



การศึกษารูปแบบของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานกับเนี้ยแกรมที่มีต่อความ
ฉลาดทางจิตวิญญาณของผู้ใหญ่วัยทำงาน

THE EFFECT OF INTEGRATING ENNEAGRAM AND EXISTENTIAL GROUP
COUNSELING ON SPIRITUAL INTELLIGENCE IN WORKING ADULTS

ภัทรพร เตชทวิฤทธิ

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2561

การศึกษามูลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรม
ที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณของผู้ใหญ่วัยทำงาน



ปฏิญานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2561
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE EFFECT OF INTEGRATING ENNEAGRAM AND EXISTENTIAL GROUP
COUNSELING ON SPIRITUAL INTELLIGENCE IN WORKING ADULTS



A Dissertation Submitted in partial Fulfillment of Requirements
for DOCTOR OF PHILOSOPHY (Applied Psychology)
INSTITUTE OF RESEARCH IN BEHAVIORAL SCIENCE Srinakharinwirot University

2018

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาค้นคว้าผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรมที่มีต่อความ

ฉลาดทางจิตวิญญาณของผู้ใหญ่วัยทำงาน

ของ

ภัทรพร เตชทวีฤทธิ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

ที่ปรึกษาหลัก

(รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร ชูชม)

ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

ที่ปรึกษาร่วม

(อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล)

กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุษฎี โยเหลา)

ชื่อเรื่อง	การศึกษผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม ผสวนเอ็นเนียแกรมที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณของผู้ใหญ่วัย ทำงาน
ผู้วิจัย	ภัทรพร เตชทวีฤทธิ
ปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2561
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. อรพินทร์ ชูชม

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ (1) วิเคราะห์องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณใน
บริบทคนไทยที่เป็นผู้ใหญ่วัยทำงาน (2) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม
ผสวนเอ็นเนียแกรมที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณในผู้ใหญ่วัยทำงาน (3) เปรียบเทียบผลของการให้
คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสวนเอ็นเนียแกรมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตาม
แนวอัตถิภาวนิยมที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณในผู้ใหญ่วัยทำงาน การวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ ได้แก่
การวิจัยระยะที่ 1 วิธีการเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์ โดยใช้องค์ประกอบของอัมรมและดราเยอร์เป็น
กรอบเบื้องต้น จากนั้นนำผลการวิจัยเชิงคุณภาพมาสร้างแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ และ
วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน การวิจัยระยะที่ 2 เป็นการวิจัยกึ่งทดลองกับกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่วัย
ทำงานจากการวิจัยระยะที่ 1 จำนวน 17 คน โดยมีรูปแบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และมีการ
ทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า การวิจัยระยะที่ 1
องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทยมี 4 ประเด็น คือ การมีสติ การใช้ชีวิตอย่าง
มีความหมาย การข้ามพ้นตนเอง และ การใช้ชีวิตอยู่บนความจริง การวิจัยระยะที่ 2 พบว่า ผู้ใหญ่วัย
ทำงานที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสวนเอ็นเนียแกรม มีความฉลาดทาง
จิตวิญญาณสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองและการติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ 0.01 โดยไม่พบความแตกต่างระหว่างผู้ใหญ่วัยทำงานที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตาม
แนวอัตถิภาวนิยมผสวนเอ็นเนียแกรมกับผู้ใหญ่วัยทำงานที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตาม
แนวอัตถิภาวนิยม

คำสำคัญ : ความฉลาดทางจิตวิญญาณ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อัตถิภาวนิยม เอ็นเนียแกรม

Title	THE EFFECT OF INTEGRATING ENNEAGRAM AND EXISTENTIAL GROUP COUNSELING ON SPIRITUAL INTELLIGENCE IN WORKING ADULTS
Author	PATTARAPORN TECHATHAWEERIT
Degree	DOCTOR OF PHILOSOPHY
Academic Year	2018
Thesis Advisor	Associate Professor Oraphin Choochom , Ph.D.

The objectives of this research were as follows: (1) to study the components of spiritual intelligence in working adults in the Thai context; (2) to study the effect of integrating an enneagram and existential group counseling on spiritual intelligence in working adults; and (3) to compare the effect of integrating an enneagram and existential group counseling and an existential group counseling on spiritual intelligence in working adults. This research consisted of two phases. In the first phase, the qualitative method was conducted using the components of the interview framework of Amram and Dryer. Then, a spiritual intelligence test was constructed from the qualitative results, and confirmatory factor analysis was analyzed. In the second phase, the quasi-experimental control-group pretest, posttest, and follow-up design were conducted with seventeen working adults from the previous phase. The first phase results showed that spiritual intelligence in the Thai context consisted of four components; consciousness, meaningful living, transcendence, and authentic living. The results of the second phase showed that the spiritual intelligence levels of working adults participating in integrating the enneagram and existential group counseling were higher than the control group after the experiment and during the follow-up period ($p < 0.01$). However, spiritual intelligence levels of working adults participating in integrating the enneagram and existential group counseling were not statistically different with those participating in the existential group counseling.

Keyword : Spiritual Intelligence Existential Group Counseling Enneagram

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสะดวกตากรุณาและความเอาใจใส่อย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์หลัก และอาจารย์ ดร.ครรชิต แสณอุบล อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์ร่วม ที่กรุณาให้คำแนะนำ ให้ความช่วยเหลือชี้แนะ แนวทางในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษายิ่ง และให้คำแนะนำสำหรับการปรับแก้ไข ข้อบกพร่องจนกระทั่งปริญญาานิพนธ์เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ตูย์คำภีร์ และรองศาสตราจารย์ ดร. ดุษฎี โยเหลา ประธานและกรรมการผู้ควบคุมปริญญาานิพนธ์ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะต่างๆ เพิ่มเติมแก่ผู้วิจัย ทำให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้ให้ข้อมูลความฉลาดทางจิตวิญญาณทุกท่าน ที่กรุณาสละเวลาให้ ข้อมูลที่มีคุณค่ายิ่งต่อการศึกษถึงความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่กรุณาสละเวลาในการตรวจสอบเครื่องมือการ วิจัยและให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์หลักสูตรจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้กรุณาประสิทธิประสาทความรู้ต่างๆ ให้แก่ผู้วิจัย ตลอดจนให้ความช่วยเหลือในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณเพื่อนร่วมงาน เพื่อนนิสิตหลักสูตรจิตวิทยาประยุกต์ และบุคคลทุกท่านที่มีได้ กล่าวถึง ณ ที่นี้ ที่มีส่วนช่วยเหลือ สนับสนุน และเป็นกำลังใจให้กับผู้วิจัยจนกระทั่งวิทยานิพนธ์ฉบับ นี้สำเร็จลุล่วง

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณบิดามารดา และสมาชิกในครอบครัวทุกท่านที่คอยช่วยเหลือ เป็นกำลังใจ และห่วงใยเสมอมา และกราบขอบพระคุณครูอาจารย์ที่อบรมสั่งสอน ส่งเสริมให้ผู้วิจัยมี ความรู้ความสามารถและให้การสนับสนุนผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

ภัทรพร เตชทวีฤทธิ์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย	5
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	5
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	10
สมมติฐานในการวิจัย	13
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	14
ความฉลาดทางจิตวิญญาณ.....	14
ความเป็นมาของความฉลาดทางจิตวิญญาณ.....	14
ความหมายของความฉลาดทางจิตวิญญาณ	15
องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณ	16
แบบทดสอบและการประเมินความฉลาดทางจิตวิญญาณ	19
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ.....	21
การพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณในผู้ใหญ่ตอนต้น.....	24
แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ	24

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม (Existential counseling)	26
ความเป็นมาของทฤษฎีอัตถิภาวนิยม.....	27
ความหมายของทฤษฎีอัตถิภาวนิยม	28
แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม	29
จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม	33
บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม	34
เทคนิคของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม	34
ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม	35
องค์ประกอบในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม	35
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม	37
เอ็นเนียแกรม (Enneagram)	38
ความเป็นมาของเอ็นเนียแกรม	38
ความหมายของเอ็นเนียแกรม.....	40
การอธิบายโครงสร้างทางบุคลิกภาพผ่านเอ็นเนียแกรม.....	41
ลักษณะบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม 9 รูปแบบโดยสังเขป และกลไกป้องกันตัว	42
แบบทดสอบและการประเมินรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม.....	43
เอ็นเนียแกรมกับการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ	45
การประยุกต์ใช้เอ็นเนียแกรมในการให้คำปรึกษา	48
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	51
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	51
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	53
แบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ.....	53
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรม.....	57

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม.....	60
ผู้วิจัยในฐานะเครื่องมือวิจัย	62
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	63
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	65
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	68
การวิจัยระยะที่ 1.....	68
การวิจัยระยะที่ 2.....	89
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	138
สรุปผลการวิจัย	140
อภิปรายผลการวิจัย.....	143
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	152
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	153
บรรณานุกรม	154
ภาคผนวก.....	161
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือการวิจัย	162
ภาคผนวก ข เครื่องมือการวิจัย	165
ภาคผนวก ค การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย	248
ภาคผนวก ง ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย	258
ประวัติผู้เขียน.....	261

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความฉลาดทางสติปัญญาหรือการใช้เหตุผล (Intellectual หรือ Rational intelligence; IQ) เป็นความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่างๆ ตามหลักเหตุผลหรือกฎเกณฑ์ตามความคิดของมนุษย์ และความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence; EQ) เป็นความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลอื่น เข้าใจสถานการณ์ทางสังคมและสามารถตอบสนองอย่างเหมาะสม รวมทั้งเข้าใจตนเองและตระหนักถึงแรงจูงใจที่ทำให้เกิดพฤติกรรมของตนเอง นอกจากนี้ยังมีความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual intelligence; SQ) ที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง

ความฉลาดทางจิตวิญญาณ เป็นความสามารถในการเข้าถึงความหมาย ค่านิยมหลัก ทัศนคติอย่างลึกซึ้งถึงเป้าหมายในชีวิต และเข้าถึงแรงจูงใจสูงสุด มีบทบาทสำคัญในการพิจารณาสถานการณ์และกระทำเพื่อเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ให้แตกต่างและดียิ่งขึ้นกว่าเดิม (Zohar & Marshall, 2004, pp. 63-67) นอกจากนี้ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual intelligence; SQ) ยังหมายถึง การตระหนักรู้ในตนเองอย่างลึกซึ้งทั้งระดับร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ ความฉลาดทางจิตวิญญาณจึงเป็นความฉลาดจริงแท้ (Authentic intelligence) ซึ่งหมายรวมความคิด กรอบความคิด การจัดการและการแก้ไขปัญหาของการดำรงอยู่ของมนุษย์ ขณะเดียวกันสามารถเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกับบุคคลอื่นและกับโลก นำสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต และช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ การผสมผสานและการปรับตัวในมุมมองที่เป็นนามธรรมและเหนือการรับรู้ทางกายภาพของการดำรงชีวิต (George, 2006, p. 426; King, 2008, p. 54; Nasel, 2004, p. 42; Sisk & Torrance, 2001, p. 8; Vaughan, 2002, pp. 19-20; Wolman, 2001, p. 83; Zohar & Marshall, 2004, p. 3, 64)

บุคคลที่มีความฉลาดทางจิตวิญญาณจะตระหนักและค้นพบว่า ความรัก ความสงบ และความพอใจในสิ่งที่เป็นอยู่ อยู่ภายในพวกเขาทุกคนตลอดเวลา (George, 2006, p. 428, 435) มีความต้องการที่จะรู้สึกประสานเชื่อมโยง คำนึงถึงส่วนรวม เป็นอิสระจากข้อจำกัด สัมผัสถึงอิสรภาพภายในและใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย (Sisk & Torrance, 2001, p. 8) บุคคลที่มีความฉลาดทางจิตวิญญาณสูงจะมีสุขภาวะทางจิตที่ดี และมีเป้าหมายในชีวิต (Sahebalzamani, Farahani, Abasi, & Talebi, 2013) รวมทั้งมีความพึงพอใจในงาน (Koražija, Šarotar Žižek, & Mumel, 2016; Nodehi & Nehardani, 2013) มีคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ดี (Sadeghi,

Zamani, & Mamasani, 2015) และมีพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร (Anwar & Osman-Gani, 2015) ในขณะที่บุคคลที่ขาดความฉลาดทางจิตวิญญาณจะดำรงชีวิตอยู่กับ ความกลัว ความโกรธ และความโศกเศร้า รวมทั้งเครียดและวิตกกังวลโดยไม่รู้สาเหตุ พยายาม แสวงหาความรักและความสุขจากผู้อื่นและจากโลก ทำให้ต้องเผชิญกับความเศร้าโศกและผิดหวังอยู่ เสมอ พยายามสร้างภาพลักษณ์ภายนอก นำสู่ความกลัวและความโกรธ รวมทั้งต้องป้องกันตนเอง เมื่อภาพลักษณ์ที่ไม่เป็นจริงนี้ถูกคุกคาม (George, 2006, p. 432, 435; Shivani, 2011) นอกจากนี้ ความกลัว ความโกรธ และความโศกเศร้าจะทำให้เกิดความทุกข์ภายในตนเองแล้ว ย่อมส่งผล กระทบต่อบุคคลแวดล้อมที่ต้องปฏิสัมพันธ์กัน ทั้งคนใกล้ชิดและสังคมภายนอกที่ต้องพบปะ ในชีวิตประจำวัน ดังนั้นการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณจึงมีความสำคัญ นอกจากนี้ การพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณยังมีประโยชน์ในการลดปัญหาด้านสุขภาพจิต (Charkhabi, Mortazavi, Alimohammadi, & Hayati, 2014)

อย่างไรก็ตามเพื่อที่จะสามารถพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณในแนวทางที่ เหมาะสม การทำความเข้าใจถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณจึงมีความสำคัญ ในปัจจุบันมีการศึกษาและนำเสนอถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณหลากหลาย แนวคิด แต่ยังไม่พบข้อสรุปที่ชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทคนไทย ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา เพื่อทำความเข้าใจถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย โดยนำแนวคิด และองค์ประกอบความฉลาดทางจิตวิญญาณของอัมรัมและดรายเออร์ (Amram & Dyer, 2008, pp. 41-45) เป็นกรอบเบื้องต้นในการศึกษา เนื่องจากแบบทดสอบมีการพัฒนาโดยศึกษาในกลุ่ม บุคคลที่มีจิตวิญญาณในการดำเนินชีวิตประจำวัน (ครูทางจิตวิญญาณและผู้นำทางธุรกิจ) เปรียบเทียบกับกลุ่มบุคคลที่ไม่พบหลักฐานการพัฒนาทางจิตวิญญาณมาก่อน (นักศึกษาศรีวิภา โทด้านบริหารธุรกิจ) ซึ่งน่าจะประยุกต์ใช้ในการศึกษาด้านความฉลาดทางจิตวิญญาณได้อย่าง กว้างขวาง

การพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณให้ความสำคัญกับการไตร่ตรองตนเอง (Reflection) และตรวจสอบตนเอง (Self-examination) เพื่อให้เกิดการเข้าใจตนเอง (Self-understanding) ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม และเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง (Luckcock, 2008, p. 389; Lynton & Thøgersen, 2009, pp. 114-115) การประเมินรูปแบบของ บุคลิกภาพที่เชื่อมโยงถึงแง่มุมภายในและแง่มุมที่เหนือการรับรู้ทางกายภาพของมนุษย์ รวมทั้ง ทำให้ทราบถึงแนวโน้มค่านิยมและความเชื่อของบุคคล จะทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองใน ระดับลึก และนำสู่การพัฒนาจิตวิญญาณ โดยระบบการประเมินบุคลิกภาพหนึ่งที่สามารถนำไป

เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) และยกระดับพัฒนาการทางจิตวิญญาณ ได้แก่ เอ็นเนียแกรม (Enneagram) (Luckcock, 2008, p. 389)

เอ็นเนียแกรม (Enneagram) เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้มองเห็นและรู้จักตัวตนทั้ง ความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ภายในตนเองที่สั่งสมจนเกิดเป็นบุคลิกภาพ การตระหนักรู้ในตนเองนี้จะช่วยให้บุคคลเป็นอิสระจากรูปแบบทางบุคลิกภาพที่มีและสั่งสมมาแต่กำเนิดจากการใช้กลไกการป้องกันตนเอง (defense mechanisms) เพื่อหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดและไม่สบายใจ ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญในการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และช่วยให้ตอบสนองต่อสถานการณ์ในชีวิตอย่างสงบมากขึ้น (Synod, 2010, p. 1; ประเวศ วะสี, 2554, น. 99-106) เอ็นเนียแกรมแบ่งคนออกเป็น 9 แบบ ตามแรงจูงใจพื้นฐาน และรากฐานแห่งมุมมองที่มีต่อโลก ซึ่งความแตกต่างนี้มาจากการเรียนรู้ในช่วงต้นของชีวิต เพื่อให้รู้สึกปลอดภัยและเพื่อรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ในครอบครัวและสิ่งแวดล้อม ตามพรสวรรค์และความสามารถตามธรรมชาติของแต่ละบุคคล และก่อเป็นรูปแบบพฤติกรรม (Baron & Wagele, 1994, pp. 1-3) นอกจากนี้เอ็นเนียแกรมบอกถึงความโน้มเอียงของมุมมองที่มีต่อโลก 1 ใน 9 แบบ ทั้งมุมมองทางอารมณ์และการรู้คิด นำให้เกิดการพัฒนาภายในตนเอง พัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พัฒนาในแง่มุมมองที่เห็นอกการรับรู้ทางกายภาพของมนุษย์ รวมทั้งมีการนำเสนอถึงระดับขั้นการพัฒนาของคนในแต่ละรูปแบบ 9 ระดับ ใน 3 ช่วงหลัก ได้แก่ ช่วงสุขภาวะ (ระดับที่ 1-3) ช่วงปานกลาง (ระดับที่ 4-6) และช่วงอ่อนแอ (ระดับที่ 7-9) เมื่อพัฒนาสูงสุดจะเข้าสู่การหลุดพ้นจากอัตตาและมีประสิทธิภาพทางจิตวิญญาณ (Riso & Hudson, 1996, pp. 421-426; 1999, pp. 75-87) โดยเคลและชริวาสตาวา (Kale & Shrivastava, 2003) ได้เสนอแนะขั้นตอนการใช้เอ็นเนียแกรมในการพัฒนาจิตวิญญาณในที่ทำงาน โดยเริ่มจากการตรวจสอบตนเองผ่านบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม ค้นหาและเผชิญหน้ากับตัวตนภายในทั้งด้านบวกและลบ การพิจารณาใคร่ครวญด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้งซึ่งจะนำสู่การพัฒนาทางจิตวิญญาณ

นอกจากการประเมินรูปแบบบุคลิกภาพดังกล่าวที่เอื้อต่อการพัฒนาจิตวิญญาณแล้วยังมีแนวทางที่มีการกล่าวถึงในการพัฒนาทางจิตวิญญาณคือ การตั้งคำถามถึงการดำรงอยู่หรืออัตถิภาวะ (Existential question) และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Paynter, 2001, pp. 42-45) โดยทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่มีเป้าหมายมุ่งเน้นการค้นหาความหมายและเป้าหมายในการใช้ชีวิต เพื่อการดำเนินชีวิตบนความจริงแท้ เข้าใจถึงความเชื่อและค่านิยม มั่นใจและตัดสินใจในการใช้ชีวิตด้วยตนเองตามความเชื่อและค่านิยมนั้น ใช้ชีวิตอย่างมีชีวิตชีวา เอาใจใส่ มีจินตนาการ สร้างสรรค์ มีความหวัง และมีความสุขในการดำเนินชีวิต คือ การให้คำปรึกษาตามแนวอัตถิภาวนิยม

(Existential counseling) (Sharf, 2012, p. 159) โดยเฉพาะอย่างยิ่งการบำบัดแนวความหมายในชีวิต (Logotherapy) ซึ่งเป็นแนวคิดอัตถิภาวนิยมที่ให้ความสำคัญกับมิติทางจิตวิญญาณสำหรับการดำรงอยู่ของมนุษย์ (Batthyány & Tallon, 2010, p. 62)

การพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณให้ความสำคัญกับการไตร่ตรองตนเอง และตรวจสอบตนเอง เพื่อให้เกิดการเข้าใจตนเอง ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม และเกิดการตระหนักรู้ในตนเองนั้น (Luckcock, 2008, p. 389; Lynton & Thøgersen, 2009, pp. 114-115) ทั้งเอ็นเนียแกรมซึ่งทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองในระดับลึก (Luckcock, 2008, p. 389) และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมซึ่งสนับสนุนให้สมาชิกเกิดการตั้งคำถามถึงการดำรงอยู่หรืออัตถิภาวะ (Paynter, 2001, pp. 42-45) ต่างนำมาสู่การพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ ดังนั้นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ประยุกต์โดยรวมระหว่างทฤษฎีอัตถิภาวนิยมกับเอ็นเนียแกรมนั้น เอ็นเนียแกรมน่าจะสนับสนุนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมในด้านการตระหนักรู้ในตนเองและทำให้เกิดการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมเพียงอย่างเดียว

นอกจากนี้การพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณในผู้ใหญ่วัยทำงานน่าจะเกิดประโยชน์อย่างยิ่งทั้งต่อพนักงานและต่อองค์กร เนื่องจากความฉลาดทางจิตวิญญาณส่งผลต่อความพึงพอใจในงาน คุณภาพชีวิตในการทำงาน และมีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร โดยผู้วิจัยสนใจที่ศึกษาในกลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 25 ถึง 40 ปี ซึ่งเป็นวัยที่มีการพัฒนาทางกายสมบูรณ์เต็มที่ มีความพร้อมของพัฒนาการด้านความคิดและสติปัญญา และอยู่ในช่วงของการปรับตัวและการค้นหาความหมายในชีวิต ทั้งในด้านการประกอบอาชีพ การเลือกคู่ครอง การเป็นโสดหรือการใช้ชีวิตสมรส (Boundless, 2017; Hicks & Flamez, 2016, pp. 389-414; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, น. 414-415) ดังนั้นความฉลาดทางจิตวิญญาณจึงมีความสำคัญต่อการปรับตัวในการดำเนินชีวิตประจำวันและคุณภาพชีวิตในการทำงานอย่างยิ่ง

แม้จะมีการเสนอแนะถึงการใช้เอ็นเนียแกรมในการพัฒนาจิตวิญญาณในที่ทำงาน อย่างไรก็ตามในปัจจุบันยังไม่มีการศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรมที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณในผู้ใหญ่วัยทำงาน โดยใช้การประเมินรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม (Enneagram) นำสู่การไตร่ตรองและตรวจสอบตนเอง เพื่อให้เกิดการเข้าใจและตระหนักรู้ในตนเอง ผสานกับทฤษฎีการให้คำปรึกษา

แบบอัตถิภาวนิยม (Existential counseling) เพื่อการเข้าถึงความหมายของการดำรงชีวิต อย่างมีคุณค่าและมีจุดมุ่งหมาย ขณะเดียวกันสามารถเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกับบุคคลอื่นและกับโลก นำสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต และพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ เพื่อเอื้อต่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ มีอิสรภาพภายใน และใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย

คำถามการวิจัย

1. ความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทยมีองค์ประกอบอย่างไร
2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรมมีผลต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณในผู้ใหญ่วัยทำงานได้มากน้อยเพียงใด
3. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรมมีผลต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณในผู้ใหญ่วัยทำงาน แตกต่างจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมมากน้อยเพียงใด

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทยที่เป็นผู้ใหญ่วัยทำงาน
2. เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรมที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณในผู้ใหญ่วัยทำงาน
3. เพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณในผู้ใหญ่วัยทำงาน

ความสำคัญของการวิจัย

ความสำคัญเชิงวิชาการ

1. ทำให้ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทยที่เป็นผู้ใหญ่วัยทำงาน
2. ทำให้ได้แนวทางพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรมสำหรับผู้ใหญ่วัยทำงาน

3. ทำให้เห็นความแตกต่างระหว่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม ผสานเอ็นเนียแกรม กับ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมที่มีต่อความฉลาดทาง จิตวิญญาณในผู้ใหญ่วัยทำงาน

ความสำคัญเชิงปฏิบัติ

1. ทำให้ได้แบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทยที่เป็นผู้ใหญ่วัยทำงาน
2. นำการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทาง จิตวิญญาณสำหรับผู้ใหญ่วัยทำงาน เพื่อการใช้ชีวิตประจำวันและในการทำงานอย่างมี ประสิทธิภาพ มีอิสรภาพภายใน และใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย และสามารถประยุกต์ใช้แนว ทางการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณนี้กับกลุ่มบุคคลอื่นๆ

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้ดำเนินการวิจัย 2 ระยะ โดยระยะที่ 1 ดำเนินการศึกษาและการวิเคราะห์ องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย โดยเริ่มต้นจากการสัมภาษณ์เชิงลึก แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured In-depth interview) ซึ่งเป็นวิธีการเชิงคุณภาพ จากนั้นนำ ข้อมูลไปใช้สำหรับการพัฒนาแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ แล้วเก็บข้อมูลในการวิจัย เชิงปริมาณเพื่อนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ระยะที่ 2 เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยมี รูปแบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และมีการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการ ติดตามผล (Quasi-experimental control-group pretest, posttest, and follow-up design) เพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม ผสานเอ็นเนียแกรม และ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม ที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณในผู้ใหญ่วัย ทำงาน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาและการวิเคราะห์องค์ประกอบของความฉลาดทาง จิตวิญญาณในบริบทคนไทย แบ่งเป็น 2 ช่วง ได้แก่

ช่วงที่ 1 ศึกษาความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณใน บริบทคนไทย โดยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษาความหมายและ องค์ประกอบความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย เป็นกลุ่มบุคคลที่ศึกษาและเข้าใจใน

ความฉลาดทางจิตวิญญาณ ได้แก่ บุคคลที่มีงานเขียนเรื่องความฉลาดทางจิตวิญญาณหรือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณ หรือกลุ่มบุคคลที่มีการดำเนินชีวิตที่แสดงถึงการนำแง่มุมต่างๆ ของความฉลาดทางจิตวิญญาณไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การดำเนินชีวิตเพื่อการพัฒนาทางจิตวิญญาณด้วยสตรีกู้ผ่านการตระหนักรู้ของจิต จำนวน 7 คน โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling)

ช่วงที่ 2 วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร คือ ผู้ใหญ่วัยทำงาน ในช่วงผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 25 ถึง 40 ปี ที่จบการศึกษาในระดับปริญญาตรีขึ้นไป และทำงานในบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการตรวจสอบคุณภาพแบบทดสอบ ได้แก่ ผู้ใหญ่วัยทำงาน ในช่วงผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 25 ถึง 40 ปี ที่จบการศึกษาในระดับปริญญาตรีขึ้นไป และทำงานในบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 388 คน (58 คน สำหรับการตรวจสอบคุณภาพแบบทดสอบเบื้องต้น และ 330 คน สำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน) โดยขนาดตัวอย่างจำนวน 300 คน มีความเพียงพอในระดับดี (Good) (Comrey & Lee, 1992, p. 217) และมีขนาดตัวอย่างไม่น้อยกว่า 5 เท่าของจำนวนตัวแปร (Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010, p. 100)

การวิจัยระยะที่ 2 การศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม ผสานเอ็นเนียแกรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร คือ ผู้ใหญ่วัยทำงาน ในช่วงผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 25 ถึง 40 ปี ที่จบการศึกษาในระดับปริญญาตรีขึ้นไป และทำงานในบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ใหญ่วัยทำงาน ในช่วงผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 25 ถึง 40 ปี ที่จบการศึกษาในระดับปริญญาตรีขึ้นไปและทำงานในบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย และทำแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณแล้วพบว่ามีความฉลาดทางจิตวิญญาณต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 30 จำนวน

17 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 6 คน กลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 5 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 6 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

การวิจัยระยะที่ 2 การศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม ผสานเอ็นเนียแกรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ ประกอบด้วยตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม ดังนี้

ตัวแปรอิสระ (ตัวแปรจัดกระทำ) ได้แก่

- 1) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม ผสานเอ็นเนียแกรม
- 2) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม

ตัวแปรตาม คือ ความฉลาดทางจิตวิญญาณ

นิยามเชิงปฏิบัติการ

1. **ความฉลาดทางจิตวิญญาณ** หมายถึง การตระหนักรู้ในตนเองอย่างลึกซึ้งทั้งกาย ใจ และ จิตวิญญาณ สามารถหยั่งรู้ตนเองถึงการรู้สึกตัวในระดับต่างๆ สามารถเข้าถึงความหมาย ค่านิยมหลัก สามารถแก้ไขปัญหาและบรรลุเป้าหมายในการดำรงชีวิตของมนุษย์อย่างลึกซึ้ง สามารถแยกจากยึดติดในตนเองไปสู่การใส่ใจกับบุคคลอื่นหรือสิ่งต่างๆ ทั้งในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและให้ความสำคัญกับแง่มุมที่หลากหลาย สามารถผสมผสานเชื่อมโยงสิ่งต่างๆ ในชีวิต เพื่อพัฒนาการทำหน้าที่และคุณภาพชีวิต โดยนิยามความฉลาดทางจิตวิญญาณใน 4 องค์ประกอบ มีรายละเอียดดังนี้

1) การมีสติ (Consciousness) หมายถึง การระลึกถึงกับปัจจุบัน และสามารถหยั่งรู้ความจริงที่อยู่ภายในตัวบุคคล โดยการฝึกทางจิตวิญญาณเป็นปัจจัยสำคัญต่อการมีสติ ประกอบด้วย สติ (Mindfulness) การหยั่งรู้ (Intuition) และการฝึกทางจิตวิญญาณ (Spiritual practice)

2) การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย (Meaningful living) หมายถึง การค้นหาคุณค่าและความหมายในชีวิตและวางเป้าหมายที่ทำให้ชีวิตมีคุณค่าและความหมายที่จะดำรงอยู่ ทั้งเพื่อการพัฒนาตนเองและเพื่อเอื้อประโยชน์แก่ผู้อื่น ส่วนรวม และสังคมโลก ประกอบด้วย ความหมายแห่งการดำรงอยู่ (Purpose) และการดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่น (Service)

3) การข้ามพ้นตนเอง (Transcendence) หมายถึง การละวางตัวตนหรือการยึดติดในตนเอง และนำไปสู่การใส่ใจหรือให้ความสำคัญต่อสิ่งต่างๆ หรือบุคคลอื่นที่นอกเหนือไปจากตนเอง ทำให้พบว่าสรรพสิ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงเป็นเนื้อเดียวกัน ทำให้เกิดความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น รวมทั้งมีศรัทธาในชีวิตและธรรมชาติ ประกอบด้วย การไม่ยึดติดตนเอง (Egolessness)

ความเป็นองค์รวม (Holism) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Relatedness) และความเชื่อมั่นศรัทธา (Faith)

4) การใช้ชีวิตอยู่บนความจริง (Authentic living) หมายถึง การดำเนินชีวิตบนความจริงด้วยตนเองอย่างมีอิสระ เป็นตัวของตนเองโดยไม่โกรธ เกลียด หรือกลัวที่จะเป็นตนเอง ยอมรับตามความเป็นจริงอย่างสงบเย็น เปิดรับ และรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งต่างๆ ในชีวิต ประกอบด้วย การดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเอง (Inner-directedness) ความสงบภายใน (Equanimity) ความบริบูรณ์ภายใน (Inner-wholeness) การเปิดรับ (Openness) และความรู้สึกขอบคุณ (Gratitude)

ความฉลาดทางจิตวิญญาณในการวิจัยนี้ วัดโดยใช้แบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสำหรับการประเมินตนเอง โดยการประมาณค่ามาตรฐานวัดของลิเคิร์ทแบบ 6 ระดับ ตั้งแต่ระดับ 1 คือ ไม่ตรงเลย ถึง ระดับ 6 คือ ตรงที่สุด สำหรับข้อความทางบวก และ ตั้งแต่ระดับ 6 คือ ไม่ตรงเลย ถึง ระดับ 1 คือ ตรงที่สุด สำหรับข้อความทางลบ แปลความหมายจากการใช้ผลรวมคะแนนดิบ โดยคะแนนสูงหมายถึงมีความฉลาดทางจิตวิญญาณในระดับสูง และคะแนนต่ำหมายถึงมีความฉลาดทางจิตวิญญาณในระดับต่ำ

2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรม หมายถึง กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมที่นำเอ็นเนียแกรมมาผสมผสาน โดยมีนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม ทำหน้าที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มจำนวน 6-8 คน เกิดการเรียนรู้ตนเองและผู้อื่นผ่านประสบการณ์ เรื่องราว และปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรมในการวิจัยนี้ จะให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้ในตนเองอย่างลึกซึ้งผ่านเอ็นเนียแกรมและดำเนินการภายใต้กรอบทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการกลุ่ม โดยดำเนินการกลุ่มตลอดวัน ระยะเวลา 2 วันต่อเนื่อง จำนวน 10 ช่วง ช่วงละ 60 ถึง 90 นาที รวมเวลา 10 ถึง 15 ชั่วโมง

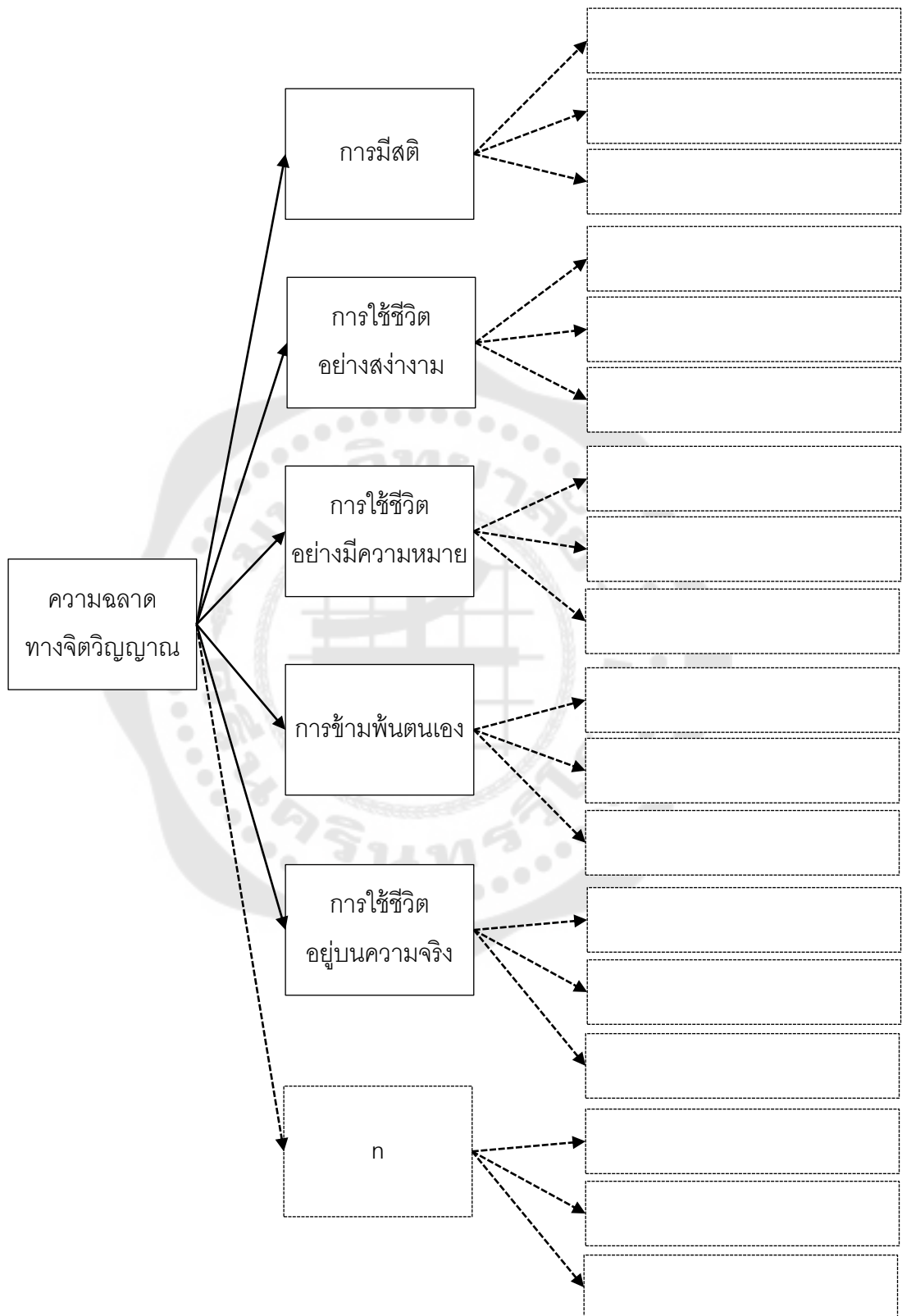
3. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม หมายถึง กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม โดยมีนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม ทำหน้าที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มจำนวน 6-8 คน เกิดการเรียนรู้ตนเองและผู้อื่นผ่านประสบการณ์ เรื่องราว และปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม ดำเนินการภายใต้กรอบทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการกลุ่ม โดยดำเนินการกลุ่มตลอดวันระยะเวลา 2 วันต่อเนื่อง จำนวน 10 ช่วง ช่วงละ 60 ถึง 90 นาที รวมเวลา 10 ถึง 15 ชั่วโมง

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม ผสานเอ็นเนียแกรมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณในผู้ใหญ่ทำงาน โดยดำเนินการวิจัยใน 2 ระยะ ได้แก่

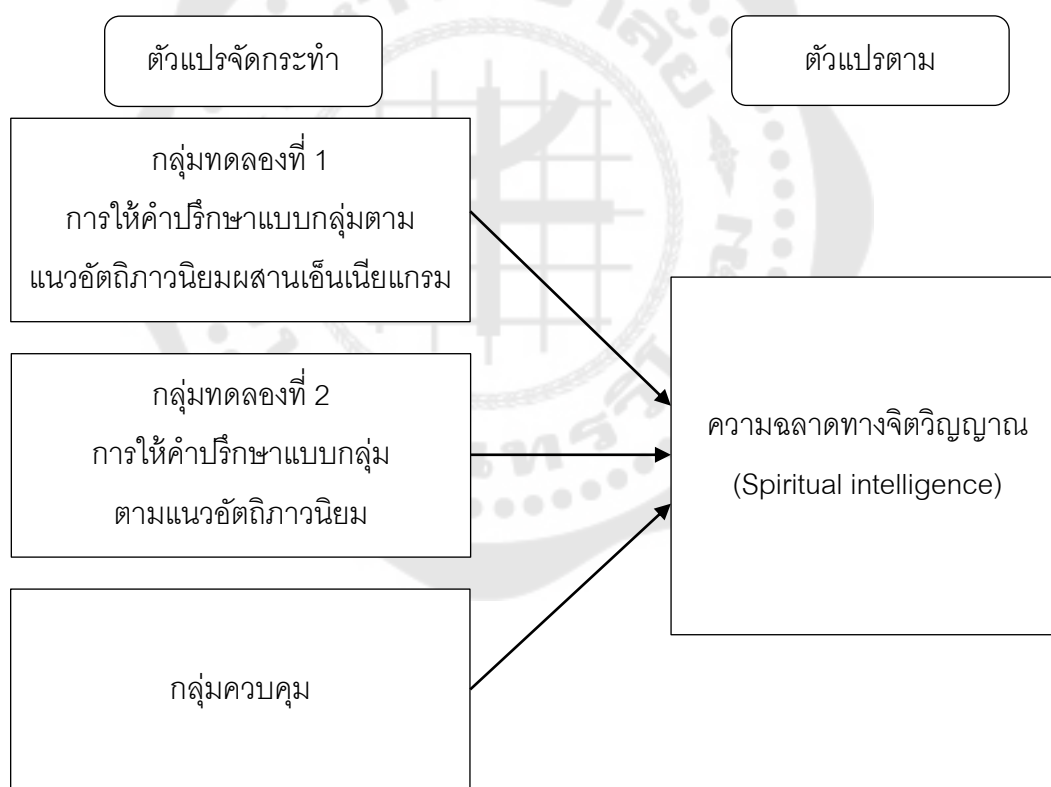
การวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาและการวิเคราะห์องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย ดำเนินการโดยใช้นิยามความฉลาดทางจิตวิญญาณใน 5 องค์ประกอบตามแนวคิดของอัมรัมและดรายเออร์ (Amram & Dryer, 2008, pp. 29-34) เป็นกรอบเบื้องต้นในการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง เพื่อศึกษาถึงความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย และนำข้อมูลไปใช้สำหรับการพัฒนาแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณและวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ดังภาพประกอบ 1





ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิเคราะห์องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณ

การวิจัยระยะที่ 2 การศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม ผสานเอ็นเนียแกรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองโดยมีรูปแบบ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และมีการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล (Quasi-experimental control-group pretest, posttest, and follow-up design) เพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม ผสานเอ็นเนียแกรม และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณในผู้ใหญ่วัยทำงาน โดยดำเนินการให้คำปรึกษาตามแนวอัตถิภาวนิยมบนฐานคิดการบำบัดแนวความหมายในชีวิต (Logotherapy) ของวิกเตอร์ ฟรังเคิล (Viktor Frankl) (Batthyány & Tallon, 2010, pp. 107-120) ดำเนินการวิจัยดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดการทดลองเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

สมมติฐานในการวิจัย

การวิจัยกึ่งทดลองในการวิจัยระยะที่ 2 มีสมมติฐานเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณในผู้ใหญ่วัยทำงาน โดยมีรูปแบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และมีการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล มีรายละเอียดดังนี้

1. ผู้ใหญ่วัยทำงานที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรม มีความฉลาดทางจิตวิญญาณสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะเวลาหลังการทดลอง
2. ผู้ใหญ่วัยทำงานที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรม มีความฉลาดทางจิตวิญญาณสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะเวลาการติดตามผล
3. ผู้ใหญ่วัยทำงานที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรม มีความฉลาดทางจิตวิญญาณสูงกว่าผู้ใหญ่วัยทำงานที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการเข้าใจถึงแง่มุมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย โดยนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual intelligence)
2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม (Existential counseling)
3. เอ็นเนียแกรม (Enneagram)

ความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ความเป็นมาของความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ความฉลาดของมนุษย์ (Human intelligence) มีการประเมินมาตั้งแต่ 2,200 ปีก่อนคริสตกาลในลักษณะการประเมินความสามารถเพื่อคัดเลือกเข้าทำงาน หรือในลักษณะของการประเมิน “ความฉลาดทางสติปัญญาหรือการใช้เหตุผล (Intellectual หรือ Rational intelligence; IQ)” ซึ่งการศึกษาและสร้างแบบทดสอบความฉลาดทางสติปัญญาได้เริ่มอภิปรายอย่างแพร่หลายในช่วงต้นศตวรรษที่ 20 โดยการทดสอบเกี่ยวข้องทั้งในแง่ผลทางอาชีพ การศึกษา เศรษฐกิจ และสังคม (Kush, 2013, p. 2) จนกระทั่ง ค.ศ.1995 กระบวนทัศน์ต่อความฉลาดของมนุษย์ได้เปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากโกลแมน (Daniel Goleman) ได้นำเสนอหนังสือ “ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence; EQ)” ซึ่งเป็นความฉลาดในการปฏิสัมพันธ์ การเข้าใจผู้อื่นและเข้าใจสถานการณ์ที่กำลังเผชิญหน้า รวมทั้งสามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยขยายความคิดเชิงกลยุทธ์และการใช้ความฉลาดทางสติปัญญาอย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากคนเราใช้กลยุทธ์ทางอารมณ์ไปพร้อมๆ กับการใช้เหตุผล ต่อมาในปลายคริสต์ทศวรรษ 1990 ความฉลาดของมนุษย์ได้รับการนำเสนอให้สมบูรณ์ด้วยความฉลาดในการเข้าถึงความหมาย ค่านิยมหลักหรือคุณค่าที่บุคคลยึดถือ และตระหนักอย่างลึกซึ้งถึงเป้าหมายในชีวิต โดยโซฮาร์และมาร์แชล (Danah Zohar และ Ian Marshall) เรียกความฉลาดนี้ว่า “ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual intelligence; SQ)” ขณะที่ความฉลาดทางสติปัญญา (IQ) ทำให้เกิดการเรียนรู้กฎเกณฑ์ต่างๆ ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ทำให้เกิดการปรับตัวไปตามสถานการณ์อย่างเหมาะสม รวมถึงการเข้าใจตนเองและแรงจูงใจที่ขับเคลื่อนพฤติกรรม อย่างไรก็ตามมนุษย์ไม่สามารถใช้ชีวิตภายในกรอบกฎเกณฑ์และปรับตัวในทุกสถานการณ์

ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (SQ) จึงมีบทบาทสำคัญในการพิจารณาสถานการณ์และกระทำเพื่อเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ให้แตกต่างและดียิ่งขึ้นกว่าเดิม (Zohar & Marshall, 2000, pp. 3-6; 2004, pp. 63-67)

ความหมายของความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นส่วนหนึ่งในความฉลาดของมนุษย์ที่มีบทบาทสำคัญต่อการใช้ชีวิต จึงมีนักวิจัยให้ความสนใจดำเนินการศึกษาวิจัย โดยมีการให้ความหมายของความฉลาดทางจิตวิญญาณทั้งในแง่การเข้าถึงความหมาย การตระหนักรู้ในตนเองอย่างลึกซึ้ง และการรับรู้ในแง่มุมที่เป็นนามธรรม ซึ่งส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ทั้งในการแก้ไขปัญหา การบรรลุเป้าหมาย สามารถดำรงชีวิตอย่างกลมกลืนและมีสุขภาวะ ดังที่ไซฮาร์และมาร์แชล (Zohar & Marshall, 2004, p. 3, 64) ได้ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณ คือ ความฉลาดในการเข้าถึงความหมาย ค่านิยมหลัก ตระหนักรู้อย่างลึกซึ้งถึงเป้าหมายในชีวิต และเข้าถึงแรงจูงใจสูงสุด ในขณะที่ซิสค์และทอร์เรนซ์ (Sisk & Torrance, 2001, p. 8) กล่าวว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณ คือ การตระหนักรู้ในตนเองอย่างลึกซึ้ง เป็นการตระหนักถึงมิติของตัวตน (self) ที่มากกว่าเฉพาะร่างกาย แต่หมายรวมทั้งกาย ใจ และ จิตวิญญาณ นอกจากนี้ เอ็มมอนส์ (Emmons, 2000, p. 3) ได้ประเมินและสรุปว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณ เป็นความสามารถและประสิทธิภาพที่ทำให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาและบรรลุเป้าหมายในชีวิตประจำวัน ไวลแมน (Wolman, 2001, pp. 83-84) ได้เสนอนิยามของความฉลาดทางจิตวิญญาณว่าเป็นประสิทธิภาพของมนุษย์ในการตั้งข้อสงสัยอย่างมากเกี่ยวกับความหมายของชีวิต และเปิดรับประสบการณ์ในการเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวระหว่างเพื่อนมนุษย์แต่ละบุคคลและโลกที่ดำเนินชีวิตอยู่ในขณะเดียวกัน วอห์น (Vaughan, 2002, pp. 19-20) ได้นำเสนอมุมมองและให้นิยามว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณ เกี่ยวข้องกับชีวิตภายในจิตใจและจิตวิญญาณ และการปฏิสัมพันธ์ของชีวิตภายในต่อการดำรงชีวิต เป็นความสามารถในการเข้าใจถึงข้อสงสัยในการดำรงชีวิตของมนุษย์อย่างลึกซึ้ง และหยั่งรู้ตนเองถึงการรู้สึกตัวในระดับต่างๆ เป็นการตระหนักรู้ว่า จิตวิญญาณเป็นพื้นฐานการดำรงชีวิตหรือเป็นพลังสร้างสรรค์ของชีวิตที่นำสู่วิวัฒนาการ เนเซล (Nasel, 2004, p. 42) เสนอว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณอธิบายถึงความสามารถในการนำประสิทธิภาพและทรัพยากรทางจิตวิญญาณมาระบุอย่างชัดเจน ค้นหาความหมาย และแก้ปัญหาในประเด็นเกี่ยวกับการดำรงชีวิต จิตวิญญาณ และการนำไปปฏิบัติ จอร์จ (George, 2006, p. 426) กล่าวว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณ หมายถึงการตระหนักรู้และเข้าใจถึงอัตลักษณ์และธรรมชาติที่แท้จริง ความหมายและเป้าหมายของชีวิต และค่านิยมที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตอย่าง

กลมกลืน อัมรัม (Amram, 2007, p. 2) ได้ให้นิยามความฉลาดทางจิตวิญญาณว่า เป็นความสามารถในการประยุกต์และนำทรัพยากรและคุณภาพทางจิตวิญญาณมาใช้ เพื่อพัฒนาการทำหน้าที่และสุขภาวะในชีวิตประจำวัน และคิงส์ (King, 2008, p. 54) นิยามความฉลาดทางจิตวิญญาณว่าเป็นกลุ่มของประสิทธิภาพทางจิตที่ทำให้เกิดการประยุกต์สู่การตระหนักรู้ การผสมผสาน และการปรับตัวในมุมมองที่เป็นนามธรรมและเหนือการรับรู้ทางกายภาพของการดำรงชีวิต

จากความหมายของความฉลาดทางจิตวิญญาณข้างต้น กล่าวได้ว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณ หมายถึง การตระหนักรู้ในตนเองอย่างลึกซึ้งทั้งกาย ใจ และ จิตวิญญาณ สามารถหยั่งรู้ตนเองถึงการรู้สึกตัวในระดับต่างๆ สามารถเข้าถึงความหมาย ค่านิยมหลัก สามารถแก้ไขปัญหาและบรรลุเป้าหมายในการดำรงชีวิตของมนุษย์อย่างลึกซึ้ง สามารถแยกจากยึดติดในตนเอง ไปสู่การใส่ใจกับบุคคลอื่นหรือสิ่งต่างๆ ทั้งในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและให้ความสำคัญกับแง่มุมที่หลากหลาย สามารถผสมผสานเชื่อมโยงสิ่งต่างๆ ในชีวิต เพื่อพัฒนาการทำหน้าที่และคุณภาพชีวิต

องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณ

จากความหมายของความฉลาดทางจิตวิญญาณที่กล่าวมา เห็นได้ว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณประกอบไปด้วยความหมายย่อยๆ มาผสมผสานเป็นนิยามของความฉลาดทางจิตวิญญาณ โดยนักวิจัยหลายท่านได้ศึกษาและนำเสนอองค์ประกอบความฉลาดทางจิตวิญญาณในแง่มุมต่างๆ ซึ่งองค์ประกอบที่มีความสอดคล้องอย่างชัดเจน ได้แก่ องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการมีสติ การพัฒนาหรือยกระดับการมีสติ และการตระหนักรู้เหนือการรับรู้ทางกาย ดังที่เอมมอนส์ (Emmons, 2000, pp. 9-13) กล่าวว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นความสามารถที่ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ (1) ความสามารถในการตระหนักรู้เหนือการรับรู้ทางกายและทางวัตถุ (The capacity to transcend the physical and material) (2) ความสามารถในการยกระดับการมีสติ (The ability to experience heightened states of consciousness) (3) ความสามารถในการพัฒนาศีลธรรมในทุกการกระทำ (The ability to sanctify everyday experience) (4) ความสามารถในการใช้ทรัพยากรทางจิตวิญญาณในการแก้ปัญหา (The ability to utilize spiritual resources to solve problems) (5) ความสามารถในการใช้ชีวิตอย่างมีศีลธรรม (The capacity to be virtuous) เช่น การแสดงพฤติกรรมการให้อภัย ความกตัญญู อ่อนน้อมถ่อมตน เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และรักอย่างเสียสละ และอัมรัมและดรายเออร์ (Amram & Dryer, 2008, pp. 29-34) ได้ทำการวิจัยและสรุปลักษณะของความฉลาดทางจิตวิญญาณโดย

แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) การมีสติ (Consciousness) หมายถึง ความสามารถในการหยั่งรู้ การรู้สึกตัว และสังเคราะห์มุมมองที่หลากหลายเพื่อเพิ่มพูนการทำหน้าที่ เพิ่มพูนคุณภาพในชีวิตประจำวัน แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ การหยั่งรู้ (Intuition) สติ (Mindfulness) และการสังเคราะห์ (Synthesis) (2) การใช้ชีวิตอย่างสง่างาม (Grace) หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตบนความจริงภายในและมีอิสระ (Inner-directedness: Discernment and Freedom) ดำเนินชีวิตด้วยความรัก มีแรงบันดาลใจ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและสวยงามในแต่ละขณะตามธรรมชาติ เพื่อพัฒนาการทำหน้าที่และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความสวยงาม (Beauty) การดำเนินชีวิตด้วยตนเอง (Inner-directedness) ประกอบด้วย การดำเนินชีวิตบนความจริงภายใน (Discernment) และการมีอิสระ (Freedom) ความซาบซึ้งในชีวิต (Gratitude) การใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะ (Immanence) และความสุข (Joy) (3) การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย (Meaning) หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความหมาย ทำกิจกรรมและประสบการณ์ต่างๆ ตามค่านิยม และสร้างมีความหมายเพื่อพัฒนาการทำหน้าที่และคุณภาพชีวิต แม้เผชิญความเจ็บปวดและความทุกข์ แบ่งเป็น 2 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ เป้าหมาย (Purpose) และการบริการ (Service) (4) การเข้าถึงสถานะเหนือการรับรู้ทางกาย (Transcendence) หมายถึง ความสามารถในการแยกจากยึดติดในตนเองไปสู่การใส่ใจกับบุคคลอื่นหรือสิ่งต่างๆ ทั้งในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและให้ความสำคัญกับแง่มุมที่หลากหลาย เพื่อพัฒนาการทำหน้าที่และคุณภาพชีวิต แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ การรับรู้เหนืออัตตา (Higher-self) ความเป็นองค์รวม (Holism) การฝึกทางจิตวิญญาณ (Practice) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Relatedness) และการรับรู้ทางจิตวิญญาณ (Sacredness) และ (5) การใช้ชีวิตอยู่บนความจริง (Truth) หมายถึง ความสามารถในการใช้ชีวิตบนความจริง รักและยอมรับตามความเป็นจริงอย่างสงบเย็น เปิดรับ อยู่กับปัจจุบัน อ่อนน้อมถ่อมตน และใช้ชีวิตเพื่อการพัฒนาการทำหน้าที่และคุณภาพชีวิตประจำวัน แบ่งเป็น 6 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ การไม่ยึดในตน (Egolessness) อุเบกขา (Equanimity) ความบริบูรณ์ภายใน (Inner-wholeness) การเปิดรับ (Openness) การอยู่กับปัจจุบัน (Presence) และการไว้วางใจ (Trust) นอกจากนี้คิงส์ (King, 2008, pp. 54-79) ได้นำเสนอ 4 องค์ประกอบหลักของความฉลาดทางจิตวิญญาณ ได้แก่ (1) การคิดวิเคราะห์ถึงการดำรงอยู่ของมนุษย์ (critical existential thinking) คือ ความสามารถในการสังเกตวิเคราะห์ถึงธรรมชาติการดำรงอยู่ ความจริง จักรวาล อวกาศ เวลา ความตาย และประเด็นการดำรงอยู่อื่นๆ หรือปรัชญาเกี่ยวกับความจริงในธรรมชาติ (2) การสร้างมีความหมายของชีวิตส่วนบุคคล (personal meaning production) คือ ความสามารถในการสร้างมีความหมายและ

เป้าหมายส่วนตนจากประสบการณ์ทั้งที่เป็นรูปธรรมและภายในจิตใจ รวมทั้งมีประสิทธิภาพในการดำเนินตามเป้าหมายชีวิตนั้นๆ ด้วยความเข้าใจองแท้ (3) การตระหนักรู้เหนือการรับรู้ทางกาย (transcendental awareness) คือ ความสามารถในการบ่งชี้หรือตระหนักถึงมิติที่เหนือการรับรู้ทางกายของตนเอง ของผู้อื่น และของโลกทางกายภาพ ได้แก่ วัตถุ กิจกรรม ประสบการณ์และเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน ในสภาวะปกติที่มีการตื่นรู้ตัว พร้อมกับสามารถบ่งชี้ถึงความสัมพันธ์ของมิติที่เหนือการรับรู้เหล่านั้นต่อตนเองและต่อโลกทางกายภาพ (4) การพัฒนาระดับของการมีสติ (conscious state expansion) คือ ความสามารถในการเข้าสู่และออกจากสภาวะการมีสติขั้นสูง ด้วยการตัดสินใจของตนเอง โดยวิธีการเช่น การเข้าฌาน นั่งสมาธิ สวดมนต์ ฯลฯ

นอกจากองค์ประกอบในแง่การยกระดับการมีสติ และการตระหนักรู้เหนือการรับรู้ทางกายที่มีความสอดคล้องแล้ว อัมรมัและดราวยเออร์ และคิงส์ ได้กล่าวถึงองค์ประกอบเกี่ยวกับการสร้างความหมายและการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย นอกจากนี้อัมรมัและดราวยเออร์ได้อธิบายในแง่การใช้ชีวิต และเอมมอนส์ได้กล่าวในประเด็นด้านศีลธรรมและการใช้ทรัพยากรทางจิตวิญญาณในการแก้ปัญหา ในขณะที่คิงส์ได้กล่าวถึงการคิดวิเคราะห์ถึงการดำรงอยู่ของมนุษย์ ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบการตั้งคำถามถึงการดำรงอยู่หรืออัตถิภาวะ (Existential questioning) ของเนเซล (Nasel, 2004, pp. 192-193) โดยเนเซลได้แบ่งความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็น 2 องค์ประกอบ อีกหนึ่งองค์ประกอบได้แก่ การตระหนักรู้ถึงการมีอยู่ทางจิตวิญญาณ (Awareness of divine presence) ซึ่งก็เป็นไปในทางเดียวกับการตระหนักรู้เหนือการรับรู้ทางกายที่กล่าวแล้ว โดยสรุปองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณดังตาราง 1

ตาราง 1 สรุปองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณ

องค์ประกอบ	เอมมอนส์ (2000)	คิงส์ (2008)	อัมรัมและ ดราวยเออร์ (2008)	เนเชล (2004)
การมีสติ การพัฒนาหรือยกระดับการมีสติ	✓	✓	✓	
การตระหนักรู้เหนือการรับรู้ทางกาย	✓	✓	✓	✓
การสร้างความหมายและการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย		✓	✓	
การคิดวิเคราะห์ถึงการดำรงอยู่ของมนุษย์		✓		✓
การใช้ชีวิตอย่างสง่างาม ดำเนินชีวิตบนความจริงภายในและมีอิสระ			✓	
การใช้ชีวิตอยู่บนความจริง รักและยอมรับตามความเป็นจริงอย่างสงบเย็น			✓	
การพัฒนาศีลธรรมในทุกการกระทำ	✓			
การใช้ทรัพยากรทางจิตวิญญาณในการแก้ปัญหา	✓			
การใช้ชีวิตอย่างมีศีลธรรม	✓			

แบบทดสอบและการประเมินความฉลาดทางจิตวิญญาณ

สำหรับการศึกษาถึงการทดสอบและการประเมินความฉลาดทางจิตวิญญาณนั้น ในปีค.ศ. 2000 โซฮาร์และมาร์แชล (Zohar & Marshall, 2000, p. 276) ได้กล่าวไว้ว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณไม่สามารถทำการวัดในเชิงปริมาณได้ เนื่องจากความฉลาดทางจิตวิญญาณแตกต่างจากความฉลาดทางปัญญาที่มีลักษณะเชิงเส้นตรง มีตรรกะ สามารถตัดสินด้วยเหตุผลได้ เช่นเดียวกับเอมมอนส์ (Emmons, 2000, p. 15) ซึ่งไม่เห็นด้วยกับการวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณ อย่างไรก็ตามในเวลาต่อมาได้มีนักวิจัยสร้างแบบทดสอบเพื่อประเมินความฉลาดทางจิตวิญญาณขึ้น เช่นในปี 2004 เนเชลได้พัฒนาแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Intelligence Scale (SIS)) จาก 2 องค์ประกอบ ได้แก่ การตั้งคำถามถึงการดำรงอยู่หรืออัตถิภาวะ (Existential questioning) และการตระหนักรู้ถึงการมีอยู่ทางจิตวิญญาณ

(Awareness of divine presence) โดยมีข้อคำถามทั้งหมด 17 ข้อ เนเชลได้สร้างข้อคำถามขึ้นจำนวน 12 ข้อ สำหรับข้อคำถามอีก 5 ข้อได้รับการคัดเลือกและพัฒนามาจากแบบทดสอบเชิงจิตวิทยาด้านจิตวิญญาณ (Psychometric Spirituality Inventory (PSI)) ของโวลแมน (Wolman, 2001) ตอบคำถามโดยการประมาณค่าแบบ 4 ระดับ ตั้งแต่ระดับ 1 คือไม่เคย (Never) ถึงระดับ 4 คือเกือบจะทุกครั้ง (Almost always) (Nasel, 2004, pp. 192-193, 214-215, 349) อย่างไรก็ตามแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณของเนเชลได้สร้างขึ้นบนฐานของคริสต์ศาสนา ในขณะที่แบบทดสอบเชิงจิตวิทยาด้านจิตวิญญาณ (PSI) ของโวลแมนได้ให้ความสำคัญกับประสบการณ์และพฤติกรรมทางด้านจิตวิญญาณ (Wolman, 2001, p. 2) นอกจากนี้ได้มีการสร้างแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณเพื่อการศึกษาวิจัย เช่น แบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ “The Integrated Spiritual Intelligence Scale (ISIS)” ที่พัฒนาโดยอัมรัมและดรายเออร์ (Amram & Dryer, 2008, pp. 41-45) โดยเริ่มต้นสร้างแบบทดสอบฉบับยาว มีข้อคำถามทั้งหมด 83 ข้อ และนำข้อคำถามจากฉบับยาวมาประยุกต์เป็นฉบับสั้น โดยมีข้อคำถามทั้งหมด 45 ข้อ ตอบคำถามโดยการประมาณค่ามาตราวัดของลิเคิร์ตแบบ 6 ระดับ (6-point Likert scale) ตั้งแต่ระดับ 1 คือ ไม่เคยหรือเกือบจะไม่เคย (Never or almost never) ถึงระดับ 6 คือ ทุกครั้งหรือเกือบจะทุกครั้ง (Always or almost always) ทำการพัฒนาแบบทดสอบโดยศึกษาระหว่างกลุ่มครูทางจิตวิญญาณ 17 คน และผู้นำทางธุรกิจที่มีจิตวิญญาณในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างเห็นได้ชัด 15 คน เปรียบเทียบกับกลุ่มนักศึกษาปริญญาโทด้านบริหารธุรกิจที่ไม่พบหลักฐานการพัฒนาทางจิตวิญญาณในทางใดทางหนึ่ง 21 คน โดยมีกลุ่มเปรียบเทียบ 210 คน ผลการศึกษาพบองค์ประกอบความฉลาดทางจิตวิญญาณจำนวน 5 องค์ประกอบในแบบทดสอบ ISIS ได้แก่ การมีสติ (Consciousness), การใช้ชีวิตอย่างสง่างาม (Grace), การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย (Meaning), การเข้าถึงสภาวะเหนือการรับรู้ทางกาย (Transcendence) และการใช้ชีวิตอยู่บนความจริง (Truth) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นอัลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.97 รวมทั้งแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ “The Spiritual Intelligence Self-Report Inventory (SISRI-24)” ที่พัฒนาโดยคิงส์ (King, 2008) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 24 ข้อ สำหรับ 4 องค์ประกอบ คือ การคิดวิเคราะห์ถึงการดำรงอยู่ของมนุษย์ (critical existential thinking), การสร้างความหมายของชีวิตส่วนบุคคล (personal meaning production), การตระหนักรู้เหนือการรับรู้ทางกาย (transcendental awareness) และการพัฒนาระดับของการมีสติ (conscious state expansion) ตอบคำถามโดยการประมาณค่ามาตราวัดของลิเคิร์ตแบบ 5 ระดับ (5-point Likert scale) ตั้งแต่ระดับ 0 คือ ไม่จริงสำหรับฉันเลย (Not at all true of me) ถึงระดับ 4 คือ จริง

ทั้งหมดสำหรับฉัน (Completely true of me) ทำการพัฒนาแบบทดสอบโดยศึกษากับนักศึกษา ระดับปริญญาตรี โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นอัลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.92

แบบทดสอบและประเมินความฉลาดทางจิตวิญญาณถูกสร้างขึ้นโดยอิงจากฐานของ นิยามและองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นสิ่งสำคัญ และสร้างขึ้นสำหรับการ ประเมินความฉลาดทางจิตวิญญาณของตนเอง (self-report) ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนา ตนเองต่อไป โดยการวิจัยนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว อุดมการณ์นิยามผสานเอ็นเนียแกรมที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณ โดยนำแบบทดสอบความ ฉลาดทางจิตวิญญาณของอัมรม์และดราเยอร์เป็นกรอบเบื้องต้นในการศึกษาและวิเคราะห์ องค์ประกอบ เนื่องจากแบบทดสอบมีการพัฒนาโดยศึกษาในกลุ่มบุคคลที่มีจิตวิญญาณในการ ดำเนินชีวิตประจำวัน (ครูทางจิตวิญญาณและผู้นำทางธุรกิจ) เปรียบเทียบกับกลุ่มบุคคลที่ไม่พบ หลักฐานการพัฒนาทางจิตวิญญาณมาก่อน (นักศึกษาปริญญาโทด้านบริหารธุรกิจ) ซึ่งน่าจะ ประยุกต์ใช้ในการศึกษาด้านความฉลาดทางจิตวิญญาณได้อย่างกว้างขวาง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ

งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ พบว่า คนที่มีความฉลาดทาง จิตวิญญาณสูงจะมีสุขภาวะทางจิตที่ดี มีเป้าหมายในชีวิต ดังที่ซาเฮบาลซามานีและคณะ (Sahebalzamani et al., 2013) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ กับสุขภาวะทางจิต (psychological well-being) และเป้าหมายในชีวิต (purpose in life) ของ พยาบาลในประเทศอิหร่าน จำนวน 270 คน โดยศึกษาความฉลาดทางจิตวิญญาณตามแนวคิด ของคิงส์ พบว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต ($r = 0.48$, $p = 0.001$) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเป้าหมายในชีวิต ($r = 0.53$, $p = 0.001$) และงานวิจัย ของสุดาร์ตน์ รัตนเพชร (2558) พบว่าคนที่มีความฉลาดทางจิตวิญญาณสูงจะมีสติและมีความสุข ตามแนวทางพุทธศาสนา จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ และความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลรัฐบาลแห่ง หนึ่ง จำนวน 350 คน พบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสติ ($r = 0.82$, $p < 0.01$) และความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา ($r = 0.66$, $p < 0.01$) โดยความฉลาดทางจิต วิญญาณส่งผลทางอ้อมผ่านสติ และสติส่งผลทางอ้อมผ่านความฉลาดทางจิตวิญญาณไปสู่ ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา นอกจากนี้ความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นตัวแปรปรับเปลี่ยน ความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา และสติเป็นตัวแปรปรับเปลี่ยน ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาอีกด้วย

รวมทั้งพบว่าการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ ช่วยลดปัญหาสุขภาพจิต โดยชาร์คฮาบีและคณะ (Charkhabi et al., 2014) ได้ทำการวิจัยเชิงทดลองกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในประเทศอิหร่าน จำนวน 60 คน เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณที่มีต่อสุขภาพจิต โดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง และมีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (กลุ่มละ 30 คน) ผลการทดลองพบว่าการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ สามารถลดปัญหาสุขภาพจิตโดยรวม ลดความรู้สึกบกร่องในการติดต่อกับผู้อื่น (Interpersonal Sensitivity) ความผิดปกติของร่างกาย (Somatization) การย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive-Compulsive) ความก้าวร้าว (Aggression) และความหวาดระแวง (Paranoid Ideation) ($p < 0.05$) โดยฮาซันและซาบานี (Hassen & Shabani, 2013) พบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณส่งผลทางอ้อมผ่านความฉลาดทางอารมณ์ โดยทำการศึกษาการเป็นตัวแปรส่งผ่านของความฉลาดทางอารมณ์ ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับปัญหาสุขภาพจิต โดยให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในประเทศอิหร่าน จำนวน 247 คน ทำแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ ISIS (Amram & Dyer, 2008) แบบคัดกรองสุขภาพจิต (Goldberg's General health questionnaire; GHQ-28) และแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence inventory: youth version; IEQ-I YV) จากการศึกษพบว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ ($r = 0.628, p < 0.01$) และสัมพันธ์ทางลบกับปัญหาสุขภาพจิต ($r = -0.553, p < 0.01$) โดยความฉลาดทางจิตวิญญาณส่งผลทางอ้อมผ่านความฉลาดทางอารมณ์ไปสู่การลดปัญหาสุขภาพจิต

ในแง่การทำงานในองค์กรต่างๆ การวิจัยพบว่าคนที่มีความฉลาดทางจิตวิญญาณสูงจะมีความพึงพอใจในงาน โดยคอราซึจา และคณะ (Koražija et al., 2016) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความพึงพอใจในงานระหว่างกลุ่มผู้นำและกลุ่มพนักงานในโรงงานโลหะที่ใหญ่ที่สุดในโลกวีเนีย โดยได้รับข้อมูลจากผู้นำจำนวน 37 คนและพนักงานจำนวน 75 คน รวม 112 คน โดยทำแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ ISIS (Amram, 2007) และแบบวัดความพึงพอใจในงาน the Job Descriptive Index (JDI) ของสมิธ เคนดอล และฮูลิน (Smith, Kendall, & Hulin) การศึกษาพบว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในงานในกลุ่มพนักงาน ($r = 0.289, p < 0.05$) แต่ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในกลุ่มผู้นำ ($r = 0.090, p = 0.596$) และโนเดฮี และเนฮาร์ดานี (Nodehi & Nehardani, 2013) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความพึงพอใจในงานของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาในเมืองมัชฮัด ประเทศอิหร่าน

215 คน โดยใช้แบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณของ Abdullah Zadeh และคณะ และแบบวัดความพึงพอใจในงาน the Job Descriptive Index (JDI) ของสมิธิ เคนดอลล์ และฮูลิน (Smith, Kendall, & Hulin) การศึกษาพบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในงาน ($r = 0.375, p < 0.01$) นอกจากนี้คนที่มีความฉลาดทางจิตวิญญาณสูงจะมีความพึงพอใจในงานแล้ว ยังพบว่าคนที่มีความฉลาดทางจิตวิญญาณสูงจะมีคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ดี ดังงานวิจัยของซาเดกีและคณะ (Sadeghi et al., 2015) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณและความฉลาดทางอารมณ์กับคุณภาพชีวิตในการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษาของเมืองหนึ่งในประเทศอิหร่านจำนวน 127 คน โดยทำแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณของคิงส์ แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของเกรฟส์และบราวเดอร์รี่ และแบบทดสอบคุณภาพชีวิตในการทำงานของวอลตัน ผลการศึกษาพบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตในการทำงาน ($r = 0.37, p < 0.01$) รวมทั้งคนที่มีความฉลาดทางจิตวิญญาณสูงจะมีพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร ดังที่อันวาร์ และ ออสแมน-กานี (Anwar & Osman-Gani, 2015) ได้ทำการศึกษาผลของความฉลาดทางจิตวิญญาณที่มีต่อพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรของพนักงานที่ทำงานในกลุ่มอุตสาหกรรมการผลิตและอุตสาหกรรมบริการในประเทศมาเลเซีย จำนวน 112 คน จากอุตสาหกรรมการผลิตและอุตสาหกรรมบริการกลุ่มละ 10 องค์กร โดยใช้แบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณของคิงส์ (SISRI-24) และแบบทดสอบพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรของ Podsakoff และคณะ จากการศึกษาวิเคราะห์การถดถอยพบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณส่งผลทางบวกต่อพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร ($t = 5.880, p < 0.05$)

จากงานวิจัยที่กล่าวมา ความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ต่อสุขภาวะจิต สุขภาวะทางจิต สติ ความสุข และความฉลาดทางอารมณ์ รวมทั้งความฉลาดทางจิตวิญญาณส่งผลต่อความพึงพอใจในงาน คุณภาพชีวิตในการทำงาน และมีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร ดังนั้นการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณจึงมีความสำคัญทั้งต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและชีวิตในการทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นดังกล่าวต่อไป

การพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณในผู้ใหญ่ตอนต้น

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 20-25 ปี ถึง 40 ปี ซึ่งเป็นวัยที่มีการพัฒนาทางกายสมบูรณ์เต็มที่ ในขณะที่พัฒนาการด้านความคิดและสติปัญญามีการเปลี่ยนแปลงตลอดชีวิต โดยจะพัฒนาสูงสุดในช่วงอายุประมาณ 35 ปี วัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นช่วงวัยที่เริ่มมีแนวคิดและมุมมองที่หลากหลาย และเข้าใจว่าสิ่งต่างๆ ไม่ได้มีคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว สามารถใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต พร้อมทั้งยอมรับในความแตกต่าง ข้อบกพร่อง และประเด็นปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ผู้ใหญ่ตอนต้นจะพัฒนาทักษะความรู้ ความชำนาญทั้งจากการศึกษาและการประกอบอาชีพ ซึ่งช่วยเสริมทักษะในการแก้ไขปัญหาและความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ มีแนวโน้มที่จะให้ความสำคัญต่อการสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมาย และค้นหาความหมายในชีวิตผ่านการทำงานและครอบครัว การดำเนินชีวิตในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น จึงเป็นระยะแห่งการปรับตัว ทั้งในด้านการประกอบอาชีพ ความรับผิดชอบที่เพิ่มมากขึ้น การเลือกคู่ครอง การเป็นโสดหรือการใช้ชีวิตสมรส (Boundless, 2017; Hicks & Flamez, 2016, pp. 389-414; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, น. 414-415) เห็นได้ว่าผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นช่วงที่มีความพร้อมของพัฒนาการด้านความคิดและสติปัญญา และอยู่ในช่วงของการปรับตัวและการค้นหาความหมายในชีวิต ดังนั้นการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณในผู้ใหญ่วัยทำงานช่วงผู้ใหญ่ตอนต้น น่าจะมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและคุณภาพชีวิตในการทำงาน โดยการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณได้มีการเสนอแนวทางดังจะกล่าวต่อไป

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ศักยภาพในการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณมีในมนุษย์ทุกคน นักวิจัยได้เสนอแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณไว้ดังนี้

ลักค็อก (Luckcock, 2008, p. 389) ได้เสนอแนวทางพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณสำหรับผู้นำไว้ว่า การประเมินรูปแบบของบุคลิกภาพที่เชื่อมโยงถึงแง่มุมภายในและแง่มุมที่เห็นการรับรู้ทางกายภาพของมนุษย์ รวมทั้งทำให้ทราบถึงแนวโน้มค่านิยมและความเชื่อของบุคคล สามารถประยุกต์เพื่อการพัฒนาจิตวิญญาณได้ เช่น การประเมินบุคลิกภาพด้วย Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) ตามทฤษฎีของ Carl G. Jung โดยรูปแบบบุคลิกภาพ MBTI มีความสำคัญต่อการเข้าใจตนเอง (self-understanding) นอกจากการประเมินบุคลิกภาพด้วย MBTI แล้ว ระบบการประเมินบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม (Enneagram) ซึ่งบอกถึงความโน้มเอียงของมุมมองที่มีต่อโลก 1 ใน 9 แบบ ทั้งมุมมองทางอารมณ์และการรู้คิด นำให้เกิดการพัฒนาภายในตนเอง พัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รวมทั้งพัฒนาในแง่มุมที่เห็นการรับรู้ทาง

กายภาพของมนุษย์ สอดคล้องกับข้อเสนอแนะของเคลและชริวาสตาว่า (Kale & Shrivastava, 2003) ถึงการใช้เอ็นเนียแกรมเป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิตวิญญาณในที่ทำงาน

ในขณะที่ลินตันและเทอเกอร์เซน (Lynton & Thøgersen, 2009, pp. 114-117) พบว่าวิธีการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความแตกต่างทางวัฒนธรรมระหว่างผู้นำชาวตะวันตกและชาวจีน โดยผู้นำชาวตะวันตกจะพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณผ่านการไตร่ตรองตนเอง (Reflection) เป็นประจำอย่างต่อเนื่อง ตรวจสอบตนเอง (Self-examination) ทั้งความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ความแตกต่างระหว่างค่านิยมกับการกระทำ และตัดสินใจลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่ละชั้น ในขณะที่การพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณของผู้นำชาวจีนจะขึ้นกับความเชื่อและค่านิยมร่วมในกลุ่มตามประเพณีดั้งเดิม ในพลังของชะตากรรมในการส่งผ่านพลังจากธรรมชาติหรือความจริงพื้นฐาน ในครอบครัว และในการเสียสละตนเอง

นอกจากนี้การเพิ่มการตระหนักรู้และฝึกความละเอียดอ่อนของประสบการณ์ภายใน เช่น การสวดมนต์ (prayer) การเข้าฌาน (contemplation) การนั่งสมาธิ (meditation) การฝึกสติ (mindfulness) การฟังความสนใจและรับรู้ความรู้สึกจากภายใน (Focusing & felt sense) การฝึกโยคะ (yoga) การฝึกชี่กง (Qigong) ฝึกศิลปะการป้องกันตัว (martial art) (Paynter, 2001, pp. 33-47; Vaughan, 2002, p. 27) การตั้งคำถามถึงการดำรงอยู่หรืออัตถิภาวะ (Existential question) และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Paynter, 2001, pp. 42-45) จะนำสู่การพัฒนาทางจิตวิญญาณ โดยทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่มีเป้าหมายมุ่งเน้นการค้นหาความหมายและเป้าหมายในการใช้ชีวิต เพื่อการดำเนินชีวิตบนความจริงแท้ เข้าใจถึงความเชื่อและค่านิยม มั่นใจและตัดสินใจในการใช้ชีวิตด้วยตนเองตามความเชื่อและค่านิยมนั้น ใช้ชีวิตอย่างมีชีวิตชีวา เอาใจใส่ มีจินตนาการ สร้างสรรค์ มีความหวัง และมีความสุขในการดำเนินชีวิต คือ การให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม (Existential counseling) (Sharf, 2012, p. 159) อย่างไรก็ตามยังไม่พบการวิจัยที่ทำเพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณโดยตรง

จากแนวทางข้างต้น การเข้าใจตนเอง ไตร่ตรองและตรวจสอบตนเอง มีความสำคัญต่อการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ โดยการประเมินรูปแบบบุคลิกภาพที่เชื่อมโยงแง่มุมภายในจะสนับสนุนให้การไตร่ตรองและตรวจสอบตนเองมีความชัดเจน และทำให้เกิดความเข้าใจต่อตนเองได้มากกว่าการรับรู้ทางกายภาพทั่วไปของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบการประเมินบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม (Enneagram) และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมที่กล่าวไว้ในรายละเอียดต่อไป

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม (Existential counseling)

สำหรับการแก้ปัญหาส่วนบุคคล ระหว่างบุคคล และการช่วยให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลง กระบวนการกลุ่มเป็นวิธีการทางเลือกที่มีประโยชน์ยิ่ง เนื่องจากกลุ่มช่วยให้สมาชิกเกิดความเข้าใจและเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ทั้งจากภายในกลุ่มและปฏิสัมพันธ์ภายนอกกลุ่มในชีวิตประจำวัน รวมทั้งสมาชิกได้รับประโยชน์จากประสบการณ์ของสมาชิกคนอื่นๆ เรียนรู้ที่จะรับมือกับปัญหาของตนเองผ่านการสังเกตจากผู้อื่นในประเด็นที่ใกล้เคียงกัน และมีความหวังที่จะพัฒนาชีวิตให้แตกต่างจากเดิม (G. Corey, 2012, p. 4; M. S. Corey, Corey, & Corey, 2014, p. 6)

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มุ่งที่กระบวนการระหว่างบุคคลและวิธีการแก้ปัญหา โดยให้ความสำคัญกับความสำคัญกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมในขณะรู้สึก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการป้องกัน พัฒนา และบำบัดรักษา สำหรับบุคคลที่อาจมีปัญหามาระยะการเปลี่ยนแปลงของชีวิต มีความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาส่วนบุคคลหรือระหว่างบุคคล หรือบุคคลที่ต้องการพัฒนาความสัมพันธ์ กระบวนการกลุ่มอาจช่วยให้สมาชิกสามารถตัดสินใจต่อปัญหาการดำรงชีวิตหรือประเด็นในการพัฒนา (M. S. Corey et al., 2014, p. 9)

การให้คำปรึกษามีทฤษฎีที่หลากหลาย เช่น การให้คำปรึกษาแนวจิตวิเคราะห์ การให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม การให้คำปรึกษาแนวอัตถิภาวนิยม ฯลฯ แต่ละทฤษฎีมีแนวคิดและเป้าหมายในการให้คำปรึกษาที่แตกต่างกัน โดยทฤษฎีที่มีเป้าหมายสอดคล้องกับคุณลักษณะของความฉลาดทางจิตวิญญาณ ได้แก่ การให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีอัตถิภาวนิยม (Existential counseling)

ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม (Existentialism) เชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพในการตระหนักรู้ในตนเอง ต้องการแสวงหาเอกลักษณ์และความสัมพันธ์ต่อผู้อื่น แสวงหาความหมายของการมีชีวิตว่าตนเองเป็นใคร มาจากไหน มีเป้าหมายการให้คำปรึกษาเพื่อการค้นหาจุดมุ่งหมายของการดำรงอยู่ของมนุษย์ ใช้ชีวิตบนความจริงแท้ เกิดการตระหนักรู้ เข้าใจถึงความเชื่อและค่านิยมของตนเอง มั่นใจและตัดสินใจเลือกดำเนินชีวิตตามจุดมุ่งหมายของตนเองอย่างมีอิสระและมีความรับผิดชอบ (G. Corey, 2013, p. 134; Sharf, 2012, p. 149) การให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีอัตถิภาวนิยม จะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ค้นพบตนเองอย่างที่เป็นจริง ผ่านการแบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับการดำรงอยู่ ได้สำรวจตนเอง ซื่อสัตย์ต่อตนเอง ขยายมุมมองต่อตนเองและต่อโลกรอบตัว ทำให้เข้าใจกระจ่างชัดเกี่ยวกับเป้าหมายของชีวิตทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ประสบความสำเร็จในการผ่านพ้นวิกฤตการณ์ทั้งในอดีต ปัจจุบันและอนาคต เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น รวมทั้งเรียนรู้วิธีการสื่อสารกับผู้อื่นให้ดียิ่งขึ้น (Deurzen, 2014, pp. 162-163)

ความเป็นมาของทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมพัฒนามาจากงานของนักปรัชญาชาวยุโรปหลายท่านตั้งแต่ศตวรรษที่ 19 โดยเริ่มจากเซอร์เคอเกอร์ (Søren Kierkegaard, 1813-1855) ได้เขียนหนังสือเกี่ยวกับความน่ากลัว ความวิตกกังวล และความไม่แน่นอนในชีวิต และฟรีดริช นีทเชอ (Friedrich Nietzsche, 1844-1900) ให้ความสำคัญกับความต้องการอำนาจในตนเอง (will to power) ต่อมามาร์ติน ไฮเด็กเกอร์ (Martin Heidegger, 1889-1976) ได้เขียนหนังสือ Being and Time ซึ่งมีความสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาทฤษฎีอัตถิภาวนิยม โดยเน้นในประเด็นการตระหนักรู้ถึงการมีชีวิตอยู่ (awareness of existence หรือ dasein) นอกจากนี้ ฌ็อง-ปอล ซาทร์ (Jean-Paul Sartre, 1905-1980) นำเสนอถึงการมีอิสระของมนุษย์ในการเลือกและตัดสินใจด้วยตนเองภายใต้ข้อจำกัดของบริบทแวดล้อม และมาร์ติน บูเบอร์ (Martin Buber, 1878-1965) กล่าวถึงการดำเนินชีวิตระหว่างสองสิ่ง (betweenness) คนเราไม่สามารถดำเนินชีวิตด้วยตนเองโดยปราศจากการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งอื่นหรือบุคคลอื่น (I/Thou relationships) จากแนวคิดปรัชญาเชิงอัตถิภาวนิยมได้ถูกนำมาใช้ในด้านจิตวิเคราะห์แนวอัตถิภาวนิยม โดยลูดูวิก บินสแวงเงอร์ (Ludwig Binswanger, 1881-1966) และเมดาร์ด บอส (Medard Boss, 1903-1991) ซึ่งรับแนวคิดส่วนใหญ่มาจากไฮเด็กเกอร์ และนำไปสู่แนวคิดหลักของจิตบำบัดแนวอัตถิภาวนิยม

วิกเตอร์ ฟรังเคิล (Viktor Frankl, 1905-1997) ได้พัฒนาการบำบัดแนวความหมายในชีวิต (Logotherapy: therapy through meaning, will to meaning) และโรลโล เมย์ (Rollo May, 1909-1994) ได้นำเสนอประเด็นในการดำรงชีวิต เช่น ความวิตกกังวล การจัดการด้านอำนาจ การยอมรับถึงอิสระและความรับผิดชอบ และการพัฒนาอัตลักษณ์ของบุคคล ทั้งฟรังเคิลและเมย์เป็นผู้เผยแพร่แนวคิดจิตบำบัดแนวอัตถิภาวนิยมจากยุโรปไปสู่สหรัฐอเมริกา ต่อมาเออร์วิน ยาลอม (Irvin Yalom, 1931-) ได้พัฒนาวิธีการสำหรับจิตบำบัดรายบุคคลและแบบกลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมในการจัดการกับพื้นฐานของการดำรงชีวิต ได้แก่ ความโดดเดี่ยว การไร้ความหมาย ความตาย และอิสรภาพ ยาลอมมีบทบาทอย่างมากทั้งในยุโรปและสหรัฐอเมริกา นอกจากนี้เจมส์ บูเจนทาล (James Bugental, 1915-2008) ได้ช่วยบุคคลพัฒนาการเข้าใจตนเองในเชิงอัตถิภาวนิยมผ่านการสำรวจหรือค้นหาภายในตนเอง และค้นพบตนเองในขณะปัจจุบัน นอกจากการเผยแพร่ในสหรัฐอเมริกาแล้ว นักจิตวิทยาแนวอัตถิภาวนิยมที่มีบทบาทอย่างมากในการพัฒนาและเผยแพร่แนวคิดอัตถิภาวนิยมในอังกฤษ คือ เอมมี แวน เดอร์เซน (Emmy van Deurzen, 1951-) โดยเป็นผู้พัฒนาหลักสูตรทางวิชาการและการฝึกอบรมและร่วมก่อตั้ง The new school of psychotherapy and counselling (G. Corey, 2013, pp. 128-133; Sharf, 2012, pp. 144-149)

ความหมายของทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีการพัฒนาอย่างยาวนานผ่านผู้เชี่ยวชาญหลายท่าน แนวคิดของทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีประโยชน์อย่างยิ่งในทางจิตบำบัดและการให้คำปรึกษา โดยมีการให้ความหมายของอัตถิภาวะและแนวทางการบำบัดแนวอัตถิภาวนิยม โดยฟรังเคิล (Frankl, 1985, pp. 123-134) ได้ให้ความหมายของอัตถิภาวะไว้ว่า อัตถิภาวะ หมายถึง การมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ ความหมายของการมีชีวิต และการพยายามค้นหาความหมายของการมีชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม โดยความหมายของชีวิตมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันระหว่างบุคคลและระหว่างช่วงเวลา จึงเป็นการกล่าวถึงความหมายของชีวิต ณ ช่วงเวลานั้น ฟรังเคิลทำการบำบัดผ่านความหมายของชีวิต (Logotherapy) เพื่อให้ผู้รับการบำบัดตระหนักถึงความหมายของชีวิตอย่างชัดเจนและมีความรับผิดชอบ โดยค้นหาความหมายของชีวิตผ่านประสบการณ์ในการทำกิจกรรมต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ ผ่านประสบการณ์ตามธรรมชาติและวัฒนธรรม เช่น ความดี ความจริง และความสวยงาม ผ่านประสบการณ์ในความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นโดยการได้รัก และผ่านทัศนคติต่อความทุกข์ทรมานที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เมย์ (May, 1958, p. 12) กล่าวถึงอัตถิภาวะว่าเป็นการปรากฏขึ้นและแปรเปลี่ยนไป โดยมีพลวัตตลอดเวลา จึงเรียกว่าการดำรงอยู่ อัตถิภาวนิยมจะพยายามทำความเข้าใจถึงการแปรเปลี่ยน ซึ่งเป็นโครงสร้างพื้นฐานของการดำรงอยู่ของมนุษย์ และยาลอม (Yalom, 1980, p. 5, 8) ได้นิยามความหมายของจิตบำบัดแบบอัตถิภาวนิยมว่าเป็นแนวทางการบำบัดที่มีพลวัต ซึ่งมุ่งความสำคัญต่อประเด็นที่เป็นรากฐานของการดำรงชีวิต ได้แก่ ความตาย อิศรภาพ ความโดดเดี่ยว และการไร้ความหมาย นอกจากนี้แวน เดอร์เซน (Deurzen, 2002, pp. 2-3) กล่าวถึงทฤษฎีอัตถิภาวนิยมว่าเป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญกับศักยภาพของบุคคลที่จะตัดสินใจเลือกในการดำเนินชีวิตโดยพิจารณาข้อมูลอย่างรอบคอบ การบำบัดหรือการให้คำปรึกษาแนวอัตถิภาวนิยมจะสนับสนุนให้บุคคลดำเนินชีวิตบนมาตรฐานของตนเอง เป็นกระบวนการในการสำรวจว่าอะไรทำให้ชีวิตมีความหมาย โดยมุ่งให้บุคคลมีมุมมองต่อชีวิตและการดำเนินชีวิตอย่างชัดเจน

เห็นได้ว่าทฤษฎีอัตถิภาวนิยม เป็นแนวทางในการบำบัดหรือการให้คำปรึกษาเพื่อการค้นหาความหมายของการดำรงอยู่ของมนุษย์ ณ ช่วงเวลาหนึ่งๆ เนื่องจากการดำรงอยู่มีการแปรเปลี่ยนตลอดเวลา บนรากฐานที่สำคัญได้แก่ ความตาย อิศรภาพ ความโดดเดี่ยว และการไร้ความหมาย การบำบัดหรือการให้คำปรึกษาจะมุ่งให้บุคคลตระหนักถึงความหมายของชีวิต มีมุมมองต่อชีวิตและการดำเนินชีวิตอย่างชัดเจน ตัดสินใจเลือกในการดำเนินชีวิตโดยพิจารณาข้อมูลอย่างรอบคอบ และมีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น

แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม

แนวคิดตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมนั้นจะให้ความสำคัญกับการเคารพในบุคคล พยายามค้นหาแง่มุมใหม่ๆ ของพฤติกรรมมนุษย์ และขยายแนวทางในการเข้าใจมนุษย์ บนฐานคิดที่ว่าธรรมชาติของมนุษย์จะแสวงหาสมดุลระหว่าง มิติด้านข้อจำกัดและความทุกข์ในการดำรงชีวิต กับ ความเป็นไปได้และโอกาสของชีวิตมนุษย์ ซึ่งพัฒนามาจากมีความผูกพันกับสภาวะยุ่งยากใจ เช่น ความโดดเดี่ยว ความแปลกแยก และการไร้ความหมาย จากประสบการณ์การใช้ชีวิตบนโลกเพียงลำพังและต้องเผชิญกับความวิตกกังวลต่อความโดดเดี่ยว มนุษย์เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างต่อเนื่องผ่านประสบการณ์ในชีวิตที่แตกต่างกัน เพื่อตอบสนองต่อความตึงเครียดและความขัดแย้งในชีวิต มนุษย์จะตั้งคำถามต่อตนเอง ผู้อื่น และโลกอยู่เสมอว่า เราเป็นใคร เราสามารถเรียนรู้อะไร สิ่งใดที่เราควรจะทำ อะไรที่เราสามารถคาดหวังได้ เราจะไปไหน (G. Corey, 2013, pp. 133-134) แนวคิดที่สำคัญของทฤษฎีอัตถิภาวนิยมจะเป็นแนวทางในการพิจารณาและพยายามทำความเข้าใจต่อโลกภายในจิตใจของสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน โดยมีรายละเอียดดังนี้ (G. Corey, 2012, pp. 225-238)

1) การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) ความสามารถในการเลือกอย่างอิสระเป็นผลจากความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองของมนุษย์ มนุษย์มีอิสระในการเลือก ทั้งในแง่ความตั้งใจ ความสร้างสรรค์ และการแสดงออก โดยอยู่บนข้อจำกัดของสิ่งแวดล้อมและทางสังคม มนุษย์สามารถเลือกโดยขึ้นกับการตระหนักรู้ถึงปัจจัยที่เป็นข้อจำกัดเหล่านั้น รวมทั้งรับรู้ผ่านการตระหนักรู้ในตนเองถึงความรับผิดชอบที่มาพร้อมกับความอิสระในการเลือกหรือการแสดงออก กลุ่มแนวอัตถิภาวนิยมจะช่วยให้สมาชิกค้นหาความหมายของตนเองและตระหนักถึงการดำรงอยู่อย่างสมบูรณ์ รวมทั้งเข้าใจถึงสิ่งที่เป็นไปได้และเรียนรู้ที่จะแสดงออกอย่างที่เป็นตนเอง ผู้เข้าร่วมกลุ่มจะได้รับโอกาสแสดงความรู้สึกเฉพาะตนตามมุมมองที่มีต่อโลกภายในของตนเอง ซึ่งต้องเผชิญหน้ากับบุคคลอื่นและเรียนรู้ที่จะจัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น

2) การตัดสินใจด้วยตนเอง ความเป็นอิสระ และความรับผิดชอบต่อส่วนบุคคล (self-determination, freedom, and personal responsibility) มนุษย์จะดำเนินชีวิตอย่างไรหรือเติบโตเป็นอะไร เป็นผลจากการเลือก หากบุคคลหรือผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อมให้เปลี่ยนแปลง ย่อมนำมาซึ่งความทุกข์และความสิ้นหวัง การเปลี่ยนแปลงของชีวิตจะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นยอมรับว่าตนเองมีอิสระในการควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มีความรับผิดชอบต่อการค้นหาคำตอบที่ถูกต้องของปัญหาและปฏิบัติภารกิจให้ลุล่วง มนุษย์มีความสามารถในการเผชิญหน้ากับเงื่อนไขหรือข้อจำกัดต่างๆ และตัดสินใจดำเนินชีวิตอย่างอิสระ

สมาชิกกลุ่มแนวอัตถิภาวะจะต้องเผชิญหน้ากับความจริงที่ตนเองไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากอิสระและความรับผิดชอบในการดำเนินชีวิต การยอมรับความเป็นอิสระและความรับผิดชอบ รวมทั้งความเสี่ยงในการเลือก นำมาซึ่งความวิตกกังวล กลุ่มจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้เผชิญหน้าและจัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น นอกจากนี้กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงความรับผิดชอบส่วนบุคคล ผ่านการตอบสนองของบุคคลอื่น มองเห็นตนเองผ่านมุมมองของผู้อื่นและเรียนรู้ว่าพฤติกรรมของตนส่งผลต่อผู้อื่นอย่างไร นำสู่ความรับผิดชอบต่อการเปลี่ยนแปลงตนเองในการดำรงชีวิตประจำวัน

3) ความวิตกกังวลต่อการดำรงชีวิต (existential anxiety) เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้จากการเผชิญหน้ากับความตาย อิสรภาพ ความโดดเดี่ยว และการไร้ความหมาย ซึ่งเป็นรากฐานของการดำรงชีวิต นอกจากนี้ความวิตกกังวลเป็นผลจากการเผชิญหน้ากับการเลือกโดยปราศจากแนวทางที่ชัดเจนและไม่รู้ถึงผลที่จะเกิดขึ้น รวมทั้งเป็นผลจากการตระหนักถึงความรับผิดชอบของตนเองต่อผลที่ตามมาจากการกระทำนั้น ความวิตกกังวลจะช่วยให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงและใช้ชีวิตบนความจริงแท้มากยิ่งขึ้น การทำกลุ่มแนวอัตถิภาวะจึงคาดหวังให้สมาชิกเกิดความวิตกกังวล สนับสนุนให้สมาชิกเผชิญหน้าและจัดการกับความวิตกกังวลนั้น และออกมาจากการดำรงชีวิตบนความคุ้นเคยเดิมๆ

4) ความตายและการไม่มีอยู่ (death and nonbeing) มีความสำคัญต่อการค้นพบความหมายและเป้าหมายของชีวิต เนื่องจากจุดสิ้นสุดจะกระตุ้นให้บุคคลให้ความสำคัญกับสิ่งที่มีค่าที่สุด อย่างไรก็ตามขณะนี้ปัจจุบันเป็นเวลาที่มีค่าที่สุด เนื่องจากปัจจุบันคือทั้งหมดที่บุคคลมีอยู่ มนุษย์มีความวิตกกังวลถึงความตายในอนาคตและพยายามหลีกเลี่ยงความจริงนี้ จึงทำให้เกิดความแปลกแยก การตระหนักถึงความตายจะช่วยกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในชีวิต นอกจากความตายทางกายภาพแล้วยังหมายรวมถึงความตายในด้านอื่นของชีวิต เช่นการเข้าร่วมกลุ่มก็มีจุดสิ้นสุดเช่นกัน

5) การค้นหาความหมาย (the search for meaning) การค้นพบความหมายจะทำให้ชีวิตมีทิศทาง ความหมายของชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องสร้างขึ้น ชีวิตไม่ได้มีความหมายด้วยตัวเอง มนุษย์สามารถสร้างกรอบความคิด จินตนาการ สร้างสรรค์ สื่อสาร และขยายโลกของตนเองทั้งทางกายภาพและทางจิตใจ การค้นหาความหมายในชีวิตเป็นกระบวนการที่ดำเนินไปตลอดชีวิต สิ่งที่มีความหมายในวันนี้อาจไร้ความหมายในวันถัดไป ความหมายสามารถสร้างได้หลายแนวทาง เช่น ผ่านการทำงาน ผ่านความรัก ผ่านความทุกข์ หรือผ่านการทำเพื่อบุคคลอื่นตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมการขาดความหมายเป็นสาเหตุหลักให้เกิดความเครียดและวิตกกังวลใน

การดำรงชีวิต รวมทั้งเกิดความรู้สึกกว้างเปล่าภายในหรือเกิดภาวะสูญญากาศในการดำรงชีวิต กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้สำรวจถึงการสร้างความหมาย รวมทั้งตรวจสอบและละทิ้งค่านิยมที่คุ้นเคยแต่ไร้ความหมายในปัจจุบัน การขาดอัตลักษณ์จากการดำเนินชีวิตตามความคาดหวังของสังคม

6) การค้นหาความจริงแท้ (the search for authenticity) การดำรงชีวิตบนความจริงแท้ เพื่อค้นพบ สร้างสรรค์ และรักษาแก่นลึกซึ่งภายในตัวตน เป็นกระบวนการที่ยากไม่คงที่ และไม่รู้จบ การดำรงชีวิตบนความจริงแท้จะนำไปเกิดความรู้สึกสงบภายในอย่างลึกซึ้งเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง อยู่เหนือตนเอง ยอมรับในความเชื่อของตนเอง รู้และยอมรับในข้อจำกัด ยอมรับในสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงและกล้าที่จะเปลี่ยนในสิ่งที่ตนสามารถทำได้ การบำบัดผ่านความหมายของชีวิต (Logotherapy) ตามแนวคิดของฟรังเคิลให้ความสำคัญกับมิติทางจิตวิญญาณของมนุษย์และความปรารถนาขั้นสูง เป็นแรงบันดาลใจในการค้นหาความหมายอย่างต่อเนื่องซึ่งจำเป็นยิ่งต่อการใช้ชีวิตบนความจริงแท้ ความกลัวที่พบมากที่สุดจากกลุ่มคือ ความกลัวว่าหากได้มองตนเองอย่างซื่อสัตย์แล้ว จะพบว่าตนเองนั้นว่างเปล่าไม่มีแก่นสารและไม่เหลืออะไรเลย เกิดความรู้สึกผิดในการดำรงชีวิต (Existential guilt) จากการตระหนักว่าสิ่งที่ตนเป็นจริง ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ รู้สึกถึงความไม่สมบูรณ์และตระหนักว่าตนเองมองชีวิตผ่านสายตาของบุคคลอื่น อนุญาตให้บุคคลอื่นมาออกแบบชีวิต จึงดำรงชีวิตภายใต้ข้อจำกัด กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาตนเอง และกำหนดระดับที่จะสามารถทำหน้าที่ของตนได้อย่างสมบูรณ์ สามารถคัดค้านความคาดหวังของบุคคลอื่นและพิจารณาเลือกในสิ่งที่เป็นตนเองอย่างแท้จริง

7) การอยู่ลำพังและความสัมพันธ์ (aleness and relatedness) แม้ว่ามนุษย์จะค้นหาความหมายผ่านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แต่มนุษย์เราเกิดมาบนโลกเพียงลำพังและจะจากโลกนี้ไปโดยลำพัง แม้มนุษย์จะมีเพื่อนสนิท แต่มนุษย์เราจะต้องอยู่ลำพังในที่สุด เมื่อตระหนักว่าการต้องอยู่ลำพังในที่สุดเป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัว ทำให้บางคนพยายามหลีกเลี่ยงโดยการนำตนเองไปสู่ความสัมพันธ์อย่างมีสาเหตุและกิจกรรมที่ตื่นเต้น โดยเชื่อว่าจะทำให้ไม่ต้องรู้สึกกลัวหรือทุกข์ทรมานทางกายและใจ อย่างไรก็ตามหากมนุษย์ไม่สามารถค้นพบจุดแข็งภายในตนเอง ก็ไม่สามารถรักษาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นให้สมบูรณ์โดยไม่ขาดพ่วง ดังนั้นมนุษย์ต้องอยู่โดยลำพังอย่างสันโดษ (Solitude) ใช้เวลากับตัวเอง ค้นพบว่าตนเองเป็นใคร และเปลี่ยนแปลงตนเองก่อนที่จะสามารถใช้ชีวิตกับบุคคลอื่นได้อย่างแท้จริง ผู้เข้าร่วมกลุ่มจะได้รับโอกาสในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างมีความหมาย เรียนรู้ที่จะเป็นตัวเองเมื่ออยู่ร่วมกับบุคคลอื่น และเรียนรู้ว่าคำตอบของคำถามเกี่ยวกับความหมายและเป้าหมายของชีวิตไม่สามารถหาได้จากบุคคล

อื่น และเกิดการยอมรับว่ามนุษย์ต้องดำรงชีวิตโดยลำพังในที่สุด แต่ไม่ใช่เราเพียงลำพังที่ต้องต่อสู้ อย่างกล้าหาญในการค้นหาตนเองและสร้างอัตลักษณ์ของตน กลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่นในกลุ่มซึ่งการบำบัดรายบุคคลไม่สามารถทำได้

จากแนวคิดตามแนวอัตถิภาวนิยมข้างต้น เห็นได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเองมีความสำคัญอย่างมาก หากขาดการตระหนักรู้ในตนเอง มนุษย์จะขาดความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเองหรือการเลือกอย่างอิสระ ขาดความรับผิดชอบต่อผลของการกระทำของตนเอง การตระหนักรู้จะนำสู่การค้นหาความหมาย ที่ทำให้มีทิศทางในการดำเนินชีวิต ลดความวิตกกังวลจากความรู้สึกว่างเปล่าและความรู้สึกผิดในการดำเนินชีวิต และนำสู่การค้นหาความจริงแท้ยอมรับและเป็นตัวของตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นแนวคิดหลักของการบำบัดแนวความหมายในชีวิต (Logotherapy) โดยวิกเตอร์ ฟรังเคิล (Viktor Frankl) พัฒนาการบำบัดแนวความหมายในชีวิต บนฐานคิดหลัก 3 ประการที่เชื่อมโยงระหว่างกัน โดยมีรายละเอียดดังนี้ (Batthyány & Tallon, 2010, pp. 107-120)

1) อิสรภาพของเจตนารมณ์ (Freedom of will) อิสรภาพในการดำเนินชีวิตของมนุษย์อยู่ภายใต้ข้อจำกัดและเงื่อนไขโดยธรรมชาติ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และทางสังคม อย่างไรก็ตาม มนุษย์ยังคงมีอิสระในการยืนหยัดและเลือกทัศนคติที่มีต่อเงื่อนไขต่างๆ มนุษย์สามารถยืนหยัดทั้งต่อโลกและต่อตนเอง และสามารถตัดสินใจต่อการกระทำของตนเอง

2) เจตนารมณ์สู่ความหมาย (Will to meaning) มนุษย์มีสิทธิในการตัดสินใจและเลือก แม้จะมีความเสี่ยงที่จะตัดสินใจหรือเลือกผิดพลาด อย่างไรก็ตาม มนุษย์จะเป็นผู้รับผิดชอบต่อการตัดสินใจเพื่อเติมเต็มความหมายที่เหมาะสมกับชีวิตของแต่ละบุคคล การดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายจะได้รับการเติมเต็มไม่เฉพาะจากตนเอง แต่ได้รับจากสิ่งที่เหนือกว่าตนเอง (Transcendence)

3) ความหมายในชีวิต (Meaning of life) ชีวิตที่เติมไปด้วยความหมายมาจาก 3 วิธีทาง ได้แก่ การให้แก่ชีวิตผ่านการกระทำหรือการทำงานอย่างสร้างสรรค์ การได้รับจากโลกผ่านคุณค่าจากประสบการณ์ จากธรรมชาติหรือจากวัฒนธรรม และการยึดหยัดต่อโชคชะตาที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เช่น การเจ็บป่วยที่ไม่สามารถรักษา ซึ่งทำให้มนุษย์ต้องเผชิญกับเงื่อนไขในการดำเนินชีวิต รวมทั้งความเจ็บปวด ความตาย และการรู้สึกผิด

จากฐานคิดการบำบัดแนวความหมายในชีวิต (Logotherapy) ข้างต้น รวมทั้งการให้ความสำคัญกับมิติทางจิตวิญญาณสำหรับการดำรงอยู่ของมนุษย์ของการบำบัดแนวความหมาย

ในชีวิต ผู้วิจัยจึงให้ความสำคัญกับฐานคิดการบำบัดแนวความหมายในชีวิตเป็นหลักในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม

กลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมจะแสดงให้เห็นถึงโลกในมุมมองที่ผู้เข้าร่วมดำรงชีวิตตลอดระยะเวลาการดำเนินกลุ่มจะทำให้เห็นถึงปัญหาทั้งแง่ปฏิสัมพันธ์และแง่การดำรงชีวิตในปัจจุบันขณะภายในกลุ่ม โดยเป้าหมายของกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม มีรายละเอียดดังนี้ (G. Corey, 2012, pp. 224-225; M. S. Corey et al., 2014, p. 115)

- 1) ช่วยให้สมาชิกค้นพบตนเองอย่างที่เป็นจริง ผ่านการแบ่งปันประสบการณ์ภายในกลุ่มเกี่ยวกับการดำรงชีวิต
- 2) ผู้เข้าร่วมกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมสร้างพันธะสัญญาที่จะสำรวจตนเอง (self-exploration) ผ่านประสบการณ์การเดินทางชีวิต
- 3) กระบวนการกลุ่มจะช่วยสนับสนุนให้สมาชิกเริ่มฟังและให้ความสนใจต่อประสบการณ์ภายในของตนเอง
- 4) ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกระจ่างชัดถึงการค้นหาความหมายและเป้าหมาย ผ่านการให้ความสนใจต่อประสบการณ์ในปัจจุบันขณะและที่กำลังดำเนินต่อไป โดยให้ความสำคัญกับการค้นหาตนเองของสมาชิกผ่านกระแสการตระหนักรู้ภายในตนเอง โดยไม่ผ่านการชี้นำของผู้ให้คำปรึกษา
- 5) ช่วยให้ผู้เข้าร่วมรับรู้และยอมรับถึงความเป็นอิสระในการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง ผ่านการพิจารณาถึงแนวทางที่ผู้เข้าร่วมใช้ในการหลีกเลี่ยงความเป็นอิสระมีมาพร้อมกับความรับผิดชอบ
- 6) การสำรวจและแบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวกับการดำรงชีวิตที่เป็นธรรมชาติของโลก จะช่วยให้สมาชิกพัฒนาความสัมพันธ์และอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น โดยใช้ชีวิตอย่างมีความหมายลึกซึ้ง

เห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้ค้นพบตนเองผ่านการสำรวจและให้ความสนใจต่อประสบการณ์ภายในตนเอง และเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ภายในกลุ่ม โดยให้ความสำคัญกับประสบการณ์ในปัจจุบันขณะ นำให้เกิดความกระจ่างชัดต่อความหมายและเป้าหมายของการดำรงชีวิต เกิดการตระหนักรู้ภายในตนเอง ดำเนินชีวิตอย่างมีอิสระและมีความรับผิดชอบ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น และใช้ชีวิตอย่างมีความหมายลึกซึ้ง

บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม

ผู้นำกลุ่มในการให้คำปรึกษาตามแนวอัตถิภาวนิยมเปรียบเสมือนผู้ร่วมเดินทางไปด้วยกับสมาชิกกลุ่มในประเด็นที่เป็นรากฐานสำคัญของการดำรงชีวิต เพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาและเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้ง ผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทและหน้าที่ดังนี้ (G. Corey, 2012, pp. 238-239)

- 1) สร้างความสัมพันธ์ที่ระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิก ซึ่งการเปลี่ยนแปลงจะเริ่มต้นได้จากความสัมพันธ์ที่ดี
- 2) สนับสนุนให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในตนเองในมิติที่กว้างและลึกซึ้ง ทำให้สมาชิกตระหนักถึงวิธีที่สมาชิกกักขังตนเองและผลเสียที่ตามมา
- 3) สนับสนุนความสัมพันธ์ที่มีความหมายในระหว่างผู้เข้าร่วม โดยมุ่งความสำคัญและสร้างบรรยากาศให้เกิดการสำรวจในประเด็นหลักเกี่ยวกับการดำรงชีวิต
- 4) สนับสนุนให้สมาชิกประเมินความเป็นอิสระที่อาจถูกจำกัดไว้ และสะท้อนให้สมาชิกสามารถเลือกดำเนินชีวิตด้วยตนเองและรับผิดชอบต่อการเลือกนั้น
- 5) กระตุ้นให้สมาชิกเผชิญหน้ากับคำถามทั่วไปเกี่ยวกับการดำรงชีวิต ความวิตกกังวลในการดำรงชีวิต และเรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิตอย่างสมบูรณ์ จริงแท้ และมีความรับผิดชอบมากยิ่งขึ้น
- 6) ช่วยให้สมาชิกสะท้อนถึงสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต จัดการและเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ลำบากเหล่านั้น และตัดสินใจด้วยตนเองได้ดียิ่งขึ้น
- 7) นำให้สมาชิกให้ความสนใจต่อสิ่งที่เกี่ยวข้องกับปัจจุบันขณะ ยอมรับและจัดการกับการต่อต้านการเปลี่ยนแปลงของตนเอง

เห็นได้ว่ากลุ่มโดยการดำเนินกลุ่มของผู้นำกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมดังบทบาทและหน้าที่ข้างต้น จะช่วยให้สมาชิกได้เข้าใจรูปแบบที่จำกัดตนเองไว้ เข้าใจตนเองผ่านสถานการณ์ภายในกลุ่ม และเพิ่มการตระหนักรู้ถึงแนวทางการดำรงชีวิตของตนเอง

เทคนิคของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม

อัตถิภาวนิยมให้ความสำคัญกับประสบการณ์และการเข้าใจสมาชิกกลุ่มในปัจจุบัน ขณะมากกว่าการใช้เทคนิคที่เฉพาะเจาะจง เนื่องจากการให้ความสำคัญกับเทคนิคที่มากเกินไป จะทำให้ผู้ให้คำปรึกษาละเลยต่อการทำความเข้าใจต่อโลกภายในของผู้รับคำปรึกษา อัตถิภาวนิยมให้ความสำคัญต่อความเข้าใจและการสำรวจโลกภายในที่เป็นจริงของผู้รับคำปรึกษา ผ่านการเผชิญหน้าและการสนทนาระหว่างผู้ให้และผู้รับคำปรึกษา ใช้การสนทนาที่เน้นการดำรงอยู่ของมนุษย์ทั้งในมิติทางจิตวิทยา ทางสังคม ทางกายภาพ และทางจิตวิญญาณไปพร้อมๆ กัน

ผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมอาจใช้เทคนิคที่หลากหลายจากแนวคิดอื่นๆ มาผสมผสานกัน อย่างไรก็ตามแนวทางที่ใช้จะเกิดขึ้นจากฐานคิดและทัศนคติซึ่งมาจากมุมมองทางปรัชญาเกี่ยวกับธรรมชาติการดำรงอยู่ของมนุษย์ โดยสนับสนุนให้ใช้แนวทางที่สะท้อนบุคลิกภาพและสไตล์ของผู้ให้คำปรึกษา หากแต่ยังคงความยืดหยุ่นต่อความต้องการของผู้รับคำปรึกษา ผู้นำกลุ่มเป็นผู้กำหนดลักษณะของกลุ่มโดยมุ่งให้เกิดประสบการณ์ที่นำไปเกิดการเปลี่ยนแปลงมุมมองที่มีต่อโลกในปัจจุบันของสมาชิกกลุ่ม เผชิญหน้ากับตนเอง และนำสู่การเปลี่ยนแปลงตนเอง (G. Corey, 2012, pp. 239-240)

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมให้ความสำคัญกับการช่วยสมาชิกในการสร้างความหมายของชีวิต กระบวนการกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเริ่มเข้าใจว่าตนเองสามารถเลือกที่จะออกแบบชีวิตด้วยตนเอง การค้นพบจะค่อยๆ พัฒนาและสร้างสรรค์ผ่านกระบวนการกลุ่ม 3 ระยะ (G. Corey, 2012, p. 241) ได้แก่

1) ระยะเวลาเริ่มแรก (Initial phase) เป็นระยะที่มักจะยากสำหรับสมาชิกกลุ่มหลายๆ คน เนื่องจากสมาชิกอาจมองปัญหาของตนเองว่าเกิดจากสาเหตุภายนอก เกิดจากบุคคลอื่นทำให้ตนเองรู้สึก และบุคคลอื่นต้องรับผิดชอบต่อการกระทำหรือไม่กระทำนั้นๆ ผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้ตรวจสอบค่านิยม ความเชื่อ และมุมมองที่มีต่อโลก ช่วยให้สมาชิกได้กำหนดนิยามและตั้งคำถามถึงแนวทางการรับรู้และเข้าใจต่อการดำรงชีวิต สอนสมาชิกให้สามารถสะท้อนปัญหาการดำรงชีวิตและตรวจสอบบทบาทในความรับผิดชอบต่อปัญหาในการดำรงชีวิต

2) ระยะเวลากลาง (Middle phase) เป็นระยะที่สมาชิกได้สำรวจและตรวจสอบตนเองอย่างเต็มที่ นำสู่ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและปรับเปลี่ยนค่านิยมและทัศนคติให้เหมาะสมในการดำเนินชีวิต โดยการสำรวจเชิงอัตถิภาวนิยมให้ความสำคัญกับมิติทางจิตวิญญาณในการค้นหาความหมาย มุ่งประเด็นที่เป็นแก่นของชีวิต และดำเนินการกับประเด็นทางศีลธรรมในการดำรงชีวิต

3) ระยะเวลาสุดท้าย (Final phase) ให้ความสำคัญกับการช่วยให้สมาชิกนำสิ่งที่เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองผ่านการตรวจสอบค่านิยมภายในไปสู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม ประสบการณ์จากกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกค้นพบจุดแข็งและใช้ความสามารถนี้ให้เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย สามารถออกแบบชีวิตตนเองอย่างมีสติ

องค์ประกอบในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม

1) การเลือกสมาชิกกลุ่มพิจารณาจากวัตถุประสงค์และเป้าหมายของกลุ่ม ความคล้ายคลึงกันของสมาชิกกลุ่มจะนำไปเกิดความสอดคล้องที่ทำให้สมาชิกพร้อมเปิดเผยและสำรวจ

วิกฤตชีวิต นำให้สมาชิกแสดงความรู้สึกที่เก็บซ่อนไว้ กลุ่มที่คล้ายคลึงกัน เป็นกลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกที่อายุใกล้เคียงกัน เช่น เด็ก วัยรุ่น หรือผู้สูงอายุ หรือเป็นกลุ่มที่มีความสนใจหรือมีปัญหาที่เฉพาะเจาะจง เช่น ความเหงา ความโดดเดี่ยว การขาดความหมาย และอื่นๆ แม้ปัญหาทั่วไปของสมาชิกจะคล้ายคลึงกันแต่ประสบการณ์ที่แตกต่างจะก่อให้เกิดความหลากหลายขึ้นภายในกลุ่ม อย่างไรก็ตามความแตกต่างของสมาชิกกลุ่มก็ให้ประโยชน์ในกลุ่มพัฒนาตนเองๆ เนื่องจากความแตกต่างของสมาชิกเปรียบเหมือนตัวแทนของโครงสร้างสังคมขนาดเล็ก ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ๆ พัฒนาทักษะระหว่างบุคคล และได้รับการตอบสนองกลับจากคนที่หลากหลายซึ่งเป็นตัวแทนของการดำเนินชีวิตประจำวันที่มีความแตกต่างทั้งอายุ เชื้อชาติ วัฒนธรรม เพศ และความแตกต่างอื่นๆ (G. Corey, 2012, p. 75; M. S. Corey et al., 2014, p. 155) สำหรับกลุ่มจิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต เป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นถึงความหมายในชีวิตและการดำรงอยู่ด้านจิตวิญญาณซึ่งเป็นพื้นฐานของมนุษย์ จึงไม่มีการจำกัดด้านเพศ อายุ สถานภาพทางสังคมหรือพื้นฐานทางการศึกษา โดยการเลือกสมาชิกกลุ่มควรคำนึงถึงความสมัครใจเข้าร่วม มีความเข้าใจและยอมรับกติกาของกลุ่ม มีความพร้อมในการเข้าร่วม และสามารถเปิดเผยสิ่งที่ปัญหาได้ (อรัญญา ต้อยคำภีร์, 2559, น. 114)

2) ขนาดของกลุ่ม ขึ้นกับหลายปัจจัย ได้แก่ อายุของสมาชิกกลุ่ม ประสบการณ์ของผู้นำกลุ่ม ชนิดของกลุ่ม และลักษณะปัญหาที่ต้องการสำรวจ โดยกลุ่มที่ดำเนินกับผู้ใหญ่ สมาชิกกลุ่มจำนวน 8 คน เป็นขนาดของกลุ่มที่เหมาะสม ใหญ่เพียงพอที่สมาชิกจะปฏิสัมพันธ์กันและเล็กเพียงพอที่สมาชิกจะรู้สึกถึงความเป็นกลุ่ม (M. S. Corey et al., 2014, p. 155) โดยสมาชิกกลุ่มตั้งแต่ 6 คนขึ้นไปเพียงพอให้สมาชิกเกิดปฏิกริยาาร่วมในลักษณะพลังกลุ่ม และกลุ่มขนาดเล็กจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกเป็นส่วนตัวและผูกพันกับกลุ่มได้ดี (อรัญญา ต้อยคำภีร์, 2559, น. 114)

3) ความถี่และระยะเวลาของการดำเนินกลุ่ม พิจารณาตามความเหมาะสมกับลักษณะของผู้นำและสมาชิกกลุ่ม สำหรับกลุ่มที่ดำเนินกับผู้ใหญ่สุขภาพปกติ ระยะเวลา 2 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นระยะเวลาและความถี่ที่เหมาะสม ระยะเวลา 2 ชั่วโมงนานเพียงพอสำหรับการดำเนินกลุ่มอย่างเข้มข้นโดยไม่อ่อนล้า (M. S. Corey et al., 2014, p. 156) สำหรับกลุ่มจิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต มีระยะเวลาการดำเนินกลุ่มครั้งละ 90 นาที ถึง 3 ชั่วโมง รวมเวลา 18 ถึง 24 ชั่วโมง แบ่งเป็นสัปดาห์ละ 1 ถึง 4 ครั้ง หรือดำเนินการกลุ่มตลอดวันอย่างน้อย 7 ชั่วโมง โดยพักรับประทานอาหาร (อรัญญา ต้อยคำภีร์, 2559, น. 115)

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม

มีงานวิจัยที่ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมหรือกลุ่มจิตบำบัดแนวความหมายในชีวิตเพื่อวัตถุประสงค์ที่หลากหลาย พบว่าการเข้าร่วมกลุ่มสามารถเสริมสร้างความหมายในชีวิต โดย ธัญธินา เป้ไธสง (2557) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่มีต่อความหมายในชีวิตของวัยรุ่น โดยศึกษากับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 6 คน การทดลองพบว่า วัยรุ่นที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมจำนวน 9 ครั้ง ระยะเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1-1.5 ชั่วโมง มีความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 4.01, p < 0.01$) ชาญชัย ศักดิ์ศิริสัมพันธ์ (2558) ศึกษาการเสริมสร้างความหมายในชีวิตของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ โดยใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มภวนิยม ดำเนินการศึกษากับวัยรุ่นที่มาฝากครรภ์ในโรงพยาบาลผลิตสินเขตกทมมหานคร และสถานพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 12 คน การทดลองพบว่า วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มภวนิยม โดยประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติการให้การปรึกษากลุ่ม มีความหมายในชีวิตในระยะหลังการทดลองและการติดตามผลเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนเข้าร่วมและเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) และโรบาทมิลีและคณะ (Robatmili et al., 2015) ศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดแนวความหมายในชีวิตที่มีต่อความหมายในชีวิตและระดับภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชาวอิหร่าน จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 10 คน การทดลองพบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มทดลองจำนวน 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง มีความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้นและมีภาวะซึมเศร้ามลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ทั้งขณะหลังจากเข้าร่วมกลุ่มและหลังจากเข้าร่วมกลุ่มเป็นเวลา 1 เดือน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของมุสอวิมอกฮาดาม รอกนีย์ และพอร์แมนด์ (Musavimoghadam, Rokni, & Pourmand, 2015) ในผู้ป่วยซึมเศร้าจำนวน 40 คน อายุระหว่าง 19 ถึง 35 ปี แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 20 คน พบว่าผู้ป่วยที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแนวความหมายในชีวิตจำนวน 12 ครั้ง มีภาวะซึมเศร้ามลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) เมื่อเทียบกับทั้งก่อนทดลองและกลุ่มควบคุม นอกจากการลดภาวะซึมเศร้ามยังพบว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยมสามารถลดความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิต โดยอนูวัต ศรีพร (2546) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยมที่มีต่อความวิตกกังวลของผู้ติดเชื้อเอดส์ วัดพระบาทน้ำพุ จังหวัดลพบุรี โดยศึกษากับผู้ติดเชื้อเอดส์ในระยะที่ 2 หรือระยะติดเชื้อที่มีอาการ และมีคะแนนความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตตั้งแต่

เปอร์เซ็นต์ที่ใกล้ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 9 คน การทดลองพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม จำนวน 10 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1-1.5 ชั่วโมง ทำให้ผู้ติดเชื้อมี ความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) นอกจากนี้การให้ คำปรึกษาแบบกลุ่มจิตบำบัดแนวความหมายในชีวิตส่งผลต่อความสุขและคุณภาพชีวิต โดย อักฮาจาณี (Aghajani, 2015) ศึกษาเกี่ยวกับหัวหน้าครอบครัวเพศหญิงในประเทศอิหร่านจำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 15 คน พบว่าผู้เข้าร่วมกลุ่มทดลองมีความสุขและมี คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$)

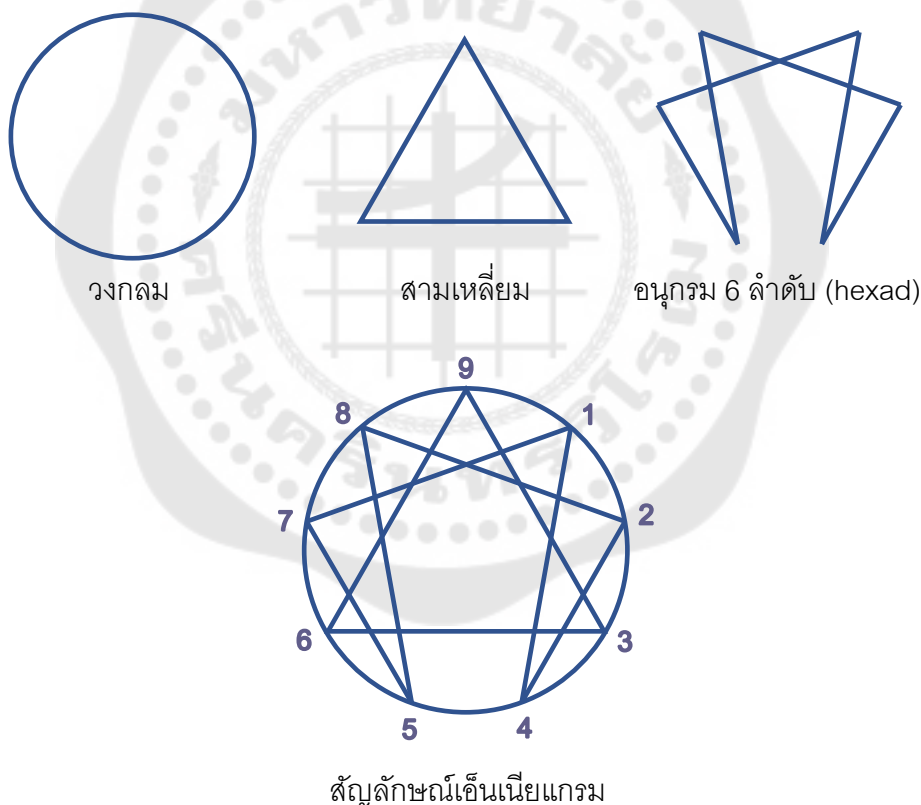
จากงานวิจัยที่กล่าวมาเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม หรือกลุ่มจิตบำบัดแนวความหมายในชีวิตสามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างความหมายในชีวิต ลด ภาวะซึมเศร้า ช่วยลดความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิต รวมทั้งทำให้มีความสุขและมีคุณภาพชีวิต ที่ดี อย่างไรก็ตามยังไม่พบการวิจัยที่ศึกษาถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม หรือกลุ่มจิตบำบัดแนวความหมายในชีวิตที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

เอ็นเนียแกรม (Enneagram)

ความเป็นมาของเอ็นเนียแกรม

ในปัจจุบันเอ็นเนียแกรมมีการเผยแพร่ไปยังประเทศต่างๆ ทั่วโลก แต่ไม่มีการกล่าวถึง ต้นกำเนิดหรือแหล่งที่มาที่แน่ชัด เนื่องด้วยเอ็นเนียแกรมเป็นความรู้โบราณ โดยคำว่า เอ็นเนียแกรม (Enneagram) มาจากภาษากรีก แปลว่า แผนภาพ 9 จุด (a nine diagram) สัญลักษณ์เอ็นเนียแกรม นี้ได้รับการเผยแพร่โดยจอร์จ อิวาโนวิช เกิร์ดจีฟฟ์ ครูทางจิตวิญญาณเชื้อสายกรีกและอาร์มีเนีย (George Ivanovich Gurdjieff, ค.ศ. 1877-1949) รวมทั้งเป็นผู้นำเอ็นเนียแกรมมาสู่โลกตะวันตก ในช่วงคริสต์ทศวรรษ 1910 และ 1920 ระบบที่เกิร์ดจีฟฟ์สอนเป็นการศึกษาทั้งในแง่จิตวิทยา จิตวิญญาณ และจักรวาลวิทยา อย่างกว้างขวางและซับซ้อน เพื่อมุ่งให้ลูกศิษย์เข้าใจถึงเป้าหมาย การดำรงอยู่ของชีวิตในจักรวาล โดยสัญลักษณ์เอ็นเนียแกรม (ภาพประกอบ 3) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ วงกลม สามเหลี่ยม และอนุกรม 6 ลำดับ (hexad) โดยวงกลม แสดงถึง ความเป็นเอกภาพ (unity, wholeness, and oneness) สามเหลี่ยม แสดงถึง การคงอยู่ของทุกสิ่ง เป็นผลของปฏิสัมพันธ์ของ 3 สิ่ง ไม่มองความจริงเพียงสองด้านตรงข้าม เช่น ขาว หรือ ดำ แต่สิ่ง ต่างๆ มี 3 ด้าน เช่น ขาว ดำ และ เทา ขณะที่อนุกรม 6 ลำดับ (hexad) เป็นการเคลื่อนที่ เปลี่ยนแปลงใน 6 ลำดับและกลับมายังจุดเริ่มต้นหมุนเวียนไป แสดงถึง การเปลี่ยนแปลง มีพลวัต ตลอดเวลา ไม่มีสิ่งใดคงที่ การเผยแพร่เอ็นเนียแกรมของเกิร์ดจีฟฟ์เป็นต้นแบบของกระบวนการทาง ธรรมชาติ โดยไม่พบการกล่าวถึงแบบลักษณ์ทางจิตวิทยา หรือรูปแบบทางบุคลิกภาพแต่อย่างใด

ในช่วงคริสต์ทศวรรษ 1950 และ 1960 ออสการ์ อีซาโซ ครูทางจิตวิญญาณชาวโบลิเวีย (Oscar Ichazo, ค.ศ.1931-ปัจจุบัน) ทำการวิจัยและสังเคราะห์องค์ประกอบของเอ็นเนียแกรมจนพบความเชื่อมโยงระหว่างสัญลักษณ์และรูปแบบทางบุคลิกภาพ 9 แบบ และเป็นแม่แบบพื้นฐานลำดับของเอ็นเนียแกรมจนถึงปัจจุบัน ต่อมาในปีค.ศ.1970 คลาวดิโอ นารานโฮ จิตแพทย์ชาวชิลี (Claudio Naranjo, ค.ศ.1932-ปัจจุบัน) ได้ไปศึกษากับอีซาโซ และเป็นผู้ขยายความรายละเอียดของแต่ละรูปแบบ หาความสัมพันธ์ของแต่ละรูปแบบกับประเภททางจิตเวช รวมทั้งเป็นผู้ริเริ่มวิธีการเข้าใจรูปแบบผ่านการอภิปรายกลุ่มในช่วงต้นคริสต์ทศวรรษ 1970 โดยงานของอีซาโซและนารานโฮเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาและศึกษาเอ็นเนียแกรมในแง่มุมต่างๆ ต่อมา (Riso & Hudson, 1996, pp. 11-26; 1999, pp. 19-25)



ภาพประกอบ 3 สัญลักษณ์เอ็นเนียแกรม และองค์ประกอบของสัญลักษณ์

ที่มา: Riso, D. R., & Hudson, R. (1999). The wisdom of the enneagram: the complete guide to psychological and spiritual growth for the nine personality types. p. 9, 21.

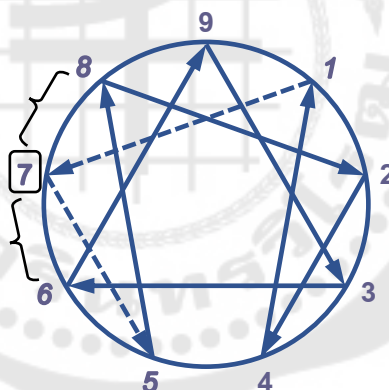
ความหมายของเอ็นเนียแกรม

เอ็นเนียแกรมได้รับการเผยแพร่ต่อมาจากอิซาไซและนารานโฮ โดยอาจารย์และผู้วิจัยหลายท่านและนำไปประยุกต์ใช้ในหลายแง่มุม โดยการให้ความหมายของเอ็นเนียแกรมเป็นไปในแนวทางร่วมกัน คือเป็นรูปแบบบุคลิกภาพหรือบุคลิกลักษณะ 9 รูปแบบ บนสัญลักษณ์ 9 จุด โดยมีรายละเอียดที่น่าสนใจในการตระหนักรู้ในตนเองตามรูปแบบลักษณะนิสัยทางความคิด ความรู้สึกหรืออารมณ์ และพฤติกรรม การพัฒนาตนเอง รวมถึงการเข้าใจผู้อื่นและการพัฒนาความสัมพันธ์ ดังที่พาล์มเมอร์ (พาล์มเมอร์, 2552, น. 3-5) กล่าวว่า เอ็นเนียแกรม เป็นคำสอนโบราณที่อธิบายถึงบุคลิกลักษณะและความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกลักษณะ 9 แบบ ช่วยให้ตระหนักถึงบุคลิกภาพในขั้นสูง เห็นวิธีการจัดการปัญหาของตนเอง เข้าใจผู้อื่น และรู้ถึงความโน้มเอียงทางบุคลิกภาพที่นำสู่การพัฒนาตนเอง เรียนรู้ที่จะปล่อยวาง ทำให้มีความสุขและมีประสิทธิภาพมากขึ้น บารอนและวาเกล (Baron & Wagele, 1994, p. 1) กล่าวว่า เอ็นเนียแกรมเป็นการศึกษาถึงเค้ารูปแบบพื้นฐานของคน ที่อธิบายให้เข้าใจถึงการแสดงพฤติกรรม และชี้แนวทางที่เจาะจงเพื่อการพัฒนาตนเอง รวมทั้งเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อน และเพื่อนร่วมงาน ไมตรี (Maitri, 2000, p. 3) กล่าวว่า เอ็นเนียแกรม บรรยายถึงรูปแบบบุคลิกภาพหรือรูปแบบอัตตา (ego types) ที่แตกต่างกัน 9 รูปแบบ ตามรูปแบบลักษณะนิสัยทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม รวมทั้งอธิบายถึงวิธีการและสาเหตุของการเกิดขึ้นของแต่ละรูปแบบ เนื่องจากการสูญเสียความเชื่อใจอย่างลึกซึ้งซึ่งทางจิตวิญญาณในช่วงต้นของวัยเด็ก และลาพิด-บ็อกดา (Lapid-Bogda, 2010, p. xvii) กล่าวว่า เอ็นเนียแกรม หมายถึงสัญลักษณ์ที่มีเก้าจุด แต่ละจุดแสดงรูปแบบที่แตกต่างกัน 9 รูปแบบ สะท้อนลักษณะนิสัยทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม รวมทั้งเชื่อมโยงกับแนวทางการพัฒนาที่เฉพาะของแต่ละรูปแบบ นอกจากนี้มีการกล่าวถึงเอ็นเนียแกรมในแง่พลวัตและความซับซ้อน รวมถึงการเข้าใจถึงแรงจูงใจในระดับจิตใต้สำนึก โดยริโซและฮัดสัน (Riso & Hudson, 2003a, p. 5) กล่าวว่า เอ็นเนียแกรม คือ รูปเรขาคณิตที่แสดงรายละเอียดบุคลิกภาพพื้นฐาน 9 รูปแบบตามธรรมชาติของมนุษย์ และความสัมพันธ์อย่างซับซ้อนระหว่างกัน และเดเนียลและไพรส์ (Daniels & Price, 2009, p. 1) กล่าวว่า เอ็นเนียแกรม คือ ระบบบุคลิกภาพที่มีประสิทธิภาพและมีพลวัต ที่บรรยายถึงพื้นฐานแบบแผนความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกที่แตกต่างกันอย่างชัดเจนเค้ารูปแบบการค้นพบรูปแบบจะทำให้เข้าใจตนเองและเข้าใจถึงแรงจูงใจในระดับจิตใต้สำนึก นำสู่การเปลี่ยนแปลงชีวิตด้านบวก เข้าใจเหตุการณ์และปัญหาที่เผชิญมากยิ่งขึ้น

จากความหมายของเอ็นเนียแกรมข้างต้น กล่าวได้ว่า เอ็นเนียแกรม คือ การศึกษาถึงรูปแบบบุคลิกภาพ 9 รูปแบบ บนสัญลักษณ์ 9 จุด ที่มีพลวัตและมีความซับซ้อน ซึ่งการค้นพบรูปแบบจะช่วยให้เกิดการตระหนักถึงบุคลิกภาพในขั้นสูง เข้าใจแบบแผนทางความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกหรือพฤติกรรม เข้าใจถึงแรงจูงใจระดับจิตใต้สำนึกและความโน้มเอียงทางบุคลิกภาพ นำสู่การพัฒนาตนเองตามแนวทางที่เฉพาะเจาะจงของแต่ละรูปแบบ

การอธิบายโครงสร้างทางบุคลิกภาพผ่านเอ็นเนียแกรม

จากสัญลักษณ์เอ็นเนียแกรมและองค์ประกอบของสัญลักษณ์ เอ็นเนียแกรมประกอบด้วย 9 จุด แต่ละจุดแทนรูปแบบทางบุคลิกภาพแต่ละแบบ โดยแต่ละแบบจะมีลักษณะสัมพันธ์กับอีก 4 รูปแบบ ได้แก่ แบบข้างเคียงทั้ง 2 ข้าง (ปีก) และแบบตามเส้นสัมพันธ์บนสัญลักษณ์ (ลูกศร) โดยรูปแบบตามทิศทางลูกศร แสดงถึงลักษณะขณะมั่นคงหรือผ่อนคลาย และรูปแบบย้อนทางลูกศร แสดงถึงลักษณะขณะเครียด เช่น รูปแบบที่ 7 มีรูปแบบข้างเคียง คือ 6 และ 8 และรูปแบบตามเส้นสัมพันธ์ (เส้นประ) คือ 5 (ขณะมั่นคงหรือผ่อนคลาย) และ 1 (ขณะเครียด) (ภาพประกอบ 4)



ภาพประกอบ 4 ตัวอย่างรูปแบบสัมพันธ์ของรูปแบบที่ 7

นอกจากนี้ 9 รูปแบบ มีการจำแนกเป็น 3 ศูนย์ ตามลักษณะการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมที่เข้ากระทบ โดย รูปแบบที่ 9, 1 และ 8 ได้แก่ ศูนย์กายหรือการตอบสนองตามสัญชาตญาณ (ความโกรธ) รูปแบบที่ 3, 2 และ 4 ได้แก่ ศูนย์ใจหรือการตอบสนองตามความรู้สึก (ความอับอาย) และรูปแบบที่ 6, 5 และ 7 ได้แก่ ศูนย์หัวหรือการตอบสนองตามความคิด (ความวิตกกังวล) (Baron & Wagele, 1994, pp. 4-7; Riso & Hudson, 1996, pp. 27-55; 1999, pp. 69-94; พาล์มเมอร์, 2552, pp. 60-66)

ลักษณะบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม 9 รูปแบบโดยสังเขป และกลไกป้องกันตัว

ลักษณะบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรมเกิดจากแรงจูงใจพื้นฐาน และรากฐานแห่งมุมมองที่มีต่อโลก ความแตกต่างของแต่ละรูปแบบมาจากการเรียนรู้ในการรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ในครอบครัวและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้รู้สึกปลอดภัยในช่วงต้นของชีวิตตามพรสวรรค์และความสามารถตามธรรมชาติของแต่ละบุคคล และก่อเป็นรูปแบบพฤติกรรม (Baron & Wagele, 1994; พาล์มเมอร์, 2552; ลาพิด-บ็อกดา, 2549) การเข้าใจลักษณะบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรมช่วยให้มองเห็นและตระหนักไว้ในตนเองทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ภายในตนเอง รวมทั้งตระหนักถึงการใช้กลไกการป้องกันตัว (defense mechanism) เพื่อหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดและไม่สบายใจ ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญในการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และช่วยให้ตอบสนองต่อสถานการณ์ในชีวิตอย่างสงบมากขึ้น (Synod, 2010, p. 1; ประเวศ วะสี, 2554, น. 99-106) โดยลักษณะบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม 9 รูปแบบ ได้แก่

- แบบที่ 1 คนสมบุรณ์แบบ – นักปฏิรูป – นักสู้เพื่อคุณธรรม – คนมีศีลธรรม
โลกนี้ไม่สมบุรณ์แบบ ฉันต้องพยายามปรับปรุงให้ดีขึ้นกว่าเดิม
กลไกป้องกันตัวที่ใช้คือ การแสดงปฏิกิริยาตรงข้าม (reaction formation)
- แบบที่ 2 ผู้ให้ – ผู้ช่วยเหลือ – ผู้คอยดูแล – นักพัฒนาคน
โลกนี้ต้องการความช่วยเหลือจากฉัน ฉันต้องพยายามช่วยพวกเขา
กลไกป้องกันตัวที่ใช้คือ การเก็บกด (repression)
- แบบที่ 3 นักแสดง – ผู้ไม่สำเร็จ – ผู้สร้างความสำเร็จ – ผู้ริเริ่ม
โลกนี้ยกย่องผู้ชนะ ฉันจึงต้องพยายามสร้างความสำเร็จและมีเป้าหมาย
กลไกป้องกันตัวที่ใช้คือ การยึดติดกับอัตลักษณ์ (identification)
- แบบที่ 4 คนโตกึ่ง – ศิลปิน – ผู้ไม่ความงาม – บั๊จเจกชน
โลกนี้ธรรมดาสามัญเกินไป ฉันต้องมีเอกลักษณ์และความแตกต่าง
กลไกป้องกันตัวที่ใช้คือ การรับความรู้สึกมาไว้ภายใน (introjection)
- แบบที่ 5 ผู้สังเกตการณ์ – ฤาษี – นักคิด – นักค้นคว้าสำรวจ
โลกนี้มีทรัพยากรจำกัด ฉันต้องสะสมหาความรู้ไว้ให้มาก
กลไกป้องกันตัวที่ใช้คือ การแยกตัวออกจากความรู้สึก (isolation)

- แบบที่ 6 นักปฏิจา – ผู้จงรักภักดี – นักตั้งคำถาม – คนช่างสงสัย
โลกนี้ไม่ค่อยปลอดภัย ฉันจึงต้องระวังตัว
กลไกป้องกันตัวที่ใช้คือ การโยนใส่สิ่งอื่น (projection)
- แบบที่ 7 ผู้เสพย์สุข – ผู้รอบด้าน – ผู้มีวิสัยทัศน์ – ผู้ชื่นชมสิ่งดีๆ ในชีวิต
โลกนี้เต็มไปด้วยโอกาสที่น่าตื่นตาตื่นใจ ฉันจึงมองโลกในแง่ดี
กลไกป้องกันตัวที่ใช้คือ การหาเหตุผลมาอธิบาย (rationalization)
- แบบที่ 8 เจ้านาย – ผู้นำ – ผู้ท้าทาย – ผู้ปกป้อง
ในโลกนี้ คนที่แข็งแกร่งเท่านั้นที่จะอยู่รอด ฉันจึงต้องเข้มแข็ง
กลไกป้องกันตัวที่ใช้คือ การปฏิเสธความจริง (denial)
- แบบที่ 9 นักไกล่เกลี่ย – ผู้ประสานมิตร – ตัวเชื่อม – กาวใจ
โลกจะน่าอยู่ถ้ามีแต่ความสงบ ฉันจึงควรทำตัวกลมกลืนไปกับคนอื่น
กลไกป้องกันตัวที่ใช้คือ การทำให้มึนเมา (narcotization)

เห็นได้ว่ารูปแบบทั้ง 9 มีลักษณะบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน ทั้งในฐานคิด ความเชื่อ แรงจูงใจ แบบแผนทางอารมณ์ และการแสดงออกทางพฤติกรรม รวมทั้งมีการเลือกรับรู้และมีกลไกป้องกันตัวที่แตกต่างกัน เพื่อให้การพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นไปในทิศทางที่เหมาะสมตามรูปแบบบุคลิกภาพแต่ละบุคคล จึงควรประเมินรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรมให้ถูกต้อง โดยมีการนำเสนอแบบทดสอบและการประเมินรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรมดังกล่าวต่อไป

แบบทดสอบและการประเมินรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม

ในปัจจุบันมีการสร้างแบบทดสอบขึ้นมาหลายฉบับ ทั้งในลักษณะการอ่านรายละเอียดของแต่ละรูปแบบตั้งแต่รูปแบบที่ 1 ถึงรูปแบบที่ 9 และในลักษณะข้อคำถาม อย่างไรก็ตามยังไม่มีแบบทดสอบใดที่สามารถอธิบายความซับซ้อนของบุคลิกภาพมนุษย์ได้อย่างถูกต้องทั้งหมด รวมทั้งการไม่ตระหนักรู้ตนเองในขั้นสูงของผู้ทำแบบทดสอบ ทำให้ไม่สามารถประเมินรูปแบบได้อย่างแม่นยำ กระบวนการกลุ่มและการอภิปรายกลุ่มยังคงเป็นวิธีการที่สำคัญในการประเมินรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรมในปัจจุบัน เนื่องจากการประเมินรูปแบบที่ถูกต้องเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาตนเองในทิศทางที่ถูกต้องชัดเจนต่อไป โดยมีแบบทดสอบที่ได้รับการพัฒนาและนำเสนอไว้ ดังนี้

1) Wagner Enneagram Personality Style scales (WEPSS) พัฒนาโดย แวกเนอร์ในปี ค.ศ.1999 ประกอบด้วย คำหรือวลีบอกลักษณะ 200 ข้อ รูปแบบบุคลิกภาพละ

22 ข้อ 9 รูปแบบ รวม 198 ข้อ และข้อความไม่นับคะแนน จำนวน 2 ข้อ โดยให้ผู้ทำแบบทดสอบประเมินตนเองใน 5 ระดับ (5-point Likert scale) ตั้งแต่ (1) เกือบจะไม่ใช้เลย (2) ไม่ค่อยใช้ (3) ใช้บางครั้ง (4) ค่อนข้างใช้ (5) เกือบจะใช้เสมอ ใช้เวลาทำแบบทดสอบประมาณ 20 ถึง 40 นาที นำคะแนนดิบจากการทำแบบทดสอบไปแปลงเป็นคะแนนมาตรฐาน โดยนำคะแนนสูงสุด 4 อันดับมาประเมินรูปแบบหลัก ปีกหลัก และลูกศร (Wagner, 1999)

2) Essential Enneagram Test พัฒนาโดยเดเนียลและไพร์สในปีค.ศ.2000 และปรับแก้ไขในปี 2009 แบบทดสอบประกอบด้วย 9 บทความสั้นๆ ที่บรรยายรากฐานสำคัญของบุคลิกภาพ บทความละ 1 รูปแบบ ให้ผู้ทำแบบทดสอบอ่านพิจารณาเลือก 3 บทความและจัดอันดับบทความที่ตรงกับความเป็นตนเอง เพื่อนำไปตรวจวิเคราะห์รายละเอียดเพื่อระบุรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรมที่ถูกต้อง และใช้เป็นแนวทางการพัฒนาตนเอง พัฒนาปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และพัฒนาจิตวิญญาณ (Daniels & Price, 2009) แบบทดสอบ Essential Enneagram Test ฉบับปี ค.ศ.2000 มีการแปลเป็นภาษาไทยและใช้ประกอบการอบรมเอ็นเนียแกรม (ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (ศูนย์คุณธรรม), 2551, น. 120-127, 171; สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (สกศ.), 2552, น. 77-81)

3) Riso-Hudson Enneagram Type Indicator (RHETI, Version 2.5) พัฒนาโดยริโซและฮัดสัน และได้รับการตรวจสอบความเที่ยงและความตรงโดยนิวเจนท์ ในปี ค.ศ.2001 (Newgent, 2001) แบบทดสอบประกอบด้วย 144 คู่ข้อความแบบบังคับเลือก ให้ผู้ทำแบบทดสอบเลือกข้อความที่บรรยายถึงความเป็นผู้ทำแบบทดสอบได้ดีที่สุด โดยนึกถึงช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น แต่ละข้อความเป็นตัวแทนบรรยายของแต่ละรูปแบบ คะแนนที่ได้จากการทำแบบทดสอบจะเป็นคะแนนของแต่ละรูปแบบทั้ง 9 รูปแบบ (Riso & Hudson, 2003a)

4) Riso-Hudson Quick Enneagram Sorting Test (QUEST) พัฒนาโดยริโซและฮัดสัน ในปี ค.ศ.1999 แบบทดสอบประกอบด้วย 2 ข้อคำถาม ข้อคำถามละ 3 ตัวเลือก ให้ผู้ทำแบบทดสอบเรียงลำดับข้อความที่บรรยายถึงความเป็นผู้ทำแบบทดสอบได้ดีที่สุดจากมากไปน้อย นำคะแนนของ 2 คำถามมารวมและนำไปพิจารณารูปแบบ (Riso & Hudson, 1999; Riso & Hudson, 2003b)

5) Riso-Hudson Type Attitude Sorter (TAS) พัฒนาโดยริโซและฮัดสัน ในปี ค.ศ.1999 ประกอบด้วย ข้อความที่บรรยายลักษณะเฉพาะของแต่ละรูปแบบ รูปแบบละ 15 ข้อความ เดิมใช้ร่วมกับ QUEST เพื่อการตรวจสอบรูปแบบให้ถูกต้องชัดเจน (Riso & Hudson, 1999)

โดยการวิจัยนี้จะประเมินรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรมของผู้เข้าร่วมโดยใช้แบบทดสอบ Essential Enneagram Test ฉบับปี ค.ศ.2000 ที่มีการแปลเป็นภาษาไทย (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (สกศ.), 2552, น. 77-81) เพื่อการตรวจสอบรูปแบบในช่วงต้นของกระบวนการกลุ่ม ซึ่งการประเมินรูปแบบนี้มีความสำคัญต่อการพัฒนาตนเองและการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

เอ็นเนียแกรมกับการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

มีการประยุกต์ใช้เอ็นเนียแกรมในหลากหลายแง่มุม ทั้งในการพัฒนาตนเอง การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และการทำงานในองค์กร เช่น การสื่อสาร การทำงานเป็นทีม การบริหาร ความขัดแย้ง และภาวะผู้นำ รวมทั้งมีการประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทางจิตวิญญาณ โดยมีการกล่าวถึงเอ็นเนียแกรมในเชิงจิตวิญญาณ ดังนี้

1. ริโซและฮัดสัน (Riso & Hudson, 1996, pp. 421-426; 1999, pp. 75-87) ได้แบ่งระดับขั้นการพัฒนาของคนในแต่ละรูปแบบของเอ็นเนียแกรมเป็น 9 ระดับ ใน 3 ช่วงหลัก คือ ช่วงสุขภาวะ (ระดับที่ 1-3) ช่วงปานกลาง (ระดับที่ 4-6) และช่วงอ่อนแอ (ระดับที่ 7-9) เมื่อพัฒนาสู่ช่วงสุขภาวะโดยสมบูรณ์ หรือพัฒนาสู่ระดับที่ 1 จะเข้าสู่การหลุดพ้นจากอดีตและมีประสิทธิภาพทางจิตวิญญาณ ระดับขั้นนี้บุคคลสามารถพิจารณาด้วยตนเองจากระดับความเป็นอิสระและระดับการตระหนักรู้ ช่วงสุขภาวะบุคคลจะมีอิสระจากรูปแบบบุคลิกภาพและอดีต สามารถเลิกและตัดสินใจกระทำด้วยตนเองในการดำเนินชีวิต รวมทั้งเอ็นเนียแกรมจะนำสู่การพัฒนาเมื่อบุคคลตระหนักรู้รูปแบบและช่วงระดับอย่างถูกต้อง โดยทั้ง 9 ระดับมีรายละเอียดดังนี้

1) ช่วงสุขภาวะ (The healthy range)

ระดับที่ 1 ระดับหลุดพ้น (Level of Liberation) เป็นระดับในอุดมคติ มีสุขภาวะสูงสุด อยู่เหนืออดีต (ego transcendence) ภาวะที่จิตบรรลุถึงความสมดุล มีอิสระ มีประสิทธิภาพทางจิตวิญญาณ (spiritual capacities) และมีศีลธรรม (virtue)

ระดับที่ 2 ระดับประสิทธิภาพทางจิต (Level of Psychological Capacity) เป็นระดับที่มีสุขภาวะ สามารถตระหนักถึงตนเองและรูปแบบการคิดของตนเองอย่างชัดเจน แต่เริ่มมีอดีตและการป้องกันตนเองในการตอบสนองต่อความกังวลพื้นฐานจากวัยเด็กที่เกิดจากความสัมพันธ์กับพ่อแม่

ระดับที่ 3 ระดับค่านิยมทางสังคม (Level of Social Value) เป็นระดับที่ยังคงมีสุขภาวะและแสดงลักษณะทางสังคมที่มีสุขภาวะต่อผู้อื่น แม้อดีตและการแสดงออกทางบุคลิกภาพอยู่ภายใต้กลไกการป้องกันตนเอง แต่ยังไม่ทำให้เสียสมดุลอย่างร้ายแรง และสามารถ

บรรลู่หรือกลับคืนสู่ระดับหลุดพ้นได้ (ระดับที่ 1) หากสามารถเอาชนะต่อความกลัวพื้นฐานและแสดงออกอย่างเหมาะสมต่อความต้องการพื้นฐาน

2) ช่วงปานกลาง (The average range)

ระดับที่ 4 ระดับเสียสมดุล (Level of Imbalance) มีอัตราและการป้องกันตนเองเพิ่มขึ้น และเริ่มเสียสมดุล เกิดสถานการณ์ที่ไร้ความหวังโดยไม่รู้ตัว ซึ่งนำสู่ความคิดที่ขัดแย้งและความขัดแย้งระหว่างบุคคล

ระดับที่ 5 ระดับการควบคุมบุคคลอื่น (Level of Interpersonal Control) มีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างมาก พยายามควบคุมสิ่งแวดล้อมหรือบุคคลอื่นและใช้กลไกการป้องกันตนเองมากขึ้น และสร้างลักษณะนิสัยด้านลบมากกว่าในระดับก่อนหน้า ตั้งแต่ระดับนี้ลงไปจะมีลักษณะนิสัยที่ใช้ตนเองเป็นศูนย์กลาง ป้องกันตนเอง และมีความขัดแย้งเพิ่มมากขึ้น

ระดับที่ 6 ระดับการปรับคืนเกินพอดี (Level of Overcompensation) เริ่มปรับตัวจากความขัดแย้งมากเกินไปและมีความกังวลเพิ่มขึ้น ลักษณะการใช้ตนเองเป็นศูนย์กลางเกิดในระดับนี้ ขัดแย้งกับผู้อื่นมากขึ้น และป้องกันตนเองอย่างเต็มที่ มีแนวโน้มที่จะบังคับให้ผู้อื่นทำในสิ่งที่ไม่ต้องการตามความกลัวพื้นฐานของตนเอง

3) ช่วงอ่อนแอ (The unhealthy range)

ระดับที่ 7 ระดับการรบกวนทำลาย (Level of Violation) มีความผิดปกติทางอารมณ์อย่างมากและเสียสมดุล แต่ยังไม่ถึงขั้นเป็นโรค เกิดจากการล้มเหลวในการเสริมสร้างอัตรา ทำให้เกิดความกังวลอย่างรุนแรง ซึ่งไปรบกวนตนเองและผู้อื่น จนเกิดความขัดแย้งระหว่างบุคคลอย่างรุนแรง

ระดับที่ 8 ระดับหลงผิดและทำตามใจตนเอง (Level of Delusional thinking and Compulsive behavior) มีความกังวลเพิ่มขึ้น มีความขัดแย้งทางความคิดอย่างรุนแรง และพยายามสร้างความจริงขึ้นเองเพื่อจัดการความกังวล มีการบิดเบือนความคิด การรับรู้ความรู้สึกและพฤติกรรมอย่างรุนแรง มีความผิดปกติทางอารมณ์ในขั้นการเป็นโรค

ระดับที่ 9 ระดับการทำลายจากโรค (Level of Pathological Destructiveness) ขึ้นเป็นโรคระดับสุดท้าย พยายามทำลายตนเองและผู้อื่น เพื่อเก็บรักษาภาพหลอนและตัวตนสร้างขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงความกังวลจากสถานการณ์จริง นำสู่ความบาดเจ็บและเสียชีวิต

ระดับขั้นการพัฒนาของแต่ละบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงขึ้นลงได้ตลอดเวลา ตามเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน การเปลี่ยนแปลงนี้จะอยู่ในช่วงของพฤติกรรมที่ทำเป็น

ประจำ โดยเปลี่ยนจากปกติในระยะเวลาสั้นๆ แต่ไม่มีการเปลี่ยนรูปแบบบุคลิกภาพ เป็นการแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างกันในแต่ละระดับขั้นตามรูปแบบบุคลิกภาพของบุคคลหนึ่งๆ

2. ไมตรี (Maitri, 2000, pp. 7-10) มีมุมมองที่แตกต่างจากริโซและฮัดสัน แม้ว่าระดับขั้นการพัฒนาที่นำเสนอโดยริโซและฮัดสันจะมีประโยชน์ในมุมมองทางจิตวิทยา อย่างไรก็ตาม ไมตรีพิจารณาว่ารูปแบบบุคลิกภาพที่พัฒนาจากประสบการณ์ในชีวิตจะสร้างเปลือกภายนอกขึ้นมา ทำให้การเชื่อมโยงทางจิตวิญญาณค่อยๆ เลือนหายไป แม้มีระดับขั้นการพัฒนาที่แตกต่างกัน แต่ยังคงอยู่ภายในขอบเขตของเปลือกที่สร้างขึ้นมานี้ แม้พัฒนาต่างกันแต่ยังอยู่ภายในข้อจำกัดทางบุคลิกภาพเช่นเดิม ดังนั้นเพื่อการก้าวข้ามข้อจำกัดเหล่านี้ จึงควรเรียนรู้การอยู่กับปัจจุบันภายในร่างกาย อารมณ์ และความคิดของตน และเรียนรู้ที่จะสำรวจและค้นหาผ่านประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริง โดยปกติคนจะตระหนักถึงเปลือกชั้นนอกของบุคลิกภาพในเบื้องต้น โครงสร้างที่ลึกลงไปจะค่อยๆ ปรากฏออกมาและชัดเจนขึ้นตามความก้าวหน้าของการสำรวจ ค้นหาตนเอง การสำรวจเพียงระดับของบุคลิกภาพโดยขาดการพิจารณาถึงความจริง จะพบว่าประสบการณ์เหล่านั้นจะผ่านการกรองและบิดเบือน ซึ่งเป็นผลจากเหตุการณ์ที่เผชิญหน้าตั้งแต่ช่วงต้นของชีวิตจนถึงปัจจุบัน โดยแบบแผนทางอารมณ์และแนวทางการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่างๆ จะเป็นไปตามรูปแบบเอ็นเนียแกรม การสำรวจถึงความเป็นจริงในระดับลึกผ่านการพัฒนาความสามารถในการอยู่กับปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง สัมผัสประสบการณ์อย่างลึกซึ้ง และใส่ใจในรายละเอียด จะนำสู่การพิจารณาความเป็นจริงโดยปราศจากการบิดเบือน แสดงให้เห็นว่าจิตวิทยาและการพัฒนาทางจิตวิญญาณไม่สามารถแยกจากกันได้ การแก้ปัญหาที่ยังรากลึกและก่อเป็นบุคลิกภาพ ไม่สามารถประสบความสำเร็จโดยปราศจากการบูรณาการเข้ากับมิติทางจิตวิญญาณอย่างเหมาะสม

3. เคลและชริวาสตา (Kale & Shrivastava, 2003, pp. 308-328) นำเสนอขั้นตอนการใช้เอ็นเนียแกรมเป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิตวิญญาณในที่ทำงาน ดำเนินการโดยพี่เลี้ยง (Mentor) ที่มีความชำนาญเอ็นเนียแกรม แนะนำและให้ข้อมูลแก่พนักงานครั้งละ 10-12 คน ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) ทำความรู้จักกับทฤษฎีเอ็นเนียแกรม
- 2) ค้นหาแบบเอ็นเนียแกรมของแต่ละบุคคล
- 3) นำเสนอแนวคิดว่าบุคลิกภาพ (Personality) การยึดติด (Fixation) และแก่นแท้ของชีวิต (Essence) ในบริบทของเอ็นเนียแกรม
- 4) ค้นหาตนเอง (Self-discovery) ผ่านการตระหนักรู้และสังเกตตนเอง

5) เฝื่อนหน้ากับความกลัวพื้นฐาน (Basic fear) และการใช้กลไกป้องกันตนเอง (Defense mechanism) ขั้นนี้ควรดำเนินการเมื่อผู้เข้าร่วมเข้าใจรูปแบบบุคลิกภาพของตนเองอย่างชัดเจน และมีแรงจูงใจอย่างมากในการพัฒนาจิตวิญญาณ เนื่องจากจะส่งผลกระทบต่อทางอารมณ์และความรู้สึก

6) พิจารณาใคร่ครวญ (Contemplation) ทั้งแง่บวกและลบของแต่ละรูปแบบ ในขั้นนี้จะสามารถพิจารณาถึงแนวทางการออกจากกับดักตัวตนที่ยึดติด และค้นพบแก่นแท้ของชีวิต

จากข้อมูลข้างต้น เห็นได้ว่าเอ็นเนียแกรมมีการกล่าวถึงใน 2 มิติสำคัญ ได้แก่ มิติทางจิตวิทยาหรือในเชิงบุคลิกภาพ และมิติทางจิตวิญญาณ การพัฒนาทางจิตวิญญาณให้ประสบความสำเร็จนั้น การเข้าใจตนเองในเชิงบุคลิกภาพผ่านเอ็นเนียแกรมจะช่วยให้เกิดความชัดเจนในการก้าวข้ามจากการยึดติดทางบุคลิกภาพ และนำสู่การพัฒนาทางจิตวิญญาณ ดังที่เคลและชริวาสตาวาได้นำเสนอแนวทางในการพัฒนาทางจิตวิญญาณ โดยเริ่มจากการตรวจสอบตนเองในเชิงบุคลิกภาพผ่านเอ็นเนียแกรม ค้นหาและเผชิญหน้ากับตัวตนภายในทั้งด้านบวกและลบ เมื่อผ่านการพิจารณาใคร่ครวญด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ย่อมนำสู่การพัฒนาทางจิตวิญญาณ และน่าจะยกระดับความฉลาดทางจิตวิญญาณให้สูงขึ้น การศึกษานี้สนใจศึกษาจิตวิญญาณในมิติของความฉลาดทางจิตวิญญาณ ซึ่งเอ็นเนียแกรมน่าจะเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาดังกล่าว นอกจากกระบวนการในการประยุกต์ใช้เอ็นเนียแกรมที่ดำเนินการโดยพี่เลี้ยง (Mentor) แล้ว มีการดำเนินการผ่านกระบวนการให้คำปรึกษาดังจะนำเสนอต่อไป

การประยุกต์ใช้เอ็นเนียแกรมในการให้คำปรึกษา

มีการประยุกต์ใช้เอ็นเนียแกรมในการให้คำปรึกษาเพื่อเป้าหมายที่แตกต่างกัน เช่น เพื่อการหยั่งรู้และการเปลี่ยนแปลง การเข้าใจตนเอง การมีสติ ความสามารถในการสื่อสาร และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. แทปป์และเอนเกเบรตสัน (Tapp & Engebretson, 2010, pp. 65-72) ได้นำเสนอบทความการประยุกต์เอ็นเนียแกรมในกระบวนการให้คำปรึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเองผ่านรูปแบบเอ็นเนียแกรมของตนเอง เข้าใจถึงรูปแบบแรงจูงใจ การรับรู้ ปฏิสัมพันธ์และความสัมพันธ์ ผ่านเอ็นเนียแกรม นำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและพฤติกรรม และเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในแง่ความสัมพันธ์และภายในตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีกระบวนการดังนี้

- 1) พัฒนาสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา
- 2) แนะนำผู้รับคำปรึกษาและอภิปรายร่วมกันถึงการนำความเข้าใจเกี่ยวกับ
เอ็นเนียแกรมเข้ามาในกระบวนการให้คำปรึกษา
- 3) ให้ความรู้และแนะนำหนังสือที่เกี่ยวข้องกับเอ็นเนียแกรมแก่ผู้รับ
คำปรึกษา
- 4) สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาระบุรูปแบบเอ็นเนียแกรมของตนเอง ทั้งจาก
การอ่าน การสนทนา และจากคำถามของผู้ให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตรวจสอบ
รูปแบบให้ถูกต้อง
- 5) หลังจากพิจารณารูปแบบเอ็นเนียแกรม โดยเห็นตรงกันทั้งผู้ให้และผู้รับคำปรึกษา จึงมุ่งไปยังประเด็นเรื่องจุดแข็งและอุปสรรคของรูปแบบนั้นๆ และเชื่อมโยงไปยัง
ความเข้าใจในด้านความสัมพันธ์ต่อบุคคลอื่นหรือรูปแบบอื่น
- 6) พิจารณาแนวทางปฏิบัติเพื่อก้าวข้ามอุปสรรคของรูปแบบนั้นๆ ใน
ประเด็นความสัมพันธ์และการรับรู้บนกรอบของรูปแบบนั้นๆ
- 7) สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้อย่างเข้าใจและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- 8) สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาทัศนคติในการเห็นอกเห็นใจและเห็น
คุณค่า ทั้งตนเองและบุคคลอื่นๆ ในชีวิต นำสู่การแก้ปัญหาความขัดแย้ง สร้างผลเชิงบวก และ
สร้างบรรยากาศที่น่าสู่การเติบโตและพัฒนา

กระบวนการนี้ได้รับการนำเสนอสำหรับกรให้คำปรึกษารายบุคคล โดย
สามารถประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบคู่ แบบกลุ่ม หรือในการแก้ปัญหาความขัดแย้งในที่
ทำงาน

2. ลี ยุน และ โด (J. S. Lee, Yoon, & Do, 2013, pp. 649-657) ดำเนิน
การศึกษาคผลของโปรแกรมเอ็นเนียแกรมในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Enneagram group
counseling program) ที่มีต่อการเข้าใจตนเองและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาลในประเทศ
เกาหลี จำนวน 63 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 3 กลุ่ม จำนวนรวม 30 คน และกลุ่มควบคุม
จำนวน 33 คน จากการทดลองพบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมเอ็นเนียแกรมในการให้คำปรึกษาแบบ
กลุ่มของกลุ่มทดลอง จำนวน 8 ครั้ง รวมเวลา 38 ชั่วโมง ใน 4 หัวข้อหลัก ได้แก่ 1) ความเข้าใจ
และการสำรวจรูปแบบเอ็นเนียแกรม 2) การตระหนักรู้ในตนเอง 3) การพัฒนาตนเองและการ
เปลี่ยนแปลงเชิงบวก และ 4) การสร้างศักยภาพและกลยุทธ์ในการพัฒนา ทำให้ผู้เข้าร่วมมีความ
เข้าใจตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุม โดยไม่พบความแตกต่างในด้านภาวะซึมเศร้า

3. ลี (M. R. Lee, 2015, pp. 235-246) ดำเนินการศึกษาค้นคว้าผลของโปรแกรมเอ็นเนียแกรมในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Enneagram group counseling program) ที่มีต่อการมีสติ ความสามารถในการสื่อสาร และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ของนักศึกษาพยาบาลในประเทศไทยเกาหลี จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน โปรแกรมเอ็นเนียแกรมในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ประกอบด้วย การสังเกตตนเอง การสำรวจตนเองและการเข้าใจตนเอง การเปลี่ยนแปลงตนเองและการเข้าใจผู้อื่น และการเติบโตในตนเอง ดำเนินการทั้งหมด 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 หรือ 3 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ผลการทดลองพบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเอ็นเนียแกรมในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (กลุ่มทดลอง) มีการพัฒนาการมีสติ ความสามารถในการสื่อสาร และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สูงกว่ากลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เห็นได้ว่าการประยุกต์เอ็นเนียแกรมในกระบวนการให้คำปรึกษา ทั้งการให้คำปรึกษารายบุคคลและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีประโยชน์ในหลากหลายแง่มุม และน่าจะนำไปสู่การพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณหากมีกระบวนการและแนวทางที่เหมาะสม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำเอ็นเนียแกรมมาผสานกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม โดยใช้การประเมินรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรมนำไปสู่การไตร่ตรองและตรวจสอบตนเอง เพื่อให้เกิดการเข้าใจและตระหนักรู้ในตนเอง ผสานกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม เพื่อการเข้าถึงความหมายของการดำรงชีวิต อย่างมีคุณค่าและมีจุดมุ่งหมาย ขณะเดียวกันสามารถเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกับบุคคลอื่นและกับโลก นำสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต และพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ โดยดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รวมทั้งเรียนรู้จากประสบการณ์ของบุคคลอื่น

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย สร้างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรมที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณในผู้ใหญ่วัยทำงาน การวิจัยนี้ดำเนินการวิจัย 2 ระยะ โดยระยะที่ 1 วิเคราะห์องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย เริ่มต้นจากการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured In-depth interview) ซึ่งเป็นวิธีการเชิงคุณภาพ จากนั้นนำข้อมูลไปใช้สำหรับการพัฒนาแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ แล้วเก็บข้อมูลในการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ระยะที่ 2 เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยมีรูปแบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และมีการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล (Quasi-experimental control-group pretest, posttest, and follow-up design) เพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรม และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณในผู้ใหญ่วัยทำงาน ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาและการวิเคราะห์องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย แบ่งเป็น 2 ช่วง ได้แก่

ช่วงที่ 1 ศึกษาความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย โดยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษาองค์ประกอบและพัฒนาแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย เป็นกลุ่มบุคคลที่ศึกษาและเข้าใจในความฉลาดทางจิตวิญญาณ ได้แก่ บุคคลที่มีงานเขียนเรื่องความฉลาดทางจิตวิญญาณหรือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณ หรือกลุ่มบุคคลที่มีการดำเนินชีวิตที่แสดงถึงการนำแง่มุมต่างๆ ของ

ความฉลาดทางจิตวิญญาณไปใช้ในชีวิตรประจำวัน เช่น การดำเนินชีวิตเพื่อการพัฒนาทางจิตวิญญาณด้วยสติระลึกู้ผ่านการตระหนักรู้ของจิต จำนวน 7 คน โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling)

ช่วงที่ 2 วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริษัทคนไทย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร คือ ผู้ใหญ่วัยทำงาน ในช่วงผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 25 ถึง 40 ปี ที่จบการศึกษาในระดับปริญญาตรีขึ้นไป และทำงานในบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการตรวจสอบคุณภาพแบบทดสอบ ได้แก่ ผู้ใหญ่วัยทำงาน ในช่วงผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 25 ถึง 40 ปี ที่จบการศึกษาในระดับปริญญาตรีขึ้นไป และทำงานในบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 388 คน (58 คน สำหรับการตรวจสอบคุณภาพแบบทดสอบเบื้องต้น และ 330 คน สำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน) โดยขนาดตัวอย่างจำนวน 300 คน มีความเพียงพอในระดับดี (Good) (Comrey & Lee, 1992, p. 217) และมีขนาดตัวอย่างไม่น้อยกว่า 5 เท่าของจำนวนตัวแปร (Hair et al., 2010, p. 100)

การวิจัยระยะที่ 2 การศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม ผสานเอ็นเนียแกรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร คือ ผู้ใหญ่วัยทำงาน ในช่วงผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 25 ถึง 40 ปี ที่จบการศึกษาในระดับปริญญาตรีขึ้นไป และทำงานในบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ใหญ่วัยทำงาน ในช่วงผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 25 ถึง 40 ปี ที่จบการศึกษาในระดับปริญญาตรีขึ้นไปและทำงานในบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย โดยผู้วิจัยติดต่อเพื่อเชิญผู้สนใจเข้าร่วมการวิจัยที่ทำแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณแล้วพบว่ามีความฉลาดทางจิตวิญญาณต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 30 จำนวน 17 คน ทำการสุ่มอาสาสมัครเข้ากลุ่มตามวันที่อาสาสมัครสะดวกเข้าร่วมการวิจัยที่กำหนด แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 6 คน กลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 5 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 6 คน โดยสมาชิกกลุ่มตั้งแต่ 6 คนขึ้นไปเพียงพอให้สมาชิกเกิดปฏิกริยาร่วมใน

ลักษณะพลังกลุ่ม และกลุ่มขนาดเล็กจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกเป็นส่วนตัวและผูกพันกับกลุ่มได้ดี (อรัญญา ต๋วยคำภีร์, 2559, น. 114)

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย เครื่องมือตรวจสอบระดับความฉลาดทางจิตวิญญาณ ได้แก่ แบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ เครื่องมือในการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ ได้แก่ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมแผนเนี้ยแกรม และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม และผู้วิจัยในฐานะเครื่องมือวิจัย โดยมีรายละเอียดการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

แบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ

แบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ มีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

ช่วงที่ 1 ศึกษาความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย โดยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง

1) ดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลภายใต้นิยามของความฉลาดทางจิตวิญญาณจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และใช้องค์ประกอบความฉลาดทางจิตวิญญาณของอัมรัมและดรายเออร์ (Amram & Dryer, 2008, pp. 29-34) เป็นกรอบเบื้องต้นในการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured In-depth interview) โดยมีแนวคำถามในการสัมภาษณ์ดังนี้

- ความฉลาดทางจิตวิญญาณในมุมมองของท่าน ท่านมองว่าคืออะไร
- การดำเนินชีวิตอย่างไรที่แสดงให้เห็นว่าอยู่บนวิถีของการมีความฉลาดทางจิตวิญญาณ

- ในฐานะที่ท่านทั้งเขียนและดำเนินชีวิตบนวิถีจิตวิญญาณ คนที่มีความฉลาดทางจิตวิญญาณควรมีคุณลักษณะอย่างไร

- จากประสบการณ์ของท่าน องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณตามแนวคิดของอัมรัมและดรายเออร์ แต่ละองค์ประกอบเกี่ยวข้องกับความฉลาดทางจิตวิญญาณอย่างไร

• การมีสติเกี่ยวข้องกับความฉลาดทางจิตวิญญาณอย่างไร
• การใช้ชีวิตอย่างสง่างามเกี่ยวข้องกับความฉลาดทางจิตวิญญาณอย่างไร

จิตวิญญาณอย่างไร

- การใช้ชีวิตอย่างมีความหมายเกี่ยวข้องกับความฉลาดทาง

จิตวิญญาณอย่างไร

- การเห็นความสัมพันธ์ของสรรพสิ่งเกี่ยวข้องกับความฉลาดทาง

จิตวิญญาณอย่างไร

- การใช้ชีวิตอยู่บนความจริงเกี่ยวข้องกับความฉลาดทาง

- จากองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณตามแนวคิดของ อัมรัมและดราเยอร์ องค์ประกอบเหล่านั้นเป็นองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณหรือไม่ หรือท่านเห็นว่าองค์ประกอบใดที่ควรตัดออกหรือองค์ประกอบใดที่ควรเพิ่มเติมเข้ามา

2) ดำเนินการถอดเสียงการสัมภาษณ์อย่างละเอียดแบบคำต่อคำ (Verbatim) และทำการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) จากนั้นจึงดำเนินการสังเคราะห์องค์ประกอบและนิยามขององค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ช่วงที่ 2 วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย

1) นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาสร้างข้อคำถามสำหรับแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ โดยตัวอย่างแบบทดสอบแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ตัวอย่างแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ข้อ	ข้อความ	ตรง ที่สุด	ตรง	ค่อนข้าง ตรง	ค่อนข้าง ไม่ตรง	ไม่ตรง	ไม่ตรง เลย
การมีสติ							
1	จิตใจของฉันไม่อยู่กับสิ่งที่กำลังทำ						
2	การฝึกทำให้เกิดความสงบภายในจิตใจ ทำให้ฉันมองเห็น และเข้าใจความรู้สึก นึกคิดของตนเอง						
การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย							
1	ฉันเข้าใจความหมายของชีวิตจากความ ทุกข์ในชีวิต						
2	ฉันยินดีและพร้อมที่จะช่วยเหลือคน รอบข้างอย่างเต็มศักยภาพ						
การข้ามพ้นตนเอง							
1	ทุกสิ่งรอบตัวฉันมีความสัมพันธ์ เกี่ยวข้องต่อกัน						
2	ฉันเชื่อมั่นว่าสิ่งต่างๆ ในชีวิตจะมี ทางออกที่เหมาะสม						
การใช้ชีวิตอยู่บนความจริง							
1	แม้ในสถานการณ์ที่มีทางเลือกจำกัด ฉันยังคงมีอิสระ						
2	แม้สิ่งต่างๆ จะยุ่งเหยิง ฉันยังคงรับรู้สิ่ง ที่เกิดขึ้นได้อย่างเข้าใจ						

และสร้างแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณสำหรับการประเมินความฉลาดทางจิตวิญญาณของตนเอง (self-report) โดยการประมาณค่ามาตราวัดของลิเคิร์ตแบบ 6 ระดับ (6-point Likert scale) ได้แก่

ระดับ 1 คือ ไม่ตรงเลย

ระดับ 2 คือ ไม่ตรง

ระดับ 3 คือ ค่อนข้างไม่ตรง

ระดับ 4 คือ ค่อนข้างตรง

ระดับ 5 คือ ตรง

ระดับ 6 คือ ตรงที่สุด

การคำนวณผลรวมคะแนนดิบมีเกณฑ์การให้คะแนนจากแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ ดังตาราง 3

ตาราง 3 เกณฑ์การให้คะแนนแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ข้อความ	ตรงที่สุด	ตรง	ค่อนข้างตรง	ค่อนข้างไม่ตรง	ไม่ตรง	ไม่ตรงเลย
ข้อความทางบวก	6	5	4	3	2	1
ข้อความทางลบ	1	2	3	4	5	6

โดยมีเกณฑ์การแปลผลระดับความฉลาดทางจิตวิญญาณจากการหาค่าเฉลี่ยของผลรวมคะแนนดิบตามความกว้างของอันตรภาคชั้น จากสูตร

$$\text{อันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

โดยแบ่งความฉลาดทางจิตวิญญาณออกเป็น 6 ระดับ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 5.18 – 6.00 คะแนน หมายถึง ความฉลาดทางจิตวิญญาณระดับสูงที่สุด

ค่าเฉลี่ย 4.34 – 5.17 คะแนน หมายถึง ความฉลาดทางจิตวิญญาณระดับสูง

ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.33 คะแนน หมายถึง ความฉลาดทางจิตวิญญาณระดับค่อนข้างสูง

ค่าเฉลี่ย 2.68 – 3.50 คะแนน หมายถึง ความฉลาดทางจิตวิญญาณระดับค่อนข้างต่ำ

ค่าเฉลี่ย 1.84 – 2.67 คะแนน หมายถึง ความฉลาดทางจิตวิญญาณระดับต่ำ

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.83 คะแนน หมายถึง ความฉลาดทางจิตวิญญาณระดับต่ำที่สุด

2) นำข้อคำถามที่สร้างขึ้นไปทดสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน และคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item-objective congruence: IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามที่กำหนดขึ้น โดยข้อคำถามจะต้องมีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 จากการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า มีข้อคำถามที่มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.60 ถึง 1.00 จำนวน 53 ข้อ (รายละเอียดดังภาคผนวก ค) รวมทั้งพิจารณาตัดข้อคำถามอีก 1 ข้อ ซึ่งพบว่ามีความไม่ชัดเจนโดยพิจารณาร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท รวมข้อคำถามแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณที่นำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 52 ข้อ

3) นำแบบวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณไปทดสอบก่อนใช้จริง (Try out) กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 58 คน เพื่อตรวจสอบคุณภาพ หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation, CITC) เพื่อหาค่าอำนาจจำแนก โดยต้องมีค่าตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับต้องมีค่ามากกว่า 0.7 (Nunnally, 1978, p. 245) ผลการตรวจสอบคุณภาพแบบทดสอบเบื้องต้นพบว่า มีข้อคำถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation, CITC) ผ่านเกณฑ์ จำนวน 39 ข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนก CITC ระหว่าง .234- .662 (รายละเอียดดังภาคผนวก ค) และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .896

4) เมื่อดำเนินการปรับปรุงเรียบร้อยแล้ว จึงนำแบบวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 330 คน เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรมในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยดำเนินการผสมผสานเชื่อมโยงแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ทั้งจากทฤษฎีอัตถิภาวนิยมและเอ็นเนียแกรม เพื่อการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณในผู้ใหญ่วัยทำงาน การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรมในการวิจัยนี้ จะให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้ในตนเองอย่างลึกซึ้งผ่านเอ็นเนียแกรมและดำเนินการภายใต้กรอบทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม โดยดำเนินการกลุ่มตลอดวันระยะเวลา 2 วันต่อเนื่อง

จำนวน 10 ช่วง ช่วงละ 60 ถึง 90 นาที รวมเวลา 10 ถึง 15 ชั่วโมง โดยกลุ่มจิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต มีระยะเวลาและความถี่การดำเนินกลุ่มครั้งละ 90 นาที ถึง 3 ชั่วโมง รวมเวลา 18 ถึง 24 ชั่วโมง อาจแบ่งเป็นสัปดาห์ละ 1 ถึง 4 ครั้ง หรือจะดำเนินการกลุ่มตลอดวันอย่างน้อย 7 ชั่วโมง โดยพักรับประทานอาหาร (อรัญญา ต้อยคำภีร์, 2559, น. 115) มีรายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสวนเอ็นเนียแกรม ดังภาคผนวก ข โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1) ระยะเวลาเริ่มแรก (Initial phase) เป็นระยะของการสร้างสัมพันธภาพและอธิบายวัตถุประสงค์และรายละเอียดในการดำเนินการในช่วงนั้นๆ โดยผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้ตรวจสอบค่านิยม ความเชื่อ และมุมมองที่มีต่อโลก ช่วยให้สมาชิกได้กำหนดนิยามและตั้งคำถามถึงแนวทางการรับรู้และเข้าใจต่อการดำรงชีวิต

2) ระยะเวลากลาง (Middle phase) เป็นระยะที่สมาชิกได้สำรวจและตรวจสอบตนเองอย่างเต็มที่ นำสู่ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและปรับเปลี่ยนค่านิยมและทัศนคติให้เหมาะสมในการดำเนินชีวิต โดยมีรายละเอียดแต่ละช่วงการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

ช่วงที่ 1 การปฐมนิเทศและการสำรวจตนเอง สมาชิกจะได้ทบทวน สำรวจ และไตร่ตรองถึงลักษณะนิสัยส่วนบุคคล

ช่วงที่ 2 การตระหนักถึงมุมมองภายในจิตใจ สมาชิกได้รู้จัก เข้าใจและเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง รวมทั้งเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลผ่านรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม โดยดำเนินการร่วมกับแนวความคิดการตระหนักรู้ในตนเองของอัตถิภาวนิยม

ช่วงที่ 3 การตระหนักถึงการแสดงออกตามสถานการณ์ สมาชิกได้รู้จัก เข้าใจและเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง รวมทั้งเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลผ่านการสำรวจโครงสร้างบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม โดยดำเนินการร่วมกับแนวความคิดการตระหนักรู้ในตนเองของอัตถิภาวนิยม

ช่วงที่ 4 การเผชิญหน้ากับความวิตกกังวล สมาชิกได้พิจารณาถึงการใช้กลไกป้องกันตนเองผ่านรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม และสนับสนุนให้สมาชิกได้เผชิญหน้าและเลือกจัดการกับความวิตกกังวล โดยใช้สติกำกับความคิด ความรู้สึกและการกระทำ โดยดำเนินการร่วมกับแนวคิดความวิตกกังวลต่อการดำรงชีวิตของอัตถิภาวนิยม

ช่วงที่ 5 ความหมายแห่งการดำรงอยู่ สมาชิกได้พิจารณาถึงความหมายแห่งการดำรงอยู่ รวมทั้งพิจารณาถึงคุณค่าและความหมายของชีวิต โดยดำเนินการร่วมกับแนวคิดความตายและการไม่มีอยู่ของอัตถิภาวนิยม

ช่วงที่ 6 การดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่นและการไม่ยึดตนเอง สมาชิกได้พิจารณา ทบทวนและค้นหาความหมายในชีวิตจากการดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่นและการไม่ยึดตนเอง โดย ดำเนินการร่วมกับแนวคิดการค้นหาความหมายของอัตถิภาวนิยม

ช่วงที่ 7 สัมพันธ์คือสำคัญ สมาชิกได้ทบทวนถึงสัมพันธภาพที่มี ความสำคัญกับชีวิต รวมทั้งค้นหาความหมายในชีวิตผ่านสัมพันธภาพ โดยดำเนินการร่วมกับ แนวคิดการอยู่ล้าพังและความสัมพันธ์ของอัตถิภาวนิยม

ช่วงที่ 8 การดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเองด้วยความสงบภายใน สมาชิกได้ พิจารณาทบทวนถึงการเลือกในการประกอบอาชีพ และค้นหาเป้าหมายในชีวิตและดำเนินชีวิต อย่างเป็นตนเอง โดยดำเนินการร่วมกับแนวคิดการค้นหาความจริงแท้ของอัตถิภาวนิยม

ช่วงที่ 9 การเปิดรับประสบการณ์ใหม่ สมาชิกได้พิจารณาทบทวนถึงการทำ กิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากงานในกิจวัตรประจำวัน เพื่อให้สมาชิกได้กล้าที่จะเรียนรู้และ เผชิญหน้ากับประสบการณ์ใหม่ๆ โดยดำเนินการร่วมกับแนวคิดการตัดสินใจด้วยตนเอง ความเป็น อิสระ และความรับผิดชอบส่วนบุคคลของอัตถิภาวนิยม

ช่วงที่ 10 ปัจจุบันนี้เทศ สมาชิกได้ทบทวนและสรุปถึงประสบการณ์ที่ได้รับ จากกลุ่มตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงช่วงสุดท้ายนี้ และประเมินตนเองถึงการเปลี่ยนแปลงภายในที่เกิดขึ้น

3) ระยะเวลาสุดท้าย (Final phase) เป็นระยะของการทบทวนและสรุปร่วมกัน ระหว่างสมาชิกในกลุ่มและสรุปภาพรวมในแต่ละช่วง โดยให้ความสำคัญกับการช่วยให้สมาชิกนำ สิ่งที่เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองผ่านการตรวจสอบค่านิยมภายในไปสู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม ค้นพบจุดแข็งและนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต

โดยรายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสาน เอ็นเนียแกรมได้สร้างขึ้นให้สอดคล้องกับองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณจากการ วิจัยระยะที่ 1 และผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) เพื่อพิจารณา กระบวนการให้คำปรึกษาให้สอดคล้องเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ โดย ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item-objective congruence: IOC) โดยมีค่า IOC ของรายละเอียดการให้คำปรึกษาทั้ง 10 ช่วงเท่ากับ 1.00 (รายละเอียดดังภาคผนวก ค) เมื่อดำเนินการปรับปรุงเพิ่มเติมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ แล้ว จึงนำไปทดลอง (pilot) กับผู้ใหญ่วัยทำงานที่ไม่ใช่กลุ่มทดลองจำนวน 6 คน และปรับปรุงอีก ครั้งก่อนนำไปใช้กับกลุ่มทดลอง

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยดำเนินการในแนวทางเดียวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสวนอื่นเนียแกรม อย่างไรก็ตาม ผู้เข้าร่วมจะได้รับกรให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมเท่านั้น โดยไม่มีการตระหนักู้ในตนเองผ่านเอ็นเนียแกรมในช่วงที่ 2 ถึงช่วงที่ 4 ซึ่งแนวคิดของทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในหลายองค์ประกอบ เช่น การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย สอดคล้องกับแนวคิดหลักของอัตถิภาวนิยมคือ การค้นหาความหมาย การใช้ชีวิตอยู่บนความจริง สอดคล้องกับแนวคิดของอัตถิภาวนิยมคือ การค้นหาความจริงแท้ นอกจากนี้ การตระหนักู้ในตนเอง และการตระหนักถึงความวิตกกังวลต่อการดำรงชีวิต ซึ่งเป็นแนวคิดที่สำคัญของอัตถิภาวนิยม น่าจะนำไปสู่การพัฒนาสติเพื่อกำกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมได้ โดยดำเนินการกลุ่มตลอดวันระยะเวลา 2 วันต่อเนื่อง จำนวน 10 ช่วง ช่วงละ 60 ถึง 90 นาที รวมเวลา 10 ถึง 15 ชั่วโมง โดยกลุ่มจิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต มีระยะเวลาและความถี่การดำเนินกลุ่มครั้งละ 90 นาที ถึง 3 ชั่วโมง รวมเวลา 18 ถึง 24 ชั่วโมง อาจแบ่งเป็นสัปดาห์ละ 1 ถึง 4 ครั้ง หรือจะดำเนินการกลุ่มตลอดวันอย่างน้อย 7 ชั่วโมง โดยพักรับประทานอาหาร (อรัญญา ตูย์คำภีร์, 2559, น. 115) มีรายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม ดังภาคผนวก ข โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1) ระยะเวลาเริ่มแรก (Initial phase) เป็นระยะของการสร้างสัมพันธภาพและอธิบายวัตถุประสงค์และรายละเอียดในการดำเนินการในช่วงนั้นๆ โดยผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้ตรวจสอบค่านิยม ความเชื่อ และมุมมองที่มีต่อโลก ช่วยให้ผู้สมาชิกได้กำหนดนิยามและตั้งคำถามถึงแนวทางการรับรู้และเข้าใจต่อการดำรงชีวิต

2) ระยะเวลากลาง (Middle phase) เป็นระยะที่สมาชิกได้สำรวจและตรวจสอบตนเองอย่างเต็มที่ นำสู่ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและปรับเปลี่ยนค่านิยมและทัศนคติให้เหมาะสมในการดำเนินชีวิต โดยมีรายละเอียดแต่ละช่วงการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

ช่วงที่ 1 การปฐมนิเทศและการสำรวจตนเอง สมาชิกจะได้ทบทวน สำรวจ และไตร่ตรองถึงลักษณะนิสัยส่วนบุคคล

ช่วงที่ 2 การตระหนักถึงมุมมองภายในจิตใจ สมาชิกได้รู้จัก เข้าใจตนเอง และตระหนักถึงมุมมองภายในจิตใจตนเอง ผ่านการทบทวนตนเองถึงจุดเด่นและจุดอ่อนหรือจุดบกพร่องของตนเอง โดยดำเนินการร่วมกับแนวคิดการตระหนักู้ในตนเองของอัตถิภาวนิยม

ช่วงที่ 3 การตระหนักถึงการแสดงออกตามสถานการณ์ สมาชิกได้รู้จักเข้าใจและเกิดการตระหนักถึงการแสดงออกที่แตกต่างกันตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ได้แก่ ขณะเป็นตัวของตัวเอง ขณะเครียด และการตอบสนองต่อสิ่งที่มากกระทบ โดยดำเนินการร่วมกับแนวคิดการตระหนักไว้ในตนเองของอัตถิภาวนิยม

ช่วงที่ 4 การเผชิญหน้ากับความวิตกกังวล สมาชิกได้พิจารณาทบทวนถึงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล และสนับสนุนให้สมาชิกได้เผชิญหน้าและเลือกจัดการกับความวิตกกังวล โดยใช้สติกำกับความคิด ความรู้สึกและการกระทำ โดยดำเนินการร่วมกับแนวคิดความวิตกกังวลต่อการดำรงชีวิตของอัตถิภาวนิยม

ช่วงที่ 5 ความหมายแห่งการดำรงอยู่ สมาชิกได้พิจารณาถึงความหมายแห่งการดำรงอยู่ รวมทั้งพิจารณาถึงคุณค่าและความหมายของชีวิต โดยดำเนินการร่วมกับแนวคิดความตายและการไม่มีอยู่ของอัตถิภาวนิยม

ช่วงที่ 6 การดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่นและการไม่ยึดตนเอง สมาชิกได้พิจารณาทบทวนและค้นหาความหมายในชีวิตจากการดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่นและการไม่ยึดตนเอง โดยดำเนินการร่วมกับแนวคิดการค้นหาความหมายของอัตถิภาวนิยม

ช่วงที่ 7 สัมพันธคือสำคัญ สมาชิกได้ทบทวนถึงสัมพันธภาพที่มีความสำคัญกับชีวิต รวมทั้งค้นหาความหมายในชีวิตผ่านสัมพันธภาพ โดยดำเนินการร่วมกับแนวคิดการอยู่ลำพังและความสัมพันธ์ของอัตถิภาวนิยม

ช่วงที่ 8 การดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเองด้วยความสงบภายใน สมาชิกได้พิจารณาทบทวนถึงการเลือกในการประกอบอาชีพ และค้นหาเป้าหมายในชีวิตและดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเอง โดยดำเนินการร่วมกับแนวคิดการค้นหาความจริงแท้ของอัตถิภาวนิยม

ช่วงที่ 9 การเปิดรับประสบการณ์ใหม่ สมาชิกได้พิจารณาทบทวนถึงการทำกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากงานในกิจวัตรประจำวัน เพื่อให้สมาชิกได้กล้าที่จะเรียนรู้และเผชิญหน้ากับประสบการณ์ใหม่ๆ โดยดำเนินการร่วมกับแนวคิดการตัดสินใจด้วยตนเอง ความเป็นอิสระ และความรับผิดชอบส่วนบุคคลของอัตถิภาวนิยม

ช่วงที่ 10 ปัจจุบันนิเทศ สมาชิกได้ทบทวนและสรุปถึงประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงช่วงสุดท้ายนี้ และประเมินตนเองถึงการเปลี่ยนแปลงภายในที่เกิดขึ้น

3) ระยะเวลาสุดท้าย (Final phase) เป็นระยะของการทบทวนและสรุปร่วมกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มและสรุปภาพรวมในแต่ละช่วง โดยให้ความสำคัญกับการช่วยให้สมาชิกนำ

สิ่งที่เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองผ่านการตรวจสอบค่านิยมภายในไปสู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม
ค้นพบจุดแข็งและนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต

โดยรายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมได้สร้างขึ้นให้
สอดคล้องกับองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณจากการวิจัยระยะที่ 1 และผ่านการ
ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) เพื่อพิจารณากระบวนการให้คำปรึกษาให้
สอดคล้องเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ซึ่งดำเนินการ
ไปพร้อมกับกระบวนการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรม
และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item-objective congruence: IOC)
โดยมีค่า IOC ของรายละเอียดการให้คำปรึกษาทั้ง 10 ช่วงเท่ากับ 1.00 (รายละเอียดดังภาคผนวก
ค)

ผู้วิจัยในฐานะเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และเพื่อให้ได้
ผลการวิจัยที่มีความน่าเชื่อถือ ผู้วิจัยได้ผ่านการฝึกอบรมและมีประสบการณ์ที่จะทำวิจัย ดังนี้

1) ผ่านการเรียนรู้วิชาจิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต (Logotherapy) และได้
เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต ในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2559 สอนโดย
รศ.ดร.อรุณญา ต้อยคำภีร์ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2) ผ่านการเรียนรู้วิชาทฤษฎีการให้คำปรึกษาเปรียบเทียบ (Comparative
theories of counseling) และได้เข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา ในภาคต้น ปีการศึกษา 2557 สอน
โดย อ.ดร.ครรชิต แสนอุบล ผศ.ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ อ.ดร.นฤมล พระใหญ่ คณะ
ศึกษาศาสตร์ ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3) ผ่านการฝึกปฏิบัติด้านการให้คำปรึกษา (Internship in professional
counseling) ในภาคต้น ปีการศึกษา 2557 โดยมีประสบการณ์การเป็นผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษา
ตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรม รวม 10 กลุ่ม ระยะเวลา 104 ชั่วโมง

4) เข้าร่วมการอบรมเอ็นเนียแกรม ในปี พ.ศ.2546 เข้าร่วมการอบรมเอ็นเนียแกรม
ในฐานะผู้ช่วยการฝึกอบรม ในปี พ.ศ.2555 และเข้าร่วมการอบรมโค้ชซึ่งด้วยเอ็นเนียแกรม ในปี
พ.ศ.2559 ฝึกอบรมโดย อ.วาจาสิทธิ์ ลอเสวีวานิช ผู้เชี่ยวชาญการอบรมเรื่องเอ็นเนียแกรม และมี
ผลงานแปลและเรียบเรียงหนังสือเอ็นเนียแกรมจำนวนมาก

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยนี้ได้รับการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง SWUEC/E-054/2561 (ภาคผนวก ง) การวิจัยนี้ดำเนินการวิจัย 2 ระยะ ได้แก่ การศึกษาและการวิเคราะห์องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย และ การศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลและมีแบบแผนการทดลอง ดังนี้

การวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาและการวิเคราะห์องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย มีรายละเอียดการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

ช่วงที่ 1 ศึกษาความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย โดยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง

- 1) คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์
- 2) นัดหมายและดำเนินการสัมภาษณ์ถึงความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย ทำการขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ โดยดำเนินการสัมภาษณ์จนกระทั่งข้อมูลอิ่มตัวหรือไม่พบข้อมูลใหม่เพิ่มเติม
- 3) ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น รวมทั้งดำเนินการตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) ด้านการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยศึกษาเปรียบเทียบข้อมูลทั้งจากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ และใช้การสังเกตร่วมด้วย และตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยส่งบทถอดความจากการสัมภาษณ์ให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบความถูกต้อง (Member check)

- 4) วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อพิจารณาองค์ประกอบให้ได้ข้อมูลครบถ้วน

ช่วงที่ 2 วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย

- 1) นำองค์ประกอบจากช่วงที่ 1 มาสร้างข้อคำถามสำหรับแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ
- 2) เมื่อปรับปรุงแบบทดสอบในแง่ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาแล้ว จึงนำแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง และนำผลการทดสอบมาตรวจสอบคุณภาพเพื่อหาค่าความเชื่อมั่น ค่าอำนาจจำแนก และดำเนินการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ปรับปรุงแบบทดสอบก่อนนำไปใช้ในการวิจัยระยะที่ 2

การวิจัยระยะที่ 2 การศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม ผสานเอ็นเนียแกรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ โดยมีแบบแผนการทดลอง ดังนี้

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยมีรูปแบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และมีการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล (Quasi-experimental control-group pretest, posttest, and follow-up design) เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม ผสานเอ็นเนียแกรม และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณในผู้ใหญ่วัยทำงาน แบบแผนการทดลอง แสดงในตาราง 4 (ชูศรี วงศ์รัตน์ & อองอาจ นัยพัฒน์, 2551, น. 51-55)

ตาราง 4 แบบแผนการวิจัยกึ่งทดลอง โดยมีรูปแบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และมีการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	สิ่งทดลอง	ทดสอบหลัง	การติดตามผล
กลุ่มทดลองที่ 1	T_{1In}	X_{In}	T_{2In}	T_{3In}
กลุ่มทดลองที่ 2	T_{1Ex}	X_{Ex}	T_{2Ex}	T_{3Ex}
กลุ่มควบคุม	T_{1Con}		T_{2Con}	T_{3Con}

โดยอักษรย่อมีความหมายดังนี้

T_{1In}	หมายถึง	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1
T_{1Ex}	หมายถึง	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 2
T_{1Con}	หมายถึง	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม
X_{In}	หมายถึง	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม ผสานเอ็นเนียแกรม
X_{Ex}	หมายถึง	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม
T_{2In}	หมายถึง	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1
T_{2Ex}	หมายถึง	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 2
T_{2Con}	หมายถึง	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม
T_{3In}	หมายถึง	การทดสอบติดตามผลหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1
T_{3Ex}	หมายถึง	การทดสอบติดตามผลหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 2
T_{3Con}	หมายถึง	การทดสอบติดตามผลหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1) ผู้วิจัยติดต่อผู้ใหญ่วัยทำงานจากการวิจัยระยะที่ 1 ที่สนใจเข้าร่วมการวิจัยและมีคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 30 มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย อาสาสมัครทุกคนได้รับการชี้แจงรายละเอียดการวิจัยและต้องลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
- 2) อาสาสมัครเข้าสู่กระบวนการวิจัยทั้งหมด โดยทำการสุ่มอาสาสมัครเข้ากลุ่มตามวันที่อาสาสมัครสะดวกเข้าร่วมการวิจัยที่กำหนด ประกอบด้วย กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ได้แก่ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรม และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม โดยกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการจัดกระทำใดๆ โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกคนทำแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณก่อนเริ่มต้นกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อประเมินความฉลาดทางจิตวิญญาณก่อนการทดลอง
- 3) หลังจากกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรม หรือ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ทำแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ เพื่อประเมินความฉลาดทางจิตวิญญาณหลังการทดลอง
- 4) หลังการทดลองสิ้นสุดเป็นระยะเวลา 10 วัน ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ เพื่อทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณในระหว่างการติดตามผลหลังการทดลอง

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาและการวิเคราะห์องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ช่วงที่ 1 ศึกษาความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย โดยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง

1) ดำเนินการถอดเสียงการสัมภาษณ์อย่างละเอียดแบบคำต่อคำ (Verbatim) และฟังเสียงการสัมภาษณ์ซ้ำพร้อมกับทบทวนบทถอดความเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล ผู้วิจัยนำบทถอดความมาอ่านซ้ำเพื่อทำความเข้าใจ

2) ทำการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) โดยใช้ทั้งรหัสข้อมูลแบบนิรนัย (Deductive coding) และอุปนัย (Inductive coding) ทำการให้รหัสข้อมูลแบบนิรนัยโดยเตรียมรายการรหัสไว้ล่วงหน้า ทั้งรหัสสำหรับประเด็นหลัก (Themes) ตามองค์ประกอบความฉลาดทาง

จิตวิญญาณของอัมรัมและดรายเออร์ (Amram & Dryer, 2008, pp. 29-34) และพิจารณากำหนดรหัสย่อยสำหรับข้อความที่เกี่ยวข้องกับประเด็นหลักนั้นๆ จากการทบทวนเอกสาร รวมทั้งเปิดโอกาสให้มีรหัสข้อมูลอื่นๆ ที่แตกต่างจากรหัสข้อมูลที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ล่วงหน้า ตามความหมายที่ค้นพบจากการสัมภาษณ์ โดยให้รหัสข้อมูลแบบอุปนัย

3) นำเสนอข้อมูลต่อนักวิจัยที่มีประสบการณ์ด้านการวิจัยเชิงคุณภาพจำนวน 2 คนเพื่อตรวจสอบการให้รหัส รวมทั้งพิจารณาร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา และดำเนินการปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

4) ดำเนินการสังเคราะห์องค์ประกอบและนิยามขององค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณ โดยพิจารณาและสรุปร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาอีกครั้ง และนำองค์ประกอบและนิยามขององค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณไปใช้ในการสร้างแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณต่อไป

ช่วงที่ 2 วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย

1) วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานโดยหาความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 2) วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ และหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item-objective congruence: IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามที่กำหนดขึ้น

3) หาค่าความเชื่อมั่น โดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation, CITC) เพื่อหาค่าอำนาจจำแนก

4) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis: CFA) เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง โดยใช้โปรแกรม LISREL 8.72

การวิจัยระยะที่ 2 การศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม ผสานเอ็นเนียแกรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1) วิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 2) วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิตินอนพาราเมตริก (Nonparametric) ใช้การทดสอบโดยสถิติทดสอบครัสกัล-วอลลีส (The Kruskal-Wallis one-way ANOVA Test)

และใช้การเปรียบเทียบพหุคูณ (Multiple comparison) เพื่อตรวจสอบหาความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีของดันน์-บอนเฟอโรนีย์ (Dunn-Bonferroni test) (Dunn, 1964, pp. 241-252)



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย และเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรมที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณในผู้ใหญ่วัยทำงาน โดยแบ่งการดำเนินการวิจัยเป็น 2 ระยะ ดังนี้

การวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาและการวิเคราะห์องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ช่วง ได้แก่

ช่วงที่ 1 ศึกษาความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย โดยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง

ช่วงที่ 2 วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย

การวิจัยระยะที่ 2 การศึกษาและเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรมและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณ ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ช่วง ได้แก่

ช่วงที่ 1 การวิเคราะห์ผลการวิจัยกึ่งทดลอง

ช่วงที่ 2 ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

การวิจัยระยะที่ 1

ช่วงที่ 1 ศึกษาความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย โดยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง

การสัมภาษณ์เชิงลึก มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณ แบ่งการนำเสนอเป็น 2 ตอน ได้แก่ ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล และองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึกในการวิจัยนี้เป็นกลุ่มบุคคลที่ศึกษาและเข้าใจในความฉลาดทางจิตวิญญาณ โดยมีงานเขียนหรือทำการศึกษาวิจัยเรื่องความฉลาดทางจิตวิญญาณหรือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณ รวมทั้งเป็นบุคคลที่มีการดำเนินชีวิตที่แสดงถึงการนำแง่มุมต่างๆ ของความฉลาดทางจิตวิญญาณไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การดำเนินชีวิตเพื่อ

การพัฒนาทางจิตวิญญาณ โดยดำเนินชีวิตอย่างมีสติระลึกรู้กับปัจจุบัน การดำเนินชีวิตเพื่อค้นหาความหมายในชีวิตและเพื่อผู้อื่น ดำเนินชีวิตเพื่อปลดปล่อยตนเองจากความเห็นแก่ตัว ความโกรธ และความหลง ผ่านประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน หรือการเป็นอาสาสมัครมูลนิธิเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น โดยผู้ให้ข้อมูลจำนวน 7 คน ประกอบด้วย อาจารย์มหาวิทยาลัย นักจิตวิทยา พระสงฆ์ และนักธุรกิจ เป็นผู้ให้ข้อมูลเพศชายจำนวน 4 คน และเพศหญิงจำนวน 3 คน

องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณ

จากการวิจัยพบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณ เป็นความสามารถที่เกี่ยวข้องกับเรื่องภายในจิตใจ พื้นที่ที่อยู่ภายในหรือโลกภายใน ในการเห็นเหตุผลหรือความเชื่อมโยงของปรากฏการณ์ภายในจิตใจ เป็นเส้นทางหรือแนวทางที่ทำให้เห็นทางออกที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น สามารถค้นหา เข้าถึงและเข้าใจสภาวะความเป็นจริง โดยมีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจ มีความเชื่อ ความมุ่งมั่นและศรัทธา ไม่ท้อถอยในการทำสิ่งที่ยาก และสิ่งที่มีความหมายที่เหนือกว่าตนเอง ซึ่งพบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทยให้ความสำคัญกับพื้นที่ภายในจิตใจ การไม่ท้อถอยในการทำสิ่งที่ยาก และสิ่งที่มีความหมายที่เหนือกว่าตนเอง โดยความฉลาดทางจิตวิญญาณประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. **การมีสติ (Consciousness)** เป็นพื้นฐานสำคัญของความฉลาดทางจิตวิญญาณ การมีสติจะทำให้เกิดการระลึกรู้อยู่กับปัจจุบัน โดยไม่มีเรื่องในอดีตหรือเรื่องในอนาคตมาเกี่ยวข้อง และการอยู่กับปัจจุบันนี้จะทำให้เกิดการหยั่งรู้ความจริงที่อยู่ภายในตัวบุคคล สามารถเข้าใจไปสัมผัสรู้โดยไม่ใช้การใช้ความคิดไปตัดสิน ดังนั้นการฝึกทางจิตวิญญาณจึงมีความสำคัญต่อการมีสติ โดยการมีสติ ประกอบด้วย สติ การหยั่งรู้ และการฝึกทางจิตวิญญาณ มีรายละเอียดดังนี้

1.1 **สติ** เป็นการระลึกรู้อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ เช่น การรู้ตัวในขณะที่เดิน ขณะรับประทานอาหาร หรือขณะทำกิจกรรมต่างๆ การมองหรือสังเกตตนเองเป็นประจำ ใช้จิตรู้โดยไม่ใช้ความคิด จะทำให้มนุษย์เรามีสติอยู่กับปัจจุบันโดยไม่คิดถึงเรื่องในอดีตและเรื่องในอนาคต เนื่องจากสติไม่ใช่ความคิด ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“คำว่าสติไม่ใช่ความคิด ถ้าเมื่อใดที่เราไปฝึกสติแล้วยัง แหย่นานรัยยัง พอรึยัง อย่างนี้มันแสดงว่ายังคิด เพราะคำว่านานเกิดขึ้นจากการคิดถึงอดีต และคิดถึงอนาคตด้วย เพราะฉะนั้นสติไม่มีเรื่องอดีต และไม่มีเรื่องอนาคต เราจะสามารถสัมผัสความหมายในอนาคตได้เพราะเราคิดขึ้นมา และเราจะสามารถรู้สึกได้ถึงความหมายในอดีตเพราะเราคิดกลับไป เพราะฉะนั้นความหมายของการเจริญสติก็คือการอยู่กับปัจจุบัน” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

“คนที่จะรู้ถึงความคิดความรู้สึกของตนเองอย่างลึกซึ้งซึ่งจะต้องมีสตินำ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

1.2 การหยั่งรู้ เป็นความรู้ที่ผุดปรากฏขึ้นจากการสัมผัสความเป็นจริงที่อยู่ภายในตัวบุคคล จากการอยู่กับปัจจุบัน เป็นการใส่ใจไปสัมผัสรู้โดยไม่ใช้ความคิดไปตัดสิน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“ความรู้ผุดปรากฏได้โดยไม่มีที่มาที่ไปที่ไปได้ ความรู้ประเภทนี้เราเรียกว่า *intuition*” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

“การอยู่กับปัจจุบันทำให้เราสัมผัสความเป็นจริงที่อยู่ภายในตัวเราได้ ที่นี้ความหมายแบบที่ว่าเนี่ย ผมเข้าใจว่านี่คือความจำเป็น และตรงนี้จะ เป็น *intuition*” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

1.3 การฝึกทางจิตวิญญาณ เป็นการฝึกสติ โดยให้ความสำคัญกับพื้นที่ภายในจิตใจ สัมผัสรู้ถึงความหมายภายในจิตใจผ่านประสบการณ์ที่พบจากโลกภายนอกในแต่ละวัน โดยฝึกทบทวนและสังเกตจิตใจ อารมณ์ ความคิด และความรู้สึกของตนเองโดยไม่ตัดสิน เพื่อค้นหาจุดอ่อน ค้นหาปมหรือจิตใต้สำนึกของตนเอง การฝึกเป็นประจำจะทำให้เกิดการเติบโตทีละเล็กทีละน้อย และสิ่งที่สำคัญสำหรับการฝึกก็คือการลงมือทำที่เป็นประจำ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“*Spiritual* ตัวนี้มันคือการฝึก ฝึกจากทั้งกระบวนการของจิตวิทยาด้วย ของศาสนา หรือความเข้าใจที่เราค่อยๆ เข้าใจมากขึ้นกับชีวิต แล้วก็เอาตัวเองกลับมาสู่ภาวะ *Balance* ตรงกลางได้มากขึ้น ได้เป็นมากขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

“เป็นสิ่งที่สะสม แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น เมื่อเราได้พิจารณามันบ่อยๆ สังเกตมันบ่อยๆ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

จากคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลแสดงให้เห็นว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่สะสมค่อยๆ เพิ่มขึ้น ดังนั้นการฝึกทางจิตวิญญาณจึงมีความสำคัญ โดยการฝึกที่สำคัญก็คือการฝึกสติ ฝึกการระลึกรู้อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ อยู่กับปัจจุบัน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“มันต้องฝึกตรงนี้ พอฝึกตรงนี้แล้ว ก็อยู่ที่ว่าคนจะเท่าทันมั๊ย ก็อยู่ที่พื้นฐานด้วย ใครฝึกมามากน้อยแค่ไหน ถ้าฝึกมา ฝึกมาๆ จะเข้าใจของมัน เวลาเราผิดพลาดนี้ไง ขาดสติ เวลาใครผิดพลาด นี่ไงขาดสติ ก็เป็นบททดสอบว่าเราต้องพัฒนาขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

นอกจากนี้การฝึกทบทวนและสังเกตจิตใจ อารมณ์ ความคิด ความเชื่อ และความรู้สึก จะช่วยให้มีสติ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“หาสิ่งที่เค้าชอบ ที่เค้าถนัดที่จะฝึกการแยกแยะว่านี่ความคิด อันนี้ความรู้สึก อันนี้...” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

“อย่ารีบเชื่อ เพราะบางที่เราบักใจ แล้วเราก็เชื่อ พอมันเชื่ออย่างนั้น เราก็พยายามหาทุกอย่างมา Support ในความเชื่อ นี่มันมันเป็นอย่างนี้จริงๆ ด้วยเพราะอย่างนั้นอย่างนี้ มันก็คือ bias คืออคติของเราเองอยู่แล้ว แล้วเราก็พยายามหาทุกอย่าง ศาสตร์จิตวิทยาคือ Gestalt อะ มันคือ figure ของเรา แล้วเราก็เห็นแต่ figure เราไม่เห็น ground อย่างอื่น แล้ว figure ก็คือความเชื่อของเรา แต่ถ้าเรามีสติ เราช้าลง เราพิจารณาใคร่ครวญได้ดีขึ้น มันก็เห็นว่าอันนี้คือ figure นะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

2. การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย (Meaningful living) เป็นการค้นหาความหมายในชีวิต จากการถามคำถามว่าชีวิตคืออะไรและเกิดมาทำไม และวางเป้าหมายที่ทำให้ชีวิตมีความหมายที่จะดำรงอยู่ เป็นเป้าหมายที่อยู่เหนือวัตถุเงินทองและมีความหมายมากกว่าการประกอบอาชีพเพียงเพื่อรายได้หรือความก้าวหน้าทางอาชีพ เป็นเป้าหมายที่เกิดมาเพื่อจะทำให้สำเร็จโดยไม่ย่อท้อ แม้จะหนักหรือยากลำบาก ทั้งเพื่อการพัฒนาตนเองและเพื่อเอื้อประโยชน์แก่ผู้อื่น ส่วนรวม และสังคมโลก โดยให้ความสำคัญกับผลประโยชน์ของสังคมและส่วนรวมมากกว่าผลประโยชน์ของตนเอง ประกอบด้วย ความหมายแห่งการดำรงอยู่ และการดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่น มีรายละเอียดดังนี้

2.1 ความหมายแห่งการดำรงอยู่ เป็นความสามารถในการค้นหาคุณค่าและความหมาย จากการถามคำถามว่าชีวิตคืออะไรและเกิดมาทำไม และวางเป้าหมายในการทำหน้าที่ของชีวิตและพัฒนาจิตใจตนเอง เป็นเป้าหมายที่เกิดมาเพื่อจะทำให้สำเร็จโดยไม่ย่อท้อ แม้จะหนักหรือยากลำบาก เพื่อทำให้ชีวิตมีคุณค่าและความหมายที่จะดำรงอยู่ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวไว้ว่า

“ต้องค้นให้ได้ว่าจริงๆ แล้วเราทำอะไรแล้วมี passion ทำได้ดี พุดง่าย ๆ คือ born to be เกิดมาเพื่อจะทำมัน ก็จะทำให้เราไม่ท้อ ไม่ท้อง่าย ๆ ทำให้ชีวิตมี meaning มีความหมายในการดำรงชีวิตอยู่” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

“เรามีหน้าที่ที่ต้องทำ คำว่าหน้าที่เนี่ย มันเป็นเรื่องที่ต้องทำและเราจะทำให้ความหมายในชีวิตเราเนี่ยปรากฏขึ้นผ่านหน้าที่นี้ ไม่ได้เกี่ยวกับสินจ้างรางวัลนะครับ แต่เราจะมีความรู้สึกดีเหลือเกินที่ได้ทำ ไม่ว่าจะหนัก ไม่ว่าจะยาก หรือไม่ว่ามันจะเป็นอย่างไร แม้กระทั่งเราอาจจะยอมเสี่ยงชีวิตแต่เราก็จะทำ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

การทำหน้าที่ของชีวิตอย่างมีความหมาย จะทำให้มีพลังที่จะทำให้สำเร็จ โดยไม่ท้อแม้จะยากลำบาก ซึ่งการทำหน้าที่นี้ไม่ได้ทำเพียงเพื่อที่จะได้เงินหรือค่าตอบแทน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“อาชีพเป็นองค์ประกอบเพียงแค่หล่อเลี้ยงเปลือกข้างนอกทางกายภาพ แขนงอนถ้าไม่มีอาชีพ ก็ไม่สามารถจะหล่อเลี้ยงตัวตนในเชิงภายนอกได้นะครับ แต่ว่าแค่นั้นไม่พอ แค่นั้นไม่พอ เราจะต้องทำกิจการที่มากกว่านั้น เพราะถ้าบอกว่าทำงานเพื่อหาเงิน ถ้าสมมติคนหนึ่งมีเงินสักจำนวนหนึ่งพอแล้วก็ไม่ต้องทำอะไรสิ ไม่ใช่ครับ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

2.2 การดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่น เป็นการดำเนินชีวิตเพื่อเอื้อประโยชน์แก่ผู้อื่น ส่วนรวม และสังคมโลก โดยให้ความสำคัญกับผลประโยชน์ของสังคมและส่วนรวมมากกว่าผลประโยชน์ของตนเอง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“เวลาเราพูดถึงสิ่งที่เรียกว่าการงานเนี่ย เราไม่ได้คำนึงถึงสิ่งที่เป็นผลตอบแทนในมิติของสิ่งที่เราจะได้รับ แต่เรากำลังมองผลที่ผู้อื่นเค้าเสพสัมผัสผลของความหมายนั้นได้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

“จิตใจต้องเป็นสาธารณะ จิตใจเป็นสาธารณะหมายความว่า ผลประโยชน์ของคนอื่นสำคัญกว่า ผลประโยชน์ของสังคมสำคัญกว่า” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

การทำหน้าที่หรือการงานต่างๆ เป็นการทำให้ประโยชน์แก่ผู้อื่นหรือสังคม สามารถทำได้ในชีวิตประจำวันกับคนรอบตัว ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“ได้ตั้งปณิธาน ตั้งคติไว้ว่า ใครก็ตามที่เข้ามาในชีวิตเรา ที่เรามีประสบการณ์ด้วย ถึงแม้เราจะไม่หวังเข้าหาสังคม แต่ทุกคนที่ผ่านเข้ามา ถ้าเรามีโอกาสถ้าเราช่วยเค้าได้ ไม่ว่าจะด้วยวิธีใด อาจจะช่วยคำพูด ด้วยสายตา ด้วยการกระทำ อะไรเล็กๆ น้อยๆ ถ้าเผื่อทำได้ ก็จะพยายามเข้าใจ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

นอกจากนี้การได้เรียนรู้ที่จะทำเพื่อผู้อื่นหรือสิ่งอื่น จะช่วยให้ได้เรียนรู้ที่จะพัฒนาคุณภาพจิตใจ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“เวลาที่เราไปอยู่กับการช่วย หรือว่าการดูแลสิ่งอื่น โลกเรา หรือว่า... คุณภาพจิตใจไม่เหมือนเดิม แล้วลองไปสัมผัสดู ไม่มีอะไรที่ต้องทุกข์ทรมาน สมมติว่าเราเศร้า สมมติเราเห็นคนตัดต้นไม้ เศร้า แต่มันเป็นความเศร้าคนละแบบกับที่เราเศร้าเพราะเรื่องที่เราไม่ได้ตั้งใจ ที่เราคาดหวังแล้วมันไม่ได้ คนละแบบเลย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

3. การข้ามพ้นตนเอง (Transcendence) เป็นเรื่องของการละวางตัวตนหรือการยึดติดในตนเอง และนำไปสู่การใส่ใจหรือให้ความสำคัญต่อสิ่งต่างๆ หรือบุคคลอื่นที่นอกเหนือไปจากตนเอง จะทำให้พบว่าสรรพสิ่งต่างๆ รอบตัวนั้นมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องเป็นเนื้อ

เดียวกัน ซึ่งจะทำให้เกิดความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น สามารถใช้ชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นด้วยความเข้าใจ รวมทั้งมีศรัทธาในชีวิตและธรรมชาติ ประกอบด้วย การไม่ยึดตนเอง ความเป็นองค์รวม ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความเชื่อมั่นศรัทธา มีรายละเอียดดังนี้

3.1 การไม่ยึดตนเอง เป็นการดำเนินชีวิตโดยละวางการยึดในตนเอง ละวางจากการคิดให้เหตุผลตัดสินทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เช่น ถูกหรือผิด ดีหรือชั่ว เมื่อรู้แล้วปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ยึดตนเอง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“ไปเรียนรู้ ไปสัมผัส การทำเพื่อสิ่งอื่นบ้างที่ไม่ใช่... เหนือตัวตน ไปกว่าตัวตนของตนเอง อย่าไปยึดกับตัวเองแบบแน่นมาก ละลายมันไปบ้าง” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

เห็นได้ว่าการได้เรียนรู้และได้รับประสบการณ์ที่เหนือกว่าตนเอง หากได้กลับมาพิจารณาทบทวน จะพบว่ามีความแตกต่างทางการรับรู้ภายในจิตใจและลดการยึดติดในตนเอง นอกจากนี้การรู้แล้วปล่อยวางก็มีความสำคัญทางจิตวิญญาณ เนื่องจากคนเราคุ่นเคยกับการใช้ความคิด เมื่อมีการใช้ความคิดจะทำให้เกิดการตัดสินเป็นคู่ของความหมาย ซึ่งจะเกิดผลตามมาด้วยการยึดถือกับการตัดสินนั้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“เราเสพติดรสชาติชีวิตผ่านการคิด รสชาติของชีวิตก็ถือเป็นรสชาติที่มันถูกทำให้เป็นคู่ เราจึงรู้สึกแยถ้าเรารู้สึกว่ามันไม่ดี มันผิด เราโหยหาความดี เราไม่รู้เราจึงโหยหาความรู้ ซึ่งเราทำให้มันเกิดความหมายที่มันเป็นคู่หมดเลย ที่นี้ประเด็นนี้เป็นประเด็นที่ผมเข้าใจว่าคนที่เราจะเกิดความงอกงามไปพลอยทางจิตวิญญาณ พอไปถึงจุดๆ หนึ่ง แต่นี้เป็นจุดที่สูงนะ เพราะฉะนั้นคุณสมบัติข้อนี้ะครับ เริ่มใช้ภาษาธรรมดายากเสียแล้ว เพราะถ้าใช้ไปก็เป็นเพียงแค่ทำให้คนอื่นคิดตาม พอคนอื่นคิดตามปั๊บ มันก็ทำให้ยังมีคำถามว่า ใช่หรือไม่ใช่ จริงหรือไม่จริง” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

“ฉลาดทางธรรม ละ วาง รู้แล้วปล่อยวาง ไม่ยึดถือ ไม่ยึดมั่นถือมั่น” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

3.2 ความเป็นองค์รวม เป็นการรับรู้ความเกี่ยวข้องของสัมพันธ์ และเชื่อมโยงเป็นเนื้อเดียวกันของสรรพสิ่ง ทั้งคน สัตว์ สิ่งแวดล้อม และสิ่งต่างๆ รวมถึงโลกและจักรวาล และสามารถเชื่อมโยงปรากฏการณ์ต่างๆ มุมมองความขัดแย้งหรือการรับรู้ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“สรรพสิ่งในสิ่งที่ฝึกกับตัวเองอยู่คือทั้งหมด ไม่ได้เป็นเฉพาะกับมนุษย์หรือสัตว์เท่านั้น มันคือทั้งโลกและจักรวาล ในการที่ตัวเองค่อยๆ ใช้ชีวิต ว่าเรา link กับสิ่งเหล่านี้หมดเลยนะ link กับผู้คน link กับอากาศ พื้นดิน ท้องฟ้า ทรัพยากรทั้งหลาย หรือ Energy บางอย่าง เรา link กับมัน” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

“ความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติทั้งหมด ตัวเนี่ย ไม่ต้องมีคำเรียกอะ คือเราไม่มีเรา ไม่มีคำว่าเรา ก็คือการ connect กับธรรมชาติทั้งหมด” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

นอกจากความเป็นองค์รวมจะเกี่ยวข้องกับการเชื่อมโยงเป็นเนื้อเดียวกันของสรรพสิ่งแล้ว ยังเป็นความสามารถในการเห็นความเชื่อมโยงของปรากฏการณ์ทางจิตใจ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“คำว่าจิตวิญญาณ ความฉลาดเรื่องของจิต เป็นเรื่องของจิตใจ เป็นความสามารถของคน ที่จะให้เหตุผลหรือเห็นความเชื่อมโยงของปรากฏการณ์ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นในจิตใจ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

3.3 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นการใช้ชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นด้วยความเข้าใจและเห็นใจ เนื่องจากคนเราก็มีเหตุการณ์ในชีวิตที่แม้จะแตกต่างกัน แต่ทุกคนก็ต่างเป็นผู้เลือกหรือตัดสินใจในการดำเนินชีวิตของแต่ละคนไม่แตกต่างกัน ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นจึงทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเอง ทำให้เกิดการปรับตัวในการดำเนินชีวิตจากการรับรู้ผ่านประสบการณ์ในการใช้ชีวิตในสังคม ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“ให้มันเป็นอยู่ในชีวิตที่เราใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นได้ ไม่เป็นภาระกับเค้า ไม่ไปสร้างความยากในการอยู่ด้วยกัน มีให้มันน้อยที่สุด ไม่ใช่ไม่มีเลย ให้มันง่ายเวลาอยู่กับคนอื่น” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

“เห็นอกเห็นใจเนอะ เข้าใจ ถ้าเรารู้ว่าเราเป็นยังไง คนอื่นก็ไม่ได้แตกต่างจากเรา” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

3.4 ความเชื่อมั่นศรัทธา เป็นสภาวะความรู้สึกหรือการรับรู้ที่เกิดจากภายใน ทำให้คนสามารถดำเนินชีวิตโดยมีความเชื่อมั่นและศรัทธาที่แม้จะพบกับงานที่ยากหรือทำทลายความสามารถ แต่ก็เชื่อมั่นว่าจะสามารถทำสิ่งนั้นได้สำเร็จลุล่วง เชื่อมั่นและศรัทธาในชีวิตว่าสิ่งต่างๆ จะมีหนทางที่เหมาะสมเสมอ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“เมื่อผมเป็นบรูซไปรษณีย์ ผมจึงไม่กลัวที่จะนำท่วมหรือฝนตกหรือหิมาดู แต่ผมจะพยายามหาวิธีอย่างไรก็ได้ เพื่อเอาจดหมายไปส่งให้ได้ เพราะการส่งจดหมายสำเร็จนั้นคือความหมายของผม เพราะฉะนั้นความหมายของผมจะไม่หยุดลงเพียงบอกว่าไม่ได้ส่งหรือหก เพราะว่าช่วงนั้นน้ำท่วมไม่ได้ ผมไปแล้วแต่หามาันดู ผมเลยไม่ส่งอย่างนี้ไม่ได้ ความหมายแบบเนี่ยเป็นความหมายที่ผมเข้าใจว่านี่คือพันธกิจ และพันธกิจที่เราพูดถึงเนี่ย เราไม่ได้เป็นพันธะสัญญาะหว่างเรากับมนุษย์ ถ้าในความหมายนั้น มันเป็นพันธะสัญญาะหว่างเรากับพระผู้เป็นเจ้า หรือเรากับตัวเราเองจริงๆ ภายใน” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

“ศรัทธาเป็นสภาวะความรู้สึที่แนบแน่นอยู่ภายใน และความรู้สึที่เป็นองค์ของศรัทธาเป็ความหมายที่อธิบายโดยความคิดไม่ได้เลย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

เห็นได้ว่าความเชื่อมั่นศรัทธาเป็นสภาวะที่เกิดจากการรับรู้ภายใน หากขาดความเชื่อมั่นศรัทธาย่อมส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“ถ้าทางกายภาพที่เค้าไปติดอยู่นั้นอะนะครับ ผมเข้าใจว่ามันไม่.. มันไม่ได้ก่อกันตรายมากเท่ากับถ้าคือ สภาวะที่ใจเรารับรู้ภายใน พอใจรับรู้ภายในปัจุบันนี้แหละ ผมถึงบอกว่าพวกเราหลายคนอาจจะติดอยู่ในถ้ำนานแล้วก็ได้ แต่ไม่มีหน่วยกู้ภัยเข้าไปช่วย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

4. การใช้ชีวิตอยู่บนความจริง (Authentic living) เป็นการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับความจริงภายใน สามารถเลือกและตัดสินใจที่จะดำเนินชีวิตด้วยตนเองอย่างมีอิสระ เป็นตัวของตนเอง ยอมรับตนเอง โดยไม่โกรธ เกลียด หรือกลัวที่จะเป็นตนเอง ยอมรับสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงอย่างสงบเย็น โดยไม่หวั่นไหวต่อสิ่งทีมากกระทบจิตใจ พร้อมทั้งจะเรียนรู้และเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ มีความซาบซึ้งและรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งต่างๆ ในชีวิตทั้งสิ่งทีชอบใจ และรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งทีไม่ชอบใจทีทำให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง พัฒนาจิตใจให้ตื่นรู้เพิ่มมากขึ้น ประกอบด้วย การดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเอง ความสงบภายใน ความบริบูรณ์ภายใน การเปิดรับ และความรู้สึกขอบคุณ มีรายละเอียดดังนี้

4.1 การดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเอง เป็นการดำเนินชีวิตโดยตระหนักและยืนหยัดต่อความรู้สึกภายในตนเองและแสดงออกอย่างสอดคล้องต่อสิ่งทีเป็นตนเอง เป็นตัวของตนเอง ไม่ดำเนินชีวิตตามกระแสสังคม แต่สามารถพิจารณาทบทวนความรู้สึกภายในสามารถตัดสินใจและเลือกทีจะดำเนินชีวิตด้วยตนเองอย่างมีอิสระ รวมทั้งยอมรับในผลทีเกิดขึ้น ดังทีผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“เมื่อก่อนเป็คนขึ้เกรงใจ มันมีจุดนะ ชอบทำให้อื่นพอใจ แต่มันเวอร์ไป เหมือนกับว่าอยากเป็คนดีจนทำร้ายตัวเอง พอเป็นแบบนี้ ไม่แล้ว ฉันต้องการอะไรทีฉันคิดว่าไม่ทำให้อื่นเดือดร้อน ก็จะไม่บอกเค้าไปตรงๆ เหมือนถอยตัวเข้ามาสู่จุดกลางๆ มากขึ้น ไม่สุดโต่ง ไม่ได้อยากดี ไม่อยากให้อื่นมาชม จะเป็นของฉันแบบนี้มากขึ้นนะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“ไม่ให้ความคาดหวังของผู้อื่นมาครอบเรา” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

“ทำอะไรไม่โลเล ไม่เปลี่ยนแปลงตามคำพูดของผู้อื่นหรือสังคม”

(ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

จากคำกล่าวข้างต้นแสดงถึงการดำเนินชีวิตด้วยตนเองและยืนหยัดต่อความรู้สึกภายในตนเอง โดยไม่ดำเนินชีวิตโดยปล่อยไปตามความคาดหวังหรือความต้องการจากบุคคลอื่นหรือสังคม ซึ่งอาจก่อให้เกิดความอึดอัดคับข้องใจ และขาดอิสระในการเลือกดำเนินชีวิต นอกจากการมีอิสระในการเลือกดำเนินชีวิตแล้ว การมีอิสระจากปมหรือสิ่งที่ติดในจิตใจได้สำนึกจะมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“อิสระในที่นี้หมายถึงว่าไม่มีอะไรบงการ ไม่ว่าจะปมเก่าๆ ขึ้นตึงตื่อที่สุดอะไรอย่างนี้ อันนี้ก็ครอบงำ ต้องทำตามคนโน้นคนนี้ มันไม่ใช่เรื่อง body ไม่ใช่เรื่อง environment ข้างนอก เป็นเรื่องจิตใจ พี่ชอบเรียกมันว่าปม” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

“เราที่มีความรู้สึกที่เราเลือก จะดีจะชั่วจะรวยจะจนจะอะไรยังไง ไม่ว่าจะได้ผลอะไรยังไง นั่นก็คือสิ่งที่เหมาะสำหรับฉัน” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

4.2 ความสงบภายใน เป็นความสงบหรือไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มากระทบกับจิตใจ ทั้งความสุข ความทุกข์ หรือปัญหาต่างๆ ในชีวิต อันเนื่องมาจากความเข้าใจในธรรมชาติของสิ่งนั้น สามารถรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงอย่างสงบโดยไม่มีอคติ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“มีคำหนึ่งคำว่า ความสงบ ความสุขของคนมี SQ มันไม่ใช่ความสุขแบบนั้นนะ มันเป็นความสงบ เป็นความสงบที่ใจมันไม่ค่อยกระเพื่อมไปกับอะไรสักเท่าไร จะว่าดีใจก็ไม่ใช้ดีใจมาก แต่มันมีความสุขนะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“เราเป็นพระ มันมองถึงที่มาเลย มองถึงว่าจิตนิสัย มองถึงคนที่เป็นไป แล้วที่จะทำนะ ก็ทำได้แค่นี้ ทำคือทำให้โอกาสทุกๆ คน เวลาหลงตาท่านพุดนะ เวลาท่านแสดงธรรม หน้าที่เราได้ทำแล้ว คือได้บอกเหตุบอกผล บอกทุกๆ อย่างแล้ว ต่อไปนี้เป็นหน้าที่ของเธอ หน้าที่ของคนนั้นจะเอาจริงหรือไม่เอาจริง นี่พุทธศาสนาสอนอย่างนี้ พอถ้าสอนอย่างนี้ปั๊บแล้วเนี่ย อุเบกขา พรหมวิหารสี่ ถ้าอย่างนี้แล้ว จบ โทษนะ ถ้าทำแล้วเค้าได้ดี ดีของเค้า ถ้าเค้าไม่ยอม เค้ายังทำความเลวอยู่ ก็ของเค้า อุเบกขาไป พรหมวิหารสี่นะ ชั้นไม่เคียดร้อนนะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

4.3 ความบริบูรณ์ภายใน เป็นการยอมรับตนเองในสิ่งที่เป็นอยู่พอใจในตนเอง เป็นตัวของตนเองโดยไม่โกรธ เกลียด หรือกลัวที่จะเป็นตนเอง เนื่องจากความเข้าใจและรับรู้โดยไม่ใช้ความคิดปรุงแต่งที่เกิดจากความกลัว ความโกรธและความเกลียดภายในจิตใจ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“พอเข้าใจจะยอมรับทั้งสิ่งที่คิด รู้สึกว่าฉันเป็นอย่างนั้น และยอมรับในสิ่งที่ตัวเองทำ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“พอใจในสิ่งที่ตัวเองเป็นนะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“เป็นคนที่มีความผิดพลาดได้ ไม่สมบูรณ์แบบ มันเป็นคำที่เข้าใจโดยคำพูด ที่เราบอกว่า *nobody perfect*” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

จากคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลแสดงถึงการยอมรับตนเองในสิ่งที่เป็นอยู่นอกจากนี้ยังมีคำกล่าวถึงความโกรธ ความเกลียด และความกลัวที่เกิดจากการคิดปรุงแต่งอยู่ภายใน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“มนุษย์เกิดมาบนโลกใบนี้ ไม่ได้พกความโกรธ ความเกลียดอะไรมาเลย ความโกรธ ความเกลียดเป็นเพียงแค่เมฆหมอกที่พัดผ่านเข้ามาในใจเรา เมื่อเราคิดปรุงแต่งเท่านั้นเอง” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

“คำว่ามนุษย์กับคำว่าเมตตาเนี่ย คำว่ามิตร เป็นคำที่มาจากรากศัพท์เดียวกัน เพราะทันทีที่เราเป็นมนุษย์คือมีจิตใจที่ประกอบด้วยเมตตาธรรม เพราะฉะนั้นทุกคนที่อยู่บนโลกใบนี้ โดยพื้นฐานแล้วก็เป็นมิตรของเรา เราไม่ได้เกิดมาเพื่อจะพบศัตรูเลยนะครับ เราเกิดมาเพื่อจะพบมิตร แต่ความเป็นศัตรูเนี่ยจะหมายความว่าเรายังมีอะไรบางอย่างที่เป็นเมฆหมอกของความกลัว ความโกรธอยู่ภายใน” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

4.4 การเปิดรับ เป็นการพร้อมเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ทดลองแนวทางที่หลากหลายเพื่อค้นหาสิ่งที่เหมาะสมและนำไปสู่การพัฒนาตนเอง เนื่องจากการไปสู่เป้าหมายหรือการแก้ปัญหาต่างๆ มีหลากหลายวิธีการ ซึ่งอาจจะเหมาะสมกับแต่ละเหตุการณ์หรือแต่ละบุคคล ดังนั้นการจะไปสู่เป้าหมายหรือแก้ปัญหของแต่ละบุคคล การได้ทดลอง เรียนรู้ และหาประสบการณ์ใหม่ๆ ด้วยตนเองจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ นอกจากจะทำให้ได้เรียนรู้กับสิ่งต่างๆ และวิธีการใหม่ๆ แล้ว ยังได้เรียนรู้กลับเข้ามาภายในจิตใจผ่านประสบการณ์ในแต่ละวันในชีวิต ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“ได้ลองแล้ว จนรู้ว่าอะไรที่มันใช่ มันเหมาะ มัน *fit* กับตัวเอง และอะไรที่มันไม่ใช่ แต่ได้ไปลอง พยายามที่จะให้มีความรู้สึกค้างคาเกิดขึ้นให้น้อยกับชีวิต เป็นความตั้งใจกับตัวเองในหลายๆ เรื่อง ทั้งเรื่องเล็กเรื่องใหญ่ จะได้รู้สึกว่ามันได้ใช้ชีวิต ไม่ใช่มันมาใช้เรา” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

“ไม่ได้มีประตูเดียว ที่จะเข้าไปในห้องนั้น แต่ห้องนั้นมีหลายประตูหลายช่องทางที่จะเข้าได้ ประตูของเราไม่ใช่ประตูที่ใหญ่ที่สุด และถูกที่สุด คนอื่นเข้าประตูอื่นได้หมด และเราจะไปลองเข้าประตูเค้าบ้างก็ได้ หรือเค้าจะอยากมาลองของเราอันนี้แล้วแต่เค้า แต่เราชอบไปลองของคนอื่นด้วย แล้วเราไม่มีปัญหาในการเข้าประตูคนอื่น หรือคนอื่นมาเข้าประตู

เรา เราก็ไม่มีปัญหา แต่ทั้งหมดไปที่ห้องเดียวกัน แต่มันต้องรู้ก่อนว่าวิธีที่เข้าห้องนั้นถูกต้องมั๊ย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

4.5 ความรู้สึกชอบคุณ เป็นความรู้สึกซาบซึ้งและขอบคุณต่อสิ่งต่างๆ ในชีวิตทั้งสิ่งที่ชอบใจและรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งที่ไม่ชอบใจที่ทำให้ได้เรียนรู้และพัฒนาตนเอง รวมทั้งพัฒนาจิตใจให้ตื่นรู้เพิ่มมากขึ้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“มองเห็นเค้าเป็นศัตรูอยากจะวิ่งหนีอย่างเดียว แล้วศาสนาที่มีคำสอนที่สอนให้เราเห็นว่า ถ้าเราสามารถจะปฏิบัติกับเค้า มีเมตตาแม้แต่ศัตรู มีเมตตาได้ก็จะดี แล้ว ณ วันนั้นก็เห็นการเปลี่ยนแปลงของตัวเองที่ว่าเราสามารถที่จะนึกขอบคุณเค้าได้จากใจจริง” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“กลายเป็น option เป็นทางเลือกให้กับชีวิตมากขึ้น ทำให้รู้สึกว่าเลือกกับชีวิตได้ ก็รู้สึกขอบคุณ ทั้งครอบครัว ทั้งเพื่อนฝูง ใดๆ ก็ตามที่เค้าให้เลือกได้ ก็เลยเลือกๆๆ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

ความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทยแบ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การมีสติ การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย การข้ามพ้นตนเอง และการใช้ชีวิตอยู่บนความจริง โดยทั้ง 4 องค์ประกอบสอดคล้องกับองค์ประกอบหลักของอัมรัมและดรายเออร์ (Amram & Dryer, 2008, pp. 29-34) จาก 4 ใน 5 องค์ประกอบ โดยองค์ประกอบที่ไม่พบจากการสัมภาษณ์ ได้แก่ องค์ประกอบการใช้ชีวิตอย่างสง่างาม ซึ่งในแง่ของการซาบซึ้งกับความสวยงามในชีวิต และแง่ของความสุขในการทำกิจกรรมต่างๆ จากการสัมภาษณ์ได้ถูกกล่าวถึงในความหมายความสงบภายใน ภายใต้องค์ประกอบของการใช้ชีวิตอยู่บนความจริง ซึ่งหมายถึงการไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มีกระทบจิตใจไม่ว่าสุขหรือทุกข์ รวมทั้งองค์ประกอบต่างๆ จากการสัมภาษณ์มีความแตกต่างจากองค์ประกอบของอัมรัมและดรายเออร์ในการให้นิยาม ความหมาย และรายละเอียดของแต่ละองค์ประกอบดังที่กล่าวข้างต้น

ช่วงที่ 2 วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย

การวิเคราะห์องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณ แบ่งการนำเสนอเป็น 3 ตอน ได้แก่ การพัฒนาข้อคำถามจากองค์ประกอบและนิยามเชิงปฏิบัติการ การตรวจสอบคุณภาพแบบทดสอบเบื้องต้น และ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

การพัฒนาข้อคำถามจากองค์ประกอบและนิยามเชิงปฏิบัติการ

ผู้วิจัยพัฒนาข้อคำถามของแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ โดยสังเคราะห์นิยามและองค์ประกอบจากผลการวิจัยเชิงคุณภาพในการวิจัยช่วงที่ 1 ซึ่งพบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย แบ่งเป็น 4 องค์ประกอบหลัก และ 14 องค์ประกอบย่อย ผู้วิจัยพัฒนาข้อคำถามในช่วงเริ่มต้น จำนวน 56 ข้อ รายละเอียดดังตาราง 5

ตาราง 5 องค์ประกอบของแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย

องค์ประกอบหลัก	องค์ประกอบย่อย	จำนวนข้อ
1. การมีสติ	1.1 สติ	3
	1.2 การหยั่งรู้	3
	1.3 การฝึกทางจิตวิญญาณ	4
	รวมข้อคำถามองค์ประกอบการมีสติ	
2. การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย	2.1 ความหมายแห่งการดำรงอยู่	5
	2.2 การดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่น	3
	รวมข้อคำถามองค์ประกอบการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย	
3. การข้ามพ้นตนเอง	3.1 การไม่ยึดตนเอง	4
	3.2 ความเป็นองค์รวม	6
	3.3 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	3
	3.4 ความเชื่อมั่นศรัทธา	6
	รวมข้อคำถามองค์ประกอบการข้ามพ้นตนเอง	
4. การใช้ชีวิตอยู่บนความจริง	4.1 การดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเอง	7
	4.2 ความสงบภายใน	3
	4.3 ความบริบูรณ์ภายใน	3
	4.4 การเปิดรับ	3
	4.5 ความรู้สึกขอบคุณ	3
	รวมข้อคำถามองค์ประกอบการใช้ชีวิตอยู่บนความจริง	
รวมข้อคำถามทั้งหมด		56

จากนั้นผู้วิจัยนำข้อคำถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item-objective congruence: IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 จากการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า มีข้อคำถามที่มีค่า IOC มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 จำนวน 53 ข้อ โดยมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.60 ถึง 1.00 (รายละเอียดดังภาคผนวก ค) รวมทั้งพิจารณาตัดข้อคำถามอีก 1 ข้อ ซึ่งพบว่ามีความไม่ชัดเจนโดยพิจารณาร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท รวมข้อคำถามแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณที่นำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 52 ข้อ

การตรวจสอบคุณภาพแบบทดสอบเบื้องต้น

ผู้วิจัยนำแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ จำนวน 52 ข้อ ที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่วัยทำงาน ในช่วงผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 25 ถึง 40 ปี ที่จบการศึกษาในระดับปริญญาตรีขึ้นไป และทำงานในบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 58 คน ผลการตรวจสอบคุณภาพแบบทดสอบเบื้องต้นพบว่า มีข้อคำถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation, CITC) ผ่านเกณฑ์ คือมีค่าอำนาจจำแนก CITC ตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป จำนวน 39 ข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนก CITC ระหว่าง .234-.662 (รายละเอียดดังภาคผนวก ค) และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .896

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ผู้วิจัยนำแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ จำนวน 39 ข้อ จากการตรวจสอบคุณภาพแบบทดสอบเบื้องต้นไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่วัยทำงาน ในช่วงผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 25 ถึง 40 ปี ที่จบการศึกษาในระดับปริญญาตรีขึ้นไป และทำงานในบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 330 คน โดยพบว่าผู้ตอบแบบทดสอบเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 71.8 และ 28.2 ตามลำดับ มีอายุในช่วง 36-40 ปี เป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 56.7 ช่วงอายุ 25 - 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 18.8 และช่วงอายุ 31 - 35 ปี คิดเป็นร้อยละ 24.5 จบการศึกษาในระดับปริญญาตรีและโท ร้อยละ 53.3 และ 45.5 ตามลำดับ และจบการศึกษาในระดับปริญญาเอกร้อยละ 1.2 ทำงานในระดับพนักงานหรือเจ้าหน้าที่เป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 49.7 โดยทำงานในระดับหัวหน้างาน ผู้จัดการ และ ผู้อำนวยการหรือเจ้าของกิจการ ร้อยละ 17.0, 23.0 และ 10.3 ตามลำดับ นอกจากนี้ผู้ตอบแบบทดสอบมีลักษณะงาน ได้แก่

ด้านการขาย ด้านการบัญชีและการเงิน ด้านไอที และด้านการตลาด คิดเป็นร้อยละ 19.4, 16.4, 12.4 และ 11.5 ตามลำดับ และมีลักษณะบริษัท ได้แก่ ธุรกิจการเงิน และ บริษัทฯ จำนวนผู้ตอบแบบทดสอบเท่ากันคิดเป็นร้อยละ 17.3 รองลงมาได้แก่ บริษัทสินค้าอุปโภคบริโภค คิดเป็นร้อยละ 14.5 และบริษัทดิจิทัลและไอที และ บริการทางการแพทย์ จำนวนผู้ตอบแบบทดสอบเท่ากันคิดเป็นร้อยละ 11.2 โดยข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบทดสอบมีรายละเอียดดังตาราง 6



ตาราง 6 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ (n=330)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	93	28.2
หญิง	237	71.8
2. อายุ		
25 - 30 ปี	62	18.8
31 - 35 ปี	81	24.5
36 - 40 ปี	187	56.7
3. ระดับการศึกษา		
ปริญญาตรี	373	53.3
ปริญญาโท	119	45.5
ปริญญาเอก	8	1.2
4. ระดับตำแหน่งงาน		
พนักงาน/เจ้าหน้าที่	164	49.7
หัวหน้างาน	56	17.0
ผู้จัดการ	76	23.0
ผู้อำนวยการ/เจ้าของกิจการ	34	10.3
5. ลักษณะงาน		
การบัญชีและการเงิน	54	16.4
การขาย	64	19.4
การตลาด	38	11.5
ไอที	41	12.4
อื่นๆ	133	40.3
6. ลักษณะบริษัท		
สินค้าอุปโภคบริโภค	48	14.5
ดิจิทัลและไอที	37	11.2
ธุรกิจการเงิน	57	17.3
บริการทางการแพทย์	37	11.2
บริษัทยา	57	17.3
อื่นๆ	94	28.5
รวม	330	100.0

จากข้อมูลแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณของกลุ่มตัวอย่างข้างต้น ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation, SD) รายละเอียดดังตาราง 7

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณ (n=330)

องค์ประกอบ	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)	แปลผล ค่าเฉลี่ย
1. การมีสติ	4.04	0.66	ค่อนข้างสูง
1.1 สติ	3.75	1.00	ค่อนข้างสูง
1.2 การหยั่งรู้	4.34	0.85	สูง
1.3 การฝึกทางจิตวิญญาณ	4.04	0.88	ค่อนข้างสูง
2. การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย	4.51	0.73	สูง
2.1 ความหมายแห่งการดำรงอยู่	4.40	0.95	สูง
2.2 การดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่น	4.61	0.77	สูง
3. การข้ามพ้นตนเอง	4.38	0.54	สูง
3.1 การไม่ยึดติดตนเอง	3.59	1.09	ค่อนข้างสูง
3.2 ความเป็นองค์รวม	4.46	0.75	สูง
3.3 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	4.68	0.77	สูง
3.4 ความเชื่อมั่นศรัทธา	4.50	0.67	สูง
4. การใช้ชีวิตอยู่บนความจริง	4.39	0.63	สูง
4.1 การดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเอง	4.19	0.93	ค่อนข้างสูง
4.2 ความสงบภายใน	3.97	0.72	ค่อนข้างสูง
4.3 ความบริสุทธิ์ภายใน	4.38	1.04	สูง
4.4 การเปิดรับ	4.71	0.81	สูง
4.5 ความรู้สึกขอบคุณ	4.80	0.84	สูง
ความฉลาดทางจิตวิญญาณ	4.33	0.54	ค่อนข้างสูง

จากตาราง 7 พบว่า คะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณโดยรวม มีคะแนนเฉลี่ยในระดับค่อนข้างสูงที่ 4.33 โดยการมีสติ มีคะแนนเฉลี่ยในระดับค่อนข้างสูงที่ 4.04 การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีคะแนนเฉลี่ยในระดับสูงที่ 4.51 การข้ามพ้นตนเอง มีคะแนนเฉลี่ยในระดับสูงที่ 4.38 และการใช้ชีวิตอยู่บนความจริง มีคะแนนเฉลี่ยในระดับสูงที่ 4.39 โดยองค์ประกอบย่อยมีค่าเฉลี่ยในระดับค่อนข้างสูงถึงสูง โดยมีค่าเฉลี่ยของแต่ละองค์ประกอบย่อยตั้งแต่ 3.59 ถึง 4.80

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .91 โดยเมื่อพิจารณาค่าความเชื่อมั่นแต่ละองค์ประกอบ ได้แก่ การมีสติ การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย การข้ามพ้นตนเอง และการใช้ชีวิตอยู่บนความจริงพบว่า มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .697, .657, .744 และ .809 ตามลำดับ และมีค่าความเชื่อมั่นขององค์ประกอบย่อยระหว่าง .422 ถึง .747 หลังจากนั้นผู้วิจัยได้วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง (Second order Confirmatory Factor Analysis, CFA) เพื่อตรวจสอบว่าตัวแปรความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทยมีโครงสร้างตามนิยามทางทฤษฎี มีความสอดคล้องกับข้อมูลตามสภาพที่เป็นจริงหรือไม่ และศึกษาว่าองค์ประกอบย่อยแต่ละองค์ประกอบอยู่ภายใต้องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณหรือไม่ (สุภมาส อังศุโชติ, สมถวิล วิจิตรวรรณ, & รัชนิกุล ภิญโญภาณุวัฒน์, 2557, น. 153) โดยใช้โปรแกรม LISREL 8.72 ตามวิธีของโจร์เรสกอกและซอร์บอม (Jöreskog & Sörbom, 2005) และทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ยของคะแนนข้อคำถามแต่ละองค์ประกอบย่อย ซึ่งข้อคำถามที่นำมารวมกันควรมีลักษณะความเป็นเอกมิติ อย่างไรก็ตามควรประเมินถึงความเชื่อมโยงระหว่างข้อมูลทางทฤษฎีกับทางสถิติที่ไม่สามารถแยกจากกัน และไม่สามารถตัดสินบนฐานของข้อมูลทางสถิติเพียงส่วนเดียว (Abelson, 1995, as cited in Matsunaga, 2008) จากการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น โดยตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรจากการวิเคราะห์ค่า Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (KMO) พบว่ามีค่าเท่ากับ .902 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ 1 โดยค่าที่มากกว่า .80 ขึ้นไปมีความเหมาะสมที่จะวิเคราะห์องค์ประกอบดีมาก นอกจากนี้ทำการวิเคราะห์ค่า Bartlett's Test of Sphericity มีค่าค่าสถิติไค-สแควร์เท่ากับ 2219.473 ($p=.000$) ซึ่งยอมรับสมมติฐานว่าเมทริกซ์สหสัมพันธ์นี้ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าตัวแปรต่างๆ มีความสัมพันธ์กันสามารถนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบได้ (Hair et al., 2010, pp. 102-103)

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง (Second order confirmatory factor analysis) ของโมเดลการวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณพบว่า มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi - square: χ^2) เท่ากับ 29.41 ซึ่งไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p=0.07995$) ค่านัยสำคัญ (p -value) มากกว่า .05 แสดงถึงความสอดคล้องกลมกลืน โดยค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ หรือค่าอัตราส่วนระหว่างค่าไคสแควร์ กับจำนวนองศาอิสระ (Relative Chi - square: χ^2/df) เท่ากับ 1.47 ซึ่งค่าน้อยกว่า 2.00 แสดงว่า สอดคล้องกลมกลืนดี สอดคล้องกับค่าดัชนีวัดความกลมกลืนเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index: CFI) ซึ่งพบว่ามีค่าเท่ากับ 1.00 และค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index: GFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 โดยค่า CFI และ GFI มากกว่า 0.95 แสดงว่าสอดคล้องกลมกลืนดี ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index: AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.93 โดยค่า AGFI ระหว่าง 0.90 ถึง 0.95 แสดงว่ามีความสอดคล้องกลมกลืนพอใช้ได้ นอกจากนี้ค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA) เท่ากับ 0.038 และค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของเศษเหลือ ในรูปคะแนนมาตรฐาน (Standardized Root Mean Square Residual: SRMR) มีค่าเท่ากับ 0.041 โดยค่า RMSEA และ SRMR น้อยกว่า 0.05 แสดงว่ามีความสอดคล้องกลมกลืนดี จากผลการวิเคราะห์สรุปได้ว่า โมเดลการวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณ ($\chi^2=29.41$, $df=20$, $\chi^2/df=1.47$, $p=0.07995$, $CFI=1.00$, $GFI=0.99$, $AGFI=0.93$, $RMSEA=0.038$, $SRMR=0.041$) มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดี (Diamantopoulos & Siguaw, 2000, pp. 83-88, 98)

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (β) ซึ่งเป็นค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้ของโมเดลการวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณ (ภาพประกอบ 5 และ ตาราง 8) พบว่าค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานทั้ง 14 ตัวแปร มีค่าตั้งแต่ 0.42 ถึง 0.86 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่าน้ำหนักองค์ประกอบและตัวแปรสังเกตได้แต่ละตัวแปรมีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบหลักระหว่างร้อยละ 17 ถึง 74 โดยองค์ประกอบที่ 1 การมีสติ มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.57 ถึง 0.75 โดยตัวแปรการฝึกทางจิตวิญญาณ มีสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.75 และมีความแปรผันร่วมร้อยละ 56 รองลงมาได้แก่ การหยั่งรู้ และ สติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.67 และ 0.57 และมีความแปรผันร่วมร้อยละ 44 และ 32 ตามลำดับ

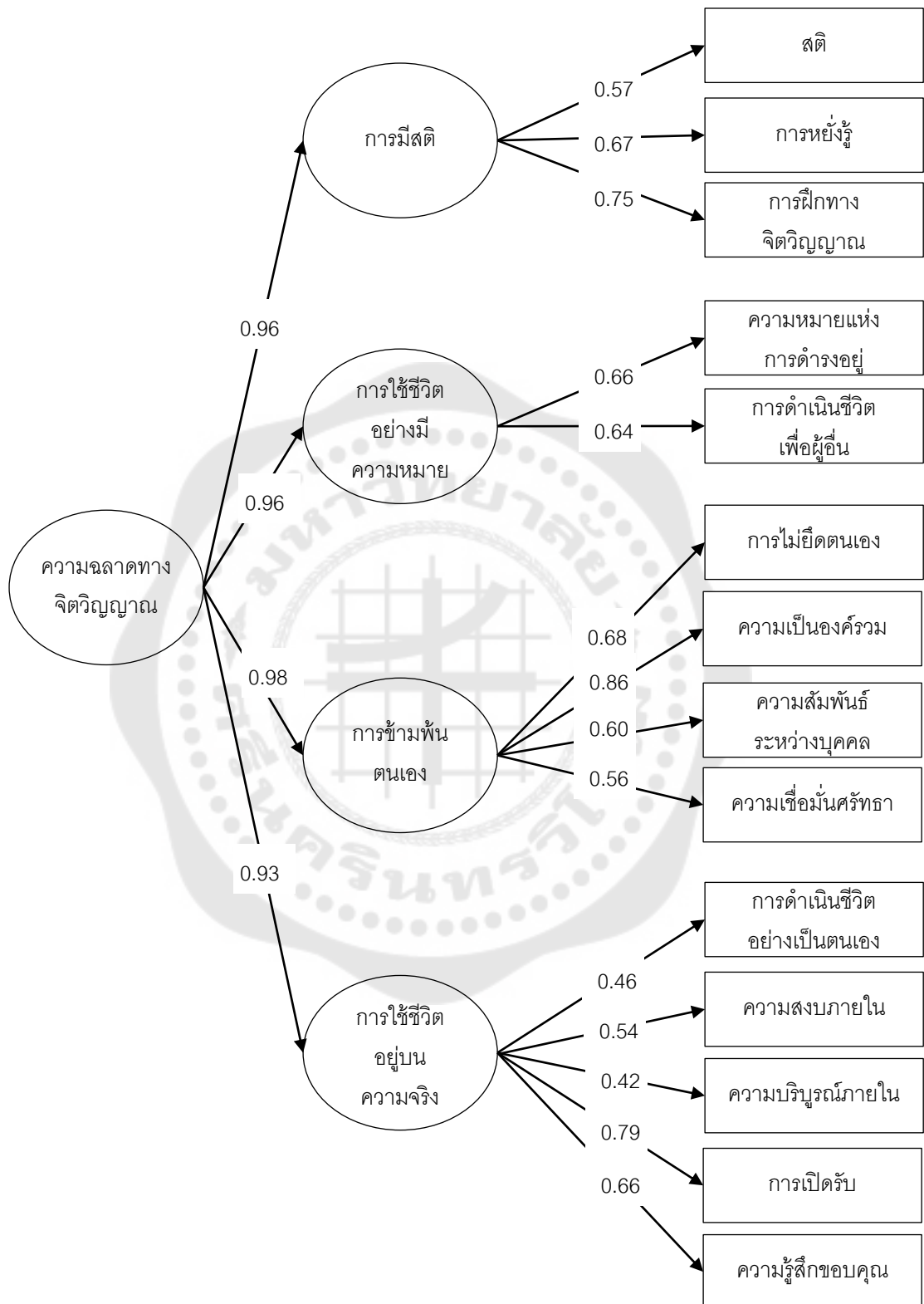
องค์ประกอบที่ 2 การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.64 ถึง 0.66 โดยตัวแปรความหมายแห่งการดำรงอยู่ มีสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.66 และมีความแปรผันร่วมร้อยละ 43 รองลงมาได้แก่ การดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่น โดยมีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.64 และมีความแปรผันร่วมร้อยละ 42

องค์ประกอบที่ 3 การข้ามพ้นตนเอง มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.56 ถึง 0.86 โดยตัวแปรความเป็นองค์รวม มีสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.86 และมีความแปรผันร่วมร้อยละ 74 รองลงมาได้แก่ การไม่ยึดตนเอง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความเชื่อมั่นศรัทธา โดยมีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.68, 0.60 และ 0.56 และมีความแปรผันร่วมร้อยละ 46, 36 และ 31 ตามลำดับ

องค์ประกอบที่ 4 การใช้ชีวิตอยู่บนความจริง มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.42 ถึง 0.79 โดยตัวแปรการเปิดรับ มีสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.79 และมีความแปรผันร่วมร้อยละ 62 รองลงมาได้แก่ ความรู้สึกขอบคุณ ความสงบภายใน การดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเอง และ ความบริบูรณ์ภายใน โดยมีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.66, 0.54, 0.46 และ 0.42 และมีความแปรผันร่วมร้อยละ 44, 30, 21 และ 17 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของความฉลาดทางจิตวิญญาณ โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองพบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของทั้ง 4 องค์ประกอบระหว่าง 0.93 ถึง 0.98 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ทุกค่า โดยมีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเรียงตามลำดับ ได้แก่ องค์ประกอบการข้ามพ้นตนเอง มีค่าเท่ากับ 0.98 การมีสติ และ การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีค่าเท่ากันที่ 0.96 และการใช้ชีวิตอยู่บนความจริง มีค่าเท่ากับ 0.93 โดยแต่ละองค์ประกอบมีความแปรผันร่วมร้อยละ 96, 93, 93 และ 86 ตามลำดับ

นอกจากนี้เมื่อพิจารณาค่าความเชื่อมั่นรวมของตัวแปรแฝง (Composite reliability, CR) ของความฉลาดทางจิตวิญญาณพบว่ามีค่าเท่ากับ 0.98 โดยเมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ ได้แก่ การมีสติ การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย การข้ามพ้นตนเอง และการใช้ชีวิตอยู่บนความจริงพบว่ามีค่าความเชื่อมั่นรวมของตัวแปรแฝงเท่ากับ 0.70, 0.59, 0.77 และ 0.72 ตามลำดับ โดยค่าความเชื่อมั่นรวมของตัวแปรแฝงตั้งแต่ 0.60 อยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ (Hair et al., 2010, p. 619)



ภาพประกอบ 5 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของโมเดลการวัด
ความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของโมเดลการวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณ

องค์ประกอบ	β	SE	t	R ²	CR
การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่ง					
1. การมีสติ					0.70
1.1 สติ	0.57	-	-	0.32	-
1.2 การหยั่งรู้	0.67	0.08	6.77*	0.44	-
1.3 การฝึกทางจิตวิญญาณ	0.75	0.09	7.53*	0.56	-
2. การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย					0.59
2.1 ความหมายแห่งการดำรงอยู่	0.66	-	-	0.43	-
2.2 การดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่น	0.64	0.06	8.64*	0.42	-
3. การข้ามพ้นตนเอง					0.77
3.1 การไม่ยึดตนเอง	0.68	-	-	0.46	-
3.2 ความเป็นองค์รวม	0.86	0.11	5.72*	0.74	-
3.3 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	0.60	0.09	5.22*	0.36	-
3.4 ความเชื่อมั่นศรัทธา	0.56	0.08	4.93*	0.31	-
4. การใช้ชีวิตอยู่บนความจริง					0.72
4.1 การดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเอง	0.46	-	-	0.21	-
4.2 ความสงบภายใน	0.54	0.05	7.52*	0.30	-
4.3 ความบริสุทธิ์ภายใน	0.42	0.06	7.70*	0.17	-
4.4 การเปิดรับ	0.79	0.09	7.11*	0.62	-
4.5 ความรู้สึกรับรู้คุณ	0.66	0.08	7.28*	0.44	-
การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง					
ความฉลาดทางจิตวิญญาณ					0.98
1. การมีสติ	0.96	0.11	8.55*	0.93	-
2. การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย	0.96	0.09	10.17*	0.93	-
3. การข้ามพ้นตนเอง	0.98	0.16	6.27*	0.96	-
4. การใช้ชีวิตอยู่บนความจริง	0.93	0.13	7.31*	0.86	-
$\chi^2=29.41$, $df=20$, $\chi^2/df=1.47$, $p=0.07995$, CFI=1.00, GFI=0.99, AGFI=0.93, RMSEA=0.038, SRMR=0.041					

β = ค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักขององค์ประกอบมาตรฐาน, SE = ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error), T = ค่าสถิติทดสอบ t (t-test), R² = สัดส่วนความแปรปรวนของตัวแปรที่อธิบายได้โดยตัวแปรแฝง, CR = ค่าความเชื่อมั่นรวมของตัวแปรแฝง (Composite reliability), * $p < .01$

การวิจัยระยะที่ 2

ช่วงที่ 1 การวิเคราะห์ผลการวิจัยกึ่งทดลอง

การวิเคราะห์ผลการวิจัยกึ่งทดลองในช่วงที่ 1 เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงปริมาณ เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรม (กลุ่มทดลองที่ 1) กับ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม (กลุ่มทดลองที่ 2) ที่มีต่อ ความฉลาดทางจิตวิญญาณในผู้ใหญ่วัยทำงาน โดยมีรูปแบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และมีการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล โดยแบ่งการนำเสนอเป็น 2 ตอน ได้แก่ การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของความฉลาดทางจิตวิญญาณ และ การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณทั้งโดยรวมและรายองค์ประกอบ ทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ของกลุ่มการทดลองที่ 1 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรม และกลุ่มการทดลองที่ 2 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม และกลุ่มควบคุม รายละเอียดดังตาราง 9

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ของกลุ่มการทดลองที่ 1 และ 2 และกลุ่มควบคุม

คะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		การติดตามผล	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
กลุ่มทดลองที่ 1	4.08	0.41	4.50	0.23	4.53	0.21
กลุ่มทดลองที่ 2	4.09	0.50	4.44	0.28	4.51	0.47
กลุ่มควบคุม	3.68	0.41	3.67	0.59	3.53	0.66

จากตาราง 9 พบว่าคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณของกลุ่มทดลองที่ 1 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.08, 4.50 และ 4.53 ซึ่งอยู่ในระดับ ค่อนข้างสูง สูง และ สูง และคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณของกลุ่มทดลองที่ 2 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ

4.09, 4.44 และ 4.51 ซึ่งอยู่ในระดับ ค่อนข้างสูง สูง และ สูง ในขณะที่คะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.68, 3.67 และ 3.53 ซึ่งอยู่ในระดับ ค่อนข้างสูงทั้ง 3 ระยะ

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณระหว่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการนิยามผลงานชิ้นเยี่ยม (กลุ่มการทดลองที่ 1) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการนิยาม (กลุ่มการทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม ของแต่ละระยะการวิจัย ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล โดยใช้สถิติทดสอบครัสกัล-วอลลีส (The Kruskal-Wallis one-way ANOVA Test) และใช้การเปรียบเทียบพหุคูณ (Multiple comparison) เพื่อตรวจสอบหาความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีของดันน์-บอนเฟอโรนี (Dunn-Bonferroni test) รายละเอียดดังตาราง 10



ตาราง 10 การเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณระหว่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรม (กลุ่มการทดลองที่ 1) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม (กลุ่มการทดลองที่ 2) และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

ระยะการทดลอง	กลุ่ม	Mean Rank	χ^2	Z	p	
ก่อนการทดลอง	ทดลองที่ 1	10.17	2.63	-	0.268	
	ทดลองที่ 2	10.80				
	ควบคุม	6.33				
หลังการทดลอง	ทดลองที่ 1	12.17	7.96*	-	0.019	
	ทดลองที่ 2	10.70				
	ควบคุม	4.42				
	ทดลองที่ 1 - ควบคุม	7.75	-	2.67**	0.008	
	ทดลองที่ 2 - ควบคุม	6.28	-	2.07*	0.039	
	ทดลองที่ 2 - ทดลองที่ 1	1.47	-	0.48	0.630	
	การติดตามผล	ทดลองที่ 1	11.83	8.52*	-	0.014
		ทดลองที่ 2	11.40			
		ควบคุม	4.17			
		ทดลองที่ 1 - ควบคุม	7.67	-	2.63**	0.009
ทดลองที่ 2 - ควบคุม		7.23	-	2.37*	0.018	
ทดลองที่ 2 - ทดลองที่ 1	0.43	-	0.14	0.887		

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

จากตารางที่ 10 พบว่าระยะก่อนการทดลอง คะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ($\chi^2 = 2.63$, $p = 0.268$)

ระยะหลังการทดลอง คะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($\chi^2 = 7.96$, $p = 0.019$) เมื่อทำการตรวจสอบหาความแตกต่างรายคู่ พบว่า คะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณของกลุ่มการทดลองที่ 1 สูงกว่า

กลุ่มควบคุม ($Z=2.67$, $p=0.008$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และกลุ่มการทดลองที่ 2 สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($Z=2.07$, $p=0.039$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มการทดลองที่ 1 กับกลุ่มการทดลองที่ 2 ($Z=0.48$, $p=0.630$)

ระยะเวลาติดตามผล คะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มการทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ($\chi^2=8.52$, $p=0.014$) เมื่อทำการตรวจสอบหาความแตกต่างรายคู่พบว่าคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณของกลุ่มการทดลองที่ 1 สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($Z=2.63$, $p=0.009$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และกลุ่มการทดลองที่ 2 สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($Z=2.37$, $p=0.018$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ($Z=0.14$, $p=0.887$)

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถนำเสนอผลการวิจัยแต่ละสมมติฐานดังนี้
สมมติฐานการวิจัยที่ 1 ผู้ใหญ่วัยทำงานที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสวนเอ็นเนียแกรม มีความฉลาดทางจิตวิญญาณสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ระยะหลังการทดลอง คะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสวนเอ็นเนียแกรม สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($Z=2.67$, $p=0.008$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ 1

สมมติฐานการวิจัยที่ 2 ผู้ใหญ่วัยทำงานที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสวนเอ็นเนียแกรม มีความฉลาดทางจิตวิญญาณสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะการติดตามผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ระยะเวลาติดตามผล คะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสวนเอ็นเนียแกรม สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($Z=2.63$, $p=0.009$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ 2

สมมติฐานการวิจัยที่ 3 ผู้ใหญ่วัยทำงานที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสวนเอ็นเนียแกรม มีความฉลาดทางจิตวิญญาณสูงกว่าผู้ใหญ่วัยทำงานที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะเวลาการติดตามผลคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม ผสานเอ็นเนียแกรมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($Z=0.48$, $p=0.630$ และ $Z=0.14$, $p=0.887$ ตามลำดับ) ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ 3

ช่วงที่ 2 ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

จากการดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม ผสานเอ็นเนียแกรม (กลุ่มทดลองที่ 1) และ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม (กลุ่มทดลองที่ 2) เพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ โดยแต่ละกลุ่มดำเนินการกลุ่มตลอดวันระยะเวลา 2 วัน ต่อเนื่อง จำนวน 10 ช่วง มีรายละเอียดการให้คำปรึกษาดังภาคผนวก ข ผู้วิจัยนำเสนอผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

ผลการดำเนินการกลุ่มทดลองที่ 1 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม ผสานเอ็นเนียแกรม

ช่วงที่ 1 การปฐมนิเทศและการสำรวจตนเอง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน และรายละเอียดของการดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พัฒนาความไว้วางใจและสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม และเพื่อให้สมาชิกทบทวนและสำรวจตนเอง

ระยะเริ่มแรก สมาชิกมีความสนใจและตั้งใจรับฟัง และพร้อมที่จะทำ ความรู้จักซึ่งกันและกัน โดยการแนะนำประวัติและลักษณะนิสัยของตนเอง รวมทั้งสอบถามและมีปฏิสัมพันธ์ในการทำ ความรู้จักกับสมาชิกท่านอื่น รับฟังวัตถุประสงค์ ขั้นตอน และรายละเอียดในการดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยความตั้งใจ ยินยอมให้บันทึกเสียงการสนทนา รับทราบข้อตกลงในการรักษาความลับของสมาชิกภายในกลุ่ม

ระยะกลาง สมาชิกได้กล่าวถึง “ความเข้าใจเกี่ยวกับคำว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณ” พบว่า สมาชิกส่วนใหญ่ยังไม่รู้จักหรือไม่มีความเข้าใจเกี่ยวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ แต่มีความสนใจเพิ่มเติมจากการอ่านข้อคำถามที่ได้ทำแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณที่ได้รับมาก่อนหน้านี้ โดยจากการทำแบบทดสอบและประสบการณ์ที่ผ่านมาสมาชิกกล่าวถึงความเข้าใจเรื่องความฉลาดทางจิตวิญญาณว่า

“ก็ยังไม่เข้าใจมากนัก ในแบบสอบถามก็ยังมีสงสัย น่าจะเป็น การหาความสัมพันธ์ของสิ่งรอบๆ ตัวกับตัวเรา (1)”

“น่าจะเหมือนกับการได้หาตัวเอง (2)”

“ถ้ามีความฉลาดทางจิตวิญญาณน่าจะมีสติ รู้ตน (3)”

“น่าจะเรื่องชีวิต เชื่อมโยงสิ่งต่างๆ รอบตัว (4)”

“น่าจะเป็นการรู้จักตัวเรามากพอ (5)”

“หลักๆ น่าจะเป็นการรู้จักตัวเองได้ดีแค่ไหน รู้จักตัวเองก็น่าจะเชื่อมโยงกับสิ่งอื่นได้ต่อไป (6)”

นอกจากนี้สมาชิกได้พบทวนและสำรวจตนเองถึงลักษณะนิสัยส่วนบุคคล และเล่าถึงลักษณะนิสัยส่วนบุคคลและมุมมองต่อตนเอง ตามที่สมาชิกพร้อมจะเปิดเผยตนเอง โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเงี่ยบเพื่อฟัง การตั้งคำถาม และการตีความ โดยสมาชิกกล่าวถึงตนเองดังนี้

“ในการทำงานก็ไม่ต่างจากคนอื่นมากนัก ทำงานก็จะจริงจัง ปฏิเสธคนไม่เก่ง งานมากก็จะรับมาทำหมด (1)”

“อยู่ที่ทำงานก็จะนิ่งๆ เงียบๆ พูดน้อย จะไม่ค่อยคุยกับคนแปลกหน้า ถ้าคนอื่นมาคุยก่อนก็คุยด้วยได้ ไม่ค่อยปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นเท่าไร (2)”

“เป็นคนคิดมาก ชอบเก็บมาคิด บางครั้งก็ค้างคา ไม่สามารถเอาออกไปจากความคิดได้ไม่ว่าผ่านไปนานแค่ไหน ทำให้รู้สึกติดกับสิ่งนั้น ก็ยังหาวิธีหลุดพ้นจากจุดนั้น คนรอบข้างอาจจะเห็นว่าคุยเล่น น่ารัก ก็ไม่ยอมให้ใครไม่ชอบ จะรู้สึก fail มาก (3)”

“เหมือนพี่ (3) มากๆ เลย คิดมาก ไม่อยากให้ใครไม่ชอบเรา ไม่อยากมี conflict กับใคร ทำงานก็ อดได้ รับมาแล้วก็ไม่แน่ใจว่าไหวมั๊ย ช่วงหลังก็พยายามปรับตัวไม่ไหวจริงๆ ก็จะบอกเค้าไป เป็นคนอะไรก็ได้ ทำให้เดือดร้อนในการทำงาน เป็นคนสบายๆ แต่ก็คิดมาก หาจุดระบายออกไม่ได้ (4)”

“เมื่อที่ที่คิดเร็วๆ มี 3 คำในหัวคือ เป็น Achiever Learner และ Hunger เป็นทั้งด้านดีและด้านมืด คือ Achiever สังเกตตัวเองด้วยงานที่ทำ มีน้องเคยบอกว่าตัวเองเป็นคนเสพติดความสำเร็จ ทำงานจนลืมไปว่า การที่เรา focus แต่งานที่ทำ เราจะต้องดูแลทีมหรือ support คนในแต่ละมุมยังไงบ้าง เป็น Learner เพราะมักจะได้ที่ 1 by default ทั้งที่ไม่ค่อยอ่านหนังสือ เรียนรู้ผ่านการฟัง ผ่านภาพและเสียง คนอื่นก็จะมองแบบนี้ แต่เตือนตัวเองตลอดเวลาว่าเราไม่ได้เก่งที่สุด เรามาเรียนรู้ Hunger เพราะรู้สึกไม่พอตลอดเวลา เช่น ออกกำลังกายต้องทำทุกวัน สมองจะ generate ทำงานตลอดเวลา โดยลืมไปเลยว่าเราต้องคุยหรือฟังคนรอบข้างบ้าง เป็นเพราะงานที่ทำ เราต้อง observe คนตลอดเวลา ทำให้ทันทุกคนและสามารถ connect กับทุกคนได้ (5)”

“ถ้าเมื่อ 4-5 ปีที่แล้วจะตอบได้ชัดมาก มีแผนถึงอายุ 60 ปี แต่ตอนนี้ผ่านการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง บางอย่างก็ไม่คาดคิดว่าจะเจอ ความคิดเปลี่ยนไปเยอะ แต่พื้นฐานเหมือนเดิมคือ ชี้เกียจ ชี้ราคาญ ชี้เป้า แต่ที่เหมือนจะ active เพราะพยายามเอาตัวเองออกจากความชี้เกียจ เป็นสายกิจกรรม ไม่ใช่สายวิชาการ สามารถ adapt ตัวเองได้ ลุย ลองทำ เป็นคนกระหายความสำเร็จเหมือนกัน ทำงานสำเร็จได้รวดเร็ว จนรู้สึกว่แค่นี้อาจจะไม่ใช่ น่าจะมีที่อื่นที่สำเร็จได้มากกว่านี้ เช่น สร้างอะไรของตัวเองที่คนรู้จัก ต้องพูดถึง พอออกมาแล้วไม่ใช่กลายเป็นว่าชื่อเล็กลงเพราะคนอื่นใหญ่มากกว่าที่เราเคยเจอในที่ทำงานเดิม ทำให้มองข้างนอกมากขึ้น มองคนอื่น เข้าใจคนอื่นมากขึ้น แล้วมีโอกาสได้กลับมาทำงานที่เดิมด้วยความคิดที่เปลี่ยน focus กับงานที่ไม่ใช่เพื่อให้เราสำเร็จ แต่มองว่าแม้งานจะเล็กแต่ได้เรียนรู้ก็ทำเถอะ จากเดิมที่ชั้นรู้ๆ ก็เริ่มมีคำพูดใหม่ว่า ไม่รู้สิ กล้าพูดว่าไม่รู้ เดิมไม่รู้ก็ต้องไปหามาเพราะ culture งานมัน push มาก (6)”

โดยระหว่างพูดคุยผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ซึ่งสมาชิกตั้งใจฟังและมีส่วนร่วมในการพูดคุย โดยเฉพาะเมื่อมีการเล่าถึงลักษณะหรือเหตุการณ์ที่คล้ายกับตนเองหรือประเด็นที่สนใจ

ระยะสุดท้าย พบว่าสมาชิกทำความเข้าใจและมีความคุ้นเคยกันมากขึ้น เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน และรายละเอียดในการดำเนินการ สมาชิกได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และสมาชิกได้สรุปร่วมกันถึงเป้าหมายในการเข้าร่วม โดยสมาชิกมีความสนใจในการพัฒนาตนเองไปเรื่อยๆ ในมุมของความฉลาดทางจิตวิญญาณ เรียนรู้ตนเองเพิ่มขึ้น อยากรู้จักตนเองและอยู่กับตนเองให้ดีขึ้น

ช่วงที่ 2 การตระหนักถึงมุมมองภายในจิตใจ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้รู้จัก เข้าใจและเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง รวมทั้งเข้าใจบุคคลอื่น เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลผ่านรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม โดยดำเนินการร่วมกับแนวคิดการตระหนักรู้ในตนเองของอัสติภาวนิยม และเพื่อให้สมาชิกพัฒนาการมีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

ระยะเริ่มแรก ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบสังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” เพื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลงและฝึกการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ ตั้งแต่ขณะเริ่มต้นในช่วงนี้ ระหว่างการดำเนินกลุ่มว่ามีความคิดและความรู้สึกที่ได้รับหรือลดหายไป และความคิดและความรู้สึกเมื่อจบการดำเนินการในช่วงนี้ รวมทั้งชี้แจงถึงการฝึกสังเกตตนเองระหว่างการดำเนินกรกลุ่มตลอด 2 วัน โดยจะใช้เอกสารนี้ตั้งแต่ช่วงที่ 2 ถึงช่วงที่ 9 พบว่าสมาชิกเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของเอกสาร

แบบสังเกตและประเมินตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” และเริ่มสังเกตและบันทึกข้อความในส่วนของความคิดและความรู้สึกขณะเริ่มต้นในช่วงนี้ พบว่าสมาชิกส่วนใหญ่ยังไม่ได้คิดอะไร แต่มีความรู้สึกตื่นเต้นต่อจากช่วงก่อนหน้า บางส่วนมีความคิดว่าตนเองมาทำอะไรและจะได้เรียนรู้อะไร และมีความรู้สึกกังวล

ระยะกลาง สมาชิกได้ทบทวนตนเองผ่านรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม โดยการอ่านแบบทดสอบเอ็นเนียแกรมซึ่งประกอบด้วย 9 บทความสั้นๆ ที่บรรยายรากฐานสำคัญของบุคลิกภาพ บทความละ 1 รูปแบบ ให้สมาชิกอ่านแบบทดสอบและพิจารณาเลือกบทความที่ตรงกับความเป็นตนเองที่สุด หรือพิจารณาเลือก 3 บทความและจัดอันดับบทความที่ตรงกับความเป็นตนเอง โดยทบทวนถึงลักษณะบุคลิกภาพในช่วงก่อนอายุ 25 ปี ซึ่งลักษณะบุคลิกภาพจะมีความชัดเจนมากกว่าเมื่ออายุมากขึ้น ระหว่างนี้ผู้นำกลุ่มช่วยสนับสนุนให้สมาชิกเกิดความเข้าใจและตอบข้อสงสัยในการประเมินรูปแบบ หลังจากสมาชิกทุกคนอ่านแบบทดสอบเอ็นเนียแกรมทั้ง 9 บทความและประเมินตนเองเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกถึงการตระหนักถึงความรู้สึกและมุมมองที่มีต่อโลกภายในของตนเอง โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการรู้จักตนเอง โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกถึงความรู้สึกและมุมมองภายในจิตใจต่อโลกที่สะท้อนถึงรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรมตามที่ตนเองประเมิน และสะท้อนสู่การเข้าใจในเอกลักษณ์เฉพาะบุคคล และการตระหนักู้ในตนเอง โดยใช้เทคนิคการเงียบ ฟังอย่างตั้งใจ และการตีความ โดยสมาชิกกล่าวเกี่ยวกับการพิจารณาตนเองว่า

“คิดว่าตนเองเป็น 5 กับ 9 ... ปกติจะนั่งเงียบๆ เวลาเกิดปัญหาจะไม่คิดทันทีที่เกิดจากอะไร จะแยกตัวออกมาก่อนมาคิดทีหลัง ทบทวนว่าเกิดจากอะไร แต่อยู่ในสถานการณ์จะรับรู้เรื่องราว แต่ยังไม่คิดประเมินตอนอยู่ในสถานการณ์ เพราะเชื่อว่าถ้าออกมาจากสถานการณ์และมองกลับไป อาจะเห็นอะไรชัดกว่า (1)”

“คิดว่าน่าจะเป็น 7 เพราะเป็นคนชอบเห็นภาพใหญ่ เป็นคนเห็นภาพใหญ่แล้วจะทำ detail ได้ จะตื่นเต้นมากเลยถ้าเห็นนั่นนู่นนี่มาเกี่ยวข้องกัน ชอบทำสิ่งที่สนใจ เป็นคนขี้เบื่อ แต่ก็ยากที่จะทนกับเรื่องที่ไม่อยากทำแต่จำเป็นต้องทำ คิดว่าคนเราควรจะมีชีวิตที่มีความสุข ไม่อยากเจอเรื่องไม่ดี ไม่ชอบอยู่ในกรอบ (6)”

“น่าจะเป็นแบบ 4 เพราะช่วงอายุ 25 เป็นคนที่เต็มไปด้วยอารมณ์ ความคิดสร้างสรรค์ ทุกอย่างมีอารมณ์ เราเติบโตได้ด้วยการ connect กับคน เราใส่ใจว่าเราจะถูกปฏิเสธ จะมีความแบบทำไม่ไม่ชอบเรา และแสดงอารมณ์ออกไปโดยไม่รู้ตัว และเป็นคนที่อารมณ์เข้ามาทุกอย่าง บางทีก็ระเบิดใส่ใน Facebook บ้าง (5)”

“ลั้งเลระหว่าง 2 กับ 9 รู้สึกว่า 9 ตรงสุดเพราะเป็นคนตัดสินใจอะไรไม่ค่อยได้ ชอบมองหลายๆ มุม คิดในด้านคนอื่น ไม่ได้ใส่ใจตัวเองเท่าไร ชอบหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง กลไกป้องกันตนเองคือใช้เลยชอบทำให้ตัวเองดีมีเงิน จะหลีกเลี่ยงหรือแก้ปัญหาด้วยวิธีนี้บ่อย ส่วนอันที่ 2 จะเรื่องของคนอื่นเหมือนกัน จะใกล้ๆ กัน กลไกป้องกันตนเองแบบเก็บกด (4)”

“เลือก 4 ตั้งแต่เด็กจนโตขึ้นมาจะเป็นคนที่แบบ Drama Queen ด้วยความที่เป็นคนคิดมาก เก็บกด ร้องไห้บ่อยมาก อ่อนไหว ชีวิตช่วงนั้น (พิจารณาช่วง 25 ปี) เหมือนละครหลังข่าว (3)”

“ที่ตรงคือแบบที่ 5 ตั้งแต่เรียนจะไม่ชอบเข้ากลุ่ม เรียนเสร็จก็กลับบ้านเพื่อจะต้องจบก่อน กิจกรรมไม่เอาทั้งสิ้น เป็นคนเงียบๆ ไม่ค่อยคุยอะไรกับใครอยู่แล้ว เลือกลงานก็เลือกทำเอกสาร จะได้ไม่ต้องเจอคนเยอะ ขออยู่ห่างๆ (2)”

สมาชิกตั้งใจฟังมีส่วนร่วมในการพูดคุยและมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน ผู้นำกลุ่มชี้ให้สมาชิกเห็นถึงมุมมองต่อโลกที่แตกต่างกันของคนแต่ละแบบ แม้จะเป็นเหตุการณ์เดียวกันแต่แต่ละคนจะมองโลกตามมุมมองที่ตนเองมี นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มได้ชวนให้สมาชิกกลับมาพิจารณาความรู้สึกและมุมมองที่เป็นตัวเราจริงๆ ของสมาชิก โดยสมาชิกบางคนรู้สึกกังวลกับการย้อนกลับไปทบทวนสถานการณ์ในช่วงอายุ 25 ปี โดยผู้นำกลุ่มได้ชี้แจงข้อควรระวังของเอ็นเนียแกรมคือ “การรู้รูปแบบอาจจะพาให้กลับไปยึดติดกับสิ่งที่เคยเป็นในอดีต วัตถุประสงค์ที่จะกลับไปรู้จักนี้เพื่อที่จะรู้ว่าเราเป็นอย่างไรและจะพัฒนาเติบโตไปอย่างไร เนื่องจากเอ็นเนียแกรมเป็นรูปแบบที่ไม่เปลี่ยนแปลง แต่เราเติบโตขึ้นในรูปแบบนั้นๆ นอกจากนี้ไม่ควรนำเอ็นเนียแกรมไปใช้ในการประเมินคนอื่น ควรใช้เพื่อการตระหนักรู้และพัฒนาตนเองเท่านั้น” สมาชิกพบว่าจากช่วงอายุ 25 ปีจนถึงปัจจุบันต่างมีการพัฒนาเติบโต และสมาชิกมีความชัดเจนในรูปแบบมากขึ้นแม้จะยังมีความสงสัยอยู่บ้าง โดยพบว่าสมาชิกในกลุ่มประกอบด้วยรูปแบบที่ 4 จำนวน 2 คน รูปแบบที่ 5 จำนวน 2 คน และรูปแบบที่ 7 และ 9 รูปแบบละ 1 คน

ระยะสุดท้าย สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับความรู้สึกและมุมมองภายในจิตใจต่อโลกของตนเองและเพื่อนสมาชิก และเล่าถึงการใช้สติกำกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอดช่วงการตระหนักรู้ถึงมุมมองภายในจิตใจ ตามแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” โดยสมาชิกพบว่า ตนเองมีสติตั้งใจรับฟังมากถึงมากที่สุด โดยหลังจากฟังเพื่อนสมาชิกทำให้เข้าใจมุมมองของคนอื่น ได้นึกย้อนกลับมาพิจารณาตนเอง ทำให้ยอมรับคนอื่นมากขึ้น เห็นใจผู้อื่น และจะพยายามยอมรับคนอื่นให้มากกว่านี้ รู้สึกประหลาดใจกับสิ่งที่ได้รับรู้และลดความสงสัยลง การคิดตามที่ตนเองพูดไปเรื่อยๆ จะทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้น

ได้สะท้อนตนเองมากกว่าการทำแบบทดสอบ ดีใจที่ได้รู้จักคนหลากหลายและได้รู้มุมมองของแต่ละคน นอกจากนี้สมาชิกพบว่า แม้จะเป็นคนรูปแบบเดียวกัน ก็ยังมีความแตกต่างกัน การเล่าถึงเรื่องในอดีตไม่ได้ทำให้คิดมากอย่างที่กังวลในตอนแรก มีความรู้สึกตื่นเต้นกับสิ่งที่จะคุยต่อไปและอยากพัฒนาความคิด ความรู้สึกมากขึ้น โดยจะนำประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกมาปรับใช้ในการพัฒนาตนเอง

ช่วงที่ 3 การตระหนักถึงการแสดงออกตามสถานการณ์ มีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกได้รู้จัก เข้าใจและเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง รวมทั้งเข้าใจบุคคลอื่น เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลผ่านการสำรวจโครงสร้างบุคลิกภาพแบบเอ็นเนียแกรม โดยดำเนินการร่วมกับแนวคิดการตระหนักรู้ในตนเองของอัสติภาวนิยม และเพื่อให้สมาชิกพัฒนาการมีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

ระยะเริ่มแรก ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบสังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” เพื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลงและฝึกการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ และอธิบายให้สมาชิกเข้าใจถึงโครงสร้างบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม โดยใช้เอกสารภาพโครงสร้างบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม ประกอบการอธิบาย ประกอบด้วย รูปแบบข้างเคียงหรือรูปแบบปีก รูปแบบขณะมั่นคงหรือผ่อนคลาย รูปแบบขณะเครียด และลักษณะการตอบสนองต่อสิ่งที่มีผลกระทบ 3 แบบ (ความโกรธ ความวิตกกังวล และ ความอับอาย) โดยในช่วงเริ่มต้นพบว่าสมาชิกมีความตื่นเต้นและอยากรู้ต่อจากช่วงก่อนหน้า เมื่ออธิบายถึงโครงสร้างบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม สมาชิกมีความสนใจ โดยเริ่มทบทวนตนเองและสอบถามเพิ่มเติมเป็นระยะ

ระยะกลาง สมาชิกได้สำรวจและตรวจสอบตนเองตามโครงสร้างบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรมตามที่อธิบายในระยะเริ่มแรก ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกถึงการตระหนักถึงความรู้สึกและมุมมองที่มีต่อโลกภายในของตนเองตามลักษณะโครงสร้างบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการรู้จักตนเอง เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกถึงความรู้สึกและมุมมองภายในจิตใจต่อสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต โดยสมาชิกได้พิจารณาถึงรูปแบบข้างเคียงหรือรูปแบบปีกของตนเอง และพิจารณาถึงลักษณะการตอบสนองต่อสิ่งที่มีผลกระทบ 3 แบบ (ความโกรธ ความวิตกกังวล และ ความอับอาย) พบว่า

“ตอนแรกไม่แน่ใจว่าเป็น 6 หรือ 7 พอเห็นเรื่องปีกเลยเข้าใจน่าจะเป็น 6 มีบ้างที่ drive ด้วยความกลัว ชี้เกี่ยแต่ก็กลัวสมองเสื่อม เห็นจุดอ่อนในความคิดเห็นของคนอื่น แต่ปีก 8 ไม่ใช่ทั้งหมด เพราะเป็นคนขี้เบื่อ ใจร้อน ไม่ชอบอดทนกับพฤติกรรมบางอย่างที่รู้สึกว่

ทำไมได้เท่านี้ แต่ถ้าเค้าพยายามเราจะรู้สึกโอเค แสดงออกทางสีหน้า คนกลัวเราเยอะ ก็พยายามบอกตนเองให้อดทนฟังเค้าก่อน แต่ทำงานกับเรา ค่อยกับเราก่อนให้เรียบร้อย พอนำเสนองานเราจะช่วยอยู่ฝั่งเค้า ปีก 2 ข้างน่าจะตรง น่าจะเป็น 7 จริงๆ (6)”

“คิดว่าถ้าในเรื่อง Anxiety ก็ 5 ไม่น่าจะเป็น 9 ปีก 4 ดูจะไม่ใช่เลย ไม่ค่อยรู้สึกอะไรเป็นพิเศษ ไม่มีจินตนาการอะไรมากมายเลย พอมามอง 6 น่าจะใช้บางส่วน เพราะคิดว่าไม่เคยเชื่อใจใครง่าย ๆ เรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้มักจะเป็นเรื่องของเราโดยตรง ก็มักจะชนตรง ๆ ตลอด ส่วนใหญ่ไม่ไปยุ่งเรื่องของคนอื่นอยู่แล้ว (1)”

“เมื่อที่สับสนระหว่าง 9 กับ 2 ก็ชอบช่วยเหลือคนอื่น แต่กลับมาคิดดีๆ อีกที base อยู่ที่ 9 พอดูปีก 1 กับ 8 คือ 1 ใช่เลย แต่ 8 มีอยู่ตรงความถูกต้อง ปกป้องพวกห้องต่อต้านถ้าไม่ถูกต้อง แต่บางทีไม่ได้พูดออกมา คิดในใจ เป็นคนเปิดกว้าง ไม่ค่อยจะไม่เชื่อใจใคร (4)”

“ชัดมาก 3 4 5 ตรงกลางคือ 4 เราหยิบ 3 กับ 5 มาใช้ในการทำงาน 3 คืองานที่เราทำ เสพติดความสำเร็จ 5 ที่หยิบมาคือเรื่องของเผาผลาญพลังงานระหว่างวันไปทั้งหมด จบวันจะต้องมี moment เป็นของตัวเอง เวลาทำงานใน 1 วันจะต้องแบ่งเวลา 2-3 ชั่วโมงนั่งทำงานกับตัวเอง เพื่อ analyse และ investigate ปัญหาทุกอย่าง offline จากทุกคน 3 เป็นผู้นำเพราะกลัวที่จะเสียหน้า กลัวทำอะไรแล้วพลาด ไม่อยากอายตัวเอง (5)”

“3 กับ 5 มีทั้งใช่และไม่ใช่ 3 คือเป็นคนทำอะไรหลายอย่างตั้งแต่เด็ก เป็นเด็กกิจกรรม ต้องการสิ่งใหม่ๆ ตลอดเวลา ประสบความสำเร็จและภูมิใจ แต่ทุกอย่างก็ใส่ความรู้สึกในสิ่งที่เราทำ ไม่ได้ตัดความรู้สึกออกไป 5 จะเป็นเรื่องการใช้เวลาอยู่ตามลำพังเวลาอยู่บ้าน เพลิดเพลินใจกับการคิดถึงประสบการณ์ในอดีต (3)”

“6 ไม่ใช่เลย เชื่อใจคนทุกคน นอกจากมีอะไรมาสะกิดใจ ก็จะไม่เอาอีกแล้ว ความรู้สึกที่ให้คือหมดแล้ว คือปล่อยไป มาตรงกับ 4 เป็นเพราะอยู่คนเดียวมัน เลยคิดเยอะว่าคนอื่นเหนือกว่าเรา เราอยู่ไปวันๆ ทั้งที่คนอื่นเติบโตขึ้น มีครอบครัวที่ดี (2)”

สมาชิกตั้งใจฟังมีส่วนร่วมในการพูดคุยและมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน เช่น ในประเด็นการเปรียบเทียบกับผู้อื่น ทำให้เห็นว่าแม้คนอื่นจะเหนือกว่า แต่ก็มีคามทุกข์เช่นเดียวกัน เมื่อพิจารณาถึงรูปแบบขณะมั่นคงหรือผ่อนคลาย รูปแบบขณะเครียด พบว่า

“ไป 1 ตอนมั่นคงจะนึกถึงตอนที่มั่นใจในตัวเอง ความคิดเราเรื่องนี้ถูกแล้ว ก็จะไม่กลัว ทำได้ดี ไม่งั้นปกติในที่ประชุมจะกลัวจะกังวลมาก แต่เวลากลับจะไป 2 เลยมองว่าปัจจุบันเราเป็น 2 ก็เลยคิดอยู่ว่าแปลว่าทุกวันนี้เครียดตลอดเวลา แล้วเป็นคนที่ไม่ไวต่อ

ความรู้สึกคนอื่น จะคิดว่าถ้าเราช่วยเค้าได้แล้วเราไม่ช่วย จะรู้สึกแย่มาก ถึงยังขนาดไหนถ้าช่วยได้ ต้องช่วย (3)”

“ผ่อนคลายจะเป็นคน Speak out แล้วมีศีลธรรมขึ้นมาทันที ชอบตรงที่ผ่อนคลายแล้วเป็น Perfectionist จะแต่งตัวเป็นสีเดียวกัน ของที่ใช้เป็นสีเดียวกัน คือเลือกไว้ตอนที่ผ่อนคลาย งานช่วงผ่อนคลายจะเนี้ยบมากถึงมากที่สุด ถ้าเครียดประสาทการรับรู้ความรู้สึกคน การฟังคนจะเยอะเป็นพิเศษ จะนิ่งเงียบ (5)”

“ตอนผ่อนคลายไป 3 จะรู้สึกว่ามีอะไรต้องทำเต็มไปหมดเลย แต่เยอะก็อาจจะไม่ทำเลย เครียดแล้วไป 6 คือนอนดึก หลีกเลี้ยงอันตราย อันไหนที่รู้สึกว่าจะไม่ปลอดภัย ไม่โอเค บางทีก็หนีไปดื้อๆ เลย ถ้ากังวลมากบางทีก็พุ่งชน เข้าไปเคลียร์ตรงๆ เลย ก็น่าจะเป็น 9 แต่คิดว่าที่ชัดสุดของ 9 คือลักษณะของการตีมีน ชอบมากคำนี้ (4)”

“จาก 5 ไป 8 ที่ตรงคือเรื่องการตัดสินใจ ถ้าตื่นเข้ามาไม่เครียดอะไร อยากไปนี่ ไปเลย คนเดียวก็ไป ออกไปทำเลย ถ้าสุดไปเกาะล้านคนเดียว เครียดหรือรู้สึกไม่ดีก็จะหาเรื่องอื่นทำ (2)”

“มีความสุขเป็น 8 เคยทำ Test อันหนึ่ง เค้าบอกว่าเป็นผู้ปกป้อง แสดงว่าตอนนั้นมีความสุขกับชีวิตดี ก็คิดว่าใช่ ปกติไม่คิดจะไปยุ่งเรื่องของใคร นอกจากเพื่อนสนิท เครียดเป็น 7 เคยทำงานล้มเหลว ก็มองในแง่ดีว่าที่เค้าไม่รับไม่ใช่เพราะเหตุผลทางวิชาการ เราไม่ดี แต่เป็นอารมณ์ที่เราไปกระตุ้นเยอะจนเค้ารำคาญ (1)”

“7 ถ้าผ่อนคลายจาก active ก็จะไม่เก็บตัว อยู่คนเดียว ใช้เวลากับตัวเอง พอเครียดจะเริ่ม control อยากได้ความ Perfect ไม่อยากให้แยกกว่าเดิม (6)”

สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และแบ่งปันมุมมองร่วมกัน ระหว่างการพูดคุย รวมทั้งได้เรียนรู้ในประเด็นต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นระหว่างการพูดคุยภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้พิจารณาถึงรูปแบบที่แต่ละคนสงสัย และจากการพิจารณาทำให้สมาชิกทุกคนมีความชัดเจนในรูปแบบของตนเองแล้ว

ระยะสุดท้าย สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับความรู้สึกและมุมมองภายในจิตใจต่อการแสดงออกตามสถานการณ์ของตนเองและเพื่อนสมาชิก และเล่าถึงการใช้สติกำกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอดช่วงการตระหนักถึงการแสดงออกตามสถานการณ์ ตามแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” โดยสมาชิกพบว่า ตนเองมีสติตั้งใจรับฟังปานกลางถึงมากที่สุด สมาชิกมีความเข้าใจและเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง จากความชัดเจนในรูปแบบมากขึ้น และเข้าใจความซับซ้อนของบุคลิกภาพมากขึ้น เข้าใจคนอื่นมากขึ้น พยายามตั้งใจและเปิดใจรับฟังรูปแบบอื่นๆ เข้าใจถึงการกระทำที่แตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น

เข้าใจความสัมพันธ์ของอารมณ์และการกระทำ ความสงสัยและคลุมเครือลดหายไป และรู้สึกผ่อนคลาย

ช่วงที่ 4 การเผชิญหน้ากับความวิตกกังวล ในช่วงนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกพิจารณาการใช้กลไกป้องกันตนเองผ่านรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม เผชิญหน้ากับความวิตกกังวลและออกมาจากความคุ้นเคยเดิมผ่านรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม โดยดำเนินการร่วมกับแนวคิดความวิตกกังวลต่อการดำรงชีวิตของอัตถิภาวนิยม และเพื่อให้สมาชิกพัฒนาการมีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

ระยะเริ่มแรก ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบสังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” เพื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลงและฝึกการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ และอธิบายถึงการใช้กลไกป้องกันตนเองของแต่ละรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม โดยให้สมาชิกพิจารณาตามเอกสารกลไกป้องกันตนเองตามรูปแบบเอ็นเนียแกรม โดยในช่วงเริ่มต้นพบว่าสมาชิกมีความตื่นตัวที่จะรับรู้สิ่งใหม่และอยากรู้เกี่ยวกับกลไกป้องกันตัวเอง

ระยะกลาง สมาชิกได้สำรวจและตรวจสอบตนเองถึงการใช้กลไกป้องกันตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ของชีวิต โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของความวิตกกังวลและการเลือก ให้สมาชิกพิจารณาถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกในขณะที่ใช้กลไกการป้องกันตนเองนั้น และให้สมาชิกพิจารณาถึงสถานการณ์เดิมหากไม่ใช้กลไกป้องกันตนเอง ซึ่งจะนำไปเกิดความวิตกกังวลและเลือกที่จะออกจากความคุ้นเคยเดิม โดยพิจารณาตามรูปแบบเอ็นเนียแกรมของตนเองซึ่งเป็นกลไกป้องกันตนเองหลักที่อาจใช้เป็นประจำโดยไม่ตระหนักรู้ตนเอง สมาชิกพบว่า

“เป็นบ่อยเลย พยายามเอาเหตุผลที่จะไม่ทำ ก็สบายใจ ถ้าไม่คิดหาเหตุผลจะรู้สึกกังวล ทั้งเรื่องที่ยังไม่ต้องทำก็ได้ ควรทำแล้ว แต่ยังไม่ทำสักที ถึงเหตุผลจะฟังไม่ขึ้น แต่ก็มีเหตุผลนะ อาจจะไม่ใช่เหตุผลที่ดีพอ แต่ก็คือเหตุผลของเรา บางทีก็คิดว่าทำไมไม่ทำ ถ้าทำก็จบแล้วละ (6)”

“อ่านแล้วตรงเลย ใช่เลย คือการโทษตัวเอง คือสิ่งที่เกิดขึ้น เค้าไม่ได้โทษเราหรอก แต่เราโทษตัวเอง (3)”

“รู้สึกชัดเจนนตั้งแต่ 4 บางทีก็ใช้ 3 กับ 5 ด้วย เราจะ Take responsibility ทุกอย่างของทุกคนมาเป็นของเรา จะให้ area เราในการจัดการตนเอง heal ตัวเองให้อภัยตัวเอง ทำให้ตัวเองอิสระจากทุกอย่างได้ เรารับทุกอย่างเข้ามา เหตุผลด้วยที่ว่าเราเป็น emotion และเรารู้ว่าเราไม่สามารถจัดการใครได้นอกจากจัดการตัวเอง บางครั้งใช้วิธีการ

เขียนแบบในการจัดการ เป็นหัวหน้าตัวเองในการตอบคำถาม หรือเขียนแบบคนอื่นคนเพื่อแก้ไข บางสถานการณ์ 3 กับ 4 จะใช้ handle situation ส่วน 5 จะใช้ handle ตัวเอง รับ 4 มาเยอะ ไม่ไหวแล้ว จะให้เวลาตัวเองในการแยก Thinking กับ Feeling แล้วจัดการทีละอย่าง ถ้าไม่ใช้คงรับอะไรไม่ได้เลย (5)”

“ทำตัวเองมีน บางทีก็มองข้ามความรู้สึกของคนอื่น บางทีไม่ใช่แค่ความรู้สึกตัวเอง ตีมันแล้วก็ไม่ได้คิดถึงคนอื่นเลย ก็รู้สึกว่าการปรับตรงนี้ เหมือนหนีปัญหา ก็รู้สึกว่าไม่ค่อยดีเท่าไร เราสบายใจแต่ปัญหามันไม่ได้รับการแก้ เวลาใช้บางทีจะไปเล่นเกม อ่านการ์ตูน ไป focus อย่างอื่นที่ไม่เครียด ก็จะสบายใจ แต่บางปัญหาเรื้อรัง ก็ควรต้องได้รับการแก้ไข ต้องดึงตัวเองกลับมาให้ชนมันให้ได้ (4)”

“แยกตัวเองออกจากความรู้สึก ก็มีความกังวลอยู่นะ การแยกออกมาก็ดูสมเหตุสมผลแล้ว แล้วก็ปล่อยให้มัน แต่ถึงเราจะแยกตัวเองออกมา สุดท้ายมันก็กลับมาทำร้ายเราอยู่ดี ถ้าเรารู้ว่าปัญหาเกิดจากอะไรแล้วพยายามแก้โดยไม่แยกตัวออกมา มันอาจจะจบไปแล้วก็ได้ (1)”

“การแยกตัวออกจากความรู้สึก จะในชีวิตส่วนตัวมากกว่า จะพยายามไม่รู้ จะได้ไม่ต้องรู้สึก ถามว่าไม่ใช่ได้มั๊ย บางทีก็อยากฟังแม่พูดบ้าง แต่ก็ได้แค่ฟังช่วยอะไรไม่ได้ ก็จะพยายามฟังให้มากขึ้น (2)”

สมาชิกตั้งใจรับฟังมีส่วนร่วมในการพูดคุยและมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกันและได้เรียนรู้ถึงการใช้กลไกการป้องกันตนเองทั้งจากประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนเองและของเพื่อนสมาชิก ได้เรียนรู้ถึงวิธีการแก้ปัญหาของเพื่อนสมาชิกในรูปแบบที่แตกต่างกัน และนำมาปรับใช้กับตนเอง สมาชิกเกิดความวิตกกังวลหากจะไม่ใช้กลไกป้องกันตนเอง ผู้นำกลุ่มแนะนำสมาชิกเพิ่มเติมถึงการใช้กลไกป้องกันตนเองว่า เป็นสิ่งที่คุ้นเคยในในการจัดการกับชีวิต แต่หากไม่ใช้กลไกเหล่านี้จะทำให้สมาชิกสามารถเป็นอิสระจากสิ่งที่ติดอยู่ ทำให้สมาชิกเข้าใจมากขึ้นถึงการใช้กลไกป้องกันตนเอง เป็นสิ่งที่ใช้มาตลอดและพบว่ากลไกป้องกันตนเองที่ใช้ก็ทำให้สมาชิกเกิดความวิตกกังวลตามมา ถ้าไม่ใช้คงต้องใช้พลังมากขึ้น ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกได้เผชิญหน้าและเลือกที่จะจัดการกับความวิตกกังวล และเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง สมาชิกกล่าวถึงการฝึกสติและนั่งสมาธิจะทำให้มีสติในการกำกับการกระทำในปัจจุบันได้ดีขึ้น

ระยะสุดท้าย สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการใช้กลไกป้องกันตนเองและการจัดการกับความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ต่างๆ และเล่าถึงการใช้สติกำกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอดช่วงการเผชิญหน้ากับความวิตกกังวล ตามแบบ

บันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” โดยสมาชิกพบว่า ตนเองมีสติตั้งใจรับฟังปานกลางถึงมากที่สุด ได้เรียนรู้ว่าถ้ามีสติจะไม่ต้องใช้กลไกป้องกันตนเองที่มี ถ้ามีสติก็จะป้องกันตนเองได้ อยากรู้เวลาให้กับตัวเองในการฝึกสติ สมาชิกพบว่ามีคนที่ใช้กลไกป้องกันตนเองในแบบเดียวกัน ทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้นและไม่ใช่คนเดียวในโลก ลดความรู้สึกแปลกแยก และยอมรับตัวเอง โดยจะพยายามที่จะไม่ใช้หรือลดการใช้กลไกป้องกันตนเองให้น้อยลง สมาชิกขอบคุณที่ทำให้ได้รับรู้และเข้าใจ เรื่องเดียวกันแต่การตีความ การกระทำไม่เหมือนกัน ทำให้ได้เข้าใจมากขึ้นในหลายอย่าง หลายรูปแบบ และจะยอมรับมันยังไง เข้าใจความแตกต่างและวิธีการจัดการความคิดและการกระทำของแต่ละคน ไม่คิดว่าจะได้เข้าใจเห็นภาพเยอะขนาดนี้ นอกจากเข้าใจตัวเองเป็นอย่างไร เข้าใจไปถึงว่าทำไม เกิดอะไรขึ้น การกระทำแบบไหนที่แสดงออกมา สามารถเรียนรู้วิธีการจัดการดูแลได้ดีขึ้น ก็น่าจะลดความกังวลไปได้

ช่วงที่ 5 ความหมายแห่งการดำรงอยู่ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้

พิจารณาถึงความหมายแห่งการดำรงอยู่ พิจารณาถึงคุณค่าและความหมายของชีวิต โดยดำเนินการร่วมกับแนวคิดความตายและการไม่มีอยู่ของอัตถิภาวนิยม และเพื่อให้สมาชิกพัฒนาการมีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

ระยะเริ่มแรก ผู้นำกลุ่มทบทวนถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับเอ็นเนียแกรม ได้แก่ รูปแบบ โครงสร้างเอ็นเนียแกรม และการใช้กลไกป้องกันตนเอง สนับสนุนให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบสังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” เพื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลงและฝึกการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ และให้สมาชิกทบทวนถึงการมีหรือการไม่มีชีวิตอยู่ และความอยากที่จะมีชีวิตอยู่ โดยในช่วงเริ่มต้นพบว่าสมาชิกมีความกังวลและสงสัยถึงหัวข้อนี้ว่าเกี่ยวกับอะไร ถ้าแชร์อะไรจากประสบการณ์ตัวเองก็อยากแชร์ รู้สึกคุ้นเคยกับทุกคนมากขึ้น รู้สึกผ่อนคลาย

ระยะกลาง สมาชิกได้พิจารณาถึงการมีชีวิตหรือการไม่มีชีวิตอยู่ และหากไม่อยู่แล้วอยากจะทำให้คนอื่นระลึกถึงสมาชิกอย่างไร โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการความตายและการไม่มีอยู่ รวมทั้งใช้เทคนิคการเงี่ยบ การตั้งคำถาม และการตีความจากแต่ละคำกล่าวของสมาชิกเพื่อเสริมสร้างความหมายของสมาชิกแต่ละคน โดยสมาชิกอยากให้คนระลึกถึงว่า

“อยากให้คนจำว่าเราเป็นเด็กน่ารัก อยากให้คนจำรอยยิ้มเรา เพราะเป็นสิ่งที่ย่างที่สุดเวลาเจอกัน และเป็นคนที่เจอใครจะยิ้มให้ตลอดเวลา เป็นเด็กน่ารัก เพราะอยากเป็นคนที่ยิ้มตลอดเวลา ตื่นตัว เด็กเพราะเป็นลูกคนเล็ก (5)”

“อยากให้จำในสิ่งที่ดีของเรา ไม่ดีกับที่บ้าน ไม่ทำให้ที่บ้านทุกข์ใจ
สิ่งที่คนอื่นบอกว่าไม่ดี จะไม่ทำ (2)”

“ถ้าได้ทำสิ่งที่อยากทำ ตอนที่ตายก็จะมีเรื่องติดค้างในใจ ไม่เคย
คิดว่าใครจะนึกถึงเรายังไง เคยคิดว่าจะตายยังไง คือไม่อยากตายแบบป่วยทรมานเป็นโรคเรื้อรัง
คนอื่นอาจจะคิดว่ายังไม่น่าไปรีเปลา แต่ก็ได้ concern ความคิดของคนอื่น ถ้าในชีวิตทำดีแล้ว
ก็คงคิดถึงเราในแง่ดี คงไม่คิดถึงเราในแง่ที่แบบยังมีอะไรติดค้างกันอยู่ (1)”

“อยากจากไปแบบโชคดี คือหลับไปเลย อยากให้ส่งเสริมที่เราไปได้
แล้ว ไม่เจ็บป่วยทรมาน ที่ผ่านมาได้ใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่าแล้ว ไม่อยากให้คนรู้สึกว่าน่าเสียดายจริงๆ
เลยนะ ยังทำอะไรได้มากกว่านี้ หรือน่าสงสารนะ หวังว่าจะไม่ได้ยิน (6)”

สมาชิกได้แบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับญาติผู้ใหญ่ และสิ่งที่เรียนรู้
จากเหตุการณ์นั้นๆ สมาชิกเล่าว่า

“ประสบเรื่องความเจ็บป่วยกับตัวเองและกับยาย ทำให้เข้าใจชีวิต
และเรียนรู้ว่าจะต้องดูแลตัวเองให้ได้มากที่สุด ทำวันนี้ให้ดีที่สุด อยากรออายุ 60 ค่อยกลับมาแก้ไข
บาดแผลในอดีตหรือ... ไม่จำเป็น (5)”

“รอบตัวมีคนสูงอายุเยอะอยู่ ก็อยากเป็นคนแก่ที่แข็งแรงแบบนี้ ได้
เห็นความเปลี่ยนแปลงในชีวิต อยากจากไปอย่างสงบ เป็นที่รักของลูกหลาน (4)”

“ต้องไปหลังพอกับแม่ ด้วยความที่เป็นลูกคนเดียว เค้มีแค่เราคน
เดียว คนที่เสียใจที่สุดคงจะเป็นพอกับแม่ (3)”

นอกจากนี้สมาชิกได้พิจารณาให้คะแนนความอยากที่จะมีชีวิต จาก
0 ถึง 100 โดย 0 คือไม่อยาก ถึง 100 คืออยากที่จะมีชีวิตอยู่ และใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางใน
ประเด็นของการความตายและการไม่มีอยู่ ให้สมาชิกได้พิจารณาและแบ่งปันประสบการณ์และ
สาเหตุในการให้คะแนนดังกล่าว และนำสู่การค้นหาความหมายแห่งการดำรงอยู่ โดยพบว่า

“ให้ร้อยเลย แน่ๆ เลย ใช้หนี้ให้หมดก่อน ต้องเกินร้อย ต้องส่งแม่ก่อน
ยังไปไหนไม่ได้ (6)”

“ร้อย ไม่อยากเป็นภาระคนอื่น ทำประกันเยอะมาก (4)”

“ไม่ได้คิดว่าจะต้องเป็นร้อย เพราะพ่อแม่ก็พึ่งพาคนอื่นได้ น้องดูแล
ได้ ไม่ต้องห่วงเค้า สัก 50 ก็ได้ อาจจะเพราะยังไม่ได้เที่ยว ยังตายไม่ได้ มีสิ่งที่อยากทำ แต่ไม่
จำเป็นต้องทำทุกอย่างก็ได้ ตอนนี้นึกไม่ออกจริงๆ ว่าตัวเราเองต้องการอะไร เรายังไม่รู้ว่า
ความสุขที่แท้จริงคืออะไร แต่ตอนนี้รู้สึกสุขมั้ย ก็สุข ผ่อนคลาย อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด ห้ามมัน
ไม่ได้ (1)”

“ตอนเช้าร้าย แต่ตอนเย็นเท่าไรไม่รู้ เพราะในหนึ่งวันมีภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นมา ตื่นเข้ามาเรามีพลังงานเยอะ ตอนเย็นจะ down ทุกอย่าง มี moment ไปริมตึก โดดไปตีปาวนะ ไม่เที่ยวคนเดียว ยืนบนหน้าผา โดดไปเป็นยังไงนะ แต่ถ้าสังเกตจะเป็นคำถามทำลายตัวเอง แต่ยังมีอะไรอยากทำอีกเยอะแยะมากมาย มันไม่มีความสุขมากที่สุดหรอก และไม่มีทุกข์ที่สุด สุดท้ายอยู่ที่ตัวเราเอง อยู่ที่เราจะจัดการตัวเองยังไงในแต่ละสถานการณ์ นี่คือชีวิต (5)”

“ตอนแรกก็ไม่ร้าย พอ (6) พุดถึงนี้ แต่ก็ทำประกันไว้แล้วนี่ ทุกวันนี้มีชีวิตอยู่ก็เพื่อพ่อแม่ คำคือคนที่แคร์เราที่สุด ถ้าเราเป็นอะไรไป แต่ถ้าเราทะเลาะกับเค้า มันก็ทำให้ไม่อยากมีชีวิตอยู่เหมือนกัน...ก็พยายามหาที่ยึดเหนี่ยวมากกว่าพ่อแม่ด้วย (3)”

สมาชิกตั้งใจรับฟังมีส่วนร่วมในการพูดคุยและมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน ทำให้เรียนรู้ว่าประสบการณ์ของแต่ละคน ทำให้มีวิธีการคิดต่อความหมายในการมีชีวิตที่ไม่เหมือนกัน สมาชิกได้แบ่งปันเรื่องราวของการดำเนินชีวิตในครอบครัว สนับสนุน แนะนำและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และจะพยายามดำเนินชีวิตให้มีความสุขมากขึ้น

ระยะสุดท้าย สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการมีชีวิตหรือการไม่มีชีวิตอยู่ และความหมายแห่งการดำรงอยู่ และเล่าถึงการใช้สติกำกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอดช่วงความหมายแห่งการดำรงอยู่ ตามแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” โดยสมาชิกพบว่า ตนเองมีสติตั้งใจรับฟังมากถึงมากที่สุด และทุกคนต่างเผชิญกับความตายของคนใกล้ตัว รู้สึกดีใจที่ไม่ใช่คนเดียวที่คิดเรื่องความตาย พบมุมมองดีๆ คือ ความสุขแบบที่สังคมเรียก อาจจะไม่ใช่ความสุขของเราก็ได้ เราสามารถออกแบบทุกข์ สุข ความตาย การใช้ชีวิตของตัวเอง ทำให้ระลึกว่าอยู่ทุกวันนี้มีสติให้รู้ว่าอย่าใช้ชีวิตแบบประมาท ทุกช่วงเวลาต้องมีสติระลึก สมาชิกได้เรียนรู้เป้าหมายและมุมมองในชีวิตของเพื่อนสมาชิก รู้สึกดีที่ได้คุยกันในหัวข้อแบบนี้ ทำให้ได้กลับมาคิด นำมุมมองของเพื่อนสมาชิกมาปรับใช้ และควรวางแผนชีวิตของตนเองเพื่อจะสามารถดูแลตนเองและไม่ต้องห่วงคนข้างหลัง

ช่วงที่ 6 การดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่นและการไม่ยึดตนเอง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงการดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่นและการไม่ยึดตนเอง ค้นหาความหมายในชีวิตจากการดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่นและการไม่ยึดตนเอง โดยดำเนินการร่วมกับแนวคิดการค้นหาความหมายของอัตถิภาวนิยม และเพื่อให้สมาชิกพัฒนาการมีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

ระยะเริ่มแรก ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบสังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” เพื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลง

และฝึกการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ และให้สมาชิกทบทวน ประสบการณ์ที่ผ่านมาถึงการมีชีวิตเพื่อผู้อื่น และการไม่ยึดตนเอง โดยการละวางจากการตัดสินทั้งตนเองและผู้อื่น โดยในช่วงเริ่มต้นพบว่า สมาชิกพยายามทบทวนเหตุการณ์การทำเพื่อผู้อื่น

ระยะกลาง สมาชิกได้พิจารณาถึงประสบการณ์การมีชีวิตเพื่อผู้อื่น มีความหมายกับใจอย่างไร ทำให้ชีวิตมีความหมายหรือมีคุณค่าอย่างไรจากประสบการณ์ที่ผ่านมา โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการมีชีวิตที่ไม่เป็นไปเพื่อตนเอง โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมาถึงการมีชีวิตเพื่อผู้อื่น และแบ่งปันประสบการณ์การไม่ยึดตนเอง สามารถปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ตัดสินสิ่งต่างๆ ให้สมาชิกพิจารณาถึงความรู้สึก และปฏิกริยาภายในที่ตามมาจากประสบการณ์ดังกล่าว โดยสมาชิกพบว่า

“ได้บริจาค ช่วยเหลือสังคม ก็รู้สึกดีที่ได้ทำอะไรไปบ้าง ยังไม่ได้เจอ ความรู้สึกแบบซาบซึ้งหรือเสียสละอันยิ่งใหญ่ เป็นสิ่งที่เราให้ได้ ที่มีความหมายมากๆ น่าจะเป็น บริจาคเลือดครั้งแรก เพื่อบริจาคให้พ่อ ไม่กล้ามาตั้งนาน กล้าเพื่อบริจาคพ่อ พ่อพอเสียรู้เลยว่า เวลาที่มีให้ เท่าไหร่ก็ไม่พอหรอก... ให้อภัยเรียกมัย...มีคนที่ไม่ชอบเลย วันหนึ่งอยู่ๆ ก็อภัยได้แล้ว รู้สึกดีกับตัวเองที่ปลดปล่อยตัวเองออกจากความเกลียดชัง รู้สึกคลาย ใจรู้สึกมันกว้างขึ้น เป็นสิ่ง ดีๆ ที่สามารถทำได้ (6)”

“คิดว่าไม่ได้มีชีวิตเพื่อผู้อื่น เรามีชีวิตเพื่อตัวเอง เคยผ่านช่วงที่ตามใจ ทุกคน ตอนนั้นเราเหนื่อย Suffer เราจับทุกอย่างเข้ามาคนเดียว เลยกลับมาคิดว่าแล้วความหมาย ของการช่วยคนอื่นของเราคืออะไร พอเลยจุดนั้นมาทำให้เราช่วยคนอื่นโดยมีสติ เลือกที่จะช่วย ตรงไหนที่เราช่วยได้บ้าง ไม่ได้ก็จะบอกตรงๆ ส่วนที่เราสามารถช่วยเค้าได้ ก็จะเห็นความหมาย พอช่วยก็จะได้ bonding มี connection กับเค้า ก็จะช่วยคนที่ช่วยได้ และจะเลือกคนที่จะช่วย (5)”

“การทำเพื่อผู้อื่น เราก็ได้รับความรู้สึกดีๆ กลับมาด้วย เพื่อนสนิท มักจะโทรหาเราเวลามีปัญหา ถึงงานไม่เสร็จก็จะพยายามไปอยู่กับเพื่อน แล้วเมื่อไหร่ที่เราต้องการ เค้า ก็รู้สึกว่าจะเค้าก็ทำเพื่อเราได้ ได้ทั้งคู่ (3)”

“ได้ช่วยเพื่อนเลือกซื้อคอมพิวเตอร์ ก็รู้สึกดีเพราะเป็นสิ่งที่เราชอบ เพื่อนก็ได้ สิ่งที่เพื่อนต้องการ เราก็ได้ update เทคโนโลยี (1)”

“บริจาคเสื้อผ้าให้เด็กโรงเรียนที่ต่างจังหวัด แล้วครูเค้าถ่ายรูปที่เด็ก ใสส่งมาให้ดู ก็รู้สึกดี อยากให้อีก (2)”

“เป็นคนชอบคิดถึงคนอื่น รู้สึกว่าส่วนใหญ่ใช้ชีวิตอยู่เพื่อคนอื่น เวลา มีปัญหาก็มักจะเป็นคนไกลเกลียด ไม่ให้ใครรู้สึกไม่โอเค ในเรื่องของสังคมก็พยายามจะ Green คือ

ลดใช้พลาสติก ก็พยายามทำ จะรู้สึกดีถ้ามีใครเห็นแล้วเค้าอยากเปลี่ยนแปลง เพื่อนสนิทก็เริ่มเอากล่องลงไปซื้ออาหาร ส่วนตัวก็ไม่อยากบังคับ ก็ทำไปเลยดีกว่า ได้ช่วยนิดหนึ่งก็ยังมี ไม่คิดว่าจะเปลี่ยนให้โลกหายร้อน แค่ลดสักนิด (4)”

สมาชิกสนใจเรื่องการลดใช้พลาสติกเพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม รู้สึกชื่นชมเพื่อนสมาชิกและคิดว่าจะกลับไปทำบ้าง โดยเริ่มจากมีแก้วเป็นของตนเอง และเดิมสมาชิกไม่ได้คิดถึงเรื่องนี้ ก็ทำให้พบว่าการทำเพื่อโลกก็เป็นการทำเพื่อผู้อื่นเหมือนกัน และสมาชิกก็ทำอยู่เช่นกัน นอกจากนี้สมาชิกพิจารณาถึงการทำเพื่อตนเองและผู้อื่น โดยมองว่า ทุกสิ่งกลับมาที่เราหมดเลย สะท้อนกลับไปมา โลกดีเราก็ดี เราดีโลกก็ดี นอกจากนี้สมาชิกได้แบ่งปันประสบการณ์เรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อน โดยเฉพาะเมื่ออยากหาที่ปรึกษาที่สามารถคุยได้ทุกเรื่อง และสามารถเป็นตัวของตัวเอง ในด้านการตัดสินผู้อื่น สมาชิกจะให้เวลาในการปฏิสัมพันธ์ก่อน โดยไม่ตัดสินขณะแรกเจอ

ระยะสุดท้าย สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการมีชีวิตเพื่อผู้อื่น และการไม่ยึดตนเอง และเล่าถึงการใช้สติกำกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอดช่วงการดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่นและการไม่ยึดตนเอง ตามแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” โดยสมาชิกพบว่า ตนเองมีสติตั้งใจรับฟังปานกลางถึงมากที่สุด ในช่วงแรกสมาชิกตีความเรื่องการดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่นว่าเป็นสิ่งที่ใหญ่เกินความสามารถ หลังจากฟังเพื่อสมาชิกทำให้พบว่า สิ่งที่ทำในปัจจุบันสามารถสะท้อนถึงผู้อื่นทั้งทางตรงและทางอ้อม การรักษาสิ่งแวดล้อมสามารถช่วยกันคนละไม้คนละมือ ลดการใช้พลาสติกก็สามารถทำให้เป็นผลที่ใหญ่ขึ้นได้ และสมาชิกได้คำตอบให้กับตนเองในการทำเพื่อผู้อื่นในสิ่งที่ช่วยได้ รู้สึกมีอิสระ ยอมรับในตนเอง การทำเพื่อผู้อื่นมีหลายรูปแบบ อาจจะได้ให้เป็นการกระทำ อาจเป็นการให้อภัย หรือทำเพื่อส่วนรวม รู้สึกว่าตนเองก็สามารถทำเพื่อผู้อื่นได้ อาจจะเป็นเรื่องเล็กๆลงมา อาจเป็นแค่เจตนาที่อยากให้บางสิ่งดีขึ้น การฟังและเป็นที่ปรึกษาให้เพื่อน การให้เวลากับพ่อแม่และครอบครัวให้มากกว่าเดิม สมาชิกรู้สึกภูมิใจที่ได้ทำเพื่อผู้อื่น เพื่อสังคม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดว่าเราก็ทำได้ โดยไม่ต้องคาดหวังให้คนอื่นรับรู้ และทำเพื่อผู้อื่นในรูปแบบของตนเอง

ช่วงที่ 7 สัมพันธ์คือสำคัญ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงสัมพันธภาพที่มีความสำคัญกับชีวิต ค้นหาความหมายในชีวิตผ่านสัมพันธภาพ โดยดำเนินการร่วมกับแนวคิดการอยู่ลำพังและความสัมพันธ์ของอัตถิภาวนิยม และเพื่อให้สมาชิกพัฒนาการมีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

ระยะเริ่มแรก ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบสังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” เพื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลง และฝึกการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ และให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมาถึงสัมพันธ์ภาพที่มีความสำคัญหรือมีความหมายกับชีวิต โดยในช่วงเริ่มต้นพบว่า สมาชิกมองความสัมพันธ์เป็นเรื่องใกล้ตัว แต่บางครั้งก็ไม่ได้คิดถึง และเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ

ระยะกลาง สมาชิกได้พิจารณาถึงสัมพันธ์ภาพที่มีความสำคัญกับชีวิตสัมพันธ์ภาพนั้นมีความสำคัญอย่างไร โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการอยู่ลำพังและความสัมพันธ์ โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนถึงสัมพันธ์ภาพที่มีสำคัญหรือมีความหมายในชีวิตของสมาชิกแต่ละคน โดยสมาชิกพบว่า

“คิดว่าความสัมพันธ์คือที่พึ่งทางจิตใจ เพื่อให้ความรู้สึกบางอย่างกับตัวเอง (5)”

“ยึดติดกับความสัมพันธ์ในชีวิตค่อนข้างเยอะ กลายเป็นที่พึ่งทางจิตใจ ว่าเรามีความสัมพันธ์ที่ดีต่อคนอื่นหรือป่าว มุมมองของคนอื่นที่มีต่อเรา ค่อนข้างสำคัญมาก ชอบเห็นความสัมพันธ์ที่ดี (4)”

“เคยมีเพื่อนสนิทจนกระทั่งสอบเข้ามหาวิทยาลัย ตอนสอบเข้าปวดท้องจนขอออกมาจากห้องสอบ เพื่อนก็ออกมาด้วย ออกมาซื้อยาให้ ขนาดยอมทำข้อสอบไม่เสร็จสุดท้ายแล้วตั้งใจจะมาเรียนที่เดียว แต่เราติดแต่เพื่อนไม่ติดคณะที่ตั้งใจกันไว้ ทำให้ตะขิดตะขวงใจเรื่องนี้แล้วไม่ได้คุยเคลียร์กัน ก็เลยเริ่มห่างออกไป จากเพื่อนที่ดีคนหนึ่งในชีวิต ก็รู้สึกผิด แต่ก็ดีใจที่เพื่อนทำขนาดนี้ ทำให้รู้สึกว่าให้ความสำคัญกับการบอกว่าใครสักคนเป็นเพื่อนสนิทขึ้นมา ก็อยากทำให้ดีกับเค้า ไม่อยากสูญเสียอีก (1)”

“เด่นชัดสุดคือกับแม่ มาอยู่กับป้าตั้งแต่เด็ก ห่างในความสัมพันธ์กับแม่ เวลาเจอกันก็แค่สวัสดีแล้วเข้าบ้าน ก็คิดว่าแม่คงอยากกอด อยากคุยกับเรา ไม่งั้นคงไม่โทรมาหา ก็จะพยายามคุยกับแม่มากขึ้น ไม่ต้องมาเสียดายว่าทำไมเราไม่ทำตั้งแต่ตอนนั้น แต่กับป้าคือคุยเล่าตลอด (2)”

“มีความเชื่อมโยง connection เยอะมาก ตั้งแต่เด็ก พอมหาลัยรู้สึกว่าการ connection สำคัญมาก แล้วความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกัน มันให้ประโยชน์เราเยอะมาก เลยพยายามที่จะ keep connection ไว้ มีโอกาสได้ทำงานพิเศษเพราะรู้จักพี่คนหนึ่ง จริงๆ จะไม่มีโอกาสได้รู้จักเลย ถ้าไม่ได้รู้จักเป็นทอดๆๆ ไป ยิ่งพอมี Facebook เห็นเลยว่า Mutual friend มันเชื่อมโยงกันหมด และมันก็เลยสำคัญว่า ถ้าเราไม่ได้ให้ความสำคัญและรักษาความสัมพันธ์แค่เส้น

จุดหนึ่ง มันอาจจะส่งผลร้ายต่อๆๆๆ ไปทั้งหมดเลยก็ได้ แต่ถ้าเกิดให้ความสำคัญและรักษาความสัมพันธ์ทุกจุด มันก็ส่งผลดีต่อเราในวงกว้าง ทุกอย่างเชื่อมโยงกันหมด (4)”

“เรื่องความสัมพันธ์เหมือนเป็น circle ที่สุดท้ายจะ circulate กลับมาเจอกัน เลยชอบมีเหมือนแบบ อ้าว! โลกกลมจังเลย แต่จริงๆ อาจจะเป็นเพราะวงที่เราอยู่ด้วยกันก็มีความใกล้ชิดกัน link กันไม่ก็ทอดอาจจะเจอใครสักคนที่เราคาดไม่ถึง เลยคิดว่าทำอะไร มันก็จะย้อนกลับมา เช่นกับที่ทำงานเก่า สุดท้ายก็จะไปถึงที่อื่น แล้วคนเราต้อง balance ความสัมพันธ์ 5 อย่าง ซึ่งไม่สามารถทำทั้ง 5 ได้ตลอดเวลา มีความสัมพันธ์ในเรื่องตัวเอง ครอบครัว คนที่รัก เรื่องเพื่อน และเรื่องการทำงาน มาคิดได้ว่าทำแต่งงานอย่างเดียวไม่ได้นะ ตอนนั้นไม่สบาย ตัวเองไม่ดีก็ทำอย่างอื่นไม่ได้ ก็กลับมาคิดเรื่องตัวเองบ้าง พอพอไม่สบายก็กลับมา มีวงกลมเรื่องครอบครัวกลับเข้ามาในชีวิต จากที่งานใหญ่มาก ถัดมาจะเป็นเพื่อน เช่นเพื่อนที่ทำงานเพราะเจอกันอยู่แล้ว เพื่อนข้างนอกหายไปเลย การจะ balance 5 วงกลม อาจจะไม่ใช้ทุกวัน แต่ทั้งเดือน balance ได้มัย ก็พยายาม balance ในจุดที่โอเค (6)”

สมาชิกได้แบ่งปันประสบการณ์ความสัมพันธ์กับเพื่อนในด้านการพูดคุยระหว่างกัน และทำให้เกิดความกลัวในความสัมพันธ์จากการที่เพื่อนนำไปพูดต่อในทางไม่ดี และแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกันในด้านความเชื่อมโยงของความสัมพันธ์ เห็นได้ว่าสมาชิกมีความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆ รอบตัว และเห็นว่าทุกสิ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน นอกจากนี้สมาชิกได้แบ่งปันประสบการณ์และทัศนคติต่อการมีคู่ และความสัมพันธ์กับเพื่อนที่ทำงาน นอกจากนี้สมาชิกได้พิจารณาการไม่มีสัมพันธภาพที่สำคัญนั้น และสมาชิกพบว่าตลอดชีวิตเหมือนทำคนตกหล่นไปเรื่อยๆ ไม่มีอะไรที่ถาวร พยายามทำใจยอมรับกับความสัมพันธ์ที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ

ระยะสุดท้าย สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับสัมพันธภาพที่มีความสำคัญกับชีวิต และเล่าถึงการใช้สติกำกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอดช่วงสัมพันธ์คือสำคัญ ตามแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” โดยสมาชิกพบว่าตนเองมีสติตั้งใจรับฟังมากถึงมากที่สุด และมีความชัดเจนในตนเอง ความคลุมเครือที่มีในเรื่องความสัมพันธ์ลดหายไป จากการพิจารณาตนเองระหว่างการฟังประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก พบว่านิยามความสัมพันธ์ของคนแต่ละรูปแบบเอ็นเนียแกรมไม่เหมือนกัน ขึ้นกับประสบการณ์ที่แต่ละคนประสบมา และมองความสัมพันธ์อย่างเป็นธรรมชาติ มีเริ่ม พัฒนา และมีวันจบ ตราบที่ความสัมพันธ์ยังอยู่ก็จะทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ควรให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ที่อยู่ในระยะยาวมากกว่าความสัมพันธ์ที่อาจจะเกิดขึ้นและดับลง ความสัมพันธ์ที่สำคัญมีหลายด้าน ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว คนรัก เพื่อน และการทำงาน ควรรักษาความสัมพันธ์ทุกๆ ด้านให้สมดุล โดย

เห็นว่าความสัมพันธ์เหล่านี้เกี่ยวข้องกับความรัก ความใกล้ชิด และการแบ่งเวลา คำถามว่าถ้าความสัมพันธ์นั้นไม่อยู่จะรู้สึกอย่างไร ทำให้สมาชิกรู้สึกถึงผลกระทบที่ใหญ่กว่าการถามว่าถ้าเราหายไปเค้าจะรู้สึกยังไง ทำให้สมาชิกตระหนักถึงความสัมพันธ์กับสิ่งอื่นๆ ที่ยังอยากให้มีอยู่ ทำให้ได้บททวนว่าได้ทำใครหายไประหว่างทางมั๊ย ที่เป็นคนสำคัญที่ทำให้เสียใจหรือเสียดาย

ช่วงที่ 8 การดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเองด้วยความสงบภายใน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้บททวนถึงการเลือกในการประกอบอาชีพ ค้นหาเป้าหมายในชีวิต และดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเอง โดยดำเนินการร่วมกับแนวคิดการค้นหาความจริงแท้ของอัตถิภาวนิยม และเพื่อให้สมาชิกพัฒนาการมีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

ระยะเริ่มแรก ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบสังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” เพื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลงและฝึกการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ และให้สมาชิกบททวนถึงการเลือกในการประกอบอาชีพ โดยในช่วงเริ่มต้นพบว่า สมาชิกมีความคิดถึงมุมมองและปัจจัยต่างๆ ในการเลือกอาชีพของตนเอง โดยบางคนมีประสบการณ์การทำงานที่หลากหลาย และมีสนใจที่จะรับฟังประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก

ระยะกลาง สมาชิกได้พิจารณาถึงการตัดสินใจเลือกและความรู้สึกหรือมุมมองต่อการประกอบอาชีพในปัจจุบัน รวมทั้งพิจารณาถึงสิ่งที่ทำให้สมาชิกไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการ และทิศทางของชีวิตที่สมาชิกต้องการ โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการค้นหาความจริงแท้ โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้บททวนถึงการเลือกในการประกอบอาชีพ และพิจารณาถึงการดำรงชีวิตภายใต้ข้อจำกัด โดยอนุญาตให้บุคคลอื่นมาออกแบบชีวิต โดยสมาชิกพบว่า

“ทุกวันนี้ทำในสิ่งที่เราไม่ได้อยากทำ แต่ถามว่าอยากเป็นอะไร ก็บอกไม่ได้เหมือนกัน แต่มี passion ว่าอยากเป็นนักเล่าเรื่อง อยากเป็นนักเขียน อยากเอา skill ที่ใช้ในการเล่าเรื่องเพื่อที่จะไปทำอาชีพนั้น ภาพของตัวเองในการเลือกอาชีพและดำเนินชีวิตก็ชัดเจน ทุกวันนี้ทำเพื่อตอบสนองความต้องการของตัวเอง ...ถ้าจะเล่าเรื่อง อยากจะเล่าเรื่องที่เป็น Know-how หรือ process ในการคิด ตอนนี่คิดว่าอาชีพที่ทำ ควรต้องเป็นอาชีพที่เราสามารถใช้ skill ที่อยากจะทำ แล้วเอาสิ่งที่ได้มาเล่าเป็นเรื่อง (5)”

“ก่อนที่เลือกสายงานปัจจุบัน ค้นหาตัวเองด้วยการเปลี่ยนงาน และได้ไปเรียนต่อ กับงานปัจจุบันมีเหตุผลมากขึ้น คือไม่ใช่งาน Routine จำเจ อยากหางาน project จบเป็นชิ้นๆ ไป ที่มีความท้าทาย และคอมพิวเตอร์น่าจะแทนเราไม่ได้ (1)”

“ตอนที่ออกไปทำงานกับเพื่อน ทำให้ได้เปิดโลก พอกลับมาตอนนี้ไม่รู้ตัวตัวเองอยากทำอาชีพอะไร ก่อนหน้านี้คิดว่าหมดเลย พอออกไปเลยรู้สึกที่เราไม่รู้ว่าจะทำอะไร จะเท่ากับอะไร ซึ่งไม่ใช่อย่างที่วางแผนไว้แล้ว ตอนนี้ไม่ได้ยึดติดกับการที่ต้องมีอาชีพในตำแหน่งที่วางแผนไว้ และทำให้รู้สึกคลุมเครือกับตัวเองอยู่ช่วงหนึ่ง ตอนนี้โอเคมากกับสิ่งที่ทำงานที่ได้ทำเหมือนมีจุดให้เราไปพัฒนาไปเรื่อย แต่อนาคต ณ ปัจจุบันยังไม่ออก บางคนอาจจะแบบต้องหาตัวเองให้เจอนะ แต่ตอนนี้มองว่าจิตใจที่ปล่อยตัวเองให้ open ได้มากพอที่จะลองอะไรก็ได้ ที่เข้ากับ style ของตัวเอง ...ชื่อตำแหน่งเป็นแค่สิ่งที่ทำให้คนเข้าใจเท่านั้นเอง (6)”

“อยากจะพัฒนาตนเอง ที่บริษัทเมื่อก่อนทุกคนต้องทำทุกอย่างเป็นเพราะบริษัทรับงานหลายรูปแบบ ...ตอนนี้ Happy ตื่นเช้ามาก็อยากไปทำงาน ที่บ้านก็จะให้ไปเรียนต่อ ถ้าเรียนก็อยากเรียนเพื่อที่จะ expert ในด้านที่ทำ จะได้สอนคนในทีมได้มากกว่านี้ จะได้ส่งงานได้ไวขึ้น ...ที่ทำงานมีบรรยากาศที่ดี คนที่อยากทำอะไร ก็ให้โอกาสทำเลย (4)”

“ไม่อยากทำงานกับคน เรียนจบก็เลยเลือกสมัครงานด้านเอกสาร (2)”

“เป็นคนชอบพบปะผู้คน ได้ลองทำงานวิจัย ก็สนุกมาก แรกๆ ได้ทำอะไรในสิ่งที่ไม่เคยทำเยอะแยะไปหมด งานหลากหลาย ชอบเพราะว่าเป็นอะไรที่ไม่สามารถทำในชีวิตประจำวันได้ สนุกแต่หนักมาก ปัจจุบันไม่หนักเท่าอดีตเหมือนมี Benchmark มาแล้ว พอระบบเปลี่ยนเอาเทคโนโลยีมามากขึ้น ทำให้งานมากขึ้นเลย ก็เลยลองเปลี่ยน ...ได้เรียนรู้หลายๆ อย่าง หลากๆ วัฒนธรรมองค์กร (3)”

สมาชิกได้แบ่งปันประสบการณ์การตัดสินใจเลือกสาขาที่เรียน การเลือกอาชีพ และประสบการณ์การทำงาน รวมทั้งปัญหาจากการทำงานตามรูปแบบเอ็นเนียแกรม และเพื่อนสมาชิกร่วมกันแนะนำแนวทางในการจัดการปัญหา เพื่อที่จะทำงานให้ประสบความสำเร็จในแบบที่เป็นตนเอง นอกจากนี้สมาชิกได้ทบทวนและทำความเข้าใจกับปัญหา อุปสรรค หรือความทุกข์ที่มีความหมายต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร และมีมุมมองอย่างไรในการจัดการกับปัญหา อุปสรรค หรือความทุกข์นั้น โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการค้นหาความจริงแท้ เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาและยอมรับในความเชื่อของตนเอง รู้และยอมรับในข้อจำกัด ยอมรับในสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงและกล้าที่จะเปลี่ยนในสิ่งที่ตนสามารถทำได้ และเป็นตัวของตนเองอย่างแท้จริง โดยสมาชิกพบว่า

“ทำให้เราโตขึ้น ...ถ้าเราเจอปัญหาที่แก้ไม่ได้ แล้วเราดึงตัวเองขึ้นมาได้ เราก็จะขอบคุณสถานการณ์ (5)”

“ถ้าไม่มีปัญหาเค้าคงไม่จ้างเรามาทำ ใครก็คงทำได้ ทุกวันที่ทำก็เจอ ปัญหาทุกวัน และก็ต้องแก้ปัญหาก็ทุกวันเหมือนกัน ก็มีความเชื่ออยู่อย่างหนึ่งว่าปัญหาส่วนใหญ่มัน แก้ได้ ตอนแรกมันอาจจะดูไม่มีหนทาง แต่หนทางก็จะออกมาเอง แล้วเราก็จะเรียนรู้จากมัน (1)”

“ทุกวันนี้อุปสรรคหรือ *learning* ที่ทีมได้ มันดีที่ทำให้ได้เรียนรู้ แล้ว ทำให้เรามองภาพกว้าง แล้วก็ *detail* ด้วย บางครั้งก็ขอบคุณนะ ถ้าไม่เกิดปัญหานี้ขึ้นมา ใน อนาคตอาจไปเกิดในงานที่ใหญ่กว่านี้ก็ได้ ยังขอบคุณที่ทำให้เราและทีมได้เรียนรู้ (3)”

“รู้สึกว่าเป็นอุปสรรคอยู่ที่ตัวเอง ในการตีมันกับปัญหาของตัวเอง รู้ตัวว่าไม่นานว่าตัวเองตีมันมาตลอด กำลังพยายามจะหาวิธีแก้ไข รู้สึกว่าเราจะตีมันกับปัญหา แบบนี้คงไม่ได้แล้ว รู้สึกดีมากเลยนะที่มาทำอันนี้ ก็ได้เจอคน *Type* ต่างๆ ได้เห็นมุมมองจากคน อื่นๆ ได้รู้วิธีการแก้ไขปัญหาของแต่ละคน ว่าคิดแก้ไขปัญหากันยังไง (4)”

“ด้วยงานที่ทำปัจจุบัน มันอาจจะมีปัญหาที่ไม่คาดคิด อะไรก็เกิดขึ้น ได้ บางครั้งกลับมาโทษตัวเอง ทั้งที่คิดไว้แล้วว่าอาจจะเกิดขึ้นทำไมไม่ทำเตรียมไว้ ย้อนกลับมาดู จริงๆ จะทำไหวได้ไง ก็หาเหตุผลให้ตัวเองสบายใจ ค่อยเริ่มแก้ปัญหาค่อยไป ทีนี้เวลาทำงาน บางครั้งเราอยากจะทำให้มันจบๆ ไปเร็วๆ ก็อาจจะใช้ *shortcut* ด้วยการคิดเอง บางครั้งก็ *hold* ไว้ ก่อน รู้ว่าสำคัญและใหญ่ แต่ใจยังไม่พร้อม ต้องพร้อมและอยากทำจะคิดงานได้ง่ายกว่า เราไม่ ชอบปัญหาเลยมีปฏิกิริยาที่แบบต่อต้าน ก่อนที่จะเริ่มกระบวนการ บางครั้งก็ทำให้เรารู้สึกว่าอ่อน ประสิทธิภาพ แต่ก็เป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ (6)”

“เชื่อว่าปัญหาทุกอย่างมีทางออก งานที่ทำจำกัดด้วยเวลา แล้วต้อง ตามเอกสารจากคนอื่น ก็ต้องหาวิธี แต่ทุกอย่างก็แก้ไขได้ (2)”

สมาชิกได้แบ่งปันประสบการณ์การพบปัญหาจากการทำงาน และได้ พุดคุยถึงปัญหาและวิธีรับมือกับปัญหาการทำงานของแต่ละคน โดยเฉพาะปัญหาที่เกี่ยวกับคน

ระยะสุดท้าย สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต อย่างเป็นตนเองด้วยความสงบภายใน และเล่าถึงการใช้สติกำกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอดช่วงสัมพันธ์คือสำคัญ ตามแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “*Train of Mind*” โดยสมาชิกพบว่า ตนเองมีสติตั้งใจรับฟังปานกลางถึงมากที่สุด สมาชิกมีความพอใจและรู้สึกดีกับ สิ่งที่ทำในปัจจุบัน สมาชิกได้พิจารณาระหว่างงานที่ใช้ในการดำเนินชีวิตกับสิ่งที่อยากที่จะทำ มองเห็นเป้าหมายของแต่ละส่วนและสามารถวางแผนเพื่อจะทำให้เกิดขึ้นให้ได้ สมาชิกได้ผ่านการ ลองผิดลองถูก เกิดการเรียนรู้ระหว่างทาง เกิดการพัฒนาตัวเอง เรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาและการ ทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยไม่จำเป็นต้องทำงานที่ตรงกับสายงานที่เรียนมาก็ได้ การจะได้ลงทำอะไร ที่แตกต่างกันไม่สายเกินไป นอกจากนี้สมาชิกได้เรียนรู้แนวทางที่จะนำไปปรับใช้ในการทำงาน และ

พบว่า การเลือกงานก็เหมือนการค้นหาตัวเอง การรู้จักและการเรียนรู้ตัวเองก็เป็นตัวช่วยในการเลือกงาน

ช่วงที่ 9 การเปิดรับประสบการณ์ใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้ ทบทวนถึงการทำกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากงานในกิจวัตรประจำวัน กล้าที่จะเรียนรู้และ เผชิญหน้ากับประสบการณ์ใหม่ๆ โดยดำเนินการร่วมกับแนวความคิดตัดสินใจด้วยตนเอง ความเป็น อิสระ และความรับผิดชอบส่วนบุคคลของอัตถิภาวนิยม และเพื่อให้สมาชิกพัฒนาการมีสติในการ พิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

ระยะเริ่มแรก ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบ สังกะตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” เพื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลง และฝึกการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ และให้สมาชิกทบทวนถึงการทำ กิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากงานในกิจวัตรประจำวัน โดยในช่วงเริ่มต้นพบว่า สมาชิกรู้สึกว่าเป็นสิ่ง ที่น่าสนใจ และคิดถึงประสบการณ์ใหม่ๆ ในอนาคต

ระยะกลาง สมาชิกได้พิจารณาถึงการทำกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากงาน ในกิจวัตรประจำวันว่ามีความหมายต่อชีวิตอย่างไร และมีคำกล่าวที่ว่า “ทุกประสบการณ์ล้วนมี ความหมาย” สมาชิกคิดหรือรู้สึกอย่างไรกับประโยคนี้ และใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็น ของการตัดสินใจด้วยตนเอง ความเป็นอิสระ และความรับผิดชอบต่อส่วนบุคคล โดยเปิดโอกาสให้ สมาชิกได้ทบทวนถึงการเลือกทำกิจกรรมอย่างอิสระ ความกล้าเผชิญหน้ากับสถานการณ์และ บุคคลที่ไม่คุ้นเคยจากการทำกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากงานในกิจวัตรประจำวัน โดยสมาชิก พบว่า

“เป็นเรื่องที่พยายามคิดมาหลายรอบ แต่ก็คิดไม่ออกและก็ไม่ได้ เริ่มทำจริงๆ สักที ก็ลองทำดูบ้าง (1)”

“ก็คิดถึงเรื่องเที่ยวคนเดียว ก็ไปเองได้แต่ต้องหาข้อมูล ประสบการณ์ ก็สอนให้เราได้ว่าไปตรงนี้ต้องทำยังไง (2)”

“อยาก find out หาวิธีแก้ปัญหามากขึ้น ตอนนี้รู้สึกว่าประสบการณ์ นี้ เป็นประสบการณ์ใหม่ที่รู้สึกว่ามันเปิดมุมมอง และรู้สึกว่ามันดีมากกว่าได้เห็นมุมมองใหม่ๆ จาก คนอื่นๆ อาจจะเป็นมุมมองที่ไม่รู้เพราะว่าเราตีมันมาตลอด คือเราพยายามจะไม่รับรู้เพื่อที่ว่าจะได้ ไม่ต้องรู้สึกแย่ ถ้าพูดถึงกิจกรรมอื่นๆ ก็เป็นคนกิจกรรมเยอะอยู่ เยอะมากด้วย ก็ได้รับรู้ ประสบการณ์ต่างๆ มาเรื่อยๆ อาจจะเป็นคนชอบความสนุกด้วยมั้ง ถ้าจะทำอะไรเพิ่มเติมคิดว่า อยากจะ focus กับปัญหามากขึ้น เล่นให้น้อยลง...เราใช้อันนี้เป็นวิธีแก้ปัญหาของเราอยู่ อาจจะไม่ ได้แก้ปัญหาในสิ่งที่ควรจะต้องแก้ (4)”

“เปิดรับประสบการณ์ใหม่เต็มที่ มีโอกาสอะไรทำได้ทั้งหมด เสียตาย ด้วยซ้ำถ้าได้รับโอกาสแต่เราไม่ได้ไป เป็นเด็กกิจกรรมเหมือนกัน แต่ละกิจกรรมให้ประสบการณ์ใหม่ทุกอย่าง ได้มุมมองใหม่ทุกอัน ถึงจะเป็นกิจกรรมเดียวกัน แต่ก็ให้มุมมองที่แตกต่าง ทุกอย่างที่เคยทำตั้งแต่เด็กมันให้การเรียนรู้กับเราหมด คงไม่หยุดค้นหา แสวงหา (3)”

“ไม่อย่างทำอะไรที่ทุกคนทำเหมือนกันหมด คิดว่าจะต้องลด safe zone กับ comfort zone ต้อง face ...จะรู้สึก ถ้านี่คือ comfort zone ก็ไม่ต้องทำสิ เพราะเราไม่ได้ seek for comfort zone ...มันจะให้ความคิดอะไรบางอย่าง ว่าเราได้อะไรจากมัน เราดีขึ้น ยังไง ถ้ามันไม่ดีขึ้น แล้วเราจะทำต่อมัย ขึ้นอยู่กับว่าตอนนั้นเรามองหาอะไร (5)”

“ช่วงปีที่ผ่านมากลับมาคิดถึงเรื่องใหม่ๆ ที่อยากจะทำ เพราะกลัวสมองเสื่อม หนังสือที่พูดถึงเรื่องสมองแทบจะทุกเล่ม สิ่งที่พูดเหมือนกันคือต้องเอาตัวเองออกไป ทำกิจกรรมใหม่ๆ ซึ่งมันไม่ใช่งาน แต่หมายถึงกิจกรรมเพื่อให้ทั้งร่างกาย ไม่ใช่แค่สมอง ได้มี action กับเรื่องใหม่ๆ บ้าง จะพยายามเอาตัวเองออกไปลอง อะไรที่เคยทำแล้วไม่ค่อยชอบ ก็กลับไปลอง เช่นโยคะเด็กๆ ไม่ชอบเลย ตอนนี้รู้สึกสนุกดี (6)”

นอกจากนี้สมาชิกได้แบ่งปันประสบการณ์การทดลองสิ่งใหม่ การท่องเที่ยวสถานที่ใหม่ๆ การทดลองรับประทานอาหาร ทั้งอาหารที่ชอบและไม่ชอบ และสมาชิกคิดว่า จะพยายามทลายกำแพงและสามารถกินอาหารที่ไม่ชอบได้สักวัน

ระยะสุดท้าย สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ และเล่าถึงการใช้สติกำกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอดช่วงสัมพันธคือสำคัญ ตามแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” โดยสมาชิกพบว่าตนเองมีสติตั้งใจรับฟังมากถึงมากที่สุด เห็นว่าควรมีพื้นที่ในการทดลองสิ่งใหม่ๆ รู้สึกว่าก่อนที่ใครจะกล้าทำอะไร ตั้งต้นจากความคิดที่จะเป็นเด็กหลง คือทำไปเลย ไม่คิดมาก พอกล้าจะเป็นเด็กหลง จะกล้าลอง และควรกลับไปลองสิ่งที่ไม่ชอบด้วย พยายามออกจาก comfort zone และรู้ว่าการเปิดรับสิ่งใหม่จะมีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้น รู้ตัวเองและเข้าใจตนเองมากขึ้น รู้สึกตื่นเต้นและกังวล เข้าใจแล้วว่า emotion จะมาตอนไหน แม้จะเคยทำอะไรมาเยอะมากแล้ว ก็ยังมีสิ่งใหม่ๆ ในโลกที่ยังไม่เคยทำ ก็อยากทำมากกว่านี้ เป็นความรู้สึกทำทนายว่ามีอะไรที่จะทำไม่ได้บ้าง แค่คิดจะทำก็ตื่นเต้นแล้ว สมาชิกจะลองวางแผนทำกิจกรรมใหม่ๆ อย่างน้อยเดือนละหนึ่งอย่าง โดยประสบการณ์ใหม่ อาจจะไม่ใช้เรื่องยุ่งยาก แค่เปลี่ยนมุมมอง เปลี่ยนความคิดจากปกติที่เคยทำการเริ่มต้นอะไรใหม่ๆ อาจไม่เป็นอย่างที่คาดและทำให้เกิดความวิตกกังวลได้ แต่ก็ทำให้ร่างกายดีขึ้นและจิตใจเบิกบานได้

ช่วงที่ 10 ปัจฉิมนิเทศ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกทบทวนและสรุปประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่ม ประเมินตนเองถึงการเปลี่ยนแปลงภายในที่เกิดขึ้น และยุติการให้คำปรึกษาในกลุ่ม

ระยะเริ่มแรก ให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งถึงช่วงปัจฉิมนิเทศนี้

ระยะกลาง สมาชิกได้พิจารณาถึง “ความเข้าใจเกี่ยวกับคำว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณ” หลังจากผ่านการเข้าร่วมกลุ่มมาจนถึงช่วงสุดท้ายนี้ โดยให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ ความรู้สึก และมุมมองต่อการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป โดยใช้เทคนิคการสรุป การเงี่ยบ การตั้งคำถาม และการตีความ โดยสมาชิกพบว่า

“เป็นเรื่องของการมีสติ รับรู้ถึงปัจจุบัน ในเรื่องของปัญหา การแก้ไข การเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆ เรื่องของคน เข้าใจคนมากขึ้น เข้าใจเหตุผลของเหตุต่างๆ มากขึ้น อาจจะเพราะวิถีคิดของแต่ละคน ส่วนที่ได้เรียนรู้จริงๆ เราไม่ค่อยรู้ว่า คนแต่ละคนจริงๆ คิดอะไรอยู่ ก็อาจจะมึนๆที่เค้าอาจจะมีการบอของเค้า เราเข้าไปถึงได้แค่ตรงนั้น เราก็ควรยืนอยู่ข้างนอก กรอบนั้นแหละ (4)”

“ยังมีคำถามเรื่องความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ ... ชอบไปนั่งริมทะเล ก็รู้สึกสบายไม่มีอะไรต้องคิด เวลาผ่านไปเร็วมาก ก็เข้าใจมากขึ้น ต้องลองไปใหม่ (1)”

“ตระหนักว่าเข้าใจตนเอง ตระหนักตัวเราและภาวะของตัวเรา หาความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับคนอื่น ไม่แน่ใจว่าแค่ตัวเราหรือมีเรื่องความเข้าใจคนอื่น ความเข้าใจในสิ่งแวดล้อม (6)”

“ได้รู้ว่าตัวเองเป็นยังไง มีอะไรที่เราต้องคิดเยอะขึ้น ต้องทำอะไรบ้าง เพื่อตัวเองและคนอื่นฯ (2)”

“รับรู้ตัวตน ตระหนัก มีสติว่าเราเป็นยังไง พอมาคุยกับเอ็นเนียแกรม ทำไมต้องแยกเป็น 9 type เพราะแต่ละ type แตกต่างกัน คือจิตวิญญาณคงไม่ได้มีแค่แบบเดียวก็ได้ เหมือนอาชีพที่แตกต่างกัน แต่ละคนก็มีความฉลาดในรูปแบบที่แตกต่างกัน คือการที่เราฉลาด โดยเราเข้าใจในสิ่งที่เราเป็น รับมือและใช้ประโยชน์จากสิ่งที่เราเป็นได้ถูกทาง มีวิธีแก้ปัญหาที่ถูก way ที่ไม่บังคับตัวเองมากเกินไป แทนที่จะไป negative เวลาวิตกกังวล (3)”

“คือการรู้ตัวเอง รู้จักตัวเอง และรู้จักวิธีการปฏิบัติของตัวเองเอง และการเรียนรู้ของตัวเองต่อคนอื่น การปฏิบัติตัวเองต่อคนอื่น จึงต้องมี personality type ให้เรียนรู้ว่าเราเป็นใคร คนอื่นเป็นใคร มันคือ element ของมุมมองที่มีต่อชีวิต ตั้งแต่ตัวเองเป็นยังไง จิตใจ

เป็นยังไง เราแสดงออกกับสถานการณ์ต่างๆ ยังไง เวลาเจอความวิตกกังวล เรามี *defense mechanism* ตอบกลับไปยังไง ทักษะคิดของเราต่อชีวิตกับความตายเป็นยังไง มุมมองต่อความสัมพันธ์กับคนอื่น มุมมองกับการงาน สังคมข้างนอก ภาวะอารมณ์ที่จะเปิดใจรับสิ่งต่างๆ คุณค่าของชีวิตคืออะไร ความหมายของชีวิตคืออะไร เป้าหมายของชีวิตคืออะไร เป็นเรื่องของหลักที่ยึดเหนี่ยวของชีวิต และจุดที่เราจากตรงนี้ไปเชื่อมกับคนอื่นเป็นยังไง ทั้งหมดภาพใหญ่คือการฝึกตนเอง ว่าเรามีสติ เมื่อมีสติเราก็จะทำสิ่งอื่นๆ ที่เล่ามาทั้งหมดได้ (5)”

สมาชิกได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และผู้วิจัยได้สรุปและอธิบายเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณ โดยสมาชิกได้สอบถามเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ รวมทั้งได้พูดคุยในประเด็นการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ โดยไม่มีการผสมผสานเอ็นเนียแกรม สมาชิกพบว่าในการดำเนินการตั้งแต่ช่วงที่ 5 จนถึงช่วงนี้แม้ไม่ได้กล่าวถึงเอ็นเนียแกรม แต่เมื่อเพื่อนสมาชิกพูด สมาชิกมองเห็นรูปแบบของเพื่อนสมาชิกและมีความเข้าใจเพื่อน และหากไม่มีอาจไม่เห็นตัวเองขึ้นลึก ซึ่งเมื่อเชื่อมโยงไปเรื่อยๆ จะทำให้ตัดอคติบางอย่างออก จนเจอจริงๆ ว่าตัวเราเป็นแบบนี้ หากไม่มีเอ็นเนียแกรมจะไม่มีหลักให้จับยึด จะสามารถตีความไปเรื่องไหนก็ได้ ถ้าไม่มีจะเกิดภาวะ *group think* เหมือนกันเลยและคล้อยตามได้ นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มได้สอบถามสมาชิกถึงประสบการณ์ที่ได้รับว่าเหมือนหรือแตกต่างจากความคาดหวังในตอนต้นอย่างไร ให้สมาชิกได้ทบทวนและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งหมดผ่านประสบการณ์กลุ่ม และพิจารณาถึงการนำประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยสมาชิกพบว่า

“เหนือกว่าที่คาดไว้ *Surprise* ตั้งแต่เอ็นเนียแกรมเมื่อวาน ว่าทำให้เราเข้าใจตัวเองได้ลึกซึ้งมากขึ้น มันดีมากเลยที่ใครสักคนจะได้รู้จักตัวเองแบบนี้ จนเหมือนแบบทำยังไงดีให้คนอื่นได้เข้าใจแบบที่เรามาเจอบ้าง เพราะคิดว่ามันน่าจะทำให้เราเข้าใจวิธีการอยู่ร่วมกัน คิดขนาดที่ว่าอยากให้ไปทำให้ที่ *office* มากเลย (6)”

“เหนือกว่าที่คาดหวังไว้เหมือนกัน ตอนแรกไม่ได้คิดอะไรมาก... สุดท้ายได้รู้อะไรเยอะมาก ฉลาดขึ้น ที่จะรับรู้และก็เข้าใจเรื่องภายในตนเอง (3)”

“เหนือกว่ามาก มาแบบไม่คาดหวังอะไรเลย มาไม่รู้ว่าจะเจออะไรด้วย พอได้เข้าก็เลยได้รู้ตั้งแต่เมื่อวานที่ได้รู้ว่าตัวเองเป็นยังไง คนอื่นเป็นยังไง การปฏิบัติกับคนอื่นเป็นยังไง ได้รู้เยอะมาก คิดเยอะมากตอนนี้น่าจะต้องทำอะไรให้เยอะขึ้นจากที่เป็นอยู่ในตอนนี้ (2)”

“เหนือกว่าที่คาดไว้มากเหมือนกัน คิดว่าสิ่งที่พี่ทำน่าจะให้สังคมรู้จักในวงกว้าง เพื่อประโยชน์ของคนทั่วไป ...มันไม่ได้มีการสอนอยู่ในระบบการศึกษา แต่รู้สึกว่ามันจะ

มีประโยชน์กับชีวิตของคนที่จะใช้ชีวิตต่อไป แต่กลับไม่มีใครให้ความสำคัญ ก็อยากจะให้งานที่ทำได้เป็นที่รู้จัก (1)”

“เหนือความคาดหมายมาก เพราะไม่คิดว่าตัวเองจะรู้จักตัวเอง ข้อเสียที่ไม่เคยยอมรับมาก่อน เรื่องของความโกรธของตัวเองที่แบบตัวเองก็โกรธมาตลอด แต่ไม่ได้โกรธ ไม่รู้สึกอะไร จริงๆ ก็คือเหมือนแค่เราไม่ยอมรับ มันมีอีกมากที่ตอนแรกเรามองคนอื่นเป็นยังไง ยอมรับในความไม่เหมือนมากขึ้น อยากจะเรียนต่อไปอีก อยากให้มีเกิดขึ้นใน office เหมือนกัน (4)”

“หลังจากผู้วิจัยละเอียดทั้งหมดของ Spiritual intelligence แล้ว รู้สึกมั่นใจ รู้สึกเหนือความคาดหวัง Surprise, Unexpected คิดว่าเรื่องนี้มันเป็นประโยชน์ แต่มันจะเป็นประโยชน์กับใคร มีพี่คนหนึ่งบอกว่า คนที่เค้าไม่มีปัญหาเค้าจะไม่กลับมาทำความรู้จักตัวเองหรอก จะไม่เปิดใจยอมรับ เรื่องนี้มีประโยชน์แต่เป็นเรื่องที่ยาก ความยากของเรื่องนี้คือจะต้องทำเรื่องยากให้ง่าย เพื่อที่จะให้คนทั่วไปเข้าใจและรู้จัก (5)”

นอกจากนี้สมาชิกได้พูดคุยถึงประเด็นการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน โดยสมาชิกคิดว่า คนที่น่าจะสนใจมี 2 กลุ่ม คือ อยากรู้เรื่องของตนเอง อาจไม่รู้ว่าตัวเองมีปัญหาหรือป่าว อยากพัฒนาหรือปรับปรุง กับกลุ่มที่มีปัญหาจริงๆ และต้องการความช่วยเหลือ ถ้าเข้าใจตัวเองมากขึ้นจะเชื่อมโยงกับเรื่องอื่นๆ ต่อไปได้ จะทำให้เกิดการจุดประกายบางอย่างที่ทำให้อยากเริ่มต้น เพราะฉะนั้นช่วงอื่นๆ มาจะสามารถทำได้ พอเริ่มรู้ตัว จะเริ่มสังเกตตัวเอง และเชื่อมโยงไปสู่องค์ประกอบอื่นๆ เริ่มสังเกตตัวเอง แปลว่าเริ่มมีสติ สติในชีวิตประจำวันบางคนอาจไม่รู้ตัวว่าฝึกสติได้ น่าจะต้องเริ่มจากรู้จักตัวเอง แล้วจะค่อยๆ เป็นอย่างอื่นได้มากขึ้น จะกล้าเปิดใจมากขึ้น ถ้าสามารถกล้าที่จะเผชิญความจริง รับรู้ว่าตัวเองเป็นยังไง จะทำให้อย่างอื่นตามมาได้ รับรู้และยอมรับ เพราะ action จะไม่เกิด ถ้าเราไม่ยอมรับ สมาชิกสอบถามถึงการวัด โดยสมาชิกมองว่า การทำแบบทดสอบอาจเป็นช่วงที่จัดปรุงแต่งได้ อาจจะไม่ตรงกับความเป็นจริงก็ได้ คนที่ทำแบบทดสอบอาจไม่รู้จักตนเองตามความเป็นจริงก็ได้ ควรเป็นเรื่องของการประเมินตนเองอย่างที่เป็นจริงๆ

ระยะสุดท้าย ผู้นำกลุ่มสรุปและยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม กล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนที่เปิดใจแบ่งปันประสบการณ์ทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งสมาชิกกล่าวขอบคุณเช่นกัน “ก็ขอบคุณที่มีพื้นที่ให้แชร์ ไม่เคยมีโอกาสได้แชร์ ก็เก็บมาตลอด เพิ่งมีโอกาสได้แชร์เป็นครั้งแรก” ให้สมาชิกทำแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณในระยะหลังการทดลอง และนัดหมายการทำแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณในระยะการติดตามผล

ผลการดำเนินการกลุ่มทดลองที่ 2 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว อัตถิภาวนิยม

ช่วงที่ 1 การปฐมนิเทศและการสำรวจตนเอง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน และรายละเอียดของการดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พัฒนาความไว้วางใจและสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม และเพื่อให้สมาชิกทบทวนและสำรวจตนเอง

ระยะเริ่มแรก สมาชิกมีความสนใจและตั้งใจรับฟัง และพร้อมที่จะทำ ความรู้จักซึ่งกันและกัน โดยการแนะนำประวัติและลักษณะนิสัยของตนเอง รวมทั้งสอบถามและมี ปฏิสัมพันธ์ในการทำความรู้จักกับสมาชิกท่านอื่น รับฟังวัตถุประสงค์ ขั้นตอน และรายละเอียดใน การดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยความตั้งใจ ยินยอมให้บันทึกเสียงการสนทนา รับทราบ ข้อตกลงในการรักษาความลับของสมาชิกภายในกลุ่ม

ระยะกลาง สมาชิกได้กล่าวถึง “ความเข้าใจเกี่ยวกับคำว่าความฉลาด ทางจิตวิญญาณ” พบว่า สมาชิกยังไม่รู้จักหรือไม่มีความเข้าใจเกี่ยวกับความฉลาดทาง จิตวิญญาณ โดยสมาชิกกล่าวเกี่ยวกับความเข้าใจเรื่องความฉลาดทางจิตวิญญาณว่า

“ความสามารถในการควบคุมจิตใจของเรา (1)”

“ยังงง ลงรากลึกถึงจิตวิญญาณ น่าสนใจ (2)”

“เหมือนทางอารมณ์รีเปล่า (3)”

นอกจากนี้สมาชิกได้ทบทวนและสำรวจตนเองถึงลักษณะนิสัยส่วน บุคคล และเล่าถึงลักษณะนิสัยส่วนบุคคลและมุมมองต่อตนเอง ตามที่สมาชิกพร้อมจะเปิดเผย ตนเอง โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเงี่ยบเพื่อฟัง การตั้งคำถาม และการตีความ โดยสมาชิกกล่าวถึง ตนเองดังนี้

“เป็นคน friendly เข้ากับคนอื่นง่ายพอสมควร มีน้ำใจ เวลามีปัญหา อะไรเข้ามาจะหัวร้อนเร็วพอสมควร อารมณ์มันไปเร็ว แต่ว่าแป๊บเดียวก็หาย แล้วก็ลืมไปเลย เป็น คนที่เกรงใจคนอื่น ไม่กล้าปฏิเสธตรงๆ จนบางทีก็รู้สึกว่าได้เดือดร้อนตัวเองเหมือนกัน (1)”

“ใจร้อนบางทีกับบางเรื่อง เป็นคนตรงๆ ไม่ชอบพูดอ้อมๆ เหมือนทำ ให้อางครั่งพูดออกไปโดยที่ลืมคิดว่ามันอาจจะทำร้ายเค้า เขาแต่ใจบางที ส่วนใหญ่เอาแต่ใจกับ คนในครอบครัว แต่กับคนข้างนอกก็ไม่ (4)”

“เป็นคนซื่อๆ จริงๆ เป็นคนขวานผ่าซากมาก เป็นคนพูดตรงๆ แล้วก็ ไม่คิดอะไร จนมีคนมาว่าถึงจะรู้จริงๆ เป็นคนไม่ชอบทำงานกับคนเยอะๆ แต่ตอนนี้ทำงานต้อง

เจอบท รูปแบบการทำงานฉีกไปเลยจากเมื่อก่อน ความรู้สึกเหมือนมันไม่ใช่ตัวเอง แต่ก็รู้ว่าตัวเองถนัดอะไร ไม่ถนัดอะไร (5)”

“เป็นคนพูดมาก เกี่ยวกับงานต้องรู้ให้หมด เวลาเจอลูกค้าเราประหม่าไม่ได้ มันเกิดความกดดัน บางครั้งต่อให้ทำการบ้านมากแค่ไหน พอถึงเวลาไปหน้าลูกค้าเรามีแผน A B C แต่ไปถึงแผน D ต้องวางแผนเฉพาะหน้า มันเจอความกดดัน มันเก็บกด มันเครียด แต่แสดงให้เค้ารู้ว่าเครียดไม่ได้ ต้องแก้ปัญหาทุกวินาที (2)”

“เป็นคนมีโลกส่วนตัว บางทีก็มีอารมณ์แบบว่าอยากอยู่แบบเงียบๆ บางทีก็อยากออกไปปั่นเท็กกับเพื่อน ก็มีหลายโลกของตัวเอง เป็นคนขี้เกรงใจ ก็เลยต้องปรับเข้ากับคนอื่นให้ได้ บางทีก็ไม่ค่อยรู้จักตัวเองว่าตัวเองเป็นคนยังไง (3)”

โดยระหว่างพูดคุยสมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ซึ่งสมาชิกตั้งใจฟัง และมีส่วนร่วมในการพูดคุย โดยมีการสอบถามเป็นระยะ

ระยะสุดท้าย พบว่าสมาชิกทำความเข้าใจและมีความคุ้นเคยกันมากขึ้น เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน และรายละเอียดในการดำเนินการ สมาชิกได้สร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และสมาชิกได้สรุปร่วมกันถึงเป้าหมายในการเข้าร่วม โดยสมาชิกมีความสนใจในแง่การรู้จักและเข้าใจตนเอง แต่ยังไม่เข้าใจเกี่ยวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ช่วงที่ 2 การตระหนักถึงมุมมองภายในจิตใจ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักและเข้าใจตนเอง และตระหนักถึงมุมมองภายในจิตใจ โดยดำเนินการร่วมกับแนวคิดการตระหนักรู้ในตนเองของอัทธินิยม และเพื่อให้สมาชิกพัฒนาการมีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

ระยะเริ่มแรก ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบสังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” เพื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลงและฝึกการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ ตั้งแต่ขณะเริ่มต้นในช่วงนี้ ระหว่างการดำเนินกลุ่มว่ามีความคิดและความรู้สึกที่ได้รับหรือลดหายไป และความคิดและความรู้สึกเมื่อจบการดำเนินการในช่วงนี้ รวมทั้งชี้แจงถึงการฝึกสังเกตตนเองระหว่างการดำเนินกรกลุ่มตลอด 2 วัน โดยจะใช้เอกสารนี้ตั้งแต่ช่วงที่ 2 ถึงช่วงที่ 9 พบว่าสมาชิกเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของเอกสารแบบสังเกตและประเมินตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” และเริ่มสังเกตและบันทึกข้อความในส่วนของความคิดและความรู้สึกขณะเริ่มต้นในช่วงนี้ พบว่าสมาชิกสนใจว่าเพื่อนสมาชิกจะมีเรื่องราวชีวิตเป็นอย่างไรบ้าง มีอะไรให้ได้เรียนรู้ใหม่ อยากค้นหาตนเอง และพยายามคิดทบทวนตนเอง นอกจากนี้สมาชิกได้ทบทวนตนเองถึงจุดเด่นและจุดอ่อนของตนเอง

ระยะกลาง สมาชิกได้ทบทวนตนเองเกี่ยวกับการตระหนักถึงความรู้สึก และมุมมองที่มีต่อโลกภายในของตนเอง โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการรู้จักตนเอง โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกถึงความรู้สึกและมุมมองภายในจิตใจต่อโลกผ่าน จุดเด่นและจุดอ่อนหรือข้อบกพร่องของตนเอง และสะท้อนสู่การเข้าใจในเอกลักษณ์เฉพาะบุคคล และการตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้เทคนิคการเงี่ยบ ฟังอย่างตั้งใจ และการตีความ โดยสมาชิก กล่าวเกี่ยวกับการพิจารณาตนเองว่า

“บางครั้งเราพูดมากจนลืมนึกถึงคนอื่นที่เค้าฟัง นี่คือข้อเสียอย่างหนึ่ง เราคิดว่าการฟังคนอื่นที่พูด ต่อให้เค้าพูดน้อยแต่เราลดระดับของเราลงบ้าง แล้วเราฟังเค้า เราได้ ข้อคิดจากเค้ามาเยอะ บางครั้งการพูดไม่ได้บอกว่าเรารู้มากกว่าคนที่เค้าไม่พูด ...ด้วยงานมันสอน ว่าเราต้องปรับตัวบ้าง เราต้องผ่อนบ้าง ยอมบ้าง ...บางครั้งการเป็นคนเคร่งครัดเข้มงวด กระตือรือร้น ทุกอย่างต้องเสร็จ ยังไงก็ได้ต้องเสร็จ เลยกลายเป็นบังคับ ด้วยความที่เป็นลูกคนโต การตัดสินใจต้องเด็ดขาด ตอนแรกเอาไม่เอา Yes หรือ No อย่างเดียว ไม่มีทางกึ่งกลาง ...จนมา เจอเพื่อนทางสายกลาง มันไม่ได้ก็ไม่ตายนี้หว่า ไม่เสร็จก็ไม่ตายนี้หว่า ...เป็นคนอารมณ์ร้อน เป็น คนพูดเร็ว พูดรัว จำไม่ได้ด้วยว่า Topic คืออะไร จะสรุปยังไง ถึงเวลาจะคิดว่าชั้นถูก ข้อเสียของ ตัวเองเลยนะ มันคือข้อเสียที่บางครั้งมันต้องยอมบ้าง มันคือชกเย่อ ดึง 2 ข้างขาดทั้งคู่ ...เป็นคน มองข้อเสียตัวเองมากกว่าข้อดี สมัยเด็กเป็นคนเอื้อเพื่อแม่ จะเอานิสัยเห็นแก่ตัวมาใช้ไม่เป็น มันคือฝังมาตั้งแต่เด็ก (2)”

“เป็นคนมองโลกในแง่ดี แต่จริงๆ ไม่มองอะไรมากกว่า ไม่ได้คิดอะไร เลย พอเริ่มทำงานก็รู้ตัวเองเป็นคนชอบทำงานแบบที่ไม่เกี่ยวกับคน เพราะเข้าใจยาก คือเราไม่ เข้าใจเค้า ไม่ชอบทำงานกลุ่ม ชอบทำงานตั้งแต่เริ่มคนเดียว เพราะเป็นคนไม่มีระเบียบแบบแผน คิดเร็วทำเร็ว active เลย ชอบไปทำงานหน้างาน แก้ปัญหาเก่ง งานประเภทนี้เหมาะมาก คือไปหา และแก้ปัญหาหน้างาน คิดเองลงมือทำเอง ทำเดี๋ยวนั้น แก้เดี๋ยวนั้น แล้วก็ทำให้เสร็จ ฟังตัวเองได้ ก็เป็นข้อดีนะ ทำให้เราเป็นคนแก้ปัญหาเร็ว แก้ปัญหาเฉพาะหน้าเก่ง ทำอะไรเป็น step ทำให้เป็น คนรอบคอบ เพราะทำเสร็จต้องตรวจสอบว่าใช้ได้ทั้งหมด ...ปกติเป็นคนไม่ชอบยุ่งกับใครก็ตาม แต่คบได้ทุกคนเลยนะ เป็นคนง่ายๆ คนก็คบหมดเลย ...เป็นคนไม่คิดอะไรเลย มองโลกในแง่ดีมาก ซึ่งมันเป็นข้อดีที่กลายเป็นข้อเสีย คือไว้ใจคนเกินไป ทำให้เกิดปัญหากับตัวเอง...ตอนนี้รู้สึกดีมาก เลยที่เป็นบทเรียนให้ก้าวต่อไป เป็นประสบการณ์ที่ดี ระวังตัวมากขึ้น ที่เค้ามีคำพูดว่าตอนที่เรามี ดมมจะเห็นว่าใครเป็นเพื่อนแท้ของเรา ตอนนั้นเห็นจริงๆ ตอนนั้นมีเพื่อนอยู่ไม่กี่คน แล้วก็ที่บ้าน ดีมากเลย (5)”

“เป็นคนมุ่งมั่น ชอบแบบมีเป้าหมาย ทำอะไรอยากให้ Achieve เป็นมาตั้งแต่เด็ก เลยเป็นสิ่งที่ไม่ดี เลยเหมือนเราคิดว่าต้องเป็นแบบนี้ดี คนอื่นจะต้องเป็นแบบนี้ดี คือเราคิดว่าคนอื่นจะต้องเข้าใจเรา คิดว่าสิ่งที่เราคิดจะต้องถูก เป็นใน way นั้น ซึ่งสุดท้ายมันก็ไม่ใช่ ...เป็นข้อเสียที่เรามั่นใจในสิ่งที่เราคิด เราเชื่อมั่นมากเกินไป แล้วก็ได้ไม่ได้เพื่อใจว่ามันจะไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวังหรือเชื่อมั่น ...ชอบอะไรใหม่ๆ ทำท่าย อยู่ที่เคยเราเบื่อ ชอบเจอคนใหม่ๆ เจอสภาพแวดล้อมใหม่ๆ (4)”

“เป็นคนค่อนข้างเชื่อฟังที่บ้าน เป็นคนล้งเล ตัดสินใจจับไม่ได้ ...ปกติเป็นคนขี้เกรงใจ อะไรก็ทำได้ ...เป็นคนมีเป้าหมายในชีวิตคืออยากจะทำอะไรได้ด้วยตัวเอง มีเป้าหมายในชีวิตว่าอย่างน้อยอยากได้เงินเดือนเท่านี้ๆ นะ แต่จริงๆ ไม่ใช่จะไปทำงานที่ไหนเพราะว่าเค้าให้เงินเดือนเยอะอย่างเดียว อันนี้คือไม่ใช่ ถ้าทำไปเรื่อยๆ ก็อยากเติบโตในสายงาน อยากหาประสบการณ์ใหม่ๆ ที่เพิ่ม value ให้ตัวเอง ...เป็นคนเครียดง่าย ค่อนข้างที่จะกังวล แต่พอระยะเวลาผ่านไปสักวันสองวัน ก็ารู้สึกตัวได้ว่าจะกังวลทำไม ก็ปล่อยเบลอดี ปล่อยไป พอกลับมาทำงานค่อยคิดหาทางแก้ปัญหา ...แม้ตอนนี้จะยังรู้สึก ยังจัดการกับปัญหาไม่ได้ ยังคิดอะไรแบบพันธงไม่ได้ เป็นคนล้งเล แล้วไม่แน่ใจว่าทำอย่างนี้จะดีหรือไม่ เป็นปัญหาที่อยากจะทำแก้เหมือนกัน ทำไมไม่ตัดสินใจด้วยตัวเองให้มันโอเคไปเลย แต่ข้อดีก็มีอยู่ ปกติถ้าคนที่เราไม่รู้จักเค้าดีพอ จะฟังเค้าเยอะ ไม่ค่อย blame หรืออะไรใคร่ง่ายๆ ก็จะฟังดูก่อน ถ้าสมมติเราฟังแล้วมันขัดกับความรู้สึกที่เราคิดว่ามันควรจะเป็นสิ่งที่ถูกต้อง ก็ปล่อยเค้าพูดไป เราเป็นประเภทไม่ได้ชี้ว่าอะไรมันผิดมันถูกร้อยเปอร์เซ็นต์ จะเป็นคนที่พยายามหาทางที่มันไปได้ต่อ เราก็เรียนรู้ หาวิธีจัดการ (1)”

“เป็นคนที่มีความอดทน ความกดดันก็รับได้ ปรับตัวได้ง่าย ทำให้ทำงานตรงจุดไหนก็ได้ ใครมีคำแนะนำก็เก็บมาตลอด ค่อนข้างรู้สึกว่าเป็นคนต้องพัฒนาเสมอ เป็นคนไม่เก่ง จับฉ่าย ทำงานได้หมด แต่ไม่ได้เก่ง ไม่ได้ดีอะไรสักอย่าง ก็เลยเห็นว่าใครทำอะไรดีๆ เราก็เก็บมันมาใช้ ก็เลยคิดว่าอันนี้คงเป็นข้อดีของตัวเอง แต่มันก็ทำให้เราเหมือนกับว่าไม่ค่อยมีความคิดเป็นของตัวเองจริงๆ ทำงานอยู่ในกรอบมาตลอด ข้อเสียจะเป็นเรื่องเชื่อคนง่าย ด้วยความที่ไว้ใจ จะเกี่ยวกับเรื่องความรักมากกว่า (3)”

สมาชิกตั้งใจฟังมีส่วนร่วมในการพูดคุยและมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน

ระยะสุดท้าย สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับความรู้สึกและมุมมองภายในจิตใจต่อโลกของตนเองและเพื่อนสมาชิก และเล่าถึงการใช้สติกำกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอดช่วงการตระหนักรู้ถึงมุมมองภายในจิตใจ ตามแบบบันทึก

ความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” โดยสมาชิกพบว่า ตนเองมีสติตั้งใจรับฟังมาก โดยพบว่าโลกนี้ยังมีอีกหลายๆ อย่างที่ยังไม่รู้ ที่แต่ละคนพบเจอไม่เหมือนกัน คนมีความแตกต่างทั้งความคิด ลักษณะนิสัย ครอบครองโลกทั้งด้านบวกและลบกับทุกๆ เรื่อง มองโลกทุกๆ แง่มุมบนทางสายกลาง เมื่อฟังปัญหาของคนอื่น รู้สึกว่าคนอื่นมีอะไรที่หนักกว่าตนเอง และผ่านมันมาได้ ทำให้รู้สึกว่าเรื่องของตนเองเป็นแค่เรื่องเล็กน้อย จะต้องรู้จักฟังให้มากขึ้น การฟังทำให้คิดได้ เพราะแต่ละคนมีความคิด มีประสบการณ์ชีวิตที่ไม่เหมือนกัน ทั้งที่ดีและไม่ดี ต่างเป็นบทเรียนที่สอนเราให้ทำที่ดีขึ้นหรือไม่ทำผิดพลาดอีกในอนาคต ควรลดการตั้งความคาดหวังกับอะไรที่จะทำให้ตนเองเป็นทุกข์ และอยู่กับความเป็นจริง ปรับตัวกับมันให้ได้ ควรทำความเข้าใจความแตกต่างของคนแต่ละประเภท จะได้ไม่ต้องทุกข์จากการใช้ชีวิตร่วมกัน

ช่วงที่ 3 การตระหนักถึงการแสดงออกตามสถานการณ์ มีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกรู้จักและเข้าใจตนเอง และตระหนักถึงการแสดงออกที่แตกต่างกันตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป โดยดำเนินการร่วมกับแนวคิดการตระหนักรู้ในตนเองของอัตถิภาวนิยม และเพื่อให้สมาชิกพัฒนาการมีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

ระยะเริ่มแรก ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบสังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” เพื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลงและฝึกการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ และให้สมาชิกทบทวนตนเองถึงการแสดงออกในสถานการณ์ต่างๆ ที่แตกต่างกัน ได้แก่ ขณะเป็นตัวของตนเอง ขณะเครียด และการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระทบผ่านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก หรือการกระทำ โดยในช่วงเริ่มต้นพบว่า สมาชิกทบทวนถึงการแสดงออกว่าเหมาะสมหรือไม่ และพิจารณาถึงการแสดงออกตามกาลเทศะ

ระยะกลาง สมาชิกได้สำรวจและตรวจสอบตนเองถึงการแสดงออกที่แตกต่างกันตามสถานการณ์ และผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกถึงการตระหนักถึงความรู้สึกและมุมมองที่มีต่อโลกภายในของตนเอง โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการรู้จักตนเอง โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกถึงความรู้สึกและมุมมองภายในจิตใจต่อสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต โดยสมาชิกพบว่า

“เครียดก็จะเจียบ ไม่อยากคุยกับใคร อยู่กับตัวเอง กลัวเราไปแสดงหน้าตาให้คนอื่นรู้ เวลาปกติแล้วแต่ว่าอยู่กับใคร ถ้าอยู่กับลูกค้า จะเกร็งๆ ไม่เป็นตัวของตัวเอง เกรงใจ เห็นได้ชัด ถ้าอยู่กับเพื่อนก็ปรับตามสถานการณ์ บางกลุ่มก็แนวเฮฮา บางทีถึงง้ออะไรคือ

ตัวของตัวเอง จะสนิทกับพี่สาว คิดว่าจะเป็นตัวของตัวเองตอนอยู่กับพี่สาวน้องสาว แชรได้ คุยได้ ทุกเรื่อง ด้วยวัยใกล้กัน สามารถ comment ได้เลย (3)”

“การอยู่กับคนอื่น ไม่สามารถแสดงตัวตนของตัวเอง ต้องมีมารยาท ทางสังคมที่เป็นตัวบังคับกาลเทศะ ผังหัวมาตั้งแต่เด็ก ขึ้นกับสถานการณ์ว่าจะใช้อย่างไร ...คนอื่น มองว่าจู้จี้ ขี้บ่น เรื่องเยาะ เจ้าระเบียบ ซึ่งญาติพี่น้องรับไม่ได้ กวาดบ้านตลอดเวลา แต่บ้านคนอื่น ไม่แตะ แต่บางทีตัวเองก็รัก ทำงานทั้งวัน ปวดหัวเป็นโรคไมเกรน ต้องหลับเลย ถ้าไม่คุยแสดงว่า เครียดแล้ว จะไม่พูดกับใครเลย (2)”

“ถ้าเครียด โมโหเพื่อน ก็จะไม่พูด เจียบ จะเจียบเฉพาะเพื่อนที่มี ปัญหาด้วย กับคนอื่นสามารถคุยได้ตามปกติ ถ้าเครียดจากเรื่องงาน ไม่ใช่จากคนๆ หนึ่งที่ทำให้เรา โมโห ก็จะเจียบๆ ไม่ค่อยคุยกับใครเหมือนกัน แต่ถามว่าเป็นตัวของตัวเองตอบไม่ได้เต็มปากว่า เป็นตัวของตัวเอง 100% มั้ย เพราะไม่แน่ใจว่ามันใช่ตัวของเราจริงๆ รีเปล่า ก็จะชอบตื่นสาย ขี้ เกียจ ชอบนั่งดูหนังทั้งวัน กับเพื่อนต้องคิดก่อนว่าจะโกรธมั้ย (1)”

“จะพูดเยาะกับคนที่พูดได้ เพื่อนสนิท ปกติจะไม่เครียดเรื่องงาน เครียดส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องส่วนตัว เป็นตัวของตัวเอง เราคิดหรือรู้สึกจะพูดออกไปเลยทันที งอแง ได้เลย แต่จริงๆ ก็ไม่ได้ คนอื่นอาจไม่สามารถรองรับอารมณ์เราได้ทุกๆ เวลา (4)”

“เป็นตัวของตัวเองคือ อยู่กับคนอื่นจะซ้ำทั้งวัน อารมณ์ดีกับทุกคน แต่ไม่เป็นตัวของตัวเองเลยถ้าต้องทำเอกสาร จะเครียด ลน เพราะไม่ถนัดและถูกเร่ง (5)”

สมาชิกตั้งใจฟังมีส่วนร่วมในการพูดคุยและมีปฏิสัมพันธ์แลกเปลี่ยน ประสพการณ์ร่วมกันระหว่างการพูดคุย ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้พิจารณาถึงความรู้สึกและ มุมมองภายในจิตใจ นอกจากนี้สมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยนในประเด็นของการพบคนที่ หลากหลายรูปแบบ และการมีปฏิสัมพันธ์กับคนแบบต่างๆ

ระยะสุดท้าย สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับความรู้สึกและ มุมมองภายในจิตใจต่อการแสดงออกตามสถานการณ์ของตนเองและเพื่อนสมาชิก และเล่าถึงการ ใช้สติกำกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอดช่วงการตระหนักถึงการแสดงออก ตามสถานการณ์ ตามแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” โดยสมาชิกพบว่า ตนเองมี สติตั้งใจรับฟังมาก โดยการเป็นตัวของตัวเองขึ้นกับปัจจัยแวดล้อมหลายอย่าง ต้องคำนึงถึง สภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ในขณะนั้น และสมาชิกพบว่าการแสดงออกในแต่ละสถานการณ์ จะมีอารมณ์หรือความรู้สึกที่ต่างกันไป ควรจะเป็นตัวของตัวเองให้ได้มากที่สุดโดยไม่ให้คนที่อยู่ รอบข้างเดือดร้อน ควรควบคุมอารมณ์ให้ได้ ไม่แสดงออกจนคนอื่นไม่มีความสุขและตนเองก็ทุกข์

จะทำให้ความสัมพันธ์หรือสถานการณ์แย่ลง ควรมีสติ ควรอยู่กับปัจจุบันมากกว่าการยึดติดกับอดีต ควรมีสติในการควบคุมอารมณ์ตนเอง

ช่วงที่ 4 การเผชิญหน้ากับความวิตกกังวล ในช่วงนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกเผชิญหน้ากับความวิตกกังวลและออกมาจากความคุ้นเคยเดิม โดยดำเนินการร่วมกับแนวคิดความวิตกกังวลต่อการดำรงชีวิตของอัตถิภาวนิยม และเพื่อให้สมาชิกพัฒนาการมีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

ระยะเริ่มแรก ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบสังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” เพื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลงและฝึกการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ และทบทวนถึงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล โดยในช่วงเริ่มต้นพบว่าสมาชิกพยายามทบทวนประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล สมาชิกพบว่าตนเองมักจะกังวลกับปัญหาเล็กๆ น้อยๆ ได้ง่าย และสมาชิกรู้สึกกลัวที่จะเผชิญปัญหา

ระยะกลาง สมาชิกได้สำรวจและตรวจสอบตนเองถึงสถานการณ์ของชีวิตที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของความวิตกกังวลและการเลือก ให้สมาชิกพิจารณาถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกในขณะที่เกิดความวิตกกังวล และวิธีการรับมือกับความวิตกกังวลนั้น สมาชิกพบว่า

“มักจะกลัวลูกค้า เพราะเราไม่รู้ลึกในหลายๆ อย่างที่เราทำ ก็เลยเป็นความกังวลในเรื่องนั้น ถ้าสมมติว่ารู้ จะไม่กังวล แม้ลูกค้าจะตัวใหญ่ยังไงก็ไม่กังวล เราไม่ได้รู้จริงๆ เลยกลัว ...รับมือโดยใช้ความกล้าที่จะลองทำดู กล้าที่จะทำ ถ้าไม่ลองกล้าที่จะก้าวข้ามความกลัวก็จะกลัวไปเรื่อยๆ (5)”

“จะคล้ายๆ กัน เจอหน้าลูกค้ากลัวไม่ได้ ก็กังวล มีแผนหนึ่งสองสามสี่ที่คิดไว้ แต่ก็ยังกังวล มีปัญหาที่ละอย่างๆ แต่ต้องไม่ให้ลูกค้ารู้ ต้องก้าวข้ามให้ได้ (2)”

“ส่วนใหญ่จะเกี่ยวกับเรื่องงาน จะกังวลและเครียด กลัวทำผิดพลาด จะยากตอนเริ่มต้น เพราะเราเรียนมาแต่ทฤษฎี ตอนปฏิบัติมันไม่เหมือน ...วิธีจัดการกับความกังวลก็จะละเอียดมากขึ้น ถ้าไม่แน่ใจก็ถาม (1)”

“ตอนที่อยากไปเที่ยวต่างประเทศคนเดียวทริปแรก พ่อแม่ไม่โอเคที่จะให้ไปเที่ยวคนเดียว ก็หาเพื่อนไปเที่ยวด้วยจนได้ ปรากฏว่าเพื่อนไม่เตรียมเงินไป เลยต้องไปหาที่กุดเงิน แล้วหลงกับเพื่อน ติดต่อกันก็ไม่ได้ กลัวและเป็นห่วงเพื่อน แต่สุดท้ายเค้าก็เดินกลับมาเอง บอกว่าเห็นว่าเราเหนื่อยแล้ว เลยไปหาที่กุดเงินเอง โดยที่ไม่บอกอะไรเรา หลังจากนั้นมาเราก็

เลยไปคนเดียว รู้สึกว่าแบบเหนื่อยกว่าไปเอง แล้วก็เครียด แทนที่จะไปเที่ยวสนุกๆ ต้องมาเครียด กังวล สุดท้ายก็โอเคทำให้เรียนรู้คน (4)”

“วิตกกังวลกับงานใหม่ ตอนนั้นเครียดมากตั้งแต่เรื่องการเดินทาง การทำงาน ทุกเรื่องกังวลหมด แต่เราก็ต้องสู้ ต้องผ่านให้ได้ เพราะเราเลือกทางเดินของเราแล้ว ก็ ต้องใช้เวลา กว่าที่จะปรับตัวกับทุกอย่างได้ กังวลทุกเรื่อง ก็ได้เพื่อนร่วมงานให้ช่วยงานให้คำปรึกษา แนะนำ แต่เราก็ต้องช่วยเหลือตัวเองไม่ใช่จะพึ่งเค้าได้ตลอด สุดท้ายพอผ่านประสบการณ์แล้วสู้กับ มัน เราก็รู้สึกภูมิใจที่ทำได้ ถึงแม้คนอื่นอาจจะมองเป็นเรื่องเล็กๆ แต่เราก็รู้สึกว่าเราทำได้ ...พอ ผ่านความวิตกกังวลแล้วก็แก้ปัญหาได้ มันก็รู้สึกโล่งอก เหมือนเราก้าวได้อีกขั้นหนึ่ง (3)”

สมาชิกตั้งใจรับฟังมีส่วนร่วมในการพูดคุยและมีปฏิสัมพันธ์ระหว่าง กัน แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน โดยพบว่าทุกคนกล้าที่จะเผชิญหน้ากับความกลัว ความวิตกกังวล ทำให้ได้เรียนรู้เติบโต และกล้าที่จะเผชิญหน้าต่อไป และได้พูดคุยในประเด็นของการทำ ผิดพลาด ซึ่งสมาชิกพบว่า คนที่ไม่เคยทำผิดพลาดคือคนที่ไม่ได้ทำอะไร และเมื่อเจอความ ผิดพลาดจะทำให้มีประสบการณ์เพิ่มขึ้น

ระยะสุดท้าย สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเผชิญหน้า กับความวิตกกังวล และเล่าถึงการใช้สติกำกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอด ช่วงการเผชิญหน้ากับความวิตกกังวล ตามแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” โดย สมาชิกพบว่า ตนเองมีสติตั้งใจรับฟังปานกลางถึงมาก ทุกคนต่างมีความกังวล และก้าวข้ามความ กังวลโดยการเผชิญหน้าและแก้ปัญหาเฉพาะหน้าด้วยวิธีของตนเอง และควรจะหาสาเหตุของ ปัญหาที่ทำให้เกิดความกังวล ก็จะสามารถลดความกังวลลงและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง สมาชิก อยากจะลดความกังวล โดยเฉพาะการกังวลไปล่วงหน้า และไม่นำทุกสิ่งมาใส่ใจหรือใส่ใจคนอื่น มากเกินไป ลดความคาดหวังกับคนอื่น ลดการมองคนอื่นในแง่ลบหากไม่เป็นไปตามคาดหวัง และ อยากยอมรับความคิดเห็นของคนอื่นที่คิดต่างกัน โดยสมาชิกรู้สึกสบายใจ ลดความกังวลและ เข้าใจคนอื่นมากขึ้น

ช่วงที่ 5 ความหมายแห่งการดำรงอยู่ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้ พิจารณาถึงความหมายแห่งการดำรงอยู่ พิจารณาถึงคุณค่าและความหมายของชีวิต โดย ดำเนินการร่วมกับแนวคิดความตายและการไม่มีอยู่ของอัตถิภาวนิยม และเพื่อให้สมาชิก พัฒนาการมีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

ระยะเริ่มแรก ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบ สังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” เพื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลง และฝึกการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ และให้สมาชิกทบทวนถึงการมี

หรือการไม่มีชีวิตอยู่ และความอยากที่จะมีชีวิตอยู่ โดยในช่วงเริ่มต้นพบว่า สมาชิกตั้งคำถามกับตัวเองว่ามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร จะมีคนเสียใจหรือไม่ ถ้าไม่อยู่ และคิดว่าความตายเป็นเรื่องใกล้ตัวที่เกิดขึ้นได้

ระยะกลาง สมาชิกได้พิจารณาถึงการมีชีวิตหรือการไม่มีชีวิตอยู่ และหากไม่อยู่แล้วอยากจะทำให้คนอื่นระลึกถึงสมาชิกว่าอย่างไร โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการความตายและการไม่มีอยู่ รวมทั้งใช้เทคนิคการเงี่ยบ การตั้งคำถาม และการตีความจากแต่ละคำกล่าวของสมาชิกเพื่อเสริมสร้างความหมายของสมาชิกแต่ละคน โดยสมาชิกพบว่า

“ในชีวิตเรามีคนไม่กี่คนที่ระลึกถึงเราตอนตาย ตายคือสละแล้วเกิดแก่เจ็บตายเป็นเรื่องธรรมชาติ ทุกคนไม่ว่าตายแล้วคนข้างหลังจะพูดถึงเรามั้ย มันมีแต่ชื่อ คนจะจำความชั่วที่คนๆ นั้นทำ มากกว่าความดีหลายร้อยเท่า (2)”

“อยากให้คนระลึกถึงที่เคยช่วย ถ้าเราเคยดูแลคนๆ หนึ่ง หากไม่อยู่แล้วใครจะดูแลล่ะ เป็นเรื่องดีๆ ที่เคยทำให้คนอื่นประทับใจและระลึกถึง ...เป็นคนไม่จำสิ่งแย่ๆ ของคนอื่น ผ่านไปแล้วก็ผ่าน (4)”

“อยากให้เพื่อนสนิทคิดถึงเราว่าเราเป็นเพื่อนที่ดีคนหนึ่งที่บ้านคงคิดว่าอยากจะทำกับเธอซะ คนอื่นที่ไม่สนิทก็คงคิดว่าตายแล้ว ไปงานมัย (1)”

“อยากให้คนรอบข้าง เพื่อนร่วมงาน พ่อแม่ จำเราในมุมที่ดี แต่ไม่อยากจะให้เค้ามาเสียใจ ไม่อยากให้เค้าทุกข์ ไม่อยากให้เค้าร้องไห้ (3)”

“ก่อนตายอยากจะทำอะไรให้คนที่อยู่ สมมติทำ asset ก้อนหนึ่งขึ้นมาให้ asset นั้นยังมี value ของมันได้เรื่อยๆ เพื่อที่ไม่ได้ว่าจะให้เค้าระลึกถึงเราหรอกนะ แต่เพื่อที่ว่าเราตายไปแล้ว แต่ก็ยังสร้าง value ให้กับพ่อแม่เราได้ เค้าจะได้ไม่ลำบาก (5)”

นอกจากนี้สมาชิกได้พิจารณาให้คะแนนความอยากที่จะมีชีวิต จาก 0 ถึง 100 โดย 0 คือไม่อยาก ถึง 100 คืออยากที่จะมีชีวิตอยู่ และใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการความตายและการไม่มีอยู่ ให้สมาชิกได้พิจารณาและแบ่งปันประสบการณ์และสาเหตุในการให้คะแนนดังกล่าว และนำสู่การค้นหาความหมายแห่งการดำรงอยู่ โดยพบว่า

“มี 100% เลย ตายนี้ไม่มี ทุกวันนี้ไม่เคยคิด ตื่นขึ้นมาแล้วอยากตาย เพราะยังมีอะไรทำอยู่ (2)”

“ก็น่าจะร้อย รู้ว่าความตายเป็นเรื่องใกล้ตัว อะไรก็เกิดขึ้นกับเราได้ตลอดเวลา แต่ตอนนี้ยังมีภาระ ก็ต้องดำเนินชีวิตต่อไป ในอนาคตถึงแม้ว่าเราไม่มีครอบครัว ไม่มีลูกที่จะมาเลี้ยงเรา เราก็ต้องสร้าง...ถ้าปลดเกษียณแล้วไม่มีใครดูแล ก็ต้องดูแลตัวเราเอง ตายไปเลยก็ไม่ใช่ไร ถ้ามีชีวิตอยู่ก็ต้องหาเงินเก็บ เพื่อให้ปลดเกษียณเราจะใช้ชีวิตยังไง (3)”

“100% เพราะไม่อยากให้พ่อแม่เสียใจ ไม่อยากให้คนในบ้านเสียใจ ถ้าจะตายก็อยากจะตายทีหลัง คำจะได้ไม่เสียใจ หรือไปพร้อมกับเค้า จะไม่มีใครเสียใจ (5)”

“ก็ร้อย แต่ในอนาคตก็ไม่แน่ใจ ถ้าเราจะตายเพราะโรคภัยไข้เจ็บก็ปล่อยมันเป็นไป แต่ 100% ก็เพราะว่าอยากดูแลพ่อแม่ ทำงานมาสักพักหนึ่งก็ยังไม่ได้อุปการะพ่อแม่เท่าที่ควร ก็อยากดูแลเค้าเผื่อเค้าไม่สบาย ก็เป็นหน้าที่ของเรา ยังมีอีกหลายอย่างในชีวิตที่ยังไม่ได้ทำ เทียบหลายๆ ประเทศที่อยากไป ...แต่ถ้าเกิดป่วยตอนนี้แล้วตายตอนนี้ ก็พร้อมไป (1)”

“ก็ 100% นะ ยังมีเป้าหมายในชีวิตหลายๆ อย่างที่เรายังไม่ได้ทำ หรือว่ายังไม่ achieve ก็ยังอยากทำให้มัน achieve (4)”

สมาชิกตั้งใจรับฟังมีส่วนร่วมในการพูดคุยและมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน และได้พูดคุยในประเด็นการเป็นโรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย

ระยะสุดท้าย สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการมีชีวิตหรือการไม่มีชีวิตอยู่ และความหมายแห่งการดำรงอยู่ และเล่าถึงการใช้สติกำกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอดช่วงความหมายแห่งการดำรงอยู่ ตามแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” โดยสมาชิกพบว่า ตนเองมีสติตั้งใจรับฟังปานกลางถึงมาก ได้ข้อคิดจากประสบการณ์ของเพื่อน ทำให้ได้ย้อนกลับมาทบทวนว่าตนเองทำอะไรอยู่และคิดว่ามีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไร ปัจจุบันทำสิ่งที่เหมาะสมหรือไม่ มีอะไรที่ควรเปลี่ยนแปลง และจะทำอะไรเพื่อคนรอบตัวได้บ้าง หากทำปัจจุบันให้ดี ให้มีคุณค่า ก็ไม่สำคัญว่าคนอื่นจะคิดอย่างไร โดยสมาชิกอยากที่จะมีชีวิตอยู่เพื่อครอบครัว เพื่อคนที่สมาชิกรัก

ช่วงที่ 6 การดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่นและการไม่ยึดตนเอง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงการดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่นและการไม่ยึดตนเอง ค้นหาความหมายในชีวิตจากการดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่นและการไม่ยึดตนเอง โดยดำเนินการร่วมกับแนวคิดการค้นหาความหมายของอัตถิภาวนิยม และเพื่อให้สมาชิกพัฒนาการมีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

ระยะเริ่มแรก ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบสังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” เพื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลงและฝึกการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ และให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมาถึงการมีชีวิตเพื่อผู้อื่น และการไม่ยึดตนเอง โดยการละวางจากการตัดสินทั้งตนเองและผู้อื่น โดยในช่วงเริ่มต้นพบว่า สมาชิกทบทวนถึงสิ่งที่เคยทำเพื่อผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน การทำเพื่อคนที่สมาชิกรัก และคิดว่าสิ่งที่ตนเองทำสามารถช่วยผู้อื่นได้จริงหรือไม่

ระยะกลาง สมาชิกได้พิจารณาถึงประสบการณ์การมีชีวิตเพื่อผู้อื่น มีความหมายกับใจอย่างไร ทำให้ชีวิตมีความหมายหรือมีคุณค่าอย่างไรจากประสบการณ์ที่ผ่านมา โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการมีชีวิตที่ไม่เป็นไปเพื่อตนเอง โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมาถึงการมีชีวิตเพื่อผู้อื่น และแบ่งปันประสบการณ์การไม่ยึดตนเอง สามารถปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ตัดสินสิ่งต่างๆ ให้สมาชิกพิจารณาถึงความรู้สึก และปฏิบัติภายในที่ตามมาจากประสบการณ์ดังกล่าว โดยสมาชิกพบว่า

“เคยทำงานดูแลคนเดินไม่ได้กึ่งอัมพาต ต้องนั่ง wheelchair ต้องทำอาหารเข้ากลางวันเย็น ตอนกลางคืนช่วยเปลี่ยนเสื้อผ้า พาไปนอน ดูแลใส่เครื่องช่วยหายใจ ตอนนั้นทำเพื่อหาเงิน แต่พอได้ช่วยรู้สึกว่าคุณค่าเป็นแบบนี้ยังสามารถทำงาน หาเงินดูแลตัวเองได้ ขณะที่เราครบ 32 น่าจะทำอะไรเยอะกว่านี้ (4)”

“เป็นลูกคนโต มีหน้าที่ต้องดูแลน้อง อันนี้คือการเสียสละ เราไม่ต้องไปเล่น ไปไม่ได้ เป็นหน้าที่ความรับผิดชอบ นี่คือการครบครัน (2)”

“ไปเรียนภาษาต่างประเทศกับเพื่อนสนิท แล้วเพื่อนมีปัญหาเรื่องที่พัก ก็ช่วยเพื่อนหาที่พัก ไปดูเยอะมาก ช่วยขนของย้ายของ ทำให้เรารู้ว่า ถ้าเพื่อนเรามีปัญหา เราช่วยก็เป็นสิ่งที่ควรจะทำ ถ้าเราบอกว่าไม่ว่าง แล้วเพื่อนจะอยู่ยังไง ไปอยู่เมื่อนอกมันลำบาก (1)”

“ที่ผ่านมามีการทำอะไรให้คนอื่นจะมีคนหนึ่งที่มองว่าเป็นหน้าที่ที่จะต้องทำเพื่อผลประโยชน์ของตนเอง แต่ถ้าช่วยคนอื่นด้วยความบริสุทธิ์ใจจริงๆ น่าจะเป็นครอบครัวคือไม่หวังอะไร มีความสุขที่จะช่วย (3)”

“เมื่อก่อนทำงานเลิกดึกบ่อย พอดีเห็นคนแก่ชายขม แล้วมันเย็นแล้ว ร้านอื่นก็ทยอยปิด ก็เลยช่วยซื้อหมดเลย แต่ไม่ชอบกิน ก็เลยไปแจกคนอื่นต่อ (5)”

สมาชิกตั้งใจรับฟังมีส่วนร่วมในการพูดคุยและมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน และได้พูดคุยในประเด็นของการลดความคาดหวังที่จะได้รับสิ่งตอบแทนจากการทำเพื่อผู้อื่น ซึ่งทำให้เกิดความทุกข์ และการเลือกที่จะช่วยคนที่สมควรจะให้ความช่วยเหลือ เช่น คนชรา คนที่พยายามทำด้วยตนเอง ไม่ใช่รอแต่ให้ช่วยเหลือและไม่เรียนรู้ที่จะทำด้วยตนเอง นอกจากนี้สมาชิกได้แบ่งปันประสบการณ์การไม่ยึดตนเอง สามารถปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่น ในประเด็นด้านความรัก เมื่อความรักไม่เหมือนเดิม หากยึดติดกับความรู้สึกเดิมๆ อยากให้เป็นเหมือนเดิมก็จะทำให้ทุกข์ เมื่อสมาชิกสามารถปล่อยวางได้ก็จะค่อยๆ ดีขึ้น ค่อยๆ คลายออก และทำใจได้ และในด้านการทำงานเมื่อสามารถตัดสินใจยกเลิกโครงการที่มีปัญหา แม้จะเสียตายนี่ที่ตนเองพยายามสร้างมา แต่ก็ทำให้เกิดความโล่งใจสบายใจ ทั้งต่อตัวสมาชิกเองและคนที่ห่วงใยสมาชิก

ระยะสุดท้าย สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการมีชีวิตเพื่อผู้อื่น และการไม่ยึดตนเอง และเล่าถึงการใช้สติกำกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ ตลอดช่วงการดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่นและการไม่ยึดตนเอง ตามแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” โดยสมาชิกพบว่า ตนเองมีสติตั้งใจรับฟังปานกลางถึงมาก โดยการช่วยเหลือคนอื่นไม่ว่าเรื่องเล็กเรื่องใหญ่ ถ้าทำด้วยความเต็มใจ โดยไม่คาดหวังสิ่งตอบแทน ไม่คิดว่าเป็นหน้าที่ที่ต้องทำ จะทำให้มีความสุขที่แท้จริง และควรช่วยเหลือโดยไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน ทำเท่าที่กำลังตนเองจะทำได้ การลดการยึดติดในตนเองหรือลดการเห็นแก่ตัวเองจะทำให้ทุกข์น้อยลงและกดดันตัวเองน้อยลง การทำให้ผู้อื่นด้วยใจโดยไม่คาดหวัง ทำด้วยใจบริสุทธิ์ ปล่อยวาง ไม่ยึดติดผลลัพธ์ จะทำให้รู้สึกโล่งใจ สบายใจ

ช่วงที่ 7 สัมพันธ์คือสำคัญ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงสัมพันธภาพที่มีความสำคัญกับชีวิต ค้นหาความหมายในชีวิตผ่านสัมพันธภาพ โดยดำเนินการร่วมกับแนวคิดการอยู่ลำพังและความสัมพันธ์ของอัตถิภาวนิยม และเพื่อให้สมาชิกพัฒนาการมีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

ระยะเริ่มแรก ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบสังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” เพื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลง และฝึกการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ และให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมาถึงสัมพันธภาพที่มีความสำคัญหรือมีความหมายกับชีวิต โดยในช่วงเริ่มต้นพบว่า สมาชิกคิดถึงคนรอบตัวที่เข้ามาในชีวิต และบุคคลที่มีความสำคัญกับสมาชิก รวมทั้งพิจารณาว่าตนเองสำคัญกับคนอื่นหรือไม่

ระยะกลาง สมาชิกได้พิจารณาถึงสัมพันธภาพที่มีความสำคัญกับชีวิต สัมพันธภาพนั้นมีความสำคัญอย่างไร โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการอยู่ลำพังและความสัมพันธ์ โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนถึงสัมพันธภาพที่มีสำคัญหรือมีความหมายในชีวิตของสมาชิกแต่ละคน โดยสมาชิกพบว่า

“การจากลา มี 2 ประเภทระหว่างตายจาก กับจากแบบยังมีชีวิต การจากลาแบบขาดความสัมพันธ์ไปเลยแต่ยังมีชีวิตอยู่ เรายังตายไปเลยยังดีกว่า ความสัมพันธ์กับคนมันตัดกันไม่ขาด ก็ยังระลึกถึงอยู่ (2)”

“คนที่สำคัญคงเป็นพ่อแม่ ทุกวันนี้อยู่เพื่อพ่อแม่อย่างเดียวเลย ถ้าเค้าไม่อยู่คงเหมือนขาดอะไรในชีวิตไป ยังคิดเลยว่าวันหยุดจะกลับไปไหน จะไปเจอใคร ...ตอนนี้คงเป็นหลานที่จะเป็นจุดศูนย์กลาง (3)”

“ก็ต้องเป็นครอบครัวเหมือนกัน พ่อแม่ พี่น้อง แล้วก็หลาน ถ้าไม่มีคง
ว่างว่าง เหมือนอยู่คนเดียว ก็เหงาได้ (5)”

“มีเพื่อนที่รู้สึกว่าเป็นเพื่อนแท้ 2 คน ตอนที่ต้องทำงานด้านภาษา
เพื่อนคนนี้บอกว่าเรานัดเจอกันแต่เช้าทุกวัน ประมาณหนึ่งอาทิตย์เพื่อมาช่วยแก้ไข เพราะ
บางอย่างต้องคุยกันว่าต้องการจะสื่ออะไร เค้ายอมตื่นเช้าทุกวันเพื่อมาทำงานให้เรา ซึ่งรู้สึกที่ไม่
เคยเจอใครแบบนี้ เรื่องนี้มัน touch มาก ส่วนอีกคนให้ทุกอย่างที่ได้ การที่จะหาเพื่อนคนที่
ช่วยเหลือเรา มีอะไรที่เราไม่สบายใจเราปรึกษาได้ตลอด ก็คือพวกเค้า (4)”

“คนที่สำคัญในชีวิตก็พ่อแม่แน่ละ ยังไงครอบครัวก็สำคัญ แต่วันนี้
จะแชร์ถึงคนที่สำคัญกับชีวิตเรา ได้รู้จักกับเพื่อนคนนึง แชร์ทุกอย่างให้เราฟังและเราก็แชร์ทุกอย่าง
ให้เค้าฟังได้ ก็เริ่มสนิทกัน ไปไหนมาไหนด้วยกันประมาณ 1 ปี พอมีช่วงที่ไม่ได้เจอกัน ก็เริ่มรู้สึก
ว่าไม่มีอะไรทำ เหนงๆ นิดนึง ก็รู้สึกดีกับเค้า เค้าก็สำคัญในชีวิตเราแล้ว ก็เลยเลือกที่จะคุยต่อ แม้
จะมีปัญหาเข้ามาบ้าง ก็ทำให้ชีวิตเปลี่ยนไปอีกครั้ง หลังจากที่เคยคิดว่าจะไม่มีแล้วแฟน (1)”

สมาชิกตั้งใจรับฟังมีส่วนร่วมในการพูดคุยและมีปฏิสัมพันธ์ระหว่าง
กัน โดยร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ของความสัมพันธ์ที่มีความสำคัญกับสมาชิก ซึ่งได้แก่
ครอบครัว เพื่อน และคนรัก นอกจากนี้สมาชิกได้พิจารณาถึง คำกล่าวที่ว่า “ทุกสิ่งมีความสัมพันธ์
เกี่ยวข้องกัน” เพื่อให้สมาชิกพิจารณาถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆ รอบตัว โดยสมาชิก
ได้พยายามคิดถึงเรื่องที่จะไม่เกี่ยวข้องกันว่าจะมีหรือไม่ โดยสมาชิกพิจารณาจากเรื่องราวต่างๆ
และพบว่าทุกสิ่งล้วนสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน บางสิ่งที่ไม่คิดว่าจะเกี่ยวข้องกับเรา อาจจะมาเกี่ยวก็ได้

ระยะสุดท้าย สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับสัมพันธ์ภาพที่มี
ความสำคัญกับชีวิต และเล่าถึงการใช้สติกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอด
ช่วงสัมพันธ์คือสำคัญ ตามแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” โดยสมาชิกพบว่า
ตนเองมีสติตั้งใจรับฟังปานกลางถึงมากที่สุด โดยพบว่าสุขทุกข์อยู่ไม่นาน ไม่มีอะไรยั่งยืน วัตถุไม่
สำคัญเท่ากับความสัมพันธ์ น้ำใจ มิตรภาพระหว่างกัน ความสัมพันธ์ที่สำคัญนี้สมาชิกให้
ความสำคัญกับครอบครัวเป็นอันดับแรก ทำให้สมาชิกรู้ว่าจะมีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไร และรู้ว่าตนเอง
ไม่ได้อยู่คนเดียวในโลก ในขณะที่ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เพื่อนร่วมงาน ลูกค้า ก็มี
ความสำคัญในแง่ที่ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้เติบโต ได้เรียนรู้การแก้ปัญหา สมาชิกจะพยายามทำสิ่ง
ดีๆ เพื่อคนที่มีความสำคัญต่อสมาชิกตอนที่ยังอยู่ด้วยกัน ดีกว่ากลับมาคิดถึงตอนที่จากกันไปแล้ว
นอกจากนี้สมาชิกพบว่าสิ่งต่างๆ รอบตัวไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ และวัตถุ ต่างมีความ
เชื่อมโยงกันหมด ไม่ควรมองแต่ตนเอง แต่ควรมองถึงผลกระทบต่อผู้อื่นด้วย

ช่วงที่ 8 การดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเองด้วยความสงบภายใน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงการเลือกในการประกอบอาชีพ ค้นหาเป้าหมายในชีวิต และดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเอง โดยดำเนินการร่วมกับแนวคิดการค้นหาความจริงแท้ของอัตถิภาวนิยม และเพื่อให้สมาชิกพัฒนาการมีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

ระยะเริ่มแรก ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบสังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” เพื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลง และฝึกการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ และให้สมาชิกทบทวนถึงการเลือกในการประกอบอาชีพ โดยในช่วงเริ่มต้นพบว่า สมาชิกพิจารณาถึงงานที่กำลังทำอยู่ ว่าเป็นงานที่ชอบ อยากทำ และเหมาะกับสมาชิกจริงๆ หรือไม่

ระยะกลาง สมาชิกได้พิจารณาถึงการตัดสินใจเลือกและความรู้สึกหรือมุมมองต่อการประกอบอาชีพในปัจจุบัน รวมทั้งพิจารณาถึงสิ่งที่ทำให้สมาชิกไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการ และทิศทางของชีวิตที่สมาชิกต้องการ โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการค้นหาความจริงแท้ โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนถึงการเลือกในการประกอบอาชีพ และพิจารณาถึงการดำรงชีวิตภายใต้ข้อจำกัด โดยอนุญาตให้บุคคลอื่นมาออกแบบชีวิต โดยสมาชิกพบว่า

“ทำงานอะไรก็ได้แล้วแต่ความชอบมันมาก่อน จะทำได้ยาว เลือกลงงานปัจจุบันเพราะเป็นสิ่งที่ชอบ ผ่านอุปสรรคมาเยอะ (2)”

“ทำตามที่พ่อกำหนดมา แต่สุดท้ายก็ได้เลือกทางเดินชีวิตเรา ก็รู้สึก ว่าตัวเองค่อนข้างโชคดีที่คนเมตตาเรา งานปัจจุบันบางทีก็ไม่ได้ว่าเป็นตัวของตัวเองนะ ก็ไม่ใช่ว่าแบบใจรัก ด้วยความที่ประสบการณ์มันมา โอกาสมันมา เราก็ต้องคว้าไว้ก่อน ประเด็นก็คือทำแล้วมันได้เงิน มันก็คุ้มกับที่เราเหนื่อย ก็เลยคิดว่าก็ต้องสู้และอดทนกับมัน เพราะเราได้โอกาสแล้ว ข้อดีของตรงนี้ก็ คือ มันได้เจอประสบการณ์ใหม่ๆ หลายอย่าง ทำให้เราเข้มแข็งขึ้น โดดขึ้น (3)”

“เป็นคนสบายๆ พ่อแม่ไม่คาดหวัง อยากทำอะไรก็ทำไป เป็นคนชีวิตไม่หนัก ตอนทีสมัครทำงานเป็นคนทีรู้ว่าตัวเองอยากทำอะไร ปกติเป็นคนที่ไม่ได้ทำอะไรเพื่อเงิน อยากทำอะไรก็ทำ ไม่อยากทำให้เยอะเท่าไรก็ไม่ทำ แต่ถ้าอยากทำ ไม่ค่อยให้ก็ทำ ดิสต์นิดนึง ก็ทำงานด้วยความสนุกสนาน เรียนโทก็เรียนด้านที่ตัวเองชอบล้วนๆ ทำงานก็ทำที่ตัวเองชอบล้วนๆ ก็เลยรู้สึกว่าชอบมาก แต่ว่างานมันก็เหนื่อยมาก เพราะว่าใจมันชอบ ก็เลยทำได้เรื่อยๆ (5)”

“ชอบงานเป็น project ไม่ชอบงานอะไรเดิมๆ แล้วเราไปเที่ยวบ่อย งาน project เนี่ยดีมาเลย แล้ววันลาเยอะ น่าจะ Happy ถ้างาน Routine ไม่สามารถมาเป็น

หลาย week ได้ ด้วยความที่เป็น project ไม่ได้ใครอยู่แล้ว ก็วางแผนล่วงหน้า คำก็หาคนมาแทน แต่ไม่ได้มีผลกับบริษัท ก็เหมาะกับการใช้ชีวิตเรา งานที่ทำหรือเงินมันไม่ใช่เป้าหมายในชีวิตเรา คงเพราะต้องการเงินเพื่อไป support เป้าหมายหลักของเรา ก็ happy กับเพื่อนร่วมงานกับสังคม ได้เจอคน (4)”

“ตอนนี้โอเคกับงานที่ทำ มันไปต่อได้เรื่อยๆ มันมีงานหลายส่วนที่เราต้องเรียนรู้ เพิ่งเรียนรู้ได้แค่เสี้ยวหนึ่งของงานทั้งหมด ก็อยากเรียนรู้ให้ครบๆ ก่อน จะได้รู้ว่าเราชอบหรือไม่ชอบมันจริงๆ ก็โอเคแต่มีบางอย่างที่เราไม่ชอบ อย่างเช่น ต้องคุยกับคนที่ไม่โอเค พอความคิดเห็นไม่ตรงกันก็มีปัญหา ...เป้าหมายก็อยากจะมีเงินสักก้อน เพื่อในอนาคตอยากทำอะไรที่ตัวเองชอบ ที่ไม่ต้องเป็นลูกน้องใคร (1)”

สมาชิกได้แบ่งปันประสบการณ์การตัดสินใจเลือกสาขาที่เรียนการเลือกอาชีพ และประสบการณ์การทำงาน นอกจากนี้สมาชิกได้ทบทวนและทำความเข้าใจกับปัญหา อุปสรรค หรือความทุกข์ที่มีความหมายต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร และมีมุมมองอย่างไรในการจัดการกับปัญหา อุปสรรค หรือความทุกข์นั้น โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการค้นหาความจริงแท้ เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาและยอมรับในความเชื่อของตนเอง รู้และยอมรับในข้อจำกัด ยอมรับในสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงและกล้าที่จะเปลี่ยนในสิ่งที่ตนสามารถทำได้ และเป็นตัวของตนเองอย่างแท้จริง โดยสมาชิกพบว่า

“บางครั้งปัญหามันคือกิเลสของเรา คือความโลภของเราที่มันสร้างปัญหา กิเลสไม่มี ความโลภไม่มี ปัญหาก็ไม่เกิด ขึ้นกับปัญหาอะไร จีบๆ จ้อยๆ หรือปัญหาเรื้อรัง ถ้าไม่ทำอะไรเลยก็ไม่มีปัญหา ปัญหาคือโอกาส คือบทเรียน (2)”

“ปัญหามีทั้งแบบที่แก้ได้แล้วก็แก้ไม่ได้ ถ้าเราแก้ได้ ปัญหาเฉพาะหน้าก็แก้ก็ทำไป ที่มันแก้ไม่ได้ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของจิตใจ ถ้าทำคนอื่นเสียความรู้สึกไปแล้ว ต้องใช้เวลาให้มันเจือจางไป สักวันก็คงผ่านไป เรื่องความรักก็ทำให้เราทุกข์ก็เป็นปัญหากระทบต่อ งาน บางทีก็แก้ไม่ได้ ก็ต้องใช้เวลา ให้จางให้ดีขึ้น แข็งแรงขึ้น (3)”

“งานทุกวันที่ทำคือการแก้ปัญหาของชาวบ้าน ก็เจอปัญหาทุกวัน ก็หาวิธีแก้ ไม่รู้สึกกลัว วิตกอะไร ก็แก้มันให้ได้ อาจใช้เวลาเยอะหน่อยก็แล้วแต่ ถ้าเทียบกับปัญหาเรื่องคน จะเข้าใจยากกว่า เพราะคนเข้าใจยากยาก ปัญหาที่อาจจะเป็นพื้นฐานให้เราแก้ปัญหาในอนาคตก็ได้ในการทำงาน ถ้าไม่มองว่ามันเป็นปัญหา แต่ทำให้ได้เรียนรู้อะไรเยอะกว่าเดิม สำหรับแก้ปัญหาครั้งต่อไป เอาปัญหามาใช้เป็นประโยชน์ เป็นประสบการณ์ ปัญหาที่เคยหนักๆ ในชีวิตมองย้อนกลับไปตอนนี้ก็เป็นแค่อะไรนิดนึงในชีวิตที่ทำให้เราเติบโตขึ้น ก็ทำให้เราเรียนรู้อะไรหลายๆ อย่าง ก็ขึ้นกับมุมมองมากกว่า (5)”

“ทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้ามา ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี เรามองว่าเป็นประสบการณ์ในชีวิตเรา เราไม่ได้มองว่ามันทำให้เราทุกข์ อาจจะถูกขี้แป้นหนึ่ง ณ ตอนนั้น แต่ว่าพอทุกอย่างมันคลี่คลายแล้ว เรามองว่าเป็นสิ่งที่อย่างน้อยเราได้เรียนรู้หรือเป็นประสบการณ์ มีคนเคยบอกว่า อย่าพูดว่ามันเป็นปัญหา ให้พูดว่ามันเป็นประเด็น ทำให้เรารู้สึกว่ามันเล็กน้อย แล้วเราสามารถที่จะ handle กับมันได้ เพราะทุกอย่างอยู่ที่ใจ ถ้าคิดว่าจะแก้มันได้ สุดท้ายก็จะแก้มันได้” (4)

“การแก้ปัญหาถ้าเป็นเรื่องงาน จะพยายามแก้ด้วยตัวเองก่อน หรืออาจจะปรึกษาคนที่พอแนะนำได้ แล้วก็ผ่านมันไปให้ได้ ส่วนปัญหาส่วนใหญ่ที่เราจะเจอก็ปัญหาเรื่องคนที่ทุกคนก็เจอ บางทีเราอาจจะรู้สึกไม่พอใจ หรือไม่ชอบ ไม่โอเคกับสิ่งที่เค้าทำ เค้าพูด ในขณะที่เราไม่พอใจเค้า เราไม่รู้หรือกว่าเค้าคิดกับเราอย่างไร เค้าก็อาจจะไม่พอใจกับสิ่งที่เราแสดงออกเหมือนกันก็ได้ เพราะเราคิดต่าง อารมณ์คนก็ห้ามไม่ได้ เราก็โกรธได้ แต่ก็ควรจะแก้ที่ตัวเองให้ได้ก่อน เพราะเราก็ไม่รู้ว่าเราจะไปแก้คนอื่นได้อย่างไร เราก็ต้องแก้ที่ตัวเองก่อนว่าเราจะผ่านจุดนี้ไปให้ได้ ส่วนมุมมองในการแก้ปัญหาก็คือ เราคิดว่าปัญหาทุกอย่างที่เข้ามาทำให้เราเติบโตขึ้น เหมือนมีประสบการณ์จากปัญหาที่เกิดขึ้นอย่าง (5) บอกว่าพอมาเก็บเล็กเก็บน้อยก็ช่วยให้เราแก้ปัญหาในอนาคตได้ดีขึ้น หรืออาจจะยังไม่ดีที่สุด แต่ก็ช่วยให้ดีขึ้นเรื่อยๆ ถ้าเราไม่หมดหวังหรือท้อแท้กับมัน ก็ควรอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด และแก้ที่ตัวเรา จิตใจเราเองให้ได้ แต่สถานการณ์จริงอาจทำไม่ได้ ปกติอารมณ์จะอยู่เหนือเหตุผล ก็จะพยายามตระหนักว่าเราควรมองที่ตัวเองเป็นหลัก เพราะเราแก้ที่คนอื่นไม่ได้” (1)

สมาชิกได้แบ่งปันประสบการณ์การพบปัญหาจากการทำงาน และได้พูดคุยถึงปัญหาและวิธีรับมือกับปัญหาการทำงานของแต่ละคน โดยเฉพาะปัญหาที่เกี่ยวกับคน และการควบคุมอารมณ์ โดยการใช้สติ

ระยะสุดท้าย สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต อย่างเป็นตนเองด้วยความสงบภายใน และเล่าถึงการใช้สติกำกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอดช่วงสัมพัทธ์คือสำคัญ ตามแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” โดยสมาชิกพบว่า ตนเองมีสติตั้งใจรับฟังปานกลางถึงมาก สมาชิกรู้สึกสนุก ตื่นเต้นที่ได้ฟังอาชีพของเพื่อนสมาชิก สมาชิกบางท่านก็ยังไม่แน่ใจว่าตนเองทำงานที่ชอบจริงๆ เนื่องจากอยู่ในช่วงกำลังค้นหาตนเอง แต่ละคนเลือกอาชีพที่ทำจากที่ใจรัก หรือทำไปตามโอกาสที่ได้รับ อาจจะไม่สามารถเลือกงานที่ชอบได้ด้วยปัจจัยอื่นๆ เช่น เงิน ครอบครัวยัง ถ้าได้ทำงานที่ชอบจะทำงานอย่างมีความสุข และอดทนได้มากกว่าการทำงานที่ไม่ชอบ และจะพยายามค้นหาตนเองให้เจอว่าชอบทำอะไรจริงๆ และทำงานไปเพื่ออะไร สมาชิกได้กลับมาทบทวนว่าคุณค่าในตนเองจริงๆ คืออะไร ทุกคนล้วนมี

ปัญหาและอุปสรรคก็ต้องฝ่าฟันกันไป ขึ้นกับมุมมองที่มีต่อปัญหาว่าเป็นปัญหาหรือสิ่งที่ต้องข้ามผ่าน ทุกคนต้องต่อสู้ และเก็บมาเป็นประสบการณ์ และเดินไปพบเส้นทางของตนเองให้สำเร็จ เส้นทางและเป้าหมายแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน ทำให้เข้าใจชีวิตมากขึ้น สมาชิกรู้สึกดีใจที่เพื่อนสมาชิกมีส่วนร่วมในการให้ข้อคิดที่ดีในการต่อยอดสิ่งที่ไม่เคยรู้มาก่อน รวมทั้งมีความคิดที่จะศึกษาต่อเพิ่มเติม

ช่วงที่ 9 การเปิดรับประสบการณ์ใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้ ทบทวนถึงการทำกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากงานในกิจวัตรประจำวัน กล้าที่จะเรียนรู้และเผชิญหน้ากับประสบการณ์ใหม่ๆ โดยดำเนินการร่วมกับแนวความคิดตัดสินใจด้วยตนเอง ความเป็นอิสระ และความรับผิดชอบส่วนบุคคลของอัตถิภาวนิยม และเพื่อให้สมาชิกพัฒนาการมีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

ระยะเริ่มแรก ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบสังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” เพื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลง และฝึกการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ และให้สมาชิกทบทวนถึงการทำกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากงานในกิจวัตรประจำวัน โดยในช่วงเริ่มต้นพบว่า สมาชิกคิดว่ามีประสบการณ์ใหม่ๆ อะไรในชีวิตบ้างที่ตนเองสนใจ และมีความสนใจในการหาประสบการณ์ใหม่ๆ

ระยะกลาง สมาชิกได้พิจารณาถึงการทำกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากงานในกิจวัตรประจำวันว่ามีความหมายต่อชีวิตอย่างไร และมีคำกล่าวว่า “ทุกประสบการณ์ล้วนมีความหมาย” สมาชิกคิดหรือรู้สึกอย่างไรกับประโยคนี้ และใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการตัดสินใจด้วยตนเอง ความเป็นอิสระ และความรับผิดชอบส่วนบุคคล โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนถึงการเลือกทำกิจกรรมอย่างอิสระ ความกล้าเผชิญหน้ากับสถานการณ์และบุคคลที่ไม่คุ้นเคยจากการทำกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากงานในกิจวัตรประจำวัน โดยสมาชิกพบว่า

“การกินอาหารอร่อยทำให้คนรื่นเริง ตื่นเต้นทุกครั้งที่ได้ลอง ingredient ใหม่ๆ (2)”

“การเปิดรับประสบการณ์ใหม่เกี่ยวกับการรู้จักคนที่น่าสนใจ จากที่มา 2 วันนี้ เหมือนเราได้รู้จักแต่ละคนมากยิ่งขึ้นๆ ทั้งที่เราก่อนไม่เคยรู้จักกันมาก่อน แต่ละคนก็มีเกร็ดการดำเนินชีวิต ทำให้รู้สึกว่าเรื่องของแต่ละคนก็เอาไปปรับใช้ได้ แต่ละคนก็มีชีวิตที่น่าสนใจก็ได้รู้จักคน การเรียนรู้จากคนมันคุ้มค่า มาใช้กับชีวิตของเราได้ ทุกประสบการณ์ล้วนมีความหมายมาปรับใช้ในชีวิตของเราได้ มาวิเคราะห์ว่าอะไรเหมาะหรือไม่เหมาะกับเรา ถ้าไม่ใช่ครั้งนี้ ถ้าเป็นการรู้จักคนอื่น บางทีก็ยอมรับว่าเราก็ปิดกั้นตัวเองเหมือนกัน บางทีที่เราถ้าไม่

อยากจะรู้จัก ไม่อยากจะรับรู้อะไรใคร เราก็แบบจะปฏิเสธไปเลยก็มี ก็คิดว่ามันมีอะไรเข้ามา ก็ควรจะศึกษาเรียนรู้ไว้ทั้งในแง่ดีหรือไม่ดี (3)”

“เป็นคนไม่ชอบอยู่เฉยๆ ทำอะไรใหม่ๆ ตลอด แต่ไม่ได้หมายความว่าเดี๋ยวก็เปลี่ยนๆ นะ คือทำเพราะอยากจะทำ ทำด้วยความชอบ ก็รู้สึกสนุก ทุกประสบการณ์ล้วนมีความหมายเพราะทำให้เราได้ความรู้ ความคิดอะไรใหม่ๆ เพราะเป็นอะไรที่เราไม่เคยรู้มาก่อน เพราะเราไม่ได้เรียนด้านนี้ แต่เราสนใจด้านนี้ เพราะเราเปิดใจที่จะรับรู้มันเราก็ได้ความรู้ด้านนี้มาเพิ่ม ซึ่งมันอาจจะมีประโยชน์ในอนาคตกับเราก็ได้ (5)”

“ถ้าปัจจุบันก็จะเป็นเขียนหนังสือ ทุกครั้งที่เดินทางจะมี diary ก็รู้สึกที่เราอยากจะถอดประสบการณ์เหล่านั้นออกมาเป็นหนังสือให้คนอื่นได้อ่าน ได้เรียนรู้กับสิ่งที่เราเจอ แต่ละคนก็เจอสิ่งที่มันต่างกันออกไป อยากจะแชร์ประสบการณ์มากกว่าข้อมูลทั่วไป แล้วก็ทำงานอดิเรกที่ชอบ ก็ยังอยากจะทำมันอยู่ แล้วก็เรื่องเที่ยวก็เจอประสบการณ์เยอะเหมือนกัน (4)”

“ได้เรียนรู้การเริ่มทำธุรกิจกับเพื่อนว่าควรจะเป็นยังไง หลังผลิตสินค้าแล้วเตรียมขายยังไง ทำยังไงให้ขายได้ ก็ช่วยกันคิดวิเคราะห์กับเพื่อน พอเริ่มขายทำให้เรารู้ว่าการจะเริ่มต้นทำธุรกิจอะไรบางอย่าง บางทีคำว่าความอยากทำของเราอย่างเดียวมันไม่พอ เป็นประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้เยอะมากเลย ทั้งเงินสำรองและเวลา ประสบการณ์ที่ไม่ดี ครั้งหน้าเราก็จะหลีกเลี่ยงหรือไม่ทำ อะไรที่มันดี เราก็เก็บไป ไปทำให้มันดีขึ้นหรือต่อยอดมันได้ ประสบการณ์ใหม่ๆ บางทีก็มีทั้งดีและไม่ดีก็ปนๆ กันไป (1)”

สมาชิกตั้งใจรับฟังมีส่วนร่วมในการพูดคุยและมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน โดยร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์การเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ตนเองชอบ รวมทั้งให้คำแนะนำเพิ่มเติมแก่เพื่อนสมาชิก

ระยะสุดท้าย สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ และเล่าถึงการใช้สติกำกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอดช่วงสัมพันธ์คือสำคัญ ตามแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” โดยสมาชิกพบว่าตนเองมีสติตั้งใจรับฟังปานกลางถึงมาก เมื่อได้ฟังประสบการณ์จากเพื่อนสมาชิก ทำให้ได้เรียนรู้ประสบการณ์และแนวคิดใหม่ๆ ที่ไม่เคยรู้มาก่อนเพิ่มขึ้น ทำให้ได้คิดว่าโลกนี้ยังมีสิ่งน่าสนใจอีกมาก ควรหาประสบการณ์ใหม่ๆ เพิ่มเติมมากกว่าที่เป็นอยู่ อาจเป็นกิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ ที่มีคุณค่ากับจิตใจ ที่ไม่เกี่ยวกับด้านการเงินหรือธุรกิจ ขึ้นกับว่าจะเปิดใจที่จะเรียนรู้หรือไม่ ต้องกล้าที่เปิดใจลองทำก่อนถึงจะรู้ว่าดีหรือไม่ดีและชอบหรือไม่ชอบ และพบว่าสิ่งใหม่ๆ ทุกคนทำด้วยใจรัก แม้อาจทำงานที่ไม่ได้ชอบมาก แต่ประสบการณ์เหล่านี้ เป็นสิ่งที่เป็นตัวตนที่ใจรักจริงๆ ทำให้ได้กลับมามองตนเองและจุดประกายที่จะต้องค้นหาตนเองให้เจอ นอกจากนี้สมาชิกนึกถึงคำว่า

Memory last forever วัตถุทำให้มีความสุขไม่นาน แต่ความทรงจำหรือประสบการณ์ที่ได้มาทั้งดีและไม่ดี จะอยู่กับความทรงจำตลอดไป รู้สึกดีใจที่ได้ฟังเพื่อนสมาชิกทุกคนเล่า ชีวิตของแต่ละคนมีคุณค่าทั้งกับตนเองและคนอื่นรอบตัว อยากให้คนอื่นได้ลองทำอะไรใหม่ๆ ที่ไม่เคยทำ แต่กิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ ที่แตกต่างไปจากเดิมก็ได้ อาจจะพบว่าเป็นความชอบของตนเอง

ช่วงที่ 10 ปัจฉิมนิเทศ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกทบทวนและสรุปประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่ม ประเมินตนเองถึงการเปลี่ยนแปลงภายในที่เกิดขึ้น และยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

ระยะเริ่มแรก ให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งถึงช่วงปัจฉิมนิเทศนี้

ระยะกลาง สมาชิกได้พิจารณาถึง “ความเข้าใจเกี่ยวกับคำว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณ” หลังจากผ่านการเข้าร่วมกลุ่มมาจนถึงช่วงสุดท้ายนี้ โดยให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ ความรู้สึก และมุมมองต่อการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณไปใช้ในชีวิตรประจำวันต่อไป โดยใช้เทคนิคการสรุป การเจียบ การตั้งคำถาม และการตีความ โดยสมาชิกพบว่า

“คือการอยู่กับตัวเอง ทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้ามาหรือว่าความรู้สึก ความคิด ไม่ไปมองแต่คนอื่นรอบตัว (4)”

“ตระหนักถึงตนเอง อยู่กับตนเอง ณ ปัจจุบัน มีสติ (2)”

“การมีสติ รู้ว่าตัวเองกำลังรู้สึกยังไง กำลังทำอะไรอยู่ วิเคราะห์พิจารณาที่ตัวเราเอง อยู่กับตัวเราเอง (1)”

“ทำให้เรารู้จักตนเองมากขึ้น รู้ใจตนเอง เป็นการฝึกฝน (3)”

“การที่สามารถ Handle ตัวเองในสถานการณ์ ซึ่งสถานการณ์นี้อาจจะเป็นสถานการณ์ที่เกิดจากตัวเราเองหรือเกิดจากสิ่งแวดล้อม สามารถรู้ เข้าใจ มีสติ การเข้าใจว่าทุกอย่างไม่สามารถคาดหวังอะไรได้ ไม่สามารถคิดว่าต้องอย่างไร้ 100% ได้ แต่ว่าเราคาดหวังกับตัวเองได้ อะไรจะเกิดก็ต้องเกิดแต่ที่เราควบคุมได้อย่างเดียวคือควบคุมตัวเอง (5)”

สมาชิกได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และผู้วิจัยได้สรุปและอธิบายเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณ นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มได้สอบถามสมาชิกถึงประสบการณ์ที่ได้รับว่าเหมือนหรือแตกต่างจากความคาดหวังในตอนต้นอย่างไร ให้สมาชิกได้ทบทวนและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งหมดผ่านประสบการณ์กลุ่ม และพิจารณาถึงการนำประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยสมาชิกพบว่า

“ได้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ ของหลายๆ คน ประสบการณ์ที่เราไม่เคยเจอ เป็นประสบการณ์ที่ดีที่น่าสนใจ ได้เปิดไอเดียอะไรใหม่ๆ หลายๆ อย่างให้เรา (5)”

“ตอนแรกก็คาดหวังว่า..คือพอจะรู้คร่าวๆจากการอ่านรู้ว่าเกี่ยวกับเรื่องทางจิตวิทยา ก็คิดว่าอยากจะรู้ว่าตัวเองเป็นคนยังไง แต่หลังจากที่คุยกันมาคือเราก็ไม่รู้หรือทราบดี เราเป็นคนดีไม่ดี แต่เราทำดีที่สุดแล้วในมุมมองของเรา แต่ว่าหลักๆเลย เราได้ทบทวนตัวเองทั้งสิ่งที่เรากำลังทำอยู่และสิ่งที่เราเคยผ่านมาในอดีตที่เราทำแบบนี้คือมันเหมาะสมหรือเป็นสิ่งที่เราใช้สติทำจริงๆ รีเบลา ก็คิดว่าเขาตรงนี้ไปปรับใช้ในอนาคต (1)”

“มันเหมือนแบบว่าได้อยู่กับตัวเองมากขึ้น เพราะว่าปกติเรามักจะคิดถึงแต่คนอื่นๆ แต่บางครั้งเราลืมที่จะอยู่กับตัวเอง แต่ว่าคิดทบทวนสิ่งที่ผ่านมาหรือสิ่งที่เกิดขึ้นตอนนี้ เหมือนได้กลับมาทบทวนตัวเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งจริงๆ มองว่ามันเป็นสิ่งที่ถ้าสมมติผ่านวันนี้ไปแล้ว ก็เป็นสิ่งที่เราควรจะทำ อาจจะไม่ใช่ทุกวันแต่เราก็ควรที่กลับมามองย้อนว่า สิ่งที่เราทำที่มันเกิดขึ้นเนี่ยมันเป็นอย่างนี้ หรือว่า ณ ปัจจุบันของเรามันเป็นอย่างนี้ ก็เหมือนได้รู้ใจตัวเอง ได้รู้ว่าตอนนี้เรารู้สึกยังไง คิดอะไรยังไง ได้มากยิ่งขึ้น (4)”

“จากการเข้ากลุ่ม ทำให้รู้สึกเหมือนที่เราได้รู้จักตัวเองมากขึ้น จากประสบการณ์ที่เพื่อนๆ บอกมา ทำให้เราก็อ่มาคิดแล้วก็มาทบทวน แล้วก็เรื่องกรรมมีสติ บางทีเราก้...คืออย่างน้อยการได้ฟังเรื่องของคนอื่นแล้วคิดตาม เราก้รู้สึกว่ามันก็เหมือนกับว่าการมีสติแล้วหล่ะว่าเราก้จดจ่อกับเรื่องราวของเพื่อนๆ ได้นำประสบการณ์มาใช้ทั้งหมด ก็คิดว่าน่าจะเอา มาพัฒนาตัวเองในหลายๆ ด้านได้ (3)”

“เหมือนฤดูกาลที่เปลี่ยนแปลง คนเราต้องมีพัฒนา ทุกอย่างมันมีการเริ่มต้นและมีจุดจบและมีการเปลี่ยนแปลง กว่าจะเปลี่ยนแปลงต้องมีการจากลา ก่อน ทำใจกับจุดๆ นั้นได้แค่นั้น การเริ่มต้นไม่ใช่สิ่งที่ยาก แต่มันอยู่ที่ใจ แล้วก็ความคาดหวัง ต่อให้เราคาดหวังว่ามันจะได้ มันอาจจะผิดหวัง แต่เอาผิดหวังนั้นมาใช้ชีวิตยังไง สู้ต่อไปยังไม่ว่า คิดว่าทุกคนที่มาวันนี้มันคือมิตรภาพ มันคือประสบการณ์ที่ดี ที่เงินซื้อไม่ได้ (2)”

ระยะสุดท้าย ผู้นำกลุ่มสรุปและยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม ให้สมาชิกทำแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณในระยะหลังการทดลอง และนัดหมายการทำแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณในระยะการติดตามผล

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรมที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณของผู้ใหญ่วัยทำงาน” มีความมุ่งหมายของการวิจัย 3 ประการ คือ 1) เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทยที่เป็นผู้ใหญ่วัยทำงาน 2) เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรมที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณในผู้ใหญ่วัยทำงาน และ 3) เพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณในผู้ใหญ่วัยทำงาน โดยแบ่งการดำเนินการวิจัยเป็น 2 ระยะ โดยระยะที่ 1 สัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษาองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณ จากนั้นนำองค์ประกอบที่ได้จากการสัมภาษณ์มาพัฒนาแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ และวิเคราะห์องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย และระยะที่ 2 เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรม และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณในผู้ใหญ่วัยทำงาน

การวิจัยระยะที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูล โดยเป็นกลุ่มบุคคลที่ศึกษาและเข้าใจในความฉลาดทางจิตวิญญาณ รวมทั้งเป็นบุคคลที่มีการดำเนินชีวิตที่แสดงถึงการนำแง่มุมต่างๆ ของความฉลาดทางจิตวิญญาณไปใช้ในชีวิตประจำวัน จำนวน 7 ท่าน หลังจากนั้นดำเนินการพัฒนาแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณและวิเคราะห์องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทยกับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ใหญ่วัยทำงานในช่วงผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 25 ถึง 40 ปี ที่จบการศึกษาในระดับปริญญาตรีขึ้นไป และทำงานในบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 330 คน

ส่วนการวิจัยระยะที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยกึ่งทดลองกับกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่วัยทำงานในช่วงผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 25 ถึง 40 ปี ที่จบการศึกษาในระดับปริญญาตรีขึ้นไป และทำงานในบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 17 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรม จำนวน 6 คน กลุ่มทดลองที่ 2 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม จำนวน 5 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 6 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยการวิจัยระยะที่ 1 ได้แก่ แบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ โดยมีข้อคำถามจำนวน 39 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (CITC) ระหว่าง .234-.662 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .896 และการวิจัยระยะที่ 2 ได้แก่ 1) แบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณจากการวิจัยระยะที่ 1 2) เครื่องมือในการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ ได้แก่ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรม และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม ที่ผ่านการตรวจสอบกระบวนการและความสอดคล้องในการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 (ภาคผนวก ค) เมื่อดำเนินการปรับปรุงเพิ่มเติมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้ว จึงนำไปทดลอง (pilot) กับผู้ใหญ่วัยทำงานที่ไม่ใช่กลุ่มทดลองจำนวน 6 คน ก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป และ 3) ผู้วิจัยในฐานะเครื่องมือวิจัย ได้ผ่านการเรียนและฝึกปฏิบัติในการเป็นผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษาแนวอัตถิภาวนิยมหรือจิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต และผ่านการอบรมและเข้าใจเอ็นเนียแกรมเป็นอย่างดี

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1 ในส่วนของการสัมภาษณ์เชิงลึก เริ่มจากถอดเสียง การสัมภาษณ์อย่างละเอียดแบบคำต่อคำ และทำการวิเคราะห์เนื้อหาจากบทถอดความ ทำการให้รหัสและจัดกลุ่มข้อมูล และตรวจสอบการให้รหัสโดยนักวิจัยที่มีประสบการณ์ด้านการวิจัยเชิงคุณภาพจำนวน 2 ท่าน ก่อนดำเนินการสังเคราะห์องค์ประกอบและนิยามขององค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณ สำหรับการพัฒนาแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ ทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญและหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่างข้อคำถามและนิยามที่กำหนดขึ้น และใช้โปรแกรม SPSS ในการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานและตรวจสอบคุณภาพแบบทดสอบ หาค่าอำนาจจำแนกโดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (CITC) และหาค่าความเชื่อมั่นโดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค จากนั้นทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโดยใช้โปรแกรม LISREL สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 2 ทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบครัสกัล-วอลลีส (The Kruskal-Wallis one-way ANOVA Test) และใช้การเปรียบเทียบพหุคูณ (Multiple comparison) เพื่อตรวจสอบหาความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีของดันน์-บอนเฟอโรนีส (Dunn-Bonferroni test)

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยเป็น 3 ตอนตามลำดับการดำเนินการวิจัย ได้แก่ (1) การศึกษาองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย (2) การวิเคราะห์องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย (3) การวิเคราะห์เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสวนเอ็นเนียแกรม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม และกลุ่มควบคุม ที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณในผู้ใหญ่วัยทำงาน ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย

ผลการวิจัยพบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณ เป็นความสามารถที่เกี่ยวข้องกับเรื่องภายในจิตใจ พื้นที่ที่อยู่ภายในหรือโลกภายใน ในการเห็นเหตุผลหรือความเชื่อมโยงของปรากฏการณ์ภายในจิตใจ เป็นเส้นทางหรือแนวทางที่ทำให้เห็นทางออกที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น สามารถค้นหา เข้าถึงและเข้าใจสภาวะความเป็นจริง โดยมีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจ มีความเชื่อ ความมุ่งมั่นและศรัทธา ไม่ท้อถอยในการทำสิ่งที่ยาก และสิ่งที่มีความหมายที่เหนือกว่าตนเอง ซึ่งพบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทยให้ความสำคัญกับพื้นที่ภายในจิตใจ การไม่ท้อถอยในการทำสิ่งที่ยาก และสิ่งที่มีความหมายที่เหนือกว่าตนเอง โดยความฉลาดทางจิตวิญญาณประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1) การมีสติ (Consciousness) หมายถึง การระลึกถึงกับปัจจุบัน และสามารถหยั่งรู้ความจริงที่อยู่ภายในตัวบุคคล โดยการฝึกทางจิตวิญญาณเป็นปัจจัยสำคัญต่อการมีสติ ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อยดังนี้

1.1 สติ (Mindfulness) หมายถึง การระลึกถึงอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ อยู่กับปัจจุบันโดยไม่คิดถึงเรื่องในอดีตและอนาคต

1.2 การหยั่งรู้ (Intuition) หมายถึง การสัมผัสสภาวะความเป็นจริงที่อยู่ภายในตัวบุคคลผ่านการเข้าใจอย่างลึกซึ้งจากการอยู่กับปัจจุบัน ทำให้เกิดความรู้ที่ผุดปรากฏขึ้น

1.3 การฝึกทางจิตวิญญาณ (Spiritual practice) หมายถึง การฝึกสติ ทบทวนและสังเกตจิตใจ อารมณ์ ความคิด และความรู้สึกของตนเองโดยไม่ตัดสิน รวมทั้งค้นหาจุดอ่อนของตนเอง

2) การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย (Meaningful living) หมายถึง การค้นหาคุณค่าและความหมายในชีวิตและวางเป้าหมายที่ทำให้ชีวิตมีคุณค่าและความหมายที่จะดำรงอยู่ ทั้งเพื่อ

การพัฒนาตนเองและเพื่อเอื้อประโยชน์แก่ผู้อื่น ส่วนรวม และสังคมโลก ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อยดังนี้

2.1 ความหมายแห่งการดำรงอยู่ (Purpose) หมายถึง ความสามารถในการค้นหาความหมาย และวางเป้าหมายในการทำหน้าที่ของชีวิตและพัฒนาจิตใจตนเอง เพื่อให้ชีวิตมีความหมายที่จะดำรงอยู่

2.2 การดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่น (Service) หมายถึง การดำเนินชีวิตเพื่อเอื้อประโยชน์แก่ผู้อื่น ส่วนรวม และสังคมโลก

3) การข้ามพ้นตนเอง (Transcendence) หมายถึง การละวางตัวตนหรือการยึดติดในตนเอง และนำไปสู่การใส่ใจหรือให้ความสำคัญต่อสิ่งต่างๆ หรือบุคคลอื่นที่นอกเหนือไปจากตนเอง ทำให้พบว่าสรรพสิ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงกันเป็นเนื้อเดียวกัน ทำให้เกิดความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น รวมทั้งมีศรัทธาในชีวิตและธรรมชาติ ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อยดังนี้

3.1 การไม่ยึดตนเอง (Egolessness) หมายถึง การดำเนินชีวิตโดยละวางการคิดให้เหตุผลตัดสินทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เช่น ถูกหรือผิด ดีหรือชั่ว รู้แล้วปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ยึดตนเอง

3.2 ความเป็นองค์รวม (Holism) หมายถึง การรับรู้ความเกี่ยวข้องของสัมพันธ์และเชื่อมโยงเป็นเนื้อเดียวกันของสรรพสิ่ง สามารถเชื่อมโยงปรากฏการณ์ต่างๆ หรือมุมมองที่หลากหลาย

3.3 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Relatedness) หมายถึง การใช้ชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นด้วยความเข้าใจ เห็นใจ และเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

3.4 ความเชื่อมั่นศรัทธา (Faith) หมายถึง ความเชื่อมั่นและศรัทธาในพลังงานและธรรมชาติที่สามารถส่งผลกระทบต่อชีวิต เชื่อมั่นและศรัทธาในชีวิตว่าสิ่งต่างๆ จะมีหนทางที่เหมาะสมเสมอ

4) การใช้ชีวิตอยู่บนความจริง (Authentic living) หมายถึง การดำเนินชีวิตบนความจริงด้วยตนเองอย่างมีอิสระ เป็นตัวของตนเองโดยไม่โกรธ เกลียด หรือกลัวที่จะเป็นตนเอง ยอมรับตามความเป็นจริงอย่างสงบเย็น เปิดรับ และรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งต่างๆ ในชีวิต ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อยดังนี้

4.1 การดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเอง (Inner-directedness) หมายถึง การตระหนักและยืนหยัดต่อความรู้สึกภายในตนเอง และแสดงออกอย่างสอดคล้องต่อสิ่งที่เป็นตนเองตามธรรมชาติ มีอิสระในการเลือกดำเนินชีวิตด้วยตนเอง และยอมรับในผลที่เกิดขึ้น

4.2 ความสงบภายใน (Equanimity) หมายถึง การสงบต่อสิ่งที่มากระทบกับจิตใจ อันเนื่องมาจากความเข้าใจในธรรมชาติของสิ่งนั้นๆ

4.3 ความบริบูรณ์ภายใน (Inner-wholeness) หมายถึง การยอมรับตนเองในสิ่งที่เป็นอย่าง เป็นตัวของตนเองโดยไม่โกรธเกลียด หรือกลัวที่จะเป็นตนเอง

4.4 การเปิดรับ (Openness) หมายถึง การพร้อมเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ทดลองแนวทางที่หลากหลายเพื่อค้นหาสิ่งที่เหมาะสมและนำสู่การพัฒนาตนเอง

4.5 ความรู้สึกขอบคุณ (Gratitude) หมายถึง ความรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งต่างๆ ในชีวิตทั้งที่พอใจและไม่พอใจ ด้วยมุมมองที่ทำให้ได้เรียนรู้พัฒนาจิตใจให้ตื่นรู้เพิ่มมากขึ้น

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย

การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า โมเดลการวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2=29.41$, $df=20$, $\chi^2/df=1.47$, $p=0.07995$, CFI=1.00, GFI=0.99, AGFI=0.93, RMSEA=0.038, SRMR=0.041) โดยค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของตัวแปรสังเกตได้ทั้ง 14 ตัวแปร มีค่าตั้งแต่ 0.42 ถึง 0.79 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่าน้ำหนักองค์ประกอบ โดยพิจารณาจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่ง และเมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของความฉลาดทางจิตวิญญาณ โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของทั้ง 4 องค์ประกอบระหว่าง 0.93 ถึง 0.98 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ทุกค่า โดยแต่ละองค์ประกอบมีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ได้แก่ องค์ประกอบการข้ามพ้นตนเอง มีค่าเท่ากับ 0.98 การมีสติ และการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีค่าเท่ากับ 0.96 และการใช้ชีวิตอยู่บนความจริง มีค่าเท่ากับ 0.93 เมื่อพิจารณาค่าความเชื่อมั่นรวมของตัวแปรแฝงของความฉลาดทางจิตวิญญาณพบว่ามีค่าเท่ากับ 0.98 โดยแต่ละองค์ประกอบมีค่าระหว่าง 0.59 ถึง 0.77

ตอนที่ 3 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

การวิจัยนี้มีสมมติฐานเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณในผู้ใหญ่วัยทำงาน โดยสรุปผลตามสมมติฐานการวิจัยได้ดังนี้

สมมติฐานการวิจัยที่ 1 ผู้ใหญ่วัยทำงานที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอรรถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรม มีความฉลาดทางจิตวิญญาณสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ระยะหลังการทดลอง คะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอรรถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรม สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($Z=2.67, p=0.008$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ 1

สมมติฐานการวิจัยที่ 2 ผู้ใหญ่วัยทำงานที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอรรถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรม มีความฉลาดทางจิตวิญญาณสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะการติดตามผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ระยะการติดตามผล คะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอรรถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรม สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($Z=2.63, p=0.009$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ 2

สมมติฐานการวิจัยที่ 3 ผู้ใหญ่วัยทำงานที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอรรถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรม มีความฉลาดทางจิตวิญญาณสูงกว่าผู้ใหญ่วัยทำงานที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอรรถิภาวนิยม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผล คะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอรรถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอรรถิภาวนิยม ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($Z=0.48, p=0.630$ และ $Z=0.14, p=0.887$ ตามลำดับ) ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ 3

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยใน 3 ประเด็น ได้แก่ (1) องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย (2) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอรรถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรม เพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ (3) การเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอรรถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอรรถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ ดังนี้

ประเด็นที่ 1 องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย

จากการวิจัยในระบะการวิจัยที่ 1 พบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย เป็นความสามารถที่เกี่ยวข้องกับเรื่องภายในจิตใจ พื้นที่ที่อยู่ภายในหรือโลกภายใน ในการเห็น เหตุผลหรือความเชื่อมโยงของปรากฏการณ์ภายในจิตใจ เป็นเส้นทางหรือแนวทางที่ทำให้เห็น ทางออกที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น สามารถค้นหา เข้าถึงและเข้าใจสภาวะความ เป็นจริง โดยมีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจ มีความเชื่อ ความมุ่งมั่นและศรัทธา ไม่ท้อถอยในการทำสิ่งที่ ยาก และสิ่งที่มีความหมายที่เหนือกว่าตนเอง ซึ่งพบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคน ไทยจากการสัมภาษณ์ให้ความสำคัญกับพื้นที่ภายในจิตใจ การไม่ท้อถอยในการทำสิ่งที่ยาก และ สิ่งที่มีความหมายที่เหนือกว่าตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการทบทวนเอกสารที่กล่าวถึงในประเด็นของ การตระหนักรู้ในตนเองอย่างลึกซึ้ง การสามารถบรรลุเป้าหมาย และกล่าวถึงการเข้าถึง ความหมายและสิ่งที้นอกเหนือจากตนเอง อย่างไรก็ตามความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคน ไทยมีฐานอยู่บนพุทธศาสนา ซึ่งในทางพุทธศาสนาคำว่าจิตวิญญาณเป็นคำที่ใช้ภายหลังอย่างไม่ เป็นทางการสำหรับคำภาษาอังกฤษว่า “Spirituality” โดยใช้ในความหมายถึงมิติที่สูงส่งของจิต หรือการมีจิตใจสูง จิตที่หลุดพ้น เห็นแก่ตัวน้อย ทำให้เป็นอิสระ เบาสบาย สงบ มีความสุขที่แท้จริง โดยการเข้าถึงสิ่งสูงสุดในทางพุทธศาสนาหรือการมีจิตวิญญาณสูงสุดก็คือการบรรลุพระนิพพาน หลุดพ้นจากความเห็นแก่ตัวโดยสิ้นเชิง (ประเวศ วัชรี, 2554, น. 99-101) ดังนั้นความฉลาดทาง จิตวิญญาณในบริบทคนไทยแบ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การมีสติ การใช้ ชีวิตอย่างมีความหมาย การข้ามพ้นตนเอง และการใช้ชีวิตอยู่บนความจริง โดยทั้ง 4 องค์ประกอบ สอดคล้องกับองค์ประกอบหลักของอัมรม์และดรายเออร์ (Amram & Dryer, 2008, pp. 29-34) จาก 4 ใน 5 องค์ประกอบ

โดยองค์ประกอบที่ไม่พบจากการสัมภาษณ์ ได้แก่ องค์ประกอบการใช้ชีวิตอย่างสง่า งาม ซึ่งในแง่ของการซาบซึ้งกับความสวยงามในชีวิต และแง่ของความสุขในการทำกิจกรรมต่างๆ จากการสัมภาษณ์ได้ถูกกล่าวถึงในความหมายความสงบภายใน ภายใต้องค์ประกอบของการใช้ ชีวิตอยู่บนความจริง ซึ่งหมายถึงการไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที้นอกจิตใจไม่ว่าสุขหรือทุกข์ รวมทั้ง องค์ประกอบต่างๆ จากการสัมภาษณ์ มีความแตกต่างจากองค์ประกอบของอัมรม์และดรายเออร์ ในการให้นิยาม ความหมาย และรายละเอียดของแต่ละองค์ประกอบดังแสดงรายละเอียดในหัวข้อ ผลการวิจัย

โดยการมีสติเป็นองค์ประกอบที่ได้รับการกล่าวถึงเป็นอันดับแรกเนื่องจากการมีสติ เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้นักวิจัยดำเนินชีวิตอยู่กับปัจจุบัน สามารถระลึกรู้ตัวและทำหน้าที่ใน

ชีวิตประจำวันอย่างมีคุณภาพ นำสู่การหยั่งรู้ความจริงภายในตัวบุคคล รวมทั้งสติเป็นสิ่งที่ช่วยรักษาสมาธิหรือความตั้งใจมั่น และเป็นเหตุให้เกิดสัมปชัญญะคือความรู้ตัว และเกิดปัญญา (หลวงปู่ชา สุภทฺโท, 2562ก, 2562ง) โดยงานวิจัยของสุदारัตน์ รัตนเพชร (2558) ศึกษาพบว่าบุคคลที่มีความฉลาดทางจิตวิญญาณสูงจะเป็นบุคคลที่มีสติ รวมทั้งเอมมอนส์ (Emmons, 2000, pp. 9-13) และคิงส์ (King, 2008, pp. 54-79) ได้กล่าวถึงการยกระดับหรือพัฒนาาระดับการมีสติและนิยามความฉลาดทางจิตวิญญาณของซิสค์ (Sisk, 2016, p. 197) ที่ให้ความสำคัญกับการฝึกทางจิตวิญญาณ การใช้วิธีการรับรู้ที่หลากหลาย รวมถึงการหยั่งรู้ การใคร่ครวญ และการสร้างจินตภาพ ในขณะที่อัมรัม (Amram, 2007, pp. 3-4) ได้กล่าวถึงการมีสติในแง่ของการพัฒนาการตระหนักรู้และการรู้จักตนเอง

นอกจากการมีสติแล้ว การใช้ชีวิตอย่างมีความหมายก็เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญที่จะทำให้มนุษย์ดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายและใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความหมายที่จะดำรงชีวิตอยู่ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่างๆ ทั้งเพื่อการพัฒนาตนเองและเอื้อประโยชน์ต่อส่วนรวม โดยอัมรัมและดรายเออร์ (Amram, 2007, p. 4; Amram & Dryer, 2008, p. 31) ได้กล่าวถึงในประเด็นของการรับรู้เป้าหมายผ่านประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับงานวิจัยของซาเฮบาลซามานีและคณะ (Sahebalzamani et al., 2013) ซึ่งพบว่าบุคคลที่มีความฉลาดทางจิตวิญญาณสูงจะเป็นผู้ที่มีเป้าหมายในชีวิต นอกจากนี้คิงส์ (King, 2008, pp. 54-79) และซิสค์ (Sisk, 2016, p. 197) ได้กล่าวถึงในแง่การให้ความสำคัญต่อการดำรงอยู่และการหาความหมายและเป้าหมายในชีวิต รวมทั้งเนเซล (Nasel, 2004, pp. 192-193) ได้กล่าวถึงการตั้งคำถามถึงการดำรงอยู่ อย่างไรก็ตามในบริบทคนไทยที่มีรากฐานอยู่บนพุทธศาสนา เป้าหมายที่แท้จริงคือการทำให้จิตใจให้เหนือสุขเหนือทุกข์ (หลวงปู่ชา สุภทฺโท, 2562ค)

องค์ประกอบถัดมา ได้แก่ การข้ามพ้นตนเอง เป็นองค์ประกอบที่มุ่งเน้นการดำเนินชีวิตโดยให้ความสำคัญกับสิ่งต่างๆ รอบตัวที่นอกเหนือจากตนเอง ละวางการคิดตัดสินทั้งตนเองและผู้อื่น คือพิจารณาให้รู้แล้วปล่อยวาง โดยไม่ยึดมั่นถือมั่น (หลวงปู่ชา สุภทฺโท, 2562ข) ใส่ใจต่อความเกี่ยวข้องสัมพันธ์เป็นหนึ่งเดียวของสิ่งต่างๆ รอบตัว ดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นด้วยความเข้าใจ เห็นใจ และมีความเชื่อมั่นศรัทธาต่อธรรมชาติและชีวิตว่าจะมีหนทางที่เหมาะสมเสมอ ซึ่ง ซิสค์ (Sisk, 2016, p. 197) ที่กล่าวถึงการเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวและการรับรู้ถึงสิ่งที่นอกเหนือจากตนเอง อัมรัม (Amram, 2007, p. 4) ได้กล่าวถึงในแง่การแยกจากยึดติดในตนเองไปสู่การเชื่อมโยงกับบุคคลอื่นหรือสิ่งต่างๆ เอมมอนส์ (Emmons, 2000, pp. 9-13) และคิงส์ (King, 2008, pp. 54-79) กล่าวถึงในแง่การตระหนักรู้ในมิติที่เหนือจากการรับรู้ทางกายภาพและทางวัตถุ

นอกจากนี้ในบริบทคนไทยที่มีรากฐานอยู่บนพุทธศาสนา ศรัทธาและความเชื่อเป็นจุดเริ่มต้นนำไปสู่การค้นหาความจริง และนำไปสู่ปัญญา คือความรู้ที่คิดเข้าใจที่ถูกต้องและมองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง (ป. อ. ปยุตโต, 2561, น. 204, 239)

องค์ประกอบสุดท้าย คือ การใช้ชีวิตอยู่บนความจริง เป็นองค์ประกอบที่มุ่งเน้นการดำเนินชีวิตของบุคคล โดยดำเนินชีวิตอย่างเป็นอิสระตามความรู้สึกภายในของตนเอง ด้วยความสงบหรือไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่างๆ ที่มากระทบจิตใจ หรือสามารถวางใจเป็นกลางและตัดสินเหตุการณ์ตามความเป็นจริง โดยไม่หวั่นไหวตามกระแสโลก หรืออุเบกขาในหลักพรหมวิหารสี่ (ป. อ. ปยุตโต, 2561, น. 75, 284) ยอมรับตนเองและเป็นตัวของตนเอง พร้อมเปิดรับและเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อการพัฒนาตนเอง รวมทั้งรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งต่างๆ ที่ทำให้ได้เรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเอง โดยอัมรมและดรายเออร์ (Amram, 2007, p. 4; Amram & Dryer, 2008, p. 33) ได้กล่าวถึงในแง่ของการรักและยอมรับตามความเป็นจริงอย่างสงบ เปิดรับ และอยู่กับปัจจุบันอย่างอ่อนน้อม นอกจากนี้วอห์น (Vaughan, 2002, pp. 16-33) ได้กล่าวว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณจะทำให้มนุษย์สามารถพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างที่เป็นจริง โดยปราศจากการบิดเบือนจากจิตใต้สำนึก ทำให้สามารถตัดสินใจด้วยตนเองอย่างมีอิสระตามความรู้สึกภายในของตนเอง ด้วยใจที่เปิดรับและสงบจากภายในเมื่อเผชิญกับความท้าทายในชีวิต รวมทั้งนำสู่ความรู้สึกขอบคุณ

ประเด็นที่ 2 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรม เพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

จากการวิจัยระยะที่ 2 พบว่าผู้ใหญ่วัยทำงานที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรมหลังการทดลองและการติดตามผล มีความฉลาดทางจิตวิญญาณสูงกว่ากลุ่มควบคุม ($p < 0.01$)

โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ ในการวิจัยนี้ดำเนินการให้คำปรึกษาตามแนวอัตถิภาวนิยมบนฐานคิดการบำบัดแนวความหมายในชีวิต (Logotherapy) จำนวน 10 ช่วงการให้คำปรึกษา การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในช่วงที่ 1 เป็นช่วงของการปฐมนิเทศ ทำให้สมาชิกได้เข้าใจถึงรายละเอียดการดำเนินการ ได้ทำความรู้จักและสร้างสัมพันธภาพระหว่างกัน ซึ่งสมาชิกได้สำรวจตนเองในเบื้องต้น เรียนรู้และทำความรู้จักผ่านลักษณะนิสัยและมุมมองต่อตนเองของเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม และใช้เอ็นเนียแกรม (Enneagram) เป็นเครื่องมือในช่วงที่ 2 ถึงช่วงที่ 4 ของการให้คำปรึกษา จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในช่วงที่ 2 ถึงช่วงที่ 4 พบว่าสมาชิกได้สำรวจและตรวจสอบตนเอง

และเกิดการสะท้อนมุมมองทั้งจากตนเองและเพื่อนสมาชิก นำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองผ่านการรับรู้รูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม (ช่วงที่ 2) ผ่านการรับรู้โครงสร้างบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม (ช่วงที่ 3) และผ่านการสำรวจกลไกการป้องกันตนเองตามรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม (ช่วงที่ 4) จากการตระหนักรู้ในตนเองทำให้สมาชิกเข้าใจและยอมรับตนเองอย่างที่เป็นจริง เข้าใจบุคคลอื่นมากขึ้น และรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นภายหลังการใช้กลไกป้องกันตนเองที่สมาชิกแต่ละคนมีการใช้เป็นประจำ ซึ่งสมาชิกพบว่าการศึกษาจะช่วยทำให้สมาชิกมีสติในการกำกับการกระทำในปัจจุบันได้ดีขึ้นและจะพยายามให้เวลากับการฝึกสติ เห็นได้ว่า เอ็นเนียแกรมเป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเองตั้งแต่การอ่านแบบทดสอบเพื่อประเมินรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม การสำรวจตนเองผ่านโครงสร้างบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรมซึ่งทำให้สมาชิกได้สำรวจตนเองในความซับซ้อนของบุคลิกภาพ รวมทั้งสมาชิกได้ทบทวนถึงความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่แตกต่างกันในสถานการณ์ต่างๆ เช่น ในขณะเครียด หรือขณะเป็นตัวของตัวเอง และสำรวจตนเองถึงลักษณะการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระทบ ทั้งในแง่ความโกรธ ความวิตกกังวล และความรู้สึกอับอาย นอกจากนี้สมาชิกได้สำรวจตนเองถึงลักษณะกลไกการป้องกันตนเองของแต่ละรูปแบบ ทำให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ตระหนักถึงข้อดีและข้อเสีย ตระหนักถึงแรงจูงใจเบื้องหลังของความคิด ความรู้สึก และการกระทำ สมาชิกได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ภายในกลุ่มถึงแต่ละสถานการณ์ในชีวิต ซึ่งทำให้สมาชิกพบว่าคนแต่ละรูปแบบมีมุมมองต่อสถานการณ์แตกต่างกัน แม้จะมีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่คล้ายคลึงกัน สอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาทางจิตวิญญาณซึ่งให้ความสำคัญกับการไตร่ตรองตนเอง (Reflection) เป็นประจำอย่างต่อเนื่อง ตรวจสอบตนเอง (Self-examination) ทั้งความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม (Lynton & Thøgersen, 2009, pp. 114-117) นอกจากนี้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกในการวิจัยระยะที่ 1 ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 6 ได้กล่าวถึงการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณว่า “มีเพียงแนวทางเดียว คือ ให้กลับมาสู่ตนเอง... กลับไปสู่พื้นที่ภายใน... กลับสู่โลกด้านใน... ไม่ว่าเราจะเดินทางไปสู่โลกกว้างข้างนอกไกลเพียงใด แต่ขอให้การเดินทางนั้น เป็นโอกาสในการกลับไปสัมผัสรู้ความหมายด้านใน”

การตระหนักรู้ในตนเองผ่านรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรมทำให้สมาชิกมีหลักยึดหรือมีแนวทางในการกลับมาสู่โลกภายในตนเอง ซึ่งสิ่งสำคัญต่อการกลับมาสู่โลกภายในก็คือการมีสติ โดยตลอดการให้คำปรึกษาอุปกรณ์สำคัญที่ใช้เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาการมีสติ คือ เอกสารแบบสังเกตและประเมินตนเอง และแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of mind” ซึ่งทำให้สมาชิกได้ฝึกถึงการระลึกถึงสิ่งที่กำลังกระทำหรืออยู่กับปัจจุบัน และเกิดการรับรู้หรือเกิดมุมมอง

ใหม่ที่ผุดปรากฏขึ้น ทำให้สมาชิกได้สำรวจตนเองถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ ในแต่ละช่วงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นอกจากการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณในด้าน การมีสติ พบว่าการตระหนักรู้ในตนเองผ่านรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นแกรมทำให้สมาชิกมีมุมมองที่ เปลี่ยนแปลงไปทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง ยอมรับและเห็นใจผู้อื่นมาก ยิ่งขึ้น ส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีความบริบูรณ์ภายใน และตามมาด้วยความรู้สึก ขอบคุณ

หลังจากสมาชิกตระหนักรู้ในตนเองผ่านรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นแกรมแล้ว การ ดำเนินการให้คำปรึกษาในช่วงต่อไป ไปตามแนวอภิปภาวนิยมบนฐานคิดการบำบัดแนว ความหมายในชีวิต ช่วงที่ 5 ถึงช่วงที่ 7 ได้พาให้สมาชิกได้ค้นหาความหมายในชีวิตในแนวทาง ต่างๆ โดยผ่านจุดสิ้นสุดคือความตายและการไม่มีอยู่ ผ่านการทำเพื่อผู้อื่น ผ่านความสัมพันธ์ นอกจากนี้ในการดำเนินการให้คำปรึกษาช่วงต่างๆ ได้กล่าวถึงรายละเอียดความฉลาดทาง จิตวิญญาณในด้านการข้ามพ้นตนเองและในด้านการใช้ชีวิตอยู่บนความจริง ได้แก่ ช่วงที่ 6 กล่าวถึงการไม่ยึดตนเอง ในแง่การปล่อยวาง ไม่ตัดสินตนเองและผู้อื่น ช่วงที่ 7 กล่าวถึง ความสัมพันธ์เกี่ยวข้อกันของสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของความฉลาดทางจิตวิญญาณในด้ว นการข้ามพ้นตนเอง ช่วงที่ 8 กล่าวถึงการเลือกดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเองและความสงบภายใน ผ่านการเลือกประกอบอาชีพ และช่วงที่ 9 กล่าวถึงการเลือกดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเองผ่าน กิจกรรมที่นอกเหนือจากงานในกิจวัตรประจำวัน และการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ ซึ่งเป็นส่วน หนึ่งของความฉลาดทางจิตวิญญาณในด้านการใช้ชีวิตอยู่บนความจริง และในช่วงที่ 10 เป็นช่วง ของการปัจฉิมนิเทศ ได้ทำการสรุปประสบการณ์ที่สมาชิกได้เรียนรู้และสรุปถึงความหมายและ องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณ

จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในช่วงที่ 5 พบว่า สมาชิกได้ทบทวนถึงความหมาย ของชีวิต ผ่านความตายและการไม่มีอยู่ โดยสมาชิกพบว่าความตายเป็นเรื่องใกล้ตัว จึงควรดำเนิน ชีวิตอย่างมีสติ โดยสมาชิกระลึกถึงคนที่มีความหมายต่อการมีชีวิตและมีความสำคัญที่สมาชิก ห่วงใย ได้แก่ พ่อแม่ และคนในครอบครัว การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในช่วงที่ 6 พบว่า สมาชิกได้ ทบทวนถึงความหมายจากการทำเพื่อผู้อื่นและการไม่ยึดตนเอง โดยสมาชิกพบว่าการทำเพื่อผู้อื่น มีหลายรูปแบบและทุกคนสามารถทำได้ เช่น การร่วมมือกันลดใช้พลาสติกเพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม การให้อภัย การให้เวลาพ่อแม่และครอบครัว การฟังหรือเป็นที่ปรึกษาให้เพื่อน ซึ่งนอกจากจะเกิด ประโยชน์ต่อผู้อื่นและส่วนรวม สมาชิกก็รู้สึกภูมิใจ มีอิสระและยอมรับในตนเอง การให้คำปรึกษา แบบกลุ่มในช่วงที่ 7 พบว่า สมาชิกได้ทบทวนถึงความหมายจากความสัมพันธ์และความเกี่ยวข้อง

เชื่อมโยงของสิ่งต่างๆ ซึ่งพบว่าแต่ละความสัมพันธ์มีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกัน และเมื่อเกิดขึ้นก็ ต้องดับลงในที่สุด อย่างไรก็ตามสมาชิกจะรักษาความสัมพันธ์ที่สำคัญให้ดีที่สุด การให้คำปรึกษา แบบกลุ่มในช่วงที่ 8 พบว่า สมาชิกได้ทบทวนตนเองในแง่การเลือกประกอบอาชีพ ซึ่งพบว่าสมาชิก เลือกดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเอง ผ่านการเรียนรู้และลองผิดลองถูกเพื่อเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับ ตนเอง และดำเนินชีวิตเพื่อการเรียนรู้ ค้นหาและพัฒนาตนเองต่อไป การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ในช่วงที่ 9 พบว่า สมาชิกได้ทบทวนถึงการเลือกทำกิจกรรมที่นอกเหนือจากงานในกิจวัตร ประจำวัน เพื่อเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ โดยสมาชิกพบว่า การได้เปิดรับประสบการณ์ใหม่เป็น เรื่องท้าทายและน่าตื่นเต้น แม้จะทำให้เกิดความวิตกกังวลและอาจไม่เป็นอย่างที่คาดหวัง แต่ สมาชิกก็อยากที่จะทำกิจกรรมใหม่ๆ ให้มากขึ้น และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในช่วงที่ 10 พบว่า สมาชิกได้เรียนรู้และสอบถามเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ โดยสมาชิก พบว่าการเข้าใจตนเองและการรู้จักตนเอง ทำให้สมาชิกกล้าเปิดใจที่จะเผชิญความจริง รับรู้และ ยอมรับตนเอง และเริ่มสังเกตตัวเอง และเริ่มฝึกสติผ่านการสังเกตตนเองในชีวิตประจำวัน และใช้ สติกำกับ ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ซึ่งสมาชิกพบว่าหากสมาชิกยังไม่ยอมรับตนเองจะ ไม่เกิดการเริ่มต้นที่จะพัฒนา โดยการตระหนักรู้ในตนเองจะทำให้เกิดการจุดประกายบางอย่างที่ ทำให้อยากเริ่มต้นและเชื่อมโยงไปสู่องค์ประกอบอื่นๆ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยในระยะที่ 1 ใน ด้านการฝึกทางจิตวิญญาณ ซึ่งการจะพัฒนาหรือเติบโตทางจิตวิญญาณนั้น ปัจจัยที่สำคัญคือการ ฝึกที่ทำเป็นประจำ จะทำให้เกิดการเติบโตที่ละเล็กละน้อย และสอดคล้องกับที่วอห์น (Vaughan, 2002, p. 20) กล่าวว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณสามารถพัฒนาด้วยการฝึก ซึ่งจะช่วยให้บุคคล สามารถแยกสิ่งที่เป็นความจริงจากความเชื่อหรือความเข้าใจผิดๆ ได้ การดำเนินการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรมจึงเป็นจุดเริ่มต้นให้กับสมาชิกผู้เข้าร่วมในการ นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งเป็นวัยที่มีการพัฒนาทางกายสมบูรณ์เต็มที่ มีความพร้อมของ พัฒนาการด้านความคิดและสติปัญญา และอยู่ในช่วงของการปรับตัวและการค้นหาความหมาย ในชีวิต ทั้งในด้านการประกอบอาชีพ การเลือกคู่ครอง การเป็นโสดหรือการใช้ชีวิตสมรส (Boundless, 2017; Hicks & Flamez, 2016, pp. 389-414; ศรีเวื่อน แก้วกัจจาล, 2553, น. 414-415) จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มพบว่าสมาชิกในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นวัยที่เหมาะสมแก่การ พัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ เห็นได้ว่าสมาชิกอยู่ในช่วงของการลองผิดลองถูกเพื่อค้นหาสิ่ง ที่เหมาะสมกับตนเองและเก็บเกี่ยวประสบการณ์ต่างๆ ทั้งในด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อนและเพื่อนร่วมงาน และด้านการประกอบอาชีพ ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบ

กลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรมในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นช่วงการเริ่มต้นที่ดีต่อการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณที่ช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจและยอมรับทั้งตนเองและผู้อื่น ช่วยให้ผู้สามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตประจำวัน และมีคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ดี รวมทั้งนำสู่การฝึกทางจิตวิญญาณหรือการฝึกสติที่ทำเป็นประจำต่อไป

ประเด็นที่ 3 การเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม ผสานเอ็นเนียแกรมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

จากการวิจัยระยะที่ 2 พบว่าผู้ใหญ่วัยทำงานที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรมหลังการทดลองและการติดตามผล มีความฉลาดทางจิตวิญญาณไม่แตกต่างจากผู้ใหญ่วัยทำงานที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม

สำหรับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม ดำเนินการจำนวน 10 ช่วง การให้คำปรึกษาเช่นเดียวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรม โดยแตกต่างกันในช่วงที่ 2 ถึงช่วงที่ 4 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในช่วงที่ 1 เป็นช่วงของการปฐมนิเทศ ทำให้สมาชิกได้เข้าใจถึงรายละเอียดการดำเนินการ ได้ทำความรู้จักและสร้างสัมพันธภาพระหว่างกัน ซึ่งสมาชิกได้สำรวจตนเองในเบื้องต้น เรียนรู้และทำความรู้จักผ่านลักษณะนิสัยและมุมมองต่อตนเองของเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในช่วงที่ 2 ถึงช่วงที่ 4 พบว่าสมาชิกได้สำรวจและตรวจสอบตนเอง และแบ่งปันประสบการณ์กับเพื่อนสมาชิก ผ่านจุดเด่นและจุดอ่อน (ช่วงที่ 2) ผ่านการแสดงออกขณะเป็นตัวของตัวเองและขณะเครียด (ช่วงที่ 3) และผ่านการทบทวนสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล (ช่วงที่ 4) จากการดำเนินการพบว่า สมาชิกมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันภายในกลุ่ม โดยสมาชิกพบว่า คนในกลุ่มมีความแตกต่างในมุมมอง ความคิด และลักษณะนิสัย ทั้งการมองโลกในแง่บวกและลบ ปัญหาในชีวิตที่แตกต่างกัน สมาชิกพบว่าตนเองมีลักษณะการแสดงออกขณะเป็นตัวของตัวเองแตกต่างจากขณะเครียด โดยสมาชิกจะปรับตัว พยายามใช้สติควบคุมอารมณ์ตนเอง และแสดงออกอย่างเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ เมื่อมีความวิตกกังวล สมาชิกจะเผชิญหน้า หาสาเหตุของปัญหาและแก้ปัญหาด้วยวิธีการของแต่ละคน โดยสมาชิกจะพยายามลดความคาดหวังกับบุคคลอื่น ลดการมองในแง่ลบหากไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง และมีความเข้าใจคนอื่นมากขึ้น และอยากยอมรับความคิดเห็นของคนอื่นที่แตกต่างกันให้มากขึ้น อย่างไรก็ตามการทบทวนตนเองในเรื่องลักษณะนิสัย จุดเด่นและจุดอ่อนหรือข้อบกพร่อง ทบทวนถึงความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่แตกต่างกันในสถานการณ์ต่างๆ เช่น ในขณะเครียด หรือขณะเป็นตัวของตัวเอง และ

ทบทวนถึงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้ร่วมกันผ่านประสบการณ์ของสมาชิกภายในกลุ่ม แต่ไม่สามารถทำให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง หรือตระหนักถึงแรงจูงใจเบื้องหลังของความคิด ความรู้สึก และการกระทำได้

จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในช่วงที่ 5 พบว่า สมาชิกได้ทบทวนถึงความหมายของชีวิต ผ่านความตายและการไม่มีอยู่ โดยสมาชิกได้ทบทวนว่าตนเองทำอะไรอยู่ มีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไร และมีอะไรที่ควรเปลี่ยนแปลงและทำอะไรเพื่อคนรอบข้างได้บ้าง โดยสมาชิกอยากมีชีวิตอยู่เพื่อครอบครัวและคนที่สมาชิกรัก การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในช่วงที่ 6 สมาชิกได้ทบทวนถึงความหมายจากการทำเพื่อผู้อื่นและการไม่ยึดตนเอง โดยสมาชิกพบว่า การช่วยเหลือคนอื่นไม่ว่าเรื่องเล็กเรื่องใหญ่ หากทำด้วยความเต็มใจ ไม่หวังสิ่งตอบแทน ไม่คิดว่าเป็นหน้าที่ และปล่อยวาง ไม่ยึดติดในผลลัพธ์ จะทำให้มีความสุขที่แท้จริง โล่งใจ สบายใจ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในช่วงที่ 7 พบว่า สมาชิกได้ทบทวนถึงความหมายจากความสัมพันธ์และความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆ ซึ่งพบว่า สมาชิกให้ความสำคัญกับครอบครัวเป็นอันดับแรก ทำให้สมาชิกรู้ว่าชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไร ในขณะที่ความสัมพันธ์อื่นๆ มีความสำคัญต่อการเรียนรู้และเติบโต สมาชิกได้พิจารณาและพบว่าทุกสิ่งรอบตัวต่างมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงและมีผลกระทบระหว่างกัน ทั้งคน สัตว์ สิ่งของและวัตถุ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในช่วงที่ 8 พบว่า สมาชิกได้ทบทวนตนเองในแง่การเลือกประกอบอาชีพ ซึ่งพบว่าสมาชิกตัดสินใจเลือกอาชีพด้วยตนเอง ซึ่งอาจเป็นอาชีพที่ใจรักหรือตามที่ได้รับโอกาส และสมาชิกยังคงค้นหาตนเองให้เจอว่าชอบอะไรจริงๆ เพื่อจะทำงานอย่างมีความสุขและอดทนต่อความยากลำบาก ซึ่งเป็นประสบการณ์ให้เรียนรู้ต่อไป การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในช่วงที่ 9 พบว่า สมาชิกได้ทบทวนถึงการเลือกทำกิจกรรมที่นอกเหนือจากงานในกิจวัตรประจำวัน เพื่อเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ โดยสมาชิกพบว่ายังมีสิ่งที่น่าสนใจให้เรียนรู้อีกมาก ต้องกล้าเปิดใจที่จะเรียนรู้และลองทำสิ่งใหม่ๆ ซึ่งทำให้ได้กลับมามองตนเองและจะพยายามค้นหาตนเองต่อไป โดยอาจเป็นกิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ ที่แตกต่างไปจากเดิมที่มีคุณค่าต่อจิตใจโดยไม่เกี่ยวกับด้านการเงินหรือการทำธุรกิจ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในช่วงที่ 10 พบว่า สมาชิกได้เรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ โดยสมาชิกพบว่า ควรมีส่วนอยู่กับปัจจุบัน เพื่อกำกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง สมาชิกได้อยู่กับตนเองมากขึ้น ได้ทบทวนตนเองมากขึ้น และได้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ จากเพื่อนสมาชิกที่สามารถนำไปปรับใช้ต่อไป จากกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในช่วงที่ 5 ถึงช่วงที่ 10 ซึ่งดำเนินการเหมือนกันทั้งสองกลุ่มทดลอง พบว่าสมาชิกสามารถเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณได้ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณที่

กล่าวถึงการตั้งคำถามถึงการดำรงอยู่หรืออัตถิภาวะ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Paynter, 2001, pp. 42-45) ทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมสามารถพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณได้เช่นเดียวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรม อย่างไรก็ตามพบว่าสมาชิกยังขาดการตระหนักรู้ในตนเอง จากการทดลองพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมเป็นการจุดประกายให้สมาชิกเริ่มค้นหาตนเอง ในขณะที่การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรม สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในตนเองและเป็นการจุดประกายที่ทำให้เริ่มต้นการฝึกทางจิตวิญญาณ ซึ่งการจะพัฒนาหรือเติบโตทางจิตวิญญาณนั้น ปัจจัยที่สำคัญคือการฝึกที่ทำเป็นประจำ จะทำให้เกิดการเติบโตที่ละเอียดละน้อย และเชื่อมโยงไปสู่การพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ข้อค้นพบจากการศึกษาองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การมีสติ การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย การข้ามพ้นตนเอง และการใช้ชีวิตอยู่บนความจริง การทำความเข้าใจและทบทวนตนเองในแต่ละองค์ประกอบเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองของผู้ที่สนใจ และหน่วยงานหรือบริษัทเอกชนสามารถนำองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณของพนักงานในองค์กร

2. การวิจัยพบว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรมทำให้ผู้ใหญ่วัยทำงานที่เข้าร่วมมีความฉลาดทางจิตวิญญาณสูงกว่าการไม่ได้เข้าร่วม ดังนั้นนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่มีประสบการณ์การเป็นผู้นำกลุ่มแนวอัตถิภาวนิยมและมีความเข้าใจเอ็นเนียแกรม สามารถนำการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรมไปใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณในกลุ่มผู้ใหญ่วัยทำงาน เพื่อการใช้ชีวิตประจำวันและในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ มีอิสรภาพภายใน และใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย เนื่องจากเอ็นเนียแกรมทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งเป็นหลักยึดและเป็นแนวทางในการฝึกสติและพัฒนาตนเอง และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมช่วยให้สมาชิกได้ค้นหาความหมายในชีวิตในแง่มุมต่างในการดำเนินชีวิต

3. การวิจัยพบว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรมทำให้ผู้ใหญ่วัยทำงานมีความฉลาดทางจิตวิญญาณไม่แตกต่างจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม ดังนั้นนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่มีประสบการณ์การเป็นผู้นำกลุ่ม

แนวอัตถิภาวนิยม สามารถนำการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม ไปใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณในกลุ่มผู้ใหญ่วัยทำงาน เพื่อการใช้ชีวิตประจำวันและในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ มีอิสรภาพภายใน และใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย

4. จากข้อค้นพบทั้งองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรม หน่วยงาน บริษัทเอกชน หรือฝ่ายทรัพยากรบุคคลของบริษัทเอกชนต่างๆ สามารถจัดอบรมเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณของพนักงานในองค์กร

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยนี้ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรม และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณเพียงอย่างละ 1 กลุ่มการทดลอง นักวิจัยควรทำการวิจัยโดยเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างและจำนวนกลุ่มการทดลองให้มากขึ้น เพื่อให้ผลการวิจัยมีความชัดเจนยิ่งขึ้นและลดปัจจัยแทรกซ้อนจากความแตกต่างระหว่างบุคคลของสมาชิกแต่ละกลุ่มการทดลอง

2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณในการวิจัยนี้ดำเนินการทดลองกับกลุ่มผู้ใหญ่วัยทำงาน ในช่วงผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 25 ถึง 40 ปี ที่จบการศึกษาในระดับปริญญาตรีขึ้นไป และทำงานในบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร อย่างไรก็ตามความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสำคัญกับทุกๆ คนในการดำเนินชีวิต โดยไม่จำกัดตามอายุ เพศ หรือระดับการศึกษา นักวิจัยควรศึกษาเพิ่มเติมโดยนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ ในวงกว้างน่าจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

3. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณในการวิจัยนี้ทำให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ในตนเองตามรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่มีประสบการณ์การเป็นผู้นำกลุ่มแนวอัตถิภาวนิยม และมีความเข้าใจเอ็นเนียแกรม ควรพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาให้เหมาะสมกับคนแต่ละรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม น่าจะทำให้เกิดการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณได้อย่างต่อเนื่องและเติบโตตามรูปแบบได้ดียิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- Aghajani, F. (2015). The effect of group counselling with logotherapeutic approach on happiness and quality of life of women heads of households. *Jurnal UMP Social Sciences and Technology Management*, 3(1), 273-281.
- Amram, J. Y. (2007). *The seven dimensions of spiritual intelligence: An ecumenical grounded theory*. Paper presented at the 115th Annual Conference of the American Psychological Association, San Francisco, CA. Retrieved from <http://www.yosiamram.net/papers>
- Amram, J. Y., & Dryer, D. C. (2008). *The Integrated Spiritual Intelligence Scale (ISIS): Development and preliminary validation*. Paper presented at the Paper presented at the 116th Annual Conference of the American Psychological Association, Boston, MA.
- Anwar, M. A., & Osman-Gani, A. M. (2015). The effects of spiritual intelligence and its dimensions on organizational citizenship behaviour. *Journal of Industrial Engineering and Management*, 8(4), 1162-1178.
- Baron, R., & Wagele, E. (1994). *The enneagram made easy: Discover the nine types of people*. San Francisco: Harper.
- Batthyány, A., & Tallon, A. (Eds.). (2010). *The feeling of meaninglessness: a challenge to psychotherapy and philosophy/ Viktor E. Frankl (Marquette studies in philosophy no. 60)*. Wisconsin: Marquette University Press.
- Boundless. (2017). Early and middle adulthood. Retrieved from <https://courses.lumenlearning.com/boundless-psychology/chapter/early-and-middle-adulthood/>
- Charkhabi, M., Mortazavi, A., Alimohammadi, S., & Hayati, D. (2014). The effect of spiritual intelligence training on the indicators of mental health in Iranian students: an experimental study *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 355-358.
- Comrey, A. L., & Lee, H. B. (1992). *A first course in factor analysis* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence erlbaum associates.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling*. (8th ed.). Belmont, CA:

- Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. (9th ed.). Canada: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2014). *Groups, process and practice* (9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Daniels, D. N., & Price, V. A. (2009). *The essential enneagram: the definitive personality test and self-discovery guide-revised and updated*. New York: HarperCollins.
- Deurzen, E., van. (2002). *Existential counselling & psychotherapy in practice* (2nd ed.). London: Sage.
- Deurzen, E., van. (2014). Existential therapy W. Dryden & A. Reeves *The handbook of individual therapy* (6th ed., pp. 155–178). London: Sage.
- Diamantopoulos, A., & Siguaw, J. A. (2000). *Introducing LISREL: a guide for the uninitiated*. London: Sage.
- Dunn, O. J. (1964). Multiple comparisons using rank sums. *Technometrics*, 6, 241-252.
- Emmons, R. A. (2000). Is spirituality an intelligence? Motivation, cognition, and the psychology of ultimate concern. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10, 3–26.
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning: revised and updated*. New York: Washington square press.
- George, M. (2006). How intelligent are you ... really? From IQ to EQ to SQ, with a little intuition along the way. *Training & Management Development Methods*(20), 425-436.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis: a global perspective* (7th ed). New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Hassen, S. A., & Shabani, J. (2013). The mediating role of emotional intelligence between spiritual intelligence and mental health problems among Iranian adolescents. *Psychological Studies*(58), 73-79.
- Hicks, J. F., & Flamez, B. (2016). Young adulthood: Physical and cognitive development D. Capuzzi & M. D. Stauffer *Human growth and development across the lifespan:*

- applications for counselors*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (2005). *LISREL 8.72: Structural equation modeling with SIMPLIS command language*. Chicago: Scientific Software International.
- Kale, S. H., & Shrivastava, S. (2003). The enneagram system for enhancing workplace spirituality. *Journal of Management Development*, 22(4), 308-328.
- King, D. B. (2008). *Rethinking claims of spiritual intelligence: a definition, model, and measure*. (Master's thesis). Trent University, Ontario, Canada.
- Koražija, M., Šarotar Žižek, S., & Mumel, D. (2016). The relationship between spiritual intelligence and work satisfaction among leaders and employees. *Naše gospodarstvo/Our Economy*, 62(2), 51–60.
- Kush, J. C. (2013). *Intelligence quotient testing, role of genetics and the environment and social outcomes*. New York: Nova Science.
- Lapid-Bogda, G. (2010). *Bringing out the best in everyone you coach: use the enneagram system for exceptional results*. New York: McGraw Hill.
- Lee, J. S., Yoon, J. A., & Do, K. J. (2013). Effectiveness of Enneagram Group Counseling for Self-identification and Depression in Nursing College Students. *J Korean Acad Nurs.*, 43, 649-657.
- Lee, M. R. (2015). A Study on the Effects of Enneagram Group Counseling on Nursing Students. *International Journal of Bio-Science and Bio-Technology*, 7, 235-246.
- Luckcock, T. (2008). Spiritual intelligence in leadership development: a practitioner inquiry into the ethical orientation of leadership styles in LPSH. *Educational Management Administration & Leadership*, 36, 373-391.
- Lynton, N., & Thøgersen, K. H. (2009). Spiritual intelligence and leadership in the china laboratory. *Journal of International Business Ethics*, 2, 112-121.
- Maitri, S. (2000). *The spiritual dimension of the enneagram: nine faces of the soul*. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam.
- Matsunaga, M. (2008). Item parceling in structural equation modeling: a primer. *Communication Methods and Measures*, 2(4), 260–293.
- May, R. (1958). The origins and significance of the existential movement in psychology. R.

- May, E. Angel, & H. F. Ellenberger *Existence: a new dimension psychiatry and psychology* (pp. 3-36). New York: Basic books.
- Musavimoghadam, S. R., Rokni, S. M., & Pourmand, Z. (2015). Logo therapy effectiveness and spiritual orientation on reducing the symptoms of depression. *Jurnal UMP Social Sciences and Technology Management*, 3(2), 594-600.
- Nasel, D. D. (2004). *Spiritual orientation in relation to spiritual intelligence: A consideration of traditional Christianity and New Age/ individualistic spirituality*. (Doctoral dissertation). University of South Australia, Australia.
- Newgent, R. A. (2001). *An investigation of the reliability and validity of the Riso-Hudson Enneagram Type Indicator*. (Doctoral dissertation). University of Akron, Akron, OH.
- Nodehi, H., & Nehardani, H. (2013). Relation between spiritual intelligence and job satisfaction. *Journal of Social Issues & Humanities*, 1(5), 67–72.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Paynter, R. A. (2001). *Introducing spirituality into newstart life skills*. (Master's thesis). Royal roads university, British Columbia, Canada.
- Riso, D. R., & Hudson, R. (1996). *Personality type: Using the enneagram for self-discovery* (Rev. ed.). New York: Houghton Mifflin Harcourt.
- Riso, D. R., & Hudson, R. (1999). *The wisdom of the enneagram: the complete guide to psychological and spiritual growth for the nine personality types*. New York: Bantam Books.
- Riso, D. R., & Hudson, R. (2003a). *Discovering your personality type: the essential introduction to the enneagram-revised and expanded*. New York: Houghton Mifflin.
- Riso, D. R., & Hudson, R. (2003b). QUEST: Quick Enneagram Sorting Test. Retrieved from <https://enneagraminstitute.global.ssl.fastly.net/app/uploads/2013/09/QuestTest1.pdf>
- Robotmili, S., Sohrabi, F., Shahrak, M. A., Talepasand, S., Nokani, M., & Hasani, M. (2015). The effect of group logotherapy on meaning in life and depression levels of Iranian students. *Int J Adv Counselling*, 37, 54–62.
- Sadeghi, H., Zamani, A., & Mamasani, A. N. (2015). Study the relationship between spiritual intelligence and emotion intelligence with the quality of work life Izeh

- principals. *Journal of Scientific Research and Development*, 2(1), 187-190.
- Sahebalzamani, M., Farahani, H., Abasi, R., & Talebi, M. (2013). The relationship between spiritual intelligence with psychological well-being and purpose in life of nurses. *Iran J Nurs Midwifery Res*, 18, 38-41.
- Sharf, R. S. (2012). *Theories of psychotherapy and counseling: concepts and cases* (5th ed.). Canada: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Shivani, B. (2011). What is spiritual intelligence? Retrieved from <http://timesofindia.indiatimes.com/articleshow/5343214.cms>
- Sisk, D. A. (2016). Spiritual intelligence: developing higher consciousness revisited. *Gifted Educational International*, 32(3), 194-208.
- Sisk, D. A., & Torrance, P. (2001). *Spiritual intelligence: developing higher consciousness*. New York: Creative Education Foundation Press.
- Synod, M. (2010). Enneagram: An evaluation from the theological perspective of The Lutheran Church. Retrieved from <http://www.lcms.org/Document.fdoc?src=lcm&id=378>
- Tapp, K., & Engebretson, K. (2010). Using the Enneagram for Client Insight and Transformation: A Type Eight Illustration. *Journal of Creativity in Mental Health*, 5, 65-72.
- Vaughan, F. (2002). What is Spiritual Intelligence? *Journal of Humanistic Psychology*, 42, 16-33.
- Wagner, J. P. (1999). Wagner Enneagram Personality Style scales (WEPSS): Manual (p.3-5). Retrieved from http://www.wpspublish.com/store/Images/Downloads/Product/WEPSS_Manual_Chapter_1.pdf
- Wolman, R. N. (2001). *Thinking with your Soul: Spiritual Intelligence and why it Matters*. New York: Harmony Books.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic books.
- Zohar, D., & Marshall, I. (2000). *SQ: Spiritual intelligence, the ultimate intelligence*. London: Bloomsbury.
- Zohar, D., & Marshall, I. (2004). *Spiritual capital: wealth we can live by*. San Francisco,

CA: Berrett-Koehler.

- ชาญชัย ศักดิ์ศิริสัมพันธ์. (2558). การเสริมสร้างความหมายในชีวิตของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ โดยใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มภวนิยม. *วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มศว*, 10(1), 34-47.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ, & องอาจ นัยพัฒน์. (2551). *แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองและสถิติวิเคราะห์: แนวคิดพื้นฐานและวิธีการ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฉัญฉวี เป้ไธสง. (2557). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่มีต่อความหมายในชีวิตของวัยรุ่น. (ปริญญาานิพนธ์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ป. อ. ปยุตโต. (2561). *พุทธธรรม: ฉบับเดิม (พิมพ์ครั้งที่ 36)*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- ประเวศ วะสี. (2554). *ธรรมชาติของสรรพสิ่ง: การเข้าถึงความจริงทั้งหมด (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. นนทบุรี: กรีน ปัญญาญาณ.
- พาล์มเมอร์, ฮ. (2552). *เอ็นเนียแกรม: ศาสตร์เพื่อความเข้าใจตนเองและผู้อื่น (พิมพ์ครั้งที่ 4)* (วาจาสิทธิ์ ลอเสรีวานิช, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- ลาพิด-บ็อกดา, จ. (2549). *ปั่นคน ให้เก่งคน (พิมพ์ครั้งที่ 4)* (วาจาสิทธิ์ ลอเสรีวานิช, ผู้แปล). นนทบุรี: สยามเอ็นเนียแกรม คอนซัลติ้ง.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม 2) วัยรุ่น – วัยสูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 9)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (ศูนย์คุณธรรม). (2551). *โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา: ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา เล่ม ๕ นวัตกรรมเพื่อการพัฒนาตน*. กรุงเทพฯ: ศูนย์คุณธรรม.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (สกศ.). (2552). *สรุปความรู้จากการอบรมโครงการขับเคลื่อนเครือข่ายคุณธรรมในระบบการศึกษา ระดับอุดมศึกษา: การอบรมภาวะผู้นำทางจิตตปัญญาศึกษาสู่มหาวิทยาลัย หลักสูตรที่ 2 ศาสตร์แห่งนวัตกรรม*. กรุงเทพฯ: สกศ.
- สุดารัตน์ รัตนเพชร. (2558). *ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ และความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา*. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สุภมาส อังศุโชติ, สมถวิล วิจิตรวรรณ, & รัชนีกุล ภิญโญภาณุวัฒน์. (2557). *สถิติวิเคราะห์สำหรับ*

การวิจัยทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์: เทคนิคการใช้โปรแกรม LISREL (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: เจริญดีมั่นคงการพิมพ์.

หลวงปู่ชา สุภทฺโท. (2562ก). การทำจิตให้สงบ. สืบค้นจาก <http://anuchah.com/meditation>

หลวงปู่ชา สุภทฺโท. (2562ข). นอกเหตุเหนือผล. สืบค้นจาก <http://anuchah.com/beyond-reasoning>

หลวงปู่ชา สุภทฺโท. (2562ค). มรรคสามัคคี. สืบค้นจาก <http://anuchah.com/the-path-in-harmony>

หลวงปู่ชา สุภทฺโท. (2562ง). สติ สมาธิ ปัญญา. สืบค้นจาก <http://anuchah.com/awareness-balance-wisdom>

อนุวัต ศรีพร. (2546). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบกวนนิยมที่มีต่อความวิตกกังวลของผู้ติดเชื้อ เอชไอวี วัดพระบาทน้ำพุ จังหวัดลพบุรี. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

อรรถยุภา ต้อยคำภีร์. (2559). จิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือการวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณ

1. อ.ดร.นิยะดา จิตต์จรัส อาจารย์
ภาควิชาจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผศ.ดร.ธีรบรรณ ธีระพงษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ภาควิชาจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. รศ.ดร.นิรนาท แสนสา รองศาสตราจารย์
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
4. พระมหามณเฑียร ปุริสุตตโม, ผศ.ดร. ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
5. รศ.ดร.ดุษฎี โยเหลา รองศาสตราจารย์
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว
อรรถิภาวนิยมผสวนเอ็นเนียมแกรม และรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
ตามแนวอรรถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

1. ผศ.ดร.มณชิรา จารุเพ็ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รศ.ดร.สกล วรเจริญศรี รองศาสตราจารย์
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อ.ดร.นฤมล พระใหญ่ อาจารย์
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



ภาคผนวก ข
เครื่องมือการวิจัย

แบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ

คำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านแต่ละข้อความ และทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยพิจารณาจากการกระทำพฤติกรรมหรือความรู้สึกที่ตรงกับตัวท่าน โดยมีเกณฑ์ดังนี้

ตรงที่สุด	หมายถึง	ข้อความตรงที่สุดกับการกระทำหรือความรู้สึกของท่าน
ตรง	หมายถึง	ข้อความตรงกับการกระทำหรือความรู้สึกของท่าน
ค่อนข้างตรง	หมายถึง	ข้อความค่อนข้างตรงกับการกระทำหรือความรู้สึกของท่าน
ค่อนข้างไม่ตรง	หมายถึง	ข้อความค่อนข้างไม่ตรงกับการกระทำหรือความรู้สึกของท่าน
ไม่ตรง	หมายถึง	ข้อความไม่ตรงกับการกระทำหรือความรู้สึกของท่าน
ไม่ตรงเลย	หมายถึง	ข้อความไม่ตรงกับการกระทำหรือความรู้สึกของท่านเลย

ข้อ	ข้อความ	ตรงที่สุด	ตรง	ค่อนข้างตรง	ค่อนข้างไม่ตรง	ไม่ตรง	ไม่ตรงเลย
1	ฉันมีชีวิตอยู่เพื่อพัฒนาจิตใจของตนเอง						
2	ฉันยินดีและพร้อมที่จะช่วยเหลือคนรอบข้างอย่างเต็มศักยภาพ						
3	ฉันใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นด้วยความเห็นอกเห็นใจ						
4	ฉันอารมณ์เสียเมื่อสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ						
5	ฉันดำเนินชีวิตอย่างกลมกลืนกับธรรมชาติ						
6	ฉันดำเนินชีวิตอยู่ท่ามกลางความกลัว						
7	ฉันรู้สึกว่าตัวเองขาดอิสระในการดำเนินชีวิต						
8	ฉันฝึกค้นหาจุดอ่อนหรือข้อบกพร่องของตนเอง						
9	ฉันรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งที่มีและสิ่งดีๆ มากมายที่เกิดขึ้นในชีวิต						

ข้อ	ข้อความ	ตรง ที่สุด	ตรง	ค่อนข้าง ตรง	ค่อนข้าง ไม่ตรง	ไม่ตรง	ไม่ตรง เลย
10	แม้อยู่ท่ามกลางความขัดแย้ง ฉันจะ ค้นหาข้อเท็จจริงจนพบความเชื่อมโยง ต่อกันในเรื่องความขัดแย้งได้						
11	ฉันหมั่นฝึกสติ						
12	ฉันเปิดโอกาสให้ตัวเองได้ทดลองทำ สิ่งใหม่ๆ						
13	ไม่ว่าจะทำสิ่งใด ฉันคิดถึง ผลประโยชน์ของส่วนรวมมากกว่า ผลประโยชน์ของตนเอง						
14	ฉันใช้เวลาสำหรับการทบทวนตนเอง						
15	ฉันเข้าใจมุมมองของบุคคลอื่น						
16	ฉันไม่พอใจในตนเอง						
17	แม้สิ่งต่างๆ รอบตัวจะยุ่งเหยิงและมี ปัญหาที่คาดไม่ถึง ฉันยังคงมีสติอยู่ได้						
18	ฉันดำเนินชีวิตสอดคล้องกับหลักคำ สอนทางศาสนา						
19	ฉันรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งต่างๆ รอบตัว						
20	ฉันมักคิดประเมินตนเองและคนรอบ ข้างว่าดีหรือไม่ดี						
21	ฉันต้องการได้รับการดูแลอย่างคน พิเศษ						
22	ระหว่างทำกิจกรรมหรือการสนทนา ฉันทบทวนและสังเกตอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดของฉัน						
23	จิตใจของฉันไม่อยู่กับสิ่งที่กำลังทำ						

ข้อ	ข้อความ	ตรง ที่สุด	ตรง	ค่อนข้าง ตรง	ค่อนข้าง ไม่ตรง	ไม่ตรง	ไม่ตรง เลย
24	ฉันไม่เป็นตัวของตนเอง เมื่อต้องทำงานร่วมกับผู้อื่น						
25	แม้บุคคลใดกลัซิดไม่ได้พูดอะไรออกมา แต่ฉันสามารถเข้าใจความรู้สึกของบุคคลนั้นได้						
26	ฉันหวังใจว่าชีวิตต่อไปของตัวเองจะเลวร้าย เหมือนที่เคยผ่านมา						
27	การใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติ ทำให้ฉันเห็นถึงความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ						
28	ฉันเชื่อมั่นว่าสิ่งต่างๆ ในชีวิตจะมีทางออกที่เหมาะสม						
29	ทุกสิ่งรอบตัวฉันมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องต่อกัน						
30	เพื่อที่จะเข้าใจอย่างลึกซึ้งต่อปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ฉันจะมองในภาพกว้างหรือมองภาพรวม						
31	ฉันเรียนรู้สิ่งใหม่ วิธีการใหม่ จากเหตุการณ์หรือผู้คนที่ฉันประสบในชีวิตประจำวัน						
32	ฉันว่ามุ่งใจหากว่าฉันไม่ประสบความสำเร็จอย่างที่ต้องการ						
33	เมื่อบางสิ่งเกิดผิดพลาด มันเป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะเริ่มต้นใหม่ โดยไม่คิดตำหนิใคร						

ข้อ	ข้อความ	ตรง ที่สุด	ตรง	ค่อนข้าง ตรง	ค่อนข้าง ไม่ตรง	ไม่ตรง	ไม่ตรง เลย
34	การฝึกให้เกิดความสงบภายในจิตใจ ทำให้ฉันมองเห็น และเข้าใจความรู้สึก นึกคิดของตนเอง						
35	แม้ในสถานการณ์ที่มีทางเลือกจำกัด ฉันยังคงมีอิสระ						
36	ฉันเข้าใจความหมายของชีวิตจาก ความทุกข์ในชีวิต						
37	ฉันรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งที่ไม่ชอบใจหรือ ศัตรู ที่ทำให้ฉันได้เรียนรู้ที่จะพัฒนา ตนเอง						
38	แม้สิ่งต่างๆ จะยุ่งเหยิง ฉันยังคงรับรู้ สิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างเข้าใจ						
39	ชีวิตคือของขวัญ ทุกช่วงเวลาจึงเป็น ช่วงที่ดีที่สุดสำหรับฉัน						

**รายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรม
เพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ**

**ช่วงที่ 1 การปฐมนิเทศและการสำรวจตนเอง
ระยะเวลา 60 ถึง 90 นาที**

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน และรายละเอียดของการดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. เพื่อพัฒนาความไว้วางใจและสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกทบทวนและสำรวจตนเอง

แนวคิดสำคัญ

ช่วงที่ 1 ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นขั้นตอนของการปฐมนิเทศและการสำรวจ (Orientation and Exploration) ผู้นำกลุ่มจะชี้แจงให้สมาชิกเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน และรายละเอียดของการดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และให้สมาชิกได้สำรวจถึงเป้าหมายและความคาดหวังในการเข้าร่วมและสอบถามข้อสงสัย เนื่องจากในช่วงเริ่มต้นสมาชิกอาจมีความคาดหวัง ความสงสัย และความวิตกกังวลในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นอกจากนี้เป็นช่วงของการสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้เกิดความไว้วางใจระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และระหว่างสมาชิกในกลุ่มกับผู้นำกลุ่ม เพื่อให้เกิดการสำรวจตนเอง เปิดเผยตนเอง และมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม (G. Corey, 2012, pp. 80-81)

เทคนิค

การให้คำปรึกษาตามแนวอัตถิภาวนิยมมุ่งเน้นการทำความเข้าใจและสำรวจความเป็นจริงภายในจิตใจในปัจจุบันขณะของสมาชิกแต่ละคนมากกว่าการใช้เทคนิคที่อาจปิดกั้นผู้นำกลุ่มต่อการทำความเข้าใจโลกภายในจิตใจของสมาชิกแต่ละคน การให้คำปรึกษาดำเนินการโดยการเผชิญหน้าและพูดคุยสนทนาระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิก อย่างไรก็ตามการให้คำปรึกษาตามแนวอัตถิภาวนิยมอาจนำเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาอื่นมาประยุกต์ใช้โดยอยู่ภายใต้พื้นฐานแนวคิดอัตถิภาวนิยม และให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพที่ค่อยๆ ก่อตัวขึ้นภายในกลุ่มอย่างเป็นธรรมชาติ โดยเทคนิคหลักที่ใช้ในการช่วงการปฐมนิเทศและการสำรวจตนเอง ได้แก่ การเงียบ (Silence) เพื่อฟังอย่างเปิดรับและให้เวลาระหว่างการสนทนา การตั้งคำถาม (Questions)

จากคำบอกเป็นนัยของสมาชิก และการตีความ (Interpretations) จากแต่ละคำกล่าวของสมาชิก เพื่อเสริมสร้างความหมายของสมาชิกแต่ละคน (G. Corey, 2012, pp. 239-240)

วิธีดำเนินการ

ระยะเริ่มแรก

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มและแนะนำตนเอง และให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเอง เพื่อทำความรู้จักระหว่างกันในเบื้องต้น ได้แก่ การบอกชื่อเล่น และอาชีพหรือลักษณะงานที่ทำอยู่
2. ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน และรายละเอียดในการดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงและกำหนดข้อตกลงร่วมกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ได้แก่ การรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม

ระยะกลาง

1. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกถึง “ความเข้าใจเกี่ยวกับคำว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณ” และ “สาเหตุที่มาเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้” และ เพื่อให้สมาชิกสำรวจถึงเป้าหมายและความคาดหวังในการเข้าร่วม และนำเสนอความคิดเห็นหรือสอบถามข้อสงสัยต่อการมาเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ เพื่อทำความเข้าใจร่วมกันภายในกลุ่ม
2. ให้สมาชิกได้แนะนำตนเองและทำความรู้จักเพื่อนสมาชิกเพิ่มมากขึ้น โดยการบอกเล่าประวัติส่วนตัว เช่น งานอดิเรก หรือประวัติในครอบครัว
3. ให้สมาชิกได้ทบทวนและสำรวจตนเองถึงลักษณะนิสัยส่วนบุคคล และเล่าถึงลักษณะนิสัยส่วนบุคคลและมุมมองต่อตนเอง ตามที่สมาชิกพร้อมจะเปิดเผยตนเอง
4. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้เพื่อนสมาชิกได้สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมระหว่างกันและร่วมกันแลกเปลี่ยนแบ่งปันประสบการณ์

ระยะสุดท้าย

1. ให้สมาชิกสรุปร่วมกันถึงเป้าหมายในการเข้าร่วม ความเข้าใจเกี่ยวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
2. ให้สมาชิกสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและเพื่อนสมาชิก
3. ผู้นำกลุ่มเสริมเพิ่มเติมและสรุปในภาพรวม

การประเมินผล

1. ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมที่มีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ได้แก่ การให้ความสนใจและตั้งใจรับฟัง ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและการแบ่งปันประสบการณ์ภายในกลุ่ม การสรุปและการสนับสนุนทางจิตใจแก่เพื่อนสมาชิก
2. ประเมินจากการสังเกตถึงการตระหนักรู้ในตนเองของสมาชิกแต่ละคน



รายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรม
เพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ช่วงที่ 2 การตระหนักถึงมุมมองภายในจิตใจ
ระยะเวลา 60 ถึง 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักและเข้าใจตนเองผ่านรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงตนเอง รวมทั้งเข้าใจบุคคลอื่น เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลผ่านรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม
3. เพื่อให้สมาชิกพัฒนาการมีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำผ่านรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม

แนวคิดสำคัญ

ช่วงที่ 2 เป็นขั้นตอนของการสร้างการตระหนักถึงตนเอง (Self-awareness) เป็นแนวคิดตามแนวอัตถิภาวนิยมที่ควรกล่าวถึงในช่วงต้นของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เนื่องจากความสามารถในการตระหนักถึงตนเองจะทำให้คนตระหนักถึงอิสระในการเลือกดำเนินชีวิตของตนเองภายใต้ข้อจำกัดทางสิ่งแวดล้อมและสังคม รวมทั้งตระหนักถึงความรับผิดชอบที่มาพร้อมกับการอิสระในการเลือกและการกระทำนั้น (G. Corey, 2012, pp. 225-226) โดยเป้าหมายในการสร้างการตระหนักถึงตนเอง รวมถึงการตระหนักถึงการมีทางเลือกที่หลากหลาย แรงจูงใจ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคคล และตระหนักถึงการมีเป้าหมายส่วนบุคคล (G. Corey, 2013, pp. 134-135)

เทคนิค

เทคนิคหลักที่ใช้ในช่วงการตระหนักถึงมุมมองภายในจิตใจ ได้แก่ การพูดคุยนำทาง ตามหลักของโสเครตีส (Socratic dialogue) โดยให้ความสำคัญกับการสัมผัสมิติทางจิตวิญญาณที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบความหมายในชีวิตและตระหนักถึงด้วยตนเอง ในช่วงการตระหนักถึงตนเองนี้จะใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการรู้จักตนเอง โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกถึงความรู้สึกและมุมมองภายในจิตใจต่อโลก และสะท้อนสู่การเข้าใจในเอกลักษณ์เฉพาะบุคคล และการตระหนักถึงตนเอง นอกจากการพูดคุยนำทาง เทคนิคอื่นๆ ที่ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา ได้แก่ การเงียบ (Silence) เพื่อฟังอย่างเปิดรับและให้เวลาระหว่างการสนทนา การตั้งคำถาม (Questions) จากคำบอกเป็นนัยของสมาชิก และการตีความ

(Interpretations) จากแต่ละคำกล่าวของสมาชิกเพื่อเสริมสร้างความหมายของสมาชิกแต่ละคน (อรรถุญา ด้อยคำภีร์, 2559, น. 66-68; G. Corey, 2012, pp. 239-240)

นอกจากเทคนิคในการให้คำปรึกษาในช่วงนี้ จะใช้แบบทดสอบเอ็นเนียแกรมเป็นเครื่องมือสนับสนุนให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองผ่านรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม โดยแบบทดสอบประกอบด้วย 9 บทความสั้นๆ ที่บรรยายรากฐานสำคัญของบุคลิกภาพ บทความละ 1 รูปแบบ ให้สมาชิกอ่านแบบทดสอบ พิจารณาเลือก 3 บทความ และจัดอันดับบทความที่ตรงกับความเป็นตนเอง เพื่อนำไปตรวจวิเคราะห์รายละเอียดเพื่อระบุรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรมที่ถูกต้อง และใช้เป็นแนวทางการพัฒนาตนเอง พัฒนาปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และพัฒนาจิตวิญญาณในช่วงต่อไป

อุปกรณ์

1. แบบสังเกตตนเอง
2. แบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. แบบทดสอบเอ็นเนียแกรม

วิธีดำเนินการ

ระยะเริ่มแรก

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบสังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” เพื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ขณะเริ่มต้นในแต่ละช่วง ระหว่างการดำเนินกลุ่มว่ามีสิ่งที่ได้รับหรือสิ่งที่ลุดหายไป และเมื่อจบการดำเนินการในแต่ละช่วง

ระยะกลาง

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ทบทวนตนเอง ผ่านการอ่านแบบทดสอบเอ็นเนียแกรม 9 บทความสั้นๆ ที่บรรยายรากฐานสำคัญของบุคลิกภาพ และประเมินรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรมของตนเอง โดยเลือกรูปแบบที่ตรงกับความเป็นตนเองที่สุด หรือพิจารณาเลือก 3 บทความและจัดอันดับบทความที่ตรงกับความเป็นตนเอง โดยผู้นำกลุ่มช่วยสนับสนุนให้สมาชิกเกิดความเข้าใจและตอบข้อสงสัยในการประเมินรูปแบบ
2. หลังจากสมาชิกทุกคนอ่านแบบทดสอบเอ็นเนียแกรมทั้ง 9 บทความและประเมินตนเองเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกถึงการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกและมุมมองที่มีต่อ

โลกภายในของตนเอง โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการรู้จักตนเอง โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกถึงความรู้สึกและมุมมองภายในจิตใจต่อโลกที่สะท้อนถึงรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรมตามที่ตนเองประเมิน และสะท้อนสู่การเข้าใจในเอกลักษณ์เฉพาะบุคคล และการตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้เทคนิคการเงียบ ฟังอย่างตั้งใจ และการตีความ

3. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม สมาชิกจะมีโอกาสได้เรียนรู้จากเพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่อาจมีรูปแบบเหมือนหรือแตกต่างกัน สะท้อนให้สมาชิกเห็นถึงความรู้สึกทั้งต่อตนเองและเพื่อนสมาชิกและเกิดการยอมรับ รวมทั้งสะท้อนให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ลดความรู้สึกแปลกแยกและยอมรับในตนเอง รวมทั้งช่วยให้สมาชิกได้ตรวจสอบรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม เพื่อการประเมินรูปแบบที่เป็นจริง ซึ่งมีประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองต่อไป

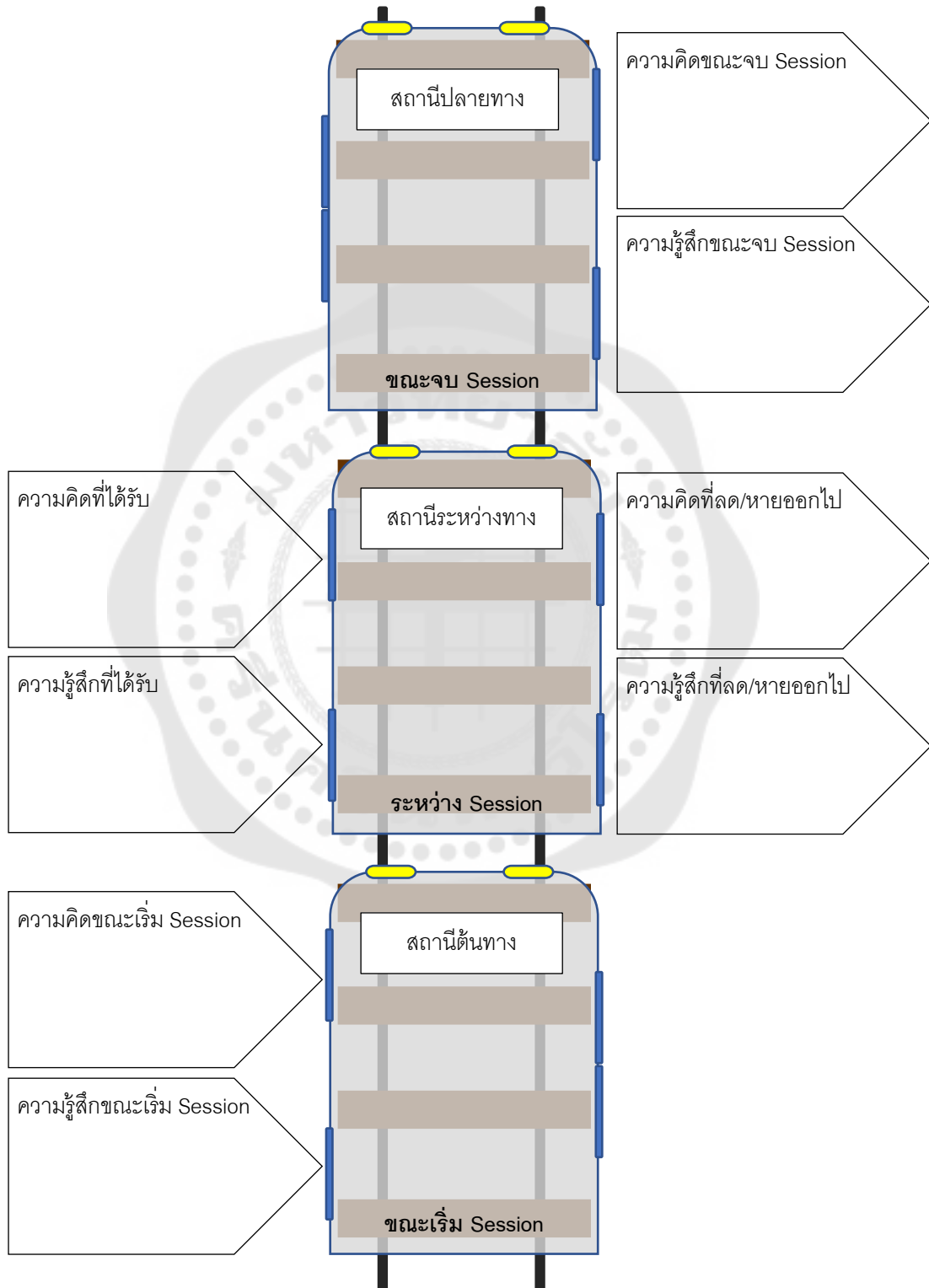
ระยะสุดท้าย

1. ให้สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับความรู้สึกและมุมมองภายในจิตใจต่อโลกของตนเองและเพื่อนสมาชิก
2. ให้สมาชิกเล่าถึงการใช้สติกำกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอดช่วงการตระหนักถึงมุมมองภายในจิตใจ ตามแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ผู้นำกลุ่มเสริมเพิ่มเติมและสรุปในภาพรวม

การประเมินผล

1. ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ได้แก่ การให้ความสนใจและตั้งใจรับฟัง ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและการแบ่งปันประสบการณ์ภายในกลุ่ม การสรุปและการสนับสนุนทางจิตใจแก่เพื่อนสมาชิก
2. ประเมินจากการสังเกตถึงการตระหนักรู้ในตนเองของสมาชิกแต่ละคน

แบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”



แบบทดสอบเอ็นเนียแกรม

“เอ็นเนียแกรม (Enneagram)” แบ่งคนออกเป็น 9 แบบ ตามแรงจูงใจพื้นฐาน และรากฐานมุมมองต่อโลก ซึ่งความแตกต่างนี้มาจากการเรียนรู้ในการรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ในครอบครัวและสิ่งแวดล้อมและเพื่อให้รู้สึกปลอดภัยในช่วงต้นของชีวิตตามพรสวรรค์และความสามารถตามธรรมชาติของแต่ละบุคคล และถือเป็นรูปแบบพฤติกรรม (Baron และ Wagele, 1994, ลาพิด-บ็อกดา, 2549 และ พาล์มเมอร์, 2552)

ข้อความเพื่อการประเมินตนเองในเอกสารชุดนี้ เป็นคำบรรยายลักษณะของแต่ละรูปแบบบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน จำนวน 9 แบบ ซึ่งไม่มีแบบใดเด่นหรือด้อยกว่าแบบอื่น คนที่มีรูปแบบแตกต่างกันจะมีมุมมองต่อโลกที่ต่างกัน อ่านข้อความแต่ละรูปแบบโดยมองภาพรวม และพิจารณาว่ารูปแบบใดที่บรรยายตรงกับท่านมากที่สุด โดยทบทวนถึงลักษณะบุคลิกภาพของท่านในช่วงก่อนอายุ 25 ปี ซึ่งลักษณะบุคลิกภาพจะมีความชัดเจนมากกว่าเมื่ออายุมากขึ้น

รูปแบบที่ 1

คนสมบูรณ์แบบ – นักปฏิรูป – นักสู้เพื่อคุณธรรม – คนมีศีลธรรม

ฉันมีมาตรฐานภายในที่สูงมากสำหรับเรื่องความถูกต้อง และฉันก็คาดหวังตัวเองว่าจะต้องทำให้ได้ตามมาตรฐานนั้นด้วย เป็นเรื่องง่ายมากสำหรับฉันที่จะมองเห็นข้อผิดพลาดในสิ่งต่างๆ ที่เป็นอยู่ และบอกได้ด้วยว่าจะแก้ไขมันให้ดีขึ้นได้อย่างไรบ้าง บางคนอาจจะมองว่าฉันเป็นคนชอบวิพากษ์วิจารณ์มากเกินไป หรือชอบเรียกร้องความสมบูรณ์แบบไม่มีที่ติ แต่มันก็เป็นเรื่องยากมากสำหรับฉันที่จะละเลยหรือยอมรับในสิ่งต่างๆ ที่ทำอย่างไม่ถูกต้อง ฉันรู้สึกภูมิใจในตัวเองมากกว่าถ้าให้ฉันรับผิดชอบทำอะไรแล้วละก็ มั่นใจได้เลยว่าฉันจะทำสิ่งนั้นอย่างถูกต้อง บางครั้งฉันจะรู้สึกไม่พอใจมากเวลาที่คนอื่นไม่ได้พยายามจะทำสิ่งต่างๆ ตามที่ควรจะทำ หรือทำอะไรโดยไม่รับผิดชอบหรือไม่เป็นธรรม แม้ว่าฉันมักจะไม่ค่อยแสดงมันออกมาอย่างเปิดเผยต่อหน้าเขาก็ตาม สำหรับฉันงานต้องมาก่อนความสนุกสนาน และฉันจะพยายามควบคุมความต้องการที่จะทำอะไรตามใจตัวเองไว้จนกว่าจะทำงานเสร็จเสียก่อน

โลกนี้ไม่สมบูรณ์แบบ ฉันต้องพยายามปรับปรุงให้ดีขึ้นกว่าเดิม

เรื่องที่ใส่ใจ: อะไรถูก อะไรผิด อะไรเหมาะสม อะไรไม่เหมาะสม

กลไกป้องกันตนเองที่ใช้คือ การแสดงปฏิกิริยาตรงข้าม (reaction formation)

รูปแบบที่ 2

ผู้ให้ – ผู้ช่วยเหลือ – ผู้คอยดูแล – นักพัฒนาคน

ฉันเป็นคนที่ไวต่อความรู้สึกของคนอื่น ฉันสามารถรู้ได้ว่าเขาต้องการอะไรแม้จะยังไม่รู้จักเขาเลยก็ตาม บางครั้งก็เป็นเรื่องน่าอึดอัดที่จะคอยไปรู้ชัดถึงความต้องการของคนอื่น โดยเฉพาะความเจ็บปวดและความรู้สึกไม่มีความสุขของพวกเขา เพราะว่าฉันไม่สามารถช่วยอะไรเขาได้มากตามที่ฉันอยากจะทำ เป็นเรื่องง่ายมากสำหรับฉันที่จะเสียสละตัวเอง จนบางครั้งฉันอยากจะทำให้ตัวเองเป็นคนที่ปฏิเสธคนอื่นได้ดีกว่านี้ เพราะว่าฉันมักลงเอยด้วยการทุ่มเทพลังงานไปกับการใส่ใจดูแลคนอื่นมากกว่าที่จะดูแลตัวเอง ฉันจะเสียความรู้สึกมากเลยถ้าคนอื่นคิดว่าฉันกำลังพยายามจัดการหรือควบคุมพวกเขา ทั้งๆที่ฉันเพียงแต่พยายามจะทำความเข้าใจและช่วยเหลือพวกเขา ฉันอยากถูกมองว่าเป็นคนที่อบอุ่นและเป็นคนดี แต่ถ้าฉันรู้สึกว่าไม่ได้รับความสำคัญหรือไม่เป็นที่ชื่นชมฉันจะกลายเป็นคนเจ้าอารมณ์และเรียกร้องให้ได้ตามใจ ความสัมพันธ์ที่ดีที่มีความหมายสำหรับฉันมาก และฉันก็พร้อมที่จะทุ่มเทตัวเองอย่างเต็มที่เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีนี้ให้เกิดขึ้น

โลกนี้ต้องการความช่วยเหลือจากฉัน ฉันต้องพยายามช่วยพวกเขา
 เรื่องที่ใส่ใจ: มีใครต้องการให้ฉันช่วยอะไรไหม คนอื่นชอบฉันหรือไม่
 กลไกป้องกันตนเองที่ใช้คือ การเก็บกด (repression)

รูปแบบที่ 3

นักแสดง – ผู้ใฝ่สำเร็จ – ผู้สร้างความสำเร็จ – ผู้ริเริ่ม

การเป็นเลิศในสิ่งที่ฉันทำคือแรงจูงใจที่สำคัญสำหรับฉัน และตลอดเวลาที่ผ่านมามีฉันก็ได้รับการยอมรับอย่างมากจากผลงานและความสำเร็จที่มี ฉันทำอะไรร่ต่ออะไรหลายอย่างและมักจะประสบความสำเร็จในเกือบทุกเรื่องทีลงมือทำ ฉันให้ความสำคัญกับสิ่งที่ฉันทำอย่างมาก เพราะโดยรวมแล้วฉันเชื่อว่าคุณค่าของเราขึ้นอยู่กับผลงานที่เรำทำสำเร็จและการยอมรับที่เรำได้มาจากความสำเร็จนั้น ฉันมีอะไรๆ ที่ต้องทำเยอะไปหมดจนไม่เคยมีเวลาพอ ฉันจึงต้องตัดเรื่องของการรู้สึกและการพิจารณาไตร่ตรองหรือทบทวนเกี่ยวกับตัวเองออกไปก่อน เพื่อที่จะได้ทำงานต่างๆ ให้เสร็จ ฉันเห็นว่ามี่เรื่องที่ต้องไปทำอยู่ตลอดเวลา จึงรู้สึกว่ำไม่สามารถอยู่เฉยๆ โดยไม่ทำอะไรรได้ ฉันทนไม่ได้เลยกับคนที่ทำให้ฉันเสียเวลาโดยใช่เหตุ ถ้าฉันเห็นว่าโครงการที่คนอื่นทำไม่ยอมเสร็จสักที ฉันจะรู้สึกอยากเข้าไปจัดการกับมันเสียเองอยู่บ่อยๆ ฉันชอบที่จะรู้สึกและถูกมองว่ำเป็นคนที่สามารถควบคุมสถานการณ์และจัดการให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามที่ควรจะเป็นได้เสมอ อ้อ! อย่างมองฉันผิดไปละ แม้ฉันจะชอบแข่งขันแต่ฉันก็เป็นคนที่ทำงานเป็นทีมได้ดีมากเหมือนกันนะ

โลกนี้ยกย่องผู้ชนะ ฉันจึงต้องพยายามสร้างความสำเร็จและมีเป้าหมาย

เรื่องที่ใส่ใจ: ฉันจะทำให้คนอื่นยอมรับและนับถือได้อย่างไร

กลไกป้องกันตนเองที่ใช้คือ การวางตัวด้วยการเลียนแบบ (Identification)

รูปแบบที่ 4

คนโคกซึ้ง – ศิลปิน – ผู้เฝ้ามองงาม – บัณฑิต

ฉันเป็นคนที่ย่อมนไหวและเต็มไปด้วยอารมณ์ความรู้สึกที่แรงกล้า มีบ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกว่าคนอื่นไม่เข้าใจฉันและรู้สึกอึดอัด เพราะฉันรู้สึกว่าตัวเองแตกต่างจากคนอื่น ๆ พฤติกรรมของฉันอาจดู “เวอร์” เหมือนละครสำหรับคนอื่น ๆ และฉันมักจะถูกวิจารณ์ว่าอ่อนไหวและมีอารมณ์ความรู้สึกกับเรื่องต่างๆ มากเกินไป แต่สิ่งที่ดำเนินไปอยู่ภายในจริงๆ ก็คือความปรารถนาที่จะมีความสัมพันธ์ทางอารมณ์และประสบการณ์อันลึกซึ้งของสัมพันธ์ภาพ ฉันมักจะมีปัญหาในการที่จะชื่นชมความสัมพันธ์ที่ตัวเองมีในปัจจุบันให้ได้อย่างที่ตามที่ต้องการจะเป็น เพราะฉันมักจะอยากได้และไขว่คว้าในสิ่งที่ฉันไม่มี และละเลยในสิ่งที่มีอยู่ ฉันเฝ้าค้นหาความสัมพันธ์ทางอารมณ์มาตลอดชีวิต และการขาดความสัมพันธ์และเชื่อมโยงทางอารมณ์จะทำให้ฉันรู้สึกเศร้าสร้อยและหดหู่มาก บางครั้งฉันรู้สึกสงสัยว่าทำไมคนอื่น ๆ จึงดูเหมือนจะมีอะไรมากกว่าฉันเสมอ.. มีความสัมพันธ์ที่ดีกว่า มีชีวิตที่มีความสุขมากกว่า ฉันมีศิลปะในตัวและสามารถเข้าถึงสุนทรียภาพที่ละเอียดอ่อนและสัมผัสถึงโลกภายในที่รุ่มรวยด้วยอารมณ์ความรู้สึกและความหมายที่ลึกซึ้งได้

โลกนี้ธรรมดาสามัญเกินไป ฉันต้องมีเอกลักษณ์และความแตกต่าง

เรื่องที่ใส่ใจ: ฉันจะถูกปฏิเสธหรือรู้สึกที่ตัวเองบกพร่องหรือไม่

ฉันจะแสดงความรู้สึกของตัวเองออกมาได้ไหม

กลไกป้องกันตนเองที่ใช้คือ การรับความรู้สึกมาไว้ภายใน (introjection)

รูปแบบที่ 5

ผู้สังเกตการณ์ – ภาชี – นักคิด – นักค้นคว้าสำรวจ

ฉันมองตัวเองว่าเป็นคนเงียบๆ เป็นคนช่างคิดช่างวิเคราะห์ที่ต้องการเวลาอยู่ตามลำพังมากกว่าคนส่วนใหญ่ ฉันชอบที่จะสังเกตความเป็นไปของสิ่งต่างๆ มากกว่าที่จะเข้าไปยุ่งเกี่ยวพัวพันกับมัน ฉันไม่ชอบให้คนมาเรียกร้องอะไรจากฉันมากนัก หรือมาคาดหวังให้ฉันรู้และบอกถึงความรู้สึกของฉัน ฉันจะสามารถสัมผัสและเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองได้ดีกว่าเมื่อฉันอยู่ลำพังอิสระจากผู้คน ไม่ใช่เวลาอยู่กับคนอื่น ฉันมักจะรู้สึกเพลิดเพลินไปกับประสบการณ์ที่เคยมีเมื่อฉันย้อนกลับไปทบทวนถึงมันได้มากกว่าเมื่อฉันกำลังอยู่ในเหตุการณ์นั้นจริงๆ ด้วยซ้ำ ฉันแทบไม่เคยรู้สึกเบื่อหน่ายเลยกับการอยู่ลำพังคนเดียว เพราะฉันมีชีวิตจิตใจที่ตื่นตัวอยู่ภายใน ฉันพอใจที่จะมีชีวิตแบบเรียบง่ายไม่ซับซ้อนและพึ่งพาตนเองได้ เพราะฉันให้ความสำคัญมากกับการที่จะต้องปกป้องเวลาและพลังงานของตัวเอง

โลกนี้มีทรัพยากรจำกัด ฉันต้องสะสมหาความรู้ไว้ให้มาก
 เรื่องที่ใส่ใจ: มีใครจะเรียกร้องเวลา แรงงาน หรือสิ่งต่างๆ จากฉันหรือไม่
 กลไกป้องกันตนเองที่ใช้คือ การแยกตัวออกจากความรู้สึก (isolation)

รูปแบบที่ 6

นักปจจา – ผู้จงรักภักดี – นักตั้งคำถาม – คนช่างสงสัย

ฉันมีจินตนาการที่แจ่มชัด โดยเฉพาะในเรื่องเกี่ยวกับสิ่งที้อาจจะคุกคามต่อความปลอดภัยและความมั่นคง ฉันมักจะสามารภมองเห็นสิ่งที้อาจจะเป็นอันตรายหรือไม่ปลอดภัยได้อยู่เสมอ และอาจรู้สึกกลัวได้มาก ๆ เหมือนกับว่ามันกำลังเกิดขึ้นจริงๆ เลย ฉันอาจจะพยายามหลีกเลี่ยงอันตรายอยู่ตลอดเวลา หรืออาจจะตัดสินใจเข้าไปเดินหน้าชนกับมันตรงๆ เลยก็ได้ จินตนาการของฉันยังนำไปสู่ความเป็นคนมีไหวพริบ ปฏิภาณ และมีอารมณ์ขันชนิดที่คาดไม่ถึงทีเดียว ฉันอยากให้อีวิตเป็นไปด้วยความชัดเจนและแน่นอนมากกว่านี้ แต่โดยทั่วไปฉันมักจะรู้สึกไม่ไว้วางใจผู้คนและสิ่งต่างๆรอบตัว ฉันมักเห็นข้อบกพร่องหรือจุดอ่อนในความคิดเห็นของคนอื่นได้อยู่เสมอ และคงด้วยเหตุนี้แหละคนอื่นจึงมักจะมองว่าฉันเป็นคนเฉียบคมมาก ฉันมีแนวโน้มทีมักจะสงสัยและไม่ค่อยไว้วางใจคนที่มีอำนาจ และค่อนข้างจะอึดอัดมากกับการถูกมองว่าเป็นผู้มีอำนาจ เนื่องจากฉันสามารถมองเห็นความคิดที่เป็นกระแสหลักในสังคมนั้นมีข้อผิดพลาดอย่างไรบ้าง ฉันจึงมีแนวโน้มที่จะเข้าข้างฝ่ายที่ด้อยโอกาสและเป็นฝ่ายเสียเปรียบในสังคม และอาจจะอุทิศตัวต่อสู้เพื่อพวกเขา ถ้าเมื่อใดฉันตกลงปลงใจกับใครหรือกับอุดมการณ์สักอย่างทีฉันเชื่อมั่นแล้วละก็ ฉันจะจงรักภักดีกับคนหรือสิ่งนั้นมากทีเดียว

โลกนี้ไม่ค่อยปลอดภัย ฉันจึงต้องระวังตัว

เรื่องทีใส่ใจ: จะมีข้อผิดพลาดอะไรเกิดขึ้นได้บ้าง จะไว้วางใจใครได้บ้าง ฉันตัดสินใจได้ดีทีสุดหรือยัง
กลไกป้องกันตนเองทีใช้คือ การโยนใส่สิ่งอื่น (projection)

รูปแบบที่ 7

ผู้เสียสละ – ผู้รื้ออบด้าน – ผู้มีวิสัยทัศน์ – ผู้ชื่นชมสิ่งดีๆ ในชีวิต

ฉันเป็นคนมองโลกในแง่ดี และสนุกกับการทำอะไรที่แปลกใหม่และน่าสนใจ สมองของฉันตื่นตัวมากและจะคิดเรื่องต่างๆ กลับไปกลับมาอย่างรวดเร็ว ฉันชอบที่จะนำความคิดต่างๆ เหล่านี้มาประสานกันเป็นภาพรวม และจะรู้สึกตื่นเต้นมากเวลาที่สามารถเชื่อมโยงแนวความคิดที่ตอนแรกดูเหมือนไม่น่าจะเกี่ยวข้องกันเลยเข้าด้วยกันได้ ฉันชอบทำในสิ่งที่ตัวเองสนใจและจะมีพลังงานมากมายที่จะอุทิศให้กับมัน ฉันเบื่อกับงานที่ซ้ำซากจำเจและไม่เห็นผล ฉันชอบอยู่ในช่วงเริ่มต้นของโครงการ ในช่วงของการวางแผนซึ่งมีทางเลือกที่น่าสนใจต่างๆ ให้พิจารณาเวลาที่ฉันหมดความสนใจในเรื่องไหนไปแล้ว ก็เป็นเรื่องยากที่จะให้ฉันทนอยู่กับมันต่อไป เพราะฉันอยากจะทำเรื่องอื่นที่กำลังสนใจในตอนนั้น ถ้าบางสิ่งทำให้ฉันรู้สึกแย่หรือรู้สึกไม่ดีฉันก็จะหันไปสนใจความคิดอื่นที่น่าพอใจกว่า เพราะฉันเชื่อว่าคนเราสมควรใช้ชีวิตที่น่ารื่นรมย์

โลกนี้เต็มไปด้วยโอกาสที่น่าตื่นตาตื่นใจ ฉันจึงมองโลกในแง่ดี

เรื่องที่ใส่ใจ: มีอะไรน่าตื่นเต้นหรือไม่ ฉันรู้สึกว่าคุณจำกัดอิสระภาพหรือเปล่า

ฉันจะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดได้หรือไม่

กลไกป้องกันตนเองที่ใช้คือ การหาเหตุผลมาอธิบาย (rationalization)

รูปแบบที่ 8

เจ้านาย – ผู้นำ – ผู้ท้าทาย – ผู้ปกป้อง

ฉันจะมองสิ่งต่างๆ และตัดสินเรื่องราวต่างๆ อย่างเด็ดขาด แบบใช่หรือไม่ใช่ ถ้าใช่ก็ต้องใช่ทั้งหมด ถ้าไม่ใช่ก็ไม่ใช่ไปเลย ไม่มีการคลุมเครือ โดยเฉพาะกับเรื่องราวที่สำคัญต่อตัวฉัน ฉันให้คุณค่ากับการเป็นคนเข้มแข็ง การเปิดเผยข้อเท็จจริง และการเป็นที่พึ่งพาได้ ฉันเป็นหรือคิดอย่างไรก็แสดงออกมาอย่างนั้น ไม่มีการเสแสร้ง ฉันจะไม่เชื่อใจใครง่าย ๆ จนกว่าพวกเขาจะพิสูจน์ตัวเองได้ว่าไว้วางใจได้ ฉันชอบให้คนอื่นใช้ท่าทีที่ตรงไปตรงมากับฉัน ฉันมักจะรู้ทันได้เสมอถ้ามีใครกำลังเล่นไม่ซื่อโกหกหรือพยายามใช้เล่ห์เหลี่ยมกับฉัน ฉันรู้สึกทนความอ่อนแอของคนอื่นไม่ค่อยจะได้นอกจากฉันจะเข้าใจเหตุผลของความอ่อนแอนั้น หรือเห็นว่าเขากำลังพยายามปรับปรุงแก้ไขอยู่ ฉันมักรู้สึกไม่ค่อยอยากจะทำตามคำสั่งหรือแนวทางที่วางไว้ ถ้าฉันไม่รู้สึกเห็นด้วยและมีความเคารพในตัวคนที่มีอำนาจตรงนั้นจริงๆ ฉันชอบที่จะเป็นคนจัดการเสียเองมากกว่า ฉันพบว่าเป็นการยากมากถ้าจะไม่ให้ฉันแสดงความรู้สึกออกมาเวลาที่ฉันโกรธ ฉันพร้อมเสมอที่จะปกป้องและต่อสู้เพื่อเพื่อนสนิท เพื่อนๆ หรือคนรัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่พวกเขาถูกปฏิบัติด้วยอย่างไม่ยุติธรรม ฉันอาจไม่จำเป็นต้องชนะคนอื่น ๆ ในการต่อสู้ทุกครั้ง แต่อย่างน้อยพวกเขาก็จะรู้ว่าฉันได้สู้อย่างเต็มที่แล้ว

ในโลกนี้ คนที่แข็งแกร่งเท่านั้นที่จะอยู่รอด ฉันจึงต้องเข้มแข็ง
 เรื่องที่ใส่ใจ: ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ภายใต้การควบคุมอย่างมีประสิทธิภาพและยุติธรรมหรือไม่
 กลไกป้องกันตนเองที่ใช้คือ การปฏิเสธความจริง (denial)

รูปแบบที่ 9

นักไกล่เกลี่ย – ผู้ประสานไมตรี – ตัวเชื่อม – กาวใจ

ดูเหมือนว่าฉันจะมีความสามารถที่จะมองเรื่องต่างๆ จากทุกแง่มุม และเข้าใจมุมมองของทุกฝ่ายได้อย่างง่ายดาย จนบางครั้งอาจจะทำให้ฉันดูเป็นคนที่ตัดสินใจอะไรไม่ได้ เพราะฉันสามารถเห็นทั้งข้อดีและข้อเสียของทุกๆ ด้านได้ทั้งหมด ความสามารถในการมองได้จากทุกแง่มุมนี้ทำให้ฉันสามารถช่วยเหลือคนอื่นแก้ไขความขัดแย้งที่เกิดจากความแตกต่างระหว่างพวกเขาได้ดี แต่ด้วยความสามารถอันเดียวกันนี้แหละที่ทำให้หลายครั้งฉันจะใส่ใจกับจุดยืนแผนการและเรื่องที่มีความสำคัญสำหรับคนอื่น ๆ มากกว่าเรื่องของตัวฉันเอง จนบางที่ฉันอาจจะตอบตัวเองไม่ได้ว่าจริงๆ แล้วฉันต้องการอะไร และอะไรคือสิ่งที่มีความสำคัญมากที่สุดสำหรับฉัน เป็นเรื่องปกติสำหรับฉันที่จะถูกดึงดูความสนใจออกไปจากงานสำคัญๆ ที่ฉันกำลังพยายามทำอยู่ เวลาที่เป็นอย่างนั้นความใส่ใจของฉันมักจะถูกหันเหไปทำงานเล็กๆ ที่ไม่สลักสำคัญแทน เป็นเรื่องยากมากสำหรับฉันที่จะรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่สำคัญจริงๆ สำหรับฉัน และฉันก็มักหลีกเลี่ยงความขัดแย้งด้วยการทำไปตามที่คนอื่นต้องการ ผู้คนรอบข้างมักเห็นว่าฉันเป็นคนง่ายๆ ใจดี เป็นคนน่ารัก เพราะมักจะเห็นด้วยไม่ค่อยขัดใคร (ถ้าไม่จำเป็นจริงๆ) ต้องเป็นเรื่องหนักหนาสาหัสจริงๆ ที่จะทำให้ฉันเหลืออดจนแสดงความโกรธใครออกมาและตรงๆ ฉันชอบชีวิตที่สบายๆ กลมกลืนและให้คนอื่น ๆ ยอมรับฉัน

โลกจะน่าอยู่ถ้ามีแต่ความสงบ ฉันจึงควรทำตัวกลมกลืนไปกับคนอื่น
 เรื่องที่ใส่ใจ: มีการพิจารณาความคิดเห็นของทุกคน รวมทั้งตัวเราหรือยัง
 กลไกป้องกันตนเองที่ใช้คือ การทำตัวเองให้มึน (narcotization)

เอกสารอ้างอิง

- พาล์มเมอร์, ฮ. (2552). *เอ็นเนียแกรม: ศาสตร์เพื่อความเข้าใจตนเองและผู้อื่น* (พิมพ์ครั้งที่ 4) (วาจาสิทธิ์ ลอเสีรวานิช, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- ลาพิด-บ็อกดา, จ. (2549). *ปั้นคน ให้เก่งคน* (พิมพ์ครั้งที่ 4) (วาจาสิทธิ์ ลอเสีรวานิช, ผู้แปล). นนทบุรี: สยามเอ็นเนียแกรม คอนซัลติ้ง.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (สกศ.). (2552). *สรุปความรู้จากการอบรมโครงการขับเคลื่อนเครือข่ายคุณธรรมในระบบการศึกษา ระดับอุดมศึกษา: การอบรมภาวะผู้นำทางจิตตปัญญาศึกษาสู่มหาวิทยาลัย หลักสูตรที่ 2 ศาสตร์แห่งนพลักษณ์*. กรุงเทพฯ: สกศ.
- Baron, R., & Wagele, E. (1994). *The enneagram made easy: Discover the nine types of people*. San Francisco: Harper.

**รายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรม
เพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ**

**ช่วงที่ 3 การตระหนักถึงการแสดงออกตามสถานการณ์
ระยะเวลา 60 ถึง 90 นาที**

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักและเข้าใจตนเองผ่านการสำรวจโครงสร้างบุคลิกภาพแบบเอ็นเนียแกรม
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักู้ในตนเอง รวมทั้งเข้าใจบุคคลอื่น เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลผ่านการสำรวจโครงสร้างบุคลิกภาพแบบเอ็นเนียแกรม
3. เพื่อให้สมาชิกพัฒนาการมีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

แนวคิดสำคัญ

ช่วงที่ 3 เป็นขั้นตอนของการสร้างการตระหนักู้ในตนเอง (Self-awareness) เป็นแนวคิดตามแนวอัตถิภาวนิยมที่ควรกล่าวถึงในช่วงต้นของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เนื่องจากความสามารถในการตระหนักู้ในตนเองจะทำให้คนตระหนักถึงอิสระในการเลือกดำเนินชีวิตของตนเองภายใต้ข้อจำกัดทางสิ่งแวดล้อมและสังคม รวมทั้งตระหนักถึงความรับผิดชอบที่มาพร้อมกับการอิสระในการเลือกและการกระทำนั้น (G. Corey, 2012, pp. 225-226) โดยเป้าหมายในการสร้างการตระหนักู้ในตนเอง รวมถึงการตระหนักถึงการมีทางเลือกที่หลากหลาย แรงจูงใจ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคคล และตระหนักถึงการมีเป้าหมายส่วนบุคคล (G. Corey, 2013, pp. 134-135)

เทคนิค

เทคนิคหลักที่ใช้ในช่วงการตระหนักถึงการแสดงออกตามสถานการณ์ ได้แก่ การพูดคุยนำทาง ตามหลักของโสเครติส (Socratic dialogue) โดยให้ความสำคัญกับการสัมผัสมิติทางจิตวิญญาณที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบความหมายในชีวิตและตระหนักู้ด้วยตนเอง ในช่วงการตระหนักู้ในตนเองนี้จะใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการรู้จักตนเอง โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกถึงความรู้สึกและมุมมองภายในจิตใจต่อโลก และสะท้อนสู่การเข้าใจในเอกลักษณ์เฉพาะบุคคล และการตระหนักู้ในตนเอง นอกจากการพูดคุยนำทาง เทคนิคอื่นๆ ที่ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา ได้แก่ การเงียบ (Silence) เพื่อฟังอย่างเปิดรับและให้เวลาระหว่างการสนทนา การตั้งคำถาม (Questions) จากคำบอกเป็นนัยของสมาชิก และการตีความ

(Interpretations) จากแต่ละคำกล่าวของสมาชิกเพื่อเสริมสร้างความหมายของสมาชิกแต่ละคน (อรรถาธิบาย คำศัพท์, 2559, น. 66-68; G. Corey, 2012, pp. 239-240)

นอกจากเทคนิคในการให้คำปรึกษาในช่วงนี้จะใช้ภาพโครงสร้างเอ็นเนียแกรมในการอธิบายประเด็นของรูปแบบข้างเคียง (รูปแบบปีก) รูปแบบขณะมั่นคงหรือผ่อนคลายและรูปแบบขณะเครียด (รูปแบบตามลูกศร) และลักษณะการตอบสนองต่อสิ่งมากระทบ 3 แบบ ได้แก่ ความโกรธ (การใช้สัญชาตญาณ) ความวิตกกังวล (การใช้ความคิด) และความอับอาย (การใช้ความรู้สึก) ซึ่งจะทำให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มมากขึ้น

อุปกรณ์

1. แบบสังเกตตนเอง
2. แบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ภาพโครงสร้างบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม

วิธีดำเนินการ

ระยะเริ่มแรก

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงการฝึกสติด้วยการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ และสนับสนุนให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบสังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ผู้นำกลุ่มอธิบายเพิ่มเติมถึงโครงสร้างบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม โดยใช้เอกสารภาพโครงสร้างบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรมประกอบการอธิบาย ดังนี้
 - 3.1 รูปแบบข้างเคียง หรือ รูปแบบปีก ได้แก่ รูปแบบที่อยู่ทั้งสองข้างของรูปแบบที่สมาชิกประเมินตนเองในรูปโครงสร้างบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม เช่น รูปแบบที่ 9 มีรูปแบบข้างเคียงคือ รูปแบบที่ 8 และรูปแบบที่ 1 ซึ่งสมาชิกอาจมีลักษณะบุคลิกภาพที่พบรูปแบบปีกทั้งสองข้าง หรือพบเพียงข้างใดข้างหนึ่ง หรือไม่พบเลย คือมีลักษณะบุคลิกภาพที่ชัดเจนตามที่รูปแบบที่สมาชิกประเมินตนเอง ซึ่งรูปแบบปีกนี้ทำให้บุคคลมีลักษณะเฉพาะตน และมีความแตกต่างระหว่างบุคคลอย่างมาก

- 3.2 รูปแบบขณะมั่นคงหรือผ่อนคลาย ได้แก่ รูปแบบตามลูกศรจากรูปแบบที่สมาชิกประเมินตนเองในรูปทิศทางขณะมั่นคงหรือผ่อนคลาย (Direction of integration) เช่น รูปแบบที่ 1 เมื่อมีความมั่นคงหรือผ่อนคลาย จะแสดงออกถึงบุคลิกภาพของรูปแบบที่ 7
- 3.3 รูปแบบขณะเครียด รูปแบบตามลูกศรจากรูปแบบที่สมาชิกประเมินตนเองในรูปทิศทางขณะเครียด (Direction of disintegration) เช่น รูปแบบที่ 2 เมื่อมีความเครียด จะแสดงออกถึงบุคลิกภาพของรูปแบบที่ 8
- 3.4 ลักษณะการตอบสนองต่อสิ่งมากระทบ 3 แบบ ดังนี้
- ความโกรธ (การใช้สัญชาตญาณ) จะพบว่ารูปแบบที่ 8, 9 และ 1 ตอบสนองต่อสิ่งมากระทบโดยใช้สัญชาตญาณเป็นหลัก ทำให้มักมีความโกรธ
 - ความวิตกกังวล (การใช้ความคิด) จะพบว่ารูปแบบที่ 5, 6 และ 7 ตอบสนองต่อสิ่งมากระทบโดยใช้ความคิดเป็นหลัก ทำให้มักมีความวิตกกังวล
 - ความอับอาย (การใช้ความรู้สึก) จะพบว่ารูปแบบที่ 2, 3 และ 4 ตอบสนองต่อสิ่งมากระทบโดยใช้ความรู้สึกเป็นหลัก ทำให้มักรู้สึกอับอาย

ระยะกลาง

1. ให้สมาชิกได้สำรวจและตรวจสอบตนเองตามโครงสร้างบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรมตามที่อธิบายในระยะเวลาเริ่มต้น ได้แก่
 - 1.1 รูปแบบข้างเคียง หรือ รูปแบบปีก (อาจจะพบหรือไม่มีก็ได้)
 - 1.2 รูปแบบขณะมั่นคงหรือผ่อนคลาย
 - 1.3 รูปแบบขณะเครียด
 - 1.4 ลักษณะการตอบสนองต่อสิ่งมากระทบ 3 แบบ
2. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกถึงการตระหนักถึงความรู้สึกและมุมมองที่มีต่อโลกภายในของตนเองตามลักษณะโครงสร้างบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการรู้จักตนเอง โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกถึงความรู้สึกและมุมมองภายในจิตใจต่อสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต
3. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจบุคคลอื่น และเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลมากยิ่งขึ้น รวมทั้งให้สมาชิกได้ตรวจสอบการประเมินรูปแบบของตนเองให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

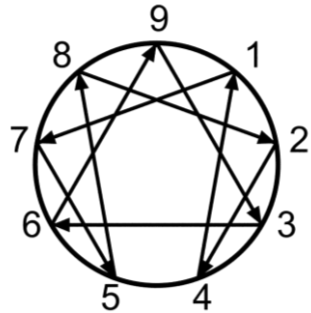
ระยะสุดท้าย

1. ให้สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับความรู้สึกและมุมมองภายในจิตใจต่อการแสดงออกตามสถานการณ์ของตนเองและเพื่อนสมาชิก
2. ให้สมาชิกเล่าถึงการใช้สติกำกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอดช่วงการตระหนักถึงการแสดงออกตามสถานการณ์ ตามแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ผู้นำกลุ่มเสริมเพิ่มเติมและสรุปในภาพรวม

การประเมินผล

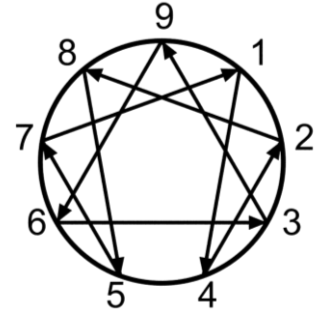
1. ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ได้แก่ การให้ความสนใจและตั้งใจรับฟัง ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและการแบ่งปันประสบการณ์ภายในกลุ่ม การสรุปและการสนับสนุนทางจิตใจแก่เพื่อนสมาชิก
2. ประเมินจากการสังเกตถึงการตระหนักรู้ในตนเองของสมาชิกแต่ละคน

ภาพโครงสร้างบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม



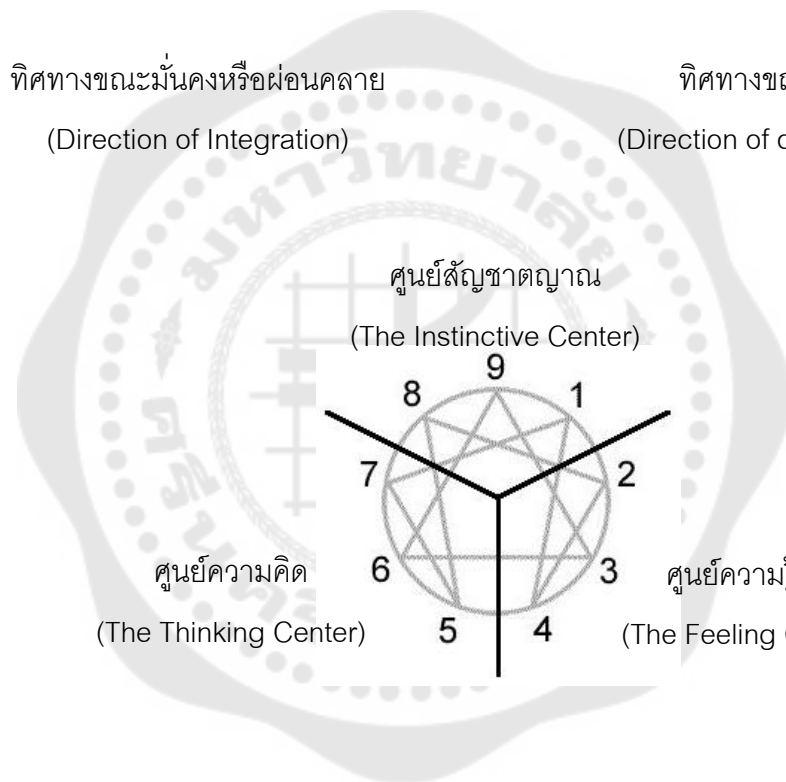
ทิศทางขณะมั่นคงหรือผ่อนคลาย

(Direction of Integration)



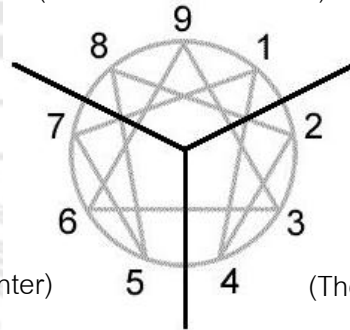
ทิศทางขณะเครียด

(Direction of disintegration)



ศูนย์สัญชาตญาณ

(The Instinctive Center)



ศูนย์ความคิด

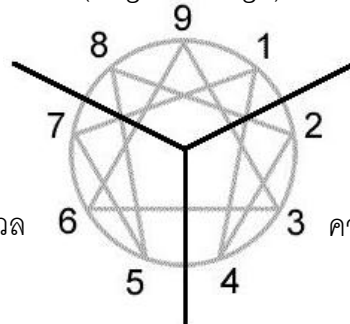
(The Thinking Center)

ศูนย์ความรู้สึก

(The Feeling Center)

ความโกรธ

(Anger or Rage)



ความวิตกกังวล

(Anxiety)

ความอับอาย

(Shame)

รายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรม
เพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ช่วงที่ 4 การเผชิญหน้ากับความวิตกกังวล
ระยะเวลา 60 ถึง 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกพิจารณาการใช้กลไกป้องกันตนเองผ่านรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม
2. เพื่อให้สมาชิกเผชิญหน้ากับความวิตกกังวลและออกมาจากความคุ้นเคยเดิมผ่านรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม
3. เพื่อให้สมาชิกพัฒนาการมีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

แนวคิดสำคัญ

ช่วงที่ 4 มีแนวคิดที่สำคัญคือ แนวคิดเรื่องความวิตกกังวลต่อการดำรงชีวิต (existential anxiety) ซึ่งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้จากการเผชิญหน้ากับความตาย อิสสรภาพ ความโดดเดี่ยว และการไร้ความหมาย ซึ่งเป็นรากฐานของการดำรงชีวิต นอกจากนี้ความวิตกกังวลเป็นผลจากการเผชิญหน้ากับการเลือกโดยปราศจากแนวทางที่ชัดเจนและไม่รู้ถึงผลที่จะเกิดขึ้น รวมทั้งเป็นผลจากการตระหนักถึงความรับผิดชอบของตนเองต่อผลที่ตามมาจากการกระทำนั้น ความวิตกกังวลจะช่วยให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงและใช้ชีวิตบนความจริงแท้มากยิ่งขึ้น การทำกลุ่มแนวอัตถิภาวนิยมจึงคาดหวังให้สมาชิกเกิดความวิตกกังวล สนับสนุนให้สมาชิกเผชิญหน้าและจัดการกับความวิตกกังวลนั้น และออกมาจากการดำรงชีวิตบนความคุ้นเคยเดิมๆ (G. Corey, 2012, p. 229)

เทคนิค

เทคนิคหลักที่ใช้ในช่วงการเผชิญหน้ากับความวิตกกังวล ได้แก่ การพูดคุยนำทาง ตามหลักของโสเครตีส (Socratic dialogue) โดยให้ความสำคัญกับการสัมผัสมิติทางจิตวิญญาณที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบความหมายในชีวิตและตระหนักรู้ด้วยตนเอง ในช่วงการเผชิญหน้ากับความวิตกกังวลนี้จะใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของความวิตกกังวลและการเลือก โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนถึงการใช้กลไกป้องกันตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ของชีวิต ซึ่งเกิดจากความคุ้นเคยเดิมและมีผลมาจากความวิตกกังวล นอกจากการพูดคุยนำทาง เทคนิคอื่นๆ ที่ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา ได้แก่ การเงียบ (Silence) เพื่อฟังอย่างเปิดรับและให้เวลาระหว่าง

การสนทนา การตั้งคำถาม (Questions) จากคำบอกเป็นนัยของสมาชิก และการตีความ (Interpretations) จากแต่ละคำกล่าวของสมาชิกเพื่อเสริมสร้างความหมายของสมาชิกแต่ละคน (อรัญญา ตูย์คำภีร์, 2559, น. 66-68; G. Corey, 2012, pp. 239-240)

อุปกรณ์

1. แบบสังเกตตนเอง
2. แบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. เอกสารกลไกป้องกันตนเองตามรูปแบบเอ็นเนียแกรม
4. แบบบันทึกสิ่งที่ต้องการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลง

วิธีดำเนินการ

ระยะเริ่มแรก

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงการฝึกสติด้วยการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ และสนับสนุนให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบสังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงการใช้กลไกป้องกันตนเองของแต่ละรูปแบบบุคลิกภาพเอ็นเนียแกรม โดยให้สมาชิกพิจารณาตามเอกสารกลไกป้องกันตนเองตามรูปแบบเอ็นเนียแกรม

ระยะกลาง

1. ให้สมาชิกได้สำรวจและตรวจสอบตนเองถึงการใช้กลไกป้องกันตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ของชีวิต โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของความวิตกกังวลและการเลือก ให้สมาชิกพิจารณาถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกในขณะที่ใช้กลไกการป้องกันตนเองนั้น และให้สมาชิกพิจารณาถึงสถานการณ์เดิมหากไม่ใช้กลไกป้องกันตนเอง ซึ่งจะนำไปเกิดความวิตกกังวลและเลือกที่จะออกจากความคุ้นเคยเดิม โดยพิจารณาตามรูปแบบเอ็นเนียแกรมของตนเองซึ่งเป็นกลไกป้องกันตนเองหลักที่อาจใช้เป็นประจำโดยไม่ตระหนักรู้ตนเอง
2. สมาชิกอาจเกิดความวิตกกังวลในการทบทวนสถานการณ์ที่อาจเจ็บปวด หรือวิตกกังวลในการเปิดเผยถึงการใช้กลไกป้องกันตนเองของแต่ละบุคคล ผู้นำกลุ่มจะสนับสนุนให้สมาชิกได้เผชิญหน้าและเลือกที่จะจัดการกับความวิตกกังวล และนำสู่การเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง

3. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม รวมทั้งสนับสนุนให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกในการพัฒนาตนเอง
4. ให้สมาชิกเขียนบันทึกถึงสิ่งที่ต้องการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงในตนเองในการเผชิญหน้ากับความวิตกกังวล และฝึกการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ โดยใช้สติกำกับ

ระยะสุดท้าย

1. ให้สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการใช้กลไกป้องกันตนเองและการจัดการกับความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ต่างๆ
2. ให้สมาชิกเล่าถึงการใช้สติกำกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอดช่วงการเผชิญหน้ากับความวิตกกังวล ตามแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ผู้นำกลุ่มเสริมเพิ่มเติมและสรุปในภาพรวม

การประเมินผล

1. ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมกรรมการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ได้แก่ การให้ความสนใจ และตั้งใจรับฟัง ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและการแบ่งปันประสบการณ์ภายในกลุ่ม การสรุปและการสนับสนุนทางจิตใจแก่เพื่อนสมาชิก
2. ประเมินจากการสังเกตถึงการตระหนักรู้ในตนเองของสมาชิกแต่ละคน

กลไกป้องกันตนเองตามรูปแบบเอ็นเนียแกรม

รูปแบบที่ 1 กลไกป้องกันตนเองที่ใช้คือ การแสดงปฏิกิริยาตรงข้าม (reaction formation)

การแสดงปฏิกิริยาตรงข้าม (Reaction Formation) เป็นการแสดงออกในทางตรงข้ามกับความรู้สึกจริงๆ เช่น การทำดีกว่าปกติกับคนที่ตัวเองไม่ชอบ การยิ้มให้กับคนที่เกลียด แสดงการชมเชยคนที่ตัวเองอิจฉา เพื่อไม่ให้ตัวเองรู้สึกว่าทำสิ่งที่ผิด หรือ ไม่ดีในสายตาคนอื่นฯ

รูปแบบที่ 2 กลไกป้องกันตนเองที่ใช้คือ การเก็บกด (repression)

การเก็บกด (Repression) เป็นการข่ม ความรู้สึกไม่ดี ที่อาจจะเป็นอุปสรรคของการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น อารมณ์โกรธ โศกเศร้า ขุ่นเคือง และความอิจฉา นอกจากนี้ยังรวมถึงการเก็บกด ความคิด ความเชื่อ หรือ ลักษณะของตนเองที่คนอื่นอาจไม่ชอบด้วย จนแสดงออกแต่สิ่งดีๆ และนิสัยนี้อาจเป็นเหตุให้บางคนรู้สึกว่าเสแสร้ง ไม่จริงใจ ได้เช่นกัน

รูปแบบที่ 3 กลไกป้องกันตนเองที่ใช้คือ การวางตัวด้วยการเลียนแบบ (Identification)

การวางตัวด้วยการเลียนแบบ (Identification) เป็นการแสดงบทบาทตามบุคลิกลักษณะของคนที่น่านับถือ น่าชื่นชม เพื่อให้มีภาพลักษณ์ที่คนอื่นยอมรับ และหลีกเลี่ยงความวิตกกังวล ความเศร้า ความละอาย และป้องกันความทุกข์ใจจากความรู้สึกว่าตัวเองไม่มีคนชื่นชม หรือ รัก เขาอย่างที่เขาเป็นจริงๆ

รูปแบบที่ 4 กลไกป้องกันตนเองที่ใช้คือ การรับความรู้สึกมาไว้ภายใน (introjection)

การรับความรู้สึกมาไว้ภายใน (Introjection) เป็นการโทษตัวเอง หรือเข้าใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นภายนอก เช่น การแสดงออก ความรู้สึก หรือความทุกข์ของผู้อื่น เกิดขึ้นจากตนเอง เพื่อให้รู้สึกว่า เป็นเรื่องที่ตัวเองจัดการได้ เพื่อไม่ให้ตัวเองได้รับความเจ็บปวดแบบเดิม ทำให้มักรู้สึกเจ็บปวดภายในใจบ่อยครั้ง

รูปแบบที่ 5 กลไกป้องกันตนเองที่ใช้คือ การแยกตัวออกจากความรู้สึก (isolation)

การแยกตัวออกจากความรู้สึก (Isolation) แยกความรู้สึกออกจากการรับรู้ หรือ การแยกอารมณ์จนเหลือแต่ความคิด เพื่อป้องกันความทุกข์ใจ หรือ ความลำบากใจ เช่น ความรู้สึกเศร้า หมอง หวาดกลัว หรือ เหนงา แม้แต่ความยุ่งยากในการข้องเกี่ยวกับคนอื่นฯ จนอาจทำให้ขาดอารมณ์ร่วมในทุกอย่าง

รูปแบบที่ 6 กลไกป้องกันตนเองที่ใช้คือ การโยนใส่สิ่งอื่น (projection)

การโยนใส่สิ่งอื่น (projection) เป็นการโยนความรู้สึกตัวเองให้คนอื่น ๆ หรือการโทษคนอื่น เป็นการปกป้องจิตใจจากความกลัว หรือ เลี่ยงความทุกข์ในใจตัวเอง โดยมองว่าความรู้สึกนั้นเกิดจากสิ่งภายนอกตัว เช่น เมื่อไม่มั่นใจ จะโยนความรู้สึกนั้นออกจากตัว โดยรับรู้ว่าคนอื่นต่างหากที่กำลังคิดว่าเขาเป็นคนไม่มั่นใจตัวเอง หรือ ถ้าตัวเองรู้สึกไม่ชอบคนอื่น ก็จะคิดว่าคนอื่นต่างหากที่ไม่ชอบตนเอง ทำให้ มักระแวง หรือ สงสัยคนอื่น ๆ เพราะเชื่อว่าเป็นต้นเหตุของภัยคุกคาม

รูปแบบที่ 7 กลไกป้องกันตนเองที่ใช้คือ การหาเหตุผลมาอธิบาย (rationalization)

การหาเหตุผลมาอธิบาย (rationalization) เป็นการหาเหตุผลด้านบวกมาอธิบายแบบเข้าข้างตัวเอง เพื่อหลีกเลี่ยงความทุกข์ ความรู้สึกไม่ดีที่เกี่ยวข้องกับการกระทำของตนเอง หรือ บุคคลอื่น เช่น อยากกินเค้กเพิ่ม แต่รู้ว่าไม่ดีต่อสุขภาพ ก็จะบอกตัวเองว่า “เดี๋ยวตอนเช้า ก็ออกกำลังกายแล้ว” แม้ทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น แต่ก็ทำให้มองโลกในแง่ดีเกินจริง หรือ โลกสวยได้เช่นกัน

รูปแบบที่ 8 กลไกป้องกันตนเองที่ใช้คือ การปฏิเสธความจริง (denial)

การปฏิเสธความจริง (Denial) คือ การไม่ยอมรับในบางสิ่งบางอย่าง เพื่อให้รู้สึกว่าตัวเองเข้มแข็ง เช่น การปฏิเสธจุดอ่อน ไม่แสดงความอ่อนไหวหรือเปราะบาง ทำให้เกิดความมั่นใจ ในการรับมือและควบคุมกับปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ได้

รูปแบบที่ 9 กลไกป้องกันตนเองที่ใช้คือ การทำตัวเองให้มึน (narcotization)

การทำตัวเองให้มึน (Narcotization) คือ การทำให้ความรู้สึกของตัวเองเลือนรางลง ด้วยการจดจ่อกิจกรรมต่างๆ เช่น การกิน การอ่าน การดูทีวี การคุยเรื่องตลก พุดมาก ใส่ใจเรื่องจุกจิก ทั้งนี้ เพื่อเลี่ยงการรับรู้ความรู้สึก ความต้องการของตนเอง เพื่อการตัดขาดความรู้สึกไม่สบายใจ และปกป้องตัวเองจากความทุกข์ ความรู้สึกพลัดพราก ไม่เป็นที่สนใจ หรือ แม้แต่การไม่เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

เอกสารอ้างอิง

เชสนันต์, บ. (2556). *Enneagram คู่มือเอนเนียแกรม แนวทาง 27 แบบ สู่การรู้จักตัวเอง* (พิมพ์ครั้งที่ 2) (สุรพันธ์ วิโรจน์ดุลย์, ผู้แปล). นนทบุรี: ภาพพิมพ์.

แบบบันทึกสิ่งที่ต้องการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลง

กลไกการป้องกันตนเองที่ใช้

อันดับที่ 1

อันดับที่ 2

อันดับที่ 3

สิ่งที่ต้องการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลง

อันดับที่ ด้านความคิด

.....

.....

อันดับที่ ด้านความรู้สึก

.....

.....

อันดับที่ ด้านการกระทำ

.....

.....

รายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรม
เพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ช่วงที่ 5 ความหมายแห่งการดำรงอยู่
ระยะเวลา 60 ถึง 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาถึงความหมายแห่งการดำรงอยู่
2. เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาถึงคุณค่าและความหมายของชีวิต
3. เพื่อให้สมาชิกพัฒนามีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

แนวคิดสำคัญ

ช่วงที่ 5 มีแนวคิดที่สำคัญคือ ความตายและการไม่มีอยู่ (death and nonbeing) มีความสำคัญต่อการค้นพบความหมายและเป้าหมายของชีวิต เนื่องจากจุดสิ้นสุดจะกระตุ้นให้บุคคลให้ความสำคัญกับสิ่งที่มีค่าที่สุด อย่างไรก็ตามขณะนี้ในปัจจุบันเป็นเวลาที่มีค่าที่สุด เนื่องจากปัจจุบันคือทั้งหมดที่บุคคลมีอยู่ มนุษย์มีความวิตกกังวลถึงความตายในอนาคตและพยายามหลีกเลี่ยงความจริงนี้ จึงทำให้เกิดความแปลกแยก การตระหนักถึงความตายจะช่วยกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในชีวิต (G. Corey, 2012, pp. 230-232)

เทคนิค

เทคนิคหลักที่ใช้ในช่วงความหมายแห่งการดำรงอยู่ ได้แก่ การพูดคุยนำทาง ตามหลักของโสเครตีส (Socratic dialogue) โดยให้ความสำคัญกับการสัมผัสมิติทางจิตวิญญาณที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบความหมายในชีวิตและตระหนักรู้ด้วยตนเอง ในช่วงความหมายแห่งการดำรงอยู่นี้จะใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการความตายและการไม่มีอยู่ โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พิจารณาถึงการมีหรือการไม่มีชีวิตอยู่ รวมทั้งพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำจากการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม นอกจากการพูดคุยนำทาง เทคนิคอื่นๆที่ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา ได้แก่ การเงียบ (Silence) เพื่อฟังอย่างเปิดรับและให้เวลาระหว่างการสนทนา การตั้งคำถาม (Questions) จากคำบอกเป็นนัยของสมาชิก และการตีความ (Interpretations) จากแต่ละคำกล่าวของสมาชิกเพื่อเสริมสร้างความหมายของสมาชิกแต่ละคน (อรัญญา ตูย์คำภีร์, 2559, น. 66-68; G. Corey, 2012, pp. 239-240)

อุปกรณ์

1. แบบสังเกตตนเอง
2. แบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”

วิธีดำเนินการ

ระยะเริ่มแรก

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงการฝึกสติด้วยการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ และสนับสนุนให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบสังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ให้สมาชิกทบทวนถึงการมีหรือการไม่มีชีวิตอยู่ และความอยากที่จะมีชีวิตอยู่

ระยะกลาง

1. ให้สมาชิกพิจารณาถึงการมีชีวิตหรือการไม่มีชีวิตอยู่ และหากไม่อยู่แล้วอยากจะให้คนอื่นระลึกถึงสมาชิกว่าอย่างไร โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการความตายและการไม่มีอยู่ รวมทั้งใช้เทคนิคการเงิบ การตั้งคำถาม และการตีความจากแต่ละคำกล่าวของสมาชิกเพื่อเสริมสร้างความหมายของสมาชิกแต่ละคน
2. ให้สมาชิกพิจารณาให้คะแนนความอยากที่จะมีชีวิต จาก 0 ถึง 100 โดย 0 คือไม่อยาก ถึง 100 คืออยากที่จะมีชีวิตอยู่ และใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการความตายและการไม่มีอยู่ ให้สมาชิกได้พิจารณาและแบ่งปันประสบการณ์และสาเหตุในการให้คะแนนดังกล่าว และนำสู่การค้นหาความหมายแห่งการดำรงอยู่
3. ให้เพื่อนสมาชิกร่วมแบ่งปันประสบการณ์ ความรู้สึกและมุมมองต่อสถานการณ์นั้นๆ ในเชิงบวก เพื่อสนับสนุนและให้กำลังใจเพื่อนสมาชิก
4. ให้สมาชิกพิจารณาถึงความรู้สึก และปฏิริยาภายในที่ตามมาจากการพิจารณาดังกล่าว

ระยะสุดท้าย

1. ให้สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการมีชีวิตหรือการไม่มีชีวิตอยู่ และความหมายแห่งการดำรงอยู่
2. ให้สมาชิกเล่าถึงการใช้สติกำกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอดช่วงความหมายแห่งการดำรงอยู่ ตามแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ผู้นำกลุ่มเสริมเพิ่มเติมและสรุปในภาพรวม

การประเมินผล

1. ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ได้แก่ การให้ความสนใจและตั้งใจรับฟัง ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและการแบ่งปันประสบการณ์ภายในกลุ่ม การสรุปและการสนับสนุนทางจิตใจแก่เพื่อนสมาชิก
2. ประเมินจากการสังเกตถึงการตระหนักรู้ในตนเองของสมาชิกแต่ละคน



รายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรม
เพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ช่วงที่ 6 การดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่นและการไม่ยึดตนเอง
ระยะเวลา 60 ถึง 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงการดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่นและการไม่ยึดตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความหมายในชีวิตจากการดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่นและการไม่ยึดตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกพัฒนาการมีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

แนวคิดสำคัญ

ช่วงที่ 6 มีแนวคิดที่สำคัญคือ การค้นหาความหมาย (the search for meaning) การค้นพบความหมายจะทำให้ชีวิตมีทิศทาง ความหมายของชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องสร้างขึ้น ชีวิตไม่ได้มีความหมายด้วยตัวเอง มนุษย์สามารถสร้างกรอบความคิด จินตนาการ สร้างสรรค์ สื่อสาร และขยายโลกของตนเองทั้งทางกายภาพและทางจิตใจ การค้นหาความหมายในชีวิตเป็นกระบวนการที่ดำเนินไปตลอดชีวิต สิ่งที่มีความหมายในวันนี้อาจไร้ความหมายในวันถัดไป ความหมายสามารถสร้างได้หลายแนวทาง เช่น ผ่านการทำงาน ผ่านความรัก ผ่านความทุกข์ หรือผ่านการทำเพื่อบุคคลอื่น การขาดความหมายเป็นสาเหตุหลักให้เกิดความเครียดและวิตกกังวลในการดำรงชีวิต รวมทั้งเกิดความรู้สึกว่างเปล่าภายในหรือเกิดภาวะสูญญากาศในการดำรงชีวิต กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้สำรวจถึงการสร้างความหมาย รวมทั้งตรวจสอบและละทิ้งค่านิยมที่คุ้นเคยแต่ไร้ความหมายในปัจจุบัน การขาดอัตลักษณ์จากการดำเนินชีวิตตามความคาดหวังของสังคม (G. Corey, 2012, pp. 233-234)

เทคนิค

เทคนิคหลักที่ใช้ในช่วงการดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่นและการไม่ยึดตนเอง ได้แก่ การพูดคุยนำทาง ตามหลักของโสเครตีส (Socratic dialogue) โดยให้ความสำคัญกับการสัมผัสมิติทางจิตวิญญาณที่เชื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบความหมายในชีวิตและตระหนักรู้ด้วยตนเอง ในช่วงการดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่นและการไม่ยึดตนเองนี้จะใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการมีชีวิตที่ไม่เป็นไปเพื่อตนเอง โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมาถึงการมีชีวิตเพื่อ

ผู้อื่นและการไม่ยึดตนเอง นอกจากการพูดคุยนำทาง เทคนิคอื่นๆ ที่ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา ได้แก่ การเงียบ (Silence) เพื่อฟังอย่างเปิดรับและให้เวลาระหว่างการสนทนา การตั้งคำถาม (Questions) จากคำบอกเป็นนัยของสมาชิก และการตีความ (Interpretations) จากแต่ละคำกล่าวของสมาชิกเพื่อเสริมสร้างความหมายของสมาชิกแต่ละคน (อรัญญา ตูย์คำภีร์, 2559, น. 66-68; G. Corey, 2012, pp. 239-240)

อุปกรณ์

1. แบบสังเกตตนเอง
2. แบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”

วิธีดำเนินการ

ระยะเริ่มแรก

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงการฝึกสติด้วยการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ และสนับสนุนให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบสังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมาถึงการมีชีวิตเพื่อผู้อื่น และการไม่ยึดตนเอง โดยการละวางจากการตัดสินทั้งตนเองและผู้อื่น

ระยะกลาง

1. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกถึงประสบการณ์การมีชีวิตเพื่อผู้อื่น มีความหมายกับใจอย่างไร ทำให้ชีวิตมีความหมายหรือมีคุณค่าอย่างไรจากประสบการณ์ที่ผ่านมา โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการมีชีวิตที่ไม่เป็นไปเพื่อตนเอง โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมาถึงการมีชีวิตเพื่อผู้อื่น
2. ให้สมาชิกทำกิจกรรม “โปรดจำฉันไว้ว่า....” โดยให้สมาชิกนึกถึงบุคคลที่มีความหมายหรือความสำคัญกับสมาชิก จากนั้นให้นึกถึงสิ่งที่ยากทำให้คน ๆ นั้นได้จดจำไว้และนึกถึงตลอดไป จากนั้น สมาชิกร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์การมีชีวิตเพื่อผู้อื่นที่ทำให้ชีวิตมีความหมายหรือมีคุณค่า และแบ่งปันประสบการณ์การไม่ยึดตนเอง สามารถปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ตัดสินสิ่งต่างๆ ให้สมาชิกพิจารณาถึงความรู้สึก และปฏิกิริยาภายในที่ตามมาจากประสบการณ์ดังกล่าว

ระยะสุดท้าย

1. ให้สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการมีชีวิตเพื่อผู้อื่น และการไม่ยึดตนเอง
2. ให้สมาชิกเล่าถึงการใช้สติกำกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอดช่วงการดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่นและการไม่ยึดตนเอง ตามแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ผู้นำกลุ่มเสริมเพิ่มเติมและสรุปในภาพรวม

การประเมินผล

1. ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมกรรมการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ได้แก่ การให้ความสนใจและตั้งใจรับฟัง ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและการแบ่งปันประสบการณ์ภายในกลุ่ม การสรุปและการสนับสนุนทางจิตใจแก่เพื่อนสมาชิก
2. ประเมินจากการสังเกตถึงการตระหนักรู้ในตนเองของสมาชิกแต่ละคน



รายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรม
เพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ช่วงที่ 7 สัมพันธ์คือสำคัญ

ระยะเวลา 60 ถึง 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงสัมพันธภาพที่มีความสำคัญกับชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความหมายในชีวิตผ่านสัมพันธภาพ
3. เพื่อให้สมาชิกพัฒนาการมีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

แนวคิดสำคัญ

ช่วงที่ 7 มีแนวคิดที่สำคัญคือ การอยู่ลำพังและความสัมพันธ์ (aloneness and relatedness) แม้ว่ามนุษย์จะค้นหาความหมายผ่านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แต่มนุษย์เราเกิดมาบนโลกเพียงลำพังและจะจากโลกนี้ไปโดยลำพัง แม้มนุษย์จะมีเพื่อนสนิท แต่มนุษย์เราจะต้องอยู่ลำพังในที่สุด เมื่อตระหนักว่าการต้องอยู่ลำพังในที่สุดเป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัว ทำให้บางคนพยายามหลีกเลี่ยงโดยการนำตนเองไปสู่ความสัมพันธ์อย่างมีสาเหตุและกิจกรรมที่ตื่นเต้น โดยเชื่อว่าจะทำให้ไม่ต้องรู้สึกกลัวหรือทุกข์ทรมานทางกายและใจ อย่างไรก็ตามหากมนุษย์ไม่สามารถค้นพบจุดแข็งภายในตนเอง ก็ไม่สามารถรักษาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นให้สมบูรณ์โดยไม่ขาดพร่อง ดังนั้นมนุษย์ต้องอยู่โดยลำพังอย่างสันโดษ (Solitude) ใช้เวลากับตัวเอง ค้นพบว่าตนเองเป็นใคร และเปลี่ยนแปลงตนเอง ก่อนที่จะสามารถใช้ชีวิตกับบุคคลอื่นได้อย่างแท้จริง ผู้เข้าร่วมกลุ่มจะได้รับโอกาสในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างมีความหมาย เรียนรู้ที่จะเป็นตัวของตัวเองเมื่ออยู่ร่วมกับบุคคลอื่น และเรียนรู้ว่าคำตอบของคำถามเกี่ยวกับความหมายและเป้าหมายของชีวิตไม่สามารถหาได้จากบุคคลอื่น และเกิดการยอมรับว่ามนุษย์ต้องดำรงชีวิตโดยลำพังในที่สุด แต่ไม่ใช่เราเพียงลำพังที่ต้องต่อสู้อย่างกล้าหาญในการค้นหาตนเองและสร้างอัตลักษณ์ของตน กลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่นในกลุ่มซึ่งการบำบัดรายบุคคลไม่สามารถทำได้ (G. Corey, 2012, pp. 237-238)

เทคนิค

เทคนิคหลักที่ใช้ในช่วงสัมพันธ์คือสำคัญ ได้แก่ การพูดคุยนำทาง ตามหลักของโสเครติส (Socratic dialogue) โดยให้ความสำคัญกับการสัมผัสมิติทางจิตวิญญาณที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบความหมายในชีวิตและตระหนักรู้ด้วยตนเอง ในช่วงสัมพันธ์คือสำคัญนี้จะใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการอยู่ลำพังและความสัมพันธ์ โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนถึงสัมพันธ์ภาพที่สำคัญหรือมีความหมายในชีวิตของสมาชิกแต่ละคน นอกจากการพูดคุยนำทาง เทคนิคอื่นๆ ที่ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา ได้แก่ การเงียบ (Silence) เพื่อฟังอย่างเปิดรับและให้เวลาระหว่างการสนทนา การตั้งคำถาม (Questions) จากคำบอกเป็นนัยของสมาชิก และการตีความ (Interpretations) จากแต่ละคำกล่าวของสมาชิกเพื่อเสริมสร้างความหมายของสมาชิกแต่ละคน (อรัญญา ตูย์คำภีร์. 2559: 66-68; Corey. 2012: 239-240)

อุปกรณ์

1. แบบสังเกตตนเอง
2. แบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”

วิธีดำเนินการ

ระยะเริ่มแรก

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงการฝึกสติด้วยการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ และสนับสนุนให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบสังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมาถึงสัมพันธ์ภาพที่มีความสำคัญกับชีวิต

ระยะกลาง

1. ให้สมาชิกเล่าถึงสัมพันธ์ภาพที่มีความสำคัญกับชีวิต สัมพันธ์ภาพนั้นมีความสำคัญอย่างไร โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการอยู่ลำพังและความสัมพันธ์ โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนถึงสัมพันธ์ภาพที่สำคัญหรือมีความหมายในชีวิตของสมาชิกแต่ละคน
2. ให้สมาชิกและเพื่อนสมาชิกร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ของความสัมพันธ์ที่ทำให้ชีวิตมีความหมายหรือมีคุณค่า

3. มีคำกล่าวที่ว่า “ทุกสิ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวของกัน” สมาชิกคิดหรือรู้สึกอย่างไรกับประโยคนี้นี้ โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการอยู่ลำพังและความสัมพันธ์ เพื่อให้สมาชิกพิจารณาถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆ รอบตัว
4. ให้สมาชิกพิจารณาถึงการมีหรือไม่มีอยู่ของสัมพันธภาพที่มีความสำคัญกับชีวิต โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการอยู่ลำพังและความสัมพันธ์ เพื่อพิจารณาถึงการอยู่ลำพังหากไม่มีสัมพันธภาพที่สำคัญนั้น และเรียนรู้ที่จะเป็นตัวเองเมื่ออยู่ร่วมกับบุคคลอื่น

ระยะสุดท้าย

1. ให้สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับสัมพันธภาพที่มีความสำคัญกับชีวิต
2. ให้สมาชิกเล่าถึงการใช้สติกำกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอดช่วงสัมพันธคือสำคัญ ตามแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ผู้นำกลุ่มเสริมเพิ่มเติมและสรุปในภาพรวม

การประเมินผล

1. ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ได้แก่ การให้ความสนใจ และตั้งใจรับฟัง ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและการแบ่งปันประสบการณ์ภายในกลุ่ม การสรุปและการสนับสนุนทางจิตใจแก่เพื่อนสมาชิก
2. ประเมินจากการสังเกตถึงการตระหนักรู้ในตนเองของสมาชิกแต่ละคน

รายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรม
เพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ช่วงที่ 8 การดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเองด้วยความสงบภายใน
ระยะเวลา 60 ถึง 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงการเลือกในการประกอบอาชีพ
2. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาเป้าหมายในชีวิตและดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกพัฒนาการมีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

แนวคิดสำคัญ

ช่วงที่ 8 มีแนวคิดที่สำคัญคือ การค้นหาความจริงแท้ (the search for authenticity) การดำรงชีวิตบนความจริงแท้ เพื่อค้นหา สร้างสรรค์ และรักษาแก่นลึกซึ่งภายในตัวตน เป็นกระบวนการที่ยาก ไม่คงที่ และไม่รู้จบ การดำรงชีวิตบนความจริงแท้จะนำไปเกิดความรู้สึกสงบภายในอย่างลึกซึ้ง เป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง อยู่เหนือตนเอง ยอมรับในความเชื่อของตนเอง รู้และยอมรับในข้อจำกัด ยอมรับในสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงและกล้าที่จะเปลี่ยนในสิ่งที่ตนสามารถทำได้ การบำบัดผ่านความหมายของชีวิต (Logotherapy) ตามแนวคิดของฟรังเคิลให้ความสำคัญกับมิติทางจิตวิญญาณของมนุษย์และความปรารถนาขั้นสูง เป็นแรงบันดาลใจในการค้นหาความหมายอย่างต่อเนื่องซึ่งจำเป็นยิ่งต่อการใช้ชีวิตบนความจริงแท้ ความกลัวที่พบมากที่สุดจากกลุ่มคือความกลัวว่าหากได้มองตนเองอย่างซื่อสัตย์แล้ว จะพบว่าตนเองนั้นว่างเปล่าไม่มีแก่นสารและไม่เหลืออะไรเลย เกิดความรู้สึกผิดในการดำรงชีวิต (Existential guilt) จากการตระหนักว่าสิ่งที่ตนเป็นจริง ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ รู้สึกถึงความไม่สมบูรณ์และตระหนักว่าตนเองมองชีวิตผ่านสายตาของบุคคลอื่น อนุญาตให้บุคคลอื่นมาออกแบบชีวิต จึงดำรงชีวิตภายใต้ข้อจำกัด กลุ่มจะนำไปสมาชิกได้พิจารณาตนเอง และกำหนดระดับที่จะสามารถทำหน้าที่ของตนได้อย่างสมบูรณ์ สามารถคัดค้านความคาดหวังของบุคคลอื่นและพิจารณาเลือกในสิ่งที่เป็นตนเองอย่างแท้จริง (G. Corey, 2012, pp. 235-236)

เทคนิค

เทคนิคหลักที่ใช้ในช่วงการดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเองด้วยความสงบภายใน ได้แก่ การพูดคุยนำทาง ตามหลักของโสเครติส (Socratic dialogue) โดยให้ความสำคัญกับการสัมผัสมิติทางจิตวิญญาณที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบความหมายในชีวิตและตระหนักรู้ด้วยตนเอง ในช่วงการดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเองด้วยความสงบภายในนี้จะใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการค้นหาความจริงแท้ โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนถึงการเลือกในการประกอบอาชีพ นอกจากการพูดคุยนำทาง เทคนิคอื่นๆ ที่ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา ได้แก่ การเงียบ (Silence) เพื่อฟังอย่างเปิดรับและให้เวลาระหว่างการสนทนา การตั้งคำถาม (Questions) จากคำบอกเป็นนัยของสมาชิก และการตีความ (Interpretations) จากแต่ละคำกล่าวของสมาชิกเพื่อเสริมสร้างความหมายของสมาชิกแต่ละคน (อรัญญา ตูย์คำภีร์, 2559, น. 66-68; G. Corey, 2012, pp. 239-240)

อุปกรณ์

1. แบบสังเกตตนเอง
2. แบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”

วิธีดำเนินการ

ระยะเริ่มแรก

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงการฝึกสติด้วยการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ และสนับสนุนให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบสังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ให้สมาชิกทบทวนถึงการเลือกในการประกอบอาชีพ

ระยะกลาง

1. ให้สมาชิกเล่าถึงการตัดสินใจเลือกและความรู้สึกหรือมุมมองต่อการประกอบอาชีพในปัจจุบัน รวมทั้งถามต่อถึงสิ่งที่ทำให้สมาชิกไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการ และทิศทางของชีวิตที่สมาชิกต้องการ โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการค้นหาความจริงแท้ โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนถึงการเลือกในการประกอบอาชีพ และพิจารณาถึงการดำรงชีวิตภายใต้ข้อจำกัด โดยอนุญาตให้บุคคลอื่นมาออกแบบชีวิต

2. ให้สมาชิกได้สำรวจและตรวจสอบว่าการประกอบอาชีพที่ทำอยู่ในปัจจุบันนี้ ทำไปเพื่ออะไร เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจถึงเป้าหมายและสิ่งที่เป็นความหมายในชีวิตจากการทำงาน โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการค้นหาความจริงแท้ เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความหมายอย่างต่อเนื่อง
3. ให้สมาชิกได้ทบทวนและทำความเข้าใจกับปัญหา อุปสรรค หรือความทุกข์ที่มีความหมายต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร และมีมุมมองอย่างไรในการจัดการกับปัญหา อุปสรรค หรือความทุกข์นั้น โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการค้นหาความจริงแท้ เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาและยอมรับในความเชื่อของตนเอง รู้และยอมรับในข้อจำกัด ยอมรับในสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงและกล้าที่จะเปลี่ยนในสิ่งที่ตนสามารถทำได้ และเป็นตัวของตนเองอย่างแท้จริง

ระยะสุดท้าย

1. ให้สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเองด้วยความสงบภายใน
2. ให้สมาชิกเล่าถึงการใช้สติกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอดช่วงการดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเองอย่างสงบภายใน ตามแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ผู้นำกลุ่มเสริมเพิ่มเติมและสรุปในภาพรวม

การประเมินผล

1. ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ได้แก่ การให้ความสนใจ และตั้งใจรับฟัง ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและการแบ่งปันประสบการณ์ภายในกลุ่ม การสรุปและการสนับสนุนทางจิตใจแก่เพื่อนสมาชิก
2. ประเมินจากการสังเกตถึงการตระหนักรู้ในตนเองของสมาชิกแต่ละคน

รายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรม
เพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ช่วงที่ 9 การเปิดรับประสบการณ์ใหม่

ระยะเวลา 60 ถึง 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงการทำกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากงานในกิจวัตรประจำวัน
2. เพื่อให้สมาชิกได้กล้าที่จะเรียนรู้และเผชิญหน้ากับประสบการณ์ใหม่ๆ
3. เพื่อให้สมาชิกพัฒนาการมีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

แนวคิดสำคัญ

ช่วงที่ 9 มีแนวคิดที่สำคัญคือ การตัดสินใจด้วยตนเอง ความเป็นอิสระ และความรับผิดชอบส่วนบุคคล (self-determination, freedom, and personal responsibility) มนุษย์จะดำเนินชีวิตอย่างไรหรือเติบโตเป็นอะไร เป็นผลจากการเลือก หากบุคคลรอบผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อมให้เปลี่ยนแปลง ย่อมนำมาซึ่งความทุกข์และความสิ้นหวัง การเปลี่ยนแปลงของชีวิตจะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นยอมรับว่าตนเองมีอิสระในการควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มีความรับผิดชอบต่อการค้นหาคำตอบที่ถูกต้องของปัญหาและปฏิบัติภารกิจให้ลุล่วง มนุษย์มีความสามารถในการเผชิญหน้ากับเงื่อนไขหรือข้อจำกัดต่างๆ และตัดสินใจดำเนินชีวิตอย่างอิสระ สมาชิกกลุ่มแนวอัตถิภาวนิยมจะต้องเผชิญหน้ากับความจริงที่ตนเองไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากอิสระและความรับผิดชอบในการดำเนินชีวิต การยอมรับความเป็นอิสระและความรับผิดชอบต่อรวมทั้งความเสี่ยงในการเลือก นำมาซึ่งความวิตกกังวล กลุ่มจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้เผชิญหน้าและจัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น นอกจากนี้กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงความรับผิดชอบส่วนบุคคล ผ่านการตอบสนองของบุคคลอื่น มองเห็นตนเองผ่านมุมมองของผู้อื่นและเรียนรู้ว่าพฤติกรรมของตนส่งผลต่อผู้อื่นอย่างไร นำสู่ความรับผิดชอบต่อเปลี่ยนแปลงตนเองในการดำรงชีวิตประจำวัน (G. Corey, 2012, pp. 227-228)

เทคนิค

เทคนิคหลักที่ใช้ในช่วงการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ได้แก่ การพูดคุยนำทาง ตามหลักของโสเครตีส (Socratic dialogue) โดยให้ความสำคัญกับการสัมผัสมิติทางจิตวิญญาณที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบความหมายในชีวิตและตระหนักรู้ด้วยตนเอง ในช่วงการเปิดรับประสบการณ์ใหม่นี้จะใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการตัดสินใจด้วยตนเอง ความเป็นอิสระ และความรับผิดชอบส่วนบุคคล โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนถึงการทำกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากงานในกิจวัตรประจำวัน นอกจากการพูดคุยนำทาง เทคนิคอื่นๆ ที่ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา ได้แก่ การเงียบ (Silence) เพื่อฟังอย่างเปิดรับและให้เวลาระหว่างการสนทนา การตั้งคำถาม (Questions) จากคำบอกเป็นนัยของสมาชิก และการตีความ (Interpretations) จากแต่ละคำกล่าวของสมาชิกเพื่อเสริมสร้างความหมายของสมาชิกแต่ละคน (อรัญญา ดุษฎีคำภีร์, 2559, น. 66-68; G. Corey, 2012, pp. 239-240)

วิธีดำเนินการ

ระยะเริ่มแรก

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงการฝึกสติด้วยการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ และสนับสนุนให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบสังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ให้สมาชิกทบทวนถึงการทำกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากงานในกิจวัตรประจำวัน

ระยะกลาง

1. ให้สมาชิกเล่าถึงการทำกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากงานในกิจวัตรประจำวันว่ามีความหมายต่อชีวิตอย่างไร และมีคำกล่าวว่า “ทุกประสบการณ์ล้วนมีความหมาย” สมาชิกคิดหรือรู้สึกอย่างไรกับประโยคนี้ และใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการตัดสินใจด้วยตนเอง ความเป็นอิสระ และความรับผิดชอบส่วนบุคคล โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนถึงการเลือกทำกิจกรรมอย่างอิสระ ความกล้าเผชิญหน้ากับสถานการณ์และบุคคลที่ไม่คุ้นเคยจากการทำกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากงานในกิจวัตรประจำวัน
2. ให้สมาชิกได้สำรวจและตรวจสอบความรู้สึกและปฏิกิริยาภายในที่เกิดขึ้นเมื่อได้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ผ่านกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากงานในกิจวัตรประจำวัน และได้เรียนรู้ผ่านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เช่นการมาเข้ากลุ่มครั้งนี้ ใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางใน

ประเด็นของการตัดสินใจด้วยตนเอง ความเป็นอิสระ และความรับผิดชอบส่วนบุคคล เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาถึงความวิตกกังวลจากการเลือกกิจกรรม และเรียนรู้ถึงความรับผิดชอบต่อส่วนบุคคลจากการตอบสนองของผู้อื่น มองตนเองผ่านมุมมองของผู้อื่นและเรียนรู้ว่าพฤติกรรมของตนส่งผลต่อผู้อื่นอย่างไร นำสู่ความรับผิดชอบต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง

3. ให้สมาชิกและเพื่อนสมาชิกร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ ความรู้สึก และปฏิกิริยาภายในที่เกิดขึ้น

ระยะสุดท้าย

1. ให้สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเปิดรับประสบการณ์ใหม่
2. ให้สมาชิกเล่าถึงการใช้สติกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอดช่วงการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ตามแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ผู้นำกลุ่มเสริมเพิ่มเติมและสรุปในภาพรวม

การประเมินผล

1. ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ได้แก่ การให้ความสนใจ และตั้งใจรับฟัง ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและการแบ่งปันประสบการณ์ภายในกลุ่ม การสรุปและการสนับสนุนทางจิตใจแก่เพื่อนสมาชิก
2. ประเมินจากการสังเกตถึงการตระหนักรู้ในตนเองของสมาชิกแต่ละคน

รายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรม
เพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ช่วงที่ 10 ปัจฉิมนิเทศ
ระยะเวลา 60 ถึง 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทบทวนและสรุปประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกประเมินตนเองถึงการเปลี่ยนแปลงภายในที่เกิดขึ้น
3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

แนวคิดสำคัญ

ช่วงที่ 10 ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นขั้นตอนของการปัจฉิมนิเทศ เป็นช่วงที่สมาชิกได้สรุป รวบรวมข้อสงสัย ผสมผสาน และตีความประสบการณ์จากกลุ่ม เพื่อนำประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และเป็นช่วงที่สมาชิกอาจเกิดความกลัวหรือวิตกกังวลจากการยุติการเข้าร่วมกลุ่มและเผชิญกับโลกความเป็นจริงในแต่ละวันโดยไม่มี การสนับสนุนจากกลุ่ม นอกจากนี้ตามแนวคิดความตายและการไม่มีอยู่ (death and nonbeing) ช่วงการปัจฉิมนิเทศซึ่งเป็นจุดสิ้นสุดของการเข้าร่วมกลุ่มมีความสำคัญ เนื่องจากจุดสิ้นสุดจะ กระตุ้นให้บุคคลให้ความสำคัญกับขณะปัจจุบันที่เป็นเวลาที่มีค่าที่สุด เนื่องจากปัจจุบันคือทั้งหมด ที่บุคคลมีอยู่ การตระหนักถึงจุดสิ้นสุดจะช่วยกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (G. Corey, 2012, pp. 109-114, 230-232)

เทคนิค

เทคนิคหลักที่ใช้ในช่วงปัจฉิมนิเทศ ได้แก่ การสรุป (Summarizing) การเงียบ (Silence) เพื่อฟังอย่างเปิดรับและให้เวลาระหว่างการสนทนา การตั้งคำถาม (Questions) จากคำบอกเป็น นัยของสมาชิก และการตีความ (Interpretations) จากแต่ละคำกล่าวของสมาชิกเพื่อเสริมสร้าง ความหมายของสมาชิกแต่ละคน (อรัญญา ตูย์คำภีร์, 2559, น. 66-68; G. Corey, 2012, pp. 239-240)

วิธีดำเนินการ

ระยะเริ่มแรก

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก
2. ให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งถึงช่วงปัจฉิมนิเทศนี้

ระยะกลาง

1. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกถึง “ความเข้าใจเกี่ยวกับคำว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณ” หลังจากผ่านการเข้าร่วมกลุ่มมาจนถึงช่วงสุดท้ายนี้ โดยให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ ความรู้สึก และมุมมองต่อการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณไปใช้ในชีวิตรประจำวันต่อไป โดยใช้เทคนิคการสรุป การเรียบ การตั้งคำถาม และการตีความ
2. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกถึงประสบการณ์ที่ได้รับว่าเหมือนหรือแตกต่างจากความคาดหวังในตอนต้นอย่างไร ให้สมาชิกได้ทบทวนและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งหมดผ่านประสบการณ์กลุ่ม และพิจารณาถึงการนำประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตรประจำวัน
3. ให้สมาชิกประเมินตนเองและสรุปถึงการเปลี่ยนแปลงภายในที่เกิดขึ้น จากประสบการณ์ ในระหว่างการดำเนินกลุ่ม และจากการใช้แบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” ในทุกช่วงการดำเนินกลุ่ม ให้สมาชิกและเพื่อนสมาชิกร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ ความรู้สึก และการเปลี่ยนแปลงภายในที่เกิดขึ้น

ระยะสุดท้าย

1. ผู้นำกลุ่มสรุปและยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ให้สมาชิกทำแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ
3. นัดหมายการทำแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณในระยะการติดตามผล

การประเมินผล

1. ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมกรรมกรมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ได้แก่ การให้ความสนใจ และตั้งใจรับฟัง ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและการแบ่งปันประสบการณ์ภายในกลุ่ม การสรุปและการสนับสนุนทางจิตใจแก่เพื่อนสมาชิก
2. ประเมินจากการสังเกตถึงการตระหนักรู้ในตนเองของสมาชิกแต่ละคน

รายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม เพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ช่วงที่ 1 การปฐมนิเทศและการสำรวจตนเอง ระยะเวลา 60 ถึง 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน และรายละเอียดของการดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. เพื่อพัฒนาความไว้วางใจและสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกทบทวนและสำรวจตนเอง

แนวคิดสำคัญ

ช่วงที่ 1 ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นขั้นตอนของการปฐมนิเทศและการสำรวจ (Orientation and Exploration) ผู้นำกลุ่มจะชี้แจงให้สมาชิกเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน และรายละเอียดของการดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และให้สมาชิกได้สำรวจถึงเป้าหมายและความคาดหวังในการเข้าร่วมและสอบถามข้อสงสัย เนื่องจากในช่วงเริ่มต้นสมาชิกอาจมีความคาดหวัง ความสงสัย และความวิตกกังวลในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นอกจากนี้เป็นช่วงของการสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้เกิดความไว้วางใจระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และระหว่างสมาชิกในกลุ่มกับผู้นำกลุ่ม เพื่อให้เกิดการสำรวจตนเอง เปิดเผยตนเอง และมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม (G. Corey, 2012, pp. 80-81)

เทคนิค

การให้คำปรึกษาตามแนวอัตถิภาวนิยมมุ่งเน้นการทำความเข้าใจและสำรวจความเป็นจริงภายในจิตใจในปัจจุบันขณะของสมาชิกแต่ละคนมากกว่าการใช้เทคนิคที่อาจปิดกั้นผู้นำกลุ่มต่อการทำความเข้าใจโลกภายในจิตใจของสมาชิกแต่ละคน การให้คำปรึกษาดำเนินการโดยการเผชิญหน้าและพูดคุยสนทนาระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิก อย่างไรก็ตามการให้คำปรึกษาตามแนวอัตถิภาวนิยมอาจนำเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาอื่นมาประยุกต์ใช้โดยอยู่ภายใต้พื้นฐานแนวคิดอัตถิภาวนิยม และให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพที่ค่อยๆ ก่อตัวขึ้นภายในกลุ่มอย่างเป็นธรรมชาติ โดยเทคนิคหลักที่ใช้ในการช่วงการปฐมนิเทศและการสำรวจตนเอง ได้แก่ การเงียบ (Silence) เพื่อฟังอย่างเปิดรับและให้เวลาระหว่างการสนทนา การตั้งคำถาม

(Questions) จากคำบอกเป็นนัยของสมาชิก และการตีความ (Interpretations) จากแต่ละคำกล่าวของสมาชิกเพื่อเสริมสร้างความหมายของสมาชิกแต่ละคน (G. Corey, 2012, pp. 239-240)

วิธีดำเนินการ

ระยะเริ่มแรก

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มและแนะนำตนเอง และให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเอง เพื่อทำความรู้จักระหว่างกันในเบื้องต้น ได้แก่ การบอกชื่อเล่น และอาชีพหรือลักษณะงานที่ทำอยู่
2. ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน และรายละเอียดในการดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงและกำหนดข้อตกลงร่วมกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ได้แก่ การรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม

ระยะกลาง

1. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกถึง “ความเข้าใจเกี่ยวกับคำว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณ” และ “สาเหตุที่มาเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้” และ เพื่อให้สมาชิกสำรวจถึงเป้าหมายและความคาดหวังในการเข้าร่วม และนำเสนอความคิดเห็นหรือสอบถามข้อสงสัยต่อการมาเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ เพื่อทำความเข้าใจร่วมกันภายในกลุ่ม
2. ให้สมาชิกได้แนะนำตนเองและทำความรู้จักเพื่อนสมาชิกเพิ่มมากขึ้น โดยการบอกเล่าประวัติส่วนตัว เช่น งานอดิเรก หรือประวัติในครอบครัว
3. ให้สมาชิกได้ทบทวนและสำรวจตนเองถึงลักษณะนิสัยส่วนบุคคล และเล่าถึงลักษณะนิสัยส่วนบุคคลและมุมมองต่อตนเอง ตามที่สมาชิกพร้อมจะเปิดเผยตนเอง
4. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้เพื่อนสมาชิกได้สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมระหว่างกันและร่วมกันแลกเปลี่ยนแบ่งปันประสบการณ์

ระยะสุดท้าย

1. ให้สมาชิกสรุปร่วมกันถึงเป้าหมายในการเข้าร่วม ความเข้าใจเกี่ยวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
2. ให้สมาชิกสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและเพื่อนสมาชิก
3. ผู้นำกลุ่มเสริมเพิ่มเติมและสรุปในภาพรวม

การประเมินผล

1. ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ได้แก่ การให้ความสนใจและตั้งใจรับฟัง ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและการแบ่งปันประสบการณ์ภายในกลุ่ม การสรุปและการสนับสนุนทางจิตใจแก่เพื่อนสมาชิก
2. ประเมินจากการสังเกตถึงการตระหนักรู้ในตนเองของสมาชิกแต่ละคน



รายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม เพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ช่วงที่ 2 การตระหนักถึงมุมมองภายในจิตใจ ระยะเวลา 60 ถึง 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักและเข้าใจตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงมุมมองภายในจิตใจ
3. เพื่อให้สมาชิกพัฒนามีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

แนวคิดสำคัญ

ช่วงที่ 2 เป็นขั้นตอนของการสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) เป็นแนวคิดตามแนวอัตถิภาวนิยมที่ควรกล่าวถึงในช่วงต้นของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เนื่องจากความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองจะทำให้คนตระหนักถึงอิสระในการเลือกดำเนินชีวิตของตนเองภายใต้ข้อจำกัดทางสิ่งแวดล้อมและสังคม รวมทั้งตระหนักถึงความรับผิดชอบที่มาพร้อมกับการอิสระในการเลือกและการกระทำนั้น (G. Corey, 2012, pp. 225-226) โดยเป้าหมายในการสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง รวมถึงการตระหนักถึงการมีทางเลือกที่หลากหลาย แรงจูงใจ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคคล และตระหนักถึงการมีเป้าหมายส่วนบุคคล (G. Corey, 2013, pp. 134-135)

เทคนิค

เทคนิคหลักที่ใช้ในช่วงการตระหนักถึงมุมมองภายในจิตใจ ได้แก่ การพูดคุยนำทาง ตามหลักของโสเครติส (Socratic dialogue) โดยให้ความสำคัญกับการสัมผัสมิติทางจิตวิญญาณที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบความหมายในชีวิตและตระหนักรู้ด้วยตนเอง ในช่วงการตระหนักรู้ในตนเองนี้จะใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการรู้จักตนเอง โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกถึงความรู้สึกและมุมมองภายในจิตใจต่อโลก และสะท้อนสู่การเข้าใจในเอกลักษณ์เฉพาะบุคคล และการตระหนักรู้ในตนเอง นอกจากการพูดคุยนำทาง เทคนิคอื่นๆ ที่ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา ได้แก่ การเงียบ (Silence) เพื่อฟังอย่างเปิดรับและให้เวลาระหว่างการสนทนา การตั้งคำถาม (Questions) จากคำบอกเป็นนัยของสมาชิก และการตีความ (Interpretations) จากแต่ละคำกล่าวของสมาชิกเพื่อเสริมสร้างความหมายของสมาชิกแต่ละคน (อรัญญา ตูย์คำภีร์, 2559, น. 66-68; G. Corey, 2012, pp. 239-240)

อุปกรณ์

1. แบบสังเกตตนเอง
2. แบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”

วิธีดำเนินการ

ระยะเริ่มแรก

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงการฝึกสติด้วยการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ และแนะนำให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบสังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” เพื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ขณะเริ่มต้นในแต่ละช่วง ระหว่างการดำเนินกลุ่มว่ามีสิ่งที่ได้รับหรือสิ่งที่ลดหายไป และเมื่อจบการดำเนินการในแต่ละช่วง
3. ให้สมาชิกได้ทบทวนตนเองถึงจุดเด่นและจุดอ่อนของตนเอง

ระยะกลาง

1. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกถึงการตระหนักถึงความรู้สึกและมุมมองที่มีต่อโลกภายในของตนเอง โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการรู้จักตนเอง โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกถึงความรู้สึกและมุมมองภายในจิตใจต่อโลกผ่านจุดเด่นและจุดอ่อนหรือข้อบกพร่องของตนเอง และสะท้อนสู่การเข้าใจในเอกลักษณ์เฉพาะบุคคล และการตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้เทคนิคการเงียบ ฟังอย่างตั้งใจ และการตีความ
2. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม สมาชิกจะมีโอกาสได้เรียนรู้ถึงจุดเด่นและจุดอ่อนหรือข้อบกพร่องของเพื่อนสมาชิก สะท้อนให้สมาชิกเห็นถึงความรู้สึกทั้งต่อตนเองและเพื่อนสมาชิกและเกิดการยอมรับ และสะท้อนให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและยอมรับในตนเอง

ระยะสุดท้าย

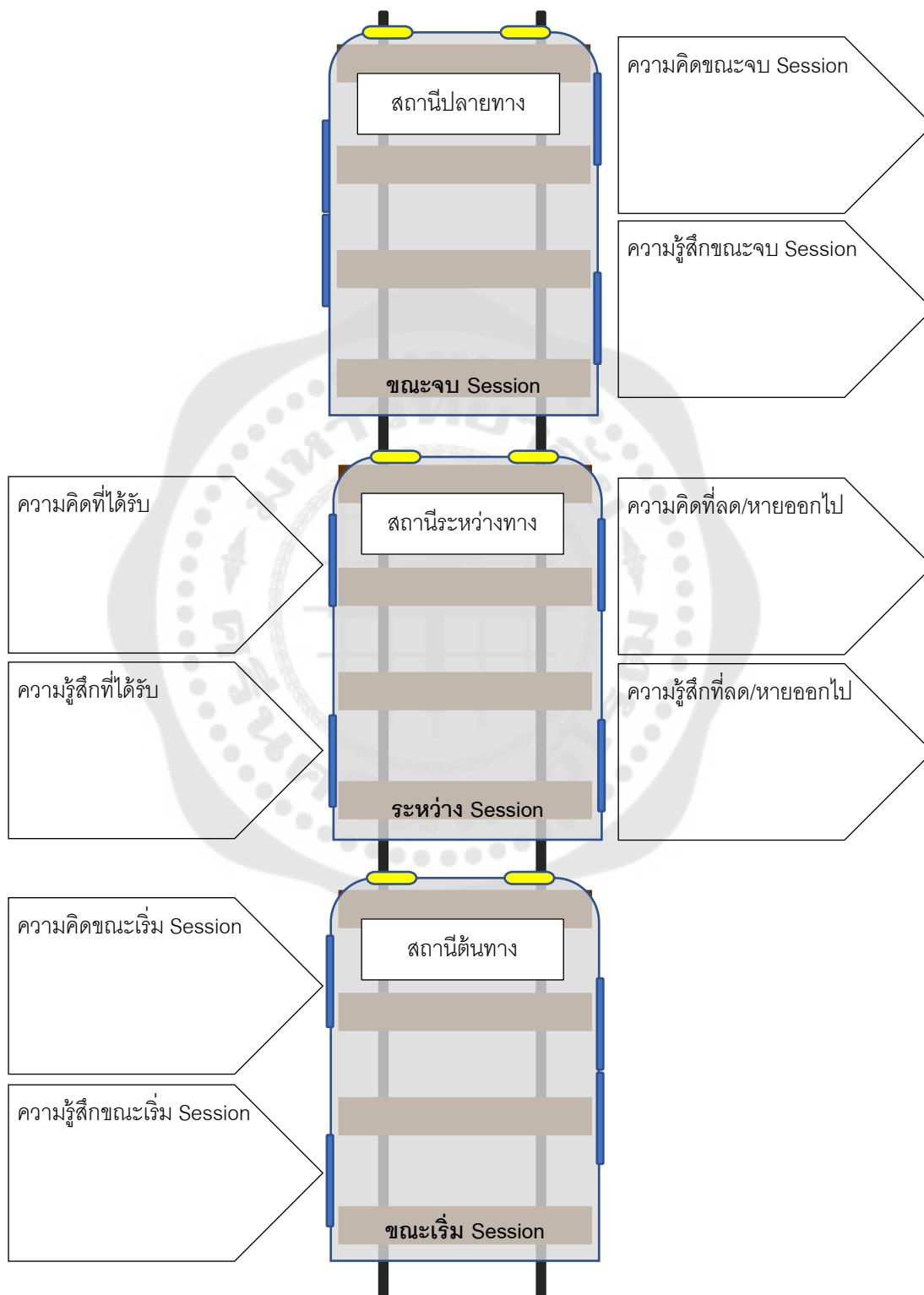
1. ให้สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับความรู้สึกและมุมมองภายในจิตใจต่อโลกของตนเองและเพื่อนสมาชิก
2. ให้สมาชิกเล่าถึงการใช้สติกำกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอดช่วงการตระหนักถึงมุมมองภายในจิตใจ ตามแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ผู้นำกลุ่มเสริมเพิ่มเติมและสรุปในภาพรวม

การประเมินผล

1. ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ได้แก่ การให้ความสนใจและตั้งใจรับฟัง ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและการแบ่งปันประสบการณ์ภายในกลุ่ม การสรุปและการสนับสนุนทางจิตใจแก่เพื่อนสมาชิก
2. ประเมินจากการสังเกตถึงการตระหนักรู้ในตนเองของสมาชิกแต่ละคน



แบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”



รายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม เพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ช่วงที่ 3 การตระหนักถึงการแสดงออกตามสถานการณ์ ระยะเวลา 60 ถึง 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักและเข้าใจตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการแสดงออกที่แตกต่างกันตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป
3. เพื่อให้สมาชิกพัฒนาการมีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

แนวคิดสำคัญ

ช่วงที่ 3 เป็นขั้นตอนของการสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) เป็นแนวคิดตามแนวอัตถิภาวนิยมที่ควรกล่าวถึงในช่วงต้นของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เนื่องจากความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองจะทำให้คนตระหนักถึงอิสระในการเลือกดำเนินชีวิตของตนเองภายใต้ข้อจำกัดทางสิ่งแวดล้อมและสังคม รวมทั้งตระหนักถึงความรับผิดชอบที่มาพร้อมกับการอิสระในการเลือกและการกระทำนั้น (G. Corey, 2012, pp. 225-226) โดยเป้าหมายในการสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง รวมถึงการตระหนักถึงการมีทางเลือกที่หลากหลาย แรงจูงใจ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคคล และตระหนักถึงการมีเป้าหมายส่วนบุคคล (G. Corey, 2013, pp. 134-135)

เทคนิค

เทคนิคหลักที่ใช้ในช่วงการตระหนักถึงการแสดงออกตามสถานการณ์ ได้แก่ การพูดคุยนำทาง ตามหลักของโสเครติส (Socratic dialogue) โดยให้ความสำคัญกับการสัมผัสมิติทางจิตวิญญาณที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบความหมายในชีวิตและตระหนักรู้ด้วยตนเอง ในช่วงการตระหนักรู้ในตนเองนี้จะใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการรู้จักตนเอง โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกถึงความรู้สึกและมุมมองภายในจิตใจต่อโลก และสะท้อนสู่การเข้าใจในเอกลักษณ์เฉพาะบุคคล และการตระหนักรู้ในตนเอง นอกจากการพูดคุยนำทาง เทคนิคอื่นๆ ที่ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา ได้แก่ การเงียบ (Silence) เพื่อฟังอย่างเปิดรับและให้เวลาระหว่างการสนทนา การตั้งคำถาม (Questions) จากคำบอกเป็นนัยของสมาชิก และการตีความ (Interpretations) จากแต่ละคำกล่าวของสมาชิกเพื่อเสริมสร้างความหมายของสมาชิกแต่ละคน (อรัญญา ตูย์คำภีร์, 2559, น. 66-68; G. Corey, 2012, pp. 239-240)

อุปกรณ์

1. แบบสังเกตตนเอง
2. แบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”

วิธีดำเนินการ

ระยะเริ่มแรก

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงการฝึกสติด้วยการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ และสนับสนุนให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบสังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกว่า สมาชิกเคยสังเกตหรือไม่ว่ามีการแสดงออกในสถานการณ์ต่างๆ ที่แตกต่างกัน โดยให้สมาชิกพิจารณาในประเด็นดังนี้
 - 3.1 การแสดงออกขณะเป็นตัวของตัวเอง
 - 3.2 การแสดงออกขณะเครียด
 - 3.3 ลักษณะการตอบสนองต่อสิ่งมากระทบ ผ่านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก หรือการกระทำ

ระยะกลาง

1. ให้สมาชิกได้สำรวจและตรวจสอบตนเองถึงการแสดงออกที่แตกต่างกันตามสถานการณ์ในประเด็นดังนี้
 - 1.1 การแสดงออกขณะเป็นตัวของตัวเอง
 - 1.2 การแสดงออกขณะเครียด
 - 1.3 ลักษณะการตอบสนองต่อสิ่งมากระทบ ผ่านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก หรือการกระทำ
2. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกถึงการตระหนักถึงความรู้สึกและมุมมองที่มีต่อโลกภายในของตนเอง โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการรู้จักตนเอง โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกถึงความรู้สึกและมุมมองภายในจิตใจต่อสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต
3. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจบุคคลอื่น และเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลมากยิ่งขึ้น

ระยะสุดท้าย

1. ให้สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับความรู้สึกและมุมมองภายในจิตใจต่อการแสดงออกตามสถานการณ์ของตนเองและเพื่อนสมาชิก
2. ให้สมาชิกเล่าถึงการใช้สติกำกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอดช่วงการตระหนักรู้ถึงการแสดงออกตามสถานการณ์ ตามแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ผู้นำกลุ่มเสริมเพิ่มเติมและสรุปในภาพรวม

การประเมินผล

1. ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ได้แก่ การให้ความสนใจและตั้งใจรับฟัง ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและการแบ่งปันประสบการณ์ภายในกลุ่ม การสรุปและการสนับสนุนทางจิตใจแก่เพื่อนสมาชิก
2. ประเมินจากการสังเกตถึงการตระหนักรู้ในตนเองของสมาชิกแต่ละคน

รายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม
เพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ช่วงที่ 4 การเผชิญหน้ากับความวิตกกังวล
ระยะเวลา 60 ถึง 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเผชิญหน้ากับความวิตกกังวลและออกมาจากความคุ้นเคยเดิม
2. เพื่อให้สมาชิกพัฒนาการมีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

แนวคิดสำคัญ

ช่วงที่ 4 มีแนวคิดที่สำคัญคือ แนวคิดเรื่องความวิตกกังวลต่อการดำรงชีวิต (existential anxiety) ซึ่งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้จากการเผชิญหน้ากับความตาย อิสรภาพ ความโดดเดี่ยว และการไร้ความหมาย ซึ่งเป็นรากฐานของการดำรงชีวิต นอกจากนี้ความวิตกกังวลเป็นผลจากการเผชิญหน้ากับการเลือกโดยปราศจากแนวทางที่ชัดเจนและไม่รู้ถึงผลที่จะเกิดขึ้น รวมทั้งเป็นผลจากการตระหนักถึงความรับผิดชอบของตนเองต่อผลที่ตามมาจากการกระทำนั้น ความวิตกกังวลจะช่วยให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงและใช้ชีวิตบนความจริงแท้มากยิ่งขึ้น การทำกลุ่มแนวอัตถิภาวนิยมจึงคาดหวังให้สมาชิกเกิดความวิตกกังวล สนับสนุนให้สมาชิกเผชิญหน้าและจัดการกับความวิตกกังวลนั้น และออกมาจากการดำรงชีวิตบนความคุ้นเคยเดิมๆ (G. Corey, 2012, p. 229)

เทคนิค

เทคนิคหลักที่ใช้ในช่วงการเผชิญหน้ากับความวิตกกังวล ได้แก่ การพูดคุยนำทาง ตามหลักของโสเครตีส (Socratic dialogue) โดยให้ความสำคัญกับการสัมผัสมิติทางจิตวิญญาณที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบความหมายในชีวิตและตระหนักรู้ด้วยตนเอง ในช่วงการเผชิญหน้ากับความวิตกกังวลนี้จะใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของความวิตกกังวลและการเลือก โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนถึงการใช้กลไกป้องกันตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ของชีวิต ซึ่งเกิดจากความคุ้นเคยเดิมและมีผลมาจากความวิตกกังวล นอกจากการพูดคุยนำทาง เทคนิคอื่นๆ ที่ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา ได้แก่ การเงียบ (Silence) เพื่อฟังอย่างเปิดรับและให้เวลาระหว่างการสนทนา การตั้งคำถาม (Questions) จากคำบอกเป็นนัยของสมาชิก และการตีความ

(Interpretations) จากแต่ละคำกล่าวของสมาชิกเพื่อเสริมสร้างความหมายของสมาชิกแต่ละคน (อรรถาธิบาย คำศัพท์, 2559, น. 66-68; G. Corey, 2012, pp. 239-240)

อุปกรณ์

1. แบบสังเกตตนเอง
2. แบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. แบบบันทึกสิ่งที่ต้องการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลง

วิธีดำเนินการ

ระยะเริ่มแรก

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงการฝึกสติด้วยการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ และสนับสนุนให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบสังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ให้สมาชิกทบทวนถึงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล

ระยะกลาง

1. ให้สมาชิกได้สำรวจและตรวจสอบตนเองถึงสถานการณ์ของชีวิตที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของความวิตกกังวลและการเลือก ให้สมาชิกพิจารณาถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกในขณะที่เกิดความวิตกกังวล และวิธีการรับมือกับความวิตกกังวลนั้น
2. สมาชิกอาจเกิดความวิตกกังวลในการทบทวนสถานการณ์ที่อาจเจ็บปวดหรือวิตกกังวล ผู้นำกลุ่มจะสนับสนุนให้สมาชิกได้เผชิญหน้าและเลือกที่จะจัดการกับความวิตกกังวล และนำสู่การเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง
3. ให้สมาชิกทบทวนและบันทึกถึงสิ่งที่ต้องการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงในตนเองในการเผชิญหน้ากับความวิตกกังวล และฝึกการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ โดยใช้สติกำกับ

ระยะสุดท้าย

1. ให้สมาชิกสรุปพร้อมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเผชิญหน้ากับความวิตกกังวล โดยผู้นำกลุ่มเสริมเพิ่มเติมและสรุปในภาพรวม
2. ให้สมาชิกเล่าถึงการใช้สติกำกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอดช่วงการเผชิญหน้ากับความวิตกกังวล ตามแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ผู้นำกลุ่มเสริมเพิ่มเติมและสรุปในภาพรวม

การประเมินผล

1. ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ได้แก่ การให้ความสนใจและตั้งใจรับฟัง ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและการแบ่งปันประสบการณ์ภายในกลุ่ม การสรุปและการสนับสนุนทางจิตใจแก่เพื่อนสมาชิก
2. ประเมินจากการสังเกตถึงการตระหนักรู้ในตนเองของสมาชิกแต่ละคน



แบบบันทึกสิ่งที่ต้องการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลง

สิ่งที่ต้องการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลง

ด้านความคิด

ด้านอารมณ์

ด้านความรู้สึกร

ด้านการกระทำ

**รายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม
เพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ**

**ช่วงที่ 5 ความหมายแห่งการดำรงอยู่
ระยะเวลา 60 ถึง 90 นาที**

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาถึงความหมายแห่งการดำรงอยู่
2. เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาถึงคุณค่าและความหมายของชีวิต
3. เพื่อให้สมาชิกพัฒนาการมีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

แนวคิดสำคัญ

ช่วงที่ 5 มีแนวคิดที่สำคัญคือ ความตายและการไม่มีอยู่ (death and nonbeing) มีความสำคัญต่อการค้นพบความหมายและเป้าหมายของชีวิต เนื่องจากจุดสิ้นสุดจะกระตุ้นให้บุคคลให้ความสำคัญกับสิ่งที่มีค่าที่สุด อย่างไรก็ตามขณะนี้ในปัจจุบันเป็นเวลาที่มีค่าที่สุด เนื่องจากปัจจุบันคือทั้งหมดที่บุคคลมีอยู่ มนุษย์มีความวิตกกังวลถึงความตายในอนาคตและพยายามหลีกเลี่ยงความจริงนี้ จึงทำให้เกิดความแปลกแยก การตระหนักถึงความตายจะช่วยกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในชีวิต (G. Corey, 2012, pp. 230-232)

เทคนิค

เทคนิคหลักที่ใช้ในช่วงความหมายแห่งการดำรงอยู่ ได้แก่ การพูดคุยนำทาง ตามหลักของโสเครตีส (Socratic dialogue) โดยให้ความสำคัญกับการสัมผัสมิติทางจิตวิญญาณที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบความหมายในชีวิตและตระหนักรู้ด้วยตนเอง ในช่วงความหมายแห่งการดำรงอยู่นี้จะใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการความตายและการไม่มีอยู่ โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พิจารณาถึงการมีหรือการไม่มีชีวิตอยู่ รวมทั้งพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำจากการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม นอกจากการพูดคุยนำทาง เทคนิคอื่นๆที่ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา ได้แก่ การเงียบ (Silence) เพื่อฟังอย่างเปิดรับและให้เวลาระหว่างการสนทนา การตั้งคำถาม (Questions) จากคำบอกเป็นนัยของสมาชิก และการตีความ (Interpretations) จากแต่ละคำกล่าวของสมาชิกเพื่อเสริมสร้างความหมายของสมาชิกแต่ละคน (อรัญญา ตูย์คำภีร์, 2559, น. 66-68; G. Corey, 2012, pp. 239-240)

อุปกรณ์

1. แบบสังเกตตนเอง
2. แบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”

วิธีดำเนินการ

ระยะเริ่มแรก

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงการฝึกสติด้วยการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ และสนับสนุนให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบสังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ให้สมาชิกทบทวนถึงการมีหรือการไม่มีชีวิตอยู่ และความอยากที่จะมีชีวิตอยู่

ระยะกลาง

1. ให้สมาชิกพิจารณาถึงการมีชีวิตหรือการไม่มีชีวิตอยู่ และหากไม่อยู่แล้วอยากจะทำให้คนอื่นระลึกถึงสมาชิกว่าอย่างไร โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการความตายและการไม่มีอยู่ รวมทั้งใช้เทคนิคการเงิบ การตั้งคำถาม และการตีความจากแต่ละคำกล่าวของสมาชิกเพื่อเสริมสร้างความหมายของสมาชิกแต่ละคน
2. ให้สมาชิกพิจารณาให้คะแนนความอยากที่จะมีชีวิต จาก 0 ถึง 100 โดย 0 คือไม่อยาก ถึง 100 คืออยากที่จะมีชีวิตอยู่ และใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการความตายและการไม่มีอยู่ ให้สมาชิกได้พิจารณาและแบ่งปันประสบการณ์และสาเหตุในการให้คะแนนดังกล่าว และนำสู่การค้นหาความหมายแห่งการดำรงอยู่
3. ให้เพื่อนสมาชิกร่วมแบ่งปันประสบการณ์ ความรู้สึกและมุมมองต่อสถานการณ์นั้นๆ ในเชิงบวก เพื่อสนับสนุนและให้กำลังใจเพื่อนสมาชิก
4. ให้สมาชิกพิจารณาถึงความรู้สึก และปฏิกริยาภายในที่ตามมาจากการพิจารณาดังกล่าว

ระยะสุดท้าย

1. ให้สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการมีชีวิตหรือการไม่มีชีวิตอยู่ และความหมายแห่งการดำรงอยู่
2. ให้สมาชิกเล่าถึงการใช้สติกำกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอดช่วงความหมายแห่งการดำรงอยู่ ตามแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ผู้นำกลุ่มเสริมเพิ่มเติมและสรุปในภาพรวม

การประเมินผล

1. ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมที่มีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ได้แก่ การให้ความสนใจและตั้งใจรับฟัง ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและการแบ่งปันประสบการณ์ภายในกลุ่ม การสรุปและการสนับสนุนทางจิตใจแก่เพื่อนสมาชิก
2. ประเมินจากการสังเกตถึงการตระหนักรู้ในตนเองของสมาชิกแต่ละคน



รายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม เพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ช่วงที่ 6 การดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่นและการไม่ยึดตนเอง ระยะเวลา 60 ถึง 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงการดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่นและการไม่ยึดตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความหมายในชีวิตจากการดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่นและการไม่ยึดตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกพัฒนาการมีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

แนวคิดสำคัญ

ช่วงที่ 6 มีแนวคิดที่สำคัญคือ การค้นหาความหมาย (the search for meaning) การค้นพบความหมายจะทำให้ชีวิตมีทิศทาง ความหมายของชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องสร้างขึ้น ชีวิตไม่ได้มีความหมายด้วยตัวเอง มนุษย์สามารถสร้างกรอบความคิด จินตนาการ สร้างสรรค์ สื่อสาร และขยายโลกของตนเองทั้งทางกายภาพและทางจิตใจ การค้นหาความหมายในชีวิตเป็นกระบวนการที่ดำเนินไปตลอดชีวิต สิ่งที่มีความหมายในวันนี้อาจไร้ความหมายในวันถัดไป ความหมายสามารถสร้างได้หลายแนวทาง เช่น ผ่านการทำงาน ผ่านความรัก ผ่านความทุกข์ หรือผ่านการทำเพื่อบุคคลอื่น การขาดความหมายเป็นสาเหตุหลักให้เกิดความเครียดและวิตกกังวลในการดำรงชีวิต รวมทั้งเกิดความรู้สึกว่างเปล่าภายในหรือเกิดภาวะสูญญากาศในการดำรงชีวิต กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้สำรวจถึงการสร้างความหมาย รวมทั้งตรวจสอบและละทิ้งค่านิยมที่คุ้นเคยแต่ไร้ความหมายในปัจจุบัน การขาดอัตลักษณ์จากการดำเนินชีวิตตามความคาดหวังของสังคม (G. Corey, 2012, pp. 233-234)

เทคนิค

เทคนิคหลักที่ใช้ในช่วงการดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่นและการไม่ยึดตนเอง ได้แก่ การพูดคุยนำทาง ตามหลักของโสเครตีส (Socratic dialogue) โดยให้ความสำคัญกับการสัมผัสมิติทางจิตวิญญาณที่เชื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบความหมายในชีวิตและตระหนักรู้ด้วยตนเอง ในช่วงการดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่นและการไม่ยึดตนเองนี้จะใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการมีชีวิตที่ไม่เป็นไปเพื่อตนเอง โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมาถึงการมีชีวิตเพื่อ

ผู้อื่นและการไม่ยึดตนเอง นอกจากการพูดคุยนำทาง เทคนิคอื่นๆ ที่ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา ได้แก่ การเงียบ (Silence) เพื่อฟังอย่างเปิดรับและให้เวลาระหว่างการสนทนา การตั้งคำถาม (Questions) จากคำบอกเป็นนัยของสมาชิก และการตีความ (Interpretations) จากแต่ละคำกล่าวของสมาชิกเพื่อเสริมสร้างความหมายของสมาชิกแต่ละคน (อรัญญา ตูย์คำภีร์, 2559, น. 66-68; G. Corey, 2012, pp. 239-240)

อุปกรณ์

1. แบบสังเกตตนเอง
2. แบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”

วิธีดำเนินการ

ระยะเริ่มแรก

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงการฝึกสติด้วยการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ และสนับสนุนให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบสังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมาถึงการมีชีวิตเพื่อผู้อื่น และการไม่ยึดตนเอง โดยการละวางจากการตัดสินทั้งตนเองและผู้อื่น

ระยะกลาง

1. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกถึงประสบการณ์การมีชีวิตเพื่อผู้อื่น มีความหมายกับใจอย่างไร ทำให้ชีวิตมีความหมายหรือมีคุณค่าอย่างไรจากประสบการณ์ที่ผ่านมา โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการมีชีวิตที่ไม่เป็นไปเพื่อตนเอง โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมาถึงการมีชีวิตเพื่อผู้อื่น
2. ให้สมาชิกทำกิจกรรม “โปรดจำฉันไว้ว่า....” โดยให้สมาชิกนึกถึงบุคคลที่มีความหมายหรือความสำคัญกับสมาชิก จากนั้นให้นึกถึงสิ่งที่ยากทำให้คน ๆ นั้นได้จดจำไว้และนึกถึงตลอดไป จากนั้น สมาชิกร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์การมีชีวิตเพื่อผู้อื่นที่ทำให้ชีวิตมีความหมายหรือมีคุณค่า และแบ่งปันประสบการณ์การไม่ยึดตนเอง สามารถปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ตัดสินสิ่งต่างๆ ให้สมาชิกพิจารณาถึงความรู้สึก และปฏิกิริยาภายในที่ตามมาจากประสบการณ์ดังกล่าว

ระยะสุดท้าย

1. ให้สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการมีชีวิตเพื่อผู้อื่น และการไม่ยึดตนเอง
2. ให้สมาชิกเล่าถึงการใช้สติกำกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอดช่วงการดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่นและการไม่ยึดตนเอง ตามแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ผู้นำกลุ่มเสริมเพิ่มเติมและสรุปในภาพรวม

การประเมินผล

1. ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมกรรมการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ได้แก่ การให้ความสนใจและตั้งใจรับฟัง ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและการแบ่งปันประสบการณ์ภายในกลุ่ม การสรุปและการสนับสนุนทางจิตใจแก่เพื่อนสมาชิก
2. ประเมินจากการสังเกตถึงการตระหนักรู้ในตนเองของสมาชิกแต่ละคน



รายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม
เพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ช่วงที่ 7 สัมพันธ์คือสำคัญ

ระยะเวลา 60 ถึง 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงสัมพันธภาพที่มีความสำคัญกับชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความหมายในชีวิตผ่านสัมพันธภาพ
3. เพื่อให้สมาชิกพัฒนาการมีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

แนวคิดสำคัญ

ช่วงที่ 7 มีแนวคิดที่สำคัญคือ การอยู่ลำพังและความสัมพันธ์ (aloneness and relatedness) แม้ว่ามนุษย์จะค้นหาความหมายผ่านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แต่มนุษย์เราเกิดมาบนโลกเพียงลำพังและจะจากโลกนี้ไปโดยลำพัง แม้มนุษย์จะมีเพื่อนสนิท แต่มนุษย์เราจะต้องอยู่ลำพังในที่สุด เมื่อตระหนักว่าการต้องอยู่ลำพังในที่สุดเป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัว ทำให้บางคนพยายามหลีกเลี่ยงโดยการนำตนเองไปสู่ความสัมพันธ์อย่างมีสาเหตุและกิจกรรมที่ตื่นเต้น โดยเชื่อว่าจะทำให้ไม่ต้องรู้สึกกลัวหรือทุกข์ทรมานทางกายและใจ อย่างไรก็ตามหากมนุษย์ไม่สามารถค้นพบจุดแข็งภายในตนเอง ก็ไม่สามารถรักษาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นให้สมบูรณ์โดยไม่ขาดพร่อง ดังนั้นมนุษย์ต้องอยู่โดยลำพังอย่างสันโดษ (Solitude) ใช้เวลากับตัวเอง ค้นพบว่าตนเองเป็นใคร และเปลี่ยนแปลงตนเอง ก่อนที่จะสามารถใช้ชีวิตกับบุคคลอื่นได้อย่างแท้จริง ผู้เข้าร่วมกลุ่มจะได้รับโอกาสในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างมีความหมาย เรียนรู้ที่จะเป็นตัวของตัวเองเมื่ออยู่ร่วมกับบุคคลอื่น และเรียนรู้ว่าคำตอบของคำถามเกี่ยวกับความหมายและเป้าหมายของชีวิตไม่สามารถหาได้จากบุคคลอื่น และเกิดการยอมรับว่ามนุษย์ต้องดำรงชีวิตโดยลำพังในที่สุด แต่ไม่ใช่เราเพียงลำพังที่ต้องต่อสู้อย่างกล้าหาญในการค้นหาตนเองและสร้างอัตลักษณ์ของตน กลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่นในกลุ่มซึ่งการบำบัดรายบุคคลไม่สามารถทำได้ (G. Corey, 2012, pp. 237-238)

เทคนิค

เทคนิคหลักที่ใช้ในช่วงสัมพันธ์คือสำคัญ ได้แก่ การพูดคุยนำทาง ตามหลักของโสเครติส (Socratic dialogue) โดยให้ความสำคัญกับการสัมผัสมิติทางจิตวิญญาณที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบความหมายในชีวิตและตระหนักรู้ด้วยตนเอง ในช่วงสัมพันธ์คือสำคัญนี้จะใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการอยู่ลำพังและความสัมพันธ์ โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนถึงสัมพันธ์ภาพที่สำคัญหรือมีความหมายในชีวิตของสมาชิกแต่ละคน นอกจากการพูดคุยนำทาง เทคนิคอื่นๆ ที่ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา ได้แก่ การเงียบ (Silence) เพื่อฟังอย่างเปิดรับและให้เวลาระหว่างการสนทนา การตั้งคำถาม (Questions) จากคำบอกเป็นนัยของสมาชิก และการตีความ (Interpretations) จากแต่ละคำกล่าวของสมาชิกเพื่อเสริมสร้างความหมายของสมาชิกแต่ละคน (อรัญญา ตูย์คำภีร์, 2559, น. 66-68; G. Corey, 2012, pp. 239-240)

อุปกรณ์

1. แบบสังเกตตนเอง
2. แบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”

วิธีดำเนินการ

ระยะเริ่มแรก

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงการฝึกสติด้วยการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ และสนับสนุนให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบสังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมาถึงสัมพันธ์ภาพที่มีความสำคัญกับชีวิต

ระยะกลาง

1. ให้สมาชิกเล่าถึงสัมพันธ์ภาพที่มีความสำคัญกับชีวิต สัมพันธ์ภาพนั้นมีความสำคัญอย่างไร โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการอยู่ลำพังและความสัมพันธ์ โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนถึงสัมพันธ์ภาพที่สำคัญหรือมีความหมายในชีวิตของสมาชิกแต่ละคน
2. ให้สมาชิกและเพื่อนสมาชิกร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ของความสัมพันธ์ที่ทำให้ชีวิตมีความหมายหรือมีคุณค่า

3. มีคำกล่าวที่ว่า “ทุกสิ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวของกัน” สมาชิกคิดหรือรู้สึกอย่างไรกับประโยคนี้นี้ โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการอยู่ลำพังและความสัมพันธ์ เพื่อให้สมาชิกพิจารณาถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆ รอบตัว
4. ให้สมาชิกพิจารณาถึงการมีหรือไม่มีอยู่ของสัมพันธภาพที่มีความสำคัญกับชีวิต โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการอยู่ลำพังและความสัมพันธ์ เพื่อพิจารณาถึงการอยู่ลำพังหากไม่มีสัมพันธภาพที่สำคัญนั้น และเรียนรู้ที่จะเป็นตัวเองเมื่ออยู่ร่วมกับบุคคลอื่น

ระยะสุดท้าย

1. ให้สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับสัมพันธภาพที่มีความสำคัญกับชีวิต
2. ให้สมาชิกเล่าถึงการใช้สติกำกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอดช่วงสัมพันธคือสำคัญ ตามแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ผู้นำกลุ่มเสริมเพิ่มเติมและสรุปในภาพรวม

การประเมินผล

1. ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ได้แก่ การให้ความสนใจ และตั้งใจรับฟัง ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและการแบ่งปันประสบการณ์ภายในกลุ่ม การสรุปและการสนับสนุนทางจิตใจแก่เพื่อนสมาชิก
2. ประเมินจากการสังเกตถึงการตระหนักรู้ในตนเองของสมาชิกแต่ละคน

รายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม
เพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ช่วงที่ 8 การดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเองด้วยความสงบภายใน
ระยะเวลา 60 ถึง 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงการเลือกในการประกอบอาชีพ
2. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาเป้าหมายในชีวิตและดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกพัฒนาการมีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

แนวคิดสำคัญ

ช่วงที่ 8 มีแนวคิดที่สำคัญคือ การค้นหาความจริงแท้ (the search for authenticity) การดำรงชีวิตบนความจริงแท้ เพื่อค้นหา สร้างสรรค์ และรักษาแก่นลึกซึ่งภายในตัวตน เป็นกระบวนการที่ยาก ไม่คงที่ และไม่รู้จบ การดำรงชีวิตบนความจริงแท้จะนำไปเกิดความรู้สึกสงบภายในอย่างลึกซึ้ง เป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง อยู่เหนือตนเอง ยอมรับในความเชื่อของตนเอง รู้และยอมรับในข้อจำกัด ยอมรับในสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงและกล้าที่จะเปลี่ยนในสิ่งที่ตนสามารถทำได้ การบำบัดผ่านความหมายของชีวิต (Logotherapy) ตามแนวคิดของฟรังเคิลให้ความสำคัญกับมิติทางจิตวิญญาณของมนุษย์และความปรารถนาขั้นสูง เป็นแรงบันดาลใจในการค้นหาความหมายอย่างต่อเนื่องซึ่งจำเป็นยิ่งต่อการใช้ชีวิตบนความจริงแท้ ความกลัวที่พบมากที่สุดจากกลุ่มคือความกลัวว่าหากได้มองตนเองอย่างซื่อสัตย์แล้ว จะพบว่าตนเองนั้นว่างเปล่าไม่มีแก่นสารและไม่เหลืออะไรเลย เกิดความรู้สึกผิดในการดำรงชีวิต (Existential guilt) จากการตระหนักว่าสิ่งที่ตนเป็นจริง ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ รู้สึกถึงความไม่สมบูรณ์และตระหนักว่าตนเองมองชีวิตผ่านสายตาของบุคคลอื่น อนุญาตให้บุคคลอื่นมาออกแบบชีวิต จึงดำรงชีวิตภายใต้ข้อจำกัด กลุ่มจะนำไปสมาชิกได้พิจารณาตนเอง และกำหนดระดับที่จะสามารถทำหน้าที่ของตนได้อย่างสมบูรณ์ สามารถคัดค้านความคาดหวังของบุคคลอื่นและพิจารณาเลือกในสิ่งที่เป็นตนเองอย่างแท้จริง (G. Corey, 2012, pp. 235-236)

เทคนิค

เทคนิคหลักที่ใช้ในช่วงการดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเองด้วยความสงบภายใน ได้แก่ การพูดคุยนำทาง ตามหลักของโสเครติส (Socratic dialogue) โดยให้ความสำคัญกับการสัมผัสมิติทางจิตวิญญาณที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบความหมายในชีวิตและตระหนักรู้ด้วยตนเอง ในช่วงการดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเองด้วยความสงบภายในนี้จะใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการค้นหาความจริงแท้ โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนถึงการเลือกในการประกอบอาชีพ นอกจากการพูดคุยนำทาง เทคนิคอื่นๆ ที่ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา ได้แก่ การเงียบ (Silence) เพื่อฟังอย่างเปิดรับและให้เวลาระหว่างการสนทนา การตั้งคำถาม (Questions) จากคำบอกเป็นนัยของสมาชิก และการตีความ (Interpretations) จากแต่ละคำกล่าวของสมาชิกเพื่อเสริมสร้างความหมายของสมาชิกแต่ละคน (อรัญญา ตูย์คำภีร์, 2559, น. 66-68; G. Corey, 2012, pp. 239-240)

อุปกรณ์

1. แบบสังเกตตนเอง
2. แบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”

วิธีดำเนินการ

ระยะเริ่มแรก

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงการฝึกสติด้วยการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ และสนับสนุนให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบสังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ให้สมาชิกทบทวนถึงการเลือกในการประกอบอาชีพ

ระยะกลาง

1. ให้สมาชิกเล่าถึงการตัดสินใจเลือกและความรู้สึกหรือมุมมองต่อการประกอบอาชีพในปัจจุบัน รวมทั้งถามต่อถึงสิ่งที่ทำให้สมาชิกไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการ และทิศทางของชีวิตที่สมาชิกต้องการ โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการค้นหาความจริงแท้ โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนถึงการเลือกในการประกอบอาชีพ และพิจารณาถึงการดำรงชีวิตภายใต้ข้อจำกัด โดยอนุญาตให้บุคคลอื่นมาออกแบบชีวิต

2. ให้สมาชิกได้สำรวจและตรวจสอบว่าการประกอบอาชีพที่ทำอยู่ในปัจจุบันนี้ ทำไปเพื่ออะไร เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจถึงเป้าหมายและสิ่งที่เป็นความหมายในชีวิตจากการทำงาน โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการค้นหาความจริงแท้ เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความหมายอย่างต่อเนื่อง
3. ให้สมาชิกได้ทบทวนและทำความเข้าใจกับปัญหา อุปสรรค หรือความทุกข์ที่มีความหมายต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร และมีมุมมองอย่างไรในการจัดการกับปัญหา อุปสรรค หรือความทุกข์นั้น โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการค้นหาความจริงแท้ เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาและยอมรับในความเชื่อของตนเอง รู้และยอมรับในข้อจำกัด ยอมรับในสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงและกล้าที่จะเปลี่ยนในสิ่งที่ตนสามารถทำได้ และเป็นตัวของตนเองอย่างแท้จริง

ระยะสุดท้าย

1. ให้สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเองด้วยความสงบภายใน
2. ให้สมาชิกเล่าถึงการใช้สติกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอดช่วงการดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเองอย่างสงบภายใน ตามแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ผู้นำกลุ่มเสริมเพิ่มเติมและสรุปในภาพรวม

การประเมินผล

1. ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ได้แก่ การให้ความสนใจและตั้งใจรับฟัง ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและการแบ่งปันประสบการณ์ภายในกลุ่ม การสรุปและการสนับสนุนทางจิตใจแก่เพื่อนสมาชิก
2. ประเมินจากการสังเกตถึงการตระหนักรู้ในตนเองของสมาชิกแต่ละคน

รายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม
เพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ช่วงที่ 9 การเปิดรับประสบการณ์ใหม่
ระยะเวลา 60 ถึง 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงการทำกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากงานในกิจวัตรประจำวัน
2. เพื่อให้สมาชิกได้กล้าที่จะเรียนรู้และเผชิญหน้ากับประสบการณ์ใหม่ ๆ
3. เพื่อให้สมาชิกพัฒนามีสติในการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ

แนวคิดสำคัญ

ช่วงที่ 9 มีแนวคิดที่สำคัญคือ การตัดสินใจด้วยตนเอง ความเป็นอิสระ และความรับผิดชอบส่วนบุคคล (self-determination, freedom, and personal responsibility) มนุษย์จะดำเนินชีวิตอย่างไรหรือเติบโตเป็นอะไร เป็นผลจากการเลือก หากบุคคลรอผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อมให้เปลี่ยนแปลง ย่อมนำมาซึ่งความทุกข์และความสิ้นหวัง การเปลี่ยนแปลงของชีวิตจะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นยอมรับว่าตนเองมีอิสระในการควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มีความรับผิดชอบต่อการค้นหาคำตอบที่ถูกต้องของปัญหาและปฏิบัติภารกิจให้ลุล่วง มนุษย์มีความสามารถในการเผชิญหน้ากับเงื่อนไขหรือข้อจำกัดต่างๆ และตัดสินใจดำเนินชีวิตอย่างอิสระ สมาชิกกลุ่มแนวอัตถิภาวนิยมจะต้องเผชิญหน้ากับความจริงที่ตนเองไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากอิสระและความรับผิดชอบในการดำเนินชีวิต การยอมรับความเป็นอิสระและความรับผิดชอบต่อรวมทั้งความเสี่ยงในการเลือก นำมาซึ่งความวิตกกังวล กลุ่มจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้เผชิญหน้าและจัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น นอกจากนี้กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงความรับผิดชอบส่วนบุคคล ผ่านการตอบสนองของบุคคลอื่น มองเห็นตนเองผ่านมุมมองของผู้อื่นและเรียนรู้ว่าพฤติกรรมของตนส่งผลต่อผู้อื่นอย่างไร นำสู่ความรับผิดชอบต่อเปลี่ยนแปลงตนเองในการดำรงชีวิตประจำวัน (G. Corey, 2012, pp. 227-228)

เทคนิค

เทคนิคหลักที่ใช้ในช่วงการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ได้แก่ การพูดคุยนำทาง ตามหลักของโสเครตีส (Socratic dialogue) โดยให้ความสำคัญกับการสัมผัสมิติทางจิตวิญญาณที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบความหมายในชีวิตและตระหนักรู้ด้วยตนเอง ในช่วงการเปิดรับประสบการณ์ใหม่นี้จะใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการตัดสินใจด้วยตนเอง ความเป็นอิสระ และความรับผิดชอบส่วนบุคคล โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนถึงการทำกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากงานในกิจวัตรประจำวัน นอกจากการพูดคุยนำทาง เทคนิคอื่นๆ ที่ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา ได้แก่ การเงียบ (Silence) เพื่อฟังอย่างเปิดรับและให้เวลาระหว่างการสนทนา การตั้งคำถาม (Questions) จากคำบอกเป็นนัยของสมาชิก และการตีความ (Interpretations) จากแต่ละคำกล่าวของสมาชิกเพื่อเสริมสร้างความหมายของสมาชิกแต่ละคน (อรัญญา ดุษฎีคำภีร์, 2559, น. 66-68; G. Corey, 2012, pp. 239-240)

วิธีดำเนินการ

ระยะเริ่มแรก

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงการฝึกสติด้วยการพิจารณาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ และสนับสนุนให้สมาชิกพิจารณาตนเองตามแบบสังเกตตนเองและแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ให้สมาชิกทบทวนถึงการทำกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากงานในกิจวัตรประจำวัน

ระยะกลาง

1. ให้สมาชิกเล่าถึงการทำกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากงานในกิจวัตรประจำวันว่ามีความหมายต่อชีวิตอย่างไร และมีคำกล่าวว่า “ทุกประสบการณ์ล้วนมีความหมาย” สมาชิกคิดหรือรู้สึกอย่างไรกับประโยคนี้ และใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการตัดสินใจด้วยตนเอง ความเป็นอิสระ และความรับผิดชอบส่วนบุคคล โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนถึงการเลือกทำกิจกรรมอย่างอิสระ ความกล้าเผชิญหน้ากับสถานการณ์และบุคคลที่ไม่คุ้นเคยจากการทำกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากงานในกิจวัตรประจำวัน
2. ให้สมาชิกได้สำรวจและตรวจสอบความรู้สึกและปฏิกิริยาภายในที่เกิดขึ้นเมื่อได้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ผ่านกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากงานในกิจวัตรประจำวัน และได้เรียนรู้ผ่านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เช่นการมาเข้ากลุ่มครั้งนี้ ใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางใน

ประเด็นของการตัดสินใจด้วยตนเอง ความเป็นอิสระ และความรับผิดชอบส่วนบุคคล เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาถึงความวิตกกังวลจากการเลือกกิจกรรม และเรียนรู้ถึงความรับผิดชอบส่วนบุคคลจากการตอบสนองของผู้อื่น มองตนเองผ่านมุมมองของผู้อื่นและเรียนรู้ว่าพฤติกรรมของตนส่งผลต่อผู้อื่นอย่างไร นำสู่ความรับผิดชอบต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง

3. ให้สมาชิกและเพื่อนสมาชิกร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ ความรู้สึก และปฏิกิริยาภายในที่เกิดขึ้น

ระยะสุดท้าย

1. ให้สมาชิกสรุปร่วมกันถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเปิดรับประสบการณ์ใหม่
2. ให้สมาชิกเล่าถึงการใช้สติกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำตลอดช่วงการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ตามแบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind”
3. ผู้นำกลุ่มเสริมเพิ่มเติมและสรุปในภาพรวม

การประเมินผล

1. ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ได้แก่ การให้ความสนใจและตั้งใจรับฟัง ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและการแบ่งปันประสบการณ์ภายในกลุ่ม การสรุปและการสนับสนุนทางจิตใจแก่เพื่อนสมาชิก
2. ประเมินจากการสังเกตถึงการตระหนักรู้ในตนเองของสมาชิกแต่ละคน

รายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยม
เพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ช่วงที่ 10 ปัจฉิมนิเทศ
ระยะเวลา 60 ถึง 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทบทวนและสรุปประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกประเมินตนเองถึงการเปลี่ยนแปลงภายในที่เกิดขึ้น
3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

แนวคิดสำคัญ

ช่วงที่ 10 ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นขั้นตอนของการปัจฉิมนิเทศ เป็นช่วงที่สมาชิกได้สรุป รวบรวมข้อสงสัย ผสมผสาน และตีความประสบการณ์จากกลุ่ม เพื่อนำประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และเป็นช่วงที่สมาชิกอาจเกิดความกลัวหรือวิตกกังวลจากการยุติการเข้าร่วมกลุ่มและเผชิญกับโลกความเป็นจริงในแต่ละวันโดยไม่มี การสนับสนุนจากกลุ่ม นอกจากนี้ตามแนวคิดความตายและการไม่มีอยู่ (death and nonbeing) ช่วงการปัจฉิมนิเทศซึ่งเป็นจุดสิ้นสุดของการเข้าร่วมกลุ่มมีความสำคัญ เนื่องจากจุดสิ้นสุดจะ กระตุ้นให้บุคคลให้ความสำคัญกับขณะปัจจุบันที่เป็นเวลาที่มีค่าที่สุด เนื่องจากปัจจุบันคือทั้งหมด ที่บุคคลมีอยู่ การตระหนักถึงจุดสิ้นสุดจะช่วยกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (G. Corey, 2012, pp. 109-114, 230-232)

เทคนิค

เทคนิคหลักที่ใช้ในช่วงปัจฉิมนิเทศ ได้แก่ การสรุป (Summarizing) การเงียบ (Silence) เพื่อฟังอย่างเปิดรับและให้เวลาระหว่างการสนทนา การตั้งคำถาม (Questions) จากคำบอกเป็น นัยของสมาชิก และการตีความ (Interpretations) จากแต่ละคำกล่าวของสมาชิกเพื่อเสริมสร้าง ความหมายของสมาชิกแต่ละคน (อรัญญา ตูย์คำภีร์, 2559, น. 66-68; G. Corey, 2012, pp. 239-240)

วิธีดำเนินการ

ระยะเริ่มแรก

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก
2. ให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งถึงช่วงปัจฉิมนิเทศนี้

ระยะกลาง

1. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกถึง “ความเข้าใจเกี่ยวกับคำว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณ” หลังจากผ่านการเข้าร่วมกลุ่มมาจนถึงช่วงสุดท้ายนี้ โดยให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ ความรู้สึก และมุมมองต่อการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณไปใช้ในชีวิตรประจำวันต่อไป โดยใช้เทคนิคการสรุป การเรียบ การตั้งคำถาม และการตีความ
2. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกถึงประสบการณ์ที่ได้รับว่าเหมือนหรือแตกต่างจากความคาดหวังในตอนต้นอย่างไร ให้สมาชิกได้ทบทวนและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งหมดผ่านประสบการณ์กลุ่ม และพิจารณาถึงการนำประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตรประจำวัน
3. ให้สมาชิกประเมินตนเองและสรุปถึงการเปลี่ยนแปลงภายในที่เกิดขึ้น จากประสบการณ์ในระหว่างการดำเนินกลุ่ม และจากการใช้แบบบันทึกความเปลี่ยนแปลง “Train of Mind” ในทุกช่วงการดำเนินกลุ่ม ให้สมาชิกและเพื่อนสมาชิกร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ ความรู้สึก และการเปลี่ยนแปลงภายในที่เกิดขึ้น

ระยะสุดท้าย

1. ผู้นำกลุ่มสรุปและยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ให้สมาชิกทำแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ
3. นัดหมายการทำแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณในระยะการติดตามผล

การประเมินผล

1. ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมกรรมกรมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ได้แก่ การให้ความสนใจ และตั้งใจรับฟัง ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและการแบ่งปันประสบการณ์ภายในกลุ่ม การสรุปและการสนับสนุนทางจิตใจแก่เพื่อนสมาชิก
2. ประเมินจากการสังเกตถึงการตระหนักรู้ในตนเองของสมาชิกแต่ละคน



ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

แบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ตาราง 11 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item-objective congruence: IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามปฏิบัติการของแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ข้อ	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ผล
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5		
1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
2	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
3	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ผ่านเกณฑ์
4	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
5	+1	0	+1	+1	+1	0.80	ผ่านเกณฑ์
6	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ผ่านเกณฑ์
7	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
8	+1	0	+1	+1	+1	0.80	ผ่านเกณฑ์
9	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
10	0	+1	+1	+1	+1	0.80	ผ่านเกณฑ์
11	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
12	+1	+1	0	+1	+1	0.80	ผ่านเกณฑ์
13	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
14	0	0	0	+1	0	0.20	ไม่ผ่านเกณฑ์
15	+1	0	0	+1	0	0.40	ไม่ผ่านเกณฑ์
16	0	+1	+1	+1	+1	0.80	ผ่านเกณฑ์
17	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
18	0	+1	+1	+1	0	0.60	ผ่านเกณฑ์
19	0	+1	0	+1	0	0.40	ไม่ผ่านเกณฑ์
20	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
21	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ผ่านเกณฑ์
22	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 11 (ต่อ)

ข้อ	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ผล
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5		
23	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
24	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
25	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
26	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
27	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
28	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ผ่านเกณฑ์
29	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
30	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
31	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
32	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ผ่านเกณฑ์
33	+1	+1	+1	+1	-1	0.60	ผ่านเกณฑ์
34	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
35	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
36	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
37	0	+1	+1	+1	+1	0.80	ผ่านเกณฑ์
38	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
39	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
40	+1	+1	0	+1	0	0.60	ผ่านเกณฑ์
41	0	+1	+1	+1	+1	0.80	ผ่านเกณฑ์
42	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
43	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ผ่านเกณฑ์
44	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
45	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
46	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
47	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 11 (ต่อ)

ข้อ	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ผล
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5		
48	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
49	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
50	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ผ่านเกณฑ์
51	+1	+1	0	+1	0	0.60	ผ่านเกณฑ์
52	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
53	0	+1	+1	+1	+1	0.80	ผ่านเกณฑ์
54	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
55	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
56	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation, CITC) ของแบบทดสอบความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ข้อที่	CITC
1	.256
2	.311
3	.316
4	.467
5	.345
6	.408
7	.499
8	.417
9	.419
10	.425
11	.306
12	.422
13	.313
14	.234
15	.340
16	.440
17	.393
18	.382
19	.452
20	.402
21	.422
22	.538
23	.478
24	.607
25	.426

ตาราง 12 (ต่อ)

ข้อที่	CITC
26	.375
27	.376
28	.302
29	.391
30	.575
31	.455
32	.561
33	.469
34	.374
35	.470
36	.331
37	.662
38	.451
39	.374

ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) ของแบบสอบถามความฉลาดทางจิตวิญญาณทั้งฉบับ เท่ากับ .896

รูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ตาราง 13 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item-objective congruence: IOC) ของรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

หัวข้อ	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	ผล
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3		
ช่วงที่ 1 การปฐมนิเทศและการสำรวจตนเอง					
ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านแนวคิดสำคัญ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านวิธีดำเนินการ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ช่วงที่ 2 การตระหนักถึงมุมมองภายในจิตใจ					
ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านแนวคิดสำคัญ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านวิธีดำเนินการ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ช่วงที่ 3 การตระหนักถึงการแสดงออกตามสถานการณ์					
ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านแนวคิดสำคัญ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านวิธีดำเนินการ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ช่วงที่ 4 การเผชิญหน้ากับความวิตกกังวล					
ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านแนวคิดสำคัญ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านวิธีดำเนินการ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ช่วงที่ 5 ความหมายแห่งการดำรงอยู่					
ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านแนวคิดสำคัญ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านวิธีดำเนินการ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 13 (ต่อ)

หัวข้อ	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	ผล
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3		
ช่วงที่ 6 การดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่นและการไม่ยึดตนเอง					
ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านแนวคิดสำคัญ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านวิธีดำเนินการ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ช่วงที่ 7 สัมพันธ์คือสำคัญ					
ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านแนวคิดสำคัญ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านวิธีดำเนินการ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ช่วงที่ 8 การดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเองด้วยความสงบภายใน					
ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านแนวคิดสำคัญ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านวิธีดำเนินการ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ช่วงที่ 9 การเปิดรับประสบการณ์ใหม่					
ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านแนวคิดสำคัญ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านวิธีดำเนินการ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ช่วงที่ 10 ปัจฉิมนิเทศ					
ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านแนวคิดสำคัญ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านวิธีดำเนินการ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 14 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item-objective congruence: IOC) ของรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ

หัวข้อ	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	ผล
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3		
ช่วงที่ 1 การปฐมนิเทศและการสำรวจตนเอง					
ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านแนวคิดสำคัญ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านวิธีดำเนินการ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ช่วงที่ 2 การตระหนักถึงมุมมองภายในจิตใจ					
ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านแนวคิดสำคัญ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านวิธีดำเนินการ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ช่วงที่ 3 การตระหนักถึงการแสดงออกตามสถานการณ์					
ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านแนวคิดสำคัญ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านวิธีดำเนินการ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ช่วงที่ 4 การเผชิญหน้ากับความวิตกกังวล					
ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านแนวคิดสำคัญ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านวิธีดำเนินการ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ช่วงที่ 5 ความหมายแห่งการดำรงอยู่					
ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านแนวคิดสำคัญ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านวิธีดำเนินการ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ช่วงที่ 6 การดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่นและการไม่ยึดตนเอง					
ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านแนวคิดสำคัญ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านวิธีดำเนินการ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 14 (ต่อ)

หัวข้อ	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	ผล
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3		
ช่วงที่ 7 สัมพันธ์คือสำคัญ					
ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านแนวคิดสำคัญ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านวิธีดำเนินการ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ช่วงที่ 8 การดำเนินชีวิตอย่างเป็นตนเองด้วยความสงบภายใน					
ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านแนวคิดสำคัญ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านวิธีดำเนินการ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ช่วงที่ 9 การเปิดรับประสบการณ์ใหม่					
ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านแนวคิดสำคัญ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านวิธีดำเนินการ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ช่วงที่ 10 ปัจฉิมนิเทศ					
ด้านวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านแนวคิดสำคัญ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ด้านวิธีดำเนินการ	+1	+1	+1	1.00	ผ่านเกณฑ์



ภาคผนวก ง
ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย



MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 054/61E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรม ที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณของผู้ใหญ่วัยทำงาน

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาวภัทรพร เดชทวีฤทธิ์

สังกัด: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เอกสารที่รับรอง:

1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงร่างการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

- | | |
|---------------------------------------------|------------------------------------|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 7 พ.ค. 2561 |
| 2. โครงร่างการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 7 พ.ค. 2561 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 7 พ.ค. 2561 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 7 พ.ค. 2561 |

(ลงชื่อ).....

(นายปิยชาติ บุญเพ็ญ)

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(รองศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรศรี เดชะปัญญา)

รองประธานคณะกรรมการฯ รักษาการแทน

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-054/2561

วันที่ให้การรับรอง : 09/05/2561

วันหมดอายุใบรับรอง : 09/05/2562



ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและไบนินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-054/2561E (ต่อใบรับรองครั้งที่ 1)

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสมผสานเอ็นเนียแกรมที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณของผู้ใหญ่วัยทำงาน
ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาวภัทรพร เตชทวีฤทธิ์
สังกัด: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
เอกสารที่รับรอง: รายงานความก้าวหน้าของการวิจัย
ข้อเสนอแนะ: -
เอกสารที่พิจารณาทบทวน: รายงานความก้าวหน้าของการวิจัย

(ลงชื่อ).....

(นายปิยชาติ บุญเพ็ญ)

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-054/2561

วันที่ให้การรับรอง : 10/05/2562

วันหมดอายุใบรับรอง : 09/05/2563

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ภัทรพร เตชทวีฤทธิ์
วัน เดือน ปี เกิด	23 มีนาคม 2523
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	เภสัชศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับสอง) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. 2545 ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พ.ศ. 2550

