



## บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้นำเสนอแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งประกอบด้วย แนวคิดเรื่องกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสภาวะทางจิต การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีรายละเอียดดังนี้

### กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

#### ความหมาย

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Personal Growth and Counseling Group) คือ กลุ่มการปรึกษาทางจิตวิทยาลักษณะหนึ่ง ซึ่งมีขอบเขตของการทำงานครอบคลุมสภาวะจิตใจและพฤติกรรมของสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มทั้งในมิติของการพัฒนาความองคางาม (personal growth) ซึ่งหมายถึงภาวะแห่งการเปิดใจกว้าง ยืดหยุ่น ยอมรับ สัมผัส สังเกต ติดตามปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกได้อย่างชัดเจน และมีติของการแก้ปัญหาหรือการขจัดปัญหาที่เป็นประเด็นค้างค้ำงล้าลึกซ่อนอยู่ในใจ (counseling) ทั้งสองมิตินี้จะผสมผสานอย่างเป็นเนื้อเดียวในการดำเนินการกลุ่ม โดยอาศัยรากฐานโครงความคิดของหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นฐานแนวคิดและกรอบการปฏิบัติงานในการนำพาผู้คนออกจากความทุกข์ไปสู่ความไม่ทุกข์ จากอวิชชาไปสู่สัมมาทิฐิ จากความไม่เข้าใจไปสู่ความเข้าใจ ซึ่งนำพาจิตใจของบุคคลไปสู่ความสันติและสงบสุข นำให้คนเกิดความเข้าใจโลก เข้าใจชีวิต เข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง ดิงาม ตรงตามความเป็นจริง และสามารถใช้ศักยภาพของตนในการดำรงชีวิตและการงานได้ในระดับสูงสุด (โลรีซ์ โฟธิแก้ว, 2547; 2549ข)

#### หลักพุทธธรรมเป็นฐานแนวคิดและกรอบการปฏิบัติงาน

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นการนำพาคนให้ออกจากความทุกข์ไปสู่ความสุขสงบของจิตใจ จึงจำเป็นที่จะต้องมฐานแนวคิดที่เป็นโครงความจริงและโครงความรู้ที่สำคัญที่สุดของชีวิต กล่าวคือเรื่องความทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ที่มีความปรารถนาให้เกิดความกดดันบีบคั้นรวมทั้งความดับทุกข์และวิธีการดับทุกข์เพื่อความสุขที่ยั่งยืนในการดำรงชีวิต ตลอดจนความเข้าใจแจ่มแจ้งในความจริงตามธรรมชาติ อันเป็นสภาวะแห่งความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงของเหตุปัจจัยและกระแสแห่งความเปลี่ยนแปลง ซึ่งอธิบายเพื่อเป็นฐานความเข้าใจไว้ในหลักธรรมดังต่อไปนี้

## อริยสัจสี่

อริยสัจสี่ ชี้ให้เห็นถึงความจริงของธรรมชาติ ชีวิต โลก และสัมพันธภาพ เป็นหลักธรรมที่อธิบายครอบคลุมทุกปรากฏการณ์ ทุกประสบการณ์ ทุกเหตุการณ์ ทุกสิ่งทุกอย่าง (โสรัจ โปธิแก้ว, 2547) หลักอริยสัจสี่จึงถือเป็นฐานโครงสร้างทั้งหมดของจิตวิทยาเชิงพุทธที่นำมาศึกษา (ภาณู วังโส และชิน มิน ซอง, 2549) ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพุทธศาสนา เป็นวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหาและพัฒนาชีวิตตามระบบแห่งเหตุผล โดยนำเอาหลักความจริงกลางๆ ที่มีอยู่ตามธรรมชาติและเกี่ยวข้องกับชีวิตคนทุกคนมาทำให้เกิดประโยชน์ จำแนกได้เป็น 4 ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) นิโรธ (ความดับทุกข์) มรรค (ทางแห่งความดับทุกข์) อธิบายได้ดังนี้ (พระธรรมปิฎก, 2543 ; 893-921)

1. **ทุกข์** คือ สภาพที่ทนได้ยาก หมายถึงสภาวะของสิ่งทั้งหลายที่ตกอยู่ในกฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนที่สามารถยึดเหนี่ยวไว้ได้ ที่ทำให้เกิดภาวะบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์ในตัวเอง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่อาจให้ความพึงพอใจเต็มอิมแท้จริง พร้อมทั้งจะก่อปัญหา สร้างความทุกข์ขึ้นมาได้เสมอ ทั้งที่เกิดเป็นปัญหาขึ้นแล้ว และที่อาจเกิดเป็นปัญหาขึ้นมา เมื่อใดเมื่อหนึ่งหรือในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งแก่ผู้ที่ยึดติดถือมั่นไว้ด้วยความเห็นผิดอยากให้ทุกสิ่งเป็นไปตามใจปรารถนาของตน

อาการของความทุกข์ที่มาจากความเห็นผิดนี้อาจแสดงออกมาในหลายรูปแบบ ได้แก่

- (1) โสกะ มีอาการเสียใจ ห่อเหี่ยวใจ เศร้าโศก
- (2) ปริเทวะ มีอาการคร่ำครวญ โหยหาอาลัย บ่นเพ้อ ตัดใจไม่ขาด
- (3) ทุกขะ มีอาการทรมานใจ ลำบากใจ เจ็บปวดทางกาย หรือเป็นโรค
- (4) โทมนัสสะ อาการน้อยใจ ตรอมใจ ซอกซำใจ เจ็บปวดรวดราวใจที่ทำให้ร้องไห้
- (5) อุปายาสะ มีอาการกลัดกลุ้มใจ สับสนใจ หาทางออกไม่พบ คับแค้น ลึนหวัง ท้อแท้ ทอดถอนใจ
- (6) สัมปโยคะ มีอาการของใจที่อยากจะหลีกหนี ไม่อยากเผชิญหน้าหรือประสบพบ
- (7) วิปปโยคะ มีอาการหวงหาอาลัยอาวรณ์ ไม่อยากจะให้พรากจากไป
- (8) อลาภะ มีอาการเสียดาย ผิดหวัง เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ตนปรารถนา

นักจิตวิทยาการปรึกษาอาศัยความเข้าใจเรื่อง "ทุกข์" จากหลักธรรมข้อนี้ มาทำความเข้าใจความทุกข์ของผู้รับบริการ ซึ่งจะปรากฏอยู่ใน "เรื่องต่างๆ" ที่เขาเล่า บางคนอาจเล่าถึงความเสียดาย เสียใจที่สูญเสียของรัก บางคนเล่าเรื่องที่ไม่สมหวัง ฯลฯ ซึ่งเป็นแสดงถึงอาการของความทุกข์ที่เกิดขึ้นในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งซึ่งมีที่มาจากเหตุแห่งทุกข์ประการใดประการหนึ่ง

2. สมุทัย แปลว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่ ความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยอาการที่มีตัวเราซึ่งจะได้ จะเป็น หรือจะไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร่งร้อน กระวนกระวาย ความหวงแหน เกลียดชัง หวั่นกลัว หวาดระแวง ความเบื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัดในรูปใดรูปหนึ่งตลอดเวลา ไม่อาจปลดปล่อยโล่งเบา เป็นอิสระสดชื่น เบิกบานได้อย่างบริสุทธิ์สิ้นเชิง ไม่ว่าจะบุคคลจะมีอาการของความทุกข์เช่นใด ย่อมมาจากรากเหง้าเดียวกัน นั่นคือความปรารถนาหรือความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับความจริง เมื่อใดที่บุคคลมีความปรารถนาอย่างยึดมั่นจะให้ทุกสิ่งเป็นดังใจ ย่อมทำให้เขาดำเนินชีวิตอย่างไม่สอดคล้องกับความจริง อันนำมาซึ่งความทุกข์บีบคั้นใจ เมื่อตระหนักรู้และเข้าใจสภาวะของทุกข์ มองดูรู้จักชีวิตและโลกตามที่เป็นจริง ก็มีแนวทางที่กำจัดทุกข์โดยการละเหตุแห่งทุกข์ได้

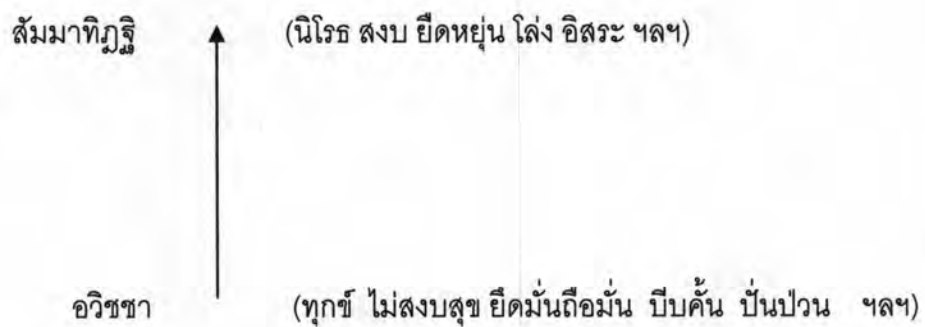
เมื่อกำหนดจับได้แล้วว่าทุกข์ หรือปัญหาของตนคืออะไร เป็นอย่างไร อยู่ที่ไหนแล้ว ก็สามารถสืบสาวหาสาเหตุต่อไปเพื่อละหรือกำจัดเสียซึ่งความอยากที่ทำให้วางตัววางใจ แสดงออกสัมพันธ์และกระทำต่อชีวิตและโลกอย่างไม่ถูกต้อง อย่างไม่เป็นไปด้วยความรู้ตามเป็นจริงแต่เป็นไปด้วยความยินดี ยินร้าย ชอบชัง ตลอดจนกิเลสปกป้องตัวตนทั้งหลาย เช่น ความกลัว ความริษยา ความหวาดระแวง ฯลฯ ที่สืบเนื่องมาจากความเห็นผิดและความอยากนั้น

นักจิตวิทยาการปรึกษาอาศัยความเข้าใจเรื่อง "เหตุแห่งทุกข์" จากหลักธรรมข้อนี้ มาทำความเข้าใจถึงสาเหตุแห่งความทุกข์ของผู้รับบริการที่มีต้นตอมาจากความเห็นผิดและความอยากของตนจนทำให้เกิดการยึดมั่นในบางสิ่งบางอย่างที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิต แล้วค่อยๆ นำพาให้ผู้รับบริการมองเห็นสาเหตุของความทุกข์ของตน จนกระทั่งตัดความเหนียวแน่นแห่งความทุกข์ออกจากใจได้ เช่น เรื่องของความผิดหวังจะถูกนำมาวิเคราะห์ความ "หวัง" หรือ "ปรารถนา" บางอย่าง ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นความทุกข์และการสืบสาวหาเหตุแห่งทุกข์

3. ทุกขนิโรธ หรือ นิโรธ แปลว่า ความดับทุกข์หรือภาวะหมดปัญหา ได้แก่ภาวะที่เข้าถึงได้เมื่อกำจัดความเห็นผิดและความทะยานอยากแล้ว ไม่ถูกความชอบหรือความอยากที่ยึดไว้ในใจจุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความเบื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัดอย่างใดๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่บริสุทธิ์ สงบ ปลอดโปร่ง โล่งเบา ผ่องใส เบิกบาน เรียกสั้นๆว่า นิพพาน

นักจิตวิทยาการปรึกษาอาศัยความเข้าใจเรื่อง "ความดับทุกข์" จากหลักธรรมข้อนี้ มาทำความเข้าใจว่าทุกข์หรือปัญหาดังอยู่ได้ด้วยอาศัยเหตุ เมื่อกำจัดเหตุแล้ว ทุกข์ที่เป็นผลก็พลอยดับสิ้นไปด้วยเมื่อทุกข์ดับไปปัญหาก็ดับไป ก็มีภาวะหมดปัญหาหรือภาวะไร้ทุกข์ปรากฏขึ้นมาอย่างเป็นไปเอง เมื่อกำจัดความอยากได้ ปัญญาที่เกิดขึ้น จิตก็หลุดพ้นเป็นอิสระ เป็นตัวของมันเอง

ปลอดภัย สงบ เบิกบาน เป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสที่บดบังเคลือบคลุมบิดเบือน ทำให้จิตใจสามารถคิดพิจารณาสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริง มองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ และตามเหตุปัจจัย มีปัญญาในการนำพฤติกรรม ทำให้วางใจ ปฏิบัติตนแสดงออกสัมพันธ์กับโลก และชีวิตด้วยความรู้เท่าทันคติแห่งธรรมดา ปัญญานั้นนอกจากจะเป็นรากฐานแห่งความบริสุทธิ์ เป็นอิสระของจิตในสวนชีวิตด้านในแล้ว ในสวนชีวิตด้านนอก ก็ช่วยให้ใช้ความรู้ความสามารถของตนไปในทางที่เป็นไปเพื่อการแก้ปัญหา เสริมสร้างประโยชน์สุขได้อย่างแท้จริง เป็นการดำเนินชีวิตด้วยปัญญาหรือชีวิตที่ดำเนินไปด้วยปัญญา (โสรัช โปธิแก้ว, 2545)



ภาพที่ 1 แสดงภาวะทุกข์ไปสู่ภาวะนิโรธ (โสรัช โปธิแก้ว, 30 ตุลาคม 2545)

4. มรรค แปลว่า ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือวิธีปฏิบัติเพื่อกำจัดสาเหตุแห่งปัญหา ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือทางประเสริฐมีองค์ประกอบ 8 ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา เป็นทางสายกลางซึ่งดำเนินไปถึงนิโรธ อาศัยองค์ประกอบทั้งแปดอย่าง ทำหน้าที่เสริมและประสานให้สอดคล้องพอเหมาะพอดี มรรคมีความหมายครอบคลุมการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงามทั้งหมด เป็นลักษณะของความถึงพร้อมด้วยไตรสิกขา คือ ปัญญา (มีความเห็นและความคิดถูกต้อง) ศีล (มีวาจา การกระทำ การเลี้ยงชีพ และมี ความเพียรพยายามในทางที่ถูกต้อง) และสมาธิ (ความมีสติและความตั้งใจมั่นในทางที่ ถูกต้อง) อันประกอบด้วย

1) สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบ

หมายถึง การมีทัศนคติ ความคิดเห็น แนวความคิด ความเชื่อถือ ทัศนคติ ค่านิยมต่าง ๆ ที่ดีงามถูกต้อง มองสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัยสอดคล้องกับ ความเป็นจริง หรือตรงตามสภาวะ

## 2) สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ

หมายถึง ความคิด การดำริไตรตรอง หรือคิดการต่าง ๆ ที่ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่เศร้าหมองขุ่นมัวเป็นไปในทางสร้างสรรค์ ประโยชน์สุข

## 3) สัมมาวาจา คือ วาจาชอบ

หมายถึง การพูด หรือการแสดงออกทางวาจา ที่สุจริต ไม่ทำร้ายผู้อื่น ตรงตามจริง ไม่โกหกหลอกลวง ไม่ส่อเสียด ไม่ให้ร้ายป้ายสี ไม่หยาบคาย ไม่เหลวไหล ไม่เพื่อเจ้าเล่ห์ลอบ แต่สุภาพนิมนวลชวนให้เกิดไมตรีสามัคคีกัน ถ้อยคำที่มีเหตุผล เป็นไปในทางสร้างสรรค์ก่อประโยชน์

## 4) สัมมากัมมันตะ คือ การกระทำชอบ

หมายถึง การกระทำที่ดีงาม สุจริต เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้ายกัน สร้างความสัมพันธที่ดีงาม ทำให้อยู่ร่วมกันด้วยดี ทำให้สังคมสงบสุข

## 5) สัมมาอาชีวะ คือ การเลี้ยงชีพชอบ

หมายถึง การประกอบอาชีพในทางที่ไม่ผิดศีลธรรมไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

## 6) สัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบ

หมายถึง การเพียรพยายามในทางที่ดีงามชอบธรรม คือเพียรหลีกเลี่ยงป้องกันสิ่งชั่วร้ายอกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น เพียรละเลิกกำจัดสิ่งชั่วร้ายอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรส่งเสริมพัฒนาสิ่งที่ดีงามหรือกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มพูน เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป

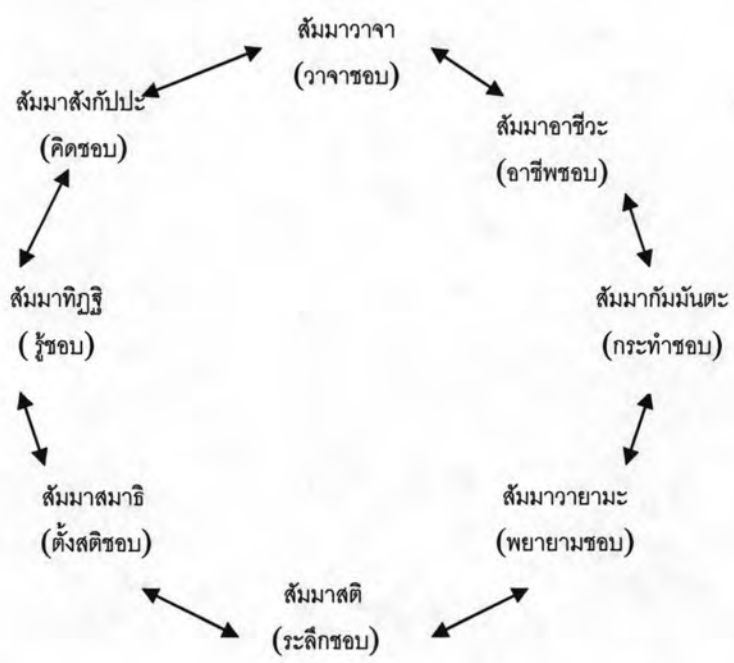
## 7) สัมมาสติ คือ ความระลึกชอบ

หมายถึง การมีสติกำกับตัว คุมใจไว้ให้อยู่กับสิ่งที่เกี่ยวข้องต้องทำในเวลา นั้น ระลึกได้ถึงสิ่งที่ดีงาม สิ่งที่เกิดอกุศลเป็นประโยชน์ หรือธรรมที่ต้องใช้ใน เรื่องนั้น ๆ เวลานั้น ๆ ไม่หลงไหลเลื่อนลอย ไม่ละเลย หรือปล่อยตัวเผอเรอ โดยเฉพาะสติที่กำกับทันต่อพฤติกรรมทางร่างกาย ความรู้สึก สภาพจิตใจ และความนึกคิดของตน ไม่ปล่อยให้อารมณ์ที่เข้ายวน หรือยั่วยามาคุด กระชากให้หลุดหลงเลื่อนลอยไปเสีย

## 8) สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งใจมั่นชอบ

หมายถึง ความมีจิตตั้งมั่น จิตใจดำเนินอยู่ในกิจในงาน หรือในสิ่งที่กำหนดได้สม่ำเสมอ แน่วแน่เป็นอันหนึ่งอันเดียว สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก หวั่นไหว บริสุทธิ์ ผุดผ่อง ไม่ขุ่นมัว นุ่มนวล ผ่อนคลาย ไม่เครียด กระด้าง เข้มแข็ง ไม่หดหู่ท้อแท้ พร้อมทั้งจะใช้งานทางปัญญาอย่างได้ผลดี

เขียนภาพแสดงความสอดคล้อง เสริม ประสานกันของมรรค 8 ได้ดังนี้



ภาพที่ 2 แสดงวงจรของมรรคมีองค์ 8 : พระธรรมปิฎก (ปอ.ปยุตโต) (2543)

ในวงจรความสอดคล้อง เสริมประสานกันของมรรค 8 มีสัมมาทิฏฐิเป็นแกนหลักที่มีความสำคัญทำให้เกิดการพัฒนาที่ดีงาม ถูกต้องตามความจริง กล่าวคือ เมื่อมีความเห็น ความเชื่อ ที่ถูกต้องดีงามสอดคล้องกับความเป็นจริง การยึดมั่น คาดหวัง บรรารณาให้ทุกสิ่งเป็นไปตามใจตนจะลดลงหรือขจัดไป และแบบฝึกหัดของความเข้าใจในเรื่องนี้ก็คือ เรื่องทุกเรื่องที่นักจิตวิทยาการปรึกษานำสมาธิให้เกิดปัญญาที่จะเห็นและขจัดหรือลดความคาดหวังที่นำปัญหาในจิตใจให้เกิดขึ้นได้สลายไปเป็นครั้งๆไป

ปัจจัยน้อมนำให้เกิดสัมมาทิฏฐิ

สัมมาทิฏฐิมีปัจจัยน้อมนำ 2 อย่าง (พระธรรมปิฎก ปอ.ปยุตโต, 2543) คือ “บุพนิมิตแห่งมัชฌิมา” ประกอบด้วย ปัจจัยช่วยเหลือจากภายนอก ที่เรียกว่า “ปรโตโฆชะ” และการรู้คิดพิจารณาจากภายใน ที่เรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

1. ปรโตโฆชะ คือ เสียงจากผู้อื่น หรือเสียงบอกจากผู้อื่น เป็นปัจจัยทางสังคมที่คอยเอื้อให้บุคคลเกิดความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องต่อชีวิต บุคคลผู้มีความสมบัติเหมาะสม สามารถทำหน้าที่เป็นปรโตโฆชะที่ดี มีคุณภาพสูง มีคำเรียกเฉพาะว่า “กัลยาณมิตร” ซึ่งมีคุณสมบัติ 7 ประการ ได้แก่

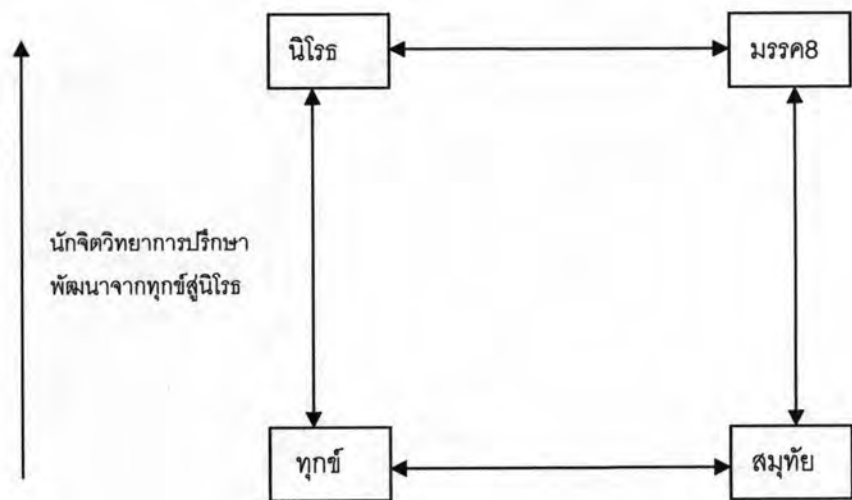
- (1) ปิโย แปลว่า น่ารัก คือ เข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนม เป็นกันเอง ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษาได้ตาม
- (2) ครุ แปลว่า น่าเคารพ คือ มีความประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจเป็นที่พึ่งได้ และปลอดภัย
- (3) ภาวนีโย แปลว่า น่าเจริญใจ คือ มีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริง และเป็นฝึกฝนปรับปรุงตนอยู่เสมอ นำยกย่อง ควรเอาอย่าง ทำให้ศิษย์เอ๋ยอ้าง และรำลึกถึง ด้วยความซาบซึ้ง มั่นใจ และภาคภูมิใจ
- (4) วัตตา แปลว่า รู้จักพูดให้ได้ผล คือ พูดเป็น รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไร อย่างไร คอยให้คำแนะนำ ว่ากล่าว ตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี
- (5) วจนักขโม แปลว่า ทนต่อถ้อยคำ คือ รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ได้ และพร้อมที่จะแก้ไขปรับปรุงตน พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถาม ตลอดจนคำล่วงเกิน และคำตักเตือน อดทนฟังได้ ไม่เบือนหน้า ไม่เสียอารมณ์
- (6) คัมภีร์ญจะ กะถัง กัตตา แปลว่า แถลงเรื่องล้าลึกได้ คือ กล่าวชี้แจงเรื่องต่างๆ ที่ลึกซึ้งซับซ้อนให้เข้าใจได้ และสอนศิษย์ให้ได้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป
- (7) โน จัฎฐาเน นิโยชะเย แปลว่า ไม่นำในอรุณ คือ ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย หรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร

การเป็นกัลยาณมิตรถือเป็นบทบาทสำคัญของนักจิตวิทยาการศึกษาในการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นักจิตวิทยาการศึกษาที่ได้เรียนรู้และฝึกฝนตนเองไปสู่สัมมาทิฏฐิ ทำหน้าที่เอื้อให้ผู้รับบริการที่มีปัญหาสภาพจิตใจเกิดสัมมาทิฏฐิ ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ถูกต้องอันนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับสภาพที่เขาเผชิญอยู่ โดยนำพาให้ผู้รับบริการได้คิดใคร่ครวญอย่างมีระบบระเบียบ พิจารณาสังหยาตามจริง ซึ่งจะเป็นแนวทางที่เขาจะใช้ในการพัฒนาสัมมาทิฏฐิ ได้ด้วยตัวของเขาเองต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับที่ เพรศพรณ แดนศิลป์ (2550) กล่าวถึงนักจิตวิทยา

การปรึกษาในฐานะกัลยาณมิตรที่เชื่อให้สมาชิกในกลุ่มการปรึกษาเกิดโยนิโสมนสิการและการพัฒนาปัญญา

2. ปัจจัยภายใน เรียกว่า โยนิโสมนสิการ แปลว่า ทำในใจโดยแยบคาย หมายถึง การคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด หรือคิดเป็น เป็นการคิดอย่างมีระเบียบ หรือคิดตามแนวทางของปัญญา คือ รู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ

จากหลักอริยสัจสี่ที่กล่าวมา เป็นแผนที่ขยายความเข้าใจและนำทางให้บุคคลคลายจากความยึดมั่น จากอำนาจแรงปรารถนาซึ่งกดดันบีบคั้นชีวิตและจิตใจในขณะนั้นๆ ซึ่งสภาวะดังกล่าวนำความสุขให้เกิดขึ้นทั้งในบุคคล สัมพันธภาพระหว่างบุคคล และสัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธอาศัยแผนที่อริยสัจสี่นี้ในการนำทางแก้ปัญหาและพัฒนาจิตใจให้ผู้รับบริการ โดยการช่วยเหลือนั้นเป็นภาวะ "on becoming" ซึ่งหมายถึงโดยตัวเนื้องานก็จะพัฒนานักจิตวิทยาไปพร้อมกับบุคคลที่เข้ามาในชีวิต นักจิตวิทยาก็พัฒนาตนเองในฐานะบุคคลหรือในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง แล้วก็ช่วยพัฒนาคนอื่นด้วยในกระแสเดียวกัน (โสริช โพรธแก้ว, 2547)



ภาพที่ 3 แสดงรูปแบบการพัฒนาตนเองของผู้ให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ  
รศ.ดร.โสริช โพรธแก้ว, บรรยายวันที่ 20 พฤศจิกายน 2549

หลักธรรมเรื่องอริยสัจสี่ ช่วยให้เข้าใจสภาวะธรรมเพื่อเป็นปัจจัยต่อความเห็นที่ถูกต้องต่อโลก ชีวิต และธรรมชาติ ดังต่อไปนี้



## ขั้น 5 และอายตนะ 6

ชีวิตอยู่ในรูปของส่วนประกอบต่างๆที่มาประชุมกัน ตัวตนแท้ๆของสิ่งทั้งหลายจึงไม่มี สิ่งที่มีมนุษย์โดยทั่วไปเห็นนั้นเป็นเพียงขั้นนอก หรือขั้นสมมุติ สามารถแยกส่วนต่างๆที่มาประกอบกัน โดยให้จำแนกออกเป็นฝ่ายวัตถุ ซึ่งเรียกกันว่า รูปธรรม ส่วนฝ่ายจิตใจเรียก นามธรรม (พระธรรมปิฎก ปอ.ปยุตโต, 2543) แบ่งส่วนนามธรรมหรือจิตใจนี้ออกเป็น 4 ส่วน เมื่อรวมกับรูปธรรม 1 ส่วน ก็ได้เป็น 5 ส่วน ซึ่งเรียกว่า เบญจขันธ์ หรือขันธ์ 5 ซึ่งเป็นส่วนประกอบขององค์ภาพพหุทั้งหมดที่บัญญัติเรียกว่า "สัตว์" "บุคคล" ฯลฯ นั่นเอง

ขันธ์ 5 แบ่งออกได้ดังนี้ (พระธรรมปิฎก ปอ.ปยุตโต, 2543)

1. รูปขันธ์ ได้แก่ ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติ และพฤติกรรมต่างๆของสสาร พลังงานเหล่านั้น เป็นที่ตั้งให้เกิดอุปาทาน (ความยึดมั่น) ว่าเป็นตัวเรา แต่ถ้าเป็นขันธ์เฉยๆ ไม่มีอุปาทานยึดครองก็เป็นรูปขันธ์ล้วนๆ แต่หากเมื่อใดขันธ์ที่มีอุปาทานยึดครอง ยึดถือว่ารูปเป็นของตนของเราเมื่อไรก็จะเกิดการยึดมั่นถือมั่นในตัวเราตามมา

2. เวทนาขันธ์ หมายถึงความรู้สึก 3 ประการ ได้แก่ ความรู้สึกสุข, ทุกข์, และความรู้สึกที่ไม่อาจจะเรียกได้ว่าสุขหรือทุกข์ หรือเฉยๆ แต่ก็เป็นความรู้สึกเหมือนกัน ความรู้สึกนี้มีประจำอยู่ในคนเราเป็นปกติ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง 5 และทางใจ เวทนาเป็นธรรมชาติที่เตือนและผลักดันให้สิ่งมีชีวิต สัตว์ทำหน้าที่ได้ ซึ่งสัตว์ก็ทำหน้าที่ตามสัญชาตญาณ ซึ่งต่างจากมนุษย์ที่ทำหน้าที่ตามปัญญา และเมื่อมนุษย์มีเวทนาแต่ไม่ทำหน้าที่ก็เป็นทุกข์ เวทนานี้เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือได้ง่ายกว่าสิ่งใดๆ ทั้งหมดเพราะมันเป็นที่ยุ่หมายสูงสุดที่มนุษย์ต่างพากันเพียรทำกัน เช่น ศึกษาเล่าเรียนหนังสือ ทำงาน ก็เพื่อให้ได้เงินแล้วก็ไปซื้อหาสิ่งต่างๆ เพื่อหวังสุขเวทนา เวทนาขันธ์ เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นธรรมชาติ ซึ่งถ้าบุคคลมีจิตใจอยู่เหนือความรู้สึกชนิดนี้ก็จะทำสิ่งต่างๆ ได้ดีกว่าการทำสิ่งใดๆโดยตกเป็นทาสของสุขเวทนาดังนั้น การรู้จักเวทนา จึงหมายถึง การรู้จักมูลเหตุอันสำคัญที่ทำให้เราตกเป็นทาสของกิเลสหรือความชั่วจนได้รับความทุกข์ในทุกๆระดับ

3. สัญญาขันธ์ หมายถึง ความกำหนดได้ หรือหมายรู้ คือ กำหนดรู้อาการเครื่องหมายลักษณะต่างๆ เมื่อกระทบอะไร ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็รู้สึกหรือจำได้ว่าเป็นอะไร เช่นรู้ว่า เขียว แดง สั้น ยาว คน สัตว์ ฯลฯ เป็นเพียงความรู้สึกจำได้หมายรู้ที่ยังคงติดอยู่ สัญญาไม่ใช่ตัวตน เป็นความจำของสมอง จำรูปโดยผ่านตา จำเสียงโดยผ่านหู จำกลิ่นโดยผ่านการดม จำรสโดยผ่านการชิมที่ลิ้น สัญญาขันธ์นี้เป็นไปตามคุณสมบัติ ตามลักษณะที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับ อายตนะภายนอก

ที่มาเกี่ยวข้อง มากระทบกับอายตนะทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นการทำหน้าที่ของ สมองฝ่ายรูป แต่พฤติกรรมที่สมองแสดงออกเรียกว่า สัญญา แต่ธรรมชาติของคนก็จะรู้สึกว่าเป็น ตนเองต่างหากที่จำได้หมายรู้ คือมีอุปาทานเข้าไปครอบงำจิต ถ้าเป็นเพียงสัญญาไม่มีอุปาทาน ครอบงำ ก็เป็นไปตามธรรมชาติไม่เกิดทุกข์

4. สังขารชั้นนี้ ได้แก่องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่างๆของจิตมีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งปรุง แต่งการนึกคิดในใจ และการแสดงออกทางกายวาจา ให้เป็นไปต่างๆ เรียกรวมอย่างง่าย ๆ ว่า เครื่องปรุงของจิต จิตปกตินั้นจะคิดนึกได้เองตามธรรมชาติของหน้าที่ของสมอง แต่ถ้าเมื่อไรเกิด อุปาทานเข้าครอบงำ ก็เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์

5. วิญญาณชั้นนี้ หมายถึงจิตที่ทำหน้าที่รู้สึกผ่าน อายตนะ 6 คือช่องทางรับรู้ที่ตา ที่หู ที่จมูก ที่ลิ้น และที่กายต่างๆไปตลอดถึงที่ใจของตนเองด้วย

ชั้นนี้ 5 อธิบายถึงตัวตนของตนซึ่งสามารถแยกแยะออกมาได้เป็น 5 ส่วนที่มารวมกันเป็น ตัวตนชีวิต และทำงานประสานกันเป็นเหตุปัจจัยให้กันและกัน เป็นปกติตามธรรมชาติของสิ่งมีชีวิต ซึ่งชั้นนี้ 5 นี้ไม่ได้เป็นตัวก่อทุกข์หรือโทษใดๆกับกับชีวิต หากไม่มีอุปาทานเข้ามายึด

### ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ เป็นความจริงตามธรรมชาติ เป็นตามกฎธรรมชาติ หรือกำหนดแห่งธรรมดา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญลักษณะ แปลว่า ลักษณะที่ทั่วไปหรือเสมอเหมือนกันแก่สิ่งทั้งปวง ซึ่งได้ความหมายเท่ากัน เป็นหลักธรรมที่ชี้ให้เห็นถึงสภาวะของสรรพสิ่ง และปรากฏการณ์ทุกสิ่ง ว่า ล้วนแต่มีการเปลี่ยนแปลง ไม่อยู่กับที่ และเป็นกระแส แสดงความหมายของไตรลักษณ์ (The three characteristics of existence) (พระธรรมปิฎก ปอ.ปยุตโต, 2543) โดยย่อได้ดังนี้

1. อนิจจตา (impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้น แล้วเสื่อมและสลายไป ดังพุทธพจน์ที่ว่าสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง
2. ทุกขตา (stress and conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและ สลายตัว ภาวะที่กดดัน ผื่น และขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้น เปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความสมอยากแท้จริงหรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้ เข้าไปอยากเข้าไปยึดด้วยตัณหาอุปาทาน ดังพุทธพจน์ที่ว่าสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์
3. อนัตตา (soullessness หรือ non-self) ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง ดังพุทธพจน์ที่ว่าธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา

โลรีซ์ โพรธแก้ว (2544) กล่าวถึงการเข้าใจ เข้าถึง และเห็นในไตรลักษณ์ แล้วนำหลักธรรมนั้นมาเป็นฐานในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่า หลักธรรมไตรลักษณ์นั้น ถ้าบุคคลเข้าใจอย่างแท้จริง จะช่วยให้มีอิสระ ยินดีต้อนรับสิ่งใหม่ๆ เพราะรู้ว่าทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลงทำให้เราต้องพัฒนา ดังตัวอย่างประโยคที่แสดงความเข้าใจว่า “เรากำหนดทางลมไม่ได้ กำหนดได้แต่ใบเรือ” หรือประโยคที่ว่า “ไม่มีสิ่งใดเป็นไปตามใจเรา พึงเตรียมใจต้อนรับสิ่งใหม่เสมอ”

ขั้นที่ 5 และอายตนะ 6 ซึ่งก็คือชีวิตของเราและทุกสิ่งทุกอย่างนั้นดำรงอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ตามธรรมชาติของไตรลักษณ์และความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงทั้งหลาย การที่บุคคลไม่รู้เท่าทัน ไม่เข้าใจแจ่มแจ้งในความจริงข้อนี้จะทำให้จิตใจถูกขังอยู่ในที่แคบและบีบคั้นด้วยความทุกข์จากการยึดเหนี่ยวเพราะขาดความเข้าใจที่ถูกต้องตามสภาวะความเป็นจริง

### อิทัปปัจจยตา

อิทัปปัจจยตาเป็นหลักธรรมที่ว่าด้วยการเกิดขึ้น ดำเนินอยู่ และดับไปของสรรพสิ่ง ซึ่งล้วนเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่สามารถเกิดขึ้นโดดๆได้ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น มีขึ้น ดำเนินอยู่ และดับไปนั้น ล้วนต้องอาศัยองค์ประกอบมากมายเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงอิงอาศัยกันอยู่อย่างเป็นเนื้อเดียวกัน

อิทัปปัจจยตาแสดงให้เห็นถึงความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงอิงอาศัยกันของทุกสิ่ง ทำให้เห็นความเกื้อกูลของชีวิตและเกิดความเข้าใจชัดเจนในความจริงที่ว่า ไม่ว่าจะทุกข์ ไม่ว่าจะสุข ไม่ว่าจะสิ่งใดที่เกิดขึ้น หรือดับไป ก็ล้วนแล้วแต่เพราะมีเหตุปัจจัยทั้งสิ้น ความเกิด ความเจริญ และความเสื่อมของสิ่งต่าง ๆ นั้นขึ้นอยู่กับการปัจจัยทุกอย่าง มิใช่เพียงปัจจัยเดียว เมื่อมีปัจจัยพร้อมมูล บางสิ่งก็เกิดขึ้น บางสิ่งก็ตั้งอยู่ และบางสิ่งก็ดับไป เป็นธรรมดาเช่นนั้นเอง อิทัปปัจจยตาจึงเป็นหลักธรรมชาติที่ครอบคลุมและอธิบายถึงทุกสิ่ง

เนื่องจากจุดมุ่งหมายของพุทธธรรมนั้นคือการดับทุกข์ที่อยู่ในใจ ดังนั้นความรู้ทั้งหมดของกฎธรรมชาติทั้งปวง จึงถูกเน้นในเรื่องของการดับทุกข์เท่านั้น ความรู้ความเข้าใจในกฎของธรรมชาติ จึงเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเพื่อให้เอาตัวรอดจากทุกข์ หรือทำลายความทุกข์และต้นเหตุแห่งทุกข์ได้ เพราะฉะนั้นอิทัปปัจจยตาจึงมุ่งหมายอธิบายเรื่องปัจจุสมุปบาท (พุทธทาส ภิกขุ, 2537)

### ปัจจุสมุปบาท

ปัจจุจ แปลว่า อาศัย สมุปบาท แปลว่า เกิดขึ้นพร้อม

ปัจจุสมุปบาท จึงอธิบายถึง สิ่งที่อาศัยซึ่งกันและกันแล้วเกิดขึ้นพร้อม เป็นธรรมที่แสดงสภาวะแห่งความทุกข์ และการเกิดทุกข์ และภาวะต่างๆที่ซ้อนกันอยู่กับความทุกข์

หลักธรรมข้อนี้อธิบายถึงเหตุปัจจัยอันก่อให้เกิดทุกข์ และการดับทุกข์ ใน 2 ลักษณะ ดังนี้

1. ปฏิจจสมุปบาทฝ่ายสมุทยวาร คือ ปฏิจจสมุปบาทฝ่ายที่แสดงถึงเหตุปัจจัยอันก่อให้เกิดทุกข์ ซึ่งเริ่มต้นด้วยอวิชชา ดังภาพต่อไปนี้ (พระธรรมปิฎก ปอ.ปยุตโต, 2543; 225)

อวิชชา → สังขาร → วิญญาณ → นามรูป → สฬายตนะ → ผัสสะ → เวทนา → ตัณหา →  
อุปาทาน → ภพ →ชาติ → ชรา มรณะ : โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส = ทุกข์สมุทัย

ภาพที่ 4 แสดงหลักปฏิจจสมุปบาทฝ่ายสมุทยวาร (พระธรรมปิฎก ปอ.ปยุตโต, 2543)

ในแต่ละปัจจัยที่เป็นความทุกข์ในปฏิจจสมุปบาทฝ่ายสมุทยวารนั้น อธิบายตามวงจรการเกิดขึ้นได้ดังต่อไปนี้ (พระธรรมปิฎก ปอ.ปยุตโต, 2543)

อวิชชา คือ ความไม่รู้เท่าทันตามสภาวะ ไม่รู้ตามจริงของธรรมชาติ ความเห็นผิดไปจากทำนองคลองธรรมชาติ ไม่ใช้ปัญญา เป็นปัจจัยให้เกิด สังขาร คือความคิดปรุงแต่ง เจตน์จำนง จิตนิสัย และทุกสิ่งที่เกิดได้สั่งสมอบรมไว้ เป็นปัจจัยให้เกิด วิญญาณ คือ ความรู้ต่อโลกภายนอก ต่อเรื่องราวในจิตใจ เมื่อเกิดการรับรู้ นามรูป คือ องค์ประกอบของชีวิตทั้งกายและใจ ก็อยู่ในสภาพที่สอดคล้องและปฏิบัติหน้าที่เพื่อตอบสนองในแนวทางของการรับรู้ที่มาจากการปรุงแต่งนั้น โดยอาศัย สฬายตนะ คือ สื่อแห่งการรับรู้ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ที่ปฏิบัติหน้าที่สอดคล้องกับสภาวะการณนั้นๆ เมื่อนั้น ผัสสะ คือ การรับรู้ การติดต่อกับโลกภายนอก การประสบอารมณ์ จึงเกิดขึ้นด้วยการบรรจบกันของทั้งสามสิ่ง คือ สิ่งที่ถูกรู้ ช่องทางในการรับรู้ (สฬายตนะ) และการรับรู้ (วิญญาณ) ซึ่งทำให้เกิด เวทนา คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ สบาย ไม่สบาย หรือเฉยๆ ส่งผลให้เกิด ตัณหา คือ ความอยาก อาทิ อยากได้ อยากเป็น อยากคงอยู่ตลอดไป อยากเลี้ยวหรือทำลาย แล้วจึงเป็นปัจจัยให้เกิด อุปาทาน คือ ความยึดมั่นถือมั่น ความผูกพันถือค้างไว้ในใจ ใฝ่นิยม เทิดค่าต่อสิ่งต่างๆ ในแนวทางที่สนองตัณหาของตน ซึ่งจะเป็นปัจจัยให้เกิด ภพ คือ ภาวะชีวิตที่เป็นอยู่เป็นไป บุคลิกภาพ กระบวนพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคลที่แสดงออก เพื่อสนองตัณหาอุปาทานนั้น จึงเกิด ชาติ คือการเกิดมีตัวตนที่คอยออกรู้หรือรับเป็นอยู่ในภาวะชีวิตนั้น เป็นเจ้าของบทบาทความเป็นอยู่เป็นไปนั้นๆ เกิดความตระหนักถึงความมีตัวตนว่ามี "ตัวเรา" และยอมมี ชรามรณะ คือ การประสบความเสื่อม ความไม่มั่นคง ความสูญเสียจบสิ้น แห่งการที่ตัวได้อยู่ครอบครองภาวะชีวิตนั้นๆ อันนำมาซึ่ง โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส คือ ความเศร้าเสียใจ เหี่ยวแห้งใจ คร่ำครวญ หวนให้ เจ็บปวดรวดร้าว น้อยใจ ลึนหวัง คับแค้นใจ อันเป็นอาการหรือรูปต่างๆ ของความทุกข์ เมื่อไม่รู้ไม่เข้าใจในกระแสเหตุปัจจัยของความจริง อาการเหล่านั้นก็หาทางออกโดยผ่านวงจรของอวิชชาต่อไปอีกเป็นวัฏจักรแห่งทุกข์

โลรีซ์ โพรทแก้ว (2544) กล่าวว่า ภาวะอวิชชาก็คือ ภาวะที่จิตใจของเราถูกปิดกั้น ไม่ให้เข้าถึงสัจธรรมและความจริงของโลกและชีวิตที่แท้จริงตามหลักอทิปปัจจยตา ตามหลักไตรลักษณ์ เกิดความรู้สึกแห่งตัวตน (ตัวเรา) และกระแสของความรู้สึกเป็นของตน (ของเรา) ที่สร้างขอบเขตอันจำกัดให้บุคคล เกิดการแบ่งแยกเราเขา และอยากให้ทุกสิ่งเป็นไปตามใจปรารถนาของตนโดยมีตัวตนของตัวเองเป็นจุดศูนย์กลาง เป็นเหตุแห่งทุกข์

จากวงจรปฏิจสมุปบาทฝ่ายสมุทยวาร จะเห็นว่าจุดเริ่มต้นแห่งทุกข์นั้นมาจากอวิชชา (พระธรรมปิฎก ปอ.ปยุตโต, 2543) คือ ความไม่รู้ไม่เห็นตามความเป็นจริง ไม่รู้เท่าทันตามสภาวะหลงไปตามสมมติบัญญัติ ความไม่รู้ที่แฝงอยู่กับความเชื่อถือต่างๆ ภาวะขาดปัญญา ความไม่เข้าใจเหตุผล การไม่ใช้ปัญญา หรือปัญญาไม่ทำงานในขณะนั้นๆ อวิชชาก็เป็นฐานในการก่อตัวของตัณหา และตัณหาเป็นตัวเสริมกำลังให้แก่อวิชชา ดังนั้นสิ่งสำคัญของการกำจัดทุกข์คือการกำจัดอวิชชา

2. ปฏิจสมุปบาทนิโรธวาร ซึ่งเป็นกระบวนการฝ่ายดับทุกข์ หรือแก้ไขปัญหา เป็นการชี้ให้เห็นว่า ทุกข์หรือปัญหาของมนุษย์เป็นสิ่งที่แก้ไขได้ โดยต้องมีความรู้จริงหรือความเข้าใจเป็นจุดเริ่มต้น จึงจะแก้ปัญหานั้นได้สำเร็จ จึงเริ่มต้นด้วยการดับอวิชชาหรือไม่มีอวิชชา ดังนี้ (พระธรรมปิฎก ปอ.ปยุตโต, 2543; 225)

อวิชชาดับ → สังขารดับ → วิญญาณดับ → นามรูปดับ → สฬายตนะดับ → ผัสสะดับ  
 → เวทนาดับ → ตัณหาดับ → อุปาทานดับ → ภพดับ →ชาติดับ → ชรามรณะ : โสกะ ปรีทเวท ทุกข์ โทมัสส์ อุปายาส ดับ = ทุกขนิโรธ

ภาพที่ 5 แสดงปฏิจสมุปบาทนิโรธวาร(พระธรรมปิฎก (ปอ.ปยุตโต), 2543; 225)

หลักพุทธธรรมแสดงความจริงที่เป็นธรรมชาติของชีวิต คือเรื่องทุกข์และความดับทุกข์ ไม่ว่าเริ่มศึกษาที่หลักธรรมข้อใดก็จะเห็นความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงเป็นเรื่องเดียวกันนี้ทั้งหมด เมื่อศึกษาเรื่องอทิปปัจจยตาปฏิจสมุปบาท ก็เป็นการเอื้อให้เกิดความเข้าใจต่อการอิงอาศัยเกื้อกูลของทุกสิ่งในชีวิต ที่เป็นปัจจัยเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน แสดงถึงกฎธรรมชาติทั้งในแง่มุมของโลก แง่มุมของชีวิต และแง่มุมของโลกที่สัมพันธ์กับชีวิต หรือชีวิตสัมพันธ์กับโลก เรียกกรวมกันว่า โลกและชีวิต ทำให้มองเห็นวงจรของการเกิดและดับแห่งทุกข์ที่เป็นปัจจัยเกี่ยวเนื่องกันอย่างชัดเจน เมื่อศึกษาต่อไปก็จะพบกระแสธรรมชาติของชีวิตที่เปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ อยู่ตลอดเวลา สร้างความบีบคั้นกับจิตใจของคนเมื่อไม่อาจเห็นยวรั้งครอบครองภาวะที่ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนไว้ตามใจปรารถนาได้ตลอดไป ในข้อธรรมะที่ชื่อว่า ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) กระแสของชีวิตเป็นเช่นนี้

พระพุทธเจ้าจึงได้แสดงความจริง 4 ประการไว้ใน อริยสัจสี่ ประกอบด้วยความจริงเกี่ยวกับทุกข์ สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) นิโรธ (ความดับทุกข์) และมรรค (หนทางแห่งความดับทุกข์ 8 ประการ) ซึ่งในหนทางของมรรค 8 ก็คือทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) นั่นเอง การจะดำเนินไปในหนทางดับทุกข์นั้นก็ยังมีปัจจัยช่วยเหลือค้ำจุนที่สำคัญคือ บุญนิมิตแห่งมัชฌิมา (ปรโตโฆชะ และกัลยาณมิตร) เพื่อเอื้อให้เกิดกระบวนการคิดที่นำไปสู่สัมมาทิฐิ (โยนิโสมนสิการ) ซึ่งเป็นความรู้ที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกลมกลืนกับกฎธรรมชาติ ดำรงชีวิตอย่างพอเหมาะพอดี เป็นประโยชน์ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

นอกจากนี้ หลักพุทธธรรมยังได้ให้แนวทางในการแก้ไขปัญหาชีวิตของคนว่า ปัญหาที่เราจะเผชิญชีวิตมี 2 อย่าง คือ ปัญหากลางนอก ที่ส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตจริงๆ และปัญหาภายใน เกิดจากความชอบ คาดหวังของใจ ที่ไม่เป็นไปตามต้องการ การที่จะอยู่กับปรากฏการณ์ต่างๆ ในชีวิตได้อย่างกลม กลืน ต้องอาศัยการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามจริงว่า ทุกสรรพสิ่งในโลกมีลักษณะร่วมกันอยู่อย่างหนึ่ง ก็คือ ความไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และไม่สามารถยึดเหนี่ยวไว้ได้ เมื่อบุคคลเข้าใจ ความจริงข้อนี้อย่างแท้จริง ย่อมสามารถยอมรับต่อธรรมชาติที่เป็นกระแสของการเปลี่ยนแปลง และเป็นอยู่อย่างสงบสุข สอดคล้องกลมกลืนกับความเป็นจริงในชีวิตได้

#### โครงสร้างทางจิตใจและบุคคลิกภาพของบุคคลอธิบายตามจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

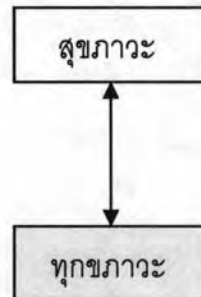
สิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา คือ เข้าใจโครงสร้างชีวิตจิตใจมนุษย์ ด้วยการศึกษาศาสตร์ธรรมที่เป็นฐานความเข้าใจชีวิต โลก และธรรมชาติ ให้เห็นชัดเจนว่ามีส่วนเกี่ยวเนื่องอะไร ตรงไหน อย่างไรกับชีวิตของตนเองและผู้อื่น

โครงสร้างทางจิตใจของบุคคลเมื่ออธิบายตามจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ (ดังภาพที่ 6) เป็นสภาวะที่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงระหว่างสุขภาวะ (healthy) และ ทุกขภาวะ (unhealthy) โดยที่

**สุขภาวะ** หมายถึง ภาวะที่เป็นผลมาจากสัมมาทิฐิ หรือปัญญา ซึ่งหมายถึงการมีความเข้าใจแจ่มแจ้งเรื่องโลกและชีวิต เป็นภาวะของความดับทุกข์ (นิโรธ) และการดำรงอยู่อย่าง เป็นประโยชน์ต่อตัวเองและผู้อื่น รวมถึงภาวะจิตใจต่างๆ ที่แสดงถึงคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตที่ดี เช่น ความสุข สุขภาวะทางจิต

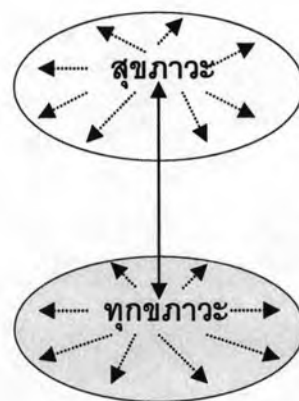
**ทุกขภาวะ** หมายถึง ภาวะที่เป็นผลมาจากมิจฉาทิฐิ หรืออวิชชา ซึ่งหมายถึงความไม่เข้าใจแจ่มแจ้งเรื่องโลกและชีวิต เป็นภาวะของทุกข์ หรือเติมไปด้วยกิเลส ซึ่งมีผลที่เป็นเป็นพิษต่อตนเองและผู้อื่น รวมถึงภาวะต่างๆ ที่แสดงถึงคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตที่ไม่ดี เช่น ความ

ผิดปกติทางจิต (psychological disturbance) ความซึมเศร้า (depression) ความละโมภ (greedy) sadness (ความโศกเศร้า) ฯลฯ



ภาพที่ 6 แสดงโครงสร้างทางจิตใจของบุคคลเมื่ออธิบายตามจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ  
รศ.ดร.โสริช โทธิแก้ว, บรรยายวันที่ 5 กันยายน 2549

จะเห็นได้ว่าโครงสร้างทางจิตใจของบุคคลเมื่ออธิบายตามจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ เป็นสภาวะที่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงระหว่าง ภาวะสุขภาวะและภาวะทุกข์ภาวะ และภาวะดังกล่าวก็จะส่งผลต่อตัวเองและทุกอย่างที่บุคคลคนนั้นเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ด้วย เป็นผลเชิงปฏิสัมพันธ์ที่แผ่ไปรอบตัว และจากโครงสร้างดังกล่าวแสดงโครงสร้างบุคลิกภาพของบุคคลได้ดังภาพที่ 7



ภาพที่ 7 โครงสร้างบุคลิกภาพของบุคคลเมื่ออธิบายตามจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ  
รศ.ดร.โสริช โทธิแก้ว (2549ก), บรรยายวันที่ 5 กันยายน 2549

บุคคลมีโครงสร้างทางจิตใจ และโครงสร้างบุคลิกภาพตามที่กล่าวไว้ข้างต้น ในภาวะที่บุคคลเข้าใจชีวิตซึ่งคือภาวะของการทำตัวให้เข้ากับความเป็นจริงของชีวิตของตนเองอย่างกลมกลืน และมีผลที่ตามมาคือ ความสุข จัดว่าเป็นสุขภาพจิตที่ดี (healthy mind) เป็นภาวะที่ใจที่ถูกยกระดับขึ้นไป เป็นภาวะของการมีชีวิตที่เต็มเปี่ยม ดังาม กลมกลืน มีคุณภาพ มี

ประสิทธิภาพ พลังงาน สงบสุข สันติสุข เต็มไปด้วยพลังกำลัง เติบโตกับชีวิตได้อย่างมั่นคง และดำรงตนเป็นประโยชน์ เมื่อจิตใจสงบสุขก็สามารถทำการสิ่งใดก็ตามได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ทุกข์ไม่ร้อน จัดว่าเป็นภาวะที่แทนความหมายที่ดีๆทั้งสิ้น และเมื่อบุคคลมีสุขภาวะก็จะมี ความคิด คำพูด การกระทำส่งผลดี เป็นประโยชน์ต่อตนเองและทุกสิ่งรอบตัวเสมอ แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลไม่สามารถเข้าใจชีวิต ไม่สามารถทำตัวให้เข้ากับความเป็นจริงของชีวิตของตนเองอย่างกลมกลืนได้ ก็จะทำให้เกิดความทุกข์และมีความคิด คำพูด การกระทำที่ส่งผลเสีย เป็นพิษเป็นโทษต่อตนเองและทุกสิ่งรอบตัวเสมอเช่นกัน ในชีวิตของคนเราทุกคนย่อมปรารถนาที่จะมีชีวิตอย่างมีสุขภาวะ จึงต้องพัฒนา ขัดเกลา ยกกระตักจิตใจตัวเอง โดยใช้หลักพุทธธรรมเป็นแนวทาง เพื่อให้เกิดประโยชน์สุขสมบูรณ์ทั้งต่อตนเองและทุกสิ่งในชีวิต (โสรัช โปธิแก้ว, 2549ก)

### นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ / ผู้นำกลุ่ม

ในบริบทของนักจิตวิทยาการศึกษาที่ทำหน้าที่ของปรโตโมหะที่ดี หรือกัลยาณมิตร ตามหลักพุทธธรรม ผู้นำกลุ่มเรียนรู้ฝึกฝนตนเองสู่สัมมาทิฐิและทำหน้าที่นำพาคนจากมิจฉาทิฐิ ไปสู่สัมมาทิฐิ จากใจที่เป็นทุกข์ไม่เต็ม ไม่สมบูรณ์ สู่ความสงบสุข เต็มอิมบริบูรณ์ จากการติดยึดอยู่กับอดีต (there and then) มาสู่ปัจจุบันขณะ (here and now) ซึ่งเปรียบเสมือนการพาคนการพาคนจากที่ "มืด" ไปสู่ "ที่สว่าง" พาคนจาก "ที่แคบ" ไปสู่ "ที่กว้าง" เหมือนกับการพาคนหลงทางกลับบ้าน คือ จาก "ความไม่รู้" ไปสู่ "ความรู้" ด้วยปัญญาอันเป็นเข้าใจโลกและชีวิตตามจริง ค่อยๆชำระล้างสะสางตะกอนความทุกข์ที่ทับถมใจจนมืดมัว ให้สว่าง กระจ่าง เข้าใจโลกชีวิตและสรรพสิ่งตามจริง ช่วยให้ผู้คนเรียนรู้ พัฒนาและดำเนินชีวิตไปอย่างองกงามเติบโต (โสรัช โปธิแก้ว, 2547)

การนำกลุ่มของนักจิตวิทยาการศึกษา มีงานอยู่สองประเด็นหลัก คือ

1. เพิ่มพูน เสริมสร้าง ขยายสัมมาทิฐิ
2. ลด ขจัด สลายมิจฉาทิฐิ

หลักทั้งสองข้อนี้ เป็นแนวทางที่นักจิตวิทยาการศึกษาจะอาศัยเป็นโครงในการนำกลุ่ม สิ่งที่พึงตระหนักก็คือประเด็นทั้งสองนี้จะเชื่อมโยงเกี่ยวข้องเป็นเนื้อเดียวกันเสมอ เมื่อมีสัมมาทิฐิ เนื้อที่ของมิจฉาทิฐิก็จะถูกจำกัดให้ลดลง หากมีเนื้อที่ของมิจฉาทิฐิ เนื้อที่ของสัมมาทิฐิก็จะถูกจำกัดลง

ผู้นำกลุ่มมีบทบาทในการนำสมาชิกเข้าสู่ความจริง เพื่อให้สมาชิกได้นำไปเรียนรู้พิจารณา ร่วมกัน กลุ่มจึงเป็นห้องทดลองของการเรียนรู้ (Learning Lab) หรืออาจจะขยายเป็นห้องทดลอง



ของการเรียนรู้ชีวิต (Life Learning Lab) โดยการเรียนรู้มีลักษณะผสมผสานกัน (Co-operative Learning) ที่มีทิศทาง โครงสร้างและหลักความรู้ที่ชัดเจน ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่นำกลุ่มด้วยการเสนอ หลักความรู้เรื่องชีวิต และค่อยๆ ให้อำนาจให้เกิดการเรียนรู้โดยให้น้ำหนักอยู่ที่สมาชิก เปิดโอกาส อย่างกว้างที่สุดให้แก่สมาชิกได้พิจารณาวิเคราะห์ความจริงในชีวิตของตน ให้อำนาจให้สมาชิกได้ มีการปฏิสัมพันธ์กันในแนวทางที่ส่งเสริมปัญญา ในการให้อำนาจเช่นนี้จะทำให้เกิดสัมพันธภาพที่อบอุ่น ไว้วางใจซึ่งจะเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพอย่างยิ่ง (โสริช โปธิแก้ว, 2547)

### รูปแบบของกระบวนการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist counseling process model)

รูปแบบของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เริ่มต้นด้วยการที่นักจิตวิทยาการปรึกษา ตระหนักถึงความสำคัญในฐานะที่ตนเองเป็นเครื่องมือ (self as Instrument) ที่มีความสำคัญ อย่างยิ่งต่อกระบวนการช่วยเหลือ (โคมบัส, 2544) จึงต้องฝึกฝน เรียนรู้ ชัดเกล้าตนเอง โดยมี ครูผู้สอนเป็นผู้ชี้แนะแนวทางในเรื่องของความเข้าใจโลก ชีวิต และธรรมชาติตามจริงตามหลัก อริยสัจสี่ แล้วนำความเข้าใจที่มีนั้นมาสังเกตรู้เข้าใจตนเองอย่างชัดเจน เพื่อที่จะสามารถ นำเอาความเข้าใจที่มีนั้นมาทำงานด้วยความเข้าใจความทุกข์หรือปัญหาในใจของผู้รับบริการ อย่างแจ่มชัด ผ่านกระบวนการปรึกษาทั้งในมิติบุคคลและกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพและ ผสมผสานเป็นเนื้อเดียวกัน จนกระทั่งนำพาให้ผู้รับบริการคลายจากความทุกข์มาสู่ความสุข สงบสันติ (โสริช โปธิแก้ว , 2547)

รูปแบบพลวัตและการผสมผสานของกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ใน กระบวนการกลุ่มและบุคคล มีลักษณะดังนี้ (โสริช โปธิแก้ว, 2550)

#### กระแสกลุ่ม (group process)

กระบวนการปรึกษาที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ประกอบด้วยบทบาทการทำงานของผู้นำกลุ่มใน 4 ลักษณะ (4F) ที่เกิดขึ้นอย่างเป็นเนื้อเดียวกันตลอดกระบวนการ คือ

#### (1) การเอื้อการเปิดเผยตนเอง (facilitate disclosure)

การเอื้อการเปิดเผยตนเอง คือ การที่ผู้นำกลุ่มให้อำนาจให้สมาชิกบอกเล่าเรื่องราว ของตนให้กลุ่มได้รับรู้ ภายใต้บรรยากาศของการเชื่อเชิญอันอบอุ่น และเป็นมิตร อาจจะใช้ รูปแบบใดก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุยแล้วหยิบยกจากเรื่องต่างๆไป การตั้งประเด็นในการสนทนา หรือจากสิ่งที่นักจิตวิทยาการปรึกษา เตรียมไว้ อย่างเช่น นิทาน หนังสือ รูป เพลง แบบฝึกหัด เพื่อ ทำให้กลุ่มมีสีสัน และใช้เป็นประโยชน์ในการสำรวจเรื่องราวของผู้รับบริการปรึกษา เพื่อเป็นการ

พิจารณาและสำรวจชีวิตของตนเอง เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง เพื่อขยายทัศนะที่มีต่อโลกและชีวิต

(2) การเอื้อปฏิสัมพันธ์ (facilitate interaction)

การเอื้อปฏิสัมพันธ์ คือการที่ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกเกิดปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ด้วยการแบ่งปันประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความเข้าใจชีวิต เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันและให้กำลังใจแก่กันและกันในกลุ่ม ซึ่งโดยธรรมชาติของกลุ่มในตอนเริ่มต้นมักจะเริ่มจากที่สมาชิกไม่กล้าที่จะมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ชักทอสายใยให้สมาชิกได้แบ่งปันเรื่องราว ร่วมรู้สึก ประสานความเข้าใจ ส่งผลให้สมาชิกเกิดการยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งซึ่งกันและกัน มีท่าทีและทัศนะที่เปิดกว้าง พร้อมจะเรียนรู้ ขยายความเข้าใจโลกและชีวิต

(3) การเอื้อความงอกงาม (facilitate growth)

การเอื้อความงอกงาม คือการที่ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความงอกงามของจิตใจ ผ่านการใส่ใจ การขยาย เพิ่มคุณค่าให้กับเรื่องราวในชีวิตของเขาในเรื่องที่เป็นแบบอย่าง น่าชื่นชมยินดี น่าชื่นใจ ให้สมาชิกได้เห็นคุณค่าของตนเอง คุณค่าของกันและกัน สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวก มั่นคง และงอกงามตามวิถีของตน

(4) การเอื้อการแก้ปัญหา (facilitate counseling)

การเอื้อการแก้ปัญหา คือ การที่ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มแก้ปัญหาของตน ในเรื่องราวที่สมาชิกได้ประสบแล้วรู้สึกทุกข์ใจ ไม่ว่าจะเป็นความไม่สบายใจ ขุ่นมัว ผิดหวัง เสียใจ ฯลฯ โดยที่ผู้นำกลุ่มจะเอื้อมาให้สมาชิกได้มีการสังเกต สำรวจ ใคร่ครวญ พิจารณาถึงความจริงที่เกิดขึ้น และความไม่สอดคล้องกับความเชื่อความปรารถนาส่วนตนของสมาชิก และเอื้อให้เพื่อนสมาชิกร่วมกันแบ่งปัน แลกเปลี่ยน คลี่คลายความทุกข์ในใจ รวมทั้งหาทางออกจากสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น ด้วยความเข้าใจอันสอดคล้องกับความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่

มิติที่เกิดในกลุ่มจึงมี 2 แกนหลักซึ่งเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน คือ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม (interpersonal dimension) และการขยายโลกทัศน์ในตัวเอง ขยายการเห็นความจริงทั้งในเชิงลึกและเชิงกว้าง (intrapersonal dimension)

กระบวนการบุคคล (personal process)

กระบวนการปรึกษาในมิติบุคคล ประกอบด้วยการทำงานของผู้นำกลุ่มใน 3 ลักษณะ (TIR) ที่เกิดขึ้นอย่างเป็นเนื้อเดียวกันตลอดกระบวนการปรึกษา คือ

## (1) การสมาน หรือ สมานัตตา (Tuning in)

การสมานเป็นการเชื่อมตนของนักจิตวิทยาการปรึกษากับโลกของผู้รับบริการ โดยใช้ฐานใจของนักจิตวิทยาการปรึกษา ที่ตั้งมั่นอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา ในการใส่ใจ รับรู้ รับฟัง ผู้รับบริการอย่างชัดเจนในแต่ละขณะ และต่อเนื่องตั้งแต่ต้นจนจนจบกระบวนการปรึกษา โดยปราศจากอคติ การประเมิน การวิเคราะห์ การตีความจากมุมมองของนักจิตวิทยาการปรึกษา การตัดสินฯลฯ ในแง่ของการสื่อสารหมายถึงการเข้าใจผู้รับบริการและสื่อสารออกมาให้ผู้รับบริการรับรู้ถึงความเข้าใจนั้นได้อย่างเป็นเนื้อเดียวกันไม่ว่าจะเป็นทิศทาง น้ำหนัก คำพูด สำเนียง น้ำเสียง ท่าที

การสมานจึงเป็นการอยู่กับผู้รับบริการด้วยคุณภาพใจที่รวมเอาการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) ความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathic understanding) ความจริงใจ (genuineness) ซึ่งทำได้ด้วยใจที่อ่อนน้อม ละทิ้งตนเอง ด้วยจิตใจที่แจ่มใส และมีความเห็นที่ถูกต้องในเรื่องความเข้าใจโลกและชีวิต (สัมมาทิฐิ) การสมานจึงไม่ใช่เป็นเพียงเทคนิค แต่เป็นท่าทีที่นักจิตวิทยาการปรึกษามีต่อโลก ที่จะอยู่ในโลกอย่างอ่อนน้อมถ่อมตนและเอาตัวเองเข้าไปเชื่อม คือ รู้จักละตนเอง เข้าใจโลก เข้าใจชีวิต จนอยู่ได้กับชีวิตและผู้อื่นและสิ่งอื่นอย่าง เป็นเนื้อเดียวกัน อาศัยใจที่เจียบอย่างพร้อมที่จะเข้าไปดำเนินการอะไรบางอย่าง (อุเบกขา) คอยจับหวั่นที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม (โสรัชี โปธิแก้ว, 2549ก)

นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องฝึกฝนที่จะอยู่กับผู้รับบริการได้อย่างเป็นเนื้อเดียวกัน สามารถชั่ง ตวง วัด ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในใจของผู้รับบริการได้อย่างแม่นยำด้วยคุณภาพใจที่เรียนรู้ สังเกต ชัดเกลา สัมผัสตามวันเวลาและประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแต่ละคน(โสรัชี โปธิแก้ว, 2549ข)

เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษามีสัมมาทิฐิ ไม่มีความทุกข์ มีความสงบแจ่มใส การใช้ถ้อยคำก็จะสอดคล้อง การกระทำก็จะสอดคล้อง ใจก็เข้าใจ รับรู้ชัดเจน นั่นก็คือ การที่กำลังดำรงอยู่ในไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) หรือมรรคมงคลแปด ทำให้เกิดนิโรธ จึงอยู่กับผู้รับบริการปรึกษาได้อย่างเป็นเนื้อเดียวกัน เรียกว่า สมานัตตา คือ เสมอและสมาน

## (2) การพินิจรอยแยก หรือโยนิโสมนสิการ (Identify split)

การพินิจรอยแยก คือการค้นหาปมประเด็น ซึ่งคือ ภาวะทุกข์ ซึ่งเกิดจากความยึดมั่นถือมั่น ความคาดหวัง ความปรารถนา อยากให้ทุกสิ่งเป็นไปตามใจตน นักจิตวิทยาการปรึกษาทำงานผ่านเรื่องราวในชีวิตผู้รับบริการ และตระหนักว่าปัญหาจริงๆของมนุษย์ไม่ได้อยู่ที่เรื่องราว แต่อยู่ที่ใจที่ไม่เป็นสุข เป็นรอยแยก (split) ระหว่างความชอบกับความจริง ใจท้งแห่งความทุกข์

อาจจะมีการของความทุกข์มากมาย แต่เมื่อพิจารณาให้ดีแล้ว เกิดจากเหตุเดียวกัน คือ ความชอบหรือความคาดหวังที่ไม่สมปรารถนา หรือความยึดมั่นถือมั่น นั่นเอง

การพิจารณาแยกแยะจึงเป็นการดำเนินการอย่างอ่อนโยนในการชี้ถึงการยึดมั่น หรือ ความคาดหวังอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงต้องอาศัยการรับรู้ที่ละเอียดชัดเจน เพื่อที่จะเข้าใจปมประเด็นเหล่านั้นและสามารถแก้ปัญหาด้วยการพาคนให้เข้าใจความคาดหวังของตน ยอมรับ ออกมาอยู่กับความเป็นจริงของชีวิต และจากนั้นก็ช่วยให้เขาสามารถหาวิธีการจัดการกับปัญหาต่างๆอย่างเหมาะสม

### (3) การประจักษ์แจ้งความจริง หรือ ปัญญาวิมุตติ (Realization)

การประจักษ์แจ้งความจริง คือ ภาวะของการประจักษ์แจ้งความจริงของชีวิต จน ดำเนินชีวิตได้เป็นเนื้อเดียวกับชีวิต ซึ่งอาศัยความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างลึกซึ้ง โดยที่ผู้ให้การ ปรึกษาอาศัยกระบวนการแห่งปัญญา พาให้ผู้รับการปรึกษาออกจากความยึดมั่นถือมั่น (อวิชชา) มาสู่ความจริง (สัมมาทิฐิ) พยายามให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ปัญญาเข้าใจความคาดหวังของตนเอง มองเห็นปมประเด็นที่ก่อให้เกิดทุกข์ เมื่อเห็นโทษแห่งความทุกข์ชัดเจน นักจิตวิทยาการปรึกษาก็ อาศัยสติปัญญาของตนที่เป็นสัมมาทิฐิ ค่อยๆคลายผู้รับบริการออกจากความคาดหวัง ยอมรับ ออกมาอยู่กับความเป็นจริงของชีวิตและช่วยเขาหาวิธีการจัดการที่เหมาะสม อยู่กับความจริงได้ อย่างสงบ ซึ่งเปรียบได้กับการเดินทางที่จะพาคนจากที่มีดไปสู่อันว่าง หรือการพาคนหลงทางให้ กลับบ้านนั่นเอง (โสรัจ โปธิแก้ว, 2547)

### กระแสดการเรียนรู้ภายในบุคคล (ผู้มารับบริการ)

กระบวนการกลุ่มมีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้รับบริการนั้นได้เกิดกระบวนการ 6 ชั้นในมิติส่วนบุคคลดังนี้คือ

(1) การสังเกต (awareness) คือ การที่บุคคลเกิดการตระหนักในตนเอง ใส่ใจสนใจกับ เรื่องราว ความคิด ความรู้สึกที่ตนเผชิญอยู่

(2) การสำรวจ (exploration) คือ การที่บุคคลสำรวจ ใคร่ครวญ และทำความเข้าใจ ตนเองอย่างลึกซึ้งขึ้นทั้งในแง่ของอารมณ์ ความรู้สึก และความจริงที่เกิดขึ้น

(3) การตรวจพิจารณา (examination) คือ การที่บุคคลได้ตรวจสอบ ตรวจสอบตรา พิจารณา ถึงสิ่งที่ตนเผชิญอยู่ และความไม่สอดคล้องระหว่างความปรารถนาของตนกับความเป็นจริงของ ชีวิต

(4) การเกิดความงอกงาม (growth) คือ การที่บุคคลขยายทักษะต่อความเข้าใจโลก ชีวิต และธรรมชาติ และพัฒนาตนเองไปในทางสร้างสรรค์ งอกงาม และสอดคล้องตามความเป็นจริง

(5) การแก้ปัญหา(problem solving) คือ การที่บุคคลใคร่ครวญ ตรึกตรอง ถึงปัญหาที่เผชิญ จนเกิดความเข้าใจในปมประเด็นปัญหาที่เป็นความไม่สอดคล้องระหว่างความเป็นจริงกับความคาดหวังที่ตนยึดมั่นไว้ในใจนั้น และสามารถมองเห็นหนทางแก้ไขด้วยตนเองภายใต้การเอื้ออำนวยของนักจิตวิทยาการศึกษา

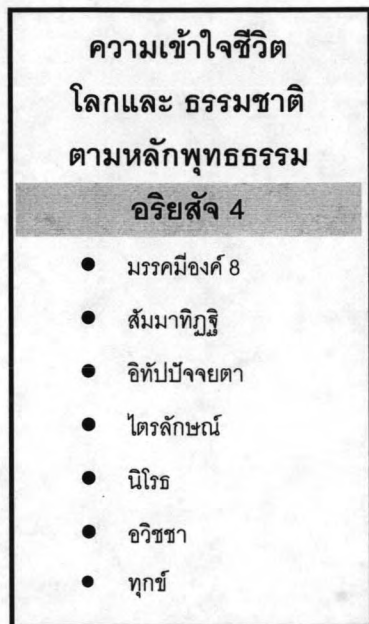
(6) การเข้าใจเห็นจริง (realization) คือ การที่บุคคลเกิดกระบวนการแห่งปัญญา มีความเข้าใจโลกและชีวิตตามจริง ดำรงอยู่กับความจริงนั้นได้อย่างสงบ กลมกลืน ปลอดภัย เบาสบาย รวมทั้งคลี่คลายจากประเด็นปัญหาและความทุกข์ที่ทับถมใจ

กระแสการเรียนรู้ภายในบุคคลของผู้มารับบริการทั้ง 6 ชั้นนี้ จะมีการตระหนักในตนเองเป็นฐานซ่อนอยู่ในทุกๆภาวะ ในขั้นแรกการตระหนักในตนเองถูกใช้เพื่อสังเกตหรือตระหนัก ต่อมาถูกใช้ในการแสวงหาสำรวจ ต่อมาใช้ในการตรวจสอบ ต่อมาใช้ในการซึมซับ ในการขยาย ในการต้อนรับในการยอมรับ และในขั้นสุดท้ายถูกใช้ประกอบกับความเข้าใจ จนนำไปสู่ผู้รับบริการการศึกษาเกิดความรู้สึกโล่ง โปร่ง จากปัญหาที่ทับถมจิตใจ

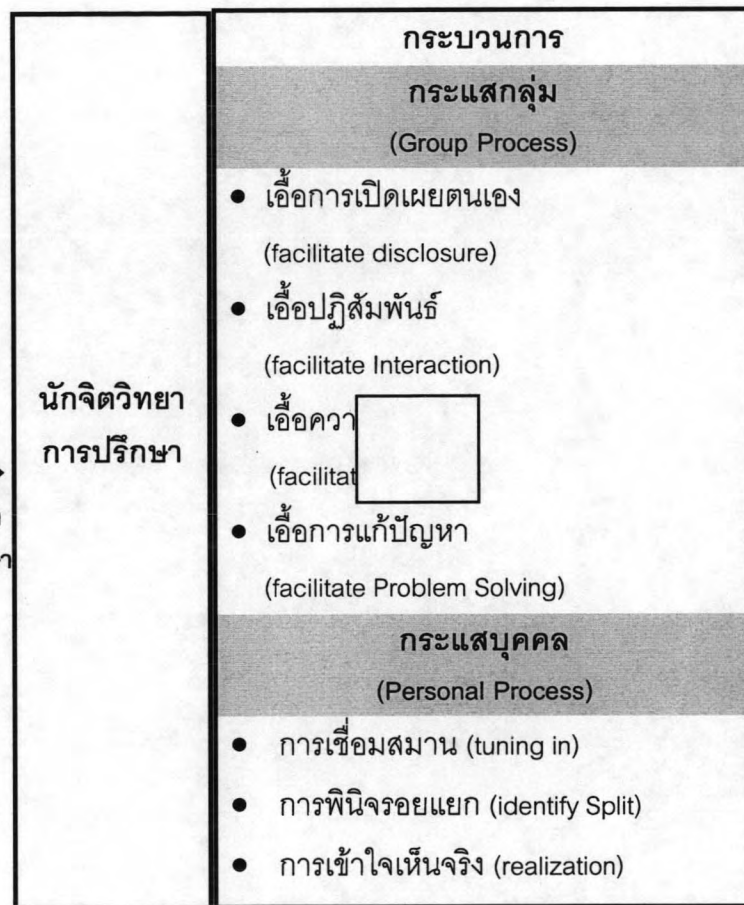
#### การผสมผสานของมิติกลุ่มและมิตีสวนบุคคลในการดำเนินกลุ่ม

รูปแบบของการศึกษาที่เกิดขึ้นในกลุ่มนั้น มาจากการผสมผสานอย่างเป็นเนื้อเดียวกันของกระบวนการในมิติกลุ่ม (4F) และมิตีสวนบุคคล (TIR) กล่าวคือ ขณะที่ผู้นำกลุ่มเอื้อให้เกิดการเปิดเผยตนเอง การปฏิสัมพันธ์ การแก้ปัญหา และความงอกงาม ตามจังหวะที่เป็นธรรมชาติของกลุ่ม ก็จะประกอบไปด้วยกระบวนการสมาน การพินิจรอยแยก และการประจักษ์ความจริง ควบคุมสอดประสานไปพร้อมๆกัน จนกระทั่งเกิดคุณลักษณะ 6 ประการ (ดังที่กล่าวมา) ขึ้นในผู้มารับบริการ

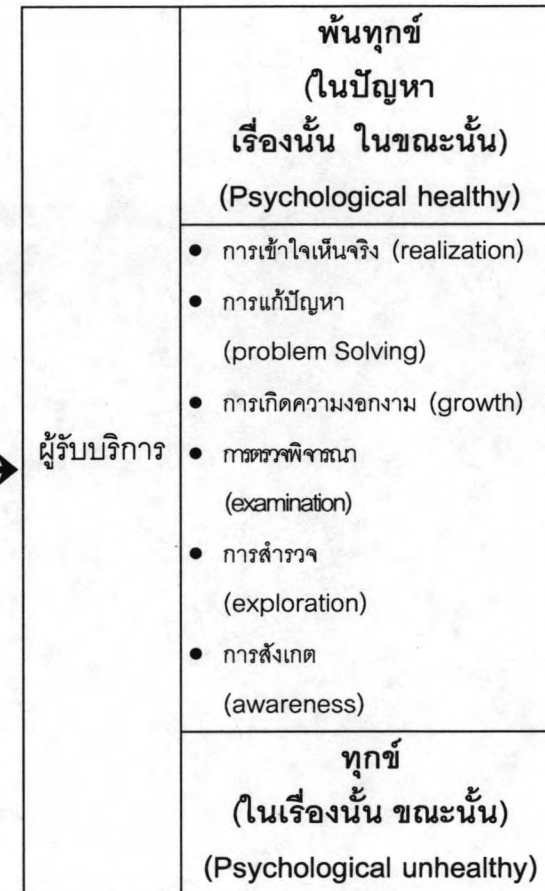
สรุปรูปแบบพลวัตและการผสมผสานของกระบวนการจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ ในกระบวนการกลุ่มและบุคคล ได้ดังภาพที่ 8 ต่อไปนี้



การศึกษาและพัฒนา  
นักจิตวิทยาการศึกษา



↔



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

ที่มา : ไสริษฐ์ โพธิแก้ว, 5 เมษายน 2550

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จะเห็นได้ว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเป็นแนวคิดและกระบวนการช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพในการนำพาจิตใจที่มีความทุกข์บีบคั้นด้วยอวิชชาของบุคคล คลี่คลายสู่สภาวะ คือความเป็นอิสระหลุดพ้นจากความทุกข์แห่งใจ เพื่อดำรงชีวิตอยู่สุขสงบสันติ

### แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสภาวะทางจิต

สภาวะทางจิต(Psychological Well-Being) เป็นคุณลักษณะที่สะท้อนถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ (Diener & Suh, 1997 อ้างถึงใน Wright and Cropanzano, 2000) และสุขภาพจิตของบุคคล อีกทั้งยังเป็นเป้าหมายสำคัญอย่างหนึ่งในชีวิตของบุคคล และเป็นเกณฑ์สำคัญในการประเมินคุณภาพของสังคมและรัฐอีกด้วย (Kahn&Juster, 2002)

การประเมินสภาวะทางจิตของบุคคล เป็นหนทางหนึ่งที่จะจำแนกได้ว่าบุคคลมีการดำรงชีวิตที่ดีหรือไม่ (Keyes and Magyar-Moe2003, cited in Lopez and Snyder, 2003) ดังนั้น สภาวะทางจิตจึงเป็นเรื่องที่มีการสนใจ ศึกษา ค้นคว้า วิจัย พัฒนาแนวคิดทฤษฎีและดัชนีชี้วัดสภาวะทางจิต เพื่อนำความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่บุคคลและสังคมอย่างเต็มที่

การทบทวนวรรณกรรมพบว่า สภาวะทางจิตมีความหมายที่ใกล้เคียงและนำมาใช้ในความหมายเดียวกันกับคำหลายคำ เช่น ความผาสุกทางใจ (psychological well-being) ความสุข (happiness) ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) สุขภาพจิต (mental health) รวมทั้งมีความหมาย แนวคิด และทฤษฎี ที่แตกต่างกันไปตามรากฐานทางวัฒนธรรม ค่านิยม บรรทัดฐานและบริบททางสังคม (Christopher, 1999) นอกจากนี้ยังพบปัจจัยต่างๆที่มีความสัมพันธ์ต่อสภาวะทางจิตไม่ว่าจะเป็นปัจจัยภายในบุคคล เช่น เพศ อายุ รายได้ สภาวะสุขภาพ รูปแบบการเผชิญความเครียด และปัจจัยภายนอกบุคคล เช่น สิ่งแวดล้อม สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ครอบครัว การสนับสนุนทางอารมณ์ สภาพสังคมและวัฒนธรรม

งานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาและรวบรวมแนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับสภาวะทางจิต รวมทั้งศึกษาสภาวะทางจิตในบริบทของศาสนาและสังคมไทย ดังต่อไปนี้

### ลักษณะของสุขภาวะทางจิต

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตที่ผ่านมา ได้ศึกษาสุขภาวะทางจิตตามขอบเขตที่ระบุลักษณะได้ 3 ประการ (Wright & Cropanzano, 2000) ดังนี้

- (1) สุขภาวะทางจิตเป็นประสบการณ์เชิงอัตวิสัย ตามการรับรู้ของบุคคล
- (2) สุขภาวะทางจิตเกี่ยวข้องกับเงื่อนไขทางอารมณ์ โดยผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตสูงจะมีแนวโน้มที่จะมีอารมณ์ทางบวกมากกว่าอารมณ์ทางลบ
- (3) สุขภาวะทางจิตเป็นการประเมินชีวิตของคนๆหนึ่งโดยรวม ทั้งในแง่ประสบการณ์และคุณลักษณะทางจิตใจที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล

### ความหมายของสุขภาวะทางจิต

สุขภาวะทางจิตเป็นการประเมินการรับรู้เกี่ยวกับการดำรงชีวิต ซึ่งเป็นทัศนะต่อประสบการณ์ชีวิตในเชิงอัตวิสัยของบุคคล จึงมีการศึกษาความหมายของสุขภาวะทางจิตตามขอบเขตของสุขภาวะในเชิงอัตวิสัยนี้อย่างกว้างๆ 2 แนวคิดด้วยกัน โดยแนวคิดแรกเป็นการวัดระดับของประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึกเชิงบวก และการประเมินชีวิตของบุคคลโดยรวม ส่วนแนวคิดที่ 2 เป็นการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตโดยเจาะจงมิติที่เป็นลักษณะทางจิตด้านบวกในการดำเนินชีวิต (Keyes and Magyar-Moe 2003, cited in Lopez and Snyder, 2003; สุภาพรพรณ โคตรจรัส และ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2549)

ผู้วิจัยได้รวบรวมความหมายและองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตที่จำแนกจาก 2 แนวคิดดังกล่าว ดังนี้

#### 1. สุขภาวะทางจิต หมายถึง ความสุขและความพึงพอใจในชีวิต

ในการประมวลสุขภาวะทางจิตตามกรอบแนวคิดนี้ มีผู้ให้ความหมายซึ่งอาจจัดแยกตามความสำคัญขององค์ประกอบได้เป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ให้ความสำคัญกับการประเมินอารมณ์ด้านบวกและอารมณ์ด้านลบ กลุ่มที่เน้นการประเมินความพึงพอใจในชีวิต และกลุ่มที่ผสมผสานการประเมินอารมณ์ด้านบวกและอารมณ์ด้านลบร่วมกับการประเมินความพึงพอใจในชีวิต

##### 1.1 เน้นการประเมินอารมณ์ด้านบวกและอารมณ์ด้านลบ

Bradburn (1965) เป็นผู้ริเริ่มให้ความหมายไว้ว่า ความสุขหรือสุขภาวะทางจิตเป็นสภาวะทางจิตใจหรือความรู้สึกต่อเหตุการณ์ สถานการณ์ หรือประสบการณ์ของชีวิตในช่วงระยะเวลาใดเวลาหนึ่งประกอบด้วยความรู้สึกด้านบวก (positive affect) เช่น ความพึงพอใจ



ความสุข และความรู้สึกด้านลบ (negative affect) เช่น ความวิตกกังวล ความทุกข์ เบื่อ ว่างเหว ซึมเศร้า โดยที่แต่ละบุคคลจะมีการรับรู้สภาวะทางจิตต่างกัน บุคคลที่มีคะแนนความสุขหรือสภาวะทางจิตสูงจะมีความรู้สึกด้านลบมากกว่าด้านลบ ขณะที่บุคคลที่มีคะแนนความสุขหรือสภาวะทางจิตต่ำจะมีความรู้สึกด้านลบมากกว่าด้านบวก

เช่นเดียวกับที่ Dupuy (1977 อ้างถึงใน ภณิดา ชนวิทยาลิทธิกุล, 2548) ได้กล่าวถึงสภาวะทางจิตไว้ในความหมายที่ใกล้เคียงกันกับ Bradburn (1965) และนำเอาแนวคิดของ Kurt Lewin เกี่ยวกับพฤติกรรมทางจิตที่มองอย่างเป็นองค์รวมมาผนวกเข้าไปด้วย แบ่งองค์ประกอบของสภาวะทางจิตออกเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวล (anxiety) ภาวะซึมเศร้า (depression) ความผาสุก (positive well-being) ภาวะสุขภาพโดยทั่วไป (general health) ความมีชีวิตชีวา (vitality) และการควบคุมตนเอง (self-control)

## 1.2 เน้นการประเมินความพึงพอใจในชีวิต

การประเมินชีวิตของคนหนึ่งโดยรวม หรือเรียกว่าความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) เป็นความรู้สึกยินดี ชื่นชอบ พอใจและมีความสุขในการดำเนินชีวิต เป็นภาวะที่บุคคลยอมรับสิ่งที่ตนเองเป็นหรือมีอยู่ทั้งแง่ดีและไม่ดี และเป็นความรู้สึกอยากมีชีวิต ประเด็นสำคัญของความพึงพอใจในชีวิตก็คือ เป็นการประเมินโดยองค์ประกอบทางความคิด

มีผู้ให้ความหมายของความพึงพอใจในชีวิตไว้หลายท่าน ดังนี้

Neugarten, Havighurst & Tobin (1961) ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุและระบุว่า ความพึงพอใจในชีวิตเป็นการประเมินชีวิตของบุคคลไม่ว่าจะเป็นอดีตหรือปัจจุบันด้วยกรอบอ้างอิง (frame of reference) ภายในของแต่ละบุคคล หมายถึง ความรู้สึกสุขใจ อิ่มเอิบใจ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า รู้สึกพอใจในการทำงาน มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มีการรับรู้ชีวิตของตนเองและผู้อื่นในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตจึงเป็นตัวแปรที่บ่งชี้ถึงการอยู่ดีมีสุขทางจิต (psychological well-being) ของบุคคล

Shin & Johnson (1977) ระบุว่า ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง ความรู้สึกทางบวกของบุคคลที่เป็นผลจากการประเมินหรือตัดสินคุณภาพชีวิตของตนเองบนพื้นฐานมาตรฐานหรือเกณฑ์ที่แตกต่างกันไปตามการรับรู้ของบุคคล ความพึงพอใจในชีวิตจึงเป็นการตัดสินชีวิตบุคคลโดยรู้ตัว (conscious) ด้วยองค์ประกอบทางปัญญาและด้วยเกณฑ์การตัดสินที่ขึ้นอยู่กับคนแต่ละบุคคล

### 1.3 ผลสมผลของการประเมินอารมณ์ด้านบวก อารมณ์ด้านลบ และความพึงพอใจ ในชีวิต

Andrew & Withey (1976) และ Campbell (1976) ได้นิยามสุขภาวะทางจิตว่าเป็น ความรู้สึกด้านอารมณ์ของบุคคลเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ รวมทั้งเป็นการรับรู้ เรียนรู้ ประเมิน และตัดสินใจต่อสถานการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา มีองค์ประกอบ 3 อย่าง คือ ความรู้สึกด้านบวก ความรู้สึกด้านลบ และความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งแต่ละบุคคลก็จะมี การรับรู้สุขภาวะทางจิตแตกต่างกัน บุคคลที่มีคะแนนความสุขสูง(ความรู้สึกด้านบวกมากกว่าด้านลบ) และมีความพึงพอใจใน ชีวิตสูงจะเป็นผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตสูง

ต่อมา Lawton (1983) ได้พัฒนาองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต ตามความหมาย ของความสุขและความพึงพอใจในชีวิต โดยเน้นการพิจารณาทางด้านอารมณ์ มีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ ความรู้สึกทางลบ (negative effect) ความสุข (happiness) ความรู้สึกทางบวก (positive effect) สอดคล้องระหว่างความต้องการกับความสำเร็จตามเป้าหมาย (congruence between desire and attained goals)

Diener (1984) ให้ความหมายของการประเมินความพึงพอใจในชีวิตไปในทางที่ สอดคล้องกันนี้ว่าหมายถึง ความสุขและความพึงพอใจในชีวิต โดยที่ความสุขเป็นภาวะทาง อารมณ์ที่เกิดจากการที่บุคคลประเมินอารมณ์ความรู้สึกของตนที่มีต่อประสบการณ์ในชีวิตช่วงใด ช่วงหนึ่ง และความพึงพอใจในชีวิตเป็นการประเมินคุณภาพของประสบการณ์โดยรวมที่บุคคล ประสบมาตลอดช่วงชีวิตของตน

Argyle & Martin (1991 cited in Hills & Argyle,2000; อ้างถึงใน ดวงพร หิรัญรัตน์, 2543) นิยามความหมายของความสุขว่า ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ความพึงพอใจใน ชีวิต ระดับของอารมณ์ทางบวกหรือความเบิกบานใจ และระดับของอารมณ์ทางลบในขณะนั้น เช่น ความซึมเศร้าและความวิตกกังวล

นอกจากนี้ Orem (2001 อ้างถึงใน สกุลรัตน์ เตียววานิช, 2545) นิยามว่าสุขภาวะ ทางจิต หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลจากการรับรู้ตนเอง มีความพึงพอใจ ยินดี เป็นสุข บรรลุถึง อุดมคติของตน และมีวุฒิภาวะ รวมถึงความพอใจกับความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และ สังคม โดยที่บุคคลสามารถมีสุขภาวะทางจิตที่ดีได้แม้ว่าจะมีความบกพร่องทางสุขภาพกาย

2. สุขภาวะทางจิต หมายถึง การประเมินลักษณะทางจิตด้านบวกในการดำเนินชีวิต (positive psychological functioning)

รากฐานของแนวคิดสุขภาวะทางจิตที่เป็นลักษณะทางจิตด้านบวกในการดำเนินชีวิตนี้ มีที่มาจากการทำงานของ Aristotle นักปราชญ์ชาวกรีก (384 - 322 BC) ได้ให้คำจำกัดความของความสุข โดยแปลมาจากคำว่า eudaimonia ในภาษากรีก หมายถึง ชีวิตที่ดีงามสูงสุด สำเร็จสูงสุด เป็นคุณลักษณะที่พึงปรารถนา หรือเป็นกิจกรรมของจิตที่สอดคล้องกับความดีงาม ซึ่งความสำเร็จสูงสุดที่บุคคลจะไปถึงได้นั้น คือความสุขที่มาจากการทำงานเพื่อพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพตลอดชีวิต (Waterman, 1993 cited in Lopez and Snyder, 2003)

มีผู้ให้ความหมายตามกรอบแนวคิดนี้ไว้หลายท่านดังนี้

Ryff (1989, 1995) กล่าวถึงสุขภาวะทางจิตว่า เป็นความพึงพอใจจากการบรรลุความสำเร็จในแต่ละช่วงชีวิตของบุคคลที่ประเมินจากเหตุการณ์ทั้งหมดที่ผ่านเข้ามาในชีวิตไม่ใช่แค่เพียงสถานการณ์ในปัจจุบันที่เผชิญอยู่ สุขภาวะทางจิตจึงเป็นภาวะที่แสดงถึงสุขภาพจิตที่ดี (positive mental health) โดยในการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตนี้ Ryff (1989) ได้สังเคราะห์แนวคิดต่างๆ ที่เป็นลักษณะทางจิตด้านบวกในการดำเนินชีวิตหลายแนวคิด ไม่ว่าจะเป็นแนวคิดจากทฤษฎีบุคลิกภาพ ทฤษฎีพัฒนาการ และทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาคลินิก (Keyes and Magyar-Moe 2003, cited in Lopez and Snyder, 2003) ซึ่งได้แก่ เกณฑ์ประเมินสุขภาพจิตทางบวกของ Jahoda (1958) แนวคิดการพัฒนาลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลอย่างเป็นระบบ (formulation of individuation) ของ Jung (1933) แนวคิดการพัฒนาการตลอดช่วงชีวิต (life span developmental perspectives) และรูปแบบขั้นทางจิต-สังคม (psychological stage model) ของ Erikson (1959) แนวคิดการเป็นบุคคลที่มีชีวิตที่เต็มเปี่ยม (fully functioning person) ของ Rogers (1961) การมีวุฒิภาวะ (maturity) ของ Allport (1961) การบรรลุภาวะสังจักษ์การแห่งตน (self-actualization) ของ Maslow (1968) รวมถึงแนวคิดเรื่องความเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพในวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ ของ Neugarten (1973) และงานวิจัยเกี่ยวกับพื้นฐานชีวิต (basic life tendencies) ของ Buhler (1935) และ Buhler & Massarik (1968) (Christopher, 1999; วัชรพรโรหิตบุตร, 2549)

จากสังเคราะห์แนวคิดต่างๆ Ryff ได้แบ่งองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตออกเป็น 6 มิติ ได้แก่

(1) ความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) หมายถึง การกำกับควบคุมตนเองได้ มีความเป็นอิสระ สามารถประเมินตนเองตามจริงได้ สามารถที่จะทนทานต่อแรงกดดันจากสังคมในด้านความคิดและการกระทำได้ ควบคุมพฤติกรรมจากภายในตนเอง ประเมินตนตามมาตรฐานของตนเอง

(2) ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (environment mastery) หมายถึง ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว สามารถดูแล ควบคุมกิจกรรมหรือสถานการณ์ที่ยุ่งยากต่างๆให้ผ่านไปได้อย่างดี สามารถใช้โอกาสที่มีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสามารถเลือกและสร้างสรรค์สิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง

(3) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (positive relation with others) หมายถึง มีสัมพันธภาพที่อบอุ่น พึงพอใจ และไว้วางใจ มีความสามารถในการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathy) การให้ความร่วมมือ รวมถึงการให้และการรับในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และความสามารถที่จะรักและสร้างสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด

(4) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (purpose in life) หมายถึง การมีความมุ่งหมายในการมีชีวิต มีเป้าหมายในชีวิตและสามารถกำหนดทิศทางในชีวิตของตนเอง มีความเชื่อที่เป็นหลักยึดในจิตใจเพื่อที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายในชีวิต มองเห็นคุณค่าและความหมายของชีวิตที่ผ่านมา

(5) การยอมรับในตน (self-acceptance) หมายถึง การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง เข้าใจและยอมรับลักษณะต่างๆของตนเองทั้งแง่ที่ดีและไม่ดี มีความรู้สึกในแง่บวกต่ออดีตของตนเอง

(6) การมีความงอกงามในตน (personal growth) หมายถึง การมีความต้องการที่จะพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนบรรลุถึงศักยภาพสูงสุดที่ตนมี เห็นถึงความงอกงามและเปิดกว้างในตนเอง เปิดรับประสบการณ์ใหม่ ตระหนักถึงศักยภาพที่ตนเองมี มองเห็นการพัฒนาในตนเองและพฤติกรรมตลอดเวลา มีการเปลี่ยนแปลงที่สะท้อนให้เห็นถึงการตระหนักรู้และมีประสิทธิภาพในตนเอง

บุคคลที่มีสุขภาวะทางจิตสูงจะมีค่าคะแนนในแต่ละองค์ประกอบอยู่ในเกณฑ์สูง

Fisher (1992) กล่าวว่า สุขภาวะทางจิต หมายถึง คุณภาพชีวิต เป็นความสามารถในการเรียนรู้ ความสามารถด้านสังคม ความพึงพอใจในชีวิต สภาวะของสุขภาพทุกด้าน รวมทั้งความสามารถในการทำหน้าที่ของตน

นอกจากนี้ Cummins (1996) ได้ให้ความหมายของสุขภาวะทางจิตว่า คือ คุณภาพชีวิต หรือความพึงพอใจในชีวิต มีองค์ประกอบ 7 ด้าน คือ สุขภาวะเชิงอัตวิสัย ภาวะสุขภาพ ความสามารถในการปฏิบัติงาน ความสนิทสนมคุ้นเคยกับผู้อื่น ความปลอดภัยทางจิตใจ การมีส่วนร่วมในสังคม และสุขภาวะทางอารมณ์

## การศึกษาสุขภาวะทางจิตในบริบทของศาสนาและสังคมไทย

สุขภาวะทางจิตตามแนวคิดตะวันตกซึ่งเป็นสังคมยุโรปและอเมริกา มีลักษณะเกี่ยวกับความเป็นปัจเจกบุคคล (individualism) สูง มีบรรทัดฐานของสังคมที่มุ่งเน้นความมีลักษณะเฉพาะตนและการ สนับสนุนตนเอง (uniqueness & self-promotion) ลักษณะเช่นนี้จึงแทรกซึมผ่านเข้าไปในวิถีชีวิตผู้คนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังจะเห็นได้ว่าการวัดลักษณะพฤติกรรมใดก็ตาม ชาวอเมริกันจะมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าในบริบทวัฒนธรรมอื่น (Markus & Kitayama, 1991 cited in Chirstopher, 1999) ในขณะที่วัฒนธรรมแบบคตริวมหมู่ (collectivist) เช่น สังคมเอเชีย บุคคลจะมีความสงบเสงี่ยม ถ่อมตัว (self-effacing) และหลีกเลี่ยงการดึงความสนใจมาที่ตนเองหรือมีลักษณะละทิ้งตนเอง (self-abnegation) บุคคลจึงมีแนวโน้มที่จะมีคะแนนสุขภาวะทางจิตที่วัดตามแนวคิดแบบตะวันตก ต่ำกว่าชาวอเมริกัน แม้ว่าพวกเขาจะเชื่อว่าตนมีสุขภาวะทางจิตที่ดีก็ตาม (Hu, 1944 อ้างถึงใน Chirstopher, 1999) และการที่คะแนนสุขภาวะที่วัดออกมาได้ต่ำก็ไม่ได้หมายความว่าบุคคลจะรู้สึกว่ตนอ่อนแอหรือมีความรู้สึกในทางลบต่อตนเอง แต่ในสังคมที่เน้นความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างสังคมเอเชีย บุคคลจะได้รับการชื่นชม สรรเสริญ หรือประเมินอย่างไม่มีอคติจากเพื่อนและครอบครัวเป็นการทดแทน (Chirstopher, 1999) ขณะที่การแสวงหาความพึงพอใจเฉพาะตนที่เป็นที่ชนะที่ดีตามแนวคิดตะวันตก กลับถูกมองว่าเป็นความเห็นแก่ตัว และขาดวุฒิภาวะในวัฒนธรรมคตริวมหมู่หลายวัฒนธรรม (Markus & Kitayama, 1991 cited in Chirstopher, 1999)

สังคมไทยมีลักษณะของสังคมคตริวมหมู่ดังกล่าว อีกทั้งส่วนใหญ่เป็นสังคมชาวพุทธ จึงมีวิถีชีวิตที่ผสมผสานกลมกลืนกับหลักความเชื่อและหลักปฏิบัติทางพุทธศาสนามายาวนาน ชุมชนหมู่บ้าน ทุกแห่งมีวัดเป็นศูนย์รวมของกิจกรรมชุมชน จนกล่าวได้ว่าวิถีชีวิตคนไทยส่วนใหญ่ตั้งแต่เกิดจนถึงตายผูกพันอิงอาศัยกับพุทธศาสนา (ภาณุวงศ์ และ ชิน มิน ซอง, 2549) ซึ่งสิ่งเหล่านี้ย่อมส่งอิทธิพลต่อวิถีชีวิต ดังนั้นการศึกษาสุขภาวะทางจิตของคนไทยจึงมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาสุขภาวะทางจิตในบริบทของศาสนาและสังคมไทยด้วย

การศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตในบริบทของคนไทย (จันทนา เตชะคฤห , 2540; วิมลรัตน์ อิศรางกูร ณ อยุธยา, 2541; ปัญญาภัทร ภัทรกัณฑ์กุล, 2544; พนิตนันท์ โชติก เจริญกุล, 2545; สกฤษรัตน์ เตียววานิช, 2545; พัสตราภรณ์ พงษ์สิทธิศักดิ์, 2546; ภณิดา ขนวิทยาสัททกุล, 2548; วรปสร โรหิตะบุตร, 2549) พบว่ามีการนิยามสุขภาวะทางจิตในกรอบแนวคิดที่แสดงถึงความสุข ความพึงพอใจในชีวิต รวมถึงคุณลักษณะส่วนบุคคลที่เป็นลักษณะทางจิตด้านบวกในการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ยังมีงานศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ ที่ศึกษาสุขภาวะทางจิต

(ความผาสุกทางใจ) ตามแนวคิดของRyff (1995) โดย จิราพร เกศพิชญวัฒนา และคณะ (2543) พบว่าสุขภาวะทางจิตความผาสุกทางใจประกอบด้วย 5 มิติ ได้แก่ ความสงบสุขและการยอมรับ ความสามัคคีปรองดอง การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ความเคารพนับถือ และความเบิกบาน

สำหรับหลักแนวคิดทางพุทธศาสนานั้น ไม่มีคำนิยามสุขภาวะทางจิตโดยตรง แต่มีแนวคิดที่กล่าวถึงความสุขหรือสุขภาวะซึ่งหมายถึงการหมดไปซึ่งความทุกข์ ตามที่ได้มีผู้ประมวลไว้ดังนี้

ประเวศ วัชรี (2544) กล่าวถึงลักษณะของสุขภาวะทางจิตโดยองค์รวมว่า มีความเชื่อมโยงเกี่ยวเนื่องและส่งผลต่อกันทั้งสุขภาวะทางกาย สังคม จิต และจิตวิญญาณ ผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตจะมีความผ่อนคลาย สบายใจ ปิติ ซึ่งเป็นลักษณะตรงข้ามกับความเครียด สุขภาวะทางจิตเกิดขึ้นได้จากความเข้าใจ (ปัญญา) และการฝึกจิตใจ มีลักษณะที่สามารถสรุปได้คือ มีจิตใจสงบ มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา (พรหมวิหาร4) มีความตื่นตัว เรียนรู้ได้ ไม่ประมาท มีความเข้าใจแจ่มแจ้งชัดเจน มีสติ สมาธิ มีการเข้าถึงสิ่งสูงสุด เช่น พระรัตนตรัย นิพพาน พระเจ้า

พุทธทาสภิกขุ (2501) กล่าวว่า ความสุขที่แท้คือความสงบของจิตใจ เกิดขึ้นเมื่อจิตใจไม่มีความยึดถือในตัวเอง ไม่เห็นแก่ตัว

พระธรรมปิฎก (2543, 2549) กล่าวถึงสุขภาวะทางจิตแนวพุทธไว้ว่า เป็นภาวะจิตที่ดีหรือสภาวะจิตด้านบวก (positive emotions) ได้แก่ ความร่าเริงเบิกบานใจในเรื่องที่ดั่งงาม ความอึดใจปลื้มใจ เต็มอึดกับสิ่งที่ทำในปัจจุบันขณะ ความผ่อนคลาย เรียบสงบ เย็นใจ ไม่เครียด และการมีจิตใจตั้งมั่น แน่วแน่ จดจ่อ ไม่มีอะไรรบกวน ไม่ฟุ้งซ่านหวั่นไหว และพร้อมจะเข้าไปข้องเกี่ยวกับเรื่องต่างๆอย่างเหมาะสม เป็นสุขอันอิสระในจิตใจที่เกิดจากความเข้าใจโลกและธรรมชาติของชีวิตตามจริงและไม่ยึดติด โดยที่การพัฒนาสุขภาวะทางด้านจิตใจมี 3 องค์ประกอบที่ต้องพัฒนา คือ

- (1) คุณภาพจิต : เป็นคุณภาพของจิตใจหรือสภาพจิตที่เราเรียกว่า คุณธรรม หรือ ความดี เมตตา ไมตรีจิต กรุณา ความสงสารเห็นใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความรู้สึกร่วมใจ หรืออุตุนุณส่งเสริม ความสุภาพอ่อนโยน ความกตัญญู ความมีศรัทธา เป็นต้น
- (2) สมรรถภาพจิต : เป็นคุณสมบัติของจิตใจที่มี ความเพียรพยายาม ความขยัน ความเข้มแข็งอดทน ความใฝ่รู้ใฝ่ทำ ความรับผิดชอบ ความมีสติ ความรู้จักยับยั้งชั่งใจ ความจริงใจจริงจัง ความมั่นใจ ความแน่วแน่มั่นคงมีสมาธิ เป็นต้น
- (3) สุขภาพจิต : เป็นเรื่องของความทุกข์และความสุข

ความทุกข์ แสดงถึงสภาพจิตหรือภาวะจิตที่ไม่ดี เป็นสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ไม่เป็นกุศล เช่น ความขุ่นมัว ความโศกเศร้า ความหม่นหมอง ความคับแค้น ความเหงา ความว้าเหว เป็นต้น

ความสุข แสดงถึงสภาพจิตหรือภาวะจิตที่ดี เกื้อกูล เป็นกุศล เช่น ความอ่อนใจ ความอึดใจ ความปลื้มใจ ความซาบซึ้ง ความร่าเริงสดใส ความสงบ เย็น ความผ่อนคลาย ความชื่นใจ ความโปร่งโล่ง ความเบิกบานใจ เป็นต้น

### ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต มีดังต่อไปนี้

#### 1. ปัจจัยภายในบุคคล

ปัจจัยภายในบุคคลที่สัมพันธ์และส่งผลกับสุขภาวะทางจิต ได้แก่ เพศ อายุ ภาวะสุขภาพ สถานภาพสมรส การเผชิญความเครียด ความหวัง การยอมรับตนเอง ฯลฯ โดยมีงานวิจัยสนับสนุนดังต่อไปนี้

##### (1) ปัจจัยด้านเพศ อายุ และสถานภาพสมรส

ในช่วงวัยผู้ใหญ่จนถึงวัยสูงอายุ เพศหญิงจะมีสุขภาวะทางจิตต่ำกว่าเพศชาย (Costa et al., Bradburn, 1969 อ้างถึงใน ภณิดา ชนวิทยาสัทธิกุล, 2548) และเมื่อมีการหย่าร้างเกิดขึ้นบุคคลที่อายุน้อยมีสุขภาวะทางจิตสูงกว่าผู้ที่มีอายุมาก และเพศชายสุขภาวะทางจิตสูงกว่าเพศหญิง (Bradburn, 1969 อ้างถึงใน ภณิดา ชนวิทยาสัทธิกุล, 2548) และเมื่อเปรียบเทียบเฉพาะในวัยผู้ใหญ่ พบว่าวัยผู้ใหญ่ตอนปลายมีสุขภาวะทางจิตสูงกว่าวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและตอนกลางเนื่องจากผ่านประสบการณ์ชีวิตมามากกว่า (Hamalet et al., 2001 อ้างถึงใน ภณิดา ชนวิทยาสัทธิกุล, 2548)

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะมีงานวิจัยหลายงานที่สนับสนุนว่าเพศและอายุสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิต แต่ก็มีการศึกษาที่พบว่าเพศและอายุไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตด้วยเช่นกัน (พัศตราภรณ์ พงษ์สิทธิศักดิ์, 2546)

##### (2) ปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ และการยอมรับตนเอง

Heirich (1993 อ้างถึงใน ภณิดา ชนวิทยาสัทธิกุล, 2548) ศึกษาพบว่า ภาวะสุขภาพส่งผลทางบวกต่อสุขภาวะทางจิต ซึ่งสอดคล้องกับที่ Sastre (1999) ได้สำรวจพบว่าปัจจัยที่บุคคลทั่วไประบุว่าเป็นดัชนีกำหนดความรู้สึกที่แสดงถึงการมีสุขภาวะที่ดี ได้แก่ สุขภาพร่างกาย และการยอมรับตนเอง

## (3) ปัจจัยด้านอื่นๆ

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต คือ ความหวัง (จันทนา เตชะคฤห, 2540; พัศตราภรณ์ พงษ์สิทธิศักดิ์, 2546) การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (วิมลรัตน์ อิศรางกูร ณ อยุธยา, 2541)

## 2. ปัจจัยภายนอกบุคคล

ปัจจัยภายนอกที่สัมพันธ์และส่งผลกับสุขภาวะทางจิต ได้แก่ ปัจจัยด้านครอบครัว รายได้ กิจกรรมทางกาย กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมพัฒนาตน การงาน โดยมีข้อมูลจากงานวิจัย ดังนี้

## (1) ปัจจัยด้านครอบครัว

การศึกษาของ พัศตราภรณ์ พงษ์สิทธิศักดิ์ (2546) พบว่าความเข้มแข็งของครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต ซึ่งสอดคล้องกับ Sastre (1999) ที่สำรวจพบว่าครอบครัวเป็นดัชนีหนึ่งที่กำหนดความรู้สึกที่แสดงถึงการมีสุขภาวะที่ดี

## (2) ปัจจัยด้านรายได้

การศึกษาของ ทวี สุตบรรทัด และคณะ (2528) และอุทัยวรรณ กสณัติกุล (2536) พบว่า การมีรายได้ต่ำจะสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาวะทางจิต

## (3) ปัจจัยด้านกิจกรรมทางกาย สังคม และกิจกรรมการพัฒนาตน

สุขภาวะทางจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการร่วมกิจกรรมทางสังคม (ปัญญาภัทร ภัทรกัณทากุล, 2544) และกิจกรรมทางกาย (พนิตนันท์ โชติกเจริญกุล, 2545) การสนับสนุนทางสังคม (วิมลรัตน์ อิศรางกูร ณ อยุธยา, 2541; สกฤษรัตน์ เตียววานิช, 2545) การเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน (วรัปสร โรหิตะบุตร, 2549) การปฏิบัติธรรม (ภณิดา ขนวิทยาสัทธกุล, 2548)

## (4) ปัจจัยด้านการปฏิบัติงาน

Thomas A.Wright , Russell Cropanzano (2000) ได้ทำการศึกษาและรวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตและการปฏิบัติงาน พบว่าสุขภาวะทางจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการประเมินผลการปฏิบัติงานจากหัวหน้างาน และสามารถทำนายผลการปฏิบัติงานได้ เมื่อควบคุมตัวแปรเพศ อายุ และความพึงพอใจในงาน (Thomas A.Wright , Russell Cropanzano, 2000; Brief, 1998, Spector, 1997) และยังพบงานวิจัยที่ให้ความสำคัญกับการพิจารณาความผิดปกติของสุขภาวะทางจิตของบุคคลในการจ้างงาน ตัวอย่างเช่น การวัดเพื่อพิจารณาภาวะซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเอง ระดับความเครียด การเสพติดแอลกอฮอล์ การติด



ยาเสพติด เนื่องจากปัจจัยเหล่านี้มีส่วนสัมพันธ์กับสภาวะทางจิตในการทำงาน (Ivancevich & Matteson, 1980) ซึ่งการที่สภาวะทางจิตของผู้ปฏิบัติงานต่ำจึงผลให้มีการลดลงของประสิทธิผลในการทำงาน (Quick et al., 1997)

### การวัดสภาวะทางจิต

การศึกษาเกี่ยวกับสภาวะทางจิตมักเป็นไปเพื่อหาคำตอบว่า ทำอย่างไรมนุษย์จึงจะสามารถดำเนินชีวิตของตนไปในทิศทางบวกได้ทั้งในด้านอารมณ์และความคิด (Diener, 1984) คำถามนี้เป็นบ่อเกิดของความสนใจในการที่นักวิจัยศึกษาเกี่ยวกับสภาวะทางจิตมากขึ้น และยอมรับกันว่าความสุขหรือสภาวะทางจิตเป็นสิ่งที่สามารถวัดได้อย่างมีความตรงและความเที่ยง (Diener, 1984; Keyes and Magyar-Moe 2003, cited in Lopez and Snyder, 2003)

งานวิจัยเกี่ยวกับสภาวะทางจิตเริ่มต้นจากการวิจัยเชิงสำรวจ โดยใช้วิธีให้ผู้ตอบประเมินโดยการรายงานตนเอง (self-report assessment) จากการค้นคว้า ผู้วิจัยพบว่าเครื่องมือวัดสภาวะทางจิตที่นำมาพัฒนาใช้เริ่มต้นตั้งแต่การใช้แบบวัด The Affect Balance Scale ของ Bradburn ในปี 1969 เพื่อวัดปฏิกิริยาทางด้านจิตใจทั้งในด้านบวกและด้านลบในกลุ่มประชาชนทั่วไป และต่อมาก็จะมีการพัฒนาเครื่องมือวัดสภาวะทางจิต ที่เป็นแบบรายงานตนเองอื่นๆขึ้น โดยลำดับ เช่น

(1) แบบวัด D-T Scale ของ Andrew & Withey (1976) ซึ่งวัดองค์ประกอบทั้งในด้านอารมณ์และความคิด เป็นแบบ 7-point Likert Scale จากไม่ดีเลย ไปจนถึงดีมาก

(2) แบบวัดสภาวะทางจิตโดยทั่วไปของ Dupuy ( The General Well-Being schedule: GWB, 1971) ประเมินอารมณ์บวกและลบในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงผลการวัดจากกระบวนการนึกคิด เป็นเครื่องมือที่ใช้ได้กับบุคคลทั่วไปและประเมินสภาวะทางจิตทั้งในด้านอารมณ์บวกและอารมณ์ลบได้อย่างครอบคลุม วัดสภาวะทางจิตด้วยองค์ประกอบ 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้สึกรวิตกกังวล (Anxiety) ด้านความรู้สึกรึมเศร้า (Depression) ด้านความรู้สึกเป็นสุข (Positive well-being) ด้านภาวะสุขภาพโดยทั่วไป (general health) ด้านความสามารถควบคุมตนเอง (Self-control) ด้านความรู้สึกรมีชีวิตชีวา (Vitality)

การประเมินสภาวะทางจิตโดยวัดความรู้สึกรภายในจิตใจของบุคคลคนนั้น แต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไปตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตใจหรือตามสภาพการรับรู้ของคนนั้น โดยที่บุคคลที่มีสภาวะทางจิตสูง จะมีความรู้สึกรมีชีวิตชีวา มีความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความรู้สึกเป็นสุขมากกว่าความรู้สึกรวิตกกังวล ความรู้สึกท้อแท้เกี่ยวกับสุขภาพทั่วไป

แบบวัดสุขภาวะทางจิตโดยทั่วไปของ Dupuy นี้ สมจิต หนูเจริญกุล และคณะ (2532 อ้างถึงใน สกฤษรัตน์ เตียววานิช, 2545) ได้แปลเป็นภาษาไทยและนำมาใช้ หลังจากนั้นก็มีผู้นำมาพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จากการค้นคว้าพบว่าในปี 2548 ภนิตา ขนวิทยาสัทธกุล ได้นำแบบวัดสุขภาวะทางจิตของ Dupuy มาปรับปรุงเพื่อใช้ในในกลุ่มตัวอย่างเยาวชนในกลุ่มยุวพุทธิกสมาคมที่เข้าฝึกปฏิบัติธรรม

(3) แบบวัดที่วัดโดเมนพฤติกรรมเดียวกันกับสุขภาวะทางจิต เช่น แบบวัดความสุข ที่มีชื่อว่า The Oxford Happiness Inventory (OHI) ซึ่งพัฒนาโดย Argyle, Martin และ Crossland (1989 อ้างถึงใน ดวงพร หิรัญรัตน์, 2543) ครอบคลุมองค์ประกอบของความสุข 3 ด้าน ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ โดยแบบวัดความสุข(OHI) นี้ พัฒนามาจากแบบวัดความซึมเศร้าของ BECK (Beck Depression Inventory) ร่วมกับเนื้อหาทางด้านสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) ต่อมาในปี ค.ศ. 2001 Hill และ Argyle ได้พัฒนาแบบวัดความสุข ชื่อว่า The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) เป็นแบบวัดความสุขที่สั้น กระทัดรัด เหมาะแก่การวัดที่มีเวลาที่จำกัด ซึ่งพัฒนามาจาก The Oxford Happiness Inventory (OHI) โดย OHQ ประกอบไปด้วยข้อความที่เป็นแบบบวกและลบ จำนวน 29 ข้อความ โดยให้ผู้ตอบใส่ค่าคะแนนตั้งแต่ 1 – 6 เป็นแบบ six-point Likert Scale แบบ Self-Report

(4) แบบวัดสุขภาวะทางจิตของ ของ Ryff (Ryff's Psychological Well-Being Scales : PWBS, 1989) วัดลักษณะส่วนบุคคลที่เป็นลักษณะทางจิตด้านบวกในการดำเนินชีวิตที่เอื้อต่อการทำหน้าที่อย่างเต็มความสามารถของบุคคล ซึ่งรวมถึงความพึงพอใจจากความสำเร็จในแต่ละช่วงชีวิตของบุคคล โดย Ryff พัฒนาระบบการสร้างแบบวัดเพื่อให้เข้าใจถึงสุขภาวะทางจิต โดยสังเคราะห์ความคิดมาจากทฤษฎีบุคลิกภาพของ Maslow , Jung , Rogers , Allport , Erikson , Buhler , Neugarten และ Jahoda (Christopher, 1999) รวมทั้งข้อมูลที่ได้จากการรายงานตนเอง สร้างมาตรวัดแบ่งออกเป็น 6 มิติ ได้แก่ ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การยอมรับในตน การมีความงอกงามในตน

กระบวนการสร้างมาตรวัดของ Ryff เริ่มจากการกำหนดคำจำกัดความของสุขภาวะทางจิต 6 ด้านที่เขาสังเคราะห์ขึ้นจากทฤษฎีต่างๆข้างต้น แบ่งลักษณะที่จำแนกสุขภาวะทางจิตออกเป็น 2 ขั้ว คือขั้วที่ได้คะแนนต่ำและขั้วที่ได้คะแนนสูง จากนั้นเขียนข้อความที่บรรยายเกี่ยวกับลักษณะบุคคลที่มีลักษณะตามคำจำกัดความของสุขภาวะทางจิตให้ครอบคลุมใช้ได้กับทั้งเพศชายและหญิงทุกช่วงอายุ แล้วจึงนำข้อความเหล่านั้นมาคัดเลือกอีกครั้งให้มีความเหมาะสม

ครอบคลุม ชัดเจน และแต่ละด้านมีความแตกต่างกัน ได้ข้อความทั้งหมด 32 ข้อ ต่อด้าน (หรือ 16 ข้อความในแต่ละข้อ)

มาตรวัดนี้ผ่านการทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง 321 คน ทั้งในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น วัยผู้ใหญ่ ตอนปลาย และวัยสูงอายุ (Ryff & Heidrich, 1997) ผ่านการประเมินค่าความตรงเชิงภาวะ สันนิษฐาน (construct validity) ยืนยันว่าองค์ประกอบรายด้านของแบบวัดสุขภาวะทางจิตของ Ryff (1989, 1995) มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับแบบวัดต่างๆที่ใช้วัดลักษณะสุขภาวะทาง จิตและการปรับตัวในวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุที่เคยมีการใช้ในงานวิจัยมาก่อนหน้านี้ ได้แก่ แบบวัด ความสมดุลทางอารมณ์ (Affect Balance Scale, ABS) ของ Bradburn (1969) แบบวัดความพึง พอใจในชีวิต (The life Satisfaction Index-LSI) ของ Neugarten et al.() แบบวัดการเห็นคุณค่า ในตนเอง (Self-Esteem, SE) ของ Rosenburg(1965) แบบวัดการมีขวัญและกำลังใจของ (The Revised Philadelphia Geriatric Center Morale Scale, MS) ของ Lawton (1975) แบบวัดความ ซึมเศร้า(Zung Depression Scale, ZDS) ของ Zung และ แบบวัดอำนาจควบคุม (Locus of Control)ของ Levenson (1974)

นอกจากนี้แบบวัดสุขภาวะทางจิตของ Ryff ยังประเมินค่าความเที่ยงด้วยวิธีทดสอบซ้ำกับ กลุ่มตัวอย่างเดิม (test-retest) ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ตั้งแต่ .81 ถึง .88 และผ่านการวิเคราะห์ องค์ประกอบ มีการศึกษาข้ามวัฒนธรรมและพัฒนาต่อเนื่องเพื่อความเป็นสากลมากขึ้น

สำหรับแบบวัดสุขภาวะทางจิตของ Ryff (1989) ในฉบับภาษาไทย วรปสร โรหิตะบุตร ได้ ปรับปรุงและพัฒนาเพื่อนำมาใช้ในงานวิจัยเพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนเองต่อสุขภาวะทางจิต ของผู้สูงอายุ ในปี 2549 เป็นแบบวัดที่ผู้ตอบรายงานตนเอง มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่าให้ ผู้ตอบเลือก 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่ตรงเลย) จนถึง 6 (ตรงมากที่สุด) ประกอบด้วยข้อคำถามที่อยู่ใน รูปข้อความทั้งหมด 48 ข้อผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความตรงตามสภาพ มีค่า ความเที่ยง Cronbach's alpha = .88

### สรุปแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตที่นำมาใช้ในงานวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาสุขภาวะทางจิตโดยพัฒนาจากกรอบอ้างอิงจากแบบวัด สุขภาวะทางจิตของ Ryff (1989) ที่พัฒนาโดย วรปสร โรหิตะบุตร (2549) ในงานวิจัยเรื่อง ผลของ กลุ่มพัฒนาตนเองต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ และผู้วิจัยนำแบบวัดสุขภาวะทางจิตดังกล่าวมา พัฒนาให้มีความสอดคล้องกับบริบททางสังคมวัฒนธรรมไทย รวมทั้งข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ประชากรที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย

สุขภาพทางจิตในงานวิจัยครั้งนี้ หมายถึง ความพึงพอใจจากการบรรลุความสำเร็จในแต่ละช่วงชีวิต ซึ่งเป็นการประเมินชีวิตของบุคคลคนหนึ่งโดยรวมตลอดช่วงชีวิต และปรากฏเป็นลักษณะส่วนบุคคลอันแสดงถึงลักษณะทางจิตด้านบวกที่เอื้อให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างเต็มความสามารถ (positive psychological functioning) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 6 มิติ ได้แก่ ความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (environment mastery) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (positive relation with others) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (purpose in life) การยอมรับในตน (self-acceptance) และการมีความงอกงามในตน (personal growth) โดยบุคคลที่มีสุขภาพทางจิตสูงจะมีค่าคะแนนในแต่ละองค์ประกอบอยู่ในเกณฑ์สูง และบุคคลที่มีสุขภาพทางจิตต่ำจะมีค่าคะแนนในแต่ละองค์ประกอบอยู่ในเกณฑ์ต่ำ

### การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

ผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อความเข้าใจสาระที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### ความหมายของการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

พระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ.2545 ได้ระบุความหมายของการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดไว้ว่า

“การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด หมายถึง การกระทำใดๆอันเป็นการบำบัด การติดยาเสพติดและฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและจิตใจของผู้ติดยาเสพติด รวมถึงตลอดถึงการรักษาสภาพร่างกายและจิตใจของผู้ซึ่งเสพยาเสพติดให้กลับคืนสู่สภาพปกติโดยไม่เสี่ยงต่อการเป็นผู้ติดยาเสพติด”

ปัญหาเสพติดในประเทศไทย เป็นปัญหาวิกฤตที่มีผลกระทบต่อความมั่นคงของชาติ ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ และคุณภาพประชากร โดยเฉพาะปัญหาจำนวนผู้เสพยาเสพติดที่มีจำนวนสูงขึ้น และแพร่ระบาดไปยังประชากรกลุ่มต่างๆ รัฐบาลจึงได้กำหนดนโยบายสำคัญเร่งด่วนในการแก้ไขปัญหามารยาทของยาเสพติด โดยให้หลักการป้องกันนำหน้าการปราบปราม ที่ผู้เสพติดได้รับการรักษา และผู้ค้าต้องได้รับการลงโทษอย่างเด็ดขาด จากนโยบายดังกล่าวถือว่า ผู้เสพยาเสพติดเป็นผู้ป่วย มิใช่อาชญากรจึงต้องได้รับการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพอย่างทั่วถึง

การบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ติดยาเสพติดสามารถกลับไปดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยตนเอง และเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคม (Levine, 1973 อ้างถึงใน จงรัก อินทร์เสวก, 2539) ดังนั้นในการจัดวิธีการบำบัดรักษาจึงมุ่งเน้นให้ผู้ป่วยยาเสพติดสามารถกลับไปดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสภาพทางสังคมที่ดีขึ้นกว่าเดิม

### กระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

เพื่อให้การบำบัดรักษาครบถ้วนสมบูรณ์ตามจุดมุ่งหมายของการรักษาผู้ติดยาเสพติด จึงได้มีวิธีการบำบัดรักษาแบบมาตรฐาน (Classical Method) แบ่งวิธีการบำบัดออกเป็น 4 ระยะ คือ ระยะเตรียมการก่อนรักษา ระยะถอนพิษยา ระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ และระยะติดตามหลังการรักษา (จงรัก อินทร์เสวก, 2539)

กระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด เป็นการบำบัดรักษาในระยะที่ 3 โดยผู้ป่วยยาเสพติดในระยะนี้ได้ผ่านการบำบัดรักษาในขั้นตอนของการเตรียมตัวให้มีความพร้อมก่อนการบำบัดรักษา เริ่มตั้งแต่การสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องแก่ผู้ติดยาเสพติดและครอบครัว เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นและมีความตั้งใจจริงที่จะเลิกยาเสพติด และผ่านการบำบัดรักษาขั้นถอนพิษยา ซึ่งเป็นการรักษาอาการทางร่างกายด้วยวิธีใช้สารทดแทนชนิดต่างๆ เช่น เมธาโดน เพื่อให้ผู้ป่วยไม่มีอาการทรมานมากเกินไปจากการหยุดใช้ยาเสพติด รวมทั้งการรักษาตามอาการที่เกิดขึ้นของผู้ติดยาเสพติดในแต่ละประเภท ซึ่งใช้ระยะเวลาในการถอนพิษยา 21 วัน เมื่อผ่านกระบวนการทั้ง 2 อย่างดังที่กล่าวมาแล้ว ผู้ป่วยฯจึงได้รับการบำบัดรักษาอยู่ในขั้นตอนของการฟื้นฟูสมรรถภาพ (ทิพาวดี เอมะวรรณนะ, 2545)

ยาเสพติดทุกชนิดจะออกฤทธิ์ต่อสมองส่วนกลางโดยตรง จึงทำให้การติดยานั้นเป็นการติดทางจิตใจ (Psychological Dependence) เป็นส่วนใหญ่ ผู้ป่วยที่สามารถเลิกใช้ยาหลังจากรับการบำบัดขั้นถอนพิษยาแล้วจึงมักจะกลับไปเสพยาอีก เนื่องจากไม่สามารถลืมความสบายใจอันเกิดจากการใช้ยาได้ (จงรัก อินทร์เสวก, 2539) ด้วยเหตุนี้ในการศึกษาวิจัยจึงพบว่าปัญหาสำคัญประการหนึ่งของผู้เสพยาเสพติดคือแนวโน้มที่จะเสพยาซ้ำหลังการบำบัดรักษาและทำให้เกิดปัญหาอื่นๆในชีวิตตามมา ดังนั้นการพัฒนาความพร้อมทางจิตใจของผู้ป่วยจึงเป็นปัจจัยที่จะช่วยให้ผู้ป่วยไม่หันกลับไปใช้ยาเสพติด (สุพจน์ ชูติดำรง, 2544) และดำเนินชีวิตอย่างเต็มประสิทธิภาพได้

ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ ผู้ป่วยจะปลอดจากยาเสพติด จึงนับเป็นช่วงเวลาสำคัญที่จะต้องฟื้นฟูสมรรถภาพให้ผู้ป่วยมีร่างกายที่แข็งแรง และมีจิตใจที่เข้มแข็งด้วยบริการปรึกษาทาง

จิตวิทยา โดยผู้ป่วยจะได้รับการช่วยเหลือให้สามารถกลับไปดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคงและเป็นประโยชน์ ผ่านโครงการฟื้นฟูสภาพ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ พฤติกรรม ทักษะคิด อาชีพ การการใช้ชีวิตปลอดภัยเสถียร การฟื้นฟูสัมพันธ์ภาพกับครอบครัวและสังคม และการสร้างทักษะทางสังคม โดยสามารถจำแนกรูปแบบการบำบัดในชั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ ได้ 3 รูปแบบ (สถาบันธัญญารักษ์ <http://www.dms.moph.go.th>) คือ

- (1) ตัดวงจรผู้เสพ : ด้วยกิจกรรมเข้าค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อฝึกการเลิกยา ฝึกการทำหน้าที่ในครอบครัว การเข้ากลุ่มปัญญาสังคมเพื่อพัฒนาเชาวน์อารมณ์ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การเข้าค่ายต้นกล้า เพื่อฝึกเลิกยาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ใช้เวลาประมาณ 9 วัน
- (2) คลินิกให้การปรึกษาผู้ป่วยนอก : ให้บริการทั้งรายบุคคลและครอบครัว เช่น คลินิกใกล้ใจ จิตสังคมบำบัดในโรงเรียน
- (3) การบำบัดโดยองค์รวม : เป็นการบำบัดอย่างให้ความสำคัญกับทุกด้าน ไม่ว่าจะ กาย จิต สังคม และชุมชนบำบัด เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้รับการบำบัดและครอบครัว ฝึกทักษะอาชีพ จัดระเบียบโครงสร้างชีวิตให้อยู่ในสังคมอย่างเป็นปกติสุข โดยในการบำบัดผู้ป่วยยาเสพติดแบบองค์รวมนี้ สถาบันธัญญารักษ์เป็นหน่วยงานหลักที่เป็นผู้นำองค์ความรู้ด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยยาเสพติดมาพัฒนาให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

การบำบัดรักษาผู้ป่วยระยะฟื้นฟูสมรรถภาพนี้ สถาบันธัญญารักษ์ จ. ปทุมธานี ในสังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข จัดโปรแกรมฟื้นฟูสมรรถภาพสำหรับผู้ป่วย 2 ลักษณะ คือ

- (1) โปรแกรม FRESH Model : การบำบัดฟื้นฟูสำหรับผู้ป่วยนอก

FRESH Model เป็นระบบการบำบัดรักษาผู้ป่วยในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพสำหรับผู้ป่วยนอกรูปแบบ กายจิตสังคมบำบัด โดยมีองค์ประกอบหลักคือ การนำครอบครัวเข้ามีส่วนร่วม การสอนทักษะป้องกันการกลับไปเสติดซ้ำ สอนทักษะการเลิกยาระยะต้น และ การช่วยเหลือกันเองในหมู่ผู้ป่วย มีระยะเวลาในการบำบัดรักษา 4 เดือน กรณีเป็นผู้เสพใช้เมทริกซ์โปรแกรมประยุกต์ (แนวคิดการบำบัดรักษาในรูปแบบการปรับพฤติกรรมทางปัญญา-Matrix Program) และการให้การปรึกษารายบุคคลตามสภาพปัญหา ดำเนินงานโดยทีมสหวิชาชีพในการดูแลผู้ป่วย ประกอบด้วย แพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ เภสัชกร และ นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ (วันเพ็ญ ใจปทุมและคณะ, 2550) โดยในปีงบประมาณ 2549 - 2551

มีสถิติผู้ป่วยยาเสพติดในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยนอกในโปรแกรม FRESH Model ของสถาบันธัญญารักษ์ เฉลี่ยปีละประมาณ 82 คน (ฐานข้อมูลสถาบันธัญญารักษ์, 9 ธันวาคม 2551)

(2) โปรแกรม FAST Model : การบำบัดฟื้นฟูแบบเข้มข้นทางสายใหม่สำหรับผู้ป่วยใน

FAST Model เป็นโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพที่ดำเนินการตั้งแต่ช่วงหลังจากการบำบัดยาจนกระทั่งครบกำหนด 4 เดือนตามโปรแกรมการบำบัด เป็นการบำบัดแบบองค์รวม ให้ความสำคัญการพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้รับการบำบัดและครอบครัว ผูกทักษะอาชีพ และเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างเป็นปกติสุข โดยมีองค์ประกอบหลักในการบำบัด (สมาคมองค์กรพัฒนาเอกชนเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดภาคพื้นเอเชีย-แปซิฟิก [www.aspacngo.org/thai/acrobat/FAST%20Model](http://www.aspacngo.org/thai/acrobat/FAST%20Model), 2551) คือ การให้ครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมการบำบัดรักษาและรับผิดชอบดูแลควบคู่ไปกับการอยู่ในครอบครัว สังคม ชุมชนตามสภาพที่เป็นอยู่จริง ๆ การจัดกิจกรรมทางเลือกในการบำบัด การส่งเสริมการช่วยตนเอง (self-help) โดยใช้กระบวนการให้ผู้ป่วยมีการเรียนรู้และบำบัดรักษา ทางกาย จิตสังคม สามารถมีพลังจิตอย่างเข้มแข็ง มีการปรับพฤติกรรม เจตคติ ความรู้สึก และการสร้างสัมพันธภาพ จนสามารถอยู่ได้อย่างปกติสุขปลอดภัย และการใช้วิธีชุมชนบำบัด (therapeutic Community) ซึ่งผู้ป่วยที่เข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดฟื้นฟูแบบเข้มข้นทางสายใหม่สำหรับผู้ป่วยใน จะได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพตามหลักการที่ได้กล่าวมาตามรายละเอียดของกิจกรรมการบำบัดรักษาตามที่สถาบันธัญญารักษ์กำหนด (ดังตารางแสดงรายละเอียดในภาคผนวก ข)

ในปีงบประมาณ 2549 - 2551 มีสถิติผู้ป่วยยาเสพติดในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยในที่เข้าร่วมโปรแกรม FAST Model ของสถาบันธัญญารักษ์ เฉลี่ยปีละประมาณ 2,213 คน (ฐานข้อมูลสถาบันธัญญารักษ์, 9 ธันวาคม 2551)

### กลุ่มจิตวิทยากับการบำบัดในชั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ

การช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติดเป็นกลุ่มด้วยวิธีทางจิตวิทยา เริ่มจากการให้จิตบำบัดแก่ผู้ติดเหล้า ตั้งแต่ปี ค.ศ.1944 และพัฒนาหลากหลายเรื่อยมาตามวัตถุประสงค์ในการบำบัด เช่น กลุ่มสนับสนุนทางสังคม กลุ่มป้องกันการเสพยาด้วยการให้ความรู้ กลุ่มช่วยเหลือตนเอง และกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ใช้พื้นฐานทางทฤษฎีต่างๆ (ทิพาวดี เอมะวรรณนะ, 2545) ปัจจุบันการบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพมีการใช้รูปแบบวิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพแบบเข้มข้นทางสายใหม่ FAST Model (สถาบันธัญญารักษ์ <http://www.dms.moph.go.th>) ซึ่งใช้กิจกรรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาร่วมกับการฟื้นฟูสมรรถภาพในรูปแบบอื่นๆ

การศึกษาเกี่ยวกับผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อผู้ติดยาเสพติด พบว่า ผลของกลุ่มการปรึกษาทางจิตวิทยาช่วยให้ผู้ติดยาเสพติดมีการเสพยาลดลงและมีการเห็นคุณค่าตนเองเพิ่มขึ้น (พรประภา แก้วกล้า, 2534) มีระดับการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้นและมีจำนวนการติดยาเสพติดข้าน้อยลง (จงรัก อินทร์เสวก, 2539) นอกจากนี้กลุ่มการปรึกษาทางจิตวิทยายังช่วยให้ผู้ป่วยในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพได้มีโอกาสเรียนรู้จากชีวิตผู้อื่น ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อตนเองจากที่ไม่ถูกต้องมาเป็นที่ไปในทางสร้างสรรค์ เกิดความหวัง การเกื้อกูลกันจนสามารถพึ่งตนเองได้ (ทิพาวดี เอมะวรรณนะ, 2545)

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษารวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

Lu & Shin (1997) ศึกษาการระบุแหล่งที่มาหรือสาเหตุของความทุกข์ในกลุ่มตัวอย่างชาวไต้หวัน ผลการศึกษาพบว่าสาเหตุความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมประกอบด้วย 9 ปัจจัยคือ การได้รับการตอบสนองความต้องการการนับถือ ความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล ความพึงพอใจในด้านความต้องการด้านวัตถุ การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ความรู้สึกสบาย ๆ กับชีวิต ความยินดีในเรื่องของผู้อื่น ความรู้สึกถึงการควบคุมตนเองได้และรู้สึกถึงการบรรลุถึงศักยภาพสูงสุดของตน (self-actualization) ความยินดีและอารมณ์ทางบวก รวมทั้งสุขภาพร่างกาย

พรประภา แก้วกล้า (2534) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่อการลดการเสพยา และการเพิ่มการเห็นคุณค่าตนเองของผู้ถูกคุมความประพฤติที่อยู่ในระหว่างการคุมความประพฤติของฝ่ายคุมประพฤติประจำศาลอาญา สำนักงานส่งเสริมงานตุลาการ กระทรวงยุติธรรมซึ่งเป็นเพศชายอายุระหว่าง 18-35 ปี การศึกษามีตั้งแต่ระดับประถมศึกษาตอนปลายขึ้นไป ซึ่งยังคงเสพยาโดยตรวจพบสารกัญชาในปัสสาวะอย่างน้อย 2 ครั้ง และได้คะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าตนเองน้อยที่สุดเรียงลำดับขึ้นมา 12 คน สุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงเป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวม 20 ชั่วโมง โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม ผลการวิจัยปรากฏว่า ผู้ถูกคุมความประพฤติในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง มีการเสพยาลดลงและมีการเห็นคุณค่าตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่าผู้ถูกคุมความประพฤติกลุ่มควบคุม ซึ่งมารายงานตัวต่อพนักงานคุมประพฤติตามปกติทั้งในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



จรงค์ อินทร์เสวก (2539) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่อการเพิ่มระดับการควบคุมตนเอง และการลดการติดยาเสพติดซ้ำของผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการรักษาในระยะถอนพิษยาของโรงพยาบาลธัญญารักษ์ จำนวน 20 รายที่มีค่าคะแนนความเชื่อในการควบคุมตนเองต่ำกว่า-1.0 SD และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ รวม 20 ชั่วโมง โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม ผลการวิจัยปรากฏว่า ผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงมีระดับการควบคุมตนเองสูงกว่าและมีจำนวนการติดยาเสพติดซ้ำน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดวงพร นีร์ญรัตน์ (2543) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส ที่มีต่อความสุขของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์ เด็กหญิงสระบุรี จำนวน 16 คน ที่มีคะแนนความสุข ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย -1.0 SD สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์ส มีระยะเวลา 3 วันสองคืน รวมทั้งสิ้นประมาณ 20 ชั่วโมงโดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง เด็กกำพร้าที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตามแนวโรเจอร์ส มีคะแนนความสุขสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์ส อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) หลังการทดลอง เด็กกำพร้าที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์ส มีคะแนนความสุขสูงกว่าเด็กกำพร้าที่ไม่ได้เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์ส อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชัยญาติทิพย์ คันสนะวีร์กุล (2544) ศึกษาประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนกับสมาชิกกลุ่มที่มีประสบการณ์ตรง โดยใช้การสนทนากลุ่มในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม 37 ราย ซึ่งผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน จำแนกได้ 2 มิติ คือ มิติภายในบุคคล โดยสมาชิกได้ให้ประสบการณ์ไว้ 8 ด้าน ได้แก่ (1) การตระหนักในตนเอง (2) การเปิดกว้าง ยอมรับ และเข้าใจผู้อื่น (3) ความเข้าใจชีวิต ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต (4) การเรียนรู้การแก้ปัญหา (5) ความพร้อมที่จะปรับปรุงตนเอง (6) การกล้าแสดงออก กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม (7) ประสบการณ์ที่มีคุณค่าน่าประทับใจ (8) การมีพลังและกำลังใจในการดำเนินชีวิต ส่วนมิติระหว่างบุคคล สมาชิกได้รายงานว่ามี 3 ด้าน คือ (1) การแสดงถึงความรู้สึกภายใน (2) การเปิดใจกว้างรับฟังความรู้สึกของผู้อื่น (3) การสร้างสัมพันธภาพต่อผู้อื่น

Du Tolt, Anton และคณะ (2002) (อ้างถึงใน สหรัฐ เจตมโนรมย์, 2548) ศึกษาประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตน โดยใช้การสนทนากลุ่มเป็นการเก็บข้อมูล ซึ่งผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมโปรแกรม จำแนกได้ 2 มิติคือ ประสบการณ์ของการเข้าร่วมโปรแกรม แบ่งออกเป็น (1) กระบวนการเริ่มต้นเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงตนเอง (2) รับรู้ถึงทางเลือกและตระหนักถึงความรับผิดชอบของตน (3) การตั้งเป้าหมายให้กับตนเอง (4) การเรียนรู้จากโปรแกรมเพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง (5) การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม และมิติของความรู้สึก ทศนคติของผู้ที่มีประสบการณ์การเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งแบ่งออกเป็น (1) การเปลี่ยนแปลงตนเองในระยะยาว (2) ความยืดหยุ่นที่ให้อิสระและมิตรภาพของกระบวนการ (3) การแนะนำโครงการให้แก่ผู้คนใกล้ชิด (4) การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน (5) การแผ่ขยายของความรู้ที่มีผลต่อผู้เข้าร่วมโปรแกรม (6) ผลของโปรแกรมต่อจิตวิญญาณ (ผู้นับถือศาสนาคริสต์)

มุกดา เกียรติวิกรัย (2545) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยที่การวิจัย ส่วนที่ 1 เป็นการศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จากการศึกษาเชิงจิตวิทยา 3 ช่วง ตั้งแต่ระยะแรกจนจบการศึกษา ในด้านความลึกซึ้ง ความราบรื่น ความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกตื่นตัว จากการประเมินของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ และ ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ในด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น ในการเป็นตัวทำนาย ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัวหลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละช่วง กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด 3 คน และผู้รับบริการ 50 คน จากการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม 9 กลุ่ม เก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ทำแบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาภายหลังจากจบกลุ่มช่วงที่ 1, 2 และ 3 ผลการวิจัยพบว่า โดยภาพรวมนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มว่า ได้ผลค่อนข้างมากในช่วงที่ 1 และช่วงที่ 2 และได้ผลมากในช่วงที่ 3 ส่วนผู้รับบริการประเมินผลโดยรวมว่าได้ผลมากในทั้ง 3 ช่วง และพบว่า คะแนนการประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด จากการศึกษาเชิงจิตวิทยาในระยะแรกจนจบการศึกษาทั้ง 4 ด้าน ในทั้ง 3 ช่วงไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่า การประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ในด้านความลึกซึ้ง ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัว ในช่วงที่ 3 มากกว่าช่วงที่ 2 และช่วงที่ 1 ตามลำดับ และในด้านความราบรื่น ในช่วงที่ 3 มากกว่าช่วงที่ 2 และช่วงที่ 1 และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในด้านความลึกซึ้งและความราบรื่น สามารถเป็นตัวทำนายผลในด้านความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกตื่นตัว หลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้งได้ สำหรับการวิจัยส่วนที่ 2 วิจัยเชิงคุณภาพ ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จากการศึกษาประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการ

ปรึกษาฝึกหัดและผู้รับบริการ หลังจากสิ้นสุดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแต่ละกลุ่ม โดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดทั้ง 3 คน และผู้รับบริการจากกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 9 กลุ่ม ที่สมัครใจให้สัมภาษณ์กลุ่มละ 2 คน รวมเป็น 18 คน ผลการวิจัยพบว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดรับรู้ประสิทธิภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ความจริงใจ การยอมรับและเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกของนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด ในการสร้างสัมพันธภาพของการให้ความช่วยเหลือ

ภณิดา ชนวิทยาสัทธกุล (2548) ศึกษาความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนในกลุ่มยุวพุทธิกสมาคมที่เข้าฝึกปฏิบัติธรรม ในโครงการเนกขัมมบารมี(ทั่วไป) ในระยะก่อนฝึกปฏิบัติธรรม หลังฝึกปฏิบัติธรรม และระยะติดตามผล โดยการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ข้อมูลเชิงปริมาณได้จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 103 คน ซึ่งเป็นผู้เข้าปฏิบัติธรรมเป็นครั้งแรกในโครงการเนกขัมมบารมี (ทั่วไป) ซึ่งจัดโดยยุวพุทธิกสมาคมประเทศไทย เป็นเวลา 8 วัน 7 คืน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความเข้มแข็งอดทนและแบบวัดสุขภาวะทางจิต ผลการวิจัยพบว่า ก่อนเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนในระดับสูงและมีสุขภาวะทางจิตระดับปานกลาง หลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล เยาวชนผู้ฝึกปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตในระยะหลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้จากการสัมภาษณ์เยาวชนจำนวน 10 คน เป็นหญิง 5 คน ชาย 5 คน ที่ได้ใจให้สัมภาษณ์ จากเยาวชนผู้ฝึกปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง 103 คนในการวิจัยเชิงปริมาณ ผลการวิจัยพบว่าผู้ปฏิบัติธรรมรับรู้ผลดีของการปฏิบัติธรรม ประสบการณ์ที่เอื้อให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนฝึกปฏิบัติธรรม ได้แก่ 1) กระบวนการฝึกปฏิบัติธรรม รวมถึงสถานที่ปฏิบัติธรรม การฝึกสมาธิ และการฟังบรรยายตลอดจนปฏิสัมพันธ์กับวิทยากร พี่เลี้ยงและผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมรายอื่นในสถานปฏิบัติธรรมที่ส่งผลทางบวก 2) เป้าหมายและความคาดหวังต่อตนเองทางบวกระหว่างปฏิบัติธรรม 3) ผลทางด้านบวกจากการได้ปฏิบัติธรรม 4) การฝึกสมาธิต่อด้วยตนเอง และ 5) การนำหลักธรรมที่เรียนรู้ในระหว่างปฏิบัติธรรมมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน

วรัปสร โรหิตะบุตร (2549) ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนที่มีต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ โดยการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ แบ่งการวิจัยออกเป็นสองส่วน ส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบมีกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุงที่มีสุขภาวะทางจิตต่ำกว่าค่าเฉลี่ย จำนวน 19 คน

แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 9 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยที่กลุ่มทดลองเข้ากลุ่มพัฒนาตนเองตามแนวทรอดเซอร์ เป็นเวลา 3 สัปดาห์ติดต่อกัน สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ถึง หนึ่งชั่วโมง 30 นาที เป็นจำนวนทั้งสิ้น 12 ครั้ง รวมเป็น 18 ชั่วโมง โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดสุขภาวะทางจิต ซึ่งผลการวิจัยพบว่า 1) ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ผู้สูงอายุที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนเอง มีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 2) ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนสุขภาวะทางจิตในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน 3) ในระยะหลังการทดลองผู้สูงอายุที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนเองมีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับการวิจัยในส่วนที่ 2 เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงคุณภาพจากผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองในระยะติดตามผล จำนวน 9 คน พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนเองรับรู้ผลดีของการเข้าร่วมกลุ่ม รวมทั้งพบว่า ประสบการณ์ในระหว่างการเข้ากลุ่มที่เอื้อให้ผู้สูงอายุ มีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มและยังคงอยู่ในระยะติดตามผล ได้แก่ 1) กระบวนการกลุ่มและปฏิสัมพันธ์กับผู้นำกลุ่ม รวมทั้งสมาชิกกลุ่มที่เป็นความอบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจ และยอมรับนับถือกัน ทำให้สมาชิกมีการสำรวจตนเอง เปิดเผยตนเอง และแบ่งปันประสบการณ์ 2) ผู้สูงอายุสัมผัสสัมผัสสัมพันธ์ภาพที่เกื้อกูล อบอุ่น เข้าใจ และมีความหมาย ซึ่งเอื้อให้มีความเข้าใจยอมรับตนเองและผู้อื่น และปัญหาที่ตนประสบมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงไปในทางบวก

การวิจัยผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ในรายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่าสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มเกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นในจิตใจและความเข้าใจโลกและชีวิต เช่น สมาชิกสามารถเพิ่มคะแนนภาวะสุขภาพแห่งตน (สหรัฐ เจตมโนรมย์, 2548) สมาชิกมีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2549) สมาชิกมีความเข้มแข็งในการมองโลกเพิ่มขึ้น (สิทธิ์ จิตตินิลวงศ์, 2549) สมาชิกมีเขาวนอารมณ์เพิ่มขึ้น (นิลภา สุขเจริญ, 2550) สมาชิกเกิดสุขภาวะทางจิตวิญญาณเพิ่มขึ้น (ธีรวรรธ ธนะพานิช, 2550) สมาชิกมีการปรับตัวเพิ่มขึ้น (มัลลิกา บุญสืบ, 2550) สมาชิกมีความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต ความจริงแท้เพิ่มขึ้น (กนิษฐา ต้นโพธิ์ทอง, 2550) สมาชิกเกิดสุขภาวะทางจิตเพิ่มขึ้น (นฤมล วิจารณ์กุล, 2550) สมาชิกมีคะแนนวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเพิ่มขึ้น (จรัสเดช เกียรติเดชปัญญา, 2550) ซึ่งความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวแสดงถึงฐานของจิตใจที่เคลื่อนจากอวิชชามาสู่สัมมาทิฐิมากขึ้น

ธีรวรรณ ธีระพงษ์(2549) ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา (BPGC) ต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และความพึงพอใจของผู้รับบริการ แบบของการวิจัยเป็นแบบการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการทดสอบก่อนและหลัง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ 16 คน และนักเรียน นักศึกษาที่ได้รับบริการกลุ่มพัฒนาตนจากกลุ่มตัวอย่างอีก 254 คน นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัยโดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่ม BPGC โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มโดยใช้เวลาประมาณ 30 ชั่วโมงต่อเนื่องกันในเวลา 3 วัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และแบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการที่พัฒนาโดยผู้วิจัย แบบประเมินสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาประเมินโดยบุคคล 3 ฝ่ายได้แก่ผู้รับบริการ ผู้ประเมินภายนอกที่ประเมินจากการฟังเสียงสนทนาที่บันทึกไว้ และนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาประเมินตนเอง ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่ม BPGC เพิ่มค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา 2)กลุ่ม BPGC ทำให้ค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม 3) ค่าคะแนนความพึงพอใจของผู้รับบริการที่รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มทดลองสูงกว่าค่าคะแนนของผู้รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มควบคุม

เพริศพรรณ แดนศิลป์ (2550) ศึกษาผลของกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง การวิจัยเป็นแบบการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จำนวน 72 คน ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงเข้ากลุ่มทั้งหมด 9 กลุ่ม คือ กลุ่มโยนิโสมนสิการ 3 กลุ่ม กลุ่มแนวทออดเซอร์ 3 กลุ่มและกลุ่มควบคุมจำนวน 3 กลุ่ม ในแต่ละกลุ่มมีสมาชิกกลุ่มละ 6-8 คน ระยะเวลาดำเนินกลุ่มประมาณกลุ่มๆละ 20 ชั่วโมง หลังการทดลองมีการสัมภาษณ์เชิงลึกจากสมาชิกแต่ละกลุ่ม จำนวน 13 คน เพื่อนำมาวิเคราะห์เชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดปัญญาที่สร้างโดยผู้วิจัย บันทึกประจำวันของสมาชิกและแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิก วิเคราะห์ข้อมูลโดย สถิติที่แบบกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง กลุ่มโยนิโสมนสิการมีค่าคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 2)หลังการทดลองค่าคะแนนปัญญาในกลุ่มโยนิโสมนสิการสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) หลังการทดลองค่าคะแนนปัญญาในกลุ่มโยนิโสมนสิการ ไม่แตกต่างจากกลุ่มแนวทออดเซอร์อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ พบว่า หลังการเข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการ สมาชิกเกิดประสบการณ์ 18 เนื้อหาประสบการณ์ เช่น การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตนเอง, ความสำนึก ขอบคุณ กตัญญูต่อครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับปัญญาทั้ง 2 มิติในงานวิจัย คือปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง