

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
สำเนาหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รศ.ดร.คมเพชร ฉัตรสุกกุล

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คุณเสถียรภาพ พันธุ์ไพโรจน์

ประธานกรรมการบริหาร บริษัทสื่อธรรม จำกัด

คุณสุภากร ผูกพัน

หัวหน้ากองวางแผนและพัฒนการตลาด (ซ 7)

องค์การเบตเตอร์ กระทรวงกลาโหม

ผศ.ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิย์

ข้าราชการบำนาญ คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยบูรพา

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

(สำเนา)

ที่ ทม. 2002/3047

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

18 ธันวาคม 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน อาจารย์เสถียรภาพ พันธุ์โพธิ์โรจน์
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวอุไรวรรณ พานิชเจริญผล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง การศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อ
ความเครียดของพนักงานหญิงโรงงานอุตสาหกรรม ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด
บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิต
วิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์
จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะ
ได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม. 2002/3049

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

18 ธันวาคม 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรสุกกุล

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงยอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวอุไรวรรณ พานิชเจริญผล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเครียดของพนักงานหญิงโรงงานอุตสาหกรรม ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม. 2002/3050

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

18 ธันวาคม 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์
สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงข่อย่วิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวอุไรวรรณ พานิชเจริญผล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง การศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อ
ความเครียดของพนักงานหญิงโรงงานอุตสาหกรรม ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง
ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้
พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านใน
การตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะ
ได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม. 2003/120

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

15 มกราคม 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน คุณสุภากร ผูกพันธ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวอุไรวรรณ พานิชเจริญผล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเครียดของพนักงานหญิงโรงงานอุตสาหกรรม ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม. 2003/183

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

21 มกราคม 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้จัดการฝ่ายบุคคลบริษัทไทรอัมพ์ อินเตอร์เนชั่นแนล (ประเทศไทย) จำกัด
สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวอุไรวรรณ พานิชเจริญผล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง การศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อ
ความเครียดของพนักงานหญิงโรงงานอุตสาหกรรม ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง
ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก พนักงาน
บริษัทไทรอัมพ์ อินเตอร์เนชั่นแนล (ประเทศไทย) จำกัด โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล
ด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 21-22 มกราคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะ
ได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม. 2003/265

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ด.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

28 มกราคม 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้จัดการฝ่ายบุคคลบริษัทไทรอัมพ์ อินเตอร์เนชั่นแนล (ประเทศไทย) จำกัด
สิ่งที่ส่งมาด้วย: คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวอุไรวรรณ พานิชเจริญผล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง การศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อ
ความเครียดของพนักงานหญิง โรงงานอุตสาหกรรม ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง
ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการ
เก็บรวบรวมข้อมูลจากพนักงานบริษัทไทรอัมพ์ อินเตอร์เนชั่นแนล (ประเทศไทย) จำกัด โดยผู้วิจัยจะ
ขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 27 มกราคม 2546 ถึงวันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2546

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะ
ได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ภาคผนวก ข

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดขีดเครื่องหมาย X ลงในช่วงแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อยๆ	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณเขมับทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเอง ไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเอง ไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสี่ยงสั้น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				

เกณฑ์การให้คะแนนและผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

รวมคะแนนไม่เกิน 60 คะแนน โดยจำนวนคำถาม 20 ข้อ ตอบว่า

ไม่เคยเลย คือ 0 คะแนน

เป็นครั้งคราว คือ 1 คะแนน

เป็นบ่อยๆ คือ 2 คะแนน

เป็นประจำ คือ 3 คะแนน

ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

รวมคะแนนอยู่ระหว่าง 0-5 คะแนน

คำตอบของท่านแสดงให้เห็นว่าท่านมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมากซึ่งในทางทฤษฎีถือว่ามีความเป็นไปได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้นที่จะมีความเครียดในระดับต่ำมากเช่นนี้ในกรณีของท่านอาจมีความหมายว่า ท่านตอบคำถามไม่ตรงความเป็นจริง หรือท่านอาจเข้าใจคำถามหรือข้อคำถามคลาดเคลื่อนไป หรือท่านเป็นคนที่มีขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต

รวมคะแนนอยู่ระหว่าง 6-17 คะแนน

ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ รู้สึกมีพลัง มีชีวิตชีวา มองสิ่งรอบตัวว่าเป็นสิ่งท้าทาย ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามิประโยชน์ เพราะผลผลิตในการปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูง

รวมคะแนนอยู่ระหว่าง 18-25 คะแนน

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีความไม่สบายใจอันเกิดจากการดำเนินชีวิตประจำวัน อาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียด หรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย ไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ในกรณีนี้ควรพักผ่อนด้วยการหาความเพลิดเพลิน เช่น ออกกำลังกาย ดูหนังฟังเพลง

รวมคะแนนอยู่ระหว่าง 26-29 คะแนน

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง นั้นหมายความว่า ขณะนี้ท่านเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤติการณ์ในชีวิต เช่น การเปลี่ยนวัย การทะเลาะกับคนในครอบครัว การขัดแย้งกับเพื่อนในโรงเรียนหรือที่ทำงาน เป็นต้น โดยท่านอาจสังเกตได้จากอาการแสดงออกของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรมและการดำรงชีวิต เช่น ระบบการขับถ่ายผิดปกติ หงุดหงิด วิตกกังวล ห่อเหี่ยว ซึมเศร้า อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ไม่มีสมาธิ ตัดสินใจลำบาก นอน

ไม่หลับ มีการใช้ยาหรือสารเสพติด ทำงานได้ไม่ดีเหมือนเดิม สิ่งเหล่านี้เป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่าท่านกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤติ และความขัดแย้งซึ่งท่านจัดการแก้ไขด้วยความยากลำบาก ลักษณะอาการดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรง ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงานจึงจำเป็นต้องรีบหาทางแก้ไข และฝึกการผ่อนคลายความเครียดหรือพุดคุยปรึกษาคณที่ไว้ใจ หรือปรึกษาทางโทรศัพท์

รวมคะแนนอยู่ระหว่าง 30-60 คะแนน

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก นั้นหมายความว่าท่านกำลังตกอยู่ในสภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤติการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง เช่น การเจ็บป่วยที่รุนแรงและเรื้อรัง ความพิการทางร่างกาย การสูญเสีย หรือแยกจากบุคคลอันเป็นที่รัก ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาการตกงานหรือถูกไล่ออกจากงานและปัญหาเศรษฐกิจ เป็นต้น ส่งผลต่อสุขภาพและสุขภาพจิตอย่างชัดเจน ทางด้านสุขภาพกายก่อให้เกิดโรคทางกายเรื้อรัง เช่น โรคกระเพาะ โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภูมิแพ้ เป็นต้น ส่วนทางด้านสุขภาพจิต ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข จิตใจไม่เบิกบานเหมือนถูกบีบบังคับทางใจ ความคิดฟุ้งซ่าน จับตื้นชนปลายไม่ถูก ตัดสินใจผิดพลาด หุนหันพลันแล่น ขาดความยับยั้งชั่งใจ อาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย และมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง หากปล่อยไว้โดยไม่ดำเนินการแก้ไข อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรง ในระดับนี้ควรขอรับคำปรึกษาจากจิตแพทย์

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง

โครงการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

คู่มือฝึกสมาธิขั้นต้น

จัดทำโดย น.ส.อุไรวรรณ พานิชเจริญผล

คู่มือฝึกหัดสมาธิขั้นต้นนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาวิธีปฏิบัติจากพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2538) มีจุดมุ่งหมายให้ผู้อ่านสามารถฝึกหัดทำสมาธิแบบอานาปานสติในขั้นต้นด้วยตนเอง มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นเตรียมการ

1. เตรียมสิ่งแวดล้อม ควรหาโอกาส หาเวลา สถานที่ที่เหมาะสม ถ้าต้องการปฏิบัติจริงจัง ควรเป็นสถานที่สงบสงัด ไม่มีเสียงรบกวน เพราะใช้สมาธิใจจึงใช้ได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ที่ต้องการ ได้ทันทีที่ต้องการ แต่เวลาที่เหมาะสมที่สุดคือเวลาเช้านี้

2. เตรียมตัวก่อนทำสมาธิ กล่าวคำบูชา พระรัตนตรัย อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ (กราบ) สวากขาโต ภะคะวะตาธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ) สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ)

2.1 นั่งในท่าที่สบาย ให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้พัก ตั้งกายให้ตรง วางมือขวาทับมือซ้าย เฝ้าขวาทับเฝ้าซ้าย

2.2 ละความชั่วทั้งกาย วาจา และใจ ไม่ตั้งอยู่ในความประมาทเรื่องกรรม ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ละทิ้งความกังวลใจชั่วขณะ

2.3 สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ และผ่อนลมหายใจออกมาช้า ๆ

ขั้นตอนการฝึก

1. นั่งหลับตา เพื่อตัดบ่อเกิดของความนึกคิดไปในสิ่งที่ตามองเห็น

2. ละอารมณ์ต่าง ๆ ออกไปชั่วขณะให้เหลือแต่ พุท-โธ โดยใช้สติกำหนดจิตพิจารณาอยู่ที่ลมหายใจเข้า – ออก ที่บริเวณปลายจมูก จุดที่ลมหายใจกระทบเพียงอย่างเดียว พร้อมกับภาวนา คำว่า “พุท” และ “โธ” โดยหายใจเข้าภาวนาคำว่า “พุท” และเมื่อหายใจออกภาวนาคำว่า “โธ” ดังรูป

ลมหายใจเข้า



จุดลมกระทบ

3. พยายามรักษาสติ คือ การระลึกถึงธรรมชาติของลมหายใจเข้า – ออก ที่จุดของลม กระทบอยู่ตลอดเวลา

4. เมื่อจะออกจากสมาธิให้ปฏิบัติดังนี้

4.1 สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ผ่อนออกยาว ๆ สัก 3 ครั้ง

4.2 กระจายความรู้สึกไปทั่วใบหน้า ลำตัวและทุก ๆ ส่วนของร่างกาย แล้วจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้นช้า ๆ อย่างมีสติ

5. หลังออกจากสมาธิให้ปฏิบัติดังนี้

แผ่เมตตาและอธิษฐานกรรม

“ด้วยกุศลผลบุญที่ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติสมาธิในครั้งนี้ ขออุทิศไปให้ไพศาล ถึงบิดามารดา ครู อาจารย์ ทั้งลูกหลาน ญาติ มิตรสันทกัน คนที่เคยร่วมงานกันด้วยไซ้ร้ จึงมีส่วนได้ในบุญกุศล ผล ของฉัน ทั้งเจ้ากรรมนายเวรและเทวัญ ขอเชิญท่านมารับส่วนกุศลผลนี้ด้วยเทอญฯ”

หมายเหตุ หากต้องการให้เห็นผลของสมาธิแบบอานาปานสติ ควรฝึกพิจารณาตนเองโดย สม่ำเสมอ และไม่ตั้งอยู่ในความประมาทในเรื่องกรรม พึงระลึกว่าความสงบนี้เป็น “ผล” ที่เกิดจาก “เหตุ” คือ สรีรธา ความเพียร สติ ความตั้งมั่น และปัญญา ซึ่งเราสร้างให้เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นเราควรที่ จะไม่ทำความชั่วทั้งกาย วาจา และใจ ตลอดชีวิต

รายละเอียดโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

วิธีดำเนินการ

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ผู้ฝึกจะพบกับผู้รับการฝึกสัปดาห์ละ 2 ครั้งติดต่อกันรวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง ในแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 60 นาที ดังนี้

- ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคย เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้รับการฝึกสมาธิ
- ครั้งที่ 2 ทราบความหมายและชนิดของสมาธิเพื่อให้ผู้รับการฝึกสมาธิได้เข้าใจเกี่ยวกับสมาธิ
- ครั้งที่ 3 – 9 ฝึกปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อให้ความเครียดลดลง
- ครั้งที่ 10 ยุติการฝึก

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์	วิธีดำเนินการ
1 เวลา ครึ่งละ 60 นาที	ปฐมนิเทศ และสร้าง ความคุ้น เคย	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ และสร้างความคุ้นเคยรวม ทั้งความไว้วางใจระหว่าง ผู้ฝึกและผู้รับการฝึก 2. เพื่อกำหนดวิธีปฏิบัติ ในการฝึก 3. เพื่อให้ผู้รับการฝึกเกิด ความตระหนักรู้ว่าสมาธิ ช่วยลดความเครียด 4. เพื่อให้ผู้รับการฝึกได้ ทราบถึงประโยชน์ของ สมาธิแบบอานาปานสติ	1.เอกสาร การฝึกสมาธิ แบบอานา ปานสติ 2.ตารางการ ฝึกปฏิบัติ การบ้านเดิน จงกลมหรือนั่งสมาธิ	1. ผู้ฝึกกล่าวทักทายผู้รับการ ฝึกด้วยสื่อน้ำยิ้มแย้มแจ่มใส ภายใต้บรรยากาศที่เป็นกันเอง ก่อนที่ ผู้ฝึกจะแนะนำตนเอง และเชิญ ผู้รับการฝึกแนะนำ ตนเองด้วย 2. ชี้แจงและตกลงเรื่องวิธี ปฏิบัติของกลุ่ม 3. ขออนุญาตผู้รับการฝึกในการ เผยแพร่ผลงานเพื่อประโยชน์ ทางการศึกษา 4. ผู้ฝึกแจกเอกสารการฝึก สมาธิแบบอานาปานสติและตา รตารางฝึกปฏิบัติการบ้านเดิน จงกลมหรือนั่งสมาธิให้ผู้รับ การฝึกทุกคน 5. ผู้ฝึกสรุปประเด็นที่ผู้รับการ ฝึกได้รับจากกลุ่มให้ผู้รับการ ฝึกซักถามแลกเปลี่ยนความคิด เห็นเลือกหัวหน้ากลุ่ม 6. ผู้ฝึกสาธิตทุกขั้นตอนการฝึก อย่างคร่าว ๆ และให้ผู้รับการ ฝึกปฏิบัติตามและนัดหมายครั้ง ต่อไป

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์	วิธีดำเนินการ
2 เวลา ครึ่งละ 60 นาที	ทราบดี ความ หมายและ ชนิดของ สมาธิ	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและความไว้วางใจ 2. เพื่อให้ผู้รับการฝึกเกิดความรู้สึกอยากมีส่วนร่วมในการร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป 3. เพื่อให้รับการฝึกทราบดีถึงความหมายวิธีการฝึกและชนิดของสมาธิ 4. เพื่อให้ผู้รับการฝึกรู้สึกผ่อนคลาย	1. เอกสาร เรื่องความ หมายและ ชนิดของ สมาธิ	1. ผู้ฝึกกล่าวทักทายผู้รับการฝึกด้วยสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสภายใต้บรรยากาศที่เป็นกันเองก่อนจะทบทวนประเด็นครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้ฝึกกล่าวถึงความน่าสนใจและประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกสมาธิ 3. ผู้ฝึกอธิบายถึงความหมายวิธีการฝึกแต่ละชนิดของสมาธิ 4. สอบถามความคิดเห็นและร่วมกันอภิปรายระหว่างผู้ฝึกและผู้รับการฝึก 5. เชิญหัวหน้ากลุ่มกล่าวแสดงความรู้สึกที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็นหัวหน้ากลุ่มในครั้งนี้ 6. ผู้ฝึกกล่าวนำและให้ผู้รับการฝึกปฏิบัติตาม พิจารณาตารางฝึกปฏิบัติร่วมกัน ก่อนที่จะนัดหมายในครั้งต่อไป
3-9 เวลา ครึ่งละ 60 นาที	ฝึกปฏิบัติ สมาธิแบบ อานาปาน สติ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพก่อนการฝึก 2. เพื่อให้ผู้รับการฝึกได้พิจารณาเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากได้เข้ารับการฝึก 3. เพื่อให้ผู้รับการฝึกทราบดีถึง	1. เอกสาร ประกอบ ความรู้ 2. เครื่องเล่น เทป 3. เทปการฝึก สมาธิแบบ อานาปานสติ	1. ผู้ฝึกกล่าวทักทายผู้รับการฝึกด้วยสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสภายใต้บรรยากาศที่เป็นกันเอง 2. ผู้ฝึกกล่าวทบทวนประเด็นครั้งที่ผ่านมาและขอคูตารางฝึกปฏิบัติ พร้อมทั้งสอบถามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับการฝึกในระหว่างสัปดาห์ที่ผ่านมา

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์	วิธีดำเนินการ
3-9 เวลา ครึ่งละ 60 นาที		- จุดเริ่มต้นสมาธิ - การบริหารภavana - ลักษณะต่อต้านสมาธิ - ประโยชน์ด้านต่าง ๆ ของสมาธิ		3. อธิบายถึง - จุดเริ่มต้นของสมาธิ - การบริหารภavana - ลักษณะต่อต้านสมาธิ - ประโยชน์ด้านต่าง ๆ ของสมาธิ 4. สอบถามความคิดเห็นและร่วมกันอภิปรายระหว่างผู้ฝึกและผู้รับการฝึก 5. เตรียมอุปกรณ์เครื่องเล่นเทปพร้อมเปิดเทปการฝึกสมาธิที่เตรียมไว้ให้ผู้รับการฝึกฟังขณะปฏิบัติ
10 เวลา ครึ่งละ 60 นาที	ยุติการฝึก	1. สร้างสัมพันธภาพ 2. เพื่อให้ผู้รับการฝึกตระหนักถึงการนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกไปใช้ในชีวิตประจำวัน 3. เพื่อประเมินประโยชน์ที่ได้จากการฝึก	1. แบบประเมินผลการอบรม 2. แบบประเมินความเครียด 3. ปากกาหรือดินสอ	1. ผู้ฝึกกล่าวทักทายผู้รับการฝึกด้วยสื่อน้ำยิ้มแย้มแจ่มใสภายใต้บรรยากาศที่เป็นกันเอง 2. ผู้ฝึกจะพูดถึงข้อความสั้นเกี่ยวกับการนำประสบการณ์การฝึกปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้รับการฝึกตระหนักถึงการนำประสบการณ์ที่ได้จากการฝึกไปใช้ในชีวิตจริง 3. ให้ผู้รับการฝึกเขียนข้อความความคิดเห็นและความรู้สึกที่มีต่อนำการฝึก การดำเนินการฝึก และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกโดยอิสระ พร้อมกับตารางการฝึกปฏิบัติที่ส่งให้กับผู้ฝึก

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์	วิธีดำเนินการ
10 เวลา ครึ่งละ 60 นาที				4. ร่วมกันฝึกสมาธิอีกครั้ง และทำแบบวัดความเครียด 5. มอบของที่ระลึกเพื่อเป็นสิ่ง เตือนใจให้ผู้รับการฝึกนึกถึง ประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ไป ใช้ต่อไป หลังจากนั้นผู้ฝึก กล่าวยุติการฝึก

ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและสร้างความคุ้นเคย รวมทั้งความไว้วางใจระหว่างผู้ฝึกและผู้รับการฝึก
2. เพื่อกำหนดวิธีปฏิบัติในการฝึก
3. เพื่อให้ผู้รับการฝึกเกิดความตระหนักรู้ว่าสมาธิช่วยลดความเครียด
4. เพื่อให้ผู้รับการฝึกได้ทราบถึงประโยชน์ของสมาธิแบบอานาปานสติ

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 60 นาที

สถานที่ ห้องประชุมเล็ก

- อุปกรณ์
1. เอกสารการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
 2. ตารางฝึกปฏิบัติกรบ้าน เดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ฝึกกล่าวทักทายผู้รับการฝึกด้วยสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ภายใต้บรรยากาศที่เป็นกันเอง ก่อนที่ผู้ฝึกจะแนะนำตนเองและเชิญผู้รับการฝึกแนะนำตนเองด้วย
2. ชี้แจงและตกลงเรื่องวิธีปฏิบัติของกลุ่ม
3. ขออนุญาตผู้รับการฝึกในการเผยแพร่ผลงานเพื่อประโยชน์ทางการศึกษา
4. ผู้ฝึกแจกเอกสารการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ตารางการฝึกปฏิบัติกรบ้าน เดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ และตารางกำหนดการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติให้ผู้รับการฝึกทุกคน
5. ผู้ฝึกสรุปประเด็นที่ผู้รับการฝึกได้รับจากกลุ่มให้ผู้รับการฝึกซักถามแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
6. ผู้ฝึกสาธิตการฝึกอย่างคร่าว ๆ และให้ผู้รับการฝึกปฏิบัติตามและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมการฝึก

เอกสารประกอบการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 1

ขั้นตอนการเดินจงกรม

1. เส้นทางเดินจงกรมที่จัดเตรียมไว้
2. ระยะทางเดินจงกรมจัดไว้ให้พอเหมาะกับสถานที่ที่มีอยู่
3. ยืนตรงจุดเริ่มต้นทางเดินจงกรม พนมมือระหว่างอก แล้วหลับตาลงแล้วกล่าวคำบูชา

พระรัตนตรัย

4. เอามือลงเอามือขวาจับข้อมือซ้าย วางไว้ตรงท้องน้อย ห้อยมือพอสบายไม่เกร็ง
5. กำหนดจิตไว้ที่ฝ่าเท้าที่สัมผัส ไม่ต้องหลับตา ตามองทางเดินจงกรม ห่างกว่าตัวประมาณ 1.5 – 2 เมตร โดยให้สมาธิจับอยู่ที่เท้า เวลาก้าวจะต้องรู้สึกว่าเป็นเท้าไหนกำลังก้าวอยู่
6. เริ่มภาวนาคำว่า “พุทโธ” อยู่ในใจ พร้อมก้าวเท้าขวาก้าวหน้า “พุท” เดินตามด้วยเท้าซ้ายภาวนา “โธ” ไม่ช้าหรือเร็วเกินไป ในลักษณะเดินตามปกติ
7. เมื่อเดินจนสุดทางจงกรมใช้จิตสั่ง ให้ค่อย ๆ หมุนตัวกลับทางขวายืนตรงตัวตรง แล้วจึงค่อยเริ่มก้าวด้วยเท้าขวาเหมือนตอนเริ่มต้น
8. เมื่อครบกำหนดเวลาที่กำหนดหรือ จะหยุดการเดินจงกรม ให้ยืนตรงจุดที่เริ่มต้นเดิน พนมมือระหว่างอก กล่าวคำแผ่เมตตา

ขั้นตอนการนั่งสมาธิ

นั่งในท่าที่สบาย ตั้งกายให้ตรง พนมมือระหว่างอก กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย วางมือขวาทับมือซ้าย เท้าขวาทับเท้าซ้าย ทำใจให้บริสุทธิ์ สูดลมหายใจเข้าลึกๆ แล้วผ่อนลมหายใจออกช้าๆ หลับตา กำหนดลมหายใจเข้าออกที่บริเวณปลายจมูก พร้อมกับภาวนาคำว่า “พุท” และ “โธ” โดยการหายใจเข้า พร้อมกับภาวนาคำว่า “พุท” และเมื่อหายใจออก ภาวนาคำว่า “โธ” พยายามรักษาสติให้อยู่ที่จุดของลมกระทบตลอดเวลา เมื่อจะออกจากสมาธิให้สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ผ่อนออกยาวๆ ประมาณ 3 ครั้ง กระจายความรู้สึกไปทั่วใบหน้า ลำตัว และทุกส่วนของร่างกาย แล้วจึงค่อยๆ ถอนจิตขึ้นช้าๆ อย่างมีสติ หลังจากนั้นตั้งใจ กล่าวคำแผ่เมตตา

บทสวดบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตาธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ)

บทสวดแผ่เมตตา

“ด้วยกุศลผลบุญที่ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติสมาธิในครั้งนี้ ขออุทิศไปให้ไพศาล ถึงบิดามารดา ครูอาจารย์
ทั้งลูกหลาน ญาติ มิตรสันทกัน คนที่เคยร่วมงานกันด้วยไซ้ร้ จึงมีส่วนได้ในบุญกุศลผลของมัน
ทั้งเจ้ากรรมนายเวรและเทวัญ ขอเชิญท่านมารับส่วนกุศลผลนี้ด้วยเทอญฯ”

ตารางฝึกปฏิบัติการบ้านเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ

[illegible]

ครั้งที่ 2

ทราบความหมาย และชนิดของสมาธิ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและความไว้วางใจ
2. เพื่อให้ผู้รับการฝึกเกิดความรู้สึกอยากมีส่วนร่วมในการร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป
3. เพื่อให้ผู้รับการฝึกทราบถึงความหมายวิธีการฝึกและชนิดของสมาธิ
4. เพื่อให้ผู้รับการฝึกรู้สึกผ่อนคลาย

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 60 นาที

สถานที่ ห้องประชุมเล็ก

อุปกรณ์ เอกสารความรู้เรื่องความหมายและวิธีการฝึกแต่ละชนิดของสมาธิ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ฝึกกล่าวทบทวนประเด็นครั้งที่ผ่านมาและดูตารางการฝึกปฏิบัติ
2. ผู้ฝึกกล่าวถึงความน่าสนใจและประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึก
3. ผู้ฝึกอธิบายถึงความหมายและวิธีการฝึกแต่ละชนิดของสมาธิ
4. สอบถามความคิดเห็น และร่วมกันอภิปรายระหว่างผู้ฝึกและผู้รับการฝึก
5. ผู้ฝึกกล่าวนำและให้ผู้รับการฝึกปฏิบัติตาม หลังจากนั้นนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมการฝึก

เอกสารประกอบการฝึกสมาธิครั้งที่ 2

1. ความหมายของการฝึกสมาธิ

สมาธิแบบอานาปานสติ แปลว่า สติระลึกรู้ลมหายใจเข้าออก (พระศรีวิสุทธิกวี, 2527, หน้า 3) วิธีการ การทำสมาธินั้นสามารถทำได้เป็นสมาธิได้ในทุก ๆ อิริยาบถ ทั้งยืน เดิน นั่งและนอน ดังพระธรรมที่พระองค์ทรงตรัสไว้ว่า อกาลโก หมายถึง ไม่เลือกกาลเวลา แต่ต้องพิจารณาถึงความเหมาะสมเพื่อให้เกิดสุภาพกายและสุภาพใจ สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต คือ การที่จิตแน่วแน่อยู่นิ่งกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน หรือส่ายไป (พระราชวรมุนี (ประยูร ปยุตโต), 2529, หน้า 824)

2. นั่งสมาธิ

โดยการนั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับซ้าย มือซ้ายวางไว้บนตัก การนั่งทรงตัวให้ตรงพอดี อย่าเกร็ง การฝึกขัดสมาธิอาจมีที่พึงหลังเนื่องจากกระดูกสันหลังไม่ดีก็ขย่มได้ การหลับตาเป็นสิ่งจำเป็น เพราะถ้าลืมตาก็จะมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ทำให้เกิดอารมณ์ได้ หรือจะนั่งเก้าอี้ก็ขย่มได้

การเดิน ต้องมีความรู้ในตนเองว่า จะเดินก้าวยาวสั้นขนาดไหน เร็วช้าอย่างไร ต้องพิจารณาจิตใจของเราว่าสงบดีหรือไม่

การนอน อาจจะตะแคงข้างใดข้างหนึ่ง แล้วนึบทบทวนกรรมภาวนาอยู่ในใจ

สถานที่สัปปายะ ต้องอาศัยสถานที่ที่เหมาะสมในการฝึกสมาธิ

การบริกรรมภาวนา นึบทบทวนภาวนาอยู่ในใจ จะนึก พุทโธ, พุทโธ ธัมโม สังโฆ หรือนะมะพระระ หรือสัมมาอะระหัง

3. ชนิดของสมาธิ

สมาธิที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติและสร้างขึ้น

สมาธิธรรมชาติ เช่น การเรียนการอ่านหนังสือเป็นสมาธิตื่น หรือการนอนหลับเป็นสมาธิลึก

สมาธิสร้างขึ้น นับแต่วินาทีของการบริกรรมภาวนาด้วยความตั้งใจว่าจะทำสมาธิ พยายามให้เกิดความสงบ มี 3 ขั้นตอน

3.1 ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และใช้ในจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้

3.2 อุปการะสมาธิ สมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิขั้นระดับนิรณได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน

3.3 อัปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิท เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีใน ฌานทั้งหลายถือว่า เป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ

4. ประโยชน์ของสมาธิในชีวิตประจำวัน

4.1 ทำให้จิตใจสบายหายเครียด มีความสุขผ่องใส

4.2 หายความวิตกกังวลกลัว หายกระวนกระวาย

4.3 นอนหลับง่าย หลับสนิทไม่ฝันร้าย สดุ้งตัวเองได้ เช่น กำหนดให้หลับ ให้ตื่นตาม เวลาที่ต้องการ

4.4 มีความว่องไวกระฉับกระเฉง รู้จักเลือกตัดสินใจ เหมาะแก่สถานการณ์

4.5 มีความเพียรพยายามแน่วแน่ใจจดหมาย มีความใฝ่สัมฤทธิ์สูง

4.6 รู้เท่าทันปรากฏการณ์และยับยั้งชั่งใจดีเยี่ยม

4.7 มีประสิทธิภาพในการทำงาน เช่น เรียนหนังสือ และการทำกิจกรรมทุกอย่าง

4.8 ส่งเสริมความจำ และสมรรถนะทางมันสมอง

4.9 เกื้อกูลแก่สุขภาพทางกาย เช่น ชะลอความแก่หรืออ่อนกว่าวัย

4.10 รักษาโรคบางอย่างได้ เช่น โรคท้องผูกเรื้อรัง โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิต โรคหืด และโรคกายจิตอื่น ๆ

ครั้งที่ 3-9

ฝึกปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อให้ความเครียดลดลง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพก่อนการฝึก
2. เพื่อให้ผู้รับการฝึกได้พิจารณาเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากได้เข้ารับการฝึก

การฝึก

3. เพื่อให้ผู้รับการฝึกทราบถึง
 - 3.1 จุดเริ่มต้นของสมาธิ
 - 3.2 การบริหารภavana
 - 3.3 ลักษณะต่อต้านสมาธิ
 - 3.4 ประโยชน์ด้านต่าง ๆ ของสมาธิ

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 60 นาที

สถานที่ ห้องประชุมเล็ก

- อุปกรณ์
1. เอกสารความรู้เรื่องจุดเริ่มต้นของสมาธิ การบริหาร ลักษณะต่อต้านสมาธิ ประโยชน์ด้านต่างๆของสมาธิ
 2. เครื่องเล่นเทป
 3. เทปการฝึกสมาธิ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ฝึกกล่าวทักทายผู้รับการฝึกด้วยสื่อน้ำยิ้มแย้มแจ่มใส ภายใต้บรรยากาศที่เป็นกันเอง
2. ผู้ฝึกกล่าวทบทวนประเด็นครั้งที่ผ่านมา และขอคูตารางฝึกปฏิบัติ พร้อมทั้งสอบถามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับการฝึกในระหว่างสัปดาห์ที่ผ่านมา
3. อธิบายถึง
 - 3.1 จุดเริ่มต้นของสมาธิ
 - 3.2 การบริหารภavana
 - 3.3 ลักษณะต่อต้านสมาธิ

3.4 ประโยชน์ด้านต่าง ๆ ของสมาธิ

4. สอดถามความคิดเห็นและร่วมกันอภิปรายระหว่างผู้ฝึกและผู้รับการฝึก
5. เตรียมเครื่องเล่นเทป พร้อมเปิดเทปการฝึก สมาธิที่เตรียมไว้ให้ผู้รับการฝึกฟังขณะ

ปฏิบัติ

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมการฝึก

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

เอกสารประกอบการฝึกสมาธิ ครั้งที่ 3 – 9

จุดเริ่มต้น

1. ความตั้งใจ อิทธิบาท 4 หมายถึง คุณสมบัติเครื่องทำความสำเร็จให้เกิดขึ้น

1.1 ฉันทะ คือ ความพอใจในการที่จะทำสมาธิ เมื่อเราเชื่อหรือศรัทธาว่าสมาธิทำให้เกิดประโยชน์ สุข ก็จะนำพาร่างกายไปสู่จุดหมาย เป็นการสงบใจ เป็นคุณเครื่องความสำเร็จเป็นอันดับแรก

1.2 วิริยะ คือ ความเพียร ไม่หวั่นไหว แม้จะท้อยาก ความพากเพียรพยายามที่จะต้องประพฤติปฏิบัติให้สม่ำเสมอ

1.3 จิตตะ คือ เอาใจใส่ฝึกฝอยอยู่ในสมาธิตัวที่สร้างขึ้นอันถูกต้องไม่ให้หลุดหายไปไหน

1.4 วิมังสา คือ ก่อนที่จะประพฤติปฏิบัติจะต้องใช้ปัญญาพิจารณาด้วยเหตุผลอันถูกต้อง

2. ความวางใจ สำหรับผู้ที่กำลังจะเริ่มฝึกสมาธิ จำเป็นที่จะต้องสังเกตลมหายใจเข้าออกว่า เวลาหายใจลมกระทบตรงไหนที่สามารถสังเกตได้ง่ายที่สุด ที่ใดที่หนึ่ง เพื่อให้เกิดความเคยชิน และสามารถจับได้ทุกเวลา อาจจะเป็นหน้าผาก สะดือ หรือระหว่างท้องน้อยก็ได้ แต่ส่วนใหญ่ลมหายใจเข้าออกจะมีความรู้สึกได้ง่ายตรงปลายช่องจมูก ลมหายใจที่จะมาสร้างความสงบ ก็คือ

2.1 ลมหายใจสั้น ก็ต้องสั้นอย่างสม่ำเสมอ

2.2 ลมหายใจยาว ก็ต้องยาวอย่างสม่ำเสมอ

2.3 ลมหายใจหนัก ก็ต้องหนักอย่างสม่ำเสมอ

2.4 ลมหายใจเบา ก็ต้องเบาอย่างสม่ำเสมอ

การบริกรรมภาวนา

1. การบริกรรมภาวนา คือ นึกบทบริกรรมภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งในใจ จะนึกว่า พุทโธ, พุทโธ ธัมโม สังโฆ, นะมะพะชะ, สัมมาอะระหัง หรือ อธิ ฯลฯ ก็ย่อมได้ทั้งนั้น แต่เมื่อนึกอันใดก็ให้นึกอันนั้นอย่าเปลี่ยน เพราะถ้าเปลี่ยนบ่อยๆ เพื่อกันการผลอสติ ดังนั้นจะต้องเอาใจฝึกฝอยอยู่ใน สมาธิตัวที่สร้างขึ้น อันถูกต้องไม่ให้หลุดหายไปไหน

2. การบริกรรมภาวนาเป็นเพียงเบื้องต้นเท่านั้น เพราะเมื่อจิตชำนาญแล้วบทบริกรรมภาวนาก็ไม่จำเป็นใช้ บทบริกรรมภาวนาเปรียบเด็กเล็กที่ยังช่วยตัวเองไม่ได้ ต้องมีผู้ใหญ่คอยคุ้มดูแล หมายถึงจิตยังไม่สงบ

3. อย่างไรก็ตาม บทบรกรรมภาวนา ก็มีความจำเป็น เพราะอารมณ์ นักร้อย นัปปัน นัภมื่น ในแต่ละวัน จำเป็นต้องให้เหลืออารมณ์อันเดียวให้ได้ ก็คือ ให้มีเพียงคำภาวนาอันเดียว หมายความว่า ระวังอารมณ์ที่ฟุ้งไปมาก นัปปัน นัภมื่น เหลือหนึ่งเดียวเพื่อความเป็นสมาธิ

4. แม้จะทำความหยุดนิ่งได้โดยไม่ภาวนาก็ย่อมได้ คือกำหนดความว่าง เวลาเราหลับ ตาอาจพบกับความไม่มีอะไร เราสามารถบังคับจิตให้อยู่ในความว่างเปล่า ระยะเวลา 5 นาที ณ ที่นี้ถือว่าเป็นสมาธิและถ้าทำไปเรื่อย ๆ ก็มีผลเช่นกัน

5. ความหยุดนิ่งนั้นจะปรากฏสิ่งหนึ่งให้เราได้กำหนดคือการหายใจ เพราะจิตใจได้จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจ ทำให้เกิดความเป็นหนึ่งได้โดยอาศัยธรรมชาติ เพราะไม่ว่าที่ไหน เวลาใด ทุกคนก็ต้องหายใจ

6. การบรกรรมภาวนา เปรียบดังเด็กอ่อนดังกล่าแล้ว จึงมีความหมายเฉพาะผู้ฝึกในเบื้องต้น จึงไม่ควรเห็นว่าคำภาวนาของคนนั้นผิด คนนี้ถูก เพราะถูกทุกๆ คำภาวนา

7. การวางจิตขณะบรกรรมภาวนา อาจจะอยู่ที่หน้าผากอยู่ที่ปลายช่องจมูก อยู่เฉพาะหน้า อยู่ท้องเบื้องซ้าย อยู่ทีสะดือ การวางจิตขณะภาวนานี้ตามอริยาศัย แต่ควรจะให้ถูกกับความพอดีของแต่ละบุคคล

8. การวัดผลของการบรกรรมภาวนา เมื่อเรานึกบทบรกรรมภาวนา จนจิตนิ่งชำนาญ เราก็ลองกำหนดจิตให้เฉยโดยไม่นึกบทบรกรรมภาวนา ปรากฏว่าจิตยังอ่อนต้องภาวนาต่อไป แต่ถ้ากำหนดจิตให้เฉยไม่นึกถึงบทบรกรรมภาวนา จิตก็ยังนิ่งได้ ถือว่าจิตของเราได้แข็งแกร่งขึ้นแล้ว เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ไม่ต้องภาวนาก็ได้ แต่ต้องอย่าเข้าข้างตัวเอง เพราะอารมณ์ที่มากทำลาย จิตของเรานั้นมันละเอียดอ่อน แต่ก็ควรทดสอบอยู่เสมอ หลังจากเราได้รับการฝึกฝนพอสมควรแล้ว

สิ่งที่ขัดขวางสมาธิ

สิ่งเหล่านี้มีชื่อว่า นิวรณ์ (พระราชมุนี (ประยูรค์ ปยุตโต.) 2534 : 7-8) นิวรณ์ แปลว่า เครื่องกีดกัน เครื่องขัดขวางการทำงานของจิต สิ่งกีดกันไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม ธรรมฝ่ายชั่วที่กีดกันไม่ให้บรรลุคุณความดี หรือกุศลธรรมที่ทำจิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง นิวรณ์ 5 อย่างนั้น คือ

1. กามฉันท์ ความอยากได้อะไรอยากเอา หมายถึง ความอยากได้กามคุณทั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็น กิเลสพวกโลภะ จิตที่ถูกล่อด้วยอารมณ์ต่าง ๆ คิดอยากได้นอนอยากได้นี้ คิดใจโน้นคิดใจนี้ คอยเขวออกไปหาอารมณ์อื่น ๆ ครุ่นข้องอยู่ ย่อมไม่ตั้งมั่น ไม่เดินเรียบไป ไม่อาจเป็นสมาธิได้

2. พยาบาท ความขัดเคืองแค้นใจ ได้แก่ ความขัดใจ แค้นใจ เกลียดชัง ความผูกใจเจ็บ การมองในแง่ร้าย การคิดร้าย มองเห็นคนเป็นศัตรู ตลอดจนความโกรธ ความหงุดหงิด ขุ่นเคียว ความรู้สึกขัดใจ ไม่พอใจต่าง ๆ จิตที่มีวาทะทบโน้นกระทบนี้ สะดุดนั้นสะดุดนี้ไม่เรียบ ไม่ไหลเนื่อง ย่อมไม่อาจเป็นสมาธิ

3. ถีนมิทระ ความหดหู่และเชื่องซึม หรือเซื่องและซึม แยกเป็นถีนะ ความหดหู่ ห่อเหี่ยว ถดถอย ระย่อ ห่อเหี่ยว ความขมเซา เหงาหงอย ละเหี่ยว ที่เป็นอาการของจิตใจ ถีนมิทระ ความเชื่องซึม เฉื่อยและ ง่วงเหงาและหาวนอน โง่งว่วง อืดอาด มึนมัว ตื้อตัน อาการซึม ๆ เฉา ๆ ที่เป็นไปทางการ จิตที่ถูกอาการทางกายและกายใจอย่างนี้ครอบงำย่อมไม่เข้มแข็ง ไม่คล่องตัว ไม่เหมาะแก่การใช้งาน จึงไม่อาจเป็นสมาธิได้

4. อุทธัจจกุกุจจะ ความฟุ้งซ่านและเคลื่อนไหวร้อนใจ แยกเป็นอุทธัจจะ ความที่จิตฟุ้งซ่าน ไม่สงบ สายพร่า พล่านไป กับกุกุจจะ ความวุ่นวายใจ รำคาญใจ ระแวง เคลื่อนร้อนใจ ขุ่นใจ กลุ้มใจ กังวลใจ จิตที่ถูกอุทธัจจกุกุจจะครอบงำ ย่อมพล่าน ย่อมคว้างไป ไม่อาจสงบลงได้ จึงไม่เป็นสมาธิ

5. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ได้แก่ ความเคลือบแคลง ไม่แน่ใจ สงสัย เกี่ยวกับพระศาสนา พระธรรม พระสงฆ์ เกี่ยวกับสัจา ตัดสินใจไม่ได้ว่าสมาธิมีประโยชน์ควรแก่การปฏิบัติหรือไม่ จะได้ผลจริงหรือไม่ คิดแยกไปสองทาง กำหนดไม่ลง จิตที่ถูกวิจิกิจฉาขัดไว้กว่นไว้ให้ค้างให้พรวดเลื่อย่อมไม่อาจแน่วแน่เป็นสมาธิ

ประโยชน์ต่าง ๆ ของสมาธิ

1. ประโยชน์ต่อสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ คือ ช่วยทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะ เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เขือกเย็น สุภาพ นุ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง เตรียมจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อม และง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ เสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบ และสะกดยับยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ มีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต เนื่องจากสติที่ได้จากการฝึกสมาธินั้น จะช่วยให้สามารถควบคุมกิเลสได้ดีขึ้น เมื่อกิเลสถูกควบคุมก็จะส่งผลให้จิตใจไม่เศร้าหมอง ทำให้มีสุขภาพจิตดี และมีประโยชน์ต่อสุขภาพจิต และการพัฒนาบุคลิกภาพได้

2. เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอย ช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นที่ไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้

3. ช่วยเสริมสุขภาพกายและใจแก่ใจโรคได้ การที่สมาธิช่วยเสริมสุขภาพกายและใจแก่ใจโรคได้นั้นเป็นผลมาจากประโยชน์ของสมาธิที่ทำให้เกิด “ความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน” คนที่มีความสุขจะช่วยให้สุขภาพกายดีขึ้น และช่วยแก้โรคได้ ดังที่ (พระราชวรมุณี (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2529, หน้า 835) ได้อธิบายไว้ดังนี้ว่า ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและอิทธิพลต่อกัน บุคคลทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองขุ่นมัว พอประสบเรื่องเรื่องให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มิมีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แต่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็ง จะกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทา หรือผ่อนเบาโรคทางกายได้ อาจทำให้โรคหายไวขึ้น

ครั้งที่ 10

ยุติการฝึก

วัตถุประสงค์

1. สร้างสัมพันธภาพ
2. เพื่อให้ผู้รับการฝึกตระหนักถึงการนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. เพื่อประเมินประโยชน์ที่ได้จากการฝึก

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 60 นาที

สถานที่ ห้องประชุมเล็ก

- อุปกรณ์
1. แบบประเมินความเครียด
 2. แบบประเมินผลการอบรม
 3. ของที่ระลึกจำนวน 6 ชิ้น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ฝึกกล่าวทักทายผู้รับการฝึกด้วยสวัสดีทักทายอบอุ่นใจ ภายใต้บรรยากาศที่เป็นกันเอง
2. ผู้ฝึกจะพูดถึงข้อความสั้น ๆ เกี่ยวกับการนำประสบการณ์การฝึกปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้รับการฝึกตระหนักถึงการนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกไปใช้ในชีวิตจริง
3. ให้ผู้รับการฝึกเขียนความคิดเห็นและความรู้สึกที่มีต่อผู้นำการฝึก การดำเนินการฝึกและประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกโดยอิสระ พร้อมกับตารางการฝึกปฏิบัติส่งให้ผู้ฝึก
4. ร่วมกันฝึกสมาธิอีกครั้ง ก่อนทำแบบประเมินความเครียด และแบบประเมินผลการอบรม
5. มอบของที่ระลึกเพื่อเป็นสิ่งเตือนใจให้ผู้รับการฝึกนึกถึงประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ไปใช้ต่อไป หลังจากนั้น ผู้ฝึกกล่าวยุติการฝึก

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมการฝึก

เอกสารประกอบการฝึกสมาธิครั้งที่ 10

แบบประเมินผลการอบรม

การอบรม : การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
วิทยากร : นางสาวอุไรวรรณ พานิชเจริญผล
วันที่ :เวลา.....

หัวข้อ	ดีมาก	ดี	ใช้ได้	ควรปรับปรุง
1. เนื้อหาการการอบรมเป็นประโยชน์ต่องานเพียงใด				
2. ความรู้ที่ได้รับจากการอบรมมีมากน้อยเพียงใด				
3. ท่านสามารถเข้าใจเนื้อหาการอบรมเพียงใด				
4. วิทยากรสามารถสร้างบรรยากาศที่น่าสนใจน่าเรียนรู้				
5. วิทยากรมีประสบการณ์ในเรื่องที่สอนดีเพียงใด				
6. วิทยากรมีวิธีการสอนเหมาะสมกับหัวข้อเรื่องเพียงใด				
7. ท่านมีโอกาสดูได้แสดงความคิดเห็นเพียงใด				
8. เอกสารประกอบการบรรยายเพียงพอหรือไม่				
9. สื่อที่ใช้ในการอบรมเหมาะสมเพียงใด				
10. ระยะเวลาที่ใช้ในการอบรมเหมาะสมเพียงใด				

1. ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกอบรม :-
1
2
2. ท่านจะนำความรู้ที่ได้รับจากการอบรม ไปใช้ในการทำงานโดยชีวิตประจำวัน โดย :-
1
2
3. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ -
.....
.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง

แนวคิด

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสัมพันธภาพของบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป คือ ผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิกผู้รับคำปรึกษา ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ยอมรับ และเป็นกันเอง กระบวนการให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากล้าเปิดเผยตนเองสู่ประสบการณ์ใหม่ๆ สำรวจความคิด ความรู้สึก ทบทวนคติตลอดจนพฤติกรรมของตนที่เป็นปัญหา ช่วยให้บุคคลได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ในการเผชิญปัญหาหรือความกดดัน ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ผู้ให้คำปรึกษาจะพบกับสมาชิกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกันรวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง ในแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 60 นาทีดังนี้

- | | |
|----------------|------------------------|
| ครั้งที่ 1 | การสร้างความคุ้นเคย |
| ครั้งที่ 2 | การยอมรับซึ่งกันและกัน |
| ครั้งที่ 3 – 9 | กระบวนการให้คำปรึกษา |
| ครั้งที่ 10 | การยุติการให้คำปรึกษา |

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สรุปขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจากการให้คำปรึกษา 10 ครั้งดังนี้

ขั้นตอนที่ 1

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพและยอมรับซึ่งกันและกันกับผู้รับคำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกมากหรือน้อยตามความพอใจ เพื่อผู้วิจัยได้เข้าใจถึงปัญหา ความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เป็นต้นเหตุของความเครียด และผู้วิจัยช่วยกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงแนวทางของปัญหา ความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านั้น (โปรแกรมครั้งที่ 1,2) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางขั้นตอนที่ 1 คือ การสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ

ขั้นตอนที่ 2

ผู้วิจัยสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกไม่สบายใจออกมาอย่างอิสระ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นหาปัญหาความเครียด ให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองและหาทางแก้ปัญห ความเครียด และพัฒนาตนเองไปสู่วิถีทางที่จะดำเนินชีวิตได้ดีขึ้น (โปรแกรมครั้งที่ 3 – 9) ตามทฤษฎีการให้ปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางขั้นตอนที่ 2 คือ การระบายความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษา เพื่อพัฒนาตนเองไปในทางที่เหมาะสม และตามทฤษฎีการให้ปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ขั้นตอนที่ 3 สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นหาความเครียดที่เกิดจากความไม่สบายใจ และค้นหาหนทางแก้ไข รวมถึงขั้นตอนที่ 4,5) คือ การสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาลายความเครียด เพื่อที่จะพัฒนาตนเองไปสู่วิถีทางที่จะดำเนินชีวิตได้ดีขึ้น

ขั้นตอนที่ 3

ผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษา และเตรียมปฏิบัติการให้คำปรึกษา โดยผู้วิจัยกระตุ้นและให้กำลังใจ พร้อมสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาลายความเครียดยอมรับตนเองและเกิดการยอมรับผู้อื่น และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ให้คงอยู่ต่อไป (โปรแกรมครั้งที่ 10) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ขั้นตอนที่ 4,5 คือ การสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาลายความเครียด เพื่อที่จะพัฒนาตนเองไปสู่วิถีทางที่จะดำเนินชีวิตได้ดีขึ้น

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์	วิธีการดำเนินการ
1 เวลา 60 นาที	ปฐมนิเทศ และสร้าง ความคุ้น เคย	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ และความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้ คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา และระหว่างสมาชิกด้วยกัน 2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจเกี่ยวกับ วัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาท หน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและ ผู้รับคำปรึกษา	1.ตาราง การทดลอง 2.กระดาษ 3.ปากกา หรือดินสอ	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับทักทาย ผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาแนะนำตัวทีละคน 2. ผู้ให้คำปรึกษาแจกตารางการ ทดลองจนครบทุกคนแล้วชี้แจงให้ ผู้รับคำปรึกษาทราบวัตถุประสงค์ใน การทำกลุ่มเพื่อให้ 2.1 สมาชิกทุกคนเรียนรู้ในการ ปรับตัวต่อปัญหาต่าง ๆ ที่เกิด ขึ้นกับตนเองอย่างฉลาดและ เหมาะสม 2.2 สมาชิกรู้จักตนเองโดยกล้า แสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมา อย่างเปิดเผยกับผู้อื่น 2.3 สมาชิกสามารถสื่อสารที่ดีต่อ กัน และยอมรับความคิดเห็น ของผู้อื่น 2.4 สมาชิกสามารถสร้างสัมพันธ- ภาพที่ดีกับผู้อื่น ได้อย่างเป็นกันเอง อบอุ่น และจริงใจ 3. ให้สมาชิกช่วยกันแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับบทบาท หน้าที่ของสมาชิก กฎ ข้อบังคับของกลุ่มด้วยวิธีต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ 3.1 ผู้ให้คำปรึกษาอำนวยความสะดวก สะดวกให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงความคิด สามารถในวิถีทางของกลุ่มเพื่อพัฒนา ศักยภาพของกลุ่มให้เกิดขึ้น โดยให้การ สนับสนุนช่วยเหลือให้สมาชิกกล้าพูด กล้าแสดงความคิดเห็น โดยอิสระ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์	วิธีการดำเนินการ
1 เวลา 60 นาที				3.2 กระตุ้นให้สมาชิกกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามกระบวนการของกลุ่ม 3.3 ให้สมาชิกช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาท หน้าที่ของสมาชิก กฎ ข้อบังคับของกลุ่ม 3.4 สมาชิกช่วยกันสรุปสาระสำคัญเกี่ยวกับบทบาท หน้าที่ของสมาชิก กฎ ข้อบังคับของกลุ่ม 3.5 ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง โดยใช้เทคนิคตามหลักการให้คำปรึกษาทฤษฎีของโรเจอร์สดังนี้ 3.5.1 การเริ่มต้นให้คำปรึกษา 3.5.2 การฟังอย่างตั้งใจและเจียบ 3.5.3 การสังเกต 3.5.4 การสะท้อนความรู้สึก 3.5.5 การตีความหมายเพื่อให้เกิดความกระจ่าง 3.5.6 การตั้งคำถาม 3.5.7 การสรุปและทบทวนสิ่งสำคัญ ส่วนจะใช้เทคนิคชนิดใดก่อน – หลังมาก หรือน้อยขึ้นอยู่กับสถานการณ์ อารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา และดุลยพินิจของผู้ให้คำปรึกษา 4. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดที่ชี้แจง 5. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปเรื่องที่สนทนาและเวลานัดหมายตามตารางเพื่อให้เข้าใจตรงกัน

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์	วิธีการดำเนินการ
2 เวลา 60 นาที	การยอมรับ ซึ่งกันและ กัน	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับ คำปรึกษา 2. เพื่อให้สมาชิกยอมรับความ แตกต่างระหว่างบุคคล ความรู้ สึก ความคิด ตลอดจนบุคลิก ภาพระหว่างกัน 3. เพื่อให้สมาชิกยอมรับซึ่งกัน และกันอย่างไม่มีเงื่อนไขและ เต็มใจช่วยเหลือกันอย่างจริงใจ 4. เพื่อให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตน เอง โดยการแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นซึ่งกันและกัน	1. ขอบจด หมาย 12 ซอง 2. กระดาษ เปล่าคนละ 12 แผ่น 3. ปากกา	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก ซึ่ง แจ้งวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา ครั้งนี้ และทบทวนประเด็นของการให้คำ ปรึกษาก่อน 2. ให้สมาชิกร่วมกิจกรรม “ของความคิด ของความบกพร่อง” ซึ่งมีวิธีการดังต่อไปนี้ 2.1 ให้สมาชิกแต่ละคนนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน 2.2 แจกกระดาษให้สมาชิกคนละ 12 แผ่น และขอบจดหมาย 2 ซอง 2.3 ให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนชื่อของ ตนเอง บนขอบจดหมายทั้งสอง ซอง และซองที่หนึ่งเขียนคำว่า ของความคิด ซองที่สองเขียนว่า ของความบกพร่อง 2.4 ให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนความคิด หรือนิสัยที่ดีของตนเอง 3 ข้อ ลง ในกระดาษที่แจกให้ 1 แผ่น แล้ว พับเก็บไว้กับตัวเองและเขียนชื่อ บกพร่อง 3 ข้อลงบนกระดาษอีก แผ่นแล้วเก็บไว้กับตนเองเช่นกัน 2.5 ให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนส่งซอง เปล่าที่เขียนชื่อตนเองบนขอบ ความคิดไปทางขวามือของผู้รับคำ ปรึกษาเอง 2.6 เมื่อได้รับซองเปล่าจากเพื่อนทาง ซ้ายมือแล้วให้เขียนความคิดของ เพื่อน 3 ข้อ ลงในกระดาษ (ไม่ ต้องลงชื่อผู้เขียน) แล้วส่งไปทาง ขวามือต่อไป จนเจ้าของซอง ได้รับ ซองของตนเอง

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์	วิธีการดำเนินการ
				2.7 ให้ผู้รับคำปรึกษาส่งของความบกพร่องไปทางขวามือของผู้รับคำปรึกษาเอง 2.8 เมื่อได้รับของเปล่าจากเพื่อนทางซ้ายมือแล้ว ให้เขียนความบกพร่องของเพื่อน 3 ข้อลงในกระดาษ(ไม่ต้องเขียนชื่อผู้เขียน) แล้วใส่ซองส่งไปทางขวามือต่อไป จนผู้รับคำปรึกษาเจ้าของซองได้รับของของตนเอง 2.9 เมื่อแต่ละคนในกลุ่มได้รับซองของตนเองคืนแล้วทั้ง 2 ซอง ให้เปรียบเทียบข้อความที่เพื่อนเขียน ทั้งความดีและความบกพร่องที่ตนเขียนไว้ 2.10 ให้ผู้รับคำปรึกษาอภิปรายร่วมกัน 2.10.1 เวลาที่เขียนความดีและความบกพร่องของตนเองรู้สึกอย่างไร 2.10.2 เวลาเขียนความดีและความบกพร่องของคนอื่นรู้สึกอย่างไร 2.10.3 เมื่อเปิดอ่านความดีและความบกพร่องของตนที่คนอื่นเขียน เราารู้สึกอย่างไร 3. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมของความดี ของความบกพร่อง 4. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนสาระที่ได้ จากนั้นจึงนัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์	วิธีการดำเนินการ
3-9 เวลา ครึ่ง ละ60 นาที	กระบวนการ ให้คำปรึกษา	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึก จากปัญหาที่ตนเองเผชิญอยู่ ทำให้เกิดความเครียด อย่างอิสระ 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างในการค้นพบวิธีขจัดปัญหา ความคิด ความรู้สึกเหล่านั้นออกไปเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้เหมาะสมกับตนเอง 4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดกำลังใจและความมั่นใจในการคิดวิธีการขจัดปัญหา ความคิดและความรู้สึกเหล่านั้นของตนเอง 5. เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย	1.กระดาษ 2.ปากกา หรือดินสอ	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษา และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง 2. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงความเครียดหรือปัญหาที่ผู้รับคำปรึกษากำลังเผชิญอยู่ อันเป็นต้นเหตุให้เกิดความไม่สบายใจที่เกิดขึ้น โดยใช้เทคนิคตามหลักการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีของโรเจอร์ส ดังนี้ 2.1 การเริ่มต้นการให้คำปรึกษา 2.2 การฟังอย่างตั้งใจและเงียบ 2.3 การสังเกต 2.4 การสะท้อนความรู้สึก 2.5 การคิดความเพื่อให้เกิดความกระจ่าง 2.6 การตั้งคำถาม 2.7 การสรุป และทบทวนสิ่งสำคัญ 2.8 การยุติความช่วยเหลือเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้แก้ปัญหาด้วยตนเองได้ 3. ผู้ให้คำปรึกษาสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงวิธีการขจัดปัญหา ความเครียด ความไม่สบายใจที่เกิดขึ้น แลกเปลี่ยนวิธีแก้ไข แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น เพื่อนำประสบการณ์ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน พร้อมทั้งสรุปผลที่ได้จากการให้คำปรึกษา และให้กำลังใจยอมรับตนเอง และยอมรับผู้อื่น สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์	วิธีการดำเนินการ
				4. ใช้ช่วงท้ายของการให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามและเสนอข้อคิดเห็นเพิ่มเติม 5. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปประเด็นที่ได้ในแต่ละครั้งและนัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
10 เวลา 60 นาที	การยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนขั้นตอนในการแก้ปัญหา รวมทั้งพิจารณาถึงความเข้าใจตนเอง 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากได้เข้ารับการให้คำปรึกษา 4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้รับจากการรับคำปรึกษาไปใช้ในการพัฒนาตนเองต่อไป 5. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา	1. กระดาษ 2. ปากกา หรือดินสอ 3. แบบประเมิน 4. ของที่ระลึก จำนวน 6 ชิ้น	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายและทบทวน การให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงความรู้สึกของตนเองที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม ตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้ายอย่างอิสระ 3. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญของการให้คำปรึกษา 4. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความคิดเห็นสอบถามประเด็นที่สงสัย 5. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปและยุติการให้คำปรึกษารวมทั้งกล่าวคำขอบคุณสมาชิกในกลุ่ม 6. ให้ผู้รับคำปรึกษาทำแบบประเมินความเครียด

ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศและการสร้างความคุ้นเคย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา และระหว่างสมาชิกด้วยกัน
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 60 นาที

สถานที่ ห้องประชุมเล็ก

อุปกรณ์ 1. ตารางการทดลอง

2. กระดาษ

3. ดินสอ

วิธีดำเนินการ

1. เมื่อสมาชิกมาพบ ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับทักทายเชิญให้สมาชิกทุกคนนั่งเป็นวงกลมอธิบายวิธีการเข้ากลุ่มและกิจกรรม
2. เริ่มต้นโดยผู้ให้คำปรึกษาแนะนำตนเองกับกลุ่ม และให้สมาชิกคนนั่งถัดไปทางขวาแนะนำตนเองกับกลุ่ม ทำเช่นนี้จนครบทุกคน
3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกตารางการทดลองจนครบทุกคน แล้วชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาทราบวัตถุประสงค์ในการทำกลุ่มเพื่อให้
 - 3.1 สมาชิกทุกคนเรียนรู้ในการปรับตัวต่อปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างฉลาดและเหมาะสม
 - 3.2 สมาชิกรู้จักตนเองโดยกล้าแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาอย่างเปิดเผยกับผู้อื่น
 - 3.3 สมาชิกสามารถสื่อสารที่ดีต่อกัน และยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น
 - 3.4 สมาชิกสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้อย่างเป็นกันเอง อบอุ่น และจริงใจ
4. ให้สมาชิกช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาท หน้าที่ของสมาชิก กฎข้อบังคับของกลุ่มด้วยวิธีการต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

4.1 ผู้รับคำปรึกษาอำนวยความสะดวกให้ผู้มาชิกในกลุ่ม ได้แสดงความสามารถในวิถีทางของกลุ่มเพื่อพัฒนาศักยภาพของกลุ่มให้เกิดขึ้น โดยให้การสนับสนุนช่วยเหลือให้ผู้มาชิกกล้าพูด กล้าแสดงความคิดเห็นโดยอิสระ

4.2 กระตุ้นให้ผู้มาชิกกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามกระบวนการของกลุ่ม

4.3 ให้ผู้มาชิกช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาท หน้าที่ของผู้มาชิก กฎ ข้อบังคับของกลุ่ม

4.4 ผู้มาชิกช่วยกันสรุปสาระสำคัญเกี่ยวกับบทบาท หน้าที่ของผู้มาชิก กฎ ข้อบังคับของกลุ่ม

4.5 ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้มาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง โดยใช้เทคนิคตามหลักการให้คำปรึกษาทฤษฎีของโรเจอร์สดังนี้

4.5.1 การเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

4.5.2 การฟังอย่างตั้งใจและเงียบ

4.5.3 การสังเกต

4.5.4 การสะท้อนความรู้สึกลับ

4.5.5 การตีความหมายเพื่อให้เกิดความกระจ่าง

4.5.6 การตั้งคำถาม

4.5.7 การสรุปและทบทวนสิ่งสำคัญ

ส่วนจะใช้เทคนิคใดก่อน – หลัง มาก หรือ น้อยขึ้นอยู่กับสถานการณ์ อารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา และดุลยพินิจของผู้ให้คำปรึกษา

4. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดที่ชี้แจง

5. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปเรื่องที่สนทนา และวัน เวลา นัดหมายตามตารางเพื่อให้เข้าใจตรงกัน

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจที่ผู้มาชิกมีต่อกลุ่ม
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของผู้มาชิกกลุ่ม

ครั้งที่ 2

การยอมรับซึ่งกันและกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา
2. เพื่อให้สมาชิกยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ความรู้สึก ความคิด ตลอดจนบุคลิกภาพระหว่างกันและกัน
3. เพื่อให้สมาชิกยอมรับซึ่งกันและกันอย่างไม่มีเงื่อนไข และเต็มใจช่วยเหลือกันอย่างจริงใจ
4. เพื่อให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง โดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 60 นาที

สถานที่ ห้องประชุมเล็ก

- อุปกรณ์
1. ชองจดหมาย 12 ชอง
 2. กระดาษเปล่าคนละ 12 แผ่น
 3. ปากกาหรือดินสอ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งนี้ และทบทวนประเด็นของการให้คำปรึกษาก่อน
2. ให้สมาชิกร่วมกิจกรรม “ของความคิด ของความบกพร่อง” ซึ่งมีวิธีการดังต่อไปนี้
 - 2.1 ให้สมาชิกแต่ละคนนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน
 - 2.2 แจกกระดาษให้สมาชิกคนละ 12 แผ่น ชองจดหมายคนละ 2 ชอง และปากกาหรือดินสอคนละด้าม
 - 2.3 ให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนชื่อของตนเองบนชองจดหมายทั้งสองชอง และชองที่หนึ่งเขียนว่าของความคิด ชองที่สองเขียนว่าของความบกพร่อง
 - 2.4 ให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนความคิด หรือนิสัยที่ดีของตนเอง 3 ข้อ ลงในกระดาษที่แจกให้ 1 แผ่น แล้วพับเก็บไว้กับตัวเอง และเขียนข้อบกพร่อง 3 ข้อ ลงบนกระดาษอีกแผ่น แล้วเก็บไว้กับตนเองเช่นกัน

2.5 ให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนส่งซองเปล่าที่เขียนชื่อตนเองบนซองความดีไปทางขวามือของผู้รับคำปรึกษาเอง

2.6 เมื่อได้รับซองเปล่าจากเพื่อนทางซ้ายมือแล้วให้เขียนความดีของเพื่อน 3 ข้อลงในกระดาษ (ไม่ต้องลงชื่อผู้เขียน) แล้วใส่ซองไว้ส่งไปทางขวามือต่อไป จนเจ้าของซองได้รับซองของตนเอง

2.7 ให้ผู้รับคำปรึกษาส่งซองความบกพร่องไปทางขวามือของผู้รับคำปรึกษาเอง

2.8 เมื่อได้รับซองเปล่าจากเพื่อนทางซ้ายมือแล้วให้เขียนความบกพร่องของเพื่อน 3 ข้อลงในกระดาษ (ไม่ต้องลงชื่อผู้เขียน) แล้วใส่ซองส่งไปทางขวามือต่อไป จนผู้รับคำปรึกษาเจ้าของซองได้รับซองของตนเอง

2.9 เมื่อแต่ละคนในกลุ่มได้รับซองของตนเองคืนมาแล้วทั้งสองซอง ให้เปรียบเทียบข้อความที่เพื่อนเขียนทั้งความดี และความบกพร่องที่ตนเขียนไว้

2.10 ให้ผู้รับคำปรึกษาอภิปรายร่วมกัน

2.10.1 เวลาเขียนความดี และความบกพร่องของตนเอง รู้สึกอย่างไร

2.10.2 เวลาเขียนความดี และความบกพร่องของคนอื่น รู้สึกอย่างไร

2.10.3 เมื่อเปิดอ่านความดี และความบกพร่องของคนอื่นเขียน เรา รู้สึก

อย่างไร

3. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมของความดี และความบกพร่อง

4. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนสาระที่ได้ จากนั้นจึงนัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกมีต่อการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม

ครั้งที่ 3 — 9

กระบวนการให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกจากปัญหาที่ตนเองเผชิญอยู่ ทำให้เกิด

ความเครียดอย่างอิสระ

3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างในการค้นพบวิธีขจัดปัญหา ความคิด ความรู้สึก เหล่านั้นออกไป เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้เหมาะสมกับตนเอง

4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดกำลังใจและมีความมั่นใจในการที่คิดวิธีการขจัดปัญหาความคิดและความรู้สึกเหล่านั้นของตนเอง

5. เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 60 นาที

สถานที่ ห้องประชุมเล็ก

อุปกรณ์ 1. กระดาษ

2. ปากกาหรือดินสอ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษา และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง
2. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงความเครียด หรือปัญหาที่ผู้รับคำปรึกษากำลังเผชิญอยู่จนเป็นเหตุให้เกิดความไม่สบายใจที่เกิดขึ้น โดยใช้เทคนิคตามหลักการให้คำปรึกษาทฤษฎีของโรเจอร์ส ดังนี้

- 2.1 การเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
- 2.2 การฟังอย่างตั้งใจ และเงียบ
- 2.3 การสังเกต
- 2.4 การสะท้อนความรู้สึก
- 2.5 การตีความเพื่อให้เกิดความกระจ่าง

2.6 การตั้งคำถาม

2.7 การสรุป และทบทวนสิ่งสำคัญ

2.8 การยุติความช่วยเหลือเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้แก้ปัญหาด้วยตนเองได้

3. ผู้ให้คำปรึกษาสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงวิธีการจัดการปัญหาความเครียด ความไม่สบายใจที่เกิดขึ้น แลกเปลี่ยนวิธีแก้ไข แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น เพื่อนำประสบการณ์ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน พร้อมทั้งสรุปผลที่ได้จากการให้คำปรึกษา และให้กำลังใจ ยอมรับตนเอง และยอมรับผู้อื่น สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

4. ใช้ช่วงท้ายของการให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถาม และเสนอข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

5. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปประเด็นที่ได้ในแต่ละครั้ง และนัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ของสมาชิกในการร่วมกิจกรรม

2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกใน

การแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 10

การยุติการให้คำปรึกษาและปัจจัยนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนขั้นตอนในการแก้ปัญหา รวมทั้งพิจารณาถึงความเข้าใจตนเอง
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากที่ได้เข้ารับการให้คำปรึกษา
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้รับ จากการรับคำปรึกษาไปใช้ในการพัฒนาตนเองต่อไป
5. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 60 นาที

สถานที่ ห้องประชุมเล็ก

อุปกรณ์ 1. กระดาษ

2. ปากกาหรือดินสอ

3. แบบประเมินความเครียด

4. ของที่ระลึกจำนวน 6 ชิ้น

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทาย และทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงความรู้สึกของตนเองที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม ตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้ายอย่างอิสระ
3. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญของการให้คำปรึกษา
4. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความคิดเห็นสอบถามประเด็นที่สงสัย
5. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปและยุติการให้คำปรึกษา รวมทั้งกล่าวขอบคุณสมาชิกในกลุ่ม พร้อมทั้งแจกของที่ระลึก

6. ให้ผู้รับคำปรึกษาทำแบบประเมินความเครียด

การประเมินผล

1. สังเกตจากท่าทีความสนใจ ความตั้งใจที่สมาชิกมีต่อกลุ่ม
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิก
กลุ่มในการแสดงความคิดเห็น

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University