

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กนิษฐา ตันโพธิ์ทอง. (2550). การฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต (ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และความจริงแท้ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษม บัณฑิต). วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กรมการศาสนา. (2525). พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับสยามรัฐ 45 เล่ม. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
- เก็จนก เอื้อวงศ์. (2532). ผลของการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของสิริ กรินชัย ต่อภาวะสัจจะ แห่งตน. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จรัสเดช เกียรติเดชปัญญา. (2550). การฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยราช ภัฏนครราชสีมา (ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต่อวิถีคิด แบบโยนิโสมนสิการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา). วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2549). รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยราช ภัฏจันทรเกษม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะ จิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชยสาโร ภิกขุ. (2550). กระโถน กระถาง. กรุงเทพฯ ฯ: โรงเรียนทอสี.
- ชยสาโร ภิกขุ. (2551ก). เพื่อนนอก เพื่อนใน. กรุงเทพฯ ฯ: โรงเรียนทอสี.
- ชยสาโร ภิกขุ. (2551ข). หนี่คักดีสิทธิ. กรุงเทพฯ ฯ: โรงเรียนทอสี.
- ชยสาโร ภิกขุ. (2553). สัมภาษณ์. 12 กรกฎาคม 2553
- ชัยญาติทิพย์ คันสนะวีรกุล. (2544). การวิเคราะห์ประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่ม พัฒนาตน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธวัชชัย กฤษณะประกะกิจ. (2552). สมานิบัติในทางจิตเวชศาสตร์และสุขภาพจิต. ขอนแก่น: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ธัญญาภรณ์ คุณสมบัติ. (2544). ผลการฝึกสมาธิแนวพุทธและการนวดสัมผัสบำบัดต่อ ความเครียดของผู้ป่วยเอดส์ระยะสุดท้าย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชา จิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

- ธีรบรรณ ธีระพงษ์. (2549). *ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้น ศิลและปัญญาต่อสัมพันธภาพการศึกษเชิงจิตวิทยา และผลเนื่องต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุชฎีบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีรบรรณ ธนะพานิช. (2550). *การฝึกงานการศึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา (กลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิตวิญญาณของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา)*. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิลภา สุขเจริญ, ร.อ.(หญิง). (2550). *การฝึกงานการศึกษาเชิงจิตวิทยา ณ กรมการสารวัตรทหารบก (ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของทหารกรมการสารวัตรทหารบก)*. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยา การปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นฤมล วิจารณกุล. (2550). *การฝึกงานการศึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต (ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต)*. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต. สาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2537ก). *พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2537ข). *จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา*. กรุงเทพฯ ฯ มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2543). *พุทธธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2547ก). *สมาธิ: ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้*. กรุงเทพฯ ฯ สำนักพิมพ์สยาม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2547ข). *สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ*. กรุงเทพฯ ฯ สำนักพิมพ์ ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- พระโพธิญาณเถร (ชา สุภัทโท). (2553). *ธรรมะเชิงอุปมาอุปมัย (2)*. (อิเล็กทรอนิกส์), 14 ธันวาคม 2553. [http://www.harma-gateway.com/monk/preach/lp\\_cha/lp-cha\\_58\\_02.htm](http://www.harma-gateway.com/monk/preach/lp_cha/lp-cha_58_02.htm)
- พระราชนิเวศรังสีคัมภีร์ปัญญาวิศิษฎ์. (2548). *ศีล สมาธิ ปัญญา จิต วิถีหาจิต การรักษาจิต*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บุญศิริการพิมพ์.

- พระราชานิโรธรังสีคัมภีร์ปัญญาวิศิษฎ์ (พระอาจารย์เทสก์ เทสรังสี). (2522). อานาปานสติ. ธรรมเทศนา ณ วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย. วันที่ 12 พฤศจิกายน พ.ศ. 2522. (อิเล็กทรอนิกส์), 20 ธันวาคม 2553.  
<http://www.fungdham.com/download/book/article/tesk/015.pdf>
- พระอาจารย์ญาณธัมโม. (2549). *หมากเงาะก็ได้ เชาชะก็ได้*. กรุงเทพฯ: โรงเรียนทอสี.
- พรเทพ รุ่งคุณากร. (2542). *ผลของการฝึกอานาปานสติต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และความจริงแท้ของผู้เริ่มฝึก ในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมมาศรมนานาชาติ*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2516). *อานาปานสติภาวนา เล่ม 1 ว่าด้วยการฝึกสมาธิล้วน*. พิมพ์ครั้งที่ 6 สุราษฎร์ธานี: คณะธรรมทาน.
- พุทธทาสภิกขุ. (2530). *บรมธรรม ตอนอานาปานสติฉบับสมบูรณ์แบบ*. กรุงเทพฯ: ธรรมบูชา.
- พุทธทาสภิกขุ. (2545). *แก่นพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พุทธทาสภิกขุ. (2548). *อานาปานสติฉบับสมบูรณ์: คู่มือที่จำเป็นจะต้องมีในการศึกษาหรือการปฏิบัติธรรมะ*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- เพชรพรรณ แดนศิลป์. (2550). *ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง*. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไพเราะ ทิพย์ทัศน์. (2554). *บรรยาย*. 23 เมษายน 2554.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). *พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (อิเล็กทรอนิกส์), 20 ธันวาคม 2553. <http://www.84000.org>
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2535. *พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ชุด 91 เล่ม*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. (อิเล็กทรอนิกส์), 25 ธันวาคม 2553.  
<http://www.84000.org>
- มัลลิกา บุญสืบ. (2550). *การฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนครราชสีมา (ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต่อการปรับตัวของนักศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนครราชสีมา)*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ยุพาพัทธ์ รัศมีวงศ์. (2547). *การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดยใช้การฝึกสมาธิแบบลมหายใจฐานต่อการลดภาวะซึมเศร้าใน*

ผู้ป่วยอัมพาต. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- ศิวพร ชูรัตน์. (2549). การฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่ผู้ประสบภัยคลื่นยักษ์สึนามิ ณ บ้านน้ำเค็ม ตำบลบางม่วง จังหวัดพังงา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมเด็จพระญาณสังวร. (2536). ศิล สมาธิ ปัญญา ในพระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: วัดบวรนิเวศวิหาร.
- สมเด็จพระญาณสังวร. (2544). ความเข้าใจเรื่องจิต. กรุงเทพฯ ฯ มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระญาณสังวร. (2551). อุเบกขา: การวางเฉยอย่างถูกวิธี. กรุงเทพฯ ฯ มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สหรัฐ เจตมโนรมย์. (2548). รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ ศูนย์บริการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สัณห์ชาย โมลิกรัตน์. (2549). การฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ พื้นที่ประสบภัยจากคลื่นยักษ์สึนามิ จังหวัดพังงา และการศึกษารายการกรณีความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจจากการรับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิทธิ์ จิตต์นิลวงศ์. (2549). รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2540). จิตวิทยาแห่งธรรมะและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. กรุงเทพฯ ฯ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2544). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามหลักพระพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ ฯ เอกสารประกอบการสัมมนา.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2549). จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม. เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่องพุทธธรรมกับจิตวิทยา: การสังเคราะห์เพื่อคุณภาพของชีวิตและสังคม. ณ ห้องประชุมสารนิเทศ หอประชุมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2547n). *Personal Growth and counseling Group: A Buddhist Perspective*. เอกสารประกอบการเรียนการสอน สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.[เอกสารอัดสำเนา]
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2547ข). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ. บรรยาย. วันที่ 11 มกราคม 2547.

- โสริช โทธิแก้ว. (2549ก). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ*. บรรยาย. วันที่ 1-4 มิถุนายน 2549.
- โสริช โทธิแก้ว. (2549ข). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ*. บรรยาย. วันที่ 16 มิถุนายน 2549.
- โสริช โทธิแก้ว. (2553). *จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม*. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- โสริช โทธิแก้ว. (2553). *สัมภาษณ์*. 16 กรกฎาคม 2553.
- หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน. (2534). *ศีล สมภาณี ปัญญา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน. (2542). *ปัญญาอบรมสมาธิ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เรือนแก้ว.
- อมรา มะลิลา. (2529). *อย่างไรคือภาวนา*. กรุงเทพฯ: ยงเกียรติออฟเซต.
- อมรา มะลิลา. (2535). *อย่างไรคืออุเบกขา*. กรุงเทพฯ: ชมรมพุทธธรรม มศว ประสานมิตร.
- อมรา มะลิลา. (2553). *สัมภาษณ์*. 6 สิงหาคม 2553.
- อุบล สาทิตะกร. (2526). *ผลของการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความเจริญส่วนบุคคล*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุไรวรรณ พานิชเจริญผล. (2546). *การศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความเครียดของพนักงานหญิงโรงงานอุตสาหกรรม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

## ภาษาอังกฤษ

- Aronson, Harvey B. (2004). *Buddhist practice on Western ground: reconciling Eastern ideals and Western psychology*. Boston: Mass Shambhala.
- Benson. (1975). *The Relaxation Response*. New York: William Morrow.
- Bodhi Bhikkhu. (1998). *Toward a Threshold of Understanding*. (online), 12 June 2010. [http://www.accesstoinight.org/lib/authors/bodhi/tps-essay\\_30.html](http://www.accesstoinight.org/lib/authors/bodhi/tps-essay_30.html).
- Contemplation on The Four Sublime States*. (2010). (online), 10 March 2010. <http://www.buddhanet.net/ss06.htm>
- Carrington, P. & Ephron, H.S. (1975). *Meditation as an adjunct to psychotherapy*. *The World Biennial of Psychotherapy and Psychiatry*. 10(2), 262-291.

- Dhammacaro. (2006). *Upekkha*. (online), 12 June 2010. [http://www.buddhapadipa.org/pages/meditation\\_upekkha.html](http://www.buddhapadipa.org/pages/meditation_upekkha.html)
- Equanimity*. (2010). (online), 10 March 2010. <http://www.insightmeditationcenter.org/articles/equanimity.html>
- Epstein, M. (1995). *Thoughts without a thinker : psychotherapy from a Buddhist perspective*. New York: Basic Books.
- Feldman, G., Greeson, J. & Senville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 1002-1011.
- Fronsdal, G. (2004). *Equanimity*. (online), 12 June 2010. <http://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/articles/equanimity/>
- Kalupahana, J. D. (1992). *The principle of Buddhist psychology*. Delhi: Sri sataguru publications.
- Kutz, I., Borysenko, J. Z., & Benson, H. (1985). Meditation and psychotherapy: A rationale for the integration of dynamic psychotherapy, the relaxation response, and mindfulness meditation. *American Journal of Psychiatry*, 142, 1-8.
- Miller and Urbanowski. (1996). Trauma, psychotherapy, and meditation. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 28(1), 56-84.
- Nissanka, H. S. S. (1995). *Buddhist psychotherapy: an eastern therapeutical approach to mental problems*. New Delhi: Vikas Publishing House PVT Ltd.
- Patrick, L. E. (1994). Phenomenological method and meditation. *The journal of Transpersonal Psychology*, 20(1), 12-19.
- Satyapremananda. (1994). *The Journey of Self Discovery*. London: Anandamarka.
- Shafii, M. (1973). Silence in the service of ego: Psychoanalytic study of meditation. *Intemation Journal of Psychoanalysis*, 54( 4), 431-443.
- Shapiro, D, H. (1994). *Manual for the Shapiro control inventory (SCI): Assessing a person's sense of control: Personality, interpersonal, spirituality*. Palo Alto: Behaviordyne.

- Shapiro, D. H., & Zifferblatt, S. (1976). Zen meditation and behavioral self-control : Similarities, differences, and clinical applications. *American Psychologist*, 31, 519-532.
- Shapiro, D. H. (1980). *Meditation: Self-Regulation Strategy and Altered States of Consciousness*. New York: Aldine.
- Stevic, C. R., & Ward, R. M. (2008). Initiating Personal Growth: The Role of Recognition and Life Satisfaction on the Development of College Students. *Social Indicators Research*, 89(3), 523-534.

ภาคผนวก

### ภาคผนวก ก

1. แบบวัดภาวะอุเบกขาฉบับก่อนการทดลอง (pretest) หลังการทดลอง (posttest<sup>1</sup>) และหลังการทดลองอีกครั้ง (posttest<sup>2</sup>)
2. แบบวัดปัญญาฉบับสั้นฉบับก่อนการทดลอง (pretest) หลังการทดลอง (posttest<sup>1</sup>) และหลังการทดลองอีกครั้ง (posttest<sup>2</sup>)
3. แบบบันทึกประจำวัน
4. แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกที่มีต่อการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ
5. แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกที่มีต่อการฝึกอานาปานสติ
6. ข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมวิจัย
7. กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลองในโครงการวิจัยทั้ง 2 รุ่นวิจัย

## ตัวอย่าง

## แบบวัดภาวะอุเบกขาฉบับก่อนการทดลอง (pre-test)

ตอนที่ 1 : ข้อมูลส่วนตัว

เพศ  ชาย  หญิง อายุ..... ปี

ชั้นปีที่ ..... คณะ ..... สาขา/เอก .....

ตอนที่ 2 โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

คำชี้แจง : 1. ขอให้ท่านได้สำรวจตนเองในแต่ละข้อความว่าตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากน้อยเพียงใด แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

2. เนื่องจากแบบสำรวจตนเองฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ที่มีการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ตอบแบบสำรวจตนเอง ดังนั้นข้อมูลของนิสิตที่ได้จากการตอบแบบสำรวจนี้ ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็น "ความลับ" และใช้ประโยชน์เฉพาะในงานวิทยานิพนธ์เท่านั้น และไม่มีผลใด ๆ ต่อการเรียนการสอนวิชาอื่น ๆ

ข้อที่	ข้อความ	ตรงกับความคิดความรู้สึก				
		ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง ปาน กลาง	ตรง น้อย	ตรง น้อย ที่สุด
1.	ฉันเสียตายนอกโอกาสที่ผ่านมาของฉัน					
2.	ฉันรู้สึกว่ามีใครสนใจฉัน					
3.	ฉันถือว่าการยอมรับคือการยอมรับ					
4.	ฉันอยากกลับไปแก้ไขเหตุการณ์ในอดีต					
5.	ฉันรู้สึกว่าคนอื่นไม่เป็นอย่างที่ฉันอยากให้เป็น					
6.	ฉันว่าคนอื่นไม่อดทน					
7.	สำหรับฉัน ปัญหาเป็นเรื่องที่ทำให้หัวใจ					
8.	ฉันเลือกเก็บสิ่งดี ๆ ไว้ในชีวิต					
9.	ฉันกลัวว่าจะเรียนไม่จบ					
10.	ฉันอยากให้เพื่อนตามใจฉัน					

## ตัวอย่าง

แบบวัดภาวะอุเบกขาฉบับหลังการทดลองครั้งที่ 1 (posttest<sup>1</sup>)

ตอนที่ 1 : ข้อมูลส่วนตัว

เพศ  ชาย  หญิง อายุ..... ปี

ชั้นปีที่ ..... คณะ ..... สาขา/เอก .....

ตอนที่ 2 โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

คำชี้แจง : 1. ขอให้ท่านได้สำรวจตนเองในแต่ละข้อความว่าตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากน้อยเพียงใด แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

2. เนื่องจากแบบสำรวจตนเองฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ที่มีการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ตอบแบบสำรวจตนเอง ดังนั้นข้อมูลของนิสิตที่ได้จากการตอบแบบสำรวจนี้ ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็น "ความลับ" และใช้ประโยชน์เฉพาะในงานวิทยานิพนธ์เท่านั้น และไม่มีผลใด ๆ ต่อการเรียนการสอนวิชาอื่น ๆ

ข้อที่	ข้อความ	ตรงกับความคิดความรู้สึก				
		ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง ปาน กลาง	ตรง น้อย	ตรง น้อย ที่สุด
1.	ฉันเป็นคนขี้รำคาญ					
2.	ฉันขอบคุณประสบการณ์ที่ผ่านมาที่ทำให้ฉันเป็น อย่างทุกวันนี้					
3.	ฉันรู้สึกว่ ชีวิตฉันไม่ราบรื่น					
4.	ถ้าฉันเก่งกว่านี้ก็คงจะดี					
5.	ฉันพอใจกับชีวิตของฉันที่เป็นอย่างนี้					
6.	ฉันทนไม่ไหวหากต้องรอเพื่อน					
7.	ฉันไม่อดทนกับเรื่องไร้สาระ					
8.	ฉันโกรธตนเองเมื่อทำอะไรผิดพลาด					
9.	ฉันล้มเลิกไม่กล้าตัดสินใจ					
10.	เวลาทำงานกลุ่ม ฉันรู้สึกเคืองหากต้องทำรายงาน คนเดียว					

## ตัวอย่าง

แบบวัดภาวะอุเบกขาฉบับหลังการทดลองครั้งที่ 2 (posttest<sup>2</sup>)

ตอนที่ 1 : ข้อมูลส่วนตัว

เพศ  ชาย  หญิง อายุ..... ปี

ชั้นปีที่ ..... คณะ ..... สาขา/เอก .....

ตอนที่ 2 โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

คำชี้แจง : 1. ขอให้ท่านได้สำรวจตนเองในแต่ละข้อความว่าตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากน้อยเพียงใด แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

2. เนื่องจากแบบสำรวจตนเองฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ที่มีการพิทักษ์สิทธิของผู้ตอบแบบสำรวจตนเอง ดังนั้นข้อมูลของนิสิตที่ได้จากการตอบแบบสำรวจนี้ ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็น "ความลับ" และใช้ประโยชน์เฉพาะในงานวิทยานิพนธ์เท่านั้น และไม่มีผลใด ๆ ต่อการเรียนการสอนวิชาอื่น ๆ

ข้อที่	ข้อความ	ตรงกับความคิดความรู้สึก				
		ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง ปาน กลาง	ตรง น้อย	ตรง น้อย ที่สุด
1.	ฉันว่าคนอื่นไม่อดทน					
2.	ฉันไม่แน่ใจในอนาคตของฉัน					
3.	ฉันขาดเพื่อนไม่ได้					
4.	มันเป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะให้ทำงานไปด้วยเรียนไปด้วย					
5.	ฉันโกรธหากใครนินทาฉันหลัง					
6.	ฉันรู้สึกว่าคนอื่นไม่เป็นอย่างที่ฉันอยากให้เป็น					
7.	ฉันอยากไปเรียนที่อื่น					
8.	ฉันเคืองหากใครไม่เห็นคุณค่าของฉัน					
9.	ฉันเหมือนถูกกระทำอยู่ฝ่ายเดียว					
10.	ฉันว่า ความเปลี่ยนแปลงทำให้คนเราเติบโตขึ้น					

**ตัวอย่าง**  
**แบบวัดปัญญาฉบับก่อนการทดลอง (pretest)**

ตอนที่ 1 : ข้อมูลส่วนตัว

เพศ  ชาย  หญิง      อายุ..... ปี

ชั้นปีที่ ..... คณะ ..... สาขา/เอก .....

ตอนที่ 2 โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

คำชี้แจง : 1. ขอให้ท่านได้สำรวจตนเองในแต่ละข้อความว่าตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากน้อยเพียงใด แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

2. เนื่องจากแบบสำรวจตนเองฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ที่มีการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ตอบแบบสำรวจตนเอง ดังนั้นข้อมูลของนิสิตที่ได้จากการตอบแบบสำรวจนี้ ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็น **"ความลับ"** และใช้ประโยชน์เฉพาะในงานวิทยานิพนธ์เท่านั้น และไม่มีผลใดๆ ต่อการเรียนการสอน

ข้อที่	ข้อความ	ตรงกับความคิดความรู้สึก				
		ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง ปาน กลาง	ตรง น้อย	ตรง น้อย ที่สุด
1.	ฉันรู้สึกเป็นหน้าที่ของฉันที่จะช่วยประหยัดพลังงานในมหาวิทยาลัย					
2.	ฉันทุ่มเทกับการเรียนสมกับที่พ่อแม่ส่งเสริมให้เรียน					
3.	กับคนที่ฉันรู้สึกว่าทำร้ายฉัน ฉันจะไม่ให้อภัย					
4.	ฉันปฏิบัติกับเจ้าหน้าที่เช่น ยาม ภารโรง แม่บ้านด้วยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเขา					
5.	ฉันไม่อ่อนข้อให้ความเห็นที่ไม่ตรงกับฉัน					
6.	ฉันอยากให้คนที่ฉันรักตามใจฉัน					
7.	ไม่ใช่เรื่องเสียหาย ที่ฉันจะสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า					
8.	ฉันไม่สบายใจที่พ่อแม่อายุมากขึ้นทุกวัน					
9.	เมื่อฉันไม่พอใจใคร ฉันอยากให้คนๆนั้นหายไปจากชีวิต					
10.	ฉันผิดหวังเมื่อฉันไม่ได้สิ่งที่ฉันควรได้					

## ตัวอย่าง

แบบวัดปัญญาฉบับหลังการทดลองครั้งที่ 1 (posttest<sup>1</sup>)

ตอนที่ 1 : ข้อมูลส่วนตัว

เพศ  ชาย  หญิง อายุ..... ปี

ชั้นปีที่ ..... คณะ ..... สาขา/เอก .....

ตอนที่ 2 โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

คำชี้แจง : 1. ขอให้นิสิตได้สำรวจตนเองในแต่ละข้อความว่าตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากน้อยเพียงใด แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

2. เนื่องจากแบบสำรวจตนเองฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ที่มีการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ตอบแบบสำรวจตนเอง ดังนั้นข้อมูลของนิสิตที่ได้จากการตอบแบบสำรวจนี้ ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็น "ความลับ" และใช้ประโยชน์เฉพาะในงานวิทยานิพนธ์เท่านั้น และไม่มีผลใด ๆ ต่อการเรียนการสอน

ข้อที่	ข้อความ	ตรงกับความคิดความรู้สึก				
		ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง ปาน กลาง	ตรง น้อย	ตรง น้อย ที่สุด
1.	ฉันโมโห เมื่อเพื่อนผิวดินที่ตกลงกัน					
2.	ฉันรู้สึกกลัวความไม่แน่นอนของชีวิต					
3.	ฉันไม่ค่อยได้นึกถึงบุญคุณพ่อแม่และผู้เลี้ยงดู					
4.	เพื่อนมีส่วนช่วยให้ฉันก้าวหน้าในความรู้					
5.	กับคนที่ฉันรู้สึกว่าทำร้ายฉัน ฉันจะไม่ให้อภัย					
6.	ฉันรู้สึกเป็นหน้าที่ของฉันที่จะช่วยประหยัดพลังงานในมหาวิทยาลัย					
7.	เมื่อสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนคนหนึ่งคนใดสะดุด ฉันเกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจใคร					
8.	ความผิดพลาดในชีวิต ทิ้งไว้แต่สิ่งไม่ดีให้กับฉัน					
9.	เมื่อกิจวัตรประจำวันไม่เป็นอย่างที่เคยเป็น ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจ					
10.	เมื่อดีกับใคร ฉันหวังว่าฉันต้องได้รับการดีตอบ					

**ตัวอย่าง**  
**แบบวัดปัญญาฉบับหลังการทดลองครั้งที่ 2 (posttest<sup>2</sup>)**

ตอนที่ 1 : ข้อมูลส่วนตัว

เพศ  ชาย  หญิง      อายุ..... ปี

ชั้นปีที่ ..... คณะ ..... สาขา/เอก .....

ตอนที่ 2 โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

**คำชี้แจง :** 1. ขอให้ท่านได้สำรวจตนเองในแต่ละข้อความว่าตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากน้อยเพียงใด แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

2. เนื่องจากแบบสำรวจตนเองฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ที่มีการพิทักษ์สิทธิของผู้ตอบแบบสำรวจตนเอง ดังนั้นข้อมูลของนิสิตที่ได้จากการตอบแบบสำรวจนี้ ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็น "**ความลับ**" และใช้ประโยชน์เฉพาะในงานวิทยานิพนธ์เท่านั้น และไม่มีผลใด ๆ ต่อการเรียนการสอน

ข้อที่	ข้อความ	ตรงกับความคิดความรู้สึก				
		ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง ปาน กลาง	ตรง น้อย	ตรง น้อย ที่สุด
1.	กับคนที่ฉันรู้สึกว่าทำร้ายฉัน ฉันจะไม่ให้อภัย					
2.	ฉันโมโห เมื่อเพื่อนผิวดนดที่ตกลงกัน					
3.	ฉันไม่อ่อนข้อให้ความเห็นที่ไม่ตรงกับฉัน					
4.	ฉันรู้สึกรำคาญที่ต้องมีคนคอยให้คำแนะนำ					
5.	ฉันเป็นคนขี้กังวล					
6.	ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อคนรอบข้างไม่เป็นไปตามที่ฉันต้องการ					
7.	ฉันนึกขอบคุณสิ่งต่างๆในโลกที่สร้างฉันขึ้นมา					
8.	ฉันไม่สบายใจที่พ่อแม่อายุมากขึ้นทุกวัน					
9.	ฉันรับผิดชอบตนเองในการเรียน					
10.	เมื่อฉันเจอคนเจ้าอารมณ์ ฉันจะแสดงอารมณ์โต้ตอบ					

บันทึกประจำวัน

เลขที่.....

บันทึกประจำวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ขอให้ท่านลองทบทวนและบรรยายถึงประสบการณ์ภายในใจที่ผ่านมาในวันนี้

.....

ขอขอบพระคุณนะครับ

แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกต่อการเข้ากลุ่มพัฒนาตน

เลขที่ .....

บันทึกประจำ session ที่.....

ขอให้ท่านบรรยายความรู้สึกของท่านต่อประเด็นต่างๆ ต่อไปนี้

1. บรรยากาศกลุ่ม

.....  
.....  
.....  
.....

2. ผู้นำกลุ่ม

.....  
.....  
.....  
.....

3. กระบวนการกลุ่ม

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4. ประโยชน์ที่ได้รับ

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

\*\*\*ขอขอบพระคุณสำหรับการเป็นส่วนหนึ่งในงานวิจัยนี้ นะครับ\*\*\*

## แบบประเมินการรับรู้ต่อการฝึกอานาปานสติ

เลขที่.....

บันทึกประจำ session ที่.....

ขอให้ท่านบรรยายความรู้สึกของท่านต่อประเด็นต่าง ๆ ต่อไปนี้

### 1. บรรยายภาคการฝึก

.....

.....

.....

.....

.....

### 2. ผู้นำการฝึก

.....

.....

.....

.....

.....

### 3. กระบวนการฝึก

.....

.....

.....

.....

.....

### 4. ประโยชน์ที่ได้รับ

.....

.....

.....

.....

.....

**\*\*\*ขอขอบพระคุณสำหรับการเป็นส่วนหนึ่งในงานวิจัยนี้ นะครับ\*\*\***

**ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย  
(เข้าร่วมทดลอง)**

**ข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมวิจัย**

โครงการวิจัย ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอูเบกขาและปัญญา

ผู้วิจัย นายครรชิต แสนอุบล นิสิตระดับดุขฎฐฎบฎนฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

(ที่ทำงาน) คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ.พญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน  
กรุงเทพฯ ฯ

(ที่บ้าน) ตึกจ๋ำปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ.พญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน  
กรุงเทพฯ ฯ

โทรศัพท์มือถือ 086-038-1127 E-mail : chi-ta20119@hotmail.com

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัย ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้เกี่ยวข้องกับการพัฒนาภาวะอูเบกขาและปัญญาด้วยกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติ

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอูเบกขาและปัญญา

4. รายละเอียดของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมวิจัย

4.1 ลักษณะของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมวิจัย ประกอบด้วยเกณฑ์ดังนี้

- 1) เป็นนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ชั้นปีที่ 3 หรือชั้นปีที่ 4 ที่มีค่าคะแนนในแบบวัดภาวะอูเบกขาและแบบวัดปัญญาอยู่ในระดับต่ำกว่าค่าเฉลี่ย
- 2) มีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง
- 3) ไม่เคยเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และไม่เคยได้รับการฝึกอานาปานสติมาก่อน
- 4) เป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรง สามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ครบ 6 วัน 5 คืน

4.2 จำนวนผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ โดยประมาณจำนวน 2 รุ่น ๆ ละ 24 คน รวมทั้งสิ้น 48 คน

4.3 ผู้มีส่วนร่วมวิจัยคือศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 หรือชั้นปีที่ 4 จำนวน 200 คน ที่ได้กรอกหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมวิจัยในส่วนของ การตอบแบบวัด จากนั้นจะได้ตอบแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญา (แบบสำรวจตนเอง) พร้อมทั้งระบุนความสมัครใจเข้าร่วมการทดลองในโครงการวิจัย หากผลการคัดกรองพบว่า นักศึกษามีค่าคะแนนแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญาอยู่ในระดับต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ผู้วิจัยจะติดต่อไปหาอีกครั้งเฉพาะนักศึกษาที่ระบุนความสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยเท่านั้น

5 นักศึกษาที่จะได้รับเชิญเข้าร่วมวิจัยเมื่อมีคุณสมบัติครบตามลักษณะประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

6 ผู้วิจัยจะสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง 6 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน โดยผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่าง 6 กลุ่มเพื่อรับการทดลอง (random treatment) รุ่นละ 3 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 เข้าฝึกอบรมในกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแล้วฝึกอานาปานสติ กลุ่มทดลองที่ 2 เข้าฝึกอานาปานสติแล้วเข้าฝึกอบรมในกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เดินทางไปฝึกอบรมพักค้างคืนที่ต่างจังหวัด รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 48 คน

7. รายละเอียดและขั้นตอนที่ผู้มีส่วนร่วมวิจัย จะได้รับการปฏิบัติในงานวิจัยนี้ คือ

7.1 ผู้วิจัยแบ่งผู้มีส่วนร่วมวิจัยออกเป็น 3 กลุ่ม ใน 2 รุ่น โดยสุ่มจับฉลากแยกผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยเข้ากลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ในรุ่นใดรุ่นหนึ่งเท่านั้น

7.2 ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจะถูกสุ่มจับฉลากเข้ากลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ซึ่งมีสมาชิกกลุ่มละ 8 คน กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้ดำเนินการกลุ่ม กลุ่มฝึกอานาปานสติจะมีพระสงฆ์ 1 รูปและผู้ช่วยซึ่งเป็นฆราวาส 1 คนเข้าฝึกอานาปานสติให้แก่ผู้มีส่วนร่วมวิจัย ส่วนกลุ่มควบคุมจะอยู่ในสภาพปกติ ไม่ได้เดินทางเข้าร่วมทดลองด้วยการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และฝึกอานาปานสติแต่อย่างใด แต่ผู้วิจัยจะดำเนินการฝึกอบรมชดเชยให้ภายหลังสิ้นสุดกระบวนการวิจัย

8. การดำเนินกลุ่มแต่ละกลุ่มในทุก ๆ รุ่น จะมีการพักค้างคืนในต่างจังหวัด โดยแบ่งเป็น 2 รุ่น ดังรายละเอียดดังนี้

- รุ่นที่ 1 ดำเนินการทดลอง ณ บ้านกลางสวนรีสอร์ท อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม รวม 5 วัน 4 คืน

• รุ่นที่ 2 ดำเนินการทดลอง ณ ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร (เพาะพันธุ์พืชเลี้ยง) อ.หนองใหญ่ จ.ชลบุรี รวม 5 วัน 4 คืน

ตลอดระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มพัฒนาตน ฯ จะมีการบันทึกเสียง ซึ่งเทปบันทึกเสียงทั้งหมดนั้นจะอยู่ในความดูแลของผู้วิจัยและเป็นไปเพื่อประกอบการศึกษาเท่านั้น การอ้างอิงข้อมูลทุกอย่างจะไม่มีการระบุชื่อ-นามสกุลจริง หลังสิ้นสุดการวิจัยจะมีการทำลายเทปบันทึกเสียง ใต้แต่ละรุ่นจะถูกแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม

**กลุ่มที่ 1** ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทั้ง 8 คนจะได้ใช้เวลาร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตของกันและกัน ได้มีโอกาสสำรวจตนเอง ค้นหาตนเอง เพิ่งพลังใจให้ตนเอง แก้ปมปัญหาที่คาใจ และเพิ่มความสุขในชีวิตประจำวันมากขึ้น ขณะที่ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยในฐานะผู้ดำเนินกลุ่มจะดำเนินกลุ่มในแต่ละวันผ่านแบบฝึกหัดและกิจกรรมตามแนวกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยใช้ระยะเวลา 7 session ๆ ละ 3 ชั่วโมงรวมระยะเวลาเข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ 20 ชั่วโมงซึ่งเท่ากับ 2 วันครึ่งกับอีก 2 คืน จากนั้นผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทั้ง 8 คนจะได้ใช้เวลาในการฝึกอานาปานสติด้วยระยะเวลาที่เท่ากันกับการเข้ากลุ่มพัฒนาตน

**กลุ่มที่ 2** เหมือนกลุ่มที่ 1 แต่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทั้ง 8 คน จะเริ่มต้นด้วยการฝึกอานาปานสติโดยใช้ระยะเวลา 7 session ๆ ละ 3 ชั่วโมง โดยทุก 1 session หรือ 3 ชั่วโมง จะแบ่งเวลาของการฝึกย่อยออกเป็นครั้งละ 10-20 นาที โดยสลับอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน และการทบทวนผลการฝึกในแต่ละครั้ง รวมระยะเวลาของการฝึกอานาปานสติ 20 ชั่วโมง จากนั้นผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทั้ง 8 คนจะได้ใช้เวลาร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตของกันและกัน ได้มีโอกาสสำรวจตนเอง ค้นหาตนเอง เพิ่งพลังใจให้ตนเอง แก้ปมปัญหาที่คาใจ และเพิ่มความสุขในชีวิตประจำวันมากขึ้น ผู้ดำเนินกลุ่มจะดำเนินกลุ่มในแต่ละวันผ่านแบบฝึกหัดและกิจกรรมตามแนวกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธด้วยระยะเวลาที่เท่ากันกับการฝึกอานาปานสติ

**กลุ่มที่ 3** ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทั้ง 8 คนจะไม่ได้เดินทางไปเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และฝึกอานาปานสติแต่อย่างใด แต่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทั้ง 8 คนจะได้ตอบแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญาทั้งก่อนการทดลอง (ผู้มีส่วนร่วมวิจัยกลุ่มที่ 3 ตอบแบบวัดทั้ง 2 ฉบับในช่วงเชิยุชวนเข้าร่วมวิจัย) และหลังการทดลองทั้ง 2 ครั้ง เหมือนผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 (ตอบพร้อมกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 โดยมีผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้ดำเนินการ)

9. การตอบแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญา การเขียนบันทึกประจำวัน และการเขียนแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกและแบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทุกคนจะได้ปฏิบัติ ดังนี้

9.1 การตอบแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญา ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทุกคนทั้งที่เข้าร่วมวิจัยเป็นกลุ่มทดลอง และทั้งที่เป็นกลุ่มควบคุมจะได้ตอบแบบวัดทั้ง 2 ฉบับใน 3 ช่วงเวลาคือ ช่วงก่อนการทดลอง (ช่วงเชิญชวนเข้าร่วมวิจัย) ช่วงหลังการทดลองที่ 1 และช่วงหลังการทดลองที่ 2 โดยแต่ละช่วงเวลาจะใช้เวลาในการตอบแบบวัดทั้ง 2 ฉบับ 30 นาที

9.2 การเขียนบันทึกประจำวัน ผู้มีส่วนร่วมวิจัยเฉพาะผู้ที่เข้าร่วมทดลองในกลุ่มทดลองเท่านั้นที่จะได้เขียนบันทึกประจำวันหลังจากเข้าร่วมทดลองผ่านไปในแต่ละวัน เพื่อบันทึกปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมทดลองในแต่ละวัน โดยใช้เวลาบันทึกคนละ 15 นาที

9.3 การเขียนแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยเฉพาะผู้ที่เข้าร่วมทดลองในกลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเท่านั้นที่จะได้เขียนแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มหลังจากเข้าร่วมทดลองในแต่ละช่วงเวลา (ซึ่งมีทั้งหมด 7 ช่วงเวลา) เพื่อบันทึกการรับรู้ที่เกิดขึ้นจากการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในแต่ละช่วงเวลา โดยใช้เวลาเขียนคนละ 5 นาที

9.4 การเขียนแบบประเมินการรับรู้ของการฝึกอานาปานสติ ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยเฉพาะผู้ที่เข้าร่วมทดลองในกลุ่มทดลองที่ฝึกอานาปานสติเท่านั้นที่จะได้เขียนแบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติหลังจากเข้าร่วมทดลองในแต่ละช่วงเวลา (ซึ่งมีทั้งหมด 7 ช่วงเวลา) เพื่อบันทึกการรับรู้ที่เกิดขึ้นจากการฝึกอานาปานสติในแต่ละช่วงเวลา โดยใช้เวลาเขียนคนละ 5 นาที

10. การติดตามผลหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมวิจัยประมาณ 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยจะขอสัมภาษณ์ประสบการณ์หลังการเข้าร่วมวิจัย โดยผู้วิจัยจะคัดเลือกผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 กลุ่มละ 4 คน รวม 8 คนตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ที่ยินดีให้สัมภาษณ์ โดยจะขอสัมภาษณ์เชิงลึกคนละประมาณ 1 ชั่วโมงพร้อมกับการบันทึกเทป โดยมีเนื้อหาประเด็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับภาวะเกิดขึ้นหลังการเข้าร่วมวิจัยที่แสดงถึงการเพิ่มขึ้นของภาวะอุเบกขาและปัญญา

11. ผู้วิจัยจะประกันภัยให้กับนักศึกษาทุกคนที่เป็นกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทั้งในระหว่างการเดินทางเข้าร่วมวิจัยและขณะเข้าร่วมวิจัย และหากว่าขณะเข้าร่วมวิจัยกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยได้รับอันตรายหรือได้รับผลกระทบทั้งร่างกายและจิตใจอันเนื่องจากเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะประสานงานกับหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือเพื่อการช่วยเหลือป้องกันได้อย่างทันท่วงที

12. สิ่งที่มีส่วนร่วมในการวิจัยจะพึงได้รับคือความเข้าใจโลกและชีวิตที่เพิ่มขึ้น การตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น การมีสัมพันธภาพกับเพื่อนหรือบุคคลอื่นได้ดีขึ้น ตลอดจนมีสติและสมรรถิเพิ่มมากขึ้น โดยไม่มีความเสี่ยงในการเข้าร่วมวิจัยแต่ประการใด

13. ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสามารถปฏิเสธหรือถอนตัวจากการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลา โดยการปฏิเสธที่จะเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และจะได้รับการดูแลความปลอดภัยในการเดินทางกลับจากการเข้าร่วมการวิจัยโดยผู้วิจัย

14. หากท่านมีข้อสงสัยสามารถสอบถามเพิ่มเติมได้โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลาตามที่อยู่และหมายเลขโทรศัพท์ที่ระบุไว้ข้างต้น และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือเป็นโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็ว

15. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะเก็บเป็นความลับ หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวท่านได้จะไม่ปรากฏในรายงาน

16. ผู้วิจัยเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น ได้แก่ ค่าพาหนะ ค่าเดินทาง ค่าที่พัก และค่าอาหารในระหว่างการเดินทางพักค้างคืนนอกสถานที่ ค่าพาหนะในการเดินทางเพื่อให้การสัมภาษณ์เชิงลึกหลังเสร็จกระบวนการทดลอง โดยเฉพาะค่าเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยจะมอบให้คนละ 500.- บาท

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

## หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

(เข้าร่วมทดลอง)

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามทำหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

โครงการวิจัย ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานา  
ปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญาผู้วิจัย นายครุชิต แสนอุบล นิสิตระดับดุชฎีบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

(ที่ทำงาน) คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ.พญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน  
กรุงเทพฯ ฯ(ที่บ้าน) ตึกจำปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ.พญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน  
กรุงเทพฯ ฯ

โทรศัพท์มือถือ 086-038-1127 E-mail : chi-ta20119@hotmail.com

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอม เข้าร่วมฝึกอบรมในกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่ใช้ระยะเวลา 7 ช่วงเวลา ๆ ละ 3 ชั่วโมงรวมระยะเวลาเข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ 20 ชั่วโมง และทำการฝึกอานาปานสติที่ใช้ระยะเวลาเท่ากันกับการเข้ากลุ่มพัฒนาตน รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 6 วัน 5 คืน

อนึ่ง ตลอดระยะเวลาในการฝึกอบรมในกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ข้าพเจ้ายินยอมเขียนแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มในแต่ละช่วงเวลา (session) ของการเข้ากลุ่ม และเขียนบันทึกประจำวันหลังการเข้ากลุ่มในแต่ละวัน และยินยอมให้ผู้วิจัยบันทึกเสียงเพื่อบันทึกข้อมูลประกอบการศึกษาเท่านั้นโดยผู้วิจัยสัญญากับข้าพเจ้าว่าจะเป็นผู้เก็บรักษาเทปบันทึกเสียงและจะทำลายเทปเมื่อสิ้นสุดการศึกษา

นอกจากนี้ ตลอดระยะเวลาในการฝึกอานาปานสติ ข้าพเจ้ายินยอมเขียนแบบประเมินการรับรู้ของการฝึกอานาปานสติในแต่ละช่วงเวลา (session) ของการฝึก และเขียนบันทึกประจำวันหลังการฝึกในแต่ละวัน

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากการวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจง ผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

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

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ

.....

(.....)

...)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ

.....

(.....)

...)

พยาน

**ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย  
(ตอบแบบวัด)**

โครงการวิจัย ..... ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานา  
ปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

ผู้วิจัย ..... นายครรชิต แสนอุบล ..... นิสิตระดับดุษฎีบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

(ที่ทำงาน) ..... คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ.พญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน  
กรุงเทพฯ ฯ

(ที่บ้าน) ..... ตึกจำปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ.พญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน  
กรุงเทพฯ ฯ

โทรศัพท์มือถือ 086-038-1127 E-mail : chi-ta20119@hotmail.com

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัย ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความ  
จำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลา  
ในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจน  
ได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้เกี่ยวข้องกับการพัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญาด้วยกลุ่มพัฒนาตนและ  
การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติ โดยการดำเนินงาน 3 ขั้นตอนโดยใ  
ยินยอมนี้เป็นการดำเนินงานในขั้นตอนที่ 1 ใช้เพื่อคัดกรองผู้มีคุณสมบัติตามเกณฑ์เข้าร่วม  
โครงการ

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา  
แนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา

4. ข้อมูลเกี่ยวกับการเข้าร่วมวิจัยตอบแบบวัดทั้ง 2 ฉบับ

4.1 จำนวนผู้มีส่วนร่วมวิจัยตอบแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญา จำนวน  
200 คนโดยประมาณ

4.2 แบบวัดภาวะอุเบกขามีข้อกระทง 64 ข้อ ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยตอบแบบวัด  
โดยใช้เวลา 20 นาที ส่วนแบบวัดปัญญามีข้อกระทง 64 ข้อ ผู้มีส่วนร่วมใน  
การวิจัยตอบแบบวัดโดยใช้เวลา 20 นาที

4.3 คำตอบที่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยเลือกตอบแต่ละข้อไม่มีถูกหรือผิด ขอได้  
เลือกตอบเพียงคำตอบเดียว และขอความกรุณาท่านได้ตอบให้ครบทุกข้อ

5. ในการเข้าร่วมวิจัยตอบแบบวัดทั้ง 2 ฉบับนี้ ผู้วิจัยจะได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ หลักเกณฑ์ และผลที่จะพึงเกิดขึ้นแก่ผู้ตอบแบบวัด และหากผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยตอบแบบวัด ท่านใด ไม่สามารถอ่านข้อกระทงในแบบวัดได้ ผู้วิจัยจะเป็นผู้อ่านให้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยฟัง เพื่อสามารถตอบแบบวัดได้โดยให้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยกรอกหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมวิจัย (ตอบแบบวัด) ร่วมด้วย

6. หนึ่งในแบบวัดทั้ง 2 ฉบับ จะมีการสอบถามความสมัครใจเกี่ยวกับการเข้าร่วมโครงการวิจัยฝึกอบรมในกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และฝึกอานาปานสติ หากผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยได้คะแนนต่ำกว่าค่าคะแนนเฉลี่ยในแบบวัดทั้ง 2 ฉบับและมีเกณฑ์ครบตามกำหนดดังนี้

6.1 เป็นผู้ไม่เคยเข้าฝึกอบรมในกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และเป็นผู้ไม่เคยฝึกอานาปานสติมาก่อน

6.2 เป็นผู้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง สามารถเข้าร่วมการฝึกอบรมในโครงการวิจัยได้ครบ 6 วัน 5 คืน

6.3 เป็นนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 3 หรือชั้นปีที่ 4

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยมีสิทธิ์ที่จะตอบรับหรือไม่ตอบรับเข้าร่วมการวิจัย หากท่านยินดีตอบรับเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยจะติดต่อเชิญชวนท่านเข้าร่วมโครงการอีกครั้งหนึ่ง โดยจะขอความกรุณาให้ท่านกรอกเอกสารการติดต่อในหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมวิจัย (ตอบแบบวัด) ด้วย

7. ในการตอบแบบวัดเพื่อคัดกรองผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยนั้น หากผู้วิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบวัดไม่อยู่ในเกณฑ์คัดเข้า จะไม่ได้รับการติดต่อไปเพื่อเชิญชวนเข้าร่วมวิจัยต่อไป

8. การตอบแบบวัดทั้ง 2 ฉบับนี้เป็นผลงานที่นำไปใช้ในเชิงวิชาการเท่านั้น ดังนั้นจึงไม่มีความเสี่ยงใด ๆ ต่อผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยที่ตอบแบบวัด การตอบแบบวัดในการวิจัยจะใช้รหัสแทนชื่อจริง อนึ่ง คำว่า ปัญญาอยู่ในระดับต่ำกว่าค่าเฉลี่ย นั้นเป็นค่าคะแนนในแบบวัดปัญญาที่แสดงถึงปัญญาในพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่ใช่เป็นระดับปัญญาในแบบวัด I.Q.

อนึ่ง การตอบแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญาทั้ง 2 ฉบับนี้จะเป็นการพัฒนาเครื่องมือทางวิชาการที่สามารถนำไปใช้ได้กับบุคคลทั่ว ๆ ไป

9. ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยเข้าร่วมตอบแบบวัดด้วยความสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาของนักศึกษาแต่อย่างใด

10. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะเก็บเป็นความลับ หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวท่านได้จะไม่ปรากฏในรายงาน

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

## หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

(ตอบแบบวัด)

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามทำหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

โครงการวิจัย ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานา  
ปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญาผู้วิจัย นายครรชิต แสนอุบล นิสิตระดับดุษฎีบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

(ที่ทำงาน) คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ.พญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน  
กรุงเทพฯ ฯ(ที่บ้าน) ตึกจำปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ.พญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน  
กรุงเทพฯ ฯ

โทรศัพท์มือถือ 086-038-1127 E-mail : chi-ta20119@hotmail.com

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมตอบแบบวัดภาวะอุเบกขาจำนวน 64 ข้อ และแบบวัดปัญญา จำนวน 64 ข้อ โดยใช้เวลาฉบับละ 20 นาที

หากผู้วิจัยพบว่า ข้าพเจ้าอยู่ในเกณฑ์ที่ผู้วิจัยจะขอเชิญเข้าร่วมฝึกอบรมตามโครงการวิจัย ข้าพเจ้าจะบอกตอบรับหรือปฏิเสธตามคำเชิญชวนของผู้วิจัยอย่างใดก็ได้ โดยไม่มีผลใด ๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ในกรณีที่ข้าพเจ้าสมัครใจเข้าร่วมฝึกอบรมในโครงการวิจัย ข้าพเจ้ายินดีตอบแบบวัดทั้ง 2 ฉบับทั้ง 2 ช่วงคือ ช่วงหลังการเข้ารับการฝึกอบรมครั้งที่ 1 และช่วงหลังการเข้ารับการฝึกอบรมครั้งที่ 2

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากกรวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติตามข้อที่ระบุไว้ในเอกสาร  
ชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ  
โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุ  
ตัวข้าพเจ้า

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

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจง  
ผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนานั่งสื่อแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน

\*\*หากผู้วิจัยประสงค์จะคัดเลือกข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการวิจัย ข้าพเจ้า

ไม่ยินดี

ยินดี

เข้าร่วมโครงการวิจัยที่ต้องเดินทางไปฝึกอบรมพักค้างคืนที่ต่างจังหวัดตลอด  
ระยะเวลา 6 วัน 5 คืน

เข้าร่วมโครงการวิจัยในฐานะกลุ่มควบคุมที่ไม่ต้องเดินทางไปฝึกอบรมพักค้าง  
คืนที่ต่างจังหวัด เพียงแค่ตอบแบบวัดทั้ง 2 ฉบับใน 3 ช่วงเวลาเท่านั้น

โดยผู้วิจัยสามารถติดต่อข้าพเจ้าได้ที่เบอร์โทรศัพท์.....

E-Mail..... หรือตามที่อยู่นี้.....

.....

## หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

(สัมภาษณ์เชิงลึก)

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามทำหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

โครงการวิจัย ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานา  
ปานสติที่มีต่อภาวะอเบกขาและปัญญาผู้วิจัย นายครรชิต แสนอุบล.....นิสิตระดับดุษฎีบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

(ที่ทำงาน) คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ.พญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน  
กรุงเทพฯ ฯ(ที่บ้าน) ตึกจำปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ.พญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน  
กรุงเทพฯ ฯ

โทรศัพท์มือถือ 086-038-1127 E-mail : chi-ta20119@hotmail.com

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย ข้าพเจ้าได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ โดยข้าพเจ้ายินยอมให้สัมภาษณ์ 1 ครั้งเป็นเวลา 1 ชั่วโมง และยินยอมให้บันทึกเสียงการสนทนาได้ โดยผู้วิจัยให้สัญญากับข้าพเจ้าว่าเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้วจะมีการทำลายเทปบันทึกเสียง และเมื่อมีการถอดเทปเสียงแล้ว ผู้วิจัยจะส่งบทสัมภาษณ์มาให้ข้าพเจ้าได้ตรวจสอบก่อนวิเคราะห์ข้อมูล (checking) อีกครั้ง

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการกระทำดังกล่าวจะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อตัวข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้า ตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวของข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสาขา

บัน ซูดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนน  
 พญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail:  
 eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจง  
 ผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลองในรุ่นวิจัยที่ 1 และรุ่นวิจัยที่ 2

กลุ่มตัวอย่างในรุ่นวิจัยที่ 1		เพศ		รวม จำนวน
กลุ่มทดลอง	มหาวิทยาลัย	ชาย	หญิง	
กลุ่มทดลองที่ 1	มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ	-	6	6
กลุ่มทดลองที่ 2	มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ	-	5	5
กลุ่มควบคุม	มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ	-	6	6
รวม		-	17	17
กลุ่มตัวอย่างในรุ่นวิจัยที่ 2		เพศ		รวม จำนวน
กลุ่มทดลอง	มหาวิทยาลัย	ชาย	หญิง	
กลุ่มทดลองที่ 1	มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ	-	8	8
กลุ่มทดลองที่ 2	มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ	-	8	8
กลุ่มควบคุม	มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ	-	8	8
รวม		-	24	24

### ภาคผนวก ข

1. ค่าอำนาจจำแนก ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และค่า factor loading ของแบบวัดภาวะอุเบกขาฉบับ 64 ข้อ
2. ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของแบบวัดปัญญาฉบับ 45 ข้อ
3. เกณฑ์การประเมินประสิทธิภาพของแบบวัด (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2543)

ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ และค่า factor loading  
ของแบบวัดภาวะอุเบกขา

ข้อ	ค่า factor loading	t	ค่า CITC รายข้อกับทั้ง ฉบับ	ค่า CITC รายข้อกับราย ด้าน
1	0.44	7.652	0.414	0.447
2	0.42	5.677	0.352	0.396
3	0.32	5.233	0.308	0.257
4	0.28	4.341	0.251	0.252
5	0.29	4.906	0.301	0.278
6	0.55	11.698	0.642	0.531
7	0.50	6.335	0.409	0.440
8	0.42	5.846	0.337	0.314
9	0.56	6.089	0.410	0.483
10	0.66	8.392	0.495	0.542
11	0.51	7.999	0.390	0.359
12	0.61	9.770	0.547	0.489
13	0.52	8.145	0.461	0.468
15	0.34	5.461	0.338	0.270
15	0.40	5.149	0.295	0.387
ค่า $\alpha$ มิติอโลหะ (15 ข้อ) = 0.785				
16	0.48	4.935	0.320	0.475
17	0.64	6.649	0.423	0.618
18	0.50	7.893	0.434	0.504
19	0.47	8.745	0.523	0.551
20	0.80	10.009	0.547	0.542
21	0.46	7.324	0.474	0.393
22	0.57	6.248	0.423	0.604

ข้อ	ค่า factor loading	t	ค่า CITC รายข้อกับทั้ง ฉบับ	ค่า CITC รายข้อกับราย ด้าน
23	0.44	4.418	0.335	0.434
24	0.36	5.867	0.350	0.363
25	0.33	4.135	0.248	0.347
26	0.35	4.157	0.289	0.327
27	0.44	4.699	0.332	0.299
28	0.48	4.768	0.343	0.399
29	0.52	8.587	0.524	0.475
30	0.54	5.687	0.387	0.444
ค่า $\alpha$ มิตติโตะสะ (15 ข้อ) = 0.830				
31	0.41	8.032	0.433	0.370
32	0.35	3.893	0.294	0.232
33	0.24	4.475	0.331	0.321
34	0.53	6.630	0.420	0.441
35	0.63	11.864	0.573	0.512
36	0.63	8.401	0.477	0.511
37	0.74	11.392	0.610	0.646
38	0.57	8.921	0.557	0.549
39	0.66	10.527	0.568	0.597
40	0.41	7.209	0.461	0.453
41	0.72	12.806	0.614	0.598
42	0.58	8.265	0.508	0.520
43	0.56	8.126	0.504	0.533
44	0.59	10.418	0.621	0.626
45	0.62	8.744	0.433	0.445

ข้อ	ค่า factor loading	t	ค่า CITC รายข้อกับทั้งฉบับ	ค่า CITC รายข้อกับรายด้าน
46	0.19	4.412	0.260	0.264
47	0.53	7.654	0.441	0.450
48	0.54	6.736	0.453	0.527
49	0.43	6.064	0.413	0.476
50	0.66	10.913	0.586	0.606
51	0.52	6.625	0.375	0.400
52	0.71	10.809	0.561	0.609
53	0.79	10.879	0.564	0.627
54	0.48	6.114	0.362	0.367
55	0.67	11.568	0.610	0.601
ค่า $\alpha$ มิติอโมหะ (25 ข้อ) = 0.902				
56	0.071	3.228	0.211	0.290
57	0.24	5.246	0.327	0.434
58	0.64	5.622	0.316	0.646
59	0.75	6.230	0.334	0.694
60	0.64	4.712	0.264	0.622
61	0.61	4.280	0.280	0.648
62	0.44	10.525	0.604	0.454
63	0.24	9.828	0.496	0.253
64	0.13	2.810	0.157	0.309
ค่า $\alpha$ มิติภาวะสงบมั่นคง (9 ข้อ) = 0.790				

ค่า  $\alpha$  ทั้งฉบับ = .938

**ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของแบบวัดปัญญาฉบับ 45 ข้อ**

รายด้าน- ข้อ	ค่า CITC ราย ข้อกับทั้งฉบับ	ค่า CITC ราย ข้อกับรายมิติ	ค่า CITC ราย ข้อกับรายด้าน	ค่า CITC รายข้อ กับรายด้านย่อย
A1-1	0.254	0.349	0.256	0.000
A1-2	0.537	0.427	0.407	0.390
A1-2	0.504	0.394	0.420	0.390
A1-3	0.206	0.32	0.231	0.000
A1-4	0.566	0.482	0.482	0.426
A1-4	0.526	0.364	0.405	0.426
<b>ค่า <math>\alpha</math> ด้าน A1 (6 ข้อ) = 0.632</b>				
A2-1	0.308	0.402	0.474	0.369
A2-1	0.294	0.447	0.562	0.369
A2-2	0.294	0.396	0.519	0.402
A2-2	0.312	0.375	0.408	0.402
A2-3	0.213	0.288	0.357	0.274
A2-3	0.285	0.383	0.485	0.274
A2-4	0.497	0.42	0.305	0.000
<b>ค่า <math>\alpha</math> ด้าน A2 (7 ข้อ) = 0.730</b>				
A3-1	0.244	0.397	0.254	0.000
A3-2	0.337	0.459	0.323	0.549
A3-2	0.228	0.35	0.243	0.549
A3-3	0.292	0.297	0.282	0.101
A3-3	0.257	0.262	0.322	0.101
A3-4	0.327	0.236	0.280	0.313
A3-4	0.335	0.297	0.442	0.313
A3-5	0.209	0.192	0.377	0.000
<b>ค่า <math>\alpha</math> ด้าน A3 (8 ข้อ) = 0.618</b>				
<b>ค่า <math>\alpha</math> มิติ A (21 ข้อ) = 0.793</b>				
B1-1	0.453	0.519	0.476	0.453
B1-1	0.508	0.568	0.514	0.526

รายด้าน- ข้อ	ค่า CIRC ราย ข้อกับทั้งฉบับ	ค่า CIRC ราย ข้อกับรายมิติ	ค่า CIRC ราย ข้อกับรายด้าน	ค่า CIRC รายข้อ กับรายด้านย่อย
B1-1	0.559	0.514	0.528	0.489
B1-2	0.372	0.397	0.387	0.290
B1-2	0.522	0.55	0.547	0.319
B1-2	0.274	0.343	0.347	0.239
B1-3	0.359	0.365	0.395	0.269
B1-3	0.441	0.408	0.384	0.429
B1-3	0.304	0.342	0.296	0.290
B1-3	0.411	0.441	0.447	0.355
B1-4	0.423	0.377	0.355	0.345
B1-4	0.452	0.435	0.408	0.391
B1-4	0.575	0.56	0.555	0.489
B1-4	0.504	0.455	0.442	0.415
ค่า $\alpha$ ด้านย่อย B1 (14 ข้อ) = 0.807				
B2-1	0.454	0.565	0.545	0.496
B2-1	0.528	0.600	0.563	0.496
B2-2	0.515	0.555	0.602	0.427
B2-2	0.388	0.441	0.491	0.427
B2-3	0.500	0.508	0.438	0.357
B2-3	0.529	0.507	0.404	0.357
B2-4	0.294	0.265	0.286	0.246
B2-4	0.465	0.443	0.417	0.407
B2-4	0.439	0.362	0.272	0.273
B2-4	0.363	0.379	0.399	0.322
ค่า $\alpha$ ด้าน B2 (10 ข้อ) = 0.775				
ค่า $\alpha$ มิติ B (24 ข้อ) = 0.879				

ค่า  $\alpha$  ทั้งฉบับ = .902

## เกณฑ์การประเมินประสิทธิภาพของแบบวัด (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2543)

คุณสมบัติของแบบวัด	ค่าสถิติที่ใช้	เกณฑ์ในการประเมิน	ความหมาย
ความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับ (Internal Consistency)	แอลฟาของครอนบาค	$1.00 \geq \alpha \geq .800$	แบบวัดมีความคงที่ในการวัดในระดับสูง
		$.400 \geq \alpha \geq .799$	แบบวัดมีความคงที่ในการวัดในระดับปานกลาง
		$.001 \geq \alpha \geq .399$	แบบวัดมีความคงที่ในการวัดในระดับต่ำ
		$\alpha = .000$	แบบวัดไม่มีความคงที่ในการวัด
คุณสมบัติของแบบวัด	ค่าสถิติที่ใช้	เกณฑ์ในการประเมิน	ความหมาย
ความตรงเชิงเนื้อหาของแต่ละข้อคำถาม (Content Validity)	-	คณาจารย์ผู้เชี่ยวชาญได้พิจารณาแล้วว่าเนื้อหาของข้อคำถามมีความตรงตามความหมายของคุณลักษณะที่ต้องการวัด	ข้อคำถามมีความตรงเชิงเนื้อหา
		คณาจารย์ผู้เชี่ยวชาญได้พิจารณาแล้วว่าเนื้อหาของข้อคำถามไม่มีความตรงตามความหมายของคุณลักษณะที่ต้องการวัด	ข้อคำถามไม่มีความตรงเชิงเนื้อหา
ความตรงเชิงโครงสร้างของแต่ละข้อคำถาม (Construct Validity)	t	$t \geq 2.000$	ข้อคำถามสามารถจำแนกผู้ที่มีคุณลักษณะที่ต้องการวัดในระดับสูงออกจากผู้ที่มีคุณลักษณะที่ต้องการวัดในระดับต่ำได้
		$t < 2.000$	ข้อคำถามไม่สามารถจำแนกผู้ที่มีคุณลักษณะที่ต้องการวัดในระดับสูงออกจากผู้ที่มีคุณลักษณะที่ต้องการวัดในระดับต่ำได้

คุณสมบัติ ของแบบวัด	ค่าสถิติ ที่ใช้	เกณฑ์ในการประเมิน	ความหมาย
	CITC	CITC $\geq$ .200	ข้อคำถามสามารถวัดคะแนนคุณลักษณะที่ ต้องการวัดได้
		CITC $<$ .200	ข้อคำถามไม่สามารถวัดคะแนนคุณลักษณะ ที่ต้องการวัดได้

### ภาคผนวก ค

1. โครงสร้างกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อพัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญา
2. ลำดับขั้นตอนการทดลองด้วยโปรแกรมทดลองด้วยกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อพัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญาและการฝึกอานาปานสติในกลุ่มทดลองที่ 1 ( $X_1$ )
3. ลำดับขั้นตอนการทดลองด้วยโปรแกรมทดลองการฝึกอานาปานสติ และกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อพัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญา ในกลุ่มทดลองที่ 2 ( $X_2$ )

ตารางที่ 1 โครงสร้างกลุ่มพัฒนาและกระบวนการเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อพัฒนาภาวะบุคลิกและปัญญา

ช่วงเช้า กลุ่ม/ ประเด็น นำสู่การ เรียนรู้ใน กลุ่ม	ฐานแนวคิดพุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระบวนการ พลวัตกลุ่ม
ช่วงที่ 1 ฤดูกาลแห่ง ชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> <li>• หลักไตรลักษณ์</li> <li>• หลักอิทัปปัจจยตา</li> <li>• หลักปัจจุสมุปบาท</li> </ul>	เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติของ ความสุขและความทุกข์ในใจของตนที่ผันแปร ตลอดเวลา	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกร้องเพลง "ฤดูที่แตกต่าง" แล้วชวนให้สมาชิกได้ สังเกตตนเองว่า ชอบฤดูอะไร แล้วฤดูที่ไม่ชอบเป็นอย่างใด ช่วงเวลานี้ ของชีวิตเป็นฤดูอะไร อยู่กับมันอย่างไร</li> <li>• ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกได้ถ่ายทอดประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในฤดูกาลของ ชีวิต เพื่อพาให้สมาชิกออกจากความทุกข์ ความยึดมั่นในความพอใจ ภูมิใจของตนเอง ตลอดจนขอให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาร่วมเรียนรู้แบ่งปัน ประสบการณ์และช่วยเหลือให้กำลังใจผู้นำกลุ่มขยายเรื่องราวของสมาชิก กลุ่มที่เป็นประสบการณ์ที่เข้มข้น นายกององเป็นคุณค่า เพื่อให้เกิดความ อิมเอบ งอกงามแห่งจิตใจ</li> <li>• ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกเห็นว่า ฤดูกาลที่แตกต่างก็เปรียบเสมือนชีวิต เราเลือกฤดูกาลไม่ได้ แต่ทวิธีที่จะอยู่กับมันได้ เราอาจจะแก้ไขสิ่งใด ไม่ได้เลย แต่เราปรับใจของเราได้ เพราะตระหนักว่าฤดูกาลที่ยาวนาน ที่สุดก็มันเปลี่ยนแปลง กลางคืนจะยาวนานแค่ไหนก็ต้องมีเวลาเช้า เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไป เมื่อเราเข้าใจว่าชีวิตมีทุกฤดูกาล แม้เราอยากจะ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 F = Facilitate Disclosure, Facilitate Interaction, Facilitate Growth and Facilitate Counseling</li> <li>• TIR = Tuning in, Identify Split, and Realization</li> </ul>

ช่วงเช้า กลุ่ม/ ประเด็น นำสู่การ เรียนรู้ใน กลุ่ม	ฐานแนวคิดพุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระบวนการ พฤติกรรม
ช่วงที่ 2 ความ เปลี่ยน แปลง	หลักไตรลักษณ์ที่กล่าวถึง อนิจจัง คือความไม่เที่ยง แท้แน่นอนแปรเปลี่ยน ทุกขณะ ไม่ควรที่จะเอา ใจไปตั้ง ไปยึดโยงไว้กับ ธรรมชาติที่มีลักษณะ "ไม่แน่" เสมอ	เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ถึงความยึดโยง อารมณ์ ความรู้สึกภายใต้ความคิดที่ยึดโยงว่า มันเที่ยงแท้แน่นอน แล้วมาตระหนักกับความ จริงของธรรมชาตินั้น ๆ ว่า "มันไม่แน่" แปรเปลี่ยนได้ตลอด ทำที่ของจิตใจเช่นนี้เป็น ทำที่เตรียมรับกับความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ	<p>ควบคุม เปลี่ยนแปลงให้เป็นอย่างไรทั้งหมด ก็ไม่สามารถทำได้ เราจึง ต้องมีชีวิตอย่างอ่อนน้อม ผ่อนคลาย ยินดีต้อนรับวันใหม่ในแต่ละวัน ด้วยใจที่สุซสงบ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม จากนั้นชวนเพื่อนสมาชิกได้ ทบทวนเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มที่ผ่านมาจน มาถึงช่วงเข้ากลุ่มช่วงนี้ ทั้งนี้เพื่อชวนให้สมาชิกกลุ่มได้สังเกตสิ่งที่ เปลี่ยนไปที่อยู่ใกล้ตัวสมาชิกมากที่สุด นั่นก็คือ ใจที่ประกอบด้วยความคิด ความรู้สึกของสมาชิคนั้นเอง</li> <li>• ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้นึกถึงเรื่องราวประสบการณ์ในชีวิตที่คล้าย ๆ เป็นจุดผกผันในชีวิต ซึ่งอาจจะเป็นจุดผกผันเล็ก ๆ หรือเป็นจุดผกผันที่ ใหญ่อยู่ในความทรงจำอย่างมีรูปลักษณ์</li> <li>• จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ถึงภาวะที่เปลี่ยนแปลงไป ภายใต้ฐานความคิดความรู้สึก ณ ขณะที่ยังไม่เปลี่ยนแปลงและขณะ ที่เปลี่ยนแปลง เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ว่าความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ แม้กระทั่งกับใจของตนเอง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 F = Facilitate Disclosure, Facilitate Interaction, Facilitate Growth and Facilitate Counseling</li> <li>• TIR = Tuning in, Identify Split, and Realization</li> </ul>

ช่วงเข้า กลุ่ม/ ประเด็น นำสู่การ เรียนรู้ใน กลุ่ม	ฐานแนวคิดพุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระบวนการ พลังดีกลุ่ม
			<ul style="list-style-type: none"> <li>ผู้นำกลุ่มชวนให้เพื่อนสมาชิกได้นึกถึงประโยคที่ว่า “ถ้าไม่มีการจากไปของสิ่งเดิม ก็ไม่มีการเกิดขึ้นของสิ่งใหม่” จากกิจกรรมก่อนหน้าและกิจกรรมนี้ หากมีเรื่องราวเป็นประเด็นคนต่างภายในใจที่สมาชิกกลุ่มร่วมแบ่งปันทุกซ์สุขภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มก็จะเชื้อให้มีการปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่มเพื่อเข้าไปโอบอุ้ม เป็นเพื่อนในใจกับเรื่องราวเพิ่ม ๆ นั้น และแก้โจทย์ที่เป็นประเด็นคนต่างในใจนั้น แต่หากเรื่องราวที่สมาชิกแบ่งปันเรื่องใดเป็นเรื่องที่มีคุณค่าแก่การชื่นชมยินดี เป็นเรื่องราวที่ทำให้นึกถึงแล้วอิมเอิบเอิบบานภายในใจ ผู้นำกลุ่มก็เชื้อให้สมาชิกคนนั้นได้อิมเอิบกับเรื่องราวที่มีคุณค่านั้น รวมทั้งเชื้อให้สมาชิกคนอื่นได้ร่วมชื่นชมยินดีพลอยอิมเอิบร่วมกับเพื่อนสมาชิกคนนั้นด้วย</li> </ul>	
ช่วงที่ 3 การ ปล่อย วาง	หลักอทิปปัจจยตาที่มองเห็นทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้นเอง มิได้เป็นไปตามความต้องการหรือความ	เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้ เข้าใจ ยอมรับ ในความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตหรือความผิดพลาด ผิดหวังกับบางสิ่งบางอย่างที่ไม่สามารถไปแก้ไขสิ่งใดได้ ซึ่งไม่ควรเอาใจไปฝากไว้หรือฝังไว้กับสิ่งนั้น ๆ อันจะทำให้ใจเศร้า	<ul style="list-style-type: none"> <li>ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกทุกคน พูดคุยสนทนากันเล็กน้อย</li> <li>จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้นึกถึงเรื่องราวหรือประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนเองเกี่ยวกับการตัดสินใจหรือปัญหาบางอย่างที่แก้ไขได้ด้วยการสลัดออกมาจากปัญหาหรือความทุกข์นั้น เพื่อปล่อยมันผ่านไป ไม่เอาใจไปจุดรั้งเอาไว้ ปัญหาหรือเรื่องราวทุกข์ใจนั้นก็คลี่คลาย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 F = Facilitate</li> <li>Disclosure.</li> <li>Facilitate</li> <li>Interaction,</li> <li>Facilitate</li> </ul>

ช่วงเช้า กลุ่ม/ ประเด็น นำสู่การ เรียนรู้ใน เรียนรู้ใน กลุ่ม	ฐานแนวคิดพุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระบวนการ พลวัตกลุ่ม
	<p>ปรารถนาของใครก็ได้ และเหตุปัจจัยนั้นมา ประกอบพร้อมกันอยู่ ตลอดเวลาอย่าง เป็น พลวัต ทำให้มีลักษณะ ของความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความที่ไม่ สามารถคงอยู่ในสภาพ เดิมได้ (ทุกขัง) และความ ที่ไม่มีใครเป็นเจ้าของได้ อย่างแท้จริง เป็นได้แต่ เพียงผู้ "อาศัย" (อนัตตา) เท่านั้น</p>	<p>หมอง เป็นทุกข์ อย่างเสียเปล่า ควรปล่อยมันไป (let it go) ให้เขาใจมาอยู่กับปัจจุบันขณะ</p>	<p>ไปเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ในช่วงนี้ผู้นำกลุ่มก็ดำเนินการกลุ่มเหมือนช่วงที่ผ่านมา กล่าวคือ ถ้ามี ประเด็นเรื่องราวของสมาชิกคนใดเป็นประเด็นค้างอยู่ภายในใจ ผู้นำ กลุ่มก็จะเอื้อให้เกิดการแก้ปัญหาประเด็นค้างภายในใจนั้น ขณะเดียวกัน เรื่องราวใดที่มีคุณค่าควรแก่การชื่นชมเพื่อความเอื้อเฟื้อจิตใจ ผู้นำ กลุ่มก็ยกเรื่องราวนั้นให้เกิดมีคุณค่าภายในใจของสมาชิกคนนั้น รวมทั้ง เอื้อให้เพื่อนสมาชิกได้พลอยเอื้อเฟื้อในคุณค่านั้นด้วย</li> </ul>	<p>Growth and Facilitate Counseling</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TIR = Tuning in, Identify Split, and Realization</li> </ul>
ช่วงที่ 4 ความไม่	อุปาทานคือความเข้าไปยึดเอาไว้ทำให้เป็นทุกข์	เพื่อให้สมาชิกได้เห็นถึงเหตุของทุกข์ทั้งหลายที่ เกิดขึ้นอันมาจากความยึดมั่นถือมั่นและชื่นชม	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการเรียนรู้จากช่วงที่ผ่านมา และเชื่อมโยงกับเพลง "ก่อนหินก้อนนั้น" ซึ่งมีเนื้อหากล่าวถึงสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ แต่ที่จริงคือตัว</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 F = Facilitate Disclosure.</li> </ul>

ช่วงเช้า กลุ่ม/ ประเด็น นำสู่การ เรียนรู้ใน กลุ่ม	ฐานแนวคิดพุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระบวนการ พลวัตกลุ่ม
หัวในหัว	เมื่อเพียงเข้าไปดู (อุเบกขา)สิ่งนั้นตาม ความเป็นจริงได้ก็คลาย ทุกข์	การถือเพื่อถือถือ และการช่วยเหลือซึ่งกันและ กันของสมาชิกในกลุ่ม	<p>ของเราเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้เกิดการปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เคยพบหรือรู้สึก สว่าง เกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกรณีที่สมาชิกพบก่อนหน้าหรือที่ยังไม่สามารถวางลงได้</li> <li>• ผู้นำกลุ่มสรุปและชวนให้สมาชิกได้เห็นเหตุของทุกสิ่งที่เกิดขึ้น อันมาจากความยึดมั่นถือมั่นและขึ้นจากการเอื้อเพื่อถือถือ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกันของสมาชิกในกลุ่ม</li> </ul>	<p>Facilitate Interaction, Facilitate Growth and Facilitate Counseling</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TIR = Tuning in, Identify Split, and Realization</li> </ul>
ครั้งที่ 5 ปัจจุบันคือ ของขวัญ แห่งชีวิต	สติสัมปชัญญะ ตระหนัก ถึงความสำคัญของ ปัจจุบันขณะ ไม่อยู่กับ ความคาดหวัง ความ ฟุ้งซ่าน ความวิตกกังวล	เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงภาวะปัจจุบัน เห็น ความงดงามของการมีชีวิต การมีลมหายใจ เข้าใจภาวะแห่งความสดชื่น ไม่เหนื่อยหน่าย กับชีวิต อยู่อย่างภาวะไร้เวลา คือไม่ต้อง คำนึงถึงเวลา จดจ่ออยู่กับสภาวะที่ได้มาอยู่	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญแห่งเวลาปัจจุบัน คือ ขณะที่อยู่ด้วยกันตรงหน้าในกลุ่มกับเพื่อนสมาชิกและผู้นำกลุ่ม โดย กล่าวถึงข้อความของท่านดิช นัท ธันท์ ว่า "ถ้าหากว่าขณะล้างจาน เรา ไปคิดถึงแต่ว่าจะเดี๋ยวไปดื่มชาหรือคิดถึงเรื่องอื่นที่จะมาในอนาคต เราก็จะรีบล้างจานให้เสร็จ ๆ ไป เหมือนกับว่าเป็นงานที่นำราคา</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 F = Facilitate Disclosure, Facilitate Interaction, Facilitate</li> </ul>

ช่วงเช้า กลุ่ม/ ประเด็น นำสู่การ เรียนรู้ใน กลุ่ม	ฐานแนวคิดพุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระบวนการ พหุวัตกลุ่ม
		ร่วมกันอย่างเต็มที่ สังเกตใจตนเองอย่างเต็มที่ จนเต็มอิ่มกับการมีชีวิต	<p>เหลือเกินนั่นแหละ เราไม่ได้ล้างจานเพื่อที่จะล้างจาน และยิ่งกว่านั้น ตอนล้างจานเราก็ไม่ได้มีชีวิตอยู่ด้วย"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ถ่ายทอดประสบการณ์ ความรู้สึก ณ ปัจจุบันขณะ และที่ตนได้เคยหลงลืม ไม่ได้อยู่กับปัจจุบันขณะ คอยเฝ้าสนใจเกิดการเรียนรู้ประสบการณ์และถ่ายทอดความรู้สึกต่อกัน คลายกังวลกับภาระต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นหน้าหรือหลัง รวมทั้งคลายปมในใจสำหรับสมาชิกที่ยังคงมีเรื่องค้างคาในใจ</li> </ul>	<p>Growth and Facilitate Counseling</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TIR = Tuning in, Identify Split, and Realization</li> </ul>
ช่วงที่ 6 สงบสยบ ความ เคลือบไหว	สติสัมปชัญญะรู้เท่าทัน ความอยาก ความ ปรารถนา ความคาดหวัง ความอยากให้เป็นไป ดั่งใจตน กับความเป็น จริงที่มีอยู่ จนทำให้ใจมา อยู่ในบ้านที่แท้จริงบ้าน แห่งความสงบสุขได้	เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้การย้ายฐานของใจที่ มักชอบอยู่กับความคิด ความรู้สึก ที่แสดงถึง ความอยาก ความคาดหวัง ความปรารถนา เกิน ความต้องการให้เป็นไปดั่งใจตน มาอยู่กับ ความเป็นจริงที่มีอยู่ ที่ปรากฏอยู่ ได้อย่างแนบ สนิทกลมกลืน ณ ขณะหนึ่ง	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม จากนั้นชวนสมาชิกกลุ่มได้ใคร่ครวญ ความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มในช่วงที่ผ่านมา ๆ มา เพื่อแสดงถึง ความเข้าใจ ความห่วงใยเพื่อนสมาชิกที่มาอยู่ร่วมกัน</li> <li>• จากนั้น ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เรื่องราวในชีวิต ในแง่ที่เป็นความประทับใจ เป็นทุกข์ แล้วนำมาแบ่งปันบอกเล่าเรียนรู้ร่วมกัน ในกลุ่ม เช่น เรื่องการเรียนรู้ ความรัก หรือเรื่องที่เป็นปมประเด็นที่ค้างค่าง ในใจอยู่</li> <li>• ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้มองเห็นความทุกข์ว่าเป็นของคู่กับชีวิต</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 F = Facilitate Disclosure, Facilitate Interaction, Facilitate Growth and Facilitate Counseling</li> </ul>

ช่วงเช้า กลุ่ม/ ประเด็น นำสู่การ เรียนรู้ใน กลุ่ม	ฐานแนวคิดพุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระบวนการ พลวัตกลุ่ม
			<p>สมาชิกแต่ละคนล้วนมีเรื่องราวที่ต่างก็เคยไม่พอใจ เสียใจ ทุกข์ใจ ทั้งโดยเป็นผู้กระทำและเป็นผู้ถูกระทำ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ตระหนักถึงภาวะแห่งความทุกข์ใจนั้น และต้อนรับกับความทุกข์ที่ใจที่สงบ เสมือนปลอบโยนน้องในข้อหมอก เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจว่า ทุกข์เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา และจะเกิดมากเมื่อเกิดความคาดหวัง ความต้องการให้เป็นไปดังใจตน ซึ่งซ่อนซ่อนไว้ด้วยความยึดมั่นว่าสิ่งนั้นต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ พร้อมกับชวนให้สมาชิกได้ตระหนักว่า "อย่าใช้ชีวิตด้วยความคาดหวัง จงใช้ชีวิตอยู่ด้วยสติปัญญา"</li> <li>• ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกที่ได้คลายความคับข้องใจจากเรื่องที่ประสบมาแบ่งปัน ถวายทอดความรู้สึกที่ตนเองได้คลายความทุกข์นั้นให้สมาชิกคนอื่นได้เรียนรู้ เพื่อเป็นกระแสให้นำสมาชิกที่ยังคับข้องใจอยู่ได้เรียนรู้ที่จะคลายความคับข้องใจลงในขณะที่นั้นหรือแบ่งปันเพื่อเรียนรู้ในกลุ่มต่อไป</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TIR = Tuning in, Identify Split, and Realization</li> </ul>
ช่วงที่ 7 สู่ศรภาพ	อริยสัจ 4, ไตรลักษณ์ และปัจจุสมุขบาท	เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะได้เป็นอิสระจากความยึดติดกับความ "ชอบ" และ "ไม่ชอบ" ที่อยู่ภายในใจ นำชีวิตไปสู่ความสุขด้วยอิสรภาพนั้น	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ผู้นำกลุ่มพูดคุยทบทวนสมาชิกแล้วชวนให้สมาชิกได้ใช้กระดาษที่แจกให้พับครึ่งเข้าหากัน ด้านหนึ่งให้เขียนถึงสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตที่ "ชอบ" แล้วอีกด้านหนึ่งให้เขียนถึงสิ่งที่ "ไม่ชอบ"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 F = Facilitate Disclosure, Facilitate</li> </ul>

ช่วงเช้า กลุ่ม/ ประเด็น นำสู่การ เรียนรู้ใน กลุ่ม	ฐานแนวคิดพุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระบวนการ พลวัตกลุ่ม
			<p>ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้เล่าเรื่องราวในชีวิตและสำรวจใจของตนเองว่า เมื่อพบเจอสิ่งที่ชอบ ใจของตนเป็นอย่างไร (พอใจ เป็นสุข ตื่นเต้น ฯลฯ) เมื่อสิ่งที่ชอบนั้นเปลี่ยนแปลงไปหรือเมื่อเจอกับสิ่งที่ไม่ชอบ ใจของตนเป็นอย่างไร (ไม่พอใจ บังป่วน เสียใจ ฯลฯ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกเห็นว่า เมื่อเรามีสิ่งที่ชอบในใจ และยึดมันไว้ว่าจะต้องเป็นไปอย่างนั้น แต่ในความเป็นจริงของชีวิต แม้จะชอบเพียงใด ก็ไม่สามารถยึดไว้ไม่ให้เปลี่ยนแปลงได้ หากมีเหตุปัจจัยให้ต้องเปลี่ยนแปลงก็ต้องเปลี่ยนแปลงในที่สุด</li> <li>ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ถ่ายทอดประสบการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อพาให้สมาชิกออกจากความทุกข์ ความยึดมั่นในความพอใจ ใจของตนเองตลอดจนเอื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาแบ่งปันประสบการณ์และถกช่วยเหลือ</li> <li>ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ค่อย ๆ ขยายความเข้าใจในชีวิต และเกิดความงอกงามในจิตใจจากการรับรู้ชีวิตที่ชัดเจนขึ้น</li> <li>ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกเห็นว่าเมื่อเรามี "ชอบและไม่ชอบ" ทำให้เราไม่สามารถอยู่กับความเป็นจริงของชีวิตได้อย่างแนบสนิทกลมกลืน การ</li> </ul>	<p>Interaction, Facilitate Growth and Facilitate Counseling</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>TIR = Tuning in, Identify Split, and Realization</li> </ul>

ช่วงเช้า กลุ่ม/ ประเด็น นำสู่การ เรียนรู้ใน กลุ่ม	ฐานแนวคิดพุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ	กระบวนการ ผลวัดกลุ่ม
			ยึดอยู่กับความชอบเป็นที่มาของความทุกข์ หากเราเรียนรู้ที่จะอยู่กับชีวิต อย่าง "ก็ได้" "ไม่ได้" ไม่ยึดติด ใจของเราหลุดออกจากบ่วงที่มีบั่น ฝืน ปวดไปร้ง เบาสบาย สงบสุข เป็นการเดินทางสู่สรีระกายของเรา	

ตารางที่ 2 ลำดับขั้นตอนการทดลองด้วยกลุ่มพัฒนาและกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแล้วฝึกอานาปานสติเพื่อพัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญาในกลุ่มทดลองที่ 1(X<sub>1</sub>)

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
ก่อนเข้าร่วมกลุ่ม พัฒนาตนและการ ศึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ	ใช้เวลา 45 นาที	นักศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คนที่ผู้วิจัยสุ่มอย่างง่ายจาก ประชากรที่มีคะแนนภาวะ อุเบกขาและคะแนนภาวะ ปัญญาต่ำกว่าค่าเฉลี่ยเข้าเป็น กลุ่มทดลองที่ 1	1. ตอบแบบวัดภาวะอุเบกขา (Y <sub>1</sub> ) 2. ตอบแบบวัดปัญญา (Y <sub>2</sub> )	เป็นการตอบแบบวัดก่อน ทดลอง (Pretest) ในกลุ่ม ทดลองที่ 1 ก่อนเข้าร่วม โปรแกรมทดลองกลุ่ม พัฒนาตน และการ ศึกษาเชิงจิตวิทยาแนว พุทธ
ขณะเข้าร่วมกลุ่ม พัฒนาตนและการ ศึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ	วันที่ 1/ ช่วงที่ 1 (ช่วงบ่าย)/ 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 1	เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ฯ ในช่วงที่ 1 โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มนำ สมาชิกเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตวิทยาการศึกษาแบบกลุ่มภายใต้ หัวข้อ "ฤดูกาลแห่งชีวิต"	หลังเข้ากลุ่มช่วงที่ 1 กลุ่ม ทดลองที่ 1 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้ของ สมาชิกกลุ่ม และหยุดพัก ประมาณ 1.00 – 1.30 ชั่วโมง จากนั้นเข้ากลุ่ม ช่วงที่ 2
	วันที่ 1/ ช่วงที่ 2 (ช่วงเย็น)/	กลุ่มทดลองที่ 1	เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ฯ ในช่วงที่ 2 โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มนำ สมาชิกเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตวิทยาการศึกษาแบบกลุ่มภายใต้	หลังเข้ากลุ่มช่วงที่ 2 กลุ่ม ทดลองที่ 1 เขียนแบบ

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
	3 ชั่วโมง		หัวข้อ "ความเปลี่ยนแปลง"	ประเมินการรับรู้ของ สมาชิกกลุ่ม และหยุดพัก ในช่วงกลางคืนเพื่อ พักผ่อน ก่อนเข้ากลุ่มใน วันที่ 2 ในช่วงที่ 3 4 และ 5
	หลังการเข้ากลุ่มในวันที่ 1	ในช่วงที่ 1 และ 2	กลุ่มทดลองที่ 1	
	วันที่ 2/ ช่วงที่ 3 (ช่วงเช้า)/ 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 1	เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ๗ ในวันที่ 2 ในช่วงที่ 3 โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำ กลุ่มนำสมาชิกเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแบบ กลุ่มภายใต้หัวข้อ "การปล่อยวาง"	หลังเข้ากลุ่มช่วงที่ 3 กลุ่ม ทดลองที่ 1 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้ของ สมาชิกกลุ่ม และหยุดพัก ประมาณ 1.00 – 1.30 ชั่วโมง จากนั้นเข้ากลุ่ม ช่วงที่ 4
	วันที่ 2/ ช่วงที่ 4(ช่วงบ่าย)/ 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 1	เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ๗ ในวันที่ 2 ในช่วงที่ 4 โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำ กลุ่มนำสมาชิกเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแบบ กลุ่มภายใต้หัวข้อ "ความไม่หวั่นไหว"	หลังเข้ากลุ่มช่วงที่ 4 กลุ่ม ทดลองที่ 1 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้ของ สมาชิกกลุ่ม และหยุดพัก

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
				ประมาณ 1.30 – 2.00 ชั่วโมง จากนั้นเข้ากลุ่ม ช่วงที่ 5
	วันที่ 2/ ช่วงที่ 5 (ช่วงเย็น)/ 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 1	เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนเอง ๑ ในวันที่ 2 ในช่วงที่ 5 โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำ กลุ่มนำสมาชิกเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแบบ กลุ่มภายใต้หัวข้อ "ปัจจุบันคือของขวัญของชีวิต"	หลังเข้ากลุ่มช่วงที่ 5 กลุ่ม ทดลองที่ 1 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้ของ สมาชิกกลุ่ม และหยุดพัก ในช่วงกลางคืนเพื่อ พักผ่อน ก่อนเข้ากลุ่มใน วันที่ 3 ในช่วงที่ 6 และ 7
			หลังการเข้ากลุ่มในวันที่ 2 ในช่วงที่ 3 4 และ 5 กลุ่มทดลองที่ 1 เขียนบันทึกประจำวัน โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 15 นาที	
	วันที่ 3/ ช่วงที่ 6(ช่วงเช้า)/ 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 1	เข้ากลุ่มพัฒนาตนเอง ๑ ในวันที่ 3 ในช่วงที่ 6 โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม นำสมาชิกเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแบบกลุ่ม ภายใต้หัวข้อ "สงบสยบความเคลื่อนไหว"	หลังเข้ากลุ่มช่วงที่ 6 กลุ่ม ทดลองที่ 1 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้ของ สมาชิกกลุ่ม และหยุดพัก ประมาณ 1.00 – 1.30 ชั่วโมง จากนั้นเข้ากลุ่ม ช่วงที่ 7

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
	วันที่ 3/ ช่วงที่ 7(ช่วงบ่าย)/ 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 1	เข้ากลุ่มพัฒนาตน ๗ ในวันที่ 3 ในช่วงที่ 7 โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม นำสมาชิกเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตวิทยาการศึกษาแบบกลุ่ม ภายใต้หัวข้อ "สูติศรภาพ"	หลังเข้ากลุ่มช่วงที่ 7 กลุ่ม ทดลองที่ 1 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้ของ สมาชิกกลุ่ม และหยุดพัก ประมาณ 1.30 – 2.00 ชั่วโมง จากนั้นเข้ากลุ่ม ช่วงที่ 7
			<ul style="list-style-type: none"> <li>หลังการเข้ากลุ่มในวันที่ 3 ในช่วงที่ 6 และ 7 กลุ่มทดลองที่ 1 เขียนบันทึกประจำวัน โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 15 นาที</li> </ul>	
หลังเข้าร่วมกลุ่ม พัฒนาตนและการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ	ใช้ระยะเวลา 40 นาที	กลุ่มทดลองที่ 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>ตอบแบบวัดภาวะสุขภาพ (Y<sub>1</sub>)</li> <li>ตอบแบบวัดปัญญา (Y<sub>2</sub>)</li> </ol>	เป็นการตอบแบบวัดหลัง การทดลอง (Posttest, ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อน เข้าสู่โปรแกรมทดลองฝึก อานาปานสติ แบบต่อเนื่องต่อไป
	เมื่อกลุ่มทดลองที่ 1 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธครบตามกำหนดแล้ว กลุ่มทดลองที่ 1 จะเข้าร่วมฝึกอานาปานสติเพื่อพัฒนา ภาวะสุขภาพและปัญญาแบบต่อเนื่องทันทีโดยใช้ระยะเวลา 20 ชั่วโมง 7 sessions ซึ่งเป็นเวลาเท่ากับระยะเวลาเข้าร่วมโปรแกรมทดลองกลุ่มพัฒนาตน และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ			
ขณะเข้าร่วมฝึก	วันที่ 1/	กลุ่มทดลองที่ 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>เรียนรู้วิธีฝึกอานาปานสติ 30 นาที</li> </ul>	หลังการฝึกช่วงที่ 1 กลุ่ม

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
อานาปานสติ	ครั้งที่ 1(ช่วงเย็น)/ ระยะเวลา 3 ชั่วโมง		<ul style="list-style-type: none"> <li>ฝึกการหายใจเข้าหายใจออกตามแนวการฝึกอานาปานสติ 20 นาที</li> <li>ฝึกอานาปานสติ โดยใช้เวลา 10 นาที จากนั้นสอบอารมณ์ กัมมัญฐาน 10 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ โดยใช้เวลา 15 นาที จากนั้นสอบ อารมณ์กัมมัญฐาน 10 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 20 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัญฐาน 10 นาที</li> <li>หยุดพัก 10 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 25 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัญฐาน 10 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 30 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัญฐาน 10 นาที</li> </ul>	ทดลองที่ 1 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้การฝึกอานา ปานสติ จากนั้นหยุด พัก
หลังเข้าร่วมฝึกอานาปานสติ กลุ่มทดลองที่ 1 เขียนบันทึกประจำวัน ในวันที่ 1				
	วันที่ 2/ ครั้งที่ 2(ช่วงเช้า)/ ระยะเวลา 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>ฝึกอานาปานสติ โดยใช้เวลา 15 นาที และสอบอารมณ์ กัมมัญฐาน 10 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 20 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัญฐาน 10 นาที</li> </ul>	หลังการฝึกครั้งที่ 2 กลุ่ม ทดลองที่ 1 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้การฝึกอานา ปานสติ จากนั้นหยุด

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• จากนั้นเดินจงกรม 20 นาที</li> <li>• จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 25 นาที และสอบ อารมณ์กับมัญฐาน 10 นาที</li> <li>• หยุดพัก 10 นาที</li> <li>• จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 30 นาที และสอบ อารมณ์กับมัญฐาน 10 นาที</li> <li>• จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 35 นาที และสอบ อารมณ์กับมัญฐาน 10 นาที</li> </ul>	พัก
	วันที่ 2/ ช่วงที่ 3 (ช่วงบ่าย)/ ระยะเวลา 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ฝึกอานาปานสติ โดยใช้เวลา 20 นาที และสอบอารมณ์ กับมัญฐาน 10 นาที</li> <li>• จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 30 นาที และสอบ อารมณ์กับมัญฐาน 10 นาที</li> <li>• หยุดพัก 10 นาที</li> <li>• จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 40 นาที และสอบ อารมณ์กับมัญฐาน 10 นาที</li> <li>• จากนั้นเดินจงกรม 20 นาที</li> <li>• จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 50 นาที และสอบ อารมณ์กับมัญฐาน 10 นาที</li> </ul>	หลังการฝึกช่วงที่ 3 กลุ่ม ทดลองที่ 1 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้การฝึกอานา ปานสติ จากนั้นหยุด พัก

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
	วันที่ 2/ ช่วงที่ 4(ช่วงเย็น)/ ระยะเวลา 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>ฝึกอานาปานสติ โดยใช้เวลา 20 นาที และสอบอารมณ์ กัมมัญฐาน 10 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 30 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัญฐาน 10 นาที</li> <li>หยุดพัก 10 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 40 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัญฐาน 10 นาที</li> <li>จากนั้นเดินจงกรม 20 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 50 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัญฐาน 10 นาที</li> </ul>	หลังการฝึกช่วงที่ 4 กลุ่ม ทดลองที่ 1 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้การฝึก อานาปานสติ จากนั้นหยุด พัก
	วันที่ 3/ ช่วงที่ 5(ช่วงเช้า)/ ระยะเวลา 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>ฝึกอานาปานสติ โดยใช้เวลา 20 นาที และสอบอารมณ์ กัมมัญฐาน 10 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 30 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัญฐาน 10 นาที</li> <li>หยุดพัก 10 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 40 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัญฐาน 10 นาที</li> </ul>	หลังการฝึกช่วงที่ 5 กลุ่ม ทดลองที่ 1 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้การฝึก อานาปานสติ จากนั้น หยุดพัก

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
			<ul style="list-style-type: none"> <li>จากนั้นเดินจงกรม 20 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 50 นาที และสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที</li> </ul>	
	วันที่ 3/ ช่วงที่ 6(ช่วงบ่าย)/ ระยะเวลา 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>ฝึกอานาปานสติ โดยใช้เวลา 20 นาที และสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 30 นาที และสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที</li> <li>หยุดพัก 10 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 40 นาที และสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที</li> <li>จากนั้นเดินจงกรม 20 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 50 นาที และสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที</li> </ul>	หลังการฝึกช่วงที่ 6 กลุ่มทดลองที่ 1 เขียนแบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ จากนั้นหยุดพัก
	วันที่ 3/ ช่วงที่ 7(ช่วงเย็น)/ ระยะเวลา 2 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>ฝึกอานาปานสติ โดยใช้เวลา 20 นาที และสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 30 นาที และสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที</li> <li>หยุดพัก 10 นาที</li> </ul>	หลังการฝึกช่วงที่ 7 กลุ่มทดลองที่ 1 เขียนแบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ จากนั้นหยุดพัก

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
			<ul style="list-style-type: none"> <li>จากนั้นเดินจงกรม 20 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 40 นาที และสอบอารมณ์ก่อนมีปฏิฐาน 10 นาที</li> </ul>	
		หลังเข้าร่วมฝึกอานาปานสติ กลุ่มทดลองที่ 1 เขียนบันทึกประจำวันในวันที่ 3		
หลังเข้าร่วมฝึก อานาปานสติ	ใช้ระยะเวลา 40 นาที	กลุ่มทดลองที่ 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>ตอบแบบวัดภาวะอุเบกขา (<math>Y_1</math>)</li> <li>ตอบแบบวัดปัญญา (<math>Y_2</math>)</li> </ol>	<p>เป็นการตอบแบบวัดหลัง เข้าร่วมฝึกอานาปานสติ (Posttest<sub>2</sub>) ในกลุ่ม ทดลองที่ 1</p>

ตารางที่ 3 ลำดับขั้นตอนการทดลองด้วยการฝึกอานาปานสติ แล้วเข้าสู่กลุ่มพัฒนาตนและการบริการทางจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อพัฒนาภาวะสุขภาพและปัญญา ในกลุ่ม

ทดลองที่ 2 (X<sub>2</sub>)

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
ก่อนเข้าร่วมฝึก อานาปานสติ	ใช้เวลา 45 นาที	นักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คนที่ผู้วิจัยสุ่มอย่างง่ายจาก ประชากรที่มีคะแนนภาวะ สุขภาพและคะแนนภาวะ ปัญญาต่ำกว่าค่าเฉลี่ยเข้าเป็น กลุ่มทดลองที่ 2	1. ตอบแบบวัดภาวะสุขภาพ (Y <sub>1</sub> ) 2. ตอบแบบวัดปัญญา (Y <sub>2</sub> )	เป็นการตอบแบบวัดก่อน ทดลอง (Pretest) ในกลุ่ม ทดลองที่ 2 ก่อนเข้าสู่การ ฝึกอานาปานสติ
ขณะเข้าร่วมฝึก อานาปานสติ	วันที่ 1/ ช่วงที่ 1(ช่วงบ่าย)/ ระยะเวลา 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>เรียนรู้วิธีฝึกอานาปานสติ 30 นาที</li> <li>ฝึกการหายใจเข้าหายใจออกตามแนวการฝึกอานาปานสติ 20 นาที</li> <li>ฝึกอานาปานสติ โดยใช้เวลา 10 นาที จากนั้นสอบอารมณ์</li> <li>กัมมัฏฐาน 10 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ โดยใช้เวลา 15 นาที จากนั้นสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 20 นาที และสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน 10 นาที</li> <li>หยุดพัก 10 นาที</li> </ul>	หลังการฝึกช่วงที่ 1 กลุ่ม ทดลองที่ 2 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้การฝึก อานาปานสติ จากนั้น หยุดพัก

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
			<ul style="list-style-type: none"> <li>จากนั้นฝึกอ่านภาษาบาลีสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 25 นาที และสอบ อารมณีกัมมัฏฐาน 10 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอ่านภาษาบาลีสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 30 นาที และสอบ อารมณีกัมมัฏฐาน 10 นาที</li> </ul>	
	วันที่ 1/ ช่วงที่ 2(ช่วงเย็น)/ ระยะเวลา 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>ฝึกอ่านภาษาบาลีสติ โดยใช้เวลา 15 นาที และสอบอารมณีกัมมัฏฐาน 10 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอ่านภาษาบาลีสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 20 นาที และสอบ อารมณีกัมมัฏฐาน 10 นาที</li> <li>จากนั้นเดินจงกรม 20 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอ่านภาษาบาลีสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 25 นาที และสอบ อารมณีกัมมัฏฐาน 10 นาที</li> <li>หยุดพัก 10 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอ่านภาษาบาลีสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 30 นาที และสอบ อารมณีกัมมัฏฐาน 10 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอ่านภาษาบาลีสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 35 นาที และสอบ อารมณีกัมมัฏฐาน 10 นาที</li> </ul>	หลังการฝึกช่วงที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 เขียนแบบประเมินการรับรู้การฝึกภาษาบาลีสติ จากนันทหยุดพัก
			หลังเข้าร่วมฝึกอ่านภาษาบาลีสติ กลุ่มทดลองที่ 2 เขียนบันทึกประจำวัน ในวันที่ 1	
	วันที่ 2/	กลุ่มทดลองที่ 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>ฝึกอ่านภาษาบาลีสติ โดยใช้เวลา 20 นาที และสอบอารมณีกัมมัฏฐาน 10 นาที</li> </ul>	หลังการฝึกช่วงที่ 3 กลุ่ม



ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
	วันที่ 3 (ช่วงเช้า)/ ระยะเวลา 3 ชั่วโมง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>กัมมัญฐาน 10 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 30 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัญฐาน 10 นาที</li> <li>หยุดพัก 10 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 40 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัญฐาน 10 นาที</li> <li>จากนั้นเดินจงกรม 20 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 50 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัญฐาน 10 นาที</li> </ul>	ทดลองที่ 2 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ จากนั้นหยุดพัก
	วันที่ 2/ วันที่ 4(ช่วงบ่าย)/ ระยะเวลา 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>ฝึกอานาปานสติ โดยใช้เวลา 20 นาที และสอบอารมณ์ กัมมัญฐาน 10 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 30 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัญฐาน 10 นาที</li> <li>หยุดพัก 10 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 40 นาที และสอบ อารมณ์กัมมัญฐาน 10 นาที</li> <li>จากนั้นเดินจงกรม 20 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 50 นาที และสอบ</li> </ul>	หลังการฝึกช่วงที่ 4 กลุ่ม ทดลองที่ 2 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ จากนั้นหยุดพัก

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
	วันที่ 2/ ช่วงที่ 5(ช่วงเย็น)/ ระยะเวลา 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 2	<p>อารมณ์แกมพื้นฐาน 10 นาที</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ฝึกอานาปานสติ โดยใช้เวลา 20 นาที และสอบอารมณ์แกมพื้นฐาน 10 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 30 นาที และสอบอารมณ์แกมพื้นฐาน 10 นาที</li> <li>หยุดพัก 10 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 40 นาที และสอบอารมณ์แกมพื้นฐาน 10 นาที</li> <li>จากนั้นเดินจงกรม 20 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 50 นาที และสอบอารมณ์แกมพื้นฐาน 10 นาที</li> </ul>	หลังการฝึกช่วงที่ 5 กลุ่มทดลองที่ 2 เขียนแบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ จากนั้นหยุดพัก
	วันที่ 3/ ช่วงที่ 6(ช่วงเช้า)/ ระยะเวลา 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 2	<p>หลังเข้าร่วมฝึกอานาปานสติ กลุ่มทดลองที่ 2 เขียนบันทึกประจำวัน ในวันที่ 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ฝึกอานาปานสติ โดยใช้เวลา 20 นาที และสอบอารมณ์แกมพื้นฐาน 10 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 30 นาที และสอบอารมณ์แกมพื้นฐาน 10 นาที</li> <li>หยุดพัก 10 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 40 นาที และสอบอารมณ์แกมพื้นฐาน 10 นาที</li> </ul>	หลังการฝึกช่วงที่ 6 กลุ่มทดลองที่ 2 เขียนแบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ จากนั้นหยุดพัก

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
			<p>อารมณ์กับพื้นฐาน 10 นาที</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>จากนั้นเดินจงกรม 20 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 50 นาที และสอบอารมณ์กับพื้นฐาน 10 นาที</li> </ul>	
	วันที่ 3/ ช่วงที่ 7 (ช่วงบ่าย)/ ระยะเวลา 2 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>ฝึกอานาปานสติ โดยใช้เวลา 20 นาที และตอบอารมณ์กับพื้นฐาน 10 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 30 นาที และสอบอารมณ์กับพื้นฐาน 10 นาที</li> <li>หยุดพัก 10 นาที</li> <li>จากนั้นเดินจงกรม 20 นาที</li> <li>จากนั้นฝึกอานาปานสติ (ต่อ) โดยใช้เวลา 40 นาที และสอบอารมณ์กับพื้นฐาน 10 นาที</li> </ul>	หลังการฝึกช่วงที่ 7 กลุ่มทดลองที่ 2 เขียนแบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ จากนั้นหยุดพัก
		หลังเข้าร่วมฝึกอานาปานสติ กลุ่มทดลองที่ 1 เขียนบันทึกประจำวัน ในวันที่ 3		
หลังเข้าร่วมฝึกอานาปานสติ	ใช้ระยะเวลา 45 นาที	กลุ่มทดลองที่ 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>ตอบแบบวัดภาวะสุขทุกข์ (<math>Y_1</math>)</li> <li>ตอบแบบวัดปัญญา (<math>Y_2</math>)</li> </ol>	เป็นการตอบแบบวัดหลังเข้าร่วมโปรแกรมทดลองฝึกอานาปานสติ (Posttest <sub>1</sub> ) ในกลุ่มทดลองที่ 1

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
<p>เมื่อ<u>กลุ่มทดลองที่ 2</u> เข้าร่วมฝึกงานปานสติเพื่อพัฒนาภาวะอุบะกขาและปัญญาครอบครัวตามกำหนดแล้ว กลุ่มทดลองที่ 2 ได้เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบต่อเนื่องทันทีโดยใช้เวลา 20 ชั่วโมง 7 sessions ซึ่งเป็นเวลาเท่ากับระยะเวลาในการเข้าร่วมฝึกงานปานสติ</p> <p>ขณะเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ</p>	วันที่ 1/ ช่วงที่ 1 (ช่วงเย็น)/ 3 ชั่วโมง		เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ๗ ในช่วงที่ 1 โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มนำสมาชิกเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแบบกลุ่มภายใต้หัวข้อ "ฤดูกาลแห่งชีวิต"	หลังเข้ากลุ่มช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 เขียนแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม และหยุดพักประมาณ 1.00 – 1.30 ชั่วโมง จากนั้นเข้ากลุ่มช่วงที่ 2
	วันที่ 2/ ช่วงที่ 2 (ช่วงเช้า)/ 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 2	เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ๗ ในช่วงที่ 2 โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มนำสมาชิกเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแบบกลุ่มภายใต้หัวข้อ "ความเปลี่ยนแปลง"	หลังเข้ากลุ่มช่วงที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 เขียนแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม และหยุดพักในช่วงกลางคืนเพื่อพักผ่อน ก่อนเข้ากลุ่มในวันที่ 2 ในช่วงที่ 3 4 และ 5

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
	วันที่ 2/ ช่วงที่ 3 (ช่วงบ่าย)/ 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 2	เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ฯ ในวันที่ 2 ในช่วงที่ 3 โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำ กลุ่มนำสมาชิกเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแบบ กลุ่มภายใต้หัวข้อ "การปล่อยวาง"	หลังเข้ากลุ่มช่วงที่ 3 กลุ่ม ทดลองที่ 2 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้ของ สมาชิกกลุ่ม และหยุดพัก ประมาณ 1.00 - 1.30 ชั่วโมง จากนั้นเข้ากลุ่ม ช่วงที่ 4
	วันที่ 2/ ช่วงที่ 4 (ช่วงเย็น)/ 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 2	เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ฯ ในวันที่ 2 ในช่วงที่ 4 โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำ กลุ่มนำสมาชิกเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแบบ กลุ่มภายใต้หัวข้อ "ความไม่หวั่นไหว"	หลังเข้ากลุ่มช่วงที่ 4 กลุ่ม ทดลองที่ 2 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้ของ สมาชิกกลุ่ม และหยุดพัก ประมาณ 1.30 - 2.00 ชั่วโมง จากนั้นเข้ากลุ่ม ช่วงที่ 5
	หลังการเข้ากลุ่มในวันที่ 2 ช่วงที่ 2 3 และ 4	กลุ่มทดลองที่ 2	เขียนบันทึกประจำวัน โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 15 นาที	
	วันที่ 3/ ช่วงที่ 5 (ช่วงเช้า)/ 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 2	เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ฯ ในวันที่ 2 ในช่วงที่ 5 โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำ กลุ่มนำสมาชิกเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแบบ กลุ่มภายใต้หัวข้อ "ปัจจุบันคือของขวัญของชีวิต"	หลังเข้ากลุ่มช่วงที่ 5 กลุ่ม ทดลองที่ 2 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้ของ

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
				สมาชิกกลุ่ม และหยุดพัก ในช่วงกลางคืนเพื่อ พักผ่อน ก่อนเข้ากลุ่มใน วันที่ 3 ในช่วงที่ 6 และ 7
			หลังการเข้ากลุ่มในวันที่ 2 ในช่วงที่ 3 4 และ 5 กลุ่มทดลองที่ 2 เขียนบันทึกประจำวัน โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 15 นาที	
	วันที่ 3/ ช่วงที่ 6(ช่วงบ่าย)/ 3 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 2	เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ฯ ในวันที่ 3 ในช่วงที่ 6 โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำ กลุ่มนำสมาชิกเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตวิทยาการศึกษาแบบ กลุ่มภายใต้หัวข้อ "สงบสยบความเคลื่อนไหว"	หลังเข้ากลุ่มช่วงที่ 6 กลุ่ม ทดลองที่ 2 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้ของ สมาชิกกลุ่ม และหยุดพัก ประมาณ 1.00 – 1.30 ชั่วโมง จากนั้นเข้ากลุ่ม ช่วงที่ 7
	วันที่ 3/ ช่วงที่ 7(ช่วงเย็น)/ 2 ชั่วโมง	กลุ่มทดลองที่ 2	เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ฯ ในวันที่ 3 ในช่วงที่ 7 โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำ กลุ่มนำสมาชิกเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตวิทยาการศึกษาแบบ กลุ่มภายใต้หัวข้อ "สู่สรีรภาพ"	หลังเข้ากลุ่มช่วงที่ 7 กลุ่ม ทดลองที่ 2 เขียนแบบ ประเมินการรับรู้ของ สมาชิกกลุ่ม และหยุดพัก ประมาณ 1.30 – 2.00 ชั่วโมง จากนั้นเข้ากลุ่ม

ช่วงเวลา	วันที่/ช่วงที่/ ระยะเวลาเข้าร่วม ทดลอง	ผู้เข้าร่วมทดลอง	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
				ช่วงที่ 7
	<ul style="list-style-type: none"> <li>หลังการเข้ากลุ่มในวันที่ 3 ในช่วงที่ 5 6 และ 7 กลุ่มทดลองที่ 2 เขียนบันทึกประจำวัน โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 15 นาที</li> </ul>			
หลังเข้าร่วมกลุ่ม พัฒนาตนเองและการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ	ใช้ระยะเวลา 45 นาที	กลุ่มทดลองที่ 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>ตอบแบบวัดภาวะสุขภาพ (<math>Y_1</math>)</li> <li>ตอบแบบวัดปัญญา (<math>Y_2</math>)</li> </ol>	<p>เป็นการตอบแบบวัดหลัง เข้าร่วมโปรแกรมทดลอง กลุ่มพัฒนาตนเองและการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว พุทธ (Posttest<sub>2</sub>) ในกลุ่ม ทดลองที่ 2</p>

### ภาคผนวก ง

1. ตัวอย่างการดำเนินกลุ่มตามกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ  
ในกลุ่มทดลองที่ 1 (B-A)
2. ตัวอย่างการดำเนินกลุ่มตามกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ  
ในกลุ่มทดลองที่ 2 (A-B)

## ตัวอย่าง

การดำเนินกลุ่มตามกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ  
ในกลุ่มทดลองที่ 1(B-A) ช่วงเวลา (session) ที่ 2 วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2554

	Code	กระแกลุ่มตามกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
ผู้นำกลุ่ม	คือเหตุการณ์มันก็จะมีเหตุการณ์ที่มันอะไรอย่างเนี่ย สำคัญๆ แล้วมันจะมีอิทธิพลกับชีวิตเรา อย่างของพี่เนี่ย สมัยก่อนก็เห็นเหมือนพวกเรา ตอนสักปีสองก็เริ่มเห็นน้อยลง เห็นน้อยลงเรื่อยๆ ก็เลยคล้ายๆ อยากชวนพวกเรานะ ลองนึกถึงตัวเองสิว่า...เฮ้ยมีเหตุการณ์อะไรที่มันผ่านเข้ามาในชีวิตแล้วมันมีผลกระทบอย่างนี้	ผู้นำกลุ่ม Facilitate disclosure และชี้ให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงตามหลัก <u>ไตรลักษณ์</u>
ฟ้า	คือไม่ได้แบบเปลี่ยน เปลี่ยนไปเลยนะ แต่เปลี่ยนในมุมมองกับเปลี่ยนในเรื่องบางเรื่อง คืออย่างที่เราว่าเรื่อง อย่างที่ฟ้าบอกว่าเหตุการณ์นี้มันพลิกทุกอย่างไป ในเรื่องมุมมองความคิด ในเรื่องทุกอย่างคือก่อนหน้านี้ฟ้าก็ไม่ค่อยสนใจที่บ้าน ไม่อะไรมาก แล้วอย่างฟ้าปฏิบัติธรรมเนี่ยคือฟ้าก็ไม่เคยสนใจ ว่ากรรมคืออะไร ป้าสอนให้สวดมนต์...สวด เพราะว่าป้าสอนให้สวด แต่ไม่เข้าใจว่า...สวดเพื่ออะไร แล้วก็ทำบุญตักบาตรเพื่ออะไร แต่พอมีเหตุการณ์หนึ่งหลังจาก...เลิกพี่ต๋อปั๊บ ฟ้าก็เป็นเหมือนคนอื่นทั่วไปคือเค้าไปแล้ว ฟ้าก็ยังรั้งเค้าอยู่ ฟ้ายังพยายามรั้งๆ เค้าจนแบบ...ตอนที่คบกับเค้าเนี่ย...ป้าไม่รู้ แล้วป้ามารู้ตอนหลัง ป้าก็เออ...ป้าไม่อยากให้คบนะ ฟ้าก็ยังคบกับเค้าอยู่ แต่บอกป้าว่าไม่คบกับเค้าแล้ว แต่คือป้าก็รู้อะ เพราะว่าป้าก็ยังคุยกับเพื่อน คุยกับเพื่อนอะไรอย่างนี้ จนมาแบบที่พลิกเปลี่ยนไปเลยคือเพื่อนไปตะลุมบอนฟิสเค้า ก็เหตุการณ์นั้นคือเค้าหายไปเลย ฟ้ามีความรู้สึกกว่าช่วงก่อนที่...ฟ้าไม่คุยกับเค้า คือฟ้ารู้สึกที่ฟ้าอยู่ไม่ได้ คือฟ้าโทรหาคนในกลุ่มเพื่อนในกลุ่มที่มศวไม่ได้ เพราะว่าอย่างแรกอย่างเจนนีบอก	ฟ้าซึ่งเป็นหนึ่งในสมาชิกกลุ่มเริ่มแบ่งปันประสบการณ์ของตน (Self Disclosure) ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิตของตน

	Code	กระแสลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	<p>คือเพื่อนจะไม่ชอบ ฟ้าก็เลยไม่ดึงเค้าเข้ามา ฟ้าเลยโทรหาเพื่อนเก่า แล้วช่วงนั้นจะอยู่กับเพื่อนเก่าเยอะมาก แต่ฟ้าก็แบบเวียนเวื้อเวียนเวื้อมาก จนเริ่มอยู่ตัว เริ่มอยู่ได้ด้วยตัวเอง ก็คือเข้าใจว่าวันที่ฟ้าทะเลาะกับป้าแรงมาก พอเหตุการณ์ผ่านมา...เริ่มรู้สึก...ตัวเองเข้าใจอะไรมากขึ้น ก็เริ่มที่จะยืนอยู่ได้ และก็เริ่มที่จะปรับตัวเอง จากเดิมเป็นคนที่ยอมยาวมาก...ตัดผมสั้น...สั้นมากจะเป็นผู้ชายอยู่แล้ว ส่วนในเรื่องมุมมองความรัก...จากจุดนั้น มันทำให้ฟ้าเปลี่ยนไป ฟ้ารู้สึกรักตัวเองมากขึ้น รักที่บ้านมากขึ้น เพราะว่าในจุดที่ฟ้าแย่มาก ฟ้ามีที่บ้าน...ครอบครัวอยู่ข้างๆ มีเพื่อนอยู่ข้างๆ ถึงแม้ฟ้าจะไม่พูดอะไรเลยก็ตาม แต่ป้าเค้ารู้ เค้าเข้าใจ...</p> <p>เค้าไม่พูดอะไรเลย ฟ้าก็ไม่พูดอะไรเลยเหมือนกัน คือป้าเห็นช่วงที่แย่มาก ป้าส่งไปคอร์สปฏิบัติธรรม คือฟ้าไปเพราะว่าฟ้าโดนป้าป้าบังคับไป แล้วก็ป้ามีของแลกเปลี่ยนให้ ที่ไปคอร์สแรกเหมือนไม่ค่อยได้ตั้งใจ ไปเพราะป้าอยากให้ไป แต่ว่าหลังจากไปคอร์สนั้นกลับมาแล้วก็เหมือนไม่ได้อะไร ก็แบบ...คิดว่าคนที่รักตัวเองจริงๆ คือพ่อแม่ แล้วพอมามีคอร์สนี้นายาวมาก 12 วันคะ ไม่คุยกับใครเลย...อยู่คนเดียว คิดอะไรได้เยอะมาก คือฟ้ารู้แล้วว่า ณ จุดๆ นี้ฟ้าควรทำตัวอย่างไร แล้วก็จุดยืนที่พอดีสำหรับตัวฟ้าเองคืออะไร ทั้งในเรื่องความรัก เรื่องครอบครัว ทุกอย่างก็คือ...ถามว่าฟ้าเหวี่ยงมั้ย ก็กลับมาที่เหวี่ยงแรงกว่าเดิม เหวี่ยงแรงกว่าเดิมมาก แต่ว่าคือฟ้ารู้สึกว่าฟ้าอาจจะทำให้คนอื่นเค้าเดือดร้อน แต่ว่า ณ จุดๆ นี้ คือจุดที่ฟ้าพอใจแล้ว ฟ้ารู้สึกว่าเหตุการณ์นั้นเป็นประสบการณ์ที่ดี เป็นครูที่ดี สอนฟ้าทุกอย่าง ให้ฟ้ารู้จักรักตัวเองมากขึ้น รู้จักรักครอบครัวมากขึ้น และก็รู้จักมีแนวคิดสำหรับรักครอบครัวมากขึ้น</p>	

	Code	กระแกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
ผู้นำ กลุ่ม	มันเหมือนเหตุการณ์ครั้งนั้นมันก็สอนอะไรเราเหมือนกัน เนอะ ที่นี้คิดหนึ่งสำหรับตอนที่เรายังอยู่กับพี่ต่อตอนนั้นอะ ตอนนั้นเค้าแสดงอะไรให้เราเห็นหรือ เราถึงแบบ...เหมือน คล้ายๆ กับเรื่องความรักมันมีอะไรที่มันเปลี่ยนแปลงเข้ามา	ผู้นำกลุ่ม Tuning in และ Facilitate Disclosure ต่ออันจะนำไปสู่การ เห็นไตรลักษณ์ของสมาชิกกลุ่ม
ฟ้า	เค้ามีคนอื่นเข้ามาคะ คือมันแค่ระยะเวลาไม่นาน แต่ว่าเค้า คบกับฟ้าพร้อมกับใครอีกคนนึง แล้วคือฟ้าก็ไปรู้เอง แต่มัน ก็ยังแบบ...ด้วยความที่ฟ้าเข้าข้างเค้าไงคะ ก็แบบเฮ้ย...มัน ไม่ใช่ เพื่อนก็จะแบบ...เฮ้ยมันเป็นอย่างนั้นนะ ฟ้าก็แบบเฮ้ย มันไม่ใช่ ฟ้าจะเถียงหัวชนฝามาก ฟ้ามั่นใจตัวเองว่า...เฮ้ย มันต้องไม่ใช่แบบนี้ มันต้องไม่ใช่แบบนี้ คือเพื่อนไปตะลุม ปุ๊บ เค้าก็หายไปเลย แล้วก็จะมีตลอดช่วงเวลานั้นจะแบบ... เพื่อนไปเจอเค้าเดินคุยโทรศัพท์ เพื่อนไปเจอเค้าเดินกับ ผู้หญิงคนอื่นอะไรอย่างนี้ คือฟ้าก็ยังแบบเฮ้ยทำไมๆ ยัง ไม่ใช่ จนแบบ...เมื่อถึงจุดๆ หนึ่งคะ อยู่ดีๆ ก็คิดขึ้นได้เองว่า แบบเค้าเป็นแค่ใครคนหนึ่งที่เดินเข้ามาในชีวิตเรา เค้าไม่ใช่ พ่อไม่ใช่แม่ แต่เราร้องไห้ให้เค้า เราตามเค้าเพื่ออะไร แต่คน ที่อยู่กับเรา...ตามเราคือพ่อ คือแม่ แต่กลับไม่สนใจ มันก็ เลยทำให้ฟ้ารู้สึกได้ว่า...ก็แค่ผู้ชายคนนึงอะ! ไม่ได้มีผลกับ ชีวิตอะไรมาก	
ผู้นำ กลุ่ม	แต่เหมือนตอนนั้นเราก็อึดใจเค้านะ เราก็อึดใจเค้ามาก	ผู้นำกลุ่ม Tuning in สมาชิกกลุ่ม เพื่อแสดงความเข้าใจและเห็นใจ ให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยเรื่องราวของ ตนต่อไป
ฟ้า	เรียกว่าความหลงมากกว่า คือฟ้าหลงกับตัวเค้า หลงกับสิ่ง ที่เค้าเป็น ฟ้ารู้สึกว่าฟ้าผูกพันกับเค้า แต่จริงๆ แล้ว พอทุก อย่างมันจบ จะมองเห็นและเข้าใจว่า...มันไม่ใช่...ทุกอย่าง คือฟ้าสร้างขึ้นเอง แล้วฟ้าก็พยายามจะผูกมันไว้เอง	การ Tuning in ของผู้นำกลุ่มทำให้ ฟ้าเปิดเผยเรื่องราวจนกระทั่งเห็น Split ที่อยู่ในใจตนว่าสิ่งที่ทำให้ตน รู้สึกเสียใจ เกิดจากความคาดหวัง

	Code	กระแกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	เมื่อไรที่ฟ้ารู้สึก ฟ้าสร้างและฟ้าผูกกับมันไว้เอง สุดท้ายคือ ฟ้าก็ทุกข์เองคนเดียว แล้วยังมีคนข้างหลังที่ทุกข์กับฟ้าด้วย	ของตน
ผู้นำ กลุ่ม	ก่อนที่เราจะหลง กับหลังที่เราเห็นแล้วว่าเราหลงอะ... ต่างกันมัย	ผู้นำกลุ่ม Identify Split ต่อเพื่อให้ สมาชิกกลุ่มมองเห็นความรู้สึกของ ตนเองชัดเจนขึ้น และเป็นการ Facilitate Growth
ฟ้า	ต่างกันเยอะอะ...เยอะมาก ก่อนที่ฟ้าจะหลงคือฟ้ากำลัง หลงทางคือฟ้าเป็นคนที่ไม่ self มั่นใจตัวเองสูงมาก ฟ้าจะไม่ ฟังใคร เพื่อนพูด เพื่อนพูด เพื่อนพูด ขนาดป้าพูด พี่พูด แม่ พูด ฟ้าก็ยังแบบ...อะ ถามว่าฟ้าฟังมั๊ย ฟ้าฟัง ฟ้าเข้าใจ แต่ ฟ้าไม่ทำตาม ฟ้าเชื่อว่าฟ้ายึดถือในความคิดของฟ้าว่าสิ่งที่ ฟ้าทำ ฟ้ารู้สึก Happy กับมัน แต่ฟ้าไม่ได้มองคนข้างๆ ว่า เค้าไม่ได้ Happy กับฟ้า...เค้าเป็นห่วงฟ้ามัย คือฟ้าไม่ได้ คำนึงถึงตรงนั้น แต่พอหลังจากเหตุการณ์นี้ผ่านไป...ฟ้าเห็น แล้วว่า...ฟ้าเพิ่งแยกออกเลยว่ามันคือความหลงเนีย คือฟ้า เข้าใจว่าแบบ...โอเค...มันคือความหลงที่คนเข้าใจว่ามัน เป็นความรัก เมื่อฟ้าหลงแล้ว ฟ้าก็อยากให้เค้าอยู่กับฟ้า ฟ้าเองก็เป็นทุกข์ พ่อแม่คนรอบข้างฟ้าก็เป็นทุกข์ด้วย ฉะนั้นถามว่าก่อนที่ฟ้าจะรู้ว่ามันหลง กับหลังที่ฟ้ารู้ว่ามัน หลงเนีย..คือฟ้ารู้สึกว่ามันทำให้ฟ้าโตขึ้น มันทำให้ฟ้า เปลี่ยนมุมมองความคิด คือฟ้าไม่รู้ว่ามันถูกริเปล่า แต่ฟ้าว่า มันเป็นสิ่งที่ฟ้าโอเค ที่บ้านฟ้าก็โอเค กับสิ่งที่ฟ้ารู้สึก กับสิ่ง ที่ฟ้าได้มาว่าแบบนี้มันไม่ถูกนะ	ฟ้ามีการเปิดเผยเรื่องราวของตน (Self Disclosure) ต่อ ทำให้ฟ้าได้ ทบทวนเรื่องราว จนทำให้ได้สัมผัส อีกครั้งกับความมอกงามภายใน จิตใจ (Growth) ที่ได้เรียนรู้และ เติบโต แทนความรู้สึกฟูมฟายกับ ประสบการณ์อันไม่น่าปรารถนาใน อดีต
ผู้นำ กลุ่ม	แต่มันก็เหมือนมันยากมากเลยนะ ก่อนที่เราจะมองเห็น ความหลงอย่างฟ้าว่าเนีย	ผู้นำกลุ่ม Tuning in เพื่อให้สมาชิก กลุ่มได้ทบทวนประสบการณ์ของตน ต่อไป
ฟ้า	ยากอะ ยากมาก...จริงๆ ต้องบอกว่าขอบคุณที่เค้าเป็นคน	ฟ้าเกิดความมอกงามในจิตใจและ

	Code	กระแกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	เดินจากฟ้าไปเอง เพราะว่าถ้าวันนี้เค้ายังอยู่กับฟ้า ฟ้า อาจจะไม่ได้มายืนถึงจุดนี้ ฟ้าอาจจะไม่เห็น ไม่เข้าใจว่ามัน คืออะไร แล้วก็อาจจะไม่มีโอกาสได้ไปคอร์สปฏิบัติธรรม เพราะว่าที่ไปคอร์สเนี่ย สาเหตุมาจากเรื่องนี้เลย คืออาจจะ ไม่ได้รับสิ่งดีๆ ต่างๆ ตรงนี้ค่ะ แล้วก็ ฟ้าอาจจะไม่มีโอกาส มายืน ณ จุดๆ นี้ เพราะว่าตอนที่ฟ้าคบกับพี่ต่อ...ฟ้าแบบ ฟ้าโตเรียน คือช่วงนั้นฟ้าทำตัวแย่มาก	นี่ก็ขอบคุณผู้ที่ทำให้ตนเกิด ความรู้สึกเจ็บปวดในอดีต โดยเลือก มองในมุมดี
ผู้นำ กลุ่ม	เลยกลายเป็นว่าพอผู้ชายคนนึงเข้ามาเราทำตัวแยๆ เลย เนอะ โดยที่ตัวเราเอง เราก็ไม่รู้ตัวเลยอะ ตอนนั้น	ผู้นำกลุ่ม Tuning in เพื่อเหนี่ยวนำ ให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักและรับรู้ การกระทำของตนได้ชัดเจนขึ้น
ฟ้า	ค่ะ ไม่รู้ตัวที่ทำแบบนั้น	
ผู้นำ กลุ่ม	แต่ก็ต้องขอบคุณเค้าเหมือนกันเนอะ ขอขอบคุณที่เค้าเดินจาก เราไป	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Growth ให้ สมาชิกกลุ่มได้รู้ชัดถึงความงอกงาม ที่เกิดในใจมากขึ้น
ฟ้า	ขอบคุณที่เค้าเดินจากเราไป และก็ขอบคุณที่เค้าทำให้ฟ้ารู้ ว่า ยังมีคนที่ดีกับฟ้า และฟ้าสมควรจะรักเค้ามากกว่าจะรัก ผู้ชายคนนี้	ฟ้าสัมผัสกับความรู้สึกขอบคุณใน ประสบการณ์ที่ผ่านมาอีกครั้ง
ผู้นำ กลุ่ม	อย่างน้อยเค้าทำให้เรารู้ว่าคนที่มีความดีคือใครนะ...ฟ้า ซึ่ง ก็ไม่ใช่เค้าหรอก แต่เค้าทำให้รู้...ว่าไม่ใช่เค้า	ผู้นำกลุ่ม Tuning in เพื่อเป็นการ กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่า เรื่องราวของตนและมองเห็นคุณค่า ที่ตนได้จากประสบการณ์
ฟ้า	ใช่ค่ะ ถึงแม้ว่า ณ จุดๆ นึง ฟ้าจะเกลียดเค้ามาก แต่เค้าก็ นี่ก็ขอบคุณ เพราะว่าเรื่องนี้มันเปลี่ยน...เปลี่ยนทุกอย่าง เปลี่ยนมุมมอง แต่ไม่ถึงกับเปลี่ยนชีวิต คือแบบเปลี่ยน มุมมองชีวิต เปลี่ยนมุมมอง เปลี่ยนความประพฤติ บางอย่าง เปลี่ยนความรู้สึกที่มีกับพ่อแม่ที่มันเคยน้อย ให้ มัน...มากขึ้น ให้มันสมกับที่พ่อแม่เนี่ยห่วงฟ้า	

	Code	กระแสลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
ผู้นำ กลุ่ม	วันนี้จะรู้สึกดีกับพ่อแม่มาก จะรู้สึกดีกับคนที่อยู่ข้างๆ มาก	ผู้นำกลุ่ม Tuning in
ฟ้า	รู้สึกว่าฟ้ารักครอบครัวมาก รักเพื่อนมาก คือ ณ จุดนี้ฟ้าไม่ ต้องการแฟน คือรู้สึกว่าฟ้าอยู่ได้	
ผู้นำ กลุ่ม	แล้วกับผู้ชายคนนั้นอะ กับพี่ต่อเนี่ย วันนี้ฟ้ามองเค้ายังไง	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Disclosure ต่อ เพื่อตรวจสอบความรู้สึกของสมาชิก กลุ่มว่ายังคงมีสิ่งที่ยังค้างคาในใจ หรือไม่
ฟ้า	หมายถึงว่า ในความรู้สึกที่ฟ้ามองเค้า ณ จุดๆ นี้เหอคะ ก็ มีความรู้สึก...คือฟ้าไม่ได้รู้สึกว่าแบบ...ฟ้าเกลียดเค้าแบบ... <u>จะมีช่วงนึงเพื่อนชอบแกล้ง...พูดถึงชื่อพี่ต่อ พูดถึงไทย</u> <u>ประกันชีวิต ฟ้าจะหงุดหงิดมาก...อย่าพูดชื่อให้ได้ยิน!...คือ</u> <u>ฟ้าจะหงุดหงิดมาก แต่ว่าคือ ณ จุดๆ นึง ฟ้ารู้สึกว่าฟ้า</u> <u>ปล่อยวาง ฟ้าแบบว่า...คือฟ้าวางเค้าออกไปจากความรู้สึก</u> <u>ฟ้าได้ ฟ้ามองเค้าเป็นแค่ผู้ชายคนหนึ่งที่เดินผ่านมาและก็</u> <u>ผ่านไป</u> ที่ฟ้าไม่ได้รู้จักเค้า ฟ้าชอบเค้าว่าเค้าเป็นคนที่ฟ้า ไม่รู้จักเค้า แต่ฟ้าไม่ได้แบบว่าเสียใจ คือมันไม่ได้เสียใจ แล้วอะ	ฟ้าได้บอกเล่าความรู้สึกว่าวาง <u>อุเบกขา</u> ปล่อยวางความทุกข์ที่ตน ได้เคยยึดไว้
ผู้นำ กลุ่ม	เป็นคนหนึ่งที่ไม่รู้จักกันแล้วนะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in
ฟ้า	ใช่ค่ะ	
ผู้นำ กลุ่ม	เคยรู้จักกันมั๊ย	ผู้นำกลุ่ม ใช้การถามให้สมาชิกกลุ่ม เปิดเผยเรื่องราวและแสดงความ ชัดเจนในความรู้สึกของตนมากขึ้น
ฟ้า	เคยรู้จักกันมั๊ย...ถ้าถามก่อนหน้านี้ก็จะบอกว่าเคยรู้จักกัน ยิ่งถ้าถอยกลับไปจะบอกว่าเคยเป็นคนที่สนิทกัน แต่ถ้าถาม ว่า ณ ตอนนี้นักบวชติดต่อไป จะบอกว่าผู้ชายคนนี้ฟ้าไม่	

	Code	กระแกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	รู้จัก แต่ฟ้าเคยได้รับประสบการณ์ดีๆ จากผู้ชายคนนึงมา	
ผู้นำ กลุ่ม	จะบอกฟ้าว่าเคยได้รับประสบการณ์ดีๆ จากผู้ชายคนนี่หรือ	ผู้นำกลุ่มใช้การทวนความเป็นแนว คำถาม อันส่งผลให้สมาชิกกลุ่ม เปิดเผยเรื่องราวและแสดงความ ชัดเจนในความรู้สึกของตนมากขึ้น
ฟ้า	<u>ถือว่าเป็นประสบการณ์ที่ทำให้ฟ้าได้เรียนรู้ ถึงแม้ว่ามันจะ ไม่ดี แต่มันทำให้ฟ้าได้เรียนรู้ในมุมมองที่ดีและก็ที่ดีสมควร จะเป็น อย่างน้อยเพราะว่าเค้าทำให้ฟ้าเห็นคุณค่าของ ผู้ชายที่เคยอยู่ข้างฟ้ามาตลอด ที่ไม่ใช่พ่อนะคะ เคยมีคน แบบ...อยู่ข้างฟ้ามาตลอดแต่แบบว่า...คือฟ้าแยะใส่เค้ามาก จนเรื่องราวเหตุการณ์ของผู้ชายคนนี่ ทำให้ฟ้ารู้สึกจริงๆ แล้วผู้ชายคนนี้เป็นผู้ชายที่...แยะมาก แต่ว่าผู้ชายอีกคนนี่ ที่อยู่เคียงข้างฟ้าเป็นคนที่ดีมาก แต่ฟ้าไม่เคยมองเห็นเค้า จนเค้าหนีไปบวช...เค้าไม่ได้หนีไปบวช เค้าจะบวชอยู่แล้ว</u>	ฟ้าเลือกมองด้านดีที่ได้จาก ประสบการณ์ที่ตนไม่เพียงปรารถนา ทำให้เกิดความงอกงาม (Growth) และเห็นคุณค่าของผู้ชายอีกคนหนึ่ง ที่อยู่เคียงข้างมาตลอด
ผู้นำ กลุ่ม	แล้วตอนนั้นพี่เชื่อว่าพวกเราก็คู่กับฟ้าแหละ...จริงปะ ตอน นั้นรับรู้ฟ้าเป็นยังไงบ้าง	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Interaction เพื่อให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มคนอื่นได้มี ส่วนร่วมในเรื่องราวที่กำลังดำเนินไป
เจนนี่	พูดอะไรฟ้าก็ไม่ฟังอะ คือแบบบอกฟ้าว่า...ฟ้า...ตอนบ่าย เดียวมีสอบนะ คือจำได้เลยวันนั้นอะ ฟ้าอย่าไปเลย ตอน บ่ายเดียวมีสอบนะ...แฮ้ยไม่ได้อะ ไม่ได้ ยังไงก็ต้องไป...คือ ดี๊มาก ก็อัยฟ้า ฟ้าอย่าไปเลย เดี่ยวมีสอบนะ...ไม่ได้ ไม่ได้ ยังไงก็ต้องไป จำไม่ได้ว่าตอนนั้นไม่สบายหรืออะไรนะ	
ฟ้า	ไม่สบาย	
เจนนี่	เออๆ ก็บอก แฮ้ยฟ้า อย่าไปเลย อย่าไปเลย...บอกไม่สบาย เดี๋ยวก็หายเอง คือความรู้สึกเจนนี่อะ...ไม่สบาย...อยู่คน เดียวก็ได้ เร็วเสร็จแล้วค่อยไปสิ แต่นี้ก็ไม่ๆ จะไปเดี๋ยวนี้ ก็ เลยบอกว่าเออแบบ...ในเมื่อถ้าไม่ฟังแล้ว จะจุดยังไงก็จุด	

	Code	กระแสลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	ไม่ได้ ตอนนั้นแบบว่าไม่ใช่ว่าไม่เป็นห่วงนะ คือเป็นห่วง แต่ ว่ารู้แล้วว่าต้องเป็นยังไง รู้ว่าแบบฟ้าแบบ...พูดไปฟ้าก็ไม่ฟัง ก็เลยบอกฟ้าว่า...อืมมันก็ไปเลย (หัวเราะ) บอกฟ้าว่าเออไป ก็ไปเลย แต่ว่าดูแลตัวเองละกัน ก็จริงๆ ก็เป็นห่วงนะ	
ผู้นำ กลุ่ม	เราเป็นห่วงเพื่อนเนอะ เราก็ไม่อยากจะให้เพื่อนไปทะเลเนอะ เจนนีเนอะ	
เจนนี	ใช่ ไม่อยากจะให้ไป	
ผู้นำ กลุ่ม	สิ่งหนึ่งที่พวกเรามีเหมือนกันหมดเลยนะ คือโคตรห่วงเพื่อน คนนี้เลยอะ คือรู้สึกว่าเป็นเพื่อนเราไปคบกับผู้ชายคนนี้แล้วไม่ ค่อยปลอดภัย	ผู้นำกลุ่ม Tuning in เพื่อนสมาชิก กลุ่มคนอื่นๆ ที่มีส่วนร่วมในการรับรู้ เรื่องราวของฟ้า ซึ่งก็ไม่ใช่อื่นใด นอกจากความเป็นห่วงที่มีให้กับ เพื่อนคนนี้
นก	แต่หนุ่มมองหนูก็รู้นะ ทุกคนคุยก็รู้	
แนน	คือหนูจะเป็นคนสุดท้ายในกลุ่มเลยมั้ง...จริงๆ ที่ได้เห็น ผู้ชายคนนี้ ทุกคนจะพูดแบบว่าเจอแฟนฟ้าแล้วๆ...ก็จะ แบบ...เฮ้ยเป็นไงบ้าง...ดูเอาเอง แล้วพอเจอแล้วแบบมัน Surprise อะ...แม่เจ้า...อย่างเขนอย่างกันอย่างนี้คุยแล้วก็ เฉยๆ...แต่ที่ต่อยังไม่คุยเลย แค่เจอหน้าก็อยากจะปิดประตู หนีเลยอะ รู้สึกว่าไม่คู่ควรอะ	
ผู้นำ กลุ่ม	ไม่คู่ควรกับเพื่อนของเราเนอะ	
แนน	ถูก!...ถึงแม้เพื่อนหนูก็จะไม่ได้อะไรมากนะ แต่เค้าก็ไม่ น่าจะไปหลงไหลได้ปลื้มผู้ชายคนนี้ได้ขนาดนี้อะไรอย่างนี้	
ผู้นำ กลุ่ม	แต่ด้วยความที่เราห่วงเพื่อน แต่อีกใจนึงเราก็กลัวเพื่อนจะ รำคาญ เพื่อนจะอย่างนี้นั้น บางทีเราก็ไม่กล้าที่จะ	
แนน	ก็เราว่าไม่ได้เพราะเค้าเลิกแล้ว พูดไปก็เท่านั้น เหมือนเรา ไปใส่ความเค้าด้วย ให้เค้าเจอด้วยตัวเค้าเองว่าเราพูด	

	Code	กระแสกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	ถูกมัย	
ปลา	ตอนนั้นที่พวกหนูพูดไป ฟ้าก็ต้องคิดว่ามึงจะอะไรกะพีตอ นักหนาใช่ปะ	
ผู้นำ กลุ่ม	เหมือนแจะถามฟ้าว่าถ้าเกิดว่าตอนนั้น...รำคาญเพื่อนมัย	
ฟ้า	รำคาญคะ	
ผู้นำ กลุ่ม	ทั้งเพื่อนทั้งตัวฟ้าเอง ฟ้าเองฟ้าก็รำคาญเพื่อน เพื่อนเอง เพื่อนก็ซัดใจที่ฟ้าทำแบบนี้ ทำไมต้องคบผู้ชายคนนี้ แต่ถาม หน่อยเถอะว่าฟ้าเค้ารู้ตัวมัยหละ	หลังจาก Tuning in แล้ว ผู้นำกลุ่ม Identify Split เพื่อนสมาชิกกลุ่มคน อื่นๆ ที่พยายามใส่ความคาดหวัง ของตนให้กับฟ้า ด้วยความหวังดี ในขณะที่ฟ้าไม่ได้รับรู้ถึงความรู้สึก ตรงนั้น
ทุกคน	ไม่รู้	
ผู้นำ กลุ่ม	ฟ้าเค้าก็ไม่รู้ตัวนะ ยอมซัดใจเพื่อนได้ แต่ว่าขอให้ได้อยู่กับ ผู้ชายคนนั้นอะ...ณ ตอนนั้นอะ แต่มันก็ทำให้เราโตขึ้นเนอะ ฟ้าเนอะ เป็นฟ้าที่ได้รู้เห็นโลกของความจริงได้กว้างขึ้นอะ แล้วบางทีพวกเราเองยังต้องอิจฉาฟ้าเลยว่าเราก็ไม่มีโอกาส ได้เห็นในสิ่งที่ฟ้าได้เห็นอะ จริงๆ แล้วคล้ายๆ ไม่ได้มีฟ้าคน เดียวหรอกที่อยู่ในสถานการณ์แบบนี้ ไม่น่าใจนะว่ามีคนอื่น อะโรยแบบนี้ ลองดูนะว่าครั้งนึงเราเคยอยู่ในสถานการณ์ เดียวกับฟ้ามัย...อย่างเรื่องของฟ้า เค้าก็ผ่านมันมานะอะ มันก็เป็นจุดหนึ่งที่สำคัญในชีวิตเราอะ กับผู้ชายคนหนึ่งที่ผ่าน เข้ามาแล้ว...เออเราก็รักเค้าอะ เราก็รักรักๆ พอสุดท้ายก็ ไม่ได้อยู่ด้วยกันเนอะ แล้วฟ้าก็บอกฟ้าก็ผ่านมันมาได้อะไร อย่างนี้ กับคนอื่นๆ นะ ลองได้ทบทวนตัวเองสิว่า ไอ่เรื่องนี้ก็ เคยเกิดกับชั้นเหมือนกันนะ	เมื่อเพื่อนสมาชิกกลุ่มเห็นซัดใน Split ที่เกิดขึ้นในใจของตน ผู้นำกลุ่ม จึง Facilitate Growth เพื่อให้ฟ้าได้ รับรู้ประสบการณ์ของตนว่าไม่ใช่ เป็นสิ่งที่เสียหาย ในทางตรงกันข้าม เป็นสิ่งที่ทำให้ฟ้าได้เรียนรู้ เติบโต และเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น หลังจากนั้น ผู้นำกลุ่มจึง Facilitate Disclosure พร้อมกับ Facilitate Interaction ต่อ เพื่อนสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ให้ เปิดเผยเรื่องราวของตนที่มีความ คล้ายคลึงกับเรื่องของฟ้า
เจนนี่	ก็อย่างที่รู้กันอยู่อย่างนี้ว่าก็มีเพื่อนคนหนึ่ง ตอนแรกก็เป็น	

	Code	กระแกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	<p>เพื่อนกัน ก็อยู่เอกเดียวกัน ก็เรียนด้วยกัน ตอนแรกก็รู้จักกัน เป็นเพื่อนสนิทกัน ตั้งแต่ปีหนึ่ง แล้วก็สนิทกัน ไปไหนก็ไปด้วยกัน แต่ว่าก็สนิทกันเป็นเพื่อนกันมากกว่า ตอนแรกหลังๆ เริ่มสนิทกันมากขึ้นก็เป็นแฟนกัน ก็คือก็คบกันแหละ แต่คือถ้าถามว่าสนิทกันมากมัย ถึงขนาดที่ว่ารู้จักที่บ้าน หรือว่าอะไรอย่างนี้...ก็ไม่ แต่ว่าเพื่อนทุกคนก็รู้จักเพราะว่าอยู่ในเอกเดียวกันอย่างนี้ละ คำก็เป็นคนดีๆ มากๆ คนหนึ่งแบบว่าไม่เที่ยวกลางคืน ไม่เจ้าชู้ ไม่สูบบุหรี่ ไม่กินเหล้า ไม่เล่นการพนัน ไม่อะไรเลยสักอย่างเดียว ขนาดน้ำอัดลมยังไม่กินอะ</p>	
ฟ้า	<p>พี่พอนึกภาพออกมัยคะ เอานิสัยผู้หญิงไปใส่ในตัวคนๆ นี้ แล้วเอานิสัยผู้ชายไปใส่ในตัวเจนนี</p>	
เจนนี	<p>แล้วอย่างหนูเป็นคนแบบเฮฮา...สนุกสนานมาก...แต่หนูก็ไม่ได้ชอบเที่ยวอะไรอย่างนี้นะ แต่ว่าเวลาไปเที่ยวกับเพื่อน หนูก็แบบดื่มบ้างเล็กน้อย หรือว่าเล่นไพ่ นอนดึกอะไรอย่างนี้...มันก็มีบ้างเป็นธรรมดา แต่ว่ากับเค้าอย่างนี้ เค้าก็จะ...เออนอนได้แล้ว อย่ากินสิ...รู้ว่ามันไม่ดีจะกินทำไม หนูก็...อะไรเนี่ย...รำคาญจังเลย...หนูก็พูดว่า...เฮ้ยอย่ามาอะไรมากมายได้มัย ก็กินก็เล่น แบบตั้งแต่ประมาณปีหนึ่ง จนถึงประมาณปีสี่อย่างนี้ ก็เวลาทำงานหรืออะไรอย่างนี้ ก็จะเป็นหนูเนี่ยที่จะช่วยเหลือเค้าตลอด คือไม่ว่างานเล็กงานใหญ่ คือทุกงาน...เค้าทำไม่ได้ หนูไม่รู้ว่าจะ...คือจริงๆ อะ หนูคิดว่าเค้าทำได้ แต่ว่าก่อนหน้านั้นเหมือนกับว่าเค้าเป็นคน ที่แบบพึ่งพาคนอื่นอยู่เสมอๆ อะ คือไม่เคยคิดที่จะทำอะไรได้ด้วยตนเองอะ แล้วหนูเริ่มรู้ว่าเค้านิสัยอย่างนี้มานานมากแล้ว แล้วหนูก็คิดว่าผู้ชายคนนี้นี่ไม่ใช่ะ ก็คือแบบว่าคบไปเฉยๆ อะ เพราะหนูรับไม่ได้ที่แบบดูแลตัวเองยังดูแลไม่ได้</p>	

	Code	กระแสกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	<p>ขนาดงานเล็กๆ แค่นี้ยังทำไม่ได้ ยังไม่มั่นใจในตัวเอง ยังตัดสินใจไม่ได้ ไม่มีความเป็นผู้นำ ไม่สามารถนำอะไรหนูได้เลย งานอะไรอย่างนี้หนูก็ต้องช่วยตลอด หรือไม่แบบ...งานวิจัย หรืองานอะไรแบบนี้ แบบทำคู่กันอย่างนี้ ก็เหมือนหนูทำคนเดียว ไม่ใช่หนูไม่ได้บอกเค้า...ให้เค้าทำนะคะ แต่ว่า...ทำยังไงอะ...ทำไม่ได้อะ ทำไม่เป็น ทำไม่ได้อะไรอย่างนี้ หนูก็รู้สึกปลงๆ แต่ว่าเค้าเป็นคนที่ดีมาก สม่่าเสมอมาก ไปส่งรถไฟฟ้า กลับบ้านเค้าเนี่ย...สะพานตากสิน แล้วเรียนอโศกไซปะคะ เค้าก็มาส่งที่รถไฟฟ้าหมอชิตทุกวัน ทุกวันเลย สี่ปีอย่างนี้ มาส่งทุกวัน กินข้าวด้วยกัน หรือว่าไปเที่ยวกัน หรือว่าไปไหน เพื่อนก็ไปด้วย แต่ว่าอย่างข้อเสียบางเรื่องอย่างนี้ หนูก็รับไม่ได้อะ อย่างเช่นแบบทำอะไรไม่เป็นสักอย่าง แล้วหนูก็รู้สึกว่าในชีวิตตัวเองคุณยังทำไม่เป็น คุณยังทำไม่ได้แล้วคุณจะดูแลใครได้เนี่ย เค้าก็บอก...อ้าวฉันเจนนีก็ดูแลเราสิ...หนูก็แบบ...โอ้ว! จะดีเหร้อ จะให้ดูแลตลอด...มันก็คงเป็นไปไม่ได้ จนกระทั่งปีใหม่ ก็เริ่มทะเลาะกันมา ทะเลาะกันมาเรื่อยๆ ทะเลาะกันเรื่องงาน เรื่องเล็กน้อยๆ แต่ส่วนใหญ่จะทะเลาะกันเรื่องงาน...คือเป็นคนที่แบบค่อนข้างตรงไปตรงมา แล้วก็ใช้คำพูดแรงอะ คือว่าก็เจ็บอะ ก็รู้ว่าเค้าก็เจ็บนะ ก็รู้สึกแบบทุกครั้งทีทะเลาะกันอะไรอย่างนี้ หนูจะว่าแรงแบบแรงมาก....จนแบบ...(เริ่มร้องไห้)...จนบางครั้งมานึกย้อนไปแบบคนเราแบบ...ขนาดนี้ได้ยังไง ก็สงสัยว่าเค้าที่จะต้องมารองรับอารมณ์หนูแบบว่า หนูพูดไม่ดีกับเค้า หรือว่าเค้าแรงๆ เค้าก็ยังทนได้แบบ...จนกระทั่งแบบว่าเวลาที่ทะเลาะอะไรกันอย่างนี้อะคะ เค้าก็จะแบบซึ่งนอนมาก และก็จะแบบงอนหนูบ่อยมาก หนูอะจะไม่ค่อยงอน ไม่ค่อยอะไรแบบนี้ เค้าก็จะแบบประหลาดว่าแบบ</p>	

	Code	กระแกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	<p>งั้นก็ไม่ต้องมาเจอกันอีกเลย หรือว่าแบบไม่ต้องมายุ่งกันอีกเลยก็ได้ จนกระทั่งแบบว่าปีใหม่นี้ก็ทะเลาะกัน ทะเลาะกันทางโทรศัพท์ ทะเลาะกันว่า...เออปีใหม่นี้หนูไม่อยากออกไปไหน เพราะว่างานมันก็เยอะ งานก็ยังไม่เสร็จ หนูก็บอกอยากอยู่บ้าน อยากทำงาน อยากอยู่กับที่บ้านอะไรอย่างนี้ เคื่บบอกว่าอะไรปีใหม่แล้วจะไม่ออกมาเจอกันหน่อยหรือ วันที่ 1 2 3 4 5 อะไรอย่างนี้ หนูก็บอกวาก็เจอกันทุกวันอยู่แล้ว ทำไมจะต้องเจอกันก็แค่วันๆ หนึ่งไม่ใช่หรือ วันอื่นเราก็จอกันนี่ ก็เริ่มทะเลาะกันมาเรื่อยๆ จน กระทั่งเมื่ออาทิตย์ที่แล้ว หนูก็ไปเที่ยวกับฟ้าไปดูหนังกับฟ้า เสร็จแล้วเคื่บก็โทรมา...เคื่บบอกเอออยู่ไหนอะไรอย่างนี้ หนูก็บอก...อ้อนี่อยู่กับฟ้า ดูหนังกับฟ้าอยู่ แล้วเคื่บก็บอกว่าเนี่ยเดี๋ยวไปทะเลาะกันนะ คือตอนแรกเคื่บทำเคส Counseling เหมือนกัน แล้วเคื่บนัดเคสยังไม่ได้ แล้วเคื่บจะมาหนูหลังจากที่ทำเคสเสร็จแล้ว แต่ปรากฏว่าเคื่บยังนัดเคสไม่ได้ เคื่บก็บอกว่าเองั้นเดี๋ยวจะตามมา หนูก็ไปดูหนังกับฟ้า พอดูหนังกับฟ้าเสร็จหนูก็ไปเดินยูเนี่ยนมอลล์ และก็ไปเดินกันสองคน เดินดูเสื้อโน่นนี่ ก็อยากได้เสื้อ แล้วก็ไปเดินกับฟ้า แล้วพอป้อมมา...ก็ไปเดินตาม ซึ่งหนูก็ดูเสื้อกับฟ้า ชื้อเสื้อตัวเดียว...สองชั่วโมง แล้วหนูถามเคื่บว่า...เออเบื่อรีเปล่า...หิวมั๊ย กินอะไรมั๊ย แต่หนูก็ยอมรับว่าหนูก็ไม่ได้สนใจอะไรมากมาย ก็เดิน Shopping ผู้หญิงอะ ก็ไม่ได้สนใจอะไรมากมาย หนูก็เริ่มรู้แล้วว่าเคื่บเริ่มงอน เริ่มรู้สึกแยอะ ตั้งแต่ตอนเดิน หนูก็เลยถามเคื่บว่าจะไปนั่งรอ หรือจะไปทำอะไรมั๊ย เคื่บก็บอกว่าไม่ๆๆ จนสุดท้ายเคื่บก็ไปนั่งรอ หนูก็ไปเดินกับฟ้าต่อจนสองชั่วโมงได้ผ่านไป ส่วนฟ้าก็กลับบ้านตอนเย็น หนูก็มาหาเคื่บ ส่วนเคื่บก็นั่งเล่นเกมสล็อต หนูก็มาเสร็จปุ๊บก็เริ่มทะเลาะกัน เคื่บบอกหนูนะ...</p>	

	Code	กระแกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	<p>เธอรู้อยู่ที่เราเนี่ยอุตสาหกรรมออกมาหาเธอนะ ตอนแรกอยู่บ้าน อุตสาหกรรมออกมาเธอเพื่อนที่จะมาอยู่กับเธอแค่สองสาม ชั่วโมง แต่ว่าเธอไม่สนใจเราเลย ไม่แคร์เลยที่เราเนี่ย อุตสาหกรรมมาหาอะไรอย่างนี้ เพราะว่าอะไรเธอ เห็นเราเป็น เพื่อนหรือไง ถึงทำกับเราแบบนี้ ก็คือก่อนหน้านี้ ที่ทะเลาะ กัน ก็คุยๆ กันแล้วว่าเขาเป็นเพื่อนกันดีกว่า เธออย่าเป็น แฟนกันเลย เป็นแฟนกันก็ทะเลาะกันอยู่ดี เพราะว่าแบบ... รู้สึกเหนื่อยมากแล้วกับสปี ที่ต้องคอยดูแล ช่วยเหลือ ทำงานอย่างนี้ แต่ถามว่าเต็มใจช่วยมั๊ย ในบางครั้งเต็มใจที่ จะช่วยนะ แล้วก็รู้สึกเป็นห่วง แต่ว่าบางครั้งหนูรู้สึกว่างาน มันก็ไม่ได้ยากอะไร และเค้าก็สามารถทำเองได้ แต่เค้าก็ แบบพึ่งพาเราตลอดจนติดนิสัย แล้วก็เกียจกันก็ทะเลาะกัน ...หนูก็ไม่ง้อ แล้วเค้าก็ไม่มาเรียนหนังสือ ไม่ทำงานกลุ่ม ปฐมนิเทศน์ก็ไม่มา แล้วแบบประชด แบบประชดมากคือส่ง ข้อความมาบอกว่า...เธอรู้อยู่เรารู้สึกแย่มากเลยนะ เข้า วันที่ 7 แล้วที่เป็นแบบนี้ เราไม่อยากจะตั้งร้งเงินนี้ไว้ เพราะ จะทำให้เงินนี้รู้สึกแยกับเราเปล่าๆ ไม่อยากให้ตั้งมาตกหรือ ว่าไม่ดีด้วยอะไรแบบนี้คะ แล้วก็แบบว่า...เค้าก็บอกว่าแล้ว ยังจะโทรมาหาเราทำไม ถ้าไม่ได้รักแล้ว และก็แค่เพื่อน หนูก็เลยรู้สึกเป็นห่วงเค้ามาก เพราะว่าเค้าไม่เคยทำให้แบบ แทบไม่เคยทำให้หนูเสียใจเลย แต่แบบพอหลังจากที่เค้า ประชดหนูแรงๆ หนักๆ มากๆ ภายในอาทิตย์หนึ่งที่ผ่านมา หนูก็แบบรู้สึกแยอะ ถามว่าทนได้มั๊ย หนูอยู่ได้มั๊ย หนูก็อยู่ ได้นะ แต่ก็รู้สึกว่าเหมือนชีวิตมันเคยมีคนอยู่ด้วยอย่างนี้ (เริ่มร้องไห้) แต่วันนึงเค้ามาอยู่อย่างนี้ ก็เหงา แต่ว่าก็ทน ได้ ก็อยู่ได้ เค้าก็ไม่มาเรียน เค้าก็ประชดหนู หนูก็ไม่รู้จะทำ ยังไง ก็พยายามโทรไป บอกมาเรียนสิ เป็นห่วงนะ ทำไมไม่</p>	

	Code	กระแสกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	มาเรียนอะไรอย่างเนี่ย แล้วเค้าก็จะพูดประชด พูดเหมือน ทำร้ายจิตใจทุกครั้งว่า แล้วเธอจะแคะอะไรเราหละ เราไม่ได้ แบบมีค่า ไม่มีความหมายอะไรกับเธอ เราก็เป็นแค่เพื่อน เธอคนนึง เธอไม่ต้องมาแคะเรามากก็ได้ ก็เป็นอย่างนี้ค๊ะ ก็ เสียใจ ก็ทำอะไรไม่ได้ ก็ไม่รู้จะแก้อย่างไร หนูรู้สึกผิดที่ทำให้เค้า เป็นแบบนี้ คิดว่าแบบเพราะเรารีบเล่าเค้าถึงไม่ยอมมาเรียน เค้าถึงไม่ยอมมาปฐมนิเทศน์ และก็ประชดแบบเยอะเยอะ มากมาย	
ผู้นำ กลุ่ม	วันหนึ่งที่เค้าเคยอยู่...ทำให้เรารำคาญ ทำให้เราหงุดหงิด แต่ อย่างน้อยเค้าก็อยู่กับเรา แต่ตอนนี้เค้าไม่มีโอกาสทำให้เรา รำคาญ เพราะเค้าไม่มีโอกาสได้อยู่ตรงนี้ แล้วใจเราเป็น ยังไง	ผู้นำกลุ่ม Tuning in ในเรื่องราวที่ เจนนีแบ่งปัน จากนั้นจึงพยายามชี้ ให้เจนนีตรวจสอบความรู้สึกที่ แท้จริงในใจตนว่าเป็นอย่างไรใน ปัจจุบันนี้
เจนนี	หนูก็รู้สึกว้า...หนูอยู่คนเดียวได้ หนูอยู่ได้ด้วยตัวเอง แต่ว่า หนูยังแคะความรู้สึกเค้า แคะเค้าว่าเค้าจะมาเรียนมั๊ย เค้า จะมีชีวิตอยู่ได้รึเปล่าอย่างนี้	
ผู้นำ กลุ่ม	เป็นห่วงเค้ามั๊ย	
เจนนี	ใช่ หนูเป็นห่วงเค้า เป็นห่วงเค้ามาก แต่แบบ...แต่หนูก็แบบ (เริ่มร้องไห้) ไม่รู้จะทำยังไงจริงๆ พยายามที่จะพูดแล้วแบบ จ้อแล้ว...ขอโทษนะ...ดีกันเธอ...เอออย่าเป็นแบบนี้เลย ได้มั๊ย เค้าก็เหมือนแบบไม่ต้องมาแคะได้มั๊ย ไม่ต้องมาสนใจ ได้มั๊ย ถ้าเกิดเธอไม่รู้สึกอะไรแล้วก็ไม่ต้องโทรมา ไม่ต้อง อะไรได้มั๊ย แต่ก็คืออยากให้เค้ากลับมาเรียน อยากให้เค้า แบบเป็นแบบธรรมดา เป็นแบบปกติ เค้าก็บอก มันเป็นไปได้ ไม่ได้แล้วหละ หลังจากนั้นไป ก็คงเป็นไปได้แล้วที่จะ กลับมาเป็นเพื่อนกันเหมือนเดิมหรือว่าอะไร	

	Code	กระแกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาดนและการปรึษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
ผู้นำ กลุ่ม	ซึ่งบางที่มันก็ยากเหมือนกันเนอะ ถ้าเรามองด้วยความรู้สึก เค้า เค้าอาจจะมองว่ามัน...จะให้มาเชื่อมความสัมพันธ์ ความรู้สึกให้มันเหมือนเดิมก็คงจะเป็นไปไม่ได้ แต่เรายัง คิดถึงเค้าอยู่นะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in ต่อเรื่องราว เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องใน กระบวนการ
เจนนี	ก็คิดถึงนะคะ	
ผู้นำ กลุ่ม	บางที่แม้ว่าเราจะบอกตัวเองว่าเฮ้ย เราอยู่ได้อะไรอย่างนี้ แต่มันก็มีบางช่วงเวลาที่เรายังคิดถึงเค้าอยู่นะ	ผู้นำกลุ่ม Identify Split เพื่อให้เจนนี มองเห็นความคาดหวังกับความจริง ที่เกิดขึ้นในใจตน
เจนนี	หนูคิดว่ามันเป็นเรื่องธรรมดาเน ถ้าสมมติว่าคนเราเคยคบ กัน รู้สึกดีๆ ต่อกัน การที่คิดถึงกัน หรือว่า..เป็นห่วงว่าเค้าจะ รู้สึกยังไงมันแบบ มันเป็นเรื่องธรรมดาที่แบบคนเราเลิกกันก็ ไม่จะเป็นที่จะต้องแบบมองหน้ากันไม่ติดหรือว่าเกลียดกัน ไปเลย แต่ว่าสำหรับหนูเนี่ย เค้าเป็นคนที่ดีมากคนหนึ่งที่หนู เคยคบด้วย และรู้สึกว่าเค้าไม่ได้ทำความผิดอะไรกับหนูเลย เค้าไม่ได้นอกใจ เค้าไม่ได้มีแฟนใหม่ เค้าไม่ใช่เป็นคนที่ไม่ดี หนูก็รู้สึกว่าเพราะหนูทำให้เค้าเป็นแบบนี้ หนูก็เลยรู้สึกผิด	
ผู้นำ กลุ่ม	ใช่สิ เพราะเค้าไม่ได้มีอะไรที่เป็นส่วนผิดเลยไง ถ้าจะมีใคร สักคนที่จะผิด น่าจะเป็นตัวเราเองมากกว่ามั้ง เหมือนเค้า เองเค้าก็ดีกับเราทุกอย่างอะนะเจนนี แต่เราซะอีกที่คล้ายๆ กะลงกับเค้าอะ อะไรที่เราไม่พอใจ เราหงุดหงิด เราก็ใส่เค้า	
เจนนี	แต่มันไม่ใช่แบบนั้นนะ คือไม่ใช่ว่าอะไรหนูหงุดหงิด และ อารมณ์ไม่ดี แล้วหนูก็ลงกับเค้า มันไม่ใช่ หนูเป็นคนที่ มีเหตุผล ถ้าสิ่งที่เค้าทำมันไม่ถูกต้องอะ หนูก็จะบอกว่าทำไม ถึงทำอย่างนี้ในเรื่องนี้ แล้วหนูก็ให้เหตุผลว่า...ถ้าเกิดเค้า ทำงานอย่างนี้ไม่ได้ เค้าจะดูแลตัวเองไม่ได้นะ เรื่องงาน ง่าย ๆ แบบนี้ เค้ายังทำไม่ได้ แล้วต่อไปเค้าจะดูแลครอบครัว เค้าได้ยังไง เค้าจะทำอย่างนี้ได้ไง ไม่ใช่ว่าหนูอารมณ์เสีย	

	Code	กระแกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	มาแล้วไปลงกับเค้า หนูไม่ได้ทำอย่างนั้น	
ผู้นำ กลุ่ม	พี่ก็เชื่อว่าเจนนีไม่ได้ทำอย่างนั้นหรอก เพราะเรามีเหตุผล สิ่งที่เราทำเพราะเราเป็นห่วงเค้าไง ถ้าเค้าทำแบบนี้แล้วเค้า จะดูแลตัวเองในอนาคตยังไง จริงมั๊ยเจนนี...แต่แค่น้อยใจที่ เจนนีพูดอย่างนั้นไง...จริงปะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in และพยายามชี้ ให้เจนนีตระหนักถึงความเป็นจริงอีก ด้านที่เกิดขึ้นในใจของแฟน
เจนนี	ก็รู้ว่าน้อยใจ แต่บางครั้งรู้สึกว่ามันมันมากไปม๊ย มันเยอะ กับการที่...หนูรู้สึกว่ามันเป็นเรื่องเล็กสำหรับหนูนะ แต่ สำหรับเค้าอาจจะเป็นเรื่องที่มันใหญ่มาก หนูก็แบบ พยายามแล้วที่จะแบบ เค้าเรียกว่าเอาใจใส่รีเปล่าไม่รู้ แต่ สำหรับหนู หนูเรียกว่าเอาใจใส่เค้าแล้ว หนูเป็นห่วงเค้าแล้ว หนูถามเค้าแล้ว ก็ถือว่าหนูเอาใจใส่เค้าแล้ว	
ผู้นำ กลุ่ม	ซึ่งเรารู้สึกว่าเราได้เอาใจใส่เค้าแล้วหละ เราได้ดูแลเค้าละ เท่าที่เราดูแลได้ ทีนี้เพื่อนคนอื่นอะ คือป๋องเค้าก็เรียนรุ่น เดียวกับพวกเราใช่ปะ เพราะฉะนั้นพวกเราก็รับรู้อะไรที่ มันแบบ เออมันเป็นเพื่อนกันนะ กับสิ่งที่เจนนีเล่าให้ฟังเนี่ย รับรู้ความรู้สึกเพื่อนยังงออะครับ	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Interaction เพื่อให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มคนอื่นร่วม แสดงความคิดเห็น เพื่อช่วยให้เจนนี รู้สึกดีขึ้น
ฟ้า	ฟ้าก็เข้าใจในส่วนที่เจนนีเป็น เพราะว่าในมุมมองก็คือเจนนี รับภาระงานทุกอย่าง เจนนีรับภาระของป๋องไว้ เจนนีแบก ทุกอย่างไว้กับตัวเอง ถึงวันนี้ เจนนีไม่ไหวแล้ว แต่เจนนีก็ยัง ต้องแบกมันไปใช่ปะ	
เจนนี	มันปล่อยไม่ได้ไงฟ้า	
ฟ้า	รู้ว่าปล่อยไม่ได้ เรื่องงานมึงแชร์มาให้กุติ กูช่วยมึงได้ปะ มึง ไว้ใจกูปะ เราก็ทำงานด้วยกันมาไม่ใช่หรอ	
เจนนี	ก็เหมือนกับแบบ ในช่วงๆ หนึ่งอะ กูเข้าใจว่าแบบมึงก็เหนื่อย กูก็เหนื่อย แล้วแบบพอช่วงหนึ่งมึงหายไป แล้วมึงไม่ตาม เหมือนมึงไม่สนใจอย่างเงี้ย กูก็รู้ว่าให้กูปล่อยไปอีกคนหรอ ในขณะที่เพื่อนคนอื่นก็แว้งว่าง งานก็ทำไม่ได้หรอ มันก็	

	Code	กระแกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	ไม่ใช่เรื่องที่อยู่ๆ ภูจะต้องปล่อยไป และก็...ภูเป็นคนที่ทำ อะไรแล้วต้องทำสุดๆ อะ ต้องทำให้ได้ ให้สำเร็จอะ แบบ... ไม่ใช่ว่าไม่ไว้ใจเว้ยฟ้า แต่แบบมีอยู่แบบงานบางงานที่ฟ้า บอกว่า...ก็ภูไม่ทำแล้วอะ แบบภูเหนื่อยไม่ใส่ใจอะไอย่างนี้ แล้วถ้าฟ้าไปแล้วถ้าเจนนีไปด้วยอย่างนี้ มันก็จะไม่เสร็จ มัน ก็จะไม่โอเคอะ	
ฟ้า	แต่ตอนนี้ คือภูพร้อม ภูโอเค ภูบอกมึงแล้วส่งให้ภู	
เจนนี	ก็ถามว่าทำได้มั๊ย ก็ยังทำได้อยู่ แต่ว่าถ้าวันหนึ่งที่รู้แบบ เหนื่อยจริงๆ หรือไม่ได้จริงๆ ก็เดี๋ยวจะเอามาให้เอง	
ฟ้า	ถ้ารู้สึกไม่ไหว ก็ปล่อยงานมาให้ภู ภูรับผิดชอบงานในเรื่องนี้ แทนมึงได้ แต่เรื่องป้องกันภูทำอะไรไม่ได้มากจริงๆ มึงก็รู้มีอยู่ ครั้งนึงเว้ย ภูไม่ได้เข้าข้างป้อง แทบจะเข้าข้างมึงด้วยซ้ำ แต่ ก็อย่างที่เห็นว่าป้องไม่คุยกับภู ป้องไม่คุยกับใครเลย ภูรู้ว่า มึงมีทางออกปัญหาที่ดีที่สุด มึงสามารถ...ภูรู้	
เจนนี	คือถามว่าเคียร์ได้มั๊ย มันเคียร์ไม่ได้ เพราะภูคุยกับป้อง อย่างนี้ เหมือนก็คุยกันไม่รู้เรื่อง แล้วบอกว่าป้องออกมา เจอมั๊ย ออกมาคุยกันไม่รู้เรื่อง...ก็อ้อมยอมออกมา คือก็ไม่รู้ จะทำยังไง จะให้ไปหาถึงบ้านเลยปะ...บ้านอยู่ไหนก็ไม่รู้	
ผู้นำ กลุ่ม	ที่เชื่อว่าพวกเรารู้สึกเหมือนกันอะ...ทุกคนว่าเราห่วงเจนนี แล้วเราก็ห่วงป้องใช้มั๊ย เรารู้สึกเหมือนกัน เรารู้สึกไม่ต่างกัน แต่ตรงนี้จะ ฟ้าเข้าใจว่าเจนนีก็กังวลมากเนอะฟ้าเนอะ	หลังจากที่สมาชิกกลุ่มมี Interaction ต่อเรื่องราวของเจนนี จนเพื่อนๆ ได้ปรับความเข้าใจ และ รับรู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงที่เจนนีมี ผู้นำกลุ่มจึง Tuning in ความรู้สึก ของเพื่อนสมาชิกกลุ่มถึงความเป็น ห่วงเจนนี
ฟ้า	คะ	
ผู้นำ	และก็รู้สึกติดกับสิ่งที่ตัวเองทำไปมาก แต่สิ่งหนึ่งที่ทุกคน	ผู้นำกลุ่ม Tuning in เพื่อเปิดพื้นที่ใจ

	Code	กระแกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
กลุ่ม	อยากรู้เหมือนกันหมดว่าตอนนั้นที่เงินนี้ทำลงไปมันคือสิ่งที่ มันดีที่สุดแล้วอะ เงินนี้อาจจะเหมือนตุ๊กตาเหมือนตำหนักเค้า แต่ใจจริงๆ ช่างในก็เจตนาดีกับเค้าไม่ใช่หรอ	ของเงินนี้ต่อไป จากนั้นจึง Identify split ถึงความคาดหวังของเงินนี้ที่มี ต่อแฟน
เงินนี้	ก็ใช่ค่ะ	
ผู้นำ กลุ่ม	ไม่ได้คิดร้ายกับเค้าเลยไม่ใช่หรอ	
เงินนี้	ใช่ค่ะ	
ผู้นำ กลุ่ม	ทำทุกอย่างด้วยความรัก ความปรารถนาดีไม่ใช่หรอ	
เงินนี้	ใช่ค่ะ	
ผู้นำ กลุ่ม	เพราะฉะนั้นเค้าก็ต้องโตขึ้นด้วยการกระทำของเรา เหมือนกันนะ แต่บางที่เราก็ต้องเจ็บปวดอะ ที่เค้าเป็นแบบ นี้จะจริงปะ เราไม่ได้มีความสุขเลยเนอะ	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Counseling เพื่อให้เงินนี้เกิด Realization ในการ ตระหนักและยอมรับความเป็นจริง ซึ่งบางครั้งอาจเป็นทางที่เจ็บปวด แต่ก็เป็นหนทางที่เหมาะสมแล้วใน ปัจจุบันขณะ
เงินนี้	ค่ะ	
ผู้นำ กลุ่ม	แต่อดทนมาตั้งสี่ปีแล้ว อดทนมาสี่ปีนะกับผู้ชายคนนี้กับ บ๊องอะ...ทนต่อไปไหวมั๊ย เพราะในเมื่อเค้าเป็นแขนเป็นขา เป็นหัวใจของเราอะ เรารู้ว่าถ้าเราไม่มีเค้ามันก็เหมือนจะ อยู่ได้ แต่มันก็เป็นเหมือนอวัยวะหนึ่งในร่างกายเราไป แล้วอะ	
เงินนี้	แต่หนูไม่ได้รู้สึกถึงขนาดนั้นนะคะ หนูไม่ได้คิดว่าถ้าหนูไม่มี เค้า หนูจะเสียขา จะเสียแขน จะเสียหัวใจไป หนูคิดว่าหนูก็ ยังอยู่ได้ด้วยตัวเอง หนูยังทำงานส่ง หนูยังมาเรียนได้ หนูยัง ใช้ชีวิตอยู่ได้ หนูยังมีเพื่อน มีพ่อแม่ มีแบบ... มีที่บ้านหรือมี น้องอะไรแบบนี้ ถามว่าทนได้มั๊ย ถ้าสมมติว่าเค้าจะกลับมา	

	Code	กระแกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	เป็นเหมือนเดิม แล้วหนูจะต้องคอยช่วยเหลือดูแล ถามว่า ทนได้มั๊ย...ทนได้ แต่มันมาถึงขนาดนี้แล้ว จะกลับไปเป็น เหมือนเดิมอีก เพื่ออะไร หนูตอบเลยว่ากลับไปเป็น เหมือนเดิมอีกเนี่ย ทุกอย่างก็จะวนซ้ำกลับที่เดิม คือหนูก็ ต้องช่วยเหลือเค้าตลอด เพื่อให้เค้าเรียนจบปริญญาตรีหรือ ...แล้วไง ถามว่าช่วยเหลือคนเป็นสิ่งที่ดี...หนูยอมรับ แล้ว หนูก็รู้สึกว่าหนูช่วยเหลือเค้าจนสุดความสามารถแล้ว ทำให้ เค้าเรียนจบหรืออะไรก็ตาม หนูก็ยินดีจะทำ แต่หนูอยากจะ ช่วยเหลือเค้าในฐานะเพื่อนมากกว่า ไม่ได้ช่วยเหลือใน ฐานะแฟน แต่เค้าไม่ยอมรับ...ตรงนี้	
ผู้นำ กลุ่ม	ใช่ เพราะเราชัดเจนในตัวเราไง เราชัดเจนแล้วอะ ว่าเรา ยินดีจะช่วยเค้า แต่ก็ในฐานะเพื่อน	
เจนนี	เพราะอีกอย่างหนึ่งหนูก็คิดว่า...ถ้าจะมีแฟนหรือว่าจะมีใคร สักคนนึง เค้าก็ควรจะดูแลหนูได้มากกว่านี้ เป็นผู้นำได้ มากกว่านี้ เป็นผู้ใหญ่มากกว่านี้	
ผู้นำ กลุ่ม	ใช่ เพราะคนที่ดูแลเราในความรู้สึกของเราอะ ต้องเป็น คนที่ดูแลเราได้ไ้ แต่กับคนนี้อะ...คล้ายๆ เราต้องดูแลเค้า ตลอดมันคงไม่ใช่หรือมั้งเจนนี	ผู้นำกลุ่ม Tuning in แล้วจึง Identify Split เพื่อให้เจนนีเกิดความ ชัดเจนและตระหนักในความ ต้องการที่แท้จริงของตน
เจนนี	แต่ว่าก็ไม่ใช่ว่าเค้าไม่ได้ดูแลอะไรหนูเลย แต่แบบในสิ่งที่หนู ต้องการเค้าให้ไม่ได้ แต่บางอย่างเค้าก็ดูแล เค้าเป็นคนดี เค้า Take care ดี	
ผู้นำ กลุ่ม	ใช่สิ ใช่ แล้วสิ่งที่เราทำได้ดีที่สุดตอนนี้มันคืออะไรอะ	ผู้นำกลุ่ม Identify split เพื่อชี้ให้เจนนี ตระหนักและอยู่กับความเป็นจริง ว่าแท้จริงแล้วสิ่งที่ตนสามารถทำได้ ที่ดีที่สุดคืออะไร
เจนนี	สิ่งที่หนูทำได้ดีที่สุดตอนนี้ก็คือ ก็แค่โทรไปแล้วบอกว่าเออ	เจนนีชัดเจนในขอบเขตที่ตน

	Code	กระแกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	เป็นห่วงนะ ทำไรอยู่ กินข้าวรึยัง ทำงานรึยัง...จบแล้วก็วาง นี่คือทำได้ดีที่สุดแล้ว แล้วเค้าก็ประชดๆ ไป ประชดแล้วมัน เหมือนกับวังวนเดิม พอโทรไปพูดอย่างนี้แล้วเค้าก็ประชดๆ แล้วหนูก็นั่งเสียใจ นั่งร้องไห้ แล้วตอนเย็นก็โทรใหม่ ตอน กลางคืนก็โทรใหม่ โทรไปแค่สองสามรอบต่อวัน ซึ่งแตกต่าง จากก่อนหน้านี้ที่คุยกันบ่อย แต่หนูว่าหนูทำได้แค่นี้ก็โทรไป อืมทำอะไรอยู่ กินข้าวรึยัง ทำการบ้านด้วยนะ แล้วเมื่อไรจะ มาเรียน เมื่อไรจะเลิกเป็นอย่างนี้สักที ก็พูดแค่นี้ ทำได้แค่นี้	สามารถทำเพื่อแก้ไขปัญหานั้นได้ แค่นั้น และเหตุแห่งทุกข์ในใจตน คืออะไร
ผู้นำ กลุ่ม	ดีกว่านี้ทำได้มัย	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Counseling ต่อ
เจนนี	ทำได้ แต่ไม่อยากทำ	
ผู้นำ กลุ่ม	อะไรอะ	
เจนนี	ถามว่าให้แบบไปง้อได้มัย...ทำได้ แต่ไม่อยากทำ ให้แบบไป ง้อมากๆ ก็ทำได้	
ผู้นำ กลุ่ม	แล้วทำแล้วจะได้อะไร	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Counseling
เจนนี	ก็เพื่อให้เค้ากลับมาเป็นเหมือนเดิม ให้เค้ากลับมาเรียน หนังสือ ให้เค้ากลับมารับผิดชอบหน้าที่ของตัวเอง	
ผู้นำ กลุ่ม	แล้วมันก็จะวน กลับไปสู่วังวนเดิมๆ อีก เชื่อมมัย	
เจนนี	ใช่ หนูก็คิดแบบนี้ หนูก็เลยไม่ทำ	
ผู้นำ กลุ่ม	เพราะถ้าเกิดเราง้อ เราทำอะไรจนเกินความเป็นจริงของเรา ไปนะ สุดท้ายแล้วป่องก็ไปอยู่แบบเดิมๆ อะ	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Counseling และชี้ให้เจนนีมองเห็นทางเลือก และผลที่ตามมาจากการเลือกใน ครั้งนี้
เจนนี	เจ็บวันนี้เลยดีกว่าที่แบบทำให้เค้ายิ่งนานวันไป เหมือนเค้า	เจนนีมองเห็นทางออกของปัญหาใน

	Code	กระแกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	ไม่ได้พัฒนาตัวเองมากยิ่งขึ้น แล้วก็ยังอยู่วังวนเดิมๆ หนุกคิด แบบนั้นนะ	ปัจจุบัน
ผู้นำ กลุ่ม	เพราะถ้าทำมากกว่านี้ละ คำก็อยู่แบบนี้ละ แล้วเราก็จะ กลับมาเสียใจแบบนี้ แล้วมันก็จะเกิดเหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้น เป็นครั้งที่สอง ครั้งที่สาม หรืออีกอาจจะนับครั้งไม่ถ้วนก็ได้ ...จริงปะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in
เจนนี	ก็จริงค่ะ	
ผู้นำ กลุ่ม	เพราะฉะนั้นสิ่งที่เจนนีทำตอนนี้ สิ่งที่เจนนีบอกเพื่อนๆ อะ คือโทรไปหาเค้าใช้มัย มันก็ได้ที่สุดเท่านี้ใช้มัยเจนนี	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Counseling เพื่อให้เจนนีเกิดการ Realization
เจนนี	จริงค่ะ	
ผู้นำ กลุ่ม	เพราะพอเรามาลองซังน้ำหนักแล้ว อะโรมันจะดี อะไรจะ ส่งผลเสียต่อตัวเค้ามากกว่ากัน วิธีนี้มันอาจจะเป็นวิธีที่ดี ที่สุด ณ ชั่วโง่งตรงนี้นะอะ...มากกว่านี้...คนที่ทุกซคือใครอะ เจนนี...ถ้าเราทำมากกว่านี้ คนที่ทุกซคือตัวป่องหรือคนที่ ทุกซคือตัวหนูอะ	
เจนนี	มันก็ทุกซทั้งสองคนอะ	
ผู้นำ กลุ่ม	อืม ใช่ ด้วยกันทั้งคู่อะ มีใครดีขึ้นมามัย	
เจนนี	ก็อาจจะมียายไฉ่ไฉ่หนึ่งที่ดีขึ้น ถ้าสมมติหนูอเค้ามากๆ เค้าหาย...เค้าก็เป็นฝ่ายที่เออ...รู้สึกดี หนูก็วนกลับมา เหมือนเดิม ก็ช่วยงานเหมือนเดิม ก็เดี๋ยวกัทะเลาะกันอีก หนูก็รู้สึกแยเหมือนเดิม	
ผู้นำ กลุ่ม	แล้วสุดท้ายคนที่เจ็บก็คือ...ก็คือตัวหนูไม่ใช่หรอ เพราะ เดี๋ยวมันก็จะวนมาที่จุดๆ เดิมอะ	
เจนนี	แต่เวลาที่เรามีความสุข หรือว่าเราทำอะไรอย่างนี้ เราก็จะ ลืมความเจ็บปวดนั้น เราไม่มานั่งคิดหรอกว่า...เวลาที่เรามี ความสุขกับใครคนนึง เราไม่มานั่งคิดหรอกว่าแบบ...เออ	

	Code	กระแกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	<p>เมื่อก่อนนะ เมื่ออาทิตย์ที่แล้วนะ เธอยังทำอย่างนั้นกับชั้น อยู่เฉยๆ ก็ไม่มีใครมานั่งคิดอย่างนั้นตลอดเวลาใช่ไหมคะ ว่าเธอ...ยังรู้สึกแย่อยู่อะไร อาจจะมีคิดบ้าง แต่ก็ไม่ได้มาคิดตลอดเวลา เวลาเรามีความสุขก็มักจะลืมความทุกข์</p>	
ผู้นำ กลุ่ม	<p>ใช่ ก็อย่างที่ เจนนี่บอกอะ...เวลาเรามีความสุข เราก็มักจะ ลืมความทุกข์ แล้วพอความทุกข์เข้ามา เราก็จะนึกถึงความทุกข์ครั้งก่อน ว่าสุดท้าย อ้าว เราก็กลับมาที่เดิมนี่หว่า...ที่ ไม่แน่ใจนะว่าสิ่งที่เจนนี่ยืนยันคือที่สุดจริงๆอะ แต่สำหรับเจนนี่ยืนยันว่าเค้าทำได้ดีที่สุดเท่านี้ แต่สำหรับพวกเราจะมองว่าเจนนี่ยังทำอะไรได้ดีกว่านี้อีกมั๊ยอะ</p>	<p>ผู้นำกลุ่ม Tuning in เจนนี่ เพื่อแสดงความเข้าใจในเรื่องราว จากนั้นจึง Facilitate Interaction เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมและเป็นกำลังใจให้เจนนี่</p>
แนน	<p>หนูว่าทำดีที่สุดแล้ว ไม่ต้องรู้สึกผิดอะไรเลย เป็นกำลังใจให้คะ เป็นห่วง</p>	
ผู้นำ กลุ่ม	<p>เพื่อนๆ เป็นห่วงนะ แต่จริงๆ ไม่ใช่แต่เพื่อนนะ พี่ก็เป็นห่วง แม้พี่อาจจะอยู่ข้างไกลมากๆ แต่พี่ก็ติดตามดูความเคลื่อนไหวของน้องๆ ของหลานๆ ...อดทนนะ...เจนนี่ยังเพราะถ้าเราอยากให้อีก เติบโตอย่างที่เราบอก และอย่างที่เจนนี่ยืนยันกับตัวเองว่า มันคือหนทางที่ดีที่สุดแล้ว...ในสิ่งที่เราทำอะ เราอาจจะรู้สึกผิดกับสิ่งที่เราทำ และเราก็อาจจะเจ็บปวดในสิ่งที่เราได้ทำ แต่มันจะเป็นหนทางที่ดีที่สุด...กับสิ่งที่เพื่อนส่งให้ จากกำลังใจที่เราได้รับจากเพื่อนๆ เราอยากจะทำอะไรเพื่อนๆ มั๊ย</p>	<p>ผู้นำกลุ่ม Facilitate ให้เจนนี่รับรู้ถึงความห่วงใยที่เพื่อนสมาชิกกลุ่มมีให้ตน และให้เจนนี่ได้ Feed back ความรู้สึกของตนที่ได้รับความห่วงใยจากเพื่อนสมาชิกกลุ่มรวมถึงผู้นำกลุ่ม</p>
เจนนี่	<p>ก็ขอบคุณทุกๆ คนคะ ก็เข้าใจว่าเป็นห่วง แต่ว่าเรื่องอย่างนี้จะ...เป็นห่วงจะเป็นห่วงได้ แต่การจัดการกับปัญหาหรือว่าการจัดการกับความรู้สึกมันก็อยู่ที่ตัวหนูเองกับตัวเค้า เพราะว่ามันเป็นเรื่องส่วนตัวระหว่างคนสองคน แต่ว่าขอบคุณมากที่อยู่ข้างๆ กันเสมอ แล้วแบบมีปัญหอะไรอย่างนี้ก็จะ เป็นกำลังใจ และก็ปรึกษาได้</p>	

	Code	กระแกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
ผู้นำ กลุ่ม	อย่างที่เจนนีว่าแหละว่า เพื่อนก็ได้แต่เป็นห่วง เพื่อนก็ได้แต่ เป็นกำลังใจ แต่สุดท้ายแล้วคนที่จัดการกับความยุ่งเหยิง กับตรงนี้มันก็คือ..	ผู้นำกลุ่มใช้กระบวนการ Realization โดยให้เจนนีตระหนัก ในหนทางแก้ไขปัญหา ซึ่งมีไ้เกิด จากสิ่งใดนอกจากตนเอง
เจนนี	ตัวหนูเองคะ	
ผู้นำ กลุ่ม	ตัวหนูเองนะ แล้วก็เค้า สรุปเวลาที่หนูกังวล...รู้สึกผิด คนที่ ทุกข์ก็คือใคร	
เจนนี	ตัวเองคะ	
ผู้นำ กลุ่ม	ตัวหนูนี่ะ	
เจนนี	ถูกคะ	
ผู้นำ กลุ่ม	เพราะฉะนั้นเวลาที่หนูทุกข์เนี่ย มันทุกข์เพราะใครคะ	
เจนนี	เพราะตัวหนูเอง	
ผู้นำ กลุ่ม	เพราะความรู้สึกกังวลอะ ความรู้สึกผิด มันก็เกิดจากเราอะ ดูเฟินๆ เหมือนเค้าจะทำให้เราทุกข์นะ แต่ความกังวลและก็ ความรู้สึกผิดเนี่ย แต่ถ้าดูให้ดี...เกิดจาก...เรานะ	
เจนนี	คะ	สุดท้ายแล้ว เจนนีเกิดการ Realization ว่าแท้จริงแล้วทุกข์เกิด จากใจตนนั่นเอง
ผู้นำ กลุ่ม	เราชวนคุยตั้งแต่ ชีวิตเราเนี่ยมีอะไรที่มันเป็น คล้ายๆ เป็น จุดเปลี่ยน เป็นเหตุการณ์ที่มันสำคัญๆ อะโรยอย่างนั้นะ ก็ได้ มาตั้งแต่ของจูนจนมาถึงของฟ้า แล้วก็ปลาระไรอย่างนี้ ซึ่ง มันก็มีอะไรเยอะ...แต่ดูสิ มันก็เรื่องแค่ว่าเรื่องเดียวนะ ซึ่งจริงๆ มันก็เริ่มมาจากของฟ้าแค่เรื่องเดียวที่เป็นเรื่องแบบโอ้โฮ... ยาวมาก แล้วก็เลยแบบ เออชวนคุยไปถึงทุกคนจนตอนนี้ มันสีโม่งแล้วอะ พวกเราเป็นยังไงบ้างครับช่วงบ่ายที่เราอยู่	ผู้นำกลุ่มสรุปกลุ่ม และกล่าวจบ Session จากนั้นจึง Facilitate Interaction อีกครั้ง เพื่อให้สมาชิก กลุ่มทั้งหมดแสดงความรู้สึกของตน ต่อการร่วมกลุ่มใน Session นี้

	Code	กระแกลุ่มตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	กันมาตั้งแต่ตอนประมาณสักเกือบสองโมงมั้ง แต่ตอนนี้มัน สี่โมงแล้ว พวกเราเป็นยังไงกันบ้าง	
ปลา	ก็ชอบ มันเหมือนเป็นเรื่องของความรัก ที่ทุกคนก็เจอมา แล้วสิ่งที่ได้รับก็มีสุขทุกข์ ปนกันไป แล้วแต่ประสบการณ์ ของแต่ละคนอะไรอย่างนี้	
เจนนี่	ถามว่าได้อะไร ก็แบบได้ระบาย ได้พูดให้เพื่อนฟังอะไร อย่างนี้ แต่ว่าจริงๆ อะ ต้องบอกว่าเป็นคนที่ไม่ชอบเล่าเรื่อง ส่วนตัวอะไรอย่างนี้ให้ใครฟัง แล้วก็จะเป็นคนที่ชอบเก็บไป คิดคนเดียวมากกว่าจะมาเล่าให้คนอื่นฟัง แต่ว่าการได้มา พูดคุยตรงนี้ทำให้แบบมองเห็นแนวทางในการแก้ไข ปัญหามากขึ้น ดีกว่าที่เราจะเก็บไปคิดคนเดียวว่าแบบนี้ แหละดีที่สุดแล้ว แต่การที่เราได้มาคุยประสบการณ์ร่วมกัน ก็ถือว่าเราได้มีแนวทางการแก้ไขปัญหาที่หลากหลาย แล้ว เราก็มีมุมมองของเพื่อนๆ ที่แตกต่างกันไป ซึ่งที่แตกต่างไป ก็เนื่องจากประสบการณ์ที่เราเจอกันอะ แตกต่างกันไป หลายๆ คนก็คิดว่าประสบการณ์ที่เราเจอก็เป็นสิ่งที่ปลูกฝัง และก็หล่อหลอมให้เราเป็นอย่างทุกวันนี้ และหนูก็เชื่อว่า ปัญหาทุกอย่างมีทางออกเสมอ และหนูก็เชื่อว่า ณ เวลานั้น เนี่ย ทางออกของปัญหาที่ดีที่สุดคืออะไร...ก็อยู่ที่ตัวเราที่เรา จะเลือกเอง	
ผู้นำ กลุ่ม	มันอาจจะไม่ใช่อะไรที่ดีที่สุดในอนาคตนะ	
เจนนี่	คะ ณ ปัจจุบัน	
ผู้นำ กลุ่ม	เออ ณ วันนี้ ณ ชั่วโมงนี้...เอ้ย...มันดีที่สุดแล้ว แต่ไม่ได้ หมายความว่ามันจะใช้ทางที่ดีที่สุดในวันพรุ่งนี้เนอะ วัน พรุ่งนี้มันอาจจะมามีทางอื่นที่มัน work กว่านี้อะ	

## ตัวอย่าง

การดำเนินกลุ่มตามกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ  
ในกลุ่มทดลองที่ 2 (A-B) ช่วงเวลา (session) ที่ 5 วันที่ 3 มีนาคม 2554

	code	กระแสดตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
ผู้นำกลุ่ม	ตรงหน้าเรานี้ อยู่กันคนเดียวเนอะ แต่วันนี้...ถนนของเราจะ ได้มีเพื่อนมาร่วมเดินด้วย เพื่อนจะเริ่มมารู้ว่า เฮ้ย... เรื่องราวชีวิตของพวกเขาที่ผ่านมาเนี่ยครับเป็นยังไงนะ	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Disclosure โดยใช้กิจกรรม ถนนชีวิตเป็นสื่อให้สมาชิกกลุ่ม เปิดเผยเรื่องราวชีวิตของตน อันนำไปสู่การเปิดปมปัญหาที่ มีอยู่ในใจ
ฝั่ง	ก็เส้นทางชีวิตของหนูนะคะ ก็เป็นเส้นทางที่มี เป็นช่วงๆ ไปอะคะ ก็ช่วงแรก ก็เป็นช่วงตอนประถมแล้วก็ตอนมัธยม ต้นก็จะเป็นเส้นทางที่แบบไม่มีอะไรมากคะ เป็นเด็กเรียน ช่วงประถมตั้งแต่อนุบาลจนถึงป.6เนี่ย ก็จะเป็นโรงเรียนวัด ใกล้ๆบ้าน ก็เดินมาบ้าง แม่มาส่งบ้าง บางครั้งก็ปั่น จักรยานมาเองบ้างอะไรอย่างเนี่ยอะคะ ถ้าเดินมาก็เดินกับ เพื่อน ถ้าวันไหนจักรยานรั้วก็พอมาส่งแม่มาส่ง สลับกันไป ก็ไม่มีอะไรมากคะ เป็นเด็กเรียนถึงมัธยมต้น พอ ม.ปลาย ก็ การสอบเข้าสอบแข่งอะไรยังไม่มี เพราะว่าเรียนโรงเรียนที่ เดิม ก็ใช้เกรดเข้าเลยเนาะฝ่ายเนาะ	ฝั่งแบ่งปันเรื่องราวบนเส้นทาง ชีวิตของตนให้เพื่อนสมาชิก กลุ่มได้มีส่วนร่วม
ฝ่าย	ใช่	
ฝั่ง	หนูเรียนแบบม.ต้นอยู่ที่เดิมอยู่แล้วคะ เกรดถึงก็เลยแบบต่อ เลยอย่างนี้อะคะ ก็ตอนม.ปลายก็จะมีช่วงที่แบบ..แบบว่า ยังไงอะ คำเรียกว่ามรสุม มันก็ไม่เชิงมรสุมนะ แต่แบบเป็น เรื่องเสียใจมากไม๊ ก็เสียใจก็คือแบบ ตอนนั้นก็ได้แล้วอะคะ ได้มหาลัยแล้ว ช่วงโควตามันอยู่ตอนไหนนะมัน โควตามัน จะอยู่ตอน..	
มัน	ฮ้า..โควต้า เดือน..ประมาณเดือนพฤศจิกายน.. ไม่นะใจ	

	code	กระแสตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
ผู้	ก็นั่นแหละ เออ..ก็ได้ที่เรียนแล้ว เหลือมอบตัว เหลือ รายงานตัว แม่เค้าก็เกิดท้อง..ท้องแบบมีน้องตอนอายุ 41 แล้วตอนนั้น เค้าก็มีน้องอะไรอย่างเนี่ยอะคะ เราก็คิดแล้ว แม่ท้อง ภาวะครอบครัวก็เพิ่มขึ้น จะได้เรียนไม่เนี่ย แต่เรา ก็อู๊ย! ดีใจเกิดเป็นลูกคนเดียวตั้ง18ปีแล้ว ตอนนั้นอายุ18 เกิดเป็นลูกคนเดียวมา18ปีแล้วไม่เคยมีน้อง ไม่ใช่ที่แน่เลย แถวบ้านต้องเรียกว่าแม่แน่ๆเลย เป็นแม่ของน้องอะไรอย่าง เนี่ย ดีใจ ดีใจบ้างแล้วก็คิดว่า แล้วก็คิดอยู่แล้วว่าถ้าพ่อแม่ บอกไม่ไหวอะไรอย่างเนี่ย ก็ไม่เอาที่ม.บูรฯ ไปเรียนต่อราม เรียนรามคำแหงอะคะ	
ผู้นำกลุ่ม	อ้อ..พี่ได้ยินว่าจะไปเรียนหมอลำ อ้อ..จะไปเรียนรามฯ โอเค ...พี่ได้ยินอย่างนั้นจริงๆ	
ผู้	เรียนรามคำแหงแบ่งเบาภาระพ่อแม่ เพราะว่าถ้ามีน้องมา ภาระค่าใช้จ่ายทางครอบครัวก็ต้องเพิ่มขึ้นอะไรอย่างนี้ใช่ ไม้มะ ก็..แต่พ่อแม่ก็บอกว่าไหวอะไรอย่างเนี่ย ก็มอบตัว อะไรเสร็จ อะยังไม่ถึงช่วงแบบเดือน เดือนอะไรวะ เดือน พฤษภาปะคะที่ต้องเข้าหอมอบตัวของ..	
ผู้นำกลุ่ม	อืมม..ประมาณนั้นแหละ	
ผู้	พ.ศ...ตอนที่เข้าปี1 แม่ท้องได้ประมาณ4เดือนๆ แบบหนู เป็นคนรัก ชอบเด็กอยู่แล้ว ก็ดีใจแม่ท้อง แล้วก็ซื้อมมซื้อ.. เวลาอยู่โรงเรียนในเมืองอะไรอย่างเนี่ย บ้านก็อยู่ในชนบทก็ จะหาซื้อพวกของบำรุงยาก หนูก็ซื้อแบบ..ของไปให้แม่ บำรุงน้องอะไรอย่างเนี่ย แอนมมแอนมมอะไรนมเนิม ที่ทำ ให้แม่กินแล้วน้องแข็งแรงอะไรอย่างเนี่ย บำรุง เพื่อน..ไอ้ก็ฟ ไอ้ก็ฟ ไอ้ก็ฟมันซื้อน้ำมะพร้าวให้แม่ บำรุงใหญ่ พอ4เดือนไป เอ๊ะ! จากท้องที่โตทำไมมันยุบลงอะไรอย่าง เนี่ย แม่ก็เริ่มสงสัยแล้ว แล้วก็ตอนนั้นเค้าก็ไปฝากท้อง	

	code	กระแสดตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	<p>เรียบร้อยแล้ว พ่อเค้ก็ดีใจอะไรอย่างเนี่ย เค้หวังลึกๆว่า จะได้ลูกผู้ชายอะไรอย่างเนี่ย ก็! พอไปหาหมอ หมอบอกว่า เด็กในท้องอะมันเป็นแบบ..ตาย.. ตายในท้องเป็นแบบ ฮอริโมนไม่สมบูรณ์ เหมือนพ่อกับแม่อายุเยอะแล้ว เออ.. แล้วแบบฮอริโมนไม่สมบูรณ์ถ้าไม่ตายก็ต้องปรึกษาแล้วว่า จะเอาลูกไว้ไหม เพราะว่าเกิดออกมาก็ไม่สมบูรณ์ ปัญหา อ่อนอะไรอย่างเนี่ยอะคะ แล้วเค้ก็ถามแต่แบบ..เหมือนกับ น้องเค้แบบไม่อยากจะมาให้มาแบบพ่อแม่ลำบาก เค้ก็เลย เลือกที่จะไปเองอะไรอย่างเนี่ยอะคะ แล้วเค้ก็ตาย หนูก็ เสียใจมากอะ มีเรื่องที่ดีใจ ดีใจได้มีที่เรียน มีน้อง อู๊ย! หนูก็ ตั้งชื่อน้องไว้แล้ว ชื่อหนูชื่อสุกัญญา น้องชื่อสุพัตรา ตอน นั้นเด็กเอ๋อ..เรื่องอะไรดังก็ไม่รู้ ชื่อน้ำตาลหรือชื่อน้ำผึ้งอะไร อย่างเนี่ย น้องชื่อเล่นชื่อน้ำตาลอะไรอย่างเนี่ย อยากรู้ได้ น้องผู้หญิง แต่พ่ออยากได้ลูกผู้ชาย ก็ขัดกับพอนิดหน่อย อะไรอย่างเนี่ยอะคะ ก็เสียใจอะไรเนี่ย หนู..ตอนแรกหนูก็ ร้องไห้เลย ไอ้ก๊ฟมันก็มาพูดตลก เป็นเพราะน้ำมะพร้าวกูรี เปลวอะเอาให้แม่มีกิน แม่มีแกงเลย แต่มันมันไม่ใช่แกง</p>	
ผู้นำกลุ่ม	อืม..มันไม่ใช่	ผู้นำกลุ่ม Tuning in เพื่อแสดง การรับรู้ในเรื่องราวของสมาชิก กลุ่ม
ผู้ฟัง	ใช่..มันเป็นแบบเกี่ยวกับฮอริโมนอะไรอย่างเนี่ยอะคะ แล้ว ก็ตอนที่เค้มาส่งหนูอะ ตอนที่หนูแบบ ที่หนูบอกว่าร้องไห้ อะ ร่างกายเค้ก็ยังไม่ใช่แข็งแรง คือเค้แบบไม่ยอมขุดมดลูก เพราะว่ามีคนบอกว่าถ้าขุดมดลูกแล้วร่างกายเราจะไม่ แข็งแรง มันจะเจ็บ	
ผู้นำกลุ่ม	ร่างกายก็ไม่ใช่แข็งแรงอยู่แล้วด้วย	ผู้นำกลุ่ม Tuning in เพื่อแสดง การรับรู้ในเรื่องราวของสมาชิก

	code	กระแสดตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
		กลุ่ม และเชื้อให้สมาชิกกลุ่ม บอกเล่าเรื่องราวต่อไป
ฝั่ง	<p>ใช่ มันจะเจ็บ จะป่วยง่ายอะไรอย่างเนี่ยคะ แม่เค้าก็ไม่ยอม ชุดมดลูก พ่อเค้าก็ไม่รู้ว่าแบบ มันแบบ..ก็เด็กตายใน ท้องอะ ไม่รู้ว่าจะสะอาดหรือว่ามีอะไรตกค้างอยู่รีเปลา อะไรอย่างเนี่ย อย่างตอนที่เค้านั่งมาส่งหนูอะ นั่งรถจาก ปทุมฯ รถก็ตกหลุมอะไรอย่างเนี่ย แล้วเค้าก็ปวดท้อง เค้าก็ ไม่ยอมบอกหนูหรือ กลับไปบ้านเค้าถึงบอก แล้วกลับไป บ้านเค้าก็เข้าห้องน้ำ มันก็แบบมีก้อนอะไรไม่รู้ไหลปึ๊ด! ออกมา เค้าเล่าให้ฟังอะคะ ก็สงสัยว่าแบบเป็นอะไรที่ ตกค้างอยู่ข้างในอะไรอย่างนี้อะคะออกมา แล้วก็ยังทำให้ เราเป็นหวัด เป็นหวัด..แล้วเค้าอยู่บ้านคนเดียว บางครั้งพ่อ เค้าก็ไปต่างจังหวัด แบบว่าพ่อค้าขายอะไรอย่างเนี่ยอะคะ เค้าก็ไปแบบส่งของให้ลูกค้าตามร้านประจำต่างจังหวัด อะไรอย่างเนี่ย ไปที่ก็2-3วัน บางครั้งก็ญาติพี่น้องก็อยู่คน ละหมู่บ้านอะ ถ้าเค้ามาดู ถ้าเกิดแบบ..เราก็คิดไปถ้าแบบ ตอนกลางคืนอะไรอย่างเนี่ยเค้านอนคนเดียว แม่เค้า เพราะ เราก็คือลูกคนเดียวแล้วเราก็คือแล้วอะไรอย่างเนี่ยอะ มันก็ ทำให้เป็นหวัด แล้วเป็นช่วงที่แบบว่ามัธยมควบกับมหาลัย ช่วงปีแรกๆ พอทำให้แบบมาอยู่มหาลัยปีแรกๆ ก็อย่างที่ บอกไปตั้งแต่ตอนนั้นอะคะว่า มีร้องไห้!!อยากกลับบ้าน!! อะไรอย่างเนี่ย แล้วก็มาเจอแบบอยู่บ้านเราก็คืออยู่กับพ่อกับ แม่ แล้วมาอยู่คนเดียว เราใช้ชีวิตคนเดียว ถึงจะมีเพื่อน อะไรอย่างเนี่ย แต่เพื่อนที่อยู่หอเดียวกันเค้าก็เรียนคนละ คณะอะไรอย่างเนี่ยอะคะ แล้วเราก็คือแบบไม่ค่อยรู้จักเพื่อน ในช่วงระยะเวลาแรกๆในเทอมแรก พอเทอมที่2 ก็อยู่ดีแะ เริ่มรู้จักเพื่อนแะ พอเข้าปี2 รู้จักมากเกินไป รู้จักเพื่อนเยอะ</p>	

	code	กระแสตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	<p>หลากหลายคนหลายคนเลย รู้จักเพื่อน แล้วก็แบบว่ามีเพื่อนเยอะ ก็แบบไม่ใช่เพื่อนชนเราเที่ยวนะ เราก้ไปเที่ยวกับเพื่อนอะไรอย่างเนี่ย มันก็แบบมีช่วงปี2..ปี2อะคะ ถึงปี..เกือบๆปี3อะก็เที่ยว เที่ยวแบบ เที่ยวบ่อยอะ ดึก เข้าตื่นสายอะไรอย่างเนี่ยคะ ชาติเรียนบ่อย ช่วงนั้นชาติเรียนบ่อยเหมือนแบบว่า เป็นช่วงนึงของแบบ.. จะพูดว่าอะไรอะ หลงทาง มันก็ไม่หลงทางอะ มันก็กลับมาได้ ก็แบบหลงระเรีงมากกว่า กับแสงสีอะไรอย่างเนี่ยคะ แบบว่า ตอนนั้นก็หนูไม่รู้รู้จักเพื่อน แล้วพอเรามีเพื่อนเยอะเนี่ย เพื่อนชวนไปเที่ยวๆๆ ตอนนั้นก็ห่างจากการเรียนไปพักนึงอะไรอย่างเนี่ย จากเกรดเทอมแรก เกรดเฉลี่ยตกอยู่3ต้นๆอะคะ ลงมาเหลือ2.7 ก็แล้วช่วงนี้อะคะ ตอนปี2ปี3เนี่ย เริ่มมี..แม่เริ่มบอกแล้วว่าพ่อเริ่มไปมีน้อยมีอะไรแล้ว อะไรอย่างเนี่ย เราก้คิดระ เหาแล้ว!! อะไรอย่างนี้ เหาอะไรอีกเนี่ย เราก้คิดแล้ว ถ้าเราไปงาน เออ..ไปอย่างนี้ต่อเริ่มไม่ไหวแล้ว เราก้..ถ้าเค้าไปมีแล้ว การเงิน การอะไรเค้าจะส่งเราเหมือนเดิมไหม หนูก็คิดไปทั่วเนาะ ตอนนั้นเพื่อเค้าไปมีลูกกับคนใหม่ทำไ้เค้าจะรักเราเหมือนเดิมไหม เพราะหนูเป็นลูกคนเดียว พ่อเค้าก็รักหนูอยู่แล้วหนูรู้อะไรอย่างเนี่ย แต่พอแบบเค้าเริ่มมีใหม่ หนูก็คิดแล้ว มีคนมาแบ่งปันระ! หนูก็เริ่มคิดแล้ว แม่เราก้ตัวคนเดียวอะไรอย่างเนี่ย เริ่มแบบ..เค้าก็ไม่ได้ค่อยทำงานอะไร แล้วแม่เหมือนจะอยู่บ้านเฉยๆด้วย พ่อเค้าเป็นหัวหน้า.. เกือบๆแล้วเกือบจะไปถึงเหวนรกแล้วอะคะก็คิดได้ หนูคิดขึ้นมาก็กลับ เดินทางกลับมาเริ่มต้นใหม่ ก็เริ่มต้นใหม่ แต่ว่าเรื่องทุกอย่างที่หนูทำหนูยอมรับกับแม่หมดนะ ทุกเรื่องแม่ก็จะรู้ มีแฟนมีอะไรอย่างเนี่ย แม่ก็รับทราบหมดเลย แล้วพ่อเค้าก็.. พ่อเค้าก็แบบว่าไปอยู่กับคนนั้นเลยอะ</p>	

	code	กระแสตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	<p>จนปัจจุบันเนี่ยอะคะ คำก็ส่งเรียนนะ ไม่ได้ทั้งแต่แบบก็ไม่รู้ดี ไม่ใช่ว่าคำไม่ให้นะ แต่หนูไม่ค่อยขออะ แต่ก่อนเคยขอเยอะใช่ไหม แต่เดี๋ยวนี้ไม่ค่อยขอ ขอเงินอะไรแบบเนี่ย เหมือนแบบแอบส่งสารคำด้วย ต้องไปเลี้ยงฝังโน้นด้วยส่งเราเรียนด้วย แล้วคำใช้จ่ายมหาลัยอะไรอย่างเนี่ยมันก็เยอะอะคะ พ่อคำก็แก่แล้วทำงานหนัก แม่คำก็แบบ พ่อคำก็ให้แม่ใช้อะคะ ก็แต่ก่อนแม่ก็เป็นคนถือเงิน แต่ทุกวันนี้ก็รอกๆได้ รอกพอให้ใช้อะไรอย่างเนี่ย หนูก็ฉุกคิดขึ้นมาไม่ได้แล้ว! เราต้องเริ่มต้นใหม่อะไรอย่างเนี่ย ก็นึกแม่แต่แบบพ่อ.. เพราะแม่คำก็เคยบอกไว้ว่า คำรู้เรื่องหมดทุกอย่าง คำก็ขออย่างเดียว คนคำก็พูดถึงเราไว้เยอะนะอะไรอย่างเนี่ย ขอๆให้เรียนให้จบ แล้วก็ได้ปริญญามาให้แม่กับพ่ออะไรอย่างเนี่ย คำก็บอกหนูว่า ถึงพ่อคำจะเป็นอย่างเนี่ย แต่คำก็เป็นพ่อเรา เราจบไปแล้วมีการมีงานทำ ไม่ว่าจะยังไงก็อย่าทิ้งคำ คำส่งเรามาทลอดอย่างเนี่ยอะคะ แม่คำช่วยอะไรหนูเยอะ หลายอย่าง จนหนูแบบซึ่งๆ ซึ่งมากถ้าไม่มีแม่ก็คง.. ไม่ๆๆ ขนาดนี้คะ เพราะว่าจะสนิทกับแม่มากกว่า ไม่ค่อยสนิทกับพ่อเท่าไร</p>	
ผู้นำกลุ่ม	แม่หนูนี้สุดยอดเลยนะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in เพื่อแสดงการรับรู้ในเรื่องราวของสมาชิกกลุ่ม
ฝั่ง	คะ สุดยอดของ..ของแม่เลย	
ผู้นำกลุ่ม	เออ!..คือว่าถ้าจะมีผู้หญิงซักคน ที่น่าจะได้รางวัลโล่อะ สุดยอดของโลก ผู้หญิงดีเด่นของโลกอะไรอย่างเนี่ย ก็น่าจะเป็นแม่ฝั่งนะ ที่จะต้องได้	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Growth เพื่อให้ฝั่งรู้สึกภูมิใจในความเป็นสุดยอดคนของแม่ตน
ฝั่ง	แต่ว่าเมียน้อยพอก็อยู่แถวๆบ้าน หนูก็นึกถึง นึกเกลียดอีนีเหมือนกันแหละ คนเคยรู้จักกันจะมาแบบว่า.. ไม่ใช่แบบ	

	code	กระแสดตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	ก็คนเคยรู้จักกันไง คนเคยรู้จักกันแล้วมาแบบว่า..	
ผู้นำกลุ่ม	เออ..ก็เห็นกันอยู่ทุกวันอะ ว่าง่ายๆ ก็รู้ที่อยู่ว่า..	ผู้นำกลุ่ม Tuning in ใน ลักษณะที่เป็นธรรมชาติ เดียวกับธรรมชาติของกลุ่ม เพื่อ สร้างความกลมกลืนกับกลุ่ม
ผู้	ก็แถวบ้านหนูเค้าจะหวังดีนะพี่ แบบ ฮึ้ย! อย่างนั้นอย่างนี้ แต่ไม่ใช่หรอก แม่เค้าเป็นคนคิดมาก ถึงแบบพ่อเค้าจะมี เมียน้อย แต่เค้าไม่เคยขอแม่หย่า แต่แม่เค้าเคยขอหย่า คือ ขอเค้าหย่าบ่อยมากเลย แต่เค้าไม่ยอมหย่า พ่อบอกหนูคิด ยังไง แม่ก็เหนือกว่า เพราะแม่มีทะเบียนสมรส หนูก็บอก แบบนี้ แล้วยกอีชาวบ้านปากหมาทั้งหลายอะ..	
เพื่อนๆ	โห..แรงส์..แรง..	
ผู้	อ้าว! ก็จริงๆ ก็แบบมันมาพูดอะ เนี่ยเค้าอะพากันไปเดิน ห้างด้วย แล้วดูชิ่งอยู่แต่กับบ้านอะไรอย่างเนี่ยอะ ก็มึงก็ รู้อะ มาพูดให้เค้าเจ็บช้ำน้ำใจทำไมอะ จริงปะ เออ..แล้ว แบบแม่หนูก็อยู่คนเดียวอะ เค้าอยู่คนเดียว! หนูก็มาอยู่เนี่ย หนูแบบ..แม่เค้าก็โทรมาแล้วให้ฟัง เค้าจะระบายกับใคร เค้า ก็ระบายกับลูกใช้ไม่ว่า	
ผู้นำกลุ่ม	ไซ้ๆ	
ผู้	ก็แบบโทรมาแล้วแบบ..เนี่ย! เนี่ยนะไปอยู่นู่นนะ อยากอยู่ กับมึงอะไรอย่างเนี่ย อยู่กับมึงอยากอยู่กับเจ้ เนี่ยไม่เคย ทำกับข้าวเจ้ทำให้กิน ไปอยู่นู่นต้องหาสำหรับหากับข้าวหา นู่นหานี้ไปให้เค้ากิน หนูก็ย้อนกับแม่ไป แม่ลองกลับไปถาม หน้อยซิ มันไปติดดั่งวงจรวจรปิดไว้ที่บ้านเค้ารึไร เห็นทุก ซอกทุกมุมขนาดนี้!	
ผู้นำกลุ่ม	เออ..ใครเค้าจะรู้ได้ไง ในเมื่อบ้านเค้า	
ผู้	เนี่ยนอนตึกกลางค้ำกลางคืน นอน..	

	code	กระแสตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
ผู้นำกลุ่ม	เข้าสอด้รู้สอด้เห็นอีกเข้า..	
ฝั่ง	คือแบบบ้านนี้หน้าเหมือนผี คือหนูจะเกลียดมันอะพี่	
เพื่อนๆ	คนอะไรพี่หน้าเหมือนผี	
ฝั่ง	แต่หนูก็ไม่เคยเกลียดพอนะ	
ผู้นำกลุ่ม	เออๆ..ก็ถึงจะโกรธยังไงเค้าก็เป็นพ่อเรา	ผู้นำกลุ่ม Tuning in เพื่อแสดง ความเข้าใจในความรู้สึกของฝั่ง ที่มีต่อพ่อ
ฝั่ง	บ้านเค้าก็.. กำแพงบ้าน บ้านมันจะหลังเล็ก กำแพงบ้านคน รวยๆหลังใหญ่ๆ มันก็มีกำแพงอยู่ ไร่บ้านคนที่พูดอะ อยู่ นู่น! มันจะเห็นได้ไง ว่าเค้ายกกับคกงกับข้าวมาวางให้กิน หิมม.. เนี่ย.. แม่หนูยังไม่มีทองใส่ แม่หนูไม่มีทองใส่แล้ว บอกว่า เนี่ยเค้าซื้ออะ เนี่ยที่บ้านนะพ่อแม่เค้าใส่ทองคนละ เส้น แล้วมันก็ใส่ทองเส้นเบ้อเร่อ!เลย หนูบอกแม่ทองปลอม ก็มีแถวชลจะเอาเปล้าเส้นละ200 เดี่ยวซื้อไปให้ใส่ ก็แบบ เนี่ย ก็พูดพยายามพูดให้เค้า เค้าเป็นคนคิดมาก ก็เหมือน ลูก ลูกก็คิดมากอะไอย่างเนี่ย	
ผู้นำกลุ่ม	แต่เราก็พยายามทำให้เค้าสบายใจอะเนาะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in ใน เรื่องราวของฝั่ง เพื่อกระตุ้นให้ ฝั่งเล่าเรื่องราวของตนต่อไป
ฝั่ง	ใช่ นี่เค้าก็เพิ่งลงมาเล่นกับหนูอาทิตย์นึง แล้วเพิ่งไปส่งแม่ เมื่อวันศุกร์แล้วก็กลับมาค้ายเนี่ยคะ ก็ไม่ค่อยอยากให้เค้า อยู่นั้น เป็นไปได้นะ อยากทำงาน มีบ้านพักอยู่ต่างจังหวัด จะเอาแม่ไปอยู่ด้วย ไม่อยากให้อยู่ไ้หมุ่บ้านนั้นนะ ไม่ค่อย เหมือนแบบจะปรารถนาดี ไม่ใช่ปรารถนาดีประสงคร้าย ไม่ ค่อยชอบไ้พวกตี2หน้า ต่อหน้าเราพูดอีกอย่าง ลับหลังเรา พูดอีกอย่าง	
ผู้นำกลุ่ม	บางที่เพื่อนบ้านเฮงชวยก็มีเนาะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in ใน

	code	กระแสดตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
		เรื่องราวของฝั่ง และเอื้อให้ฝั่ง ชัดในความรู้สึกที่มีต่อเพื่อน บ้าน
ฝั่ง	แบบว่ามันเฮงชวยมากเลย	
เพื่อนๆ	(หัวเราะ)	
ผู้นำกลุ่ม	คือแทนที่จะเห็นเค้ามีทุกข้ออยู่แล้ว แต่แบบเออ..ช่วยกันดูแล ใจอะไรกันอย่างนั้นเนาะ กลับมาช่วยกันซ้ำเติมอะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in ใน เรื่องราวที่ต่อเนื่องกัน
ฝั่ง	เป็นหนูๆก็ไม่พูดหรอก เป็นหนูๆก็ไม่ถามหรอก ก็รู้ถือว่าตัว เค้าไปมีเมียใหม่ อามันก็ใช่ แล้วมันจะถามทำไม มัน เรื่องราวมันจะเป็นยังไงมาอย่างงี้วะ อืม! ยอมได้ยังไงวะ ถ้า เป็นกูนะ ก็กูนี่ไม่ใช่มีง	
เพื่อนๆ	(หัวเราะ)	
ฝั่ง	ก็แบบ..แล้วมันไม่ค่อยเท่าไร เอะตัวใหม่ไปเลย หารวยๆ หนูก็บอกแม่ พ่อไปมีเมียน้อยอะ หนูไม่โกรธพอนะ แต่ถ้า แม่มีตัวใหม่ หนูรับไม่ได้ ก็บอกแบบนี้ ก็แบบไม่เชิงหวงเค้า หรอก ไม่รู้สิ	
ผู้นำกลุ่ม	แต่เราก็รักเค้าอะ ถ้าเค้าไปมีคนอื่น แล้วเราจะรู้ได้ไงว่าคน ใหม่ที่เข้ามาจะดูแลได้ดี ใชปะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in ความรู้สึก สมาชิกที่มีต่อแม่
ฝั่ง	แม่หนูไม่ทำหรอก หนูรู้	
ผู้นำกลุ่ม	อืม..แต่ก็ด้วยความที่แม่เค้าก็รักเรามากกว่านะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in ต่อเนื่อง เพื่อให้ฝั่งชัดในความรู้สึกของ ตนที่มีต่อแม่
ฝั่ง	ตอนนี้แบบอยากจะฝึกงานเทอมสุดท้าย จะหาที่ทำงาน แล้วก็แบบเอาแม่มาอยู่ด้วย ไม่งั้นก็กลับไปอยู่กับเค้า เพราะตอนนี้เค้าอยู่คนเดียว พ่ออะ ให้อโหถึงจะส่งเงินให้ใช้ แต่แบบว่านานอะ กว่าจะเข้าบ้านได้	
ผู้นำกลุ่ม	เป็นไปได้อีกก็อยากจะหมุนเวลาให้มันอยู่ปี5เทอม2เลยนะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in ต่อเนื่อง

	code	กระแสตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
		ในเรื่องราว
ฝั่ง	ใช่	
ผู้นำกลุ่ม	เหมือนซักตอนนี้ เป็นมีนาปี55	
ฝั่ง	คะ	
ฝ่าย	จบแล้ว	
ผู้นำกลุ่ม	เป็นช่วงเวลาที่จบแล้ว กำลังจะต้องไปทำงานแล้ว อยากได้ มีโอกาสได้อยู่กับแม่ไวๆเนาะฝั่งเนาะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in ต่อเนื่อง ในเรื่องราวเป็นระยะ และเป็น การกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่ม เปิดเผยเรื่องราวต่อไป
ฝั่ง	เดี๋ยวหนูจะไปรับเค้ามาเล่น หนูไม่อยากให้เค้าอยู่นั้นมีแต่ คนพูดใส่หู	
ผู้นำกลุ่ม	มีแต่คนใส่หู สุขภาพจิตก็เสียเนาะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in ความรู้สึก ของฝั่ง
ฝั่ง	ใช่คะ อิมม..วันนี้เค้าก็โทรมา บอกป้าเค้าพูดอย่างงูอย่าง นี้ ช่างเขาเถอะ ก็หนูจะสนิทกับแม่ มีอะไรหนูก็จะบอก ก็ โทรคุยกันวันละ.. อย่างน้อยก็รอบหนึ่งต่อวัน	
ผู้นำกลุ่ม	อย่างน้อยก็ไม่ได้อยู่ใกล้ๆก็ดูแลใจกันทางโทรศัพท์แล้ว กันเนาะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in อย่าง ต่อเนื่อง
ฝั่ง	อิมม..คะ	
ผู้นำกลุ่ม	อย่างน้อยก็ใช้โทรศัพท์นี่แหละเป็นสื่อในการคุยกัน มันก็น่า ของขึ้นเนาะ เวลาพวกคนข้างบ้านไซ้ไม้ มีคนอยู่ 2 กลุ่ม เนาะที่ฟังแล้วอยากจะปิดอะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in อย่าง ต่อเนื่อง
ฝั่ง	ปิดๆ	
ผู้นำกลุ่ม	คนที่1คือผู้หญิงคนนั้นอะ	
ฝั่ง	ผู้หญิงคนนั้น อีนั้นแหละๆ มึงรู้ที่อยู่ว่า นั้นพ่อกูอะไรอย่างนี้ แล้วมันก็เป็นรุ่นพี่หนูไม่กี่ปีเองนะ แล้วแต่พ่อไม่เคยเอ่ยชื่อ มันให้หนูได้ยิน เวลาหนูโทรไป ไม่ได้โทรไปขอเงินนะ โทรไป	

	code	กระแสดตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	เล่นกับเค้า ก็แบบทำไรอยู่พอ พออยู่ไหน พอกี้ อี้म्म..อยู่นี้ แหละ อะไรอย่างเนี่ย แล้วเค้าก็ไม่พูด ไม่เอ่ยชื่อ เค้ารู้ว่าหนู เป็นคนยังไง	
ผู้นำกลุ่ม	ไม่ชอบผู้หญิงคนนี้	ผู้นำกลุ่ม Tuning in ความรู้สึก ของฝั่งเป็นระยะ
ฝั่ง	ไม่ชอบ ไม่เคยไปยุ่งด้วย ไม่อยากให้มายุ่งกับแม่เค้า เหมือนกัน แต่มันก็ไม่เคยมายุ่งนะ	
ผู้นำกลุ่ม	ก็มีคนอยู่2กลุ่มเนาะ ที่คล้ายๆพอนึกถึงแล้วมันก็ปัดอะ กลุ่มแรกเป็นพวกคนข้างบ้านนั่นอะ	
ฝั่ง	มันว่าง	
ผู้นำกลุ่ม	ซึ่งไม่ได้ ไม่ได้อะไรนะ ไม่ได้เป็นห่วง	
ฝั่ง	อ๊พวกไม่รู้กาลเทศะ	
ผู้นำกลุ่ม	อี้ม..ใช่ จริงๆต้องใช้คำนี้ถึงจะถูกเนอะ	
ฝั่ง	ใช่	
ผู้นำกลุ่ม	พวกไม่รู้กาลเทศะ ผัวตัวเองรีก็เปล่า ต้องมาแบบ ยุ่งเรื่อง ของชาวบ้าน	
ฝั่ง	ใช่ บางครั้งอยากย้อนมัน ถ้าหนูเป็นแม่ ไม่ต้องมาถามเรื่อง ผัวชาวบ้านหรอก ไปดูผัวมึงให้ดีๆเถอะ อะไรประมาณนี้ ยัง ไม่รู้เลยว่าสามีของตนเองมีหรือเปล่าอะไรอย่างนี้ แต่มา แบบเสือกเรื่องของชาวบ้านเค้าอะไรอย่างนี้	
ผู้นำกลุ่ม	ซึ่งเวลา..พอดีพอนึกถึงเรื่องแบบนี้มันก็นึกขำ	
ฝั่ง	ก็ขอบคุณมัน บางครั้งก็ขอบคุณอื่นนั่นเหมือนกันนะ	
ฝ่าย	อึ้นั่น	
ฝั่ง	ทำให้แบบขอบคุณคนๆนั้นเหมือนกันนะ คนที่ไม่มีนามแล้ว ก็ไม่อยากเอ่ยนาม ขอบคุณเหมือนกันที่แบบ ทำให้เห็น แบบ.. คิดถึงแม่มากขึ้นอะ มากๆเลยอะ ทุกวันนี้จะทำอะไร ก็นึกถึงแต่แม่ คิดถึงพ่อบ้างอะไรอย่างเนี่ย ถ้าแม่เค้าพูด	

	code	กระแสดตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	ขึ้นมาว่า.. แต่ไม่เคยเกลียดเค้าอะ แต่แม่จะคอยพูดตลอด ว่า จะดีจะเลวจะอะไร เค้าก็พอเราอะไรอย่างเนี่ย	
ผู้นำกลุ่ม	อย่างน้อยการที่เหตุการณ์ครั้งนี้เกิดขึ้น มันทำให้เห็นความ รักของแม่ที่มีต่อลูกคนนี้นะเนาะ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นแม่ก็ไม่ ทิ้งลูกอะ	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Growth เพื่อให้ฝั่งตระหนักชัดในความ รักของแม่ที่มีต่อตนเอง
ฝั่ง	เค้าปิดให้ทุกเรื่องอะ หนูทำอะไรผิด ปิดกับเรื่องพ่ออะ พ่อ ไม่เคยรู้เลย เค้าจะรู้อยู่อย่างเดียวว่าลูกสาวคนนี่เรียนอยู่ มหาลัยเป็นคนดี แต่แม่เค้าจะรู้ทุกซอกทุกมุมเลย เพราะหนู บอกด้วย หนูกล้าที่จะบอกกับแม่ เพราะแม่เค้าแบบ..บอก แล้วเค้ารับฟัง เค้าช่วยแก้ แต่อาจจะแบบ ถ้าบอกกับพ่อเค้า อาจจะดูเรา เค้าแบบเป็นคนแบบห่วง แต่เป็นคนพูดไม่เป็น แสดงออกไม่เป็น แต่หนูรู้รู้ว่าเค้าห่วงเค้ารัก	
ผู้นำกลุ่ม	แต่การแสดงออกทางคำพูดเท่านั้นแหละ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in ใน เรื่องราวของฝั่ง
ฝั่ง	คะ แต่ก็ไม่..แม่บอกว่าเกิดมาเค้าไม่เคยตีหนูเลย เค้าเคย แบบตีปากตอนเด็ก ที่หนูพูดคำว่า "สัตว์" พูดไม่เพราะ แค ่นั้น	
ผู้นำกลุ่ม	แค่นั้นจริงๆ เนาะ แค่นั้นจริงๆที่แม่จะดูลูกคนนี่ ที่แม่คนนั้น จะลงโทษมีแค่นี้แล้วถ้ามองดูดีๆ แม่ดูเหมือนเป็นผู้หญิง ที่เข้มแข็งมากเลยนะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in พร้อม Facilitate Growth ให้ฝั่ง ตระหนักชัดในความรักของแม่ และเกิดความภาคภูมิใจใน ความเข้มแข็งของแม่
ฝั่ง	อิม..บางที่แถวบ้านหนูชอบพูดว่า หุย! ถ้าหนูเป็นเงินหนูมีตัว ใหม่ไปนานแล้ว	
เพื่อนๆ	(หัวเราะ) ชอบอะ	
บิว	เสียงสุดท้าย	
ฝั่ง	ก็มันหมั่นไส้อะ อยากกลับไปอยู่กับแม่เวลาอีพวกนั้นมา	

	code	กระแสดตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	จริงๆเลย	
ผู้นำกลุ่ม	พวกนี้ชอบเสียมใจ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in โดยร่วม แสดงความคิดเห็นในเรื่องราว ของสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้าง ความเป็นเนื้อเดียวกับกลุ่ม
ฝั่ง	นั่งอยู่บ้านดีๆ โทรศัพท์เนี่ย เวลากลับบ้านเนี่ย กร๊ง!! โทร มาแล้ว เนี่ยไปเจออยู่ตรงโน้นตรงนี้ ทำอย่างโน้นทำอย่าง นี้ แม่ไม่ต้องบอกก็ได้นะอีห่า เอ้า..	
เพื่อนๆ	(หัวเราะ)	
ฝ่าย	ตอนสุดท้ายว่าไงนะ	
ผู้นำกลุ่ม	ต้องให้รวิรายอีกรอบไม้	
บิว	พูดภาษาไทยแล้วต้องมีแปลไทยอีกรอบ	
ฝั่ง	หยุดข้า! ข้าอีกแล้วเหรออ	
ผู้นำกลุ่ม	ไม่น่าจะถาม	
ฝ่าย	ข้าไปแล้ว	
ผู้นำกลุ่ม	แต่มันมันคุณเหมือนกันนะ	
ฝั่ง	คุณ ก็หนูรักแม่หนูอะ ใครมาทำ ทำไม่ต้องเอาเรื่องไม่ดีเรื่อง ไม่งาม เรื่อง..ก็ไซ้อาจจะเป็นเรื่องจริง แล้วจะมาพูด ทำไมอะเค้าไม่สบายใจอะ จริงไม่มีที่	
ผู้นำกลุ่ม	ไซ้ แล้วจะมาพูดทำไมอะ	
ฝั่ง	ถ้าเออ..เค้ามาพูดว่าเออ..ตัวพีนี้ดีเนอะ ยังถึงไปมีเมียน้อย แต่ก็ยังส่งลูกเรียน แล้วยังส่งเงินมาให้ไซ้ อ่า! ยังนี่ค้อย่น่า รับฟังหน่อย จริงไม่มีที่	
ผู้นำกลุ่ม	จริงไม่มีฝ่าย	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Interaction เพื่อให้เพื่อน สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมใน เรื่องราวของฝั่งมากขึ้น

	code	กระแสตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
ฝ่าย	ใช่..	
ผู้นำกลุ่ม	ปากถือไม่เป็นมงคลอีกนะ มาพูดแบบนี้ เราฟังแม่เราอะ เราก็จูน คนอื่นมาว่าแม่เราเนี่ย มาทำให้แม่เราต้องคิดมาก	ผู้นำกลุ่ม Tuning in และ สะท้อนความรู้สึกของฝั่ง เพื่อ นำไปฝั่งได้อยู่กับความรู้สึกของ ตน
ฝั่ง	คิดมาก	
ผู้นำกลุ่ม	ก็เครียด ต้องกังวล เพราะว่าแม่เราต้องคิดมากอยู่แล้วอะ	
ฝั่ง	คะ ยังไงตัวเค้าก็ต้องรัก ถึงจะไปมีเมียหน่อยอะ	
ผู้นำกลุ่ม	คือของๆใคร เค้าก็ต้องห่วงเค้าก็ต้องห่วงอยู่แล้วอะ	ผู้นำกลุ่ม Tuning in แสดง ความเข้าใจถึงความรู้สึกของ แม่ของฝั่งที่ต้องประสบ เหตุการณ์เช่นนี้ ซึ่งเป็น เหตุการณ์ที่หากใครได้ประสบ ก็ย่อมมีความรู้สึกเช่นเดียวกัน
จะ	เสียทองท่วมหัว ไม่ยอมเสียตัวให้ใคร เปล่าเค้าต้องกันมาก ท่องตามเค้า	
ฝั่ง	แต่แม่หนูยอมเสีย	
ผู้นำกลุ่ม	เออ..	
ฝั่ง	ก็พ่อเค้าไม่ยอมไง ก็แบบอีนันก็เด็กก็เออะอะ แต่แม่หนู ไม่ได้แค้นหึงเหี้ยวน้ำ แม่หนูเค้าก็ขาวอบ อีนันทำของใส่ พอรึเปล่า	
ผู้นำกลุ่ม	อืมม..แต่นึกไปนึกมา สิ่งแม่ทำบางทีมันก็เออ..มันทำให้ เห็นอะนะ ผู้หญิงแบบแกร่งอะ ยืนได้ด้วยลำแข้งของ ตัวเอง แม้ว่าจะต้องเสียคนที่เป็นคู่ชีวิตไป ให้อโหมันดูแบบ เก่งนะ	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Growth เพื่อตั้งให้ฝั่งชื่นชมแม่ หันมา มองในความเก่งของแม่ ที่ สามารถผ่านจุดวิกฤตนั้นมาได้ แทนที่จะสนใจในเรื่องราวของ ภรรยาบ่อยพอ

	code	กระแสดตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
ฝั่ง	แก่ง	
ผู้นำกลุ่ม	อยู่ตัวคนเดียวปีนี้ที่เท่าไรแล้วอะ	
ฝั่ง	อืม..เกือบปีที่2 อยู่คนเดียว แต่เหมือนเค้าอยู่คนเดียวมา ตลอดแหละ ก็พอเค้าออกไปต่างจังหวัดบ่อยอะคะ เค้าอยู่ คนเดียวอะ อยู่คนเดียวถาวรนี่ก็ช่วงที่พอไปอยู่กับ..	
บิว	อีนั่น	
ฝั่ง	คนนั้นนะ ก็อยู่แถวๆบ้านแหละ หน้าด้านเนาะอ๊า..	
ผู้นำกลุ่ม	อืมม..ก็เราพูดกันตรงๆอะเนาะ	
ฝั่ง	ก็แบบมันก็เวอร์กรรมเหมือนกันแหละพี่ ก็ทำให้คนๆนั้นอะไม่ กล้าออกไปไหนอะ แบบไม่รู้ว่ามีอายหรือละอาย สงสัยคง อายเฉยๆแหละคงไม่ละอายหรอก แบบคงอายเฉยๆแหละ ออกมา ก็คงต้องแบบโดนมองอะจริงไม้ ก็คนมันในหมู่บ้าน เดียวกันอะ ก็แบบว่ามันไม่ได้ต่างจังหวัด ต่างที่อะไร คนใน หมู่บ้านเดียวกันอะไรอย่างเนี่ยอะคะ อะไรประมาณนี้	
ผู้นำกลุ่ม	อย่างไรว่าเนาะ ผู้หญิงคนหนึ่งถ้าตัดสินใจแย่งของ ของผู้ชาย อีกคนหนึ่งได้ พี่ไม่คิดว่าใครนะ พูดถึงสิ่งแม่ฝั่งเจอมาเนอะ ก็ คนที่อยู่แถวนั้น ไม่ใช่คนอื่นคนไกล ก็รู้อยู่เต็มอก	ผู้นำกลุ่ม Tuning in ต่อเนื่อง ในเรื่องราวของฝั่ง
ฝั่ง	คือพ่อเค้าก็เป็น.. ก็ตั้งแต่ประถมแล้ว เค้าก็มีมาเรื่อยๆ แหละ แต่แบบครั้งนั้นมันหนัก อ๊า! ก็ตอนนั้นคนอื่นเค้า อาจจะเล่นๆ แต่เค้าไปอยู่กรุงเทพฯอย่างนี้ เค้าก็มีคน เค้า ไปส่ง เค้าไปเค้า เค้าไปส่งของอะไร เค้าก็ไปแอบมีอะ แต่ แบบมันไม่ใช่แบบนี้อะ	
ผู้นำกลุ่ม	อันนั้นมันดำดาเลยอะ	
ฝั่ง	ดำดาเลย แล้วก็ไปอยู่ด้วยกันเลย	
ผู้นำกลุ่ม	เห็นอยากได้นัก แม่เค้าก็เลยจัดให้เลยมั้ง	
ฝั่ง	จัดให้เลย	
ผู้นำกลุ่ม	อยากได้นิไซไม่มีตัวขึ้นนะ อยากได้นัก ก็เอาไปสิ แล้วก็แสดง	ผู้นำกลุ่ม Tuning in และ

	code	กระแสดตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	ให้ลูกเห็นว่าถ้าไม่มีพ่อ ถ้าไม่มีผู้ชายคนนั้นอะ ชั้นก็เลี้ยงลูก ของชั้นได้..เนาะ.. นี่แม่ก็เป็นตัวอย่างให้ฝั่งได้เห็น เหมือนกันเนาะ ว่าชีวิตมันต้องแบบต้องอยู่รอด ถ้ามันไม่มี อะไรบางอย่าง มันต้องสูญเสียอะไรบางอย่างไป มันก็ไม่ได้ หมายความว่าชีวิตจะสิ้นสุดลงไม่ใช่เธอ	Identify Split ในความคาดหวัง ที่ต้องการมีครอบครัวที่พร้อม หน้ากับความเป็นจริงที่ไม่ใช่ อย่างนั้น พร้อมกับชวนให้ สมาชิกกลุ่มเห็นความเป็นจริง อีกมุมหนึ่งที่ว่า การสูญเสียสิ่ง สำคัญก็ไม่ใช่หมายความว่า ชีวิตจะต้องจบลงตามไปด้วย
ฝั่ง	ใช่..คนเราก็ต้องอยู่ด้วยตัวของเราเองได้	ฝั่งยอมรับในความเป็นจริงที่ว่า ตนต้องอยู่ได้ด้วยตัวเองแม้ว่า จะขาดพ่อไป
ผู้นำกลุ่ม	แต่ว่าบางทีก็เอ้อ! พวกคนข้างบ้านอะไรอย่างเนี่ยที่มันแบบ เข้ามาจุกจิกกวนใจเราเนาะ ทำให้เราแบบอารมณ์ขึ้นอะไร อย่างเนี่ย เราก็ต้องจัดการกับเค้ายังไงดีนะ	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Counseling ต่อในประเด็นที่ฝั่ง ยังคงรู้สึกค้างคาใจและไม่ พอใจกับบุคคลที่มาระราน
ฝั่ง	มันจัดการอะไรไม่ได้หรอกเรา แบบมันเป็นแบบ..คนมัน อยากจะพูด มันมีปาก มันก็สักแต่ว่าจะพูด อยากแต่จะพูด ไม่ได้คิดก่อนพูด ว่าพูดออกไปแล้วจะทำให้คนที่รับฟังจะ เป็นยังไงอะไรอย่างเนี่ย	ฝั่งเห็นตามเป็นจริงในเบื้องต้น ว่าแท้จริงแล้วตนไม่สามารถ จัดการกับสิ่งที่ทำให้ตนไม่ พอใจได้เลย กระนั้นความขัด เคืองยังคงมีอยู่ในใจ
ผู้นำกลุ่ม	พูดไปแล้วก็ไม่ได้คิด...ว่าคนอื่นเค้าฟังแล้วจะยังไง...คล้ายๆ มันมีเรื่องอยู่เรื่องหนึ่ง พี่เล่าให้ฟังละกัน...กับพวกเรา...สมมติ ว่าเรา...ที่ไปบ้านฝั่งเนี่ย ที่ฝั่งเขาเครื่องดื่ม เขาขนม เอนม เขาอะไรสักอย่างที่เป็นของกินได้ มาเสิร์ฟพี่อย่างนี้ พี่ไป บ้านฝั่ง แล้วพี่ไม่กินอะ พี่ไม่กินของที่ฝั่งเอามาเสิร์ฟ ของนั้น อยู่ที่ใคร	ผู้นำกลุ่ม Tuning in คำพูดของ ฝั่ง แล้วบอกเล่าเรื่องราวอันเป็น คติสอนใจ เพื่อเป็นการ Facilitate Counseling และให้ ฝั่งได้มองเห็นทางออกของ ปัญหาแล้วแนวทางการจัดการ กับปัญหาที่มีอยู่นั้นคือการ

	code	กระแสดตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
		จัดการกับใจของตนเอง
ฝั่ง	ของที่เรามาให้หระอคะ	
ผู้นำกลุ่ม	สมมติว่าพี่ไปบ้านฝั่งนะ ของที่ฝั่งเอามาเสิร์ฟ ฝั่งก็ยกขนม นมเนยเอามาเสิร์ฟพี่อย่างนี้ แต่พี่ไม่กิน ถามว่าของนั้นมัน อยู่ที่ใคร	
ฝั่ง	ก็อยู่ที่บ้าน...เหมือนเดิม	
ผู้นำกลุ่ม	ก็อยู่ที่คนให้ใช่ปะ	
ฝั่ง	ใช่คะ	
ผู้นำกลุ่ม	ถ้าคนเค้ามาเป่าหู มาอย่างโน้นอย่างนี้ มาทำให้เราเดือน เนื้อร้อนใจ...ก็เหมือนกับขนมเมื่อกี้คะ แต่เราไม่ได้รับมา ขนมมันอยู่ที่ใคร	
ฝั่ง	อยู่กับคนที่ให้	
ผู้นำกลุ่ม	อยู่กับคนที่ให้เนอะ	
ฝั่ง	ฮือ คล้ายๆ แบบว่า เรากับไปใส่ใจ...ใส่ใจกับคำพูด...คำพูด ที่เราได้ยินมา ถ้าเราไม่ใส่ใจซะอย่าง เราก็เหมือนไม่ต้อง... รับรู้...เอ้ย...รับรู้ได้แต่ไม่ต้อง...เหมือนแบบพระอาจารย์อะ ...ปล่อยวาง...ก็ว่าแล้ว...อะไรประมาณนี้...	ฝั่งเกิดการ Realization ว่า แท้จริงแล้วการที่ตนเอาใจไป ยึดกับคำพูดที่คนอื่นว่าร้ายนั้น เป็นเหตุแห่งทุกข์ ดังนั้นหากตน เลือกที่จะปล่อยวาง หรือวาง อุเบกขาย่อมทำให้ใจของตน เกิดความสงบได้
เพื่อนๆ	เบาสบาย...	
ฝั่ง	บ้านโล่ง	
เพื่อนๆ	หัวเราะ	
ผู้นำกลุ่ม	ถ้าพี่ไปบ้านฝั่ง แล้วไม่กินของที่ฝั่งยกมาเสิร์ฟอะ ของนั้นมัน ก็อยู่ที่เจ้าของบ้านไม่ใช่หระอ มันก็วางตั้งอยู่อย่างนั้นไม่ใช่ หระอ	
ฝั่ง	คะ	

	code	กระแสดตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
ผู้นำกลุ่ม	เพราะว่าคนที่เรารัก คนที่เราแคร์คือ...	ผู้นำกลุ่ม Facilitate Counseling เพื่อให้สมาชิก กลุ่มรู้สึกดีในบุคคลที่ตนควรจะ ให้ความสำคัญคือแม่ของตน นั่นเอง
ฝั่ง	แม่	
ผู้นำกลุ่ม	คนที่เค้าเข้ามาเป่าหู มาทำให้แม่เราเดือดเนื้อร้อนใจก็ เหมือนกับคนเอาของมาให้อะ เราไม่ได้รับนะ...ก็ตั้งไว้ แหละ...ตั้งไว้...ใครเอามา ก็ถือกลับไปเองละกัน...พวกเรา ฟังจากเรื่องเมื่อกี้นะ จากสิ่งที่ฝั่งได้เล่า เราฟังแล้วมันมี อะไรที่มันผูกขึ้นมาในใจบ้างมั๊ย	ผู้นำกลุ่มสรุปความในสิ่งที่ สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักชัดแล้ว จากนั้นจึง Facilitate Interaction ของสมาชิกกลุ่ม คนอื่นๆ พร้อมกับ Facilitate Disclosure ให้สมาชิกกลุ่มคน อื่นได้มีโอกาสแบ่งปันเรื่องราว ที่คล้ายคลึงกัน
ฝ่าย	คือจากที่ฟัง เท่าที่ฝั่งเล่าณะคะ ก็ เท่าที่หนูคิดว่า...ฝั่งเป็น คนที่กล้าพูด กล้าทำ แล้วก็รักแม่คะ แล้วก็ไมยอมให้ใคร เข้ามาดูถูกดูแคลนหรือว่ามาว่าแม่เราคะ ก็ที่ฝั่งพูดไปอย่าง นั้น ถ้าเป็นหนูก็เดือดร้อนแทน...มาว่าแม่เราได้ไง ทั้งๆ ที่... คือพอกับแม่ก็เป็นเรื่องส่วนตัวของเค้าอะ แต่เราเป็นลูก เรา ก็เดือดร้อนแทน เราไม่อยากจะให้ใครมาว่าแม่เรา ทั้งๆ ที่กับ แม่ก็จบกันไปแล้ว ทำไมต้องเอาเรื่องใหม่ๆ ที่ทำให้แม่ปวด หัว...ต้องมา...คิดด้วยอะไอย่างนี้ ต้องมาไอนี้กัน ฝั่งก็เก่ง เก่งที่สามารถดูแลแม่ได้ ทำให้แม่...ทุกวันนี้แม่อยู่คนเดียว ฝั่งก็...เหมือน...จากที่ฟังก็คือเค้าสนิทกับแม่ ดูสนิทกับแม่ เค้าพยายามทำทุกอย่างให้แม่สบายใจ แล้วก็ให้แม่มี ความสุข หนูว่า...ก็ดีนะ เป็นผู้หญิงที่..ก็เข้มแข็ง	ฝ่ายมี Interaction ในเรื่องราว ของฝั่ง และได้ให้กำลังใจพร้อม กับชื่นชมในความเป็นผู้หญิง เก่งของแม่ฝั่ง
บิว	รู้สึกว้า...แม่ฝั่งก็เข้มแข็งระดับนี้...ก็ถือว่าเยอะ ก็ชอบที่ฝั่ง	บิวชื่นชมและให้กำลังใจฝั่ง

	code	กระแสดตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	คอยดูแลแม่เป็นห่วงแม่ตลอด แบบฝั่งมีปัญหาอะไรก็จะคุยกับแม่อย่างนี้ ก็...ก็ชอบที่...แม่ลูกอะเนอะ ก็เข้าใจ ก็ชอบที่เป็นห่วง ก็อยู่กันแค่นี้อะไรอย่างนี้ พวกชาวบ้านเค้าว่าง เค้าไม่มีอะไรทำ	
ผู้นำกลุ่ม	ผ่านมาได้ก็ แม่เพื่อนก็เข้มแข็ง ตัวเพื่อนเองก็เข้มแข็ง ก็ให้กำลังใจเพื่อน และก็ชื่นชม...เฮ้ยเธอเก่งนะ เก่งที่ไม่ไปราวี ชาวบ้านเค้า คือแม่ใจอาจจะรู้สึกอุนนะ แต่สิ่งที่เหมือนมันอยู่เหนือคนพวกนั้นอะ คือการเก็บความอุนไว้ในใจ ไม่เอาความอุนไหลออกไป บางที่เราฟังเอง เรายังรู้สึกว่ายังโกรธแทน จริงมั๊ยฝ้าย...ของชิ้น คือถ้าเจอหน้า เราจับ...ตบ เรา รู้สึกแบบ...มันปิดอะ คือทุกคนมันปิดหมดเนอะ แต่สิ่งหนึ่งที่ฝั่งกับแม่ทำคือ...อยู่เฉยๆ อยู่บ้าน...โกรธก็เก็บความโกรธไว้ กับอีกคนนึง...ไปเห็นเรื่องราว อย่างนั้น อย่างนี้ แล้วมาใส่ที่แม่ฝั่ง กับอีกคนนึง รับเรื่องราวที่คนอื่นเอามาใส่ แล้วเก็บเอาไว้ อันไหนคือฉลาดกว่ากัน	ผู้นำกลุ่มสรุปเรื่องราวที่ได้ร่วมแบ่งปันของเพื่อนสมาชิกกลุ่มพร้อมกับ Facilitate Counseling เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มองเห็นการกระทำที่เหมาะสมเพื่อรับมือกับเรื่องราว นั่นคือการเลือกที่จะวางเฉยและเก็บความโกรธไว้โดยไม่ตอบโต้ หรือเป็นการวางอุเบกขาในความทุกข์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ซึ่งถือเป็นหนทางที่เหมาะสมที่สุด ณ. ช่วงเวลานั้น
เพื่อนๆ	เก็บเอาไว้	สมาชิกกลุ่มทุกคนเกิด Realization ในความเป็นจริงของการรับมือกับปัญหาคือการเลือกวางเฉยและปล่อยวางเป็นทางออกของปัญหา
ผู้นำกลุ่ม	เพราะว่าทุกคนมีสิทธิ์โกรธ มีสิทธิ์จะไม่พอใจ มันก็เหมือนอะไรที่มันเสียๆ อยู่ในใจเรา แต่ถ้าเราก็กบบริเวณมันไว้ อย่างที่แม่ฝั่งทำอะนะ	
ฝั่ง	ก็เก็บไว้คนเดียว...ปล่อยบ้างระบายบ้าง ก็ผ่านลูกอะ เราก็ไม่รู้ลูกอะ ระบายผ่านโทรศัพท์ พอเราวางโทรศัพท์ไป ก็ต้องวนเวียนในหัวสมอง แต่ถ้าเรามีเรื่องคิดมาก โอเค เราก็	แม้ว่าฝั่งจะตระหนักชัดในทางออกของปัญหา แต่ภายในใจก็ยังมีความเป็นห่วงแม่ของ

	code	กระแสดตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	ต้องระบายให้ใครฟัง ถ้าเราอยู่คนเดียวเราก็คิดอีกอะ	ตนอยู่
ผู้นำกลุ่ม	อยู่คนเดียวมันก็วน มันก็อดคิดไม่ได้	ผู้นำกลุ่มได้ Tuning in ใน ความห่วงใยของฝั่งที่มีต่อแม่
ฝั่ง	บางครั้งแบบมีปัญหา ไทรมหา...ติดเรียน...ไม่ติดเรียน กลับบ้านวันนั้นเลย	
ผู้นำกลุ่ม	อยากจะกลับไปอยู่กับแม่ตอนนั้นเลยนะ อยากช่วยดูแลใจ ตอนนั้นเลย ถ้าเป็นไปได้ แต่ความจริงก็ทำไม่ได้	ผู้นำกลุ่ม Tuning in ความรู้สึก ของฝั่ง พร้อมกับ Identify Split ให้ฝั่งเห็นว่าแท้จริงแล้วตนไม่ สามารถทำอย่างใจต้องการได้ เนื่องด้วยการติดภาระกิจทาง การศึกษา
ฝั่ง	ทำไม่ได้ ยิ่งชัดใจ	
ผู้นำกลุ่ม	ทำไม่ได้แล้วใจเรายิ่ง... ว่าวุ่น หนักกว่าเดิมอีกนะฝั่ง ขนาด ความทุกข์อยู่ตั้งไกลขนาดนั้น ยังวิ่งมาหาถึงนี้ได้ มันมี อิทธิพลจิงเลยนะ...ไอรื่องพวกนี้อะ วิ่งข้ามน้ำข้ามทะเลมา ตั้งไกล แล้วเราก็รับชะด้วยนะ มาเคาะประตูบ้านเรียก... เปิดรับเลย	ผู้นำกลุ่ม Tuning in และ ชี้ให้เห็น Split ที่เกิดขึ้นในใจฝั่ง
ฝั่ง	ไม่ใช่คนอื่นคนไกล	
ผู้นำกลุ่ม	เพราะว่าคือแม่เรา...แล้วคนที่สำคัญที่สุดก็คือแม่ของเรา เนอะ ยิ่งไงชะเราก็ต้องดูแลใจแม่ของเราอะ	ผู้นำกลุ่มชวนให้ฝั่งได้ชัดเจนใน สิ่งที่ตนจำเป็นต้องกระทำใน ขณะนี้
ฝั่ง	คะ พยายามที่สุด ทุกวันนี้	
ผู้นำกลุ่ม	พยายามที่สุด พยายาม มันอาจจะไม่ดี 100 เปอร์เซนต์ หรือมั้ง แต่มันก็คงดีเท่าที่ทำได้เนอะฝั่งเนอะ...กับสิ่งที่พวก เราได้เจอกับตัวเอง กับการฟังจากเพื่อน ฟังตั้งแต่เช้าละ ไล่ เสียงมาตั้งแต่ปอนด์เนี่ย เรียนรู้ชีวิตของแต่ละคน เรียนรู้ ชีวิตมาจนถึงตอนนี้ของฝั่งอะ ที่คล้ายๆ มีอะไรได้สอนใจเรา	ผู้นำกลุ่มสรุปเรื่องราวที่สมาชิก กลุ่มได้ร่วมกันแบ่งปัน แล้วจึง Facilitate Interaction เพื่อให้ สมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ที่

	code	กระแสดตามกระบวนการกลุ่ม พัฒนาตนและการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ
	หรือได้เรียนรู้กับตนเองบ้างมั๊ย	ได้รับจากเรื่องราวที่สมาชิก กลุ่มได้ร่วมแบ่งปันกันมา ทั้งหมด
ฝั่ง	ก็สอนแล้วก็เรียนรู้แหละคะ อันดับแรกแรกคือ เรื่องราวของ เพื่อนทั้งหมด สิ่งที่ต้องการพัฒนาเรียนรู้ที่สุดก็คือเรื่องของ จ๊ะ เค้าแบบทำมาเพื่อพ่อแม่เค้าอะไรอย่างนี้ ซึ่งพ่อแม่เรามี โอกาสน้อยมากไ้คะ แล้วถ้าเป็นแบบจ๊ะก็คงไม่เสียหาย คุณค่าในตนเองอะคะ ว่าแบบเรียนด้วย ทำงานด้วย ได้แบ่ง เบาอะ แบ่งเบาพ่อกับแม่ ทำให้...มองแล้วเราอะ เรายังเห็น คุณค่าเค้า ก็อยากให้เค้ารู้ด้วยว่าเค้าทำตัวมีคุณค่ามาก และก็ทำให้เห็นอีกว่า ทำให้รับรู้ว่ เรื่องของเราอาจจะ คล้ายๆ หรือตรงกับเรื่องของเพื่อน เช่นอาจจะตรงหรือ คล้ายๆ เรื่องของบิวอะไอย่างนี้ แต่ของหนูเนี่ย พ่อไปมี ใหม่ หนูโตแล้ว ไม่ค่อย...ก็รับได้ที่มีใหม่ แต่เคื่องที่ ผลกระทบ ที่แบบ ทำไม่ไปกระทบกับพ่อ แต่กลับมา กระทบกับแม่อะไรอย่างนี้คะ ได้เรียนรู้เรื่องราว อย่างชีวิต ปอนด์ ชีวิตฝ่ายอะไรอย่างนี้คะ สิ่งเล็กๆ น้อยๆ อะไรอย่างนี้ คะ และก็คนอื่นๆ ก็มีแตกต่างกันไปอย่างนี้คะ	

#### ภาคผนวก จ

1. บันทึกประจำวันและแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกในกลุ่มทดลองที่ 1  
(เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และฝึกอานาปานสติ)
2. บันทึกประจำวันและแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกในกลุ่มทดลองที่ 2  
(ฝึกอานาปานสติ และเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ)

## บันทึกประสบการณ์ตามแบบประเมินการรับรู้

กลุ่มทดลองที่ 1 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และ ฝึกอานาปานสติ (B-A)

รุ่นที่ 1 และ รุ่นที่ 2

ระหว่างวันที่ 9 – 13 กุมภาพันธ์ 2554 และ 28 กุมภาพันธ์ – 4 มีนาคม 2554

เครื่องมือทดลองที่ 1 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<ul style="list-style-type: none"> <li>-ได้ระบายความรู้สึกข้างในที่ยากจะพูด (B-A3, B-A6, รุ่น 1, session 1)</li> <li>-ได้รับรู้ถึงความรู้สึกสบายใจในสิ่งที่เราได้พูด (B-A3, รุ่น 1, session 2)</li> <li>-นิสิตได้ระบายความอัดอั้นใจที่ยานิสิตป่วย ซึ่งก่อนหน้านั้นไม่กล้าที่จะพูดถึงเลยเพราะกลัวร้องไห้ แต่พอได้พูดแล้วรู้สึกปลดปล่อยหายเครียดน้อยลง (B-A4, รุ่น 1, session 6)</li> <li>-ได้ระบายความรู้สึกที่ได้เก็บไว้ ได้แจ่มแจ้งเหตุและผลที่เกิดขึ้น (B-A5, รุ่น 2, session 4)</li> </ul>	<p>ได้ระบายความรู้สึก ที่เก็บไว้</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-ได้เปิดใจปรึกษาปัญหาที่พบเจออยู่ในปัจจุบัน ได้ให้อภัยซึ่งกันและกัน (B-A5, รุ่น 1, session 7)</li> </ul>	<p>ได้เปิดใจคุยกัน</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-รู้จักความสุขในหลายมุมมอง (B-A4, รุ่น 1, session 4)</li> <li>-เรียนรู้พฤติกรรม ทศนคติ ความรู้สึก ประสบการณ์ แง่มุมต่าง ๆ ทั้งของเพื่อนและของตนเอง (B-A3, รุ่น 2, session 1)</li> <li>-ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรม ความเป็นอยู่ ความประทับใจเพื่อนแต่ละคน ทำให้นิสิตมีความสุข ยังไม่ออกไปไหน (B-A2, รุ่น 2, session 1)</li> <li>-เรียนรู้ประสบการณ์ของแต่ละคนก่อนที่จะมาถึงจุดนี้ในทุกวันนี้ (B-A7, รุ่น 2, session 2)</li> <li>-แนววิถีทางของแต่ละคนมีการเริ่มต้นที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับการปลูกฝัง เลี้ยงดูของแต่ละครอบครัว (B-A1, รุ่น 2, session 5)</li> </ul>	<p>เรียนรู้เพื่อน</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-ทำให้เรากับเพื่อนเข้าใจกันในแทบทุก ๆ เรื่อง (B-A3, รุ่น 1, session 7)</li> <li>-ได้เห็นแง่คิดของเพื่อนที่เลือกเรียนปฐมวัย เพื่อนที่ไม่ได้ตั้งใจเลือกเรียน แต่ก็สามารถจะเรียนผ่านมาจนถึง 4 ปีได้ (B-A5, รุ่น 2, session 2)</li> <li>-เข้าใจชีวิตซึ่งกันและกัน (เพื่อน) มากขึ้น (B-A1, รุ่น 2, session 1)</li> <li>-รู้เรื่องเพื่อนมากขึ้น (B-A4, รุ่น 2, session 1)</li> </ul>	<p>รู้จัก เข้าใจ และ เห็นอกเห็นใจเพื่อน มากขึ้น</p>

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>-เข้าใจเพื่อนว่าเขารู้สึกอย่างไร มีพื้นฐานชีวิตเป็นอย่างไร (B-A5, รุ่น 2, session 1)</p> <p>-ได้รับรู้ความเป็นไปของเพื่อนในด้านชีวิตความเป็นอยู่ สังคม วัฒนธรรม ที่เกี่ยวกับครอบครัว เกิดความเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น (B-A6, รุ่น 2, session 1)</p> <p>-มีความรู้สึกที่ว่า เราควรหันกลับไปมองข้อดีและข้อเสียของเพื่อนคนนั้น ๆ ก่อนแล้วเราก็นำมาเปรียบเทียบกับกันว่า เขามีอะไรดีมากกว่ากัน หลังจากนั้นเราจะปรับตัวเพื่อเข้าหาเขาเท่าที่เราจะทำได้ (B-A4, รุ่น 2, session 3)</p> <p>-การรับรู้ความเป็นมาของแต่ละคนที่มาจากพื้นฐานทางครอบครัว การเลี้ยงดูที่ทำให้บ่งบอกความเป็นตัวเป็นตนของแต่ละคนที่มีพฤติกรรมที่แสดงออกของแต่ละคนที่แตกต่างกันออกไปมากขึ้น และทำให้ยอมรับความเป็นตัวตนในเรื่องต่างๆ ของเพื่อนแต่ละคนได้ดี (B-A7, รุ่น 2, session 5)</p> <p>-ถึงแม้จะเป็นระยะเวลาสั้น ๆ แต่มันก็มีค่าที่ทำให้คนสองคนหันหน้าพูดคุย เข้าใจซึ่งกันและกัน (B-A5, รุ่น 2, session 7)</p>	
<p>-นิสัยและเพื่อนมีความเข้าใจกัน จากเพื่อนสนิทที่เมื่อก่อนมีเรื่องผิดใจกันมานาน จนทุกวันที่ผ่านมาไม่กล้าแสดงความรู้สึกต่อกัน วันนี้นิสัยได้ปรับความเข้าใจ อธิบาย บอกรัก เป็นห่วง บอกว่าตนเองรู้สึกดีด้วย มีความรู้สึกว่าเป็นเพื่อนที่รักเหมือนเดิม ได้ขอโทษเพื่อนที่ทำไม่ดีด้วย ทำให้เสียใจ รู้สึกสบายใจและดีใจมากที่ต่อไปนี้จะมีความรู้สึกดีต่อกัน (B-A4, รุ่น 1, session 7)</p> <p>-มิตรภาพเป็นคำที่ยิ่งใหญ่และยืนยาว อยู่ที่เรานำมาปรับใช้ให้เข้ากับเราอย่างไร (B-A1, รุ่น 2, session 3)</p> <p>-ทำให้เห็นคุณค่าของคำว่า “เพื่อน” ที่ไม่สามารถบรรยายได้จบสิ้น แต่มีความหมายที่ยิ่งใหญ่ ในความรู้สึก ความรักที่มีให้กัน เกิดความรู้สึกผูกพันและรับรู้ได้ด้วยใจ (B-A6, รุ่น 2, session 3)</p> <p>-กับคำว่าเพื่อนที่สอนคนให้เป็นคนได้ กับคำว่าเพื่อนที่ไม่สามารถแทนกันได้ (B-A7, รุ่น 2, session 3)</p> <p>-เกิดความซาบซึ้งในดวงใจว่า เพื่อนเป็นห่วงและแคร่ความรู้สึกของเรามาก ในบางเรื่องไม่คิดว่าเพื่อนจะใส่ใจ แต่ก็คิดผิด ประทับใจในตัวเพื่อนมากขึ้น รักกันมากขึ้น (B-A6, รุ่น 2, session 7)</p>	เกิดสายใยมิตรภาพแห่งคำว่า “เพื่อน”
-ได้ให้กำลังใจเพื่อน และทำให้เพื่อนได้รับรู้ว่าเวลาเค้าเจอปัญหาเราก็จะมีเราคอย	การได้ให้กำลังใจซึ่ง

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
เป็นกำลังใจให้อยู่ (B-A6, รุ่น 1, session 2)	กันและกัน
-ได้แบ่งปันประสบการณ์ความรู้สึกของตนเองที่ได้พบเจอมากับเพื่อนในสถานการณ์ที่คล้ายกัน ทำให้ได้รับความรู้สึกที่ อย่างน้อยก็ยังคงเป็นส่วนหนึ่งที่ได้ช่วยเพื่อนแก้ปัญหาต่าง ๆ (B-A1, รุ่น 1, session 3)	เหมือนได้ช่วยเหลือเพื่อน
<p>-ประสบการณ์ของเพื่อนนิสิตแต่ละคนสอนให้นิสิตพบว่า ปัญหาทุกปัญหามีทางแก้ การแก้ปัญหาต้องเริ่มที่เรา การตัดสินใจและผลที่จะตามมานั้นคือคำตัดสินใจที่ได้จากการแก้ปัญหาของตนเอง ไม่ว่าจะถูกหรือผิด นิสิตคิดว่าเป็นบทเรียนที่ดีทุกอย่าง (B-A4, รุ่น 1, session 2)</p> <p>-ความคิด เหตุผล และความรู้สึกเป็นสิ่งที่ยากในการใช้การตัดสินใจกับสิ่ง ๆ หนึ่ง และไม่มีใครรู้ดีไปกว่าตัวเอง ทุกสิ่งทุกอย่างเราเป็นคนกำหนดและตัดสินใจเอง (B-A3, รุ่น 1, session 3)</p> <p>-ได้ขอคิดว่า “ตนคือที่พึ่งแห่งตน” ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเกิดขึ้นจากความคิดและความรู้สึกของเรา เราควรจะจัดการกับตนเอง และหาทางออกจากปัญหาให้ได้ (B-A2, รุ่น 1, session 3)</p> <p>-ความคิด ความอยาก ความต้องการของเรานั้น บางครั้งถ้ามันมากเกินไปหรือเป็นความต้องการของเราฝ่ายเดียว ก็อาจทำให้ตัวเราเจ็บใจ หรือคิดมากเพราะหวังมากเกินไป อย่างน้อยคนเราทุกคนย่อมมีทางจัดการกับตัวเราได้ ไม่มีวิธีใดก็วิธีหนึ่ง อยู่ที่เราทำทางไหนเราจะมีความสุขมากที่สุดและพอใจมากที่สุด และท้ายที่สุดเราก็ต้องยอมรับในการตัดสินใจ และผลที่มันจะตามมาด้วย (B-A6, รุ่น 1, session 3)</p> <p>-ได้ขอคิดดี ๆ ในการใช้ชีวิตว่า คนเราเลือกเกิดไม่ได้แต่เลือกที่จะเป็นได้ (B-A2, รุ่น 1, session 5)</p> <p>-ปัญหาและอุปสรรคในชีวิตเป็นเพียงสิ่งเล็ก ๆ ในชีวิต แต่เป็นสิ่งที่ทำให้เราเติบโตและเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น (B-A2, รุ่น 1, session 5)</p> <p>-ปมประเด็นปัญหาต่าง ๆ ที่เคยมีในเรื่องต่าง ๆ เพียงรู้สึกที่สามารถแก้ไขในปมปัญหานั้นได้ (B-A1, รุ่น 1, session 7)</p> <p>-ได้รับรู้ในหลายแง่มุมของชีวิตคนเรา ซึ่งเหมือนเหรียญที่มี 2 ด้านซึ่งมีทั้งดีและไม่ดี (B-A1, รุ่น 2, session 1)</p> <p>-ประสบการณ์ทำให้เราแข็งแกร่งมากกว่าเดิม (B-A2, รุ่น 2, session 2)</p>	เห็นความเป็นจริงของชีวิตมากขึ้น

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>-ได้รู้ว่า ความคิดในเรื่องเพื่อนมีหลายแง่มุมแล้วแต่คนที่แต่ละคนจะแสดงออกมาในรูปแบบต่างๆ เช่น อาจจะให้อภัยเพื่อนหรือไม่ให้อภัย (B-A2, รุ่น 2, session 3)</p> <p>-ได้เรียนรู้ในอีกแง่มุมของชีวิตที่บางครั้งก็ไม่ได้ราบรื่น หรือซบเซาไปทุกครั้ง แต่จะควบคู่กันไป สุขบ้าง ทุกข์บ้าง อยู่ที่เราจะเก็บได้มากน้อยเพียงใด และเลือกเก็บแบบไหน (B-A1, รุ่น 2, session 4)</p> <p>-ถ้าเราคิดในด้านบวก โลกนี้ก็จะสดใสมากขึ้น และมีความอบอุ่นอยู่เสมอ (B-A2, รุ่น 2, session 4)</p> <p>-ได้รู้ว่าเพื่อน ๆ ในอดีตได้เคยมีอะไรผิดใจกันมา ก่อนจากเรื่องเล็ก ๆ สะสมมาจนกลายเป็นเรื่องใหญ่ ๆ (B-A2, รุ่น 2, session 4)</p> <p>-ได้แง่คิดดี ๆ ที่ว่า “แค่เพียงเราคุยกันมากขึ้น มองกันมากขึ้น ฟังกันมากขึ้น ปัญหาต่าง ๆ ก็ง่ายต่อการแก้ไข” และ “คิดดี ๆ อะไรก็ดี” (B-A5, รุ่น 2, session 4)</p> <p>-ได้รับประโยชน์เกี่ยวกับความคิดหลากหลายมุมมองดีคะ มีทั้งคิดบวกและคิดลบ ขึ้นอยู่ที่ว่าเราจะเลือกคิดแบบไหนให้ชีวิตมีความสุข (B-A6, รุ่น 2, session 4)</p> <p>-หลายแง่มุมทำให้เราเกิดความสุขมากกว่าความทุกข์ (B-A7, รุ่น 2, session 4)</p> <p>-ถ้าเราคิดบวกก็จะทำให้ลดปัญหาได้เยอะ (B-A8, รุ่น 2, session 4)</p>	
<p>-ได้มองเห็นและเข้าใจตนเองมากขึ้น (B-A1, รุ่น 1, session 1)</p> <p>-ได้รู้จักและเข้าใจตนเอง (B-A2, รุ่น 1, session 2)</p> <p>-ทำให้หนูรู้จักตนเองมากขึ้นในมุมที่เพื่อนมองเรา (B-A3, รุ่น 1, session 7)</p> <p>-ทำให้เรียนรู้และเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเองมากยิ่งขึ้น (B-A2, รุ่น 1, session 5)</p> <p>-รู้สึกว่าตนเองทำตัวแย่ และจะทำตัวดี จากการได้เข้ากลุ่มครั้งนี้ จะดีขึ้นเพื่อพ่อ แม่ ยาย และน้อง (B-A4, รุ่น 1, session 5)</p> <p>-ได้นึกคิดและหาวิธีการปรับตัวกับสิ่งที่จะมาทำให้เรากระเพื่อม (B-A3, รุ่น 1, session 6)</p> <p>-ได้แนวคิดจากคำพูดของทุกคนในการปฏิบัติตน ถึงวันนี้จะยังทำไม่ได้ แต่จะพยายามทำให้ดีที่สุด (B-A4, รุ่น 1, session 3)</p>	<p>การตระหนักรู้ในตนเอง</p>

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<ul style="list-style-type: none"> <li>-สามารถนำความสุขของตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์ คือเป็นกำลังใจให้กับตนเองเมื่อมีปัญหาและอุปสรรคในอนาคตได้ (B-A4, รุ่น 1, session 4)</li> <li>-ย้อนกลับมาถึงตัวเราแล้วนำไปปรับใช้ได้เป็นอย่างดี (B-A1, รุ่น 2, session 1)</li> <li>-ได้ย้อนกลับมาดูตัวเอง ครอบครัวยุติธรรม ทำให้เกิดความคิดในหลาย ๆ ด้าน เข้าใจตนเอง (B-A5, รุ่น 2, session 1)</li> <li>-สามารถนำแนวคิดต่าง ๆ ในแต่ละด้านมาลองย้อนกลับมาดูตัวเอง และนำข้อผิดพลาดของตนเองมาปรับปรุงแก้ไข (B-A8, รุ่น 2, session 1)</li> <li>-เชื่อมโยงประสบการณ์ของตนเองกับของเพื่อน ๆ (B-A3, รุ่น 2, session 2)</li> <li>-ความรู้สึกละเอียดหลายที่เราถ่ายทอดออกมาให้กับคนที่เรารักเคารพโดยผ่านสื่อกลางคือจดหมาย แม้ข้อความที่เขียนจะเป็นข้อความสั้น ๆ แต่ทุกคำมีความหมายที่ลึกซึ้ง (B-A1, รุ่น 2, session 6)</li> <li>-การพูด การกระทำในสิ่งที่เราไม่ได้คิดก่อน ก็ส่งผลทำให้ผู้อื่นเข้าใจผิด เสียใจน้อยใจกับคำพูดนั้นได้ (B-A1, รุ่น 2, session 7)</li> <li>-ได้รับประสบการณ์ในเรื่องราวของชีวิตมากมาย ทำให้ข้าพเจ้ามีอารมณ์ที่แข็งแกร่งขึ้น (B-A2, รุ่น 2, session 7)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-ขอมีชีวิตให้มีความสุขในการมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ให้อดีดเป็นบทเรียน (B-A5, รุ่น 1, session 5)</li> <li>-ทำให้เห็นคุณค่าของเวลาและทำให้เราสำรวจตนเองว่าสิ่งที่ทำในวันนี้ เราได้ทำดีพอหรือยัง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เราควรอยู่กับปัจจุบัน และทำทุกสิ่งทุกอย่างให้ดีที่สุด (B-A2, รุ่น 1, session 6)</li> <li>-คิดที่จะทำ ต้องรีบทำอย่ารีรอ ทำตั้งแต่วันนี้เลย (B-A5, รุ่น 1, session 6)</li> <li>-พยายามทำทุกสิ่งให้ดีที่สุด เพื่อเราจะได้ไม่เสียใจในภายหลังว่า ทำไมที่ผ่านเราไม่ทำ (B-A6, รุ่น 1, session 6)</li> <li>-ทำให้เราเตรียมตัว เตรียมใจรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น เพราะว่าเราไม่รู้ว่าเหตุการณ์อะไรจะเกิดขึ้นกับเราเมื่อไหร่ ตอนไหน (B-A6, รุ่น 1, session 6)</li> <li>-ลดความวิตกกังวลกับเรื่องที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เพียงแต่เรามีสติและคอยรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น (B-A6, รุ่น 1, session 6)</li> </ul>	<p>การตระหนักรู้ปัจจุบันขณะ</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-เห็นคุณค่าในตนเอง (B-A2, รุ่น 1, session 4)</li> <li>-ทำให้รู้ว่าตนเองมีคุณค่า (B-A2, รุ่น 1, session 7)</li> </ul>	<p>การเห็นคุณค่าในตนเอง</p>

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>- ได้ฟังเรื่องราวต่าง ๆ ของเพื่อน ๆ แล้วทำให้ย้อนกลับมามองตนเอง กระตุ้นให้ได้คิดว่า ควรจะจัดการกับชีวิตต่อไปอย่างไรให้มีคุณค่าและคุ้มค่ามากที่สุดกับตนเองแลคนรอบข้าง (B-A1, รุ่น 1, session 6)</p>	
<p>- ได้ทบทวนตนเอง (B-A6, รุ่น 1, session 1) - ได้ทบทวนชีวิตเราว่า มีสิ่งใดที่ทำให้เราไม่มีสติในการทำสิ่งต่าง ๆ (B-A3, รุ่น 1, session 5)</p>	<p>การได้ทบทวน/ สำรวจตนเองในด้าน การกระทำ ความคิด และความรู้สึก</p>
<p>- เกิดความภาคภูมิใจกับครอบครัวตนเองที่ทำให้รู้สึกว่าเป็นบุคคลที่พร้อมในทุก ๆ เรื่อง (B-A1, รุ่น 1, session 5) - ประทับใจในความรัก ความสุข และสิ่งที่พ่อแม่มอบให้เสมอมา (B-A6, รุ่น 2, session 5) - ได้รับรู้ความแตกต่างระหว่างครอบครัวที่หล่อเลี้ยงลูกมาทั้งจากครอบครัวที่แตกแยกและสมบูรณ์ ก็สามารถเลี้ยงลูกออกมาให้เป็นคนดีและมีคุณภาพ และไม่เอาปมด้อยของตัวเองมาทำให้ตัวเองรู้สึกแย่ แต่กลับมีความสุขกับปัจจุบันที่เป็นอยู่ (B-A6, รุ่น 1, session 5) - เข้าใจถึงความยากลำบาก ชีวิตที่ต้องดิ้นรนต่อสู้ของบุคคลเบื้องหลังการเรียนรู้ของเรา คือ พ่อแม่ ว่าจะต้องฝ่าฟันอุปสรรคความยากลำบากแค่ไหนกว่าจะส่งพวกเราเรียนถึงขั้นนี้ได้ (B-A6, รุ่น 2, session 5) - ได้รำลึกถึงคนข้างหลังที่ทำให้ได้มายืนอยู่จนถึงทุกวันนี้ และเราจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเป็นการตอบแทนบุญคุณของทุกคนที่ให้ความสำคัญกับเราเสมอมาจนทุกวันนี้ (B-A7, รุ่น 2, session 6)</p>	<p>เกิดความภาคภูมิใจ ประทับใจ และรู้สึก ขอบคุณบุพการี</p>
<p>- ได้เล่าเรื่องประสบการณ์ที่ดีที่น่าประทับใจให้เพื่อน ๆ สมาชิก ก็ทำให้ตนเองมีความสุข เมื่อได้คิดถึงเรื่องนั้น (B-A1, รุ่น 1, session 4) - จากการที่ได้เล่าได้ฟังก็มีความสุข เหมือนเป็นผู้ให้-ผู้รับ (B-A5, รุ่น 1, session 4) - การได้มาแบ่งปันความรู้สึกซึ่งกันและกัน บางครั้งเราไม่ได้ทำเอง หรืออยู่ในเหตุการณ์นั้น ๆ แคฟังก็มีความสุขแล้ว (B-A6, รุ่น 1, session 4) - ได้รับความรู้สึก ความคิด การกระทำแม้กระทั่งเรื่องราวต่าง ๆ ที่ไม่เคยรู้มาก่อนจากเพื่อนๆ เกิดความคิดที่กลับมามองตนเองและความคิดที่แสดงความคิดเห็น</p>	<p>มีความสุขกับเรื่องที่น่ามาแบ่งปัน</p>

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
ปรีดากับเพื่อน ๆ ไปด้วย มีความสุขกับการเรียนรู้ในสิ่งที่ได้รับในวันนี้มากคะ (B-A6, รุ่น 2, session 6)	
-ได้แนวทางในการนำไปปรับใช้กับชีวิตตนเอง (B-A2, รุ่น 1, session 1) -แลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งปัญหาและวิธีการแก้ไขปัญหาของแต่ละคน ซึ่งเราสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ (B-A5, รุ่น 1, session 1)	ได้แนวทางไปปรับใช้ ในชีวิต

เครื่องมือทดลองที่ 2 ฝึกอานาปานสติ

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
-มีสมาธิสงบนิ่ง (B-A2, รุ่น 1, session 1) -รู้สึกเหมือนอยู่ในภวังค์ (B-A2, รุ่น 1, session 1) -จิตใจนิ่งขึ้นระดับหนึ่ง (B-A3, รุ่น 1, session 1) -สงบขึ้น เย็นขึ้น มีสมาธิ (B-A2, รุ่น 1, session) -มีสมาธิกับการทำสิ่งต่าง ๆ จดจ่อกับสิ่งที่ทำอยู่ (B-A5, รุ่น 1, session 3) -รู้สึกมีสมาธิมากขึ้น หลังจากทำสมาธิแล้วคิดอะไรออกมากขึ้น (B-A8, รุ่น 2, session 2) -รู้สึกเหมือนจะหลับแต่ไม่หลับ เหมือนจะล้มแต่ไม่ล้ม เหมือนจะง่วงแต่ไม่ง่วง (B-A1, รุ่น 2, session 5) -จิตใจสงบขึ้น สิ่งที่ว้าวุ่นอยู่ในใจก็หายไปจากใจ (B-A2, รุ่น 2, session 5) -บอกตรง ๆ เลยว่า การนั่งสมาธิตอนต้นชั่วโมงมีความรู้สึกว้าวุ่น ๆ เหมือนจะลอยได้ ช่วงขาช่วงมือจะรู้สึกเบา ๆ แต่จะไปหนักตรงช่วงไหล่ เหมือนกับว่าเรามี 2 ร่าง อีกร่างหนึ่งนั่งอยู่กับที่ แต่อีกร่างหนึ่งนั่งทับอยู่ช่วงไหล่ แต่ก็ทำให้มีสมาธิ (B-A4, รุ่น 2, session 5) -จิตใจสงบจากความมุ่งมั่นในการฝึกในแบบที่ไม่เคยชิน (B-A7, รุ่น 2, session 5)	จิตใจสงบ นิ่ง เป็น สมาธิ
-ได้กำหนดรู้ในตนเอง (B-A1, รุ่น 1, session 1) -เกิดสติกับตนเองมากขึ้น (B-A1, รุ่น 1, session 1) -ได้อยู่กับตนเองมากขึ้น (B-A1, รุ่น 1, session 1) -รับรู้ว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร ทำอะไรอยู่ (B-A5, รุ่น 1, session 1) -ได้ทำการบ้านอย่างมีสติ มีสมาธิสามารถคิดงานออก (B-A3, รุ่น 1, session 2) -ทำทุกสิ่งอย่างมีสติ (B-A5, รุ่น 1, session 2)	มีสติรู้ตัว

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<ul style="list-style-type: none"> <li>-พัฒนาการใช้สติกับการใช้ชีวิตประจำวัน (B-A1, รุ่น 1, session 3)</li> <li>-พยายามอยู่กับปัจจุบัน (B-A2, รุ่น 1, session 6)</li> <li>-รู้จักการมีสติอยู่กับปัจจุบันอยู่เสมอ (B-A6, รุ่น 1, session 6)</li> <li>-รับรู้ความรู้สึกตนเองได้ (B-A1, รุ่น 2, session 3)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-จิตใจสงบ สดชื่น (B-A8, รุ่น 2, session 1)</li> <li>-จิตใจแจ่มใส (B-A2, รุ่น 2, session 1)</li> <li>-ทำให้มีจิตใจที่รู้สึกดี ๆ (B-A7, รุ่น 2, session 2)</li> </ul>	จิตใจแจ่มใส สดชื่น เบิกบาน
<ul style="list-style-type: none"> <li>-ทำให้จิตใจเข้มแข็ง (B-A2, รุ่น 1, session 6)</li> </ul>	จิตใจเข้มแข็งขึ้น
<ul style="list-style-type: none"> <li>-ใช้การบรรยายธรรมะของพระอาจารย์มาปรับใช้กับเรื่องที่เราารู้สึกไม่สบายใจ ให้รู้สึกดีขึ้น (B-A7, รุ่น 2, session 4)</li> </ul>	ได้รับความสุขสบาย อันเกิดจากความ สงบและคลาย ปัญหาในใจ
<ul style="list-style-type: none"> <li>-ไม่คอยเหน็ดเหนื่อย (B-A7, รุ่น 2, session 5)</li> <li>-จิตใจสงบถึงแม้ร่างกายจะรู้สึกไม่คอยดี (B-A8, รุ่น 2, session 5)</li> <li>-จากการทำสมาธิทำให้จิตใจผ่อนคลาย นิ่ง สร้างความสมดุลให้ร่างกาย (B-A8, รุ่น 2, session 3)</li> <li>-ทำให้จิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่าน ไม่รู้สึกถึงความเจ็บปวดที่เป็นอยู่ เมื่อนั่งเสร็จแล้วทำให้รู้สึกโล่ง (B-A8, รุ่น 2, session 7)</li> </ul>	ร่างกายสงบรำงับ
<ul style="list-style-type: none"> <li>-ต่อสู้กับความหวาดกลัวที่ตนสร้างขึ้น (B-A5, รุ่น 1, session 4)</li> <li>-สงบ ผ่อนคลาย จิตใจสงบมากขึ้น อารมณ์มั่นคง ไม่หวาดหวั่น เหมือนที่เคย ซึ่งปกติจะเป็นคนขี้กลัวโดยปกติ แต่การฝึกทำให้ทุกสิ่งเป็นเพียงสิ่งที่เราสร้างขึ้นเอง ทุกอย่างอยู่ที่จิตใจของคนเรา (B-A1, รุ่น 2, session 7)</li> </ul>	มีความกล้ามากขึ้น
<ul style="list-style-type: none"> <li>-มีจิตที่มั่นคงมากขึ้น ไม่กลัว ไม่ฟุ้งซ่าน โดยรู้สึกได้จากเมื่อเห็นอีกมิติหนึ่งไม่ว่าสิ่งที่เห็นจะมาเป็นรูปแบบของปรากฏภาพให้เห็น เสียงที่ทำให้ได้ยิน หรือกลิ่นที่สามารถรับรู้ได้ เมื่อเกิดความรู้สึกเช่นนี้แล้วสามารถระงับความกลัวของตนเองได้ มีสติกับการอยู่กับตนเอง กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ความมั่นคงของจิตที่คิดว่ามันคือความว่างเปล่า ไม่มีอะไรเลย ทำให้ไม่เกิดความกลัว กล้าเผชิญหน้ากับสิ่งที่เจอ และมีจิตที่คิดจะแผ่ส่วนบุญส่วนกุศลไปให้ (B-A6, รุ่น 2, วันที่ 4)</li> </ul>	มีจิตมั่นคงมากขึ้น
<ul style="list-style-type: none"> <li>-สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการอ่านหนังสือได้ มีสติอยู่กับปัจจุบันตลอด ทำให้</li> </ul>	เห็นคุณค่าของอานา

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>เราไม่ประมาณ (B-A6, รุ่น 1, session 7)</p> <p>-เอาอานาปานสติมาใช้ประโยชน์กับการดำรงชีวิตในปัจจุบันได้ ให้ตั้งตนอยู่ในความมีสติสัมปชัญญะ (B-A4, รุ่น 1, session 7)</p> <p>-สามารถที่จะนำกิจกรรมนี้ไปทำก่อนที่จะทำงานต่างๆ เพื่อให้เกิดข้อผิดพลาดน้อยที่สุด (B-A8, รุ่น 2, session 4)</p>	ปานสติ
<p>-ได้ข้อคิดในการใช้ชีวิต (B-A2, รุ่น 1, session 2)</p> <p>-รู้จักการแก้ปัญหาด้วยหลักอริยสัจ 4 (B-A6, รุ่น 1, session 3)</p> <p>-ได้ข้อคิดแง่คติเตือนใจในการดำรงชีวิตให้อยู่ในความดีงาม ให้ตั้งจิตเป็นกลาง ไม่คิดฟุ้งซ่าน (B-A3, รุ่น 2, วันที่ 4)</p>	ได้ข้อคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต
<p>-ได้ข้อคิดไขข้อข้องใจในเรื่องราวต่าง ๆ มากมาย (B-A3, รุ่น 1, session 5)</p> <p>-ได้ข้อคิดคติเตือนใจ (B-A1, รุ่น 2, session 2)</p> <p>-นำข้อสงสัยมาคลายปัญหาที่ทำให้ทุกข์ใจ เกิดความเข้าใจมากขึ้น ซึ่งจะทำให้การดำรงชีวิตประจำวันของตนเองมีสติ มีสมาธิ ไม่หวาดกลัวสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น (B-A3, รุ่น 2, วันที่ 4)</p>	ได้ข้อคิดไขข้อข้องใจ
<p>-ทำให้เห็นถึงความนิ่ง ความสงบของการนั่งสมาธิแบบกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เกิดการผ่อนคลายในความรู้สึกว่างเปล่า โล่ง แต่ไม่มีความน่ากลัว (B-A6, รุ่น 2, session 5)</p> <p>-พอจะเข้าใจความว่างของจิตแล้วว่าเป็นอย่างไร ทำให้รู้สึกได้ว่าความไม่มีก็คือความว่างเปล่า ความว่างเปล่านั้นทำให้ไม่ต้องคิด ไม่มีความทุกข์ จิตใจก็สงบ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ร่างกายก็สดชื่น มีความอิมเอมใจ เพราะได้ปล่อยวาง (B-A6, รุ่น 2, session 3)</p> <p>-ทำให้ได้เห็นลึกซึ้งลงไปในจิตใจที่ว่างเปล่าของเราว่าไม่มีอะไรเลยจริงๆ เริ่มปลงกับชีวิตว่าไม่เที่ยง ไม่มีอะไรจริงยั่งยืน ต้องปล่อยวาง แล้วจะทำให้ชีวิตมีความสุข (B-A6, รุ่น 2, session 4)</p> <p>-ได้รู้ ได้เห็น ได้สัมผัสถึงความสุขและความทุกข์จากการมองเห็นทางจิต ทำให้จิตใจเบิกบาน อิมเอบมีความสุข และในอีกด้านก็มีจิตใจที่สงสาร เห็นใจ เกิดการปล่อยวาง เข้าใจความไม่เที่ยง ไม่จริงยั่งยืน จากการฟังธรรม (B-A6, รุ่น 2, session 6)</p> <p>-เห็นถึงความน่าอัศจรรย์ของดวงจิต จิตสามารถกำหนดได้ มีความรวดเร็ว</p>	รับรู้ถึงความว่าง

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
สัมผัสได้ถึงความว่างเปล่า แต่ก็มีคามอึดใจอย่างบอกไม่ถูก (B-A6, รุ่น 2, session 8)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-ได้ข้อคิดในการใช้ชีวิตและปล่อยวางความทุกข์ (B-A2, รุ่น 1, session 2)</li> <li>-จากการฟังเทศน์แล้วทำให้คิดอะไรได้จากที่เรายึดติดได้แล้วปล่อยวางลงได้ (B-A6, รุ่น 1, session 2)</li> <li>-รู้จักการปล่อยวาง อย่ายึดติดกับสิ่งต่าง ๆ เพราะอะไรก็ไม่แน่นอน (B-A6, รุ่น 1, session 3)</li> <li>-รู้สึกปลงกับทุก ๆ สิ่งใน session สุดท้ายนี้ค่ะ (B-A3, รุ่น 1, session 7)</li> <li>-โดยปกติเป็นคนที่มีสมาธิพอสมควร แต่ยังได้ปฏิบัติธรรมแบบนี้ ยิ่งทำให้ชีวิตได้ปล่อยวางมากขึ้น (B-A6, รุ่น 2, session 2)</li> <li>-รับรู้ได้ถึงความเข้มแข็งของจิตมากยิ่งขึ้น มีการละวางในความมีและไม่มี เกิดการมองในแง่มุมใหม่ ๆ ของการคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีตัวตน เป็นแค่เรื่องสมมุติ ไม่มีจริง (B-A6, รุ่น 2, วันที่ 4)</li> </ul>	ปล่อยวาง/ปลง
-ระลึกถึงบุญคุณพ่อแม่ (B-A5, รุ่น 1, session 6)	รำลึกถึงบุญคุณ บุพการีชน
-ตระหนักในการทำบาป ให้รู้สึกว่ายากทำความดี (B-A1, รุ่น 1, session 7)	สำนึกผิดชอบชั่วดี

**ประสบการณ์การรับรู้ตามบันทึกประจำวัน**

**กลุ่มทดลองที่ 1** เขากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และ ผีกอานาปานสติ (B-A)

รุ่นที่ 1 และ รุ่นที่ 2

ระหว่างวันที่ 9 – 13 กุมภาพันธ์ 2554 และ 28 กุมภาพันธ์ – 4 มีนาคม 2554

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<ul style="list-style-type: none"> <li>-ได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ มากมายทั้งสุขและทุกข์ (B-A2, รุ่น 1, วันที่ 1)</li> <li>-ได้ระบายความรู้สึกทุกอย่างจากใจจริง ๆ (B-A6, รุ่น 1, วันที่ 2)</li> <li>-เหมือนมีสิ่งใดติดอยู่ในใจ ก็ได้แสดงสิ่งที่อัดอั้นใจ อยากที่จะบอกให้ใครรู้มานาน (B-A2, รุ่น 2, วันที่ 1)</li> <li>-รู้สึกสบายใจขึ้นเหมือนมีคนช่วยมารับปัญหาเราไว้ด้วย เราไม่ต้องแบกรับคนเดียว และก็อยากให้อาณาที่เกิเกิดขึ้นมันจบจริงๆ เพราะเราจบแล้วในสิ่งที่ไม่มีข้อเหลือสิ่งดีก็แล้วกันนะ (B-A8, รุ่น 2, วันที่ 1)</li> </ul>	<p>ได้ระบายความรู้สึกข้างใน</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-ได้บอกเล่าเรื่องราว ความรู้สึกกับเพื่อน ๆ เพราะก่อนหน้านี้มีโอกาสมากมาย แต่สำหรับบางเรื่องไม่มีโอกาสได้พูดคุย ปรึบความเข้าใจกัน ในวันนี้ได้มีโอกาส ได้พูดคุยปรึบความเข้าใจ ก็ทำให้รู้สึกดีต่อกันมากขึ้น เข้าใจกันมากขึ้น (B-A1, รุ่น 1, วันที่ 1)</li> <li>-ทำให้เข้าใจเหตุผลของเพื่อนแต่ละคน (B-A5, รุ่น 1, วันที่ 1)</li> <li>-ได้รับรู้ถึงปัญหาความเป็นมาของคำว่า"เพื่อน" ไว้มากมาย (B-A4, รุ่น 2, วันที่ 1)</li> <li>-จากการทำกิจกรรมทั้งหมดในวันนี้ ทำให้ข้าพเจ้าได้คิดในแง่บวกมากขึ้น และทำให้ข้าพเจ้าได้เข้าใจเพื่อนมากขึ้น (B-A2, รุ่น 2, วันที่ 2)</li> <li>-ได้เรียนรู้ตนเองและเพื่อน ไม่ว่าจะเป็นภูมิหลังของชีวิตเหตุการณ์ต่าง ๆ และปัจจัยอีกมากมายที่เป็นเรื่องราวสะท้อนตัวตนของแต่ละคนออกมาให้เห็นชัดเจนมากยิ่งขึ้น (B-A3, รุ่น 2, วันที่ 2)</li> <li>-เข้าใจและเป็นใจซึ่งกันและกัน(เพื่อน) มากขึ้น รับรู้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างคนสองคน และปรึบเข้าหากันกลับมาเป็นเพื่อนที่เข้าใจกันมากขึ้น (B-A1, รุ่น 2, วันที่ 3)</li> </ul>	<p>รู้จักและเข้าใจเพื่อนมากขึ้น</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-รู้สึกสบายใจมาก ๆ ที่ได้ปรึบความเข้าใจกับเพื่อน ๆ (B-A1, รุ่น 1, วันที่ 2)</li> <li>-ประทับใจที่ได้จับคู่คุยกับเพื่อน ๆ ทุกคนและพูดเปิดความในใจทั้งหมดที่อยากพูด (B-A3, รุ่น 1, วันที่ 2)</li> </ul>	<p>สบายใจ ประทับใจที่ได้เปิดใจคุยกัน</p>

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>-มีความรู้สึกว่าจะอยากจะทำเรื่องราว ความรู้สึกที่ตนเองมีให้เพื่อนได้ฟัง และเข้าใจถึงชีวิต ความเป็นอยู่ สิ่งที่เราเป็น สิ่งที่เราได้เจอกับเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผ่านมาในชีวิตของเรา ให้เพื่อนได้เข้าใจความเป็นตัวเรามากยิ่งขึ้น และเกิดการยอมรับในตัวเราจากการเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ต้องการทั้งกำลังใจและการยินดีไปพร้อมกัน หรือแม้กระทั่งความรู้สึกที่ดี ๆ จากเพื่อนในรูปแบบต่าง ๆ ที่แสดงผ่านการกระทำและคำพูด (B-A6, รุ่น 2, วันที่ 1)</p>	<p>เรื่องราวของเพื่อน ทำให้สะท้อน ย้อนกลับมามองที่ ตัวเอง</p>
<p>-ทำให้เราได้ทบทวนตนเองว่า ชีวิตครอบครัวของเราเป็นอย่างไร มีการเลี้ยงดูอย่างไร การเลี้ยงดูแบบนี้เราชอบหรือไม่ คิดทบทวนผู้ที่มีพระคุณกับเรา (B-A5, รุ่น 2, วันที่ 2)</p> <p>-เกิดความคิด ย้อนมองตัวเองถึงเรื่องราวในอดีต ปัจจุบัน กลับมาทบทวนจิตใจตัวเองว่ารู้สึกอย่างไร เป็นอย่างไร (B-A5, รุ่น 2, วันที่ 1)</p> <p>-ได้ไตร่ตรองตนเองทุก ๆ เรื่องที่ผ่านมาในชีวิต (B-A7, รุ่น 2, วันที่ 1)</p>	<p>ได้ทบทวนตนเอง</p>
<p>-ได้ตระหนักรู้ในตนเอง (B-A2, รุ่น 1, วันที่ 1)</p> <p>-ได้เข้าใจมุมมองของตัวเองทางด้านต่าง ๆ มากขึ้น ทั้งด้านมุมมองของความคิด มุมมองทางด้านการใช้ชีวิต (B-A1, รุ่น 1, วันที่ 1)</p> <p>-ทำให้รู้ว่าจะทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุดคือตั้งใจเรียน (B-A4, รุ่น 1, วันที่ 1)</p> <p>-เข้าใจมากยิ่งขึ้นเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวอาจจะดีบ้าง แย่บ้าง ก็ขึ้นอยู่กับประสบการณ์การเรียนรู้ของแต่ละคน ซึ่งทั้งหมดแล้วการทำการกิจกรรมจิตวิทยามันสอนให้มีแง่คิด การมองมุมมองอื่น การเปิดใจรับฟัง และการเรียนรู้ผู้อื่นจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคลนั้น ๆ แล้วนำบทเรียนที่ได้รับมาปรับใช้กับตนเอง ค่ะ (B-A3, รุ่น 2, วันที่ 1)</p> <p>-เกิดความรู้สึกว่าชีวิตมีอะไรอีกมากมายที่ต้องเรียนรู้ ทั้งเรียนรู้จากประสบการณ์ของเราเอง และเรียนรู้จากประสบการณ์ของเพื่อนผ่านการพูดคุยบอกเล่า ทำให้เราเข้าใจถึงความเป็นมนุษย์มากยิ่งขึ้น ต่อไปนี้ทุกอย่างก้าวของการดำเนินชีวิตจะต้องคิดตัดสินใจให้มีความรอบคอบและอยู่บนพื้นฐานของความดีงาม (B-A6, รุ่น 2, วันที่ 1)</p> <p>-เกิดความรู้สึกได้เลยว่าตนเองมีการพัฒนาทางด้านอารมณ์มากยิ่งขึ้น เกิดความซึมซาบในเรื่องที่ฟังและแสดงความรู้สึกอารมณ์คล้ายตามสถานการณ์ที่เพื่อนเล่าให้ฟังไปด้วย (B-A6, รุ่น 2, วันที่ 2)</p>	<p>ตระหนักรู้ในตนเอง</p>

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>-เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นด้วย (B-A2, รุ่น 1, วันที่ 1)</p> <p>-เป็นการถ่ายทอดความรู้สึกต่าง ๆ ทั้งแง่ดีและแง่ลบ โดยกิจกรรมต่าง ๆ ให้ข้อคิดแก่การดำเนินชีวิต เป็นกิจกรรมที่พัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น มองได้กว้างขึ้น เห็นในสิ่งที่ไม่เคยเห็น รู้ในสิ่งที่ไม่เคยรู้ (B-A3, รุ่น 2, วันที่ 2)</p> <p>-ทำให้เราเกิดการไตร่ตรองนึกย้อนอดีตความเป็นที่ก่อนมาเป็นตัวเราในวันนี้กับความภาคภูมิใจ และความยากลำบากของเบื้องหลังเราที่ทำให้เราโดดเด่นเป็นเราในวันนี้ (B-A7, รุ่น 2, วันที่ 2)</p>	เห็นคุณค่าในตนเอง
<p>-ประสบการณ์ต่าง ๆ สอนให้เราโตขึ้นไม่ว่าดีหรือไม่ดี (B-A1, รุ่น 2, วันที่ 1)</p>	เข้าใจโลกและชีวิตเพิ่มมากขึ้น
<p>-ได้แนวทางในการใช้ชีวิต การแก้ปัญหาของเพื่อนที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางสำหรับการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิตของตนเองได้ (B-A1, รุ่น 1, วันที่ 1)</p> <p>-ได้มุมมองหลากหลาย ซึ่งสามารถเลือกแนวทางที่เหมาะสมสำหรับตนเองได้ (B-A1, รุ่น 1, วันที่ 2)</p> <p>-ประสบการณ์และข้อเสนอแนะบางส่วนสามารถนำไปปรับใช้และเป็นประโยชน์อย่างมากกับวิธีการในการดำเนินชีวิตต่อไป (B-A4, รุ่น 2, วันที่ 2)</p>	ได้แนวทางดำเนินชีวิต
<p>-มีความสุขในการใช้ชีวิตมากขึ้น (B-A2, รุ่น 1, วันที่ 2)</p> <p>-รู้สึกอึดอ้อม ตื่นเต้นใจในเรื่องราวของตนเองและรู้สึกยินดีกับเรื่องของคน ๆ ที่มีแต่สิ่งดี ๆ ส่วนเพื่อนบางคนก็ไม่ต้องน้อยใจเพราะทุกคนเก่งสามารถยืนอยู่ ณ จุดนี้ได้เหมือนกัน (B-A8, รุ่น 2, วันที่ 2)</p>	มีความสุขกับการใช้ชีวิต
<p>-ขอบคุณสำหรับทุก ๆ อย่าง รู้สึกว่าโชคที่ได้เกิดมา (B-A2, รุ่น 1, วันที่ 2)</p>	รู้สึกสำนึกบุญคุณและขอบคุณ
<p>-รู้สึกมีจิตใจที่สงบ เยือกเย็นมากยิ่งขึ้น มีสมาธิมากยิ่งขึ้น (B-A2, รุ่น 1, วันที่ 3)</p> <p>-รู้สึกว่าสามารถกำหนดจิตใจของตนเองให้สงบ นิ่ง และไม่ปรุงแต่งได้นานขึ้น (B-A3, รุ่น 1, วันที่ 3)</p> <p>-เป็นเรื่องที่แปลกจากทุกครั้งที่เคยนั่งสมาธิคือจะรู้สึกนิ่ง ไม่มองเหมือนทุกครั้งและรู้สึกสงบ (B-A7, รุ่น 2, วันที่ 3)</p> <p>-จากการทำอานาปานสติทำให้ข้าพเจ้ามีจิตใจที่สงบขึ้น จากที่จิตใจเคยฟุ้งซ่านก็</p>	จิตใจสงบ เป็นสมาธิเพิ่มมากขึ้น

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
ค่อย ๆ หายไปจากใจของข้าพเจ้า (B-A2, รุ่น 2, วันที่ 4)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-มีจิตใจที่เข้มแข็ง (B-A2, รุ่น 1, วันที่ 3)</li> <li>-รู้สึกว่าเป็นคนใหม่ มีจิตใจที่เข้มแข็งมากยิ่งขึ้น (B-A2, รุ่น 1, วันที่ 4)</li> <li>-จิตใจมั่นคงเข้มแข็งขึ้น (B-A6, รุ่น 2, วันที่ 3)</li> </ul>	จิตใจเข้มแข็งมากขึ้น
<ul style="list-style-type: none"> <li>-มีจิตที่มั่นคงมากขึ้น ไม่กลัว ไม่พึ่งพาน โดยรู้สึกได้จากเมื่อเห็นอีกมิติหนึ่งไม่ว่าสิ่งที่เห็นจะมาในรูปแบบของปรากฏภาพให้เห็น เสียงที่ทำให้ได้ยิน หรือกลิ่นที่สามารถรับรู้ได้ เมื่อเกิดความรู้สึกเช่นนี้แล้วสามารถระงับความกลัวของตนเองได้ มีสติกับการอยู่กับตนเอง กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ความมั่นคงของจิตที่คิดว่ามันคือความว่างเปล่า ไม่มีอะไรเลย ทำให้ไม่เกิดความกลัว กล้าเผชิญหน้ากับสิ่งที่เจอ และมีจิตที่คิดจะแผ่ส่วนบุญส่วนกุศลไปให้ (B-A6, รุ่น 2, วันที่ 4)</li> </ul>	จิตใ้มั่นคงมากขึ้น
<ul style="list-style-type: none"> <li>-รู้สึกสดชื่น สบาย ผ่อนคลาย (B-A1, รุ่น 2, วันที่ 3)</li> <li>จิตใจรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น ความรู้สึกอึดอัดใจที่มีอยู่เริ่มดีขึ้น อาการปวดหัวเริ่มเบาบางลง จิตใจที่รู้สึกหายใจไม่ทั่วท้อง กลับทำให้รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น มีการพัฒนาตนเองอย่างสัมผัสได้เอง (B-A7, รุ่น 2, วันที่ 4)</li> <li>-จิตใจสงบ เบา สบาย ปล่อยความรู้สึกทั้งหมด ปล่อยกายปล่อยใจให้สงบ เบา สบาย ด้วยอิริยาบถต่าง ๆ (B-A1, รุ่น 2, วันที่ 4)</li> </ul>	จิตใจสุข สบาย สดชื่น เบิกบาน
<ul style="list-style-type: none"> <li>-รู้สึกสงบ ทำอะไรมีสติ (B-A5, รุ่น 1, วันที่ 3)</li> <li>-กระตุ้นให้ตนเองมีสติอยู่กับตนเองมากขึ้น สงบ ปล่อยวาง และไม่ยึดติดกับสิ่งใด ๆ (B-A1, รุ่น 1, วันที่ 3)</li> <li>-มีสติในการทำสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น (B-A5, รุ่น 1, วันที่ 4)</li> </ul>	มีสติรู้ตัว
<ul style="list-style-type: none"> <li>-รู้สึกว่าตนเองอดทนมากขึ้น (B-A4, รุ่น 1, วันที่ 3)</li> <li>-เหมือนฝึกทั้งสมาธิทั้งความอดทน (B-A5, รุ่น 2, วันที่ 4)</li> </ul>	อดทนมากขึ้น
<ul style="list-style-type: none"> <li>-นำข้อสงสัยมาคลายปัญหาที่ทำให้ทุกข์ใจ เกิดความเข้าใจมากขึ้น ซึ่งจะทำให้การดำรงชีวิตประจำวันของตนเองมีสติ มีสมาธิ ไม่หวาดกลัวสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น (B-A3, รุ่น 2, วันที่ 4)</li> </ul>	กล้ามากขึ้น
<ul style="list-style-type: none"> <li>-รู้สึกถึงความสงบ มีสติ และความว่างเปล่าที่เป็นสัจธรรมของมนุษย์โลก (B-A1, รุ่น 1, วันที่ 4)</li> <li>-รู้สึกสงบ จิตใจว่างเปล่า มีความมั่นคงในจิตใจมากขึ้น (B-A3, รุ่น 2, วันที่ 4)</li> </ul>	รับรู้ถึงความว่าง

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>-รู้สึกว่าชีวิตตนเองปลง และสงบนิ่งขึ้น วางเฉยกับปัญหาได้ (B-A3, รุ่น 1, วันที่ 4)</p> <p>-รู้จักการปล่อยวางและการจัดการกับปัญหา (B-A2, รุ่น 1, วันที่ 4)</p> <p>-รับรู้ได้ถึงความเข้มแข็งของจิตมากยิ่งขึ้น มีการละวางในควมมีและไม่มี เกิดการมองในแง่มุมมองใหม่ ๆ ของการคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีตัวตน เป็นแค่เรื่องสมมุติ ไม่มีจริง (B-A6, รุ่น 2, วันที่ 4)</p>	ปล่อยวางได้มากขึ้น
-ได้เข้าใจถึงความทุกข์ เหตุที่มาของการยึดติด (B-A1, รุ่น 1, วันที่ 4)	เห็นความจริงของชีวิต
-ได้ข้อคิดแง่คิดสติเตือนใจในการดำรงชีวิตให้อยู่ในความดีงาม ให้ตั้งจิตเป็นกลาง ไม่คิดฟุ้งซ่าน (B-A3, รุ่น 2, วันที่ 4)	รับรู้หรือรู้สึกถึงประโยชน์ของการฝึกอานาปานสติ
<p>-เกิดความรู้สึกว่าอยากทำตนเองให้เป็นคนดี (B-A1, รุ่น 1, วันที่ 3)</p> <p>-ไม่ประมาทกับการใช้ชีวิต (B-A6, รุ่น 1, วันที่ 4)</p>	ตระหนักรู้ในตนเอง
-ได้ทบทวนตนเองในเรื่องปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา (B-A2, รุ่น 1, วันที่ 3)	ทบทวนตนเอง

ประสบการณ์ตามแบบประเมินการรับรู้

กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกอานาปานสติและเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (A-B)

รุ่นที่ 1 และ รุ่นที่ 2

ระหว่างวันที่ 9 – 13 กุมภาพันธ์ 2554 และ 28 กุมภาพันธ์ – 4 มีนาคม 2554

เครื่องมือทดลองที่ 1 ฝึกอานาปานสติ

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<ul style="list-style-type: none"> <li>-เข้าถึงสมาธิได้มากขึ้น (A-B4, รุ่น 1, session 2)</li> <li>-มีสมาธิกับตนเองมากขึ้น (A-B2, รุ่น 1, session 3)</li> <li>-มีสมาธิมากขึ้นจากการทำสมาธิในท่านั่ง เดิน และยืน (A-B2, รุ่น 2, session 1)</li> <li>-มีสมาธิ รู้สึกสงบ (A-B4, รุ่น 2, session 1)</li> <li>-ได้ความสงบทางใจ (A-B5, รุ่น 1, session 3)</li> <li>-จิตนิ่งขึ้น (A-B2, รุ่น 1, session 4)</li> <li>-ทำให้นิ่งขึ้น (A-B8, รุ่น 2, session 1)</li> <li>-ทำให้มีสมาธิในการใช้ชีวิตมากขึ้น (A-B3, รุ่น 1, session 4)</li> <li>-สงบนิ่งได้นานขึ้น (A-B1, รุ่น 1, session 5)</li> <li>-สามารถระงับอารมณ์ที่ฟุ้งซ่านได้มากยิ่งขึ้น (A-B1, รุ่น 2, session 7)</li> </ul>	<p>จิตใจสงบ นิ่ง เป็นสมาธิ</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-มีสติอยู่กับตัว (A-B2, รุ่น 1, session 1)</li> <li>-ทำให้เรากำหนดจิตได้มากขึ้น (A-B5, รุ่น 1, session 1)</li> <li>-รู้ว่าตนเองมีสติในการฝึกช่วงไหน และควรพัฒนาในด้านใด (A-B4, รุ่น 1, session 1)</li> <li>-สงบมากขึ้น มีสติกับสิ่งที่กำลังปฏิบัติ (A-B1, รุ่น 2, session 2)</li> <li>- สติอยู่กับตัวมากขึ้น (A-B8, รุ่น 2, session 2)</li> <li>-รู้ว่าหากคิดถึงเรื่องอื่นหรือวอกแวก จะทำให้อย่างก้าวแล้วทรงตัวได้น้อยลง (A-B1, รุ่น 1, session 2)</li> <li>-รู้ตนเองว่าเรามีสมาธิ จิตใจจดจ่อกับการภาวนาอานาปานสติ (A-B2, รุ่น 1, session 6)</li> <li>-มีสติไตร่ตรองเรื่องต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น (A-B1, รุ่น 2, session 7)</li> </ul>	<p>มีสติรู้ตัว</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-ได้รับความสบายและมีความสุข (A-B3, รุ่น 1, session 6)</li> <li>-มีความสุขสงบ (A-B3, รุ่น 1, session 5)</li> <li>-ได้รับการไขข้อใจที่สงสัยมานาน (A-B5, รุ่น 1, session 6)</li> </ul>	<p>ได้รับความสุขสบาย อันเกิดจากความ สงบและคลาย</p>

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ได้ฝึกความอดทน (A-B4, รุ่น 1, session 2)</li> <li>- สนุกในเวลาได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน (A-B5, รุ่น 1, session 4)</li> <li>- ทำให้เป็นคนมีความอดทนมากขึ้น (A-B3, รุ่น 1, session 5)</li> <li>- เจออุปสรรคก็สามารถฝ่าฟันไปได้ในที่สุด (A-B4, รุ่น 1, session 5)</li> <li>- มีความอดทน (A-B1, รุ่น 2, session 2)</li> </ul>	<p>ปัญหาในใจ</p> <p>มีความอดทน</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- เผชิญกับความมืดเหมือนทำให้มีความกล้ามากขึ้น (A-B1, รุ่น 1, session 4)</li> <li>- เผชิญหน้ากับความกลัวได้ (A-B3, รุ่น 2, session 3)</li> </ul>	<p>มีความกล้ามากขึ้น</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ได้เปรียบเทียบการทำสมาธิในรูปแบบต่าง ๆ ในขณะนั่งสมาธิ หรือนอนสมาธิจะสงบจิตได้ยาก แต่หากมีการเดินสมาธิหรือยืนสมาธิจะได้ตั้งจิตให้มีสมาธิได้มากกว่า (A-B1, รุ่น 1, session 6)</li> <li>- ได้แยกแยะความแตกต่างของสมาธิที่ต่างอิริยาบถกัน (A-B1, รุ่น 1, session 7)</li> <li>- เข้าใจหลักการปฏิบัติอย่างแท้จริง (A-B2, รุ่น 2, session 1)</li> </ul>	<p>รู้จักการฝึกอานาปานสติที่เหมาะสมกับตนเอง</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีความเชื่อว่า การฝึกอานาปานสติจะทำให้เราสามารถผ่านพ้นสิ่งต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี</li> <li>- มีความเชื่อว่า การฝึกอานาปานสติจะทำให้เราสามารถผ่านพ้นสิ่งต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี (A-B2, รุ่น 1, session 5)</li> <li>- สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้ (A-B5, รุ่น 2, session 2)</li> <li>- สามารถนำไปฝึกได้ในการทำงาน การเรียน ไม่ว่าจะเจออะไรก็ต้องมีสติและสมาธิในการทำงาน (A-B4, รุ่น 2, session 4)</li> </ul>	<p>เห็นคุณค่าของอานาปานสติ</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ได้รับความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองอยากรู้ ได้รู้ต้นสายปลายเหตุของเรื่องราวต่าง ๆ ทำให้ได้รับความกระจ่าง (A-B2, รุ่น 1, session 2)</li> <li>- ได้รับสิ่งดี ๆ มุมมองใหม่ ๆ ในชีวิต (A-B3, รุ่น 1, session 2)</li> <li>- ได้วิธีแก้ไขปัญหาที่ต้องประสบพบเจอเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต (A-B4, รุ่น 1, session 2)</li> <li>- ได้รู้วิธีการแก้ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องการใช้ชีวิตต่าง ๆ (A-B2, รุ่น 2, session 4)</li> <li>- ได้ข้อคิดเกี่ยวกับการใช้ชีวิต (A-B5, รุ่น 1, session 4)</li> <li>- ได้รับข้อคิดในทางธรรม (A-B1, รุ่น 2, session 1)</li> <li>- ได้ทราบแนววิธีการแก้ไขปัญหา (A-B2, รุ่น 2, session 3)</li> </ul>	<p>ได้ข้อคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต</p>

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<ul style="list-style-type: none"> <li>-ทำให้รู้จักคิด รู้จักระวังในการปฏิบัติตนในชีวิต (A-B5, รุ่น 2, session 7)</li> <li>-เข้าใจชีวิตมากขึ้น (A-B6, รุ่น 2, session 7)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-สามารถนำความรู้ที่ได้รับมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยเราต้องไม่ยึดติดกับสิ่งใด ๆ มากจนเกินไป (A-B4, รุ่น 1, session 6)</li> <li>-รู้สึกถึงความไม่ยึดมั่นถือมั่น (A-B7, รุ่น 2, session 1)</li> <li>-ได้รู้เรื่องการใช้ชีวิตโดยไม่ยึดติด ปล่อยวาง (A-B3, รุ่น 2, session 1)</li> <li>-สามารถนำกลับไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันให้เรารู้จักพอดี ไมโลภ โกรธ หลง (A-B4, รุ่น 2, session 2)</li> <li>-รู้หลักธรรมะที่เน้นให้ปล่อยวาง (A-B3, รุ่น 2, session 4)</li> <li>-ปล่อยวางความคิด (A-B3, รุ่น 2, session 5)</li> </ul>	รับรู้ถึงความไม่ยึดมั่นถือมั่น

*เครื่องมือทดลองที่ 2 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ*

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<ul style="list-style-type: none"> <li>-ได้พูดคุยกับเพื่อนในปัญหาที่เจอเหมือนกัน เหมือนได้ระบาย รับฟังกันและกัน (A-B1, รุ่น 1, session 1)</li> <li>-ได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ (A-B5, รุ่น 1, session 1)</li> <li>-ได้ระบายอารมณ์ความรู้สึก (A-B2, รุ่น 1, session 2)</li> <li>-ได้พูดสิ่งที่อยู่ในใจออกไป (A-B5, รุ่น 1, session 4)</li> <li>-ได้ระบายความรู้สึกภายในใจลึก ๆ ที่เราอยากพูดกับพ่อแม่ (A-B2, รุ่น 2, session 6)</li> </ul>	การได้ระบาย ความรู้สึกที่เก็บไว้
<ul style="list-style-type: none"> <li>-ได้ความสบายใจ ได้เปิดใจ (A-B3, รุ่น 1, session 1)</li> <li>-ได้มาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันกับเพื่อนที่มีความอึดอัดที่รู้สึก เช่นเดียวกันกับเพื่อน และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำงานร่วมกันกับ ทำให้ได้แนวคิดกับการจัดการอารมณ์อึดอัด</li> <li>-ได้พูดคุยเปิดใจในสิ่งที่ไม่คิดว่าอยู่ ๆ จะมาบอกเล่าให้กันฟังได้ (A-B2, รุ่น 1, session 5)</li> <li>-ได้บอกสิ่งที่อยากจะบอกกับเพื่อน ทำให้ภายในใจรู้สึกดี (A-B1, รุ่น 2, session 7)</li> </ul>	การได้เปิดใจคุยกัน
<ul style="list-style-type: none"> <li>-ได้รับมุมมองของเพื่อนที่มีต่อตัวเรา และได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน ๆ</li> </ul>	รับรู้ความรู้สึกของ

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>(A-B2, รุ่น 1, session 3)</p> <p>- ได้ฟังความจริงจากเพื่อน ๆ แล้วนำสิ่งที่ได้จากกรณีนี้มาปรับใช้กับตนเอง (A-B4, รุ่น 1, session 4)</p> <p>- ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ได้รู้เรื่องราวต่าง ๆ ของเพื่อนมีทั้งเสียงหัวเราะและน้ำตาแห่งความประทับใจ ได้ระลึกถึงเรื่องราวที่ดี ๆ เพื่อจดจำตลอดไป (A-B2, รุ่น 2, session 2)</p> <p>- รับรู้ความรู้สึกของเพื่อนที่มีต่อเรา และได้แสดงความรู้สึกของเราที่มีต่อเพื่อน (A-B7, รุ่น 2, session 2)</p>	เพื่อน
<p>- รู้จักและเข้าใจเพื่อนมากขึ้น (A-B3, รุ่น 1, session 2)</p> <p>- ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของแต่ละคน ทำให้รู้ว่าเพื่อน ๆ มีปัญหาอย่างไร รู้จักเพื่อนมากขึ้น (A-B3, รุ่น 1, session 3)</p> <p>- เข้าใจเพื่อนมากขึ้นในการกระทำหรือความคิด (A-B1, รุ่น 1, session 5)</p> <p>- ทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้น ได้ฟังเรื่องราวของเพื่อนแล้วเข้าใจเพื่อนมากขึ้น ได้นำตาลอชิมไปกับเพื่อนด้วย (A-B3, รุ่น 1, session 5)</p> <p>- ได้พูดความในใจกับเพื่อนทั้งหมด ได้ปรับความเข้าใจและแสดงความรักต่อกัน ทำให้เข้าใจเพื่อนมากยิ่งขึ้น และรักเพื่อนมากขึ้น (A-B1, รุ่น 1, session 7)</p> <p>- รู้ตัวตนของเพื่อนมากขึ้นเราได้ และปรับนิสัยเข้าหากันได้ในที่สุด รู้นิสัยของเพื่อนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันเพื่อการปรับตัวเข้าหากันได้ง่าย (A-B4, รุ่น 2, session 1)</p> <p>- ได้รู้ถึงความเป็นมาของเพื่อน ซึ่งเราไม่เคยรู้มาก่อน (A-B1, รุ่น 2, session 1)</p> <p>- รู้จักนิสัยใจคอเพิ่มมากขึ้น (A-B2, รุ่น 2, session 3)</p>	รู้จักและเข้าใจเพื่อนมากขึ้น
<p>- ได้รับมิตรภาพที่ดีงาม จากคนไม่ถูกชะตากัน กลับมาดีกัน (A-B2, รุ่น 1, session 7)</p> <p>- รู้สึกดีและประทับใจเพื่อน (A-B5, รุ่น 2, session 1)</p> <p>- รู้สึกชื่นชมเพื่อน (A-B2, รุ่น 2, session 4)</p> <p>- รู้สึกดี ๆ ที่เพื่อนมีให้เราและเราก็ให้กับเพื่อน มิตรภาพที่ดีต่อกันได้ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รักกัน เห็นใจซึ่งกันและกัน (A-B4, รุ่น 2, session 7)</p> <p>- ได้รับความอบอุ่น ความรัก ความห่วงใยจากเพื่อน และมิตรภาพดี ๆ ในกลุ่มเพื่อน (A-B5, รุ่น 2, session 7)</p>	เกิดสายใยแห่งมิตรภาพระหว่างเพื่อน

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ได้ฟังบางมุมมองของผู้ร่วมกลุ่มที่เราไม่ค่อยเข้าใจมาก่อน (A-B4, รุ่น 1, session 1)</li> <li>- ได้ฟังความคิดเห็นเพื่อนเกี่ยวกับวิธีแก้ปัญหาต่าง ๆ (A-B5, รุ่น 1, session 2)</li> </ul>	<p>ได้ฟังเรื่องราวของเพื่อนที่ไม่เคยรู้มาก่อน</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ได้มองเห็นปัญหาที่เพื่อนก็มีเหมือนเรา (A-B5, รุ่น 1, session 1)</li> </ul>	<p>การมองเห็นปัญหาที่มีคล้าย ๆ กัน</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำให้ได้มองไปในอดีตแล้วก็มีความสุข ทำให้รู้ว่าทุกวันนี้เรามีความสุขแค่ไหน ยังมีคนที่มามีปัญหามากกว่าเราอีก (A-B3, รุ่น 1, session 2)</li> <li>- คิดว่าปัญหาของตนเองเล็กน้อยเมื่อเทียบกับคนอื่น (A-B3, รุ่น 1, session 5)</li> </ul>	<p>การสะท้อนเห็นปัญหาของตนเองที่เล็กน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนในกลุ่ม</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ได้มาแชร์ประสบการณ์ของแต่ละคนได้ร่วมกันให้กำลังใจ (A-B1, รุ่น 1, session 2)</li> <li>- ได้กำลังใจการเสริมแรงจากเพื่อน (A-B2, รุ่น 1, session 5)</li> </ul>	<p>การได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ได้มุมมองของการมองมรดกชีวิตที่ผ่านมาให้คิดชะว่าวันต่อไปอาจจะดีกว่านี้ (A-B1, รุ่น 1, session 2)</li> <li>- ได้เห็นมุมมองชีวิตในรูปแบบต่าง ๆ (A-B2, รุ่น 1, session 2)</li> <li>- แรงกดดันนำเข้าสู่ความสำเร็จ (A-B4, รุ่น 1, session 2)</li> <li>- ได้ทราบมุมมองแนวคิดของเพื่อนที่มีต่อสิ่งหนึ่ง ๆ บางคนให้ความสำคัญมาก อีกคนให้ความสำคัญน้อย (A-B2, รุ่น 1, session 4)</li> <li>- เห็นมุมมองชีวิตของแต่ละคนทั้งด้านดีและด้านไม่ดี (A-B2, รุ่น 1, session 5)</li> <li>- ได้แนวทางในการปฏิบัติชีวิตและการทำให้ความรักและหัวใจพองโต (A-B3, รุ่น 1, session 6)</li> <li>- มองเห็นความรู้สึกของเพื่อน มองเห็นในข้อดีของเพื่อน และข้อไม่ดีของเพื่อน ข้อดีของตนเอง และข้อไม่ดีของตนเอง (A-B5, รุ่น 1, session 7)</li> <li>- ได้เข้าใจว่าชีวิตต้องมีการเปลี่ยนแปลงและมีความก้าวหน้า (A-B6, รุ่น 2, session 1)</li> <li>- รับรู้แนวคิด ทศนคติของเพื่อน และทำให้เชื่อว่า “ความคิด” มีความเชื่อมโยงกับคำว่า “ชะตาชีวิต” เพราะว่า คิดดี ทำให้กระทำดี ทำให้มีนิสัยที่ดี ทำให้กลายเป็นคุณลักษณะที่ดี และก็จะมีความสุขชีวิตที่ดี (A-B8, รุ่น 2, session 7)</li> </ul>	<p>เห็นความเป็นจริงของชีวิตมากขึ้น</p>

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>-ได้เรียนรู้ว่าประสบการณ์ที่ผ่านมาส่งผลต่อชีวิตปัจจุบันและควรทำปัจจุบันให้ดี เพราะจะส่งผลถึงอนาคต</p> <p>-ได้ข้อคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ผิดหรือถูกเกิดขึ้นจากการกระทำของตนเองเท่านั้น (A-B1, รุ่น 1, session 4)</p> <p>-มุมมองชีวิตที่แตกต่างกัน การแก้ปัญหา การเผชิญปัญหา และการให้ความสำคัญกับปัญหาที่แตกต่างกัน ดังนั้นเราจึงควรเข้าใจความแตกต่างของผู้อื่นด้วย (A-B5, รุ่น 1, session 5)</p> <p>-ได้นึกถึงวันเวลาเก่า ๆ และประสบการณ์จากอดีตที่ทำให้ได้มีจุดนี้ (A-B4, รุ่น 1, session 6)</p> <p>-รับรู้พัฒนาการของตนเองตั้งแต่แรกจนถึงปัจจุบัน (A-B7, รุ่น 2, session 1)</p> <p>-ได้ข้อคิดในประสบการณ์ที่นำมาแลกเปลี่ยนกัน เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง (A-B6, รุ่น 2, session 2)</p> <p>-ได้ข้อคิดในการฟังเรื่องราวต่างๆ ของเพื่อน ทำให้สะท้อนถึงตัวเราเองว่ามีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นคล้าย ๆ กับเพื่อนบ้าง และทำให้รู้ถึงวิธีการแก้ปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ (A-B6, รุ่น 2, session 3)</p> <p>-รับรู้ รับฟัง สภาพประสบการณ์ชีวิตบางแง่มุมของเพื่อน ซึ่งในอนาคตเราอาจจะได้ใช้วิธีการแก้ปัญหาให้ดีกว่าเดิม (A-B8, รุ่น 2, session 5)</p> <p>-รู้ถึงอุปสรรคหรือปัญหาต่าง ๆ ที่มี ทำให้เราได้คิด (A-B4, รุ่น 2, session 6)</p> <p>-ได้รู้แง่มุมชีวิตของเพื่อน ๆ ในอดีต การใช้ชีวิต ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่อาจนำมาเป็นข้อคิดหรือเตือนใจเราได้ (A-B3, รุ่น 2, session 5)</p> <p>-ได้รับข้อคิดต่าง ๆ ของเพื่อนในการดำเนินชีวิต ซึ่งบางครั้งเราอาจจะไม่เคยเจอแบบเพื่อน หรือบางครั้งเพื่อนก็มีสิ่งดี ๆ ในตัวที่แฝงอยู่ซึ่งเราไม่เคยได้สัมผัส และนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตทั้งการเรียนและการทำงานของเราได้ ทำให้เรามีคติเตือนใจอยู่เสมอ ๆ (A-B4, รุ่น 2, session 3)</p>	<p>การตระหนักรู้ในตนเอง</p>
<p>-รู้จักนิสัยใจคอเพิ่มมากขึ้น (A-B2, รุ่น 2, session 3)</p> <p>-ได้รับข้อคิดมากมายจากชีวิตของเพื่อนและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีพ่อแม่คอยอยู่ข้าง ๆ ให้กำลังใจ ทำให้เราไม่ประมาทและใช้ชีวิตอย่างมีค่า (A-B4, รุ่น 2, session 4)</p> <p>-คนบางคนชีวิตอาจจะไม่ได้ดีเสมอไป เราสามารถเลือกที่จะทำชีวิตของเราให้ดี</p>	<p>การเห็นคุณค่าในตนเอง</p>

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
ได้ (A-B5, รุ่น 2, session 5)	
<p>-ได้ทบทวนในสิ่งที่หลงลืม เป็นการเตือนความจำที่ดีอีกทางหนึ่ง (A-B4, รุ่น 1, session 5)</p> <p>-รู้สึกประทับใจที่ได้ย้อนระลึกถึงแต่ก่อน (A-B2, รุ่น 2, session 1)</p>	<p>การได้ทบทวน/ สำรวจตนเองในด้าน การกระทำ ความคิด และความรู้สึก</p>

ประสบการณ์รับรู้ตามบันทึกประจำวัน

กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกอานาปานสติ และเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (A-B)

รุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2

ระหว่างวันที่ 9-13 กุมภาพันธ์ และ 28 กุมภาพันธ์ – 4 มีนาคม 2554

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>-ครั้งที่ 3 และ 4 จิตใจสงบขึ้น และเวลาทำสมาธิรู้สึกว่ายาว นิ่งได้ง่ายขึ้น (A-B1, รุ่น 1, วันที่ 1)</p> <p>-ครั้งแรกที่เริ่มก็รู้สึกอึดอัดมาก เหนื่อยมาก แต่ก็พยายามทำให้ดี อดทนรอ อดทนทำ แต่พอเข้าสู่ช่วงที่ 2, 3 ก็เริ่มดีขึ้น เพราะอยากทำให้เข้าใจและลึกซึ้ง จริง ๆ (A-B5, รุ่น 1, วันที่ 1)</p> <p>-ประสบการณ์ในการฝึกวันนี้ ถือว่าเป็นครั้งแรกตั้งแต่เริ่มเรียนมหาวิทยาลัย เพราะตั้งแต่เข้ารับการปฏิบัติอย่างจริงจังที่นี่ ทำให้รู้ว่า เราก็สามารถนั่งได้นาน เหมือนกัน (A-B8, รุ่น 2, วันที่ 1)</p> <p>-จิตใจสงบและผ่อนคลาย (A-B6, รุ่น 2, วันที่ 1)</p> <p>-ในการนั่งสมาธิ ทำให้เรารู้สึกสงบ และให้อยู่กับตนเอง การกำหนดลมหายใจ ช่วยให้สมาธิมากขึ้น (A-B3, รุ่น 2, วันที่ 1)</p>	<p>จิตใจเป็นสมาธิเพิ่มมากขึ้น</p>
<p>-วันนี้ได้มุมมองใหม่ ๆ มีสติสมาธิมากขึ้นในการใช้ชีวิต ทำให้ได้วิธีการในการทำสมาธิที่ถูกต้อง (A-B3, รุ่น 1, วันที่ 1)</p> <p>-มีสติ สมาธิ จดจ่อกับสิ่งที่ได้กระทำอยู่ การมีสมาธิทำให้ปล่อยวางกับเรื่องต่าง ๆ ทั้งในอดีตและปัจจุบัน การนำสติมาขมใจ ขจัดความกลัวหรือเรื่องต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียด (A-B3, รุ่น 2, วันที่ 1)</p>	<p>มีสติ สมาธิ มากขึ้น</p>
<p>-รู้สึกมีความสุขและสามารถสร้างสมาธิเป็นการพัฒนาสมาธิให้มีเพิ่มมากขึ้น (A-B4, รุ่น 1, วันที่ 1)</p> <p>-หลักธรรมช่วยให้จิตใจเราเบิกบาน คิดดี (A-B3, รุ่น 2, วันที่ 1)</p>	<p>มีความสุขสบายอันเกิดจากการมีสมาธิ</p>
<p>-เป็นการฝึกตนเองให้เป็นคนมีความอดทนพยายามในระหว่างการทำสมาธิ การเดินสมาธิ การยืนสมาธิ และการนอนสมาธิจนหมดเวลาตามเวลาที่พระอาจารย์กำหนด (A-B3, รุ่น 1, วันที่ 1)</p>	<p>ฝึกความอดทนให้ชีวิต</p>
<p>-มีความกล้ามากขึ้น (A-B5, รุ่น 2, วันที่ 2)</p>	<p>กล้ามากขึ้น</p>
<p>-ภายในใจมีความรู้สึกว่าจะศึกษาพระธรรม สามารถนำมาปรับให้จิตสงบขึ้น สามารถเข้าใจและปรับตัวเองให้ปล่อยวางได้จากในบางสิ่งบางอย่าง (A-B4,</p>	<p>บอกตัวเองให้ปล่อยวาง</p>

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>รุ่น 1, วันที่ 2)</p> <p>-กิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้ทำในวันนี้ ข้าพเจ้ามีความผ่อนคลายมากกว่าก่อนมา ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจข้าพเจ้านั้นดีขึ้นมา (A-B7, รุ่น 2, วันที่ 1)</p> <p>-ทำให้รู้ว่าชีวิตนี้อะไรก็ไม่เที่ยง ไม่แน่นอน ความดีกับความชั่วเท่านั้นที่จะติดตัวไปตลอด (A-B1, รุ่น 2, วันที่ 1)</p> <p>-ได้แง่คิดดี ๆ ในการใช้สมาธิ การนั่งสมาธิโดยจิตต้องผ่อนคลาย ไม่ยึดติดจึงจะทำให้เราไม่ทุกข์ และมีสมาธิในการทำกิจกรรมเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้การนอนตลอดคืนของดิฉันผ่านไปด้วยดีและหลับสบายทั้งคืน (A-B2, รุ่นที่ 2)</p> <p>-เริ่มมีสติและคิดถึงสิ่งที่ผ่านมาได้ว่าสิ่งไหนควรไม่ควร สิ่งไหนควรให้ผ่านพ้นไป ยิ่งในช่วงเย็นมีการออกไปนอกสถานที่ ทำให้เรารู้ว่า มนุษย์กับธรรมชาติอยู่ด้วยกันมาตลอด ทุกอย่างมีวันดับสลายไป ขอแค่เราอย่ายึดติด ยึดมัน ถือมัน แคร์จักปล่อยวาง มองทุก ๆ สิ่งเป็นสิ่งที่ธรรมดาแล้วเราจะรู้ว่าความสงบเป็นอย่างไร (A-B1, รุ่น 2, วันที่ 2)</p>	
<p>-รู้สึกปลงขึ้นมาที่คิดตามว่า ชีวิตคนเราไม่ใช่ของเรา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และก็ต้องดับไป รู้สึกสบายใจที่ได้ทำสมาธิและฟังธรรมะ (A-B7, รุ่น 2, วันที่ 2)</p>	รู้สึกปลง
<p>-สามารถนำสิ่งดี ๆ เหล่านี้ไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันทั้งการเรียนและการทำงาน (A-B4, รุ่น 2, วันที่ 1)</p> <p>-รู้สึกว่าตนเองมีสมาธิในการปฏิบัติกิจกรรมเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิมเป็นอย่างมาก จิตใจสงบ ไม่กระวนกระวายใจ จากกิจกรรมนี้ทำให้ดิฉันมีแง่คิดในการตัดสินใจ ปัญหา คิดที่อยากจะทำสมาธิต่อไปอีกเรื่อย ๆ (A-B2, รุ่น 2, วันที่ 2)</p>	เห็นคุณค่าของอานาปานสติ
<p>-ตอนกลางคืนมีการเปิด Group Counseling ก็เหมือนเป็นการพูดระบายความอัดอั้นเกี่ยวกับปัญหาการเรียนที่ได้เจอ (A-B1, รุ่น 1, วันที่ 2)</p>	ได้ระบายความรู้สึกข้างใน
<p>-เปิดกลุ่มให้คำปรึกษาเป็นครั้งแรกได้รู้จักอาจารย์และพี่ลธิธิ ทำให้อยากเข้ากลุ่มมากขึ้น ไม่อึดอัดเหมือนตอนแรก (A-B3, รุ่น 1, วันที่ 2)</p>	เกิดความรู้สึกดีต่อการเข้ากลุ่ม
<p>-ได้ฟังประสบการณ์เพื่อน ๆ และเล่าประสบการณ์ของตนเอง ทำให้รู้จักเพื่อน ๆ มากขึ้น ทำให้ได้รู้ว่าเพื่อนแต่ละคนก็จะมีปัญหาของตนเองว่ากดดันในเรื่องที่ต่าง ๆ กันไป (A-B1, รุ่น 1, วันที่ 3)</p> <p>-ได้ฟังเรื่องราวของเพื่อนที่ทำให้เราเศร้าเคล้าน้ำตาคลอไปด้วย เข้าใจเพื่อนมากขึ้น ทำให้มองเพื่อนในแง่ดีขึ้น (A-B3, รุ่น 1, วันที่ 3)</p>	รู้จักและเข้าใจเพื่อนมากขึ้น

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>-ได้ข้อคิดหลาย ๆ อย่าง ได้เห็นเพื่อนในอีกแง่มุมหนึ่งว่าเพื่อนมีความประทับใจแบบใดและความประทับใจนั้นก็อยู่กับเราในใจของเราตลอดไป (A-B5, รุ่น 2, วันที่ 3)</p> <p>-ทำให้ดิฉันรู้จักเพื่อนมากขึ้น รู้จักเพื่อนในมุมมองต่าง ๆ รู้ว่าเพื่อนบางคนมีความสามารถอย่างไรกันบ้าง ซึ่งกิจกรรมนี้ทำให้เรารู้ว่าไม่ควรตัดสินหรือมองคนอื่นจากภายนอก เราควรทำความรู้จัก พูดคุย เราจึงจะรู้ว่าเค้ามีสิ่งดี ๆ อยู่มากมาย (A-B2, รุ่น 2, วันที่ 3)</p>	
<p>-มันเป็นสิ่งที่ดีมากที่ได้ทำ มันทำให้สบายใจมากขึ้นที่ได้ทำกิจกรรม และเมื่อได้ฟังเรื่องต่าง ๆ ของเพื่อน ๆ มันทำให้สะท้อนถึงตัวเองในหลายด้านหลายมุม ข้าพเจ้ารู้สึกชอบมาก ประทับใจมากที่ได้เข้ากลุ่มจิตวิทยาอะ (A-B7, รุ่น 2, วันที่ 3)</p> <p>-ทำให้รู้ว่า คนเราถึงแม้ว่าจะมาจากสถานที่ ๆ แตกต่างกัน แต่ก็มารวมตัวกัน และได้แบ่งปันเรื่องราวต่าง ๆ นานา ให้ซึ่งกันและกันไว้เป็นประสบการณ์เรียนรู้ในชีวิตในวันข้างหน้า (A-B1, รุ่น 2, วันที่ 3)</p> <p>-ทำให้เรารู้และคิดนึกย้อนไปในช่วงวันต่าง ๆ ที่ผ่านมาของเรามากขึ้น ได้รู้ถึง "กว่าจะมาเป็น..ในวันนี้" ของเพื่อน ๆ หลายคนในกลุ่ม (A-B8, รุ่น 2, วันที่ 3)</p>	<p>เรื่องราวของเพื่อน ทำให้สะท้อน ย้อนกลับมามองที่ตัวเอง</p>
<p>-ได้กำลังใจและการรับฟังความคิดเห็นจากสมาชิกและผู้นำกลุ่มในการปรับเปลี่ยนแนวคิดไปในทางที่ดีขึ้น (A-B2, รุ่น 1, วันที่ 3)</p>	<p>ได้กำลังใจและ มุมมองความคิดจาก เพื่อนและผู้นำกลุ่ม</p>
<p>-ได้ปรับความคิดและความรู้สึกกับเพื่อนให้ตรงกัน ได้สื่อให้เพื่อนเข้าใจและรับความจริงจากมุมมองของเพื่อนคนอื่น ทำให้จิตใจเข้มแข็งและกล้ารับความจริง และรู้สึกกับปัญหาพร้อมที่จะถ่ายทอดออกมา (A-B4, รุ่น 1, วันที่ 3)</p>	<p>กล้ารับความจริง</p>
<p>-ได้ทบทวนตนเอง เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และคิดว่า ตัวเองเกิดมาเป็นแบบนี้ก็โชคดีมากแล้ว (A-B5, รุ่น 1, วันที่ 3)</p> <p>-มุมมองหลาย ๆ ด้านทำให้มีแนวทางการใช้ชีวิตที่ส่งผลให้ชีวิตของเราดีขึ้น โดยเฉพาะเมื่อมองจากปัญหาของผู้อื่นเป็นเหมือนกำลังใจในการสร้างแรงจูงใจของเราเองว่ามีหลายครั้งที่ชีวิตเราไม่ย่อแ่จนเกินไป (A-B4, รุ่น 1, วันที่ 4)</p>	<p>เห็นคุณค่าในตนเอง</p>
<p>-ทำให้มองเห็นว่า คนที่เราเห็นภายนอกว่า เป็นคนดีมีมนุษยสัมพันธ์ดี สุกสนานเฮฮา เขาก็มีมุมเหงา เศร้า ในเรื่องเพื่อนเช่นเดียวกัน (A-B5, รุ่น 1,</p>	<p>เห็นความเป็นจริง ของชีวิตมากขึ้น</p>

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>วันที่ 4)</p> <p>-ได้ทบทวนว่า เพื่อนแต่ละ คนเป็นอย่างไร แต่คนมักจะนึกถึงข้อเสียได้ง่ายและเร็วกว่า (A-B5, รุ่น 1, วันที่ 4)</p> <p>-ทำให้เรารู้ว่าชีวิตเราไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้แน่นอน เลือเกิดไม่ได้แต่เราเลือกที่จะเป็นได้ (A-B4, รุ่น 2, วันที่ 3)</p> <p>-ได้เรียนรู้อะไรหลาย ๆ อย่าง คือได้แลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกกับเพื่อนว่าแต่ละคนมีการดำเนินชีวิตมาอย่างไร ทำให้เราได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น ได้ทราบในเรื่องที่ไม่เคยรู้ ทำให้เราเห็นถึงความแตกต่างจึงทำให้เราได้ข้อคิดที่ว่า <b>"คนเราเลือกเกิดไม่ได้ แต่เลือกที่จะเป็นได้"</b> (A-B5, รุ่น 2, วันที่ 4)</p>	
<p>-การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การได้รับรู้สภาพปัญหาเพื่อนำเป็นข้อคิดในการดำเนินชีวิตในเมื่อเราต้องเจอกับปัญหา แต่ละคนย่อมต่างความคิด เราต้องใช้ความคิด การไตร่ตรองในการแก้ไขปัญหา (A-B3, รุ่น 2, วันที่ 4)</p>	<p>รับรู้ถึงการใช้ชีวิตอย่างมีสติปัญญา</p>
<p>-ทำให้เราระลึกถึงบุญคุณที่ผ่านมาที่พ่อกับแม่เลี้ยงดูเรามา ได้ทบทวนเรื่องต่าง ๆ ทำให้รู้สึกซาบซึ้งในความรักที่เพื่อน ๆ มีต่อพ่อแม่ของเขา และได้รู้ว่าเรารักพ่อแม่มากแค่ไหน (A-B6, รุ่น 2, วันที่ 4)</p>	<p>รู้สึกสำนึกบุญคุณบุพการี</p>
<p>-ได้ข้อคิดหลายอย่างทั้งในสิ่งที่เราสามารถนำไปพัฒนาตนเองและทำให้เราเข้าใจเพื่อนมากขึ้น (A-B6, รุ่น 2, วันที่ 3)</p> <p>- ทำให้เรารู้ว่า ยังมีอีกหลายคนที่ยังคอยเป็นห่วงเป็นใย ใส่ใจเรา และเราก็สามารถนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันของเราได้ทั้งการเรียนการทำงานทั้งในปัจจุบันและอนาคต (A-B4, รุ่น 2, วันที่ 4)</p> <p>-ทำให้ทราบว่า เพื่อนบางคนอาจเป็นผู้หญิงตัวเล็ก ๆ คนหนึ่ง แต่ทำไม เค้าได้ใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า ทำให้มองย้อนกลับมาหาตัวเองว่าที่ผ่านมาหรือปัจจุบัน เราได้ทำอะไรให้เกิดคุณค่าในตัวเองแล้วหรือยัง? (A-B1, รุ่น 2, วันที่ 4)</p> <p>-ทำให้เห็นแง่มุมอีกมุมหนึ่งของเพื่อน สะท้อนถึงตัวเรา ชีวิตของเราและเพื่อนช่างต่างกันยิ่งนัก บางคนเจอปัญหามาเยอะมาก บางคนชีวิตราบเรียบ ต่างคนต่างที่มาต่างปัญหา แต่ทุกคนก็เดินผ่านปัญหามาได้จนถึงทุกวันนี้ ชีวิตเพื่อน ๆ ส่วนใหญ่มาจากบ้านนอก ซึ่งต่างจากเรา เพื่อน ๆ ลำบากมากกว่าเราเยอะ เมื่อเราได้ฟังแล้วก็สะท้อนถึงตัวเราว่าต่อไปนี้ต้องมีความอดทนต่อปัญหา ต้องมีความพยายาม (A-B7, รุ่น 2, วันที่ 4)</p>	<p>ตระหนักรู้ในตนเอง</p>

ประสบการณ์รับรู้	หัวข้อประเด็น
<p>-ดีใจที่ได้สนิทกับเพื่อนมากขึ้น ได้ปรับความเข้าใจ และจากเพื่อนที่เคยไม่ชอบหน้ากัน ก็ทำให้ได้มาพูดคุยและกลายมาเป็นเพื่อนกัน ซึ่งทำให้รู้สึกประทับใจมาก ๆ เพราะไม่ได้มีโอกาสที่จะมาทำแบบนี้กันบ่อย ๆ รู้สึกดีจนไม่รู้จะบรรยายอย่างไรในการที่ได้ฟังความในใจของเพื่อนในคำขอโทษ ในคำขอบคุณ ในการให้กำลังใจ (A-B1, รุ่น 1, วันที่ 4)</p> <p>-รู้สึกสบายใจเหมือนได้พูดคุยปรับความเข้าใจหรือชี้แจงให้เพื่อนทราบว่าเรารู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร ทำให้เกิดมิตรภาพที่ยิ่งใหญ่ที่ก่อกำเนิดขึ้นในหัวใจของสมาชิกกลุ่ม รู้สึกโล่งใจ สบายใจ และมีความสุข (A-B2, รุ่น 1, วันที่ 4)</p> <p>-วันนี้ได้ประสบการณ์มากมายในชีวิต ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น ได้เข้าใจเพื่อนมากขึ้น ทำให้เห็นใจเพื่อน และที่สำคัญวันนี้ได้เพื่อนที่สนิทกันเพิ่มมาอีก 1 คน ทำให้ดีใจ อะไรที่ค้างคาใจมานานก็ได้หายไป เกิดเป็นความปลื้มปิติยินดี มีความสุขกับการใช้ชีวิต ได้เห็นมุมมองที่เพื่อนมองเราว่าเป็นอย่างไร ทำให้สิ่งที่เพื่อนสะท้อนกลับมา สิ่งไหนดีก็จะเก็บและทำต่อไป สิ่งไหนที่ไม่ดีก็จะนำไปปรับปรุง (A-B2, รุ่น 1, วันที่ 4)</p>	<p>ซึ่งใจกับสายใยแห่งมิตรภาพระหว่างเพื่อน</p>

### ภาคผนวก จ

1. หัวข้อประเด็นข้อภาวะอุเบกขาจากการสัมภาษณ์เชิงลึก
2. หัวข้อประเด็นของปัญญาจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

### หัวข้อประเด็นภาวะอุเบกขาจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

#### 1. อโลภะ

- 1.1 สุขและทุกข์เป็นเพียงประสบการณ์ที่ผ่านมาและไม่นานก็จะผ่านพ้นไป

- “แต่ว่าในส่วนของคุณทุกข์เนี่ย ก็อาจจะทำให้เราเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น และก็เตรียมตัวเตรียมใจว่า จริงๆ แล้วมีความสุข และก็ต้องมีความสุขคู่กัน” ID 3
- “เราจะรู้อยู่ตลอดเวลาว่าเราจะไม่หลงระเริงอยู่กับความสุขมากไป เพราะว่าเรารู้ว่าความสุขไม่นานก็จะไปแล้ว มันจะไม่มีความสุขจริง เรารู้ว่ามีความสุขปุ๊บ ใจเราก็จะคิดแล้ว...อีกไม่นานความทุกข์เราก็จะมา พอเรามีความสุข...อีกไม่นานความสุขเราก็จะมา มันเหมือนเป็นอะไรวนเวียนอยู่” ID 4
- “ก็หายไปแล้วจะให้ทำยังไง ก็ต้องทำใหม่ ก็พูดกับเพื่อน...งานหาย ก็ต้องทำใหม่อะ ก็ในเมื่อมันไม่มีแล้ว ก็ทุกอย่างคือสิ่งสมมติ ก็ทุกอย่างมันไม่มี แต่เราทำให้มี แล้วมันก็ต้องจากเราไป ก็นี้งานหาย ก็ไม่มีอะไร ก็ทำขึ้นมาใหม่ แล้วเดี๋ยวก็ส่งอาจารย์ ก็จะหายไปจากเราแล้ว ไม่ได้อยู่กับเราแล้ว” ID 4
- “หนูไม่ค่อยเสียดายกับเรื่องความหลัง เพราะว่าหนูคิดว่า เหมือนกับว่าอะไรที่มันเข้ามาเดี๋ยวมันก็ต้องผ่านไปอยู่ดี” ID 6
- “กับบางสิ่งที่ว่า ยังมีความรู้สึกที่ว่าความรู้สึกดีๆอะไรอย่างนี้ บางครั้ง เคย ที่มันเคยแวบมา เสียดายความสุขนั้น มันทำให้ไม่เป็นไรหรอกเราสามารถทำให้มันมีความสุขขึ้นมาใหม่ สามารถสร้างขึ้นมามาใหม่ได้” ID 6
- “ด้วยว่าหนูเจอปัญหามาเยอะมั่งคะ แล้วหนูก็เลยแบบพยายามที่จะหาธรรมะ หาอะไรอย่างนี้แหละคะมาฟัง มาอ่านอะไรอย่างนี้ มันก็เลยทำให้เราทำใจได้ส่วนหนึ่ง แล้วก็เอ่อ ความสุขหรือทุกปัญหาที่เข้ามาในชีวิตเรา พอมันเข้ามามันก็ต้องมีประตูที่มันจะออกไป คือแบบเราจะรั้งมันไว้ไม่ได้อะไรอย่างนี้ คือเราไม่สามารถที่จะเก็บมัน
- “ก็ทำให้เหมือนกับว่า มีเรื่องไม่ยึดติดอะคะ เราสามารถเอามาใช้ได้จริงๆ อย่าไปคิดว่ามันเป็นสิ่งที่ใช่ อย่าไปคิดว่ามันจะอยู่กับเราไปตลอด” ID 6 ไว้ได้ตลอดชีวิตของเราอย่างนี้” ID 6

## 1.2 ปล่อยวางความคิดที่ทำให้เกิดทุกข์

- “เรื่องแฟนอย่างนี้อะคะ คือที่อาจารย์ถามว่าเป็นจุดเปลี่ยนของชีวิต ฟ้ายบอกว่า โอเคฟ้ารู้สึกว่าเป็นจุดๆหนึ่งจุดดำในชีวิตฟ้าอะคะ แล้วคือเหมือนกับอาจารย์เค้าก็พูดให้เข้าใจว่า เอ้ย..มันเป็นแค่เรื่องที่ผ่านมาไปอะคะ ทั้งอานาเลย และทั้งจิตวิทยานะคะ แบบมันทำให้ฟ้าเข้าใจว่า มันเป็นเรื่องที่มันผ่านไปแต่ว่าที่เราจะรู้สึกกับมัน รู้สึกแบบ เพราะเราอะยึดติดมันไว้ แต่ว่าคือพอกลับมาอย่างที่บอกอะ

คะ คือแบบโอเคใช่ไหมถ้าจะพูดถึงเรื่องพี่คนนี้ก็ ก็พูดได้ ฟ้าแบบ อืมๆ คือฟ้าไม่รู้สึกอะไรกับคำพูดกับเรื่องราวของคนๆนั้นอีกแล้วอะคะ” ID 1

- “หนูว่าพระธรรมหรือพระพุทธเนี่ยก็ช่วยได้ในระดับนึง และก็พระพุทธเนี่ยก็ทำให้เราเหมือนเข้าใจโลก เข้าใจชีวิตมากยิ่งขึ้น ถ้าเราไม่ยึดติด เราก็คจะไม่ทุกข์” ID 2
- “ปรายทำชีวิตปายให้มีความสุขอยู่ตลอดทุกวันทุกวัน คือก็มีความสุข ทุกคนมีความสุขทุกข์ทุกวัน แต่ว่าความทุกข์ที่เราไม่ เราจะไม่บ่นทอนตัวเองหรือว่าเราจะให้กำลังใจตัวเองมากกว่า ในสิ่งที่ปรายคิดตอนนี้คือว่า ปรายก็เจอ ความทุกข์ปรายก็มี ไม่ใช่ไม่มี แต่ว่าปรายไม่เอามาคิด ไม่เอามาอะไรมา พยายามทำความเข้าใจตรงนั้นให้มีความสุขน้อยที่สุด ทำยังไงก็ได้ให้มีความสุขน้อยที่สุด เพื่อที่จะให้ความสุขมันเข้ามา” ID 4
- “เพื่อนอีกกลุ่มหนึ่งที่ไม่ค่อยสนิทกัน มีนิสัยที่แบบว่าพูดเก่งหรือชอบพูดไปเรื่อยหรืออะไร โดยส่วนตัวคือไม่ชอบคนพูดมาก แล้วรู้สึกช่างเค้าเยอะ ไม่สนใจเหมือนแบบ บางทีเค้าประมาณนินทาอะไรอย่างนี้ ก็แบบช่างเค้าเหอะ คือแบบ เรื่องของเค้า” ID 6

## 2. อโทสะ

### 2.1 ละวางในสิ่งที่ขัดเคืองและติดค้างอยู่ในจิตใจ

- “อย่างเรื่องที่อาจารย์ให้เล่าว่า เป็นเรื่องที่เปลี่ยนชีวิตฟ้า ฟ้าก็เล่าว่าตอนฟ้าเคยคบกับแฟน แต่ว่าไม่ได้เปลี่ยนชีวิตแค่เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนมุมมองอะคะ คือจากเรื่องนั้นมันทำให้ คือจากแต่ก่อนนี้ เวลาที่เพื่อนฟ้าจะพูดถึงไขมันคะ ฟ้าจะแบบหงุดหงิดมาก ทำไม่ต้องพูดถึงเรื่องนี้ แต่คือหลังจากกระบวนการเข้ากลุ่มมันก็แบบ คือ โอเคพูดมันก็เป็นปกติ คือเค้าก็พูดของเค้าปกติอะคะ แต่มันอยู่ที่ฟ้าอะยอมรับ แล้วก็ปล่อยวางที่จะไม่ยึดติดกับมัน” ID1
- “ก็จิตใจเรา..ไม่สนใจอะไรเลย ปล่อยวาง ทะเลาะกับแฟน..วาง แล้วค่อยพูด ปกติจะอะไร อะไรอย่างเนี่ยอะคะ พูดคุยไม่ถูกหูก็..วาง วาง วางอย่างเดียวเลย หนูคิดช่างมันๆอย่างเดียวเลย ช่างมันของหนูก็เปรียบเสมือน..วาง ของพระอาจารย์” ID6

### 2.2 ยินดีให้อภัยไม่ถือโทษโกรธเคืองผู้ที่มาทำร้ายตน แต่กลับเลือกปฏิบัติตอบด้วยความดี

- “เราก็มองตรงที่ว่า...ในเมื่อเพื่อนเอาแ่งลบออกมาแล้วทำไมเราต้องเอาแ่งลบให้เพื่อนดูด้วย เราก็มองแ่งลบของเราให้เพื่อนเห็นดี อาจจะเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเค้า เค้าจะได้ไม่ต้องเอาออกมาอีกดีกว่า” ID4
- “ตอนนี้ก็รับได้ทุกอย่างไม่ว่าใครจะมายังไง ดีไว้ก่อนทำดีไว้ก่อน เอาดีเข้าแลก พูดดีกับเค้า เค้าก็จะพูดดีกับเรา คิดไม่เยอะมาก เค้านี้คิดว่าถ้าเรามาเค้าก็ต้องดีตอบกับเรา มันไม่มีการเสแสร้ง มันไม่มีการแก้งว่า...ใส่หน้ากากหากัน...มันไม่มีเพราะเราไม่รู้ว่าจะทำไปเพื่ออะไร” ID4

### 2.3 เลือกมองในด้านดี ไม่เก็บสิ่งที่ไม่พอใจนั้นมาคิดให้วุ่นวาย

- “ก่อนที่มานะเนีย ฟ้ากับเพื่อนรู้สึกว่ามันอะไรที่ติดค้างที่ แล้วฟ้าไม่สามารถมองหน้าเค้าได้ พอมาถึงจุดที่เข้ากระบวนการกลุ่ม Group ฝึก ได้พูดคุยกัน ได้เข้าใจกัน มันทำให้ฟ้าสามารถกลับเข้ามาคุยกับเพื่อนได้เหมือนเดิม ก่อนที่เราจะทะเลาะกัน” ID 1
- “สิ่งที่เกิดในใจก็คือทำให้เรารู้สึกสงบขึ้น อย่างน้อยก่อนจะไปเนี่ยก็มีเรื่องตึงๆ กับแฟน แล้วพอได้ไปนั่งสมาธิแล้วก็เออ เหมือนเราปล่อยวาง เหมือนเรามองข้ามสิ่งที่ทะเลาะกับแฟนไป ก็กลับมาคุยกันเหมือนเดิม คุยกันธรรมดา แบบไม่คิดถึงเรื่องที่เราเคยทะเลาะกันค่ะ” ID2
- “เรื่องทะเลาะกับแม่ค่ะ คือพอได้ทะเลาะครั้งนึงแล้ว เรื่องต่างๆ ก็จะหลุดๆๆ ขึ้นมา เพราะฉะนั้นเนี่ย หนูก็เลยคิดว่ามองข้ามไปเลยดีกว่า ชั่งมัน ไม่สนใจละ ก็เลยทำให้เราไม่คิด” ID2
- “พอไปเข้ากลุ่มอานา พระอาจารย์ก็พูดพระคุณพ่อ พระคุณแม่อย่างนั้นอย่างนี้นะ เราก็มอง พยายามรับเข้ามาให้มากที่สุด ให้มันซึมซับที่สุด ให้มันเห็นว่าพระคุณพ่อพระคุณแม่มันยิ่งใหญ่จริงๆ นะ เราไม่สามารถที่จะไปคิดในแง่ลบกับเค้าได้ พยายามเปิดใจให้มากที่สุด และก็พยายามมองข้ามในสิ่งที่ไม่ดีในใจเรา... ให้เรารู้สึกไม่ดี พยายามมองข้ามมันไป” ID2
- “ทำให้เราลืมไปเลย ลืมเรื่องที่เราโกรธกับแม่ เราคุยกับแม่อย่างนี้เราก็มืม” ID 7

## 3. อโมหะ

### 3.1 ลดส่วนของตนเอง ไม่ยึดตนเป็นที่ตั้ง

- “ฟ้าว่าเปลี่ยนอะค่ะ คือ ด้วยจากตัวฟ้าเองแล้วฟ้าเบาลง ไม่ได้เอาความรู้สึกตัวเองเป็นหลักมากขึ้นอะค่ะ จาก Case สดๆที่กลับมาเนี่ยเลยคะ ทะเลาะกับเพื่อนเรื่องงาน แล้วคือทุกทีที่ฟ้าทะเลาะกับเพื่อนเรื่องงานก็จะใส่กันเต็มสตรีม ต่างกัน

ไว้วางใจกันแบบเต็มสตรีมเลยคะ แต่คือพอหลังจากกลับมาแล้ว คือแบบ คือด้วย ทั้ง2กระบวนการ ทำให้ฟ้ารู้สึกว่ คำเป็นแบบนี้ เราก็ต้องทน แล้วเราอยู่กับมา 4 ปีแล้วอะ จริงๆแล้วฟ้าควรจะยอมรับคำ” ID 1

- “ต้องบอกก่อนว่า ฟ้าไม่ยอมรับในสิ่งที่เค้าเป็น คือมันเป็นความรับผิดชอบคุณก็ ต้องรับผิดชอบอะ แล้วฟ้าค่อนข้างจะตั้งสเปคงานไว้สูง แล้วทุกคนก็ต้องแบบทำ ให้ได้ตามสเปคงานฟ้าอะคะ แต่พอฟ้ากลับมา ก็แบบ เออ..เค้าทำได้เต็ม ความสามารถเค้าแล้วอะ ก็โอเค ยอมรับ แล้วก็เดี๋ยวลืมเสียใจน้อยกว่ากันอีก ทีหนึ่ง” ID 1
- “มี Section หนึ่งที่พูดถึงเรื่อง ให้เพื่อนพูดถึงตัวฟ้าเองอะคะ คือถามว่าฟ้ารู้ไม่ โอเค ฟ้ารู้ตัวนะว่าฟ้าเป็นแบบนี้ แต่ฟ้าไม่เคยรู้ว่า เออ..ในความคิดเพื่อนที่เค้า สะท้อนกลับมาต่อฟ้าอะ มันเป็นอย่างนี้ คือเพราะแบบไม่ได้มีโอกาสได้พูดคุยกัน แบบนี้ด้วยอะคะ ก็ไม่รู้ว่าแบบในมุมมองของฟ้าแล้ว เพื่อนแบบมองฟ้ายังไงหรือ ว่าแบบควรจะมีตรงไหนที่ฟ้าจะต้องแก้ไขเพื่อที่จะแบบปรับเข้าหากันอะคะ” ID 1
- “จากที่เรายึดตัวเอง เราก็จะมองเห็น ...คนอื่นมากขึ้น ในมุมที่...เออทำไมเราต้อง ไปทำเง่าใส่เค้า ทำไมเราต้องแสดง...คือหนูไม่รู้ว่าคนอื่นเป็นอย่างหนูรีเปล่า อย่างหนูจะมีมุมที่อย่างนี้...งอแงอะไรอย่างนี้ เพราะว่าหนูเป็นคนขี้อ้อน เพื่อนเค้า ก็จะไม่...อีกแล้ว เออๆ รู้ๆ แบบซึ่งอน เค้าแต่ใจบ้างอะไรแบบนี้ มันก็เป็นนิสัยที่เรารู้ แต่เราก็อยากทำอยู่ เราก็อยากจะเป็นอยู่ แต่ว่าพอเราได้รู้ได้พูดคุยอย่างนี้ มัน เหมือนกับว่าเราไม่ทำก็ได้นะ เราก็อยู่ได้ถ้าเราไม่ทำ ถ้าเราจะเปลี่ยนไปทำอย่าง อื่นก็ได้นะ แทนที่เราจะทำอย่างนี้” ID 4
- “เรื่องบางเรื่องมันไม่ใช่เรื่องที่เสียหายแต่ เพียงแค่การที่เรายอมรับคะ ก็เลยทำให้ เหมือนกับว่า เรื่องแค่นี้เองทำไมถึงทำให้เราเป็นเพื่อนกันไม่ได้” ID 6

### 3.2 ความสัมพันธ์ที่คลุมเครือกลับมาชัดเจนอีกครั้ง

- “ฟ้าว่าไม่ได้โกรธเค้ามาก่อนอะคะ ก็ไม่ได้มีความรู้สึกโกรธหรือเกลียด แต่มันเป็น ความรู้สึกแบบมันไม่กล้ามองหน้าเค้าอะ อืมถามว่า..มันเป็นความกลัว ไม่กล้าอะ คะ แต่พอได้เข้ารู้สึกว่ คือไม่รู้ว่ากระบวนการ คือไม่รู้ว่าความกลัวกับความมา กล้ามันหายไปตอนไหนอะคะ แต่ฟ้ารู้สึกว่หลังจากที่ออกจากกระบวนการกลุ่ม แล้วฟ้ารู้สึกว่ ฟ้าเข้าใจ ฟ้าแบบฟ้าอยากพูดคุยกับเค้านะ แล้วฟ้าสามารถพูดคุย กับเค้าได้โดยที่ฟ้าไม่มีความรู้สึกติดค้างในใจอะคะ” ID 1

- “เป็นเพื่อนกันจริงๆ คือไม่ได้รู้สึกเหมือนเส้นบางๆ ที่มาทับกับเราแต่ก่อน เออมันเป็นความรู้สึกที่เปิดมากขึ้น เปิดใจมากขึ้น คำก็ยอมรับเรา เราก็อยอมรับคำในสิ่งที่คำเป็นในสิ่งที่เราเป็น” ID 2
- “ต่อให้เป็นเรื่องของเพื่อนก็ช่าง เราสามารถไกลเกลี่ยได้ เราสามารถ clear ตรงนั้นเลย จะไม่ปล่อยให้เป็นจุดดำในใจเลย เพราะมันจะทำให้มันคาราคาซัง และมันก็จะปัญหาสืบเนื่องไปเรื่อยๆ เพราะฉะนั้น เราแก้ตรงนั้นเลย ก็จะทำให้เราอยู่กับเพื่อนได้” ID 2
- “เรื่องบางเรื่องเราไม่เข้าใจกันมาก่อน เราก็จะไม่พูดไม่คุยกันเลย พอเราได้มาปรับได้คุยกัน ก็ทำให้เราเข้าใจเพื่อนมากขึ้น เพื่อนเข้าใจเรามากขึ้น ที่เราเป็นอย่างนี้เพราะอะไร ที่เพื่อนเป็นอย่างนี้เพราะอะไร...ก็ได้คุยว่าทุกอย่างเปิดใจ Clear ตอนนี้อยู่ไม่มีอะไรกัน ไม่มีอะไรจะต้องให้มาระแวงกันว่าฉันอยู่กลุ่มนี้แล้วฉันไม่อยากจะอยู่ไม่อยากจะพูดคุยด้วย ไม่ต้องมาระแวงความรู้สึกว่าเพื่อนจะคิดอะไรกับเราหรือเปล่า” ID 4
- “ในส่วนของที่เราเปิดกัน เปิดใจเปิดพูดอะไรกันเนี่ยะ เพราะว่าบางครั้งเราพูดถึงคำแต่คำไม่ได้รับรู้อะไรอย่างนี้ คือแบบเหมือนฟังความข้างเดียว แต่เมื่อใดที่เราได้มานั่งคุยกันจริงๆ มันจะเป็นเหมือนการแก้ปัญหาไปได้” ID 6

### 3.3 มีความกล้าที่จะเผชิญความจริงที่ผ่านเข้ามา

- “มีเหตุการณ์เพื่อนที่คล้ายกัน แล้วคำก็แบบเออ..มีแฟนแล้ว แล้วคำก็ถ่ายทอดออกมาแบบว่า เออ..จริงๆ พี่คนนี้คำเข้ามาเป็นส่วนที่รักษา คือมันทำให้ฟ้ารู้สึก ว่าเออจริงๆ แล้ว ฟ้าก็ปิดตัวเองมากเกินไป ถ้าว่ามีคนเข้ามาไม่ มีค่ะมี แต่แบบว่าก็ไม่ ฟ้าก็เหวี่ยงคำกลับไปทุกราย ไม่ต้องคุย ไม่อยากคุย ถ้าคุยเป็นเพื่อนไม่ได้ก็ไม่ต้องคุย คือ ฟ้าก็แบบยอมรับว่าแรงอะคะ แต่ว่าบางครั้งฟ้ารู้สึกว่า เออ..ในเรื่องแฟนมันทำให้ฟ้าคิดที่จะ คิดแล้วก็พร้อมที่จะเปิดใจมากขึ้นอะคะ” ID 1
- “เราจะคิดไปก่อน ทั้งๆ ที่สิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นอาจจะเป็นสิ่งที่ดีก็ได้ เพราะฉะนั้นเนี่ย มันทำให้หนูเปลี่ยนความคิดตรงที่ว่า สิ่งที่มีกำลังจะเกิดขึ้นเนี่ยเป็นสิ่งที่ดีสำหรับเรานะ มันจะทำให้เราได้เรียนรู้เรื่องนั้นๆ มากยิ่งขึ้น” ID 2
- “หนูคิดว่าอุปสรรคที่เข้ามาเรื่องการเรียนการสอน มันจะทำให้เราเรียนรู้ชีวิตและก็ได้ต่อสู้ไปกับเหตุการณ์นั้นๆ ในทางที่ดี คือจะบอกว่า...ไม่ว่ามันจะเลวร้ายแค่ไหน หรือคอขาดบาดตายยังไง คือเราสามารถพลิกกลับให้เป็นเรื่องที่ดีได้” ID 2
- “เมื่อคิดว่าพอเรามีปัญหา เราสามารถผ่านไปได้ด้วยดี” ID3

- “เราต้องให้กำลังใจตัวเอง เราต้องเสริมกำลังใจตัวเองว่า...เราทำได้ ถึงว่ามันจะเยอะแค่ไหน เราจะไม่ทำให้ตัวเองอ่อนแอด้วย แล้วเราก็จะไม่ไปบั่นทอนตัวเอง ตรงที่ว่า เราจะ..ก็มันเยอะ เราไม่ทำก็ได้ เราไม่อยากทำแล้ว คนอื่นอาจจะไม่ทำก็ได้...ค้อยหา เรากลับคนละเรื่องว่า เราต้องพิสูจน์ตัวเองนะ เราต้องทำได้ ถึงว่ามันจะเยอะแค่ไหน เราต้องให้กำลังใจตัวเอง เราเชื่อว่างานเราต้องเสร็จ คือเรามีความเชื่อก่อน” ID4
- “ปกติ เราไม่กล้าที่จะก้าว ไม่กล้าที่จะ...กลัวข้างหน้าว่าจะเป็นอะไร ไม่รู้ว่าจะต้องเจอกับอะไร แล้วเหมือนเราจะหยุดอยู่ที่เดิมมากกว่า แต่ตอนนี้เหมือนคนที่...กล้าที่จะก้าวไปแล้ว ไม่กลัวแล้ว” ID4
- “ไม่ได้กลัวปัญหาเลย ที่ผ่านมา เราก็ผ่านมาได้ปัญหา แล้วก็มายืน ใช้ชีวิตมาจนถึงวันนี้ได้” ID 5

#### 3.4 ฝึกสติมาใช้ในชีวิตประจำวัน

- “หลังจากคอร์สที่เป็นอานามา คือแบบฟ้าพยายามกำหนดให้มีสติรู้ตัวตลอดเวลา รู้สึกว่าดีอะ เวลาทำอะไรแล้วมีสติแล้วมันไม่พลาดอะคะ มันทำให้เราคิด คิดก่อนที่จะทำได้ แต่ก่อนจะเป็นคนแบบพูดมากกก คิดเร็ว ทำเร็วอะไรอย่างนี้อะคะ พอด้วยคอร์सानานแล้ว กับคอร์สนี้ที่ไปอะคะมันช่วยเตือนสติให้ฟ้าอะ เออก็หยุดคิดบ้าง ช้าบ้าง มองตัวเองบ้าง” ID1
- “ในด้านของอานานปานสติเนี่ย จะให้ในส่วนของ สมาธิและก็การมีสติกับการใช้ชีวิต” ID 2
- “เรื่องการทำงานมังคะ เป็นคนที่รีบร้อน ทำงานไม่รอบคอบ สะเพราะอะไรอย่างนี้ ตอนนี้เราต้องแบบ...พอเราเนี่ย เราก็ต้องมาตรวจดูมาอะไรอย่างนี้ มาดูให้มันดีๆ นะ ก่อนที่เราจะส่งต่อไปให้เพื่อน ไม่ให้เกิดข้อผิดพลาด ให้เค้ามาว่าเราได้” ID 2
- “เปลี่ยนแปลงแน่นอนคะ ถ้าสมมติอย่างเมื่อก่อน เราใช้ชีวิตตามความเคยชิน กลับบ้านก็นั่งรถไฟฟ้า ไม่ได้มีสติอยู่กับตัวเองว่าฉันกำลังนั่งรถไฟฟ้า หนูก็คงจะคิดโน่นคิดนี่เรื่อยเปื่อย เว้นแ้ว...วิตกกังวลอะไรต่อไป แต่ว่าการที่เราได้อยู่กับตัวเอง ก็ทำให้เรา...อยู่ตรงนี้ เรากำลังจะกลับบ้านนะ ก็...มีสติ” ID 3
- “หลังจากการที่เราได้ทำอานานปานสติแล้ว เราก็รู้สึกว่าเราได้อยู่กับปัจจุบันจริงๆ ระหว่างที่เราล้างจาน เราก็รู้สึกว่าเราอยู่กับจาน ล้างจานอยู่..สติอยู่กับจาน” ID 3

- “หนูจะพุ่งช่านคะ แก่ไม่ได้หนูก็จะ แก่ๆๆๆ ซึ่งก็จะไม่อยู่สุขคะ สมมติว่าทะเลาะกับแฟนหรือว่าจะไรอย่างนี้คะ ไม่ดีกัน...ก็โท่ๆๆๆ คุณกันไม่รู้เรื่องก็จะคุยๆๆๆ ไม่รู้จักว่า...พอ ปล่อยก่อน วางก่อน หรือว่าสงบก่อน” ID 3
- “แบบจะคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วเวลาที่จะทำอะไรแบบตั้งใจซักอย่างหนึ่ง เหมือนเราไม่มีสมาธิจะทำเหมือนไม่มีความจริงใจจะทำ พอตรงนี้มันก็ทำให้ความคิดนั้นเปลี่ยนไปคะ คือจากความคิดความรู้สึกว่ามันเปลี่ยนไป แบบว่าอย่าไปยึดติดกับมัน แบบช่างมันเถอะ มันรู้สึกไปเองคะว่า ช่างมันเถอะอะไรอย่างนี้ แล้วรู้สึกมันสบายใจขึ้นคะ” ID 6
- “จากตอนแรกที่หนูบอกว่าหนูชอบคิดว่า พอมีเข้ามามันก็ต้องผ่านไป มันมีช่วงที่แบบเหมือนลืมนั่นไปคะ แต่ครั้งนี้มันเหมือนกับว่ามันได้ตรงนี้แหละกลับมาเหมือนมันดีสติว่าเออเราก็เคยทำ แบบนี้เราก็เคยมีความสุขนะ เอามันมาใช้ได้คือเราไม่จำเป็นที่จะต้องรับรู้ทุกเรื่อง แต่เราเลือกที่จะใส่ใจมากกว่า” ID 6
- “หลังจากที่มีสติใช้มัย เออ..ทำให้เราแบบไม่รีบร้อนเกินไปอะ คือเราอยากจะทำอะไรไปว่า โท่ไปถามแต่เราคิดก่อนที่จะโท่ เราอาจจะโท่ไปแต่เราอาจจะไม่ว่า เราอาจจะพูดดีๆ ไม่ต่อว่า” ID 7

### 3.5 จัดการวิถีชีวิตของตนได้อย่างเหมาะสม มองเห็นเป้าหมายชีวิต

- “มันทำให้ฟ้าเห็น เออ..ชีวิตว่าตัวเองควรเดินแนวทางไหนแล้วก็ชีวิตตัวเองควรจะเป็นยังไง หรือว่ามันจะเป็นตามยั้งนั้นหรือไม่ใช้ก็ตาม แต่ว่าอย่างน้อยมันทำให้ฟ้ามีเป้าหมายที่จะเดินไปให้ถึงเป้าหมายนั้นอะคะ” ID 1
- “ต้องทำให้ดีที่สุดของเรา เราพอใจแล้วว่านี้คือที่สุดของเราแล้ว คำจะไม่พอใจก็ไม่มีเป็นไร แต่ก่อนเราจะทำส่งๆ แล้วก็ส่ง แต่...เราทำส่งจริงๆ” ID 3
- “มันมีนะคะ มันมีความคิดที่ไม่ดีเกิดขึ้น แต่ว่าเราเอาชนะใจตัวเองด้วยการที่ไปด้านความดีมากกว่า เพราะว่าจิตใต้สำนึกคนเราจะรู้ว่าอันไหนดี อันไหนไม่ดี แล้วเราก็จะพยายามไม่ฝักใฝ่กับความคิดไม่ดี” ID 4
- “ความคิดเราเป็นความคิดในแง่บวกที่เพิ่มมากขึ้น คือไม่ได้เป็นคนที่ดีทุกอย่าง แต่กลับกลายเป็นคิดแต่เรื่องที่ดีๆ คิดแต่เรื่องที่ดีๆ” ID 4
- “จะไม่คิดแล้วว่าทำไมเราไม่มีเวลา คนอื่นเค้าก็มีเวลาเท่าเรา แล้วทำไมเราต้องมาบอกว่า...เฮ้ยไม่มีเวลาอะแก แล้วทำไม เวลาที่เหลือของเราไปไหน เออแบบ...บางทีก็กลับมาคิด คำพูดคำนี้ มันควรพูดหรือ...ไม่มีเวลา ปรายก็เลยคิดกับ

ตัวเองว่าทำไมไม่มีเวลาในเมื่อคนอื่นก็มีเวลาเท่าเรา แต่ว่าเรามาอยู่ที่การบริหารเวลาของเราดีกว่า” ID 4

- “มันเป็นเรื่องความฝันที่แบบถ้าเรายังไม่ถึงก็ไม่น่าจะเอามาทำเป็นความฝันของเรา แต่ก็ทำปัจจุบันไปเรื่อยๆ ทำในสิ่งที่เราคิดว่ามันดีมันเหมาะสม” ID 6

### 3.6 เอื้อเพื่อเอื้อแผ่ มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น

- “ถึงแม้ว่าเราจะไม่ได้ก็ช่าง แต่คนอื่นเค้าก็ได้ มันทำให้เรามีความสุขเล็กๆ” ID 2
- “เราอยากจะทำให้สิ่งดีๆ กับเค้าไปทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็คำพูดการกระทำหรือว่าอะไรก็แล้วแต่ เราอยากจะทำสิ่งดีๆ ให้คนอื่น” ID 4

## 4. ภาวะสงบมั่นคง

### 4.1 สงบสุขภายในใจ ซึ่งเป็นความรู้สึกเบาสบาย มั่นคง

- “สิ่งที่ได้รับคือทำให้สงบ จิตใจเราสงบขึ้น มีสติขึ้น นิ่งขึ้นอะไร ไม่รู้ยังงี้ คือหนูรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนใจร้อนคะ พอไปเข้าสมาธิเหมือนเย็น มันเย็นลง” ID 1
- “มันจะสงบมาก เราจะรู้สึกได้เลยว่า เราไม่จำเป็นที่จะต้องเอาคำพูด หรือความคิดตรงนั้นมาทำให้เป็นทุกข์แล้ว เหมือนจากเราทุกข์อยู่ เราไม่สบายใจ...มีทุกสิ่งทุกอย่าง” ID 4
- “หนูคิดว่า คึนนี้หนูจะนั่งสมาธิ อะไรอย่างเนี่ย ก่อนนอน เหมือนเป็นความรู้สึกที่บอกไม่ถูกอะ มันอาจจะเวลาแค่ 2 วันที่ได้นั่ง แต่มัน..เหมือนมันกินใจ เหมือนมันมีความใส” ID 5
- “ได้ทำสมาธิ มันทำให้เราเห็นเหมือนกับว่ามันทำให้เรา สบายใจขึ้น มันทำให้เราผ่อนคลายขึ้น แล้วเรื่องบางเรื่องที่เราไม่อยากจะเก็บ มันเหมือนเราล้างตัวนั้นได้ มันปล่อยไปเองโดยที่...แล้วเราเอามาคิดอะไรตั้งนาน” ID 6
- “ตอนก่อนที่เราจะเข้าไป เรามีความคิดอะไร.. แบบคิดมาก คิดเรื่องส่วนตัว เรื่องครอบครัว เรื่องอะไรเยอะแยะในหัวเราพอเราได้ไปนั่งสงบ แล้วมันรู้สึกปล่อยวางเออ.. มันทำให้เราไม่ต้องคิดอะ คือเราลืมในจุดนั้นไป” ID 7

### 4.2 มีสติตระหนักรู้เท่าทันใจของตน จนสามารถพัฒนาใจของตนให้มีความเข้มแข็งมั่นคง

- “คิดว่าเราอยู่กับปัจจุบัน เค้าไม่รับก็ไม่เป็นไร เดี่ยวไว้ก็ค่อยคุยกันก็ได้ เราก็อทำอย่างอื่นไปสิ” ID 3
- “เราอยู่กับปัจจุบันคะ เราไม่ได้คิดถึงอนาคต หรือเราไม่ได้คิดแก้ไขอดีต เราใช้ช่วงเวลาอยู่กับปัจจุบัน และก็ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด” ID 3

- “เมื่อก่อนเนี่ย จะมองอดีตมากกว่า เพราะว่าเมื่อก่อนก็เป็นอย่างนั้นนะ แต่ตอนนี้เอาอดีตออกไปแล้ว จะมองปัจจุบัน เป็นวันต่อวันเลยก็ว่าได้” ID 4
- “สิ่งที่ปัจจุบันอะ คือไม่ต้องดีกว่านี้อะ อีกชั่วโมงจะเป็นยังไงก็..ก็ให้มันเป็นไป” ID 5

#### 4.3 เกิดสมาธิจดจ่ออยู่กับการดำเนินชีวิต

- “ฟ้ารู้สึกว่ามันเป็นตรงกลางสำหรับฟ้าแล้วค่ะ แล้วมันทำให้ฟ้าสามารถหยุดอยู่กับตัวเองได้ มีสติ แบบคือไปค่ายอะค่ะ เพื่อนก็แบบมีเล่นพวงเล่นไฟอะไรกันบ้าง แต่ฟ้าก็แบบนั่งทำงาน คือมันก็เสียงดัง เสียงดังมากค่ะ แต่ฟ้าก็สามารถแบบแฮ้ย! กำหนดสติก่อนนะ โอเคเนะทำงานนะ บอกตัวเองว่าทำงานนะ คือแต่ไม่ได้นั่งสมาธิ แต่แค่นั่งเฉยๆแล้วกำหนดลมหายใจตัวเองอะค่ะ แล้วก็นั่งทำงาน คือฟ้าสามารถนั่ง มันทำให้ฟ้าสามารถนั่งทำงานไปได้ แล้วก็คิดงานออก โดยที่เพื่อนก็ป๊อกเด็งกันอยู่ข้างๆแบบเสียงดังมาก” ID1
- “งานทุกชิ้นมีจุดมุ่งหมายคือบรรลุเป้าหมายก็คือใช่...กับตัวเรา ระยะเวลาที่เราทำ เราไม่ได้มุ่งเสร็จอย่างเดียว แต่เรามุ่งให้จิตเราสบายกับสิ่งที่ทำว่าเราทำอะไรอยู่ เรามีความสุข เราไม่ได้ทำเพื่อให้เสร็จๆ ไป แต่เราลงรายละเอียดว่าที่เราทำเพราะเรามีความสุขอยากจะทำ เรามีจิตที่เรารักงานก่อน พอเรารักงาน...เราอยากทำ เราก็ทำแบบสบาย” ID 4
- “เปรียบกับคนที่เดินอยู่คือไม่ได้มุ่งหวังที่จะถึงจุดหมายโดยเร็วพลัน แต่คือแบบมองรายละเอียดของบริเวณระยะทางที่เราไป เราไป เราเจออะไรสวยงามก็จะหยุด...มีความสุข เหมือนคนที่เดินไปเรื่อยๆ ไม่ต้องแบบเป๊ะเลยนะ จะต้องถึงตรงนั้นเวลานั้นอย่างนี้ค่ะ อันนี้ไม่ใช่เลยคะ สำหรับตัวเองคือแบบ...เรื่อยๆ แต่คือหาประสบการณ์จากสิ่งรอบตัวไปด้วยก่อนจะถึงจุดนั้น” ID 4
- “คือทุกอย่างไม่มี ไม่ยึดติด ปรายเองก็ไม่มีไม่ยึดติด คิดแค่นี้...มันก็มีความสุขดี นะคะ มันก็ได้แบบฉันต้องรีบทำให้เสร็จนะ ถามว่าใช่ มันเป็นหน้าที่ โอเคหน้าที่เราต้องรับผิดชอบ แต่ไม่ได้เคร่งเครียดจนกระทั่งว่า ทำไมเราต้องมี ทำไมเราต้องเยอะ ไม่ได้คิดตรงนั้น แต่คิดว่าเดี๋ยวมันก็ผ่านไป” ID 4
- “ก็พอใจ ไม่ได้คิดว่าชีวิตต้องดีกว่านี้ เป็น..ก็ดีแล้วละก็ไปอย่างนี้เลยแล้วแต่ความคิดของเรา ณ ตอนนั้นที่เราจะคิดอะไรทำอะไร. ไม่ได้คิดว่ามันจะต้องดีกว่านี้ มันจะต้องสวยกว่านี้ งานจะต้องเสร็จอะไรอย่างเนี่ยอะค่ะ” ID 5

- “เราก็ก้าวไปเรื่อยๆ ก็คือเราวางแผนไว้ว่า เราก็ก้าวมันได้ไว้แล้ว เราก็ก้าวตามขั้นไปเรื่อยๆ ตามลำดับของเรา แต่ถ้าเมื่อไรที่เราไปขึ้นลิฟท์ มันเหมือนเป็นการก้าวข้าม มันเหมือนอะไรที่ได้มาเร็วก็ต้องจากไปเร็ว” ID 6

#### 4.4 รู้เห็นตามจริง สามารถแยกแยะความถูกต้องได้ และนำไปสู่การเกิดปัญญา

- “ถ้าเกิดเรื่องบางเรื่องที่เราคิดเนี่ยเป็นเรื่องไร้สาระ ใจเราก็จะไม่คิดอะไรมาก แต่ถ้าเป็นเรื่องที่กระตุ้นต่อมความรู้สึกเราข้างในว่ามันเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ ใจเราก็จะคิดไป ทำให้เรามีความรู้สึกว่าจิตใจเราจะมั่นคงมากขึ้นกับการกระทำของเรา คำพูด หรือว่าแม้แต่การวางตัว ก็ทำให้เรามีความรู้สึกว่า...ช่วยทำให้เรามีความมั่นใจอะไรมากขึ้น กล้าที่จะพูด กล้าที่จะตัดสินใจอะไรด้วยตนเองในแบบที่...ใจลึกมันสั่งมาแล้วแบบว่า...เราต้องทำอย่างนั้นนะ ไม่ควรทำอย่างนี้นะ” ID 4

#### 4.5 สามารถระวางปัญหาที่อยู่ตรงหน้าได้

- “การที่หนูเข้า Group ก่อนมันเหมือนกันกับว่าได้ระบายปัญหา ได้ระบาย... ล้นแปดอุปสรรคมาก แล้วมันก็หลุดอะคะ เหมือนกับที่เราถืออะไรหนักๆ ไว้ หนักมาก แต่พอเราเข้ากลุ่มเนี่ย เราก็ก้าวไปปัญหา เหมือนเราก็ก้าว เราได้วางของที่เราก้าวไว้ลง” ID 3

### หัวข้อประเด็นปัญญาจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

#### 1. ด้านความเข้าใจว่าชีวิตคือความพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม (A1)

##### 1.1 รับรู้ว่าตนไม่ได้อยู่เพียงลำพัง และเข้าใจถึงการพึ่งพาอาศัยซึ่งกัน

- “เวลาหนูมีปัญหา ก็จะเก็บๆ ไม่ว่าจะเรื่องเพื่อนหรือเรื่องที่บ้าน แล้วหนูก็จะมาพูดกับแฟน แต่พอหนูทะเลาะกับแฟนหนูก็ไม่ว่าจะพูดกับใคร ก็เลือกที่จะเก็บไว้ที่เราคนเดียว แต่พอเราได้มาพูดมาคุย เพื่อนก็จะบอกว่าเออเนี่ยฉันเป็นเพื่อนแกนะ มีอะไรก็เล่าให้ฟังได้ ฉันพร้อมที่จะรับฟังแถมอ ฉันรู้ว่าแกมีปัญหา คำพูดแค่นี้... หนูก็แบบ... เออเราไม่ได้อยู่คนเดียว” ID 2
- “ส่วนของการเข้ากลุ่ม หนูคิดว่าเป็นการเผชิญหน้ากับปัญหาแล้วหาวิธีการแก้ไข ปัญหา หาทางออก แล้วเราก็ได้ระบายความรู้สึก ได้ร่วมหาออกร่วมกันกับหลาย ๆ คน รวมทั้งแบ่งปันประสบการณ์ของตนเอง แล้วก็ได้รับประสบการณ์ของเพื่อน ๆ ด้วย” ID 3

- “ทำให้ตัวเองรู้สึกว่ามีความมั่นใจในการใช้ชีวิตมากขึ้น จากแต่ก่อนคิดว่าการใช้ชีวิตอย่างนี้ค่ะ เราคิดว่าเราใช้ชีวิตอยู่เพียงคนเดียว การตัดสินใจแก้ปัญหาอะไรอย่างนี้ เราเผชิญด้วยตัวเองมาตลอด หลังจากที่เรเข้ากลุ่มได้พูดคุย เราก็มีเพื่อนซึ่งประสบปัญหาคล้ายๆ กัน และก็ทำให้เราทราบถึงแนวทางการแก้ปัญหาของเพื่อน ซึ่งสำหรับเราสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตของตัวเองได้” ID 3
- “เหมือนคำพูดเพื่อนเราบางคำ...อึ้งโดน...จดไว้ใน memory ในสมองที่บอกว่าพอเราเหนื่อยท้อ เราใช้คำพูดเพื่อน...มันก็ทำให้...มีคนลำบากกว่าเรานะ มีคนเหนื่อยกว่าเราอะ เราอยู่ตรงนี้ไม่เห็นมีอะไรเลย ปัญหาแค่นี้ โหจิบ” ID 4
- “ในความรู้สึกก็คือ...การที่ได้พูดคุยกันนะคะ ทุกคนกลับมาคิดถึงตัวเอง...ไม่ว่าเราจะไปไกลแค่ไหน ก็กลับมามองตัวเอง ก็จะเป็นการตั้งคำถามให้ตัวเอง พอเราตั้งคำถามให้ตัวเอง เราก็จะมีทั้งแรงเสริมให้ และก็เหมือนมี...เหมือนเราจะให้กำลังใจตัวเองไปด้วย หรือเราจะบั่นทอนตัวเองไปด้วย” ID 4
- “อย่างเพื่อนคนนี้ไปเจอปัญหาอะไรมาแล้วมาเล่าให้เราฟัง ถ้าเราไม่อยากเจอปัญหานั้นนะ เราก็ไม่ควรทำอย่างที่เพื่อนเคยผ่านมาอย่างนี้แหละค่ะ คือเอาปัญหาเพื่อนมาเป็นประสบการณ์มากกว่า” ID 6
- “แล้วเข้ากลุ่มกับเพื่อนนะ คุยกัน ปกติหนูจะไม่คุยนะ หนูไม่เคยคุยเรื่องแบบนี้ แล้วหนูไม่ค่อยจะแสดงความคิดเห็น พูดอะไรเยอะๆอะ หนูก็งั้นในตัวหนูเหมือนกัน ทำไมพูดได้เยอะขนาดนี้เป็นชั่วโมงๆ ปกติเราจะมาเล่าเรื่องมาพูดคุยอะไรอย่างเนี่ยหนูไม่เคยอะ” ID 7
- “มันก็ทำให้เรา..รู้ว่าเพื่อนเราควรมีปัญหาเหมือนเราในบางจุด เพื่อนอาจจะแก้ปัญหาได้ดีกว่า หรือเพื่อนเคยผ่านมาแล้ว มีตรงไหนมีตรงไหนที่เค้าเคยผ่านมา เราก็เอาส่วนนั้นมา..มาปรับใช้ในตัวเราอะไรอย่างเนี่ย” ID 7

#### 1.2 แผ่ขยายระดับความกว้างของจิตใจไปยังเพื่อนมนุษย์รอบตัว ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มใส่ใจในรายละเอียดรอบตัว

- “เราสัมผัสได้ถึงการทำที่แสดงออกต่อกัน มันไม่ได้ Fake เหมือนไม่ได้ใส่หน้ากากกัน อย่างเพื่อนคนที่เพิ่งเข้ามา ที่หนูบอกอะคะ ว่าแบบแต่ก่อน...ถ้าไม่ใช่เรื่องงานเรื่องอะไรนี้ แทบจะไม่ได้พูดกันเลย ไปกินข้าวก็ตามเค้าไปต้อยๆ แต่พอได้มาเข้ากลุ่มก็เฮ้ยแกนั้นอร่อย นี้อร่อย คือมันมากขึ้นค่ะพี่ เห็นได้ชัดว่าเค้าเปิดใจให้เรา เราก็เปิดใจรับเค้า” ID 2

- “เมื่อก่อนอาจจะไม่ได้คิดว่าสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้อาจจะทำให้เพื่อนมีความสุข แต่พอเพื่อนมาแล้วว่าเออเนี่ยอย่างนี้นะ ทำอย่างนี้นะ แล้วทำให้เค้ามีความสุข เริ่มมองคนอื่นมากขึ้นว่า...อ้อเค้าทำอย่างนี้แล้วมีความสุข” ID 3
- “เหมือนกับว่าก็เห็นโลกกว้างขึ้น หลังจากทีเมื่อก่อนเราก็มองแค่ปัญหาของตัวเอง เรื่องของตัวเอง เรื่องของเพื่อนอะไรอย่างนี้คะ...เล็กๆ น้อยๆ” ID 3
- “ตอนนี้ทุกคนเสมอภาค คือทุกคนตอนนี้ ไม่ว่าจะคนไหนจะเข้ามา ในเมื่อเราบริสุทธิ์ใจ เราอยากพูด อยากคุยคือเราต้องพยายามปรับตัวเข้าหาคนอื่นด้วย ไม่ใช่ให้เค้าปรับตัวเข้าหาเราอย่างเดียว จากเมื่อก่อนเราไม่ถูกชะตากับคนนี้ ถ้าเค้าไม่มาพูดกับเรานะ เราก็จะไม่พูดกับเค้าเลย แต่ปัจจุบันนี้...อ้าวเป็นยังไงบ้าง...เออ...อ้าว...มาจากไหน กินข้าวรึยัง มันไปเองคะ” ID 4

### 1.3 ทำงานร่วมกันได้ดี

- “ในการทำงานอย่างนี้คะ เราทำงานกันเป็นกลุ่ม ก็มีวิธีการทำงานที่แตกต่างกัน ออกไป แต่ว่าหนูจะแบ่งงานให้แต่ละคนอย่างนี้แค่ว่า และก็ให้ช่วยๆ กันทำ แต่เพื่อนก็อาจจะเสนอว่าจริงๆ แล้วบางอย่างเนี่ยเราน่าจะมาช่วยกันทำนะ เพื่อที่งานของเราออกมาได้ดีมากยิ่งขึ้น ซึ่งเมื่อก่อนก็ไม่ได้คิดตรงจุดๆ นี้” ID 3

### 1.4 เข้าใจเชื่อมโยงถึงมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันไปตามเหตุปัจจัย

- “จากการเข้ากลุ่มนะ คือมันทำให้ฟ้ามองสิ่งๆ หนึ่ง ในหลายมุมมากขึ้นอะคะ เหมือนกับว่ายอมรับที่จะมองมันในหลายมุมมากขึ้น” ID 1
- “แต่แบบพอเข้าไปเนี่ยะ มันช่วยเปิดใจหรืออะไร ไม่ว่าจะเปิดใจถึงภูมิหลังหรืออะไรเนี่ยะ ก็เหมือนทำให้เข้าใจความรู้สึกมากขึ้นคะ รู้สึกว่าต้องเข้าใจเค้าอะ การเลี้ยงดูของเค้าเป็นแบบนี้ เลยทำให้เค้าเป็นแบบนี้ อะไรอย่างนี้แหละคะ ก็เลยพยายามที่แบบทำใจ แบบต้องรับเค้าให้ได้ เค้าโดนอบรมมาอย่างนั้นก็แบบ เค้าก็เลยเป็นไปอย่างนี้ได้” ID 6

2. ด้านภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือ ความสำนึกขอบคุณ ความกตัญญูกับเหตุปัจจัยต่างๆ ในที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลชีวิต (A2)

#### 2.1 รับรู้และเห็นความสำคัญของการมีอยู่ของคนในครอบครัว

- “มันก็ทำให้ฟ้าคิดได้ว่า วันนี้ฟ้ายังมีแม่ มีพ่อ มีครอบครัว มีทุกคนอยู่มันก็น่าจะรักษาเค้าไว้เนะ น่าจะทำอะไรดีๆ ให้เค้าบ้าง มันก็ทำให้ฟ้าเปลี่ยนมุมมองความคิดไป การที่จะเอาแต่ตัวเอง ก็เที่ยวไปวันๆ อะไรอย่างนี้คะ” ID 1

- “จากในกลุ่มก็มีปัญหาเรื่องครอบครัวบ้าง มันก็ทำให้รู้สึกว่าย่ำ ฟ้า ฟ้ารัก ครอบครัวฟ้ามากขึ้นนะ ก็ปัญหาหลักของเพื่อนในกลุ่มก็แบบพ่อแม่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน แล้วก็คือตัวเองก็จะมีปมอยู่ลึกๆอะไรอย่างนี้อะคะ” ID 1
- “พอได้มาเข้าอานา เออพระคุณพ่อพระคุณแม่เนี่ยใหญ่หลวงนะ ถึงเค้าจะไม่ได้เลี้ยงเรา แต่เค้าให้กำเนิดเรามา ก็ถือว่ายิ่งใหญ่แล้ว เพราะอาจารย์ท่านก็พูด แล้วที่นี้พอไปเข้า Group เพื่อนก็พูด อาจารย์ก็พูดอีก ถึงแม้เค้าจะไม่ได้เลี้ยงดูเรา แต่ก็คิดว่าเค้าก็คงจะรักเราไม่แพ้กับปู่ย่าหอรอก แต่จะรักในแบบไหนเนี่ยอันนี้ก็ไม่รู้” ID 2
- “เหมือนเราอยู่กับครอบครัว เราก็อาจจะไม่ค่อยเห็นความสำคัญของครอบครัว เราก็จะให้ความสำคัญกับเพื่อนมากกว่า แต่ว่า หลังจากที่เราเข้ากลุ่มแล้ว เราก็รู้สึกว่าการครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญนะ เราก็กลับใส่ใจครอบครัวมากยิ่งขึ้น กลับไปเอาอกเอาใจที่บ้านบ้าง” ID 3
- “มาย้อนกลับถึงตัวหนูเลย ว่าเมื่อก่อน ระหว่างเพื่อนทำนาอยู่เนี่ย หนูเที่ยวอยู่ในเมือง หนูอยากได้อะไร หนูอยากกินเคเอฟซี แม่หนูซื้อให้ มันรู้สึกที่เราโชคที่ได้เกิดมาเป็นลูกแม่ ที่ได้เกิดมาเป็นลูกแม่ที่อยู่ในเมืองที่มีทุกอย่าง มีครบทุกอย่าง” ID 6

## 2.2 รับรู้ถึงบุญคุณของบุคคลในครอบครัวทำให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกต้องการตอบแทนบุญคุณ

- “เดี๋ยวนี้ก็จะแบบซื้อขนมไป ไทรไปถามอยากกินอะไรไหม อย่างแบบตอนที่อยู่ที่ค่ายเลย ฟ้าจะเป็นคนที่แบบไม่ค่อยคุยกับแม่อะคะ คือแบบไม่ค่อยโทรศัพท์คุยกับแม่ ไทรไป ทำไรอยู่ แม่บอกกินข้าว อิมม..กินข้าว กินเผื่อเปล่านะ แม่บอกอย่ามาทะเล่ง ก็โอ้ย คิดถึง คิดถึง นะ ก็ว่าอะไรอย่างเนี่ย แต่ก่อนก็ว่าจะไม่ค่อยพูดกับแม่ ก็เจอแม่ทุกวันก็เอ้อ คิดถึงนะ จะไม่ค่อยพูด แต่พอไปอยู่ตรงนั้นก็แบบที่บอกว่ารัก รู้สึกว่ารักครอบครัวมากขึ้น ไทรไปแบบคิดถึงนะ” ID 1
- “หลังจากที่เราเข้ากลุ่มแล้วเราเห็นเพื่อนรักพ่อแม่มากนะ กลัวที่จะเสียไป แล้วดูแลเป็นอย่างดี ซื้อกับข้าวไปให้ ทำอะไรอย่างนี้คะ ซึ่งหนูไม่เคยทำ หนูก็เลยรู้สึกว่าบางอย่างทีหนูช่วยเหลือหรือดูแลเค้าได้ หนูก็อยากจะทำตัวเป็นลูกที่ดี เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวบ้าง ไปไหนก็พยายามจะซื้อขนมมาฝากบ้าง หรือว่าไปดูแลคุณยายบ้าง” ID 3

## 3. ด้านการตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว (A3)

### 3.1 ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองปัจจุบัน

- “พอเราเข้าอานาก่อน counseling เหมือนเราคิดก่อนที่จะพูดนะ ถึงจะรู้สึกอย่างนี้จริงๆ แต่ก่อนที่เราจะพูดออกไปเนี่ยเราต้องคิดว่ามันดีจริงนะ” ID 2
- “ตอนที่ผู้นำกลุ่มค่ะ เค้าสะท้อนความรู้หนูว่า คงเสียใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คงเสียใจที่พูดแรงๆ กับเพื่อนอะไรอย่างนี้ค่ะ รู้สึก...อีก...จิตใจดำอะไรประมาณนี้ค่ะ ก็เลยรู้สึก เออจริงเนอะ เรารู้สึกอย่างนี้จริงๆ ก็เลย พยายามลดลง แต่ก็เสียใจนะ ค่ะที่พูดไม่ดี” ID 3
- “มันไม่คิดแค่ว่ามันมีผลแค่นี้ แต่มันจะคิดถึงผลระยะยาวไปเลยค่ะ เหมือนเป็นการวางแผนต่อเนื่องยาวไปเลยว่าคุณทำอย่างนี้ๆ ต้องได้นี้กลับมา แล้วคุณก็จะต่อยอดไปอย่างนี้เลย คือเหมือนเป็นการคิดซับซ้อนมาก เรื่องเดียว ได้ไปหลายเรื่องเลย ครอบคลุม คือแบบเมื่อก่อน คิดแค่นี้ ก็ได้แค่นี้...เหมือนเราคิดระยะยาวแล้วแบบ ผลที่จะตามมามันจะมีผลสูงกว่าคิดแค่นี้ค่ะ” ID 4
- “คำพูดบางคำที่เราคิดว่าสมควรจะพูดกับเพื่อน แต่เราไม่พูดก็มี อย่างพวกลักษณะนามอย่างนี้ที่เราพูดกับเพื่อน คือหยาบคาย...เฮ้ยทำไมเราต้องพูดหละไม่ดีอะ...เรารู้เราก็กึ่งขะ เราไม่พูดเราก็กึ่งผิด แล้วทำไมเราต้องพูดด้วย” ID 4

### 3.2 ยอมรับและเข้าใจความเป็นไปถึงเหตุปัจจัย เชื่อในผลของการกระทำของตน

- “เราจะมาโทษคนอื่น คนนี้เป็นคนสั่ง คนนี้เป็นคนทำ มันขึ้นอยู่กับตัวเรามากกว่า เราจะทำอะไรก็แล้วแต่ มันอยู่ที่ตัวเรามากกว่าว่าเราจะทำยังไง เราจะดีจะชั่วจะเลวมันอยู่ที่ตัวเรามากกว่า” ID 4

4. ด้านการยอมรับความเปลี่ยนแปลง แม้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่น่าปรารถนาก็มองและพิจารณาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่มองตามความปรารถนา ความต้องการของตน (B1)

#### 4.1 เห็นโลกตามความเป็นจริงและยอมรับความเปลี่ยนแปลง

- “แล้วอย่างเรื่องปู่เสีย เค้าเป็นคนเลี้ยงเรามา แล้วเพื่อนก็บอกว่าถึงแม้ว่าตอนนี้เค้าจะไม่อยู่แล้ว แต่น้อยก็ทำหน้าที่ของคนเป็นหลานที่กตัญญู ทำหน้าที่แทนพ่อ..ที่ดูแลปู่ ซึ่งเป็นพ่อของพ่ออีกที เพื่อนเค้าก็จะบอก...มันเหมือนให้กำลังใจเรา ณ จุดนี้เรายังคิดถึงเค้าอยู่ เราเสียใจกับการที่เค้าจากไปอยู่ แต่พอได้มาพูด มาคุย มา Counseling มาเข้าอานา มันก็ทำให้เรารู้สึกใจดีขึ้น ดีขึ้น แบบเข้าใจกับสิ่งเป็นไป” ID 2
- “คนเรามีเกิดพลัดพรากมีแก่มีเจ็บ...ปรายก็ประสบมาหมดแล้ว ยกเว้นตาย เพราะปรายยังมีชีวิตมีลมหายใจ ปรายยังไม่ตาย แต่อีกไม่นานปรายก็จะต้อง

ตายเหมือนกัน คือรู้จิตรู้ใจตัวเองตลอดเวลา เราเอาปรับใช้กับชีวิตได้ว่าเราจะไม่ประมาท ไม่ว่าเรื่องใดก็ตาม” ID 4

- “ร่างกายเนี้ยมันไม่ใช่ของเรา ในสังขารธรรมตรงนี้หนูเห็นเลย โลก เดียวก็แตกอะ มันไม่มีอะไรยั่งยืน มันก็ต้องมีอะไร มีวันที่ดับไป ชีวิตเราก็ต้องดับไป ชีวิตร่างกายไม่ใช่ของเราเลย ที่เป็นของเราคือสมอง ความคิดที่จะพาร่างกายเราให้สวขึ้น ขาวขึ้น ให้อ้วน ให้ออม มันก็คือสมอง ความคิดของเรา” ID 5
- “อยู่กับปัจจุบันนี้ ความฝันที่เราจินตนาการไปเองอย่างนี้แหละคะ คือแบบอะไรที่เราคิดไว้มันอาจจะไม่เป็นเหมือนที่เราคิดก็ได้” ID 6
- “เหมือนกับว่าพ่อแม่อะไรอย่างนี้ คือแบบไม่ใช่เราจะดูแลเค้าได้ตลอด หรือเราจะอยู่กับเค้าได้ตลอดชีวิตอย่างนี้ มันทำให้เราเห็นว่า คือเค้าก็แก่ไปตามกาลเวลาของเค้า เราก็ต้องโตไปตามกาลเวลาของเรา เรามีหน้าที่อะไรเราก็ทำให้มันดีที่สุดที่พอ แค่นั้น ไม่ใช่ว่าเมื่อถึงเวลาที่พ่อแม่เจ็บไข้ได้ป่วยอะไร เรามีแต่มานั่งพุ่มพวยหรือจมกับทุกขนั้น เดี่ยวพ่อกับแม่ไม่ได้อยู่กับเราแล้วอย่างนี้แหละคะ คือแบบมันทำให้ครุ่นคิดตรงนั้น แบบเราไม่อยากจะพ่อกับแม่แก่ไม่อยากจะพ่อกับแม่ตาย แต่กลับเป็นว่าอะไรมันจะเกิดก็ต้องเกิด” ID 6

5. ด้านความสามารถแก้ไขและปฏิบัติภาระหน้าที่ตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น (B2)

#### 5.1 จัดการกับความคิดในใจของตนด้วยปัญญา

- “น้อยมีเรื่องกับแม่ กับคนในครอบครัว พ่อแม่แยกทางกันแล้วรู้สึกที่เราไม่ปมด้อยนะ แล้วจะชอบทะเลาะกับแม่ แล้วเพื่อนก็มาแนะนำว่าลองทำอย่างนั้นสิ เออ ยังไงก็แม่ ถึงแม้ว่าเค้าจะไม่ได้เลี้ยงเธอมา มันทำให้เรามองโลกในแง่ดีขึ้น” ID 2
- “สมมติว่าเราเสียของที่เรารักไปเป็นสิ่งที่ยอมรับยาก แต่ว่าเราสามารถทำให้ตัวเอง ปรับปรุงตัวเองหรือว่าให้กำลังใจตัวเอง ทำให้สามารถยอมรับอุปสรรคหรือปัญหาที่เราเผชิญได้” ID 3
- “มันทำให้เราเห็นอะไรในมุมที่ลึก ที่ชัดเจนมากขึ้นในเรื่องของการดำเนินชีวิตของเราเองว่า ไม่ว่าเราจะทำอะไร เราตั้งใจทำอะไรสักอย่าง เราจะต้องประสบความสำเร็จ เราจะต้องผ่านมาได้” ID 4
- “ปัญหามันก็มีสำหรับทุกคนอยู่แล้ว เรามองเป็นเรื่องธรรมดา ทุกปัญหามีทางออก หนูมองอย่างนี้ ทุกปัญหามีทางออก มันเป็นเรื่องธรรมดาหลายๆเลย ปัญหาในชีวิต ปัญหาในชีวิตมันต้องมีทางออกอยู่แล้ว” ID 5

- “หนูคิดคำนี้ได้จากการเข้ากลุ่มเพื่อน คือฟังจากประสบการณ์หลายๆคน เออ..มันไม่มีใครสวดยหรูปะทุกอย่าง ตอนแรก หนูคิดว่าชีวิตหนูโชคดีกว่าคนทุกคน แต่พอฟังแล้วเออ..ชีวิตคนเราเลือกเกิดไม่ได้เนาะ อะไรอย่างเนี่ยเนาะ แต่เราเลือกที่จะประสบความสำเร็จเลือกที่จะทำในสิ่งที่ได้” ID 7

## 5.2 ปล่อยวางเป็นทางออกของปัญหา

- “เราได้อยู่กับตัวเอง เราได้รู้ แล้วเราก็...ปล่อยวางในสิ่งที่เรากำลังจะทำ อย่างเช่นเราเจอปัญหาอย่างนี้คะ เราอยู่กับปัจจุบัน เราก็รับรู้ว่าเป็นอย่างนี้นะ เรามีวิธีการทำยังไง แก้ไขปัญหายังไงนะ เราได้ทำเต็มที่แล้ว เราก็ปล่อยวาง เพราะว่าเราทำดีที่สุดแล้ว ทำเต็มที่แล้ว” ID 3
- “ตอนนี้คือปล่อยวาง แต่จะไม่ถึงขั้นธรรมชาติขนาดนั้น แต่รู้ว่าสิ่งไหนที่เราทำแล้วมีความสุข เราจะทำ เรามีวิธีจัดการกับตัวเราเองว่าเราจะทำยังไง” ID 4
- “ถ้าไม่คุยให้เข้าใจกันเวลาผ่านไป ก็คือทางออก แต่เข้ากลุ่มอานาเนีย ความคิดเดิมก็ยังอยู่ใช่ไหมคะ คุยก็คือทางออก แล้วตอนแรกคิดว่าถ้าเราปล่อยวางไม่คุยไม่อะไร มันก็คือทางออก แต่มันก็มีทางออกเพิ่มมาอีกทางหนึ่ง ปัญหา คือการปล่อยวาง” ID 5
- “แต่ในอีกแนวหนึ่งถ้าเราคิดไว้แล้วเราพยายามแล้วเราไปฝันก็ทำให้เราเป็นทุกข์อีกทีหนึ่ง ก็เลยว่เมื่อถึงเวลานั้นมันจะตอบเราได้อีกทีหนึ่ง ว่าเราจะทำอะไร คือไม่ใช่ที่เราไม่วางแผน แต่เราคือ เราวางแผนไว้แต่เราไม่ได้ที่ว่าจะทำทุกวิถีทางที่จะได้สิ่งนั้นเร็วหรือต้องทำสิ่งนั้นให้ได้” ID 6

## 5.3 จัดกระทำกับการกับความเปลี่ยนแปลงที่ตนไม่ปรารถนา

- “แต่หลังจากที่เข้ากลุ่มเนี่ยคะ ก็มีเพื่อนพูดถึงเรื่องสุขภาพของบุคคลในครอบครัวอย่างนี้คะ ก็ทำให้เราเริ่มคิดหรือว่าเริ่มตระหนักว่า...เอ๊ะ...เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเค้าจะมาเกิดในครอบครัวของเรามั้ย หรือว่าเราคิดว่าถ้าเกิดขึ้นแล้วจะเป็นยังไงอย่างนี้คะ” ID 3
- “ถ้าสมมติมือถือตก เราทุกข์แระ เราเครียด เราจะทำยังไง มันพังเราก็เอาไปซ่อมซ่อมได้มาเราก็มีความสุขที่ได้เล่นเหมือนเดิม มันก็วนเวียนอยู่อย่างนี้ ก็มีวิธีจัดการ” ID 5

### ภาคผนวก ซ

1. ประสบการณ์ด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (ผู้วิจัย)
2. ประสบการณ์การเป็นผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ  
(นายสิทธิพร ครามานนท์)
3. ประสบการณ์การเป็นผู้นำฝึกอานาปานสติ  
(พระอาจารย์มหาพิเชษฐวงศ์ ภาทรปญฺโญ)

### ประสบการณ์ด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (ผู้วิจัย)

- ฝึกประสบการณ์การเป็นผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา(practicum) ให้แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตจำนวน 12 กลุ่มๆ ละ 8 – 10 คน รวม 240 ชั่วโมง ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550
- ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ (internship) ในฐานะผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้แก่นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 25 กลุ่มๆ ละ 6 – 8 คน รวม 500 ชั่วโมง ในภาคเรียนที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 และภาคเรียนฤดูร้อน ปีการศึกษา 2552
- ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ (internship) ในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษารายบุคคล ให้แก่นักศึกษา 4 ราย มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม รวม 8 ชั่วโมง ในภาคเรียนที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 และภาคเรียนฤดูร้อน ปีการศึกษา 2552
- วิทยากรนำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในโครงการ “รูปแบบการเป็นผู้นำกลุ่มเพื่อการเยียวยาในงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา” ให้แก่พนักงานคุมประพฤติ กรมคุมประพฤติ ณ ศูนย์ฝึกอบรมการไฟฟ้าบางปะกง รวม 20 ชั่วโมง ระหว่างวันที่ 20-23 กันยายน 2550
- วิทยากรนำกลุ่มการปรึกษาในโครงการ “การฝึกทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยา” ให้แก่นักศึกษาปริญญาโทหลักสูตรชีวิตและความตาย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา รวม 20 ชั่วโมง ระหว่างวันที่ 8 -10 สิงหาคม 2553
- วิทยากรนำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบมาราธอนให้แก่นักศึกษาภาคนอกเวลา ราชการ สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ณ บ้านไร่ชวนฝันรีสอร์ท จ.นครนายก ระหว่างวันที่ 13 – 14 มีนาคม 2553
- ร่วมกับคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เปิดห้องให้คำปรึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม สำหรับให้บริการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาทั้งมหาวิทยาลัย ในระหว่างฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (internship) ปีการศึกษา 2552

**ประสบการณ์การเป็นผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ  
(นายสิทธิพร ครามานนท์)**

**ประวัติการศึกษา**

2546	ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) สาขาวิชารัฐศาสตร์
2548	การศึกษาศาสตรบัณฑิต (กศ.บ.) สาขาวิชาการแนะแนว
2552	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม.) สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

**ความสนใจพิเศษ**

Eastern psychology

Personal-growth group and Buddsist counseling

**ประสบการณ์ด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ**

- เข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจำนวน 60 ชั่วโมง
- ฝึกงานผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวน 120 ชั่วโมง
- ฝึกงานนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธกับนิสิตและบุคลากรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (สังกัดสำนักงานนิสิตสัมพันธ์) จำนวน 450 ชั่วโมง
- ผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยบูรพา
- ผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-3 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
- ผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
- ผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาการสอนคณิตศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
- ผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต

- ผู้นำกลุ่มพัฒนาต้นและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับผู้พิการทางสายตา ภายหลังหลักสูตร Orientation & Mobility วิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล
- ผู้นำกลุ่มพัฒนาต้นและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- อาจารย์พิเศษทางการแนะแนว (บริการให้คำปรึกษา) และทักษะการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อการวิจัยทางจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- อาจารย์ที่ปรึกษาพิเศษเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในนักเรียนช่วงชั้นที่ 3-4 สำหรับครูแนะแนว โรงเรียนนวมินทราชูทิศ สตรีวิทยา 2
- อาสาสมัครนักจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อช่วยเหลือผู้ได้รับผลจากการชุมนุมทางการเมืองช่วงเดือนพฤษภาคม 2553
- อาสาสมัครนักจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยในภาคกลางและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (สิงหาคม – พฤศจิกายน 2553)
- อาสาสมัครนักจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตคนตาบอด

ประสบการณ์การเป็นผู้นำฝึกอานาปานสติ  
(พระอาจารย์มหาพิเชษฐวงศ์ ภาทรปัญญา)

ประวัติการศึกษา

- 2541                      เปรียญธรรม 8 ประโยค สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม
- 2543                      ศาสตราจารย์บัณฑิต (ศาสนาและปรัชญา)  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ความสนใจพิเศษ

การปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิง (สิ้นกิเลส)

ประสบการณ์ด้านการเป็นผู้นำฝึกอานาปานสติ

- 2543 – ปัจจุบัน      ฝึกฝนตนเองในแนวอานาปานสติแบบกำหนด “พุทโธ” และปฏิบัติ  
ธรรมอย่างเข้มข้นตามแนวพระกรรมฐานสายอีสาน
- 2544 – ปัจจุบัน      เป็นผู้นำฝึกอานาปานสติแบบกำหนด “พุทโธ” แก่อุบาสกอุบาสิกา  
วัดอาวุธวิกสิตาราม กรุงเทพมหานคร และแก่อุบาสกอุบาสิกา  
วัดป่าโนนสมบูรณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

### ภาคผนวก ซ

1. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการสร้างแบบวัดภาวะอุเบกขา
2. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบการสัมภาษณ์เชิงลึก
3. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกและบันทึกประจำวันหลังเข้าร่วมทดลองในกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการสร้างแบบวัดภาวะอุเบกขา

1. รองศาสตราจารย์ ดร.แม่ชีไพเราะ ทิพย์ทัศน์
2. รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัจ โภธิแก้ว
3. รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบการสัมภาษณ์เชิงลึก

1. ดร.สุภาพร ประดับสมุทร
2. นายกสิณณาน ถ้ำเสือ
3. นางสาวธัญลักษณ์ วัฒนาเฉลิมยศ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกและบันทึกประจำวัน  
หลังเข้าร่วมทดลองในกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ  
และการฝึกอานาปานสติ

1. นางสาวจิริรัตน์ กำมะหยี่
2. นางสาวเรวดี สกุลอาริยะ

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายครรชิต แสนอุบล เกิดเมื่อวันที่ 20 มกราคม พ.ศ.2519 ที่จังหวัดสกลนคร  
สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีศาสตรบัณฑิต เอกภาษาอังกฤษ (เกียรตินิยม  
อันดับหนึ่ง) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในปี พ.ศ. 2541  
สำเร็จการศึกษาปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนวและให้  
คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในปี พ.ศ. 2546  
สำเร็จการศึกษาปริญญาธรรม 8 ประโยค สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม กรุงเทพฯ ฯ



