



# การประยุกต์ใช้การปรึกษากลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใน นักศึกษาปริญญาตรีจิตวิทยา

## Application of Buddhist Group Counseling to Enhance Psychological Wellbeing in Psychology Undergraduate Students

ชนิตา แดงอุดม<sup>1</sup> อธิวัฒน์ ยิ่งสูง<sup>2</sup> กุลธิดา สีบัวบาน<sup>3</sup> จิรวุฒิ พงษ์โสภณ<sup>4</sup>

อุมภาพร กฤษกระพันธ์ และ\* สิททิพร ครามานนท์<sup>6</sup>

Chanita Daeng-udom<sup>1</sup> Athiwat Yingsoong<sup>2</sup> Kulthida Seebuaban<sup>3</sup> Chirawut Phongsophon<sup>4</sup>

Umaporn Kithgrapan<sup>5</sup> and \*Sittiporn Kramanon<sup>6</sup>

<sup>1,3</sup> อาจารย์ ประจำคณะจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์

<sup>1,3</sup> Lecturer of Psychology Faculty, Saint Louis College

<sup>2</sup> นักจิตวิทยาการปรึกษา สำนักกิจการนักศึกษา สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์

<sup>2</sup> Counseling psychologist, Student Affairs Department, Panyapiwat Institute of Management

<sup>4</sup> อาจารย์ ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

<sup>4</sup> Lecturer of Education Faculty, Valaya Alongkorn Rajabhat University

<sup>5</sup> นิสิตระดับปริญญาเอก สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<sup>5</sup> Doctoral student, Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University

<sup>6</sup> อาจารย์ ดร., ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<sup>6</sup> Lecturer Dr., Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University

\*Corresponding author. e-mail: sittipornk@g.swu.ac.th

Received : July 1, 2024

Revised : March 25, 2025

Accepted : May 15, 2025

### บทคัดย่อ

สุขภาวะทางจิตมีความหมายครอบคลุมถึงสุขภาพจิต อารมณ์ สังคม และความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวมของบุคคล บทความนี้เป็นการนำเสนอแนวทางการพัฒนาสุขภาวะทางจิตผ่านโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตสำหรับนักศึกษาคณะจิตวิทยาในระดับปริญญาตรีที่กำลังเตรียมเป็นผู้ปฏิบัติการทางจิตวิทยาในอนาคต โดยใช้แนวคิดจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่มุ่งเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถดำเนินชีวิตในโลกได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับความเป็นจริงของชีวิตด้วยใจที่ไม่เป็นทุกข์ พร้อมทั้งรวบรวมประสบการณ์การใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาที่เตรียมเป็นผู้ปฏิบัติการทางจิตวิทยา มาอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษากลุ่ม และสรุปข้อเสนอแนะสำหรับการประยุกต์ใช้ในบริบทอื่น ๆ เพื่อประโยชน์ในการให้บริการทางสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษากลุ่มดังกล่าวต่อไป



**คำสำคัญ:** สุขภาวะทางจิต, การปรึกษากลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธ, นักศึกษาจิตวิทยา

## Abstract

Mental well-being encompasses mental, emotional, and social health, as well as an individual's overall sense of well-being. This article presents an approach to enhancing mental well-being through a Buddhist-oriented psychological group counseling program designed to strengthen the mental well-being of undergraduate psychology students who are preparing to become future psychological practitioners. The program is based on the principles of Buddhist counseling psychology, which emphasizes helping individuals live in harmony with the realities of life with a mind free from suffering. Additionally, the article compiles experiences from implementing the Buddhist psychological group counseling program with these students, discusses the phenomena that emerged during the group counseling process, and offers recommendations for applying the approach in other contexts to support mental health services for this particular student group.

**Keywords:** Psychological wellbeing, Buddhist group counseling program, Psychology undergraduate students

## บทนำ

การเข้าศึกษาในสถาบันการศึกษาคือเป็นการเรียนรู้ที่สำคัญในการเพิ่มพูนความรู้และพัฒนาศักยภาพของบุคคล นักศึกษาในระดับอุดมศึกษาส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่นตอนปลาย และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่เผชิญกับความท้าทายในประเด็นต่าง ๆ ทั้งการเติบโตส่วนบุคคลตามพัฒนาการและการพัฒนาตนเองทางวิชาการและวิชาชีพ นักศึกษาในระดับอุดมศึกษาส่วนใหญ่อาจเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งด้านวิถีชีวิตการเป็นอยู่ ความวิตกกังวลด้านการเงิน ความกดดันทางวิชาการ และความคาดหวังทางสังคม (Denovan & Macaskill, 2013)

การเรียนในสาขาจิตวิทยา นักศึกษาจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ นักศึกษาจิตวิทยาเป็นผู้ที่ต้องพัฒนาไปสู่นักจิตวิทยาในอนาคต จึงต้องเรียนรู้เรื่องธรรมชาติของมนุษย์ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมจากพื้นฐานทฤษฎีทางจิตวิทยาต่าง ๆ เพื่อทำความเข้าใจความซับซ้อนทางอารมณ์ พฤติกรรม และกระบวนการทางจิต เพื่อวัตถุประสงค์ในการคัดกรอง/ตรวจวินิจฉัยทางจิตวิทยา เยียวใจจิตใจบุคคลที่ประสบปัญหา รวมถึงพัฒนาศักยภาพของบุคคลให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเรียนทางวิชาชีพยังต้องใช้ทักษะการอ่าน การเขียน และการคิดเชิงวิพากษ์อย่างมาก นอกจากนี้ นักศึกษาจิตวิทยายังต้องเผชิญกับการฝึกทักษะการปฏิบัติงานอย่างเข้มงวดตามมาตรฐานและจรรยาบรรณวิชาชีพ การเผชิญกับกระบวนการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม และการเรียนเหล่านี้ย่อมส่งผลต่อความเครียด ความกดดันทางวิชาการ ความวิตกกังวล สุขภาวะทางจิต (Osamika et al., 2021) การศึกษาพบว่าความเครียดจากการเรียนเป็นปัจจัยสำคัญในการเพิ่มขึ้นของปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวลของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย (Zhang et al., 2022) การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต



จึงเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยให้นักศึกษาก้าวผ่านความยากลำบากจากความท้าทายทางสุขภาพจิต และมีความสำเร็จทางวิชาการ (Mustafa et al., 2020)

สุขภาวะทางจิตมีความหมายครอบคลุมถึงการทำงานด้านอารมณ์ จิตใจ และสังคมของบุคคล ซึ่งตลอดหลายปีที่ผ่านมา มีการศึกษาจำนวนมากที่แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างผลลัพธ์เชิงบวกด้านการเรียน ความสำเร็จทางวิชาการ และความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม (Mahatmya et al., 2018) นอกจากนี้ นักวิจัยและนักจิตวิทยาการปรึกษาในประเทศไทยได้มีการตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาวะทางจิต และมีการศึกษาแนวทางการพัฒนาสุขภาวะทางจิต โดยการบูรณาการทฤษฎีการปรึกษาแนวตะวันตกและตะวันออกในกลุ่มประชากรที่หลากหลาย เช่น นิสิตนักศึกษา และผู้สูงอายุ เป็น (อุบลทิพย์ ไชยแสง และคณะ, 2561 และ Thongchua et al., 2023) สำหรับบริบทจิตวิทยาตะวันออกและพุทธธรรมได้มีการขยายมุมมองเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สุขภาวะทางจิต และธรรมชาติของชีวิตตามหลักพุทธธรรมในมิติที่ลึกซึ้ง กล่าวคือ สุขภาวะทางจิตไม่ได้เกิดขึ้นจากประสบการณ์ทางอารมณ์ทางบวก หรือหน้าที่ทางจิตใจทางบวกเพียงอย่างเดียว แต่ยังเกิดจากความเข้าใจในธรรมชาติของโลกและชีวิต (พระปลัดอานนท์ ช้างแรงการ, 2564) ดังนั้น เมื่อนักศึกษาเกิดความเข้าใจและยอมรับธรรมชาติตามหลักพุทธธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย และไม่สามารถคาดหวังผลลัพธ์ให้เป็นอย่างที่ตนต้องการได้อย่างสมบูรณ์ ไม่เพียงแต่จะสามารถคลายปัญหาภายในจิตใจ แต่ยังช่วยให้อิ่มพูนสุขภาวะ โดยองค์รวมจากการยอมรับความเป็นจริงของชีวิตอีกด้วย (สุติมา พงศ์วิรินทร์, 2554) ถึงแม้ว่าจะมีการศึกษาประสิทธิผลของการปรึกษากลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อเพิ่มพูนสุขภาวะในกลุ่มประชากรที่หลากหลาย เช่น ผู้ป่วยยาเสพติด (ยุวดี เมืองไทย, 2551) และนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏ (ชนิตา ดันไพบูลย์, 2562) แต่ยังไม่ปรากฏการประยุกต์ใช้การปรึกษากลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตสำหรับนักศึกษาปริญญาตรีจิตวิทยามาก่อน

บทความนี้จึงเป็นการรวบรวมประสบการณ์ของคณะผู้เขียนในการประยุกต์การปรึกษากลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตสำหรับนักศึกษาจิตวิทยาระดับปริญญาตรีที่กำลังเตรียมตัวเป็นผู้ปฏิบัติการทางจิตวิทยาเพื่อเป็นการศึกษานำร่อง โดยหวังว่าจะเป็นประโยชน์สำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือผู้ที่มีความสนใจในการประยุกต์ใช้จิตวิทยาแนวพุทธเพื่อการเยียวยาจิตใจและส่งเสริมสุขภาวะทางจิตในกลุ่มนักศึกษาจิตวิทยาระดับปริญญาตรีที่กำลังเตรียมตัวเป็นผู้ปฏิบัติการทางจิตวิทยาต่อไป

## แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต

สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being) เป็นส่วนสำคัญของสุขภาพโดยรวมและคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบคลุมมิติทางจิตวิญญาณ จิตใจ และอารมณ์ ซึ่งมีส่วนช่วยให้แต่ละบุคคลสามารถรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นในระยะยาว มีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน และเจริญเติบโตในสังคม (Tambol et al., 2020) หนึ่งในแบบจำลองที่เป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายคือ แบบจำลองสุขภาวะทางจิต 6 มิติ (Henriques et al., 2014) ซึ่งพัฒนา



โดย Carol Ryff ในช่วงปลายทศวรรษ 1980s แบบจำลองนี้พัฒนาขึ้นโดยพิจารณาองค์ความรู้สุขภาพทางจิตในทางคลินิก ทฤษฎีพัฒนาการชีวิต และทฤษฎีทางจิตวิทยา แล้วสังเคราะห์ประเด็นสำคัญออกมาได้ 6 ประการ (Ryff, 1989) ได้แก่

1) การยอมรับในตนเอง (Self-Acceptance) คือ การตระหนักรู้ในตนเอง และเข้าใจตนเองตามความเป็นจริงสามารถยอมรับกับตัวเองทั้งคุณสมบัติเชิงบวกและเชิงลบ

2) การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relations with Others) เป็นความสามารถในการพัฒนาและรักษาความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและไว้วางใจกับผู้อื่น

3) ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) เป็นความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองอย่างเป็นอิสระ สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ประเมินตนเองตามมาตรฐานของตนโดยไม่ต้องพึ่งพาวิจารณ์ของผู้อื่นมากเกินไป

4) ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อมอย่างมีประสิทธิภาพ (Environmental Mastery) เป็นความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง และใช้ประโยชน์จากโอกาสรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) ครอบคลุมถึงการที่บุคคลมีความหมาย ทิศทาง เป้าหมายในชีวิต และมีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมาย รู้สึกถึงความหมายของชีวิตในปัจจุบันและชีวิตที่ผ่านมาในอดีต

6) การมีความงอกงามในตน (Personal Growth) เป็นความรู้สึกว่าตนเติบโตและมีการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง พร้อมเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ประารถนาที่จะตระหนักรู้ถึงศักยภาพของตนเอง และมองเห็นโอกาสแห่งการปรับปรุงพฤติกรรมของตนตลอดเวลา

สุขภาวะทางจิตมีความเชื่อมโยงกับความรู้สึกมีความสุข และพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของบุคคล (Huppert & So, 2013) ซึ่งตลอดหลายปีที่ผ่านมา มีงานวิจัยจำนวนมากที่ได้นำรูปแบบสุขภาวะทางจิตไปศึกษาในกลุ่มประชากรที่หลากหลาย และได้ข้อมูลในทิศทางเดียวกันว่าสุขภาวะทางจิตทั้ง 6 มิตินี้มีความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี (Sagone & Caroli, 2014) ช่วยลดระดับความเครียด (Winefield et al., 2012) เสริมสร้างความผูกพันกับบุคคลใกล้ชิด ชุมชน และสังคม ประสบความสำเร็จในการเรียน (Punia & Malaviya, 2015)

จากที่กล่าวมาข้างต้น สุขภาวะทางจิตเป็นพื้นฐานของการมีชีวิตที่สมดุล และมีสุขภาพดี สุขภาวะทางจิตส่งผลกระทบต่อทุกด้านในการใช้ชีวิตของบุคคล ตั้งแต่สุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต การมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และครอบครัว ไปจนถึงประสิทธิภาพการทำงานและความสำเร็จ ด้วยเหตุนี้ การส่งเสริมและรักษาความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตจึงเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกสำหรับบุคคล ครอบครัว และชุมชน



## แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นแนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่อาศัยหลักพุทธธรรมเป็นฐานแนวคิดเชิงทฤษฎี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับบริการคลายความทุกข์ใจและเกิดสภาวะใจที่สงบสุข สามารถดำเนินชีวิตในโลกได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับความเป็นจริงของชีวิตด้วยใจที่ไม่เป็นทุกข์ นอกจากนี้ยังมีวัตถุประสงค์ครอบคลุมไปถึงการยกระดับจิตใจให้ดีขึ้นอีกด้วย ทั้งนี้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีรูปแบบการบริการทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม (ณัฐวร เมฆมัลลิกา, 2563)

โสริช โปธิ์แก้ว (2553) ได้เป็นผู้ริเริ่มศึกษาพัฒนาแนวทางต้นแบบของจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ โดยสังเคราะห์ความรู้ความเข้าใจแนวทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตะวันตกร่วมกับปรัชญาจิตวิทยาตะวันออกและพุทธธรรม จนตกผลึกเป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ อันมีหลักพุทธธรรมสำคัญ เช่น **หลักอริยสัจ 4** หรือหลักที่ใช้อธิบายปรากฏการณ์การประสบทุกข์ (ทุกข์) การค้นหาสาเหตุของความทุกข์ (สมุทัย) เหตุของการพ้นทุกข์ (นิโรธ) และการพิจารณากำหนดแนวทางการพ้นทุกข์ (มรรค) **ไตรลักษณ์** หรือลักษณะทั่วไปของสรรพสิ่งที่ประกอบด้วย 1) *ความเปลี่ยนแปลง* (อนิจจัง) 2) *ความไม่สมบูรณ์* ขาดพร่อง และเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และ 3) *ความไม่มีตัวตนที่แท้จริง* (อนัตตา) และอิทัปปัจจัยตา หรือหลักธรรมที่อธิบายภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของสรรพสิ่งที่อิงอาศัยกันไปตามเหตุปัจจัย หลักธรรมดังกล่าวได้รับการใช้ในฐานะฐานของความเข้าใจโลกและชีวิตเพื่ออธิบายสาเหตุของการเกิดทุกข์ ธรรมชาติของสภาวะที่เป็นทุกข์ และกระบวนการพัฒนาจิตใจของปัจเจกบุคคลเพื่อก้าวข้ามสภาวะ ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะใช้หลักพุทธธรรมดังกล่าวเป็น “แผนที่” หรือโครงสร้างในกระบวนการทำงานจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

การนำหลักพุทธธรรมในฐานะแนวคิดพื้นฐานทางทฤษฎีของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถนำมาเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะของบุคคล จากการเอื้อให้บุคคลยอมรับความเป็นจริงของตนเองและชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยเพิ่มมากขึ้น เห็นผลทางลบจากความคาดหวังที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง และยังส่งเสริมความสัมพันธ์กับบุคคลรอบตัวจากการเห็นว่าคุณค่าของตนเองบุคคลอื่น และสิ่งต่าง ๆ รอบตัวในฐานะเหตุและปัจจัยที่เกื้อกูลซึ่งกันและกัน (ยุวดี เมืองไทย, 2551)

### กระบวนการการปรึกษากลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธ

กระบวนการการปรึกษาแนวพุทธมีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ภายในจิตใจ เช่น ความผิดหวัง และความเสียใจ และ (2) ช่วยเพิ่มพูนภาวะจิตที่เป็นกุศล ส่งเสริมให้จิตใจมีกำลังที่จะดำรงอยู่ในฝ่ายกุศลมากขึ้น สามารถจัดการชีวิตอยู่กับความจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และนำพาชีวิตไปสู่หนทางที่เป็นโทษน้อยลง (พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ (ธนิกุล), 2561) จึงอาจสรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธ เป็น



กระบวนการปรึกษาที่ผู้นำกลุ่มนำหลักธรรมเข้ามาเป็นฐานในการทำความเข้าใจผู้รับบริการหรือสมาชิกกลุ่มเพื่อวัตถุประสงค์ของการรักษาเยียวยาทางจิตใจ

การปรึกษากลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธเป็นการนำผู้รับบริการ หรือสมาชิกกลุ่มจากภาวะอวิชามาสู่ภาวะสัมมาทิฏฐินั้น คือ การพาคนจากสภาวะแห่งปัญหาทั้งหมดมาสู่ภาวะที่หมดปัญหา (โสริช โปธิแก้ว, 2553 น. 111) การปรึกษาแนวพุทธจึงเปรียบเสมือนเป็นแผนที่นำพานักศึกษาให้ออกจากความทุกข์ใจ โดยผู้ให้การปรึกษาทำหน้าที่เป็นเพื่อนร่วมทางอย่างเป็นกัลยาณมิตร (สิทธิพร ครามานนท์ และคณะ, 2562) กระบวนการปรึกษากลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธจะมุ่งเน้นไปที่อารมณ์ ความรู้สึก และความคิด ณ ปัจจุบันขณะนักจิตวิทยาการปรึกษานี้ต้องมี ความเข้าใจในหลักธรรม มงฺกษรรมชาติของชีวิตและ โลกตามหลักพุทธธรรมบนพื้นฐานอริยสัจ 4 และอิทัปปัจจยตา เพื่อปฏิบัติงานในกระแสนบุคคล และกระแสนกลุ่ม อย่างกลมกลืนในการนำพาให้ผู้รับบริการ ได้พ้นทุกข์ (โสริช โปธิแก้ว, 2553, อ้างถึงใน พระปลัดอานนท์ ช่างแรงการ, 2564)

สำหรับกระบวนการปรึกษากลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธมีรูปแบบกระบวนการดำเนินการโดยพิจารณาประเด็นสำคัญ ดังต่อไปนี้ (โสริช โปธิแก้ว, 2553)

1. กระแสนบุคคล (individual process) เป็นบทบาทการทำงานของนักจิตวิทยาแนวพุทธ แบ่งออกเป็น 3 กระบวนการ ได้แก่ การเชื่อมสมาน การพินิจรอยแยก และการประจักษ์แจ้ง

1.1 การเชื่อมสมาน (tuning in) เป็นสภาวะใจของผู้ให้การปรึกษาที่มีความสงบนิ่ง นักจิตวิทยาการปรึกษาจะปรับคลื่นการรับรู้ของตนเองให้ตรงกับกระแสการรับรู้ของผู้รับบริการ ด้วยใจที่สงบนิ่ง ปราศจากความคิด และอคติของตน เพื่อรับรู้ความทุกข์ใจของสมาชิกได้อย่างชัดเจนครบถ้วน โดยอาศัยท่าทีการแสดงออก และถ้อยคำที่แสดงถึงความเข้าใจประสบการณ์ของผู้รับบริการอย่างลึกซึ้ง โสริช โปธิแก้ว (2553) ได้อธิบาย กระบวนการเชื่อมสมาน ด้วยสภาวะสมานัตตา ซึ่งเป็นภาวะที่นำตนเองเข้าเชื่อมกับผู้ที่เรารสนใจหรือสิ่งที่เราให้ความ สนใจในแต่ละขณะนั้น ด้วยความเข้าใจในธรรมชาติของสรรพสิ่ง (สัมมาทิฏฐิ) เป็นภาวะของมรรคมืองค์แปด หรือการตอบสนองที่สอดคล้องทั้งกาย วาจา และใจ

1.2 การพินิจรอยแยก (identify split) คือ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาสังเกตและชี้ชวนให้ผู้รับบริการเห็นรอยแยกระหว่างความคาดหวังของตน (การยึดมั่นถือมั่นในอุปทานขันธ 5) กับความเป็นจริงหรือความเป็นไปที่เกิดขึ้นตามหลักไตรลักษณ์และอิทัปปัจจยตา โดยผู้นำกลุ่มจะ “จับ” หรือ “ชี้” รอยแยกนั้น อันเป็น เหมือนการค้นพบประตูที่จะพาผู้รับบริการก้าวเดินไปสู่อิสรภาพภายนอก (โสริช โปธิแก้ว, 2553)

1.3 การประจักษ์แจ้ง (realization) คือ การที่ผู้รับบริการได้ตระหนักรู้ มองเห็นรอยแยกของความ ยึดมั่นถือมั่นกับความจริง ผ่านการพิจารณาประสบการณ์ของตนตามหลักความเป็นจริง จนสามารถคลายความยึด มั่นถือมั่น เกิดปัญญาหรือความเข้าใจ โลกและชีวิตตามหลักไตรลักษณ์และอิทัปปัจจยตา จนทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจดับ ลง และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับธรรมชาติของชีวิตตามหลักพุทธธรรม

2. กระแสนกลุ่ม (group process) เป็นบทบาทของผู้นำกลุ่มการปรึกษาแนวพุทธเพื่อเอื้ออำนวยให้กลุ่ม ดำเนินไปอย่างกลมกลืน (โสริช โปธิแก้ว, 2553)



2.1 การเอื้อเปิดเผยตนเอง (facilitate disclosure) คือ การที่ผู้นำกลุ่ม (นักจิตวิทยาการปรึกษา) จะเอื้อให้สมาชิกได้เปิดเผย และเล่าเรื่องราวชีวิตของตนในแง่มุมต่าง ๆ ผู้นำกลุ่มจะชวนให้สมาชิกรับรู้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะผ่านการสะท้อนความรู้สึก หรือการตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนการรับรู้ ความคิด และความรู้สึกที่เกิดขึ้น และถ่ายทอดออกมาให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมรับรู้ ทำให้เกิดการเข้าใจตนเอง และศึกษาสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ภายใต้บริบทการเรียนรู้ของกลุ่ม และภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับและเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่ม

2.2 การเอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ (facilitate interaction) คือ การที่ผู้นำกลุ่มเอื้อและเชื่อมประสานให้สมาชิกในกลุ่มเกิดปฏิสัมพันธ์ต่อกัน โดยการแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตของกันและกัน ผ่านการรับฟัง การใส่ใจ และแสดงออกทางความคิด ความรู้สึกต่อเรื่องราวที่เพื่อนสมาชิกเล่า เพื่อส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์และการเรียนรู้ร่วมกันของสมาชิกในกลุ่ม

2.3 การเอื้อให้เกิดความงอกงาม (facilitate growth) คือ การที่ผู้นำกลุ่มเอื้อและขยายการรับรู้ ความคิด และความรู้สึกของสมาชิกให้ตระหนักถึงคุณค่าและความงอกงามของชีวิตที่ประสานอยู่ในเรื่องราวของสมาชิก โดยการชี้ให้เห็นถึงแง่มุมที่งดงามในประสบการณ์ของสมาชิก และเอื้อให้สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มร่วมรับรู้และร่วมชื่นชมยินดีในประสบการณ์ชีวิตอันงดงามที่เกิดขึ้น เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ประสบการณ์อันมีคุณค่า และสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์เหล่านั้นไปใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตต่อไป

2.4 การเอื้อให้เกิดการแก้ไขปัญหา (facilitate counseling) คือ การที่ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้เกิดการเยียวยาจิตใจ และตระหนักถึงแนวทางการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิต โดยอาศัยกระบวนการกระแสนุคของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ได้แก่ การเชื่อมสมาน (tuning in) หรือ การปรับคลื่นการรับรู้ของตนเองให้ตรงกับกระแสการรับของผู้รับบริการ การพินิจรอยแยก (identify split) หรือ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาสังเกตและชี้ชวนให้ผู้รับบริการเห็นรอยแยกระหว่างความคาดหวังของตนกับความ เป็นจริงตามหลักไตรลักษณ์และอิทัปปัจจยตา และการประจักษ์แจ้ง (realization) คือ การที่ผู้รับบริการได้ตระหนัก รู่มองเห็นรอยแยกของความยึดมั่นถือมั่นกับความจริง

## การประยุกต์ใช้การปรึกษากลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธและประสบการณ์การเข้าร่วม

1. การประยุกต์ใช้การปรึกษากลุ่มแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาที่เตรียมเป็น ผู้ปฏิบัติการทางจิตวิทยา

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธต่อการพัฒนาสุขภาวะทางจิตเป็นการบูรณาการแนวทางพุทธ จิตวิทยาโดยใช้หลักธรรมอริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ และอิทัปปัจจยตา เป็นฐานร่วมกับกระบวนการปรึกษาแนวพุทธ กระแสกลุ่ม ได้แก่ 1) การเอื้อเปิดเผยตนเอง (facilitate disclosure) 2) การเอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ (facilitate interaction) 3) การเอื้อให้เกิดความงอกงาม (facilitate growth) และ 4) การเอื้อให้เกิดการแก้ไขปัญหา (facilitate problem solving) กระบวนการปรึกษากลุ่มแนวพุทธกระแสบุคคล ได้แก่ 1) การเชื่อมสมาน (tuning in) 2) การพินิจรอยแยก



(identify split) และ 3) การประจักษ์แจ้ง (realization) จึงกล่าวได้ว่า เป็นการใช้กระบวนการ “4FTIR” ในการประยุกต์ใช้นี้ คณะผู้เขียนได้ดำเนิน ดังนี้

1) การเชื่อมสมาน (Tunning in) ผู้นำกลุ่มจะปรับสภาวะทางจิตให้แจ่มใส ว่างจากความไม่สงบ เปิดรับในการทำความเข้าใจในสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้ง ละวางความเป็นตัวตน เพื่อให้สามารถปรับคลื่นการรับรู้ของตนเองเชื่อมโยงเข้ากับกระแสความรู้สึกร่วมของสมาชิกกลุ่ม และกระแสกลุ่มในปัจจุบันขณะ

2) การพินิจรอยแยก (Identifying Split) กระบวนการนี้เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ใกล้เคียง และทับซ้อนกันกับการเชื่อมสมาน หลังจากที่สมาชิกกลุ่มเริ่มมีปฏิสัมพันธ์จนกระแสความรู้สึกของสมาชิกสมานเป็นเนื้อเดียวกัน ผู้นำกลุ่มจะสังเกตและชี้รอยแยกระหว่างความคาดหวังในใจ และความเป็นจริงตามหลักไตรลักษณ์และอิทัปปัจจยตา เพื่อตรวจจับความรู้สึกที่เป็นทุกข์ และค้นหาสาเหตุแห่งความทุกข์ โดยอาศัยทักษะพื้นฐานในการปรึกษา เช่น การรับฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก และการตั้งคำถาม เป็นต้น

3) การประจักษ์แจ้ง (Realization) เป็นกระบวนการคลี่คลายความทุกข์ในใจและขยายแ่งมวงอกงามภายใน โดยผู้นำกลุ่มจะสามารถทำงานได้ใน 2 มิติ คือ (1) การชี้ชวนให้สมาชิกตระหนักรู้ต่อความคาดหวังในใจตน และ (2) พิจารณาความเป็นจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์และอิทัปปัจจยตา เพื่อละวางความคาดหวังในใจ ผ่านเทคนิคทางจิตวิทยารูปแบบต่าง ๆ เช่น การตั้งคำถามแบบโสเครติส และการชวนให้สมาชิกสัมผัสถึงคุณค่าและความหมายประสานอยู่ในเป้าหมายที่แต่ละคนมีในปัจจุบัน เป็นต้น

การดำเนินการตามกระบวนการหลักทั้ง 3 กระบวนการข้างต้นนี้ ดำเนินร่วมกับกระบวนการปรึกษาแนวพุทธกระแสกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศการปรึกษากลุ่มที่เอื้อการเปิดเผยตนเอง (facilitate disclosure) ผ่านการเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยและถ่ายทอดเรื่องราวให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นมิตร จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อเอื้อปฏิสัมพันธ์ (facilitate interaction) ระหว่างสมาชิกกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้ประสาน รับฟัง สื่อสาร และเชื่อมการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิก หลังจากผู้นำกลุ่มรับรู้ประเด็นติดขัด ค้างใจของสมาชิก ไม่เพียงแต่ผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้เกิดความงอกงาม (facilitate growth) ผ่านการขยายการรับรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นต่อความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ตนเองผ่านการชี้ชวนให้สมาชิกสัมผัสถึงคุณค่า ความหมาย ประโยชน์ และแ่งมวงดงามของเรื่องราวที่เกิดขึ้น แต่ผู้นำกลุ่มยังเอื้อให้เกิดการแก้ปัญหา (facilitate problem solving) ผ่านการชี้ชวนให้สมาชิกพิจารณากระบวนการรับรู้ปัญหาในใจที่เกิดขึ้นบนความเข้าใจชีวิตตามหลักไตรลักษณ์และอิทัปปัจจยตา และเอื้อให้สมาชิกได้มีการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมอย่างเป็นรูปธรรม และสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตอย่างกลมกลืนสอดคล้องกับความเป็นจริงตามหลักไตรลักษณ์และอิทัปปัจจยตายิ่งขึ้น สรุปสาระสำคัญของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาที่เตรียมเป็นผู้ปฏิบัติการทางจิตวิทยา เสนอดังตารางที่ 1



**ตารางที่ 1 โปรแกรมการปรึกษากลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาที่เตรียมเป็น  
 ผู้ปฏิบัติการทางจิตวิทยา**

ครั้งที่	หลักธรรม / กระบวนการ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม และแนวทางการดำเนินกิจกรรม
1	<p><b>หลักธรรม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อานาปานสติ</li> <li>- การเจริญสติ</li> <li>- ความสัมพันธ์เชื่อมโยง (อิทัปปัจจยตา)</li> <li>- ความเปลี่ยนแปลง (ไตรลักษณ์)</li> <li>- เมตตาภาวนา</li> </ul> <p><b>กระบวนการ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-4FTIR</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อแนะนำธรรมชาติของกลุ่มจิตวิทยาการปรึกษาและทำข้อตกลงกติกาการอยู่ร่วมกันในกลุ่มตลอดทั้ง 2 วัน</li> <li>2. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และทำความเข้าใจความคาดหวังของสมาชิกแต่ละคน</li> <li>3. เพื่อเสริมสร้างการมีสัมพันธ์ภาพเชิงบวกระหว่างสมาชิกในกลุ่ม</li> </ol>	<p><b>กิจกรรม: เข้าใจกันฉันและเธอ</b></p> <p><b>กิจกรรมย่อย 1.1:</b> 3 Minutes of Mindfulness &gt; อานาปานสติ&gt;มีสตียู่กับลมหายใจเข้า-ออก</p> <p><b>กิจกรรมหลัก:</b> Parts of us &gt; ขอให้สมาชิกแต่ละคนแบ่งปัน 1 part ของตัวเองที่พร้อมจะให้สมาชิกคนอื่นร่วมรู้ไปด้วยกัน (เบญจขันธ์) ได้แก่ เรื่องราวที่กำลังเผชิญ: (รูป) ความรู้สึก (เวทนา) การรับรู้ต่อตนเอง (สัญญา) ความคิดที่ผุดขึ้นมา (สังขาร)</p> <p><b>กิจกรรมย่อย 1.2:</b> Compassionate words &gt; แผ่เมตตาต่อตนเองและหรือสมาชิกในกลุ่ม 1 คนในกลุ่ม (พรหมวิหาร 4 – เมตตา)</p>
2	<p><b>หลักธรรม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อานาปานสติ</li> <li>- การเจริญสติ</li> <li>- ความสัมพันธ์เชื่อมโยง (อิทัปปัจจยตา)</li> <li>- เมตตาภาวนา</li> </ul> <p><b>กระบวนการ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4FTIR</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อเพิ่มพูนสติในตน และ ทบทวนประสบการณ์ในโลกภายในของตนเอง เพิ่มพูนสมาธิในตน</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ต่อความจริง และความคาดหวัง</li> <li>3. เพื่อเปิดมุมมองสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับมิติทางจิตใจต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากความรับผิดชอบต่อบทบาทของตน</li> <li>4. เพื่อเปิดมุมมองสมาชิกในการรู้จักตนเองและผู้อื่นอย่างแท้จริง</li> </ol>	<p><b>กิจกรรม: บทบาทของเธอละฉัน</b></p> <p><b>กิจกรรมย่อย 2.1:</b> 3 Minutes of Mindfulness &gt; body scan: ภาวนาสติ-พื้นฐาน</p> <p><b>กิจกรรมหลัก:</b> Roles of us &gt; ขอให้สมาชิกแต่ละคนวาดภาพ 1 ภาพที่สะท้อนบทบาทหน้าที่ 1 บทบาทตนเองที่กำลังรับผิดชอบอยู่ในขณะนี้</p> <p><b>กิจกรรมย่อย 2.2 :</b> kind words &gt; แผ่กรุณาต่อตนเองและสมาชิกคนอื่น (พรหม-วิหาร 4 – กรุณา)</p>



ตารางที่ 1 (ต่อ)

ครั้งที่	หลักธรรม / กระบวนการ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม และแนวทางการดำเนินกิจกรรม
3	<p><b>หลักธรรม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อานาปานสติ</li> <li>- ความสัมพันธ์เชื่อมโยง (อิทัปปัจจยตา)</li> <li>- ความเปลี่ยนแปลง (ไตรลักษณ์)</li> <li>- เมตตาภาวนา</li> </ul> <p><b>กระบวนการ</b></p> <p>4FTIR</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเห็นมิติทางจิตใจต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ผ่านมา</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักในชีวิตเห็นแง่มุมงดงามในชีวิตและโอบรับทุกมิติของชีวิต</li> <li>3. เพื่อสร้างการมีสำนึกในตนและผู้คน</li> </ol>	<p><b>กิจกรรม:</b> การเดินทางของเธอและฉัน</p> <p><b>กิจกรรมย่อย 3.1:</b> 3 Minutes of Mindfulness &gt; Deep listening: เพลง <b>Kitaro - A Passage of Life</b> (เวทนา-นุสติปัญญา)</p> <p><b>กิจกรรมหลัก:</b> Road of life &gt; ขอให้สมาชิกแต่ละคนวาดภาพ 1 ภาพที่สะท้อนเส้นทางการเดินทางของชีวิตตั้งแต่อดีต - ปัจจุบัน</p>
4	<p><b>หลักธรรม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อานาปานสติ</li> <li>- ความสัมพันธ์เชื่อมโยง (อิทัปปัจจยตา)</li> <li>- ความเปลี่ยนแปลง (ไตรลักษณ์)</li> <li>- เมตตาภาวนา</li> </ul> <p><b>กระบวนการ</b></p> <p>4FTIR</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเห็นมิติทางจิตใจต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ผ่านมา</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักในชีวิตเห็นแง่มุมงดงามในชีวิตและโอบรับทุกมิติของชีวิต</li> <li>3. เพื่อสร้างการมีสำนึกในตนและผู้คน</li> </ol>	<p><b>กิจกรรม:</b> หัวใจของเธอและฉัน</p> <p><b>กิจกรรมย่อย 4.1:</b> 3 Minutes of Mindfulness &gt; อานาปานสติ&gt; มีสติอยู่กับลมหายใจเข้า-ออก</p> <p><b>กิจกรรมหลัก:</b> Heart of us &gt; ขอให้สมาชิกแต่ละคนวาดภาพ 1 ภาพที่สะท้อนเป้าหมายในใจของตนเองในปัจจุบัน (ต่อจากครั้งที่ 3)</p> <p><b>กิจกรรมย่อย 4.2:</b> Gratitude words &gt; แผ่เมตตาจิต ชื่นชมความเพียรพยายามของตนเองและสมาชิกคนอื่น</p>
5	<p><b>หลักธรรม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อานาปานสติ</li> <li>- เวทนานุสติปัญญา</li> <li>- พละ 5</li> <li>- พรหมวิหาร 4 - อุเบกขา</li> </ul> <p><b>กระบวนการ</b></p> <p>4FTIR</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องราวเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ความเพียรพยายามเพื่อไปสู่เป้าหมายของตน</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกชื่นชมกับความเพียรพยายามของตนเองและสมาชิกคนอื่น</li> </ol>	<p><b>กิจกรรม:</b> หัวใจของเธอและฉัน</p> <p><b>กิจกรรมย่อย 5.1:</b> 3 Minutes of Mindfulness &gt; Mindful eating &gt; เวทนานุสติปัญญา</p> <p><b>กิจกรรมหลัก:</b> Tree of life &gt; ขอให้สมาชิกบอกเล่าถึงเป้าหมายที่มีอยู่ในปัจจุบัน</p>



ตารางที่ 1 (ต่อ)

ครั้งที่	หลักธรรม / กระบวนการ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม และแนวทางการดำเนินกิจกรรม
6	<p><b>หลักธรรม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อานาปานสติ</li> <li>- ความสัมพันธ์เชื่อมโยง (อิทัปปัจจยตา)</li> <li>- ความเปลี่ยนแปลง (ไตรลักษณ์)</li> </ul> <p><b>กระบวนการ</b></p> <p>4FTIR</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์ที่สมาชิกได้ผ่านการร่วมเรียนรู้</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ถึงการพัฒนาเปลี่ยนแปลงของชีวิต</li> <li>3. เพื่อยุติการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม</li> </ol>	<p><b>กิจกรรมย่อย 5.2:</b> wisdom words &gt; take home message ที่จะนำติดตัวไปหลังจากจบกิจกรรมกลุ่ม</p> <p><b>กิจกรรม:</b> การเติบโตของงอกงามของเธอและฉัน</p> <p><b>กิจกรรมย่อย 6.1:</b> 3 Minutes of Mindfulness &gt; อานาปานสติ&gt;มีสติอยู่กับลมหายใจเข้า-ออก</p> <p><b>กิจกรรมหลัก:</b> learning and living &gt; ขอให้สมาชิกแต่ละคนทบทวน ประมวลประสบการณ์ที่ได้ผ่านกระบวนการร่วมเรียนรู้ทั้งหมดที่ผ่านมา เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลง และการเติบโตของงอกงามที่เกิดขึ้น</p>

ประสบการณ์การเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาที่เตรียมเป็นผู้ปฏิบัติการทางจิตวิทยา โดยใช้ตัวบ่งชี้สุขภาวะทางจิตตามแนวทางของพระปลัดอานนท์ ช้างแรงกรและคณะ (2564)

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตถูกจัดขึ้นโดยคณะผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติกรทางจิตวิทยา โดยใช้เวลา 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยเป็นการศึกษานำร่องในการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมและกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสำหรับกลุ่มนักศึกษาจิตวิทยาระดับปริญญาตรี ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเป็นนักศึกษาจิตวิทยาระดับปริญญาตรีที่กำลังเตรียมตัวเป็นผู้ปฏิบัติการทางจิตวิทยาจำนวน 8 คน ซึ่งได้รับการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงโดยพิจารณาจากความสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรม โปรแกรมดำเนินการเป็นเวลา 2 วันติดต่อกัน (วันละ 3 ครั้ง) รวมทั้งสิ้น 6 ครั้ง ครั้งละประมาณ 90 นาที ผู้เข้าร่วมทุกคนได้เข้าร่วมกิจกรรมครบทั้ง 6 ครั้ง ช่วงเดือนพฤษภาคม 2567 ซึ่งแต่ละครั้งมีการดำเนินกิจกรรมตามหลักธรรมและกระบวนการที่ได้ออกแบบไว้

ในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาในระยะเริ่มต้นครั้งที่ 1-2 สมาชิกจะได้กลับมาสังเกตตนเองผ่านการเจริญสติอยู่กับลมหายใจบนฐานอานาปานสติ และการเจริญสติกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายบนฐานกายานุสติปัญญา จากนั้นสมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะได้เปิดเผยเรื่องราวของตนเอง และการรับรู้ตนเองในฐานะนักศึกษาจิตวิทยา (facilitate disclosure) และมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม (facilitate interaction) ผ่านการแสดงความรู้สึก



## ในนักศึกษาปริญญาตรีจิตวิทยา

และความคิดเห็นต่อเรื่องราวที่สมาชิกได้เปิดเผยภายในกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มได้เอื้อเกิดความงอกงาม (facilitate growth) ผ่านการขยายการรับรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นต่อความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ตนเองเกิดขึ้น โดยใช้หลักธรรมอทิปปัจจยดา และไตรลักษณ์มาช่วยในการสรุปเชื่อมโยงเรื่องราวในชีวิต และการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจต่างดำเนินไปในลักษณะเดียวกันคือมีการเปลี่ยนแปลงตามเหตุและปัจจัย ไม่คงที่ และไม่สามารถบังคับกำกับให้เป็นตามต้องการตลอดเวลา ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ได้รับการสะท้อนจากสมาชิกกลุ่มว่า เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ตนได้ทบทวนตัวเอง ให้เวลากับตัวเอง แม้ว่าจะเป็นเวลาไม่นาน ทำให้เกิด “ความคิดตกตะกอนอีกครั้ง” นอกจากนี้สมาชิกยังได้สัมผัสกับประสบการณ์ทางบวกต่อตนเองผ่านการแผ่เมตตาและกรุณาต่อตนเองอีกด้วย

หลังจากกลุ่มการศึกษาดำเนินไปในระยะดำเนินการครั้งที่ 3 และ 4 สมาชิกแต่ละคนเริ่มตระหนักรู้ถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเอง สภาพอารมณ์ต่าง ๆ ที่ถูกเก็บกดไว้ ผ่านการที่สมาชิกได้ให้เวลากับตนเองผ่านการฝึกสติพูดคุยแลกเปลี่ยนกับสมาชิกในกลุ่ม รับฟังปัญหา ประสบการณ์ที่ท้าทายที่สมาชิกคนอื่นถ่ายทอดในเรื่องราว เริ่มมองเห็นถึงธรรมชาติของมนุษย์ที่ทุกคนต่างต้องเผชิญกับปัญหาไม่ต่างกัน ซึ่งเป็นการขยายมุมมองต่อโลกและความเป็นจริงของชีวิต นอกจากนี้การได้กลับมาพิจารณาถึงธรรมชาติของมนุษย์ที่ต่างต้องเผชิญกับความทุกข์ ทำให้สมาชิกเห็นถึงสภาพอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ของตนเองบางอย่างที่ถูกเก็บกดไว้นานาน ซึ่งมีสมาชิกกลุ่มจำนวนหนึ่งที่ได้รายงานมา ก่อนหน้านี้เคยมองภาพตนเองว่าเป็นคนที่ไม่จำเป็นต้องแก้ไขอะไร แต่หลังจากที่เข้าร่วมกลุ่มได้รับฟังเรื่องราวความท้าทายที่สมาชิกคนอื่นเผชิญ จึงกลับมาทบทวนเรื่องราวต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตจึงพบว่า ยังมีบางสิ่งบางอย่างที่ติดค้างในใจ และหลงลืมที่จะกลับไปดูแลและให้ความสำคัญกับตัวเองมานาน ซึ่งในกรณีนี้ผู้นำสังเกตเห็น “สถานะติดค้างในใจ” ผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้เกิดการแก้ปัญหา (facilitate problem solving) ผ่านการชวนให้สมาชิกพิจารณากระบวนการรับรู้ปัญหาในใจที่เกิดขึ้นบนความเข้าใจชีวิตตามหลักไตรลักษณ์และอทิปปัจจยดา เพื่อลางอกคิดและความคาดหวังที่ไม่ตรงกับความป็นจริง

ในการเข้าร่วมกลุ่มการการปรึกษาในครั้งที่ 5 และ 6 สมาชิกได้มีโอกาสสังเกตและทบทวนประสบการณ์ชีวิตที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง ตระหนักรู้ต่อความคาดหวังของตนเองที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจจากการยึดติดกับ “ภาพนักจิตวิทยาในอุดมคติ” ตลอดจนได้สัมผัสแ่งมุงดงามของชีวิต ทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถชื่นชมยินดีกับความเพียรพยายามและความสำเร็จที่ผ่านมาของตนเองได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงมากขึ้น สุดท้ายผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้เกิดความงอกงาม (facilitate growth) ผ่านการขยายมุมมองต่อชีวิตว่า ชีวิตเป็นการเรียนรู้ที่จะอยู่กับการเปลี่ยนแปลงตามเหตุ และไม่สามารถกำกับให้เป็นไปตามต้องการตลอดเวลา หลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการปรึกษา สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ได้มีการสะท้อนถึงการยอมรับ และเมตตากรุณากับตัวเองมากขึ้น



## ข้อเสนอแนะสำหรับผู้นำกลุ่มและผู้เกี่ยวข้อง

การปรึกษากลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงแรก (3 ครั้งแรก) มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีสติกับปัจจุบันขณะ สร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ทำความเข้าใจความคาดหวังของสมาชิกแต่ละคน และใช้เวลาในการสำรวจตัวเอง สิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน บทบาท และความคาดหวัง ในการปรึกษากลุ่มครั้งแรก หลังจากการแนะนำตัว สร้างสัมพันธภาพ และทำกิจกรรมอุ่นเครื่อง ผู้นำกลุ่มจะชวนให้สมาชิกได้เปิดเผยและแบ่งปันประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง เปิดเผยเรื่องราวของตนเอง และการรับรู้ตนเองในฐานะนักศึกษาจิตวิทยา และเอื้อให้สมาชิกแต่ละคน ได้มีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม โดยตั้งคำถามตามหลักอริยสัจ 4 -เริ่มจากหลักธรรมเบญจขันธ์ และใช้หลักธรรมอหิंपัจจยาในการเชื่อมโยงให้สมาชิกทุกคนมีการตระหนักรู้ต่อธรรมชาติของตนเองและผู้อื่น ในครั้งแรกนี้อาจสังเกตได้ว่า สมาชิกบางคนเริ่มเล่าเรื่องราว ความทุกข์ใจต่าง ๆ ออกมาได้บ้าง แต่อาจยังไม่ลงรายละเอียดเชิงลึกมากนัก สมาชิกบางคนอาจยังรู้สึกประหม่ากับการเข้าร่วมกลุ่มอยู่ ผู้นำกลุ่มจึงเน้นกระบวนการเอื้อให้การเปิดเผยตนเองและเอื้อสมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กันเพื่อสร้างพื้นที่ปลอดภัย ส่งผลให้สมาชิกมีความสบายใจ และสามารถเปิดเผยมุมมองของตนเองได้อย่างลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

ในกระบวนการกลุ่มแม้จะเป็นการพบเจอของสมาชิกกลุ่มเป็นครั้งแรก หากผู้นำกลุ่มสามารถสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่มได้อย่างรวดเร็ว ช่วยให้สมาชิกให้ความร่วมมือกับกิจกรรมอย่างมาก ส่งผลให้เริ่มตระหนักรู้ในความทุกข์ของตนเอง หากสมาชิกกลุ่มเริ่มรู้สึกตึงเครียดกับประสบการณ์ความคาดหวังในอดีตของตน ผู้นำกลุ่มอาจใช้หลักธรรมพรหมวิหาร 4 ในเรื่องของเมตตา เข้ามาผนวกกับกิจกรรม เช่น ขอให้สมาชิกสื่อสารข้อความที่แสดงออกถึงความรู้สึกเมตตาต่อตนเอง หรือสมาชิก 1 คนในกลุ่ม โดยข้อความที่สื่อสารเป็นข้อความทางบวกที่มีเนื้อหาเป็นการมอบความรู้สึกรักและห่วงใย เพื่อเอื้อให้เกิดการเจริญงอกงามจากการได้รับรู้ความรักความห่วงใยทั้งจากตนเองและจากสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม ซึ่งจะนำไปสู่การแก้ปัญหาภายในใจจากการที่สมาชิกเห็นถึงคุณค่าของตนเองและผู้อื่นในฐานะเพื่อนร่วมทุกข์ที่ต่างเผชิญกับความทุกข์ที่เกิดจากความคาดหวังภายในใจที่ไม่แตกต่างกัน

การปรึกษากลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธนั้นสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับบุคคลในทุกศาสนา เนื่องจากกระบวนการปรึกษาที่คณะผู้จัดทำดำเนินการนั้นเป็นการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการมองธรรมชาติของบุคคลและประยุกต์ใช้ในการสร้างกิจกรรมการปรึกษาเท่านั้น ไม่ได้มีการสอนหลักธรรมหรือใช้คำศัพท์ทางพุทธศาสตร์เข้ามาในกระบวนการปรึกษาจึงสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มคนที่หลากหลาย

## บทสรุป

การปรึกษากลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธสามารถพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาที่เตรียมเป็นผู้ปฏิบัติการทางจิตวิทยาโดยการเอื้อให้นักศึกษาได้กลับมาพิจารณาถึงตนเอง มองเห็นถึงธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ที่ต่างเผชิญกับความทุกข์จากความคาดหวังภายในใจที่ไม่แตกต่างกัน ทำให้เกิดการยอมรับและเมตตากรุณาทั้งต่อตนเองและผู้อื่นมากขึ้น นอกจากนี้นักศึกษาที่เตรียมเป็นผู้ปฏิบัติการทางจิตวิทยายังได้มีแนวทางในการทบทวน ตระหนักรู้ และจัดการกับความทุกข์เชิงลบโดยการใช้เทคนิคการฝึกสติ สมาธิ และการเมตตากรุณาต่อตนเอง



## รายการอ้างอิง

- ชนิดา ตันไพบูลย์. (2562). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ*, 13(2), 126-135.
- ชุดิมา พงศ์วรินทร์. (2554). *ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม: การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด* [วิทยานิพนธ์ปริญญาคุุณบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐวร เมฆมัลลิกา. (2563). *ประสบการณ์ของผู้ให้การศึกษาแนวพุทธในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัด* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/4213/>
- พระปลัดอานนท์ ช้างแรงการ. (2564). การพัฒนาสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพด้วยการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ. [วิทยานิพนธ์ปริญญาคุุณบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา]. [https://digital\\_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/58810114.pdf](https://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/58810114.pdf)
- พระปลัดอานนท์ ช้างแรงการ, ดลดาว วงศ์ธีระธรณ์ และ สมพงษ์ ปั่นหุ่น. (2564). การพัฒนาด้วงชี้สุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพ. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 7(1), 19-36.
- พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ (ชินิกกุล). (2561). *โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาคุุณบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย]. <https://e-thesis.mcu.ac.th/thesis/643>
- ยุวดี เมืองไทย. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. <https://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/58698>
- สิทธิพร ครามานนท์, นริศรา พึ่งโพธิ์สถ และ ครรชิต แสนอุบล. (2562). การให้ความหมาย และเหตุปัจจัยของปัญหาที่ผุดขึ้นในบริบทความหลากหลายทางเพศ: กรณีศึกษาพ่อแม่ที่ลูกวัยรุ่นมีความหลากหลายทางเพศ. *Journal of Behavioral Science for Development*, 11(2), 171-190.
- โสริช โปธิแก้ว. (2553). การสังเคราะห์หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษา เพื่อการพัฒนา รักษา และเยียวยาชีวิตจิตใจ: แนวคิด แนวทาง ประสบการณ์และงานวิจัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุบลทิพย์ ไชยแสง, นิธิพัฒน์ เมฆจร, ลัดดาวรรณ ณ ระนอง และ วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์. (2561) รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิต สำหรับผู้สูงอายุจังหวัดชายแดนใต้ของประเทศไทย. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 5(3), 230-247.
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2013). An interpretative phenomenological analysis of stress and coping in first year undergraduates. *British Educational Research Journal*, 39(6), 1002-1024.
- Fariborz, N., Hadi, J., & Ali, T. N. (2019). Students' academic stress, stress response and academic burnout: Mediating role of self-efficacy. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 27(4), 2441-2454.
- Henriques, G., Kleinman, K E., & Asselin, C. (2014, March 1). The Nested Model of Well-Being: A Unified Approach. *SAGE Publishing*, 18(1), 7-18. <https://doi.org/10.1037/a003628>



ในนักศึกษาปริญญาตรีจิตวิทยา

- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research, 110*, 837-861.
- Mahatmya, D., Thurston, M., & Lynch, M. E. (2018). Developing students' well-being through integrative, experiential learning courses. *Journal of Student Affairs Research and Practice, 55*(3), 295-307.
- Mustafa, M. B., Rani, N. H. M., Bistaman, M. N., Salim, S. S. S., Ahmad, A., Zakaria, N. H., & Safian, N. A. A. (2020). The relationship between psychological well-being and university students academic achievement. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 10*(7), 518-525.
- Osamika, B. E., Lawal, T., Osamika, A. E., Hounhanou, A. J. V., & Laleye, M. (2021). Personality characteristics, psychological wellbeing and academic success among university students. *International Journal of Research in Education and Science, 7*(3), 805-821.
- Punia, N., & Malaviya, R. (2015). Psychological well being of first year college students. *Indian Journal of Educational Studies: An Interdisciplinary Journal, 2*(1), 60-68.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069.
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia-social and Behavioral Sciences, 141*, 881-887.
- Tambol, Z., Bakar, A. Y. A., Mahmud, M. I., & Karim, D. N. F. M. (2020). The psychological well-being of 'Houseman' Medical officers in Malaysia. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 10*, 1006-1015.
- Thongchua, B., Kramanon, S., & Prayai, N. (2023). Effect of an integrative online program based on positive psychology on enhancing psychological well-being and resilience among undergraduate students who do not actively seek Mental Health Services. *Journal of Multidisciplinary in Humanities and Social Sciences, 6*(4), 2118-2138.
- Weiss, L. A., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Can we increase psychological well-being? The effects of interventions on psychological well-being: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PloS one, 11*(6), e0158092.
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., & Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: Is it necessary to measure both?. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice, 2*, 1-14.
- Zhang, C., Shi, L., Tian, T., Zhou, Z., Peng, X., Shen, Y., ... Ou, J. (2022). Associations between academic stress and depressive symptoms mediated by anxiety symptoms and hopelessness among Chinese college students. *Psychology Research and Behavior Management, 5*, 547-556.