2 คนที่ทั้งให้และรับซึ่งกันและกัน ไม่แบ่งแยกว่าฉันเป็นเพื่อนเธอ หรือเธอเป็นเพื่อนฉัน มีแค่คำว่าเราที่หมายถึงกันและกัน ในเป็นภาพที่กว้างขึ้นอย่างคณะ บอมรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของคณะ ไม่แบ่งแยกตนออกจากกลุ่ม และแม้ภาพกว้างที่สุดคือธรรมชาติ บอมรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ไม่แบ่งแยกว่าสิ่งใดไม่เป็นธรรมชาติ ไม่ว่าต้นไม้หรือบุคคล

**บอม** บอมรู้สึกว่าเป็นชีวิตบอม รู้สึกแบบ ไม่มีเหตุการณ์ใหญ่ๆที่แบบไปช่วยคนอื่นเลย ไม่รู้สิ แต่ถ้าถามว่าให้อะไรกับโลกบ้าง ก็แบบ ในชีวิตประจำวัน อย่างที่แบบ บางคนก็อาจจะไม่คิดนะ แต่ว่าแบบ ไม่มีเราเจ๊ย เพื่อนก็อาจจะไม่มีเพื่อนก็ได้ อย่างรูปเนี่ย (ภาพกลุ่มคนที่ไม่ระบุชัดเจนว่าใครเป็นใคร) เราอาจจะเป็นคนนี้ แล้วเพื่อนก็อาจจะเป็นคนนี้ เราก็เป็นเพื่อนกับเพื่อน ช่วยเป็นเพื่อนกับเค้า แล้วเค้าก็มาช่วยเป็นเพื่อนกับเรา เป็นเพื่อนซึ่งกันและกัน อาจจะเป็นอย่างนั้นแหละ เราก็ช่วยทำกิจกรรมของคณะ ถ้าไม่มีเรา เค้าก็ไม่มีคนมาทำกิจกรรม เออ กิจกรรมก็จะขาดคน ในงานกลุ่ม 6 คน อ้าว ถ้าขาดเรา มีแค่ 5 คน แล้วจะเป็นกลุ่ม 6 คนได้ไง หรืออย่างมองไปต้นไม้ข้างทาง เค้าก็ส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เราก็ส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เนี่ย อยู่ในธรรมชาติทั้งนั้น

ในช่วงหนึ่งของกระบวนการช่วงเดียวกันนั้น สมาชิก (ตี) เล่าถึงความรู้สึกของตนระหว่างที่ตนมีปฏิสัมพันธ์กับผัก ภายใต้การดูแลเอาใจใส่นั้น ตีเห็นถึงคุณค่าของธรรมชาติ เห็นความสำคัญของชีวิต เกิดเป็นความเอาใจใส่ เกื้อกูลชีวิต ไม่มองว่าเป็นเพียงทรัพยากรเพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ แต่ให้ความสำคัญกับผักที่ตนปลูกเปรียบดั่งมนุษย์คนหนึ่ง ที่การกระทำของตนจะส่งผลกระทบต่อเชื่อมโยงถึงกัน

ตี ช่วงที่มันกำลังขึ้นมาใหม่ๆ ผมดีใจมากเลย มันแบบ เขี่ย กูจะมีผักเป็นของตัวเองแล้ว ดีใจมาก เหมือนเราได้เลี้ยงลูก เสรีจูปูบ ไปถึงจุดๆนึง เอาละ กังวลละ เขี่ยทำไมมันเหี่ยววะ แล้วผมก็รดน้ำๆ อ้าว รดเยอะ เอ้า รากเน่าอีก เสรีจูปูบ อ้าว สงสัยดินมันไม่มีอากาศนะ ผมก็เจาะรู เสรีจูปูบ เหมือนจะเจาะรูเข้าไป มันตายก่อนแล้ว แล้วมันก็ตายไป ไอ้ตอนที่มันตายอะ ผมรู้สึกแย่นะ เหมือนมันมีคนตายไปจริงๆอะ

นอกจากนี้ ในช่วงหนึ่งของกระบวนการช่วงที่ 3 (กว่าเราจะโต) ที่ผู้นำกลุ่มทำการเปิดประเด็นพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึก ในประเด็นของการได้รับจากผู้อื่น ซึ่งมีส่วนหล่อเลี้ยงจิตใจของสมาชิกให้ชุ่มชื้น โดยให้สมาชิกวาดภาพที่สื่อถึงการได้รับนั้น ในช่วงหนึ่งของกระบวนการนั้น สมาชิก (น้อย) เล่าถึงการได้รับการดูแลสนับสนุนจากครอบครัว ซึ่งเป็นครอบครัวใหญ่ มีทั้งตา ย่า ญาติๆ และทุกคนคอยดูแลผลักดันน้อยอยู่เสมอตามวิธีการและกำลังของแต่ละคน น้อยรู้สึกกว่าตนเองได้รับการเกื้อกูลจากรอบด้าน ทั้งครอบครัว เพื่อน รุ่นพี่ และสิ่งต่างๆที่เข้ามาในชีวิต เกิดการตระหนักว่าตนดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสัมพันธ์โยงใยอย่างอุปถัมภ์ค้ำจุนของสรรพสิ่ง

น้อย พ่อกับแม่คะ ท่านดูแลเรามาตั้งแต่เด็ก ให้เงิน ดูแลอย่างดีคะ ให้เรียน อันนี้เป็นพี่สาว (ชี้ที่ภาพที่วาด) เพราะบ้านหนูทำไร่ พ่อแม่ไปทำไร่ พี่ก็จะเลี้ยงหนูตอนเด็กๆ อันนี้เป็นย่ากับยาย ย่าก็จะคอยสั่งสอน ให้ตั้งค้บ้าง ให้ขนม สอนเรา ตาก็ ให้ตั้งค้ ให้ขนม ดูแล บ้านหนูจะอยู่กับบ้านตา ตาก็สั่งสอนเวลาหนูมีเรื่องอะไรก็ไปถามตาม ตามก็ตอบ เรื่องสมัยก่อนๆ อันนี้เป็นญาติๆ เพราะว่าเค้าจะสนับสนุน ให้เงิน ให้ของบ้าง หนูรู้สึกว่าพี่คนอื่นไปเยอะเลยคะ แล้วก็คุณครู เหมือนเป็นแสงเทียน ให้ความรู้ แล้วก็ก็มีเพื่อนๆคะ เลื้อฟ้านี้พี่ว่าคะแล้วอันนี้เพื่อนก็ให้ยืมตั้งค้ สอนการบ้าน เป็นแรงผลักดันอันนึงของเราเหมือนกัน อันนี้บ๊อดี้สแลม เพลงเค้ามีความหมายคะ ฟังแล้วมีกำลังใจ ชอบ แล้วอันนี้ผักในแปลงที่ปลูกด้วยกัน สนุกดีคะ อันนี้เป็นอ่างแก้ว เวลาเครียดเวลาเหงาก็แวะเวียนไปใช้บริการ (หัวเราะ) แค่นี้

นั่งเฉยๆก็รู้สึกดีแล้ว ทั้งหมดนี้มีส่วน แต่ถ้ามากลุดก็น่าจะเป็นพ่อแม่คะ  
 เพราะว่ามาเรียนนี่ก็ต้องใช้เงิน แล้วแม่ก็ทำงานหนักขึ้น พ่อก็ทำงานหนักขึ้น  
 แล้วเวลามีเรื่องอะไรก็ปรึกษาท่าน ก็จะได้รับคำแนะนำจากพ่อแม่เยอะมาก  
 รู้สึกว่าตัวเองเหมือนผลแอปเปิ้ล เป็นผลผลิตจากต้นไม้ พ่อ เหมือนแบบ  
 ตอนเล็กๆ พ่อแม่ก็เลี้ยงเรามาจนโต เค้าก็รู้สึกภูมิใจกับผลไม้ที่มันออกมาคะ  
 อย่างญาติๆก็ภูมิใจกับเรา ถึงไม่ได้ภูมิใจเยอะแต่ก็มีส่วนเล็กๆ

ด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลจากการถอดเทปบันทึกเสียงกระแสกลุ่มขณะดำเนินกระบวนการกลุ่ม  
 ของโปรแกรมพีชสวนบ่าบัตร์ร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและ  
 กลุ่มพีชสวนบ่าบัตร์ เป็นการยืนยันว่า กระบวนการกลุ่มของทั้ง 2 เงื่อนไขการทดลอง ส่งผลต่อการ  
 เพิ่มขึ้นของความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ และเป็นสาเหตุที่ทำให้คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกัน  
 กับธรรมชาติภายหลังการทดลองของนักศึกษาจากโปรแกรมพีชสวนบ่าบัตร์ร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนา  
 ตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และนักศึกษาจากกลุ่มพีชสวนบ่าบัตร์ ไม่มีความแตกต่างกัน

ในส่วนของการเปรียบเทียบคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติในช่วงหลังการทดลอง  
 ของนักศึกษาจากโปรแกรมพีชสวนบ่าบัตร์ร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยา  
 แนวพุทธ (กลุ่มทดลองที่ 1) กับคะแนนของนักศึกษาจากกลุ่มควบคุม พบผลในทำนองเดียวกันกับการ  
 อภิปรายข้างต้น กล่าวคือ เนื่องจากนักศึกษาจากกลุ่มทดลองที่ 1 ได้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีส่วนผสาน  
 ของฐานคิดพีชสวนบ่าบัตร์ แต่นักศึกษาจากกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมใดๆ คะแนนความเป็น  
 เนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ภายหลังการทดลองของนักศึกษาจากกลุ่มควบคุม ( $M = 59.71, SD =$   
 $5.74$ ) จึงไม่แตกต่างกับคะแนนก่อนการทดลอง ( $M = 61.00, SD = 5.99$ ) (การวิเคราะห์เพิ่มเติมที่ 2)  
 และคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ภายหลังการทดลองของนักศึกษาจากกลุ่มควบคุม ( $M$   
 $= 59.71, SD = 5.74$ ) จึงน้อยกว่านักศึกษาจากกลุ่มทดลองที่ 1 ( $M = 68.14, SD = 4.29$ ) อย่างมี  
 นัยสำคัญทางสถิติ (การวิเคราะห์หลัก)

#### ตอนที่ 4 ผลของกลุ่มพีชสวนบ่าบัตร์ต่อความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของนิสิต นักศึกษา

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 4 พบว่า หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับ  
 ธรรมชาติของนักศึกษาในกลุ่มพีชสวนบ่าบัตร์ ไม่แตกต่างกับนักศึกษาในกลุ่มควบคุม ซึ่งผลที่ได้นี้ *ไม่  
 สนับสนุนสมมติฐานที่ 4*

ผลการวิจัยที่พบ อภิปรายได้ว่า กลุ่มพีชสวนบ่าบัตร์และกลุ่มควบคุม มีปัจจัยหลักในการ  
 พัฒนาความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติร่วมกัน โดยปัจจัยหลักในการพัฒนาความเป็นเนื้อเดียวกัน

กับธรรมชาติ คือการที่บุคคลได้ใช้เวลาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ได้สัมผัสใกล้ชิดกับธรรมชาติ ดังที่ได้ อภิปรายไว้ในตอนที่ 3 และในงานวิจัยนี้ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยที่มีสภาพภูมิประเทศงดงามท่ามกลางสภาพแวดล้อมอันเป็นธรรมชาติ บริเวณเชิง ดอยสุเทพ ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ สามารถมองเห็นดอยสุเทพ ซึ่งได้รับการขึ้นทะเบียนเป็น อุทยานแห่งชาติลำดับที่ 24 ของประเทศ เป็นอุทยานแห่งชาติที่มีความอุดมสมบูรณ์ของแมกไม้ นานาพันธุ์ (อุทยานแห่งชาติดอยสุเทพ-ปุย, 2558) นักศึกษาสามารถมองเห็นดอยสุเทพนี้ได้จากทั่วทั้ง มหาวิทยาลัย ทั้งยังมีอ่างเก็บน้ำที่ตั้งอยู่บริเวณด้านหน้าของมหาวิทยาลัย เป็นที่รู้จักกันในชื่อ “อ่างแก้ว” นอกจากนี้จะใช้กักเก็บน้ำเพื่อใช้ภายในมหาวิทยาลัยแล้ว ยังเป็นสถานที่ที่มีภูมิทัศน์สวยงาม เป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจของนักศึกษา คณาจารย์ และผู้คนในละแวกนั้น อีกทั้ง มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ยังเป็นสถานศึกษาที่มีความอุดมสมบูรณ์ แวดล้อมไปด้วยพรรณไม้ต่างๆมากมาย ทั้งที่ขึ้นเอง ตามธรรมชาติ และทั้งที่คณาจารย์และบุคลากรรุ่นแรกสร้างมหาวิทยาลัยเป็นผู้นำมาปลูก ซึ่งล้วน แล้วแต่สร้างความร่มรื่นและสดชื่นแก่ผู้ที่ได้มาพบเห็นและสัมผัส อาทิ ดอกทองกวาว ดอกไม้ประจำ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ ซึ่งจะออกดอกบานสะพรั่งชูช่อสีส้ม ให้นักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ได้ ชื่นชมความงามในทุกฤดูหนาว พื้นสนามและทางเดินจะปูด้วยดอกทองกวาวสีส้มที่ร่วงหล่นเต็มพื้น ดอกเหลืองอินเดีย พวงคราม และต้นตะแบกนา นอกจากนี้ ยังมีไม้ยืนต้นที่อยู่คู่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตั้งแต่เริ่มก่อตั้งมหาวิทยาลัย มาจนถึงปัจจุบันอีกหลายชนิด เช่น สัก ตะเคียนทอง ปับหรือกาสะลอง จอหล่อหรืออินทนิลบก อินทนิลน้ำ และพะยอม เป็นต้น (หอประวัติมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (หอประวัติ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (หอศิลป์ปิ่นมาลา), ม.ป.ป.) กล่าวได้ว่า ในชีวิตประจำวันของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความใกล้ชิดกับธรรมชาติอยู่เป็นทุนเดิม ซึ่งการได้ใช้เวลาอยู่ท่ามกลาง ธรรมชาติเช่นนี้ ถือเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ จึงทำให้คะแนน ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติภายหลังการทดลองของทั้งกลุ่มพืชสวนบำบัดและกลุ่มควบคุมไม่มี ความแตกต่างกัน

ภายใต้ความไม่แตกต่างของคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ภายหลังการทดลอง ของนักศึกษาจากกลุ่มพืชสวนบำบัดและนักศึกษาจากกลุ่มควบคุมที่เกิดขึ้นนั้น เมื่อพิจารณาค่า คะแนนดูแล้วกลับพบว่า คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติในช่วงหลังการทดลองของ นักศึกษาจากกลุ่มพืชสวนบำบัด ( $M = 64.33, SD = 8.38$ ) สูงกว่าก่อนการทดลอง ( $M = 61.11, SD = 6.81$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ไม่พบความแตกต่างนี้ในกลุ่มควบคุม (ก่อนการทดลอง:  $M = 61.00, SD = 5.99$ , หลังการทดลอง:  $M = 59.71, SD = 5.74$ ) (การวิเคราะห์เพิ่มเติมที่ 2) ความแตกต่างของคะแนนก่อนหลังที่เกิดขึ้นนี้ น่าจะมีผลมาจากการมีกระบวนการพืชสวนบำบัด ดังที่ ได้อภิปรายไปแล้วในตอนที 3 ส่งผลให้เมื่อเปรียบเทียบกับในกลุ่ม กลุ่มพืชสวนบำบัดซึ่งมีกิจกรรม ดังที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น สามารถพัฒนาความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติในนักศึกษาได้ ในขณะที่



กลุ่มควบคุมไม่สามารถพัฒนาความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติได้ และความสามารถในการพัฒนาความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มพืชสวนบำบัดก็ไม่สามารถที่จะสร้างความแตกต่างกับกลุ่มควบคุมให้เกิดมีขึ้นได้

ปัจจัยร่วมของกลุ่มตัวอย่างนี้ นักศึกษาจากโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธย่อมได้รับผลด้วยเช่นกัน แต่ปัจจัยที่ทำให้คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ในช่วงหลังการทดลองของนักศึกษาจากโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ( $M = 68.14, SD = 4.29$ ) สูงกว่านักศึกษาจากกลุ่มควบคุม ( $M = 59.71, SD = 5.74$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (และสูงกว่านักศึกษาจากกลุ่มพืชสวนบำบัด ( $M = 64.33, SD = 8.38$ ) แม้ไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ) น่าจะมีผลมาจากการมีผู้นำกลุ่มที่เอื้อให้เกิดกระบวนการใคร่ครวญ พิจารณาถึงสิ่งที่เกิดขึ้นร่วมกัน ทำให้สมาชิกเกิดความเข้าใจในความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติมากกว่าการไม่มีผู้นำคอยเอื้ออำนวยชี้ชวนให้เกิดการสำรวจร่วมกันประเด็นต่างๆ ดังที่งานวิจัยของ Ramsay และคณะ (2007) ได้รายงานไว้ว่า การนำเทคนิคพืชสวนบำบัดมาใช้ในการศึกษาเชิงจิตวิทยานั้นยังขาดส่วนของประสบการณ์การมีสัมพันธภาพในระหว่างกิจกรรมการทำสวน ซึ่งประสบการณ์ของสัมพันธภาพเช่นนี้ มีผลเอื้อให้สมาชิกรู้สึกถึงความเท่าเทียมกัน มีการแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน มีการให้และได้รับความช่วยเหลือ ได้รับคำแนะนำที่มีประโยชน์ โดยในงานวิจัยนี้ โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีผู้นำกลุ่มที่ไม่เพียงแค่อำนวยความสะดวกในการพูดคุย ดังเช่นในกระบวนการกลุ่มพืชสวนบำบัด หากแต่นำตนเชื่อมสมานเข้ากับโลกของการรับรู้ของนักศึกษาที่เป็นสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธยังดำเนินการตามกระบวนการ โดยเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้มีการพิจารณารอยแยกในใจระหว่างความคาดหวังกับความจริง ใคร่ครวญจนเกิดความเข้าใจโลกและชีวิตตามจริง คอยเอื้อให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเอง เอื้อให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กัน เอื้อให้เกิดการองงาม และเอื้อให้เกิดการแก้ปัญหาร่วมกัน (กระบวนการมุ่งกระแสนบุคคล (TIR) และกระบวนการมุ่งกระแสนกลุ่ม (4F)) ทำให้นักศึกษาจากโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติสูงขึ้นกว่าเงื่อนไขการทดลองอื่นๆ และทำให้นักศึกษาจากกลุ่มพืชสวนบำบัด มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม แต่ไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ โดยผลของการมีผู้นำกลุ่มคอยเอื้อการมีปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกล้วนยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Gonzalez และคณะ (2010) ที่รายงานว่า จากการศึกษาผลของกลุ่มพืชสวนบำบัดที่มีต่อความเป็นเนื้อเดียวกันในกลุ่ม (Group Cohesiveness) ในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า พบว่า สุขภาพจิตของผู้เข้าร่วมในกลุ่มทดลองดีขึ้น และมีความเป็นเนื้อเดียวกันในกลุ่มเพิ่มขึ้น

จากผลการวิเคราะห์หลักและผลการวิเคราะห์เพิ่มเติมที่ 2 จึงสามารถสรุปได้ว่า กลุ่มพืชสวน บำบัดมีความสามารถในการเพิ่มความชื้นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ (การวิเคราะห์เพิ่มเติมที่ 2) แต่ผลที่ได้ไม่มีความชัดเจน เพราะเมื่อเปรียบเทียบคะแนนภายหลังการทดลองกับกลุ่มควบคุมกลับไม่มากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (การวิเคราะห์หลัก) ในขณะที่โปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีความสามารถในการเพิ่มความชื้นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติที่ชัดเจนกว่า เพราะทั้งเมื่อเปรียบเทียบคะแนนภายหลังการทดลองกับกลุ่มควบคุม (การวิเคราะห์หลัก) และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนหลังในกลุ่มเดียวกันแล้ว (การวิเคราะห์เพิ่มเติมที่ 2) พบว่าคะแนนความชื้นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีคะแนนภายหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มพืชสวนบำบัด แม้ไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ (การวิเคราะห์หลัก)

### ข้อเสนอแนะ

ประกอบด้วย ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ และข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ดังต่อไปนี้

#### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ได้แก่

1.1 ผลการวิจัยพบว่า นิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มที่พัฒนาองค์ความรู้ด้านพืชสวนบำบัดและจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ได้เรียนรู้ตนเอง เรียนรู้โลกและชีวิต ผ่านการลงมือปลูกและดูแลพืชสวน ภายใต้การเอื้อกระบวนการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของผู้นำกลุ่ม ผ่านฐานความเข้าใจหลักพุทธธรรม ทำให้นิสิตนักศึกษากลุ่มนี้ มีปัญหาทั้ง 2 ด้าน (ปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และปัญหาในภาวะความเปลี่ยนแปลง) และความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติเพิ่มขึ้น เมื่อเทียบกับกระบวนการกลุ่มพืชสวนบำบัดและ กลุ่มควบคุม จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

(1) ข้อเสนอแนะสำหรับ นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ หรือ นักจิตวิทยาการศึกษาที่มีทักษะและความเข้าใจในกระบวนการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ หลักการพืชสวนบำบัด และหลักพุทธธรรม ในการนำกระบวนการของโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธไปปรับใช้ในการให้บริการนิสิตนักศึกษา เพื่อพัฒนาปัญญาและความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติให้เกิดมีแก่นิสิตนักศึกษา ทั้งในนิสิตนักศึกษาทั่วไป และนิสิตนักศึกษาที่มีความต้องการเฉพาะ เช่น นิสิตนักศึกษาที่ประสบปัญหาการปรับตัว นิสิตนักศึกษาที่ประสบปัญหาไม่สามารถการบริหารจัดการเรื่องการเรียนรู้ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

(2) ข้อเสนอแนะสำหรับ นักวิชาการ อาจารย์ผู้สอนในรายวิชาทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา(ตนเองของนิสิตนักศึกษา หรือรายวิชาทางจิตวิทยาที่มุ่งพัฒนาความงอกงามส่วนบุคคล ได้บรรจุประเด็นการพัฒนา นิสิตนักศึกษาโดยใช้รูปแบบโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธไว้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร เนื่องจาก การปลูกและดูแลพืชสวน ถือเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตชาวไทยมาช้านาน ไม่ว่าจะเป็นการปลูก การดูแล ไปจนถึงเก็บเกี่ยวผลผลิต นำมาปรุงอาหารรับประทาน กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเราต่อไป การบรรจุเป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา ถือเป็นโอกาสให้นิสิตนักศึกษาได้สัมผัสประสบการณ์ด้วยตนเอง อีกทั้งการมีวิชาที่เป็นการเรียนการสอนที่ทั้งอิงกับวิถีชีวิต และอิงกับองค์ความรู้ จะช่วยให้นิสิตนักศึกษาได้พัฒนาตนเองได้อย่างรอบด้านและเต็มประสิทธิภาพต่อไป

(3) ข้อเสนอแนะสำหรับนักจิตวิทยา หรือนักวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนานิสิตนักศึกษาของมหาวิทยาลัย หรือฝ่ายกิจการนักศึกษาของคณะ ที่มีหน้าที่ให้บริการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาศักยภาพของนักศึกษาในด้านต่างๆ ที่สนใจกระบวนการกลุ่มของโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ควรได้มีการฝึกอบรมเพิ่มเติม เพื่อให้สามารถนำแนวทางดังกล่าวไปใช้ร่วมกับงานการพัฒนานิสิตนักศึกษาต่อไป

1.2 ผลการวิจัยที่พบว่า นิสิตนักศึกษาจากกลุ่มพืชสวนบำบัด มีคะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่ม ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ในการประยุกต์ผลการวิจัยไปใช้ ตัวอย่างเช่น การจัดกิจกรรมของคณะหรือมหาวิทยาลัย โดยฝ่ายกิจการนิสิต ในการจัดกิจกรรม เพื่อเอื้อให้นิสิตได้มีความเชื่อมโยงกับสิ่งต่างๆ รอบๆ ตัว ลดการหมกมุ่นกับตนเอง ลดการใช้อินเทอร์เน็ต หรือเทคโนโลยี ให้มีความใส่ใจสิ่งรอบตัว และพัฒนาความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งรอบตัว ไม่รู้สึกแปลกแยก เป็นต้น

## 2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ได้แก่

2.1 แม้ว่าผลการวิจัยครั้งนี้จะพบว่า กลุ่มที่ผสมผสานองค์ความรู้ด้านพืชสวนบำบัดและจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีประสิทธิภาพในการเพิ่มคะแนนปัญญาทั้ง 2 ด้าน (ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง) และความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของนิสิตนักศึกษา เมื่อเทียบกับกระบวนการกลุ่มพืชสวนบำบัดและ กลุ่มควบคุม อย่างไรก็ตาม การวิจัยครั้งนี้มีการวัดผลลัพธ์ในช่วงก่อนและหลังการทดลองเท่านั้น ทำให้ไม่สามารถบอกได้ว่า ผลที่ได้มีความคงทนเพียงใด การศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ควรเพิ่มการเก็บข้อมูลในระยะติดตามผล อีกทั้ง หากมีการเก็บข้อมูลในช่วงก่อนการทดลองล่วงหน้า เช่น ทำการเก็บข้อมูลล่วงหน้า 2 สัปดาห์ก่อนเริ่มทำการทดลอง จะสามารถนำคะแนนที่เก็บล่วงหน้านี้ คำนวณเปรียบเทียบกับ

คะแนนก่อนการทดลอง (เก็บข้อมูลในวันแรกของกิจกรรมก่อนเริ่มกระบวนการ) จะเป็นการยืนยันได้ว่า ก่อนเข้าร่วมการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนคงที่ (ล่วงหน้า 2 สัปดาห์และในช่วงก่อนเริ่มกลุ่ม ไม่แตกต่างกัน) นั่นคือ หากคะแนนในช่วงหลังการทดลองมีความเปลี่ยนแปลง จะสามารถบอกได้ชัดเจนขึ้นว่า ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มาจากกระบวนการในการวิจัย นอกจากนี้ หากทำการเก็บข้อมูลในสัปดาห์ที่ 3 และ 6 เพื่อศึกษาแนวโน้มความเปลี่ยนแปลงของคะแนนระหว่างการทดลอง ว่าค่าคะแนนมีความเปลี่ยนแปลงมากที่สุดในช่วงต้นหรือช่วงท้ายของการทดลอง จะทำให้งานวิจัยที่ได้ มีความชัดเจนในความเปลี่ยนแปลงของค่าคะแนนในทุกช่วงทั้งล่วงหน้า ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

2.2 การออกแบบการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อทดสอบประสิทธิภาพของกลุ่มพืชสวนบำบัดและจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งเป็นการออกแบบการวิจัยที่ไม่ได้ให้ภาพ หรือ ประสบการณ์ของนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่ม ดังนั้น ในการวิจัยต่อไป ควรได้มีการศึกษาเพิ่มเติมด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความครอบคลุมและลึกซึ้งชัดเจนมากยิ่งขึ้น ช่วยให้เข้าใจถึงประสบการณ์ภายในจิตใจของนิสิตนักศึกษา ทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการ ซึ่งความเข้าใจนี้ จะเป็นประโยชน์ในการวางแผนทางพัฒนาและเสริมสร้างปัญญาและความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติได้อย่างสอดคล้องและเหมาะสมกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างมากยิ่งขึ้น

2.3 จากข้อจำกัดในการนัดหมายวันเวลาที่ตรงกันของกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมการทดลอง การวิจัยครั้งนี้จึงให้กลุ่มตัวอย่างจับกลุ่มกันตามความสมัครใจ ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป จึงอาจเพิ่มกระบวนการในการสุ่มกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่ขั้นตอนการจับกลุ่มย่อย เพื่อเป็นการลดโอกาสของความไม่เท่าเทียมกันของคะแนนในช่วงก่อนการทดลอง และในการวิจัยศึกษาครั้งนี้ มีผู้วิจัยดำรงตนในฐานะผู้นำกลุ่มของเงื่อนไขการทดลองที่ 1 แม้มีแนวทางในการดำเนินกระบวนการกลุ่มที่ชัดเจน พร้อมทั้งมีการทบทวนกระบวนการก่อนเริ่มกลุ่มในแต่ละครั้งและทำการตรวจสอบการดำเนินกลุ่มภายหลังเสร็จสิ้นกระบวนการแต่ละครั้งแล้ว ก็อาจเกิดอคติในการดำเนินกระบวนการได้ ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป อาจเพิ่มผู้นำกลุ่มในเงื่อนไขการทดลองที่ 1 ทำหน้าที่ดำเนินกระบวนการแทนตัวผู้วิจัยเอง และปกปิดมิให้ทั้งกลุ่มตัวอย่างและผู้นำกลุ่มทั้ง 2 รู้ว่าตนนั้นอยู่ในเงื่อนไขการทดลองใด (double blind) ทั้งนี้ เพื่อป้องกันอคติ (bias) ที่อาจมีผลเบี่ยงเบนผลการวิจัย ซึ่งกระบวนการนี้ เรียกว่า Randomized Control Trial (RCT)

2.4 เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่เพียงแห่งเดียว ทั้งนี้ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตั้งอยู่บริเวณเชิงดอยสุเทพ มีลักษณะภูมิทัศน์ที่ใกล้ชิดธรรมชาติ ดังนั้น ในการศึกษาต่อไป อาจทำการทดลองซ้ำในกลุ่มตัวอย่างที่มีสภาพแวดล้อมและสภาพสังคมที่มี

ความแตกต่างกันออก เช่น นิสิตนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยในภูมิภาคอื่น นิสิตนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยของเอกชน หรือทำการวิจัยในกลุ่มประชากรอื่นๆ เช่น วัยทำงาน ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีอาการเจ็บป่วยต่างๆ ดังที่ได้มีงานวิจัยในต่างประเทศเกี่ยวกับพืชสวนบำบัดในกลุ่มผู้ป่วยที่ได้กล่าวถึงไปในบทที่ 2 นอกจากนี้ อาจทำการวิจัยศึกษาในตัวแปรอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะแบบองค์รวม เช่น Well-Being เพื่อขยายกรอบความเข้าใจในผลของโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธให้กว้างและลึกขึ้น เพื่อประโยชน์ในการประยุกต์ใช้ในประชากรที่หลากหลายต่อไป



## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

เพริศพรรณ แดนศิลป์. (2550). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญา  
ในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตร  
ดุขฎฐบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

โสริช โปธิแก้ว. (2553). การสังเคราะห์หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษาเพื่อ  
การพัฒนา รักษา และเยียวยาชีวิตจิตใจ: แนวคิด แนวทาง ประสบการณ์ และงานวิจัย.  
หลักสูตรสาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ดลดาว ปุราณนท์. (2551). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติ  
ภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุขฎฐบัณฑิต สาขาวิชา  
จิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธารีวรรณ เทียมเมฆ. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธที่มีต่อความ  
สันโดษของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา  
จิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธีรวรรณ ธีระพงษ์. (2549). ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและ  
ปัญญาต่อสัมพันธภาพการศึกษาเชิงจิตวิทยา และผลเนื่องต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุขฎฐบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.

พระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ. (2546ก). พระสุตตันตปิฎก. คัดมาเมื่อ 20 พฤษภาคม 2558, จาก  
[http://www.84000.org/tipitaka/pitaka\\_page/?book=11](http://www.84000.org/tipitaka/pitaka_page/?book=11)

พระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ. (2546ข). พระสุตตันตปิฎก. คัดมาเมื่อ 20 พฤษภาคม 2558, จาก  
[http://www.84000.org/tipitaka/pitaka\\_page/?book=12](http://www.84000.org/tipitaka/pitaka_page/?book=12)

พระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ. (2546ค). พระสุตตันตปิฎก. คัดมาเมื่อ 20 พฤษภาคม 2558, จาก  
[http://www.84000.org/tipitaka/pitaka\\_page/?book=16](http://www.84000.org/tipitaka/pitaka_page/?book=16)

พระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ. (2546ฆ). พระสุตตันตปิฎก. คัดมาเมื่อ 23 มิถุนายน 2558, จาก  
[http://www.84000.org/tipitaka/pitaka\\_page/?book=21](http://www.84000.org/tipitaka/pitaka_page/?book=21)

พระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ. (2546ง). *พระสูตรตันติปิฎก*. คัดมาเมื่อ 23 มิถุนายน 2558, จาก [http://www.84000.org/tipitaka/pitaka\\_page/?book=29](http://www.84000.org/tipitaka/pitaka_page/?book=29)

พระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ. (2546จ). *พระสูตรตันติปิฎก*. คัดมาเมื่อ 23 มิถุนายน 2558, จาก <http://www.84000.org/tipitaka/read/?20/371/110>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2557). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 39). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2558ก). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 23). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิธรรมทานกุศลจิต.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2558ข). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 30). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิธรรมทานกุศลจิต.

พระมหากฤษ ญาณวโร (ใจปลื้มบุญ). (2548). *การศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างมานและปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พิณมาศ ชัยชาญทิพบุตร. (2554). *ผลของกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาต่อความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พุทธทาสภิกขุ. (2545). *อิทัปปัจจยตา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อรุณวิทยา.

พุทธทาสภิกขุ. (2554). *หลักปฏิบัติเกี่ยวกับปฏิกิจสมุปปาท*. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ.

ยุวดี เมืองไทย. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศุสิทธิ์ ประมาภูติ. (2554). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงในบุคคลภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สิริกาญจน์ สง่า. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็ง  
อดทนของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา  
จิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*

สุทธาทิพย์ วรรณกุล. (2550). *ความเข้มแข็งในการมองโลก และการปรับตัวของนักศึกษาที่พักอาศัย  
ในหอพักนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*

สุภาพร ประดับสมุทร. (2552). *การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.*

หอประวัติมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (หอศิลป์ปีนมาลา). (ม.ป.ป.). *พรรณไม้ในมหาวิทยาลัย. คัดมาเมื่อ 4  
มิถุนายน 2559, จาก <http://library.cmu.ac.th/pinmala/place.php>*

อุทยานแห่งชาติดอยสุเทพ-ปุย. (2558). *อุทยานแห่งชาติดอยสุเทพ-ปุย. คัดมาเมื่อ 8 มิถุนายน 2559,  
จาก <http://www.dnp.go.th/parkreserve/asp/style1/default.asp?npid=53&lg=1>*

### ภาษาอังกฤษ

Adevi, A. A., & Lieberg, M. (2012). Stress rehabilitation through garden therapy: A  
caregiver perspective on factors considered most essential to the recovery  
process. *Journal of Urban Forestry and Urban Greening, 11*, 51-58.

Adevi, A. A., & Martensson, F. (2013). Stress rehabilitation through garden therapy: The  
garden as a place in the recovery from stress. *Journal of Urban Forestry and  
Urban Greening, 12*, 230-237.

Alston, L. Y. (2010). *The effectiveness of horticultural therapy groups on adults with  
a diagnosis of depression.* (Master's Thesis) The College at Brockport, State  
University of New York.

Barnicle, T., & Midden, K. S. (2003). The effects of a horticulture activity program on  
the psychological well-being of older people in a long-term care facility.  
*HortTechnology, 13*(1), 81-85.



- Berger, R. (2006). Using contact with nature, creativity and rituals as a therapeutic medium with children with learning difficulties: a case study. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 11, 135-146.
- Brown, S. P., Worden, E. C., Frohne, T. M., & Sullivan, J. (2004). *Horticulture therapy (ENH970)*. University of Florida: Environmental Horticulture Department, Florida Cooperative Extension Service, Institute of Food and Agricultural Sciences.
- Charles, C., Louv, R., Bodner, L., & Guns, B. (2008). *Children and Nature 2008: A report on the movement to reconnect children to the natural world*. NM: Children & Nature Network.
- Clayton, S. (2003). Environmental identity: A conceptual and an operational definition. In Clayton, S. O., S. (Eds.), *Identity and the natural environment*, 45-65. Cambridge, MA: MIT Press.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112, 155-159.
- Collins, C. C., & Callaghan, A. M. (2008). The impact of horticultural responsibility on health indicators and quality of life in assisted living. *HortTechnology*, 18(4), 611-618.
- Creedon, M. A. (2012). *Connectedness to nature and its relationship to meaning in life*. (Doctoral dissertation) Retrieved from Massachusetts School of Professional Psychology Database. (Accession No. 3595184)
- Davis, S. (1998). Development of the profession of horticultural therapy. In Simson, S. & Straus, M. (Eds.), *Horticulture as therapy: Principles and practice*, 3(20). NY: The Food Products Press.
- Duffy, S., & Verges, M. (2010). Forces of nature affect implicit connections with nature. *Environment and Behavior*, 42(6), 723-739. doi:10.1177/0013916509338552
- Dutcher, D. D., Finley, J. C., Luloff, A. E., & Johnson, J. B. (2007). Connectivity with nature as a measure of environmental values. *Environment and Behavior*, 39(4), 474-493. doi:10.1177/0013916506298794

- Everitt, B. S., & Dunn, G. (2001). *Applied Multivariate Data Analysis (2nd ed.)*. West Sussex, United Kingdom: John Wiley & Sons, Ltd.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10th ed.)*. Boston: Pearson.
- Gonzalez, M. T., Hartig, T., Patil, G. G., Martinsen, E. W., & Kirkevold, M. (2010). A prospective study of group cohesiveness in therapeutic horticulture for clinical depression. *International Journal of Mental Health Nursing, 20*(2), 19-29.
- Hair, J., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis (7th ed.)*. Upper saddle River, NJ: Pearson Education International.
- Haller, R. L. (2006). The framework. In Haller, R. L. & Kramer, C. L. (Eds.), *Horticultural therapy methods: Making connections in health care, human service, and community programs*, 1-22. NY: Haworth Press.
- Haller, R. L., & Kramer, C. L. (2006). *Horticultural therapy methods making connections in health care, human service, and community programs*. NY: Haworth Press.
- Hinds, J., & Sparks, P. (2008). Engaging with the natural environment: The role of affective connection and identity. *Journal of Environmental Psychology, 28*(2), 109-120. doi:10.1016/j.jenvp.2007.11.001
- Hine, R., Peacock, J., & Pretty, J. (2007). Care farming in the UK: Recent research findings on the scope and range of care farms in the UK. *Proceedings of 1<sup>st</sup> European COST Action 866 Conference: Green Care in Agriculture: Health Effects, Economics and Policies*, 123-136. Thessaloniki, Greece: University Studio Press.
- Kals, E., Schumacher, D., & Montada, L. (1999). Emotional affinity toward nature as a motivational basis to protect nature. *Environment and Behavior, 31*(2), 178-202.

- Kaplan, R. (1973). Some psychological benefits of gardening. *Environment and Behavior*, 5(2), 145-161. doi:10.1177/001391657300500202
- Kellert, S. R., & Wilson, E. O. (1993). *The biophilia hypothesis*. Washington, DC: Island Press.
- Langer, E. J., & Rodin, J. (1976). The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(2), 191-198.
- Leopold, A. (1949). *A Sand County Almanac with essays on conservation*. NY: Oxford University Press.
- Lewis, C. A. (1976). *The evolution of horticulture therapy in the US*. Paper presented at the the Fourth Annual Meeting of the National Council for Therapy and Rehabilitation through Horticulture, Philadelphia.
- Lewis, C. A. (1978). Healing in the urban environment: A person/plant viewpoint. *B. Y. Morrison Memorial Lecture*. Mt. Vernon, VA: The National Council for Therapy and Rehabilitation through Horticulture.
- Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24(4), 503-515.
- Mayer, F. S., Frantz, C. M., Bruehlman-Senecal, E., & Dolliver, K. (2009). Why is nature beneficial? The role of connectedness to nature. *Environment and Behavior*, 41, 607-643. doi:10.1177/0013916508319745
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2009). The nature relatedness scale: Linking individuals' connection with nature to environmental concern and behavior. *Environment and Behavior*, 41(5), 715-740.  
doi:10.1177/0013916508318748
- Porter, J. Y., & Porter, W. C. (2010). *Transforming counseling pedagogy with horticulture therapy techniques*. Retrieved May 18, 2015, from

[http://www.counseling.org/resources/library/vistas/2010-v-online/Article\\_52.pdf](http://www.counseling.org/resources/library/vistas/2010-v-online/Article_52.pdf)

- Ramsay, K., Ramsay, J., & Main, D. (2007). Both group peer counseling and individual counseling reduce anxiety and depression, and increase self-esteem and overall life satisfaction in palliative cancer care. *Counseling Psychology Quarterly*, 20(2), 158-159. doi:10.1080/09515070701240071
- Relf, P. D. (1981). Dynamics of horticultural therapy. *Rehabilitation Literature*, 42(5-6), 147-150.
- Relf, P. D. (1998). People-plant relationship. In Simson, S. & Straus, M. (Eds.), *Horticulture as therapy: Principles and practice*, 21-42. NY: Haworth Press.
- Relf, P. D. (2006). Theoretical models for research and program development in agriculture and health care. In Hassink, J. & Dijk, M. V. (Eds.), *Farming for Health*, 1-20. Netherlands: Spinger.
- Relf, P. D., & Dorn, S. (1995). Horticulture: Meeting the needs of special populations. *Horticulture Technology*, 2, 94-104.
- Roszak, T. (1995). Where psyche meet Gaia. In Roszak, T., Gomes, M. E., & Kanner, A. D. (Eds.), *Ecopsychology: Restoring the earth, healing the mind*. San Francisco: Sierra Club Books.
- Schultz, P. W. (2000). Empathizing with nature: The effects of perspective taking on concern for environmental issues. *Journal of Social Issues*, 56(3), 391-406.
- Schultz, P. W. (2002). Inclusion with nature: The psychology of human-nature relations. In Schmuck, P. & Schultz, W. P. (Eds.), *Psychology of sustainable development*, 61-78. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
- Swank, J. M., & Swank, D. E. (2013). Student growth within the school garden: Addressing personal/social, academic and career development. *Journal of School Counseling*, 11(21).

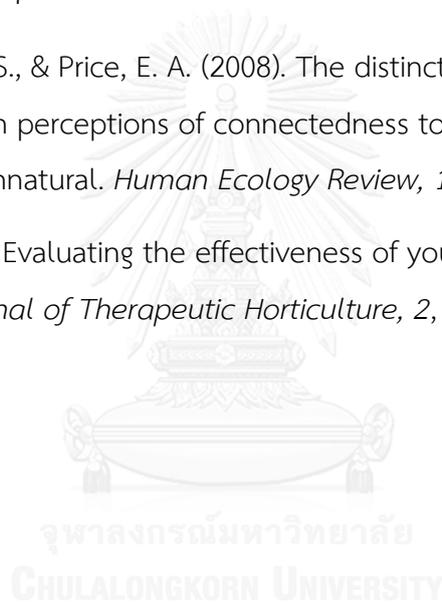
Tauber, P. G. (2012). *An exploration of the relationships among connectedness to nature, quality of life, and mental health*. (Master dissertation) Retrieved from Utah State University Database.

Toyoda, M. (2012). Horticultural therapy in Japan – history, education, character, assessment. *Japan Approval Database, 2*, 51-65.

Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology, 11*(3), 201-230. doi:10.1016/S0272-4944(05)80184-7

Vining, J., Merrick, M. S., & Price, E. A. (2008). The distinction between humans and nature: Human perceptions of connectedness to nature and elements of the natural and unnatural. *Human Ecology Review, 15*(1).

Zandstra, P. J. (1987). Evaluating the effectiveness of your horticultural therapy program. *Journal of Therapeutic Horticulture, 2*, 23-28.





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ก

เอกสารรับรองคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

AF 01-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชูคดี 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330  
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 024/2559

## ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 142.1/58

ผลของพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิง  
จิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อปัญหาและความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ  
ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

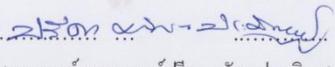
ผู้วิจัยหลัก

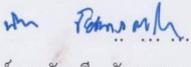
นายอติชาติ ตันติโสภณวิช

หน่วยงาน

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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

ลงนาม.   
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักสนประดิษฐ)  
ประธาน

ลงนาม.   
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันท์ ชัยชนะวงศาโรจน์)  
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง 9 กุมภาพันธ์ 2559

วันหมดอายุ 8 กุมภาพันธ์ 2560

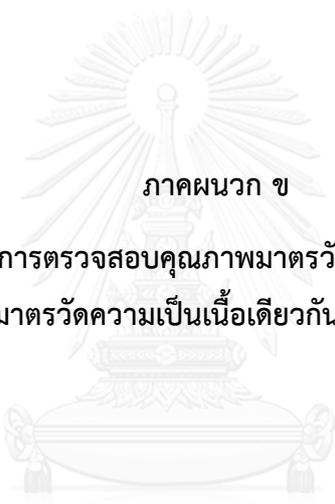
## เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

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

## 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 ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมรับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น





ภาคผนวก ข  
การตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดปัญญา  
และมาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 35

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อ (CITC) กับคะแนนรวมของรายข้อที่เหลือของมาตราวัดในแต่ละด้านและรวมทั้งหมด และความผลการวิเคราะห์ความเที่ยงด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient) ของมาตราวัดปัญญาฉบับ 47 ข้อ

ด้านย่อย	ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	M	SD	CITC (ครั้งที่ 1) ทั้งหมด	รายการ	เกณฑ์ (47 ข้อ)	ข้อที่ เลือกใช้	CITC (ครั้งที่ 2)
A1-1	42	เมื่อทำสิ่งใดให้ใครแล้ว ฉันไม่ได้มีค่าต่อใครอะไรตอบแทน	+	3.52	0.84	.30	.25	✓	✓	.34
(การเห็นคุณค่า ของสรรพสิ่งที่ เกื้อกูลชีวิต)	71	ฉันรู้สึกเป็นหน้าที่ของฉันที่จะช่วยประหยัดพลังงานในมหาวิทยาลัย	+	3.39	0.97	.25	.38	✓	✓	.26
	51	ไม่ว่าจะเป็นการใช้ไฟ ฉันไม่ละเลยที่จะใส่ใจดูแล	+	3.61	1.05	.07	.22	-	-	-
A1-2	69	เมื่อฉันไม่พอใจใคร ฉันยอมให้คนนั้นหายไปจากชีวิต	-	3.89	1.10	.51	.39	✓	✓	.51
(ความเข้าใจชีวิต	53	ฉันไม่อ่อนข้อให้ความเห็นที่ไม่ตรงกับฉัน	-	3.77	0.89	.54	.45	✓	✓	.50
คือการพึ่งพา อาศัยกัน)	74	ฉันไม่เชื่อว่าความเห็นแก่ตัวของคนหนึ่งคน จะส่งผลกระทบต่อสังคมได้	-	4.33	0.95	.04	.08	-	-	-
A1-3	59	ฉันรู้สึกว่าการนำท่วมหรือ พายุ หรือไฟไหม้ เป็นเรื่องไกลตัว	-	3.85	1.05	.35	.38	✓	-	-
(ความเข้าใจว่าคุณ รอบข้างมีส่วนใน ชีวิตของเรา)	22	ผู้คนรอบตัวเป็นแหล่งความรู้สำหรับฉัน	+	3.87	0.86	.23	.33	✓	✓	.26
	72	เพื่อมีส่วนร่วมช่วยให้อุ่นก้ำกวมในความรู้อ	+	4.15	0.81	.18	.32	✓	✓	.20
A1-4	54	ความคิดพลาดในชีวิต ที่ใจแต่ไม่ถึงใจให้คนอื่น	-	3.99	0.86	.60	.40	✓	✓	.61
(ผลของความเข้าใจ ความเชื่อมโยงใน ชีวิตของตน)	38	นอกจากครอบครัวของฉัน ฉันเชื่อว่าไม่มีใครหวังดีกับฉันจริงๆ	-	3.66	1.01	.16	.03	-	-	-
	35	เมื่อเผชิญความรู้สึกละอายใจ ฉันรู้สึกว่ามีใครฟังได้เลย	-	3.77	1.08	.50	.31	✓	✓	.50
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านความเข้าใจวิถีชีวิตการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน (A1) (จำนวน 8 ข้อ) = .672										

ตารางที่ 35 (ต่อ)

ด้านย่อย	ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	M	SD	CITC (ครั้งที่ 1) ทั้งฉบับ	ข้อที่ผ่านเกณฑ์ (47 ข้อ)	ข้อที่เลือกใช้	CITC (ครั้งที่ 2)
A2-1	60	เพื่อนช่วยให้ฉันได้เรียนรู้ชีวิต	+	4.20	0.80	.09	.22	-	-
(สำนักขอคุณผู้คนและสรรพสิ่ง)	62	ฉันนำคำสอนจากครอบครัวมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต	+	4.29	0.80	.30	.49	✓	.29
A2-2	29	ฉันนึกขอบคุณสิ่งต่าง ๆ ในโลกที่สร้างขึ้นขึ้นมา	+	3.80	0.97	.13	.25	-	.17
	63	ฉันไม่เคยลืมผู้ที่อุปการะเลี้ยงดูฉัน	+	4.67	0.61	.25	.38	✓	-
(สำนักกตัญญูบุพการี)	70	ฉันไม่เคยได้ยินถึงบุญคุณพ่อแม่และผู้เลี้ยงดู	-	4.74	0.59	.26	.34	✓	.24
A2-3	25	ฉันดูแลพ่อแม่	+	3.95	0.97	.27	.41	✓	.31
(สำนักกตัญญูต่อผู้คนและสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องชีวิต)	1	ฉันปฏิบัติกับเจ้าหน้าที่เช่น ยาม ภารโรง แม่บ้าน ด้วยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเขา	+	4.29	0.68	.17	.26	✓	.19
A2-4	47	ฉันระลึกถึงคำสอนของครูบาอาจารย์	+	3.91	0.81	.18	.35	✓	.20
(ผลจากความสำนึกถึงสรรพสิ่งที่เกิดอุทิศชีวิต)	28	ฉันรู้สึกรำคาญที่ต้องมีคนคอยให้คำแนะนำ	-	3.98	0.87	.52	.47	✓	.43
	5	ฉันไม่ชอบฟังความทุกข์ของใคร	-	3.88	0.81	.41	.40	✓	.38
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านภาวະจิตที่เกิตต่านี้เกิตต่านี้เกิตต่านี้เกิตต่านี้เกิตต่านี้เกิตต่านี้ (จำนวน 8 ข้อ) = .679									

ตารางที่ 3.5 (ต่อ)

ด้านย่อย	ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	M	SD	CITC (ครั้งที่ 1)		CITC (ครั้งที่ 2)		
						ทาง	รายการ	ผ่าน	เลือกใช้	
A3-1	6	ฉันทำในส่วนของตนเองอย่างเต็มที่เพื่อไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน	+	4.29	0.67	.29	.38	✓	.32	.39
(ตระหนักในการกระทำของตนที่ส่งผลต่อผู้อื่น)										
A3-2	4	ฉันทุ่มเทกับการเรียนพร้อมกับพ่อแม่เสียให้เรียน	+	3.92	0.79	.16	.34	-	-	-
(ความใส่ใจการกระทำของตน)	13	ฉันช่วยทำงานบ้าน แม้ไม่มีครื่องขอ	+	3.39	0.96	.38	.45	✓	.38	.46
	33	ฉันรับผิดชอบตนเองในการเรียน	+	4.02	0.78	.26	.42	✓	.28	.43
A3-3	21	เมื่อฉันคุยเสียดัง ฉันไม่คิดว่ามีผลกระทบต่อใคร	-	4.03	0.90	.32	.40	✓	.28	.35
(ผลจากความตระหนักถึงการกระทำของตนที่ส่งผลต่อผู้อื่น)	2	ฉันทำรายงานเพียงให้เสร็จทันส่ง	-	3.38	0.90	.34	.44	✓	.35	.46
	23	ไม่ใช่เรื่องเสียหาย ที่ฉันจะสูญหรือลืมเหล่า	-	4.00	1.20	.27	.34	✓	-	-
	68	เมื่อฉันทำเสียดัง ก็ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน	-	4.06	0.96	.31	.32	✓	-	-
	37	ฉันเห็นว่าการลอกการงานเพื่อน การลอกข้อสอบ เป็นเรื่องไม่เสียหาย	-	3.9	0.94	.28	.38	✓	-	-
A3-4	18	ฉันแสดงความสนิทกับเพื่อนด้วยการใช้ภาษาหยาบคาย	-	3.02	1.30	.36	.33	✓	.31	.29
(ความสามรถ)	24	ฉันใช้ประโยชน์เต็มที่กับของที่ฉันซื้อ	-	3.13	0.99	.29	.21	✓	-	-
ความถนัดในการกระทำของตน)	15	สำหรับฉันแล้ว โฆษณาสินค้าใหม่ดึงดูดใจให้ฉันต้องซื้อ	-	3.83	0.91	.24	.17	✓	-	-
	16	ฉันพูดไม่ระวังใจคน	-	3.62	0.96	.30	.34	✓	-	-
	26	เมื่อฉันโกรธ ฉันมีสิทธิ์ที่จะโกรธ	-	2.57	1.00	.35	.29	✓	-	-
	57	ฉันควบคุมการใช้จ่ายของตัวเองไม่ได้	-	3.21	1.22	.42	.39	✓	.40	.36

ตารางที่ 35 (ต่อ)

ด้านย่อย	ชื่อ	ข้อความ	ทิศทาง	M	SD	CITC (ครั้งที่ 1)		CITC (ครั้งที่ 2)	
						ผ่านเกณฑ์ (47 ข้อ)	เลือกใช้	ผ่านเกณฑ์ (47 ข้อ)	เลือกใช้
A3-5	55	จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ของฉัน ฉันไม่มั่นใจว่า “ทำได้ดี ทำได้ดี”	-	3.02	1.29	.43	.34	.40	.32
(ความคิดที่		ซู้”							
ตระหนักถึง	7	เมื่อฉันประสบปัญหา ฉันเลือกไปเที่ยวสังสรรค์กับเพื่อนๆ เพื่อให้ลืม	-	3.66	1.21	.30	.24	.26	.17
ผลกระทบ		ปัญหา							
ต่อตนเองและ									
คนรอบข้าง)									
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของคำถามตระหนักถึงผลกระทบที่เชื่อมโยงกับผู้อื่น (A3) (จำนวน 9 ข้อ) = .660									
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง (A) (จำนวน 25 ข้อ) = .817									

ตารางที่ 35 (ต่อ)

คำย่อ	ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	M	SD	CITC (ครั้งที่ 1)		ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์ (47 ข้อ)	ข้อที่ เลือกใช้	CITC (ครั้งที่ 2)	
						ทาง	รายด้าน				รายด้าน
B1-1	8	ฉันน้อยใจไปซะหมด	-	3.90	0.99	.51	.54	✓	✓	.52	.53
(ยอมรับกับปัจจุบัน ไม่ติดกับอดีตและ อนาคต)	67	เมื่อฉันเปรียบเทียบกับชีวิตของฉันกับคนรอบข้าง ฉันไม่พอใจชีวิตของฉัน	-	3.84	0.99	.58	.58	✓	✓	.59	.58
	11	เหตุการณ์ในอดีตรบกวนใจฉัน	-	3.31	1.09	.49	.56	✓	✓	.52	.60
	73	ฉันรู้สึกวุ่นวาย	-	3.63	1.19	.46	.53	✓	-	-	-
	65	ฉันรู้สึกกลัวความไม่แน่นอนของชีวิต	-	2.31	1.07	.44	.60	✓	-	-	-
B1-2	64	เวลาฉันช่วยใครแล้ว ฉันหวังว่าอย่างน้อยเขาก็ควรขอบคุณฉัน	-	2.59	1.04	.28	.33	✓	✓	.26	.28
(ยอมรับกับความ คาดหวัง)	45	ผู้อื่นควรให้อภัยแก่ฉัน ในสิ่งที่ฉันทำไม่ได้	-	2.90	0.80	.21	.26	✓	-	-	-
	10	ฉันผิดหวังเมื่อฉันไม่ได้สิ่งที่ฉันควรได้	-	2.87	0.96	.53	.52	✓	✓	.52	.48
	3	เมื่อจักรวาลประจักษ์ฉันไม่เป็นอย่างที่เคยเป็น ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจ	-	2.99	1.04	.34	.42	✓	✓	.35	.41
	39	เมื่อสักบิคร ฉันหวังว่าฉันต้องได้รับการติดต่อ	-	2.55	1.11	.24	.36	✓	-	-	-
B1-3	36	ฉันอยากได้คนที่ฉันรักตามใจฉัน	-	2.88	1.15	.52	.53	✓	✓	.49	.51
(ยอมรับกับความไม่ พอใจ)	34	ฉันไม่สบายใจที่พ่อแม่อายุมากขึ้นทุกวัน	-	2.21	1.08	.17	.31	✓	-	-	-
	46	ฉันไม่พอใจเมื่อคนที่ฉันรักให้ความสนใจฉันน้อยลง	-	2.73	1.11	.52	.53	✓	✓	.50	.51
	20	กับคนที่ฉันรู้สึกว่าเขาทำร้ายฉัน ฉันจะไม่ให้อภัย	-	3.46	1.06	.55	.49	✓	✓	.53	.46
	9	ฉันไม่โหดเมื่อเพื่อนผิดที่ตกลงกัน	-	3.04	1.04	.39	.37	✓	-	-	-

ตารางที่ 35 (ต่อ)

ตัวย่อ	ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	M	SD	CITC (ครั้งที่ 1) ทั้งฉบับ รายด้าน	ข้อที่ผ่านเกณฑ์ (47 ข้อ)	ข้อที่เลือกใช้	CITC (ครั้งที่ 2)
B1-4	32	ฉันไม่พอใจ เมื่อผู้อื่นบอกข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดของฉัน	-	3.84	0.89	.48	✓	✓	.46
(ยอมรับกับความไม่พอใจ)	40	ฉันคิดว่าคนราย ไม่ต้องเงอะงะปัญหาในชีวิต	-	4.13	1.02	.49	✓	-	-
	43	ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อคนรอบข้างไม่ปฏิบัติตามที่ฉันต้องการ	-	3.27	0.93	.60	✓	✓	.58
	61	ฉันไม่ได้รับความยุติธรรม	-	3.94	0.81	.59	✓	✓	.57
	14	ฉันน้อยใจพ่อแม่	-	4.31	0.78	.50	✓	-	-
	12	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายกับผู้คนที่พบเจอ	-	3.99	0.94	.41	✓	-	-
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านการยอมรับกับความเปลี่ยนแปลง (B1) (จำนวน 12 ข้อ) = .824									
B2-1	52	ฉันมักครุ่นคิดอยู่กับเรื่องที่ผ่านไปแล้ว	-	2.79	1.18	.45	✓	✓	.47
(ความสามารถแก้ไขจัดการกับเหตุการณ์ในอดีต)	44	ฉันเป็นคนขี้กังวล	-	2.44	1.17	.27	✓	✓	.31
B2-2	17	ฉันกังวลถึงเหตุการณ์ร้ายในอนาคต	-	2.91	1.14	.51	✓	✓	.52
(ความสามารถแก้ไขจัดการกับความกังวลในอนาคต)	41	เมื่อตัดสินใจแล้ว ฉันก็ยังกังวลอยู่	-	2.68	0.98	.41	✓	✓	.46

ตารางที่ 35 (ต่อ)

ด้านย่อย	ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	M	SD	CITC (ครั้งที่ 1)		CITC (ครั้งที่ 2)	
						ผ่านเกณฑ์ (47 ข้อ)	เลือกลง	ผ่านเกณฑ์ (47 ข้อ)	เลือกลง
B2-3	30	ฉันไม่รู้ว่าคุณจะช่วยเหลือทั่วโลกหรือไม่	-	3.59	0.99	.37	.28	✓	-
(ความสามารถแก้ไขจัดการกับความห่อแ่)	27	ความเปลี่ยนแปลงในชีวิตทำให้ฉันห่อแ่	-	3.51	0.98	.50	.61	✓	.52
	50	อุปสรรคทำให้ฉันห่อแ่	-	3.39	1.11	.54	.57	✓	.56
	66	ฉันเสียกำลังใจ เมื่อผู้อื่นบอกถึงสิ่งที่คุณควรปรับปรุง	-	3.63	0.91	.54	.55	✓	.53
	31	เมื่อสัมพันธ์กับเพื่อนคนหนึ่งคนใดที่คุณรู้สึกไม่ไว้วางใจใคร	-	3.35	1.00	.43	.46	✓	.40
B2-4	48	กับคนที่คัดค้านฉัน ฉันตอบได้อย่างไม่ยอมแพ้	-	3.46	1.02	.40	.35	✓	-
(ความสามารถแก้ไขจัดการกับความคาดหวัง)	58	ฉันพยายามเปลี่ยนแปลงผู้คนที่ติดตามที่ฉันคาดหวัง	-	3.26	1.11	.27	.34	✓	-
	49	เมื่อฉันเจอคนเจ้าอารมณ์ ฉันจะแสดงอารมณ์โต้ตอบ	-	3.69	1.03	.50	.47	✓	.47
	56	เมื่อเจอคนที่ความคิดเห็นต่างจากฉัน ฉันไม่ยกข้อเกี่ยวข้องด้วย	-	3.79	0.92	.56	.50	✓	.53
	19	ฉันยากที่จะกล่าวคำขอโทษกับใคร	-	3.94	1.16	.29	.18	✓	-
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของการแก้ไขจัดการที่เหมาะสมกับความเป็นจริง (B2) (จำนวน 10 ข้อ) = .822									
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง (B) (จำนวน 22 ข้อ) = .897									
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของมาตรวัดปัญญา (จำนวน 47 ข้อ) = .911									



ตารางที่ 36

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อ (CITC) กับคะแนนรวมของรายข้อที่เหลือของมาตราวัดในแต่ละด้านและรวมทั้งหมด และผลการวิเคราะห์ความเที่ยงด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของทรงอนบาท (Cronbach's Reliability Coefficient) ของมาตราวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับบรรณชาติฉบับ 16 ข้อ

ด้าน ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	M	SD	CITC (ครั้งที่ 1)		ข้อที่ผ่านเกณฑ์	ข้อที่เลือกใช้ (16 ข้อ)	CITC (ครั้งที่ 2)	
					ทั้งหมด	รายด้าน			ทั้งหมด	รายด้าน
17	ฉันห่างเหินจากธรรมชาติแวดล้อม	-	3.81	0.88	.42	.19	✓	✓	.38	.26
3	ฉันมองเห็นและซาบซึ้งในปัญญาของสิ่งมีชีวิตอื่นรอบ ๆ ตัว	+	4.01	0.79	.66	.38	✓	✓	.66	.41
10	ฉันรู้สึกว่าการพลีตนของโลกนี้ ทั้งมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่นมี "พลังชีวิต" เหมือนกัน	+	4.15	0.78	.55	.45	✓	✓	.54	.44
12	ฉันมักจะรู้สึกว่าตนเองเป็นเพียงส่วนเล็ก ๆ ส่วนหนึ่งของธรรมชาติรอบตัว และมีความสำคัญพอ ๆ กันกับใบไม้ใหญ่บนผืนดินหรือนกที่กลายบนต้นไม้	+	3.42	1.04	.07	.06	-	-	-	-
23	ฉันเห็นว่าตัวฉันนั้นมาจากธรรมชาติและประกอบด้วยธรรมชาติ ไม่อาจแบ่งแยกออกจากกันได้	+	3.66	0.83	.48	.33	✓	✓	.48	.39
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านที่ 1 (จำนวน 4 ข้อ) = .589										
4	ฉันมักจะรู้สึกห่างเหินจากธรรมชาติ	-	3.78	0.87	.40	.33	✓	-	-	-
6	ฉันรู้สึกว่าตนเองมีสายสัมพันธ์อันผูกพันกับพืชและสัตว์	+	3.17	0.96	.49	.47	✓	-	-	-
9	ฉันมักจะรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่งซึ่งล้วนมีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกับสิ่งอื่น	+	3.77	0.88	.69	.57	✓	✓	.71	.60
14	ฉันเห็นคุณค่าในชีวิตของตัวเองและพืช พอ ๆ กันกับชีวิตของตัวเอง	+	3.80	0.83	.45	.47	✓	-	-	-
15	ฉันเห็นถึงความเชื่อมโยงกันระหว่างตัวฉันกับสรรพสิ่งในโลก ทั้งมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่น	+	3.92	0.79	.70	.68	✓	✓	.70	.66
18	ฉันเคารพในสิทธิในการดำรงอยู่ของธรรมชาติแวดล้อมและสิ่งมีชีวิตทั้งที่กลาย	+	3.97	0.72	.58	.56	✓	✓	.59	.56
19	ฉันให้ความสำคัญกับการอยู่ร่วมกับธรรมชาติ	+	4.13	0.67	.60	.59	✓	✓	.63	.60
24	สิ่งมีชีวิตทุกชนิดมีคุณค่าเพียงพอที่จะดำรงชีวิตอยู่	+	4.57	0.60	.51	.44	✓	-	-	-
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านที่ 2 (จำนวน 4 ข้อ) = .791										

ตารางที่ 36 (ต่อ)

ด้าน	ชื่อ	ข้อความ	ทิศทาง	M	SD	CITC (ครั้งที่ 1)		ข้อที่ผ่านเกณฑ์	ข้อที่เลือกใช้ (16 ข้อ)	CITC (ครั้งที่ 2)	
						ทั้งฉบับ	รายด้าน			ทั้งฉบับ	รายด้าน
1		ฉันมักจะรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติรอบๆ ตัว	+	3.57	0.81	.56	.49	✓	✓	.54	.49
2		ฉันคิดว่าธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนของฉัน	+	4.17	0.77	.55	.50	✓	-	-	-
5		เมื่อฉันนึกถึงชีวิต ฉันเห็นตนเองเป็นส่วนหนึ่งของวัฏจักรชีวิตอันยิ่งใหญ่	+	3.62	0.94	.49	.52	✓	-	-	-
7		ฉันรู้สึกเหมือนกับว่าฉันเป็นส่วนหนึ่งของโลกเท่าๆ กับที่โลกเป็นส่วนหนึ่งของฉัน	+	3.62	0.93	.62	.56	✓	✓	.61	.51
11		ฉันรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติอันกว้างใหญ่ เช่นเดียวกับที่ฉันเป็นส่วนหนึ่งของป่า	+	3.89	0.83	.64	.59	✓	✓	.61	.56
16		ฉันเข้าใจว่าสรรพสิ่งย่อมส่งผลกระทบต่อฉันและกัน	+	4.28	0.63	.48	.44	✓	-	-	-
20		ทุกชีวิตเชื่อมโยงและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน	+	4.45	0.61	.56	.52	✓	✓	.55	.42
22		ฉันตระหนักว่าฉันดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสัมพันธ์อันเชื่อมโยงอย่างอยู่กับคุณค่าของสรรพสิ่ง	+	4.05	0.78	.60	.52	✓	✓	.59	.50
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านที่ 3 (จำนวน 5 ข้อ) = .731											
8		ฉันเข้าใจอย่างลึกซึ้งว่าการกระทำของฉันส่งผลกระทบต่อธรรมชาติ	+	4.14	0.73	.43	.18	✓	✓	.39	.18
13		ชีวิตความเป็นอยู่ของฉันไม่เกี่ยวข้องกับชีวิตความเป็นอยู่ของธรรมชาติ	-	4.27	0.73	.39	.36	✓	✓	.54	.36
21		ธรรมชาติแวดล้อมมีส่วนช่วยสนับสนุนให้มีชีวิตและความเป็นอย่างยิ่ง	+	3.80	0.91	.54	.32	✓	✓	.43	.32
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านที่ 4 (จำนวน 5 ข้อ) = .731											
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของมาตรวัดความเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติทั้งฉบับ (จำนวน 16 ข้อ) = .894											



ภาคผนวก ค

1. มาตรการปัญญา (บางส่วน)
2. มาตรการความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ (บางส่วน)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

### แบบสำรวจตนเอง

ขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่งที่ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่าเพื่อตอบแบบสำรวจฉบับนี้ ความร่วมมือที่ท่านให้ในครั้งนี้นี้ จะเป็นประโยชน์และมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการพัฒนานักศึกษา ตลอดจนเป็นประโยชน์ต่อการสร้างและพัฒนางานองค์ความรู้เชิงวิชาการ

แบบสำรวจฉบับนี้ประกอบไปด้วยแบบสำรวจตนเองและมาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ เป็นแบบสำรวจตนเองเพื่อการศึกษาและพัฒนาทางวิชาการ มีข้อความทั้งหมด 47 ข้อ และ 16 ข้อ ตามลำดับ ผู้วิจัยใคร่ขอความกรุณาท่านโปรดตอบแบบสำรวจแต่ละข้อโดยทำเครื่องหมายกากบาท (X) ตรงคำตอบที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

คำตอบที่ท่านเลือกตอบแต่ละข้อไม่มีถูกหรือผิด ขอท่านโปรดเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว และขอความกรุณาให้ท่านตอบให้ครบทุกข้อ

ผู้วิจัยจะไม่เผยแพร่ข้อมูลที่ท่านตอบ และจะรักษาคำตอบไว้เป็นความลับ โดยข้อมูลจะนำไปวิเคราะห์เป็นภาพรวมและจะนำไปใช้ประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

อติชาต ดันติโสภณวนิช (ผู้วิจัย)

นิสิตมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ตอนที่ 1** ข้อมูลส่วนตัว

รหัสประจำตัว .....

เพศ \_\_\_\_ 1. ชาย \_\_\_\_ 2. หญิง อายุ ..... ปี

ระดับการศึกษา \_\_\_\_ ปริญญาตรี \_\_\_\_ สูงกว่าปริญญาตรี

คณะ ..... ระดับชั้นปี ..... สาขา/ แผนก .....

**ตอนที่ 2** โปรดกาเครื่องหมาย X ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

โดยแต่ละช่องมีความหมายต่อไปนี้

5 = ตรงมากที่สุด

4 = ตรงมาก

3 = ตรงปานกลาง

2 = ตรงน้อย

1 = ตรงน้อยที่สุด



ข้อ ที่	ข้อความ	ตรง น้อย ที่สุด	ตรง น้อย	ตรง ปาน กลาง	ตรง มาก	ตรง มาก ที่สุด
		1	2	3	4	5
1	ฉันปฏิบัติกับเจ้าหน้าที่เช่น ยาม ภารโรง แม่บ้าน ด้วยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเอง					
2	ฉันทำรายงานเพียงให้เสร็จๆ ทันทส่ง					
3	เมื่อกิจวัตรประจำวันไม่เป็นอย่างที่เคยเป็น ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจ					
4	ฉันไม่ชอบฟังความทุกข์ของใคร					
5	ฉันทำในส่วนของตนเองอย่างเต็มที่เพื่อไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
6	เมื่อฉันประสบปัญหา ฉันเลือกไปเที่ยวสังสรรค์กับเพื่อนๆ เพื่อให้ลืมปัญหา					
7	ฉันน้อยใจในโชคชะตา					
8	ฉันผิดหวังเมื่อฉันไม่ได้สิ่งที่ฉันควรได้					
9	เหตุการณ์ในอดีตรบกวนใจฉัน					
10	ฉันช่วยทำงานบ้าน แม้ไม่มีใครร้องขอ					

### มาตรวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ

#### คำอธิบาย:

โปรดกาเครื่องหมาย X ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วว่าเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยแต่ละช่องจะมีความหมายต่อไปนี้

5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง

4 = เห็นด้วย

3 = เห็นด้วยกับไม่เห็นด้วยพอกๆกัน

2 = ไม่เห็นด้วย

1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1)	ไม่เห็นด้วย (2)	เห็นด้วยกับไม่เห็นด้วยพอกๆกัน (3)	เห็นด้วย (4)	เห็นด้วยอย่างยิ่ง (5)
1	ฉันมักจะรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติรอบๆ ตัว	1	2	3	4	5
2	ฉันมองเห็นและซาบซึ้งใจในปัญญาของสิ่งมีชีวิตอื่นรอบๆ ตัว	1	2	3	4	5
3	ฉันรู้สึกเหมือนกับว่าฉันเป็นส่วนหนึ่งของโลกเท่าๆ กับที่โลกเป็นส่วนหนึ่งของฉัน	1	2	3	4	5
4	ฉันเข้าใจอย่างลึกซึ้งว่าการกระทำของฉันส่งผลกระทบต่อธรรมชาติ	1	2	3	4	5
5	ฉันมักจะรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่งซึ่งล้วนมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับสิ่งอื่น	1	2	3	4	5
6	ฉันรู้สึกว่าสรรพสิ่งบนโลกนี้ ทั้งมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่นมี “พลังชีวิต” เหมือนกัน	1	2	3	4	5
7	ฉันรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติอันกว้างใหญ่ เช่นเดียวกับที่ต้นไม้เป็นส่วนหนึ่งของป่า	1	2	3	4	5
8	ชีวิตความเป็นอยู่ของฉันไม่เกี่ยวข้องกับชีวิตความเป็นอยู่ของธรรมชาติ	1	2	3	4	5



ภาคผนวก ง  
บทความที่ใช้ในกระบวนการกลุ่ม  
(รำพึงข้างบึงบัว)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## รำพึงข้างบึงบัว : สู่ความงดงามและสันติสุขด้วยปัญญาและสมาธิ

รศ. ดร. โสริช โพธิแก้ว

ฉันทั่งนิ่งๆ อย่างสงบอยู่ข้างบึงน้ำเล็กๆ บรรยากาศรอบๆ ตัว เยียบสงบอ่อนโยนด้วยบรรยากาศในยามเย็น ต้นไม้ใหญ่ ๆ ริมบึงด้านนั้นทาบทาด้วยแสงทองแห่งดวงตะวันยามเย็นคูนุ่มนวลเมื่อลมพัดเบาๆ กิ่งไม้ทั้งกิ่งก็เคลื่อนไหวรับรู้การสัมผัสของสายลมอย่างอ่อนโยน นกตัวเล็กๆ กระโดดไปตามกิ่งไม้ใบบัง ส่งเสียงร้องไพเราะเหมือนดังจะทักทายกับสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว ด้วยความชื่นชมยินดี

ผีเสื้อตัวน้อยๆ หลากสี ค้ำบ่าง เหลืองบ้าง ขาวบ้าง ลายๆบ้าง บินโฉบฉิวไปตามดอกบัวสีขาวนวลกลางสระ ต้มไม้ด้านนั้นยืนอยู่อย่างแข็งแรง ประกอบไปด้วยกอกกล้วยไม้สีม่วงเข้มแซมขาว ต้นไม้ใหญ่นั้นรายล้อมด้วยต้นโกสนหลากสี บ้างก็ม่วงเข้มปนแดง บ้างก็เหลืองสดใสปนเขียว บ้างก็ใบโตๆ สีเหลืองอร่าม อิงแอบอ่อนโยนอยู่กับดอกสีชมพูอ่อนของต้นไม้เตี้ยๆ ข้างบึงน้ำต้นไม้บางชนิดให้ดอกสีส้มเข้มขอบเหลือง ต้นไม้ ใบไม้ และดอกไม้ร่วมอยู่ด้วยกันอย่างเอื้อเฟื้อในสายตาที่มองเห็น

ริมขอบน้ำ สายน้ำกระเพื่อมไหว และระลอกคลื่นกระทบตลิ่งดังอ่อนโยน ความกระเพื่อมนั้นเกิดจากการไหวตัวของเต่าตัวดำๆ แหกว่ายน้ำไปเล่นน้ำอย่างเบิกบาน ผูกปลาน้อยก็แหวกว่ายเคลื่อนไหวสุขเม리트ขาวสวยที่เด็กน้อยน่ารักโปรยปรายให้จากมือเล็กๆ น่ารัก เมื่อลมพัดโชยขึ้นผ่านมาผิวน้ำก็ระลอกพลิวไหว กระเพื่อมเป็นลูกคลื่นน้อยๆ ไล่เรียงกันไป และจางหายไปเมื่อคลื่นนั้นหมดกำลังลง

ความสงบอ่อนโยนรอบๆ ตัวชวนให้ฉันดื่มด่ำ และเกิดความสงบอย่างประหลาดขึ้นในจิตใจ

การสังเกตอย่างสงบและตั้งใจนี้เอง ทำให้ฉันได้ประจักษ์ถึงอากาศเคลื่อนไหวอันอ่อนโยนของธรรมชาติซึ่งมีอยู่รอบๆ ตัวเราสมำเสมอ แต่คนเรามักจะมองถึงความเคลื่อนไหวอันเกิดขึ้นจากน้ำมือมนุษย์ เช่น การสร้างตึก การปลูกบ้าน การจูงลูก ฯลฯ แต่การเคลื่อนไหวของสิ่งรอบๆ ตัวเราซึ่งมิใช่มนุษย์ก็ดูน่าอัศจรรย์ใจไม่น้อยเลย

เมื่อใบไม้ไหวตามสายลม เมื่อผิวน้ำพลิวตามแรงลมอ่อนๆ เมื่อก้านบัวโยกไหวไปมา และผีเสื้อและนกเหินบินไป ฯลฯ เหล่านี้เป็นความเคลื่อนไหวทั้งสิ้น และความเคลื่อนไหวนี้เองที่ทำให้เราสามารถเข้าใจถึงชีวิต ชีวิตที่แท้นั้นย่อมมีการเคลื่อนไหว หากปราศจากการเคลื่อนไหว ย่อมหมายถึงการดับสูญไปของชีวิต

ดอกบัวกลางบึงสีขาวนวลปนเขียวอ่อนๆ นั้น เป็นผลงานอันงดงามของธรรมชาติอย่างแน่นอน คงไม่มีมนุษย์คนใดในโลกมนุษย์จะสามารถสร้างดอกบัวที่ประกอบด้วยก้านเขียวเข้มและ



กลีบดอกอย่างนุ่มนวลและมีชีวิตเช่นนี้ได้เลย ดอกบัวจึงเป็นผลงานจิตรกรรมของธรรมชาติซึ่งยิ่งใหญ่ และอ่อนโยนได้ประติประตอยตกแต่งไว้ประดับให้โลกงดงาม

การประดิษฐ์ของธรรมชาติเช่นนี้ ดูจะง่ายตายเหลือเกิน แต่หากมองด้วยสายตาที่ละเอียด กระแสแห่งการเกิดขึ้นของดอกบัวนั้นซับซ้อนและเกี่ยวเนื่องกับความเคลื่อนไหวเล็กๆน้อยๆมากมาย มหาศาล การเกิดขึ้นของดอกบัวนั้นย่อมต้องประกอบด้วยแสงแดดอันอบอุ่นของดวงอาทิตย์ ความเยือกเย็นของสายฝน ความอ่อนไหวของสายลม และความอ่อนนุ่มของเนื้อดิน และด้วยกลไกอันลึกซึ้งมหัศจรรย์เกินกว่าจะเข้าใจได้ด้วยสติปัญญาของมนุษย์ ธรรมชาติได้ประดิษฐ์ดอกบัวให้มีรูปทรงอันสง่างามให้แก่โลกมนุษย์ได้ชื่นชม ปรากฏการณ์เช่นนี้ล้วนเป็นความมหัศจรรย์อันยากแก่การอธิบาย และเข้าใจ แต่ก็ เป็นความจริงที่สามารถสัมผัสและชื่นชมได้

บัวบางดอกยังตูม ตั้งอยู่บนก้านแข็งแรงตรง ดูท่าที่สง่างามกว่าดอกอื่นๆ บัวบางดอกแย้มบานจนกลีบแย้มขยายเกือบจะร่วงโรยแล้ว บัวบางดอกเพิ่งแย้มบานดูแจ่มใส รื่นเรื่งกับสายลมอ่อน บัวบางดอกอยู่ในสภาพแห่งกรอบ และมีร่องรอยสลาย บัวในบึงในสภาพเช่นนี้บอกกล่าวถึงความจริงบางอย่างของชีวิตให้ได้รับรู้โดยไม่ต้องอาศัยถ้อยคำ

ความจริงเช่นนี้ โดยแท้จริงแล้วปรากฏอยู่รอบๆ ตัวและแสดงให้เห็นอยู่เสมอ มันปรากฏอยู่ที่ใบไม้ อยู่ที่เมฆฝน อยู่ที่รุ่งกินน้ำ อยู่ที่แมลง อยู่ที่ตัวมนุษย์เอง ความจริงเช่นนี้เองที่เป็นสิ่งพึงเข้าใจ เพราะการอยู่กับความจริงได้นั้น ย่อมนำไปสู่การดำรงชีวิตนั้นเป็นชีวิตที่จริง ความจริงนั้นก็คือความจริง ความจริงไม่ตีใจ ไม่เสียใจ ไม่สมหวัง และไม่ผิดหวัง ไม่ได้และไม่เสีย ไม่เศร้าโศกและไม่สนุกสนาน ฯลฯ ความจริงเป็นความจริง เป็นความธรรมดา เป็นภาวะที่อยู่เหนือการกำหนดด้วยจิตใจของมนุษย์ มนุษย์จึงพึงเข้าใจความจริงและต้อนรับความจริงของชีวิตด้วยความเต็มใจ

ฉันนั่งนึกเล่นๆ ว่าถ้าฉันจะต้องตกแต่งดอกบัวเพิ่มเติม ฉันจะเติมแต่งอะไรดีในส่วนไหน จะเติมสีดีไหม จะแต่งก้านใหม่ดีไหม จะจัดรูปให้แก่ใบของบัวเสียใหม่จะดีไหม แล้วก็ได้คำตอบว่าจะต้องแต่งเติมมันไปอีกทำไม เพราะอย่างที่เป็นอยู่นั้น ก็ดูจะเหมาะสมแก่กับตัวมันเองอยู่แล้ว

การนึกจะแต่งเติมดอกบัว ก็เหมือนจะตกแต่งดวงจันทร์ในยามค่ำคืน หรือนึกจะเติมแต่งเมฆขาวลอยฟ่องฟ้าในเวลากลางวัน การตกแต่งมักจะทำก่อนให้เกิดการทำลายสิ่งต่างๆ ที่เหมาะสมอยู่ในตัวของมันอยู่แล้วโดยธรรมชาติอันลึกลับ

ความรู้สึกอย่างเติมแต่งดูเหมือนจะมีอยู่ในมนุษย์เท่านั้น ในส่วนอื่นๆ ของธรรมชาติ ดูเหมือนไม่มีสิ่งใด นึกถึงเรื่องนี้เลย ใบไม้ก็ดี กิ่งไม้ก็ดี ท้องฟ้าก็ดี นกก็ดี ฯลฯ ไม่มีความคิดเรื่องเติมแต่งเลย เมื่อไม่มีความคิดจะเติมแต่ง ทุกอย่างก็ดำรงอยู่ได้อย่างเหมาะสมและพอดี แต่ความเหมาะสมและพอดีถูกทำร้ายลง เมื่อความปรารถนาจะเติมแต่งได้เกิดขึ้น หากเราลดการเติมแต่งและมีชีวิตอยู่กับ

ธรรมชาติซึ่งได้ประดิษฐ์สรรพสิ่งไว้แล้วอย่างเหมาะสมเจาะ ความรู้สึกสงบอันดีมีค่าลึกลับก็คงจะเป็น  
ทรัพย์สินอันมีค่าของเราได้ทุกคน

เมื่อกลีบดอกบัวค่อยๆ ร่วงโรยหล่นลงบนพื้นน้ำที่ละชั้นๆ จนหมดสิ้น การปรากฏอยู่ของ  
ดอกบัวก็เปลี่ยนแปลงสลายไป การดำรงอยู่ของดอกบัวดูไปก็คล้ายความฝันของหยาดน้ำค้าง ที่ดำรง  
อยู่เพียงครู่ยามแล้วก็สลายหายไปกับสายลมในยามสาย

รู้จักน้ำในยามเช้า ดอกไม้ต้นฤดูร้อน วัยเด็กอ่อนหวานและฝนตกในยามค่ำคืน ก็เป็น  
ปรากฏการณ์เช่นเดียวกับดอกบัวบาน มันดำรงอยู่แล้วก็เปลี่ยนแปลงสภาพสลายหายไป ดูๆ ไปก็เป็น  
ความจริงที่มันดำรงอยู่ แต่ก็แฝงไว้ด้วยสภาพคล้ายฝัน เมื่อมันสลายไปการดำรงอยู่ และการสลายไป  
เช่นนี้เป็นความจริงประการหนึ่ง ซึ่งปรากฏอยู่โดยธรรมชาติ และก็เป็นสภาพที่แท้จริงของธรรมชาติ  
เมื่อปรากฏอยู่ก็พึงดีมีค่ากับการได้ปรากฏอยู่ และเมื่อสลายไปแล้วก็ต้องสลายมันเป็นธรรมชาติ และ  
ธรรมชาตินั้นย่อมอยู่เหนือความปรารถนาใดๆ ของมนุษย์

ปลาตัวน้อยหลายตัวว่ายอย่างช้าๆ เป็นหมู่ โพล่ปลายจมกอยู่เหนือผิวน้ำ ระลอกน้ำ  
เคลื่อนไหวอย่างอ่อนโยน ใบบัวกระเพื่อมไหวอย่างนุ่มนวลรับกระแสความเคลื่อนไหวของน้ำ อันเกิด  
จากการว่ายน้ำมาของปลาฝูงนั้น

ปลาคงไม่รู้ว่าความเคลื่อนไหวอย่างนุ่มนวลของตนเองได้มีผลกระทบในสิ่งอื่นๆ ได้เคลื่อนไหว  
ไปด้วย และปลาก็คงจำแนกไม่ได้ว่าความเคลื่อนไหวนั้นให้คุณหรือให้โทษ แต่ดูๆ ดอกบัวก็รื่นเริง  
อ่อนโยนกับความเคลื่อนไหวของปลา นี่ก็คงเป็นทัศนคติอันเกิดจากการคิดของมนุษย์ แต่มนุษย์อาจจะ  
ดีกว่าปลากระมัง หากรู้จักพิจารณาการเคลื่อนไหวของตน และผลกระทบที่มีต่อสรรพสิ่ง ไม่เช่นนั้นก็  
คงมีสติปัญญาพอๆ กับปลา

แมลงตัวน้อยๆ คงจะตั้งใจดีมีค่าอยู่กับเกสรเหลืองอ่อนของดอกบัวบาน เมื่อดอกบัว  
เคลื่อนไหว แมลงตัวน้อยๆ นั้นก็เคลื่อนไหวตัวเอง ตามด้วยความยืดหยุ่น เพื่อจะได้อยู่กับความ  
เคลื่อนไหวได้อย่างมั่นคง

แมลงตัวน้อยๆ เก่งนะ ฉันคิด มันรู้จักอ่อนโยนตามความเคลื่อนไหว เพื่อจะได้สัมพันธ์กับ  
ความเคลื่อนไหวได้อย่างสมดุลไม่เสียศูนย์กลางของตน ฉะนั้นถึงประโยคความคิดอันลึกซึ้งซึ่งประโยค  
หนึ่งว่า “เมื่อท่านเคลื่อนไหว ทันทับความเคลื่อนไหว ท่านก็จะไม่เคลื่อนไหว เพราะท่านเป็นหนึ่งใน  
เดียวกับความเคลื่อนไหว”

แมลงตัวน้อยๆ นั้น ดูจะเข้าใจปรัชญาอันลึกลับนี้ได้

บัวขาวดอกบานอยู่ริมบึงด้านโน้น บานอยู่โดดเดี่ยวห่างไกลจากกอบัวที่เกาะกันเป็นกลุ่มดูสง่างามไปอีกลักษณะหนึ่ง บางทีการอยู่อย่างโดดเดี่ยวได้ก็เป็นเสน่ห์ประการหนึ่งของชีวิต เพราะการอยู่อย่างโดดเดี่ยวทำให้เกิดอิสระที่จะคิด ที่จะมอง ที่จะสังเกตได้อย่างชัดเจนขึ้น ความโดดเดี่ยวไม่ใช่ความเหงา เพราะความเหงายังเกิดขึ้นได้เลยแม้ไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว

ที่จริงความโดดเดี่ยวเป็นคุณภาพชีวิตประการหนึ่งที่พึงชื่นชมและยินดี ถ้าเราไม่รู้จักความโดดเดี่ยวบ้าง เราจะรับรู้ถึงความเข้มแข็งและความกล้าหาญของตนเองได้หรือ เมื่อมีความกล้าหาญต่างหาก ที่ความรู้สึกริสรระจึงตามมา และเมื่อรู้สึกริสรระ เราย่อมมองเห็นสาระอันล้ำลึกปรากฏอยู่ที่แนวมะพร้าวด้านโน้น ในดอกม่วงอ่อนของดอกสีตรงด้านนี้ และสายสัมพันธ์อันอ่อนโยนของสรรพสิ่งที่ดีดำรงอยู่อย่างเอื้อเพื่อเกื้อกูลและมีมิตรต่อกัน

เมื่อบัวกรอบๆ เคี้ยวดังกรุบๆ ผุดขึ้นมาในความทรงจำของฉัน ในวัยเด็กเป็นความเพลินในที่จะเก็บฝักบัว แล้วมาฉีกออกเพื่อกินเมล็ดภายใน นั่นเป็นมหัศจรรย์ยิ่งอย่างหนึ่งที่ได้เรียนรู้ในวัยเด็กอันอ่อนโยน การนำเมื่อบัวมารับประทาน เป็นกิจกรรมอันอ่อนโยนอย่างหนึ่งกับมิตรสหาย เมื่อบัวนำมาซึ่งการอยู่ร่วมกันอย่างแบ่งปันระหว่างเพื่อนๆ พร้อมกับรอยยิ้มแฉ่งบนใบหน้าจนเห็นฟันซี่เล็กๆ วางอยู่เรียงรายเป็นฟันหลอกที่ดี เป็นฟันเป็นแมงกีสตี ความบริสุทธิ์สะอาดดูจะปรากฏอยู่ในความไม่รีบร้อนเหล่านี้ ฉันรับรู้ความรู้สึกเพลินใจนั้นได้ตอนนี้ ฉันรู้สึกขอบคุณเมื่อบัวที่เป็นส่วนหนึ่งของการเติบโตทางร่างกายของฉัน และมีส่วนให้ฉันเติบโตทางจิตใจในการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างแบ่งปัน และเอื้ออารี เมื่อบัวเป็นสัญลักษณ์ของการสื่อสารถึงความเป็นมิตร ความเป็นเพื่อน และการให้ ซึ่งได้ผูกพันมนุษย์ให้รู้สึกเอื้อเอื้อและผูกพันกัน คุณภาพแห่งจิตใจนี้เองที่ช่วยให้โลกน่าอยู่มากขึ้น

ฉันนั่งมองดูฝักบัวน้อยๆ หลากหลาย ชุดตัวเองเด่นอยู่ในบึง และจินตนาการถึงวัยหวานซึ่งผ่านไปเนิ่นนานแล้วนั้น อย่างมีความสุขใจที่รับรู้ได้ในปัจจุบัน

ดอกบัวนี่ก็อยากจะเป็นดอกสีตรงม่วงอ่อนข้างบึงนั้นไหมหนอ มันนี่ก็อยากครอบครองบึงน้อยๆ ไหมหนอ มันโกรธต้นไม้ใหญ่ด้านนู้นที่บังแสงแดดอบอุ่นไหมหนอ มันเคืองใจกับการกระทำที่น้ำกระเพื่อมของปลาไหมหนอ คงไม่หรอกนะ ฉันคิด คงจะมีมนุษย์นี้แหละที่อยากจะเป็นอย่างที่ตัวเองไม่ได้เป็น อยากจะครอบครองในสิ่งที่เกื้อกูลตน คงจะมีมนุษย์นี้แหละที่โกรธเมื่อไม่ได้รับอะไรตั้งใจ และคงจะเคืองใจเมื่อมีสิ่งภายนอกมากกระทบใจตน ฯลฯ

ดอกบัวดูสงบอย่างล้ำลึก ไม่หวั่นไหวกับความเคลื่อนไหว ไม่ชุนใจกับสิ่งใดเลย ความสงบเช่นนี้เองที่ทำให้บึงน้อยๆ นี้น่าอยู่ และไม่มีความเดือดร้อนเกิดขึ้น ความสงบนี้เองที่สะท้อนให้เห็นถึงการอาศัยซึ่งกันและกันอย่างอ่อนโยนละมุนละไม ความเดือดร้อนย่อมเกิดขึ้นอย่างแน่นอนหากความ

สงบเช่นนี้สูญสลายไป เมื่อมีความปรารถนาอยากจะทำอะไร ความเดือดร้อนย่อมเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

เย็นแล้ว แสงตะวันจางลงไปมากแล้ว บรรยากาศรอบๆตัวเย็นลง ต้นไม้ใบหญ้ารอบๆตัวสงบลง เหมือนกับจะพักผ่อนลงกับการจางหายไปของแสงอันอบอุ่นของดวงอาทิตย์ เย็นนี้เป็นเย็นที่มีความหมาย ฉันได้เรียนรู้ความอ่อนโยนและสัจกลับของชีวิตเพิ่มขึ้นจากดอกบัวซึ่งปรากฏอยู่กลางบึงน้อยๆ นี้ อยากจะขอบคุณดอกบัวที่เป็นครูอันวิเศษ เปิดเผยความสัจกลับบางอย่างแห่งธรรมชาติให้ได้รับรู้ เพื่อความเข้าใจในชีวิตอันแท้ๆ

ฉันรู้สึกว่าการได้ให้ช่วงเวลากับดอกบัว และสิ่งแวดล้อมอันงดงาม เป็นช่วงที่มีค่ามีความหมายกับชีวิต อย่างน้อยก็นำให้จิตใจสงบอ่อนโยน

เมื่อฉันขยับตัวเคลื่อนไหวเพื่อจะจากที่นั่งข้างบึงน้อย ความโพล้เพล้ ชมุกชมัว ของบรรยากาศได้โรยตัวเข้าครอบครองบรรยากาศรอบๆ ตัว ฉันนึกขอบคุณดอกบัว และบึงน้อยที่เปิดให้ฉันได้เห็นโลกซึ่งซ่อนเร้นอยู่เบื้องหน้านั้น ใบไม้เหลืองอ่อนร่วงลงกระทบผิวน้ำ กอบัวเคลื่อนไหวตัวเล็กน้อยตามสายลม เหมือนจะรับรู้ถึงการกล่าวลาของฉัน



ภาคผนวก จ  
การสะท้อนประสบการณ์ของผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่ม  
(Self-reflection)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## การสะท้อนประสบการณ์ของผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่ม (Self-reflection)

งานวิจัยชิ้นนี้ นอกจากจะเป็นวิทยานิพนธ์ของข้าพเจ้าแล้ว ยังถือเป็นการทดลอง ประสบการณ์ครั้งใหญ่ของข้าพเจ้าเอง เพราะถึงแม้งานวิจัยชิ้นนี้จะเป็นการผสมผสานแนวคิดของกลุ่มแนวพุทธเข้ากับกระบวนการพืชสวนบำบัด แต่ในขั้นเริ่มแรกสุดนั้น ตัวผู้วิจัยเองกลับแทบไม่เคยมีประสบการณ์ในการปลูกพืชสวนเลย งานวิจัยชิ้นนี้ จึงเป็นพื้นที่ที่ท้าทายตัวข้าพเจ้าเป็นอย่างมาก ตลอดกระบวนการตั้งแต่ขั้นคิดหัวข้อ เตรียมความพร้อมผู้วิจัย พัฒนากระบวนการทั้ง 2 กระบวนการ เตรียมอุปกรณ์ ศึกษานำร่อง ดำเนินกลุ่มทดลอง ขั้นการจัดเก็บอุปกรณ์ดูความเรียบร้อยส่งคืนสถานที่ จนมาถึงขั้นของการเขียนรูปเล่มวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ตัวข้าพเจ้าเองในฐานะผู้วิจัย และในฐานะผู้นำกลุ่ม ได้เห็น ได้สัมผัส ได้เรียนรู้ สิ่งต่างๆ มากมาย ทั้งความรู้ในการปลูกพืช ความเข้าใจในกระบวนการพืชสวนบำบัด ความเข้าใจในกระบวนการกลุ่มพุทธที่ผสมผสานกับแนวคิดพืชสวนบำบัด และที่มีคุณค่าที่สุดสำหรับตัวข้าพเจ้าเอง คือความเข้าใจในความเป็นธรรมชาติของธรรมชาติ เห็นความคาดหวังของตัวเองต่อสิ่งต่างๆ เห็นอารมณ์ของตนเองชัดเจน เกิดความเข้าใจ ยอมรับ และพร้อมลงมือปรับปรุงแก้ไขสิ่งต่างๆ ที่ไม่เป็นไปตามแผนให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น หรือก็คือปัญญานั่นเอง และได้เห็นความเชื่อมโยงเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของชีวิต ในมุมที่ลึกกว่าความเข้าใจที่วามนุษย์กับธรรมชาตินั้นแยกออกจากกัน แต่มนุษย์ก็ถือเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งด้วยเช่นกัน

นึกย้อนกลับไปในช่วงคิดหัวข้อ ข้าพเจ้ามีความสนใจในการปลูกพืชอยู่ก่อนแล้ว ด้วยข้าพเจ้ามีความต้องการที่จะใช้ชีวิตเป็นเกษตรกร ปลูกข้าวปลูกผักเลี้ยงปลาเลี้ยงเป็ด ด้วยวิถีทางธรรมชาติอย่างที่สุด เพื่อให้สิ่งที่กินและสภาพแวดล้อมที่อยู่ไม่นั้นไม่เป็นพิษต่อชีวิตตน เมื่อต้องทำงานวิจัยสักชิ้นหนึ่ง ข้าพเจ้าจึงสนใจวิจัยในเรื่องที่จะเป็นการส่งเสริมชีวิตในอนาคต เหมือนธรรมชาติจัดสรร ข้าพเจ้าได้มีโอกาสรู้จักพืชสวนบำบัดจากมิตรสหายท่านหนึ่ง ความสนใจและความเป็นไปได้ในการนำกระบวนการนี้มาเป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยจึงเกิดขึ้น และยิ่งเมื่อศึกษาแนวคิดนี้มากขึ้น ยิ่งเห็นถึงประโยชน์ของการได้ลงมือปลูกพืชมากขึ้น และในทางกลับกัน กลับเห็นถึงส่วนที่ขาดหายไปของกระบวนการ ซึ่งข้าพเจ้าคิดว่าสามารถเติมเต็มส่วนที่ขาดหายไปได้ด้วยกระบวนการที่ข้าพเจ้าให้ความสนใจเป็นพิเศษนั่นก็คือกระบวนการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งส่วนที่ขาดหายไปคือการมีผู้นำกลุ่ม คอยเอื้อกระบวนการเรียนรู้ของสมาชิก ไม่ปล่อยให้กระบวนการจัดการตนเองที่จัดแจงจัดสรรทุกอย่างไปแล้วคาดว่าสมาชิกจะเกิดความเข้าใจต่างๆ ได้เอง ในกระบวนการนี้จะมีผู้นำกลุ่มคอยเอื้ออำนวย ชี้ชวน ให้เกิดการใส่ใจใคร่ครวญในประเด็นที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาความเข้าใจโลกและชีวิต เห็นถึงปัญหาที่อาจตกค้างอยู่ในใจ ร่วมกันก้าวเดิน ประคับประคอง ดูแลใจกัน และกันไปตลอดกระบวนการ ดังที่ รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัจ โปธิแก้ว พร่ำสอนข้าพเจ้าเสมอมาว่า กลุ่มคือที่ที่ผู้คนจะได้ร่วมรับรู้ชีวิตของกันและกัน เป็นที่ที่หัวใจของคนได้สัมผัสกัน การดำรงอยู่ของ

ผู้นำกลุ่มนั้นจะเป็นการอยู่กับสมาชิกและรับรู้สมาชิกอย่างที่เป็นจริงๆ เอื้อให้สมาชิกได้ยินเสียงที่เล็กที่สุดในใจของเขา เสียงที่หลายครั้งแม้เขาเองก็อาจไม่เคยได้ยินเสียงนั้นของตัวเองเลยด้วยซ้ำ ข้าพเจ้าจึงสนใจผสานแนวคิดนี้เข้าด้วยกัน เป็นความคาดหวังอย่างแรกที่ผมตั้งขึ้นมาในการรับรู้ ณ ขณะนั้น (ซึ่งในภายหลัง พบว่ามีความคาดหวังอีกมากมายเกิดมีตามมา (หัวเราะ))

เมื่อได้หัวข้อแล้ว คำแรกที่ปรากฏขึ้นมาในการรับรู้ของข้าพเจ้าคือ “เอ็งเป็นคนมีรสนะเว้ย ทำมาเป็นจะทำวิทยานิพนธ์เรื่องปลุกผัก ปลุกก็ไม่เคยปลุก ปลุกไม่ขึ้นหรอก ออก” (มีทั้งการต่อว่าและดูแลตนเองอยู่ภายในประโยคเดียว ถือว่ากดดันและดูถูกตัวเองได้อย่างสมบูรณ์แบบมาก) เป็นความเชื่อฝังหัวที่มีต่อความสามารถในการเพาะปลูกของตัวเองมาเนิ่นนานว่าตนไม่มีความสามารถในการเพาะปลูก ที่เป็นเช่นนี้น่าจะมาจากการที่ยังไม่เคยมีประสบการณ์ด้วยตนเองในการลงมือเพาะปลูก ข้าพเจ้าจึงเริ่มค้นคว้าหาความรู้ เพื่อลดทอนความดูแลตนเองในความไม่รู้ของตนเอง ด้วยความคาดหวังว่า อ่านมาก ก็จะเป็นผู้รู้ เมื่อเป็นผู้รู้แล้ว ลงมือปลุก ทุกอย่างก็จะงอกงามราบรื่น นั่นคือเกิดความคาดหวังว่าตนต้องทำได้ ต้องปลุกแล้วเติบโตสวยงาม

เมื่อศึกษาผ่านตำราถึงระดับหนึ่ง กลับพบว่า ยิ่งรู้เหมือนยิ่งไม่รู้ เพราะความรู้ในหนังสือมีมากมายเสียเหลือเกิน ไม่ว่าจะเป็นการเตรียมดินที่มีขั้นตอนมากมาย การเลือกดิน การเลือกปุ๋ย การเลือกเมล็ดพันธุ์ การจัดการเรื่องแสง เรื่องน้ำ สภาพภูมิอากาศ มีเหตุปัจจัยมากมายนับไม่ถ้วนที่มีผลต่อการเติบโตของผัก ยิ่งพยายามรู้เลยยิ่งไม่รู้

เหมือนโอกาสเป็นใจอีกครั้ง ในช่วงเดือนแห่งการเปลี่ยนผ่านระหว่างปีการศึกษาหนึ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงระบบการเปิดปิดภาคการศึกษา ทำให้ปิดเทอมในครั้งนั้นยาวนานถึง 6 เดือน ด้วยความไม่รู้เป็นตัวนำ ข้าพเจ้าจึงตัดสินใจฝากฝังตัวเป็นลูกศิษย์ ขอกินอยู่ช่วยงานกับพ่อผ่าน ปันคำ ปราชญ์พื้นบ้าน เจ้าของโรงเรียนชวนาเกษตรยั่งยืน ตำบลศรีเมืองชุม อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย เป็นระยะเวลา 2 เดือนเต็ม (ช่วงเดือนเมษายน - เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2557) ระหว่างนั้นข้าพเจ้าได้มีโอกาสลงแปลงนาอินทรีย์ ลงมือผสมปุ๋ยคอกแบบพลิกกลับกอง ซึ่งใช้แรงค่อนข้างมากถึงมากที่สุด ได้มีโอกาสเรียนรู้วิธีการทำปุ๋ยหมักแบบไม่พลิกกลับกองจาก อาจารย์ ธีระพงษ์ สว่างปัญญางกูร จากมหาวิทยาลัยแม่โจ้ ทั้งยังได้เข้าร่วมโครงการพัฒนาชุมชนต้นน้ำนาน ในวันที่ 20 - 22 ธันวาคม พ.ศ. 2558 จัดโดย คุณกุล ปัญญาวงศ์, อาจารย์ยัยักษ์ ดร. วิวัฒน์ ศัลยกำธร, และคุณโจน จันโต เป็นการเปิดโลกในมุมที่เคยแต่ยืนมองอยู่นอกวง เมื่อได้กระโดดลงไปร่วมวงด้วยแล้วนั้นกลับพบว่า ทุกอย่างไม่มีอะไรยาก ที่ยากจริงๆคือการคิด ประยุกต์ไปสารพัดว่าอย่างนั้นอย่างนี้ แท้จริงมีเพียงลงมือทำ พี่โจนมักบอกเสมอว่า ชีวิตต้องง่าย ถ้ามันยากแสดงว่ามันผิด การปลูกพืชก็เช่นกัน ไม่มีอะไรยาก เพียงใส่ใจที่จะรู้จักกับดิน รู้จักธรรมชาติของดิน ชาติปุ๋ยก็เติมปุ๋ย สงสัยในคุณภาพของปุ๋ย ก็หมักเองซึ่งไม่ยากอะไรเลย (อาจจะยากหากอยู่ในหอพักอาศัยร่วมกับผู้อื่น เพราะในขั้นตอนการหมักอาจส่งกลิ่นเล็กน้อย ในขั้นนี้ก็ใช้เงินแก้ปัญหาไปก่อน ซื่อของที่มีในตลาดมาใช้นั่นเอง) เมื่อได้ดินแล้ว ก็มาที่เมล็ด

ข้าพเจ้าเองก็เพิ่งจะารู้เช่นกันว่าในปัจจุบัน ตลาดค้าเมล็ดพันธุ์ค่อนข้างมีการผูกขาดทางการค้า ไม่ว่าจะเป็นการตัดแต่งเมล็ดพันธุ์ให้สามารถปลูกได้แค่ครั้งเดียว ไม่สามารถปลูกจนออกผลแล้วเก็บเมล็ดมาปลูกต่อได้ แต่ในขั้นตอนนี้เพื่อให้การวิจัยลุล่วงไปได้ ข้าพเจ้าจึงตั้งใจเลือกซื้อเมล็ดพันธุ์ที่มีขายตามท้องตลาดมาทดลองใช้ 2 ยี่ห้อ เพื่อเป็นการกระจายความเสี่ยงในคุณภาพของเมล็ดพันธุ์ไปในตัว ดินที่ใช้ก็ทดลองใช้ดินจาก 2 ยี่ห้อ ผสมกับปุ๋ย 2 แบบ คือปุ๋ยอินทรีย์ กับซีวิวแห้ง อัตราส่วนก็จากการสอบถามและกะประมาณ ดิน 4 ส่วน ปุ๋ย 2 ส่วน ซีวิว 1 ส่วน ทั้งนี้ จากการลงสนามกับทั้งพี่กุล อ. ยักษ์ พีโจน พบว่าไม่มีสูตรสำเร็จตายตัวของชีวิต มีแค่การค่อยๆ เรียนรู้และปรับปรุงให้ดียิ่งๆ ขึ้นไปในการลงมือครั้งต่อไป ข้าพเจ้าคิดว่า ถ้าสูตรนี้ยังไม่ดี ค่อยสังเกตดูว่าผักได้สารอาหารน้อยไป หรือมากไป ถ้าน้อยไปก็ผสมปุ๋ยกับซีวิวเพิ่ม ถ้ามากไปก็ลดปุ๋ยกับซีวิวลงหน่อย หรือถ้าเตรียมทุกอย่างดีแล้ว ฝนแล้ง พายุเข้า แมลงศัตรูพืชมา โรคพืชเกิด ก็เป็นเรื่องอื่นๆ อีกมากมายที่ต้องเรียนรู้ปรับแก้กันไป ... แท้จริงแล้วไม่มีใครเป็นคน “มือร้อน” หรือคน “ใจร้อน” เท่านั้นเอง ที่อยากใช้ชีวิตน้อยๆ นั้นเป็นไปอย่างใจตน ความคาดหวังในความเป๊ะ ความแน่นอนของส่วนผสมต่างๆ ความคาดหวังในผลผลิตที่สวยงาม ถูกความง่ายและการมีเหตุปัจจัยต่างๆ ของชีวิตตีขนาบจนแตกสลาย ละลายลงดินไปในที่สุด มองย้อนไปในขั้นเริ่มต้นที่ยังเต็มไปด้วยความไม่รู้ ที่ข้าพเจ้าค่อยๆ พาตนเองเดินทางจากที่ไม่รู้มาสู่ที่รู้ ด้วยการสืบค้นและลงมือทำ เรียนรู้จากความผิดพลาด เหมือนอริยสัจที่ตั้งต้นที่ทำความเข้าใจในความทุกข์นั้นๆ ให้ชัดเจน ทุกข์ในที่นี้คือความไม่รู้ สำรวจจนชัดว่าที่ขาดไปคือประสบการณ์ในการลงสนาม การพาตนเองออกไปสัมผัสประสบการณ์และการได้ลองซื้อกระบะ ซ็อดิน ซ็อดูปรกรณ์ต่างๆ ซ็อดเมล็ดมาลองเพาะด้วยตนเอง จึงเป็นเหมือนการเปิดประตูสู่โลกอีกใบ .... ก่อนที่จะเดินไปสะดุดประตูบานต่อไปในขั้นตอนนี้ไป

เมื่อได้มีประสบการณ์ในการเพาะปลูกเพิ่มมากขึ้น มีความเข้าใจในกระบวนการพืชสวนบำบัดมากขึ้นทั้งจากการศึกษาค้นคว้าจากตำราและจากการนำตนเองเข้าร่วม workshop แนวพืชสวนบำบัดที่มีอยู่ในเมืองไทย มีความเข้าใจในกระบวนการกลุ่มแนวพุทธผ่านการศึกษาค้นคว้าจากทั้งตำราและเรียนรู้จากครูอาจารย์ มีประสบการณ์ตรงจากการฝึกงาน ได้รับการนิเทศจากอาจารย์ ข้าพเจ้านำความรู้ความเข้าใจที่มีทั้งหมด ผสานเป็นกระบวนการกลุ่มแนวพุทธร่วมกับพืชสวนบำบัด ในขั้นตอนของการพัฒนาออกแบบกระบวนการนี้เองที่ข้าพเจ้าถูกความคาดหวังที่ว่า “ฉันต้องทำได้ดี ฉันต้องทำได้สมบูรณ์แบบ” กดทับเสียจนแทบคิดอะไรไม่ออก เพราะเมื่อคิดว่าขั้นตอนนี้จะดำเนินกระบวนการแบบนี้ ก็มีความคิดแย้งขึ้นมาเสมอว่า แบบนี้ดีแล้วจริงหรือ แบบอื่นดีกว่าไหม แล้วเมื่อกัณฑ์เขียนต่อไปจนจบ กลับมาทบทวนความสอดคล้องประสานของกระบวนการทั้งหมด ก็มีคำถามย้อนเข้ามาในหัวอีกเช่นกันว่า “กระบวนการในแต่ละขั้น ค่อยๆ ชวนสมาชิกมองจากภาพเล็กไปภาพใหญ่แล้วรึยัง? สอดคล้องเป็นเรื่องราวเดียวกันแล้วรึยัง?” ความลึกลับสงสัยในความสามารถของตนเองถ้าผมเข้าไปจากความคาดหวังในตนเองที่จะต้องผสานแนวคิดทั้งสองออกมาให้ได้เป็นกระบวนการที่ราบรื่นและ



ลุ่มเล็ก ปรับปรุงแล้วปรับปรุงอีก จนได้นำปรึกษามิตรสหายท่านหนึ่ง เมื่อมิตรสหายท่านนั้นได้อ่านจนจบ เขาบอกกลับมาว่า มันดีในแบบของมันแล้วนะ ไม่เห็นจะติดขัดตรงไหน ใจเธอนั้นแหละที่คาดหวังกับมันมากเกินไป เป็นเหมือนไม้หน้าสามที่ฟาดเข้าตรงกลางระหว่างคิ้วอย่างจัง จริงๆมันก็ดีในระดับที่นำไปทดลองใช้ได้แล้ว ปรึกษาอาจารย์ก่อนสิ ทดลองใช้ก่อนสิ อย่าคิดไปเองเสียทั้งหมดว่าทำแบบนี้แล้วผลจะเป็นยังไง จนกว่าจะได้ลองทำ ข้าพเจ้าจึงได้นำกระบวนการที่พัฒนาขึ้นปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมและเริ่มทำการทดลองใช้ (Try out)

ในขั้นตอนของการทดลองใช้ (Try out) นั้น ข้าพเจ้าดำเนินการกระบวนการด้วยความคิดที่ว่า “ฉันรู้อยู่แล้วว่าผลของกลุ่มจะเป็นยังไง” “ฉันรู้อยู่แล้วว่าพิษมันเกิดแก่เจ็บตายไม่ต่างจากคน” “ฉันรู้แล้วว่า การนำกลุ่มแบบนี้ ผลจะออกมาอย่างไรแล้วพาไปทางไหนต่อ” ความคิดความเชื่อมั่นเหล่านี้ถูกเขย่าแล้วขว้างทิ้งไปกระทบพื้น แตกกระจายไม่เหลือชิ้นดีด้วยเหตุปัจจัยล้านแปดที่ถาโถมเข้ามา เหมือนตั้งพายุฤดูร้อนอันเกรี้ยวกราด ความรู้ความเข้าใจในกระบวนการและการเพาะปลูกที่มี ที่เคยเชื่อมั่นว่าฉันพร้อมรับมือกับทุกสิ่งแล้ว เป็นเหมือนดาบและโล่ที่แข็งแกร่ง เมื่อลงสนามจริง สภาพความไม่แน่นอนของทุกสิ่งกลับเป็นเหมือนกระสุนรถถังเจาะเกราะที่ยิงเพียงนัดเดียวก็ทำลายโล่และดาบ วิ่งทะลุร่างอันเต็มไปด้วยอึดตายของข้าพเจ้า ความผิดหวัง ความไม่เป็นอย่างไร ความวิตกกังวลต่างๆผุดพวยตลอดการทดลองใช้กระบวนการ ทั้งจากความไม่พร้อมของสมาชิกที่ทำการนัดหมายวันเวลาที่ตรงกันได้อย่างยิ่ง เมื่อนัดได้กลับพบว่า 2 คนจาก 6 คนไม่มา ทำให้กระบวนการดำเนินไปไม่ค่อยจะพร้อมกัน สัมพันธภาพในกลุ่มเกิดเพียงเล็กน้อยเพราะสมาชิกเข้าร่วมกลุ่มด้วยความพะวงต่อการทำงาน ออกจากกลุ่มก่อนเวลาเป็นบางครั้ง ขาดความต่อเนื่องของกระบวนการ ในส่วนนี้เป็นเพราะข้าพเจ้าเองที่คัดเลือกกลุ่มทดลองใช้ที่มีความพร้อมในการเข้าร่วมกลุ่มต่ำ เพราะต่างคนต่างมีหน้าที่การงาน อีกทั้งยังต้องรับผิดชอบในด้านการเรียน ทำให้นัดหมายวันเวลาได้ตรงกันยากมากถึงมากที่สุด หรือจะจากปัจจัยภายนอกอย่างปุ๋ยที่ใช้ใส่ไปในปริมาณน้อยเกินไป ทำให้ผักโตไม่เต็มที่ มีแมลงศัตรูพืชฤดูกาลที่อยู่ในช่วงหน้าแล้ง จำต้องรดน้ำมากเป็นพิเศษ แต่สมาชิกก็ติดขัดเรื่องเวลาไม่สามารถแวะเวียนมารดน้ำได้ทุกวัน ปัญหาความไม่ราบรื่นทั้งหมดบีบคั้นและกดดันข้าพเจ้ามาก จนเมื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วมได้กล่าวเตือนสติข้าพเจ้าว่า ดูแลใจตัวเองก่อนนะ ใจเราตอนอยู่กับเค้าเป็นยังไง ใจเราอยู่กับเค้าจริงๆรึเปล่า เหมือนไม้หน้าสามตอนที่ 2 ที่ไม่ฟาดเข้ากลางคิ้ว แต่กระแทกเข้าตรงท้ายทอยจนล้มคะมำ สิ่งที่ได้คือสติอย่างถึงที่สุด เห็นถึงความคาดหวังที่ใหญ่ที่แบกเข้ากลุ่มไปกับข้าพเจ้าด้วย จนไม่สามารถอยู่กับสมาชิกที่เจียดเวลาอันมีค่ามาร่วมเรียนรู้ด้วยกันในกลุ่ม มัวแต่พะวงอยู่กับสมาชิกที่ไม่ได้มา จนไม่ได้อยู่กับสมาชิกที่มาอย่างเต็มที่ มัวแต่กังวลใจถึงผักที่โตไม่ดี จนไม่ได้ใส่ใจกับผักที่เติบโตสวยงาม ไม่ได้อยู่กับใจของสมาชิกที่กำลังจดจ่ออยู่กับการเติบโตและความเป็นไปของผัก การได้ทดลองใช้กระบวนการ ทำให้ข้าพเจ้าได้มากกว่าแค่ความเข้าใจในกระบวนการที่มากขึ้น รู้ว่าต้องปรับเปลี่ยนลดตรงไหนเพื่อให้กระบวนการราบรื่นขึ้น หากแต่ทำให้ข้าพเจ้าเห็นความคาดหวังที่มีต่อตัวเอง

ข้าพเจ้าปลื้มถึงคำสอนของ พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ซึ่งอยู่ในเทปบันทึกการเทศนาของท่านในการอบรมที่ชื่อ รุ่งอรุณที่สุคะโต ที่ว่า การเห็นมีพลังมาก แค่เราเห็นกิเลส เห็นทุกข์ได้อย่างชัดเจนชัดแจ้ง การละวางก็ตามมาได้โดยง่าย สอดคล้องกับประสบการณ์ในการจาริกของข้าพเจ้าที่บ่อยครั้งเดินผ่านเมืองผ่านชุมชน จะต้องมิสันทัดที่คอยเฝ้าและเดินตามจะกัดขาเสียให้ได้ วิธีจัดการไม่ยากเลย เพียงเราหันไปจ้องตาสุนัข สุนัขจะชะงักไปทันที จังหวะนั้นเองเราก็เดินต่อไป และเมื่อรู้สึกรู้สึกว่าสุนัขเริ่มเข้าใกล้เราอีกก็หันไปจ้องตามันอีก เมื่อมันชะงักไปเราก็เดินต่อ จนพ้นอาณาเขตของมัน มันก็จะไม่ไล่ตามจะกัดเราอีก ความคาดหวังก็เช่นกัน เมื่อเห็นด้วยใจอันกระจ่างชัดแล้วว่านี่เราคาดหวังกับตนเองมากมายเพียงใด มีที่มาจากตรงไหน การละวางจะเป็นไปโดยอัตโนมัติ เหมือนถือน้ำที่ร้อน เมื่อรู้ว่าร้อนเราจะสะบัดมือออกทันที การได้ทดลองใช้กระบวนการนี้ นอกจากจะได้ผลในเชิงวิชาการคือการปรับปรุงกระบวนการกลุ่มแล้ว ยังได้อีกส่วนที่สำคัญกับใจข้าพเจ้าเอง คือการฝึกหัดจิตใจให้อยู่กับกลุ่มให้ได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนและเต็มทีกับทุกขณะ

หลังจากโดนเขย่าความคาดหวังในใจไปหลายครั้ง เมื่อถึงกระบวนการทดลองในกลุ่มจริง ข้าพเจ้ากลับเกิดมานะทิฐิ สำคัญตนว่าตนเก่ง ตนรู้ เคยเห็นจุดบกพร่องในกระบวนการมาแล้ว ไม่มีอะไรต้องกังวลแล้ว ทุกอย่างต้องเป็นไปอย่างใจหวังแน่นอน ทั้งการเพาะปลูกที่ปรับสูตรการผสมดินมาแล้ว ขึ้นสวยงามแน่นอน ทั้งเตรียมสารสกัดจากธรรมชาติที่ช่วยในการไล่แมลงศัตรูพืช ทั้งเตรียมที่จะจัดเวรรดน้ำเพื่อป้องกันผักขาดน้ำ ทบทวนขั้นตอนในกระบวนการกลุ่มเป็นอย่างดี ทุกอย่างดำเนินไปตามแผนการที่วางไว้อย่างแน่นอน ความเห็นผิดที่เกิดขึ้นนี้เป็นเหมือนเมฆหมอกที่บดบังความสดใสของแสงอาทิตย์ไม่ให้สอดส่องมาสู่ผักต้นน้อยๆในใจข้าพเจ้าได้ เมื่อแรกเริ่มดำเนินกระบวนการกลุ่มครั้งที่ 1 ข้าพเจ้าดำเนินกระบวนการกลุ่มไปด้วยความคาดหวังที่ซ่อนลึกลงอยู่ในว่าสมาชิกกลุ่มนี้น่าจะพร้อม น่าจะนัดหมายวันเวลาง่าย น่าจะใส่ใจ น่าจะหนุนนันทันเต็มไปหมด จนจบกระบวนการครั้งที่ 1 สมาชิกอาจจะรู้สึกว่าการผ่านไปอย่างรวดเร็ว (หรือไม่ก็ไม่อาจรู้ได้) แต่สำหรับตัวข้าพเจ้าเอง กลุ่มครั้งแรกนี้คือความวุ่นวาย คือความสับสน วิ่งวุ่นอยู่ในหัวตลอดเวลา เพียงแค่นี้ไม่ได้แสดงออก (หรืออาจจะแสดงออกไปแล้วแต่สมาชิกไม่ได้บอก) หลังจบกระบวนการครั้งนี้ ข้าพเจ้าได้กลับมาพูดคุยกับตัวเอง สำรวจใจตัวเองว่าตอนอยู่ในกลุ่มเกิดอะไรขึ้น ค้นจนพบว่าสุดท้ายข้าพเจ้าก็ยังคงคาดหวังกับกลุ่มอยู่ดี คาดหวังว่าสมาชิกจะพร้อมแบ่งปันและเรียนรู้ ทั้งๆที่คำว่าพร้อมนั้นไม่ใช่พร้อมในแบบของสมาชิก แต่ต้องพร้อมในแบบของข้าพเจ้า ทำให้เมื่อสมาชิกแบ่งปันเรื่องราวสั้นๆ ใจของข้าพเจ้าก็คิดไปไกลแล้วว่าเขาไม่อยากเล่า ทั้งๆที่อาจเป็นธรรมชาติของสมาชิกคนนั้นที่เป็นคนพูดน้อย หรืออาจจะไม่พร้อมด้วยสาเหตุใดก็ตามแต่ แต่ข้าพเจ้าสรุปในใจตัวเองไปเสียแล้วว่าสมาชิกไม่พร้อมแล้วโทษกลับมาที่ตัวเองว่า เพราะเอ็งทำได้ไม่ดี ดำเนินกระบวนการไม่ราบรื่น ชัดเจน เชื่อมสมาชิกเข้าด้วยกันไม่มากพอ ใส่ใจสมาชิกบางคนน้อยเกินไป สารพัดจะหาเหตุผลมาต่อว่าตนเองในขณะที่อยู่ในกลุ่มตรงนั้น ทุกความบีบคั้นที่มีให้กับตัวเองเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเพียงชั่วเสี้ยวพริบตา คือ

วงจรปฏิจางสมุพบาทอันสมบุรณ์ที่เกิดขึ้นแล้วกับใจข้าพเจ้าเอง กระบวนการทบทวนทั้งกระบวนการ  
ดำเนินกลุ่มกับทบทวนใจตนเองภายหลังจบกระบวนการแต่ละครั้งเช่นนี้ มีผลส่งเสริมความเข้าใจใน  
ความคาดหวังของตัวข้าพเจ้าเองเป็นอย่างมาก เมื่อเห็นความคาดหวังชัด ก็ได้คอยเตือนตนเองก่อน  
เริ่มกระบวนการในครั้งต่อไปอยู่เสมอๆ

เหมือนใจตัวเองกำลังเล่นกลหลอกใจ เมื่อจัดการความคาดหวังหนึ่งลงได้ กลับพบว่ายังมี  
ความคาดหวังอื่นๆหลบซ่อนซ่อนอยู่ในใจอีกมากมายนัก ไม่ว่าจะเป็ความคาดหวังในการเติบโต  
ของผัก ทั้งๆที่ข้าพเจ้าได้บอกกล่าวกับสมาชิกทุกคนในครั้งแรกของกระบวนการแล้วว่า กิจกรรมนี้ให้  
ความสำคัญกับการเรียนรู้และการเติบโตภายในจิตใจของสมาชิก สำหรับผักนั้น ขอให้พวกเราปลูก  
และดูแลให้เต็มที่ สุดท้ายผักอาจจะโตหรืออาจจะตายก็ไม่ใช่ไร สำคัญคือการโตหรือการตายของผัก  
นั้น เราได้เรียนรู้อะไรจากมันบ้าง ... เป็นการลดความคาดหวังต่อฝีมือการเพาะปลูกของสมาชิก แต่  
ข้าพเจ้าเพิ่งมารู้ตอนที่เห็นผักที่ปลูกร่วมกันกำลังจะตายนี้เองว่า คำพูดนั้น ข้าพเจ้าควรบอกตนเอง  
ก่อน เพราะเป็นใจของข้าพเจ้าเองด้วยที่กระเพื่อมจากการจากไปของผักน้อยในแปลงปลูก เมฆหมอก  
ของการถือตนว่าฉันเข้าใจในความเกิดและความตายของผัก ฉันวางใจของฉันไว้ดีแล้วนั้น แท้จริงยังคง  
อยู่ไม่ได้หายไปไหน การหมั่นทบทวนจิตใจตนเองจึงเป็สิ่งสำคัญที่ข้าพเจ้าต้องคอยเตือนตนเองอยู่  
ตลอดกระบวนการ ทั้งก่อนเริ่มกระบวนการและหลังเสร็จสิ้นกระบวนการในแต่ละครั้ง

จากการวิจัยครั้งนี้ จะเห็นได้ว่า ข้าพเจ้า ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่ม ได้เรียนรู้ทั้งปัญญาและความ  
เป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติไปพร้อมๆกับสมาชิก ตลอดกระบวนการ ได้ฝึกสติที่จะคอยดึงตัวเองจาก  
ความคาดหวังมาสู่สิ่งที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะตรงหน้า เกิดความเข้าใจในความอิงอาศัยของสรรพสิ่ง  
หากไม่มีท่านอาจารย์โสริช โปธิแก้ว จุดประกายการผสวนหลักพุทธธรรมเข้ากับกระบวนการปรึกษา  
เชิงจิตวิทยา ก็คงไม่มีกลุ่มแนวพุทธ หากไม่มีนักวิจัยมากมายที่ศึกษาแนวคิดพืชสวนบำบัด ก็คงไม่มี  
งานชิ้นนี้เกิดขึ้น หากไม่มีอาจารย์ที่ปรึกษาทั้งสองท่าน งานชิ้นนี้ก็คงไม่สามารถสำเร็จลุล่วงมาได้ด้วยดี  
เช่นนี้ หากไม่มีสมาชิกกลุ่มที่น่ารักและพร้อมเรียนรู้อยู่เสมอ ก็คงไม่มีกลุ่ม ที่เป็นทั้งที่ที่สมาชิกและ  
ข้าพเจ้าในฐานะผู้นำกลุ่มได้เรียนรู้โลกและชีวิตร่วมกัน ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ได้เอาใจสัมผัสใจ  
ขอบคุณในมิตรภาพที่มีให้กันและกัน หากไม่มีเมล็ดผัก ไม่มีดินที่ซื้อมา ไม่มีกระบะปลูกที่ซื้อมา ไม่มี  
ปุ๋ย ไม่มีคนผสมปุ๋ยใส่กระสอบขาย ไม่มีลม ไม่มีน้ำ ไม่มีแสงแดด ไม่มีมด ไล่เตีอน แมลงเต่าทอง หอย  
ทาก ไม่มีบึงน้อยที่อยู่ใกล้แปลงปลูก ไม่มีหน้าฝน ไม่มีหน้าแล้ง ไม่มีสรรพสิ่งอยู่ ณ ที่แห่งนั้น ในขณะที่  
นั้น หากขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไป งานวิจัยชิ้นนี้ก็จะไม่สำเร็จได้อย่างสวยงามราบรื่นเช่นนี้ เป็นความรู้สึก  
ขอบคุณในเหตุปัจจัยต่างๆที่เอื้ออำนวยให้ทุกสิ่งเป็นไปในวิถีของมัน ความไม่แน่นอน ความ  
เปลี่ยนแปลงไม่ใช่ออย่างใจที่เกิดขึ้น ทุกสิ่งในกระบวนการที่เกิดขึ้นล้วนเป็ครุที่สำคัญยิ่งในการ  
พัฒนาความเข้าใจในโลกและชีวิตของข้าพเจ้าสืบต่อไป

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายอดิชาติ ตันติโสภณวิช เกิดเมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายน พ.ศ. 2532 ที่จังหวัดปัตตานี สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษาจากโรงเรียนอนุบาลปัตตานี สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาและสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิตจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2554 และในปีการศึกษา 2556 ได้เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หมายเหตุ: ผู้ที่สนใจเกี่ยวกับเนื้อหาในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สามารถติดต่อผู้เขียนวิทยานิพนธ์ได้ที่ e-mail: [yyugioh@gmail.com](mailto:yyugioh@gmail.com)

