

การศึกษาความเครียดและการลดความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง  
โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักทฤษฎี 4

ปริญญาโท  
ของ  
พระมหาพนธ์ หลินภู

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว  
พฤษภาคม 2551

การศึกษาความเครียดและการลดความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง  
โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักทฤษฎี 4

ปริญญาานิพนธ์  
ของ  
พระมหาพนธ์ หลินภู

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2551

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาความเครียดและการลดความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง  
โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักทฤษฎี 4

บทคัดย่อ  
ของ  
พระมหามนตรี หลินภู

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2551

THE STUDY OF STRESS AND REDUCTION OF PRISONERS'S STRESS FROM  
DAILY LIFE IN JAIL BY GROUP COUNSELING BASED ON  
THE FOUR NOBLE TRUTHS

AN ABSTRACT  
BY  
PHRAMAHAMONTREE LINPHOO

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Master of Education Degree in Guidance and Counseling Psychology  
at Srinakharinwirot University

May 2008

พระมหามนตรี หลินภู (2551). การศึกษาความเครียดและการลดความเครียดที่มีต่อการใช้

ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขังโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4.

ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : อาจารย์ อนุสรณ์ อรรถศิริ ,

รองศาสตราจารย์ ชูชีพ อ่อนโคกสูง.

การวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับความเครียดและการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 เพื่อลดความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง ประชากรที่ศึกษาเป็นผู้ต้องขังชาย คดียาเสพติด จำนวน 150 คน กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกจากประชากรที่มีคะแนนความเครียดตั้งแต่ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 18 คน และมีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมแล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขังและโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติพื้นฐาน, t-test และ F-test

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้ต้องขังมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ
2. ผู้ต้องขังมีความเครียดไม่แตกต่างกัน เมื่อจำแนกตามอายุ สถานภาพสมรสและกำหนดโทษ
3. ผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 เพื่อลดความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำมีระดับความเครียดลดลงหลังการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. ผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 เพื่อลดความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำมีระดับความเครียดต่ำกว่าผู้ต้องขังที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Phramaha Montree Linphoo. (2008). *The Study of Stress and Reduction of Prisoners's Stress from Daily Life in Jail by Group Counseling Based on the Four Noble Truths*. Master thesis, M.Ed.(Guidance and Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Asst. Mr.Anusorn Atthasiri, Assoc. Prof. Chucheeep Onkoaksung.

The purpose of this research was to study the prisoners's stress and the program of group counseling based on the Four Noble Truths. The target of study was a group of 150 male prisoners involved in drug trafficking, from which 18 prisoners whose degree of stress ranges 75 percentile up volunteer to join the program. They are then divided at random into two groups of nine prisoners each. One group is experimental and the other under control. The tools used in the research included questionnaires prepared to measure their stress caused by daily life in jail and the program of group counseling based on the Four Noble Truths. The statistics employed in the analysis included t-test and F-test

The results of the research are as follow :

1. The prisoners had low level of stress.
2. The degree of stress of prisoners of age and marital variation as well as different lengths of punishment do not differ.
3. The prisoners who joined the group counseling program based on the Four Noble Truths displayed the reduction of stress at the rate of .01 after the program was over.
4. The prisoners who joined the program of group counseling displayed the lower level of stress than those who did not join the program at the rate of .05 .

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาความเครียดและการลดความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง  
โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4

ของ

พระมหามนตรี หลินภุ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)

วันที่.....เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2551

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

.....ประธาน

(อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ชูชีพ อ่อนโคกสูง)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน

(ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

.....กรรมการ

(อาจารย์ชวลิต รวยอาจิน)

.....กรรมการ

(อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ชูชีพ อ่อนโคกสูง)

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญาโทฉบับนี้ล่วงไปได้ด้วยดี ด้วยความกรุณาอย่างสูงยิ่งจาก อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ ประธานควบคุมการทำปริญญาโท รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง กรรมการควบคุมการทำปริญญาโท ผู้ซึ่งได้ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่ได้รับเป็นอย่างยิ่ง จึงขอเจริญพรขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ขอเจริญพรขอบพระคุณศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และอาจารย์ชวลิต รวยอาจิน ที่กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อเป็นประธานและกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาโท ในครั้งนี้ รวมทั้งให้คำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการทำปริญญาโทฉบับนี้ให้มีความถูกต้องสมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณพระพุทธรูป และเจริญพรขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ รองศาสตราจารย์ ดร.พรสุข หุ่นรินทร์ รองศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วรรณ กิตติพรและรองศาสตราจารย์ ดร.เฉลิมศรี จันทร์อ่อน ที่กรุณาให้คำแนะนำและเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

เจริญพรขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านทั้งภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณพระราชพิพัฒนาทร(หลวงพ่อดาว จิตตถาวโร)ที่ให้ความเมตตาต่อผู้วิจัยในเรื่องค่าศึกษาเล่าเรียน งบประมาณในการทำวิจัย และความเมตตาที่มีให้เสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณพระเทพสารเมธี เจ้าอาวาสวัดประชานิยมและเจ้าคณะจังหวัดกาฬสินธุ์ (ธ)ที่ให้ความเมตตาในด้านที่พักอาศัยขณะที่ทำการวิจัย ณ เรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์

เจริญพรขอบพระคุณผู้บัญชาการเรือนจำวัดศรีสะเกษและผู้บัญชาการเรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่อำนวยความสะดวกในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณและเจริญพรขอบคุณเพื่อนนิสิตทุกท่าน ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนวที่ให้คำปรึกษาและคอยให้กำลังใจและคอยช่วยเหลือด้วยดีเสมอมา

ขอน้อมระลึกถึงพระคุณโยมบิดา มารดา อุบัชฌาย์ อาจารย์ ผู้มีพระคุณทั้งหลาย ผู้ซึ่งให้ชีวิต ความรัก ความห่วงใย ความเมตตา ปรารถนาดี และขอมอบคุณความดีของการทำปริญญาโทฉบับนี้ไว้เพื่อทดแทนคุณแห่งท่านเหล่านั้น

ขอขอบพระคุณและเจริญพรขอบคุณผู้ที่ไม่ได้กล่าวนามในที่นี้อีกหลายท่านที่กรุณาให้ความช่วยเหลือจนปริญญาโทฉบับนี้ล่วงไปได้ด้วยดี

พระมหามนตรี วิริยาวัช (หลินภู)

# สารบัญ

บทที่	หน้า
<b>1 บทนำ.....</b>	<b>1</b>
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
สมมติฐานในการวิจัย.....	8
<b>2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....</b>	<b>9</b>
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....	9
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....	9
ความหมายของความเครียด.....	9
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....	11
ธรรมชาติของความเครียด.....	12
สาเหตุของความเครียด.....	12
ระดับของความเครียด.....	14
ประเภทของความเครียด.....	15
ผลของความเครียด.....	16
อาการของความเครียด.....	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....	18
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	18
งานวิจัยภายในประเทศ.....	19
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง.....	20
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง.....	20
ความหมายของผู้ต้องขัง.....	20
ความหลากหลายในงานควบคุมผู้ต้องขังชายและอื่นๆ.....	21
การนำกลุ่มบำบัดมาประยุกต์ใช้กับผู้ต้องขัง.....	22
การจัดการกับความเครียดของผู้ต้องขัง.....	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง.....	23

## สารบัญ(ต่อ)

บทที่		หน้า
2 (ต่อ)	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	23
	งานวิจัยภายในประเทศ.....	24
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามแนวพุทธศาสตร์.....	25
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	25
	ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	25
	จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	27
	หลักการพื้นฐานในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	28
	ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	29
	ข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	31
	ทักษะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	32
	เทคนิคสำคัญที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	35
	หลักการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	36
	บทบาทของผู้ในกลุ่มและบทบาทของสมาชิก.....	38
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	40
	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	40
	งานวิจัยภายในประเทศ.....	40
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์.....	41
	ความหมายของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์.....	41
	ธรรมชาติของมนุษย์.....	43
	บุคลิกภาพของมนุษย์อันพึงประสงค์ตามแนวพุทธธรรม.....	43
	จุดมุ่งหมายของการบำบัดตามแนวพุทธศาสตร์.....	45
	วิธีในการบำบัดช่วยเหลือตามแนวพุทธศาสตร์.....	46
	อริยสัจ 4.....	48
	หลักวิปัสสนาเพื่อแก้ปัญหาคิดเครียด.....	50
	ขั้นตอนการปรึกษาแนวพุทธศาสตร์.....	50
	เทคนิคและวิธีการให้คำปรึกษา.....	52
	บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา.....	53
	คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์.....	54

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
2	(ต่อ) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์.....	55
	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	55
	งานวิจัยภายในประเทศ.....	56
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	58
	การกำหนดกลุ่มประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	58
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	58
	แบบสอบถามความเครียด.....	59
	โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4.....	62
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	62
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	66
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	67
	สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	67
	การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	67
	ผลของการวิเคราะห์ข้อมูล.....	68
5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	77
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	77
	สมมติฐานในการวิจัย.....	77
	วิธีดำเนินการวิจัย.....	77
	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	78
	ขั้นตอนการทดลอง.....	78
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	79
	สรุปผลการวิจัย.....	79
	การอภิปรายผล.....	80
	ข้อเสนอแนะ.....	86

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม.....	88
ภาคผนวก.....	94
ภาคผนวก ก .....	95
ภาคผนวก ข .....	138
ประวัติย่อผู้วิจัย .....	148

## บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 การจัดโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4.....	64
2 แบบแผนการทดลอง Randomized Control Group Pretest – Posttest Design	65
3 แสดงจำนวนและคำร้อยละข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ต้องขังเรือนจำ จังหวัดกาฬสินธุ์ ตามตัวแปรอายุ สถานภาพสมรสและกำหนดโทษ .....	68
4 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิต ภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง .....	69
5 การวิเคราะห์ความแปรปรวนจำแนกทางเดียวของระดับความเครียดที่มีต่อการ ใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง จำแนกตามช่วงอายุ .....	70
6 การวิเคราะห์ความแปรปรวนจำแนกทางเดียวของระดับความเครียดที่มีต่อการ ใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง จำแนกตามสถานภาพสมรส .....	71
7 การวิเคราะห์ความแปรปรวนจำแนกทางเดียวของระดับความเครียดที่มีต่อการ ใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง จำแนกตามระยะเวลากำหนดโทษ .....	72
8 การเปรียบเทียบระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง กลุ่มทดลอง จำแนกตามก่อนและหลังการทดลอง .....	73
9 การเปรียบเทียบระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง กลุ่มควบคุม จำแนกตามก่อนและหลังการทดลอง .....	74
10 การเปรียบเทียบระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง ก่อนทดลอง จำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....	75
11 การเปรียบเทียบระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง หลังทดลอง จำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....	75
12 แสดงค่าอำนาจจำแนก (t) เป็นรายชื่อของแบบสอบถามความเครียดที่มีต่อการ ใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง .....	99
13 การเปรียบเทียบคะแนนความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของ ผู้ต้องขัง ก่อนทดลอง จำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....	100
14 การเปรียบเทียบคะแนนความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของ ผู้ต้องขัง หลังทดลอง จำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....	101
15 การเปรียบเทียบคะแนนความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของ ผู้ต้องขัง กลุ่มควบคุม จำแนกตามก่อนและหลังการทดลอง .....	102
16 การเปรียบเทียบคะแนนความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของ ผู้ต้องขัง กลุ่มทดลอง จำแนกตามก่อนและหลังการทดลอง .....	103
17 โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4.....	104

# บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	ภาพกรอบแนวคิดในการวิจัย .....	8
---	-------------------------------	---

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

ปัจจุบัน ปัญหาสุขภาพจิตเป็นปัญหาใหญ่ที่กำลังคุกคามคนไทยทุกเพศ ทุกวัย เนื่องมาจากสภาพสังคม สิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยการแข่งขันอยู่ตลอดเวลา ก่อให้เกิดการแก่งแย่งชิงดี เอาจริงเอาจัง ทำให้การใช้ชีวิตประจำวันเป็นไปด้วยความยากลำบาก ต้องดิ้นรนต่อสู้ ปากกัดตีนถีบเพื่อเอาตัวรอด สิ่งก็ตามมาก็คือ ภาวะความกดดันทางจิต ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งภาวะร่างกายและจิตใจของประชาชน อารมณ์แปรปรวน ตลอดจนการแสดงพฤติกรรมต่างๆ อันไม่พึงประสงค์ เช่น การก่ออาชญากรรม การทำร้ายร่างกายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เป็นต้น ปรากฏการณ์เหล่านี้ล้วนมีสาเหตุมาจากปัญหาสุขภาพจิตที่ผิดปกติ สภาวะเช่นนี้ไม่ใช่เกิดเฉพาะแต่กับบุคคลที่ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมทั่วไปเท่านั้น แม้กระทั่งผู้ต้องขังที่ใช้ชีวิตภายในเรือนจำก็มักมีการกล่าวถึงปัญหาสุขภาพจิตกันบ่อย โดยเฉพาะปัญหาด้านความเครียด อันเกิดจากสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ การใช้ชีวิตภายในเรือนจำ ซึ่งจากการสำรวจผู้ต้องขังในเรือนจำทั่วประเทศ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2543-2545 พบว่า มีอัตราการเพิ่มขึ้นของผู้ต้องขังอย่างรวดเร็วในแต่ละปี จากการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้ต้องขังในแต่ละปี ขณะที่เรือนจำต่างๆ ทั่วประเทศไม่ได้ขยายตามจำนวนผู้ต้องขัง ทำให้เกิดสภาพแออัด ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพกาย ปัญหาสุขภาพจิตและความผิดปกติทางจิตเวชแก่ผู้ต้องขังส่งผลถึงระดับคุณภาพชีวิตที่ค่อนข้างไม่ดี (รายงานประจำปี กรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2547 : 143) นอกจากนี้ ยังมีการสำรวจจำนวนผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถานทั่วประเทศที่ผ่านมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2544 - 2546 พบว่ามีจำนวน 244,397 คน 274,345 คน และ 243,327 คน ตามลำดับ จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า จำนวนผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถานทั่วประเทศยังมีจำนวนมากเมื่อเทียบกับจำนวนความจุปกติของเรือนจำและทัณฑสถานซึ่งมีความจุทั่วประเทศ 80,000 คน (อุทยา นาคเจริญ. 2547 : 120)

การประชุมวิชาการนานาชาติ ครั้งที่ 2 เรื่องสุขภาพจิตกับยาเสพติด (2546 : 151-152) ได้บ่งชี้ถึงระดับปัญหาสุขภาพจิตและกลไกทางจิตของผู้ต้องขัง โดยการศึกษาสภาวะจิตของผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถานทั่วประเทศ จำนวน 5,303 คน เป็นผู้ต้องขังชาย 4,313 คน ผู้ต้องขังหญิง 990 คน พบว่า สุขภาพจิตของผู้ต้องขังส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำกว่าคนทั่วไป (ร้อยละ 55.8) อันเนื่องมาจากสภาพสังคมภายในเรือนจำและทัณฑสถานเป็นสังคมที่มีลักษณะพิเศษแตกต่างไปจากสภาพสังคมภายนอกอยู่หลายประการ ที่สำคัญคือสังคมของผู้ต้องขังเป็นสังคมของการถูกจำกัดสิทธิและเต็มไปด้วยกฎเกณฑ์ ถูกตัดความสัมพันธ์จากสังคมภายนอก ส่งผลให้ผู้ต้องขังเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งสถานะทางสังคมและชีวิตความเป็นอยู่ ขาดอิสรภาพ ขาดการติดต่อกับญาติพี่น้องและบุคคลอันเป็นที่รัก ประกอบกับการต้องอาศัยอยู่อย่างแออัด คับแคบภายในเรือนจำ ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาและปัญหาที่ใหญ่ยิ่งก็คือ ปัญหาความเครียด ซึ่งเป็นปัญหาที่ควรจะได้รับ ความสนใจและให้ความสำคัญพร้อมทั้งจะต้องหาวิธีการช่วยเหลือผู้ต้องขังซึ่งเป็นบุคคลที่มีภาวะทางสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไปและเป็นผู้ที่ควรจะได้รับ ความเอาใจใส่และดูแลเป็นพิเศษ

เมื่อกล่าวถึงความเครียดตามหลักจิตวิทยาแล้วจะเห็นว่า ความเครียดเป็นสภาวะทางใจ และกายของบุคคลที่ขาดสมดุล จนทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ก่อให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจ หรือไม่สบายใจจนเป็นเหตุให้เกิดอาการแปรปรวนและแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งที่สังเกตเห็นได้และเห็นไม่ได้ (ลักขณา สิริวัฒน์. 2544 : 155) เมื่อจิตใจถูกสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความลำบากใจในการที่จะต้องทำตามความต้องการ (Thomas Holmes.1979; อ้างอิงจาก สุวัริ ศิวะแพทย์. 2549 : 302) กล่าวอีกอย่างหนึ่งคือ สิ่งที่มากระทบจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งเร้าภายใน เช่น ความหิว ความเจ็บป่วย ความต้องการทางเพศ เป็นต้น หรือว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ อันเป็นสิ่งเร้าภายนอก เช่น คนที่รักเสียชีวิต เป็นต้น มากระตุ้นให้เกิดการตอบสนอง แต่ถ้าไม่สามารถตอบสนองดังความต้องการได้ก็จะก่อให้เกิดความลำบากใจทั้งนั้น จนทำให้กระบวนการปรับสมดุลของความคิด เสียไปหรือเปลี่ยนแปลงไปกลายเป็นความพร่องแห่งจิตและจะมีผลให้เกิดปฏิกิริยาต่าง ๆ ตามมาทั้ง ต่อร่างกาย อารมณ์ จิตใจและพฤติกรรมดังที่ ทิม ฮินเดิล (Tim Hindle. 1998; อ้างอิงจาก นฤมล หริ จันทนะวงศ์. 2546 : 12) ได้ชี้ให้เห็นถึงลักษณะอาการของความเครียดไว้ 3 ประการ นั่นคือ (1) อาการทางกาย เช่น ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ หายใจไม่ออก ปากคอแห้ง (2) อาการทางอารมณ์ เช่น ฉุนเฉียว ซึมเศร้า กลัดกลุ้ม และ (3) อาการทางพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น การสูบบุหรี่จัด ดื่มเหล้าจัด ลักษณะอาการเช่นนี้มีสาเหตุมาจากความเครียดเป็นส่วนใหญ่ เพราะเมื่อเกิดภาวะความกดดันทางจิตใจแล้วย่อมจะนำไปสู่ภาวะความเครียดและผลลัพธ์แห่งความเครียด บางครั้งอาจจะนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ที่ร้ายแรงกว่า เช่น ปัญหาอาชญากรรม การทะเลาะวิวาท การทำร้ายร่างกาย ฯลฯ

สภาวะเช่นนี้ไม่ใช่แต่เกิดกับคนปกติทั่วไปที่ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมภายนอกเท่านั้น แม้แต่สังคมภายในเรือนจำและทัณฑสถานก็มีให้เห็นกันบ่อยครั้ง ตามสื่อหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ เช่น การประท้วงของผู้ต้องขังต่อผู้ที่ควบคุมดูแลในเรื่องสวัสดิการต่าง ๆ การทำร้ายร่างกายผู้ต้องขังด้วยตัวเองหรือแม้แต่การฆ่าตัวตาย เป็นต้น ล้วนแต่มีสาเหตุมาจากความเครียดเป็นส่วนใหญ่และอีกเหตุผลหนึ่งก็เพราะเนื่องมาจากสภาพสังคมภายในเรือนจำที่เต็มไปด้วยความแออัดยัดเยียด กฎระเบียบที่เข้มงวดที่ผู้ต้องขังต้องปฏิบัติ การขาดอิสรภาพ ตัดขาดจากโลกภายนอก การต้องห่างญาติพี่น้องห่างครอบครัว ทำให้ขาดความอบอุ่น ยิ่งทำให้ผู้ต้องขังที่มีภาวะความเครียดอยู่แล้วยิ่งเพิ่มขึ้นไปอีก

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ไปสัมผัสด้วยตนเองโดยการเข้าไปพูดคุย สอบถามผู้ต้องขังคดียาเสพติดและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องภายใน จำนวน 10 คน เมื่อ พ.ศ. 2549 พบว่า ผู้ต้องขังประสบกับความเครียดเมื่อเจอสถานการณ์ที่เป็นแรงกดดันต่าง ๆ ทั้งผู้ต้องขังด้วยตนเองที่อาศัยอยู่ในสภาวะสิ่งแวดล้อมและมีผลที่ก่อให้เกิดลักษณะอาการต่าง ๆ ตามมา เช่น นอนไม่หลับ โกรธง่าย ฉุนเฉียว ทะเลาะวิวาทกันบ่อย คิดมาก ไม่มีสมาธิ เป็นต้น ยิ่งเป็นการยืนยันได้เป็นอย่างดีถึงภาวะความเครียดของผู้ต้องขังและเป็นความจริง อีกประการหนึ่งที่ว่า การลงโทษจำคุกผู้กระทำผิดได้ทำให้คุณค่าของความเป็นมนุษย์ลดลง (Dehumanize) ความมีศักดิ์ศรีได้ถูกทำลายลง (สิทธิพร สังขพงศ์. 2544 : 32) แต่ผู้ต้องขังก็ควรจะมีสิทธิและศักดิ์เท่าเทียมกันในการที่จะได้รับการดูแลเอาใจใส่พร้อม

ทั้งมีการส่งเสริมพัฒนาเพื่อให้ผู้ต้องขังสามารถใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุขหรือมีความทุกข์อันเกิดจากความเครียดน้อยลง เนื่องจากว่าผู้ต้องขังก็เป็นมนุษย์คนหนึ่งที่มีคุณค่า มีศักดิ์ศรีดังที่ โรเจอร์ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2544 : 86; อ้างอิงจาก Rogers, Carl R.1961) ได้กล่าวไว้ว่า โดยพื้นฐานทั่วไปของมนุษย์แล้ว มีความสามารถ มีคุณค่า ศักดิ์ศรี มีความปรารถนาที่จะก้าวไปข้างหน้าเพื่อให้เป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ อีกอย่างหนึ่ง ในการแก้ไขและฟื้นฟูจิตใจของผู้ต้องขังให้บรรลุผลสำเร็จ มีความจำเป็นที่จะต้องนำวิธีการกลุ่มมาใช้ในการปฏิบัติโดย “การให้คำปรึกษากลุ่มแก่ผู้ต้องขัง” เป็นกลุ่มชนิดหนึ่งของกลุ่มจิตบำบัด มุ่งเน้นในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและค่านิยม ตลอดจนพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม มากกว่าจะเป็นการแก้ไขปัญหาของสมาชิกแต่ละคนเป็นเอกเทศเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีโลกทัศน์ที่กว้างขึ้น เข้าใจถึงวิธีการแก้ไขปัญหาด้วยหลักการ มีเหตุผลในการกระทำมากกว่า การใช้อารมณ์ รู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น สามารถพัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวอยู่ในสังคมภายในเรือนจำได้

จากสภาพปัญหาและเหตุผลข้างต้น ผู้วิจัยซึ่งเป็นพระภิกษุและมีหน้าที่ในการเผยแผร์หลักธรรมคำสั่งสอน เห็นว่า ในการช่วยเหลือผู้ต้องขังโดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ร่วมกับหลักการให้คำปรึกษาเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่สามารถนำไปสู่การแก้ไขปัญหาได้ เพื่อช่วยให้ผู้ต้องขังได้มีการปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและมีวิธีในการลดความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำได้อย่างถูกต้อง ทำให้สามารถเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างถูกวิธีและผ่อนคลาย นอกจากนี้แล้วยังเป็นส่งเสริมการใช้หลักธรรมคำสั่งสอนโดยยึดหลักอริยสัจ 4 ในทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักประพฤติปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนในการพัฒนาอีกอย่างหนึ่ง เป็นการช่วยเหลือผู้ต้องขังเพื่อให้สามารถช่วยเหลือตนเองโดยที่ผู้ให้คำปรึกษาเป็นเพียงผู้กระตุ้นให้ได้คิด วิเคราะห์ มองเห็นแนวทางหรือวิธีการในการพัฒนาตนไปสู่ความเป็นอิสระปราศจากความทุกข์ตามศักยภาพแห่งความเป็นมนุษย์ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของพระพุทธพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต. 2548 : 5) ที่ว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่สามารถจะฝึกพัฒนาตนไปจนถึงจุดสูงสุด คือการเป็นอิสระหลุดพ้นจากอวิชชา(ความไม่รู้จริง)ได้ การนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ร่วมกับเทคนิคการให้คำปรึกษาย่อมจะช่วยลดระดับความเครียดของผู้ต้องขัง และสามารถใช้ชีวิตภายในเรือนจำได้อย่างเป็นปกติและมีความเครียดที่ลดน้อยถอยลงได้

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขังก่อนทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4
3. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำผู้ต้องขังระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

## ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ จะช่วยให้ทราบถึงระดับความเครียดและผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 เพื่อลดความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง แนวทางนี้ย่อมจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาที่จะนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ร่วมกับหลักการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือผู้ต้องขังต่อไป

## ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้กำหนดขอบเขตของการศึกษาเป็น 2 ชั้นตอน คือ

1. การศึกษาความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง
2. การเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

ตอนที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้ต้องขังชาย ซึ่งถูกตัดสินจำคุกไม่เกิน 15 ปี คดียาเสพติด ภายในเรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ ปี พ.ศ. 2551 จำนวนทั้งสิ้น 150 คน เป็นการศึกษาจากประชากร

ตอนที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมในการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 เพื่อลดความเครียด คือ

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 ได้แก่ ผู้ต้องขังชายคดียาเสพติดที่มีคะแนนความเครียดตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 ได้แก่ ผู้ต้องขังชายที่มีคะแนนความเครียดตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 18 คน จากประชากรที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมแล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน

### ตัวแปรที่ศึกษา

ตอนที่ 1 ตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย

1.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1.1 อายุ

1.1.2 สถานภาพสมรส

1.1.3 กำหนดโทษ

1.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียด

ตอนที่ 2 ตัวแปรที่ใช้ในการทดลอง

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การลดความเครียด

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง หมายถึง ลักษณะอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้ต้องขังในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาจากทั้งภายในและ/หรือภายนอกร่างกาย ทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางอารมณ์และจิตใจ ร่างกาย และพฤติกรรมการแสดงออก เมื่อทราบว่าตัวเองเป็นผู้ต้องขังที่จะต้องถูกจำกัดสิทธิและอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ต่างๆ ภายในเรือนจำ โดยจำแนกความเครียดออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1.1 ความเครียดด้านอารมณ์และจิตใจ ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากการทราบว่าตนเองตกเป็นผู้ต้องขัง อยู่ภายใต้การจำกัดสิทธิต่าง ๆ ซึ่งมีผลต่อความอารมณ์และจิตใจ เป็นความรู้สึกเครียดในปัจจุบันของผู้ต้องขัง ซึ่งผู้ต้องขังจะมีรู้สึกหงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธ สับสน เบื่อหน่าย สมาธิสั้น กังวลใจ

1.2 ความเครียดด้านร่างกาย ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากการทราบว่า ตนเองตกเป็นผู้ต้องขัง ซึ่งมีผลต่อสรีระและระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่ ปากคอแห้ง หายใจถี่ หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออก อ่อนเพลีย มือเท้ากระตุก เจ็บแน่นที่หน้าอก วิงเวียนศีรษะ

1.3 ความเครียดด้านพฤติกรรม ได้แก่ ความเครียดที่แสดงออกมาทางพฤติกรรม ซึ่งมีผลมาจากความเครียดที่กระทบต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดพฤติกรรมแปรปรวนหรือเปลี่ยนแปลง ได้แก่ ลุกลุกนอน เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับกระสับกระส่าย อารมณ์เสียกับผู้อื่น ไม่ค่อยพูด ชอบเก็บตัว ความต้องการทางเพศลดลง

2. อายุ หมายถึง อายุของผู้ต้องขัง ได้แก่

18 - 25 ปี

26 - 30 ปี

31 - 40 ปี

41 - 60 ปี

60 ปีขึ้นไป

3. สถานภาพสมรส หมายถึง สถานภาพสมรสของผู้ต้องขัง ได้แก่

โสด

แต่งงาน

หม้ายหรือหย่าร้าง

4. กำหนดโทษ หมายถึง ระยะเวลาที่ผู้ต้องขังถูกพิพากษาให้จำคุก ได้แก่

ไม่เกิน 1 ปี

2 - 5 ปี

6 - 10 ปี

## 11 – 15 ปี

5. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันเป็นรายกลุ่ม ภายใต้บรรยากาศที่เป็นมิตร มีความปลอดภัยและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน โดยสมาชิกแต่ละคนสามารถที่จะพูดสิ่งที่คับข้องใจของตนได้อย่างอิสระ โดยสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในกลุ่มจะให้ความช่วยเหลือในการเสนอความคิดเห็นเพื่อให้สมาชิกที่มีปัญหาสามารถจัดการกับปัญหาของตนเองได้ โดยผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทในการสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้ดำเนินไปอย่างราบรื่นและมีการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ร่วมกับเทคนิคการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ต้องขังชาย มีขั้นตอนในการให้คำปรึกษาดังนี้

5.1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นขั้นสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาและสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ให้รู้สึกอบอุ่น มีเมตตา มีความปรารถนาดีปลอดภัย คู่กันเคยกัน เพื่อให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ทั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะทำความเข้าใจกับผู้รับคำปรึกษาในเรื่องจุดมุ่งหมาย บทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบในการให้คำปรึกษากลุ่มของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาดำเนินไปด้วยดีอย่างอบอุ่น น้ำเสียง กริยาท่าทางที่จริงใจให้การยอมรับผู้ต้องขัง เพื่อให้ผู้ต้องขังเกิดความรู้สึกอบอุ่นใจและเกิดความไว้วางใจกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น โดยไม่มีความรู้สึกถูกกดดันใด ๆ นอกจากนี้ ยังมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน รับฟังเพื่อนสมาชิกคนอื่นอย่างตั้งใจและเข้าใจพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม

5.2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ ได้แก่ การฟัง การสังเกต การตั้งคำถามปลายปิด – ปลายเปิด การเจียบ การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การตีความหมาย การยอมรับและการสรุปความโดยใช้ร่วมกับแนวทางพุทธศาสนา ได้แก่ การสอนพร้อมทั้งมีการระลึกถึงกาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกผ่อนคลายและลดความเครียด โดยกระบวนการให้คำปรึกษาได้ยึดหลักอริยสัจ 4 โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดรู้ทุกข์ หมายถึง ผู้ให้คำปรึกษาและ/หรือเพื่อนสมาชิกกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกที่เป็นปัญหาออกมา และมีการกำหนดรู้สภาพปัญหา สืบหาสาเหตุ ทำความเข้าใจและรู้ขอบเขตของปัญหานั้นให้ชัดเจน (ขั้นระบุปัญหา)

ขั้นที่ 2 สืบสาวหาสาเหตุต้นตอของปัญหา คือ ผู้ให้คำปรึกษาและ/หรือเพื่อนสมาชิกกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นหาสาเหตุ วิเคราะห์และวินิจฉัยมูลเหตุหรือต้นตอของปัญหานั้นเพื่อที่จะแก้ไข กำจัด ทำให้หมดไป (ขั้นตั้งสมมุติฐาน)

ขั้นที่ 3 ประจักษ์แจ้งในภาวะที่หมดปัญหาเป็นจุดหมาย หมายถึง ผู้ให้คำปรึกษาและ/หรือเพื่อนสมาชิกกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้มั่นใจว่า การแก้ปัญหา เป็นสิ่งที่เป็นไปได้และจุดมุ่งหมายนั้น เข้าถึงได้ด้วยวิธีการอย่างไร (ขั้นระบุเป้าหมาย)

ขั้นที่ 4 จัดวางวิธีการแก้ปัญหา คือ เมื่อกำหนดเป้าหมายและหลักการทั่วไปชัดเจนแล้ว ก็กำหนดวิธีการ ขั้นตอน แผนการหรือกระบวนการที่จะต้องทำการแก้ไข กำจัดสาเหตุของปัญหานั้นให้สำเร็จ ซึ่งผู้รับคำปรึกษาจำเป็นต้องลงมือแก้ไขหรือดำเนินการต่อไป (ขั้นตอนลงวิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผล) โดยนำมารรคข้อสัมมาสติ (ความระลึกรู้ชอบ) ซึ่งประกอบด้วยการพิจารณากาย (กายานุปัสสนา) การพิจารณาอารมณ์ (เวทนานุปัสสนา) การพิจารณาจิต (จิตตานุปัสสนา) และการพิจารณาธรรม (ธัมมานุปัสสนา) มาประยุกต์ใช้ร่วมกับการให้คำปรึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการปรับลดความเครียด

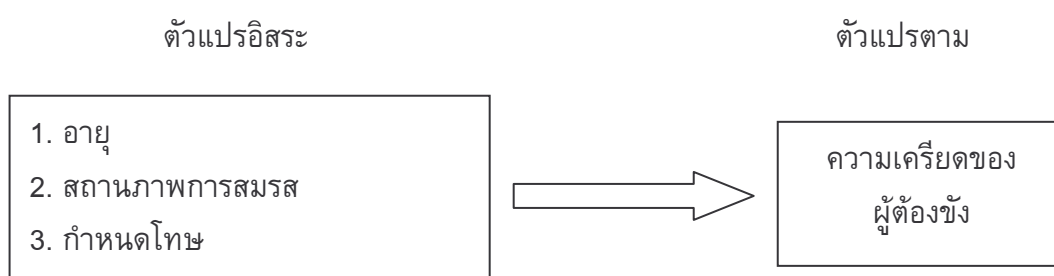
5.3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ต้องขังได้สรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาและแนวทางที่ตนเลือกไปปฏิบัติในการลดความเครียด รวมทั้งผู้ให้คำปรึกษาได้สอดแทรกหลักธรรมให้สอดคล้องกับปัญหานั้นๆ มีการสรุปเพิ่มเติมและเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้ซักถามเพิ่มเติมอีกครั้ง และผู้ให้คำปรึกษาทำการนัดหมายสมาชิกเพื่อให้คำปรึกษาในโอกาสต่อไป

6. ผู้ต้องขัง หมายถึง บุคคลที่กระทำความผิดตามกฎหมายและศาลพิพากษาให้จำคุกในที่นี้ได้แก่ ผู้ต้องขังชาย ที่ถูกตัดสินโทษจำคุกไม่เกิน 15 ปี ในคดีอาชญากรรม ที่อยู่ภายในเรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ สามารถอ่านหนังสือออก เขียนหนังสือได้ มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ นับถือศาสนาพุทธ และไม่มีอุปสรรคในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

## กรอบแนวคิด

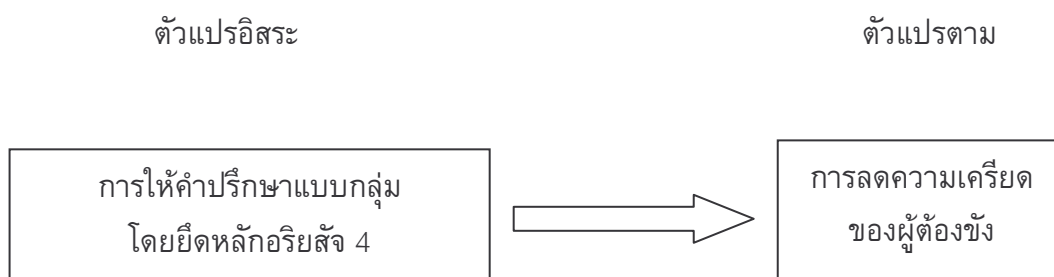
ผู้วิจัยได้วางกรอบแนวคิดในการวิจัยไว้ดังนี้  
ตอนที่ 1 การศึกษาความเครียดของผู้ต้องขังชาย

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา



ตอนที่ 2 การลดความเครียดของผู้ต้องขังชาย คดียาเสพติด โดยการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 เพื่อลดความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำ

โปรแกรมที่ใช้ในการพัฒนา



## สมมุติฐานการวิจัย

1. ระดับความเครียดของผู้ต้องขังแตกต่างกันเมื่อจำแนกตามอายุ สถานภาพสมรสและกำหนดโทษ
2. ระดับความเครียดของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองลดลงหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4
3. ระดับความเครียดของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของผู้ต้องขัง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
  - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
  - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง
  - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง
  - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์
  - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
  - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
  - 3.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์
  - 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

#### 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

##### 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาและกำหนดขอบเขตเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียดแบ่งออกเป็น 8 หัวข้อใหญ่ ดังนี้

##### 1.1.1 ความหมายของความเครียด

ความเครียด เป็นสภาวะความกดดันที่เกิดจากสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกที่มากระทบ ทำให้เกิดกระบวนการปรับตัว ถ้าไม่สามารถจะปรับตัวได้จะก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า อาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลาย เพราะเคร่งเครียดอยู่กับงานจนเกินไป และศัพท์ที่ใช้ในภาษาอังกฤษ คือ “Stress” ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Stringere” หรือ “Strictus” ซึ่งหมายถึง แรงแดัน หรือความกดดันที่มีต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง (Webster. 1968 : 1861)

เซอร์เลย์ ฟิชเชอร์ (Shirley Fisher. 1984 : 1) ได้กล่าวถึงความเครียดไว้ว่า ความเครียดเป็นสภาวะความกดดัน ปรากฏการณ์ของความเครียดก็เป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละคน และวิธีการตอบสนองก็แล้วแต่ละบุคคล ความเครียดนี้รวมไปถึงความกดดัน ความตื่นเต้น ความโกรธ พฤติกรรมที่หลงผิด

ทิม ฮินเดล (นฤมล หริจันทนะวงศ์. 2546 : 6; อ้างอิงจาก Tim handle.1998) ความเครียด หมายถึง อุปสรรคที่คอยรบกวนสุขภาพทั้งด้านจิตใจและร่างกาย ความเครียดเกิดขึ้น

เมื่อร่างกายต้องกระทำที่ฝืนระดับความสามารถปกติ ผลของความเครียดเป็นอันตรายต่อบุคคล  
ครอบครัวและสังคม

วงษ์เดือน สายสุวรรณ (2544 : 4) ความเครียดเป็นสภาวะของจิตใจและร่างกายที่เกิด  
การเปลี่ยนแปลงซึ่งเป็นผลจากการต้องปรับตัวต่อเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งที่เข้ามากระตุ้น

วรารักษ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545 : 170) ให้ความหมายไว้ว่า ความเครียด คือ  
สถานการณ์ที่คับแค้นที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดจะเกิดเกี่ยวพันกับความ  
วิตกกังวล บางครั้งความเครียดอาจจะเกิดขึ้นกับร่างกายเมื่อมีการใช้พลังงานมาก หรือมีการ  
เปลี่ยนแปลงต่อขบวนการทางสรีรวิทยาของร่างกาย เช่น การอยู่ในที่มีอุณหภูมิสูงมาก ๆ หรือ  
จากการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นนาน ๆ

ลักขณา สิริวัฒน์ (2544 : 155) ความเครียด หมายถึง ภาวะทางใจและกายของบุคคล  
ที่ขาดความสมดุล จนทำให้เกิดการกดดันทางอารมณ์ก่อให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจหรือไม่สบายใจ  
และเป็นเหตุให้มีพฤติกรรมแปรปรวน

สิริพงษ์ อรุณไพโรจน์ (2544 : 75) ระบุว่า ความเครียด หมายถึง ความรู้สึกหรือ  
อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง และเราก็ไม่สามารถจะบังคับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นให้เป็นไปตามที่เรา  
ต้องการได้หรืออาจจะเป็นอาการทางสมองอย่างหนึ่งซึ่งไม่ได้รับการผ่อนคลาย

กรมสุขภาพจิต (2548 : 1) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความเครียด คือ เหตุการณ์หรือ  
สภาพใดก็ตามที่ก่อให้เกิดความลำบากใจในการตัดสินใจ ความวิตกกังวลกับความสัมพันธ์กับคน  
บางคน ความวิตกกังวลกับความไม่แน่นอนของสถานการณ์หรือเกิดความรู้สึกกลัวอันตรายที่จะ  
เกิดขึ้น

สมิต อาชวณิชกุล (2541 : 1) ความเครียด คือ สภาวะที่ซับซ้อนของร่างกายและจิตใจ  
อันเกิดจากสภาวะแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่บีบบังคับให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไป และ  
ความเครียดจะยังคงอยู่เรื่อยไปจนกว่าสถานการณ์นั้นจะถูกกำจัดให้หมดไป

สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ (2546 : 33) ระบุว่า ความเครียด หมายถึง สภาวะที่  
เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้น ซึ่งอาจเป็นรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ตลอดจนความรู้สึกนึกคิด  
เข้ามากระทบกับ ตา ลิ้น จมูก หู กาย และจิตใจของคนเราในสถานการณ์ที่บีบบังคับกดดัน หรือคุกคาม  
ให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ จนมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพจิตใจและร่างกาย

จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า ความเครียดเป็นสภาวะของจิตใจและร่างกายที่มี  
ปฏิกิริยาการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากกระทบ ทำให้เกิดความแปรปรวนหรือเปลี่ยนแปลงทางด้าน  
จิตใจ อารมณ์ความรู้สึก ร่างกายและพฤติกรรมที่แสดงออก นำไปสู่ความคับข้องใจ ความไม่สบาย  
กาย ไม่สบายใจ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ เป็นทุกข์ ทำให้ภาวะทางจิตใจขาดความสมดุล

### 1.1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

เซลเย (กาญจนา เดชคุ้ม. 2541 : 26; อ้างอิงจาก Selye. 1976) กล่าวว่า เมื่อร่างกายได้รับการคุกคาม ก็จะเกิดการตอบสนอง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและชีววิทยาของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้เรียกว่า การปรับตัว (General adaptation syndrome) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะเตือน (Alarm reaction atage) คือระยะที่เริ่มมีสิ่งมาคุกคามปฏิกิริยาอาการที่จะเกิดขึ้นเพียงระยะเวลาสั้น ๆ ตั้งแต่เพียงไม่กี่วินาที จนถึง 48 ชั่วโมง ระยะเตือนนี้ยังแบ่งออกเป็น 2 ระยะคือ

1.1 ระยะตื่นตระหนกตกใจ (Shock Phase) เป็นระยะแรกของการตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงความสมดุลของร่างกาย ร่างกายผลิตฮอร์โมนบางอย่างออกมา ซึ่งมีผลต่อหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตลดต่ำลง หัวใจอาจหยุดเต้นได้ การเปลี่ยนแปลงในระยะนี้ ร่างกายไม่พร้อมที่จะมีการปรับตัว และถ้ายังดำเนินต่อไป ร่างกายจะถูกใช้พลังงานหมดภายใน 24 - 48 ชั่วโมง นอกจากจะมีกลไกป้องกันตนเอง

1.2 ระยะต้านการตื่นตระหนกหรือระยะต้านช็อค ระยะต้านการตื่นตระหนกหรือระยะต้านความรู้สึกตกใจ (Countershock phase) เป็นระยะที่ร่างกายเริ่มปรับตัวกลับสู่สภาวะสมดุล โดยดึงเอากลไกการต่อสู้ของร่างกายออกมาช่วยเหลือ ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเริ่มประสานกันอย่างมีระบบ อาการที่ตรวจพบคือ อัตราการเต้นของหัวใจจะแรงและเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น หายใจเร็ว คลื่นไส้ อาเจียน ม่านตาขยาย และเหงื่อออกมากผิดปกติ

2. ระยะต่อต้าน (Stage of resistance) คือ ระยะการปรับตัวอย่างเต็มที่ต่อสิ่งที่มาคุกคามโดยใช้วิธีต่าง ๆ ผลที่ตามมา คือ อาการจะดีขึ้นหรือหายไป แต่ถ้ายังได้รับสิ่งที่มากระตุ้นก่อให้เกิดความเครียดอยู่ ร่างกายก็จะสูญเสียการปรับตัวอีกและเข้าสู่ระยะที่ 3 ต่อไป

3. ระยะหมดกำลัง (Stage Of exhaustion) คือระยะที่ไม่สามารถปรับตัวได้ เนื่องจากมีความเครียดสูง รุนแรงและนานเกินไป ร่างกายหมดกำลัง อาการต่างๆ ที่เกิดในระยะเตือนก็จะกลับมาอีก ถ้าหากไม่ได้รับความช่วยเหลือ หรือประคับประคองอย่างเพียงพอ กลไกการปรับตัวจะล้มเหลว เกิดโรคและเสียชีวิตได้ในที่สุด

การตอบสนองต่อสิ่งเร้าก่อให้เกิดความเครียดในแต่ละบุคคลแตกต่างกันตามปัจจัยเงื่อนไขทั้งภายในและภายนอกของแต่ละบุคคล ปัจจัยภายใน เช่น อายุ เพศ กรรมพันธุ์ ส่วนปัจจัยภายนอก เช่น การรักษาด้วยฮอร์โมน ยา และอาหาร นอกจากนั้นความเครียดหลาย ๆ ชนิดที่เกิดขึ้นพร้อมกัน จะให้ผลร่วมกัน ซึ่งจะเพิ่มตัวกระตุ้นความเครียด มีผลให้ความต้านทานต่อสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดลดลง

จากทฤษฎีดังกล่าว สรุปได้ว่า ความเครียดมีผลกระทบทั้งภายในและภายนอก มีทั้งระยะสั้น ๆ และระยะยาว ทำให้ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานผิดปกติ เช่น ความแปรปรวนของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงออก อาการบางอย่างอาจรุนแรงถึงชีวิตได้

เช่น หัวใจวาย ความดันโลหิตสูง เป็นต้น หรืออาจจะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เช่น การก่ออาชญากรรม การทำร้ายร่างกาย เป็นต้น

### 1.1.3 ธรรมชาติของความเครียด

สมิต อาชวณิชกุล (2541 : 8) ได้แบ่งธรรมชาติของความเครียดไว้ 3 ประการ คือ

1. ความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่ทำให้มนุษย์สามารถทำในสิ่งที่ยากเกินกว่ากำลังสติปัญญาความสามารถในเวลาปกติจะทำได้ จึงเป็นเครื่องมือสำคัญของมนุษย์ที่มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิต หากรู้จักควบคุมให้อยู่ในกรอบของความพอดี

2. สาเหตุของความเครียดส่วนใหญ่เกิดจากจิตใจ แต่ปฏิกิริยาของความเครียดเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติทั้งร่างกายและจิตใจ เรื่องที่เกิดจากจิตใจไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยพลังกำลังทางร่างกาย เมื่อเกิดความเครียดร่างกายเปรียบเหมือนรถยนต์ที่ติดเครื่องและเร่งเครื่องอยู่กับที่เป็นเวลานาน โดยไม่ได้ออกวิ่งสักที ทั้งความสิ้นเปลืองและความสึกหรอย่อมเกิดขึ้น ทำให้ร่างกายทรุดโทรมโดยใช่เหตุ และพลอยทำให้เสียสมรรถภาพทางจิตใจไปด้วย

3. ความเครียดเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นในยามจำเป็นหากรู้จักใช้ให้ดี ดังนั้นสิ่งที่เป็นผลเสียของความเครียดก็คือความเครียดส่วนเกิน ซึ่งหมายถึงปฏิกิริยาของความเครียดที่เกิดขึ้นมากกว่าความจำเป็น ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อการแก้ปัญหา และต่อทั้งร่างกายและจิตใจตนเอง และความเครียดส่วนเกินนี้เองที่สมควรจะได้รับการแก้ไข

สรุปได้ว่า ความเครียดที่มีความรุนแรงมากเกินไปจนเกินความสามารถของบุคคลจะปรับตัวและจัดการได้ จะนำมาซึ่งภาวะแรงกดดันอย่างหนักต่อสภาพจิตใจ แต่ถ้าหากความเครียดไม่รุนแรงนักและเกิดการปรับตัวหรือจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสมย่อมอาจจะเกิดแรงกระตุ้นให้ทะยานไปข้างหน้าเพื่อความสำเร็จได้

### 1.1.4 สาเหตุของความเครียด

สาเหตุหรือปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นต้องมีสิ่งเร้าเข้ามากระทบแล้วทำให้เกิดความเครียดขึ้น ซึ่งมีอยู่สองประเภท คือประเภทที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต สิ่งเร้าที่ไม่มีชีวิตอาจจะเป็นจำพวกงานหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบทำให้เราเกิดความเครียด สิ่งเร้าที่มีชีวิตก็คือบุคคลต่าง ๆ ที่เราเกี่ยวข้องหรือเขาเหล่านั้นเข้ามาเกี่ยวข้องกับเรา สภาพปัจจุบันทุกคนจะเห็นว่าสิ่งเร้าหลายอย่าง เริ่มตั้งแต่ปัญหาส่วนตัว ลูกเมีย เพื่อนฝูง ที่ทำงาน สภาพแวดล้อม (สิริพงษ์ อรุณไพโรจน์. 2544 : 76) ปัจจัยเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดสภาวะความเครียดได้ทั้งสิ้น

กรมสุขภาพจิต (2548 : 1) ได้แบ่งสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดไว้ดังนี้

1. สาเหตุจากจิตใจ เช่น ความต้องการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจและกลัวว่าจะไม่ได้ดังที่ต้องการที่หวังไว้ จะทำให้คนๆนั้นเกิดเครียด เช่น กลัวสอบไม่ผ่าน เป็นต้น

2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิตความเปลี่ยนแปลงต่างๆ สถานการณ์ที่ทำให้คนเรามีความเครียด เช่น เปลี่ยนงาน ความตายของคนที่เรา รัก เป็นต้น

3. สาเหตุจากความเจ็บป่วย เช่น การเจ็บไข้ได้ป่วยทั่ว ๆ ไป การป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ โรคเอดส์ เป็นต้น

นอกจากนี้แล้ว ลักษณะ สรีรวิวัฒน์ (2544 : 156-157) ยังได้ชี้ถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดเครียดไว้ว่า ความเครียดในทางอารมณ์ ทางความคิดและทางกาย เป็นผลมาจากความขัดแย้งระหว่างความต้องการของตนเองและการคาดหวังของสังคมและวัฒนธรรม ทำให้เกิดความคับข้องใจ โดยมีสาเหตุดังต่อไปนี้

#### 1. ความเครียดที่เกิดจากตัวบุคคลได้แก่

1.1 ความเครียดที่เกิดจากพัฒนาการ (Biological Stress) ซึ่งในการพัฒนาการของมนุษย์แต่ละวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย อันเนื่องมาจากต่อมไร้ท่อที่ผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ ที่ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต

1.2 ความเครียดที่เกิดจากความต้องการจากภายในตัวบุคคล เช่น ความทะเยอทะยานใฝ่สูงจนเกินปกติ ความอยากรู้ อยากเห็นจนเกินขอบเขต หรือการแก่งแย่งชิงดีกัน

1.3 ความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์ที่คาดหวังไว้ก่อนล่วงหน้าว่าจะต้องเกิดขึ้น บางครั้งมีเหตุการณ์ที่ไม่คาดหวังเกิดขึ้น ทำให้เกิดความคับข้องใจหรือความขัดแย้งในใจ

#### 2. ความเครียดที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ได้แก่

2.1 ครอบครัวยุคใหม่ ที่ทำงาน เพื่อนฝูงหรือสถานที่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับในเรื่องอุปโลกบริโภค ล้วนก่อนให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น หากเราพบในสิ่งที่ให้เกิดความไม่พอใจขึ้นมา

2.2 งานที่ปฏิบัติอยู่ประจำ หากเกิดความผิดพลาดก็จะเกิดความวิตกกังวลหรือความกลัวสารพัด ซึ่งก่อให้เกิดภาวะกดดันต่าง ๆ ทั้งภายในตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง

2.3 สภาพเศรษฐกิจและสังคม สภาพตัวเมืองปัจจุบันจะเห็นว่าการแออัดทั้งคน ทั้งที่อยู่อาศัย จึงทำให้จราจรติดขัด ค่าครองชีพเพิ่มสูงขึ้น ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินน้อยลง มลภาวะเป็นพิษทั้งในน้ำ อากาศ หรือสภาพแวดล้อมทั่ว ๆ ไป

ส่วนวราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545 : 174) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดไว้ 2 ประการคือ

1. สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ปัญหาการเรียน ปัญหาความรัก ปัญหาการเงิน ปัญหาครอบครัว ปัญหาสุขภาพ ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลเกิดความเครียดขึ้นมา

2. การคิดและประเมินเหตุการณ์ของบุคคล คนที่เครียดมักเป็นคนที่มองโลกในแง่ร้าย ส่วนคนที่มองโลกในแง่ดีมีอารมณ์รื่นเริงแจ่มใสจะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้ายเอาจริงเอาจังกับชีวิต

วงศ์เดือน สายสุวรรณ (2544 : 6) ระบุว่า ความเครียดเกิดจากสาเหตุสำคัญ 2 ประการ คือ

1. จากตัวบุคคล บุคคลนั้นๆ มีลักษณะเป็นคนคิดมาก วิตกกังวลสูง มองโลกในแง่ร้าย ขาดทักษะทางสังคม ขาดทักษะการแก้ไขปัญหา เป็นต้น

2. จากสิ่งกระตุ้นภายนอก เป็นสภาวะแวดล้อมภายนอกซึ่งอาจเป็นได้จากปัจจัยทางกายภาพ เช่น สถานที่แออัด อากาศเป็นพิษ เป็นต้น ปัจจัยความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง เช่น ความขัดแย้งกับบุคคลในครอบครัว ในที่คุมขัง เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าความเครียดเกิดจากหลายสาเหตุด้วยกัน ซึ่งพอจะสรุปจากเอกสารดังกล่าวได้ว่า สาเหตุของความเครียดเกิดจากทั้งภายในตัวบุคคลเองและภายนอกตัวบุคคล เช่น สภาวะร่างกายไม่อำนวยในการใช้ชีวิตประจำวันก็เป็นสาเหตุของความเครียดได้ ส่วนสาเหตุภายนอก เช่น สภาพแวดล้อม ความเป็นอยู่และสิ่งเร้าต่างๆ ที่มากระทบ ถ้าไม่สามารถปรับสมดุลของสภาพจิตใจได้ล่วงหน้าก่อให้เกิดความเครียดได้ทั้งนั้น

### 1.1.5 ระดับของความเครียด

สภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นแก่บุคคลนั้น มีความแตกต่างกันตามระดับสภาวะทางจิตใจและการมีกลไกในการป้องกันตัวเอง โดยมีผู้ได้แบ่งระดับความเครียดไว้หลาย ๆ ท่าน ดังนี้

เจนิส (ลักขณา สรวิวัฒน์. 2544 : 166; อ้างอิงจาก Janis.1986) แบ่งระดับความเครียดเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อยถือว่าเป็นภาวะปกติที่พบได้ในชีวิตประจำวันของทุก ๆ คน ความเครียดนี้อาจไม่รู้สึกเพราะความเคยชิน หรือรู้สึกก็ทนได้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความนึกคิด อารมณ์และพฤติกรรมให้เห็นได้ชัด ไม่เกิดผลเสียในการดำเนินชีวิต ความรู้สึกเครียดนี้จะหมดไปในระยะเวลาอันสั้นเพียงวินาทีหรือภายในชั่วโมง มักเกี่ยวข้องกับสาเหตุเพียงเล็กน้อย ได้แก่ เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น ไปเรียนไม่ทันเวลา ฯลฯ

2. ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) ความเครียดในระดับนี้มีความรุนแรงกว่า โดยมีระยะเวลานานเป็นชั่วโมง หรือหลาย ๆ ชั่วโมง จนนานเป็นวันก็ได้ เช่น ความเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป หรือมีความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดระดับนี้จะอยู่นานนับสัปดาห์หรืออาจเป็นเดือน หรือเป็นปีก็ได้ เช่น การตายยาก การเจ็บป่วยที่รุนแรง การสูญเสียอวัยวะที่มีความสำคัญต่อวิถีการดำเนินชีวิต เป็นต้น

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2533 : 3-4) ได้แบ่งระดับความเครียดเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำจะมีผลกดดันการทำงานให้ดีขึ้นไม่เกียจคร้านหรือเหนื่อย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง อาจมีผลกระทบต่อการทำงาน เช่น นอนไม่หลับ รับประทานอาหารได้น้อย ดิทยาเสพติด เป็นต้น

3. ความเครียดในระดับรุนแรง อาจทำให้เกิดการกระทำที่ก้าวร้าว ซึมเศร้า หรือวิตกกังวล และไม่สามารถควบคุมตนเองได้

4. ความเครียดในระยะยาว อาจทำให้เกิดโรคทางกาย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง โรคกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ และแก่ก่อนวัย เป็นต้น

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า ความเครียดที่ปรากฏนั้นมีระดับที่แตกต่างกัน ถ้าเป็นความเครียดในระดับเล็กน้อยที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันก็สามารถจะปรับตัวและจัดการได้เร็ว ใช้เวลาไม่มากนัก แต่ถ้าเป็นความเครียดในระดับที่รุนแรงที่ไม่สามารถจะปรับตัวได้ ทำให้การปรับตัวล้มเหลว ก็อาจจะกลายเป็นผู้มีภาวะทางจิตที่ผิดปกติและอาจจะนำมาซึ่งลักษณะอาการอันไม่พึงปรารถนาได้

### 1.1.6 ประเภทของความเครียด

ไวเทนและลอยด์ (สุวรี ศิวะแพทย์. 2549 : 307; อ้างอิงจาก Weiten; & Lloyd. 1994) แบ่งความเครียดออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. ความคับข้องใจ (Frustration) เป็นภาวะที่เกิดความหงุดหงิด กระทบกระวายเป็นอันเนื่องมาจากความต้องการ (Need) เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการกระทำ (Act) ซึ่งไม่อาจบรรลุเป้าหมายได้เพราะมีอุปสรรคมาขัดขวาง

2. ความขัดแย้ง (Conflict) เป็นภาวะที่เกิดจากความต้องการหรือแรงจูงใจตั้งแต่ 2 ประการขึ้นไป ซึ่งมีความสำคัญเท่า ๆ กัน เกิดขึ้นในเวลาเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน ทำให้จำเป็นต้องเลือกตอบสนองเพียงสถานการณ์เดียว

3. การเปลี่ยนแปลง (Change) เป็นภาวะที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดช่วงชีวิต (Life Span) การเปลี่ยนแปลงนี้สามารถสังเกตได้จากสภาพความเป็นอยู่ของบุคคลนั้นที่มีการปรับตัวซ้ำแล้วซ้ำเล่า (Readjustment) จนกว่าจะเหมาะสม

4. ความกดดัน (Pressure) เป็นภาวะการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความคาดหวัง หรือความต้องการที่บุคคลต้องกระทำในทิศทางที่กำหนด ความกดดันอาจแบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ ความกดดันที่เกิดจากบรรยากาศและความกดดันที่เกิดจากความคาดหวัง

ดังนั้น ความเครียด คือ สิ่งที่มาคุกคามทางกายและจิตใจ ทำให้สภาวะของระบบต่าง ๆ เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือแปรปรวนทั้งระบบกายและระบบของความคิดหรือจิตใจ นอกจากนี้แล้วความเครียดยังมีระยะเวลาในการให้ผลดังที่ สมิต อาชวานิจกุล (2541 : 4) ได้แบ่งประเภทของความเครียดไว้ 2 ประการ คือ

1. ความเครียดในระยะสั้น เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น เมื่อตกใจหรือช็อกจากสาเหตุบางอย่าง เช่น เสียงดัง การเคลื่อนไหวอย่างกะทันหัน นิ้วมือถูกมีดบาด

อุบัติเหตุต่าง ๆ เป็นต้น สภาพความเครียดแบบนี้จะเป็นช่วงสั้น ๆ เพราะร่างกายจะปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้โดยอัตโนมัติ

2. ความเครียดระยะยาว ความเครียดที่เรื้อรังหรือกินเวลานาน เช่น เกิดจากปัญหาความไม่ลงรอยกันในครอบครัว ปัญหาเรื่องการเงินรายได้ไม่พอกับรายจ่าย ถูกให้ออกจากงาน หรือเกิดตงงาน เป็นต้น ความเครียดเหล่านี้ขจัดออกได้ยาก ต้องใช้เวลานาน

สรุปได้ว่า ความเครียดนั้นส่งผลทั้งระยะสั้นและระยะยาว ถ้าความเครียดเกิดขึ้นแล้วบุคคลสามารถจะปรับตัวได้ทัน นั้นจะทำให้สภาวะความเครียดสิ้นสุดลงได้เร็ว แต่ถ้าหากบุคคลไม่สามารถจะปรับตัวได้ทัน สภาวะความเครียดจะส่งผลที่ยืดยาว ก่อให้เกิดความกดดันภายในจิตใจยาวนานพร้อมทั้งจะเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ตามมา

### 1.1.7 ผลของความเครียด

สุวีร์ ศิวะแพทย์ (2549 : 310) ได้ระบุผลของความเครียดไว้ว่า ความเครียดในระดับที่รุนแรง(Severe Stress) มักทำให้คิดมากจนเลอะเลือน และยังมีผลร้ายต่ออารมณ์ด้วย นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดการตอบสนองทางร่างกาย(Physiological Response) เพื่อเตรียมพร้อมต่อภาวะฉุกเฉินหรืออันตรายที่จะเกิดขึ้น ยิ่งกว่านั้นยังพบว่าความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานาน(Long-Term Stress) สามารถรบกวนระบบภูมิคุ้มกัน(Immune System) ซึ่งมีหน้าที่ป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายอันได้แก่ เชื้อแบคทีเรีย ไวรัส โรคภูมิแพ้ โรคมะเร็ง ตลอดจนอันตรายอื่น ๆ(Taylor,1991 อ้างถึงใน Matlin,1995)

อภิเชษฐ์ นาคเลขา (2544 : 55) คนที่มีความเครียดสูงตลอดเวลา สามารถทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ อย่างมากมายและรุนแรง แต่เดิมคนมักจะกล่าวกันว่า ความอ้วน ไขมันในหลอดเลือดสูงจะเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจขาดเลือด แต่ปัจจุบัน แพทย์ได้ค้นพบแล้วว่า คนที่มีอัตราการป่วยเป็นโรคหัวใจมากที่สุดถ้าไม่นับติดเชื้อมาก็คือ คนที่มีความตึงเครียดทางระบบประสาทสูง

ความเครียดส่งผลสะท้อนไปยังอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายผ่านทางระบบประสาทที่ควบคุมการทำงานของต่อมไทรอยด์ต่าง ๆ เกือบจะทุกจุด กล่าวคือ ความเครียดทำให้เกิดการหดเกร็งของหลอดเลือดทุกขนาดทั่วร่างกาย เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ รวมทั้งกล้ามเนื้อของหัวใจน้อยลง ทำให้ความต้านทานส่วนปลายทั่วร่างสูงขึ้น มีผลทำให้ความดันโลหิตสูงกว่าปกติตลอดเวลาที่มีความเครียด โอกาสที่หัวใจจะทำงานผิดพลาดและวายจึงมีสูง เพราะเมื่อร่างกายอยู่ภายใต้ความเครียดทางกายหรือจิตใจ การผลิตฮอร์โมนจะเพิ่มขึ้น เช่น อะดรีนาลินและคอร์ติซอล ฮอร์โมนเหล่านี้จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจ ระดับความดันของโลหิต กระบวนการเผาผลาญพลังงาน และกิจกรรมทางกายภาพเปลี่ยนแปลงได้ (นฤมล หรือจินทนะวงศ์. 2546 : 7; อ้างอิงจาก Tim Hindle.1998)

### 1.1.8 อาการของความเครียด

ดูแกนและคณะ (Dougan; et al. 1986 : 191-198) ได้ชี้ให้เห็นถึงอาการของความเครียดไว้ โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านอารมณ์ (Mood) เช่น รู้สึกหงุดหงิด ฉุนเฉียว กังวลใจ รู้สึกสับสน หลงลืม เบื่อหน่าย เป็นต้น
2. ด้านอวัยวะ (Organ) เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจถี่ กระทบะอาหารปั่นป่วน เหนือออกง่ายกว่าปกติ วิงเวียนศีรษะ ปากแห้ง ปัสสาวะบ่อย ท้องเสียหรือท้องผูกบ่อย ๆ เป็นต้น
3. ด้านกล้ามเนื้อ (Muscles) เช่น มือและนิ้วสั่น เส้นกระดูก กล้ามเนื้อยึด พูดตะกุกตะกัก ขบกรามบ่อย ๆ ตาพร่ามัว ปวดหลัง เป็นต้น
4. ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก (Behavior) เช่น ลุกลุกนอน เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ ตื่นแล้วยังนอนต่อ ความต้องการทางเพศลดน้อยลง มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นบ่อยครั้ง ต้องพึ่งยาหรือไปพบแพทย์บ่อยขึ้น เป็นต้น

ทิม ฮินเดิล (นฤมล หรือจันทนะวงศ์.2546 : 12; อ้างอิงจาก Tim Hindle.1998) ได้แบ่งอาการของความเครียดไว้ 3 ประการ คือ

1. อาการทางร่างกาย อาการเครียดทางกายบางอาการอาจคุกคามถึงชีวิต เช่น ความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ อาการที่ไม่มีผลถึงชีวิตรวมถึงอาการนอนไม่หลับ ความรู้สึกเหน็ดเหนื่อยตลอดเวลา ปวดศีรษะ อาหารไม่ย่อย ไม่เจริญอาหาร อาการความเครียดที่เกิดขึ้นทันที ได้แก่ อาการคลื่นเหียน หายใจไม่ออกหรือปากแห้ง
2. อาการทางอารมณ์ อาการเครียดทางอารมณ์ประกอบด้วยอาการฉุนเฉียวง่าย กลัดกลุ้ม ซึมเศร้า ขาดความต้องการทางเพศ ไม่มีอารมณ์ขัน และไม่มีสมาธิทำงานประจำง่าย ๆ
3. อาการทางพฤติกรรม เพื่อผ่อนคลายความเครียดชั่วคราว หลายคนปล่อยอารมณ์ด้วยการรับประทานอาหาร สูดบุหรี่ ดื่มเหล้า

กรมสุขภาพจิต (2548 : 2) แบ่งอาการความเครียดไว้ดังนี้

1. ผลต่อร่างกาย อาการทางร่างกายอาจจะสังเกตได้โดยการเต้นของชีพจรเบาและเร็ว การหายใจถี่ขึ้น หายใจสั้น กล้ามเนื้อตึงเครียดทั้งบริเวณต้นคอ แขน ขา บางคนอาจมีอาการผุดลุกผุดนั่ง นั่งไม่ติดที่ ขบฟัน บดกราม อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย
2. ผลต่อจิตใจ ขาดสมาธิ ตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้ยาก แม้ในเรื่องที่ง่าย หงุดหงิด มีความวิตกกังวล มีความกลัวโดยไร้เหตุผล ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
3. ผลต่อพฤติกรรม มีการรับประทานเพิ่มขึ้นหรือลดลงในบางคน มีการใช้ยามากขึ้น มีการกระตุกของกล้ามเนื้อ หรือมีอาการตาขยิบ บางคนชอบดื่มนม กัดเล็บ กระที่บเท้า เรื่องการนอนอาจมากขึ้นหรือน้อยลง มีการดื่มเหล้าหรือใช้ยาเสพติดมากขึ้น มีความก้าวร้าว

นอกจากนี้ วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545 : 171) ยังระบุอีกว่า ร่างกายและจิตใจมีการทำงานประสานกันจึงไม่สามารถแยกออกจากกันได้อย่างอิสระ ดังนั้นเรื่องของความเครียดที่เกิดขึ้น

จึงมีผลต่อการปรับตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจซึ่งมีผลต่อสุขภาพจิตโดยทั่วไปด้วยกระบวนการเกิดความเครียด และผลที่ตามมาก็คือ ทำให้เกิดปัญหาหาระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบย่อยอาหาร ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ระบบผิวหนัง ระบบขับถ่าย สืบพันธุ์และระบบต่อมไร้ท่อ

วงศ์เดือน สายสุวรรณ (2544 : 5) ความเครียดที่มีมากและคงอยู่เป็นเวลานาน จะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ดังนี้

ด้านร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ ปวดไมเกรน นอนไม่หลับ หรือวงนอนตลอดเวลา ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ เช่น ปวดหลัง ขบกรามบอย หัวใจเต้นแรง หายใจไม่ปกติ มือเท้าเย็น มีเหงื่อออกตามมือ ตามเท้า เป็นต้น

ด้านจิตใจ ได้แก่ หงุดหงิดง่าย โกรธง่ายกว่าปกติ คิดมาก ลืมง่าย ผันรำยเศร้า เบื่อหน่าย เหงา มองโลกในแง่ร้าย เป็นต้น

ด้านพฤติกรรม ได้แก่ สูบบุหรี่ ผุดลุกผุดนั่ง ชอบปลีกตัวอยู่คนเดียว เงียบขรึม ไม่พูดกับใคร เป็นต้น

สรุปได้ว่า การต้องอยู่ในสภาพเป็นผู้ต้องขังซึ่งไม่อิสระ ไม่สบาย ห่างไกลจากครอบครัวและสังคมภายนอกตลอดจนความแออัดยัดเยียดของสถานที่อยู่เป็นเหตุการณ์ที่มากกระตุ้นให้ผู้ต้องขังเกิดความเครียดและส่งผลทำให้เกิดความแปรปรวนต่อจิตใจ อารมณ์ความรู้สึก สภาวะร่างกายและพฤติกรรมที่แสดงออก กล่าวคือ สภาวะของร่างกาย อารมณ์และจิตใจ มีความผิดปกติจากที่เป็นอยู่ โดยแบ่งออกเป็น 3 ประการ ดังนี้

1. ด้านอารมณ์และจิตใจ ได้แก่ รู้สึกหงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธ สับสน เบื่อหน่าย สมาธิสั้น กังวลใจ
2. ด้านร่างกาย ได้แก่ ปากคอแห้ง หายใจถี่ เหงื่อออก อ่อนเพลีย มือเท้าสั่น วิงเวียนศีรษะ
3. ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก ได้แก่ ลุกสี่ลุกนอน เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย ความต้องการทางเพศลดลง

## 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

### 1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เฮาส์ (อุไรวรรณ พาณิชเจริญผล. 2546 : 33; อ้างอิงจาก House.1974,pp. 12-27) ได้ศึกษาเรื่อง ความเครียดจากการปฏิบัติงานที่มีผลต่อการเกิดโรคหัวใจในคนงานอเมริกันผิวขาว โดยศึกษาตัวแบบที่ก่อให้เกิดความเครียดอันเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ พบว่า คนงานที่มีบุคลิกภาพแบบก้าวร้าว มีความทะเยอทะยานสูง ชอบการแข่งขัน ใจร้อน รีบด่วน เร่งรีบทำงานให้ทันกับเวลาที่ขีดเส้นตายเอาไว้ ลักษณะของบุคลิกภาพต่าง ๆ ดังกล่าวจะก่อให้เกิดความเครียดสูงและมีผลต่อโอกาสการเกิดโรคหัวใจเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย นอกจากนี้ตัวแปรด้านความพึงพอใจในการปฏิบัติงานก็เป็นตัวแปรหนึ่งที่เกิดความเครียดอันเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ กล่าวคือ ถ้ามีความพึงพอใจและภาคภูมิใจในงานต่ำจะมีความเครียดสูงทำให้เกิดโรคหัวใจและโรคอื่น ๆ มากขึ้นด้วย

คูเปอร์ และคณะ (อุไรวรรณ พาณิชเจริญผล. 2546 : 33; อ้างอิงจาก Cooper; et al. 1989.pp. 366 : 370) ได้ทำการศึกษาเรื่องสุขภาพจิตความพึงพอใจในการทำงานและความเครียดในการทำงานของแพทย์ โดยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นแพทย์ในประเทศอังกฤษ จำนวน 1,817 คน ผลการศึกษาพบว่า แพทย์สตรีมีความพึงพอใจในการทำงานและแสดงออกถึงสุขภาพจิตที่ดี เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มปกติอื่น ตรงกันข้ามกับแพทย์ชายที่มีความเครียดสูง จากคะแนนรวม วิดกกังวลเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มปกติอย่างมีนัยสำคัญ มีความพึงพอใจน้อย พฤติกรรมที่แสดงออก คือ ตื่นสุรามากกว่ากลุ่มแพทย์หญิง จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายทาง พบว่า มีสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในงานที่สำคัญ 4 อย่าง ที่สามารถทำนายความไม่พึงพอใจในการทำงาน และภาวะสุขภาพจิตไม่ดี คือความเรียกร้องจากงาน และความคาดหวังของผู้ป่วย ชีวิตครอบครัวที่ถูกรบกวนกระเทือน การถูกแทรกแซงบ่อย ๆ ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน ตลอดทั้งการบริหารจัดการ

### 1.2.2 งานวิจัยภายในประเทศ

ชลาลัย ดงพะจิตร์ (2547 : 71) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อลดความเครียดของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองที่โรงพยาบาลบ้านหมี่ จังหวัดลพบุรี ซึ่งสรุปผลการศึกษาได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์นั้น ช่วยให้เขาค้นพบว่าเขาสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้มากกว่าที่เขาเคยทำหรือเคยคิดไว้ ให้ใช้พลังที่มีอยู่กับสภาวะปัจจุบันอย่างเต็มที่ รู้จักปล่อยวางอดีต กล้าเผชิญ รับรู้กับความรู้สึกที่ค้างค้ำและระบายออกมาได้ ไม่วิตกกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง แสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ เมื่อบุคคลมีสิ่งเหล่านี้ จะทำให้ไม่ทำให้เกิดภาวะเครียดและสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสมด้วยตนเอง

นัยนา เหลืองประวัติ (2547 : 66) ได้ศึกษาผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และเพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพของนิสิตกับวิธีการจัดการกับความเครียดต่อการจัดการกับความเครียด ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดในกลุ่มทดลอง มีการจัดการกับความเครียดสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดกับบุคลิกภาพที่มีต่อการจัดการกับความเครียดของนิสิต

ปฏิมากร ชาญประโคน (2543 : 88) ได้ศึกษาความเครียดของครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา พบว่า มีความเครียดในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย โดยครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาที่มีอายุแตกต่างกันและมีสถานภาพการสมรสแตกต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด สรุปได้ว่า ความเครียดเป็นสาเหตุของโรคต่าง ๆ ทั้งโรคทางกายและโรคทางจิต ถ้าไม่มีมาตรการหรือกระบวนการใด ๆ มาให้ความ

ช่วยเหลือเพื่อที่จะผ่อนคลายความเครียดแล้วย่อมจะทำให้ภาวะความตึงเครียดมีเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้แล้วยังต้องเผชิญกับสภาวะความเสี่ยงหรือผลอันไม่คาดคิดที่จะมาตาม เช่น การก่ออาชญากรรม การทำร้ายตนเอง เป็นต้น ถ้ามีรูปแบบและวิธีการที่เหมาะสมในการช่วยเหลือย่อมจะนำไปสู่การปรับลดความเครียดลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง

### 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง

#### 2.1.1 ความหมายของผู้ต้องขัง

กรมราชทัณฑ์ (2525 : 11) ได้ให้ความหมายว่า ผู้ต้องขัง หมายถึง บุคคลที่กระทำความผิดตามกฎหมายและศาลพิพากษาให้จำคุก ผู้ต้องขังที่กระทำความผิดและถูกตัดสินให้ต้องขัง จะได้รับการควบคุมดูแลจากเรือนจำและทัณฑสถาน เพื่อมิให้ผู้ต้องขังหลบหนีไปก่อความเดือดร้อนให้แก่สังคมภายนอกจนกว่าจะครบกำหนดโทษ นอกจากนั้นแล้วยังจะต้องดำเนินการในด้านการให้การศึกษ การอบรมและฝึกวิชาชีพ รวมตลอดไปถึงการสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของผู้ต้องขังอีกด้วย ซึ่งได้แก่การดูแลเอาใจใส่เรื่องอาหารการกิน ที่อยู่หลับนอน เครื่องนุ่งห่ม และการบำบัดรักษาเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย รวมไปถึงสวัสดิภาพและสวัสดิการในการทำงาน ซึ่งกรมราชทัณฑ์สามารถจัดสรรให้ตามกำลังเงินงบประมาณ และดำเนินการโดยอาศัยแนวมนุษยธรรมเป็นหลัก ทั้งนี้เพื่อแก้ไขปรับปรุงบุคลิกภาพของผู้ต้องขังให้กลับตนเป็นคนดีมีประโยชน์ต่อสังคมเมื่อพ้นโทษไปแล้ว และเพื่อให้บรรลุความมุ่งหมายโดยเฉพะอย่างยิ่งมีความมุ่งหมายเพื่อมิให้ผู้พ้นโทษกลับไปกระทำผิดซ้ำอีก

ประเสริฐ เมฆมณี (อาตัม นีละไพจิตร. 2548 : 66; อ้างอิงจาก ประเสริฐ เมฆมณี. 2527 : 138) ระบุถึงขอบเขตการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังที่สมบูรณ์ในเรือนจำและทัณฑสถานดังนี้

1. องค์ประกอบที่จำเป็นในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถาน เช่น การศึกษาและการทำความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุแห่งอาชญากรรม การใช้ความผูกพันระหว่างผู้ต้องขังกับครอบครัวเป็นสื่อจูงใจในการกลับความประพฤติ การใช้ระบบการให้รางวัล และการลงโทษทางวินัยแก่ผู้ต้องขัง เป็นต้น

2. การพัฒนาจิตใจของผู้ต้องขัง ในความหมายที่ใช้อยู่ในวงงานราชทัณฑ์ ได้แก่ การอบรมและการปรับสภาพจิตใจของผู้ต้องขังให้รู้สึกนึกผิด จนเป็นที่ตระหนักชัดแจ้งแก่ใจว่าอะไรคือความดี ความชั่ว เพื่อช่วยให้ผู้ต้องขังได้กลับประพฤติเป็นพลเมืองดีต่อไป โดยใช้กระบวนการดังนี้

- 2.1 การใช้กระบวนการอบรมทางศาสนา จริยธรรม และศีลธรรมโดยใช้หลักธรรมทางศาสนาอบรมสั่งสอนให้ผู้ต้องขังพัฒนาทั้งกาย วาจา และใจให้ตั้งมั่นบนพื้นฐานแห่งความดีหรือความถูกต้อง

- 2.2 การใช้กระบวนการทางสังคม ได้แก่ อาศัยวิธีการถ่ายทอดทางวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณี กฎระเบียบและค่านิยมที่ถูกต้องหรือหลักเกณฑ์การเป็นสมาชิก

ที่ดีของสังคม รวมทั้งการกำหนดกฎเกณฑ์ในการควบคุมความประพฤติแก่ผู้ต้องขัง เพื่อจะได้ประพฤติปฏิบัติตนเข้ากับวิถีชีวิตของสังคม

3. การจัดการศึกษาแก่ผู้ต้องขัง โดยใช้การเล่าเรียนฝึกฝนและอบรมให้เจริญงอกงามด้วยหลักส่งเสริมให้ผู้ศึกษาพร้อมด้วยปัญญา การประพฤติดี ความสมบูรณ์แห่งอนามัยและมีความรู้ในการประกอบอาชีพในลักษณะที่สมดุลกันคือ ให้มีทั้งความรู้ในแง่ของการประกอบอาชีพ และมีหลักศีลธรรมประจำใจเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำรงชีวิตที่ดีงาม

4. การฝึกวิชาชีพและพัฒนาฝีมือของผู้ต้องขัง การใช้แรงงานและการพัฒนาวิชาชีพแก่ผู้ต้องขังนับเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อการฟื้นฟูแก้ไขจิตใจ และการปกครองอาชีพของผู้ต้องขัง ซึ่งมีผลดีต่อการปกครองผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถาน รวมทั้งการแก้ไขปัญหาคriminal การกระทำความผิดที่อันเนื่องมาจากการว่างงานของผู้ต้องขัง ภายหลังจากการปลดปล่อยหรือพ้นโทษไปแล้ว

จากเอกสารดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่า ผู้ต้องขัง คือบุคคลที่กระทำความผิดตามกฎหมายและศาลพิพากษาให้จำคุก เพื่อไม่ให้ไปก่อความเดือดร้อนในสังคมภายนอก แต่ผู้ต้องขังก็ต้องได้รับสิทธิในเรื่องต่างๆ เช่น การศึกษา การฝึกฝนอาชีพ เป็นต้น ในฐานะที่เป็นมนุษย์คนหนึ่งที่มีคุณค่า มีศักดิ์ศรีอื่นจะพึงได้รับ นอกจากนี้ก็ต้องได้รับการพัฒนาในเรื่องของจิตใจเพื่อให้จิตใจชาวสะอาดอันจะนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพแห่งตนและเป็นที่ยิ่งของตนเองได้

### 2.1.2 ความหลากหลายในงานควบคุมผู้ต้องขังชายและอื่น ๆ

สิทธิพร สังขพงศ์ (2544 : 32) ได้เรียบเรียงไว้ว่า แนวความคิดในการแก้ไขและฟื้นฟูจิตใจผู้ต้องขังให้สามารถปรับตนเป็นพลเมืองดี เพื่อให้สังคมเกิดความเชื่อมั่นและยอมรับผู้ต้องขังว่าเป็น “คนดี” แล้ว กลยุทธ์หนึ่งที่จะผสมผสานการแก้ไขฟื้นฟูจิตใจของผู้ต้องขัง ให้บังเกิดผลสำเร็จก็คือ การนำวิธีการของ “กลุ่มบำบัด” (Group Therapy) มาใช้ในเรือนจำและทัณฑสถาน

เป็นความจริงที่ว่า การลงโทษจำคุกผู้กระทำความผิดได้ทำให้คุณค่าของความเป็นมนุษย์ลดลง (Dehumanize) ความมีศักดิ์ศรีได้ถูกทำลายลง การดำเนินการเพื่อกระตุ้นผู้ต้องขังให้มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาพฤติกรรมเป็นไปด้วยความยากลำบาก

ในการแก้ไขและฟื้นฟูจิตใจผู้ต้องขังให้บรรลุผลสำเร็จ กล่าวคือ ผู้ต้องขังเมื่อได้รับการปล่อยตัวไปจะไม่หวนกลับไปกระทำความผิดซ้ำอีก และสามารถอยู่ร่วมกับสังคมต่อไป แนวทางใหม่ในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง จึงมีความจำเป็นที่จะต้องนำวิธีการกลุ่มมาใช้ในการปฏิบัติโดย “การจัดกลุ่มบำบัดแก่ผู้ต้องขัง”

“กลุ่มบำบัด” เป็นกลุ่มชนิดหนึ่งของกลุ่มจิตบำบัด มุ่งเน้นในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและค่านิยมตลอดจนพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม มากกว่าจะเป็นการแก้ไขปัญหาของสมาชิกแต่ละคน เป็นเอกเทศ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีโลกทัศน์ที่กว้างขึ้น เกิดการเรียนรู้ เข้าใจถึงวิธีการแก้ไขปัญหาด้วยหลักการ มีเหตุผลในการกระทำมากกว่าการใช้อารมณ์ ฝึกความอดทน รู้จักรับฟังความเห็นของผู้อื่น สามารถพัฒนาบุคลิกภาพ และปรับตัวอยู่ในสังคมได้

### 2.1.3 การนำกลุ่มบำบัดมาประยุกต์ใช้กับผู้ต้องขัง

1.วัตถุประสงค์ ของการนำกลุ่มบำบัดมาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขและฟื้นฟูผู้ต้องขัง เพื่อให้เกิดผล ดังนี้ (สิทธิพร สังขพงศ์. 2544 : 32-33)

1.1 เพื่อให้ผู้ต้องขังเกิดการเรียนรู้เปลี่ยนแปลงทัศนคติและค่านิยมของผู้ต้องขังให้เป็นที่ยอมรับของสังคม

1.2 เพื่อให้ผู้ต้องขังปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ต่อต้านค่านิยมและพฤติกรรมแบบอาชญากร

1.3 เพื่อให้ผู้ต้องขังเกิดความมั่นใจ กล้าแสดงออกในด้านความคิดและท่าที

1.4 เพื่อให้ผู้ต้องขังมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เกิดความสามัคคีและร่วมกันแก้ไขปัญหา ป้องกันปัญหา ยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

2. สมาชิกกลุ่ม ผู้ต้องขังที่เข้ากลุ่มบำบัดแต่ละครั้ง ควรมีจำนวนระหว่าง 3-15 คน ส่วนมากนิยม 8-10 คน

3. กลุ่มเป้าหมาย เป็นผู้ต้องขังที่ต่างวัย ต่างเพศ ต่างบทบาท ต่างค่านิยม ต่างคดี ทั้งที่มีสันดานเป็นอาชญากร และไม่มีสันดานเป็นอาชญากร โดยเฉพาะควรให้ผู้ต้องขังที่แก้ไขได้ มีคละปนอยู่ในกลุ่มด้วย เพื่อเป็นแรงผลักดันหรือเป็นอิทธิพลด้านความคิด และทัศนคติที่จะสนับสนุนการแก้ไขต่อต้านค่านิยมและพฤติกรรมแบบอาชญากร เพื่อแก้ไขอาชญากรคนอื่น ๆ

4. ระยะเวลาดำเนินกลุ่ม ไม่ควรจะนานจนเกินไป อย่างน้อย 30 นาที และอย่างมากไม่เกิน 1 ชั่วโมง 30 นาที ความถี่ในการดำเนินการสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

5. ลักษณะของกลุ่ม เป็นกลุ่มแบบ Non-Directive Method กล่าวคือ สมาชิกในกลุ่มต้องมีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหาได้เอง ผู้นำกลุ่มเป็นแกนนำในการให้ความช่วยเหลือ เตรียมเครื่องมือ เตรียมด้านวิชาการ ความรู้ต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกลุ่มตามที่กำหนดไว้เท่านั้น

6. ผู้นำกลุ่ม เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานด้านการแก้ไขและฟื้นฟูผู้ต้องขัง นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์และพนักงานคุมประพฤติ ทำงานร่วมกันเป็นทีม

7. เครื่องมือและกิจกรรมที่ใช้เป็นสื่อกลางในการทำกลุ่มบำบัด เครื่องมือกิจกรรมและรูปแบบของกลุ่มมีหลายชนิด แล้วแต่ผู้นำกลุ่มจะเลือกนำมาใช้กับการจัดกลุ่มบำบัดแบบใด

8. การประเมินผลการจัดกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มและผู้ต้องขังที่เข้ากลุ่ม ร่วมกันประเมินผล

### 2.1.4 การจัดการกับความเครียดของผู้ต้องขัง

วิธีการจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง วงษ์เดือน สายสุวรรณ (2544 : 7) ได้ระบุไว้ดังนี้

1. การรักษาสุขภาพร่างกาย โดยรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นต้น

2. การรักษาสุขภาพจิต โดยหาเวลาพักผ่อนหย่อนใจ ทำกิจกรรมที่ทำแล้วสบายใจ ทำงานอดิเรกที่ตนชอบ เลิกหมกมุ่นกับความคิดที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง เป็นต้น

3. การรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นโดยเริ่มจากตนเองออกไปสู่เพื่อน ผู้ต้องขัง เจ้าหน้าที่เรือนจำ และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและคนอื่น ๆ ในสังคม เมื่อมีปัญหาแล้วยังเป็นการลดความเครียดที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างบุคคลด้วย

4. การฝึกแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ โดยยึดหลักเหตุผลและคิดหาทางออกไว้หลาย ๆ ทาง แล้วลงมือทำตามแผนการที่วางไว้ หากยังไม่ได้ผลก็ลองใช้วิธีถัดไปจนกว่าจะได้ผล

5. การใช้เทคนิคคลายเครียด เป็นการฝึกให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายเพื่อลดความวิตกกังวล ความทุกข์ ความไม่สบายใจและกาย ช่วยให้ร่างกายและจิตใจมีความพร้อมในการจัดการกับความเครียดได้เร็วขึ้น

นอกจากนี้แล้วสถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ (2546 : 34) ยังได้ให้วิธีการในการจัดการความเครียดสำหรับผู้ต้องขังไว้ว่า ต้องรู้จักมองโลกในแง่ดี มีทัศนคติต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมที่ดี การรู้จักให้รางวัลตัวเอง และหันมาสนใจ เป็นการเสริมแรงทางบวกเพื่อให้เกิดกำลังใจ มีพลัง มีความสุขและทำพฤติกรรมที่ดีต่อไป มีการปรับทุกข์กับเพื่อนสนิท ระบายความรู้สึกออกมาทางคำพูด การเล่าเรื่องราวความคับข้องใจออกมาอย่างหมดเปลือก มีการยอมรับการเปลี่ยนแปลงจากชีวิตปกติมีอิสระสู่ชีวิตที่แออัด ขาดความเป็นส่วนตัวในเรือนจำ มีกฎระเบียบ ผู้ต้องขังต้องรู้จักปรับตัวเองให้ยืดหยุ่นเข้ากับสถานการณ์ ทำใจยอมรับและยอมรับ ซึ่งจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้นตามลำดับ ไม่ควรทำตัวแข็งขืนฝืนไม่ยอมรับ

สรุปได้ว่า การนำกลุ่มบำบัดมาใช้กับผู้ต้องขังเป็นวิธีการหนึ่งในการจัดการความเครียดเพื่อให้ผู้ต้องขังได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ เป็นการผ่อนคลายจากการที่ต้องตกอยู่ภายใต้กฎระเบียบ การขาดความเป็นอิสระซึ่งแตกต่างจากการใช้ชีวิตภายนอกเรือนจำ เพื่อให้ผู้ต้องขังได้รู้จักการปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์และสถานการณ์ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

## 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง

### 2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

ชายเกส (ทวิวัฒน์ นาคเนียม. 2532 : 8-9; อ้างอิงจาก Sykes. 1958) ได้ศึกษาสังคมของผู้ต้องขังเป็นเวลา 3 ปีพบว่า แบบแผนความประพฤติของผู้ต้องขังเป็นผลมาจากการปรับตัวของผู้ต้องขัง เพื่อตอบสนองความกดดันที่ได้รับ ความเจ็บปวดของการจองจำ ความเจ็บปวดที่ว่านี้เป็น การเจ็บปวดของการสูญเสียอิสรภาพ สูญเสียสิทธิในสิ่งของและบริการที่เคยได้รับเมื่ออยู่ภายนอก หรือการถูกจำกัดด้วยเครื่องอุปโภคบริโภค และบริการ การสูญเสียความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม การสูญเสียความเป็นตัวของตัวเองและขาดความปลอดภัย แต่ผลกระทบของเรื่องดังกล่าวนี้ทางด้านจิตใจแล้วมีผลร้ายแรงกว่าทางด้านร่างกายมาก เพราะเป็นความกดดันทางด้านจิตใจที่ทำให้ผู้ต้องขังหาทางที่จะบรรเทาความกดดันปัญหาดังกล่าวลง โดยการสร้างกฎเกณฑ์และวัฒนธรรมย่อยของเขาขึ้นมาเอง รวมทั้งทำให้ผู้ต้องขังต้องปรับรูปแบบพฤติกรรมในเรือนจำ เช่น การที่ผู้ต้องขังอยู่รวมกลุ่มกัน เพื่อแลกเปลี่ยนผลประโยชน์ซึ่งกันและกัน นอกจากเป็นการป้องกันเอาเปรียบกันเอง

ของผู้ต้องขังแล้ว ยังเป็นการตอบสนองความขาดแคลนทางด้านวัตถุสิ่งของซึ่งถูกจำกัดขณะที่อยู่ในเรือนจำและทำให้ผู้ต้องขังรู้สึกปลอดภัย

วิลเลอร์ (พัฒนา พัวพัฒนกุล. 2533 : 26; อ้างอิงจาก Weller. 1961) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเกิด Prisonization ในเรือนจำ กล่าวคือ ผู้ต้องขังจะมีปริมาณการถูก Prisonize ได้ในระยะแรกและระยะสุดท้ายของการจำคุก และจะได้รับการมากขึ้นในช่วงกลางเนื่องจากการ Prisonization จะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามระยะเวลาของการจำคุกและจะลดลงเมื่อใกล้พ้นโทษเพราะผู้ต้องขังจะหันไปให้ความสนใจกับกลุ่มภายนอกเรือนจำ อันได้แก่ สมาชิกครอบครัว เพื่อน ฯลฯ พร้อมกับเตรียมตัวเพื่อจะเข้าสู่สังคมเดิม

## 2.2.2 งานวิจัยภายในประเทศ

อาดัม นีละไพจิตร (2548 : 90) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขัง หลังการทดลอง ผู้ต้องขังได้รับการส่งเสริมให้มีความรับผิดชอบและตระหนักถึงในคุณค่าต่าง ๆ ที่แฝงอยู่ในตนเอง และค้นพบความหมายบางอย่างในสถานการณ์ของชีวิตส่งผลให้ผู้ต้องขังเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหาที่ตนทนทุกข์ทรมาน พัฒนามุมมองใหม่ให้แตกต่างไปจากเดิม รัฐบาลสถานการณ์ที่ประสบอยู่ไปในทางที่ดี มีคุณค่าและมีความหมาย ก่อให้เกิดกำลังใจในการดำรงชีวิตและก้าวเดินไปข้างหน้าอย่างมั่นคงและมีอนาคต

ฉัตรมนตรี อรุณใหม่ (2547 : 80) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความคิดเห็นของผู้ต้องขังคดียาเสพติด(ยาบ้า)ในเรือนจำพิเศษธนบุรี ต่อนโยบายของรัฐในการแก้ไขปัญหายาเสพติดด้วยวิธีการบำบัด พบว่า สถานภาพสมรสของผู้ต้องขังที่แตกต่างกัน มีความคิดเห็นไม่แตกต่างกันต่อนโยบายของรัฐในการแก้ไขปัญหายาเสพติดด้วยวิธีการบำบัดรักษา

อนุรักษ์ อารีเอื้อ (2545 : 63) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อลดความวิตกกังวลของผู้ต้องขังคดียาเสพติดที่จะออกสู่สังคมภายนอกเรือนจำจังหวัดร้อยเอ็ด ผลการศึกษาพบว่า มีความวิตกกังวลที่จะออกสู่สังคมภายนอกทุกด้านลดลงหลังการให้คำปรึกษา

สุเทพ นิ่มมา (2544 : 98) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขังในเรือนจำ พบว่า อายุเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขังผู้ต้องขังที่มีอายุน้อย สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนิสัยด้านความรู้ความสามารถเกี่ยวกับอาชีพมากขึ้น

อัศวพรธณ ขวัญชื่น (2543 : 62) ได้ศึกษาเรื่องของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขังในเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยภาพรวมเพิ่มขึ้น สมาชิกได้รับประโยชน์มาก มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึกที่มีคุณค่า ได้ระบายอารมณ์ความรู้สึกอัดอั้นที่มีต่อปัญหาต่าง ๆ ได้รู้จักตนเองมากขึ้น ได้มีเพื่อนที่คอยแนะนำและให้กำลังใจ

พูลศรี แก้วประกาย (2542 : 84) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเหตุผลและอารมณ์ เพื่อลดความวิตกกังวลในการเผชิญสังคมภายนอกและการใช้ชีวิตประจำวันของ

ผู้ต้องขังเรือนจำกลางอุตรธานี จังหวัดอุตรธานี ผลการศึกษาพบว่า ก่อนและหลังการให้คำปรึกษามีความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน คือ รู้สึกว่าต้อยกกว่าผู้อื่นในสังคม รู้สึกไม่สนิทสนมกับบุคคลในครอบครัวและบุคคลอื่น ๆ ต้องการให้มีใครรับฟังเรื่องของตน รู้สึกว่าเข้านอนแล้วหลับได้ยากหรือหลับไม่สนิท การยอมแพ้และการหลีกเลี่ยงการต่อสู้จะทำให้สบายใจกว่าการพยายามเอาชนะ เชื่อว่าตนเองได้รับความลำบากและความอยุติธรรมมามาก ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ และรู้สึกว่า เป็นคนที่ไม่มีความค่าในสายตาผู้อื่น

จวน คงแก้ว (2541 : 83) ได้ศึกษาความคิดเห็นของผู้ต้องขังเกี่ยวกับโครงการฝึกอบรมจิตภาวานาในเรือนจำและทัณฑสถานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล พบว่า ผู้ต้องขังที่มีระยะเวลาที่ต้องโทษแตกต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการฝึกอบรมจิตภาวานาโดยรวมและด้านวิธีการฝึกอบรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขังทั้งในและต่างประเทศ สรุปได้ว่า ผู้ต้องขังที่เป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการทดลองโดยกระบวนการพัฒนาโดยให้โปรแกรม มีคุณลักษณะหรือมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ซึ่งเกี่ยวข้องกับการพัฒนาบุคลิกภาพ ทักษะคิด หรือแม้แต่การลดภาวะที่ก่อให้เกิดลักษณะอันไม่พึงประสงค์นับได้ว่าเป็นแนวทางหนึ่งในการที่จะนำโปรแกรมไปช่วยเหลือผู้ต้องขัง เพื่อให้ผู้ต้องขังมีลักษณะอันพึงประสงค์และเป็นการเสริมสร้างหรือพัฒนาไปในทางที่ดี

### 3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์

#### 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

##### 3.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

มาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 9-10) ให้ความหมายไว้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นวิธีการให้คำปรึกษาที่เน้นความสัมพันธ์ของสมาชิกที่มีต่อกันตลอดเวลา โดยที่สมาชิกในกลุ่มจะทำงานร่วมกับผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนแล้ว โดยการร่วมกันสำรวจปัญหาความรู้สึกและความคิดเห็นของกันและกันเพื่อหาทางแก้ไขปรับปรุงในการพัฒนาตนเอง

โอล์เซน (Ohlsen. 1970 : 31) ระบุว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติ ให้มีการยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตัวเอง และพยายามแก้ไขปัญหานั้น ก่อนที่จะเป็นปัญหาที่รุนแรง ซึ่งจะช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะนำเอาความคิดทั่วไปจากกลุ่ม ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

วอเตอร์ (Waters. 1969 : 170) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น ไม่ใช่การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล แต่เป็นวิธีการทางกลุ่ม ซึ่งมุ่งให้ความช่วยเหลือแต่ละคนในการแก้ปัญหาทางอารมณ์ที่ปกติ(The Normal Emotional Problem) ในชีวิตประจำวัน หรือเป็นปัญหาที่รุนแรง เป็นกระบวนการที่มีการวางแผนไว้ล่วงหน้าและมีการแสดงความคิดเห็นสนับสนุนจากสมาชิกในกลุ่ม สำหรับการสื่อสารในกลุ่มจะเป็นลักษณะของการมีอิสระภาพในการพูด มีการ

คุ่มครองสมาชิก ตลอดจนมีการเปลี่ยนแปลงด้านบุคลิกภาพและพฤติกรรมในกลุ่มอย่างรวดเร็วกว่าในชีวิตทั่วไป

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549 : 2) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันหรือความต้องการเหมือนกัน โดยให้บริการปรึกษาตั้งแต่ 4-8 คน (Shertzer and Stone, 1981) ซึ่งมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเองโดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล่าวเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน

เริงชัย หมื่นชนะ (2548 : 260 -261) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการให้การปรึกษาที่มีกระบวนการและมีเหตุผล การให้การปรึกษาเป็นเรื่องระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา หรือผู้นำกับกลุ่มประสบการณ์ของกลุ่มเป็นประสบการณ์ธรรมดาและเป็นประสบการณ์ที่เป็นไปตามธรรมชาติมากกว่าการให้การปรึกษาเดี่ยว การให้การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นรูปแบบอันเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในโรงเรียนในปัจจุบันหรือเหมาะสมสำหรับสมาชิกในกลุ่มที่จะแสดงปฏิกิริยากับบุคคลอื่นในสังคม การรักษาและสถานการณ์ทางจิตวิทยาที่แตกต่างกัน การให้การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นลักษณะที่เป็นพื้นฐานทางสังคม และกลุ่มที่เป็นพื้นฐานของสังคมที่รู้จัก ได้แก่ กลุ่มครอบครัว กลุ่มเพื่อนร่วมชั้นเรียน กลุ่มลูกเสือ กลุ่มทางศาสนา เป็นต้น

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 180) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาหรือมีความต้องการคล้าย ๆ กันมาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ทางการให้คำปรึกษาร่วมให้ความช่วยเหลือหรือร่วมให้คำปรึกษา

โสรัช โพธิ์แก้ว (2529 : 6-8) ระบุความหมายไว้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไม่ใช้ลักษณะการสอนแต่เป็นการช่วยเหลือให้สมาชิกได้สำรวจ ค้นหา และเผชิญกับปัญหาที่รบกวนจิตใจเขาโดยตรงและหาทางแก้ปัญหานั้น กระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มจึงแตกต่างออกไปตามสภาพสมาชิก ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกลุ่ม และสถานที่ทำกลุ่ม โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้คอยเอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่นบรรลุเป้าหมาย ให้สมาชิกตระหนักรู้ตนเอง เพิ่มสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นและมีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ มีจิตใจที่อิสระอยู่บนรากฐานของความเป็นจริงกับสิ่งที่ปรากฏอยู่ข้างหน้าอย่างชัดเจน เป็นภาวะที่กลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับความจริง

จากความหมายของเอกสารดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า การให้การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการให้คำปรึกษาที่มีผู้รับคำปรึกษาตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปหรือเป็นกลุ่มที่มีปัญหาในลักษณะคล้ายคลึงกัน มาปรึกษาหารือร่วมกัน เพื่อสำรวจ ตรวจสอบตนเอง และหาวิธีการในการผ่อนคลายความกังวลใจ ภายใต้ความเห็นอกเห็นใจในระหว่างเพื่อนสมาชิกด้วยกัน มีการให้กำลังใจกันและกัน

### 3.1.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

คอเรย์ (Corey. 1985 : 7) ระบุถึงจุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ ดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้ในการให้ความไว้วางใจต่อตนเองและผู้อื่น
  2. เพื่อให้รู้จักตนเองได้ดีขึ้นและพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง
  3. เพื่อทราบถึงความต้องการและปัญหาของสมาชิกอื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้ายกัน
  4. เพื่อเพิ่มพูนการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง การเคารพตนเองในการที่จะพัฒนาการรู้จักตนเองในแง่มุมใหม่ ๆ
  5. เพื่อค้นหาทางเลือกต่าง ๆ ที่จะจัดการกับปัญหา เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองและการแก้ไขความขัดแย้งที่เกิดขึ้น
  6. เพื่อเพิ่มพูนความสามารถในการนำตนเอง ความเป็นตัวของตัวเอง และความรับผิดชอบที่มีต่อตนเองและผู้อื่น
  7. เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในการเลือกต่าง ๆ ของตน และสามารถเลือกได้อย่างฉลาด
  8. วางแผนอย่างเฉพาะเจาะจงที่จะลงมือปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างให้เหมาะสมและกำหนดข้อตกลงกับตนเองที่จะดำเนินการตามแผนนั้น ๆ ให้บรรลุวัตถุประสงค์
  9. เพื่อเรียนรู้ทักษะในการเข้าสังคมให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
  10. เพื่อพัฒนาความไวในการรับรู้ต่อความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น
  11. เพื่อเรียนรู้ที่จะเผชิญหน้ากับผู้อื่นด้วยความเอาใจใส่ ความสนใจ ความบริสุทธิ์ใจ และความตรงไปตรงมา
  12. เพื่อหลีกเลี่ยงจากการกระทำตามความคาดหวังของผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิตอยู่โดยการปฏิบัติตามความคาดหวังของตนเองมากขึ้น
  13. เพื่อสร้างความชัดเจนในค่านิยมของตนเอง และสามารถตัดสินใจได้ว่าค่านิยมนั้น ๆ เหมาะสมกับตนเองอย่างไร
- กิปสันและมิทเชล (Gibson; & Mitchell. 1986 : 29-30) ได้เสนอไว้ว่า จุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นครอบคลุมถึงการพัฒนา ป้องกันและเยียวยารักษา โดยมีรายละเอียดดังนี้
1. ในด้านการพัฒนา การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้รับการกระตุ้นส่งเสริมและมีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่สมาชิกต้องการมากที่สุด นั่นคือสมาชิกจะได้รับแรงจูงใจจากการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถซึ่งแสดงออกถึงความสำเร็จอย่างสูงสุดของตนเอง

2. ในด้านการป้องกัน การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาดำเนินชีวิตและทำหน้าที่ในสังคม ให้ผ่านปัญหาต่างๆ ได้ด้วยดี โดยป้องกันปัญหาความผิดปกติทางบุคลิกภาพที่อาจจะเกิดขึ้นได้ถ้าหากไม่สามารถแก้ปัญหาของตนเองได้

3. ในด้านการรักษา การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มให้การรักษาแก่บุคคลที่มีพฤติกรรมที่เป็นการทำลายตัวเอง (Self-Defeating Behavior) ซึ่งอาจเป็นซ้ำๆ และเป็นมากขึ้นได้ หากไม่ได้รับความช่วยเหลือ การให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาฟื้นคืนเป็นปกติได้อย่างรวดเร็วและคงเหลือความผิดปกติทางอารมณ์น้อยกว่า

นอกจากนี้ กาญจนนา ไชยพันธ์ (2549 : 6) ยังได้ให้เสนอแนะไว้ ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคน พัฒนาแนวทางแก้ปัญหาของตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญกับปัญหา สามารถจะตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพเข้าใจถึงการที่ผู้อื่นต้องเผชิญปัญหาและหาแนวทางแก้ไขเช่นเดียวกับตนเอง

2. เพื่อให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่น ยอมรับทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น รู้จักที่จะพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เกิดความรักใคร่ปรองดองกันในกลุ่ม

3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเอง มั่นใจ และกล้าแสดงออก อีกทั้งยอมรับในการพัฒนาตนเอง รู้ว่าตนเองมีค่า

4. เพื่อให้สมาชิกรู้วิธีการพัฒนาตนตามขั้นพัฒนาการของตนเป็นไปอย่างเหมาะสม

5. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้วิธีการตัดสินใจหาวิธีแก้ปัญหาที่บางครั้งไม่ได้อยู่เพียงวิธีเดียว

6. เพื่อให้สมาชิกรู้จักปรับปรุง รับรู้ แก้ไขข้อบกพร่องในใจของตนเอง

7. เพื่อให้สมาชิกไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ก็เพื่อให้บุคคลได้เรียนรู้ตนเอง เข้าใจตน มองตัวเองอย่างมีคุณค่าและมีความหมาย ถ้าบุคคลได้ค้นพบตัวตนที่แท้จริงของตนแล้ว ย่อมจะนำไปสู่การพัฒนาทั้งในเรื่องการแก้ปัญหาข้อบกพร่องของตนเองและการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น

### 3.1.3 หลักการพื้นฐานในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่จะต้องทำความเข้าใจนั้นก็คือหลักการอันเป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่หลักการปฏิบัติให้ได้ผล โดยมีผู้เสนอไว้ดังนี้

กาญจนนา ไชยพันธ์ (2549 : 12-13) ได้ให้หลักพื้นฐานในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

1. บุคคลยอมมีสิทธิในความรู้สึกของตนเองอย่างที่ตนรู้สึก ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาควรสนับสนุนให้ผู้รับปรึกษาได้แสดงความรู้สึกของเขาออกมา และให้สมาชิกในกลุ่มเคารพในความรู้สึกและอารมณ์ของผู้อื่น
  2. บุคคลในกลุ่มควรพิจารณาว่า จะพัฒนาอะไรเกี่ยวกับตนเอง
  3. บุคคลต้องมุ่งที่จะแก้ปัญหาของตนเอง
  4. ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์เป็นสิ่งสำคัญมากกว่าตัวสถานการณ์
  5. การเปิดประเด็นปัญหาของสมาชิกในกลุ่มเป็นการช่วยให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ โดยไม่มีการปกป้องตนเองหรือป้องกันตนเอง
  6. บุคคลสามารถเข้าใจตนเองได้ดี รับผิดชอบต่อตนเองได้และควบคุมตนเองได้
  7. บุคคลควรจะได้รับผิดชอบพฤติกรรมของตนเองภายใต้บรรยากาศของสิ่งแวดล้อม ที่ไม่ขู่ขู่หรือลงโทษจะทำให้เข้าไม่ถึงผู้อื่น สามารถพึ่งตนเองได้
  8. ในกลุ่มต้องการมีการลงมือให้สมาชิกได้กระทำ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การกระทำต้องได้รับการยอมรับ ความเข้าใจ
  9. ในการเผชิญปัญหา การแก้ปัญหา มีวิธีเลือกหลายวิธี ผู้ให้คำปรึกษาควรช่วยให้สมาชิกเห็นทางเลือก
  10. สมาชิกในกลุ่มควรมีความมั่นใจในตนเองในการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ภายใต้การเสริมแรง
  11. สิ่งที่ได้รับในกลุ่มในรูปแบบของประสบการณ์จะช่วยให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
  12. บุคคลถ้ารู้จักตนเองได้ดี จะลดการป้องกันกับตนเอง จะยอมรับตนเองและยอมรับการที่คนอื่นวิพากษ์วิจารณ์ตน
- สรุปได้ว่า คนทุกคนมีสิทธิในการคิด ในการรู้สึก ไม่ว่าจะด้านดีและไม่ดีและทุกคนก็ควรที่จะมีความเคารพในความคิดและความรู้สึกของคนอื่น นอกจากนี้แล้วทุกคนควรที่จะให้กำลังใจแก่กันและกันในขณะที่เข้าร่วมกลุ่มมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ยอมรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนนำสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มไปพัฒนาตัวเอง

### 3.1.4 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

จุดประสงค์ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมุ่งให้สมาชิกกลุ่มรู้จัก เข้าใจ และยอมรับตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งจะทำให้สามารถเลือกทางออก แก้ไขปัญหาความขัดแย้งภายในจิตใจของตนได้ อันจะนำไปสู่ความงอกงามทางจิตใจ (Growth) และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ตนปรารถนา

แกซดา (Gazda. 1967 : 306-310) ได้ชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดังนี้

1. สมาชิกในกลุ่มได้พบว่า คนอื่นๆ ก็มีปัญหาลักษณะคล้ายกันกับตัวเอง
2. การยอมรับคำแนะนำจากสมาชิกในกลุ่ม จะกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับที่จะเผชิญกับปัญหาของเขา
3. กลุ่มเป็นตัวแทนของสังคมจริง ๆ ซึ่งสมาชิกทุกคนมีโอกาที่จะแสดงและทดลองพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
4. สมาชิกสามารถแสดงพฤติกรรมและความรู้สึกของตน ตลอดจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้จากการที่ได้ตระหนักถึงความปลอดภัย ความไว้วางใจของสมาชิกอื่นภายในกลุ่ม
5. สมาชิกเรียนรู้ที่จะให้และรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม
6. สมาชิกมีโอกาสที่จะเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกคนอื่นด้วยการสังเกต

7. ภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกบางคนอาจจะต้องการที่จะได้รับการช่วยเหลือเป็นรายบุคคล
8. บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองของกลุ่ม จะทำให้สมาชิกรู้สึกเป็นครอบครัวเดียวกัน นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาทางครอบครัวได้
9. การให้คำปรึกษากลุ่มได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองและต้องการการยอมรับจากกลุ่ม
10. การที่นักจิตวิทยาได้พบปะกับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน ช่วยประหยัดเวลาและเปิดโอกาสให้นักจิตวิทยาการศึกษาใช้เวลาสำหรับบุคคลอื่น ๆ ได้ทั่วถึงยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ นันทนา วงษ์อินทร์ (2549 : 2) ยังได้เสนอแนะถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้านใหญ่ ๆ ดังนี้

1. ด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ ประกอบด้วย
  - 1.1 ประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่ม
  - 1.2 ช่วยให้เกิดการก่อรูปของความคิดเกี่ยวกับตนเองที่ดีขึ้น
  - 1.3 สร้างชีวิตให้มีคุณค่าและอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ด้านการสำรวจตนเองและการสะท้อนกลับจากกลุ่ม
  - 2.1 เป็นการตอบสนองความต้องการทางจิตใจคือ
    - การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
    - การได้รับการยอมรับ
    - การได้ระบายสิ่งที่คับแค้น ไม่พอใจ ไม่สบายใจออกมา
 สิ่งเหล่านี้จะเป็นแรงจูงใจให้เกิดการสำรวจตัวเอง

2.2 การอภิปรายในกลุ่มเกี่ยวกับลักษณะของกันและกันจะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนมองเห็นทางเลือกที่จะกำหนดพฤติกรรมของตนเอง

2.3 ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศที่อบอุ่นภายในกลุ่ม สมาชิกจะลดการปกป้อง (defense) ตนเองลง และจะรับรู้ สำนวณสิ่งต่างๆ ด้วยความมีเหตุผลมากขึ้น

2.4 สมาชิกจะรับรู้ว่ามีปัญหาแล้ว ผู้อื่นอีกหลายคนก็มีปัญหาใกล้เคียงกับตน ทำให้ความรู้สึกรุนแรง ความเครียดอันเกิดจากปัญหานั้นลดลง

2.5 การที่กลุ่มคนที่มีปัญหาล้ายคลึงกัน มาช่วยกันอภิปรายแง่มุมต่างๆ ของปัญหาและสาเหตุ จะทำให้เกิดความเข้าใจ การยอมรับ และการคิดหาทางในการแก้ปัญหา ได้กระจ่าง กว้างขวาง และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

### 3. ด้านการยอมรับความเป็นจริง

3.1 สมาชิกจะประเมินได้ว่าความคิด ความรู้สึกและการแสดงออกของเขาเป็นที่ยอมรับเป็นที่พึงปรารถนา เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม จากการสะท้อนกลับของกลุ่ม

3.2 การตั้งจุดมุ่งหมายที่จะปรับปรุงพฤติกรรม การวางแผนทางของพฤติกรรมใหม่ที่จะแสดงออก เพื่อให้ดีขึ้นกว่าพฤติกรรมเดิม จะถูกตรวจสอบ ประเมิน และตัดสินโดยกลุ่มเช่นกัน ว่าหากนำไปใช้ในสังคมโดยทั่วไปแล้วจะเป็นที่ยอมรับหรือไม่

4. ด้านการรับผิดชอบต่อกันอื่น ๆ ในสังคม การฝึกการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม นอกจากสมาชิกจะนำประสบการณ์ที่ได้ไปใช้ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองแล้ว ยังทำให้เขาเกิดความรู้สึกรับผิดชอบ ในการให้ความช่วยเหลือทั้งแก่ตนเอง และผู้อื่นในสังคมอีกด้วย

สรุปประโยชน์การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ว่า ในการให้คำปรึกษามุคคจะได้รับรู้และค้นพบข้อบกพร่องของตนเองและสามารถนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาหรือแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง นอกจากนี้แล้วยังเป็นประโยชน์ในเรื่องของการพัฒนาการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นและสภาพแวดล้อม ทั้งยังจะก่อให้เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ อันจะนำมาซึ่งความเห็นอกเห็นใจ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และอยู่ร่วมกันด้วยความเข้าใจ

#### 3.1.5 ข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ตันแคน และ มีโดวส์ (Gazda.1989:38; citing Duncan; & Medows.1967) ได้ทำการสำรวจข้อดีและลักษณะเฉพาะของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในปี ค.ศ. 1967 และได้ระบุข้อดีและลักษณะเฉพาะของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดังต่อไปนี้

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการจำลองสถานการณ์ในชีวิตจริงหรือสังคมเพื่อนเล็กๆโดยสมาชิกจะสามารถทดลองฝึกทักษะที่ได้รับ โดยได้รับข้อมูลย้อนกลับพร้อมทั้งกำลังใจ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความวิตกกังวล ซึ่งจะนำไปสู่ความเจริญงอกงามส่วนบุคคล และส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

2. ประหยัดในทางด้านเศรษฐกิจและในด้านการใช้เวลาของผู้ให้คำปรึกษา

3. การประสานงานในกลุ่มจะทำให้เกิดประสิทธิภาพโดยใช้แรงผลักดันจากสมาชิกกลุ่ม

4. สามารถช่วยเหลือบุคคลในด้านต่างๆ ได้ครอบคลุมกว่าการให้คำปรึกษารายบุคคล เช่น ในด้านการป้องกันตนเอง ชี้อายไม่เป็นตัวของตัวเองและพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

5. ผู้รับคำปรึกษาสามารถมีบทบาทในการเป็นผู้ช่วยให้คำปรึกษาได้

6. เป็นแนวทางใช้สำหรับฝึกหัดผู้ให้คำปรึกษา

7. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถใช้เป็นวิธีในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาภายหลังที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแล้ว

### 3.1.6 ทักษะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ในกระบวนการให้คำปรึกษานั้น ถ้าผู้ให้คำปรึกษามีความรู้ ความเข้าใจ และฝึกทักษะได้อย่างคล่องแคล่วแล้ว ย่อมจะนำไปสู่การเข้าใจในตัวผู้รับคำปรึกษาและสามารถที่จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจกระบวนการได้ถูกต้องและสามารถที่จะหาทางแก้ไขปัญหาด้วยตัวของเขาเอง

กาญจน ไชยพันธ์ (2549 : 33-36) ได้เสนอแนะทักษะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะมีบางทักษะลักษณะคล้ายกับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล ดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพ ( Relationship) สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การยิ้ม การทักทาย แนะนำตัวเอง เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้รู้จักกัน การมีท่าที่เป็นกันเอง ไม่แสดงตนเหนือกว่าสมาชิกกลุ่ม จัดสภาพแวดล้อมของกลุ่มให้มีบรรยากาศที่สบาย ๆ

2. การสังเกต (Observation) ได้แก่ การรู้จักสังเกตท่าที พฤติกรรมการแสดงออก ตลอดจนการตอบสนองของสมาชิกกลุ่มโดยอาศัยการสื่อความหมายจะใช้คำพูดโต้ตอบกันหรือใช้การสังเกตหรือวิธีอื่นใดที่แทนการพูดโต้ตอบกัน และไม่ใช้คำพูด เป็นต้น จะช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมกลุ่มได้ดี

3. การนำแบบทั่ว ๆ ไป (General Leads) มักเป็นลักษณะคำถามหรือคำพูดอาจนำไปสู่หัวข้อการอภิปราย หรือใกล้จบการอภิปราย หรือต้องการจูงใจให้เปลี่ยนแนวคิดไปจากเดิม หรือใช้เพื่อทำลายความเจ็บอันยาวนานก็ได้

4. การกระตุ้นความสนใจ (Stimulation) มักใช้ในตอนแรกๆ ที่เริ่มกลุ่ม และสมาชิกยังไม่กล้าพูดคุยกัน ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้นำ กระตุ้นความสนใจ โดยอาจพูดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่สมาชิกน่าจะสนใจ เพื่อไปสู่การอภิปรายร่วมกัน

5. การให้กำลังใจและการส่งเสริม (Encouragement) เมื่อสมาชิกเกิดมีท่าที่ท้อแท้ ไม่ยอมพูดคุย ก็อาจใช้การกระตุ้นส่งเสริมให้กำลังใจ ทั้งด้วยคำพูดและสีหน้าท่าทางจะช่วยให้สมาชิกอยากพูดคุย อยากแสดงความคิดเห็นมากขึ้น

6. การเชื่อมโยงเรื่อง (connection) ในการจัดกลุ่มผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้จักใช้เทคนิคของการเชื่อมโยงเรื่องหรือประเด็นต่าง ๆ ที่พูดกัน เป็นการเชื่อมโยงการสื่อสารภายในกลุ่ม

7. การเงียบ (Silence) เมื่อกลุ่มเงียบแทนที่ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามพูดคุยเพื่อทำลายบรรยากาศที่เงียบนั้น ก็อาจจะใช้เทคนิคการเงียบ ซึ่งจะทำให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งของกลุ่ม ทนไม่ได้และจะเป็นผู้พูดทำลายความเงียบมาเอง

8. การฟัง (Listening) ผู้ให้คำปรึกษาต้องตั้งใจฟังและจับประเด็นที่สมาชิกกลุ่มพูดให้ได้โดยที่ท่าที่สนใจ อาจจะบอกให้เขาพูดต่อหรือพยักเพยิดเป็นเชิงรับรู้ได้

9. การยอมรับ (Acceptance) เป็นการรับฟังด้วยความเห็นใจ เข้าใจ ไม่นำเอาค่านิยมของผู้ให้คำปรึกษาเข้าไปเปรียบเทียบ และไม่โต้แย้งใด ๆ กับกลุ่ม จะต้องไม่รู้สึกว่าผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำ การคุยไปสู่เรื่องที่ตนคิดว่าสำคัญ นั่นคือ การให้โอกาสสมาชิกกลุ่มได้ชี้ปัญหาของตนด้วยตนเอง

10. การแสดงความเห็นชอบด้วย (Approval) เป็นการแสดงความเห็นคล้อยตามคำพูดและท่าทาง เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดในสิ่งที่ถูกต้อง การทำเช่นนี้จะช่วยส่งเสริมให้เกิดกำลังใจแก่ผู้พูด

11. ความอดทน (Patience) แม้ว่าจะต้องการให้การดำเนินกลุ่มเป็นไปอย่างรวดเร็ว ผู้ให้คำปรึกษาก็จะต้องอดทนให้สมาชิกได้พูดในสิ่งที่เขาอยากพูดบ้าง แม้จะไม่เกี่ยวข้องกับหัวข้อสำคัญที่ควรอภิปรายก็ตาม เมื่อเขาได้พูดในสิ่งที่พอใจแล้วก็อาจจะพร้อมที่จะพูดถึงปัญหาหรือเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไป

12. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดววนทำให้เรื่องราวสับสน ผู้ให้คำปรึกษาก็อาจพูดทบทวนซ้ำอีกครั้ง เพื่อความเข้าใจแจ่มแจ้งหรือเมื่อเขาเข้าใจสิ่งใดผิดๆ ก็จะต้องอธิบายให้เข้าใจถูกต้อง และในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาใช้ภาษาที่คลุมเครือ ก็จะต้องขอให้อธิบายหรือทดสอบว่าเขาใจตรงกันหรือไม่

13. การแปลความหมาย (Interpretation) เป็นการแปลความหมายจากอารมณ์ พฤติกรรมและความคิดที่ผู้มารับคำปรึกษาแสดงออกไปเพื่อให้เกิดความกระจ่างแจ้งยิ่งขึ้นโดยชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์บางอย่างในคำพูด ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมให้เขามองเห็น จะช่วยให้มีความตระหนักในตัวเอง ซึ่งการแปลความหมายมักกระทำในขั้นตอนหลัง ๆ ของการให้คำปรึกษาเมื่อมีความเข้าใจกับผู้รับคำปรึกษาดีแล้ว และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เพราะจะเสี่ยงต่อการสูญเสียสัมพันธภาพ ถ้าผู้รับคำปรึกษาไม่พร้อมที่จะรับความจริง

14. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) กรณีนี้ยึดหลักการปรึกษาแบบไม่นำทาง นิยมใช้เพื่อดึงความรู้สึกที่คลุมเครือออกมาให้ชัดเจนขึ้น เป็นการตีความหมายจากคำพูด ที่ผู้มารับคำปรึกษาพูดออกมา โดยเน้นที่อารมณ์และความรู้สึกมากกว่าเนื้อหาสาระ เพื่อช่วยให้เขาเข้าใจความรู้สึกของตนเองอย่างลึกซึ้ง และกล้าเผชิญกับความรู้สึกของตนเอง

15. การเรียบเรียงถ้อยคำเสียใหม่ (Restatement) วิธีนี้ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถรวบรวมเนื้อหาให้เป็นเรื่องราวที่ปะติดปะต่อได้ ผู้ให้คำปรึกษาก็จะช่วยโดยการนำถ้อยคำที่

เขาพูดมาเรียบเรียงใหม่ โดยไม่ตีความหมาย จะช่วยให้เข้าใจเรื่องราวได้กระจ่างขึ้น นักวิชาการบางท่านเรียกกลวิธีนี้ว่า การสะท้อนเนื้อหา (Reflection of Content)

16. การให้ข้อมูล (Information) เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นช่องทางในการแก้ปัญหาหรือตัดสินใจ โดยอาศัยข้อมูลที่ได้เป็นแนวทาง และจะมีความหมายมากยิ่งขึ้น ถ้าผู้รับคำปรึกษาได้มีส่วนค้นคว้าและอภิปรายเกี่ยวกับข้อมูลนั้น ๆ

17. การตั้งคำถาม (Questioning) การตั้งคำถามในการจัดกลุ่มให้คำปรึกษามักเป็นคำถามกว้าง ๆ ไม่เน้นจุดใดจุดหนึ่งจนเกินไป และไม่ใช้เพื่อคำตอบว่าใช่หรือไม่ แต่จะกระตุ้นให้เล่าถึงรายละเอียดหรือแสดงความคิดเห็น นอกจากนี้ยังใช้การตั้งคำถามเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองดีขึ้น และเกิดความกระตือรือร้นในปัญหาของตนเองอีกด้วย

18. การแนะ (Suggestion) ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษาบ่นถึงปัญหาและมองไม่เห็นแนวทางที่จะจัดการกับปัญหาได้ วิธีนี้ไม่ควรใช้บ่อยเนื่องจากจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาคิดที่จะขอรับคำแนะนำ ไม่เป็นตัวของตัวเอง และไม่สามารถนำตนเองได้

19. การให้กำลังใจ (Reassurance) เป็นการสร้างความเชื่อมั่นและช่วยให้คลายเครียด ทำให้เกิดกำลังใจที่จะจัดการกับปัญหา อาจทำได้โดยการปลอบใจ การชมเชย เมื่อเขาสามารถคิดหาแนวทางได้หรือปฏิบัติได้เหมาะสม การชี้แจงให้เห็นว่าปัญหานั้น ๆ มีการแก้ไขได้ และการคาดคะเนว่าต่อไปอาจจะดีขึ้น

20. ปฏิบัติการเชิงวิเคราะห์ (Tentative Analysis) เมื่อได้ข้อมูลมาโดยละเอียดแล้วต้องไม่บังคับให้ผู้รับคำปรึกษาทำตามในสิ่งที่เสนอแนะ แต่ปล่อยให้เป็นที่ของเขาที่จะวิเคราะห์ข้อมูลเหล่านั้นด้วยตนเอง และสามารถที่จะรับหรือปฏิเสธกับข้อเสนอแนะต่าง ๆ ได้โดยเสรี

21. การใช้คำถามป้อนกลับ (Feedback) ใช้เมื่อมีสมาชิกคนใดคนหนึ่งตั้งคำถามขึ้นมา แทนที่ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้ตอบก็อาจจะป้อนคำถามกลับไปยังสมาชิกคนอื่นในกลุ่มหรือกลับไปให้ผู้ถามเองว่าเขาคิดอย่างไร

22. การมองปัญหาจากมุมมองของคนอื่น (Projection Interpersonal) คือ การให้ผู้มารับคำปรึกษาเปรียบเทียบความรู้สึก ทำที่การปฏิบัติในฐานะที่เป็นคนอื่นที่เกี่ยวข้องซึ่งไม่ใช่ตัวผู้มารับคำปรึกษาเอง

23. การมองย้อนอดีตและอนาคต (Projection-time) เป็นการช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษา นึกย้อนอดีตหรือมองไปถึงอนาคตอีก 5 ปี 10 ปีข้างหน้าว่าได้เกิดอะไรมาบ้างหรือจะเกิดอะไรขึ้นบ้างกับสภาพของปัญหาที่เป็นอยู่

24. ยกตัวอย่าง (Illustration) อาจเป็นได้ทั้งตัวอย่างที่ผู้ให้คำปรึกษาเองเคยมีประสบการณ์มา ประสบการณ์นอกตัวหรือประสบการณ์ของสมาชิกอาจช่วยให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ เห็นประโยชน์และนำมาใช้กับตนเองบ้าง

25. การอธิบายสรุป (Summary Clarification) ใช้เมื่อพูดถึงปัญหาได้หลายแง่หลายมุมแล้วก็จะสรุปรวมเรื่องที่พูด และข้อคิดเห็นว่าได้พูดอะไรกันไปแล้วบ้าง

### 3.1.7 เทคนิคสำคัญที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เทคนิควิธีการนั้น ถือว่าสำคัญในกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพราะจะทำให้ผู้ให้คำปรึกษาได้เข้าใจและเข้าถึงภายในจิตใจของผู้รับคำปรึกษาได้ นอกจากนี้แล้วยังจะสามารถให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเองได้ง่าย ถ้าผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคให้เป็น นั้นหนา วงษ์อินทร์ (2549 : 14) ได้เสนอเทคนิคที่สำคัญที่ควรจะนำมาใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า

1. การเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องใช้คำพูดหรือแสดงการต้อนรับเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกสบายใจ เป็นกันเอง และช่วยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาเริ่มต้นปัญหาของตัวเองได้

2. การตั้งคำถามเป็นเทคนิคที่จะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจในตัวผู้รับคำปรึกษาได้ดีขึ้น หรืออาจใช้คำถามเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองดีขึ้น การใช้คำถามควรเป็นคำถามที่กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความในใจออกมามากที่สุด หรือเป็นคำถามที่จูงใจให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกที่กระฉ่างขึ้นในปัญหาของเขา อาจเป็นการสะท้อนความรู้สึกให้ผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้เขาได้รับรู้และยอมรับความเป็นไปทางอารมณ์ซึ่งแฝงอยู่ในปัญหานั้นๆ ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักวางโครงการ ตีความหมายและปรับตัวได้อย่างดี

3. การสะท้อนความรู้สึก เป็นการนำเอาข้อความและคำพูดของผู้รับคำปรึกษา มาตีความ และพูดออกมาในเชิงความรู้สึกที่แฝงอยู่ในเนื้อหานั้น โดยผู้ให้คำปรึกษาอาจถอดข้อความและจัดคำพูดใหม่ พยายามเน้นถึงความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้เขาได้รับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตน ในการสะท้อนความรู้สึกนี้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องสังเกตในเรื่องความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาเป็นพิเศษ เพราะสภาพอารมณ์ของบุคคลจะช่วยให้เราเข้าใจถึงจิตใจส่วนลึกของผู้รับคำปรึกษาได้เป็นอย่างดีมากกว่าการใช้คำพูด บุคคลที่มาขอคำปรึกษานั้น ส่วนมากยังไม่เข้าใจตนเอง มีความสับสนในเรื่องความรู้สึก ความต้องการ และการรับรู้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามสะท้อนความรู้สึกและอารมณ์ที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกมา กลับคืนไปสู่ตัวเขา เพื่อช่วยให้เขาเข้าใจตนเองได้อย่างรอบคอบและลึกซึ้ง

4. การทำให้เกิดความกระฉ่าง คือการที่ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงสิ่งที่คิดว่าผู้รับคำปรึกษาพยายามจะพูดถึง อาจเรียบเรียงถ้อยคำใหม่ให้มีความชัดเจนมากขึ้น แต่ไม่เปลี่ยนเนื้อหา คำพูดที่ผู้รับคำปรึกษาพูดออกมา ทั้งนี้ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นผู้ฟังที่ดีมาโดยตลอด และจะต้องมีความเที่ยงตรงในการสะท้อนความรู้สึก ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่า มีผู้เข้าใจเขาและเกิดความแจ่มแจ้งในเรื่องที่เขาสับสน พิจารณาคำพูดของตนในแง่ที่เป็นจริงขึ้น

5. การเงียบ เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาจะหยุดนิ่งและตั้งใจฟัง เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องราวออกมา การเงียบมิใช่หมายความว่าไม่มีกิจกรรมใด ๆ เกิดขึ้นระหว่างนั้นเลย เพราะผู้รับคำปรึกษาอาจกำลังรวบรวมคำพูดหรือความคิด หรือกำลังคิดทบทวนถึงการสนทนา บางตอนที่ผ่านมา ฉะนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงไม่ควรหาวิธีทำลายความเงียบ เพราะอาจขัดขวางความรู้สึกต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษาที่กำลังจะแสดงออกมาได้

6. การสังเกต เป็นการสังเกตขณะที่ผู้รับคำปรึกษากำลังเล่าถึงปัญหาของเขา พฤติกรรมที่เขาแสดงออก จะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจผู้รับคำปรึกษามากขึ้น โดยได้ทราบถึงเบื้องหลังของปัญหาที่เขาเล่าออกมา ว่าเขามีความรู้สึกอะไรแทรกอยู่ สิ่งนี้จะชี้ให้เห็นถึงปัญหาสำคัญที่เป็นปัญหาทางอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา

### 3.1.8 หลักการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ก่อนที่จะเข้าสู่การให้คำปรึกษากลุ่มนั้น ผู้ที่มีหน้าที่ให้คำปรึกษาจะต้องมีการเตรียมพร้อมในหลาย ๆ ด้าน ดังนี้

#### สถานที่

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (ม.ป.ป. : 235) ระบุว่า ห้องที่เหมาะสมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มควรเป็นห้องที่เล็กกระทัดรัด เหมาะกับจำนวนสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกรู้สึกอิสระ และมีให้มีสิ่งภายนอกมารบกวนหรือป้องกันมิให้สมาชิกหันไปสนใจกับสิ่งภายนอก สมาชิกในกลุ่มจะรู้สึกสบายใจเมื่อได้นั่งเป็นวงกลมรอบโต๊ะ หรือมีโต๊ะตรงกลางวงมากกว่าที่จะเป็นวงกลมเฉยๆ ห้องสำหรับการให้คำปรึกษาในบางแห่งจะติดตั้งเครื่องบันทึกเสียงไว้ด้วย

วิญญู พูลศรี (2531 : 384) การจัดสถานที่รวมทั้งสภาพแวดล้อมทางกายภาพต่างๆ เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญอย่างยิ่งโดยเฉพาะเรื่องของการมีปฏิสัมพันธ์(interaction) ภายในกลุ่ม ในช่วงที่กำลังสร้างความคุ้นเคยต่อกันควรเป็นห้องขนาดเล็ก แต่ไม่แออัดยัดเยียดเป็นห้องที่มีความเป็นส่วนตัว (Privacy) การจัดที่นั่งควรจัดเป็นรูปวงกลม เพราะจะทำให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนต่างมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างทั่วถึง

#### ขนาดของกลุ่ม

โดยทั่วไป นิยมจัดกลุ่มๆ ละประมาณ 6-8 คน อาจจะขยายเป็น 10 -12 คนแต่ไม่ควรให้กลุ่มใหญ่เกิน เพราะจะทำให้สัมพันธภาพภายในกลุ่มลดลงหรือทำให้สมาชิกบางคนอาจจะไม่ได้รับความสนใจหรือมีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างเต็มที่ (วิญญู พูลศรี. 2531 : 382)

โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 58 ) ให้ความเห็นไว้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม ควรจะมีสมาชิก 4-8 คน เพราะถ้าสมาชิกมากกว่าที่กำหนดนี้จะทำให้กลุ่มแตกเป็นกลุ่มย่อยได้ง่าย และกลุ่มขนาดใหญ่จะกลายเป็นกลุ่มการเรียนการสอนมากกว่าเป็นการให้คำปรึกษา

มาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 54-55) ระบุว่า สมาชิกของกลุ่มให้คำปรึกษานั้น ไม่ควรจะมีเกิน 10 คน เพราะถ้ามากเกินไป จะทำให้สมาชิกไม่สนใจกันเท่าที่ควร โอกาสที่สมาชิกจะหลบเลี่ยงกลุ่มนั้นมีมาก และผู้ให้คำปรึกษาจะลำบากในการโน้มนำให้สมาชิกแต่ละคนสนใจกลุ่ม แต่ถ้าเป็นกลุ่มขนาดเล็กสมาชิกจะมีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันได้อย่างเต็มที่

### การเลือกสมาชิก

เชอรัทเชอร์และสโตน (Shertzer; & Stone. 1971 : 457-461) กล่าวว่า บุคคลที่ไม่เหมาะสมที่จะเข้ากลุ่มมีลักษณะดังนี้

1. เป็นบุคคลที่มีลักษณะก้าวร้าวมาก
2. มีลักษณะที่เหนียวแน่นมากเกินไป
3. มีปัญหาการปรับตัวมากเกินไปไม่เหมาะสมจะเข้ากลุ่มกับผู้อื่นได้

ทรอตเชอร์ (ซูซีย์ สมิตีไกร. 2527 : 20; อ้างอิงจาก Trotzer. 1977) ยังระบุอีกว่า นักจิตวิทยาการศึกษาการปรึกษาอาจจัดกลุ่มโดยพิจารณาแบ่งสมาชิกเป็น 2 ประเภท คือ พวกแรกเป็นสมาชิกที่สมัครใจ และพวกที่สองเป็นสมาชิกที่นักจิตวิทยาการศึกษา รู้สึกว่ากลุ่มสามารถจะช่วยเหลือเขาได้ แต่อย่างไรก็ตามผู้ที่สมัครใจก็ยังคงต้องได้รับการคัดเลือกอยู่เช่นเดิม และข้อควรระวังอีกประการหนึ่งคือนักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องตั้งใจที่จะยอมรับว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไม่อาจจะช่วยเหลือทุก ๆ คนได้

การเลือกสมาชิกนี้ มีผลต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการให้คำปรึกษา ในการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาต้องรู้ภูมิหลังของผู้ขอคำปรึกษาแต่ละคน และที่สำคัญ เขาจะต้องสมัครใจเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และรู้ว่าเขาจะต้องให้และรับอะไร ในการเข้าร่วมกลุ่ม นอกจากนี้ การจัดสมาชิกเข้ากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาต้องพิจารณาถึง เพศ อายุ ระดับของสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม และชนิดของปัญหา ต้องให้อยู่ในระดับที่ไม่แตกต่างกันมากนัก เพราะจะทำให้ผู้ขอคำปรึกษาเกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน สร้างความสามัคคีในกลุ่มได้ง่ายขึ้น (นันทนา วงษ์อินทร์. 2549 : 7)

### ระยะเวลา

แพทเตอร์สัน (Patterson. 1973 : 182) ได้เสนอแนะว่า โดยปกติควรจัดระยะเวลาในการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ถ้าช่วงเวลาในการให้คำปรึกษาสั้น อาจจัดให้สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ซึ่งถ้าสมาชิกเป็นวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ ควรใช้ระยะเวลา 1 ชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง

โดยทั่วไปแล้วระยะเวลาในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้งควรจะต้องพิจารณาให้รอบคอบหรือให้เหมาะสม โดย นันทนา วงษ์อินทร์ ได้เสนอไว้ว่า ระยะเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง (Session) จะไม่น้อยกว่า 90 นาที และไม่เกิน 2 ชั่วโมง เพราะการให้สมาชิกในกลุ่มได้อภิปรายร่วมกันอย่างทั่วถึงจะใช้เวลาอย่างน้อย 90 นาทีและถ้าใช้เวลาเกินกว่า 2 ชั่วโมง จะทำให้เกิดความล่าช้าและเครียด

สำหรับช่วงห่างในการพบกันแต่ละครั้งนั้น โดยทั่วไปกลุ่มจะพบกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ถ้าเป็นกลุ่มเร่งรัด อาจพบกันสัปดาห์ละ 2-5 ครั้ง แล้วแต่ความจำเป็น

จำนวนในการพบกันตั้งแต่เริ่มต้น จนถึงการยุติกลุ่ม ถ้าเป็นกลุ่มเปิดจะไม่มีกำหนดจำนวนครั้งขึ้นอยู่กับความต้องการของสมาชิก แต่ถ้าเป็นกลุ่มปิดสามารถกำหนดจำนวนครั้งที่แน่นอนได้ซึ่งจะอยู่ระหว่าง 6-12 ครั้ง การกำหนดจำนวนครั้งที่พบกันจะทำให้สมาชิกมีความ

กระตือรือร้นที่จะร่วมมือกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย จุดอ่อนคือ หากกลุ่มไม่สามารถทำให้สมาชิกแต่ละคนบรรลุเป้าหมายของเขาได้ เมื่อครบเวลาที่กำหนดจะทำให้เขาเกิดความเครียดและความรู้สึกล้มเหลว ทางแก้ก็คือ ผู้ให้คำปรึกษาอาจมีการนัดพบครั้งต่อไป เป็นการนัดครั้งพิเศษ

### 3.1.9 บทบาทของผู้นำกลุ่มและบทบาทของสมาชิก

#### บทบาทของผู้นำ

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะดำเนินไปสู่เป้าหมายได้อย่างสำเร็จนั้น ผู้นำกลุ่มต้องพยายามให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กัน โดยผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ภายในกลุ่ม ซึ่งบทบาทของผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษานั้น สามารถสรุปได้ดังนี้ (Hansen and others. 1976 : 229 - 309)

1. การเริ่มต้น ผู้นำจะต้องเตรียมวิธีการต่างๆ สำหรับกลุ่มเพื่อให้กลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กัน เช่น ผู้นำอาจนำด้วยคำถามปลายเปิด สำหรับผู้นำที่ยังมีประสบการณ์น้อย อาจเริ่มต้นในการให้คำปรึกษาครั้งแรกด้วยการแนะนำตัวซึ่งกันและกัน และถามกลุ่มให้พิจารณาสิ่งที่สมาชิกแต่ละคนเสนอ เพื่อฝึกให้สมาชิกได้พัฒนาความรู้สึกรับผิดชอบต่อกลุ่ม
2. การกำหนดกฎเกณฑ์ ระเบียบทั่วไป เกี่ยวกับพฤติกรรมและบทบาทหน้าที่ ซึ่งบทบาทหน้าที่ของแต่ละคนรวมกันทั้งผู้นำด้วย
3. มีความสามารถและทักษะ เข้าใจสิ่งที่สมาชิกพูดและเข้าใจความรู้สึกของสมาชิกให้การยอมรับและให้กำลังใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการสร้างสัมพันธภาพ
4. สร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย มีความไว้วางใจกัน ให้ความเคารพในความคิดเห็นของกันและกัน อดทนต่อความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้สมาชิกรู้สึกว่าตนมีความสำคัญและเป็นเจ้าของกลุ่ม
5. ช่วยตั้งเป้าหมายให้สมาชิก สมาชิกจะตั้งเป้าหมายให้ตนเองเมื่อเขาเห็นประโยชน์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม คือช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ให้เขาเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและพฤติกรรมที่จำเป็นไปในทางที่ดี
6. ย้ำถึงความคิดต่อเนื่อง และสรุปบทวนเหตุการณ์สำคัญในการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมาก่อนที่จะให้คำปรึกษาครั้งใหม่ เพื่อทำให้เกิดเป็นประสบการณ์ที่ต่อเนื่องกัน
7. ให้ข้อมูลย้อนกลับ การสะท้อนกลับทั้งในด้านคำพูด การแสดงออก และความรู้สึก รวมทั้งการแปลความหมายและการทำความเข้าใจ เป็นสิ่งที่ผู้นำกลุ่มต้องกระตุ้นให้สมาชิกกระทำแก่กันเพื่อให้สมาชิกได้มีการตรวจสอบ พิจารณาส่งที่เขาพูด ซึ่งให้เห็นว่ามีความขัดแย้งหรือสอดคล้องกันอย่างไร ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกรู้จักตนเองดีขึ้น
8. การลดความตึงเครียด ผ่อนคลายความขัดแย้ง ความกลัว ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มและรับผิดชอบในการกำจัดพฤติกรรมบางอย่างที่จะเป็นอันตรายต่อสมาชิก ผู้นำกลุ่มจะต้องเข้าขัดจังหวะในบางกรณี เช่น สมาชิกพูดแทนกัน ขัดแย้ง ไม่ลงรอยกัน พูดววนลับสนกล่าวโทษผู้อื่น กล่าวถึงสถานการณ์อื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง หรือแยกกลุ่มย่อยคุยกันโดยไม่สนใจกลุ่มใหญ่

9. ให้ข้อมูลเพิ่มเติมตามที่เห็นสมควร ผู้นำกลุ่มควรแสดงความรู้ส่วนตัว ประสบการณ์ ค่านิยมของตนเอง เมื่อเห็นว่าจะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิก นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มควรเป็นแบบอย่างสาธิตให้สมาชิกดูเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสม หรือวิธีการต่างๆ ที่จะใช้แก้ปัญหาของสมาชิก

10. ผู้นำกลุ่มต้องคอยสังเกตและประเมินพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน รวมทั้งปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มว่าเกิดอะไรขึ้นบ้างภายในกลุ่ม อาจทำได้โดยการถาม เช่น มีอะไรเกิดขึ้นในขณะนี้

ทิพาวดี เอมะวรรณนะ (2547 : 118) ยังได้ระบุถึงบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาไว้อีกว่า ผู้ให้การปรึกษาต้องตระหนักรู้ เข้าใจ และชำนาญซ้ำซ้อนในกระบวนการเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อจะได้ทราบหน้าที่ว่า ขณะนี้ผู้มารับบริการยืนอยู่ ณ จุดใดของวงกลมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผู้ให้การปรึกษาก็ทำหน้าที่สนับสนุนช่วยเหลือ ให้กำลังใจ เพื่อให้ผู้มารับการปรึกษาได้ผ่านพ้นวิกฤติไปได้ด้วยดีจนตลอดรอดฝั่ง

### บทบาทของสมาชิก

เนลสัน (นันทนา วงษ์อินทร์. 2549 : 13; อ้างอิงจาก Nelson.1973) ได้สรุปบทบาทของสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

1. ควรเป็นผู้ฟังที่ดีโดยแสดงออกให้ผู้พูดเห็นว่าสนใจและตั้งใจฟังโดยตลอด ขณะที่ฟังควรจับใจความให้ถูกต้องและควรให้ความสนใจกับสีหน้า น้ำเสียง และท่าทางอื่น ๆ ของผู้พูดด้วย เพื่อได้เข้าใจความรู้สึกของผู้พูด สมาชิกไม่ควรเตรียมโต้ตอบในขณะที่ฟัง เพราะจะทำให้ไม่มีสมาธิในการฟัง

2. ส่งเสริม ให้สมาชิกได้พูดและแสดงออกอย่างทั่วถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่สมาชิกพูดหรือแสดงออกในกลุ่ม จะไม่มีการตัดสินว่าผิดหรือถูก ดีหรือไม่ดีอย่างไร แต่จะเน้นว่าการแสดงออกนั้นมีอะไรเป็นสาเหตุ ตนเองพอใจหรือไม่ ถ้าไม่พอใจ กลุ่มจะช่วยให้ข้อคิดในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงต่อไป

3. สมาชิกควรให้ความสนใจ เมื่อกลุ่มอภิปรายปัญหาของผู้ใด เพื่อจะได้ร่วมกันให้ผู้นั้นเกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา และมองเห็นทางในการแก้ปัญหา

4. ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษในเรื่องของความรู้สึกของบุคคลในกลุ่ม เพราะบุคคลมักจะไม่เข้าใจตนเองจนกว่าจะได้อภิปรายความรู้สึกของตนเองที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้น

5. ควรให้ข้อคิดแก่ผู้ที่กำลังวางแผนปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงตัวเอง

6. ควรกล่าวอ้าง ยืนยัน ทบทวนให้ผู้ที่มีความขัดแย้งในตัวเองได้มีความเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น

7. ควรให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เพื่อให้บุคคลได้รับทราบส่วนดีและส่วนบกพร่องของตนเอง ถ้าเป็นการให้ข้อมูลส่วนที่บกพร่อง ควรพิจารณาก่อนว่า ส่วนบกพร่องนั้นเขาสามารถปรับปรุงแก้ไขได้ในปัจจุบัน และพิจารณาต่อไปด้วยว่า เขามีจิตใจพร้อมที่จะรับฟัง

ข้อบกพร่องของเขาเองหรือยัง สำหรับวิธีการในการให้ข้อมูลนั้น ควรใช้การสื่อสารที่ช่วยให้เข้าใจตรงกัน ทั้งผู้ให้และผู้รับข้อมูล

8. ควรรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม สิ่งใดก็ตามที่ได้อภิปรายกันในกลุ่ม ให้สมาชิกทุกคนถือเป็นความลับ ไม่สมควรนำไปพูดนอกกลุ่ม

### 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

#### 3.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

มาดอท (พระมหาครรชิต แสนอุบล. 2546 : 31; อ้างอิงจาก Madott. 1992) ได้ศึกษาแนวทางการให้คำปรึกษาแก่ผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องคำนึงถึงดังนี้คือ ประสพการณ์ในโลกที่มีมุมมองต่างกัน แนวทางในการรับรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์ในแต่ละบุคคล และโอกาสที่แต่ละบุคคลได้แสดงความคิดเห็นร่วมกันในการที่จะดำเนินชีวิตร่วมกับเอดส์และผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องคำนึงถึงสิ่งที่สำคัญดังต่อไปนี้ อีกด้วยคือ การได้พูดระบายความในใจ การถูกตราหน้า ความอ่อนล้า ความตายและการได้รับบริการทางด้านสุขภาพ

ลินดา ดีจง เวบบ์ (Linda Dejong Webb. 1999. p. A) ได้ศึกษาถึงการสอดแทรกการให้คำปรึกษากลุ่มแบบสั้น ๆ สำหรับนักเรียนที่มีลักษณะขาดความตั้งใจ พบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มลักษณะเช่นนี้สามารถที่จะเพิ่มขีดความสามารถของนักเรียนที่ขาดความตั้งใจ อย่างไรก็ตามขีดการเรียนรู้ที่เพิ่มขึ้นนี้ไม่ค่อยให้นักเรียนได้ระบายความรู้สึกได้นักในสถานการณ์ที่ถูกควบคุมในแต่ละวัน

#### 3.2.2 งานวิจัยภายในประเทศ

ปณิตรา ภาสภากา (2546 : 80) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก กรุงเทพมหานคร พบว่า เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ทั้งการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป ด้านครอบครัว ด้านโรงเรียน ด้านสังคมและการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม

นิศารัตน์ มัชยสิทธิ์ถาวร (2546 : 86) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดของวัยรุ่น พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกการควบคุมตนเอง และกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและติดตามผล ได้ผลที่แตกต่างกันออกไปคือ กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มที่ได้รับการฝึกการควบคุมตนเอง มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดลดลง โดยกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ได้รับการกระตุ้นให้แต่ละคนได้รู้จักแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเอง ทำให้สมาชิกในกลุ่มมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นการแลกเปลี่ยนประสพการณ์

ฟีโลลักษณะน์ อ่อนละมุล (2546 : 71) ได้ศึกษาการพัฒนายุทธวิธีในการเรียนของนักเรียน โดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมสามารถนำมาใช้ในการพัฒนายุทธวิธีในการเรียนของนักเรียนให้ดียิ่งขึ้นได้ เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลเป็นกลุ่ม โดยเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ บุคคลที่เข้ากลุ่มมักมีปัญหาคล้ายคลึงกัน มีการปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาที่มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ทางการให้ปรึกษาร่วมให้ข้อเสนอแนะทางแก้ปัญหา เป็นผู้อำนวยความสะดวกของกลุ่มมีความอบอุ่น ปลอดภัยเป็นกันเอง ไว้วางใจได้และพยายามแก้ไข ปัญหาของตนเอง ตลอดจนช่วยให้ผู้มีปัญหาได้เรียนรู้ที่จะนำเอาความคิดที่ได้จากกลุ่มไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน

ภัทรา สาริชีวิน (2544 : 73) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อลดความเครียดที่มีต่อการดำเนินชีวิตของมารดานอกสมรส ในระยะตั้งครรภ์ บ้านพัก จุกเงิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีในพระบรมราชูปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร ซึ่งผลการวิจัยพบว่า มารดานอกสมรสในระยะตั้งครรภ์มีท่าที่ผ่อนคลายลง มีสีหน้ายิ้มแย้ม บอกเล่าถึงความรู้สึกของตนที่ รู้สึกสบายใจ มีกำลังใจ และมีความมั่นใจต่อการหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมกับตนเอง

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทั้งในและต่างประเทศ สรุปได้ว่า กระบวนการในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอันถือว่าเป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่ให้การช่วยเหลือ บุคคลที่มีปัญหาทางบุคลิกภาพ กระบวนการคิดที่มีลักษณะอันไม่พึงประสงค์ สามารถที่จะช่วยเหลือ หรือเป็นประโยชน์ในด้านการส่งเสริมหรือการพัฒนาการด้านต่าง ๆ อันจะก่อให้เกิดลักษณะที่ปรารถนาได้

### 3.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

#### 3.3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

ความหมายของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาได้นำหลักธรรมะทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ร่วมกับเทคนิควิธีการทางจิตวิทยา เพื่อช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น เอื้ออาทร และอ่อนโยน เป็นมิตรไว้วางใจซึ่งกันและกัน ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปิดเผยความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ความคับข้องใจของตนได้อย่างอิสระ และได้พิจารณาความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตัวเอง เพื่อทำความเข้าใจให้กระจ่างสอดคล้องตามหลักแห่งความจริงของชีวิต โดยสมาชิกคนอื่น ๆ จะให้ความช่วยเหลือในการเสนอแนวคิดเพื่อให้สมาชิกที่มีปัญหาสามารถจัดการกับปัญหาของตนได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะมีบทบาทในการเอื้ออำนวยให้บรรยากาศในการให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างราบรื่นและเป็นกัลยาณมิตร โดยช่วยให้สมาชิกได้ฝึกฝนพัฒนาตนเองและจิตใจอย่างสร้างสรรค์ เกิดเจตคติที่ถูกต้อง เข้าใจกฎธรรมชาติของชีวิตและมีวิธีคิดที่ถูกต้อง

โสรัช โพธิ์แก้ว (2545 : 1) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาอาศัยหลักพุทธธรรมเป็นฐาน เป็นเหมือนกับมัคคุเทศก์ที่จะร่วมเดินทางกับผู้คนจากความทุกข์ไปสู่

ความสุข จากอวิชาไปสู่สัมมาทิฐิ จากความเร่าร้อนไปสู่ความสงบเย็น จากความปั่นป่วนวุ่นวาย ไปสู่ความนิ่งสงบ จากความไม่เป็นระเบียบไปสู่ความเป็นระเบียบ หรืออาจจะพูดได้ว่า จากความมีอะไรไปสู่ความไม่มีอะไรก็ได้ จากความยึดมั่นหน่วงเหนี่ยวไปสู่อิสรภาพ จากความมืดไปสู่ความสว่าง จากที่แคบไปสู่ที่กว้าง จากภาวะหลับไหลไปสู่การตื่น จากภาวะหลงอยู่กับเงาไปสู่ความจริง ถ้อยคำเหล่านี้เป็นสัญลักษณ์แทนปรากฏการณ์ที่ปรากฏอยู่จริงที่มีลักษณะองค์รวม ที่มีลักษณะสมบูรณ์ไม่บกพร่อง เพียงแต่ว่าถ้อยคำอื่น ๆ ที่ใช้อาจจะนำไปสู่ความรู้สึกแยกเป็นส่วน ๆ ซึ่งมักจะทำให้ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่ได้อย่างครบถ้วน สมบูรณ์กับการดำรงอยู่ของชีวิตมนุษย์ ที่จะตามมากับถ้อยอุปมาอุปไมยเหล่านั้น คือความเข้าใจอย่างลึกซึ้งที่มีต่อชีวิต คือประสิทธิภาพในการมีชีวิต คือประสิทธิภาพในตนเอง คือประสิทธิภาพในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น คือประสิทธิภาพในการดำรงอยู่ในโลก คือประสิทธิภาพในงาน คือประสิทธิภาพในการคิดใคร่ครวญและประสิทธิภาพในการกระทำที่วางรากฐานอยู่อย่างถูกต้องกับธรรมชาติที่แท้จริง การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธธรรมจึงเป็นคำเล็ก ๆ ที่บ่งบอกถึงภาวะสำคัญของผู้ให้คำปรึกษา ที่จะต้องรับภาระพาผู้คนเดินทางข้ามสะพานจากด้านที่ไม่เข้าใจไปสู่ด้านแห่งความเข้าใจ ภาวะดังกล่าวเป็นภาวะที่ยากเย็นแต่ก็เป็นภาวะที่ผู้ให้คำปรึกษาควรจะน้อมรับ เพราะการเป็นผู้ให้คำปรึกษาในบริบทของพุทธธรรมคือการมีสัญญากับตนเองกับชีวิตที่จะศึกษาค้นคว้าจนถึงแก่นแท้ของคำว่า ชีวิต แล้วเอื้อเพื่อพาคนไปประจักษ์แจ้งความจริงตรงนั้นเพื่อสันติสุขร่วมกันของการดำรงอยู่

อาภา จันทรสกุล (2545:107) ได้ระบุถึงการนำหลักธรรมตามแนวพุทธศาสตร์มาใช้ในบริบทของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาให้ได้สำรวจตัวเอง ทั้งด้านความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่การรู้จักตนเองตามความเป็นจริง เป็นผลให้ผู้รับการปรึกษาสามารถตัดสินใจเลือกเป้าหมายและแนวทางในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนไปตามลำดับ

มันเกียรติ โกศลนริตติวงษ์ (2541 : 76) ได้ให้ความหมายในการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธธรรมไว้ว่า เป็นกระบวนการกัลยาณมิตรหรือผู้ให้คำปรึกษาที่เข้าใจถึงพุทธภาวะในตัวมนุษย์แล้ว เห็นแนวทางในการปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์ที่มีทุกข์มีปัญหา แล้วกระตุ้นให้มิตรผู้มีทุกข์เกิดสติปัญญาก็จะเกิดตามมาสามารถดับทุกข์ด้วยตนเอง

จากความหมายของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ดังกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ คือ กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นปรโตโฆสะผู้ซึ่งเป็นกัลยาณมิตร คือ ประกอบด้วยพรหมวิหารธรรม และสังคหัตถุธรรม นำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เป็นหลักการ กระบวนการ และเทคนิควิธีการ มาเป็นพื้นฐานในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา ซึ่งเป็นผู้มีความทุกข์เพราะอวิชา คือความไม่รู้เท่าทันสรรพสิ่ง และรู้แจ้งตามความเป็นจริง ให้เกิดมีสติ มีปัญญา ตระหนักรู้ถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้นและสาเหตุที่มาของความทุกข์ จนทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความพร้อมที่จะฝึกฝนตนเองโดยการเรียนรู้ให้เข้าใจตนเองตามหลักแห่งความเป็นจริงเพื่อที่จะลดความทุกข์ ความไม่สบายใจทั้งหลายให้หมดสิ้นไป อีกทั้งยัง

สามารถพัฒนาทางด้านพฤติกรรมของตนให้เป็นผู้มีศีล พัฒนาทางด้านความรู้สึกให้เป็นผู้มีสมานธิ และพัฒนาทางด้านความคิดให้เป็นผู้ที่มีปัญญา ดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทัน มีสติ ไม่ประมาท สืบไป

### 3.3.2 ธรรมชาติของมนุษย์

พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต) (พระมหาครุฑิต แสนอุปบล. 2546 : 34; อ้างอิงจาก พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต). 2532:160-207) ได้สรุปความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ตามแนวพุทธศาสตร์ไว้ดังนี้

1. มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความไม่รู้ ความไม่เข้าใจต่อสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่รู้จักโลก ไม่รู้จักชีวิตที่แท้จริงหรือเรียกว่ามนุษย์เกิดมาพร้อมอวิชชา ทำให้มนุษย์ปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายไม่ถูกต้อง เกิดความติดขัดเพราะสิ่งเหล่านั้นไม่เป็นไปตามที่มนุษย์ต้องการ ซึ่งเรียกว่า เกิดปัญหาหรือเกิดทุกข์นั่นเอง

2. มนุษย์ทุกคนมีความอยาก ความอยากที่เป็นพื้นฐาน คือ ความอยากที่ทำให้ชีวิตรอดเมื่อมนุษย์ไม่มีความรู้ (อวิชชา) ไม่เข้าใจเกี่ยวกับชีวิตและสภาพแวดล้อมตรงความเป็นจริง มนุษย์ก็นำความอยากเป็นตัวนำ ชีวิตก็ยิ่งทำให้เกิดปัญหา ปัญหายิ่งซับซ้อนมากขึ้นหรือมีความทุกข์มากขึ้น

3. มนุษย์สามารถแก้ปัญหาได้โดยการพัฒนาสิ่งที่เรียกว่าปัญญา มนุษย์จะต้องมีความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลาย ให้ถูกต้องตามความเป็นจริง โดยรู้และเข้าใจชีวิตของตนเอง และสิ่งทั้งหลายที่อยู่แวดล้อมทั้งสังคมและธรรมชาติภายนอก เมื่อมีความรู้ต่อสิ่งทั้งหลายแล้ว ก็สามารถปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้ถูกต้อง ก็สามารถแก้ปัญหาได้ ดับทุกข์ได้

4. มนุษย์มีศักยภาพที่จะฝึกฝนตนเองได้อย่างสมบูรณ์เต็มตามศักยภาพ ในสภาพการณ์ที่เอื้ออำนวยให้มนุษย์ได้มีโอกาสรับรู้ความจริงเกี่ยวกับตนได้อย่างถูกต้อง จะต้องมีความอดทน ขยันหมั่นเพียร รู้จักคิดตามความเป็นจริงและเหตุปัจจัย ซึ่งเป็นสิ่งที่จะต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นในมนุษย์ เพื่อให้เกิดปัญญาในการแก้ปัญหาดับทุกข์

5. มนุษย์จะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับการกระทำของตนเอง ไม่มีใครทำให้ใครดีหรือเลวได้

### 3.3.3 บุคลิกภาพของมนุษย์อันพึงประสงค์ตามแนวพุทธธรรม

มันแกยรติ โกศลวิริตังษ (2541 : 118-120) ได้กำหนดบุคลิกภาพของมนุษย์อันพึงประสงค์ตามแนวพุทธธรรมไว้ว่า เป้าหมายสูงสุดของพุทธธรรม คือ การพัฒนาให้บุคคลบรรลุถึงการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือ หลุดพ้นจากกิเลสและตัณหา เข้าถึงความเป็นพุทธะ แต่ในขณะเดียวกัน พุทธธรรมค้ำนึ่งถึงกรรมของสัตว์โลกที่เป็นไปตามกรรม กรรมจำแนกสัตว์ คือเป็นไปตามการกระทำ การปฏิบัติ จึงยอมรับว่า ไม่สามารถจะช่วยให้มนุษย์บรรลุถึงพุทธะได้ทั้งหมด คือไม่สามารถพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์ให้เป็นมนุษย์ได้เหมือนกันหมด จึงกำหนดแนวทางการพัฒนาและการฝึกอบรมเป็นระยะ ดังนี้

### 1. การพัฒนาบุคลิกภาพขั้นพื้นฐาน

เป็นการพัฒนาในระยะแรก ผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมและพัฒนาบุคลิกภาพมาดีแล้วเรียกว่า ภาวิตัตตะ ซึ่งประกอบด้วย

1.1 ภาวิตกาย เป็นผู้มีร่างกายและสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง

1.2 ภาวิตศีล เป็นผู้มีศีลสมบูรณ์ มีระเบียบและวินัย ปรับตัวอยู่ในสังคม

อย่างมีความสุข

1.3 ภาวิตจิต เป็นผู้มีจิตใจที่เจริญแล้ว มีสุขภาพจิตดี

1.4 ภาวิตปัญญา เป็นผู้มีปัญญา รู้คิดรู้ควร

การพัฒนาบุคลิกภาพดังกล่าวนี้คือ การพัฒนาการทางกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ซึ่งนับว่าเป็นองค์รวมของบุคคล และเป็นองค์ประกอบพื้นฐานในการพัฒนาบุคลิกภาพระยะต่อไป

### 2. การพัฒนาบุคลิกภาพขั้นคนดีศรีสังคม

เป็นการพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์เพื่อสังคม เป็นคนดีที่สามารถปรับตัวเข้าสังคมอย่างมีความสุข ประกอบด้วยคุณสมบัติดังนี้

2.1 เป็นคนที่รู้จักเหตุ รู้เท่าทันกฎหรือหลักความจริงของสิ่งทั้งหลาย

2.2 เป็นคนที่รู้จักผล คือรู้ความมุ่งหมายและผลประโยชน์ที่เป็นสาระ

2.3 เป็นคนที่รู้จักตน รู้ความจริงเกี่ยวกับตน รู้ความสามารถของตน

2.4 เป็นคนที่รู้จักประมาณ คือรู้ความพอดี พอเหมาะ

2.5 เป็นคนที่รู้จักกาลเวลา ที่พึงกระทำ

2.6 เป็นคนที่รู้จักชุมชนและสังคม ประพฤติตนปรับตัวอยู่ในสังคม

2.7 เป็นคนที่รู้จักบุคคล ปฏิบัติต่อบุคคลได้พอเหมาะพอดี

คุณสมบัติเหล่านี้เป็นไปตามหลักสัปปุริสธรรม ผู้มีธรรมเหล่านี้เรียกว่าสัปปุริษหรือคนดีเป็นผู้รู้จักปฏิบัติในสิ่งควรปฏิบัติและเว้นการควรเว้น เป็นแนวทางในการพัฒนาขั้นต่อไป

### 3. การพัฒนาบุคลิกภาพขั้นมนุษย์ที่สมบูรณ์

เป็นการพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์ขั้นสุดท้าย คือ เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ จะบรรลุถึงความเป็นพุทธะนำไปสู่ความเป็นอิสระและสันติสุข ซึ่งเป้าหมายสูงสุดของพุทธธรรม โดยพัฒนาตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาหรือทางสายกลาง ซึ่งประกอบด้วยคุณสมบัติดังต่อไปนี้

3.1 เป็นผู้มีความเห็นชอบ มีปัญญาอันเห็นชอบในอริยสัจ

3.2 เป็นผู้มีความคิดตรง มีความคิดไตร่ตรองในทางที่ชอบ

3.3 เป็นผู้มีวาจาชอบ คือการพูดดีพูดถูก

3.4 เป็นผู้ทำงานชอบ คือทำการงานที่ถูกต้องที่ควร ไม่ดั่งค้าง

3.5 เป็นผู้มีอาชีพชอบ คือประกอบอาชีพเลี้ยงชีวิตในทางที่สุจริต

3.6 เป็นผู้มีใจเพียรชอบ คือ มีความพากเพียรมิให้เกิดบาป เพียร

กำจัดบาป เพียรในการสร้างกุศล และเพียรในการรักษาความดีงาม

3.7 เป็นผู้ที่มีสติชอบ คือ การมีสติระลึกชอบ โดยระลึกถึงเรื่องกาย เวทนา จิต และธรรมตามหลักของมหาสติปัฏฐาน 4

3.8 เป็นผู้ที่มีสมาธิชอบ คือ มีความตั้งใจมั่น ในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน ด้วยความสงบ ด้วยความตั้งใจมั่น จนบรรลุฌานทั้ง 4 พ้นจากนิวรณ์ หลุดพ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิง แนวทางสายกลางดังกล่าวนี้ เป็นการพัฒนาบุคคลให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เพื่อสังคมและโลก และเพื่อสันติสุขของมวลมนุษยชาติ

สรุปได้ว่า ในการพัฒนาบุคลิกภาพในแบบของพระพุทธศาสนานั้น จะมีการพัฒนาตั้งแต่ระดับโลกียะไปจนถึงระดับโลกุตระ กล่าวคือ มีการพัฒนาในระดับโลกียะปัญญาคือเป็นปัญญาระดับสามัญทั่วไปที่คนในสังคมนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตให้เป็นไปอย่างมีความสุขอยู่ในสังคมด้วยความรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงไปจนถึงระดับโลกุตระปัญญา กล่าวคือ ปัญญาอันสูงสุดที่ตัดขาดสภาวะทุกข์ทุกประการ

### 3.3.4 จุดมุ่งหมายของการบำบัติตามแนวพุทธศาสตร์

ดวงมณี จงรักษ์ (2549 : 329) ได้ระบุถึงเป้าหมายของการใช้พุทธศาสนาในการปรึกษาไว้ว่า

1. เพื่อให้บุคคลรู้จักใช้ชีวิตอย่างมีสติ รู้เท่าทันความจริงให้ได้มากที่สุด
2. เพื่อให้บุคคลสามารถมีความสุขที่เกิดจากแรงจูงใจที่เป็นฉันทะมากกว่าแรงจูงใจที่เป็นตัณหา
3. เพื่อให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท โดยดำเนินชีวิตไปในทางสายกลางให้ได้มากที่สุด
4. เพื่อให้บุคคลสามารถพึ่งตนเองได้โดยรู้จักคิดแบบโยนิโสมนสิการ พร้อม ๆ กับการลงมือปฏิบัติในขณะปัจจุบันตลอดเวลา
5. เพื่อให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาโดยอาศัยหลักอริยสัจ 4 และหลักธรรมอื่น ๆ

ประยงค์ สุวรรณบุบผา (2545 : ค-ฉ, 257) ได้ชี้ให้เห็นถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดของการบำบัติทางพระพุทธศาสนาไว้ว่า เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือการสอนให้มนุษย์ชาติกำจัดทุกข์ ดับทุกข์ ทั้งทุกข์กาย และทุกข์ใจ สอนมนุษย์ชาติให้ประกอบกุศลกรรมเพื่อความดีประสพสันติสุข คือ สงบกาย วาจา และจิตใจ

มันเกียรติ โกศลนิริติวงศ์ (2541 : 57-60) การแนะนำพุทธธรรม คือ การดับทุกข์ โดยสิ้นเชิงหรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ การพัฒนาให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยแบ่งตามสภาพและความแตกต่างของบุคคลและความทุกข์ไว้ดังนี้

1. เพื่อประโยชน์ของชีวิต

เป็นจุดมุ่งหมายตามแนวตั้ง คือ ประโยชน์หรือจุดมุ่งหมายของชีวิต ที่แต่ละชีวิต ควรเข้าถึงและสร้างสรรค์ขึ้น จำแนกเป็น 3 ระดับ และทุกชีวิตควรมีให้ครบทุกระดับ แม้จะมากบ้าง น้อยบ้างและควรพัฒนาให้เข้าถึงได้มากยิ่งขึ้น ๆ คือ

1.1 เพื่อประโยชน์ปัจจุบัน (ทิฏฐธรรมมิกัตถประโยชน์) คือมุ่งไปที่การดับทุกข์ ในขณะนั้น คือ ประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ที่เห็น ๆ กันได้เฉพาะหน้า อันอาจอำนวยความสะดวกให้ เกิดขึ้นแก่ชีวิตตามสมควรแก่ฐานะ หน้าที่ อาชีพ

1.2 เพื่อประโยชน์เบื้องหน้า (สัมปรายิกัตถประโยชน์) คือ มุ่งไปที่การ ป้องกันมิให้ทุกข์เกิดทับถมจมปลักในความทุกข์ ประโยชน์ในภายหน้า เป็นประโยชน์ด้านคุณค่าของ ชีวิตภายใน คือ เกิดความเจริญงอกงามของชีวิต จิตใจ ดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง

1.3 เพื่อประโยชน์สูงสุด (ปรมาตถประโยชน์) เป็นเป้าหมายสูงสุดตามพุทธ ธรรม คือ มรรคผลนิพพาน แก้ปัญหาและดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง มีจิตใจปลอดโปร่งแจ่มใส เบิกบาน ปราศจากกิเลสเผาผลาญ เป็นอิสระไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิต และพัฒนาตนให้เป็นคนที่สมบูรณ์

## 2. เพื่อประโยชน์ของบุคคลและสังคม

เป็นจุดมุ่งหมายตามแนวราบ คือ มุ่งหมายเพื่อพัฒนาชีวิตของคนในสังคมให้ กว้างขวางไปทั่ว สามารถอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

2.1 เพื่อประโยชน์ตน (อัตตัตถประโยชน์) คือ การบรรลุประโยชน์ของตน เป็นการเสวยผลของการมีชีวิตโดยสมบูรณ์ เน้นการพึ่งตนเองได้

2.2 เพื่อประโยชน์ผู้อื่น (ปรัตถประโยชน์) เป็นการช่วยเหลือสนับสนุนให้ ผู้อื่นบรรลุจุดมุ่งหมายดังกล่าวแล้ว

2.3 เพื่อประโยชน์ร่วมกันหรือประโยชน์ทั้งสองฝ่าย (อุภยัตถประโยชน์) คือ การสร้างสรรค์ปัจจุบันให้ทุกคนทุกฝ่ายในสังคมบรรลุจุดมุ่งหมายดังกล่าวโดยทั่วกัน เช่น ประโยชน์ที่เกิดจากของกลางและกิจกรรมส่วนรวม เป็นต้นว่า สภาพแวดล้อมและความเป็นอยู่ที่ เอื้ออำนวยแก่การปฏิบัติ เพื่อบรรลุประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นทุก ๆ คน (พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จูติญาณ). 2533 : 45-46)

สรุปว่า พระพุทธศาสนามองประโยชน์ที่ครอบคลุม ทั้งประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์เบื้องหน้า และประโยชน์สูงสุด นอกจากนี้ยังมองถึงประโยชน์ของตนเอง ผู้อื่น และสังคม เป็นการมองเห็นความสำคัญในเรื่องของการใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์และมีคุณค่า

### 3.3.5 วิธีในการบำบัดช่วยเหลือตามแนวพุทธศาสตร์

วิธีในการบำบัดช่วยเหลือตามแนวพุทธศาสตร์ พระเทพเวทีได้เสนอแนะการช่วยเหลือ บุคคล โดยการประเมินพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตเบื้องต้นของผู้มารับบริการ ดังนี้ (เรียบ รรตีทอง 2538 : 197-199)

ประการแรก การตรวจสอบ เป็นการช่วยประเมินพฤติกรรม เพื่อหาข้อบกพร่อง ในตัวของผู้มารับบริการว่า ควรแก้ไขหรือพัฒนาจุดใดบ้าง โดยเริ่มจาก

ก. ประเมินท่าทีของผู้ที่มารับบริการ ต่อประสบการณ์รอบตัวตามความเป็นจริง บทบาทของกัลยาณมิตรที่สำคัญต่อการช่วยให้ผู้มารับบริการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงและช่วยเหลืออำนวยความสะดวกให้ผู้มีทุกข์เห็นว่า ปัญหาที่แก้ไม่ได้เนื่องมาจากการมองตามที่คาดหวังจะให้มันเป็น ซึ่งความสำเร็จในการแก้ปัญหาประการแรก คือการมีท่าทีหรือเจตคติที่ถูกต้องเสียก่อน

ข. ประเมินความมั่นใจในศักยภาพของบุคคล ที่จะพัฒนาต่อไป

ค. ประเมินจิตสำนึก หรือความรับผิดชอบ ในการพัฒนาตนเองของผู้ทุกข์

ง. ประเมินแรงจูงใจ ที่เอื้อต่อการพัฒนาตน

จ. ประเมินจิตสำนึกที่ต้องการเปลี่ยนแปลง

ช. ประเมินความนึกคิดว่า เป็นไปตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยหรือไม่

ประการที่ 2 การประเมินความสอดคล้องของพฤติกรรมภายในและพฤติกรรมภายนอก นักจิตวิทยาการศึกษา สามารถประเมินพฤติกรรมโดยทั่วไป ในการดำเนินชีวิตของผู้มารับบริการได้ว่า เขาได้จัดระเบียบชีวิตอย่างไร พระเทพเวทีเรียกว่า ความมีวินัยในชีวิตและในการอยู่ร่วมในสังคม หมายถึง การรักษากฎเกณฑ์ และกติกาของหมู่คณะและแบบแผนของสังคมส่วนรวม โดยไม่ประพฤติเบียดเบียน ล่วงละเมิดซึ่งกันและกัน เป็นผลทำให้เกิดความหวั่นไหว โกรธแค้น อยู่ในภาวะที่บีบคั้น ชีวิตเป็นทุกข์และสังคมวุ่นวาย ทำลายโอกาสการดำเนินชีวิตที่ดีงาม และโอกาสในการพัฒนาตนเองด้วย ผู้ที่ประพฤติขาดวินัย เป็นการแสดงถึงการขาดความสามารถ ในการควบคุมกายวาจาของตนได้ แสดงพฤติกรรมที่ทำลายระเบียบ และความสงบของตนและสังคม

ประการสุดท้าย เป็นการประเมินกระบวนการในการดำเนินชีวิตประจำวัน นักจิตวิทยาการศึกษา สามารถสนับสนุนให้ผู้ทุกข์ได้สำรวจ ตรวจสอบการดำเนินชีวิตใน 3 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 การรับรู้ต่อโลก หรือปัญหา โดยคิดปรุงแต่งหรือไม่ปรุงแต่ง

ระยะที่ 2 การตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ เหมาะสมหรือไม่ โดยมีเกณฑ์พิจารณาความเหมาะสม ที่ผลที่เกิดขึ้นของชีวิตและสิ่งแวดล้อม เป็นไปด้วยการไม่เบียดเบียนไม่เป็นอันตราย หรือไม่ก่อผลเสียหายแก่ผู้อื่น แต่เป็นการกระทำที่เกิดประโยชน์ และเกื้อกูลต่อการพัฒนาตนเองและสภาพแวดล้อม บุคคลที่มีสติ (การระลึกได้) ที่จะควบคุมตนเอง ให้อยู่กับความมุ่งหมาย และมีสัมปชัญญะ (ตระหนักรู้) ตระหนักรู้ว่า ความมุ่งหมายนั้นมีคุณค่า

ระยะที่ 3 ได้แก่ ระยะเจริญงอกงาม เป็นการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่เกื้อกูลต่อการพัฒนาชีวิตที่ดีงาม และพร้อมที่จะรับประสบการณ์ที่ดีงามเข้ามาใส่ตัว เป็นผลทำให้การแก้ไขปรับปรุงตนเองงอกงามยิ่งขึ้น

หลักการสำคัญในการแก้ปัญหาตามแนวพุทธศาสตร์ เป็นกระบวนการแห่งเหตุและผล หรือเป็นไปตามวิธีการแห่งความเข้าใจกฎแห่งเหตุปัจจัยนั่นเอง เป็นการให้ปัญญาเป็นต้นนำชีวิตเรียกว่า “การแก้ปัญหาตามแนวอริยสัจจ์”

### 3.3.6 อริยสัจ

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)(2546:895-897) ได้ถอดพุทธดำรัสจากพระคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาหลาย ๆ เล่ม และได้ขยายความหมายของอริยสัจไว้ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แล เป็นทุกขอริยสัจ คือชาติ(ความเกิด) ก็เป็นทุกข์ ชรา(ความแก่) ก็เป็นทุกข์ พยาธิ(ความเจ็บไข้) ก็เป็นทุกข์ มรณะ(ความตาย) ก็เป็นทุกข์ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ บรรดาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น ก็เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานชั้น 5 เป็นทุกข์”

“ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกขสมุทัยอริยสัจ คือตัณหาที่ทำให้มีภพใหม่ ประกอบด้วยความเพลिनและความติดใจ คอยเพลิตเพลนอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา”

“ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกขนิโรธอริยสัจ คือ การที่ตัณหานั้นแลดับไปได้ ด้วยการสารถอกออกหมด ไม่มีเหลือ การสละเสียได้ สลัดออก พ้นไปได้ ไม่ห่วงเหนี่ยวพัวพัน”

“ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คืออริยมรรคมีองค์ 8 นี้แหละ ได้แก่ สัมมาทิฐิ ๗๗ สัมมาสมาธิ” (ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร; วินย. 4/14/18; ส.ม. 19/1665528; และที่ ชุ.ปฎิ.31/598-601/506-510; อภ.วิ.35/145-162/127-136 เป็นต้น) แล้วท่านได้ขยายความออกไปอีกเล็กน้อยดังนี้

1. ทุกข์ แปลว่า ความทุกข์ หรือสภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ปัญหาต่าง ๆ ของมนุษย์ กล่าวให้ลึกลงไปอีกหมายถึง สภาวะของสิ่งทั้งหลายที่ตกอยู่ในกฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งประกอบด้วยภาวะบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง ขัดข้อง มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์ในตัวเอง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่อาจให้ความพึงพอใจเต็มอ้อมแท้จริง พร้อมทั้งจะก่อปัญหา สร้างความทุกข์ขึ้นมาได้เสมอ ทั้งที่เกิดเป็นปัญหาขึ้นแล้ว และที่อาจเกิดเป็นปัญหาขึ้นมาเมื่อใดเมื่อหนึ่ง ในรูปใดรูปหนึ่งแก่ผู้ที่ยึดติดถือมั่นไว้ด้วยอุปาทาน

2. ทุกขสมุทัย เรียกสั้น ๆ ว่า สมุทัย แปลว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่ความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยอาการที่มีเราซึ่งจะเสพเสวย ที่จะได้จะเป็น จะไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร่าร้อน รำรอน กระวนกระวาย ความหวงแหน เกลียดชัง หวั่นกลัว หวาดระวาง ความเบื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัดในรูปใดรูปหนึ่ง อยู่ตลอดเวลา ไม่อาจปลดปล่อยโล่งเบา เป็นอิสระ สดชื่น เบิกบานได้อย่างบริสุทธิ์สิ้นเชิง ไม่รู้จักความสุขชนิดที่เรียกว่าไร้ใฝ่ฝ้อและไม่อึดเฟือ

3. ทุกขนิโรธ เรียกสั้น ๆ ว่า นิโรธ แปลว่า ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชา สารถอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาย้อมใจหรือจูดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความเบื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัดอย่างใด ๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่บริสุทธิ์ สงบปลอดโปร่งโล่งเบา ผ่องใส เบิกบาน เรียกสั้น ๆ ว่านิพพาน

4. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา แปลว่า ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือทางประเสริฐมีองค์ประกอบ 8 ประการด้วยกัน คือ

สัมมาทิฏฐิ ได้แก่ ความเห็นชอบ หมายถึง การเห็นในอริยสัจ 4 อันประกอบด้วย เห็นทุกข์ สาเหตุของการเกิดทุกข์ เห็นความดับทุกข์ และเห็นหนทางไปสู่ความทุกข์

สัมมาสังกัปปะ ได้แก่ ความดำริชอบ หมายถึง ความดำริในการออกจากกาม ดำริในความไม่พยายาบาทและดำริในความไม่เบียดเบียน

สัมมาวาจา ได้แก่ การเจรจาชอบ หมายถึง การพูดคุยเพื่อให้เกิดสารประโยชน์ หมายถึง การเจรจาที่เว้นจากวจีทุจริต 4 ประการ ได้แก่ การพูดเท็จ การพูดคำหยาบ การพูดส่อเสียด และการพูดเพ้อเจ้อเหลวไหลไร้สาระ

สัมมากัมมันตะ ได้แก่ การทำกรงานชอบ หมายถึง การงานที่เว้นจากกายทุจริต 3 ประการ ได้แก่ เว้นจากการฆ่า การเบียดเบียน ทำร้ายคนอื่นหรือสรรพสัตว์ที่ก่อให้เกิดความเสียหายทางชีวิต เว้นจากการฉ้อโกง เว้นจากการลักขโมยที่ก่อให้เกิดความเสียหายทางทรัพย์สิน เว้นจากการล่วงละเมิดหรือการค้าประเวณีที่ก่อให้เกิดความเสียหายทางสิทธิเสรีภาพ

สัมมาอาชีวะ ได้แก่ การประกอบอาชีพที่สุจริต เว้นอาชีพที่ทุจริต

สัมมาวายามะ ได้แก่ ความเพียรชอบ หมายถึง เพียรใน 4 สถาน คือ เพียรกำจัดความชั่วที่มีอยู่แล้วให้หมดไป เพียรห้ามความชั่วไม่ให้เกิดขึ้น เพียรทำความดีที่ยังไม่มีให้เกิดมีขึ้นและเพียรรักษาความดี

สัมมาสติ ได้แก่ ความระลึกชอบ หมายถึง สติปัฏฐาน 4 แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ สติอยู่ตรงฐานไหน ระดับความละเอียดในการรู้ก็อยู่ตรงฐานนั้น (ดังตฤณ. 2548 : 38 -40)ประกอบด้วย

กายานุปัสสนา (ทุกเนื้อเยื่อ ทุกเส้นใยจากเส้นผมถึงปลายเท้า) โดยการพิจารณาอวัยวะต่างๆ ตามร่างกาย เริ่มจากดูเปลือกของกายก่อน เช่น อาจถามตัวเองว่า กำลังหายใจเข้าหรือออก กำลังยืน เดิน นั่งหรือนอน กำลังขยับไหวอวัยวะส่วนใดของร่างกาย หรือมีอวัยวะส่วนใดที่ผิดปกติ เช่น อาการเกร็ง กระตุก อาการสั่นตามร่างกาย ปวดศีรษะ โดยใช้จิตไปจับจ้องและตามระลึกในส่วนนั้น ตลอดจนระลึกถึงพฤติกรรมต่างๆ เช่น กระสับกระส่าย นอนไม่หลับ เป็นต้น

เวทนานุปัสสนา (ความรู้สึกสุข ทุกข์หรือเฉย) โดยเริ่มจากง่าย ๆ คือ เอาสติไปจับที่อารมณ์ความรู้สึกให้รู้ว่า อย่างนี้สุข อย่างนี้ทุกข์ อย่างนี้เฉย และอันหนึ่งจากเวทนาเป็นนามธรรม โดยธรรมชาติจึงมีการแสดงลักษณะแปรปรวนเห็นง่าย เช่น อารมณ์โกรธ หงุดหงิด หดหู่ เบื่อหน่าย เป็นต้น

จิตตานุปัสสนา (สภาวะอันเป็นกุศล เป็นอกุศล หรือเป็นกลางของจิต) คือ ให้รู้จักจิตทุกรูปแบบ ไม่ยกเว้นแม้แต่จิตที่นิ่งหรือจิตที่หลุดพ้น หรือจิตที่ไม่มีอะไรอื่นยิ่งกว่า

ให้ดูที่เปลือกหยาบของจิตก่อน เห็นอาการของจิตตรงผิวนอกก่อน คือให้รู้จริงว่าจิตมีราคาเป็นอย่างไร รู้ว่าจิตมีโทษเป็นอย่างไร รู้ว่าจิตมีโมหะเป็นอย่างไร

สัมมานุปัสสนา (สภาวะโดยรวมทั้งรูปธรรมและนามธรรม ทั้งภายนอกและภายใน) ในระดับของการรู้สภาวะธรรมนั้น ไล่ตั้งแต่อย่างหยาบไปจนถึงอย่างละเอียดที่สุด ลึกซึ้งกว่าการเห็นกาย เวทนา และจิตอย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ เช่น การเห็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาในลักษณะต่าง ๆ ทั้งดีและไม่ดี ไปจนถึงเห็นสภาวะจิตใจที่ประกอบไปด้วยราคา โทสะ โมหะ หรือเห็นสภาวะจิตที่ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ จากนั้นให้พิจารณาให้เห็นว่า สภาวะทุกอย่างไม่ใช่ตัวตน มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แปรสภาพไปและดับในที่สุด เพื่อให้เกิดความปล่อยวางแล้ววางจากสภาพเหล่านั้น

สัมมาสมาธิ ได้แก่ ความตั้งมั่นแห่งจิต ไม่คลอนแคลน หวั่นไหว หมายถึง  
เอากการเจริญฌาน 4

### หลักวิปัสสนาเพื่อแก้นิสัยคิดเครียด

ดังตฤณ (2548 : 57-58) ได้เสนอวิธีในการแก้นิสัยคิดเครียดไว้ดังนี้

1. ก่อนอื่นต้องสลัดความเชื่อเดิม ๆ ทิ้งไป ที่เคยนึกว่าความเครียดมาจากสิ่งภายนอกกระทบ เช่น ความบีบคั้นในที่ทำงานหรือที่บ้าน ขอให้ตั้งมุมมองใหม่ ปักใจเชื่อว่าความเครียดมาจากวิธีคิดเท่านั้น เพื่อให้ขอบเขตในการจัดการปัญหาแคบลงมากที่สุด คือแก้กันที่ลักษณะการคิดอย่างเดียว

2. ขณะคิดเรื่องใด สำนวญดูว่ากำลังเครียดหรือไม่คือมีความรู้สึกแข็ง ๆ อยู่ในหัว คิ้วขมวด หน้าผากตึง อึดอัดอยู่นอก มือเกร็งเท้าอ ออย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมดรวมกันอยู่หรือเปล่า ถ้ามีอยู่ ขอให้หยุดคิดชั่วคราว หันความสนใจมาสำเหนียกรู้สึกถึงลักษณะเครียดที่เกิดขึ้นในร่างกายตรงจุดที่เรารับรู้ได้เด่นชัดที่สุด พิจารณาว่านั้นเป็น “ส่วนเกิน” ต่างหากจากความคิด อย่าทำอะไรมากกว่าเห็นส่วนเกินนั้น ให้เฝ้าดูเฉย ๆ แล้วจะพบว่าส่วนเกินนั้นละลายหายไปเอง อาจช้าหรือเร็ว แต่มันจะหายไป

3. เมื่อเห็นภาวะเครียดหายไป จะเกิดความรู้สึกปลอดโปร่งโล่งเบาขึ้น แทน ณ จุดเดิมนั้น ๆ กับทั้งมีความรู้สึกในอริยาบถปัจจุบัน เช่นนั่งหรือยืน ขอให้ทำความรู้สึกอยู่กับสภาพเบากายครู่หนึ่ง เพื่อเปรียบเทียบให้เห็นความต่างระหว่างสภาพหนักเมื่อครู่กับสภาพเบาในปัจจุบัน

### 3.3.6 ขั้นตอนการศึกษาแนวพุทธศาสตร์

ดวงมณี จงรักษ์ (2549 : 330-333) ได้ระบุถึงกระบวนการให้การปรึกษาและจิตบำบัดแนวพุทธมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเริ่มต้น ประกอบด้วยการสร้างสัมพันธภาพและรับฟังปัญหา ผู้ให้การปรึกษาอาศัยหลักธรรม สังคหวัตถุ 4 (Principles of Services) เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการ

ปรึกษา สังคหัตถุหมายถึงธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจบุคคล ซึ่งมี 4 ประการ ดังนี้ (พระธรรมปิฎก, 2545)

1.1. ทาน (Giving, Generosity) หมายถึงการให้ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี เพื่อให้ผู้ที่มีปัญหา รู้สึกอบอุ่นใจ อยากรู้อยากเห็นเรื่องที่ไม่สบายใจให้ฟัง การแสดงความเห็นใจ รับฟังปัญหาเป็นการแสดงทานประเภทน้ำใจ ทานหรือการให้มีหลายชนิด เช่น อามิสทาน (ให้สิ่งของ) ธรรมทาน (ให้ความรู้ที่เป็นธรรมะหรือหลักความจริง) อภัยทาน (ให้อภัย) การให้การปรึกษาในเรื่องงานหรือเรื่องทั่ว ๆ ไป เรียกว่า วิทยาทาน

1.2. ปิยวาจา (Kindly Speech, Convincing Speech) หมายถึงการพูดด้วยวาจาสุภาพอ่อนโยน ตลอดถึงการพูดที่เป็นเหตุเป็นผล จูงใจให้เชื่อถือ ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้ที่อยู่ในสภาวะต้องการความเข้าใจ คำพูดที่ไพเราะอ่อนหวานจะช่วยจูงใจผู้รับการปรึกษาให้เข้าหาและรู้สึกสงบเย็น เปรียบเสมือนแสงจันทร์ที่อ่อนโยน นุ่มนวล ส่วนคำพูดที่หยาบกระด้างทำให้คนไม่อยากจะเข้าใกล้ ดังแสงอาทิตย์ที่ร้อนแผดเผา

1.3. อุตถจริยา (Useful Conduct, Rendering Services) หมายถึงความประพฤติที่เป็นประโยชน์ ขวนขวายช่วยเหลือกิจกรรมส่วนรวม ผู้ให้การปรึกษาแสดงธรรมข้อนี้ได้โดยการแสดงที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความหวังและกำลังใจว่า ผู้ให้การปรึกษาสามารถทำตัวเป็นประโยชน์ช่วยเหลือเขาได้

1.4. สมานัตตา (Even and Equal Treatment, Participation and Behaving Oneself Properly) หมายถึง การวางตนพอดีเหมาะสม ไม่สูงหรือต่ำเกินไป ผู้ให้การปรึกษาแสดงการยอมรับผู้รับการปรึกษาว่ามีสถานะของมนุษย์เสมอตน และเป็นปกติธรรมดาที่ต้องมีข้อบกพร่อง ผู้ให้การปรึกษามีส่วนร่วมในกระบวนการปรึกษาอย่างเหมาะสมโดยในระยะสร้างสัมพันธภาพนี้ต้องฟังให้มาก พูดให้น้อย แต่เมื่อถึงระยะอื่น เช่น ขั้นวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา ต้องเพิ่มบทบาทของตนให้มากกว่าผู้รับการปรึกษา

2. ชั้นสืบสาวหาสาเหตุ ซึ่งตรงกับหลักอริยสัจข้อที่ 2 คือ สมุทัย หมายถึงเหตุแห่งทุกข์ การแก้ปัญหาคะทำได้โดยการกำจัดสาเหตุของปัญหา

3. ชั้นหาวิธีการกำจัดสาเหตุ ตรงกับหลักอริยสัจข้อที่ 3 คือ นิโรธ หมายถึงความดับทุกข์ซึ่งกระทำได้โดยหาหนทางที่จะดับทุกข์หรือกำจัดสาเหตุ วิธีดับทุกข์ตามหลักพุทธศาสนามีด้วยกันหลายระดับ เรียกว่า นิโรธ 5 ได้แก่ (พระธรรมปิฎก, 2545)

1. วิกัมภณนิโรธ (Extinction by Suppression) ดับทุกข์ด้วยการข่มไว้ โดยทำจิตใจสงบเยือกเย็น การลืมหือพยายามไม่นึกถึงปัญหาจะตรงกับการระงับปัญหาชั่วคราวด้วยวิธีนี้

2. ตทังคนิโรธ (Extinction by Substitution of Opposites) ดับทุกข์ด้วยองค์ธรรมที่ตรงกันข้าม เช่น ดับความหงุดหงิดขัดเคืองใจด้วยความเมตตา ความรัก พยายามทำให้เกิดความปรารถนาดี โดยอาจนึกถึงประโยชน์หรือข้อดีของสิ่งที่ขัดเคือง

3. สมุจเจทวิโรธ (Extinction by Cutting Off) ดับทุกข์ด้วยการตัดกิเลส เป็นขั้นโลกุตระ (Transcendental, Beyond These World)

4. ปฏิบัติสัทธาโรธ (Extinction by Tranquilization) ดับทุกข์ด้วยการตัดกิเลสเด็ดขาด

5. นิสสรณโรธ (Extinction by Getting Freed) ดับทุกข์ด้วยการดับกิเลสอย่างยั่งยืน

4. ขั้นลงมือปฏิบัติ ตรงกับอริยสัจข้อที่ 4 คือ มรรค หนทางของการดับทุกข์ ด้วยการปฏิบัติ การปฏิบัติตามมรรคจะเริ่มต้นได้และดำเนินต่อไปด้วยดีต้องอาศัยปัจจัย 2 ประการ คือ (1) ต้องมีผู้ชักนำที่ดี ในที่นี้ผู้ให้การปรึกษาทำหน้าที่เป็นผู้แนะนำที่ดี (2) ผู้รับการปรึกษาเองต้องเป็นผู้ที่มีโยนิโสมนสิการในระดับหนึ่ง หมายถึงรู้จักคิดพิจารณาตรงตามสภาวะเหตุปัจจัย เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อประคับประคองตน และช่วยให้อยู่ร่วมกันอย่างสงบ ไม่เบียดเบียนต่อกัน ขั้นลงมือปฏิบัติมี 2 ระดับ

ระดับแรกเป็นการปฏิบัติตามแนวทางมรรค 8 เพื่อรื้อฟื้นกอบกู้พลังงานที่เสียไปกับปัญหาโดยเริ่มที่สัมมาสติ นั่นคือผู้รับการปรึกษาต้องมีสติสัมปชัญญะกับพฤติกรรมของตน ถัดมาคือสัมมาทิว ผู้รับการปรึกษาฟังพิจารณาปัญหาของตนตามหลักไตรลักษณ์ เพื่อให้เกิดการยอมรับความทุกข์ที่เกิดขึ้นเพื่อเรียกคืนกำลังใจให้กลับคืนมาก่อน หลังจากนั้นจึงค่อยพิจารณาหาหนทางแก้ไขตามแนวทางที่คิดไว้ในขั้นที่ 3 ประการต่อมาผู้ให้การปรึกษาต้องชี้แนะผู้รับการปรึกษาให้มีมรรคข้อสัมมาสังกัปปะ คือไม่คิดพยาบาท ไม่ชิงชัง และไม่หมกมุ่นกับสิ่งที่จะสนองความต้องการของตนมากเกินไป การมีความคิดที่ถูกต้องจะช่วยรักษาพลังงานที่ต้องหมดเปลืองไปกับมิจฉาทิว ทำให้มีพลังหลงเหลือที่จะใช้จัดการกับปัญหาอย่างเต็มที่ สำหรับมรรคที่เหลืออีก 4 ข้อ คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ และสัมมาวายามะ ผู้รับการปรึกษาฟังพิจารณาทบทวนว่าตนเองได้ปฏิบัติตามมรรคเหล่านั้นได้มากน้อยแค่ไหน มรรคทั้ง 4 นี้เป็นองค์ประกอบที่จะช่วยประคับประคองส่วนชีวิตที่ยังไม่เป็นปัญหา

ระดับที่สอง เป็นการลงมือปฏิบัติตามแนวทางที่คิดไว้ เพื่อแก้ไขสาเหตุภายในและภายนอกให้ได้มากที่สุด

จากข้อความข้างต้นสรุปได้ว่า ในขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบพุทธศาสนานั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องยึดขบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปตามลำดับขั้นตอนให้ถูกต้อง ตั้งแต่การสร้างสัมพันธภาพ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้รับประโยชน์สูงสุดอันจะพึงได้

### 3.3.7 เทคนิคและวิธีการให้คำปรึกษา

อาภา จันทรสกุล (2545:129) กล่าวถึงเทคนิคและวิธีการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ว่า เชื่อมโยงกับลำดับขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบอริยสัจ ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเป็นกัลยาณมิตรและการกำหนดรู้ปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีบุคลิกลักษณะของกัลยาณมิตร และมีคุณสมบัติภายในของพรหมวิหารธรรม แสดงความใส่ใจสนใจผู้มารับคำปรึกษาด้วยการเป็นผู้ฟังที่ดี รับฟังปัญหา เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและก่อให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นน่าไว้วางใจแก่ผู้มารับคำปรึกษา สรุปสิ่งที่เกี่ยวข้องตามจังหวะที่เหมาะสม

ขั้นที่ 2 การสืบสาวหาเหตุของปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆ ตามจังหวะที่เหมาะสม

ขั้นที่ 3 การระบุเป้าหมายให้ชัด ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนทั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาที่มีอยู่และเป้าหมายในการพัฒนาตน

ขั้นที่ 4 การจัดวางการแก้ปัญหาเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย ผู้ให้คำปรึกษา ใช้เทคนิค การแนะนำ การให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีแก้ปัญหาและวิธีพัฒนาตนตามแบบไตรสิกขา คือการพัฒนาตนตามแนวทางของทางสายกลาง เป็นต้น

### 3.3.8 บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา

ดวงมณี จงรักษ์ (2549 : 329) ได้ระบุถึงบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาไว้ ดังนี้

1. ทำหน้าที่และนำธรรมที่เหมาะสมแก่ผู้รับการปรึกษา
2. เป็นตัวแบบการใช้ชีวิตอย่างมีสติ โดยสามารถควบคุมกิเลสขั้นต้นและขั้นกลางให้ได้เพื่อที่จะสามารถแนะนำผู้อื่นให้กระทำสำเร็จได้เช่นเดียวกับตน
3. ควรมีความเข้าใจในพุทธธรรมได้ดีในระดับหนึ่ง เพื่อที่จะสามารถเลือกหลักธรรมมาจัดการกับทุกข์ของผู้รับการปรึกษาอย่างเป็นองค์รวม เพราะธรรมต่าง ๆ จะเกิดขึ้นและตั้งมั่นได้ต้องอาศัยองค์ธรรมอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นการใช้สมาธิ การมีสติ การมีศีล การคิดแบบโยนิโสมนสิการ รวมถึงการรู้กระบวนการของปฏิจจสมุปบาทเพื่อจะได้เข้าใจเหตุแห่งทุกข์ ผู้ให้การปรึกษาต้องรู้จักบูรณาการองค์ธรรมต่าง ๆ เหล่านี้ดังที่กล่าวมา
4. ดำเนินการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาตามขั้นตอนการปรึกษาแนวพุทธศาสนา

โสรัช โพธิ์แก้ว (ม.ป.ป.:4) ยังได้เสนอแนะถึงบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ ว่าเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในกระบวนการ เพราะว่าไม่มีสิ่งอื่นใดที่จะช่วยให้ทำงานได้นอกจากผู้ให้คำปรึกษาเอง ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องมีลักษณะ ดังนี้

1. ต้องเข้าใจตนเองตามหลักธรรม ต้องค้นพบตนเองในหลักธรรม และก็ต้องเข้าใจหลักธรรมในตนเอง เพราะสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาทำงานด้วยคือความเข้าใจ คือนำคนไปสู่ความเข้าใจชีวิต ซึ่งจะทำอย่างนั้นได้ก็ต่อเมื่อรู้จักชีวิตเสียก่อน ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจึงจำเป็นต้องขัดเกลาตนเอง ทำความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงตามนัยของพุทธธรรมแล้วจึงพาคนอื่นเดินไปได้
2. ต้องมีคุณภาพของใจและความรู้ความเข้าใจในหลักพุทธธรรมได้ระดับหนึ่งก่อนที่จะไปทำหน้าที่ให้คำปรึกษา

3. ต้องตระหนักรู้ตนเองว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งกับคนอื่น และความสำคัญนั้นต้องวางรากฐานอยู่บนความเข้าใจที่ลึกซึ้งเรื่องชีวิต

### 3.3.9 คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

ผู้ให้คำปรึกษาควรเป็นกัลยาณมิตร ซึ่งเป็นบุคคลที่ควรเข้าไปคบหาและสนทนาด้วย และเป็นผู้ที่ทำหน้าที่เพื่อผู้อื่น ควรมีคุณสมบัติดังนี้ (พระมหาประยูร ชีรวังโส. 2544 : 15)

1. ปิโย น่ารัก คือ เข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนม เป็นกันเอง มีมนุษยสัมพันธ์ดี ชวนใจให้อยากเข้าไปปรึกษาได้ถาม

2. ครุ น่าเคารพ คือ มีความประพฤติตามสมควรแก่ฐานะ มีบุคลิกลักษณะที่ทำให้เกิดความน่าเกรงขามที่เกิดจากการวางตัวได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับฐานะ ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจเป็นที่พึ่งได้และมีความปลอดภัย

3. ภาวะนโย นำเจริญใจ คือ มีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริงและเป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ เป็นที่น่ายกย่อง ควรเอาอย่าง เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้มารับการปรึกษา ซึ่งจะทำให้เกิดความมั่นใจในการที่จะทำการปรึกษาและเมื่อปรึกษาและได้ผลในระดับหนึ่งแล้ว ทำให้ศิษย์เอ่ยอ้างและรำลึกถึงเสมอด้วยความซาบซึ้งมั่นใจและภาคภูมิใจ

4. วัตตา รู้จักพูดให้ได้ผล คือ พูดเป็น รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไร อย่างไร รู้จักฟังและรู้จักจังหวะในการพูด รวมทั้งน้ำเสียงที่ไม่ดังไม่เบาจนเกินไป ซึ่งจะมีผลต่อการให้การปรึกษา คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือนและการที่จะเป็นที่ปรึกษาที่ดีได้ ต้องเข้าใจตัวเขาและเรื่องราวที่เขารับรู้ด้วย

5. วจนักขโม อดทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษา บางครั้งอาจมีคำซักถามแม้จะจู้จุกจิก ตลอดจนคำพูดที่ทำให้ไม่รื่นหูซึ่งเป็นคำล่วงเกินและคำตักเตือน คำวิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ ที่บางครั้งผู้มารับการปรึกษาได้พูดหรือระบายออกมา อดทนฟังได้ไม่เบื่อหน่ายและไม่เสียอารมณ์ด้วยการเป็นผู้ฟังที่ดี

6. คัมภีรญจะ กะถัง กัตตา พูดจาหรือแถลงความเรื่องราวแล้วลึกได้ คือ สามารถกล่าวชี้แจงเรื่องราวต่าง ๆ ที่ลึกซึ้ง ชับช้อน ให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจอย่างถูกต้อง ละเอียดยุติและลึกซึ้งได้

7. โน จัญญาเน นโยชะเย ไม่ชักนำในอฐานะ คือ ไม่ชักจูงในสิ่งที่เสื่อมเสีย ที่นำความเสียหายมาสู่ผู้รับการปรึกษา แต่ในขณะที่เดียวกันหากจะแนะนำเพื่อเป็นการชี้ให้เห็นโทษหรือความเสียหายในเรื่องที่ควรคำนึงถึงมิใช่น้อย

เรียบ ศรีทอง (2538 : 200) ระบุว่า นักจิตวิทยาการศึกษา ในการบำบัดช่วยเหลือตามแนวพุทธศาสตร์ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร ผู้ช่วยเหลือส่งเสริมให้บุคคลศรัทธาตน และเกิดความมุ่งมั่นในการพัฒนาตน ด้วยการฝึกปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง โดยกระบวนการที่ถูกต้องตามหลักธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ซึ่งนำไปสู่การดำเนินชีวิตอยู่ด้วยการมีปัญญา

สรุปได้ว่า ผู้มีหน้าที่ให้คำปรึกษาควรที่จะเป็นที่น่าเคารพ ยกย่อง น่าเชื่อถือ มีบุคลิกภาพอบอุ่นเพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มเกิดความไว้วางใจพร้อมที่จะเปิดเผยความรู้สึก นอกจากนี้ยังต้องเป็นผู้ที่ปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง มีความรู้ ความเข้าใจและความสามารถในการถ่ายทอดหลักธรรมเป็นอย่างดีและสามารถรับฟังความทุกข์ของคนอื่นด้วยความเข้าใจ

### 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

#### 3.4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

คุชท์ และคณะ (พรเทพ รุ่งคุณากร. 2542 : 81; อ้างอิงจาก Kutz; et al. 1985) ได้ศึกษาการนำการฝึกสมาธิมาเป็นเครื่องประกอบของงานจิตรักษา โดยการศึกษาผลการฝึกสมาธิในระยะ 10 สัปดาห์ของผู้มารักษาจำนวน 20 (อายุเฉลี่ย 38 ปี) กลุ่มตัวอย่าง 20 คนนี้ได้รับการวินิจฉัยแล้วว่า มีการอาการหลงลืมตัวเองอย่างรุนแรง และมีความผิดปกติทางบุคลิกภาพ ไปจนถึงเป็นผู้มีความวิตกกังวลสูงและมีอาการทางโรคประสาท แต่กลุ่มตัวอย่างเหล่านี้ยังไม่ถึงขั้นเป็นโรคจิต การทดลองกระทำขณะที่อยู่ระหว่างการรักษาระยะยาว คือ มีการพูดคุยถึงเรื่องการฝึกสมาธิในแต่ละสัปดาห์ ซึ่งผู้ศึกษาได้มอบหมายให้กลุ่มตัวอย่างฝึกสมาธิที่บ้านวันละ 45 นาที การฝึกสมาธินี้เป็น การสังเกตและการกำหนดลมหายใจ ประกอบการพิจารณาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ผลการศึกษาปรากฏว่า การฝึกสมาธิช่วยให้กลุ่มตัวอย่างลดความวิตกกังวล รวมทั้งอาการซึมเศร้า และยังช่วยพัฒนาการประจักษ์แจ้งในตนเอง ซึ่งจากผลที่ได้รับนี้ช่วยสนับสนุนความคิดที่ว่า การฝึกสมาธิสามารถนำมาใช้ประกอบในการรักษาจิตใจได้

ดิกค์ (พรเทพ รุ่งคุณากร. 2542 : 77; อ้างอิงจาก Dick. 1974) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิในระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อระดับอัตลัษิตและปรลัษิต (Internal – External Locus of Control) ความสามารถในการจัดเวลา (Time Competence) และการนำตนเองจากภายใน (Inner Directed) กลุ่มตัวอย่างได้รับการเลือกแบบสุ่มมาจากผู้มาปรึกษาในศูนย์การปรึกษาของมหาวิทยาลัย แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองประกอบด้วยนักศึกษา 9 คน ได้รับการกำหนดให้นั่งอย่างสงบเฉยๆ วันละ 15 นาทีในช่วงเวลาเช้าและเย็นระหว่างการทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มที่ 2 ประกอบด้วยนักศึกษาจากชุมชนต่างๆ ในมหาวิทยาลัย 8 คน ซึ่งจะเข้ามาฝึกสมาธิด้วยตัวเองในช่วงเวลาเพียง 1 สัปดาห์ ในขณะที่กลุ่มทดลองกำลังฝึกอยู่ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดอัตลัษิตและปรลัษิตในผู้ใหญ่ของโนวิกคี่และสทริคแลนด์ (Adult Nowicki and Strickland Internal-External Locus of Control Scale) แบบวัดความสามารถในการจัดเวลา (Time Competence) และการนำตนเองจากภายใน (Inner Directed) ซึ่งเป็นมาตรวัดย่อยในแบบวัดพีโอไอ (POI : Personal Orientation Inventory) แบบทดสอบเหล่านี้ได้ให้กลุ่มตัวอย่างทำก่อนและหลังการทดลองตามระยะเวลาที่กำหนด ผลปรากฏว่าก่อนการทดลอง ทั้ง 3 กลุ่ม มีระดับคะแนนเท่า ๆ กันในมาตรวัดต่าง ๆ แต่ภายหลังการทดลอง กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิจะมีการเปลี่ยนแปลงในทางบวกมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### 3.4.2 งานวิจัยภายในประเทศ

พระมหาครรชิต แสนอุบล(วรกวินโท) (2546 : 85) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อความมุ่งหวังในชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี วัดพระบาทน้ำพุ จังหวัดลพบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีระยะที่ 1 และระยะที่ 2 ที่ยังไม่ปรากฏอาการเจ็บป่วยหรือปรากฏอาการโรคแทรกซ้อน แต่อยู่ในระยะได้รับการรักษา มีสุขภาพแข็งแรง นับถือศาสนาพุทธ พักอาศัยอยู่ในวัดพระบาทน้ำพุ และมีคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมาจำนวน 10 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร และได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์จำนวน 12 ครั้ง ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตเพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ และเมื่อพิจารณาความมุ่งหวังในชีวิตรายด้านแล้ว พบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์มีความมุ่งหวังในชีวิตด้านการตระหนักรู้ตนเอง การตระหนักรู้คุณค่าของตนเอง การตระหนักรู้อิสรภาพและความรับผิดชอบแห่งตน การตระหนักรู้ภาพลักษณ์แห่งตนและการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และการตระหนักรู้ความหมายแห่งชีวิต จุดมุ่งหมายคุณค่า และเป้าหมายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ณัฐนิชา สัปหล่อ (2542 : 87-88) ศึกษาการใช้การปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยาต่อการลดความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาและการพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยมีสมมติฐานการวิจัยคือ 1. ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มคะแนนจากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนจะต่ำกว่าก่อนการทดลอง 2. ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม คะแนนจากแบบวัดวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการของนักเรียนจะสูงกว่าก่อนการทดลอง การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 12 คน ซึ่งได้มาจากผู้ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ขึ้นไป และเต็มใจอาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยาเป็นเวลา 12 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยใช้เวลาสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ถึง 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 12 สัปดาห์ รวม 23 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการ แบบสอบถามความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา และแบบสอบถามความคิดเห็นต่อโปรแกรมการปรึกษากลุ่มวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติแบบ Wilcoxon matched-pairs sign- ranks test ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยามีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มพุทธจิตวิทยามีคะแนนวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

3. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยารายงานว่า สามารถพัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น สามารถนำเทคนิควิธีการต่าง ๆ ในการผ่อนคลาย ความวิตกกังวลและวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการที่เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างดี

โสมนัส ม่วงสว่าง (2536 : 102) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนว พุทธศาสตร์ที่มีต่อมโนภาพแห่งตน ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองบัว อำเภอหนองบัว จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์สามารถพัฒนามโนภาพแห่งตนของนักเรียนได้ และการพัฒนานั้นจะส่งผลถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนในลักษณะที่สร้างสรรค์ ผ่อนคลายความทุกข์ ความวิตกกังวล มีจิตใจที่เบิกบานแจ่มใส เข้าใจผู้อื่น เรียนรู้ที่จะพิจารณาตนเอง ปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ ตลอดจนดำเนินชีวิตโดยไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น มีเมตตา กรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพุทธศาสตร์ สรุปได้ว่า ในกระบวนการส่งเสริมหรือพัฒนาโดยใช้โปรแกรมที่ประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาถือได้ว่า เป็นรูปแบบหรือทางเลือกอีกทางในการให้ความช่วยเหลือหรือในการพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้สังคมไทยยังเป็นสังคมพุทธ ฉะนั้น ถ้านำหลักธรรมมาประยุกต์ให้เข้ากับวิธีการในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมย่อมจะนำไปสู่การพัฒนาบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพและเต็มศักยภาพ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ยึดหลักอริยสัจ 4 และนำมรรคข้อที่ว่าด้วยสัมมาสติ (การระลึกชอบ) มาเป็นหลักพื้นฐานร่วมกับเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มในการออกแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดทำและวิเคราะห์ข้อมูล

#### การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้กำหนดขอบเขตของการศึกษาเป็น 2 ขั้นตอน คือ

1. การศึกษาความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนของผู้ต้องขัง
2. การเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4

##### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

ตอนที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้ต้องขังชาย ซึ่งถูกตัดสินจำคุกไม่เกิน 15 ปี คดียาเสพติด ภายในเรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ ปี พ.ศ. 2551 จำนวนทั้งสิ้น 150 คน เป็นการศึกษาจากประชากร

ตอนที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมในการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 เพื่อลดความเครียด คือ

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมในการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 ได้แก่ ผู้ต้องขังชายที่มีคะแนนความเครียดตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 ได้แก่ ผู้ต้องขังชายที่มีคะแนนความเครียดตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 18 คน จากประชากรที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมแล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน

#### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบสอบถามความเครียด ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

- ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4

### วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

#### 1. แบบสอบถามความเครียด

##### 1.1 ขั้นตอนในการดำเนินการ

แบบสอบถามความเครียดของผู้ต้องขัง ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1.1.1 ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดจากตำรา เอกสาร งานวิจัยและแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะ ซึ่งผู้วิจัยได้จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง โดยผู้วิจัยได้แบ่งลักษณะความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำ 3 ด้าน ได้แก่ ความเครียดทางด้านอารมณ์และจิตใจ ความเครียดด้านร่างกาย ความเครียดด้านพฤติกรรม

1.1.2 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขังให้ครอบคลุมความเครียดทั้ง 3 ด้าน โดยผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถามให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน 30 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ แล้วนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโทจำนวน 2 ท่าน ได้แก่ อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ และรองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ พิจารณาข้อคำถามในแบบสอบถามที่สร้างขึ้นสามารถวัดได้ตรงตามลักษณะต่างๆ ตามนิยามศัพท์เฉพาะของการศึกษาวิจัยครั้งนี้หรือไม่ แล้วนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

1.1.3 การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขังที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ได้แก่ พระพุทธรูป พุทธภิกขุโต ผศ.ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ รศ.ดร.พรสุข หุ่นรินทร์ รศ.ดร.ทิพย์วรรณ กิตติพรและรศ.ดร.เฉลิมศรี จันทร์อ่อน ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ พิจารณาข้อคำถามในแบบสอบถามที่สร้างขึ้น สามารถวัดได้ตรงตามลักษณะต่างๆตามนิยามศัพท์เฉพาะของการศึกษาวิจัยครั้งนี้หรือไม่ แล้วนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.1.4 การหาค่าอำนาจจำแนก (Item Discrimination) ของแบบสอบถาม ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง ที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์จากผู้ทรงคุณวุฒิและปรับปรุงแก้ไขแล้วจำนวน 30 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มผู้ต้องขังที่มีโชกลุ่มตัวอย่างที่เรือนจำจังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 150 คน ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้เพื่อวิเคราะห์หาค่า

อำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ทดสอบด้วย t-test แล้วคัดเลือก เฉพาะข้อที่มีค่า t ระหว่าง 8.408 ถึง 22.957 ที่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ได้ทั้งสิ้น จำนวน 30 ข้อ มาใช้ในการทดลอง

1.1.5 การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามความเครียดที่มีต่อ การใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขังที่คัดเลือกแล้วในข้อ 1.1.4 มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งหมด เท่ากับ 0.8626

**แบบสอบถามความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง**  
แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

### ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ตัวอย่างแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ต้องขัง

**คำชี้แจง** : ให้ท่านทำเครื่องหมาย  $\surd$  ลงในช่อง ( ) ให้ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

- |                |                         |              |
|----------------|-------------------------|--------------|
| 1. อายุ        | ( ) 18-25 ปี            | ( ) 26-30 ปี |
|                | ( ) 31-40 ปี            | ( ) 41-60 ปี |
|                | ( ) มากกว่า 60 ปีขึ้นไป |              |
| 2. สถานภาพสมรส | ( ) โสด                 | ( ) แต่งงาน  |
|                | ( ) หม้ายหรือหย่าร้าง   |              |
| 3. กำหนดโทษ    | ( ) ไม่เกิน 1 ปี        | ( ) 2-5 ปี   |
|                | ( ) 6-10 ปี             | ( ) 11-15 ปี |

### ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียด

แบบสอบถามความเครียดนี้เป็นแบบสอบถามโดยผู้วิจัยได้นำไปสอบถามความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง ประกอบด้วยองค์ประกอบทั้งหมด 3 ด้าน ได้แก่ ความเครียดทางด้านอารมณ์และจิตใจ ความเครียดด้านร่างกาย ความเครียดด้านพฤติกรรม โดยมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ ไม่เคยเลย เป็นครั้งคราว เป็นบ่อย ๆ เป็นประจำ ดังแสดงเป็นตัวอย่างได้ดังนี้

ตัวอย่างแบบสอบถามความเครียด

**คำชี้แจง** : แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามความคิด ความรู้สึกของท่าน ในแต่ละข้อ ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะแต่ละท่านย่อมมีความคิด ความรู้สึกที่แตกต่างกัน จึงขอให้ท่าน

พิจารณาข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิด ความรู้สึก ตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุด โดยมี 4 ตัวเลือก ดังนี้

ไม่เคยเลย	หมายถึง	ไม่เคยมีลักษณะอาการดังกล่าวปรากฏเลย
เป็นครั้งคราว	หมายถึง	มีลักษณะอาการดังกล่าวปรากฏเป็นบางครั้ง
เป็นบ่อยๆ	หมายถึง	มีลักษณะอาการดังกล่าวเกิดขึ้นบ่อยๆ
เป็นประจำ	หมายถึง	มีลักษณะอาการดังกล่าวเกิดขึ้นเป็นประจำ

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เคย เลย	เป็นครั้ง คราว	เป็นบ่อย ๆ	เป็นประจำ
	ความเครียดด้านอารมณ์และจิตใจ				
0.	ท่านรู้สึกสับสน วุ่นวายใจ				
	ความเครียดด้านร่างกาย				
00.	ท่านรู้สึกเหนื่อย อ่อนเพลีย				
	ความเครียดด้านพฤติกรรม				
000.	ท่านรู้สึกนอนไม่ค่อยหลับหรือตื่น กลางดึกเสมอ				

#### เกณฑ์การให้คะแนน

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการให้คะแนนแบบสอบถามความเครียด ที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง ไว้ดังนี้

ข้อความที่ตรงกับความคิดและความรู้สึกของผู้ตอบแบบสอบถามว่า	ไม่เคยเลย	ให้ 0 คะแนน
ข้อความที่ตรงกับความคิดและความรู้สึกของผู้ตอบแบบสอบถามว่า	เป็นครั้งคราว	ให้ 1 คะแนน
ข้อความที่ตรงกับความคิดและความรู้สึกของผู้ตอบแบบสอบถามว่า	เป็นบ่อย ๆ	ให้ 2 คะแนน
ข้อความที่ตรงกับความคิดและความรู้สึกของผู้ตอบแบบสอบถามว่า	เป็นประจำ	ให้ 3 คะแนน

#### เกณฑ์การแปลความหมาย

ในการแปลความหมายของแบบสอบถามของการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายไว้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	0	หมายถึง	ไม่มีความเครียดเลย
คะแนนเฉลี่ย	0.01 – 1.00	หมายถึง	ความเครียดในระดับต่ำ
คะแนนเฉลี่ย	1.01 – 2.00	หมายถึง	ความเครียดในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	2.01 - 3.00	หมายถึง	ความเครียดในระดับสูง

## 2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

2.1 ศึกษารายละเอียดของหลักธรรมและวิธีการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม ตำรา เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามแนวพระพุทธศาสนาและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสำหรับผู้มีความเครียด เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 ให้เหมาะสม สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

2.2 ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายและนิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัยครั้งนี้ แล้วนำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโทจำนวน 2 ท่าน ได้แก่ อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ และรองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ กระบวนการว่าตรงตามลักษณะต่างๆ ตามนิยามศัพท์เฉพาะของการศึกษาวิจัยครั้งนี้หรือไม่ แล้วนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

2.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 ที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ได้แก่ พระพุทธรูป พุทธภุชโชโต ผศ.ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ รศ.ดร.พรสุข หุ่นรินทร์ รศ.ดร.ทิพวรรณ กิตติพรและรศ.ดร.เฉลิมศรี จันทร์อ่อน ตรวจสอบพิจารณาความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย เนื้อหา และวิธีดำเนินการและการประเมินผล ต่อจากนั้น ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขจากข้อ 2.3 แล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้ต้องขังในเรือนจำ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 9 คน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาข้อบกพร่องของโปรแกรม ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา วิธีการและเวลาที่ใช้ในการทดลอง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเกี่ยวกับความเหมาะสมในด้านกระบวนการ ภาษา และเวลาอีกครั้งหนึ่งก่อนที่จะนำไปใช้ในการวิจัยจริงต่อไป

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการศึกษาวิจัยและการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยติดต่อขอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้บัญชาการเรือนจำจังหวัดศรีสะเกษ เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ต้องขังชาย คดีอาชญากรรม จำนวน 150 คน ทำแบบสอบถามความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขังแล้วนำมาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามและค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (t) และทดลอง (Try Out) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 จำนวน 12 ครั้ง กับผู้ต้องขังที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 9 คน ณ ห้อง

การศึกษาเรือนจำจังหวัดศรีสะเกษ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขในเรื่องกระบวนการ เนื้อหา ให้ได้ เครื่องมือที่สมบูรณ์ในการวิจัย

2. ติดต่อขอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้บัญชาการเรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ ปี พ.ศ. 2551 เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ผู้ต้องขังชาย คดียาเสพติด จำนวน 150 คน ทำแบบสอบถามเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง แล้วนำมาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อศึกษาระดับความเครียดและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความเครียดตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป เพื่อเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยยึดหลักทฤษฎี 4 ได้จำนวน 39 คน แล้วขอความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมได้จำนวน 18 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขังมาตรวจให้คะแนน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยยึดหลักทฤษฎี 4 เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1.00-1.30 ชั่วโมง ตั้งแต่เวลา 09.00 น.- 10.30 น. ระหว่างวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2551 - วันที่ 14 มีนาคม 2551 รวม 12 ครั้ง จำนวน 12 วัน ณ ห้องศูนย์การศึกษาเรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ แสดงในตาราง 1 ดังต่อไปนี้

ตาราง 1 การจัดโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	เวลา	หัวข้อ
		09.00-10.00	<b>Pre-test</b>
1	จันทร์ที่ 18 ก.พ. 2551	09.00-10.30	ปฐมนิเทศ
2	พุธที่ 20 ก.พ. 2551	09.00-10.30	ผลของความเครียดที่มีต่ออารมณ์และจิตใจ และการกำหนดรู้ความเครียดที่เกิดขึ้น
3	ศุกร์ที่ 22 ก.พ. 2551	09.00-10.30	กำหนดสาเหตุความเครียดและการประจักษ์แจ้งในการจัดการความเครียดที่ส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจ
4	จันทร์ที่ 25 ก.พ. 2551	09.00-10.30	แนวทางและวิธีการเข้าสู่การปรับลดและจัดการกับความเครียดตามแนวอริยสัจ 4
5	พุธที่ 27 ก.พ. 2551	09.00-10.30	ตั้งสติกำหนดรู้ผลกระทบอันเกิดจากความเครียดที่มีต่อร่างกาย
6	ศุกร์ที่ 29 ก.พ. 2551	09.00-10.30	ตั้งสติกำหนดสาเหตุแห่งความเครียดที่ปรากฏทางกายและทำเป้าหมายให้ประจักษ์ในการจัดการกับความเครียด
7	จันทร์ที่ 3 มี.ค. 2551	09.00-10.30	ปรับลดความเครียดที่ปรากฏทางกายตามด้วยตั้งสติพิจารณากาย
8	พุธที่ 5 มี.ค. 2551	09.00-10.30	ตั้งสติกำหนดรู้ความเครียดที่ส่งผลทางพฤติกรรมให้ชัดเจน
9	ศุกร์ที่ 7 มี.ค. 2551	09.00-10.30	ตั้งสติกำหนดสาเหตุของความเครียดและทำให้แจ้งถึงเป้าหมายการจัดการกับความเครียด
10	จันทร์ที่ 10 มี.ค. 2551	09.00-10.30	ชั้นจัดการความเครียดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมด้วยการตั้งสติพิจารณาอิริยาบถ
11	พุธที่ 12 มี.ค. 2551	09.00-10.30	ทบทวนแนวทางการจัดการความเครียดตามแนวอริยสัจ 4 ที่ได้พูดคุยและฝึกมาทั้งหมด
12	ศุกร์ที่ 14 มี.ค. 2551	09.00-10.30	ปัจฉิมนิเทศ
		10.30-11.00	<b>Post-test</b>

### แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจก่อนในตอนแรกและเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ในตอนหลัง เพื่อศึกษาความเครียดของผู้ต้องขัง และการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความเครียดของผู้ต้องขัง โดยแบบแผนการวิจัยเชิงทดลองนี้ ประกอบด้วยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการสอบก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ( Randomized Control Group Pretest-Posttest Design ) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 62) ซึ่งมีแบบแผนการทดลอง ดังนี้

ตาราง 2 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest - Posttest Design

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
RE	T <sub>1</sub>	X	T <sub>2</sub>
RC	T <sub>1</sub>	~X	T <sub>2</sub>

#### ความหมายของสัญลักษณ์

- RE แทน กลุ่มทดลอง
- RC แทน กลุ่มควบคุม
- T<sub>1</sub> แทน ทดสอบก่อนในกลุ่มทดลอง
- T<sub>2</sub> แทน ทดสอบหลังในกลุ่มทดลอง
- X แทน ทดลองโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4
- ~x แทน ไม่ได้รับการทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลัก

อริยสัจ 4

#### วิธีการดำเนินการทดลอง

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยนำคะแนนความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำที่ได้จากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างมาเป็นคะแนน Pretest
2. ดำเนินการทดลอง โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองด้วยตนเอง
3. หลังการทดลองผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามชุดเดียวกับที่ใช้ก่อนการทดลองอีกครั้งหนึ่งและเก็บผลการตอบแบบสอบถามดังกล่าวไว้เป็นคะแนน Posttest
4. นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 และ ข้อ 3 ไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

## การจัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

- 1.1 คะแนนเฉลี่ย (Mean)
- 1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
- 1.3 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentiles)

#### 2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

- 2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความเครียด โดยใช้ t-test แบบเทคนิค 25 เปอร์เซนต์ ของกลุ่มสูงและต่ำ (ล้วน สายยศ ; และอังคณา สายยศ. 2543 : 305)
- 2.2 หาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 121)

#### 3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

- 3.1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ t-test for dependent samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 160)
- 3.2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขังที่เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยใช้ t-test for Independent Samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 161 - 162)
- 3.3 การทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่ม โดยทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way analysis of variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F-test)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายผลของการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อต่าง ๆ เพื่อความเข้าใจตรงกันในการสื่อความหมาย ดังต่อไปนี้

$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
N	แทน	จำนวนผู้ต้องขังในกลุ่มตัวอย่าง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย 2 กลุ่ม
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย 3 กลุ่ม
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนน ( Sum of Squares )
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean Squares )
df	แทน	ชั้นของความเป็นอิสระ ( Degree of freedom )
*	แทน	การมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	การมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

#### การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้ คือ

1. ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น 3 ตอน

**ตอนที่ 1** ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ ตามตัวแปร อายุ สถานภาพสมรสและกำหนดโทษ

**ตอนที่ 2** ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดของผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์

**ตอนที่ 3** ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ ตามตัวแปร อายุ สถานภาพสมรสและกำหนดโทษ

2. ผลการทดลองการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 เพื่อลดความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำ

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

**ตอนที่ 1** ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ตามตัวแปร อายุ สถานภาพสมรส กำหนดโทษ ของผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ ดังปรากฏตามตาราง 3

### ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 3 แสดงจำนวนและค่าร้อยละข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ต้องขังเรือนจำ จังหวัดกาฬสินธุ์ ตามอายุ สถานภาพสมรสและกำหนดโทษ

ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ
<b>อายุ</b>		
- 18 – 25 ปี	40	26.67
- 26 – 30 ปี	32	21.33
- 31 – 40 ปี	48	32.00
- 41 - 60 ปี	29	19.33
- มากกว่า 60 ปี ขึ้นไป	1	0.67
<b>สถานภาพสมรส</b>		
- โสด	61	41.78
- แต่งงาน	63	43.15
- หม้ายหรือหย่าร้าง	22	15.07
<b>กำหนดโทษ</b>		
- ไม่เกิน 1 ปี	30	20.00
- 2 – 5 ปี	97	64.67
- 6 – 10 ปี	17	11.33
- 11 – 15 ปี	6	4.00

จากตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 150 คน จำแนกได้ดังนี้

1. ด้านอายุ แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 31 – 40 ปี จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 32.0 รองลงมาอายุ 18 – 25 ปี จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 อายุ 41 - 60 ปี จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 19.33 อายุมากกว่า 61 ปีขึ้นไป จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.67 ตามลำดับ

2. ด้านสถานภาพสมรส แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่แต่งงานแล้ว จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 43.15 เป็นโสด จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 41.78 และเป็นหม้ายและหย่าร้าง จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 15.07

3. ด้านการกำหนดโทษ แสดงให้เห็นว่าส่วนใหญ่มีกำหนดโทษ 2 – 5 ปี จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 64.67 ไม่เกิน 1 ปี จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 6 – 10 ปี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 11.33 11 – 15 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 4.00

## ตอนที่ 2 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดของผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง

ประเมินความเครียดรายด้าน	$\bar{X}$	SD	ระดับความเครียด
ด้านอารมณ์ และจิตใจ	1.18	0.60	ปานกลาง
ด้านร่างกาย	0.96	0.52	ต่ำ
ด้านพฤติกรรม	0.87	0.53	ต่ำ
รวม	1.00	0.50	ต่ำ

จากตาราง 4 พบว่า ระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง อยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{X} = 1.00$ ,  $SD = 0.50$ ) โดยด้านอารมณ์ และจิตใจ มีระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขังสูงที่สุด ( $\bar{X} = 1.18$ ,  $SD = 0.60$ ) รองลงมาเป็นด้านร่างกาย ( $\bar{X} = 0.96$ ,  $SD = 0.52$ ) และน้อยที่สุดเป็นด้านพฤติกรรม ( $\bar{X} = 0.87$ ,  $SD = 0.53$ )

**ตอนที่ 3** ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ ตามตัวแปรอายุ สถานภาพสมรสและกำหนดโทษ

ตาราง 5 การวิเคราะห์ความแปรปรวนจำแนกทางเดียว ของระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง จำแนกตามช่วงอายุ

ระดับความเครียด	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ด้านอารมณ์ และจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	3	0.59	0.20	0.53
	ภายในกลุ่ม	145	53.50	0.37	
	รวม	148	54.09		
ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	3	0.39	0.13	0.47
	ภายในกลุ่ม	145	40.13	0.28	
	รวม	148	40.52		
ด้านพฤติกรรม	ระหว่างกลุ่ม	3	0.21	0.07	0.25
	ภายในกลุ่ม	145	42.04	0.29	
	รวม	148	42.26		
รวม	ระหว่างกลุ่ม	<b>3</b>	<b>0.28</b>	<b>0.09</b>	<b>0.37</b>
	ภายในกลุ่ม	<b>145</b>	<b>36.82</b>	<b>0.25</b>	
	รวม	<b>148</b>	<b>37.11</b>		

จากตาราง 5 พบว่า ระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง จำแนกตามช่วงอายุ ไม่แตกต่างกันทั้งภาพรวม และรายด้าน

ตาราง 6 การวิเคราะห์ความแปรปรวนจำแนกทางเดียว ของระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง จำแนกตามสถานภาพสมรส

ระดับความเครียด	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ด้านอารมณ์ และจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	2	0.72	0.36	1.44
	ภายในกลุ่ม	143	35.72	0.25	
	รวม	145	36.44		
ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	2	0.71	0.35	0.98
	ภายในกลุ่ม	143	51.82	0.36	
	รวม	145	52.53		
ด้านพฤติกรรม	ระหว่างกลุ่ม	2	0.42	0.21	0.76
	ภายในกลุ่ม	143	39.63	0.28	
	รวม	145	40.06		
รวม	ระหว่างกลุ่ม	2	1.15	0.57	2.02
	ภายในกลุ่ม	143	40.66	0.28	
	รวม	145	41.81		

จากตาราง 6 พบว่าระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง จำแนกตามสถานภาพสมรส ไม่แตกต่างกันทั้งภาพรวม และรายด้าน

ตาราง 7 การวิเคราะห์ความแปรปรวนจำแนกทางเดียว ของระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง จำแนกตามระยะเวลากำหนดโทษ

ระดับความเครียด	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ด้านอารมณ์ และจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	3	1.73	0.58	1.61
	ภายในกลุ่ม	146	52.36	0.36	
	รวม	149	54.09		
ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	3	0.95	0.32	1.16
	ภายในกลุ่ม	146	39.69	0.27	
	รวม	149	40.63		
ด้านพฤติกรรม	ระหว่างกลุ่ม	3	0.73	0.24	0.85
	ภายในกลุ่ม	146	41.58	0.28	
	รวม	149	42.31		
รวม	ระหว่างกลุ่ม	3	0.88	0.29	1.18
	ภายในกลุ่ม	146	36.25	0.25	
	รวม	149	37.13		

จากตาราง 7 พบว่า ระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง จำแนกตามระยะเวลากำหนดโทษ ไม่แตกต่างกันทั้งภาพรวม และรายด้าน

## 2. ผลการทดลองการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลัก อริยสัจ 4 เพื่อลดความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำ

สมมติฐานที่ 2 ระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขังกลุ่ม  
ทดลองลดลงหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ตาราง 8 การเปรียบเทียบระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง กลุ่ม  
ทดลอง จำแนกตามก่อนและหลังการทดลอง

ประเมินความเครียด	ก่อนทดลอง (n=9)		หลังทดลอง (n=9)		t	p-value
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
ด้านอารมณ์ และจิตใจ	1.46	0.49	0.82	0.38	3.30*	0.01
ด้านร่างกาย	1.29	0.26	0.83	0.24	3.82**	0.00
ด้านพฤติกรรม	1.38	0.29	0.82	0.29	4.26**	0.00
<b>รวม</b>	<b>1.37</b>	<b>0.18</b>	<b>0.83</b>	<b>0.28</b>	<b>5.50**</b>	<b>0.00</b>

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตาราง 8 พบว่า ระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง  
กลุ่มทดลอง จำแนกตามก่อน และหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  
0.01 โดยด้านอารมณ์ และจิตใจ มีระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของ  
ผู้ต้องขัง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ด้านร่างกาย และด้านพฤติกรรม มี  
ระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ  
ทางสถิติที่ระดับ 0.01

ตาราง 9 การเปรียบเทียบระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง  
กลุ่มควบคุม จำแนกตามก่อน และหลังการทดลอง

ประเมินความเครียด	ก่อนทดลอง (n=9)		หลังทดลอง (n=9)		t	p-value
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
ด้านอารมณ์ และจิตใจ	1.68	0.32	1.41	0.59	1.26	0.24
ด้านร่างกาย	1.48	0.54	1.18	0.50	2.92*	0.02
ด้านพฤติกรรม	1.27	0.36	1.29	0.57	-0.15	0.89
<b>รวม</b>	<b>1.47</b>	<b>0.32</b>	<b>1.29</b>	<b>0.43</b>	<b>1.31</b>	<b>0.23</b>

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 9 พบว่า ระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง  
กลุ่มควบคุม จำแนกตามก่อน และหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน โดยด้านร่างกาย มีระดับ  
ความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  
ที่ระดับ 0.05 ด้านอารมณ์และจิตใจ และด้านพฤติกรรม มีระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิต  
ภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง ไม่แตกต่างกัน

### สมมติฐานที่ 3 ระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง ทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุม

ตาราง 10 การเปรียบเทียบระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง  
ก่อนทดลอง จำแนกตามกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ประเมินความเครียด	กลุ่มทดลอง (n=9)		กลุ่มควบคุม (n=9)		t	p-value
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
ด้านอารมณ์ และจิตใจ	1.68	0.32	1.46	0.49	1.15	0.27
ด้านร่างกาย	1.48	0.54	1.29	0.26	0.95	0.36
ด้านพฤติกรรม	1.27	0.36	1.38	0.29	-0.72	0.48
<b>รวม</b>	<b>1.47</b>	<b>0.32</b>	<b>1.37</b>	<b>0.18</b>	<b>0.82</b>	<b>0.42</b>

จากตาราง 10 พบว่า ระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง  
ก่อนทดลอง จำแนกตามกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน ทั้งภาพรวมและรายด้าน

ตาราง 11 การเปรียบเทียบระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง  
หลังทดลอง จำแนกตามกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ประเมินความเครียด	กลุ่มทดลอง (n=9)		กลุ่มควบคุม (n=9)		t	p-value
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
ด้านอารมณ์ และจิตใจ	0.82	0.38	1.41	0.59	2.53*	0.02
ด้านร่างกาย	0.83	0.24	1.18	0.50	1.87	0.09
ด้านพฤติกรรม	0.82	0.29	1.29	0.57	2.18*	0.04
<b>รวม</b>	<b>0.83</b>	<b>0.28</b>	<b>1.29</b>	<b>0.43</b>	<b>2.73*</b>	<b>0.02</b>

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 11 พบว่า ระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง  
หลังทดลอง จำแนกตามกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  
ระดับ 0.05 โดยด้านร่างกาย มีระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง

ไม่แตกต่างกัน ด้านอารมณ์และจิตใจ และด้านพฤติกรรม มีระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิต  
ภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4
3. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำผู้ต้องขังระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

#### สมมุติฐานการวิจัย

1. ระดับความเครียดของผู้ต้องขังแตกต่างกันเมื่อจำแนกตามอายุ สถานภาพสมรสและกำหนดโทษ
2. ระดับความเครียดของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองลดลงหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4
3. ระดับความเครียดของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน

#### วิธีดำเนินการวิจัย

##### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

ตอนที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้ต้องขังชาย ซึ่งถูกตัดสินจำคุกไม่เกิน 15 ปี คดียาเสพติด ภายในเรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ ปี พ.ศ. 2551 จำนวนทั้งสิ้น 150 คน เป็นการศึกษาจากประชากร

ตอนที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมในการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 เพื่อลดความเครียด คือ

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 ได้แก่ ผู้ต้องขังชายคดียาเสพติดที่มีคะแนนความเครียดตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 ได้แก่ ผู้ต้องขังชายที่มีคะแนนความเครียดตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 18 คน จากประชากรที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมแล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน

## เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือ ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล
2. แบบสอบถามความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4

## ขั้นตอนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจก่อนในขั้นตอนแรกและเป็นการวิจัยเชิงทดลองในขั้นตอนหลัง โดยดำเนินการวิจัยแบบ Randomized Control Group Pretest-Posttest Design โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังคดีอาชญากรรมที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนการทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ขั้นการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตัวเอง โดยมีละเอียดดังนี้

ขณะทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยการให้คำปรึกษาทั้งหมด 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1.00-1.30 ชั่วโมง ตั้งแต่เวลา 09.00 น.- 10.30 น. ระหว่างวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2551 – วันที่ 14 มีนาคม 2551 รวม 12 ครั้ง จำนวน 12 วัน ณ ห้องศูนย์การศึกษา เรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์

3. ขั้นหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการทดลองแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังชาย คดีอาชญากรรมที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำชุดเดียวกับที่ใช้สอบก่อนการทดลอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนการทดสอบหลังการทดลอง (Posttest)

4. นำคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองที่ได้จากข้อ 1. และ 3. มาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

## สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

- 1.1 คะแนนเฉลี่ย (Mean)
- 1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
- 1.3 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentiles)

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความเครียด โดยใช้ t-test แบบเทคนิค 25 เปอร์เซ็นต์ ของกลุ่มสูงและต่ำ (ล้วน สายยศ ; และอังคณา สายยศ. 2543 : 305)

2.2 หาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 121)

### 3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ t-test for dependent samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 160)

3.2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขังที่เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยใช้ t-test for Independent Samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 161 - 162)

3.3 การทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่ม โดยทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way analysis of variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F-test)

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. ศึกษาความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อจำแนกตามอายุ สถานภาพสมรสและกำหนดโทษ
2. เปรียบเทียบความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง จังหวัดกาฬสินธุ์ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4
3. เปรียบเทียบความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง จังหวัดกาฬสินธุ์ ระหว่างผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโปรแกรมกับผู้ต้องขังที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

## สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาและการทดลอง สรุปได้ดังนี้

**ตอนที่ 1 การศึกษาความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขังชาย คดี ยาเสพติด จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อจำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส กำหนดโทษ**

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 31 – 40 ปี จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 32.0 รองลงมาอายุ 18 – 25 ปี จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 อายุ 41 - 60 ปี จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 19.33 อายุมากกว่า 61 ปีขึ้นไป จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.67 ตามลำดับ เมื่อจำแนกตามสถานภาพสมรส กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่แต่งงานแล้ว จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 43.15 เป็นโสด จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 41.78 และเป็นหม้ายและหย่าร้าง จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 15.07 และเมื่อจำแนกตามการกำหนดโทษ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีกำหนดโทษ 2 – 5 ปี จำนวน 97 คนคิดเป็นร้อยละ 64.67 ไม่เกิน 1 ปี จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 6 – 10 ปี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 11.33 11 – 15 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 4.00

1. ผู้ต้องขังชาย เรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ
2. ผู้ต้องขังชาย เรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ที่มีอายุ สถานภาพสมรสและกำหนดโทษแตกต่างกัน มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

## ตอนที่ 2 ผลการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 เพื่อลดความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง จังหวัดกาฬสินธุ์

ผลการทดลองพบว่า

1. ผู้ต้องขังชาย เรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 เพื่อลดความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำมีระดับความเครียดลดลงหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยยึดอริยสัจ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้
2. ผู้ต้องขังชาย เรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 เพื่อลดความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำมีระดับความเครียดแตกต่างจากผู้ต้องขังที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

## การอภิปรายผล

### ตอนที่ 1 การศึกษาความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยจำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส และกำหนดโทษ

จากการศึกษาพบว่า ผู้ต้องขังที่อาศัยอยู่ในเรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นบุคคลที่ถูกจำกัดสิทธิเสรีภาพในด้านต่าง ๆ ขาดบุคคลที่เข้าใจ ขาดอิสรภาพในการแสดงออก ขาดความรัก ความอบอุ่น ต้องห่างไกลครอบครัว บ้านเกิดเมืองนอนของตนเองมาอยู่ภายใต้กฎระเบียบ วินัย ข้อบังคับที่เคร่งครัด และภายในใจยังมีเรื่องที่ทำให้คิดตลอดเวลา ทำให้เกิดความวุ่นวายส่งผลให้เกิดความเครียดทั้งทางความคิด อารมณ์ความรู้สึก ร่างกายและพฤติกรรม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

#### 1. อายุ

พบว่า ไม่แตกต่างกัน เนื่องจากสภาพความเป็นอยู่ภายในเรือนจำ มีการถูกจำกัดสิทธิเสรีภาพในการแสดงออก ไม่สามารถที่จะใช้ชีวิตตามที่ตัวเองปรารถนาได้ ต้องอยู่ภายใต้ระเบียบวินัยที่เคร่งครัดเช่นเดียวกัน จึงมีสภาวะความคิดที่ไม่แตกต่างกัน ประสบกับความเครียดเหมือนกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของสุเทพ นิมมา ( 2544:98) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขังที่พบว่า อายุเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขัง ผู้ต้องขังที่มีอายุน้อย สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนิสัยด้านความรู้ความสามารถเกี่ยวกับอาชีพได้มากขึ้น

## 2. สถานภาพสมรส

พบว่า ไม่แตกต่างกัน เนื่องจากผู้ต้องขังเมื่อเข้ามาอยู่ภายใต้ระเบียบวินัย ภายใต้การถูกจำกัดเรื่องสิทธิเสรีภาพ การแสดงออก ความเป็นอยู่และการใช้ชีวิตที่เหมือนกันก่อให้เกิดความคิดที่คล้าย ๆ กัน การติดต่อหรือปฏิสัมพันธ์กับบุคคลภายนอก เช่น ครอบครัว บิดามารดา ลูกหลาน เป็นต้น นาน ๆ ครั้งถึงจะได้มีโอกาสพบปะพูดคุยกัน อันเนื่องมาจากภาระงานที่ทางครอบครัวจะต้องดูแลรับผิดชอบ ผู้ต้องขังมีเข้าใจถึงบุคคลในครอบครัวเป็นอย่างดี แม้ว่าผู้ต้องขังบางคนจะแต่งงานไปแล้ว แต่ก็มี ความเข้าใจเรื่องความรับผิดชอบของครอบครัวที่จะต้องทำหาเลี้ยงชีพเลี้ยงดูบุคคลที่อยู่ข้างหลัง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฉัตรมนตรี อรุณใหม่(2547 : 80) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความคิดเห็นของผู้ต้องขังคดียาเสพติด(ยาบ้า)ในเรือนจำพิเศษธนบุรีต่อนโยบายของรัฐในการแก้ไขปัญหาเสพติดด้วยวิธีการบำบัดรักษา พบว่า สถานภาพสมรสของผู้ต้องขังแตกต่างกัน มีความคิดเห็นที่ไม่แตกต่างกัน

## 3. กำหนดโทษ

พบว่า ไม่แตกต่างกัน เนื่องจากผู้ต้องขังที่มีระยะกำหนดโทษหลายปี เมื่ออยู่ในเรือนจำเป็นระยะเวลานาน มีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและบุคคลที่อยู่ภายในได้ดีขึ้น ยอมรับสภาพการเป็นอยู่ซึ่งถูกจำกัดอิสรภาพ เมื่ออยู่นานไปทำให้เกิดความคุ้นเคยกับการใช้ชีวิตภายในเรือนจำจึงทำให้มีระดับความเครียดเมื่อจำแนกตามกำหนดโทษไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ จวน คงแก้ว (2541 : 83) ที่ศึกษาความคิดเห็นของผู้ต้องขังเกี่ยวกับโครงการฝึกอบรมจิตภavana ในเรือนจำและทัณฑสถาน พบว่า ผู้ต้องขังที่มีระยะเวลาที่ต้องโทษต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการฝึกอบรมจิตภavana โดยรวมและด้านวิธีการฝึกอบรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตอนที่ 2 การเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดอริยสัจ 4 เพื่อลดความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง จังหวัดกาฬสินธุ์**

1. ผู้ต้องขังที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 มีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เนื่องมาจากว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 มุ่งเน้นการแก้ปัญหาที่สาเหตุ นั่นคือความคิด ความคิดเป็นต้นเหตุของพฤติกรรมทุกอย่าง ลักษณะอาการต่าง ๆ ที่ปรากฏไม่ว่าด้านร่างกาย หรือด้านการแสดงออก จุดเริ่มต้นมาจากความคิด เมื่อบุคคลคิดเช่นไร ย่อมแสดงออกเช่นนั้น เช่นเดียวกันเมื่อผู้ต้องขังมีระบบความคิดในทางลบ มองโลกในแง่ร้าย ขาดสติในการรู้เท่าทันความเกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงและดับลงของกระบวนการคิดแล้ว ทำให้กลายเป็นบุคคลที่หลงสติ อยู่ในโลกของความคิดเป็นส่วนมาก ตกอยู่ในภาวะความเครียด นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมภายนอกยังส่งผลอีกด้วย เช่น การอยู่ในเรือนจำภายใต้กฎระเบียบและวินัยที่เคร่งครัดทำให้ผู้ต้องขังขาดอิสรภาพ

เสรีภาพ ถูกจำกัดสิทธิในด้านต่างๆ ต้องใช้ชีวิตภายใต้แรงกดดัน และเพื่อนผู้ต้องขังที่ต้องอยู่ร่วมกันอย่างแออัดยัดเยียดก่อให้เกิดความคิดเครียด แต่เมื่อผู้ต้องขังได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นในการคิดแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ทำให้มองเห็นว่าความเครียดที่เกิดขึ้นล้วนมาจากความคิดเป็นจุดเริ่มต้น ถ้าสามารถมองเห็นความคิดของตัวเองด้วยสติที่รู้เท่าทันยอมนำไปสู่การแก้ไขปัญหานั้นตรงจุด สามารถที่จะมองปัญหาแล้วเกิดปัญญาและเห็นอุปสรรคเป็นอุปสรรคในการสอนตัวเอง เกิดการเรียนรู้ การเข้าใจ นอกจากนี้การให้คำปรึกษากลุ่มยังมีเพื่อนสมาชิกที่เข้าร่วมโปรแกรมด้วย ทำให้ผู้ต้องขังรู้สึกว่า มีผู้เข้าใจความรู้สึกของตนเอง คอยรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ ข้อคิดจากสมาชิกกลุ่ม ได้รับข้อมูลและธรรมะอันเป็นประโยชน์จากผู้ให้คำปรึกษา ได้มองเห็นแง่มุมดีๆ ของชีวิต มีความรู้ตัวทั่วพร้อม มีสติมองเห็นตัวเองผ่านแง่คิดจากผู้ให้คำปรึกษาและเพื่อนสมาชิกดังที่มันเกียรติ โกศลนริตติวงศ์(2545:76)ระบุว่า เป็นการกระตุ้นให้มิตรผู้มีทุกข์เกิดสติ ปัญญาที่จะเกิดตามมาสามารถดับทุกข์ได้ด้วยตนเอง รู้สึกว่าการเกิดมาเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่หาได้ยาก มองเห็นชีวิตตัวเองมีคุณค่า มีความหมาย เมื่อผู้ต้องขังเห็นคุณค่าแห่งตน และมองเห็นศักยภาพความสามารถในการพัฒนา สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้ เมื่อตัวเองได้รับการพัฒนาดีแล้วย่อมมีตนเป็นที่พึ่ง ตระหนักรู้ถึงการใช้ชีวิตอย่างไม่ไร้ความหมาย เกิดความภาคภูมิใจในตัวเองซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอัครพรพรณ ขวัญชื่น (2543 : 62) ที่ได้ศึกษาเรื่องของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขังในเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร พบว่า หลังการให้คำปรึกษาผู้ต้องขังมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยภาพรวมเพิ่มขึ้น สมาชิกได้รับประโยชน์มาก มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึกที่มีคุณค่า ได้ระบายอารมณ์ความรู้สึกอัดอั้นที่มีต่อปัญหาต่าง ๆ ได้รู้จักตนเองมากขึ้น ได้มีเพื่อนที่คอยแนะนำและให้กำลังใจ เป็นประสบการณ์ที่กลุ่มได้ร่วมมือช่วยเหลือกัน ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกภายใน รู้จักความสามารถของตนเอง บรรยากาศภายในกลุ่มจะทำให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย มีความนับถือตนเอง รู้จักแสวงหาความพึงพอใจและความสุขสมบูรณ์ให้แก่ชีวิต

อนึ่งผลการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 นั้น เป็นการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ให้ความช่วยเหลือบุคคลให้เป็นผู้ที่คิดเป็น คิดถูก มีกระบวนการคิดเป็นไปในทางที่เหมาะสม เกิดปัญญาสามารถมองเห็นศักยภาพภายในตนที่จะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น มีสติในการดำรงอยู่ มีเป้าหมายจุดหมายในการใช้ชีวิต มองเห็นคุณค่าของตัวเอง นำตัวเองไปสู่การพ้นทุกข์ เพราะฉะนั้นในการนำหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนามาเป็นพื้นฐานร่วมกับการให้คำปรึกษากลุ่มจึงเป็นหลักการที่เหมาะสมและมีประสิทธิผล สามารถที่จะช่วยเหลือบุคคลที่ประสบกับปัญหาได้ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของณัฐธิดา สัทหลอ (2542 : 87-88) ที่ทำการศึกษากาการใช้การปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยาต่อการลดความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาและการพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยาสามารถพัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น สามารถนำเทคนิควิธีการต่าง ๆ ในการผ่อนคลายความวิตกกังวลและวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการที่เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างดี

เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า

1. ด้านอารมณ์และจิตใจ หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้ต้องขังมีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อธิบายได้ว่า ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 นั้น เป็นกระบวนการกลุ่มที่เน้นการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับและความเป็นกัลยาณมิตรก่อให้เกิดความอบอุ่น เป็นมิตร มีความปลอดภัย ไว้วางใจ ทำให้สมาชิกภายในกลุ่มได้พูดคุย แสดงความคิดเห็น เปิดเผยความรู้สึกที่คับข้องใจของตนออกมาได้อย่างอิสระ โดยเพื่อนสมาชิกคอยรับฟัง คอยเข้าใจ ช่วยเหลือให้กำลังใจ ให้การสนับสนุน เสนอแนวคิด ทางออก ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกกว่าตนเองไม่โดดเดี่ยว ซึ่งทำให้สมาชิกยอมรับความคิดเห็นความรู้สึกของตนเอง มีกำลังใจในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำ มองเห็นคุณค่าของตัวเอง มีศักยภาพในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นและพยายามแก้ไขปัญหา เรียนรู้ที่จะนำแนวทางวิธีการที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน กล้าที่จะเผชิญกับปัญหาที่รุมเร้าและใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในการคิดแก้ไขหรือปรับปรุงพัฒนาตนเอง เมื่อผู้ต้องขังได้เข้าร่วมโปรแกรมก่อให้เกิดกระบวนการคิดที่เป็นไปในทางที่ถูกต้องดีงาม เป็นผู้ที่คิดและมองโลกในแง่ดี มีความปรารถนาดีทำให้ภาวะความเครียดของผู้ต้องขังลดลง มีสภาวะจิตที่อ่อนโยน ตระหนักรู้คุณค่าภายในตนเองเพิ่มขึ้น มีกำลังใจในการใช้ชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอาตัม นีละไพจิตร (2548 : 90) ที่ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขัง พบว่า ผู้ต้องขังได้รับการส่งเสริมให้มีความรับผิดชอบและตระหนักถึงในคุณค่าต่าง ๆ ที่แฝงอยู่ในตนเอง และค้นพบความหมายบางอย่างในสถานการณ์ของชีวิตส่งผลให้ผู้ต้องขังเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหาที่ตนทนทุกข์ทรมาน พัฒนามุมมองใหม่ให้แตกต่างไปจากเดิม รับรู้สถานการณ์ที่ประสบอยู่ไปในทางที่ดี มีคุณค่าและมีความหมาย ก่อให้เกิดกำลังใจในการดำรงชีวิตและมีแนวทางในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้อย่างเหมาะสม

2. ด้านร่างกาย พบว่า ผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโปรแกรมมีลักษณะความเครียดที่ปรากฏทางร่างกายลดลง เนื่องจาก ลักษณะต่างๆ ที่ปรากฏทางกายสาเหตุที่แท้จริงเกิดมาจากความคิดที่มีลักษณะคิดเครียด เมื่อจิตคิดเครียดแล้ว จะส่งผลต่อการปรับตัวทางร่างกายนำไปสู่การปรากฏลักษณะอาการต่าง ๆ เช่น เหงื่อออกตามอวัยวะต่างๆ รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง มีอวัยวะบางส่วนกระตุก เป็นต้น อาการเหล่านี้ เมื่อพิจารณาให้ถ่องแท้แล้วจะพบว่าเกิดมาจากความคิดเครียดเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง จิตใจขาดการปรับสมดุลเกิดแรงกดดันย้อมนำไปสู่ความเครียดที่ปรากฏทางกาย ทำให้ร่างกายผิดปกติตามไปด้วย เมื่อได้เข้าสู่กระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่มซึ่งเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาที่สาเหตุ มีการตระหนักรู้ มีสติรู้เท่าทัน รู้จักมองโลกในแง่ดี มีมุมมองในทางที่สร้างสรรค์ มีเพื่อนที่รับฟังความคิดเห็นความรู้สึก ได้ระบายเปิดเผยความคับข้องใจ ยอมรับเหตุการณ์และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ อาการต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นเข้าสู่การปรับสมดุลได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งสอดคล้องตามที่สถาบันกัลยาณราชนครินทร์(2546:34) ได้ระบุวิธีการในการจัดการความเครียดของผู้ต้องขังไว้ว่า ต้องรู้จักมองโลกในแง่ดี มีทัศนคติต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมที่ดี มีการปรับทุกข์กับเพื่อนสนิท มีการยอมรับการเปลี่ยนแปลงจากชีวิตปกติมีอิสระสู่

ชีวิตที่แออัด รู้จักปรับตัวให้ยืดหยุ่นเข้ากับสถานการณ์ เป็นการแก้ไขตรงที่สาเหตุ นำไปสู่การแก้ไขที่อย่างยั่งยืน

3. ด้านพฤติกรรม พบว่า ความเครียดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมลดลง สมาชิกมีลักษณะทางพฤติกรรมดีขึ้น สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ และแสดงออกอย่างเหมาะสม ตลอดจนดูแลควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเข้าใจ จัดการกับปัญหาของตนได้อย่างถูกต้อง มีการเรียนรู้ เข้าใจในการแสดงออก เพราะโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งเน้นให้ตระหนักและเข้าใจ มองเห็นศักยภาพในการพัฒนาจนสามารถนำตนให้เข้าถึงเป้าหมายได้ซึ่งได้ยืนยันคำกล่าวของพระเทพเวที (พระมหาครรชิต แสนอุปบล. 2546 : 34; อ้างอิงจาก พระเทพเวที(ประยูรค์ ปยุตโต). (2532:160-207)ที่ว่า มนุษย์มีศักยภาพที่จะฝึกฝนตนเองได้อย่างสมบูรณ์เต็มตามศักยภาพในสภาพการณ์ที่เอื้ออำนวยให้มนุษย์ได้มีโอกาสรับรู้ความจริงเกี่ยวกับตนได้อย่างถูกต้อง รู้จักคิดตามความเป็นจริงและเหตุปัจจัยเพื่อให้เกิดปัญหาในการแก้ปัญหา จะเห็นได้ว่าเมื่อผู้ต้องขังได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มจะเกิดเรียนรู้ เข้าใจตัวเองดีขึ้น มองเห็นความสามารถในการพัฒนาจากสภาวะหนึ่งไปสู่อีกสภาวะหนึ่งที่สมบูรณ์ดังที่โสริช โพร้แก้ว (2545 : 1) ได้กล่าวไว้ว่า กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาอาศัยหลักพุทธธรรมเป็นฐาน เป็นเหมือนกับมัคคุเทศก์ที่จะร่วมเดินทางกับผู้คนจากความทุกข์ไปสู่ความสุข จากอวิชชาไปสู่สัมมาทิฐิ จากความเร่าร้อนไปสู่ความสงบเย็น จากความปั่นป่วนวุ่นวายไปสู่ความนิ่งสงบ จากความไม่เป็นระเบียบไปสู่ความเป็นระเบียบ หรืออาจจะพูดได้ว่า จากความมีอะไรไปสู่ความไม่มีอะไรก็ได้ จากความยึดมั่นหน่วงเหนี่ยวไปสู่อิสรภาพ จากความมืดไปสู่ความสว่าง จากที่แคบไปสู่ที่กว้าง จากภาวะหลับไหลไปสู่การตื่น จากภาวะหลงอยู่กับเงาไปสู่ความจริง การให้คำปรึกษากลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 ที่นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาบูรณาการร่วมในกระบวนการจึงสามารถที่จะลดความเครียดของผู้ต้องขังได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาครรชิต แสนอุปบล(วรกวินุโท) (2546 : 85) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อความมุ่งหวังในชีวิตของผู้ติดเชื่อเอดส์ วัดพระบาทน้ำพุ จังหวัดลพบุรี ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ผู้ติดเชื่อเอดส์มีคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตเพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ และเมื่อพิจารณาความมุ่งหวังในชีวิตรายด้านแล้ว พบว่า ผู้ติดเชื่อเอดส์ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์มีความมุ่งหวังในชีวิตด้านการตระหนักรู้ตนเอง การตระหนักรู้คุณค่าของตนเอง การตระหนักรู้อิสรภาพและความรับผิดชอบแห่งตน การตระหนักรู้ภาพลักษณ์แห่งตนและการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และการตระหนักรู้ความหมายแห่งชีวิต จุดมุ่งหมายคุณค่าและเป้าหมายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

2. พบว่า ผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม เนื่องจากว่าผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโปรแกรมได้รับการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น มุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตัวเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตัวเอง แสดงความรู้สึกและความ

คิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นภายใต้ บรรยากาศที่อบอุ่น จริ่งใจ เกิดความวางใจและมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน และมีการนำหลักอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ มาเป็นบริบทในการให้คำปรึกษา ทำให้สามารถลดความเครียดของผู้ต้องขังได้ นอกจากนี้แล้วผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความสมัครใจในการเข้าร่วม ทำให้มีความกระตือรือร้นในการจัดการ แก้ไขปัญหาของตนเอง มีเพื่อนสมาชิกที่มีความคิด อารมณ์ความรู้สึกใกล้เคียงกัน พุดคุยแบบเป็นกันเอง เปิดเผยความคิด ความรู้สึกที่ตัวเองประสบได้อย่างอิสระ มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันและคอยให้กำลังใจในขณะการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ไม่มีการซ้ำเติมหรือดูหมิ่นดูแคลนเพื่อนสมาชิกด้วยกัน และจากการสอบถามสมาชิกกลุ่มพบว่า การอยู่ภายในเรือนจำ มักจะโดนกระทบกระทั่งบ่อยๆ โดยเฉพาะคำพูดที่บั่นทอนกำลังใจ มีการพูดกระทบกระเทียบ น้อยนักที่จะมีความเข้าใจเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน เพราะต่างมีทิฐิคือความมีตัวตนค่อนข้างสูง ไม่ยอมใคร มีความแข่งแกร่ง มีความคิดที่ไม่อ่อนโยนและแสดงออกมาภายนอกทั้งทางคำพูดและพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับกรมสุขภาพจิต (2548 : 2) ที่กล่าวไว้ว่า เมื่อเกิดความคิดเครียดจะส่งผลต่อพฤติกรรมด้านต่างๆ เช่น อารมณ์เสียใส่บุคคลอื่น โกรธ หงุดหงิด รำคาญใจ เป็นต้น นอกจากนี้แล้วการมาอยู่รวมกันในสถานที่ที่มีกฎระเบียบเคร่งครัด ทำให้เกิดภาวะความกดดันหลายอย่าง จึงก่อให้เกิดการเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจ ทำให้จิตใจห่อเหี่ยว เกิดความเครียด จนบางครั้งทำผิดวินัยในการอยู่เรือนจำ เช่น การทะเลาะวิวาท เป็นต้น ยิ่งก่อให้เกิดความเครียดเพิ่มมากขึ้น เมื่อผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาได้มาพุดคุยร่วมกัน เสนอแนะแนวทางวิธีการในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น ทำให้ผู้ต้องขังมีกระบวนการคิดเป็นไปในทางที่ถูกต้อง มีหลักธรรมเป็นที่ยึดเหนี่ยว เกิดการตระหนักรู้มีสติเท่าทันจิตของตนและยังสามารถที่จะบริหารจัดการความคิดจิตใจของตนเองได้ กล่าวคือ มีกระบวนการคิดในทางที่ชอบ ซึ่งจะทำให้ผู้ต้องขังคิดเป็น คิดถูก และสามารถที่จะนำหลักธรรมที่เป็นประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมมาประยุกต์ใช้ในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำ ความเครียดต่างๆ ที่ผู้ต้องขังประสบไม่ว่าจะเป็นความเครียดที่ส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจ ร่างกาย ตลอดจนพฤติกรรมได้รับการจัดการในทางที่เหมาะสมและถูกวิธี ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่ใช้ชีวิตเหมือนปกติเช่นเคย เมื่อเกิดความเครียดไม่รู้จะหันหน้าไปพึ่งใคร และก็หาบุคคลที่เข้าใจได้ยาก นอกจากนี้ยังไม่มีวิธีการที่เหมาะสมในการจัดการกับความเครียดของตนเอง ก่อให้เกิดความเครียดในการใช้ชีวิตประจำวันในระดับต่าง ๆ จนอาจนำไปสู่ปัญหาที่รุนแรงตามมา ดังที่สุวีร์ ศิวะแพทย์ (2549 : 310) กล่าวว่า ความเครียดในระดับที่รุนแรง (Severe Stress) มักทำให้คิดมากจนเลอะเลือน และยังมีผลร้ายต่ออารมณ์ด้วยและยังทำให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ เช่น ความอ้วน ไขมันในหลอดเลือดสูงจนเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจขาดเลือด (อภิเชษฐ ภาคนา. 2544 : 55) ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 จึงเป็นแนวทางและเป็นกระบวนการที่เหมาะสมกับผู้ต้องขังที่อยู่ภายในเรือนจำ เพราะเป็นกระบวนการกลุ่มที่ช่วยให้ผู้ต้องขังได้มีแนวทางในการจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม ทำให้จิตใจมีสมาธิ มีสติ ตระหนักรู้เท่าทันตัวเอง และส่งผลให้ความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำลดลง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของโสมนัส ม่วงสว่าง (2536 : 102) ที่

ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อมโนภาพแห่งตน ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองบัว อำเภอหนองบัว จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์สามารถพัฒนามโนภาพแห่งตนของนักเรียนได้ และการพัฒนานั้นจะส่งผลถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนในลักษณะที่สร้างสรรค์ ผ่อนคลายความทุกข์ ความวิตกกังวล มีจิตใจที่เบิกบานแจ่มใส เข้าใจผู้อื่น เรียนรู้ที่จะพิจารณาตนเอง ปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ ตลอดจนดำเนินชีวิตโดยไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น มีเมตตา กรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย

### ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรมีความรู้ความสามารถ มีทักษะและวิธีการในให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้อย่างคล่องแคล่วและชำนาญพอสมควร เนื่องจากว่าผู้ต้องขังภายในเรือนจำมีความเป็นอยู่ที่แตกต่างจากบุคคลปกติที่ใช้ชีวิตอยู่ภายนอกซึ่งส่งผลให้มีความเครียดสูงกว่าบุคคลปกติทั่วไป ถ้าผู้ให้คำปรึกษามีความชำนาญแล้วย่อมสามารถควบคุม และดูแลสมาชิกกลุ่มพร้อมทั้งดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

2. ผู้ให้คำปรึกษาควรกำหนดขนาดของกลุ่มให้มีความเหมาะสม โดยกำหนดขนาดของกลุ่มไม่ควรน้อยกว่า 8 คน เนื่องจากว่าถ้าสมาชิกกลุ่มมีจำนวนน้อยจะทำให้สมาชิกรู้สึกว้าवादเพื่อนที่ร่วมรับรู้ความรู้สึกเดียวกัน ไม่กล้าที่จะเปิดเผยและพูดคุยได้อย่างเข้าอกเข้าใจซึ่งกันและกัน และขนาดของกลุ่มไม่ควรมากกว่า 10 คน เพราะถ้ามากเกินไปผู้ให้คำปรึกษาจะไม่สามารถดูแลได้อย่างทั่วถึงและการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้งจะใช้เวลานานเกินไป ก่อให้เกิดความเบื่อหน่ายต่อสมาชิกภายในกลุ่มได้

3. ควรมีการพัฒนาความรู้ด้านหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา ฝึกทักษะในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง เช่น เจ้าหน้าที่ด้านสังคมสงเคราะห์ เป็นต้น ซึ่งมีหน้าที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ต้องขังโดยตรง เพื่อให้เจ้าหน้าที่ได้มีความรู้ ความเข้าใจในหลักธรรมและหลักการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มพร้อมทั้งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ต้องขังซึ่งส่วนใหญ่เป็นพุทธศาสนิกชน อันจะทำให้ผู้ต้องขังได้มีหลักธรรมในการยึดเหนี่ยวจิตใจและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับการใช้ชีวิตภายในเรือนจำ นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดการปลูกฝังหลักธรรมในการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตภายนอกเรือนจำเมื่อผู้ต้องขังพ้นโทษไปแล้ว

4. ควรมีการติดตามผลระยะยาวแม้ว่าจะเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว เพื่อศึกษาถึงความเปลี่ยนแปลงของความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำว่า ผู้ต้องขังที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเครียดลดลงหรือเพิ่มขึ้น เพื่อจะได้ทราบถึงความเปลี่ยนแปลงต่างๆ

### ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรทำการศึกษาค้นคว้าในรูปแบบอื่นๆ เพื่อหารูปแบบให้เหมาะสม อาจจะเป็นวิธีการหรือกิจกรรมที่จะนำมาใช้ควบคู่กับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 เพื่อให้เกิด

ประโยชน์สูงสุดกับผู้ต้องขังภายในเรือนจำ เช่น การทำกิจกรรมกลุ่ม การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาหลักอริยสัจ 4 ให้เข้าใจชัดเจนและมีการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น ผู้ต้องขังหญิงคดียาเสพติดหรือผู้ต้องขังคดีอื่น ๆ ผู้สูงอายุ เยาวชนในสถานพินิจ กลุ่มผู้ติดเชื่อเฮโรอีน เป็นต้น

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาค้นคว้าถึงความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำทั้งผู้ต้องขังเพศชายและเพศหญิง และคดีอื่นๆ นอกจากคดียาเสพติด เนื่องจากผู้ต้องขังภายในเรือนจำมีความหลากหลาย เพื่อให้เห็นถึงความแตกต่างของระดับความเครียดจะนำไปสู่การให้ความช่วยเหลือผู้ต้องได้อย่างเหมาะสม

2. ควรนำหลักธรรมอื่นๆ นอกจากหลักอริยสัจ 4 เช่น หลักโยนิโสมนสิการ พรหมวิหารธรรม เป็นต้น มาประยุกต์ร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เนื่องจากว่าหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนานั้นมีความหลากหลายและสามารถจะนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สำหรับผู้ต้องขังได้

3. ควรศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 เพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ต้องขังที่มีปัญหาในด้านอื่นๆ เช่น ความซึมเศร้า การทะเลาะวิวาทภายในเรือนจำ เป็นต้น

4. ในการทำวิจัยภายในเรือนจำนั้น ค่อนข้างมีความเสี่ยงสูงเนื่องจากว่า ผู้ต้องขังมีความหลากหลายในด้านความคิด โดยเฉพาะความคิดที่เป็นแง่ลบอาจก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้เข้าไปทำการวิจัย ฉะนั้นจะต้องมีเจ้าหน้าที่ของเรือนจำคอยดูแลตลอดเวลา

5. ในการทำวิจัยหรือเก็บข้อมูลแต่ละครั้งนั้น ผู้วิจัยต้องทำความรู้จักวัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิตในแต่ละท้องที่ให้เข้าใจให้ดีเสียก่อน เพราะถ้าผู้วิจัยไม่ทำความเข้าใจวิถีชีวิตของบุคคลในแต่ละท้องที่นั้นให้ดีจะทำให้ได้ข้อมูลคลาดเคลื่อน เนื่องจากว่าขาดสัมพันธภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยเองและแหล่งข้อมูลที่ได้

## บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กาญจนา ไชยพันธุ์.(2549). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- กาญจนา เดชคุ้ม.(2541). การศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6  
ในภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจ. วิทยานิพนธ์ ค.ม.(สุขศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- กาญจนา สมใจเพ็ง.(2538).พุทธศาสตร์กับการแนะแนว. ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว  
คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏพระนคร.
- กรมสุขภาพจิต.(2548). คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.  
-----.(2547).รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2547.  
-----.(2533). ความเครียด. เอกสารการสัมมนาทางวิชาการเรื่องสุขภาพจิตกับ  
ความเครียด. หน้า 3-4. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมราชทัณฑ์.(2525). รายงานประจำปีวารสารกรมราชทัณฑ์ 2525. กรุงเทพฯ : กรมราชทัณฑ์.
- การประชุมวิชาการนานาชาติ ครั้งที่ 2.(2546). สุขภาพจิตและกลไกทางจิตของผู้ต้องขัง.,  
สุขภาพจิตกับยาเสพติด.
- คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.(2544).วิธีคลายความเครียด. กรุงเทพฯ : ชมรมเด็ก.
- จวน คงแก้ว.(2544). การศึกษาความคิดเห็นของผู้ต้องขังเกี่ยวกับโครงการฝึกอบรมจิตภาวนาในเรือนจำ  
และทัณฑสถานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. ปริญญาโท คศ.ม.(การศึกษาผู้ใหญ่)  
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ฉัตรมนตรี อรุณใหม่.(2547). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความคิดเห็นของผู้ต้องขังคดียาเสพติด(ยาบ้า)  
ในเรือนจำพิเศษธนบุรี ต่อนโยบายของรัฐในการแก้ไขปัญหายาเสพติดด้วยวิธีการบำบัดรักษา.  
ปริญญาโท คศ.ม.(บริหารรัฐกิจ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชลาลัย ดงพะจิต.(2547). ผลของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อลด  
ความเครียดของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(จิตวิทยาการให้  
คำปรึกษา) ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- ชูชัย สมितिไกล.(2527). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม. เอกสารคำสอนวิชาการฝึกงานด้าน  
การให้คำปรึกษา : ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ณัฐธิดา สัปดาห์.(2542). การใช้การปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อลดความวิตกกังวลใน  
การสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาและเพื่อพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการสำหรับ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ คศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว).  
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ดั่งตฤณ.(2548 ก.). มหาสติปัฏฐานสูตร. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมดา.  
-----.(2548 ข.). วิปัสสนาญาณ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมดา.
- ดวงมณี จงรักษ์.(2549). ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ ส.ส.ท.

- ทวีวัฒน์ นาคเนียม.(2532). เรือนจำสถานบันเพื่อการแก้ไขผู้กระทำผิด กรณีศึกษาเรือนจำ  
จังหวัดนครพนม.วิทยานิพนธ์ ศป.ม. (มานุษยวิทยา) :บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.  
ถ่ายเอกสาร.
- ทิพาวดี เอมะวรรณนะ.(2547). จิตวิทยาการปรึกษาสำหรับผู้ติดยาเสพติด. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นันทนา วงษ์อินทร์.(2549). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. เอกสารคำสอน.
- นัยนา เหลืองประวดี.(2547). ผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิด  
แบบอริยสัจและการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียดของนิสิต  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ปริญญาานิพนธ์ วท.ม.(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์).  
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิศารัตน์ มัชยัสต์ถาวร.(2546). ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์  
กับการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดของวัยรุ่น. วท.ม.(จิตวิทยา  
การให้คำปรึกษา) ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- ปฏิมากร ชาญประโคน.(2543). ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของครูโรงเรียนขยาย  
โอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม.  
(จิตวิทยาการศึกษา) ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ปณิศรา ภาสกาการ.(2546). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมที่มีต่อการ  
เห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก กรุงเทพมหานคร.  
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประยงค์ สุวรรณบุบผา.(2545). จิตบำบัดแนวพุทธศาสตร์ เล่ม 2. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ :  
มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พัฒนา พัวพัฒนกุล.(2533). การศึกษาทัศนคติของเจ้าพนักงานเรือนจำต่อผู้ต้องขัง ศึกษาเฉพาะกรณี  
เรือนจำที่มีความมั่นคงสูงสุดในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ สศ.ม.(สังคมสงเคราะห์)  
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- พีไลลักษณ์ อ่อนละมุล.(2546) .การศึกษาและการพัฒนายุทธวิธีในการเรียนของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.  
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่าย  
เอกสาร.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา.(2544). ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา.กรุงเทพฯ : พัฒนาศึกษา.  
-----.(ม.ป.ป.).การแนะแนวและการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : พัทธ์อักษร.
- พระมหาครรชิต แสนอุบล(วรกวินุโท).(2546). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ที่  
มีต่อความมุ่งหวังในชีวิตของผู้ติดเชื่อเฮดส์ วัดพระบาทน้ำพุ จังหวัดลพบุรี. ปริญญาานิพนธ์

- กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต).(2546). พุทธธรรม(ฉบับปรับปรุงและขยายความ).กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต).(2549). พุทธธรรม(ฉบับปรับปรุงและขยายความ).กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- .(2548). แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ : บริษัทอักษรสัมพันธ์.
- พระมหาประยูร ชีรวังโส(สุยะใจ).(2549). พุทธธรรมกับจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พรเทพ รุ่งคุณากร.(2542). ผลของการฝึกอานาปานสติต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตและความจริงแท้ของผู้เริ่มฝึกในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมาศรณานานาชาติ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พลศรี แก้วประกาย.(2542). ผลการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเหตุผลและอารมณ์ เพื่อลดความวิตกกังวลในการเผชิญสังคมภายนอกและการใช้ชีวิตประจำวันของผู้ต้องขังเรือนจำกลางอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี. กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. (ฉบับปรับปรุง) กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.
- ภัทรา สารชีวิน.(2544). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อลดความเครียดที่มีต่อการดำเนินชีวิตของมารดานอกสมรส ในระยะตั้งครรภ์ บ้านพักฉุกเฉินสมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีในพระบรมราชูปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร.ปริญญาโท วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มันเกียรติ โกศลนริตติวงษ์.(2541). ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาพุทธธรรม.เพชรบุรี : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว(การอุดมศึกษา),คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏเพชรบุรี.
- เรียม ศรีทอง.(2538). เทคนิคการให้คำปรึกษา. เอกสารคำสอน ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ : สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- ลักขณา สริวัฒน์.(2544). จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน . กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ล้วน สายยศ;และอังคณา สายยศ.(2543). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วงษ์เดือน สายสุวรรณ (2544).คู่มือการดูแลสุขภาพจิตผู้ต้องขัง.พิมพ์ครั้งที่ 1.โรงพยาบาลนิติจิตเวช กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์.(2545). จิตวิทยาการปรับตัว. ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วิญญู พูลศรี.(2531). เทคนิค : จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว

- คณะวิชาครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์.(2546). *คู่มืออยู่อย่างมีความสุขในเรือนจำ. พิมพ์ครั้งที่ 1.* กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ บียอนด์ พับลิชชิง จำกัด.
- สมิต อาชวานิจกุล.(2541). *วิธีเอาชนะความเครียดและบริหารจัดการความวิตกกังวล.* กรุงเทพฯ : บริษัท ดับเบิลยูเอ็น พรินติ้ง จำกัด.
- สายนต์ นาควิเชียร.(2545). *ความเครียดของพยาบาลโรงพยาบาลขอนแก่น อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น.* กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- สิทธิพงษ์ สังขพงศ์.(2544). *รายงานประจำปีวารสารกรมราชทัณฑ์ 2544.* กรุงเทพฯ : กรมราชทัณฑ์.
- สุเทพ นิ่มมา.(2544). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขังในเรือนจำ : กรณีศึกษา เรือนจำกลางสมุทรปราการ.* สารนิพนธ์ สส.ม.(การจัดการโครงการสวัสดิการสังคม)กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. ถ่ายเอกสาร.
- สุวีร์ ศิวะแพทย์.(2549). *จิตวิทยาทั่วไป.* กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- โสมนัส ม่วงสว่าง.(2536). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อมโนภาพ แห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- โสรัช โพธิ์แกว.(ม.ป.ป.). *การศึกษาเชิงจิตวิทยาในแนวพุทธธรรม.* กรุงเทพฯ : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัครพรรณ ขวัญชื่น.(2544). *ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขังใน เรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร.* วิทยานิพนธ์ สส.ม. (การจัดการโครงการสวัสดิการสังคม) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. ถ่ายเอกสาร.
- อาดัม นีละไพจิตร.(2548). *ผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขัง.* วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- อาภา จันทรสกุล. (2545). *หลักธรรมและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา. ในประมวลสาระชุดวิชา ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา(หน่วยที่11) : บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.*
- อาภรณ์ ชัยศิริ.(2540). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อลดความเครียดของสตรี มีครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว).กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อุทยา นาคเจริญ.(2547, ธันวาคม). *การพัฒนาจิตของผู้ต้องขัง. วารสารสถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ 1(3) : 120 -123* ถ่ายเอกสาร.

Corey, Gerald. (1985). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy.* California :

- Brooks/Cole Publishing Company.
- Dougan, Barbara; & others. (1986). *"Stress Management," in Life Skills for Self Development.*  
Johannesburg : National Council of Mental Health.
- Gazda, G.M., J.A. Ducan; & M.E. Meadows. (1967). *"Group Counseling and Group  
Procedures : Reported of a Survey."* Counselor Education and Supervision. 6 : 305-310.
- Gazda, G.M.(1989). *Group Counseling A Developmental Approach.* 4th ed. Boston :  
Allyn and Bacon.
- Gipson, R.; & Mitchell, (1986).*Introduction to Counseling and Guidance.* 2nd ed. New York :  
Macmillan Publishing Company.
- Hansen, James C., Richard Warner; & Elsie M. Smith. (1976). *Group Counseling : Theory and  
Process.* Chicago : Rand McNally College Publishing Company.
- Linda Dejong Webb.(1999). *A Group Counseling Intervention for Children with Attention-deficit  
Hyperactivity Disorder.* The University of Florida.
- Mahler, Chanence A. (1969). *Group Counseling in Schools.* New York : Houghton Mifflin.
- Ohsen, Merle M. (1979). *Group Counseling.* New York : Harper and Brothers.
- Patterson, C.H.(1973). *Theories of Counseling and Psychotherapy.* 2nd ed. New York :  
Harper & Row Publisher.
- Sertzer, Bruce; & Shelly C. Stone. (1971). *"Group Counseling," in Fundamentals of  
Counseling.* New York : Houghton Mifflin Company.
- Shirley Fisher.(1984). *Stress in Academic Life.* The Mental Assembly Line. The Society for  
Research into Higher Education & Open University Press.
- Waters Jane. (1960). *Group Guidance.* New York : Mc Graw-Hill Book Company Inc.
- Webster,N. (1968). *Webster's New Twentieth Century Dictionary of The English Language  
Unabridged.* New York : The World.

ภาคผนวก

### ภาคผนวก ก

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล
2. แบบสอบถามความเครียดที่ต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง
3. ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามความเครียดที่ต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง
4. เปรียบเทียบคะแนนความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง
5. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4

## แบบสอบถาม

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้มี 2 ตอน ดังนี้ คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำ

\*\*\*\*\*

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ( ) ให้ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

- |                |  |                                   |
|----------------|--|-----------------------------------|
| 1. อายุ        | <input type="checkbox"/> 18-25 ปี            | <input type="checkbox"/> 26-30 ปี |
|                | <input type="checkbox"/> 31-40 ปี            | <input type="checkbox"/> 41-60 ปี |
|                | <input type="checkbox"/> มากกว่า 60 ปีขึ้นไป |                                   |
| 2. สถานภาพสมรส | <input type="checkbox"/> โสด                 | <input type="checkbox"/> แต่งงาน  |
|                | <input type="checkbox"/> หม้ายหรือหย่าร้าง   |                                   |
| 3. กำหนดโทษ    | <input type="checkbox"/> ไม่เกิน 1 ปี        | <input type="checkbox"/> 2-5 ปี   |
|                | <input type="checkbox"/> 6-10 ปี             | <input type="checkbox"/> 11-15 ปี |

## ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดมีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำ

**คำชี้แจง :** แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามความคิด ความรู้สึกของท่าน ในแต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะแต่ละท่านย่อมมีความคิด ความรู้สึกที่แตกต่างกัน จึงขอให้ท่านพิจารณาข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิด ความรู้สึกตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุด โดยมี 4 ตัวเลือก ดังนี้

- ไม่เคยเลย หมายถึง ไม่เคยมีลักษณะอาการดังกล่าวปรากฏเลย  
 เป็นครั้งคราว หมายถึง มีลักษณะอาการดังกล่าวปรากฏเป็นบางครั้ง  
 เป็นบ่อยๆ หมายถึง มีลักษณะอาการดังกล่าวเกิดขึ้นบ่อยๆ  
 เป็นประจำ หมายถึง มีลักษณะอาการดังกล่าวเกิดขึ้นเป็นประจำ

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อย ๆ	เป็นประจำ
1	ท่านรู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
2	ท่านรู้สึกฉุนเฉียว				
3	ท่านรู้สึกโกรธ				
4	ท่านรู้สึกสับสน วุ่นวายใจ				
5	ท่านรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้				
6	ท่านรู้สึกวิตก กังวลใจ				
7	ท่านรู้สึกว่าตัวเองสมาธิสั้น				
8	ท่านรู้สึกว่า จิตใจกระสับกระส่าย				
9	ท่านรู้สึกควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้				
10	ท่านรู้สึกว่า ตนเองคิดมาก ฟุ้งซ่าน				
11	ท่านรู้สึกมีอาการปากคอแห้ง				
12	ท่านรู้สึกหายใจถี่				
13	ท่านรู้สึกมีอาการหัวใจเต้นเร็ว				
14	ท่านมีอาการเหงื่อออกตามอวัยวะต่างๆ				
15	ท่านรู้สึกเหนื่อยอ่อนเพลีย				
16	ท่านรู้สึกว่า มือ-เท้า กระทบ				
17	ท่านรู้สึกปวดเมื่อยตามร่างกาย				
18	ท่านรู้สึกวิงเวียนศีรษะ				
19	ท่านรู้สึกปวดขมับทั้ง 2 ข้าง				
20	ท่านรู้สึกเจ็บแน่นหน้าอก				

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อย ๆ	เป็นประจำ
21	ท่านรู้สึกมีอาการลุกี้ลุกน				
22	ท่านรู้สึกมีอาการเกร็ง				
23	ท่านรู้สึกนอนไม่ค่อยหลับหรือตื่นกลางดึกเสมอ				
24	ท่านมักอารมณ์เสียใส่ผู้อื่น				
25	ท่านรู้สึกว่าไม่ต้องการพูดคุยกับผู้อื่น				
26	ท่านรู้สึกว่าอยากอยู่คนเดียวเจียบ ๆ				
27	ท่านรู้สึกว่ามีความต้องการทางเพศลดลง				
28	ท่านรู้สึกว่าต้องการหนีสังคม				
29	ท่านรู้สึกว่ามีความผิดปกติกระสับกระส่าย				
30	ท่านรู้สึกว่าไม่ชอบคลุกคลีกับผู้อื่น				

ตาราง 12 แสดงค่าอำนาจจำแนก (t) เป็นรายชื่อของแบบสอบถามความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิต  
ภายในเรือนจำของผู้ต้อง

ข้อที่	ค่า (t)	ข้อที่	ค่า (t)
1	22.957	16	11.070
2	19.629	17	20.395
3	21.162	18	18.105
4	20.094	19	14.803
5	18.945	20	9.633
6	15.942	21	11.582
7	12.754	22	10.964
8	16.324	23	20.930
9	13.076	24	12.486
10	15.906	25	10.671
11	10.531	26	12.398
12	10.659	27	11.533
13	11.208	28	8.408
14	12.631	29	12.493
15	18.941	30	10.661

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.862

ตาราง 13 การเปรียบเทียบคะแนนความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง ก่อน  
ทดลอง จำแนกตามกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

คนที่	ด้านอารมณ์ และจิตใจ		ด้านร่างกาย		ด้านพฤติกรรม		รวม	
	กลุ่ม ทดลอง	กลุ่ม ควบคุม	กลุ่ม ทดลอง	กลุ่ม ควบคุม	กลุ่ม ทดลอง	กลุ่ม ควบคุม	กลุ่ม ทดลอง	กลุ่ม ควบคุม
1	1.60	1.70	1.20	1.00	1.20	1.30	1.33	1.33
2	1.30	1.90	1.20	1.50	1.60	1.10	1.37	1.50
3	2.30	1.70	1.80	1.80	1.00	1.80	1.70	1.77
4	1.00	2.00	.80	1.20	1.40	1.40	1.07	1.53
5	1.20	1.50	1.30	1.70	1.20	1.70	1.23	1.63
6	1.30	1.50	1.20	2.40	1.90	1.30	1.47	1.73
7	2.20	2.00	1.30	1.70	1.10	1.30	1.53	1.67
8	1.20	1.80	1.40	1.50	1.40	0.80	1.33	1.37
9	1.00	1.00	1.40	.50	1.60	0.70	1.33	0.73
$\bar{X}$	1.68	1.46	1.48	1.29	1.27	1.38	1.47	1.37
SD	0.32	0.49	0.54	0.26	0.36	0.29	0.32	0.18
ค่าสถิติ t	1.15		0.95		-0.72		0.82	

ตาราง 14 การเปรียบเทียบคะแนนความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง หลัง  
ทดลอง จำแนกตามกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

คนที่	ด้านอารมณ์ และจิตใจ		ด้านร่างกาย		ด้านพฤติกรรม		รวม	
	กลุ่ม ทดลอง	กลุ่ม ควบคุม	กลุ่ม ทดลอง	กลุ่ม ควบคุม	กลุ่ม ทดลอง	กลุ่ม ควบคุม	กลุ่ม ทดลอง	กลุ่ม ควบคุม
1	0.80	2.70	1.00	0.70	0.90	2.40	0.90	1.93
2	0.30	0.80	0.30	0.70	0.40	0.70	0.33	0.73
3	1.00	1.70	1.00	1.80	1.00	1.80	1.00	1.77
4	1.10	1.10	1.00	0.90	1.00	1.20	1.03	1.07
5	0.60	1.50	0.80	1.70	0.30	1.70	0.57	1.63
6	1.60	0.90	1.10	1.70	1.20	0.90	1.30	1.17
7	0.80	1.30	0.80	1.20	1.00	1.20	0.87	1.23
8	0.60	1.70	0.70	1.40	0.80	1.00	0.70	1.37
9	0.60	1.00	0.80	0.50	0.80	0.70	0.73	0.73
$\bar{X}$	0.82	1.41	0.83	1.18	0.82	1.29	0.83	1.29
SD	0.38	0.59	0.24	0.50	0.29	0.57	0.28	0.43
ค่าสถิติ t	2.53*		1.87		2.18*		2.73*	

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 15 การเปรียบเทียบคะแนนความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง กลุ่มควบคุม จำแนกตามก่อน และหลังการทดลอง

คนที่	ด้านอารมณ์ และจิตใจ		ด้านร่างกาย		ด้านพฤติกรรม		รวม	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	1.70	2.70	1.00	0.70	1.30	2.40	1.33	1.93
2	1.90	0.80	1.50	0.70	1.10	0.70	1.50	0.73
3	1.70	1.70	1.80	1.80	1.80	1.80	1.77	1.77
4	2.00	1.10	1.20	0.90	1.40	1.20	1.53	1.07
5	1.50	1.50	1.70	1.70	1.70	1.70	1.63	1.63
6	1.50	0.90	2.40	1.70	1.30	0.90	1.73	1.17
7	2.00	1.30	1.70	1.20	1.30	1.20	1.67	1.23
8	1.80	1.70	1.50	1.40	0.80	1.00	1.37	1.37
9	1.00	1.00	0.50	0.50	0.70	0.70	0.73	0.73
$\bar{X}$	1.68	1.41	1.48	1.18	1.27	1.29	1.47	1.29
SD	0.32	0.59	0.54	0.50	0.36	0.57	0.32	0.43
ค่าสถิติ t	1.26		2.92*		-0.15		1.31	

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 16 การเปรียบเทียบคะแนนความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง กลุ่มทดลอง จำแนกตามก่อน และหลังการทดลอง

คนที่	ด้านอารมณ์ และจิตใจ		ด้านร่างกาย		ด้านพฤติกรรม		รวม	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	1.60	0.80	1.20	1.00	1.20	0.90	1.33	0.90
2	1.30	0.30	1.20	0.30	1.60	0.40	1.37	0.33
3	2.30	1.00	1.80	1.00	1.00	1.00	1.70	1.00
4	1.00	1.10	0.80	1.00	1.40	1.00	1.07	1.03
5	1.20	0.60	1.30	0.80	1.20	0.30	1.23	0.57
6	1.30	1.60	1.20	1.10	1.90	1.20	1.47	1.30
7	2.20	0.80	1.30	0.80	1.10	1.00	1.53	0.87
8	1.20	0.60	1.40	0.70	1.40	0.80	1.33	0.70
9	1.00	0.60	1.40	0.80	1.60	0.80	1.33	0.73
$\bar{X}$	1.46	0.82	1.29	0.83	1.38	0.82	1.37	0.83
SD	0.49	0.38	0.26	0.24	0.29	0.29	0.18	0.28
ค่าสถิติ t	3.30*		3.82**		4.26**		5.50**	

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4

ตาราง 17 โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4

ครั้งที่	เรื่อง	อริยสัจ 4
1	ปฐมนิเทศ	
2	ผลของความเครียดที่มีต่ออารมณ์และจิตใจและการกำหนดรู้ความเครียดที่เกิดขึ้น	กำหนดรู้ความเครียดที่ปรากฏทางอารมณ์และจิตใจ (ทุกข์)
3	กำหนดสาเหตุความเครียดและการประจักษ์แจ้งในการจัดการความเครียดที่ส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจ	กำหนดและทำให้ประจักษ์ในเป้าหมาย (สมุทัยและนิโรธ)
4	แนวทางและวิธีการเข้าสู่การปรับลดและจัดการกับความเครียดตามแนวอริยสัจ 4	แนวทางการจัดการกับความเครียด (มรรค)
5	ตั้งสติกำหนดรู้ผลกระทบอันเกิดจากความเครียดที่มีต่อร่างกาย	กำหนดรู้ความเครียดที่ปรากฏทางกาย(ทุกข์)
6	ตั้งสติกำหนดสาเหตุแห่งความเครียดที่ปรากฏทางกายและทำเป้าหมายให้ประจักษ์ในการจัดการกับความเครียด	กำหนดและทำให้ประจักษ์ในเป้าหมาย (สมุทัยและนิโรธ)
7	ปรับลดความเครียดที่ปรากฏทางกายตามด้วยตั้งสติพิจารณากาย	แนวทางการจัดการกับความเครียด(มรรค)
8	ตั้งสติกำหนดรู้ความเครียดที่ส่งผลทางพฤติกรรมให้ชัดเจน	กำหนดรู้ความเครียดที่แสดงออกทางพฤติกรรม(ทุกข์)
9	ตั้งสติกำหนดสาเหตุของความเครียดและทำให้แจ้งถึงเป้าหมายการจัดการกับความเครียด	กำหนดและทำให้ประจักษ์ในเป้าหมาย (สมุทัยและนิโรธ)
10	ขั้นจัดการความเครียดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมด้วยการตั้งสติพิจารณาอริยาบถ	แนวทางการจัดการกับความเครียดทางพฤติกรรม(มรรค)
11	ทบทวนแนวทางการจัดการความเครียดตามแนวอริยสัจ 4 ที่ได้พูดคุยและฝึกมาทั้งหมด	ทบทวน-ทุกข์-สมุทัย-นิโรธ-มรรค
12	ปัจฉิมนิเทศ	

## เงื่อนไขในการทดลอง

1. การให้คำปรึกษาแต่ละครั้งใช้เวลา 1-1.30 ชั่วโมง
2. ในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดให้สมาชิกในกลุ่มให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นกลุ่มทดลองเข้ากลุ่มอย่างน้อย 10 ครั้งขึ้นไปจากจำนวน 12 ครั้ง โดยต้องเข้าร่วมปฐมนิเทศและปัจฉิมนิเทศ
3. ในการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ผู้วิจัยกำหนดให้สมาชิกในกลุ่มอย่างน้อย 8 คนขึ้นไปจากจำนวนทั้งหมด 9 คน
4. ก่อนจะเข้าสู่ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มทุกครั้ง ผู้วิจัยให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ทำสมาธิก่อน 3 นาที เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้เล็งเห็นจิตใจของตัวเองและมีสมาธิมากที่สุด
5. การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่มให้คำปรึกษานั้น ผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้นำกลุ่มให้คำปรึกษากำหนดสร้างขึ้นทั้งในกระบวนการและนอกกระบวนการกลุ่มการให้คำปรึกษา เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับมากที่สุด เกิดความเชื่อมั่น ไว้วางใจและพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง และแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกในกลุ่มได้อย่างเต็มที่ ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มให้คำปรึกษาได้ละทิ้งความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองและความยึดมั่นในตนเอง คิดและรู้สึกกับสมาชิกในกลุ่มด้วยที่ประกอบด้วยพรหมวิหารธรรม มีความจริงใจ ให้การยอมรับสมาชิกกลุ่มโดยปราศจากเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น เปิดใจยอมรับภาวะที่เป็นอยู่ของสมาชิกกลุ่มด้วยจิตใจสงบนิ่งและกล่าวถ้อยคำที่แสดงถึงการเห็นใจ รับรู้ เข้าใจในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเป็นอยู่ ส่วนการสร้างสัมพันธภาพภายนอกกระบวนการกลุ่มนั้น ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มให้คำปรึกษาได้ยึดเอาหลักสังคหวัตถุ 4 เป็นหลักธรรมที่ยึดเหนี่ยวหัวใจ พูดคุยด้วยถ้อยคำสุภาพอ่อนโยน(ปิยวาจา) วางตนสม่าเสมอ

## โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 1

### ปฐมนิเทศ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพให้ผู้ต้องขังมีความไว้วางใจ อบอุ่น ปลอดภัยและพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง
2. เพื่อให้ผู้ต้องขังเข้าใจจุดประสงค์เกี่ยวกับการดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. เพื่อให้ผู้ต้องขังเข้าใจบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและบทบาทหน้าที่ของตนเองในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มและตระหนักถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น
4. เพื่อชี้แจงการดำเนินการกลุ่ม ทั้งเรื่องสถานที่ ระยะเวลา จำนวนครั้ง

#### ระยะเวลาในการดำเนินการ

1.00 -1.30 ชั่วโมง

#### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยจัดให้ผู้ต้องขังซึ่งเป็นสมาชิกกลุ่มนั่งล้อมเป็นวงกลมบนเก้าอี้ที่จัดเตรียมไว้ในห้องที่มิดชิดเป็นส่วนตัวภายใต้บรรยากาศที่เหมาะสมแก่การดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง บอกวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการ บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยในการให้คำปรึกษาและบทบาทหน้าที่ของผู้ต้องขังและให้ผู้ต้องขังแนะนำตนเองต่อสมาชิกภายในกลุ่มพร้อมทั้งกล่าวถึงความรู้สึกที่ได้สมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้
3. ผู้วิจัยให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มและเปิดโอกาสให้ผู้ต้องขังซักถามปัญหาข้อสงสัยและร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้พบปะพูดคุยกันในครั้งนี้
4. หลังจากที่เห็นว่า สมาชิกทุกคนในกลุ่มคุ้นเคยกันแล้วและยินดีที่จะมาพูดคุยกันเกี่ยวกับความเครียดที่ตนเองประสบ ผู้วิจัยได้เกริ่นนำถึงลักษณะและวิธีการดำเนินการกลุ่มพร้อมให้สมาชิกได้ช่วยกันกำหนดข้อตกลงที่ทำให้กลุ่มดำเนินไปได้ เสร็จแล้วผู้ให้คำปรึกษาได้สรุปและเพิ่มเติมส่วนที่ยังขาดและจำเป็นต่อการดำเนินการของกลุ่มพร้อมให้กำลังใจสมาชิกในการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา
5. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการพูดคุยสนทนา ทำที่การแสดงออกทั้งอากัปกิริยาและการแสดงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

## โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 2

## เรื่อง : ผลของความเครียดที่มีต่ออารมณ์และจิตใจและการกำหนดรู้ความเครียดที่เกิดขึ้น

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้เปิดเผย ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับผลกระทบของความเครียดที่มีต่ออารมณ์และจิตใจออกมาได้อย่างอิสระ
2. เพื่อให้ผู้ต้องขัง เข้าใจ ยอมรับความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับผลกระทบของความเครียดที่มีต่ออารมณ์และจิตใจ
3. เพื่อให้ผู้ต้องขัง รู้เท่าทัน และมีการกำหนดรู้ผลกระทบของความเครียดที่มีต่ออารมณ์และจิตใจ

### ระยะเวลาในการดำเนินการ

1.00 -1.30 ชั่วโมง

### วิธีดำเนินการ

#### 1. ชั้นเริ่มต้นกลุ่ม

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มทุกคนและใช้คำถามปลายเปิดถามถึงสุขภาพและความ เป็นอยู่ภายในเรือนจำของสมาชิกในกลุ่มทุกคน

1.2 ผู้วิจัยกล่าวทบทวนลักษณะและวิธีการทำกลุ่มตามที่ได้เกริ่นมาแล้วในการเข้ากลุ่มครั้งที่ ผ่านมา แล้วให้ผู้ต้องขังได้ช่วยกันทบทวนข้อตกลงตามที่ได้กำหนดไว้อีกครั้งหนึ่ง และให้สมาชิกใน กลุ่มได้เสนอข้อตกลงเพิ่มเติมอีก พร้อมให้สมาชิกในกลุ่มแสดงความคิดเห็นว่าควรกำหนดเป็น ข้อตกลงของกลุ่มหรือไม่ ต่อจากนั้นผู้วิจัยจึงเข้าสู่ขั้นดำเนินการกลุ่ม

#### 2. ชั้นดำเนินการกลุ่ม

##### 2.1 ชั้นตระหนักถึงสภาวะของตนเอง

2.1.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การ สงเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างเป็นอิสระเกี่ยวกับผลกระทบของความเครียดที่มีต่อ อารมณ์และจิตใจ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้นรวมทั้งยอมรับถึงผลของความเครียดที่มีต่อ อารมณ์และจิตใจของตนเอง

2.1.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับ สมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับผลกระทบของความเครียดที่มีต่ออารมณ์และจิตใจ สภาวะความเป็นจริงที่ เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้และเข้าใจถึงผลกระทบของความเครียดที่มี ต่ออารมณ์และจิตใจ

##### 2.2 ชั้นปรับกระบวนการความคิดใหม่

2.2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างเป็นอิสระ เพื่อให้ผู้ต้องขังปรับเปลี่ยนมุมมองและแนวคิดใหม่ ให้เกิดการยอมรับตนเองเพิ่มมากขึ้นและมีแนวความคิดว่า ผลกระทบของความเครียดที่มีต่ออารมณ์และจิตใจเป็นสภาวะปัญหาอย่างหนึ่งเท่านั้น และตัวเอามีศักยภาพในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้น

2.2.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับผลกระทบของความเครียดที่มีต่ออารมณ์และจิตใจ สภาวะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับเปลี่ยนมุมมองแนวความคิดใหม่ เกิดการยอมรับในตนเองเพิ่มมากขึ้นและให้เห็นว่าตัวเอมีศักยภาพในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้น

### 2.3 ขั้นตอนการรู้ความเครียดทางอารมณ์และจิตใจตามหลักอริยสัจ 4

2.3.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ตั้งสติกำหนดรู้ผลของความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเอง อันก่อให้เกิดผลเสียต่ออารมณ์และจิตใจ มีการกำหนดรู้สภาวะดังกล่าวให้ชัดเจน รู้เท่าทันความเครียดที่เกิดขึ้น

2.3.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับการตั้งสติกำหนดรู้ผลกระทบของความเครียดที่มีต่ออารมณ์และจิตใจ สภาวะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้เท่าทัน กำหนดรู้ผลของความเครียดทางด้านอารมณ์และจิตใจได้อย่างถูกต้อง

### 3. ขั้นตอนติกลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขัง ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวอริยสัจ 4 ในขั้นของการกำหนดรู้ผลของความเครียดที่มีต่ออารมณ์และจิตใจ หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและกล่าวเสริมให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มพร้อมทั้งได้ฝากแง่คิด หลักธรรมที่เป็นประโยชน์ในการนำไปประยุกต์ใช้แก่สมาชิกภายในกลุ่ม

3.2 ผู้วิจัยมีการนัดหมาย แจ้งวันเวลา สถานที่ ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

### ประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ การพูดคุยถึงผลความเครียดที่ปรากฏออกมาทางอารมณ์และจิตใจ วิธีการกำหนดรู้ผลของความเครียดที่มีต่ออารมณ์และจิตใจ

2. สังเกตท่าที อากัปกริยาการแสดงออกขณะเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา

### โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 3

เรื่อง : กำหนดสาเหตุความเครียดและการประจักษ์แจ้งในการจัดการความเครียดที่ส่งผลต่อ  
อารมณ์และจิตใจ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้พิจารณาและแสดงออกถึงแนวความคิดเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดและการตั้งเป้าหมายในการจัดการกับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของตนเองออกมาอย่างอิสระ
2. เพื่อให้ผู้ต้องขังเข้าใจ ยอมรับความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียด เป้าหมายในการจัดการความเครียดของตนเอง และตระหนักรู้ว่าความเครียดที่ส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจล้วนมีมาแต่สาเหตุ และสร้างความมั่นใจให้ผู้ต้องขังว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นมนุษย์มีศักยภาพในการจัดการได้
3. เพื่อให้ผู้ต้อง มีแนวทางและการปฏิบัติตนที่เหมาะสมต่อสาเหตุของความเครียดและการทำให้แจ้งในเป้าหมายในการจัดการความเครียดที่ส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจ

#### ระยะเวลาในการดำเนินการ

1.00 -1.30 ชั่วโมง

#### วิธีดำเนินการ

##### 1. ชั้นเริ่มต้นกลุ่ม

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม ตามถึงสุขภาพและสภาพความเป็นอยู่ภายในเรือนจำ  
ต่างๆ ไปของสมาชิกในกลุ่ม
- 1.2 ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกในกลุ่มอภิปรายเกี่ยวกับเรื่องราวที่พูดคุยกันในเรื่องที่แล้ว และผลของ  
การนำสิ่งที่ได้พูดคุยกันไปขบคิดและฝึกปฏิบัติ
- 1.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม บอกหัวข้อขอบข่ายและชี้แจงเรื่องที่จะพูดคุยกันในวันนี้

##### 2. ชั้นดำเนินการกลุ่ม

###### 2.1 ชั้นตระหนักรู้สภาวะของตนเอง

2.1.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างเป็นอิสระเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดและเป้าหมายในการจัดการความเครียดที่ส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจตามทัศนคติของตนเอง เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้นรวมทั้งการยอมรับถึงความรู้สึกที่มีต่อสาเหตุความเครียดและเป้าหมายในการจัดการความเครียดของตนเอง

2.1.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดและเป้าหมายในการจัดการความเครียดที่ส่งผลต่อ

อารมณ์และจิตใจตามทัศนคติของตนเอง รวมถึงสภาวะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบัน เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ เข้าใจรวมทั้งยอมรับความรู้สึกที่มีต่อสาเหตุของความเครียดและเป้าหมายในการจัดการความเครียดของตนเอง

## 2.2 ชั้นปรับกระบวนการความคิดใหม่

2.2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังปรับเปลี่ยนมุมมองและแนวความคิดใหม่เพื่อให้เกิดการยอมรับตนเองเพิ่มมากขึ้น และมีแนวคิดว่า ความเครียดที่ส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจล้วนมีมาแต่สาเหตุและเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น ตนเองมีศักยภาพและความสามารถที่จะจัดการกับสาเหตุของความเครียดได้และให้ประจักษ์แจ้งต่อเป้าหมายในการจัดการความเครียดที่ส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจได้ด้วยตนเอง

2.2.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มเพื่อปรับเปลี่ยนมุมมอง และมีแนวคิดว่า ความเครียดที่ส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจล้วนมีมาแต่สาเหตุและเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น ตนเองมีศักยภาพและความสามารถที่จะจัดการกับสาเหตุของความเครียดได้และให้ประจักษ์แจ้งต่อเป้าหมายในการจัดการความเครียดที่ส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจได้ด้วยตนเอง

## 3.3 ชั้นการตั้งสติกำหนดสาเหตุของความเครียดและการประจักษ์แจ้งถึงการจัดการความเครียดที่ส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจตามหลักอริยสัจ 4

2.3.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ตั้งสติกำหนดสาเหตุอันเป็นสาเหตุของความเครียดที่ส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจ และให้มองเห็นประโยชน์ที่เกิดขึ้น ประจักษ์ในเป้าหมายในการจัดการความเครียดด้วยตนเอง

2.3.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับการตั้งสติกำหนดสาเหตุอันเป็นสาเหตุของความเครียดที่ส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจ และให้มองเห็นประโยชน์ที่เกิดขึ้น ประจักษ์ในเป้าหมายในการจัดการความเครียดด้วยตนเอง

## 3. ชั้นยุติกลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขัง ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวอริยสัจ 4 ในชั้นของการตั้งสติกำหนดสาเหตุของความเครียดและการประจักษ์แจ้งในผลของการจัดการกับความเครียดที่ส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจ หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3.2 ผู้วิจัยได้แนะนำให้ผู้ต้องขังนำวิธีการดังกล่าวไปปฏิบัติและฝากข้อคิด หลักธรรมที่เป็นประโยชน์เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้นำไปคบคิดและประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับการดำเนินชีวิตภายในเรือนจำและชีวิตในวันข้างหน้า หลังจากนั้นมีการนัดหมาย แจ้งวันเวลา สถานที่ ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

**ประเมินผล**

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการพูดคุย แสดงความคิดเห็น การเข้าใจถึงสาเหตุและการประจักษ์แจ้ง การดับความเครียดที่ส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจ
2. สังเกตท่าที อากัปกริยาการแสดงออก ความเอาใจใส่ขณะเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา

## โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 4

เรื่อง : แนวทางและวิธีการเข้าสู่การปรับลดและจัดการกับความเครียดตามแนววิจัย 4

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ทบทวนความคิดเกี่ยวกับหลักปฏิบัติและวิธีการนำไปสู่การปรับลดความเครียดที่ส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจตามทัศนคติของตนเองออกมาอย่างอิสระ
2. เพื่อให้ผู้ต้องขังเกิดการยอมรับแนวความคิดเกี่ยวกับหลักปฏิบัติและวิธีการปรับลดความเครียดที่ตนเองปฏิบัติมาตามทัศนคติของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้ต้องขัง มีแนวทางและวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องในการปรับลดความเครียดโดยการตั้งสติพิจารณาตามรัฐธรรมนูญความรู้สึก(เวทนานุปัสสนา)และพิจารณาตามรู้จิต(จิตตานุปัสสนา)

### ระยะเวลาในการดำเนินการ

1.00 -1.30 ชั่วโมง

### วิธีดำเนินการ

#### 1. ชั้นเริ่มต้นกลุ่ม

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และถามถึงสุขภาพทั่วๆ ไปของสมาชิกในกลุ่มพร้อมทั้งถามความเป็นอยู่ภายในเรือนจำ การดำเนินชีวิตในแต่ละวัน
- 1.2 ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกในกลุ่มอภิปรายเกี่ยวกับเรื่องราวที่พูดคุยกันในเรื่องที่แล้ว และผลของการนำสิ่งที่ได้พูดคุยกันไปขบคิด และฝึกปฏิบัติ
- 1.3 ผู้วิจัยได้สรุปข้อคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มเพิ่มเติม บอกหัวข้อ ขอบข่ายและชี้แจงเรื่องที่จะพูดคุยกันในวันนี้

#### 2 ชั้นดำเนินการ

##### 2.1 ชั้นตระหนักรู้สภาวะของตนเอง

2.1.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ทบทวนความคิดและแสดงแนวคิดออกมาอย่างเป็นอิสระเกี่ยวกับวิธีการและแนวทางในการปรับลดความเครียดที่ส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจตามทัศนคติของตนเอง เพื่อให้เกิดการยอมรับ เข้าใจความคิดความรู้สึกของตัวเองเพิ่มมากขึ้น

2.1.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับวิธีการและแนวทางการปรับลดความเครียดที่ตนเองได้ปฏิบัติอยู่เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองเพิ่มมากขึ้นและรู้วิธีการของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มว่าแต่ละคนมีวิธีการอย่างไร และยอมรับฟังความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองและเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

## 2.2 ชั้นปรับกระบวนการความคิดใหม่

2.2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังปรับเปลี่ยนมุมมองและแนวความคิดใหม่เพื่อให้เกิดการยอมรับตนเองเพิ่มมากขึ้น และมีแนวคิดว่า ความเครียดที่ส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น มนุษย์มีศักยภาพและความสามารถในการจัดการได้ด้วยตนเอง

2.2.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มเพื่อปรับเปลี่ยนมุมมองและแนวความคิดใหม่ เกิดการยอมรับในตนเองและเพื่อนสมาชิกกลุ่ม และมีแนวความคิดว่า ความเครียดที่ส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น มนุษย์มีศักยภาพและความสามารถในการจัดการได้ด้วยตนเอง

## 3.3 ชั้นระลึกตามกระบวนการเวทนานุปัสสนา(ความรู้สึก)และจิตตานุปัสสนา(จิต)เพื่อปรับลดและจัดการกับความเครียดที่ส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจตามหลักอริยสัจ 4

2.3.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังได้มีสติรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวของอารมณ์ความรู้สึกและกระบวนการคิดปรุงแต่งทางจิตในภาวะปัจจุบัน ตามพิจารณาเห็นความเกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลง และการดับลงของอารมณ์สุข อารมณ์ทุกข์ และอารมณ์เฉยๆ และตามพิจารณารู้กระบวนการปรุงแต่งของความคิดที่เกิดขึ้นในเบื้องต้น แปรสภาพในท่ามกลางและดับลงในที่สุด ตระหนักรู้ในความคิดที่เป็นปัจจุบัน มีสติอยู่ทุกขณะการเคลื่อนไหวของอารมณ์และจิตใจ

2.3.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับแนวทางหรือวิธีปฏิบัติเพื่อปรับลดและจัดการกับความเครียดที่ส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจตามแนวเวทนานุปัสสนาและจิตตานุปัสสนา กล่าวคือ การมีสติรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวของอารมณ์ความรู้สึกและกระบวนการคิดปรุงแต่งทางจิตในภาวะปัจจุบัน ตามพิจารณาเห็นความเกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลง และการดับลงของอารมณ์สุข อารมณ์ทุกข์ และอารมณ์เฉยๆ และตามพิจารณารู้กระบวนการปรุงแต่งของความคิดที่เกิดขึ้นในเบื้องต้น แปรสภาพในท่ามกลางและดับลงในที่สุด ตระหนักรู้ในปัจจุบัน มีสติตามรู้อยู่ทุกขณะการเคลื่อนไหวของอารมณ์และจิตใจ

## 3. ชั้นยุติกลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขัง ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวอริยสัจ 4 ในชั้นของตามรู้พิจารณาความรู้สึกและจิตเพื่อปรับลดและจัดการกับความเครียดที่ส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจ หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3.2 ผู้วิจัยได้แนะนำให้ผู้ต้องขังนำวิธีการดังกล่าวไปปฏิบัติและฝากแง่คิด ข้อธรรมะที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกในการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการปรับลดความเครียดและการใช้ชีวิตภายในเรือนจำ หลังจากนั้นได้มีการนัดหมาย แจ้งวันเวลา สถานที่ ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

## ประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการพูดคุย แสดงความคิดเห็น ความเข้าใจถึงแนวทางและวิธีการปฏิบัติ เพื่อปรับลดและจัดการกับความเครียดที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจ
2. สังเกตท่าที อากัปกริยาการแสดงออก ความเอาใจใส่ขณะเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา

**โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 5**  
**เรื่อง : ตั้งสติกำหนดรู้ผลกระทบอันเกิดจากความเครียดที่มีต่อร่างกาย**

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ระบายความรู้สึกที่เป็นผลกระทบของความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำที่ปรากฏออกมาทางร่างกายอย่างเป็นอิสระ
2. เพื่อให้ผู้ต้องขังเข้าใจ ยอมรับความรู้สึกอันเป็นผลกระทบจากความเครียดที่ปรากฏออกมาทางกาย
3. เพื่อให้ผู้ต้องขังมีสติกำหนดรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้นอันเป็นผลกระทบจากความเครียด

**ระยะเวลาในการดำเนินการ**

1.00 -1.30 ชั่วโมง

**วิธีดำเนินการ**

**1. ชั้นเริ่มต้นกลุ่ม**

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และถามถึงสุขภาพทางกายและใจทั่วไป สภาพความเป็นอยู่ภายในเรือนจำของสมาชิกกลุ่ม
- 1.2 ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกในกลุ่มอภิปรายเกี่ยวกับเรื่องราวที่พูดคุยกันในครั้งที่แล้ว และผลของการนำสิ่งที่ได้พูดคุยกันไปคบคิด พิจารณาและฝึกปฏิบัติ
- 1.3 ผู้วิจัยได้สรุปเพิ่มเติม บอกหัวข้อ ขอบข่ายและชี้แจงรายละเอียดของเรื่องที่จะพูดคุยกันในวันนี้

**2. ชั้นดำเนินการกลุ่ม**

**2.1 ชั้นตระหนักรู้สภาวะของตนเอง**

- 2.1.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างเป็นอิสระเกี่ยวกับผลกระทบของความเครียดจนทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเองเพิ่มมากขึ้นและยอมรับความรู้สึกของตนเอง
- 2.1.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับผลกระทบของความเครียดที่ส่งผลต่อร่างกายที่เกิดขึ้นกับตนเอง สภาวะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงผลกระทบดังกล่าว และเข้าใจพร้อมกับยอมรับความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองและเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

**2.2 ชั้นปรับกระบวนการความคิดใหม่**

2.2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ ปรับเปลี่ยนมุมมองและแนวความคิดใหม่เพื่อให้เกิดการยอมรับตนเองเพิ่มมากขึ้น และมีแนวคิดว่า ผลกระทบของความเครียดที่ปรากฏทางกายเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้นและมนุษย์มีศักยภาพและความสามารถในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

2.2.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับผลกระทบของความเครียดที่ปรากฏและส่งผลกระทบต่อร่างกายซึ่งทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ และให้ตระหนักถึงความจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาปรับเปลี่ยนมุมมองและแนวความคิดใหม่ เกิดการยอมรับและเข้าใจตนเองและเพื่อนสมาชิกกลุ่มเพิ่มมากขึ้น และมีแนวความคิดว่าผลกระทบที่เกิดจากความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้นและมนุษย์มีศักยภาพและความสามารถในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้

### 3.3 ขั้นตอนการรู้ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายตามหลักอริยสัจ 4

2.3.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังได้มีการตั้งสติ รวบรวมความคิดกำหนดรู้ถึงผลกระทบของความเครียดที่ปรากฏออกมาทางร่างกายในปัจจุบันและกำหนดรู้การเปลี่ยนแปลงตามอวัยวะทุกส่วนของร่างกายในภาวะปัจจุบัน เพื่อให้รู้เท่าทันสภาวะดังกล่าว โดยการกำหนดรู้ร่างกาย อวัยวะส่วนที่เปลี่ยนแปลงหรือเกิดอาการผิดปกตินั้น

2.3.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับการตั้งสติกำหนดรู้ถึงผลกระทบของความเครียดที่เกิดขึ้นอันปรากฏทางร่างกาย ในปัจจุบันและกำหนดรู้การเปลี่ยนแปลงตามอวัยวะทุกส่วนของร่างกายในภาวะปัจจุบัน เพื่อให้รู้เท่าทันสภาวะดังกล่าว

### 3. ขั้นตอนติกลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขัง ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวอริยสัจ 4 ในขั้นของกำหนดรู้ความเครียดที่ปรากฏทางกาย หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3.2 ผู้วิจัยได้แนะนำให้ผู้ต้องขังนำวิธีการดังกล่าวไปปฏิบัติ ผากข้อคิด หลักธรรมะที่เป็นประโยชน์เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้นำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตภายในเรือนจำและกล่าวเสริมให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม หลังจากนั้นได้มีการนัดหมาย แจ้งวันเวลา สถานที่ ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

### ประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการพูดคุย แสดงความคิดเห็น การเข้าใจถึงผลกระทบต่อร่างกายอันเกิดจากความเครียด
2. สังเกตท่าที อากัปกริยาการแสดงออก ความเอาใจใส่ขณะเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา



## โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 6

เรื่อง : ตั้งสติกำหนดสาเหตุแห่งความเครียดที่ปรากฏทางกายและทำเป้าหมายให้ประจักษ์ใน  
การจัดการกับความเครียด

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้พิจารณาและแสดงแนวคิดเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดและเป้าหมายในการจัดการกับความเครียดที่ปรากฏทางกายตามทัศนคติของตนเองอย่างอิสระ
2. เพื่อให้ผู้ต้องขัง เข้าใจและยอมรับความรู้สึกของตนเองเพิ่มมากขึ้นเกี่ยวกับความสาเหตุและเป้าหมายในการจัดการกับความเครียดตามแนวทางของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้ต้องขังมีแนวทางและวิธีการปฏิบัติตนเพื่อกำหนดสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้นและให้เกิดการประจักษ์แจ้งกับเป้าหมายในการจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม

### ระยะเวลาในการดำเนินการ

1.00 -1.30 ชั่วโมง

### วิธีดำเนินการ

#### 1. ชั้นเริ่มต้นกลุ่ม

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และถามถึงสุขภาพทางกายและใจทั่ว ๆ ไปของสมาชิกในกลุ่มพร้อมทั้งถามความเป็นอยู่ภายในเรือนจำ
- 1.2 ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกในกลุ่มอภิปรายเกี่ยวกับเรื่องราวที่พูดคุยกันในครั้งนี้แล้ว และผลของการนำสิ่งที่ได้พูดคุยกันไปขบคิดและไปฝึกปฏิบัติ
- 1.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและชี้แจง บอกหัวข้อและขอบข่ายของเรื่องราวที่จะพูดคุยอภิปรายกันในวันนี้

#### 2. ชั้นดำเนินการกลุ่ม

##### 2.1 ชั้นตระหนักรู้สภาวะของตนเอง

2.1.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างเป็นอิสระเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดที่ปรากฏทางกายและเป้าหมายในการจัดการกับความเครียดตามทัศนคติของตนเอง เพื่อให้เกิดความเข้าใจและยอมรับความรู้สึกของตนเองมากขึ้น

2.1.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดที่ปรากฏทางกายและเป้าหมายในการจัดการกับความเครียดตามทัศนคติของตนเอง สภาวะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบ เข้าใจยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองและเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

## 2.2 ชั้นปรับกระบวนการความคิดใหม่

2.2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ ปรับเปลี่ยนมุมมองและแนวความคิดใหม่เพื่อให้เกิดการยอมรับตนเองเพิ่มมากขึ้น และมีแนวคิดว่า สาเหตุของความเครียดและเป้าหมายในการจัดการกับความเครียดที่ปรากฏทางกายนั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้นและมนุษย์มีศักยภาพและความสามารถในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

2.2.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดและเป้าหมายในการจัดการกับความเครียด สภาวะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนมุมมองและแนวความคิดใหม่ เกิดการยอมรับตนเองเพิ่มมากขึ้น และมีแนวความคิดว่า สาเหตุของความเครียดและเป้าหมายในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้นและมนุษย์มีศักยภาพและความสามารถในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

## 2.3 ชั้นตั้งสติกำหนดละสาเหตุของความเครียดและการสร้างเป้าหมายให้กระจ่างตามหลักอริยสัจ 4

2.3.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ตั้งสติกำหนดค้นหาสาเหตุอันแท้จริงอันเป็นต้นตอของความเครียดที่ปรากฏออกมาทางกาย และการตั้งสติกำหนดละสาเหตุเหล่านั้น หลังจากนั้นทำให้ประจักษ์ถึงเป้าหมายในการจัดการกับความเครียด มองเห็นผลดีเมื่อมีเป้าหมายที่ชัดเจน มองเห็นประโยชน์และให้เห็นว่ามนุษย์สามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้และจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดความหวังและความกระตือรือร้นในการปรับลดความเครียดหรือจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

2.3.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับการตั้งสติกำหนดละสาเหตุของความเครียดและการทำให้ประจักษ์แจ้งในเป้าหมายคือการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น มองเห็นประโยชน์และพร้อมที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเองในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง

## 3. ชั้นยุติกลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขัง ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวอริยสัจ 4 ในชั้นของการตั้งสติกำหนดละสาเหตุของความเครียดและการทำให้ประจักษ์แจ้งในเป้าหมายในการจัดการกับความเครียด หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3.2 ผู้วิจัยได้แนะนำให้ผู้ต้องขังนำวิธีการดังกล่าวไปปฏิบัติพร้อมกับให้ข้อคิด หลักธรรมที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต หลังจากนั้นได้มีการนัดหมาย แจ้งวันเวลา สถานที่ ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

## ประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการพูดคุย แสดงความคิดเห็น การเข้าใจถึงการกำหนดละและประจักษ์  
แจ้งในเป้าหมายการจัดการความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย
2. สังเกตท่าที อากัปกริยาการแสดงออก ความเอาใจใส่ขณะเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา

**โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 7**  
**เรื่อง : ปรับลดความเครียดที่ปรากฏทางกายตามด้วยตั้งสติพิจารณาภายใน**

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้เปิดเผยแนวทางในการจัดการความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำ ซึ่งส่งผลต่อร่างกายและคิดหาแนวทางในการนำไปสู่การจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นตามที่ตนเองได้ปฏิบัติมาอย่างอิสระ
2. เพื่อให้ผู้ต้องขัง เข้าใจ ยอมรับความคิด ความรู้สึกของตนเองและมองเห็นแนวทางการจัดการความเครียดที่ส่งผลทางกายตามทัศนคติของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้ต้องขัง มีแนวทางและวิธีการปฏิบัติเพื่อลดความเครียดซึ่งส่งผลต่อร่างกายตามแนวของอริยสัจ 4

**ระยะเวลาในการดำเนินการ**

1.00 -1.30 ชั่วโมง

**วิธีดำเนินการ**

**1. ชั้นเริ่มต้นกลุ่ม**

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และถามถึงสุขภาพทางกายและใจทั่ว ๆ ไปของสมาชิกในกลุ่มพร้อมทั้งถามความเป็นอยู่ภายในเรือนจำ

1.2 ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกในกลุ่มอภิปรายเกี่ยวกับเรื่องราวที่พูดคุยกันในครั้งนี้แล้ว และผลของการนำสิ่งที่ได้พูดคุยกันไปขบคิดและไปฝึกปฏิบัติ

1.3 ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับเรื่องราวที่อภิปรายในเรื่องที่ได้นำไปฝึกปฏิบัติเพิ่มเติม และบอกหัวข้อและชี้แจง ขอบข่ายเรื่องราวที่จะพูดคุยกันในวันนี้

**2. ชั้นดำเนินการกลุ่ม**

**2.1 ชั้นตระหนักรู้สภาวะของตนเอง**

2.1.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างเป็นอิสระในด้านความรู้สึกเกี่ยวกับความเครียดที่ส่งผลต่อร่างกายและแนวทางหรือวิธีการปฏิบัติที่ตนเพื่อปรับลดความเครียดตามแนวทางของตนเอง เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเองเพิ่มมากขึ้นรวมทั้งยอมรับในความรู้สึกของตนเอง

2.1.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับความเครียดที่ปรากฏทางกายและแนวทางหรือวิธีการจัดการกับความเครียดตามแนวทางของตนเอง สภาวะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบ เข้าใจ ยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองและเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

## 2.2 ชั้นปรับกระบวนการความคิดใหม่

2.2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ ปรับเปลี่ยนมุมมองและแนวความคิดใหม่เพื่อให้เกิดการยอมรับตนเองเพิ่มมากขึ้น และมีแนวคิดว่า ความเครียดและแนวทางหรือวิธีปฏิบัติเพื่อจัดการกับความเครียดที่ปรากฏทางกายนั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้นและมนุษย์มีศักยภาพและความสามารถในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

2.2.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับความเครียดและแนวทางหรือวิธีการจัดการกับความเครียด สภาวะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนมุมมองและแนวความคิดใหม่ เกิดการยอมรับตนเองเพิ่มมากขึ้น และมีแนวความคิด ความเครียดและแนวทางหรือวิธีปฏิบัติเพื่อจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น และมนุษย์มีศักยภาพและความสามารถในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

## 2.3 ชั้นสู่หนทางแห่งการจัดการกับความเครียดที่ปรากฏทางกายตามหลักอริยสัจ 4

2.3.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังได้มีการตั้งสติกำหนดพิจารณากาย (กายานุปัสสนา) เช่น ลมหายใจเข้าออก พิจารณาอวัยวะในร่างกาย เป็นต้น มีสติให้เห็นความเกิดขึ้น ความเปลี่ยนแปลง และการดับลงของสิ่งเหล่านั้น รู้เท่าทันความเป็นไปและการเคลื่อนไหวในปัจจุบัน ตั้งสติรวบรวมความคิดมาพิจารณาอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่งของร่างกายที่มีลักษณะอาการผิดปกติ แล้วปล่อยวางความรู้สึก

2.3.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับการตั้งสติกำหนดพิจารณากาย (กายานุปัสสนา) เช่น ลมหายใจเข้าออก พิจารณาอวัยวะในร่างกาย เป็นต้น มีสติให้เห็นความเกิดขึ้น ความเปลี่ยนแปลง และการดับลงของสิ่งเหล่านั้น รู้เท่าทันความเป็นไปและการเคลื่อนไหวในปัจจุบัน รวบรวมความคิดมาอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่งในร่างกาย

## 3. ชั้นยุติกลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขัง ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวอริยสัจ 4 ในชั้นของฝึกปฏิบัติตามรู้เห็น พิจารณากาย เช่น ลมหายใจเข้า-ออก เป็นต้น หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3.2 ผู้วิจัยได้แนะนำให้ผู้ต้องขังนำวิธีการดังกล่าวไปปฏิบัติพร้อมกับให้ข้อคิด และหลักธรรมที่เป็นประโยชน์ในการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต หลังจากนั้นได้มีการนัดหมาย แจ้งวันเวลาสถานที่ ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

## ประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการพูดคุย แสดงความคิดเห็น การเข้าใจ การฝึกปฏิบัติตามแนวทาง  
อริยสัจ 4
2. สังเกตท่าที อากัปกริยาการแสดงออก ความเอาใจใส่ขณะเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา

## โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 8

### เรื่อง : ตั้งสติกำหนดรู้ความเครียดที่ส่งผลทางพฤติกรรมให้ชัดเจน

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับความเครียดที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมอย่างอิสระ
2. เพื่อให้ผู้ต้องขัง เข้าใจ ยอมรับความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมอันเกิดมาจากความเครียด
3. เพื่อให้ผู้ต้องขัง มีวิธีการฝึกปฏิบัติตนเพื่อปรับลดความเครียดได้อย่างเหมาะสม

#### ระยะเวลาในการดำเนินการ

1.00 -1.30 ชั่วโมง

#### วิธีดำเนินการ

##### 1. ชั้นเริ่มต้นกลุ่ม

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และถามถึงสุขภาพทางกายและใจทั่ว ๆ ไปของสมาชิกในกลุ่มพร้อมทั้งถามความเป็นอยู่ภายในเรือนจำ
- 1.2 ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกในกลุ่มอภิปรายเกี่ยวกับเรื่องราวที่พูดคุยกันในครั้งที่แล้ว และผลของการนำสิ่งที่ได้พูดคุยกันไปขบคิดและไปฝึกปฏิบัติ
- 1.3 ผู้วิจัยสรุปเรื่องราวที่ได้พูดคุย อภิปรายถึงเทคนิคและวิธีการที่ได้นำไปฝึกปฏิบัติมาเพิ่มเติม หลังจากนั้น บอกหัวข้อ ขอบข่ายและชี้แจงเรื่องราวที่จะพูดคุย อภิปรายกันในวันนี้

##### 2. ชั้นดำเนินการกลุ่ม

###### 2.1 ชั้นตระหนักรู้สภาวะของตนเอง

2.1.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างเป็นอิสระในด้านความรู้สึกเกี่ยวกับความเครียดที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมที่แสดงออกมามากขึ้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเองเพิ่มมากขึ้น และยอมรับความรู้สึกของตนเอง

2.1.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับความเครียดที่ปรากฏเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมามากขึ้น และมีการตระหนักรู้สภาวะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบ เข้าใจ ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองและเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

## 2.2 ชั้นปรับกระบวนการความคิดใหม่

2.2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ ปรับเปลี่ยนมุมมองและแนวความคิดใหม่เพื่อให้เกิดการยอมรับตนเองเพิ่มมากขึ้น และมีแนวคิดว่า ความเครียดที่ปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรมนั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น มนุษย์มีศักยภาพและความสามารถในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

2.2.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับความเครียดที่ปรากฏออกมาทางพฤติกรรม สภาวะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนมุมมองและแนวความคิดใหม่ เกิดการยอมรับตนเองเพิ่มมากขึ้น และมีแนวความคิดว่า ความเครียดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมนั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น มนุษย์มีศักยภาพและความสามารถในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

## 2.3 ชั้นตั้งสติกำหนดรู้ผลกระทบของความเครียดที่ปรากฏทางพฤติกรรมตามหลักอริยสัจ 4

2.3.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ตั้งสติกำหนดรู้สภาวะความเครียดที่ส่งผลแสดงออกมาทางพฤติกรรมให้ชัดเจน ตระหนักรู้ในสิ่งที่ปรากฏในปัจจุบัน เพื่อให้รู้เท่าทันความเครียดที่ปรากฏขึ้น

2.3.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับการตั้งสติกำหนดรู้สภาวะความเครียดที่ส่งผลแสดงออกมาทางพฤติกรรมให้ชัดเจน ตระหนักรู้ในสิ่งที่ปรากฏในปัจจุบัน เพื่อให้รู้เท่าทันความเครียดที่ปรากฏขึ้น

## 3. ชั้นยุติกลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขัง ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวอริยสัจ 4 ในขั้นของการตั้งสติกำหนดรู้พฤติกรรมที่แสดงออก หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3.2 ผู้วิจัยได้แนะนำให้ผู้ต้องขังนำวิธีการดังกล่าวไปปฏิบัติและให้ข้อคิด หลักธรรมที่เป็นประโยชน์ในการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต หลังจากนั้นได้มีการนัดหมาย แจ้งวันเวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

## ประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการพูดคุย แสดงความคิดเห็น การเข้าใจ การฝึกปฏิบัติตามแนวทางอริยสัจ 4
2. สังเกตท่าที อากัปกริยาการแสดงออก ความเอาใจใส่ขณะเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา

## โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 9

เรื่อง : ตั้งสติกำหนดสาเหตุของความเครียดและทำให้แจ้งถึงเป้าหมายการจัดการกับ  
ความเครียด

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้พิจารณาและแสดงออกถึงแนวความคิดเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมและเป้าหมายในการจัดการความเครียดตามแนวทางของตนเองอย่างอิสระ
2. เพื่อให้ผู้ต้องขัง เข้าใจ ยอมรับความรู้สึกของตนเองและรู้ถึงสาเหตุของความเครียดและเป้าหมายในการจัดการความเครียดตามแนวทางของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้ต้องขัง มีวิธีการฝึกปฏิบัติตนเพื่อละสาเหตุของความเครียดและการทำให้กระจ่างชัดในเป้าหมาย เห็นประโยชน์ในการนำตนไปสู่เป้าหมายที่จะปรับลดความเครียดได้อย่างเหมาะสม

### ระยะเวลาในการดำเนินการ

1.00 -1.30 ชั่วโมง

### วิธีดำเนินการ

#### 1. ชั้นเริ่มต้นกลุ่ม

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และถามถึงสุขภาพทางกายและใจทั่ว ๆ ไปของสมาชิกในกลุ่มพร้อมทั้งถามความเป็นอยู่ภายในเรือนจำ

1.2 ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกในกลุ่มอภิปรายเกี่ยวกับเรื่องราวที่พูดคุยกันในครั้งนี้แล้ว และผลของการนำสิ่งที่ได้พูดคุยกันไปขบคิดและไปฝึกปฏิบัติ

1.3 ผู้วิจัยสรุปเรื่องราวที่พูดคุยและอภิปรายถึงวิธีการหรือเทคนิคที่ได้นำไปฝึกปฏิบัติเพิ่มเติม หลังจากนั้นบอกหัวข้อ ขอบข่ายพร้อมทั้งชี้แจงเรื่องราวที่จะพูดคุยและอภิปรายกันในวันนี้

#### 2. ชั้นดำเนินการกลุ่ม

##### 2.1 ชั้นตระหนักรู้สภาวะของตนเอง

2.1.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างเป็นอิสระในด้านความรู้สึกเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมอันไม่เหมาะสมและเป้าหมายในการจัดการความเครียดตามแนวทางของตนเอง เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเองเพิ่มมากขึ้น และยอมรับความรู้สึกของตนเอง

2.1.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับสาเหตุความเครียดที่ปรากฏเป็นพฤติกรรมและเป้าหมายในการจัดการความเครียดตามแนวทางของตนเอง สภาวะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบ เข้าใจ ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองและเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

## 2.2 ชั้นปรับกระบวนการความคิดใหม่

2.2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ ปรับเปลี่ยนมุมมองและแนวความคิดใหม่เพื่อให้เกิดการยอมรับตนเองเพิ่มมากขึ้น และมีแนวคิดว่า ความเครียดที่ปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรมนั้นล้วนมีมาจากสาเหตุทั้งนั้นและเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้นควรที่จะมีเป้าหมายให้ชัดเจนในการจัดการกับความเครียด เล็งเห็นประโยชน์และคุณค่าในการจัดการความเครียด และมนุษย์ซึ่งเป็นสัตว์ที่พัฒนาได้และมีศักยภาพความสามารถในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

2.2.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับความเครียดที่ปรากฏออกมาทางพฤติกรรม สภาวะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนมุมมองและแนวคิดใหม่ เกิดการยอมรับตนเองเพิ่มมากขึ้น และมีแนวความคิดว่า ความเครียดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมนั้นล้วนมีมาจากสาเหตุและเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้นควรที่จะมีเป้าหมายให้ชัดเจนในการจัดการกับความเครียด เล็งเห็นประโยชน์และคุณค่าในการดับซึ่งภาวะเหล่านั้น และมนุษย์ซึ่งเป็นสัตว์ที่พัฒนาได้และมีศักยภาพ ความสามารถในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

## 2.3 ชั้นสติกำหนดละสาเหตุความเครียดที่ปรากฏทางพฤติกรรมและประจักษ์แจ้งในเป้าหมายตามหลักอริยสัจ 4

2.3.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ตั้งสติกำหนดรู้ให้ชัดเจนถึงความเครียดที่ปรากฏขึ้นนั้นล้วนมีมาจากสาเหตุทั้งนั้นเลยและเป็นสิ่งที่ควรกำหนดละสาเหตุเหล่านั้นเพราะเมื่อไม่สร้างเหตุ ผลย่อมไม่เกิดขึ้น โดยมีการตั้งสติกำหนดละภาวะความคิดเครียดและให้มองเห็นว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ ค้นหาความสามารถ ศักยภาพในตนเอง โดยการทำให้ประจักษ์แจ้งในเป้าหมายในทางที่จัดการกับความเครียดที่ปรากฏขึ้นทางพฤติกรรม มีความกระตือรือร้นในการที่จะก้าวไปสู่เป้าหมาย เล็งเห็นประโยชน์ที่จะได้รับ

2.3.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับการตั้งสติกำหนดละสาเหตุของความคิดเครียดเหล่านั้นเพราะเมื่อไม่สร้างเหตุ ผลย่อมไม่เกิดขึ้น โดยมีการตั้งสติกำหนดละภาวะความคิดเครียดและให้มองเห็นว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ ค้นหาความสามารถ ศักยภาพในตนเอง โดยการทำให้ประจักษ์แจ้งในเป้าหมายในทางที่จัดการกับความเครียดที่ปรากฏขึ้นทางพฤติกรรม มีความกระตือรือร้นในการที่จะก้าวไปสู่เป้าหมาย เล็งเห็นประโยชน์ที่จะได้รับ

## 3. ชั้นยุติกลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขัง ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวอริยสัจ 4 ในชั้นของการตั้งสติกำหนดละสาเหตุของความคิดเครียดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและการทำให้ประจักษ์แจ้งในเป้าหมาย หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3.2 ผู้วิจัยได้แนะนำให้ผู้ต้องขังนำวิธีการดังกล่าวไปปฏิบัติและฝากข้อคิด หลักธรรมที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ต้องขังในการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต หลังจากนั้นได้มีการนัดหมายแจ้งวันเวลา สถานที่ ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

### ประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการพูดคุย แสดงความคิดเห็น การเข้าใจ การฝึกปฏิบัติตามแนวทาง อริยสัจ 4
2. สังเกตท่าที อากัปกริยาการแสดงออก ความเอาใจใส่ขณะเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา

**โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 10**  
**เรื่อง : ขั้นตอนจัดการความเครียดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมด้วยการตั้งสติพิจารณาอริยาบถ**

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ทบทวนและแสดงออกถึงแนวความคิดเกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมตามแนวทางของตนเองออกมาอย่างอิสระ
2. เพื่อให้ผู้ต้องขัง เข้าใจ ยอมรับความรู้สึกของตนเองเพิ่มมากขึ้นและมองเห็นแนวทางการจัดการความเครียดด้วยตนเอง
3. เพื่อให้ผู้ต้องขังมีแนวทางและวิธีการปฏิบัติตนเพื่อลดความเครียดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

**ระยะเวลาในการดำเนินการ**

1.00 -1.30 ชั่วโมง

**วิธีดำเนินการ**

**1. ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม**

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และถามถึงสุขภาพทางกายและใจทั่ว ๆ ไปของสมาชิกในกลุ่มพร้อมทั้งถามความเป็นอยู่ภายในเรือนจำ
- 1.2 ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกในกลุ่มอภิปรายเกี่ยวกับเรื่องราวที่พูดคุยกันในครั้งที่แล้ว และผลของการนำสิ่งที่ได้พูดคุยกันไปขบคิดและไปฝึกปฏิบัติ
- 1.3 ผู้วิจัยสรุปเรื่องราวที่ได้พูดคุย อภิปรายถึงสิ่งที่นำไปฝึกปฏิบัติเพิ่มเติม หลังจากนั้นบอกหัวข้อ ขอบข่ายพร้อมทั้งชี้แจงเรื่องราวที่จะพูดคุยกันในวันนี้

**2. ขั้นตอนการกลุ่ม**

**2.1 ขั้นตระหนักรู้สภาวะของตนเอง**

2.1.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างเป็นอิสระในด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตนเพื่อลดความเครียดที่แสดงออกมาทางพฤติกรรมตามทัศนคติและวิธีการของตนเอง เพื่อให้เกิดการเข้าใจ ยอมรับความรู้สึกของตนเองเพิ่มมากขึ้น

2.1.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตนเพื่อลดความเครียดที่แสดงออกมาทางพฤติกรรมตามแนวทางของตนเอง สภาวะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบ เข้าใจ ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองและเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

## 2.2 ชั้นปรับกระบวนการความคิดใหม่

2.2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ ปรับเปลี่ยนมุมมองและแนวความคิดใหม่เพื่อให้เกิดการยอมรับตนเองเพิ่มมากขึ้น และมีแนวคิดว่า วิธีการปฏิบัติตนเพื่อลดความเครียดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมนั้น เป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้นและวิธีการนำไปสู่การจัดการความเครียดนั้นเป็นสิ่งที่มนุษย์ซึ่งเป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ มีศักยภาพและความสามารถในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

2.2.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับวิธีการและแนวทางในการจัดการความเครียดของตนเอง สภาวะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนมุมมองและแนวความคิดใหม่ เกิดการยอมรับตนเองเพิ่มมากขึ้น และมีแนวความคิดว่า วิธีการปฏิบัติตนเพื่อลดความเครียดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมนั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้นและวิธีการนำไปสู่การจัดการความเครียดนั้นเป็นสิ่งที่มนุษย์ซึ่งเป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ มีศักยภาพและความสามารถในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

## 2.3 ชั้นจัดการกับความเครียดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมตามแนวอริยสัจ 4

2.3.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ตั้งสติกำหนดพิจารณาอริยาบถการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น การนั่ง การเดิน การนอน การยืน เป็นต้น ให้มีสติตามรู้พฤติกรรมแสดงออกในปัจจุบัน เพื่อตั้งความคิดไม่ให้คล้อยตามเรื่องในอดีตและเพื่อฝันในอนาคต แต่ให้รู้ความเคลื่อนไหวพฤติกรรมตนเองในปัจจุบันที่เกิดขึ้น

2.3.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับการตั้งสติกำหนดพิจารณาอริยาบถที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น การนั่ง การเดิน การนอน การยืน เป็นต้น ให้มีสติตามรู้พฤติกรรมแสดงออกในปัจจุบัน เพื่อตั้งความคิดไม่ให้คล้อยตามเรื่องในอดีตและเพื่อฝันในอนาคต แต่ให้รู้ความเคลื่อนไหวพฤติกรรมตนเองในปัจจุบันที่เกิดขึ้น

## 3. ชั้นยุติกกลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขัง ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวอริยสัจ 4 ในชั้นของการตั้งสติกำหนดพิจารณาพฤติกรรมแสดงออกหรืออริยาบถ หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3.2 ผู้วิจัยได้แนะนำให้ผู้ต้องขังนำวิธีการดังกล่าวไปปฏิบัติพร้อมทั้งให้ข้อคิด หลักธรรมที่มีประโยชน์เพื่อให้ผู้ต้องขังได้พิจารณาและนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต หลังจากนั้นได้มีการนัดหมาย แจ้งวันเวลา สถานที่ ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

## ประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการพูดคุย แสดงความคิดเห็น การเข้าใจ การฝึกปฏิบัติตามแนวทางอริยสัจ 4
2. สังเกตท่าที อากัปกิริยาการแสดงออก ความเอาใจใส่ขณะเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา



## โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 11

เรื่อง : ทบทวนแนวทางการจัดการความเครียดตามแนวอริยสัจ 4 ที่ได้พูดคุยและฝึกมาทั้งหมด

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำซึ่งส่งผลออกมาทางอารมณ์ จิตใจ ร่างกาย และพฤติกรรมอย่างอิสระ
2. เพื่อให้ผู้ต้องขังเข้าใจ ยอมรับความรู้สึกของตนเองเพิ่มมากขึ้นเกี่ยวกับความเครียดที่ส่งผลต่ออารมณ์ จิตใจ ร่างกายและพฤติกรรม
3. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ทบทวนแนวทางและวิธีการปฏิบัติตนเพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้นตามแนวทางอริยสัจ 4

### ระยะเวลาในการดำเนินการ

1.00 -1.30 ชั่วโมง

### วิธีดำเนินการ

#### 1. ชั้นเริ่มต้นกลุ่ม

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และถามถึงสุขภาพทางกายและใจทั่ว ๆ ไปของสมาชิกในกลุ่มพร้อมทั้งถามความเป็นอยู่ภายในเรือนจำ
- 1.2 ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกในกลุ่มอภิปรายเกี่ยวกับเรื่องราวที่พูดคุยกันในครั้งที่แล้ว และผลของการนำสิ่งที่ได้พูดคุยกันไปขบคิดและไปฝึกปฏิบัติ
- 1.3 ผู้วิจัยสรุปเรื่องราวที่ได้พูดคุย อภิปรายกันถึงสิ่งที่ได้นำไปฝึกปฏิบัติเพิ่มเติม หลังจากนั้นบอกหัวข้อ ขอบข่ายพร้อมทั้งชี้แจงเรื่องราวที่จะพูดคุยกันในวันนี้

#### 2. ชั้นดำเนินการกลุ่ม

##### 2.1 ชั้นตระหนักถึงสถานะของตนเอง

2.1.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างเป็นอิสระในด้านความรู้สึกเกี่ยวกับความเครียดที่เกิดขึ้นโดยภาพรวมทั้งหมดซึ่งส่งผลต่ออารมณ์ จิตใจ ร่างกาย และพฤติกรรมการแสดงออก เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ยอมรับความรู้สึกตนเองเพิ่มมากขึ้น

2.1.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับความเครียดที่เกิดขึ้นโดยภาพรวมทั้งหมดซึ่งส่งผลต่ออารมณ์ จิตใจ ร่างกายและพฤติกรรม สถานะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบ เข้าใจ ยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองและเพื่อนสมาชิกกลุ่มเพิ่มมากขึ้น

##### 2.2 ชั้นปรับกระบวนการความคิดใหม่

2.2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ ปรับเปลี่ยนมุมมองและแนวความคิดใหม่เพื่อให้เกิดการยอมรับตนเองเพิ่มมากขึ้น และมีแนวคิดว่า ความเครียดที่ส่งผลต่ออารมณ์ จิตใจ ร่างกายและพฤติกรรมล้วนเกิดจากสาเหตุและให้เล็งเห็นประโยชน์ในการจัดการภาวะดังกล่าวและมนุษย์เป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ มีศักยภาพและความสามารถในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

2.2.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับความเครียดที่ส่งผลต่ออารมณ์ จิตใจ ร่างกายและพฤติกรรม สภาวะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนมุมมองและแนวความคิดใหม่ เกิดการยอมรับตนเองเพิ่มมากขึ้น และมีแนวความคิดว่า ความเครียดที่ส่งผลต่ออารมณ์ จิตใจ ร่างกายและพฤติกรรมนั้นล้วนเกิดจากสาเหตุและให้เล็งเห็นประโยชน์ในการจัดการภาวะดังกล่าวและมนุษย์เป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ มีศักยภาพและความสามารถในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

### 2.3 ขั้นตอนทวนวิธีการจัดการความเครียดที่ส่งผลต่ออารมณ์ จิตใจ ร่างกายและพฤติกรรมตามแนววิจัย 4

2.3.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ทบทวนวิธีการ(มรรค)จัดการความเครียดตามลำดับขั้นตอนตามแนววิจัย ดังนี้

2.3.1.1 เมื่อเกิดความเครียดขึ้นที่ส่งผลต่ออารมณ์ จิตใจ ร่างกายและพฤติกรรมให้ตั้งสติกำหนดรู้สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นให้ชัดเจน

2.3.1.2 ความเครียดทุกอย่างที่เกิดขึ้นล้วนมีมาจากสาเหตุ ให้ค้นหาสาเหตุของความเครียดนั้นและให้ตั้งสติกำหนดละสาเหตุเหล่านั้นเสีย

2.3.1.3 ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนและประจักษ์แจ้งในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น เพราะมนุษย์เป็นสัตว์ที่พัฒนาได้และมีศักยภาพในการจัดการกับสิ่งเหล่านั้น

2.3.1.4 ตั้งสติกำหนดพิจารณาความรู้สึก (เวทนา) ความคิดปรุงแต่ง (จิต) ร่างกายและพฤติกรรม (กาย) มีสติตามรู้ความเคลื่อนไหวอยู่ในภาวะปัจจุบัน ตลอดจนสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

2.3.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้ผู้ต้องขังได้ทบทวนการฝึกปฏิบัติมาทั้งหมด ตั้งแต่การกำหนดรู้ การกำหนดละ การทำให้ประจักษ์แจ้งในเป้าหมายและวิธีการปฏิบัติตนตามแนววิจัย 4 เพื่อลดความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำซึ่งส่งผลต่ออารมณ์ จิตใจ ร่างกายและพฤติกรรมการแสดงออก

## 3. ขั้นตอนตุติกกลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขัง ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวอริยสัจ 4 ในขั้นของการทบทวนสิ่งที่ได้ฝึกปฏิบัติมาทั้งหมด หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและได้สอดแทรกหลักธรรมที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต

3.2 ผู้วิจัยได้แนะนำให้ผู้ต้องขังนำวิธีการดังกล่าวไปฝึกปฏิบัติและได้ให้ข้อคิด หลักธรรมที่เป็นประโยชน์เพื่อให้ผู้ต้องขังได้นำไปพิจารณาและประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต หลังจากนั้นได้มีการนัดหมาย แจ้งวันเวลา สถานที่ ในการพบกันครั้งสุดท้าย

### ประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการพูดคุย แสดงความคิดเห็น การเข้าใจ การฝึกปฏิบัติตามแนวทางอริยสัจ 4
2. สังเกตท่าที อากัปกริยาการแสดงออก ความเอาใจใส่ขณะเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา

## โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 12

### ปัจฉิมนิเทศ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มผู้ต้องขังได้ประเมินตนเองเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ จิตใจ ภายและพฤติกรรมที่แสดงออก โดยการเปรียบเทียบระยะก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษา
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มผู้ต้องขังสรุปถึงสิ่งที่ได้ปฏิบัติและได้รับตลอดระยะเวลาเข้ากลุ่มทั้ง 11 ครั้ง ที่เป็นความประทับใจ และสิ่งที่มองเห็นว่าเป็นประโยชน์หรือมีคุณค่าและให้ข้อเสนอแนะต่อเพื่อนสมาชิกกลุ่มก่อนการให้คำปรึกษายุติลง
3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

#### วิธีดำเนินการ

##### 1. ชั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิดถามเพื่อถามถึงปัญหาสุขภาพร่างกาย ชีวิตความเป็นอยู่ โดยทั่วไป การใช้ชีวิตในแต่ละวันภายในเรือนจำ
- 1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปในสิ่งที่ได้พูดคุยกันไปในทุกครั้งที่ผ่านมามาทั้งหมด และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมในสิ่งที่สมาชิกได้รับ
- 1.3 ผู้วิจัยชี้แจงและแจ้งให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้ทราบว่า การให้คำปรึกษาครั้งนี้เป็นการให้คำปรึกษาครั้งสุดท้าย
- 1.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นเมื่อรู้ว่าการให้คำปรึกษาจะยุติลง บางคนอาจจะมีความรู้สึกเศร้า ผู้ให้คำปรึกษาและเพื่อนสมาชิกกลุ่มมีการให้กำลังใจ

##### 2. ชั้นดำเนินการกลุ่ม

- 2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การสะท้อนความคิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ระบายความรู้สึกนึกคิดที่ได้เข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาตั้งแต่ต้นจนถึงครั้งสุดท้ายและสิ่งได้รับตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาทั้ง 11 ครั้ง แล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม
- 2.2 ผู้รับคำปรึกษา มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่ม เกี่ยวกับการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาทั้ง 11 ครั้งที่ผ่านมา สิ่งที่ได้รับ สารประโยชน์ คุณค่าที่เกิดขึ้นกับตนเอง

##### 3. ชั้นยุติกลุ่ม

- 3.1 ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมยินดีกับสมาชิกกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา เป็นการเปิดโอกาสให้กับตนเองได้พบข้อธรรมที่อยู่ใจและเห็นแนวทางหรือวิธีการปฏิบัติตนในการนำไปสู่การปรับลดความเครียดที่เหมาะสม หลังจากนั้นผู้วิจัยกล่าวให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้ผู้ต้องขังได้มีกำลังใจใน

การอยู่ภายในเรือนจำได้อย่างมีภาวะความเครียดน้อยลง และเพื่อนสมาชิกในกลุ่มกล่าวให้กำลังใจกัน และกัน

3.2 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังร่วมกันสรุปตั้งแต่ครั้งแรกที่เข้าร่วมโครงการการให้คำปรึกษากลุ่ม จนถึงครั้งสุดท้ายนี้ โดยเปิดโอกาสให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกอย่างอิสระ หลังจากนั้น ผู้วิจัยสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมทั้งอีกครั้งหนึ่ง หลังจากนั้นได้กล่าวให้ข้อคิด หลักธรรมที่เป็น ประโยชน์เพื่อให้ผู้ต้องขังได้นำไปฝึกและปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง แม้ว่าการเข้าร่วมโปรแกรมจะสิ้นสุดลง แล้วยังก็ตาม

### การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการพูดคุยถึงสิ่งที่ได้รับ การเสนอแนะข้อคิด การพูดคุยให้กำลังใจกัน และกัน ตลอดจนพฤติกรรมที่แสดงออกมาขณะเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา

### ภาคผนวก ข

1. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ
2. หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ
3. หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือ (Try Out)
4. หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย
5. หนังสือตอบรับเพื่อทำวิจัย

## รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำ และ  
โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4

1. พระพุทระกูล พุทธรักษาโต  
มหาวิทยาลัยศาสนศาสตร์บัณฑิตเฉลิมพระเกียรติ  
จังหวัดกาฬสินธุ์
2. ผศ.ดร.นันทนา วงษ์อินทร์  
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. รศ.ดร.พรสุข หุ่นนิรันดร์  
ภาควิชาสุขศึกษา  
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. รศ.ดร.ทิพย์วรรณ กิตติพร  
ภาควิชาจิตวิทยา  
คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จ.พิษณุโลก
5. รศ.ดร.เฉลิมศรี จันทร์อ่อน  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล พระมหามนตรี วิริยาวุธ (หลินภู)  
วันเดือนปีเกิด 20 สิงหาคม 2523  
สถานที่เกิด อำเภอภูพาน จังหวัดสกลนคร  
สถานที่อยู่ปัจจุบัน 999 วัดปทุมวนาราม ราชวรวิหาร ถนนพระราม 1 เขตปทุมวัน  
กรุงเทพมหานคร 10330

ประวัติการศึกษา

- พ.ศ. 2547 ศาสตราศาสตรบัณฑิต (ศน.บ.) คณะศึกษาศาสตร์ เอกการสอนภาษาอังกฤษ  
จากมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. 2551 การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) จิตวิทยาการแนะแนว  
จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร