

กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพุทธจิตวิทยา

Group Process for Self-Esteem Development Based on the Principles of Buddhist Psychology

อิทธิกร แก้วของแก้ว¹

Itthikorn Kaewkhongkaew¹

Received: September 26, 2022

Revised: November 24, 2022

Accepted: November 25, 2022

บทคัดย่อ

บทความเรื่อง กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพุทธจิตวิทยา เพื่อนำเสนอแนวทางในการใช้กระบวนการกลุ่มตามหลักจิตวิทยาเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยนำเสนอหลักการออกแบบกิจกรรมด้วยปัญญา 3 ฐานให้สอดคล้องกับหลักการพัฒนาตนเอง บนทางสายกลาง ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา (The middle path) หรือ มรรค 8 นอกจากนั้นแล้วยังชี้ให้เห็นความสำคัญของกระบวนการกลุ่ม หากกระบวนการสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยจุดประสงค์ ผู้นำกิจกรรมและรูปแบบของการเรียนรู้ที่ไม่เหมาะสม ก็จะส่งผลต่อการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในทางบวกของผู้เข้าร่วมกิจกรรม แต่ถ้าหากกระบวนการสร้างประสบการณ์จากการเรียนรู้ที่เหมาะสม ก็จะส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นผู้ที่มีการรับรู้และเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองได้ดี มีการยอมรับนับถือและเห็นคุณค่าในตนเอง สร้างตัวตนในทิศทางบวก ย่อมส่งผลให้บุคคลนั้น เป็นผู้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมเข้าใจตนเอง และผู้อื่น กระทั่งเป็นที่ต้องการของสังคมในที่สุด

คำสำคัญ: กระบวนการกลุ่ม การเห็นคุณค่าในตนเอง พุทธจิตวิทยา

Abstract

The article entitled “Group Process for Self-esteem Development Based on the Principles of Buddhist Psychology” aims to propose a guideline for using the psychology-based group process to improve self-esteem. The principles of three bases of intellectual activity design were presented in line with the principle of self-development on the middle path, known as “Majjhimapatipada” (The middle path) or “Makkha 8” (The noble eightfold path). This is to point out the importance of group processes. If facilitators create a purposeful learning experience, leadership, and learning styles in an inappropriate way, it will affect participants' positive perceptions of themselves. On the contrary, if the process is created in the right way, the results will allow the

¹ อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์และนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยพายัพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000 e-mail: itthikorn.psycho@gmail.com

participants to have self- awareness, learn about themselves, be respectful and self-esteemed. Creating an identity in a positive direction can make people behave appropriately, understand themselves and others, and be ultimately preferred by the society.

Keywords: Group process, Self-esteem, Buddhist psychology

บทนำ (Introduction)

กระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยา (Group process psychology) คือ กระบวนการที่ผู้นำกลุ่ม (Leader) หรือที่เรียกว่ากระบวนการ (Facilitator) ได้อาศัยกลวิธีทางจิตวิทยา ในการทำความเข้าใจ อธิบาย ควบคุมและทำนายพฤติกรรมของกลุ่ม โดยการสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ร่วมกันของสมาชิก ภายในกลุ่มผ่านการออกแบบกิจกรรมซึ่งมีการกำหนดวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรมที่ชัดเจน โดยกระบวนการกลุ่มนั้นมีประโยชน์ในการช่วยเสริมสร้างความละเอียดอ่อน (Sensitive) ต่อการ รับรู้ตนเอง สมาชิกกลุ่ม และสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นในกลุ่ม ตลอดจนช่วยตอบสนองความต้องการทางด้าน จิตใจที่ต้องการรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และช่วยในการพัฒนาทัศนคติ ค่านิยม ความสนใจ ตลอดจนความสามารถในการดำเนินชีวิตในสังคม ซึ่งบุคคลจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อสังคม จึงจะอยู่ร่วมกับ ผู้อื่นอย่างมีความสุข ผ่านกิจกรรมกลุ่ม 3 รูปแบบ หรือที่เรียกว่า ปัญหา 3 ฐาน ดังนี้

Table 1 Model of psychological group process activities

รูปแบบของกิจกรรม	ลักษณะของกิจกรรม
1. กิจกรรมฐานกาย (Icebreaking game)	เป็นกิจกรรมละลายพฤติกรรมเน้นการเคลื่อนไหวของร่างกาย และสร้างปฏิสัมพันธ์ทางกายต่อกัน แบ่งเป็น 3 ระดับ 1.1 ระดับเบา เคลื่อนไหวร่างกายน้อย ใช้เวลาน้อย ไม่ต้องใช้พลังมาก ไม่เน้นการสัมผัสทางกายกับเพื่อนสมาชิกกลุ่ม 1.2 ระดับกลาง เคลื่อนไหวร่างกายพอประมาณ มีการสัมผัสทางกายกับเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มบ้าง 1.3 ระดับหนัก เคลื่อนไหวโดยใช้พลังมากและการเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว มีการสัมผัสทางกายระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มมากขึ้น
2. กิจกรรมฐานหัว (Experience learning game)	กิจกรรมที่นำไปสู่การเรียนรู้ ในประเด็นหรือเนื้อหาต่าง ๆ เน้นกระบวนการทางความคิด ผึกทักษะการแก้ปัญหา จากการวางแผนไขว่คว้า เมื่อจบกิจกรรม

	กระบวนการต้องให้สมาชิกภายในกลุ่มร่วมกันถอดบทเรียนการเรียนรู้
3. กิจกรรมฐานใจ (Grounding game)	กิจกรรมที่เน้นให้เกิดการใคร่ครวญกับตัวเอง การค่อย ๆ กลับมาเห็นตัวเองอย่างช้า ๆ เน้นการสร้างกระบวนการตระหนักรู้จากภายใน

จากรูปแบบกิจกรรมดังกล่าว สามารถนำไปใช้ประโยชน์หลากหลาย เช่น การพัฒนาศักยภาพของกลุ่ม การบำบัดทางจิตวิทยา การจัดการศึกษา การพัฒนาการทำงานขององค์กรและประโยชน์ด้านต่าง ๆ อีกมากมาย จะเห็นได้ว่ากระบวนการกลุ่มนั้นมีประโยชน์ในหลาย ๆ มิติ ทั้งในส่วนรวมของกลุ่มและทั้งในส่วนบุคคล โดยเฉพาะในส่วนของบุคคลนั้น กระบวนการกลุ่มสามารถช่วยในเรื่องการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

โดยการมองเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) นั้นหมายถึง การที่บุคคลนั้น ๆ มีความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถในการแก้ไขปัญหา ในการฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ รู้สึกว่าตนเองมีความมั่นใจในตนเอง ยอมรับตนเองตามที่เป็นจริง มองว่าตนเองเป็นคนที่มีความสามารถและมีคุณค่าซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้ทางสังคมที่ผ่านการรวมกลุ่มในรูปแบบต่าง ๆ ดังนั้นหากบุคคลได้รับกลวิธีการเรียนรู้ที่เหมาะสม ย่อมส่งผลต่อการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ดังคำกล่าวของนักจิตวิทยาที่ชื่อ Ellis ว่า ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและมีอิทธิพลซึ่งกันละกัน จากผู้คนและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว (สุวัจจรา เปี่ยมญาติ, 2557)

จากการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของกระบวนการกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองเห็นคุณค่าในตนเอง (สมจิตร เกิดปราง, 2543) พบว่า หลังการทดลองกลุ่มที่ใช้กระบวนการกลุ่ม มีการมองเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ใช้กระบวนการกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การเรียนรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ในรูปแบบของกระบวนการกลุ่มสามารถช่วยพัฒนาการมองเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลได้จริง เพราะกระบวนการกลุ่มมีพื้นฐานการยอมรับซึ่งกันและกัน (จิตตินันท์ บุญสิทธิกุล, 2545) การพัฒนาการมองเห็นคุณค่าในตนเองต้องพัฒนาแบบองค์รวม ทั้งทางร่างกาย จิตใจ ซึ่งในหลักการทางจิตวิทยาสอดคล้องกับหลักการทางพุทธจิตวิทยาที่มองถึงการแก้ปัญหาและพัฒนาบุคคลแบบองค์รวมด้วยทางสายกลางในการดำเนินชีวิต (มัชฌิมาปฏิปทา)

โดยพุทธจิตวิทยา (Buddhist psychology) เป็นแนวคิดที่นำแก่นของธรรมะทางพระพุทธศาสนาที่ว่าด้วยทางสายกลางในการพัฒนาตนเองคือ มรรค 8 ประกอบไปด้วย สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) สัมมาวาจา (การเจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (ความพยายามชอบ) สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ความตั้งใจมั่นชอบ) มาประยุกต์และผสมผสานกับกระบวนการทางจิตวิทยา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยเยียวยาและยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ให้บุคคลมีความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง จนกระทั่งปรับปรุงพัฒนาลักษณะนิสัยของตนเอง ทั้งความคิดและพฤติกรรม

ซึ่งพุทธจิตวิทยามีประสิทธิภาพทั้งในการเยียวยาสภาพจิตใจด้านลบและการพัฒนาสภาพจิตใจด้านบวก โดยการพัฒนาจิตใจดังกล่าวเน้นการพัฒนาตนให้มีความสุขจากการเรียนรู้และปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดีหรือการมีดุลยภาพของชีวิต มุ่งกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง ใช้การฝึกจิตให้เป็นไปในทางบวก รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเอง จินตนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และเนื่องจากบุคคลย่อมเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กัน การพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นอีกหลายคน ซึ่งสอดคล้องกับหลักการพัฒนาตนเองที่มีองค์ประกอบ 3 ประการ 1) ตัวบุคคลเอง 2) สังคม และ 3) สิ่งแวดล้อม (พระครูรัตนญาณวิมล และคนอื่นๆ, 2561)

จากหลักการพัฒนาตนเองในข้างต้นหมายความว่า ในกลุ่มสังคมหนึ่งหากมีสมาชิกที่มีการพัฒนาตนเอง ย่อมมีการส่งต่อวิธีการและแนวคิดแบบพลวัตร (Group dynamic) บุคคลจะเรียนรู้ตนเองและผู้อื่นผ่านการสังเกต (Observation learning) และเกิดการตระหนักรู้ภายใน (Self-awareness) จากกระบวนการเรียนรู้ทางสังคม (Socialization)

คบคนพาล พาลพาไปหาผิด

“มนุษย์เป็นสัตว์สังคม” เป็นคำกล่าวที่บ่งบอกว่ามนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ด้วยการรวมกลุ่มเพื่อตอบสนองสัญชาตญาณพื้นฐาน ความต้องการทางกายภาพ ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ความต้องการความรัก ความต้องการการยอมรับเคารพนับถือ และความต้องการความสมบูรณ์แบบของชีวิตจากการพัฒนาศักยภาพแห่งตน มนุษย์เรียนรู้วิถีชีวิตต่าง ๆ เพื่อที่จะตอบสนองความต้องการเหล่านี้ผ่านการเรียนรู้ทางสังคม จึงเกิดการรวมกลุ่มเพื่อสร้างประสบการณ์เรียนรู้ ถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ผ่านกลวิธีการเรียนรู้จากตัวแบบ (Observational learning) การวางเงื่อนไขต่าง ๆ (Conditioning) โดยมีผู้นำ ผู้ตามของกลุ่ม เพื่อการควบคุมพฤติกรรมของสมาชิกให้เป็นไปตามที่กลุ่มต้องการ ซึ่งกลุ่มแต่ละกลุ่มก็มีจุดมุ่งหมาย (Goal) ในการรวมกลุ่มที่แตกต่างกัน โดยสมาชิกภายในกลุ่มต่างก็ให้การเสริมแรง (Reinforcement) ซึ่งกันและกันเพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivational) ในการเรียนรู้แก่สมาชิก ดังนั้น สมาชิกภายในกลุ่มย่อมได้รับผลของการเรียนรู้ทางสังคมที่เกี่ยวกับ ความรู้ ทักษะ ค่านิยม เจตคติ ความเชื่อ ซึ่งผลของการเรียนรู้ดังกล่าวได้สร้างการรับรู้เกี่ยวกับตัวเองหรือที่เรียกว่า อัตมโนทัศน์ (Self-concept) ผลของอัตมโนทัศน์นี้จะทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) หลอมรวมตัวตนของบุคคล (Self) ขึ้นมา ให้แสดงออกมาในรูปแบบของพฤติกรรมตามกระบวนการรับรู้ที่แตกต่างกัน ดังคำกล่าวที่ว่า “เราคิดว่าเราเป็นอย่างไรเราก็จะแสดงพฤติกรรมไปให้สอดคล้องกับที่เราเป็น” (We act consistently to our self-concept) (สิทธิโชค วรานุสันติกุล, 2546) ซึ่งกระบวนการที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนี้ เรียกว่ากระบวนการกลุ่ม (Group process)

ดังนั้นหากมีกระบวนการกลุ่ม มีการถ่ายทอดที่ดี มีกลวิธีการสร้างการเรียนรู้ที่ดี มีผู้นำหรือมีตัวแบบที่ดี ก็มีแนวโน้มที่สมาชิกภายในกลุ่มจะมีการพัฒนาพฤติกรรมไปในทิศทางที่เหมาะสมในทางตรงกันข้าม หากกลุ่มมีเป้าหมาย มีการถ่ายทอด มีกลวิธีในการเรียนรู้ และมีผู้นำหรือตัวแบบที่ไม่ดี และมีการส่งเสริมกันของสมาชิกภายในกลุ่มอย่างไม่เหมาะสม ก็มีแนวโน้มที่สมาชิกภายในกลุ่มจะ

มีการมองคุณค่าในตนเองไปในทางที่ไม่เหมาะสม ตัวอย่างที่เห็นได้ชัด เช่น พฤติกรรมวัยรุ่นยกพวกตีกัน เนื่องมาจากการถ่ายทอดทางสังคมของรุ่นพี่ในสถาบัน (ผู้นำหรือตัวแบบ) มีการถ่ายทอดเรื่องราวในทางลบแก่สมาชิกของกลุ่ม เป็นตัวแบบพฤติกรรมในทางลบในการทำร้ายผู้อื่น และให้แรงเสริมด้วยความชื่นชมยินดีเมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งทำสำเร็จตามเป้าหมายของกลุ่ม ย่อมส่งผลให้สมาชิกที่กระทำตามนั้นได้รับการตอบสนองทางด้านความรักและได้รับการยอมรับจากกลุ่ม สร้างการรับรู้ตัวตนไปในทางที่ผิด ทำให้เกิดการสร้างคุณค่าในตนเองในทางที่ผิด หลอมรวมให้กลายเป็นเด็กวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง

คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล

กระบวนการกลุ่มที่มีกลวิธีการถ่ายทอดที่ดี ต้องมีรูปแบบที่ส่งผลให้บุคคลสร้างการรับรู้เกี่ยวกับตนเองไปในทางบวกและต้องเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม จะส่งผลให้บุคคลมีการสร้างคุณค่าในตนเองหรือมีการนับถือตัวเองสูง (High self-esteem) เพราะบุคคลจะสร้างการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง (Self-perception) จากการประเมินพฤติกรรมนั้นว่าสำเร็จหรือล้มเหลว ดีหรือไม่ดี ถูกหรือผิด หากเป็นไปในทิศทางที่ดี ทำให้มีทัศนคติเกี่ยวกับตนเองดีขึ้น ซึ่งจะเป็นรากฐานสำคัญให้บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี มีทัศนคติที่ดีต่อชีวิตตนเองและผู้อื่น สอดคล้องกับหลักการทางพุทธจิตวิทยาที่เน้นการพัฒนาตนให้มีความสุข ใช้ชีวิตให้มีเป้าหมาย เน้นการพัฒนาจิตใจด้วยการทำกรรมดี บนทางสายกลางที่เรียกว่าหลัก มัชฌิมาปฏิปทา ยกตัวอย่างกระบวนการกลุ่มที่เห็นได้ชัดเจนนคือ กิจกรรมการปฏิบัติธรรมของวัดในพระพุทธศาสนา ด้วยหลักมรรค 8 ย่นย่อให้สั้นลงเรียกว่าหลักไตรสิกขา เริ่มต้นจากใช้ “ศีล” เพื่อควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ชัดเกลากิเลสอย่างหยาบ ใช้ “สมาธิ” เพื่อควบคุมความคิด อารมณ์ความรู้สึก ความตั้งมั่นอยู่กับการมองตนเอง และใช้ “ปัญญา” เพื่อคิดแก้ไขปัญหา ปฏิบัติตนและวางแนวทางในการพัฒนาตนเองให้ถูกต้อง ในการปฏิบัติธรรม จะมีตัวแบบหรือผู้นำในการชี้นำเป็นพระวิปัสสนาจารย์ พระพี่เลี้ยง หรือฆราวาสที่ถือปฏิบัติมานาน ขึ้นอยู่แต่ละสถานที่ที่จะกำหนด ทำหน้าที่ในการชี้แนะ ชัดเกลาในส่วนที่บกพร่อง มีการเสริมแรงในทางบวก ช่วยเหลือกันในการเดินอยู่บนแนวทางที่ถูกต้องในการปฏิบัติตนบนทางสายกลาง สมาชิกทุกคนต่างส่งเสริมเกื้อกูลให้เกิดพฤติกรรมที่งดงาม ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มปฏิบัติธรรม มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองว่าเป็นคนดีมีคุณค่า เกิดความรู้สึกนับถือในตนเองในที่สุด ด้วยเหตุนี้ผู้นำกิจกรรมกลุ่มหรือกระบวนการจึงจำเป็นต้องออกแบบกิจกรรมกลุ่มให้มีความสอดคล้องกับแนวทางการสร้างการรับรู้ตัวตนที่ดี เพื่อให้สมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการพัฒนาการมองเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างเหมาะสม

โดยการออกแบบกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม ที่ใช้หลักของมรรค 8 สามารถออกแบบได้ดังนี้

Table 2 Designing Psychology-Group Activities based on using Buddhist Noble Eightfold Path Approach

มรรค 8	คำอธิบาย	กิจกรรมฐานกาย (Icebreaking game)	กิจกรรมฐานหัว (Experience learning game)	กิจกรรมฐานใจ (Grounding game)
1. สัมมาทิฐิ (Right understanding)	ความเห็นชอบในที่นี้หมายถึง ความคิดเห็นที่ประกอบด้วย ปัญญาที่ถูกต้องตามทำนอง คลองธรรม ได้แก่ “ความรู้ใน อริยสัจ 4” คือ ความรู้ใน ปัญหา สาเหตุของปัญหา แนว ทางการแก้ไขปัญหา จนกระทั่ง พบกับการจัดการแก้ปัญหา หรือ “ความรู้ในกุศลและ อกุศล” หมายถึง ความเห็นที่รู้ รับผิดชอบชั่วดี สิ่งใดควร หรือไม่ควร เป็นต้น	ใช้กิจกรรมให้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ลดกำแพงระหว่าง บุคคลลง รวมถึง ลดทิฐิ ช่องว่าง ระหว่างกันลง	กิจกรรมที่เน้น ทักษะการ แก้ปัญหา และ กิจกรรมที่ฝึก ความรับผิดชอบ ต่อตนเองและ ผู้อื่น	เน้นการใคร่ครวญ ตนเอง มองเห็น ตนเองด้วยหลัก โยนิโสมนสิการ
2. สัมมาสังกัปปะ (Right thought)	ความดำริชอบ หมายถึง ความ นึกคิดที่ออกจากกามกิเลส ความอยากเกินพอดีของตน ความนึกคิดประกอบด้วยความ พยายามที่ประกอบด้วยเมตตา และความนึกคิดที่ปราศจาก การเบียดเบียนผู้อื่น ประกอบด้วยกรุณาไม่คิดร้าย มุ่งทำลายผู้อื่น	-	กิจกรรมที่เน้น การแบ่งปัน ช่วยเหลือเกื้อกูล กัน กิจกรรมที่ เน้นการทำงาน เป็นทีม	ใช้กิจกรรม ที่ทำให้ มองเห็นความพอใจ ในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ และกิจกรรมที่ทำ ให้เห็นความ แตกต่างระหว่าง บุคคล ความ แตกต่างของจิต เรื่องราวในชีวิตของ แต่ละคนที่มีที่มาที่ ไป และกิจกรรมที่ทำ ให้ตระหนักรู้ถึง มรณานุสติ

3. สัมมาวาจา (Right speech)	การเจรจาชอบ หมายถึง การไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด และไม่พูดเพ้อเจ้อ	ใช้กิจกรรมที่เน้นการพูดคุย สื่อสาร สร้างปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์	กิจกรรมที่ชี้ให้เห็นการสื่อสารในทางบวก และการสื่อสารทางลบ	กิจกรรมที่เน้นการสื่อสารด้วยอวัจนภาษาที่แสดงออกมาจากใจที่งดงาม
4. สัมมากัมมันตะ (Right action)	การกระทำชอบ หมายถึง การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการลักทรัพย์ และงดเว้นจากความประพฤติดีในกาม	-	กิจกรรมที่เน้นให้เห็นเรื่องพื้นที่ส่วนตัว และการให้เกียรติบุคคลอื่น	ใช้กิจกรรมที่มองเห็นความงดงามของการมีชีวิตอยู่ของตนเองและผู้อื่น
5. สัมมาอาชีวะ (Right livelihood)	การประกอบสัมมาชีพ หมายถึง การประกอบอาชีพด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ไม่เบียดเบียนผู้อื่น หรือการทำหน้าที่การทำงานของตนเองด้วยหลักอิทธิบาท 4 ที่ทำงานด้วยความรัก ความพากเพียร ความตั้งใจ และแก้ไขส่วนที่บกพร่อง	-	กิจกรรมที่เน้นในเรื่องการทำงานเป็นทีม การวางแผนเป้าหมายในการทำงาน ด้วยหลักการของอิทธิบาท 4	ใช้กิจกรรมที่เน้นในเรื่องความซื่อสัตย์ในการทำงาน การตระหนักถึงคุณค่าและศักยภาพในตนเอง
6. สัมมาวายามะ (Right effort)	ความเพียรชอบ ประกอบด้วย 1. สังวรปธาน เพียรพยายามเฝ้าสังเกตอกุศลหรือสิ่งที่ทำให้ตนเองต้องมีปัญหา 2. ปหานปธาน การขจัดเสียซึ่งสิ่งที่ทำให้ตนเองมีปัญหหรือทุกข์ใจนั้น 3. ภวานาปธานการเพียรสร้างความดีหรือสิ่งที่สามารถพัฒนาจิตใจของตน 4. ออนุรักษนาปธาน การรักษาความดีที่ได้กระทำ หรือรักษาการพัฒนาตนเองเอาไว้ให้ต่อเนื่องไม่ขาดสาย	-	ใช้กิจกรรมที่เน้นการตั้งเป้าหมาย แล้ววางแผนการพิชิตเป้าหมายด้วยหลักการของปธาน 4	ใช้กิจกรรมที่มุ่งเน้นการสำรวจตัวตนด้วยฐานของสมาธิ (Self exploring meditation) มองให้เห็นข้อเสียของตัวเองที่ต้องจัดการปรับปรุงแก้ไข และข้อดีของตนเองที่ต้องพัฒนาส่งเสริมต่อยอด หรือใช้กระบวนการกลุ่มแบบกลุ่มพัฒนาดน (Personal growth group) ที่เน้นการ

				มองเห็นตนเองและผู้อื่น การยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข จนนำไปสู่การพัฒนาตนเอง
7. สัมมาสติ (Right mindfulness)	ความระลึกรู้ชอบ หมายถึง การรู้ผัสสะ (สิ่งเร้ามากระทบ) สุข ทุกข์ (เวทนาอุปัสสนา) เกิดขึ้นที่ กาย (กายานุปัสสนา) หรือจิต (จิตตานุปัสสนา) แล้วพิจารณาต่อไปว่ามี อารมณ์ (ธัมมานุปัสสนา) เป็นเช่นใดแล้วปล่อยวางลงด้วยความเข้าใจจากปัญญาตามหลักการทางศาสนาพุทธ	-	ใช้กิจกรรมฐานหัวใจที่เน้นการลงมือทำอย่างใช้สติ เช่น เกมที่ต้องทำงานเป็นทีมเพื่อบรรลุเป้าหมาย อะไรบางอย่าง ด้วยการควบคุมกายและใจ หรือเกมส์ที่ฝึกความกล้าและความไว้วางใจ เป็นต้น	ใช้กิจกรรมฐานใจที่มุ่งเน้นการสำรวจตัวตนด้วยฐานของสมาธิแบบสติปัฏฐาน 4 ฝึามองดูใจตนเองในอิริยาบถ 4 ทั้งนั่ง เดิน ยืน นอน เพื่อสร้างการตระหนักรู้ภายใน
8. สัมมาสมาธิ (Right concentration)	จิตตั้งมั่นชอบ หมายถึง การฝึกปฏิบัติสมาธิให้มีจิตตั้งมั่น ด้วยการจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยการทำสมาธิมีระดับของสมาธิ 4 ขั้น หรือที่เรียกว่า ฌาน 4 ประกอบด้วย 1. วิตกวิจารณ์ คือ สามารถระงับความคิดฟุ้งซ่านได้ 2. ปีติ คือ เมื่อมีอารมณ์สมาธิจนนิ่งสงบ ระงับจากความวิตกกังวลได้ ก็จะมีอารมณ์ของสมาธิ และความรู้สึกขนลุกขนพอง 3. สุข คือ ความอิ่มใจจากอารมณ์ของสมาธิ รู้สึกมีความสุข กายเบา จิตเบา	-	-	กิจกรรมฐานใจด้วยการฝึกสมาธิเฝ้าสังเกตอารมณ์ของสมาธิความสัมพันธ์ของกายและจิตให้การบ้านไปฝึกปฏิบัติแล้วกลับมาถอดบทเรียนร่วมกันภายในกลุ่ม

	4. อุเบกขา คือ เป็นสภาวะ อารมณ์ที่จดจ่ออยู่กับคำ ภาวนาเป็นหนึ่งเดียว (เอกัคค ตาจิต)			
--	--	--	--	--

จากการออกแบบกิจกรรมกระบวนการกลุ่มตามหลักพุทธจิตวิทยา ดังตารางตัวอย่าง มีการออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างเป็นรูปธรรม เชื่อได้ว่า สามารถช่วยพัฒนาการมองเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างเป็นรูปธรรม เช่น งานวิจัยของสมจิต เกิดปรำงค์ (2543) เรื่อง การนำศีล สมาธิ ปัญญา มาใช้ในกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง พบความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนการมองเห็นคุณค่าในตนเอง และคะแนนศีล สมาธิ ปัญญา ไปในทิศทางบวก

บทสรุปและข้อเสนอแนะ (Conclusion and suggestion)

การออกแบบกระบวนการกลุ่มด้วยหลักพุทธจิตวิทยา เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น กระบวนการต้องสามารถนำหลักการทางพุทธจิตวิทยาเป็นฐานในการออกแบบกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้ สอดคล้องกับหลักธรรมได้อย่างเหมาะสม และด้วยหลักการทางพุทธจิตวิทยาที่เน้นเรื่องการมองตนเอง แก้ไขพัฒนาตนเอง สร้างการรับรู้ให้ตนเองไปในทิศทางที่เหมาะสม ตั้งตนอยู่บนทางแห่งความดี ย่อมส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการสร้างการรับรู้ในตนเองไปในทิศทางบวก มองเห็นคุณค่าและ ยอมรับนับถือในตนเอง หลอมรวมให้เป็นบุคคลที่มีวิสัยคิด การพูด และการกระทำที่ดีในที่สุด

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมสำหรับกระบวนการ

1. กระบวนการที่สามารถดำเนินกิจกรรมกลุ่มด้วยหลักพุทธจิตวิทยาได้ดีต้องศึกษา (ปริยัติ) เป็นผู้ฝึกปฏิบัติตน (ปฏิบัติ) จนมีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนว่าด้วยมัชฌิมาปฏิปทา มรรคมีองค์ 8 ตามหลักของศาสนาพุทธในระดับหนึ่ง (ปฏิเวธ)

2. มีความรู้ความเข้าใจในการออกแบบกิจกรรมกลุ่มตามหลักปัญญา 3 ฐาน จึงจะสามารถ ออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับตัวหลักธรรมได้ดีและเป็นรูปธรรม

3. สามารถออกแบบกิจกรรมโดยแยกมรรคออกเป็น ส่วน ๆ แล้วทำกิจกรรมกลุ่ม แยกประเด็น ออกไล่ไปที่ละหมวด เช่น กระบวนการกลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองเห็นคุณค่าในตนเองด้วยหลัก สัมมาทิฐิ เป็นต้น

4. สามารถออกแบบกิจกรรมโดยการย่นย่อมรรค 8 เป็นหลักไตรสิกขา 3 คือ แบ่งเป็น “ฐานศีล” ประกอบด้วย สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ “ฐานสมาธิ” คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ “ฐานปัญญา” คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ แล้วออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับฐาน แต่ละฐาน ในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน

เอกสารอ้างอิง (References)

- จิตตินันท์ บุญสธิกุล. (2545). กิจกรรมและวิธีการช่วยให้นักเรียนที่มีความบกพร่องในการเรียนรู้ พัฒนาการมองเห็นคุณค่าในตนเอง. *วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์*, 17(1), 61-77.
- พระครูรัตนญาณวิมล (มนตรี รตนญาโณ), พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, และพระครูพิพิธปริยัติกิจ. (2561). กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาตนของชาวพุทธตามหลักพุทธจิตวิทยา. *รมยสาร*. 16(ฉบับพิเศษ). 431-446.
- สิทธิโชค วรานุสันติกุล. (2546). *จิตวิทยาสังคม ทฤษฎีและการประยุกต์*. ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- สุวัจนรา เปี่ยมญาติ. (2557). *พลวัตกลุ่มกับการให้การศึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการเด็กและเยาวชน*. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมจิตร เกิดปรำงค์. (2543). *การนำศิลป สมาธิ ปัญญา มาใช้ในกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีสุพรรณบุรี [วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์]*. ThaiLIS Digital Collection.