บทที่ 2

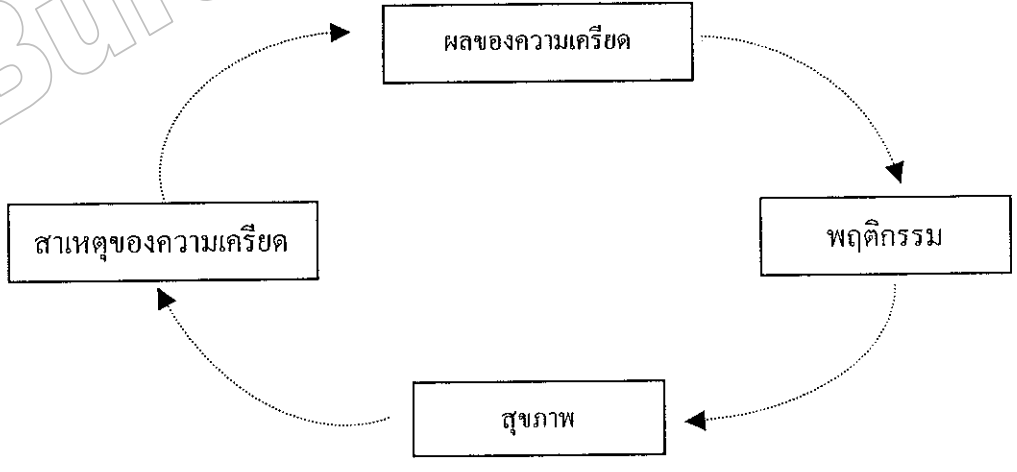
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้สมาธิกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ที่มีต่อการลดความเครียดของพนักงานหญิงโรงงานอุตสาหกรรม ซึ่งมีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับดังนี้

1. เอกสารเกี่ยวกับความเครียด
2. งานวิจัยเกี่ยวกับความเครียด
3. เอกสารเกี่ยวกับการใช้สมาธิ
4. งานวิจัยเกี่ยวกับการใช้สมาธิ
5. เอกสารเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
6. เอกสารเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง
7. งานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เอกสารเกี่ยวกับความเครียด

แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด ฟาร์เมอร์ และคนอื่น ๆ (Farmer, Monahau, & Hekeler, 1984, pp. 20-24) ได้กล่าวถึงวงจรสุขภาพ (health cycle) ที่เกี่ยวกับความเครียดว่ามีกระบวนการดังนี้



ภาพที่ 1 วงจรสุขภาพที่เป็นผลให้เกิดความเครียด

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

จากภาพที่ 1 วงจรสุขภาพที่ ด้วย

1. สาเหตุของความเครียด (source of stress) มีสาเหตุได้หลายทางตั้งแต่ตัวบุคคล ครอบครัว เพื่อน สภาพแวดล้อมในการทำงาน บ่อยครั้งที่มีความเครียดเกิดจากปัจจัยหลาย ๆ อย่างพร้อมกัน

2. ผลของความเครียด (effect of stress) โดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึก เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว และมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องปั่นป่วน ซึ่งผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ

3. พฤติกรรม (behavior) สืบเนื่องมาจากผลของความเครียด เป็นการกระทำ (action) ที่สัมพันธ์กับความรู้สึก เช่น บุคคลเกิดความเบื่อหน่าย (ผลของความเครียด) อันเนื่องมาจากชีวิตประจำวัน (สาเหตุของความเครียด) ทำให้นอนมาก (พฤติกรรม) ดังนั้นผลของความเครียดจะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้

4. สุขภาพ (health) ในที่นี้หมายถึง ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต แต่เนื่องจากลักษณะธรรมชาติของความเครียดนั้นอาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทางบวก เช่น เกิดความมุ่งมั่นที่จะเผชิญกับสถานการณ์ หรือพฤติกรรมทางลบ เช่น ท้อแท้ สิ้นหวังก็ได้ดังจากภาพ จะเห็นเป็นเส้นประ คือ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้น จะมีผลต่อสุขภาพหรือไม่ขึ้นอยู่กับว่า พฤติกรรมนั้นจะเป็นพฤติกรรมทางบวกหรือทางลบ

ความหมายของความเครียด สำหรับความหมายของความเครียดมีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

กองสุขภาพจิต (2526) ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นความกระวนกระวายใจเนื่องมาจากสภาพการณ์อันไม่พึงพอใจที่เกิดขึ้น เพราะความปรารถนาไม่ได้รับการตอบสนองหรือเป็นอันผิดพลาดไปจากเป้าหมายที่ต้องการ

ชูทิตย์ ปานปรีชา (2529, หน้า 482) ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ดังต่อไปนี้

1. ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวคน หรือนอกตัวคน เป็นปัญหาเกิดขึ้นจริง หรือคาดว่าจะเกิดขึ้นเป็นปัญหามาจากความผิดปกติทางร่างกายหรือความผิดปกติทางจิตใจ

2. ความเครียดเป็นปฏิกิริยาทางจิตใจตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งที่มากระตุ้น ซึ่งเป็นปัญหาที่กำลังเผชิญ

3. ความเครียดเป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เหมือนจิตใจถูกบีบคั้นให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้ทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สุจริต สุวรรณชีพ (2531, หน้า 95) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะของจิตใจที่ตื่นตัว เตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งสถานการณ์หรือความกดดันนั้น ๆ หนักเกินกำลังความสามารถในยามปกติของบุคคลที่จะแก้ไข กำจัดให้หมดไป หรือบรรเทาลงได้

ธัชชัย มุ่งการดี (2534, หน้า 15) ให้ความหมายความเครียดว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับสาเหตุการตายหลาย ๆ โรค เช่น โรคหลอดเลือดและหัวใจ โรคกระเพาะอาหารและลำไส้ โรคกระดูกและกล้ามเนื้อ หรือแม้แต่มะเร็งของอวัยวะบางส่วน นอกจากนี้ความเครียดยังสามารถบั่นทอนสมรรถภาพในการทำงานให้ต่ำลงได้อีกด้วย ดังนั้น ร่างกายจึงต้องมีการปรับตัวอย่างมาก เมื่อเกิดภาวะเครียดเพื่อให้ร่างกายสมดุลย์ มีสุขภาพจิตดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

เซเย่ (Selye, 1956, pp. 53-54) ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาจากทั้งภายในภายนอกร่างกายที่มาคุกคาม ขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต และความต้องการของมนุษย์ เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกิริยาทางเคมีเพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ร่างกายและจิตใจขาดสมดุลย์ การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิดและการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม

ลัคแมน และซอเรนสัน (Luckman & Sorenson, 1974, p. 10) ได้สรุปความหมายของความเครียดว่า หมายถึง สิ่งที่มาคุกคามหรือพยายามที่จะทำนายบุคคล หมายถึง สิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความไม่พึงพอใจในสิ่งที่ต้องการ หมายถึง สิ่งที่ขัดขวางพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจของมนุษย์ และหมายถึง สิ่งที่คุกคามมนุษย์ ทำให้สภาวะของร่างกายและจิตใจขาดความสมดุลย์

เมดเดอร์ (Madders, 1983, p. 16) ให้ความหมายว่า ความเครียดหรือปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นจากการสะสมความกดดันต่าง ๆไว้นานในร่างกายและจิตใจเป็นปริมาณพอสมควรและสำแดงออกเป็นอาการตึงเครียดให้เห็น ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นความรัก ความเครียด ความโกรธ ยาเสพติด ความตื่นเต้น ความเจ็บปวด โศกเศร้า ฯลฯ เหล่านี้สามารถส่งผลสะท้อนต่ออารมณ์ของคนเราให้เกิดความตึงเครียดและประทุออกมาเป็นปฏิกิริยาทางร่างกาย

ฟาร์เมอร์, โมนาฮาน, และเฮคเลอร์ (Farmer, Monahan, & Hekeler, 1984, p. 12) กล่าวว่า ความเครียดเป็นระดับของความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้อันเนื่องมาจากภาวการณ์ต่าง ๆ ซึ่งในภาวะการณ์เดียวกันนี้จะทำให้บุคคลมีความเครียดแตกต่างกัน

ลาซารัส และโฟล์กแมน (Lazarus & Folkman, 1984, p. 21) ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยที่บุคคลเป็นผู้ที่

ประเมินด้วยสติปัญญา (cognitive appraisal) ว่าความสัมพันธ์นั้นเกินขีดความสามารถ หรือขุมกำลัง (resource) ที่ตนเองจะใช้ต่อต้านได้ และรู้สึกว่าถูกคุกคามหรือเป็นอันตรายต่อความเป็นสุข

เว็บส์เตอร์ (Webster, 1986, p. 1861) กล่าวว่า ความเครียด (stress) หมายถึง ความกดดัน ทำให้มีความรู้สึกไม่สบายใจ เป็นภาวะที่ทำให้เกิดความวุ่นวายทางจิตใจ ทำให้บุคคลนั้น ๆ เสียความสมดุลของตนเองอันเป็นแรงผลักดันให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป

จากความหมายที่ได้กล่าวมาแล้วอาจกล่าวสรุปได้ว่า ความเครียด คือ อารมณ์ หรือความรู้สึก หรือความกดดัน หรือความวิตกกังวล หรือความไม่พึงพอใจ หรือความกลัว ซึ่งเมื่อมีอาการเหล่านี้แล้วจะทำให้ไม่สบายใจส่งผลให้เป็นภัยต่อร่างกายและจิตใจ และพฤติกรรมของมนุษย์ได้

สาเหตุของความเครียด (stressor) สาเหตุของความเครียดได้มีผู้กล่าวไว้ดังนี้

ลออ หุตางกูร (2522, หน้า 78) กล่าวว่า หมายถึงสิ่งใด ๆ ที่รบกวนให้เกิดความเครียดขึ้นแก่บุคคล และทำให้กลไกปรับตัวต่อสู้ของร่างกายต้องทำงานเพื่อขจัดภาวะเครียดนั้น มูลเหตุอาจเกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกาย หรือเกิดจากภาวะภายในร่างกายก็ได้ อาจแบ่งออกเป็นสาเหตุที่มีตัวตนจำแนกได้ชัดเจน หรือไม่มีตัวตนเฉพาะให้จำแนกก็ได้

1. สาเหตุที่มีตัวกระทำเฉพาะ (specific agent)

1.1 เกิดจากจุลินทรีย์ ซึ่งได้แก่ การที่มีเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย เช่น แบคทีเรีย ไวรัส

1.2 สาเหตุทางเคมี เช่น กรด ด่าง ยา สารพิษ พิษสัตว์

1.3 สาเหตุทางฟิสิกส์ เช่น การเปลี่ยนแปลงในอุณหภูมิ แสง เสียง รังสี กระแสไฟฟ้า

1.4 สาเหตุจากแรงกระแทก เช่น การบีบ กด เคลื่อนไหวอย่างแรง การออกกำลังมากเกินไป การได้รับบาดเจ็บอื่น ๆ

1.5 สาเหตุการขาดปัจจัยจำเป็นทางชีวะ และการเสียสมดุลย์เฉพาะอย่างภายในอินทรีย์ เช่น การขาดน้ำ ขาดออกซิเจน ขาดสำรองการบางอย่าง การตกเลือด การเสียสมดุลย์ของฮอร์โมน

2. สาเหตุที่ไม่มีตัวกระทำเฉพาะ (nonspecific stress agent)

2.1 มูลเหตุที่เกี่ยวกับจิตใจ เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล

2.2 จากการทำงาน เช่น การเคร่งเครียดจากงาน การทำงานหนัก การเปลี่ยนบทบาทใหม่ในการทำงาน การเลื่อนขั้น

2.3 ความกดดันจากสังคม ประเพณี วัฒนธรรม

2.4 การเปลี่ยนบทบาทใหม่ของชีวิต เช่น จากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ วัยชรา การเข้าสู่มหาวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2.5 ความล้มเหลวทางมนุษยสัมพันธ์

2.6 ความสูญเสียต่าง ๆ หรือความคับข้องใจ การเกิดภัยพิบัติ เช่น ไฟไหม้ น้ำท่วม ความเจ็บป่วย หรือความสูญเสียของบุคคลในครอบครัว เป็นต้น

2.7 การไม่สามารถอนุเคราะห์ให้แก่ความต้องการของตนเอง นับตั้งแต่ความต้องการขั้นพื้นฐาน เช่น ความอิ่ม ความสบาย ความปลอดภัย ความสามารถเคลื่อนไหวไปจนถึงความต้องการขั้นสูงของบุคคล เป็นต้น

สมชาย จักรพันธุ์ (2523, หน้า 42) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียด ตามทฤษฎีของกลุ่มที่เชื่อในอิทธิพลของสังคม ประเพณี และวัฒนธรรม (sociocultural concept) ว่าความผิดปกติทางจิตอาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงสภาพทางสังคม ความบีบคั้นในเรื่องงาน การเปลี่ยนแปลงในวัฒนธรรม ความเชื่อ อย่างกระทันหันหรืออยู่ในวัยที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วย (population at risk) เช่น วัยชรา วัยเด็ก หรือวัยเข้าทำงานใหม่ และคณาจารย์วิทยาลัยพยาบาล กองงาน วิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข (2525, หน้า 73-77) กล่าวเพิ่มเติมอีกว่าในวัยกลางคน (25-30 ปี) เป็นวัยแห่งการทำงาน ต้องรับผิดชอบบางคนแต่งงานใหม่ ๆ หรือมีลูกคนแรก ต้องปรับตัวต่อปัญหาต่าง ๆ อย่างมาก ถ้าประสบความสำเร็จก็มีสุขภาพจิตดี เป็นสุข ถ้าล้มเหลวก็ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายต่อชีวิตและเกิดความวิตกกังวล ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมในบางกรณีอาชีพการงานก่อให้เกิดความเครียดทางใจ เช่น การขัดแย้งกับหัวหน้า เพื่อนร่วมงาน การแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น ความไม่พอใจ ไม่สนใจในงานอาชีพต้องทนทำงานที่ตนไม่ชอบ เพราะฐานะทางเศรษฐกิจไม่อำนวยความกลัวว่าจะต้องรับผิดชอบมากขึ้นเมื่อได้เลื่อนตำแหน่ง และในทางตรงกันข้ามบางคนไม่ได้รับการสนับสนุนในตำแหน่งหน้าที่ ทำงานมานานแต่ไม่ได้เลื่อนขั้นเลย ความรู้สึกไม่มั่นคงในงานอาชีพ หรือความยากแค้นที่มีขึ้นเมื่อว่างงาน สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความเครียดและความกดดันทางอารมณ์ ถ้ามีมากอาจเกิดความแปรปรวนทางจิตและประสาทได้ ความคิดเห็นนี้ตรงกับที่สุชา จันทน์เอม และสุรางค์ จันทน์เอม (2524, หน้า 35) ได้กล่าวไว้ว่า ในบางโอกาสที่เราต้องทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เราไม่ชอบและต้องฝืนใจทำ เราจะพบว่าต้องใช้ความพยายามมากกว่าธรรมดาในการทำงานนั้น และสมองมักจะเครียดทันที

อัญชนา เวสารัชช์ (2527, หน้า 35-39) ได้สรุปสาเหตุใหญ่ที่ทำให้เกิดความเครียดไว้ 5 ประการ คือ

1. สภาพแวดล้อม
2. องค์ประกอบด้านจิตใจ
3. งาน
4. แรงกดดันทางสังคม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

5. สัมพันธภาพกับพฤติกรรม

ชูทิตย์ ปานปรีชา (2529, หน้า 486-488) ได้อธิบายถึงสาเหตุของความเครียดดังต่อไปนี้

1. สาเหตุภายใน หมายถึง เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดชำรุดหรือเจ็บป่วย จะทำให้อีกส่วนหนึ่งชำรุดหรือเจ็บป่วยไปด้วย ฉะนั้นเมื่อร่างกายเครียดจะทำให้จิตใจเครียดด้วย ภาวะต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียดนี้ ได้แก่

1.1 สาเหตุทางร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดชำรุดหรือเจ็บป่วย จะทำให้อีกส่วนหนึ่งชำรุดหรือเจ็บป่วยไปด้วย ฉะนั้นเมื่อร่างกายเครียดจะทำให้จิตใจเครียดด้วย ภาวะต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียดนี้ ได้แก่

1.1.1 ความเมื่อยล้าทางร่างกาย เป็นสภาพของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรง หรือได้ผ่านการทำงานอย่างหนักและนาน

1.1.2 ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสภาพของร่างกายที่เกิดจากการตรากตรำทำงานติดต่อกันนาน

1.1.3 รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ไม่ถูกสุขลักษณะทำให้ร่างกายหิวโหย น้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายขาดวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เกิดความเครียดได้

1.1.4 ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว ได้รับการผ่าตัดใหม่ ทำให้ไม่อยากอาหาร เนื้อเยื่อของอวัยวะที่ป่วยถูกทำลายหรือทำงานไม่ได้ดี เสียน้ำ เสียเลือด เป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย

1.1.5 ภาวะติดสุราและยาเสพติด สุราและยาเสพติดไปกดประสาท ทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก เป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอ มากขึ้นทุกขณะ

1.2 สาเหตุทางจิตใจ สภาพทางจิตใจบางอย่างสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ คือ

1.2.1 อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้าทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิดต่อสู้ ความรู้สึกทั้งหมดนี้ทำให้เกิดความเครียด

1.2.2 ความคับข้องใจ เป็นภาวะของจิตใจเกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวาง ทำให้มีปัญหาต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกพอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบีบคั้น เกิดความเครียดขึ้นมา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

1.2.3 บุคลิกภาพบางประเภท ทำให้เกิดความเครียดได้ คือ

1.2.3.1 เป็นคนจริงจังกับชีวิต (perfectionist) ทำอะไรเป็นทำให้ดี สมบูรณ์แบบ เจ้าระเบียบ เป็นคนตรง มีมาตรการในการดำเนินชีวิตสูง มีความสามารถในการทำงานเหนือกว่าผู้อื่น ทำให้ตลอดชีวิตต้องทำงานหนักและต้องทำงานทุกอย่างด้วยตัวของตัวเอง จึงเกิดความเครียดได้ง่าย

1.2.3.2 เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ คนประเภทนี้อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้มาก มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาด้วย

1.2.3.3 เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่น คนประเภทนี้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง ต้องอาศัยความคิด คำแนะนำและกำลังใจจากผู้อื่นทำให้มีความกลัว วิตกกังวล มองอนาคตด้วยความหวาดหวั่นอยู่เสมอ เกิดความเครียดเป็นประจำ

2. สาเหตุภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่าง ๆ นอกตัวคนที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ซึ่งได้แก่

2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สินหน้าที่การงาน การตกงาน การตกงานหรือถูกให้ออกจากงาน ถูกลดตำแหน่งหรือย้ายงาน ธุรกิจล้มละลาย

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต พบว่า ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตทุกคนจะมีจิตใจแปรปรวน (psychological imbalance) ทำให้เกิดความเครียดไม่มากก็น้อย ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ได้แก่ เข้าโรงเรียนครั้งแรก ทำงานครั้งแรก สมรสใหม่ ๆ มีบุตรคนแรก วัยหมดประจำเดือน ปลดเกษียณอายุใหม่ ๆ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ทำให้ต้องปรับตัว ก็เป็นสาเหตุของความเครียดชนิดหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงอย่างกระทันหัน โดยไม่ได้คาดคิดหรือไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน เช่น การย้ายโรงเรียน ย้ายงาน การย้ายที่อยู่ หรืออพยพย้ายถิ่น เป็นต้น

2.3 ภัยอันตรายต่าง ๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้นหรือภัยธรรมชาติ เช่น อยู่ในถิ่นที่มีโจรผู้ร้ายชุกชุม ถูกขู่จะทำร้ายร่างกาย อยู่ในสนามรบ น้ำท่วม และไฟไหม้บ้าน ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดันบีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรง เกิดความเครียดอย่างรุนแรงได้

2.4 ทำงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ขาดความปลอดภัยในที่ทำงาน งานเสี่ยงอันตราย งานที่ไม่พึงพอใจ มองไม่เห็นความสำคัญของงานที่ทำอยู่

2.5 ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สิน ทำให้การเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ อดอาหาร เรียนได้ไม่เต็มที่ อยู่ในชุมชนแออัด ไม่มีความปลอดภัยในชีวิต ทรัพย์สิน ทำให้เกิดความวิตกกังวล หวาดกลัว คิดมาก บีบคั้นจิตใจ เกิดความเครียดได้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2.6 สภาพของสังคมเมือง มีคนหลั่งไหลเข้ามาอยู่หางานทำในเมืองมากขึ้นเรื่อย ๆ อยู่กันแออัดยัดเยียด ชีวิตต้องแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น การเดินทางไปไหนมาไหนไม่สะดวกเพราะการจราจรติดขัด ชีวิตครอบครัวไม่อบอุ่น ต่างคนต่างอยู่ ขาดอากาศบริสุทธิ์หายใจ สภาพดังกล่าวทำให้เกิดความเครียด

กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ (2526, หน้า 2) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดไว้ดังนี้

1. ความกดดันภายนอก เช่น เรื่องงาน เรื่องเงิน เรื่องภายใน ครอบครัว หรือที่อยู่อาศัย ซึ่งเป็นต้นเหตุทำให้รู้สึกไม่สบายใจ

2. ความขัดแย้งภายในจิตใจ เช่น ความรู้สึกไม่สบายใจที่เกิดจากความไม่สมหวัง ความสูญเสีย ความขัดแย้งในใจ

3. ความทุกข์ทรมานเนื่องจากความเจ็บป่วยทางร่างกาย

วิทยา นาควัชระ (2533, หน้า 32-34) กล่าวว่า สาเหตุของความเครียดน่าจะมาจาก

1. มีความอายมาก ต้องการทำสิ่งใดแล้วไม่กล้าทำเพราะอายการเก็บความต้องการที่จะทำไว้อาจจะก่อให้เกิดความเครียดในจิตใจได้ บุคคลประเภทนี้จะไม่กล้าเปิดเผยตนเองและไม่กล้าแสดงออก

2. ใจแคบ บุคคลประเภทนี้มักจะขีดเส้นล้อมกรอบตนเองไว้ ไม่ทำสิ่งใดนอกเส้นที่ยึดไว้ และคาดว่าบุคคลอื่นจะต้องเหมือนตนเอง มักจะรู้สึกหงุดหงิดกับพฤติกรรมของบุคคลอื่นทั่วไป ไม่พอใจที่บุคคลอื่นทำสิ่งต่าง ๆ แตกต่างไปจากที่ตนเองคาดคิด มักจะประณามบุคคลอื่นว่าผิดหรือผิดปกติ และพยายามพูดหาเหตุผลมาโจมตีบุคคลอื่น

3. เป็นบุคคลที่หวังผลตอบแทนมากในชีวิต เมื่อไม่ได้ผลตอบแทนตามที่คาดหวังเลยรู้สึกผิดหวังและเครียดมาก

4. มีความเสี่ยงในชีวิตน้อยมาก ได้แก่ ไม่เคยคิดทำสิ่งใหม่ ๆ เลย มีความคิดริเริ่มน้อย มีความกลัวที่จะทำสิ่งใหม่ ๆ และมีประสบการณ์เกี่ยวกับชีวิตจริงน้อยมาก

5. มักมองชีวิตเพียงบางจุดเท่านั้น ไม่เข้าใจชีวิตและคิดว่าชีวิตจะต้องมีลักษณะเป็นจุด ๆ เดียว ถ้าผิดไปจากจุดนั้นแล้วก็ไม่ถูกต้อง และมักมีประสบการณ์น้อย

6. จริงจังมาก ชีวิตเต็มไปด้วยเหตุผล ขาดอารมณ์ขัน ขาดการให้อภัย ขาดการยืดหยุ่นและยอมแพ้ไม่เป็น

นอกจากนี้ อัมพล สูอำพัน (2533, หน้า 91-92) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดจากชีวิตประจำวันไว้ ดังนี้

1. สาเหตุภายในร่างกาย

1.1 สาเหตุทางร่างกาย เช่น ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย ร่างกายได้รับการพักผ่อน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ไม่เพียงพอ รับประทานอาหารไม่เพียงพอหรือไม่ถูกสุขลักษณะ การเจ็บป่วยทางร่างกาย ภาวการณ์ติดสุรา และยาเสพติด เป็นต้น

1.2 สาเหตุทางจิตใจ เช่น มีความคับข้องใจ รู้สึกไม่พอใจ โกรธ ถูกบีบคั้น เสียชื่อเสียง เสียความภูมิใจ เสียเกียรติยศ ความทุกข์ใจ ความเศร้าใจ กลัวถูกจับผิด เป็นต้น

1.3 บุคลิกภาพบางประเภททำให้เกิดความเครียดได้ง่าย เช่น เป็นคนจริงจังกับชีวิต เจ้าระเบียบ ใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว คุมอารมณ์ไม่อยู่ ต้องพึ่งพาผู้อื่นเสมอ เป็นต้น

2. สาเหตุภายนอก เช่น การสูญเสียสิ่งที่ตนรัก การเปลี่ยนแปลงในชีวิต การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ภัยอันตรายต่าง ๆ งานที่ต้องรับผิดชอบสูง ภาวะเศรษฐกิจลดลง เป็นหนี้เป็นสิน สภาพสังคมและการเมืองที่ผันแปรไป เป็นต้น

แองเจล (Engel, 1962, pp. 288-300) ได้สรุปสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดด้านจิตใจไว้ทั้งหมด 3 ประการ คือ

1. การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่า สิ่งที่รัก สิ่งที่มีความสำคัญต่อตน ได้แก่ การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียอวัยวะ บทบาทในสังคม อาชีพการงาน แผนงาน บุคคลหรือสัตว์เลี้ยงที่ตนมีความผูกพันอยู่ เป็นต้น

2. การได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตรายทางร่างกายและจิตใจ เช่น ไม่ได้รับความปลอดภัย ความเจ็บปวด การคุกคามจากโรคภัยต่าง ๆ การต้องอยู่ในสถานการณ์ใหม่ การพลัดพรากจากบุคคลใกล้ชิด การเปลี่ยนหน้าที่ความรับผิดชอบ การสอบ การแข่งขัน การโต้แย้ง การพบเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่น่าตกใจหรือเกิดขึ้นอย่างกระทันหันโดยไม่คาดคิดมาก่อน การเชื่อโชคลาง หรือความเชื่อที่ผิด ๆ ปราศจากเหตุผล เป็นต้น

3. ความคับข้องใจ เมื่อบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เช่น ความต้องการอาหาร ความต้องการทางเพศ ความล้มเหลวของชีวิต ความขัดแย้งระหว่างบุคคล หน้าที่การงานไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ก้าวหน้า ซ้ำซาก จำเจ เป็นต้น

ลัคแมน และซอเรนซัน (Luckman & Sorenson, 1974, pp. 52-60) ได้แบ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดโรค 10 ปัจจัย ดังนี้

1. ด้านพันธุกรรม (genetic factors) ได้แก่ การทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายผิดปกติ ตลอดจนโรคที่ถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์

2. ด้านฟิสิกส์และเคมี (physical and chemical factors) แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

2.1 อันตรายจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น ความร้อน ความเย็น รังสี เป็นต้น

2.2 อันตรายจากสภาพภายในร่างกาย เช่น ร่างกายผลิตอินซูลิน (insulin) มากเกินไป ทำให้เกิดภาวะหมดสติ (shock) หรือร่างกายสะสมคอเรสเตอรอล (cholesterol) มากเกินไปทำให้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

เกิดภาวะเส้นเลือดแข็ง (arteriosclerosis) เป็นต้น

2.3 อันตรายจากการขาดสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต เช่น ขาดสารอาหารต่าง ๆ ขาดออกซิเจน สูญเสียเกลือแร่ เป็นต้น

3. ด้านจุลินทรีย์และปาราสิต (microorganism and parasites) เช่น แบคทีเรีย ไวรัส พยาธิต่าง ๆ เป็นต้น

4. ด้านจิตใจ (psychological factors) ได้แก่ สภาพการเจริญเติบโตที่มีการเปลี่ยนแปลงตามวัย เช่น การย่างเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ (reproductive age) การตั้งครรภ์ (pregnancy) รวมถึงกระบวนการเจริญเติบโตและพัฒนาในช่วงวัยต่าง ๆ เช่น วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งเป็นวัยที่ต้องเข้าสังคม ต้องต่อสู้แข่งขัน วัยผู้ใหญ่ตอนกลางจะรู้สึกว่าชีวิตวุ่นวาย ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย ทำให้เกิดภาวะอ่อนล้าและเกิดโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ส่วนในวัยผู้ใหญ่ตอนปลายจะรู้สึกว่าชีวิตไม่มีคุณค่า ร่างกายมีแต่ทางเสื่อมสลายทำให้รู้สึกสิ้นหวัง ว้าเหว่

5. ด้านขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรม (cultural factors) เนื่องจากสภาพทางสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มนุษย์จะต้องมีการปรับตัวเพื่อให้อยู่ในสังคมได้โดยจะต้องมีทัศนคติ ค่านิยม และความเชื่อที่คล้ายคลึงกัน เพื่อให้เป็นที่ยอมรับ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะมีผลต่อบุคลิกภาพ

6. การเจริญกับสิ่งที่ต้องตัดสินใจ (future check) ได้แก่ การเผชิญกับสิ่งแวดล้อมที่เคร่งเครียด เช่น การจราจรที่ติดขัด เสียงรบกวนต่าง ๆ และการต้องมีการใช้ความคิดเพื่อคัดเลือกหรือตัดสินใจต่อสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ถ้าหากบุคคลไม่สามารถตัดสินใจได้ก็จะเกิดความวิตกกังวล เกิดอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรง (deep depression) หรือเฉยชาเหมือนไร้อารมณ์ (apathy)

7. การอพยพ (migration) การที่ต้องโยกย้ายเปลี่ยนสถานที่ทำงานหรือที่พักอาศัยทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์นั้น ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดได้

8. ด้านเศรษฐกิจ (economic factors) ได้แก่ ฐานะความเป็นอยู่ที่ชัดเจน ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น ปัญหาสุขภาพ ปัญหาทางสังคม เป็นต้น

9. ด้านการประกอบอาชีพ (occupational factors) มีผู้ศึกษาพบว่าอาชีพที่ต้องมีความรับผิดชอบสูงหรือมีการแข่งขัน หรือมีความซ้ำซากน่าเบื่อ ทำให้บุคคลที่ประกอบอาชีพนั้นเกิดความเครียดได้ง่าย

10. ด้านเทคโนโลยีและสังคม (stressful factors within technological societies) ได้แก่ เทคโนโลยีด้านอุตสาหกรรม ก่อให้เกิดปัญหาด้านมลภาวะ เทคโนโลยีด้านการแพทย์ก่อให้เกิดปัญหาการใช้ยา นอกจากนั้นแล้ววิวัฒนาการทางเทคโนโลยีทำให้มนุษย์รู้จักใช้เครื่องทุ่นแรงต่าง ๆ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาขาดการออกกำลังกาย ในที่สุดก็เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ เป็นต้น

วอลเลช (Wallace, 1978, pp. 457-458) ได้จำแนกสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 สาเหตุ ได้แก่

1. สาเหตุจากภายใน (endogenous stressor) เป็นความเครียดที่เกิดจากตัวบุคคลนั่นเอง ได้แก่ โครงสร้างของร่างกายและสภาวะทางสรีรวิทยา 2 คือ พัฒนาการและการรับรู้ของบุคคล นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่น ๆ คือ ความเจ็บป่วย ความเจ็บปวด ความคิด ความฝัน ความคาดหวังต่าง ๆ

2. สาเหตุจากภายนอก (exogenous stressor) ส่วนใหญ่เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อม สังคม สัมพันธภาพระหว่างบุคคล แบ่งออกเป็น

2.1 สาเหตุที่เกิดภายในครอบครัว เช่น การตั้งครรภ์ การคลอดบุตร ความไม่ปรองดองกันของบุคคลในครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้ง การโต้เถียงกัน การเสียดสี แก่งแย่งกัน การอิจฉาริษยา การเสียชีวิตของบุคคลในครอบครัว หรือจากสภาพเศรษฐกิจ ความเป็นอยู่แออัด

2.2 สาเหตุที่เกิดจากสังคมภายนอก เช่น การไม่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน การเลื่อนตำแหน่ง การศึกษาต่อ การเข้าทำงานใหม่ การเปลี่ยนนิสัยการนอนเพราะต้องทำงานกลางคืน การเปลี่ยนกิจกรรมทางสังคม การเปลี่ยนที่อยู่ ความสัมพันธ์ระหว่างผู้บังคับบัญชาและผู้ใต้บังคับบัญชา ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน ขวัญ และกำลังใจในการทำงาน เป็นต้น

ไรซ์ (Rice, 1997, pp. 147-236) ได้แบ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดไว้ 4 ด้าน ดังนี้

1. ความเครียดในครอบครัว เช่น การปรับตัวของคู่สมรส ความขัดแย้ง และแตกแยก
2. ความเครียดในงาน เช่น ความไม่พึงพอใจ ความเบื่อหน่าย และความสิ้นสภาพ
3. ความเครียดจากสังคม เช่น เทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงในชีวิต เป็นต้น
4. ความเครียดจากสิ่งแวดล้อม เช่น ความล่มจมจากภัยธรรมชาติ มลพิษต่าง ๆ และฝูงชนแออัดมากมาย เป็นต้น

จากสาเหตุของความเครียดที่นักวิชาการต่าง ๆ ได้กล่าวมา สามารถสรุปได้ว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ สาเหตุภายในและภายนอกตัวบุคคล สำหรับสาเหตุภายใน แบ่งได้เป็นสาเหตุทางร่างกายและสาเหตุทางจิตใจ สาเหตุทางร่างกาย ได้แก่ ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย ไม่ได้รับการพักผ่อนเพียงพอ รับประทานอาหารไม่เพียงพอและไม่ถูกสุขลักษณะ ความเจ็บป่วยทางร่างกาย ภาวะติดสุราและยาเสพติด สาเหตุทางจิตใจ ได้แก่ มีอารมณ์ไม่ดีอยู่เสมอ มีความรู้สึกสูญเสียและรู้สึกผิด ความคับข้องใจ บุคลิกภาพแบบจริงจังต่อชีวิต ใจร้อนรุนแรง ก้าวร้าวและต้องพึ่งพาผู้อื่น ส่วนสาเหตุภายนอก ได้แก่ การสูญเสีย การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ภัยอันตรายจาก

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สิ่งต่าง ๆ ทำงานหนัก รับผิดชอบมากหรืออยู่ในตำแหน่งงานบริหาร ความยากจน และสภาพของสังคมเมือง .

ระดับความเครียด

ความเครียดเป็นสิ่งที่บุคคลหลีกเลี่ยงไม่ได้ ต้องประสบเหมือนกันทุกคน ทำให้บุคคลมีการแสดงออกที่แตกต่างกันตามระดับของความเครียด

ชูทิตย์ ปานปรีชา (2529, หน้า 483) ได้แบ่งระดับความรุนแรงของความเครียดไว้เป็น 3 ระดับ คือ

ระดับแรก เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อย ยังถือเป็นภาวะปกติ พบได้ในชีวิตประจำวันของทุก ๆ คน ขณะกำลังเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ หรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกที่ไม่ดีของตนเอง ความเครียดเล็กน้อยนี้ อาจไม่รู้สึกเพราะความเคยชิน หรือรู้สึกเพียงเล็กน้อยพอทนได้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความนึกคิด อารมณ์และพฤติกรรมให้เห็นได้ชัด ไม่เกิดผลเสียในการดำเนินชีวิต

ระดับสอง เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดปานกลาง เป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่มีแสดงออกให้เห็น โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการดำเนินชีวิต ความเครียดระดับนี้เป็นสัญญาณเตือนภัยว่ามีความเครียดมากกว่าปกติ ต้องรีบหาทางขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหรือผ่อนคลายความเครียดลงเสีย ถ้าปล่อยให้ความเครียดเพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดพยาธิสภาพของร่างกายและจิตใจ เกิดเป็นโรคต่าง ๆ การดำเนินชีวิตประจำวันเสียไป ทำให้การทำงานเลวลงหรือผิดพลาด การตัดสินใจเสียไปด้วย

ระดับสาม เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดรุนแรง หรือเครียดมากร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และจิตใจให้เห็นเด่นชัด มีพยาธิสภาพหรือป่วยเป็นโรค ทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป การตัดสินใจผิดพลาด ระยะนี้ต้องการการดูแล ช่วยเหลือและรักษาตัว แม้สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหมดไป หรือรู้สึกผ่อนคลายความเครียดด้วยตัวเองก็ยังไม่สามารถจะทำให้ความเครียดหมดไปได้โดยง่าย การช่วยเหลือตัวเองอย่างเดียวไม่เพียงพอ ต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยด้วย

สุจริต สุวรรณชีพ (2531, หน้า 96) กล่าวว่าระดับของความเครียดจะมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญคือ

1. ความรุนแรงของความกดดัน หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การสูญเสียที่ร้ายแรง
2. บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล เช่น ผู้ที่รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง มั่นใจในตนเอง กล้าได้กล้าเสีย รู้จักมองการณ์ไกล ยืดหยุ่นได้ มีอารมณ์ขัน ฯลฯ จะมีความเครียดไม่มาก
3. ประสบการณ์ในการเผชิญปัญหาและความสามารถในการแก้ปัญหา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

4. การประเมินความสำคัญของปัญหา ถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องที่รุนแรง แต่คิดว่ามีความสำคัญต่องานไม่มากนัก หรือมีเจตคติในลักษณะที่มองเห็นปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถของตนเอง ระดับของความเครียดก็จะไม่สูง

5. ความช่วยเหลือจากภายนอก หากรู้สึกว่าถึงแม้จะมีภัยก็จะได้รับความช่วยเหลือความเครียดถึงจะมีแต่ก็จะไม่มากนัก

ระดับของความเครียดจะเป็นตัวที่บ่งบอกให้เห็นถึงความสามารถในการรับรู้ความเครียดในแต่ละคนว่า สามารถรองรับได้ถึงจุดใด มีขีดการรับรู้อยู่ในภาวะใด เพื่อจะได้เป็นแนวทางในการชี้และหาหนทางปรับตัว เพื่อผ่อนคลายความเครียดให้อยู่ในสภาวะที่สมดุลย์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ พฤติกรรมการแสดงออกจะได้เหมาะสม

ไอร์วิง (Irving, 1952, p. 13) ได้แบ่งความเครียดของบุคคลออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ (mild stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นและสิ้นสุดลงในช่วงสั้น ๆ อาจแค่นาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น ซึ่งเกี่ยวข้องถึงสาเหตุเพียงเล็กน้อย เช่น อาจเป็นเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินทางไปทำงาน การมาไม่ทันเวลานัด

2. ความเครียดระดับปานกลาง (moderate stress) เป็นความเครียดชนิดรุนแรงกว่าชนิดแรก อาจใช้เวลาเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมง จนกระทั่งเป็นวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน

3. ความเครียดระดับสูง (severe stress) ความเครียดชนิดนี้จะแสดงอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือน เป็นปี เช่น การตายของบุคคลใกล้ชิด ความเจ็บป่วยที่รุนแรง

กลไกการปรับตัวของบุคคลต่อความเครียด

การปรับตัวของมนุษย์แต่ละคนแตกต่างกันออกไป แล้วแต่กลไกที่จะนำมาใช้ซึ่งสามารถกระทำได้หลายลักษณะ ดังต่อไปนี้

สะอิ้ง อภิปาลกุล (2525, หน้า 10-11) กล่าวว่าการปรับตัวของบุคคลกระทำได้ใน 3 ลักษณะ คือ

1. การปรับตัวทางกาย เป็นการปรับตัวเพื่อรักษาดุลยภาวะทางชีวภาพ ต้องอาศัยกระบวนการชีวเคมีในการเคลื่อนไหว ต่อสู้ การกิน การย่อย การดูดซึม การล้มเหลวในการปรับตัวด้านนี้จะมีผลต่อพยาธิสภาพของร่างกาย

2. การปรับตัวทางจิตใจ เป็นการปรับตัวที่เกี่ยวกับกระบวนการทางจิตใจ และกลไกทางบุคลิกภาพ เพื่อหาความสมดุลย์ระหว่างพลังใจ หรือแรงผลักดันของความต้องการกับสถานการณ์ที่เป็นจริงของสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะดำเนินไปโดยที่รู้สึกตัว และไม่รู้สึกตัวก็ได้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

3. การปรับตัวทางสังคม เป็นการปรับตัวทางพฤติกรรมที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานกระบวนการบุคลิกภาพและทางกาย เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการรักษาสมดุลย์ระหว่างความขัดแย้งของความต้องการ ความเชื่อ ค่านิยม หรือวัฒนธรรมที่พัฒนาขึ้นเป็นองค์ประกอบของบุคคลกับที่มีอยู่อย่างไม่สอดคล้อง หรือที่ไม่เป็นที่ต้องการของสังคม เพื่อขจัดความขัดแย้ง

ช่อลดา พันธุเสนา (2536, หน้า 31-35) ได้กล่าวถึงการปรับตัวของมนุษย์ไว้ว่า มนุษย์มีการปรับตัว 4 ด้าน คือ

1. การปรับตัวด้านความต้องการทางสรีรวิทยา เกี่ยวกับการรักษาความมั่นคงทางสรีระ (physiological integrity) ซึ่งครอบคลุมความต้องการพื้นฐานในเรื่องการออกกำลังกาย อาหาร น้ำ การพักผ่อน การขับถ่าย การควบคุมอุณหภูมิ การรับความรู้สึก ระบบต่อมไร้ท่อ การไหลเวียนโลหิต เป็นต้น

2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ เป็นการปรับตัวที่มุ่งรักษาความมั่นคงทางจิตใจ (psychic integrity) เป็นความเชื่อและความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในช่วงเวลาหนึ่ง แบ่งเป็น

2.1 อัตมโนทัศน์ส่วนบุคคล (personal self) เป็นมโนทัศน์ส่วนบุคคลที่เกี่ยวกับความเชื่อ ค่านิยม อุดมคติ ความคาดหวัง ปณิธาน ที่บุคคลยึดถือ แบ่งเป็น

2.1.1 ด้านศีลธรรม จรรยา (moral-ethical self) เป็นการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับกฎเกณฑ์ทางศีลธรรม จรรยา และสิ่งที่บุคคลคิดว่ามีค่าตามความสำนึกของตน เป็นมาตรฐานการตัดสินใจว่า สิ่งใดดี สิ่งใดเลว ถูกหรือผิด

2.1.2 ด้านความมั่นคงในตนเอง (self-consistency) บุคคลพยายามดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงหรือสม่ำเสมอในตนเอง ภาวะใดก็ตามที่คุกคามความรู้สึกภายใน เกิดความรู้สึกไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัย จะก่อให้เกิดความวิตกกังวล

2.1.3 ด้านปณิธาน หรือความคาดหวังในตนเอง (self ideal or expectation) เป็นความรู้สึกนึกคิดและความคาดหวังของบุคคลเกี่ยวกับตนเองที่ปรารถนาจะเป็น รวมทั้งความคาดหวังที่คนอื่นมีต่อตนด้วย หากไม่บรรลุตามที่คาดหวังบุคคลจะรู้สึกท้อแท้ หมดหวัง เบื่อหน่ายชีวิต

2.1.4 ด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (self esteem) หมายถึง ความรู้สึกว่าตนมีคุณค่า ได้รับการยอมรับยกย่องจากผู้อื่น การที่ก่อให้เกิดการสูญเสียคุณค่าในตนเองและไม่สามารถยอมรับสภาพตนเองได้ จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า ไม่มีประโยชน์ เป็นภาระต่อผู้อื่น

2.2 อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย (physical self) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ถึงรูปร่างหน้าตา และสมรรถภาพภายในการทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงสมรรถภาพทางเพศ ถ้ามี

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การเปลี่ยนแปลงและบุคคลไม่สามารถยอมรับได้ นั่นหมายถึงบุคคลมีการปรับตัวด้านนี้ไม่ได้ จะเกิดความรู้สึกสูญเสีย มีพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น ซึมเศร้า เป็นต้น

3. การปรับตัวด้านหน้าที่ (role function) การแสดงบทบาทหน้าที่ของบุคคล เป็นการตอบสนองความต้องการและเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม (social integrity) บทบาทของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันออกไป และในบุคคลเดียวกันอาจมีได้หลายบทบาท พฤติกรรมการปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ซึ่งมีความบกพร่องอาจพบได้ 3 ลักษณะ คือ

3.1 การแสดงบทบาทไม่ตรงกับความรู้สึกที่เป็นจริง (role distort) หมายถึง การแสดงพฤติกรรมได้เหมาะสมกับบทบาท แต่ไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงเพื่อต้องการปกปิดสิ่งที่ตนรู้สึกไม่สบายใจ เช่น ผู้ป่วยก่อนผ่าตัดแสดงกริยาสดชื่นแจ่มใส เพื่อปกปิดความกลัวและความวิตกกังวล

3.2 ความขัดแย้งในการแสดงบทบาท (role conflict) หมายถึง ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจากการที่ไม่สามารถแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสมกับบทบาทของตนได้ เนื่องจากความคาดหวังของตนเอง และความคาดหวังของบุคคลอื่นที่มีต่อบทบาทนั้นไม่ตรงกัน เช่น หญิงที่มีอาการแท้งคุกคาม มีความวิตกกังวลที่ไม่สามารถมีเพศสัมพันธ์ตามความคาดหวังของสามีได้

3.3 ความล้มเหลวในการแสดงบทบาท (role failure) หมายถึง ภาวะที่บุคคลไม่สามารถแสดงบทบาทของตนเองได้เลย เช่น ผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดขาทั้ง 2 ข้าง มีพฤติกรรมก้าวร้าวเมื่อรับรู้ว่าตนไม่สามารถแสดงบทบาทของตนเองได้ ไม่สามารถกลับไปทำหน้าที่หัวหน้าครอบครัวในการที่จะหารายได้เลี้ยงครอบครัวได้ตามความคาดหวังเช่นเดิม

4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน (interdependence) บุคคลต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ความสมดุลย์ระหว่างการพึ่งพาตนเองและการพึ่งพาผู้อื่นจะทำให้เกิดความมั่นคงทางด้านสังคม (social integrity) พฤติกรรมที่แสดงถึงความบกพร่องในการปรับตัวด้านนี้มี 2 ลักษณะ คือ

4.1 พฤติกรรมการพึ่งพาอาศัยผู้อื่นไม่เหมาะสม (dysfunction dependence) คือ ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากเกินจำเป็น จนอาจก่อให้เกิดอันตรายกับตนเองได้ เช่น ผู้ป่วยหลังผ่าตัดไม่ยอมช่วยเหลือตนเอง หรือเคลื่อนไหวตนเอง ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาได้

4.2 พฤติกรรมการพึ่งพาตนเองไม่เหมาะสม (dysfunction independence) ซึ่งอาจก่ออันตรายต่อตนเองได้เช่นกัน เช่น ผู้ป่วยโรคหัวใจที่ต้องนอนพักผ่อนอยู่บนเตียง แต่ไม่เชื่อฟังพยายามจะลงจากเตียงเพื่อปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง

เซลเย่ (Selye, 1956, pp. 31-33) ได้อธิบายถึงรูปแบบของการปรับตัว ขณะที่เกิดความเครียดว่า ร่างกายจะมีอาการบางอย่างโดยเฉพาะเกิดขึ้น เช่น รู้สึกเมื่อยล้า ระบบทางเดินอาหารทำงานผิดปกติ ทั้งนี้เป็นเพราะมีการเปลี่ยนแปลงทางพยาธิสภาพ คือร่างกายจะมีการหลั่งฮอร์โมน

บางอย่างที่จะช่วยในการปรับตัวออกมา ซึ่ง เซลเย่ เรียกกลุ่มอาการเหล่านี้ว่า เป็นอาการของความเครียด

อาการของผู้ที่มีความเครียด

เมื่อมีสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดขึ้น ประสาทรับรู้ก็จะสั่งการออกมา เป็นพฤติกรรมการตอบสนองในลักษณะใดลักษณะหนึ่งเพื่อเป็นการเผชิญกับความเครียดนั้น

สันต์ หัตถีรัตน์ (2534, หน้า 36) กล่าวว่า อาการเครียดเป็นอาการที่อาจแสดงออกโดยตรงกับสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการเครียด เช่น ความห่วงกังวล ความตื่นเต้น ความตกใจ ความประหม่า เคอะเขินหรืออาย ความโกรธ ความเกลียด หรือความไม่พอใจ ความรัก ความดีใจ ฯลฯ ความรู้สึกและอารมณ์ต่าง ๆ ถ้าเกิดขึ้นมากหรือนานเกินไปย่อมก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งอาจแสดงออกโดยอาการอื่น ๆ เช่น

1. หน้ามืด เป็นลม เช่น ตื่นเต้นจนเป็นลม ตกใจจนเป็นลม ฯลฯ
2. หน้าซีดหรือหน้าแดง เช่น ตกใจจนหน้าซีด โกรธจนหน้าซีดหรือหน้าแดง อายจนหน้าแดง ฯลฯ
3. ใจเต้นใจสั่น หรือรู้สึกว่าใจเต้นแรงจนจะปะทุออกมาเต้นนอกอก
4. ปวดศีรษะ มึนศีรษะ หรือรู้สึกศีรษะเบา ตัวเบา หรือรู้สึกโหวง ๆ ไม่เป็นตัวของตัวเอง
5. มือเท้าเย็นและอาจมีเหงื่อออกตามมือและเท้า เช่น เวลาตกใจ เวลาประหม่าอาย ฯลฯ
6. หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย หรือหาเรื่องผู้อื่นโดยไม่สมควร
7. นอนไม่หลับหรือหลับยาก หลับแล้วตื่นบ่อย ๆ หรือฝันทั้งคืนโดยเฉพาะมักฝันร้าย
8. เบื่ออาหาร หรือเจริญอาหารผิดปกติ คนส่วนใหญ่เวลาเครียดจะเบื่ออาหารและร่างกายจะผอมลง ๆ แต่บางคนเวลาเครียดกลับกินมาก กินตลอดหรือกินบ่อยจนอ้วนขึ้นอย่างรวดเร็ว
9. ปวดท้อง ท้องเสียหรือท้องผูก บางคนท้องเสียถ่ายอุจจาระบ่อย ๆ พอหายเครียดก็เป็นปกติ บางคนเครียดแล้วท้องผูกไม่ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาหลาย ๆ วันก็มี
10. ปัสสาวะบ่อย บางคนเครียดแล้วปัสสาวะบ่อย เช่น ก่อนเข้าห้องสอบ หรือเข้าพบผู้ใหญ่จะเกิดอาการปวดปัสสาวะขึ้นมาทันทีหรือเวลาเข้านอนตอนกลางคืนต้องลุกขึ้นมาปัสสาวะบ่อย ๆ ซึ่งเกิดขึ้นเพราะนอนไม่หลับ
11. อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เบื่อหน่าย ท้อถอย หรือทำให้ไม่มีกำลังใจทำงาน หรือบางครั้งจะไปเที่ยวเตร่สนุกสนานก็ไม่อยากไป
12. หายใจไม่สะดวก หายใจขัด หายใจไม่เต็มปอด เหนื่อยหอบ หรืออื่น ๆ ถ้าเป็นมากอาจมีอาการมือเท้าชาเหมือนเป็นเหน็บชา ต่อมานิ้วมือนิ้วเท้าจะแข็งเกร็ง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

อาร์โนล และฟิวด์แมน (Arnold & Feldman, 1986, pp. 459-460) บอกถึงอาการเมื่อคนเผชิญกับความเครียดจะแสดงอาการออกมา 3 ทาง คือ

1. อาการทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่พอสังเกตได้ คือ หัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูง ใจสั่น ปวดศีรษะ ท้องอืด เบื่ออาหาร ปวดเมื่อยที่คอและหลัง เป็นผื่นคันตามผิวหนัง นอนไม่หลับ หรือนอนมาก ฯลฯ

2. อาการทางจิตใจ แสดงให้เห็นทางความรู้สึก ได้แก่ วิตกกังวล ตึงเครียด ซึมเศร้า หงุดหงิดฉุนเฉียว เก็บตัว ขาดสมาธิ ความจำเสื่อม ขาดเหตุผล และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

ดูแกน และบาร์บารา (Dougan & Barbara, 1986, pp. 191-198) กล่าวถึงอาการต่าง ๆ ของความเครียด โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. ด้านอารมณ์ (mood) เช่น รู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย กังวลใจ รู้สึกสับสนหลงลืมง่าย รู้สึกเศร้า เบื่อหน่าย ฯลฯ

2. ด้านอวัยวะ (organs) เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจถี่ กระเพาะอาหารปั่นป่วน เหงื่อออกง่ายกว่าปกติ วิงเวียนศีรษะ ปากคอแห้ง ปัสสาวะบ่อย ท้องเสียหรือท้องผูกบ่อย ๆ ฯลฯ

3. ด้านกล้ามเนื้อ (muscles) เช่น นิ้วมือสั่น เส้นกระตุก กล้ามเนื้อยึด พูดตะกุกตะกัก ขบกรามบ่อย ๆ ตาพร่า ตามัว ปวดหลัง ฯลฯ

4. ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก (behavior) เช่น ลุกลี้ลุกลน เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ ตื่นแล้วยังนอนต่ออยู่ร่ำไป ความต้องการทางเพศลดน้อยลง อุบัติเหตุเกิดขึ้นบ่อยครั้ง ต้องพึ่งยาหรือไปพบแพทย์บ่อยขึ้น ฯลฯ

ผลของความเครียด

โรคเครียดเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว มักตามด้วยอาการและความผิดปกติทางร่างกายอยู่เสมอ ยังทำให้ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ เปลี่ยนไป ส่งผลกระทบไปถึงพฤติกรรม ซึ่งมีผลแตกต่างกันออกไป มีผู้กล่าวถึงผลของความเครียดไว้ดังนี้

สุพัฒนา เดชาติวงศ์ และคณะ (2520, หน้า 465-466) กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ดังนี้

1. ทางร่างกาย ร่างกายจะมีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ใจสั่น มือกระตุก เหงื่อออก (โดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือและฝ่าเท้า) ม่านตาขยาย ชีพจรเต้นเร็ว ปัสสาวะบ่อย ท้องเดิน หายใจเร็วแรงและลึก อาจมีอาการแน่นหน้าอก รู้สึกชาแขนและขา กล้ามเนื้อเกร็ง

2. ทางจิตใจ มีความไม่สบายใจ กระวนกระวายใจ หวาดกลัว หงุดหงิด ขาดสมาธิ ตลอดจนกังวลว่าจะมีอันตรายร้ายแรงเกิดขึ้นกับตน บางทีมีความรู้สึกเบื่ออาหาร หรือนอนไม่หลับ มีความรู้สึกทางเพศลดลง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

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

ชูทิตย์ ปานปรีชา (2529, หน้า 491-494) กล่าวถึงผลของความเครียดที่มีต่อสุขภาพและชีวิตความเป็นอยู่ของคน โดยกล่าวว่าธรรมชาติของคนมีการปรับตัว มีความสามารถควบคุมและคงทนต่อความเครียดได้ระดับหนึ่ง โดยทำให้จิตใจอยู่ในสมดุลย์ (psychological equilibrium) หรือเป็นปกติเหมือนคนทั่วไป แต่ถ้าความเครียดเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และปล่อยให้มีอยู่นานต่อไปเกินความสามารถที่คนทั่วไปจะปรับตัว ควบคุมหรือคงทนต่อไปได้ จะเกิดผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ และชีวิตความเป็นอยู่ได้ดังต่อไปนี้

ผลเสียต่อร่างกาย ความเครียดทำให้ร่างกายเกิดการแปรปรวนและผิดปกติได้หลายชนิดดังนี้

1. ทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพเหมือนทำงานหนัก อ่อนเพลีย อ่อนแอ แม้จะไม่ได้ออกแรงทำงานเลยก็ตาม ความอ่อนแอของร่างกายทำให้ภูมิคุ้มกันในตัวต่ำลง มีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย คนที่เครียดจึงมักเป็นหวัด ป่วยเป็นโน่นเป็นนี่เล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่เสมอ เป็นแล้วหายยาก

2. เกิดโรคต่าง ๆ ในกลุ่มที่เรียกว่า ความผิดปกติทางสรีรวิทยา เนื่องจากสาเหตุทางจิต (psychophysiologic disorders) โรคที่พบบ่อยในกลุ่มนี้ มีดังนี้

2.1 ปวดศีรษะโดยทั่ว ๆ ไป ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดเมื่อยตามตัวเหมือนคนทำงานหนัก เนื่องจากกล้ามเนื้อลาย (skeleton muscle) ทั่วตัวเกร็งตัวขณะเครียด

2.2 ปวดศีรษะข้างเดียว หรือเรียกว่าไมเกรน (migraine headache) เนื่องจากหลอดเลือดในสมองขยายตัวเวลามีความเครียด

2.3 ความดันโลหิตสูง ความเครียดทำให้เส้นเลือดหดตัวเล็กลงตามคำสั่งของสมองและจากสารเคมีที่ถูกขับจากต่อมไร้ท่อ ความดันจะเพิ่มขึ้นทีละน้อย ๆ โดยที่เจ้าตัวไม่รู้ มักพบในกลุ่มคนที่รับผิดชอบในระดับงานสูง บางคนเรียกโรคนี้ว่า "โรคผู้บริหาร" หลายคนไม่ได้ระมัดระวังไม่รู้ตัว ไม่ตรวจร่างกายหรือวัดความดันโลหิต ขณะทำงานมีอาการเป็นอัมพาตครึ่งซีก หรือหน้ามืดเป็นลมหมดสติไม่รู้ตัวหรือโคม่า (coma) เนื่องจากเส้นเลือดแตกในสมอง

2.4 หลอดเลือดที่หัวใจตีบตัน (coronary heart disease) จัดเป็น "โรคผู้บริหาร" เช่นกัน ความเครียดมีผลทำให้เส้นเลือดทั่วไปบีบตัวเล็กลง โดยวิธีการเดียวกันกับที่ทำให้ความ ดันโลหิตสูงขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีเลือดไปเลี้ยงน้อยลง เกิดเป็นโรคของกล้ามเนื้อหัวใจ ขาดเลือดและหัวใจวาย ฉะนั้นผู้มีความเครียดมาก ๆ นาน ๆ อาจมีโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด อย่างเฉียบพลัน เสียชีวิตทันทีได้ ในขณะนี้โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเป็นสาเหตุของการตาย มากที่สุดของประชาชนในกรุงเทพมหานคร แม้แต่ในต่างจังหวัดตรวจพบว่า ประชาชนป่วยเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเพิ่มขึ้นปีละ 2.5 ต่อ 1,000 ในระยะ 7 ปีหลัง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University
170195
ว
294.1422
08880
0

2.5 แผลในกระเพาะและลำไส้เล็กส่วนต้น เวลาเครียดจะมีความแปรปรวนของจิตใจ ส่งผ่านไปทางระบบประสาทอัตโนมัติไปควบคุมกระเพาะ ทำให้มีการหลั่งน้ำย่อยออกมาในกระเพาะมากขึ้น น้ำย่อยมีความเป็นกรดมาก เมื่อกระเพาะมีกรดอยู่มากนาน ๆ เข้า จะกัดกระเพาะและลำไส้เล็ก เกิดเป็นแผลมีอาการปวดท้องขึ้นได้ ถ้าไม่รักษาปล่อยให้แผลกว้างมากขึ้น หรือลึกมากขึ้น จะมีเลือดออกจากแผล กระเพาะหรือลำไส้ทะลุได้

2.6 โรคอื่น ๆ ในระบบทางเดินอาหาร ความเครียดนอกจากจะทำให้เกิดแผลในกระเพาะและลำไส้เล็กส่วนต้น ยังทำให้เกิดความผิดปกติอื่น ๆ ในระบบทางเดินอาหาร เช่น ท้องอืด อาหารไม่ย่อย เนื่องจากความเครียดทำให้ลำไส้ไม่สามารถดูดซึมอาหารได้ตามปกติ ลำไส้บีบตัวทำให้ปวดท้องเป็นพัก ๆ ลำไส้ใหญ่เคลื่อนไหวมากกว่าปกติ ทำให้ถ่ายอุจจาระ บ่อย ๆ ได้

2.7 หอบหืด ความเครียดมีผลให้หลอดลมแขนงเล็ก ๆ ที่อยู่ในปอดบีบตัว ทำให้หายใจไม่สะดวก

2.8 อวัยวะเพศไม่ทำงาน ไม่มีความรู้สึกทางเพศ ความเครียดทำให้ร่างกายอ่อนแอ ไม่มีความสุข ทำให้ไม่สนใจเรื่องเพศ ความรู้สึกทางเพศหมดไปเป็นผลให้อวัยวะเพศเสื่อมถอย ใช้การไม่ได้เต็มที่หรือใช้การไม่ได้เลย

3. สิว ความเครียดทำให้ผิวหนังผลิตเคราติน (keratin) เพิ่มมากขึ้น เคราตินเป็นต้นเหตุให้เกิดสิวบนใบหน้า นอกจากนี้ความเครียดทำให้คนชอบเกา ของแกะ หรือแคะสิวเล่น ทำให้มีสิวเพิ่มมากขึ้น

4. ผมหงอกเร็วขึ้น ผมร่วงมากขึ้น ความเครียดทำให้เส้นเลือดที่มาเลี้ยงผิวหนัง โดยเฉพาะบริเวณศีรษะหดตัว ทำให้ผิวหนังบริเวณศีรษะมีเลือดมาเลี้ยงน้อยลงหรือไม่เพียงพอ เป็นผลให้เส้นผมบริเวณศีรษะขาดอาหาร จึงเปลี่ยนเป็นสีขาวหรือร่วงหลุดจากศีรษะได้

5. การใช้สารอาหารของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ความเครียดทำให้ร่างกายใช้น้ำตาลเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกายใช้แร่ธาตุต่าง ๆ เช่น แคลเซียม โพแทสเซียม แมกนีเซียม วิตามินซี และวิตามินบีรวมเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้ร่างกายต้องการคาร์โบไฮเดรตหรืออาหารจำพวกแป้ง ผลไม้ ผัก และนมเพิ่มมากขึ้น

6. ต่อมหมวกไต (adrenal gland) ผลิตฮอร์โมนอะดรีนาลิน (adrenaline) และคอร์ติโซน (cortisone) เพิ่มมากขึ้น อะดรีนาลินมีฤทธิ์ไปกระตุ้นหัวใจให้เต้นเร็วและแรงขึ้น ทำให้ขณะเครียดมีอาการใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว คอร์ติโซนมีฤทธิ์ทำให้หลอดเลือดเล็ก ๆ บีบตัวเกิดความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจตีบตัน กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด นอกจากนี้คอร์ติโซนที่เพิ่มขึ้นยังทำให้เกล็ดเลือด (blood platelet) เพิ่มจำนวนมากขึ้น ซึ่งมีฤทธิ์ทำให้เม็ดเลือดเหนียวตัว ตกตะกอน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

จับตามผนังหลอดเลือด ถ้าเกิดขึ้นที่หลอดเลือดหัวใจ จะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เกิดโรคหัวใจวายตายได้

7. แก่เร็ว แก่ก่อนวัย อายุสั้น ความเครียดมีผลต่อสุขภาพโดยทั่วไปของคน คนที่มีความเครียดสูงและมีระยะเวลาอยู่นานจะดูแก่เร็วและแก่ก่อนวัย ผู้ที่ทำงานระดับบริหารตำแหน่งสูง ๆ จะมีลักษณะดังกล่าว เห็นได้ชัดจากผู้นำประเทศทุกประเทศ โดยเฉพาะประเทศมหาอำนาจ เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกา ประธานาธิบดีทุกคน หลังจากดำรงตำแหน่งนี้ไม่นาน จะดูแก่ก่อนเข้ารับตำแหน่งมาก

8. ความเครียดทำให้คนอายุสั้น เนื่องจากความเครียดทำให้ทุกส่วนของร่างกายทำงานหนัก สึกหรอ เสื่อมโทรมมาก สุขภาพกายและสุขภาพจิตเลวลง ป่วยเป็นโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคที่เป็นอันตรายถึงชีวิต เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เมื่อต้นเดือนกรกฎาคม 2528 ได้มีการประชุมของนักวิทยาศาสตร์ทางด้านแพทย์และทางด้านการสังคมที่สหรัฐอเมริกา เกี่ยวกับวิธีทำให้อายุยืนในวัยสูงอายุ ผลของการประชุมสรุปได้ว่าวิธีชะลอความแก่และทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวได้มากขึ้น ได้แก่ การป้องกันไม่ให้เกิดความเครียดในชีวิตประจำวัน และรู้จักวิธีลดความเครียดที่เกิดขึ้นด้วย

ชูทิตย์ ปานปรีชา (2534, หน้า 491-494) กล่าวถึง ความเครียด ว่ามีผลทำให้จิตใจและชีวิตความเป็นอยู่แปรปรวน และเกิดความผิดปกติได้หลายชนิด ดังนี้

1. ชีวิตไม่มีความสุข ความเครียดทำให้จิตใจไม่เบิกบาน เสมือนถูกบีบคั้นทางใจ รู้สึกหงุดหงิด รำคาญ ใจน้อย อารมณ์เสียได้ง่าย มักจะหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลา ไม่ยินดียินร้ายต่อสิ่งเร้าที่เคยให้ความสุข

2. นอนไม่หลับ ความเครียดทำให้จิตใจไม่สงบ ฟุ้งซ่าน คิดไปต่าง ๆ นานา คิดวกไปเวียนมา ความคิดจับต้นชนปลายไม่ถูก ไม่สามารถหาข้อสรุปและหยุดความคิดได้ คิดทั้งเวลาทำงาน ยามว่าง ยามพักผ่อน ไม่ว่ากลางวันหรือกลางคืน จึงทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับได้

3. เป็นโรคจิตและหรือโรคประสาท ความเครียดสูงและเป็นอยู่นาน เป็นผลให้อารมณ์ ความคิด การรับรู้ การตัดสินใจ และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปมาก ไม่สามารถปรับตัวได้ จะเกิดเป็นโรคจิตโรคประสาทได้ในที่สุด

4. เกิดความกลัวสุดขีด และหมดอาลัยตายอยากจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยฉับพลัน ได้มีรายงานจากประเทศที่ยังไม่พัฒนาในทวีปแอฟริกาว่า มีผู้เสียชีวิตอย่างฉับพลันทั้ง ๆ ที่ก่อนหน้านั้นเป็นผู้มีสุขภาพจิตดีมาตลอด โดยถูกคำสาปแช่งจากหมอผี ทำให้ผู้ที่ถูกสาปแช่งเกิดความเครียดขึ้นมามากอย่างฉับพลัน เพราะคิดว่าตนเองคงตายแน่ เกิดความกลัวสุดขีดและหมดอาลัยตายอยาก ทำให้หัวใจหยุดเต้นทันที เชื่อว่าเกิดจากการหลั่งอะดรีนาลิน และคอร์ติโซน

จากต่อมหมวกไตมาในกระแสเลือดมาก ทำให้หัวใจทำงานหนัก และหลอดเลือด ที่มาเลี้ยงหัวใจบีบตัว เกิดหัวใจวายอย่างฉับพลันถึงเสียชีวิตทันทีได้

5. ติดสุราและยาเสพติด การติดสุราและยาเสพติด เป็นทั้งเหตุและเป็นทั้งผลของความเครียด ผู้ที่มีความเครียดและไม่รู้จักระบายหรือขจัดความเครียดได้ถูกต้อง อาจหันไปใช้วิธีดื่มสุรา ใช้ยาเสพติด การดื่มสุราใช้ยาเสพติดระยะสั้น คือ ทำให้ผ่อนคลายความเครียดลง แต่ผลในระยะยาวทำให้ความเครียดเพิ่มขึ้น เมื่อดื่มสุราหรือใช้ยาเสพติดเพื่อลดความเครียดบ่อย ๆ เข้าในที่สุดก็จะติดสุราและยาเสพติดได้

6. อุบัติเหตุ ความเครียดทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย จิตใจหมกมุ่นครุ่นคิด ใจลอย ทำให้ความสนใจ สมาธิ ความระมัดระวังในการทำงานเสียไป การตัดสินใจล่าช้า หรือผิดพลาดได้ จึงทำให้ผู้ที่ทำงานที่เสี่ยงอันตราย เช่น ควบคุมดูแลการทำงานของเครื่องยนต์เครื่องจักรในโรงงานอุตสาหกรรม อาชีพขับรถยนต์ เกิดอุบัติเหตุถึงเสียอวัยวะหรือสูญเสียชีวิตได้ จากการสำรวจอุบัติเหตุบนท้องถนน พบว่า สาเหตุสำคัญเกิดจากความเครียดของผู้ขับรถยนต์

7. การฆ่าตัวตายหรือฆ่าผู้อื่น ความเครียดทำให้ร่างกายและจิตใจอ่อนแออาจทำให้ทำอะไรหุนหันพลันแล่น หรือทำไปชั่ววูบ ฆ่าผู้อื่นจากอารมณ์โกรธ หรือเมื่อเกิดอารมณ์เศร้าขึ้นมามีความอยากตาย ก็อาจตัดสินใจฆ่าตัวเอง และฆ่าแม้กระทั่งลูกเมีย โดยไม่สามารถมีสติพิจารณาไตร่ตรองยับยั้งชั่งใจก่อนทำได้ ในระยะหลัง ๆ ได้มีข่าวปรากฏในสังคมไทยอยู่หลายครั้งเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายของผู้บริหารระดับสูง ซึ่งมีสาเหตุจากความเครียดทุกครั้ง

8. ครอบครัวไม่มีความสุข ความเครียดทำให้จิตใจอ่อนแอ หงุดหงิด ขาดความอดทน ขาดเหตุผล มีอารมณ์เสียง่าย โดยพูดจาไม่ถูกใจหรือถูกขัดใจ ก็จะรู้สึกไม่พอใจ และแสดงออกมาทางใบหน้า อารมณ์ คำพูด และพฤติกรรม ทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดหรือต้องอยู่ร่วมบ้านเรือนชายคาเดียวกันเกิดความเครียดขึ้นด้วย ทำให้มีเรื่องระหองระแหง โกรธ ทะเลาะเบาะแว้งกันภายใต้สมาชิกของครอบครัว เกิดความไม่สงบสุขในครอบครัว

9. การหย่าร้าง ความเครียดทำให้ความรัก ความเข้าใจ ความเห็นใจ การให้อภัย การยอมรับในข้อผิดพลาดเล็ก ๆ น้อย ๆ ความหนักแน่นมั่นคงในอารมณ์ ความคิดที่จะแก้ข้อขัดแย้งโดยสันติ การพิจารณาปรับปรุงตัวเองเพื่อเป็นคู่ครองที่ดีลดน้อยลงหรือหมดไป ทำให้เกิดการหย่าร้างได้ในที่สุด ในระยะหลัง ๆ พบว่าอัตราการหย่าร้างของคนไทยเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดหย่าร้าง คือ ความเครียดของฝ่ายชายหรือฝ่ายหญิง หรือทั้งสองฝ่าย

10. นิสัยเปลี่ยนแปลง ความเครียดทำให้นิสัยหรือการดำเนินชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไป เช่น สูบบุหรี่จัด หรือรับประทานอาหารบ่อยขึ้นเพื่อให้หายเครียด ทำให้ติดบุหรี่ ร่างกายอ้วนมาก

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

หรือมีน้ำหนักที่มากเกินไป บางรายลดความเครียดโดยการเที่ยวเตร่หามรุ่งหามค่ำ เล่นการพนัน ใช้เงินเกินตัวทำให้ร่างกายทรุดโทรม ติดการพนัน เงินทองหมดตัวเป็นหนี้สินได้

แมคโดแนล และโดลี (McDonald & Doyle, 1981, pp. 1-3) กล่าวว่า ความเครียดจะมีผลต่อบุคคลในด้านต่าง ๆ ดังนี้

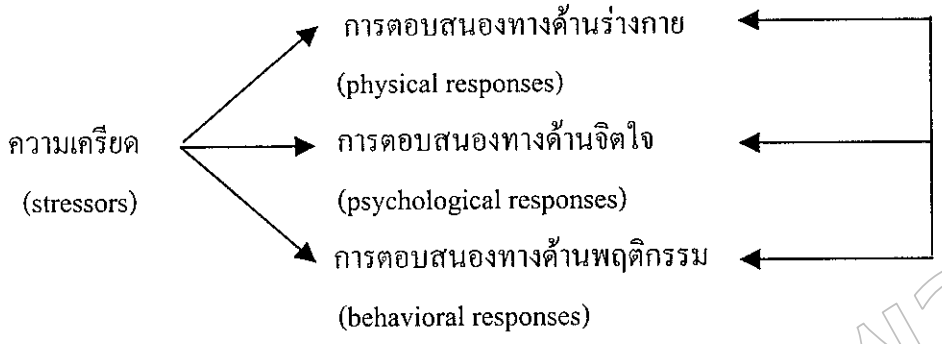
1. ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย (physical illness) ผลของความเครียดทางด้านร่างกายอาจจะแตกต่างกันไปแต่ละบุคคล ซึ่งอาจได้รับผลตั้งแต่เพียงเล็กน้อย เช่น ปวดเมื่อยกล้ามเนื้ออ่อนเพลีย ปวดศีรษะ นอนไม่หลับไปจนถึงอาการงุนงง จนถึงมีความผิดปกติในการทำงานของร่างกายได้ ถ้าความเครียดนั้นบุคคลต้องเผชิญเป็นเวลานาน หรือมีความรุนแรงอาจทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ เช่น โรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร ฯลฯ

2. ความเจ็บป่วยทางสุขภาพจิต (mental health illness) ในภาวะความเครียดสภาพอารมณ์ ความรู้สึก การรับรู้ความสามารถในการคิด การตัดสินใจในการปฏิบัติงานของบุคคลจะเปลี่ยนแปลงไปจากปกติ อาจจะเปลี่ยนไปในทางลบหรือทางบวกก็ได้ แต่ถ้าต้องเผชิญกับความเครียดเป็นเวลานาน หรือความเครียดนั้นมีความรุนแรงก็จะมีผลกระทบต่อความสามารถในการตัดสินใจ สติปัญญา การแก้ไขปัญหา ตลอดจนเสียความสามารถในการปฏิบัติงานได้ ซึ่งปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นนั้นอาจจะแสดงออกมาให้เห็นได้ชัดเจนในลักษณะต่าง ๆ กันคือ ความเหนื่อยล้าและอ่อนเพลีย ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และความรู้สึกเป็นปรปักษ์ และความก้าวร้าว

3. การแยกตัวออกจากสังคมและครอบครัว ผลของความเครียดนั้นก่อให้เกิดปัญหาได้ทั้งในชีวิตครอบครัวและสังคม จะเห็นได้ชัดในกรณีที่จำเป็นต้องทำงานล่วงเวลาจะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าตนเองถูกแยกออกจากสังคม เพราะนอกจากงานในหน้าที่แล้ว เขาไม่มีเวลาพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมของส่วนรวมได้ และความเหน็ดเหนื่อยจากหน้าที่การงานมีผลต่ออารมณ์ ทำให้เกิดการแยกตัวออกจากสังคมได้ สำหรับด้านครอบครัวต่าง ๆ สามารถที่จะขัดขวางความสัมพันธ์ที่มีต่อครอบครัวได้ เช่น งานที่ล้นมือ หรืองานที่ทำไม่ระบุเวลาที่แน่นอน ทำให้เวลาในการดูแลครอบครัวมีน้อยลง ซึ่งเป็นสาเหตุที่นำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ

ฟาเมอร์, โมนาฮาน และเฮคเลอร์ (Famer, Monahan, & Hekeler, 1984, p. 24) กล่าวว่า ผลของความเครียดโดยทั่วไปแล้วจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกหรืออารมณ์ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิดฉุนเฉียว รวมทั้งมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องปั่นป่วน ซึ่งผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ

พรศิริ โรจน์รัตนเกียรติ (2535, หน้า 49) กล่าวว่า เนื่องจากจิตใจและร่างกายมี ความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด มิติในการตอบสนองต่อความเครียดในมิติหนึ่ง จึงสามารถเป็นการกระตุ้นต่อการตอบสนองในมิติอื่น ๆ ด้วย ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 การตอบสนองต่อความเครียด

จากผลของความเครียดสรุปได้ว่า บุคคลทุกคนสามารถทนต่อความเครียดได้ระดับหนึ่ง ถ้ามีความเครียดมากและเป็นอยู่นาน จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการดำเนินชีวิต สำหรับผลเสียต่อสุขภาพกาย ได้แก่ ทำให้ร่างกายอ่อนแอ เสมือนทำงานหนัก ปวดทั่วศีรษะ ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดที่หัวใจตีบตัน ทำให้กล้ามเนื้อขาดเลือด เป็นแผลในกระเพาะ และลำไส้ส่วนต้น ท้องอืด อาหารไม่ย่อย หอบหืด หมดความรู้สึกทางเพศ และอวัยวะเพศใช้การไม่ได้ มีสิวมากขึ้น ผมหงอกเร็วและผมร่วงมากขึ้น ร่างกายใช้คาร์โบไฮเดรต วิตามินและแร่ธาตุเพิ่มขึ้น ต่อมหมวกไตผลิตฮอร์โมนอะดรีนาลิน และคอร์ติโซนเพิ่มมากขึ้น ทำให้มีอาการใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว เม็ดเลือดตกตะกอนเกาะตามผนังหลอดเลือด แก่เร็ว แก่ก่อนวัย อายุสั้น ส่วนผลเสียต่อสุขภาพจิตและการดำเนินชีวิต ได้แก่ ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข นอนไม่หลับ เป็นโรคจิตและหรือโรคประสาท เกิดความกลัวสุดขีดและหมดอาลัยตายอยาก ติดสุราและยาเสพติด เกิดอุบัติเหตุได้บ่อย ฆ่าตัวตาย ฆ่าผู้อื่น ครอบครัวไม่มีความสุข เกิดการหย่าร้าง สูบบุหรี่จัด รับประทานเก่งจนน้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น บางรายชอบเที่ยวเตร่ ติดการพนันและใช้เงินเกินตัว

วิธีจัดการกับความเครียด

หลาย ๆ คนรู้จักหลีกเลี่ยงภาวะความเครียดด้วยการสร้างฉันทะหรือความพอใจให้เกิดขึ้นกับงานที่เขาทำแม้จะทำงานอยู่นานชั่วโมง ความเครียดจะเกิดขึ้นน้อยมากผิดกับบางคนที่ฝืนใจกล้ำกลืนในการทำงาน มนุษย์จะเข้าใจสัจจะได้แตกต่างกันขึ้นกับวิธีจัดการต่างกันออกไป ดังนี้

อรุณ รักธรรม (2531, หน้า 13-39) ได้เสนอแนะวิธีการจัดการกับความเครียดในลักษณะทั่ว ๆ ไปที่ใกล้เคียงกัน ดังนี้ การจัดสภาพแวดล้อมที่ดี การหลีกจากความจำเจซ้ำซาก มุ่งพิจารณาแต่สิ่งที่เป็นปัจจุบัน แก้ความบีบคั้นทางวัตถุ หาทางระบายออก สร้างความสัมพันธ์ จัดระบบงานที่ดี ทำตัวเองให้ว่าง ทำงานอดิเรก ออกกำลังกาย และฝึกสมาธิ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ฐิติชัย ธนาดีโรจน์กุล (2536, หน้า 11) ได้เสนอวิธีทำลายความเครียดให้เบาบางหายไปอย่างรวดเร็วด้วยการบำบัดทางธรรมชาติ ซึ่งระงับประสาทแต่ไม่ทำลายเราด้วยผลข้างเคียง (side effects) 5 ประการ ดังนี้

1. หัวเราะ เมื่อเราหัวเราะนั้นปอด หัวใจ หลังและลำตัวจะทำงานอย่างรวดเร็ว และกล้ามเนื้อแขนและขาจะได้รับการกระตุ้น หลังจากหัวเราะแล้วความดันโลหิต อัตราเต้นของหัวใจและความตึงของกล้ามเนื้อจะอยู่ในสภาพปกติ ทำให้เราผ่อนคลายลงได้มาก เป็นการยากที่จะบังคับให้หัวเราะได้เมื่ออยู่ในสภาพตึงเครียด ผู้เชี่ยวชาญได้แนะนำเทคนิคที่จะกระทำได้ วิธีการนี้ว่าวิธีการที่นำสถานการณ์ไปสู่ความขบขัน (blow up method)

2. พูดออกมา ไม่ว่าจะวิตกกังวลหรือประสาทเกี่ยวกับเรื่องอะไรก็ตาม ควรจะระบายออกมาด้วยการพูด ระบายความรู้สึกไม่สบายดังกล่าวออกมาด้วยการออกเสียง จะทำให้เราสามารถเริ่มเห็นความกระจ่างและเข้าใจสิ่งดังกล่าวได้ บางครั้งผู้ฟังสามารถช่วยขจัดความรู้สึกของความโดดเดี่ยวซึ่งเป็นส่วนประกอบของความตึงเครียดออกไปได้ นักวิชาการท่านหนึ่งกล่าวว่าบ่อยครั้งที่สาเหตุของความรู้สึกตึงเครียดเป็นสิ่งที่อยู่ภายในของเรา และควรระบายให้บุคคลซึ่งตั้งใจฟังและให้ความสนใจต่อเราอย่างจริงใจ

3. อาบน้ำ วิธีการบรรเทาความตึงเครียดที่ดีที่สุด คือ การอาบน้ำอุ่นที่อุณหภูมิ 100-120 องศาฟาเรนไฮด์ น้ำอุ่นจะช่วยสงบสติอารมณ์คุณได้โดยการเพิ่มการหมุนเวียนของโลหิต และการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ จากการศึกษาพบว่า การอาบน้ำอุ่นอาจทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมี และนำไปสู่การหลับอย่างมีความสุข

4. หายใจลึก ๆ เมื่อมีความรู้สึกไม่สบายดังกล่าว การหายใจและการเต้นของหัวใจจะเร็วและตื้น การหายใจช้า ๆ และลึก ๆ จะสามารถช่วยสงบสติอารมณ์ของเราได้แทบจะทันทีทันใด

5. เดิน มากกว่า 10 ปีมาแล้วที่มีการค้นพบว่า การเดินประมาณ 10 นาทีสามารถสงบสติอารมณ์ได้ดีกว่าการกินยาระงับประสาท จากการวิจัยพบว่า การเดินช่วงสั้น ๆ สามารถบรรเทาความรู้สึกไม่สบายวิตกกังวลได้

สุรพงศ์ อำพันวงษ์ (2536, หน้า 12) ได้แนะแนวทางลดความเครียดไว้ถึง 11 ประการ ดังนี้

1. ค้นหาสาเหตุที่ทำให้เครียดแล้ววิเคราะห์สถานการณ์ด้วยตนเองก่อน ทบทวนหาวิธีแก้ไขและทดลองปฏิบัติดู

2. ปรึกษาหารือกับผู้ใกล้ชิด หรือผู้ที่น่าเชื่อถือ ซึ่งไม่เป็นอันตรายกับเรา อย่างน้อยก็ได้ระบายออกไปบ้าง

3. ทำงานอดิเรกที่ชอบ เช่น ปลูกต้นไม้ เล่นกับสัตว์เลี้ยงที่น่ารัก แต่งบ้านและบริเวณรอบบ้าน ตัดเย็บซ่อมแซมเสื้อผ้า ทำอาหารหรือขนมที่ชอบ ไปเที่ยว ไปซื้อของหรือไปตากอากาศกับครอบครัว หรือเพื่อนฝูงที่ชอบพอ

4. ออกกำลังกาย เช่น ฝึกกายบริหาร เดินหรือวิ่งเท่าที่ร่างกายจะสามารถทำได้โดยไม่หักโหมจนเกินไป

5. กินอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่พอเหมาะกับร่างกายของแต่ละคน

6. พักผ่อนให้เพียงพอในช่วงเวลาที่เหมาะสม

7. มองแต่สิ่งที่ดี (โดยมองข้ามข้อบกพร่องเล็ก ๆ น้อย ๆ) ในตัว บุคคลอื่น และไม่สนใจโต้แย้งในประเด็นปัญหาบางอย่างที่ไม่รู้จักจบสิ้น

8. ทำประโยชน์ และช่วยเหลือผู้อื่นตามสมควร ตามโอกาส

9. ทำจิตใจให้สงบ เตรียมพร้อมที่จะรับสถานการณ์ใหม่ ๆ ซึ่งอาจมีทั้งดีและไม่ค่อยดีก็ได้

10. มีความรับผิดชอบในภาระหน้าที่ของตนเอง และเคารพในสิทธิของผู้อื่นตามสมควร

11. รู้จักแพ้ รู้จักชนะและให้อภัยผู้อื่น

ยืนยง ไทยใจดี (2537, หน้า 44) เสนอแนะวิธีจัดการกับความเครียด พอสรุปได้ว่าวิธีการจัดการกับความเครียดในการปฏิบัติงานแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. วิธีป้องกัน คือ การสร้างความต้านทานให้กับตนเองให้พร้อมที่จะรับกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ดี การวางแผน การบริหารเวลา การปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในการทำงาน ฯลฯ

2. วิธีการเบี่ยงเบน คือ การเปลี่ยนจุดรวมของการตอบสนองต่อความเครียด ที่เกิดไปยังจุดอื่น เช่น การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพ การสนใจเรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวกับงาน การเปลี่ยนงาน การลาออก ฯลฯ

3. วิธีการควบคุม คือ การเรียนรู้จากผลและพยายามฝึกฝนที่จะควบคุมความเครียดที่เกิดขึ้นให้เป็นไปในทิศทางที่ต้องการ เช่น การพัฒนาทักษะในการบริหารตนเอง การปรับปรุงการบริหารอารมณ์ของตนเอง การปรับปรุงวิธีแก้ปัญหา

งานวิจัยเกี่ยวกับความเครียด

งานวิจัยในประเทศ

ศิริอนันต์ จูฑะเตมีย์ (2523) ได้วิจัยเรื่อง ความเครียดของอาจารย์ที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานคร โดยวิจัยจากกลุ่มตัวอย่าง 210 คน เป็นอาจารย์ที่

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ปฏิบัติงานในสถานศึกษาพยาบาล สร้างแบบสอบถามขึ้นเอง ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในระดับสูงในการปฏิบัติงานของอาจารย์ ได้แก่ ค่าตอบแทน สวัสดิการและงานด้านการสอน ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในระดับปานกลาง ได้แก่ สภาพการปฏิบัติงานในหน่วยงาน ความก้าวหน้าในการทำงาน สัมพันธภาพในหน่วยงาน และการบริหารในหน่วยงานในลักษณะส่วนบุคคลจะพบว่า มีความเครียดแตกต่างกันในด้านอายุ และประสบการณ์

อัมพร โอตระกูล และเจตน์สันต์ แตงสุวรรณ (2525) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสำรวจความเครียดของตำรวจในกรุงเทพมหานคร โดยวิจัยจากกลุ่มตัวอย่าง 495 คน พบว่า ตำรวจที่มีอายุต่างกัน มีความเครียดต่างกันเล็กน้อย คือ กลุ่มอายุ 20-29 ปี เป็นกลุ่มที่มีความเครียดมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ ซึ่งอธิบายได้ว่า ช่วงอายุนี้เป็นระยะปฏิบัติงาน ยังขาดแคลนปัจจัยสี่ของการดำรงชีวิต และยังอาจไม่เคยชินต่อลักษณะงาน ยังไม่มีความมั่นคงในตำแหน่ง หน้าที่การงาน อีกทั้งยังต้องปรับตัวมากกับบุคคลที่ตนเองร่วมงานอยู่ด้วย ทำให้ตำรวจในช่วงอายุนี้มีความเครียดสูง

พรทิพย์ เกยุรานนท์ (2527, บทคัดย่อ) ทำการศึกษา "ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพยาบาลทั่วไปของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร" พบว่า พยาบาลที่ไม่มีภาระทางครอบครัวจะมีความเครียดน้อยที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ พรทิพย์ วิโรจน์แสงอรุณ (2522, บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชนในภาค ตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ปัญหาในชีวิตประจำวันและภาระครอบครัว เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลชุมชน และจากการศึกษาของ รัชดา เอี่ยมยิ่งพานิช (2531, หน้า 17) เรื่อง การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์ พบว่า บุคลากรทางการแพทย์ที่มีภาระทางครอบครัวแตกต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน และสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงานที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานมากที่สุด

สมพร รุทรานนท์ (2527) ได้วิจัยเรื่อง ความเครียดและสภาพแวดล้อมในการทำงานของทันตแพทย์ ได้วิจัยจากกลุ่มตัวอย่าง 150 คน สร้างแบบสอบถามขึ้นเอง ผลการวิจัยพบว่า สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ซึ่งได้แก่ ขนาดของห้องทำงานและอุณหภูมิมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการทำงานของทันตแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สภาพแวดล้อมทางด้านบุคคล พบว่า เพศและสถานภาพในการทำงานมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สภาพแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ จำนวนคนไข้ และความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน สภาพแวดล้อมด้านหน้าที่การงาน ได้แก่ วันหยุด รายได้ การทำงานบริหารสถานพยาบาลและการป้องกันการติดเชื้อจากคนไข้มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่งศรี จัยสิน และคณะ (2531, หน้า 119-127) ได้สำรวจสภาวะสุขภาพจิตของประชาชนจังหวัดชลบุรี ตัวอย่างประชากรได้แก่ ประชากรในจังหวัดชลบุรีที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำนวน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

4,114 คน โดยใช้แบบสอบถาม เฮลท์ โอพีเนียน เซอร์เวย์ (Health Opinion Stress : HOS) ผล ปรากฏว่า ความเครียดสูงขึ้นเมื่อมีอายุมากขึ้น ประชากรในเขตเทศบาลมีความเครียดต่ำกว่าประชากรนอกเขตเทศบาล กลุ่มไม่มีอาชีพจะมีความเครียดสูง รองลงมาคือ อาชีพรับจ้าง แม่บ้าน เกษตรกร ตามลำดับ ผู้ที่มีการศึกษาต่ำมีความเครียดสูงกว่าผู้มีการศึกษาสูง ผู้ที่มีรายได้ต่ำกว่า 2,000 บาท มีความเครียดสูงที่สุด สถานภาพสมรสประเภทแยกกันอยู่ หย่าและหม้าย มีความเครียดสูงที่สุด

อรวีร์ กีรติเสถียร (2534) ได้วิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง 191 คน ซึ่งเป็นสตรีโสดอายุ 30 ปีขึ้นไป มีอาชีพเป็นพยาบาลในโรงพยาบาลศิริราช ผลการศึกษาพบว่า ระดับความเครียดในการอยู่เป็นโสดของพยาบาลส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ การเปรียบเทียบระดับความเครียดในการอยู่เป็นโสดของพยาบาล 2 กลุ่มอายุ (แยกเป็นอายุ 30-35 ปี และอายุตั้งแต่ 36 ปีขึ้นไป) พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับความเครียดในการอยู่เป็นโสดอันเนื่องมาจากสาเหตุต่าง ๆ ซึ่งเป็นความเครียดบ่อย พบว่าความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสด และความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการมีบุตรของพยาบาลทั้ง 2 กลุ่มนี้ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล (2535) ได้วิจัยเรื่อง การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือ โดยวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือ ปีการศึกษา 2531 โดยการสุ่มอย่างง่ายจำนวน 16 คน แยกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มละ 8 คน ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กำหนดให้กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 12 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อสนเทศเกี่ยวกับการลดความเครียด ใช้เวลาทดลองเท่ากัน เครื่องมือที่ใช้วัดความเครียด คือ แบบทดสอบความเครียด ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความเครียดลดลงมากกว่านักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จันทร์จิรา ภู่ทองเกษ (2537) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม ได้ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง 540 คน ซึ่งเป็นพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมผลิตเครื่องใช้ไฟฟ้า สร้างแบบสอบถามขึ้นเอง ผลการวิจัยพบว่าพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมมีความเครียดในระดับปานกลาง ปัจจัยในการทำงานด้านสัมพันธภาพในการทำงานและลักษณะงานมีอิทธิพลต่อความเครียดของพนักงาน ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน รายได้มีผลต่อความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่เพศ อายุ วุฒิการศึกษา ประเภทของงานมีผลต่อความเครียดไม่มีความแตกต่างกัน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

งานวิจัยต่างประเทศ

เฮาส์ (House, 1974, pp. 12-27) ได้ศึกษาเรื่อง ความเครียดจากการปฏิบัติงานที่มีผลต่อการเกิดโรคหัวใจในคนงานอเมริกันผิวขาว โดยศึกษาตัวแบบที่ก่อให้เกิดความเครียดอันเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ พบว่า คนงานที่มีบุคลิกภาพแบบก้าวร้าว มีความทะเยอทะยานสูง ชอบการแข่งขัน ใจร้อน รีบด่วน เร่งรีบทำงานให้ทันกับเวลาที่ขีดเส้นตายเอาไว้ ลักษณะของบุคลิกภาพต่าง ๆ ดังกล่าวจะก่อให้เกิดความเครียดสูงและมีผลต่อโอกาสการเกิดโรคหัวใจเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย นอกจากนี้ตัวแปรด้านความพึงพอใจในการปฏิบัติงานก็เป็นตัวแปรหนึ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดอันเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ กล่าวคือ ถ้ามีความพึงพอใจและภาคภูมิใจในงานต่ำจะมีความเครียดสูงทำให้เกิดโรคหัวใจ และโรคอื่น ๆ มากขึ้นด้วย

วาตานาเบ้ (Watanabe, 1985) ศึกษาความเครียดจากการทำงาน การเผชิญปัญหาและสภาวะสุขภาพจิตของลูกจ้างในบริษัทญี่ปุ่น พบว่า โครงสร้างของกลวิธีในการเผชิญปัญหามี 3 วิธี ได้แก่ กลวิธีแบบมุ่งปัญหา (problem focus) กลวิธีแบบมุ่งอารมณ์ (emotion focus) และกลวิธีแบบสู้-เพ้อฝัน มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวลมากกว่าการใช้วิธีมุ่งปัญหา

คูเปอร์ และคณะ (Cooper et al., 1989, pp. 366-370) ได้ทำการศึกษาเรื่อง สุขภาพจิต ความพึงพอใจในการทำงาน และความเครียดในการทำงานของแพทย์ โดยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นแพทย์ในประเทศอังกฤษ จำนวน 1,817 คน ผลการศึกษาพบว่า แพทย์สตรีมีความพึงพอใจในการทำงานและแสดงออกถึงสุขภาพจิตที่ดี เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มปกติอื่น ตรงกันข้ามกับแพทย์ชายที่มีความเครียดสูง จากคะแนนความ วิตกกังวลเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มปกติอย่างมีนัยสำคัญ มีความพึงพอใจน้อย พฤติกรรมที่แสดงออก คือ ดื่มสุรามากกว่ากลุ่มแพทย์หญิง จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายทาง พบว่า มีสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในงานที่สำคัญ 4 อย่าง ที่สามารถทำนายความไม่พึงพอใจในการทำงาน และภาวะสุขภาพจิตไม่ดี คือ ความเรียกร้องจากงาน และความคาดหวังของผู้ป่วย ชีวิตครอบครัวที่ถูกกระทบกระเทือน การถูกแทรกแซงบ่อย ๆ ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน ตลอดทั้งการบริหารจัดการ

จากงานวิจัยที่ได้มีการศึกษามาแล้ว แสดงให้เห็นว่าความเครียดเป็นเรื่องที่น่าศึกษาวิจัย เพราะความเครียดเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งทุกคนจะต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงควรจะเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียด ตลอดจนวิธีการจัดการกับความเครียด ผู้วิจัยเห็นสมควรว่าจะต้องหาวิธีการช่วยเหลือผู้ที่มีความเครียด โดยทำการทดลองนำเอาการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาช่วยเหลือผู้ที่มีความเครียด โดยเฉพาะพนักงานหญิงในโรงงานอุตสาหกรรมให้มีการพัฒนา ปรับปรุง แก้ไขตนเอง กระทั่งสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

เอกสารเกี่ยวกับการใช้สมาธิ

การทำสมาธิ เป็นลักษณะทางจิตใจมนุษย์ทุกรูปทุกนาม เป็นเรื่องของธรรมชาติแห่งจิตมนุษย์การทำสมาธิไม่ใช่เป็นข้อปฏิบัติในทางศาสนาเท่านั้น แต่เป็นข้อที่พึงปฏิบัติทั่ว ๆ ไป เพราะการทำสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นต้องมีในการกระทำทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นด้านของการดำเนินชีวิต หรือด้านการปฏิบัติธรรม การทำสมาธิ คือความตั้งใจมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการเพียงเรื่องเดียวไม่ให้ใจคิดฟุ้งซ่านออกไป การทำสมาธิจะต้องมีอาการของกายและใจประกอบกัน เช่น การอ่านหนังสือร่างกายพร้อมที่จะอ่าน ใจก็ต้องอ่านไปพร้อมกับตาจึงจะอ่านรู้เรื่อง ในเรื่องของการทำสมาธิจะเห็นได้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นต้องมีไม่ใช่เฉพาะในศาสนาพุทธเท่านั้นในลัทธิหรือศาสนาสำคัญอื่น ๆ ของโลกก็พบได้เช่นกัน เช่น ศาสนาอิสลาม ลัทธิเต๋า และศาสนาคริสต์ ซึ่งมีการทำสมาธิด้วยวิธีการที่เรียกว่าสวดมนต์ในใจ (prayee of the heart)

สมาธิทางพุทธศาสนา

1. ความหมายของสมาธิ สมาธิในพุทธศาสนา แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ "จิตตัสเสกัคคตา" หรือเรียกสั้น ๆ ว่า "เอกัคคตา" ซึ่งแปลว่าภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป (พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2529, หน้า 824)

2. ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ จิตที่เป็นสมาธิหรือมีคุณภาพดีมีสมรรถภาพสูงนั้นมีลักษณะที่สำคัญดังนี้

2.1 แข็งแรง มีพลังงาน ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียวย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพร่ากระจายออกไป

2.2 ราบเรียบ สงบซึ้ง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้องไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

2.3 ใส กระจ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัดเหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่นและฝุ่นละอองที่มีก็ตกตะกอนนอนกันหมด

2.4 นุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่นไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย (พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2529, หน้า 830)

3. สิ่งที่ขัดขวางสมาธิ จิตที่ไม่มีสมาธิก็เพราะว่ามีนิวรณ์ทำให้ไม่ได้ความสงบ

นิวรณ์ แปลว่า เครื่องกีดกั้น เครื่องขัดขวาง แปลตามหลักวิชาว่า สิ่งที่กีดกั้นการทำงานของจิต สิ่งที่ขัดขวางความดีงามของจิต สิ่งที่ทอนกำลังปัญญา หรือสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าใน

กุศลธรรม ธรรมฝ่ายชั่วที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี หรืออกุศลธรรมที่ทำจิตให้เศร้าหมอง และทำปัญญาให้อ่อนกำลัง

นิวรณ์ 5 อย่าง คือ

3.1 กามฉันท์ ความอยากได้อยากเอา (แปลตามศัพท์ว่า ความพอใจในกาม) หรืออภิชฌา คือความเพ่งอยากได้ หมายถึง ความอยากได้กามคุณทั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่น่าปรารถนาน่าใคร่น่าพอใจ เป็นกิเลสพวกโลภะ จิตที่ถูกล่อด้วยอารมณ์ต่าง ๆ คิดอยากได้โน่นอยากได้นี่ ติดใจโน่นจิตใจนี่ คอยออกไปหาอารมณ์อื่น ขุ่นข้องอยู่ย่อมไม่ตั้งมั่น ไม่อาจเป็นสมาธิได้

3.2 พยาบาท ความขัดเคืองแค้นใจ ได้แก่ ความขัดใจ แค้นเคือง เกลียดชัง ความผูกใจเจ็บ การมองในแง่ร้าย การคิดร้าย มองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู ตลอดจนความโกรธ ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว ความรู้สึกขัดใจ ไม่พอใจต่าง ๆ จิตที่มัวกระทบนั่นกระทบนี่ สะดุดนั่นสะดุดนี่ เดิน ไม่เรียบ ไม่ไหลเนื่อง ย่อมไม่อาจเป็นสมาธิ

3.3 ถีนมิทธะ ความหดหู่และเซื่องซึม หรือเซ็งและซึม ถีน คือ อาการที่เกิดทางกาย ได้แก่ ความหดหู่ ห่อเหี่ยว ถดถอย ระย่อ ท้อแท้ ความซบเซา เหงาหงอย ละเหี่ย เป็นอาการของจิตใจ มิทธะ คืออาการที่เกิดทางใจ ได้แก่ ความเซื่องซึม เฉื่อยเฉา ง่วงเหงา หาวนอน โงกง่วง อืดอาด มึนมัว ตื้นตัน อาการซึม ที่เป็นไปทางกาย จิตที่ถูกอาการทางกายและทางใจอย่างนี้ครอบงำย่อมไม่เข้มแข็ง ไม่คล่องตัว ไม่เหมาะแก่การใช้งาน จึงไม่อาจเป็นสมาธิได้

3.4 อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ อุทธัจจะ คือ ความที่จิตฟุ้งซ่านไม่สงบ ส่ายพล่านไป กุกกุจจะ คือความวุ่นวายใจ รำคาญใจ ระแวงเดือดร้อนใจ ยุ่งใจ กลุ้มใจ กังวลใจ จิตที่ถูกอุทธัจจกุกกุจจะครอบงำ ย่อมพล่าน ย่อมคว้างไปไม่อาจสงบลงได้ จึงไม่เป็นสมาธิ

3.5 วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ได้แก่ ความเคลือบแคลง ไม่แน่ใจสงสัยเกี่ยวกับพระศาสนา พระธรรม พระสงฆ์ เกี่ยวกับสิกขา เป็นต้น พูดสั้น ๆ ว่า คลางแคลงในกุศลธรรมทั้งหลาย ตัดสินไม่ได้ เช่นว่า ธรรมนี้ สมาธิภาวนานี้ ฯลฯ มีคุณค่า มีประโยชน์ ควรแก่การปฏิบัติหรือไม่ จะได้ผลจริงหรือไม่ คิดแยกไปสองทาง กำหนดไม่ลง จิตที่ถูกวิจิกิจฉาขัดไว้ กวนไว้ให้ค้างให้ลังเลอยู่ ย่อมไม่อาจแน่วแน่เป็นสมาธิ (พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2529, หน้า 828-830)

4. ระดับของสมาธิ ในชั้นอรรถกถา ท่านจัดแยกสมาธิออกเป็น 3 ระดับ คือ

4.1 ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ (momentary concentration) เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

4.2 อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ (access concentration) เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ได้ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน หรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปปนาสมาธิ

4.3 อัปปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิท (attainment concentration) เป็นสมาธิระดับสูงสุดซึ่งมีในฌานทั้งหลายถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ (พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2529, หน้า 826)

5. ผลของการฝึกสมาธิ ผลของการฝึกสมาธิ คือความสงบระงับ และความดับสนิทแห่งสังขาร รวมถึงการไม่มีกิเลสและการมีญาณทัสสนะ คือการรู้และการเห็น ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งในธรรม ดังพุทธพจน์ต่อไปนี้

"ดูกรภิกษุ ก็ลำดับนั้นแล เรากล่าวความสนิทแห่งสังขารทั้งหลายโดยลำดับ คือ เมื่อภิกษุเข้าปฐมฌาน วาจาย่อมดับ เมื่อเข้าทุติยฌานวิตกวิจารณ์ย่อมดับ เมื่อเข้าตติยฌานปีติย่อมดับ เมื่อเข้าจตุตถฌาน ลมอัสสาสะปัสสาวะย่อมดับ เมื่อเข้าอากาสานัญจายตนฌานรู้ สัญญาย่อมดับ เมื่อเข้าวิญญาณจายตนฌาน อากาสานัญจายตนสัญญาย่อมดับ เมื่อเข้าอากิญจัญญายตนฌาน วิญญาณัญจายตนสัญญาย่อมดับ เมื่อเข้าเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน อากิญจัญญายตนสัญญาย่อมดับ เมื่อเข้าสัญญาเวทยิตนิโรธ สัญญาและเวทนาย่อมดับ ราคะ โทสะ โมหะของภิกษุผู้สิ้นอาสวะย่อมดับ"

"ดูกรภิกษุ ลำดับนั้นแล เรากล่าวความสงบแห่งสังขารทั้งหลายโดยลำดับคือเมื่อภิกษุเข้าปฐมฌาน วาจาย่อมสงบ เมื่อเข้าทุติยฌาน วิตกวิจารณ์ย่อมสงบ ฯลฯ เมื่อเข้าสัญญาเวทยิตนิโรธ สัญญาและเวทนาย่อมสงบ ราคะ โทสะ โมหะของภิกษุผู้สิ้นอาสวะ ย่อมสงบ" (กรมการศาสนา, 2525, หน้า 231-232)

และพุทธพจน์ที่ว่า "ภิกษุนั้นเมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลส อ่อน ควรแก่งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ย่อมโน้มน้อมจิตไปเพื่อญาณทัสสนะ..." (กรมการศาสนา, 2525, หน้า 72)

ศาสนาพุทธได้กล่าวถึงจิตของมนุษย์ว่า "จิตมนุษย์ที่แท้จริงนั้น ใสสะอาด บริสุทธิ์ แต่ถูกทำให้เศร้าหมองด้วย "กิเลส" คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง มีหลายวิธีที่จะควบคุมกิเลสไว้เพื่อให้จิต "ใสสะอาดบริสุทธิ์" อย่างที่เป็นอยู่วิธีการหนึ่งคือใช้ "สติ" (การระลึกได้) มาควบคุม สมาธิจะช่วยให้สติเข้มแข็งขึ้น สติที่เข้มแข็งขึ้นย่อมมีความสามารถในการควบคุมกิเลสได้ดีขึ้น นอกจากนั้นแล้วสมาธิยังสามารถเปลี่ยนจิตใจที่มีนิวรณ์ นิวรณ์ ได้แก่ กามฉันท์ คือ ความอยากได้อยากเอา พยาบาท คือ ความขัดเคืองแค้นใจ ถีนมิทธะ คือ ความหดหู่และเซื่องซึม อุทธัจจกุกกุจจะ คือ ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ และวิจิกิจฉา คือความลังเลสงสัย จิตใจที่มีนิวรณ์จะบดบัง "ความใสสะอาดบริสุทธิ์" ของจิตที่แท้จริงเช่นกัน เมื่อปฏิบัติสมาธิอย่างสม่ำเสมอจนจิตอยู่ในภาวะ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ที่มีสมาธิแน่วแน่ หรือที่เรียกว่า "ฌาน" แล้วนิวรณ์ 5 จะสลายตัวไป จะเกิดสิ่งที่เรียกว่า "องค์ฌาน" ขึ้นมาแทน กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ สมาธิจะเปลี่ยนคุณภาพที่ไม่ดีของจิตที่มีนิวรณ์มาเป็นจิตที่มีคุณภาพ คือ มีองค์ฌานแทน องค์ฌานมีหลายอย่าง องค์ฌาน 5 ได้แก่ เอกัคคตา คือ ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ปีติ คือ ความอิ่มใจ วิตก คือ ความตริ สุข คือ ความสุข และ วิจาร คือ ความตรอง ซึ่งจะเกิดขึ้น แทนที่นิวรณ์ 5

องค์ฌาน 5 จะมีลักษณะคล้ายเป็นคู่ปรับของนิวรณ์ 5 โดยเป็นคู่ปรับกัน ๆ ดังนี้ (พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2529, หน้า 872-874)

เอกัคคตา เป็นคู่ปรับของ กามฉันท์

ปีติ เป็นคู่ปรับของ พยาบาท

วิตก เป็นคู่ปรับของ ถีนมิทธะ

สุข เป็นคู่ปรับของ อุทธัจจกุกกุจจะ

วิจาร เป็นคู่ปรับของ วิจิกิจฉา

สมาธิ คือ ระดับสภาวะแห่งความสงบมั่นคงและล้ำลึกแห่งจิต อำนาจของสมาธินั้นสามารถสร้างความมหัศจรรย์ได้มากมาย พระพุทธบรมครูเจ้าตรัสว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฌานวิสัยนั้นเป็นอจินไตย" หมายความว่า อำนาจสมาธินั้นสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้โดยไม่จำกัด

สมาธิจิต เป็นฐานจิตที่ประเสริฐสุดที่ชีวิตทั้งหลายควรทรงอยู่ เพราะเมื่อมีสมาธิดีแล้วย่อมได้สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้คือ (ไชย ณ พล อัครศุภเศรษฐ์, 2538, หน้า 78-79)

1. ความสุข จิตที่เป็นสมาธิย่อมเป็นสุข ระดับความลึกซึ้งแห่งสุขนี้ขึ้นอยู่กับระดับล้ำลึกแห่งสมาธิ นอกจากนั้นยังเป็นฐานแห่งสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดีด้วย

2. พลังอำนาจ จิตที่เป็นสมาธิย่อมมีพลังอำนาจ ระดับพลังอำนาจขึ้นอยู่กับความมั่นคงของสมาธิ

3. ปัญญา จิตที่มีสมาธิย่อมก่อให้เกิดปัญญา ดังพุทธดำรัสที่ว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย จิตที่เป็นสมาธิย่อมรู้ทุกสิ่งตามความเป็นจริง" ระดับความกว้างไกลของปัญญาขึ้นอยู่กับความสว่างและความไร้ขอบเขตของสมาธิจิต

4. ความบริสุทธิ์ จิตที่เป็นสมาธิย่อมโน้มน้าวไปหรือชำระตนเพื่อความบริสุทธิ์ได้ ระดับความบริสุทธิ์นั้นขึ้นอยู่กับความหมดจดอันเต็มรอบแห่งดวงใจ

ผลของการฝึกสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา การศึกษาผลของการทำสมาธินั้นมีผู้ศึกษาไว้ทั้งในและต่างประเทศ วิธีฝึกสมาธิที่ศึกษานั้นเป็นวิธีที่เรียกว่า แทรนเซินเด็ลเทิลเมดิเคชั่น (transcendental meditation, T.M.) พบว่ามีผลในการพัฒนาระดับจิตสำนึกให้สูงขึ้นเหนือกว่าธรรมดา และมีผลต่อสรีรวิทยาของระบบประสาทอันส่งผลกระทบต่อระบบอื่น ๆ ของร่างกายดังนี้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สำหรับการฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม. ได้เปรียบเทียบจิตว่าเหมือนมหาสมุทรที่มีคลื่นที่เคลื่อนไหวอยู่บนพื้นผิวหน้ามหาสมุทร แต่ในส่วนลึกของมหาสมุทรจะมีแต่ความสงบเงียบ การกระทำ และความคิด อารมณ์และการรับรู้ทางประสาทสัมผัส เปรียบเสมือนคลื่นบนพื้นผิวหน้าของมหาสมุทร ส่วนความลำลึกที่เงียบสงบของจิตเปรียบเสมือนกับความลึกที่เงียบสงัดของมหาสมุทร แผ่กระจายอยู่ภายใต้คลื่นที่อยู่บนผิวหน้าของมหาสมุทร ความลึกลำที่เงียบสงบของจิตเป็นตัวให้การสนับสนุนการกระทำของจิตที่รู้ตัวของเราทั้งหมด

ขณะที่ฝึก ที.เอ็ม. จิตจะดำดิ่งลงสู่ภาวะที่ละเอียด (subtle) เป็นการนำร่างกายและจิตใจเข้าสู่ภาวะของจิตสำนึกที่ร่างกายได้รับการพักผ่อนในระดับลึกเพื่อการคลายความเครียด ความวิตกกังวลและจัดระเบียบการทำงานของร่างกาย และระบบประสาทเสียใหม่ ทำให้มีความสามารถในการรับรู้ของประสาทสัมผัสในระดับที่สูงหรือมีการตื่นตัวของจิตอยู่ วอลเลช ได้เสนอให้เรียกระดับจิตสำนึกที่พัฒนาขึ้นมาได้จากการฝึก ที.เอ็ม. นี้ว่ามีสภาพเป็นจิตสำนึกที่ตื่นตัวในขณะที่ร่างกายและจิตใจได้รับการพักผ่อนระดับลึก (restful alertness) ซึ่งมีประโยชน์ในการฟื้นฟูสภาพการทำงานของทั้งร่างกายและจิตใจ ให้ทำหน้าที่ได้สมบูรณ์เต็มที่ตามศักยภาพของแต่ละบุคคลใหม่ ภายหลังจากความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน (นงเยาว์ ชาญณรงค์, 2525, หน้า 120-131)

ขณะฝึกสมาธิ ร่างกายมีการใช้ออกซิเจนลดต่ำลงกว่าขณะที่หลับในเวลากลางคืนถึงร้อยละ 20 มีการเผาผลาญของร่างกายลดลงมากกว่าเมื่ออยู่ในระยะพัก มีการทำงานของหัวใจลดลงร้อยละ 25 จากภาวะปกติ และคลื่นสมองมีการตื่นตัวในระยะพัก (สมทรง เพ่งสุวรรณ, 2528, หน้า 87) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วอลเลช และเบนสัน (Wallace & Benson, 1972, pp. 88-90 อ้างถึงใน อำพล สงวนศิริธรรม, 2526) ที่พบว่า ผู้ฝึกสมาธิมีการเผาผลาญของร่างกายลดลง หัวใจเต้นช้าลง และมีความดันโลหิตลดลง ตลอดจนมีการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติเปลี่ยนแปลง มีผลทำให้นอร์อิพีเนฟฟริน (Norepinephrine) ลดลง ซึ่งมีความเกี่ยวพันกับระดับแลคเตทในเลือด เพราะนอร์อิพีเนฟฟรินเป็นตัวกระตุ้นในกล้ามเนื้อและกระดูกผลิตแลคเตทในร่างกาย การที่นอร์อิพีเนฟฟรินลดลงจึงทำให้ระดับแลคเทตในเลือดลดลง จากการที่ระดับแลคเตทในเลือดลดลง เป็นผลให้ระดับความวิตกกังวลของผู้ป่วยลดลงด้วย จากการศึกษาของพิทส์ ที่ได้ทดลองและฉีดแลคเตทเข้าไปในผู้ป่วย พบว่า ผู้ป่วยมีความวิตกกังวลมากขึ้น นอกจากนี้ในผู้ป่วยที่มีภาวะโรคประสาทชนิดวิตกกังวล (anxiety neurosis) จะพบว่าผู้ป่วยมีระดับแลคเตทในเลือดสูง แต่ในทางตรงข้ามถ้าผู้ป่วยกำลังอยู่ในสมาธิจะมีระดับแลคเตทในเลือดและความดันโลหิตต่ำลง

การเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองกับการทำสมาธิ พบว่า ผู้ที่ฝึกสมาธิขณะที่จิตมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ จะพบว่ามีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมอง โดยคลื่นสมองมีลักษณะเป็นคลื่นอัลฟ่า (α) มาก (Wallace & Benson, 1972, p. 89 อ้างถึงใน อำพล สงวนศิริธรรม,

2526) การที่คลื่นสมองมีคลื่นอัลฟ่ามาก แสดงว่าร่างกายมีความวิตกกังวลลดลง ซึ่งสนับสนุนจากการทดลองของคราส์ สมทรง เพ่งสุวรรณ (2528, หน้า 128) ที่พบว่า ผู้ที่มีความวิตกกังวลสูง มีอารมณ์ตึงเครียดมีคลื่นสมองแบบเร็วไม่ราบเรียบ เนื่องจากมีการเกิดคลื่นอัลฟ่า นอกจากนี้ นัยพินิจ คชภักดี (2532, หน้า 269) พบว่า ขณะทำสมาธิ คลื่นสมองเปลี่ยนแปลงเป็นคลื่นอัลฟ่ามากกว่าปกติ ซึ่งมีความถี่ 6-13 ไซเคิล คลื่นดังกล่าวนี้ไม่เหมือนจิตสำนึกที่พบในภาวะตื่น หลับหรือฝัน แต่เป็นภาวะที่มีลักษณะพิเศษจากภาวะของการตื่นตัวแบบเครียดไปสู่ภาวะของการตื่นตัว รับรู้แบบพร้อมแต่ไม่ตื่นเต้น (restful alertness) ทำให้ร่างกายมีการพักลึก สามารถคลายความเครียด และความวิตกกังวล

ในขณะฝึกสมาธิเป็นระยะเวลาสั้น ๆ พบว่าปฏิกิริยาทางเคมีหรือปฏิกิริยาไฟฟ้าที่ผิวหนังเพิ่มขึ้น 2-8 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับขณะหลับ (สมทรง เพ่งสุวรรณ, 2528, หน้า 88)

นอกจากนี้มีการศึกษาพบว่า ขณะที่จิตสงบเป็นสมาธินั้น ร่างกายหลั่งสารเอนดอร์ฟิน (endorphin) ออกมากขึ้น สารนี้จัดอยู่ในกลุ่มของนิวโรเปปไทด์ (neuropeptide) มีคุณสมบัติคล้ายมอร์ฟีนซึ่งมีอยู่ภายในร่างกาย (endogenous morphine) สารดังกล่าวคุณสมบัติเป็นสารสื่อประสาท (neurotransmitter) และฮอร์โมน

กลไกของสมาธิที่มีต่อจิตใจ อธิบายได้ด้วยวิธีการวิจัยทางวิทยาศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่ได้ดังนี้

นงเยาว์ ชาญณรงค์ (2525) ได้สรุปผลงานของ ฮีราอิ (Hirai) เชื่อว่าสามารถพิสูจน์สมาธิแบบซาเซ็น (zazen) ว่าช่วยทำให้สุขภาพจิตดีและช่วยรักษาสุขภาพจิตที่ดีนั้นให้คงอยู่ต่อไปได้ เขาจึงได้ใช้เครื่องตรวจคลื่นสมองศึกษาและทดลองกับพระนิกายเซ็นที่มีประสบการณ์การทำสมาธิ ขณะที่พระทำสมาธิด้วยนัยตาครึ่งหลับครึ่งตื่น พบว่า สมองจะส่งคลื่นอัลฟ่า (alpha) ซึ่งเป็นคลื่นที่แสดงสภาวะที่จิตใจสงบและมั่นคง ส่วนผู้ที่ไม่เคยฝึกสมาธิแบบซาเซ็นก็สามารถส่งคลื่นอัลฟ่าออกมาได้เช่นกัน ถ้าอยู่ในภาวะที่มีสุขภาพจิตและสุขภาพกายดี ฮีราอิถือว่าคลื่นอัลฟ่าเป็นตัวชี้ถึงการผ่อนคลายทางจิตใจ นอกจากนี้แล้วฮีราอิยังได้ทำการศึกษาทดลองต่ออีก สรุปผลการทดลองออกมาได้ดังนี้

1. โดยปกติ เมื่อคนหลับตาและอยู่ในสภาพที่เงียบ สมองจะส่งคลื่นอัลฟ่า (alpha) ออกมา แต่ในผู้ที่ฝึกสมาธิจะพบคลื่นนี้ออกมาอย่างมาก แม้จะลืมตาก็ตาม ผู้ที่ฝึกสมาธิขั้นต้นก็สามารถมีคลื่นสมองนี้ได้ถ้าหากทำตามขั้นตอนของการฝึกสมาธิแบบซาเซ็น พระที่มีประสบการณ์ในการฝึกสมาธิจะมีคลื่นอัลฟ่า หลังจากเริ่มฝึกสมาธิไปได้ 50 วินาที

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2. คลื่นซีต้า (theta) จะถูกส่งออกมาในระหว่างที่ทำสมาธิแบบซาเซ็น แต่จะพบได้เฉพาะในพระที่มีประสบการณ์ในการฝึกสมาธิเท่านั้น และพระเหล่านี้จะอยู่ในสภาวะที่ตื่นคลื่นซีต้าที่ออกมานี้จะต่างจากคลื่นซีต้าที่ออกมาจากผู้ที่กำลังหลับ

3. แม้ว่าเมื่อหยุดทำสมาธิแล้วแต่จะยังมีผลต่อจากนั้นอีกคือ คลื่นอัลฟ่าจะยังคงอยู่ต่อในบางคนผลของสมาธิจะอยู่ต่ออีก 15 นาที หลังจากหยุดทำสมาธิแล้ว

4. ผู้ที่ฝึกสมาธิ จะต่างจากคนที่หลับคือ จะรับรู้สิ่งกระตุ้นภายนอกได้ดี และจะมีความรู้สึกไวต่อสิ่งกระตุ้นมากกว่าคนที่ตื่นอยู่ด้วย เมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปกติ

5. คนที่ฝึกสมาธิ จะมีความรับรู้ไวในการตอบสนองเป็นเวลานาน แม้ว่าจะให้สิ่งกระตุ้นภายนอกซ้ำ ๆ การให้สิ่งกระตุ้นที่ซ้ำ ๆ กันไม่ทำให้ผู้ฝึกสมาธิเกิดภาวะคุ้นเคยกับสิ่งกระตุ้นนั้น เมื่อคุ้นเคยจะไม่มีการสนองตอบ

ผู้ที่อยู่ในสมาธิจะมีการส่งคลื่นสมองที่สงบและคงที่ เป็นลักษณะของคนที่นอนหลับ แต่ในขณะเดียวกันก็ไวต่อสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวอย่างมาก คนที่ฝึกสมาธิจึงดูเหมือนสงบและเคลื่อนไหว (active) ในเวลาเดียวกัน

นอกจากการศึกษาทดลองของฮีราอิที่ศึกษาคลื่นสมองในพระนิกายเซ็นแล้ว ยังมีการทดลองอื่น ๆ ที่ศึกษาในพระนิกายเซ็นอีก อำพล สงวนศิริธรรม (2526, หน้า 12-13) ได้รวบรวมการทดลองของ ซูกิ และอกุตสุ (Sugi & Akutau) ได้ศึกษาพบว่า ระหว่างการเข้าสมาธิ พระที่เข้ารับการทดลองจะลดการใช้ออกซิเจนประมาณร้อยละ 20 และลดการหายใจเอาคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกายด้วย

ผลของการฝึกสมาธิดังกล่าวของการฝึกสมาธิแบบเซ็น สามารถพบได้ในการฝึกสมาธิแบบอื่น ๆ เช่นกัน เช่น โยคะ ที.เอ็ม. โดยเฉพาะ ที.เอ็ม. มีการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้มากมาย เช่น การทดลองของ วอลเลซ และเบนสัน (Wallace & Bensons, n.d. อ้างถึงใน อำพล สงวนศิริธรรม, 2526, หน้า 18-21) ซึ่งผลที่ได้จากการทดลองนี้ สอดคล้องกับผลที่ได้จากการฝึกสมาธิแบบเซ็น คือ ผู้ที่ฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม. มีการใช้ออกซิเจนและการขับถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์ลดลง คลื่นสมองแสดงแบบแผนของคลื่นอัลฟ่าหนาแน่น บางครั้งมีคลื่นซีต้าด้วย นอกจากนั้นแล้วยังพบว่า อัตราและปริมาณของการหายใจลดลง การเต้นของหัวใจช้าลง ความดันโลหิตอยู่ในระดับต่ำ ความต้านทานกระแสไฟฟ้าของผิวหนัง (galvanic akin resistance) เพิ่มขึ้น ความต้านทานกระแสไฟฟ้าของผิวหนังนี้ นักจิตวิทยาและจิตแพทย์เคยใช้เป็นเครื่องวัดแสดงถึงระดับความวิตกกังวล กล่าวคือ คนเรามีความวิตกกังวลมากความต้านทานจะต่ำ ถ้าใจสงบไม่กังวลความต้านทานจะสูงขึ้น และยังมีการทดลองการหาแลคเตท (lactate) ในเลือด ซึ่งมีประโยชน์ในทางจิตวิทยาอย่างมาก คนไข้โรคประสาทที่มีอาการเนื่องจากความกังวล แสดงให้เห็นการเพิ่มขึ้นของแลคเตทในเลือดเมื่อถูกทิ้ง

ไว้ในที่ ๆ ก่อให้เกิดความเครียด ได้มีการทดลองพบว่าการฉีดแลคเตทจะทำให้เกิดความกังวลใจในคนไข้เหล่านั้น และจะสร้างความกังวลขึ้นได้แม้ในคนปกติ ยิ่งกว่านั้นยังพบด้วยว่า คนไข้ความดันโลหิตสูงขณะพักผ่อน จะมีระดับของแลคเตทในเลือดสูงกว่าบุคคลปกติขณะพักผ่อน ดังนั้นการที่ระดับแลคเตทในเลือดลดต่ำลงในผู้ฝึกสมาธิ ย่อมแสดงให้เห็นถึงสภาพการมีความวิตกกังวลน้อยลง และความดันโลหิตต่ำด้วย สิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้ก็เป็นเหตุผลพอเพียงจะสรุปได้ว่าระดับของแลคเตทในเลือดที่ต่ำในผู้รับการทดลองระหว่างและหลังจากฝึกสมาธิเป็นสภาพของบุคคลที่ได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่

การพักลึก การพักผ่อนที่มีประสิทธิภาพนั้น จะต้องทำให้ร่างกายสงบ เย็นลง อัตราการสันดาปลดลง หากเราทำให้ร่างกายสงบเย็นลงได้เร็วเท่าไร ระยะเวลาที่เราต้องการพักผ่อนก็น้อยลงเท่านั้น

ในขณะที่เรานั่งพักผ่อน อัตราการสันดาปจะลดลงไปประมาณร้อยละ 3-5

การนอนหลับ อัตราการสันดาปจะลดลงไปประมาณร้อยละ 8

การเข้าสมาธิ อัตราการสันดาปจะลดลงไปประมาณร้อยละ 15-35 แล้วแต่ประเภทและระดับของการทำสมาธิ

การพักลึกนั้นสามารถทำได้ตลอดเวลา ทั้งขณะยืน เดิน นั่ง นอน หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ซึ่งมีกลไกสำคัญอยู่ 2 ขั้นตอน (ไชย ณ พล อัครศุภเศรษฐ์, 2538, หน้า 136-139) คือ

1. การผ่อนคลาย สามารถทำได้โดยจัดตัวเองให้อยู่ในอิริยาบถที่สบาย สมดุลย์ มั่นคง แล้วกำหนดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น กระแสโลหิต กระดูก สมอง โดยลำดับ ทุกขณะที่กำหนดให้ผ่อนคลาย ร่างกายจะคลี่คลายเบาและยืดหยุ่นมากขึ้น ไม่เกร็ง เมื่อผ่อนคลายเป็นที่สบายแล้ว ให้ปล่อยวาง

2. การปล่อยวาง สามารถทำได้ด้วยการกำหนดจิต ปลดปล่อยการหายใจ ความคิด สิ่งที่คิด โดยกำกับใจตนเองว่าขณะนี้คือเวลาพักผ่อนไม่ใช่เวลาคิด ขณะนี้คือช่วงเวลาแห่งอิสรภาพ ไม่ใช่ช่วงเวลาแห่งพันธนาการ ขณะนี้คือการกลับสู่ตนเป็นตัวของตัวเอง ไม่ใช่การแบกโลกให้หนัก จากนั้นปลดปล่อยภาระและพันธะทั้งหมดออกจากใจ จนกระทั่งใจสงบก็พักให้สบาย จะเข้าสมาธิก็ได้ แม้จะนั่งอยู่เฉย ๆ ก็ได้ประโยชน์

เมื่อพักลึกเต็มที่แล้ว ร่างกายจะบูรณะตัวเองอย่างรวดเร็ว อาการผิดปกติเล็ก ๆ น้อย ๆ จะหายไปทันที เมื่อออกสู่กิจกรรมจะมีกำลังวังชา สดชื่น มีชีวิต ชีวา และความเชื่อมั่น

ความมุ่งหมายและประโยชน์การทำสมาธิ ศาสนาพุทธ ได้กล่าวถึงความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิได้ดังพุทธพจน์ต่อไปนี้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

1. ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย สมาธิภาวนาที่ภิกษุอบรมเด็ก ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในทิฏฐธรรมมีอยู่

ทิฏฐธรรม คือ การเป็นอยู่ในปัจจุบัน ศาสนาพุทธแบ่งความสุขเป็น 10 ขั้น ซึ่งประณีตขึ้นไปตามลำดับคือ ความสุข สุขในรูปฌาน 4 ขั้น สุขในอรุปฌาน 4 ขั้น และสุขในนิโรธสมาบัติ

2. ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย สมาธิภาวนาที่ภิกษุอบรมแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความได้เฉพาะซึ่งฌานทัศนะมีอยู่

ฌานทัศนะ คือ โลกี อภิญญา คือความรู้ยิ่ง ความรู้เจาะตรงยวดยิ่ง คือ 1) อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ 2) ทิพยโส หูทิพย์ 3) เจโตปริญาณ ญานที่ให้ทายใจคนอื่นได้ 4) ปุพเพนิวาสานุติ ญานที่ทำให้ระลึกชาติได้ 5) ทิพยวัตถุ ตาทิพย์

3. ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย สมาธิภาวนาที่ภิกษุอบรมแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะมีอยู่

สติสัมปชัญญะ คือ การตามดูรู้ทันความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ดับไป ในความเป็นอยู่ประจำวัน

4. ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย สมาธิภาวนาที่ภิกษุอบรมแล้ว ทำมากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายที่มีอยู่ (พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2538, หน้า 836)

พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2538, หน้า 834-835) ได้อธิบายจุดมุ่งหมายและประโยชน์ของการฝึกสมาธิ นอกจากจะให้ประโยชน์ 4 ประการ ตามจุดมุ่งหมายที่กล่าวมาแล้ว ยังให้ประโยชน์อื่น ๆ อันเป็นผลพลอยได้ หรือเป็นประโยชน์สืบเนื่องจากประโยชน์โดยตรงทั้ง 4 ข้อ ดังกล่าวมาแล้ว คือ

1. ประโยชน์ต่อสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ คือ ช่วยทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง (ตรงข้ามกับลักษณะของคนมีนิวรณ์ เช่น อ่อนไหว ติดใจหลงใหลง่าย หรือหยาบกระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด วู่วาม วุ่นวาย ขุ้นข้าน สอดแส่ ลุกลี้ลุกลน หรือหงอยเหงา เศร้าซึม หรือ ขี้หวาด ขี้ระแวง ลังเล) เตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อม และง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ เสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบและสะกดยับยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ มีความ มั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นในเมื่อใช้จิตที่เป็นสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน คือดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามดูรู้ทันพฤติกรรมทางกาย วาจา ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่าง ๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณ์และความเป็นไปเหล่านั้นก่อพิษเป็นอันตรายแก่ชีวิต จิตใจของคนได้เลย

การที่สมาธิมีผลดีต่อสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เนื่องมาจากสติที่ได้จากการฝึกสมาธินั้น จะช่วยให้สามารถควบคุมกิเลสได้ดีขึ้น เมื่อกิเลสถูกควบคุมก็จะส่งผลให้จิตใจไม่เสร้าหมอง ทำให้มีสุขภาพจิตดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพได้

2. เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอย ช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ นอกจากนั้นแล้วปัญญาที่ได้จากการฝึกสมาธิ นอกเหนือจากการนำไปใช้ประโยชน์ในทางธรรม คือ ใช้ดับกิเลสได้ ถ้าหากนำปัญหาที่ได้นั้นมาใช้ประโยชน์ในทางโลก เช่น ใช้ในการทำกิจกรรมงานต่าง ๆ ก็จะทำให้งานนั้นมีประสิทธิภาพและพัฒนาขึ้นได้

3. ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ การที่สมาธิช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้นั้นเป็นผลมาจากประโยชน์ของสมาธิที่ว่า สมาธิทำให้เกิด "ความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน" คนที่มีความสุขจะช่วยให้สุขภาพกายดีขึ้นและช่วยแก้ไขโรคได้ ดังที่ ได้อธิบายไว้ดังนี้ ว่าร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุถุชนทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเสร้าหมองขุ่นมัว ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจ ก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่ร่างกายเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งจะกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทา หรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้น สมาธิระงับทุกขเวทนาทางกายได้ ผู้มีจิตใจผ่องใสเบิกบาน ย่อมช่วยให้กายอิ่มเอิบ ผิวพรรณผ่องใส สุขภาพกายดี เป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว โรคกายหลายอย่างเป็นเรื่องของกายจิตสัมพันธ์ เกิดจากความแปรปรวนทางจิตใจ เช่น ความโกรธบ้าง ความกังวลบ้าง ทำให้เกิดปวดศีรษะบางอย่างหรือโรคแผลในกระเพาะอาหารอาจเกิดได้ เป็นต้น เมื่อทำจิตใจให้ดีด้วยวิธีอย่างใดอย่างหนึ่งก็ช่วยแก้ไขโรคเหล่านั้นได้ ซึ่งสามารถทำได้โดยฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันสภาวะของการเกิดโรคทั้งหลาย

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2532 ข, หน้า 833-835) ได้ประมวลประโยชน์ของสมาธิไว้ 4 ประการ คือ

1. ประโยชน์ที่เป็นจุดมุ่งหมาย หรืออุดมคติทางศาสนา คือส่วนสำคัญแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด อันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลส และทุกข์ทั้งปวง

2. ประโยชน์ด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย ได้แก่ การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐานทำให้เกิดฤทธิ์ และอภิญญาขั้นโลกีย์อย่างอื่น ๆ คือ หูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่นได้ จำพวกที่ปัจจุบันเรียกว่า อี เอส พี (ESP : Extrasensory Perception)

3. ประโยชน์ด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ ได้แก่ การทำให้เป็นผู้มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคจิต

4. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

4.1 ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายหายเครียด เกิดความสงบ เป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสบายและมีความสุข

4.2 เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง

4.3 ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้

การเกิดสมาธิได้ดีนั้น จำเป็นต้องอาศัยการฝึก เพื่อที่จะสามารถควบคุมจิตได้ดียิ่งขึ้น การฝึกสมาธิเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายมีอยู่หลายวิธี วิธีที่ง่ายต่อการปฏิบัติคือ วิธีการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติ อานาปาน แปลว่า ลมหายใจเข้าออก อานาปานสติ แปลว่า สติระลึกรู้ลมหายใจเข้าออก (พระศรีวิสุทธิกวี, 2527, หน้า 33)

การทำสมาธิกับสุขภาพ การทำสมาธิ หมายถึง การทำให้จิตใจสงบโดยการเพ่งหรือคิดเรื่องเดียวซ้ำแล้วซ้ำอีกด้วยวิธีการต่าง ๆ นั้น 100 วิธี เมื่อจิตสงบแล้วจะเกิดผลดีหลายอย่าง คือ

1. ผลดีทางร่างกาย คือ ชีพจรเต้นช้าลง ความดันโลหิตลดลง ภูมิคุ้มกันในร่างกายเพิ่มขึ้น

2. ผลดีทางจิต คือ คลื่นสมองวิ่งช้าลง รู้สึกสบายหายเครียด หายปวดเมื่อย และปวดศีรษะ

3. สามารถศึกษาและพัฒนาตนเองให้มีจริยธรรมและศีลธรรมดีขึ้น ลดความเห็นแก่ตัว ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน มีความคิดสร้างสรรค์ ยุติความคิดทำลาย

4. มีพลังจิตสูง สามารถทำในสิ่งที่มนุษย์ธรรมดาทำไม่ได้

การปฏิบัติภาวนาสมาธิจิตถึงระดับหนึ่ง สามารถใช้จิตควบคุมร่างกายให้มีการเปลี่ยน-แปลงที่ดี หมายความรวมถึงการฝึกจิตควบคุมร่างกายให้มีการเปลี่ยนแปลงที่ดี หมายความรวมถึงการฝึกจิตควบคุมร่างกายให้มีสุขภาพร่างกายที่ดี

เมื่อร่างกายมีสมาธิจิตดี มีพลังจิตที่เข้มแข็ง ปราศจากความเครียดก่อให้เกิดผลต่อร่างกาย คือ การเผาผลาญลดน้อยลง ซึ่งเป็นผลให้ความเสื่อมของร่างกายและจิตใจลดลงด้วย เป็นการชะลอความแก่ และอีกประการหนึ่งผู้ที่ฝึกสมาธิจะเป็นผู้ที่มีปัญญา เห็นแสงสว่างและทิศทางของการดำรงชีวิตที่ถูกต้องปราศจากอบายมุข และสิ่งที่จะทำให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายและจิตใจ

นัยพินิจ คชภักดี (2532, หน้า 269) ทำการศึกษาการฝึกสมาธิเพื่อสร้างพลังจิตแสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิแบบหนึ่งซึ่งคล้ายกับการฝึกสมาธิกรรมฐานทางพุทธ สามารถทำให้ลดการเผาผลาญของร่างกาย ลดความตึงเครียด เปลี่ยนแปลงการทำงานของสมองทำให้เกิด

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การคลายความเครียด นำร่างกายและจิตใจสู่การพักลึก ซึ่งแตกต่างจากการนอนหลับและการฝัน จากการค้นคว้าของวอลเลซ และเบนสัน เป็นแรงกระตุ้นให้เกิดมีการค้นคว้าวิจัยอย่างกว้างขวางในเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางสรีรจิตวิทยา ชีวเคมี สุขภาพร่างกายและจิตของผู้ที่ฝึกจิตทั้งแบบ ทีเอ็ม (TM) และแบบต่าง ๆ ทั่วโรค และในแง่สุขภาพได้แสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิหรือฝึกจิต สามารถทำให้เกิดภาวะใหม่ของร่างกาย คล้ายกับการฝึกจิตและในระหว่างที่กำลังพักลึกร่างกายสามารถคลายความ ตึงเครียด ซึ่งแสดงได้จากการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมอง จากภาวะของการตื่นตัวแบบเครียดไปสู่ภาวะของการตื่นตัวรับรู้แบบที่สงบแต่ไม่ตื่นเต้น (restful alertness) ทำให้ความวิตกกังวลลดลง จากการวัดทางจิตวิทยาแสดงให้เห็นว่าผู้ที่ฝึกจิตอย่างสม่ำเสมอ ความตึงเครียดในร่างกายและจิตใจ จะลดลง โดยวัดจากคะแนนการทดสอบทางจิตวิทยา ผู้ที่ฝึกจิตสม่ำเสมอก็จะพบว่าแม้เวลาที่ไม่ได้ฝึกจิตก็ได้รับประโยชน์จากการฝึกจิต ซึ่งทำให้ระดับความเครียดลดลงทั้งจากทางด้านร่างกายและชีวเคมี คือมีการลดระดับลงของกรดแลคติคและระดับ คอร์ติซอลในเลือด นอกจากนี้ผู้ที่การฝึก จิตอย่างสม่ำเสมอมีการเปลี่ยนแปลงจิตวิทยาด้านบุคลิกภาพทำให้มีการพัฒนาบุคลิกภาพด้านต่าง ๆ ดีขึ้น มีความเครียดในจิตใจน้อยลง ส่งผลให้เสาะแสวงหาสิ่งที่ดีกว่ามาให้ร่างกายและจิตใจ มีการสร้างสรรค์ปัญญาและความจำ ซึ่งตรงกับคำสอนในพุทธศาสนาว่าการเจริญภาวนาสมาธิ นอกจากจะทำให้เกิดประโยชน์และลดโทษแก่ร่างกายแล้ว ยังทำให้เกิดความมีสติและปัญญาดีขึ้น เลือกปฏิบัติแต่ในสิ่งที่ดีที่เป็นประโยชน์แก่ตนเอง บุคคล ครอบครัว และสังคม

นัยพินิจ คชภักดี (2532, หน้า 270) กล่าวถึงวิจัยมากมายที่เกี่ยวกับสุขภาพโดยตรงที่แสดงให้เห็นว่าผู้ที่มีความดันเลือดเรื้อรัง เมื่อฝึกสมาธิสามารถใช้การฝึกสมาธิทำให้ความดันเลือดลดลงได้ ทั้งในช่วงที่กำลังฝึก และช่วงที่ไม่ได้ฝึก แสดงให้เห็นว่าสามารถใช้การฝึกสมาธิให้เป็นประโยชน์ในการลดความดันเลือดที่เกิดขึ้นเนื่องจากสาเหตุความเครียดได้

นัยพินิจ คชภักดี (2532, หน้า 271) ทำการศึกษาวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิแบบทีเอ็ม (TM) และ (TM) สิทธิโปรแกรม การฝึก (TM) แบบก้าวหน้าสามารถทำให้ค่าดัชนีเกี่ยวกับอายุเปรียบเทียบระหว่างผู้ที่ฝึกอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะยาวกับผู้ที่ไม่ได้ฝึก พบว่า ผู้ที่ฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะยาวช่วยให้มีการชะลอความแก่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การฝึกสมาธิเป็นวิธีการที่จะช่วยให้มีสุขภาพดี ช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นการส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงปราศจากโรคภัย การฝึกสมาธิเปรียบเสมือนยาที่ให้ทางจิต ผู้ปฏิบัติจะรู้ได้เองจากการที่มีจิตใจสงบ มีความสุข เยือกเย็น ชนะจากโรคภัยทั้งหลายและชนะอารมณ์ที่ไม่ดีของตัวเอง ผลของสมาธิยังไม่มีใครปฏิเสธว่าไม่ดี นอกเสียจากผู้ที่ไม่ทดลองปฏิบัติก็จะกล่าวว่าเสียเวลา งมงาย ฉะนั้นเราควรที่จะทำการศึกษาเพื่อพิสูจน์ผลของการทำสมาธิกันต่อไป

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ชนิดของการฝึกสมาธิ เนื่องจากการฝึกสมาธิเป็นเสมือนดาบ 2 คม ถ้าทำในทางที่ถูกก็จะเกิดประโยชน์ แต่ถ้าทำในทางที่ผิด ก็อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นได้ การฝึกสมาธิแบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ

1. สัมมาสมาธิ คือ สมาธิที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นการสร้างจิตที่บริสุทธิ์ให้เกิดขึ้นทุกขณะ มีเจตนาในการทำสมาธิ คือ การละความชั่วออกจากจิตใจชั่วขณะ และรักษาให้จิตมีความตั้งมั่นอยู่ในคุณงามความดีอันประกอบด้วยความเพียรชอบ 4 ประการ คือ สติ ศรัทธา ความตั้งใจมั่น และปัญญา

2. มิจฉาสมาธิ เป็นสมาธินอกหลักพระพุทธศาสนา ไม่บังเกิดผลในความสงบแห่งจิต มีเจตนาในการทำสมาธิด้วยความโลภ ความโกรธหรือความหลง โดยไม่รู้เท่าทันในเรื่องของรูปนาม

การทำสมาธิชนิดอานาปานสติ อานาปานสติ เป็นวิธีทำสมาธิเพื่อหลุดพ้นจากอาสวะกิเลส และรู้แจ้งในมรรคผล วิธีนี้พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญว่าสะดวกยิ่งกว่า ง่ายที่สุด และมีผลเหมาะสมต่อคนส่วนใหญ่ทั่วไป ซึ่งมีกล่าวอย่างละเอียดสมบูรณ์ในอานาปานสติสูตรแห่งคัมภีร์มัชฌิมนิกาย สุตตันปิฎกและในมหาสติปฏฐานสูตร วิสุทธิมรรค มิลินทปัญญา เป็นต้น

อานาปานสติ แปลว่า สติระลึกรู้ลมหายใจเข้าออก (พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2528, หน้า 830) คือ "สติกำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก" หรือ "การกำหนดอยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งทุกลมหายใจเข้าออก" ก็เรียกได้ว่าอานาปานสติทั้งนั้น เช่น เมื่อนึกถึงอะไรอยู่ พิจารณาอะไรอยู่ รู้สึกอะไรอยู่ ในทุกครั้งหายใจเข้าออกแล้ว เรียกว่า อานาปานสติทั้งนั้น แต่หมายความว่าต้องควบคุมด้วยเพื่อให้การระลึกหรือการรู้สึกนั้นเป็นไปอย่างสม่ำเสมอทุกครั้งที่หายใจเข้าออก เช่น เมื่อเราโกรธหรือรักใครสักคนหนึ่งแล้วก็มานึกถึงมาคิดถึง ทำอยู่ในใจทุกครั้งที่หายใจเข้าออก ก็เรียกว่าอานาปานสติ

อานาปานสติ เป็นการฝึกสติ สมาธิกับสติมีความสัมพันธ์กัน วิธีการฝึกสมาธิก็คือการตั้งสติระลึกถึงสิ่งใดสิ่งเดียวให้เป็นเวลานานที่สุด ซึ่งจะทำให้สมาธิเกิดสูงขึ้นเรื่อย ๆ และสมาธิที่เกิดขึ้นนี้ก็จะชักจูงให้สติมีความเข้มแข็งขึ้นด้วย

อานาปานสติ เป็นการฝึกสติให้สัมผัสรู้อย่างต่อเนื่องในการเคลื่อนไหวของลมหายใจและการหยุดนิ่งของลมหายใจ

ความสำคัญของอานาปานสตินั้น ก็คือการบังคับจิตไว้ได้ในอำนาจ ไม่ให้จิตทำความทุกข์ให้เกิดขึ้นอีกต่อไป ซึ่งใคร ๆ ก็ทำได้ การทำสมาธิแบบอานาปานสตินี้สามารถทำได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ และทุกอิริยาบถ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน และลืมตาก็ทำได้ เป็นวิธีที่สะดวก ทำง่าย เหมาะสมแก่คนทั่วไป ใคร ๆ ก็ทำได้ เพราะไม่ว่าที่ใดเวลาใด ทุกคนก็ต้องหายใจ ลมหายใจอยู่กับ

ตัวเราตลอดเวลา การทำอานาปานสติช่วยทำให้กายใจสุข สงบจนลมหายใจละเอียดประณีตลงไปเรื่อย ๆ จิตใจค่อย ๆ สงบขึ้นเรื่อย ๆ ระงับขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ด้วยดีโดยใช้พลังงานน้อยที่สุด ทำให้ใจสงบสุขได้ มีสติ เกิดปัญญาพอแก่การดำรงชีวิต ความทุกข์ในใจและในอารมณ์เบาบางลง สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น

การทำสมาธิชนิดอานาปานสติ เป็นการฝึกอบรมกาย วาจา และปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดสูงคือ พระนิพพาน จำแนกเป็น 3 ประการ ดังนี้ (พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2529, หน้า 915) คือ

1. การฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ กล่าวโดยสาระก็คือ เพื่อการดำรงตนด้วยดีในสังคม รักษาระเบียบวินัย ปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบทางสังคมให้ถูกต้อง มีความสัมพันธ์ทางสังคม เกื้อกูลเป็นประโยชน์ ช่วยกันรักษาและส่งเสริมสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะในทางสังคม ให้อยู่ในภาวะเอื้ออำนวยแก่การที่ทุก ๆ คนจะสามารถดำเนินชีวิตที่ดีงาม หรือปฏิบัติตามมรรคผลได้ด้วยดี

2. การฝึกหรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิตกล่าวโดยสาระ คือ การฝึกจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง เป็นจิตที่ผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริง

3. การฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระผ่องใสเบิกบานโดยสมบูรณ์

พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ กุฏาคารศาลา ป่ามหาวัน เมืองเวสาลี ได้ตรัสคุณของอานาปานสติแก่ภิกษุทั้งหลายไว้ดังนี้ (พุทธทาสภิกขุ, 2530, หน้า 5 ถึง 24)

"ภิกษุทั้งหลาย แม้สมาธิในอานาปานสตินี้ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นคุณสงบ ประณีต เยือกเย็น อยู่เป็นสุข และยังบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้อันตธาณสลายไปโดยฉับพลัน ดุจละอองและฝุ่นนั้น ๆ ให้อันตรธานสงบให้ได้โดยฉับพลัน"

"ภิกษุทั้งหลาย อยู่ในป่าก็ตามอยู่ ณ โคนไม้ก็ตาม อยู่ในสถานที่สงัดก็ตาม นั่งคู้บรรลังค์ก็ตั้งกายตรง ดำรงสติบ่ายหน้าสู่กรรมฐาน"

"ภิกษุนั้นย่อมมีสติหายใจเข้ามีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้สึกว่าหายใจเข้ายาว หรือเมื่อหายใจออกยาวก็รู้สึกว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้สึกว่าหายใจเข้าสั้น หรือเมื่อหายใจออกสั้นก็รู้สึกว่าหายใจออกสั้น"

"รู้จักระงับกายสังขารหายใจเข้า รู้จักระงับกายสังขารหายใจออก

รู้แจ้งซึ่งปีติหายใจเข้า รู้แจ้งปีติหายใจออก

รู้แจ้งซึ่งสุขหายใจเข้า รู้แจ้งซึ่งสุขหายใจออก

รู้แจ้งซึ่งจิตสังขารหายใจเข้า รู้แจ้งซึ่งจิตสังขารหายใจออก

รู้จักตั้งจิตให้บันเทิงหายใจเข้า รู้จักยังจิตใจบันเทิงหายใจออก

รู้จักตั้งจิตไว้มั่นให้หายใจเข้า รู้จักตั้งจิตไว้มั่นหายใจออก

รู้จักปล่อยจิตหายใจเข้า รู้จักปล่อยจิตหายใจออก

รู้จักพิจารณาเห็นธรรมอันไม่เที่ยงหายใจเข้า รู้จักพิจารณาเห็นวิราคะหายใจออก

รู้จักพิจารณาเห็นนิโรธหายใจเข้า รู้จักพิจารณาเห็นนิโรธหายใจออก

รู้จักพิจารณาเห็นปฏินิสสัคคะหายใจเข้ารู้จักพิจารณาเห็นปฏินิสสัคคะหายใจออก"

"ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธิ อันภิกษุอบรมแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้จึงเป็นคุณ สงบ ประณีต เยือกเย็น อยู่เป็นสุข และยังบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้อันตรฐานสงบไปได้โดยฉับพลัน

ขั้นตอนแห่งการเจริญอานาปานสติ

ขั้นที่ 1 การเข้าไปสู่ที่อันสงัดเงียบ จากเสียงรบกวน เช่น ป่า โคนไม้ เรือนว่าง ๆ

นั่งคู้บัลลังค์ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า

เมื่อหายใจเข้า ออก ยาว สั้น ให้รู้ชัดว่า ขณะนี้เราหายใจเข้า ออก ยาว สั้น

รู้จักเป็นผู้กำหนดของลมทั้งปวงหายใจออก หายใจเข้า

รู้จักกำหนดรู้ ปีติ สุขจิตสังขาร หายใจเข้า หายใจออก

รู้จักกำหนดจิต ทำให้ร่าเริง ตั้งจิตมั่นจักเปลื้องจิต หายใจเข้าหายใจออก

รู้จักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยงพอคลายความกำหนัด ความดับกิเลส ความสละคืนกิเลส หายใจเข้า หายใจออก

ขั้นที่ 2 ทรงแสดงถึงธรรมวิธีที่จะให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในสติปัญญา

โดยดำเนินไปตามวิธีทางอานาปานสติตามลำดับ ความว่า

"เมื่อภิกษุรู้ชัดลมหายใจเข้าออกของตนว่ายาวสั้น รู้จักเป็นผู้กำหนดกองลมทั้งปวง หายใจเข้าออก ระงับกายสังขาร หายใจเข้า ออกแล้ว ภิกษุนั้นชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาโทมนัสในโลกได้ ดังนั้นลมหายใจเข้าออกเป็นกายชนิดหนึ่งในกายทั้งหลาย"

"เมื่อภิกษุรู้จักกำหนดปีติ จิตสังขาร ระงับจิตสังขาร หายใจเข้า หายใจออกอยู่ ขณะนั้นภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร รู้สึกตัวมีสติกำจัดอภิชฌา โทมนัสในโลก เสียได้ ดังนั้นการใส่ใจลมหายใจเข้าออกเป็นอย่างดีนี้ว่าเป็นเวทนา ชนิดหนึ่งในเวทนาทั้งหลาย"

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

"เมื่อภิกษุรู้จักกำหนดรู้จิต ทำจิตให้ร่าเริง ตั้งจิตมั่น เปลื้องจิตหายใจเข้าหายใจออก ขณะนั้นภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก เสียได้"

"เมื่อภิกษุรู้จักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง คลายความกำหนัดความดับกิเลส ความสละคืนกิเลสกับการหายใจเข้าหายใจออก ขณะนั้นภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาโทมนัสในโลกเสียได้ ดังนั้นจะรู้เห็นการละอภิชฌาและโทมนัสด้วยปัญญาแล้ว เป็นผู้วางเฉยได้ดี"

ทรงสรุปด้วยคำว่า เพราะฉะนั้นแลในสมัยนี้ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม ในกายเวทนา จิต ธรรม ย่อมมีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ซึ่งจะนำไปสู่การก้าวไปยังจิตที่สูงขึ้นไปสู่การบำเพ็ญวิชชา และวิมุติต่อไป

ขั้นที่ 3 ทรงแสดงการก้าวไปแห่งจิตจากการเจริญสติปัฏฐานไปสู่โพชฌงค์ 7 ประการ ความว่า

"เมื่อภิกษุเรียนรู้ในสติปัฏฐาน จนขจัดกิเลสดังกล่าวได้แล้ว ย่อมเป็นผู้ไม่เผลอชื่อว่า เป็นการเจริญสติสัมโพชฌงค์ เมื่อเจริญสติสัมโพชฌงค์อยู่จนสติสัมโพชฌงค์ เข้าถึงความเจริญสมบูรณ์ เมื่อมีสติอย่างนั้นอยู่ ย่อมค้นคว้า ไตร่ตรอง พิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา"

"การกระทำเช่นนั้น ว่าเป็นการเริ่มธัมมวิจัยสัมโพชฌงค์ เมื่อธัมมวิจัยสัมโพชฌงค์เข้าถึงความเจริญสมบูรณ์ ย่อมค้นคว้าไตร่ตรอง พิจารณาธรรมด้วยปัญญา ทำให้ปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อน"

"การกระทำได้เช่นนั้น เป็นการเริ่มวิริยะสัมโพชฌงค์ เมื่อเจริญต่อไป ปีติอันปราศจากอามิส ย่อมเกิดแก่ภิกษุผู้ปรารภความเพียรแล้ว"

"การเกิดขึ้นแห่งปีติอันปราศจากอามิสได้ชื่อว่า เกิดปีติสัมโพชฌงค์ เมื่อเจริญปีติสัมโพชฌงค์ไปจนบริบูรณ์ ความสงบระงับแห่งกายจิตย่อมเกิดขึ้น"

"ความสงบระงับแห่งกายใจเป็นอาการของปัสสิทธิสัมโพชฌงค์ เมื่อเจริญปัสสิทธิสัมโพชฌงค์จนบริบูรณ์แล้ว จะเกิดความสุขและจิตใจตั้งมั่น"

"อาการสงบระงับแห่งกายใจ จนเกิดสุขมีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิสัมโพชฌงค์ เมื่อเจริญไปจนบริบูรณ์ ย่อมเป็นผู้วางเฉยต่อจิตที่ตั้งแล้วเป็นอย่างดี"

"อาการวางเฉยแห่งจิต เมื่อเข้าถึงความเจริญบริบูรณ์แล้ว ย่อมได้อุเบกขาสัมโพชฌงค์"

ต่อแต่นั้นทรงแสดงการเดินทางแห่งจิตไปตามโพชฌงค์ 7 ประการของผู้ที่พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม ในกายเวทนา จิต ธรรมเช่นเดียวกับที่เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญกายานุปัสสนา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

"ผู้เจริญโพชฌงค์ทั้ง 7 ประการนั้นโดยอาศัยวิเวก วิราคะ นิโรธ อันน้อมไปเพื่อความปลดปล่อย ทำให้มากอย่างนี้แล้วชื่อว่าบำเพ็ญวิชชาและวิมุตติให้สมบูรณ์"

การฝึกอบรมอานาปานสติ มีความจำเป็นที่ต้องทำความเข้าใจ และสร้างองค์ประกอบของการทำสัมมาสมาธิในพุทธศาสนาอันถูกต้องให้เกิดขึ้น ดังต่อไปนี้

1. การกระทำความดีให้เกิดผลดีทางใจชั่วขณะ ก็คือการทำจิตให้ตั้งมั่น ในทางที่ถูกคือ "สัมมาสมาธิ" การสร้างสัมมาสมาธิจำเป็นต้องมีองค์ประกอบเป็นพื้นฐาน ดังต่อไปนี้

1.1 ความเป็นสัมมาทิฏฐิ หมายถึง เป็นผู้ที่มีความเห็นถูก ได้แก่

1.1.1 เห็นกรรมดี และกรรมชั่วที่ตนได้ทำไว้ จะเป็นสมบัติตามสนองตอบเปรียบเสมือนดุจเงาตามตัว

1.1.2 เห็นว่าสัตว์ทั้งหลายแม้ตัวของเราเองมี "กรรม" เป็นมูลฐานในการทำให้เกิด

1.1.3 เห็นว่ากรรมดีและกรรมชั่วที่สัตว์ทั้งหลาย แม้ตัวเราเองได้ทำไว้ กรรมนั้นจะเป็นมิตรที่ซื่อสัตย์ และจงรักภักดีตามสนองตอบในชาตินี้ หรือชาติหน้า

1.1.4 เห็นว่ากรรมดี หรือกรรมชั่วที่ได้ทำไว้ ย่อมจะเป็นที่พึ่งทั้งในชาตินี้และชาติหน้า ถ้าทำกรรมดีย่อมมีที่พึ่งดี ถ้าทำกรรมชั่วย่อมมีที่พึ่งชั่ว

1.2 ศรัทธา หมายถึง ความเชื่อด้วยเหตุและผลความเป็นจริง เช่น

1.2.1 มีความเชื่อว่ากรรมและวิบากกรรม เป็นของมีจริง

1.2.2 มีความเชื่อว่าบุญและบาป เป็นของมีจริง

1.2.3 มีความเชื่อว่านรกและสวรรค์ เป็นของมีจริง

1.2.4 มีความเชื่อว่าใครทำดีก็ได้รับผลดี ใครทำชั่วก็ได้รับผลชั่ว

1.3 หิริโอตตัปปะ หมายถึง เป็นผู้ที่มีความละอายต่อความชั่วและมีความเกรงกลัวต่อความชั่ว

1.4 ศีล หมายถึง นิจศีล อุโบสถศีล หรือวิสุทธิศีล

1.5 ขันติ หมายถึง จะต้องมีความอดทนพร้อมกันทั้ง 3 ประการคือ

1.5.1 อดทนต่อความยากลำบาก

1.5.2 อดทนต่อทุกข์เวทนา

1.5.3 อดทนต่อความเย้ายวนของกิเลสตัณหา

1.6 อิทธิบาท 4 หมายถึง คุณสมบัติเครื่องทำความสำเร็จให้เกิดขึ้น

1.6.1 ฉันทะ คือ ความพอใจในการที่จะทำสมาธินั้น

1.6.2 วิริยะ คือ ความพากเพียรพยายามที่จะต้องประพฤติปฏิบัติให้สม่ำเสมอ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

1.6.3 จิตตะ คือ เอาใจฝักใฝ่อยู่ในสมาธิตัวที่สร้างขึ้นอันถูกต้องไม่ให้ซัดส่ายไปที่อื่นใด

1.6.4 วิมังสา คือ ก่อนที่จะประพฤติปฏิบัติจะต้องใช้ปัญญาพิจารณาด้วยเหตุผลอันถูกต้อง

1.7 พยายามละอุปสรรคในขณะที่จะทำสมาธิทั้ง 7 ประการ ให้ได้ คือ

1.7.1 กมมารามตา หมายถึง ประกอบกิจอื่นเสียตลอดไปโดยไม่มีเวลาประพฤติปฏิบัติ

1.7.2 ภสสรามตา หมายถึง มัวแต่คุยกันเสีย ไม่ตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมและไม่ตั้งใจกำหนดตามลักษณะของสมาธิตัวนั้น

1.7.3 นิททรารามตา หมายถึง มัวแต่เห็นแก่นอน เมื่อนอนมาก ๆ เข้าความเพียรก็ลดลง

1.7.4 สงคาณิการามตา หมายถึง พอใจคลุกคลีอยู่กับหมู่คณะหรือสังคม ไม่ชอบอยู่ตามลำพังโดยเฉพาะ

1.7.5 อคุตตญญตา หมายถึง ไม่สนใจในการสำรวจทาง 6 ด้วยดีแต่ประการใน

1.7.6 โภชเน อคุตตญญตา หมายถึง ไม่รู้จักประมาณในการบริโภคคือ กิน

1.7.7 ยถาวิมุตติ จิตต ปจจเวกขติ หมายถึง จิตจับอารมณ์ใดแต่มิได้กำหนดอารมณ์นั้น หรือจิตตกไปโดยอาการใด ไม่กำหนดรู้โดยอาการนั้น

1.8 จริต 6 หมายถึง ความประพฤติเคยชินเป็นนิสัย สำหรับผู้มีจริตเข้มแข็งแก่กล้าถ้าจำเป็นต้องเลือกทำให้เหมาะสมกับจริต เพื่อเป็นพื้นฐานเบื้องต้น ในการสร้างกุศลให้เกิดขึ้น ดังนี้คือ

1.8.1 ราคจริต ที่แก่กล้าจะต้องใช้ "อสุภะ 10 กายคตาสติ" เป็นพื้นฐานในการสร้าง

1.8.2 โทสจริต ที่แก่กล้าจะต้องใช้ "วัณณกสิณ 4 พรหมวิหาร 4" เป็นพื้นฐานในการสร้าง

1.8.3 โมหจริต ที่แก่กล้าจะต้องใช้ "อานาปานสติ" เป็นพื้นฐานในการสร้าง

1.8.4 วิตกจริต ที่แก่กล้าจะต้องใช้ "อานาปานสติ" เป็นพื้นฐานในการสร้าง

1.8.5 สัทธาจริต ที่แก่กล้าจะต้องใช้ "อนุสสติ 6" เป็นพื้นฐานในการสร้าง

1.8.6 พุทธจริต ที่แก่กล้าจะต้องใช้ "มรณานุสสติ อุปสมานุสสติ อาหาร ปฏิกูล สัญญาจตุธาตุววัตถานะ" เป็นพื้นฐานในการสร้าง

2. ฝึกหายใจเพื่อการปฏิบัติ ก่อนที่จะทำการฝึกทำความสงบจากลมหายใจเข้าออกจะต้องฝึกสติให้มีระลึกรู้เกี่ยวกับลมหายใจให้ดีเสียก่อน ดังนี้คือ

2.1 ฝึกหายใจยาว ๆ หนัก ๆ จนเป็นปกติวิสัย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2.2 ฝึกหายใจสั้นกว่าปกติจนรู้ และเคยชินว่าลมหายใจอย่างนั้นเป็นหายใจสั้น

2.3 ฝึกสติให้ระลึกรู้สภาวะของลมหายใจยาวหายใจสั้น หนักหรือเบา สม่ำเสมอกันหรือไม่

2.4 ทำการฝึกสติ ให้ระลึกรู้ลักษณะของลมหายใจดังกล่าว จนมีความเคยชิน และมีสติสามารถระลึกรู้ได้แล้ว

2.5 ฝึกสังเกตลมหายใจเข้าออกว่า เวลาหายใจ ลมกระทบตรงไหนที่สามารถสังเกตได้ง่ายที่สุด

2.6 ส่วนใหญ่ลมหายใจเข้าออกจะมีความรู้สึกได้ง่ายตรงปลายช่องจมูกนั่นเอง

2.7 ฝึกใช้สติตรงปลายจมูก ตรงลมหายใจเข้าออกจนเป็นปกติ และสามารถจับได้ทุกเวลา

3. สิ่งที่ต้องทำความเข้าใจให้ดี

3.1 เครื่องที่เกี่ยวกับการทำความสงบ

3.1.1 ลักษณะของท่านั่ง ต้องนั่งในท่าที่สบาย สามารถจะนั่งได้นาน

3.1.2 กำหนดลักษณะของลมหายใจที่จะนำมาใช้ในการสร้างความสงบ

3.1.3 ลักษณะของลมหายใจที่จะนำมาใช้ในการสร้างความสงบก็คือ ลมหายใจปกติที่ใช้หายใจสม่ำเสมอคือ

3.1.3.1 ลมหายใจสั้น ก็ต้องสั้นอย่างสม่ำเสมอ

3.1.3.2 ลมหายใจยาว ก็ต้องยาวอย่างสม่ำเสมอ

3.1.3.3 ลมหายใจหนัก ก็ต้องหนักอย่างสม่ำเสมอ

3.1.3.4 ลมหายใจเบา ก็ต้องเบาอย่างสม่ำเสมอ

3.1.4 เรื่องเกี่ยวกับบริกรรมภาวนา จะใช้บทบริกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดก็ได้ แต่ต้องเป็นบทบริกรรมเพื่อให้สติระลึกรู้ เมื่อหายใจเข้าออกเพื่อกันการเผลอสติ

3.2 เรื่องเกี่ยวกับการรักษาความสงบ

3.2.1 ฝึกเดินให้มีสติระลึกรู้ในการเดิน โดยใช้สติจับอยู่ที่เท้าเวลาก้าวจะต้องระลึกรู้ว่าก้าวเท้าข้างไหน

3.2.2 ฝึกหาความชำนาญเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้เสมอ ๆ (วสี 5)

3.2.2.1 ฝึกการเข้าสมาธิ

3.2.2.2 ฝึกการออกจากสมาธิ

3.2.2.3 ฝึกการพิจารณาองค์ประกอบ

3.2.2.4 ฝึกดำรงอยู่ในสมาธิตามเวลากำหนด

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

3.2.2.5 ฝึกเรียนองค์ประกอบให้ได้โดยรวดเร็ว เพื่อเข้าสู่ในความสงบได้ตามต้องการ

4. วิธีการสร้างความสงบให้เกิดขึ้น

4.1 นั่งในท่าที่สบายตามที่เคยชิน

4.2 หลับตา

4.3 ละทิ้งความกังวลใด ๆ ให้หมด

4.4 ใช้บทบริกรรมภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งหรือจะใช้บทบริกรรม "พุทธ" หรือหายใจเข้า "โธ" เมื่อหายใจออก

4.5 ใช้สติระลึกรู้ลมหายใจเข้าออก

4.6 การทำความสงบต้องทำให้เป็นการสม่ำเสมอบ่อย ๆ เพื่อความสงบจะได้ขึ้น

4.7 การทำความสงบแต่ละครั้งไม่ควรจะใช้เวลาน้อยกว่าครั้งละ 1 ชั่วโมง

4.8 เมื่อรู้สึกว่ามีความสงบเกิดขึ้นแล้ว จะต้องปฏิบัติดังต่อไปนี้คือ

4.8.1 ระวังอย่าเผลอสติ พยายามให้มีสติจับอยู่ตรงลมหายใจเข้าออกให้มีความมั่นคงยิ่ง

4.8.2 การหายใจค่อย ๆ ทำลมหายใจให้ละเอียดยิ่งขึ้น

4.9 เมื่อมีความสงบอันมั่นคง เลิกบริกรรมภาวนา แต่ต้องใช้สติจับไว้ตรงจุดลมหายใจเข้าออกเพียงแห่งเดียว

4.10 พิจารณาองค์ประกอบแห่งความสงบที่เกิดขึ้น

4.10.1 วิตกเจตสิก

4.10.2 วิจารเจตสิก

4.10.3 ปีติเจตสิก

4.10.4 สุขเวทนาเจตสิก

4.10.5 เอกัคคตาเจตสิก

4.11 อินทรีย์ 5 ที่ปรับใหม่สม่ำเสมอกัน

4.11.1 ลัทธินทรีย์ (ลัทธาเจตสิก)

4.11.2 วิริยินทรีย์ (วิริยาเจตสิก)

4.11.3 สตินทรีย์ (สติเจตสิก)

4.11.4 สมาธินทรีย์ (เอกัคคตเจตสิก)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การเจริญสมาธิอานาปานสติ มี 16 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 การกำหนดลมหายใจอยู่ทุกขณะที่มีลมหายใจเข้าออก คือการหายใจออกยาว ก็ให้รู้สึกตัวว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ว่าหายใจเข้ายาว ขั้นนี้มุ่งให้เกิดการมีสติในการหายใจ จะทำให้รู้ว่าลมหายใจเป็นอย่างไร ให้รู้ธรรมชาติของลมหายใจว่าการหายใจยาวนั้นเป็นลักษณะเฉพาะของลมหายใจที่ปกติ หรือเป็นไปในทางที่เรียกว่าสุข มีความปกติ ในบางครั้งเมื่อมีอารมณ์มากระทบจิต เช่น เหนื่อย เบื่อหน่าย เซ็ง หนักใจ หรือโล่งใจ ก็ทำให้การหายใจไม่เพียงพอ จึงมีการถอนหายใจ หายใจยาว เป็นต้น เหล่านี้เป็นลักษณะธรรมชาติที่บอกให้รู้ว่าลมหายใจที่ยาวเพียงพอนั้นคือความปกติของร่างกาย ถ้าเกิดหายใจยาวไม่เพียงพอเมื่อใดก็จะเพิ่มความปกติขึ้นทีละน้อย ๆ จนทนไม่ไหวก็ต้องถอนหายใจยาวเพื่อให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายอีก อาการที่เปลี่ยนแปลงที่ทำให้ลมหายใจยาวหรือสั้นนี้ ผู้ฝึกต้องสังเกตดูว่าอารมณ์อย่างไรทำให้หายใจยาว อารมณ์อย่างไรทำให้หายใจสั้น

ขั้นที่ 2 การกำหนดลมหายใจสั้นทุกครั้งที่หายใจเข้าออก โดยทั่วไปลมหายใจยาวคือปกติ แต่ถ้ามีอะไรมาแทรกแซง คืออารมณ์ร้ายที่มาแทรกแซงเช่น กำลังโกรธ กำลังรู้สึกรุนแรงอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ ลมหายใจจะสั้น โดยเฉพาะเวลาเหนื่อยมาก ๆ จะหายใจถี่ เรียกว่าหายใจสั้น ลมหายใจจะเกี่ยวเนื่องอยู่กับอารมณ์เสมอไป อารมณ์นี้ไม่ได้หมายถึง อาการสำหรับกำหนดข้างนอก แต่หมายถึงอารมณ์ข้างในของคนที่กำลังรู้สึกอยู่อย่างไร เมื่อตื่นเต้น หรือมีอาการต่อสู้ก็จะหายใจสั้นเร็วขึ้น ถี่ขึ้น ถ้าอารมณ์ดี มีความปกติของร่างกายดี ลมหายใจจะละเอียด และลมหายใจจะยาว

ขั้นที่ 3 การกำหนดข้อเท็จจริงที่ว่า "ลมหายใจนี้เป็นเครื่องปรุงแต่งของร่างกาย" อยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก การฝึกขั้นนี้จะเป็นการกำหนดรู้ ให้พิจารณาว่าลมหายใจนี้เกี่ยวเนื่องกับกาย ถ้าลมหายใจหยาบกายก็หยาบ ลมหายใจละเอียดกายก็ละเอียดเปรียบเทียบทางวิทยาศาสตร์ก็คือ ถ้าลมหายใจหยาบร่างกายจะกระวนกระวาย มีความร้อน มีอุณหภูมิสูง ถ้าลมหายใจละเอียด กายจะเยือกเย็น ระงับ อุณหภูมิต่ำ ลมหายใจกับกายจึงเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน

เมื่อฝึกสมาธิถึงขั้นนี้ผู้ฝึกจะไม่รับรู้ต่อสิ่งใด ๆ คือหูไม่ได้ยิน ตาไม่เห็น เพราะมีการกำหนดแน่วแน่อยู่ในกายใน ยิ่งแน่วแน่มากขึ้นเท่าใดก็ยิ่งสงบนิ่ง ไม่รับรู้มากขึ้น แม้จะมีอะไรมาสัมผัสก็ไม่รู้ เพราะว่าการกำหนดนั้นลึกแน่วแน่มาก ความรู้สึกตัวในขณะนั้นอยู่ลึกมาก

ขั้นที่ 4 ตั้งแต่ขั้นที่ 1-3 นั้นเป็นการกำหนดลมหายใจให้ระงับลง ๆ เป็นการฝึกในการทำกายสังขารให้ระงับลงไปตามลำดับ จนการกระทำเกิดผลเป็น "กายปัสสัทธิ" คือความระงับแห่งกาย ซึ่งหมายถึงเจตสิก คือธรรมที่เป็นส่วนจิตรวมอยู่ด้วย ฉะนั้นจึงเป็นการระงับของจิตไปในตัว เมื่อมีความระงับไปเรื่อย ๆ ลึกยิ่งขึ้น ประณีตยิ่งขึ้นจนถึงขนาดที่เรียกว่า "ฌาน" เมื่อเกิด "ฌาน" ขึ้นแล้ว

ก็จะเริ่มพิจารณาความไม่เที่ยงของสังขารทั้งหลายทั้งปวง พิจารณาให้เห็นทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ซึ่งเป็นทางตรงแห่งวิปัสสนามุ่งสู่มรรคผล

ในขั้นนี้จะเกิดนิมิตร เรียกว่า "อุคคนิมิตร" อาจเป็นจุดสว่าง ดวงสว่างหรือแสงสว่าง เมื่อฝึกจิตให้ระงับมากขึ้น อุคคนิมิตรจะเปลี่ยนเป็น "ปฏิภาคนิมิตร" คือ ทำให้เคลื่อนไหวได้ เป็นได้ บังคับได้ เมื่อปฏิบัติได้ถึงขั้นนี้แล้ว จิตจะมีสภาพเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมากมาย จะบังคับจิตได้ จิตจะอยู่ในอำนาจ จิตเป็น "วสี" คือ การทำให้อยู่ในอำนาจ จิตจะระงับลงเป็นลำดับ สมาธิจะเข้มแข็งขึ้น

ขั้นที่ 5 คือการกำหนดลมหายใจให้ระงับได้ จนมีสมาธิ เกิดฌานในสมาธินั้น ในความมีสมาธินั้น จะเกิดปีติความอิ่มใจ และความสบายใจ ในขั้นนี้ให้ยกเอา ปีติ ความรู้สึกนั้นมากำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก ให้รู้สึกซึมซาบในปีตินั้น จนรู้จักปีตินั้นดี ปีติ คือ ความพอใจ ความอิ่มใจ ฝึกให้เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะปีติหายใจเข้า ปีติหายใจออก

ขั้นที่ 6 การเปลี่ยนจากปีติเป็นความสุข เพราะทั้งสองอย่างนี้เกี่ยวเนื่องกันมา ให้กำหนดความสุขนั้นอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก เมื่อปีติมากเท่าใดก็จะมีความสุขมากเท่านั้น การฝึกในขั้นนี้เพียงแต่ฝึกการเปลี่ยนรูปแบบความรู้สึก จากรูปที่เป็นรากฐานด้วยปีติมาสงบนิ่งอยู่ด้วยความสุข

ขั้นที่ 7 การกำหนดข้อเท็จจริงที่ว่าทั้งปีติและสุขนี้ เรียกว่า เวทนา ซึ่งเป็นเครื่องปรุงแต่งจิต และปรุงแต่งอยู่ได้อย่างไร ให้กำหนดพิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วนจากความเป็นจริงภายใน ให้รู้ว่าปีติและสุขในขั้นที่ 5 และ 6 นี้คือตัวปรุงแต่งจิต เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นอย่างยิ่ง และจะปรุงแต่งความรู้สึกขึ้นต่อไป คือสัญญา (ความสำคัญมั่นหมาย) เกือบจะเป็นอุปทาน สรุปก็คือ เวทนาเป็นจิต สังขาร เป็นสิ่งปรุงแต่งจิต

ขั้นที่ 8 พยายามกำหนดการกระทำให้เวทนานี้ปรุงแต่งจิตน้อยลง ๆ จนกระทั่งไม่มีการปรุงแต่งจิต คือไม่มีการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เป็นบาปเป็นอกุศล เมื่อฝึกจิตจนละเอียดลงไปอีก ก็จะไม่ยึดมั่นต่อไปอีก แม้แต่การยึดมั่นในกุศลและความดี ฉะนั้นจะต้องไม่มีการยึดมั่นโดยกระทำการใด ๆ ซึ่งจะเป็นอุปกรณ์นำไปสู่ความสงบ คือ นิพพาน

ขั้นที่ 9 การกำหนดอยู่ที่ลักษณะของจิตนานาชนิดที่กำลังเปลี่ยนไปในเวลานั้น เรียกว่ากำหนดลงไปที่จิตที่ลักษณะของจิตอยู่ทุกครั้งที่ลมหายใจเข้าออก โดยให้ดูลักษณะของต่าง ๆ ของจิต ซึ่งมีอยู่ 8 คู่ ได้แก่

9.1 จิตที่ประกอบไปด้วยราคะ และไม่ประกอบด้วยราคะ

9.2 จิตที่ประกอบไปด้วยโทสะ และไม่ประกอบด้วยโทสะ

9.3 จิตที่ประกอบไปด้วยโมหะ และไม่ประกอบด้วยโมหะ

9.4 จิตกำลังหดหู่ ไม่แจ่มใสเบิกบาน และละห้อยละเหี่ย มืนชา ง่วง เหงา ซึมเซา จิตกำลังฟุ้งซ่าน ตรงกันข้ามกับจิตหดหู่ จิตปลิวไม่เป็นระเบียบ เลื่อนลอย กระสับกระส่าย กระวน กระวาย วุ่นวาย

9.5 จิตเป็นสมาธิ หรือไม่เป็นสมาธิ

9.6 จิตมีจิตชนิดอื่นที่ยิ่งกว่า หรือไม่มี จิตหลุดพ้นแล้ว ไม่มีจิตอื่นที่ยิ่งกว่า

9.7 จิตมั่นคง หรือไม่มั่นคง

9.8 จิตมีการปลดเปลื้อง หรือไม่มีการปลดเปลื้อง

ขั้นที่ 10 ให้กำหนดอยู่ที่การกระทำของจิต ให้อยู่ในอำนาจของเรา ในลักษณะที่เป็นความเบิกบาน ปราโมทย์ อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก (ปราโมทย์ คือ เบิกบาน ร่าเริง รื่นเริง โสมนัส เย็นอกเย็นใจ ปลื้มใจ เป็นต้น) คือพอใจในตนเองทุกลมหายใจเข้าออก ซึ่งอานาปานสติเน้นในเรื่องการทำใจให้ปราโมทย์ ให้พอใจในตนเอง ให้พอใจในการมีอยู่เป็นอยู่

ในขั้นนี้เท่ากับเป็นการเล่นกับความสุข ถ้าความปราโมทย์นั้นละเอียดสุขุมระงับลงไปยิ่ง ๆ ขึ้น ก็เป็นการชิมรสของพระนิพพาน

ขั้นที่ 11 เป็นการบังคับจิตให้ตั้งมั่นอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ทำให้จิตอยู่ในอำนาจแน่นแฟ้น ตั้งมั่น เข้มแข็งอดทน โดยทำให้เกิดความสงบระงับยิ่ง ๆ ขึ้น

ขั้นที่ 12 ทำจิตให้ปลดปล่อย หรือปลดเปลื้อง การมีสติจะช่วยปลดเปลื้องปัญญาเป็นตัวชี้นำ จิตจมอยู่กับอะไร ก็ใช้สติปัญญาถอนจิตขึ้นมา ไม่ผูกพันอยู่กับสิ่งใด ๆ ทั้งนั้น ถ้าเราปฏิบัติเช่นนี้อยู่เสมอ กิเลสกับจิตจะไม่มีวันได้พบกัน จะเรียกว่าปลดเปลื้องจิตจากกิเลสก็ได้ หรือปลดเปลื้องกิเลสจากจิตก็ได้

ขั้นที่ 13 ตั้งแต่ขั้นนี้เป็นต้นไป เป็นการพิจารณาเพื่อให้เห็นแจ้ง เรียกว่า "ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน" คือ "การตั้งจิตไว้เพื่อที่จะเห็นหรือเข้าใจซึ่งธรรม" เป็นผู้ตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ ธรรมชาติทุกอย่างมีการเกิดขึ้น ล้วนมีความไม่เที่ยงทั้งนั้น เว้นแต่ธรรมชาติที่เป็นความว่างหรือความไม่เกิด บรรดาสิ่งที่เกี่ยวกับมนุษย์ล้วนแต่เป็นความไม่เที่ยงไปทั้งนั้น

ธรรมชาติอีกอย่างคือ "ความว่างจากสิ่งเหล่านี้" เป็นสิ่งที่ไม่เกิดไม่ดับ หรือไม่ เปลี่ยนแปลง เป็นธรรมชาติที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้ โดยนามธรรมก็คือ "นิพพาน" เป็นภาวะที่ไม่มีอะไรมาปรุงแต่งได้ ไม่มีเกิด ไม่มีดับ

การทำอานาปานสตินี้ มุ่งเฉพาะสิ่งที่เกี่ยวกับตัวเรา ในตัวเรา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ความทุกข์ก็ดี เหตุที่เกิดทุกข์ก็ดี ความดับสนิทแห่งทุกข์ก็ดี วิธีดับแห่งทุกข์นั้น พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ในร่างกายยาววาหนาคืบ ที่มีสัญญาและใจนี้" ถ้าปฏิบัติจนเห็นความไม่เที่ยง ได้แก่ ความเกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป ได้ถ่องแท้ ก็จะเกิด "ฌาน"

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ขั้นที่ 14 เมื่อกำหนดจิตว่างเป็นผลสำเร็จ จิตจะคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่น กำหนดเอาความจางคลายจากกิเลสเป็นอารมณ์อยู่ทุกครั้งที่มีลมหายใจเข้าออก ผลที่เกิดจากความจางคลายนี้ผู้ปฏิบัติจะเห็นอนิจจัง การได้เห็นอนิจจังในอันดับที่สมบูรณ์นั้นก่อให้เกิดอริยมรรค (อริยมรรคเป็นธรรมให้เกิดความจางคลาย) แล้วกำหนดความรู้สึกที่เป็นการเห็นแจ้ง คือ "ญาน" เมื่อถึงขั้นนี้จิตก็พร้อมที่จะข้ามฟากไปสู่ฝั่งพระนิพพาน

ขั้นที่ 15 กำหนดที่ "ความที่ทุกข์ดับลงไป" คือขณะที่มีความจางคลายแห่งกิเลสแล้วกิเลสดับ ความทุกข์ก็จะดับลงไปด้วย ให้กำหนดความดับแห่งทุกข์เป็นอารมณ์อยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก ถ้าละเอียดลึกลงไปอีกก็คือ ความดับที่เหตุ เหตุคือกิเลส ฉะนั้นดับกิเลสก็คือ นิพพานนั่นเอง

ขั้นที่ 16 เมื่อตัวยึดมั่นถือมั่นถูกสลัดทิ้งไปหมดแล้ว ขั้นนี้เป็นขั้นที่รู้แจ้งในสัจจธรรม รู้ว่าจิต ซึ่งแต่ก่อนเราอุปทานว่าทุกอย่างเป็นตัวเรา ยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวเป็นตนของตน พอรู้เท่าทันจนดับทุกข์ได้ ก็เท่ากับสลัดทิ้ง คืนเจ้าของ คืนธรรมชาติไป อาการที่สลัดคือ ทำจิตให้ว่างจากสิ่งเหล่านี้ ผลของการสลัดคืนคือ ทุกข์ดับไปแล้ว กิเลสก็สูญหายไป ไม่มีอีกแล้ว ไม่มีเหตุ ไม่มีเกิด ไม่มีภพชาติอีก นับเป็นขั้นสุดท้ายของการสิ้นสุดแห่งสังสารวัฏ

การปฏิบัติอานาปานสติทั้ง 16 ขั้นนี้ เป็นวิปัสสนาสมาธิ แบ่งเป็น 4 ตอน

ขั้นที่ 1, 2, 3 และ 4 เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ขั้นที่ 5, 6, 7 และ 8 เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ขั้นที่ 9, 10, 11 และ 12 เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ขั้นที่ 13, 14, 15 และ 16 เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จากเอกสารที่กล่าวมา (พุทธทาสภิกขุ, 2530, หน้า 5-24)พอจะสรุปได้ว่า สมาธิถ้าได้ฝึกปฏิบัติอยู่จนเคยชิน จิตจะดำดิ่ง สงบนิ่งมากขึ้นทุกที ๆ แม้ในขณะการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถเพิ่มความมีสมาธิตามธรรมชาติของตนให้มากขึ้น ดังนั้นควรฝึกฝนประคองจิตให้อยู่ ไม่ให้ซัดส่ายไปภายนอก ในขณะทำสมาธิให้ประคองจิตรู้ให้ละเอียดยิ่งขึ้น พอถึงจุดหนึ่ง การระลึกรู้จะหายไป เหลือแต่สภาวะสงบ ราบเรียบ นุ่มนวล บางคนจะเห็นเป็นภาวะเรืองแสงให้ประคองสภาวะนี้ไว้ เมื่อจิตสงบจะก้าวเข้าสู่การพักลึก ซึ่งจะส่งผลให้เกิดสภาวะใหม่ของร่างกาย ลดภาวะเครียด และสร้างสรรค์ปัญญา หาทิศทางการอยู่อย่างมีความสุขตามสมรรถภาพของตนเองได้อย่างเหมาะสม และเมื่อฝึกปฏิบัติยิ่ง ๆ ขึ้นไปก็สามารถเข้าสู่พระนิพพานได้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

งานวิจัยเกี่ยวกับการใช้สมาธิ

งานวิจัยในประเทศ

โรจน์รุ่ง สุวรรณสุทธิ (2516) ได้วิจัยเรื่อง "สมาธิช่วยในการศึกษาเพียงใด" ได้ทำการวิจัยโดยใช้อานาปานสติสมาธิในการฝึกอบรมเป็นระยะเวลา 20 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน โดยฝึกอบรมให้กับนักศึกษาแพทย์ปีที่ 1 ปีการศึกษา 2513-2514 จำนวน 32 คน เป็นชาย 20 คน หญิง 12 คน อายุอยู่ในระหว่าง 19-23 ปี ผลการวิจัยในด้านการเรียน พบว่า นักศึกษามีความตั้งใจเรียนมากขึ้น (ร้อยละ 12) รักการเรียนมากขึ้น (ร้อยละ 31) มีประโยชน์ต่อการเรียน (ร้อยละ 65) มีส่วนน้อย (ร้อยละ 6) เบื่อการเรียนและเมื่อดูผลการสอบคะแนนเป็นรายบุคคลในวิชากายวิภาคศาสตร์ พบว่า นักศึกษาที่ฝึกสมาธิเรียนดีขึ้นมากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการอบรม (ร้อยละ 15.62) ส่วนในวิชาสรีรวิทยา นักศึกษาที่ฝึกสมาธิก็มีคะแนนดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรมเล็กน้อย จากการใช้ (digital symbd) ทดสอบ พบว่านักศึกษาที่อบรมสมาธิ มีความจำและความคล่องแคล่วในการทำงานดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรมชัดเจน ในด้านจิตใจโดยใช้แบบสอบถาม พบว่าความหงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธ ง่ายน้อยลง (ร้อยละ 85) จิตสงบ เบาสบาย (ร้อยละ 50) ในด้านสุขภาพพบว่านักศึกษาที่ได้รับการอบรมสมาธิเจ็บป่วยน้อยกว่านักศึกษากลุ่มที่ไม่ได้อบรมสมาธิ ซึ่งความเจ็บป่วยนี้มีความสัมพันธ์กับความสงบสุขของจิตใจ โดยการตรวจคลื่นสมองปรากฏว่า คลื่นสมองในขณะที่ทำสมาธิมีความราบเรียบแตกต่างกับคลื่นสมองในขณะตื่น หรือนอนหลับ ผลการปฏิบัติสมาธิ มีผู้ที่ปฏิบัติทำให้จิตสงบ ถึงขั้นรู้สึกเบาสบายเป็นสุข ร้อยละ 40.6

อวยชัย โรจน์นิรันดร์กิจ (2526) ได้วิจัยเรื่อง ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนาต่อการพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2525-2526 อายุระหว่าง 17-20 ปี จำนวน 71 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ฝึกอานาปานสติในพุทธศาสนา จำนวน 20 คน กลุ่มที่ 2 นั่งหลับตาเฉย ๆ จำนวน 18 คน และกลุ่มที่มีกิจกรรมปกติ จำนวน 33 คน ซึ่งนักศึกษาทั้ง 3 กลุ่ม ได้รับการทดสอบการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม โดยใช้แบบทดสอบ ก่อนและหลังการทดลองห่างกันเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ t-test ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ฝึกอานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนามีคะแนนการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูงกว่าก่อนการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการทดลองใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม กลุ่มฝึกสมาธิมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่นั่งหลับตาเฉย ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของกลุ่มฝึกสมาธิสูงกว่ากลุ่มที่มีกิจกรรมปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

อำพล สงวนศิริธรรม (2526) ได้ร่วมมือกันศึกษาถึงความดันเลือดที่ลดต่ำลงในคนไข้ความดันโลหิตสูงขณะฝึกสมาธิ เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ว่า การฝึกสมาธิอาจทำให้ลดความดันของผู้ที่มีความดันโลหิตสูงได้ ผู้ทดลองเป็นผู้ที่มีความดันโลหิตสูง จำนวน 22 คน ทุกคนได้รับการวัดความดันในหลอดเลือดแดงอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่ 1 ถึง 119 ครั้ง ในระยะเวลามากกว่า 4 ถึง 63 สัปดาห์ โดยใช้เครื่องวัดความดันโลหิตแบบสุ่มศูนย์ (random zero phygrmomanometer) ผู้ถูกทดลองทุกคนจึงเริ่มฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ ความดันเลือดขณะพักผ่อนก่อนที่จะมีการเรียนรู้และปฏิบัติสมาธิขณะ หัวใจบีบตัวเป็น 150+17 มิลลิเมตรปรอท ($\overline{X}$ +SD) สำหรับความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวเป็น 94+9 มิลลิเมตรปรอท ในระยะเริ่มการฝึกสมาธิ ความดันเลือดขณะหัวใจบีบตัวเป็น 141+11 มิลลิเมตรปรอท และความดันขณะหัวใจคลายตัวเป็น 88+7 มิลลิเมตรปรอท ความดันโลหิตขณะ หัวใจบีบตัวก่อนและหลังทำสมาธิแตกต่างกันอย่างมี สำคัญทางสถิติ ($p < .001$) สำหรับความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวก่อนและหลังทำสมาธิ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .005$) โดยการทดสอบค่า t ทีละคู่ แสดงว่าความดันโลหิตสูงอาจลดลงได้จากการฝึกสมาธิ

ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล (2527, หน้า 51-54) ได้ศึกษาผลของการเจริญสมาธิแบบอานาปานสติกับเวลาปฏิกริยาในการออกวิ่งระยะสั้น ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนที่เจริญสมาธิมีเวลาปฏิกริยาในการออกตัวของการวิ่งระยะสั้นน้อยกว่านักเรียนที่ไม่เจริญสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม (2527, หน้า 193) ได้สรุปผลการวิจัยว่า การปฏิบัติสมาธิกัมมัฏฐานที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและทางจิตใจ ซึ่งเป็นปฏิกริยาที่มีลักษณะตรงข้ามกับสภาพจิตใจในขณะที่มีปฏิกริยาแบบการหวาดกลัวตื่นเต้นหนีภัย หรือการต่อสู้ซึ่งเป็นปฏิกริยาแบบ (defense alarm reaction หรือ flight of fight) เมื่อใดที่เกิดภาวะนี้ขึ้นจะมีการกระตุ้นไปที่ระบบประสาทอัตโนมัติให้ทำงานหนัก ร่างกายมีความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อมาก ความต้องการออกซิเจนที่ใช้ในการหายใจและการเผาผลาญของร่างกายสูง ซึ่งเป็นอาการที่เกิดความตกใจกลัวต่อสู้ หวาดหวั่นต่อภัยธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การที่ระบบประสาทอัตโนมัติในบริเวณสมองส่วนกลางถูกกระตุ้นให้ทำงานบ่อยครั้งจึงทำให้เกิดอาการของโรคประเภทความดันโลหิตสูง และอาการผิดปกติทางร่างกาย ซึ่งในปัจจุบันกลายเป็นโรคที่มีสถิติสูงมาก เนื่องจากมนุษย์ต้องเผชิญกับความสับสนวุ่นวายในสังคมที่ซับซ้อนและสภาพสิ่งแวดล้อมเป็นพิษที่ไม่อาจหลีกหนีหรือต่อสู้ให้หลุดพ้นจากสภาพเหล่านั้นได้ อาการเครียดดังกล่าวมา ซึ่งใน วงการแพทย์พบว่า ถ้าลดความเครียดของการทำงานในระบบประสาทส่วนนั้นได้จะทำให้บุคคลมีสุขภาพดีขึ้น เช่นเดียวกับบุคคลที่มีการปฏิบัติสมาธิกัมมัฏฐานทำให้อัตราความเปลี่ยนแปลง ดังกล่าวลด

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

น้อยลง จิตใจสุขสงบ ร่างกายได้รับการพักผ่อน การทำสมาธิจึงช่วยให้ผู้ปฏิบัติมี สุขภาพดีขึ้น ซึ่งอาจจะนำมาใช้ในวงการแพทย์ในอันที่จะหาทางให้ผู้ป่วยได้รับการพักผ่อนได้ มากยิ่งขึ้น โดยการปฏิบัติสมาธิ

สมทรง เพ่งสุวรรณ (2528) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง "ผลของการฝึกสมาธิต่อการลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสี" เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi experimental research) กลุ่มตัวอย่างคือประชากร จำนวน 75 คน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มทดลองซึ่งได้รับการฝึกสมาธิวิธีอาโลกสิณ และการเยี่ยมพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไป มีคะแนนความวิตกกังวลและความซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มพูดคุยเรื่องทั่วไปอย่างเดียว และต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติจากเจ้าหน้าที่ประจำการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดวงใจ กสานติกุล, จริภา สุทธิพันธ์ และพวงสร้อย วรกุล (2529) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง "ผลของการศึกษาสมาธิต่อสุขภาพจิต โดยวัดเปรียบเทียบอารมณ์เศร้าในเยาวชนอายุ 15-25 ปี ณ ศูนย์สมุทรจัตรปฏิบัติธรรม จังหวัดปทุมธานี" กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 156 คน ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนน ซีอีเอสดี (แบบทดสอบวัดอารมณ์เศร้า) ของผู้ปฏิบัติธรรมโดยการฝึกสมาธิลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นที เกื้อกูลกิจการ (2530) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง "ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อสมรรถภาพปอดของผู้ป่วยหอบหืดที่เกิดจากการออกกำลังกาย" เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi experimental research) กลุ่มตัวอย่างมี 24 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับการรักษาด้วยยาร่วมกับการฝึกอานาปานสติเป็นกลุ่มจากผู้เชี่ยวชาญและผู้วิจัย เป็นเวลา 16 สัปดาห์ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า เมื่อสิ้นสุดการทดลอง กลุ่มทดลองมีสมรรถภาพปอดดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พิศ เงาเกาะ (2530, หน้า ก-ข) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องของการบำบัดความทุกข์ด้วยพลังจิต โดยการดำเนินการศึกษาและวิจัยโดยการพิจารณา ทุกข์ เวทนา สาเหตุแห่งทุกข์ หนทางและวิธีการดับทุกข์ ของผู้ป่วยด้วยสมาธิจิต เป็นเวลา 2 ปี 3 เดือน มีผู้ป่วยมารับการบำบัด จำนวน 5,375 คน จาก 58 จังหวัด เป็นหญิงร้อยละ 65 เป็นชายร้อยละ 35 ผู้ป่วยได้ให้ความสนใจเพิ่มมากขึ้นทุกวันอาทิตย์ที่บำบัดการรักษา ต่อมาในปี พ.ศ. 2528 ได้สุ่มตัวอย่างเลือกประชากรจำนวน 550 คน ใน 58 จังหวัด เป็นผู้ตอบแบบสอบถามเพื่อศึกษาและติดตามผล มีผู้ให้คำตอบร้อยละ 97 และผู้ตอบมีอายุ 31-50 ปี ร้อยละ 52.52 อยู่ในสภาพสมรสร้อยละ 73.64 การศึกษามีตั้งแต่ไม่ได้เรียนหนังสือจนถึงปริญญาเอก อาชีพรับราชการมีมากที่สุด คือ ร้อยละ 48.04 ผลการวิจัยพบว่า

1. การใช้พลังจิตในสมาธิสามารถบำบัดความทุกข์ของมนุษย์ได้ผล ดังนี้

1.1 ความทุกข์เกี่ยวกับหัวใจ ได้ผลร้อยละ 93.33

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

1.2 ความทุกข์เกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร ได้ผลร้อยละ 83.33

1.3 ความทุกข์เกี่ยวกับเลือด ได้ผลร้อยละ 83.33

1.4 ความทุกข์เกี่ยวกับต่อมไร้ท่อ ได้ผลร้อยละ 83.33

1.5 ความทุกข์เกี่ยวกับสตรีเพศ ได้ผลร้อยละ 80.82

1.6 ความทุกข์เกี่ยวกับกล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ ได้ผลร้อยละ 76.04

1.7 ความทุกข์เกี่ยวกับผิวหนัง ได้ผลร้อยละ 75.00

1.8 ความทุกข์เกี่ยวกับระบบขับถ่าย ได้ผลร้อยละ 73.91

1.9 ความทุกข์เกี่ยวกับระบบหายใจ ได้ผลร้อยละ 73.17

1.10 ความทุกข์เกี่ยวกับหู ตา คอ ได้ผลร้อยละ 71.43

1.11 ความทุกข์เกี่ยวกับสมอง ได้ผลร้อยละ 66.33

2. การปฏิบัติภาวนา มีผลทำให้สุขภาพร่างกายทั่วไปและสุขภาพจิตดีขึ้น ดังนี้

2.1 สุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิตใจดีขึ้น ได้ผลร้อยละ 76.45

2.2 มีชีวิตที่เป็นปกติสุข ได้ผลร้อยละ 40.19

2.3 ครอบครัวมีความสุขเพิ่มขึ้น ได้ผลร้อยละ 32.15

3. รับการบำบัดด้วยสมาธิเพื่อสุขภาพ 1-3 ครั้ง ได้ผลร้อยละ 70.03

4. ผู้ที่ให้คำตอบทั้งหมด ตอบว่า ได้รับการบำบัดรักษาด้วยวิธีการอื่น ๆ มาก่อน ไม่คลายทุกข์ ร้อยละ 69.53 หายป่วยหรือคลายทุกข์ได้ระยะหนึ่งกลับป่วย และพบกับความทุกข์อีก ร้อยละ 30.47

การศึกษาและวิจัยครั้งนี้จึงสรุปเป็นข้อมูลในขั้นพื้นฐานของการศึกษาและวิจัยได้ว่าการใช้พลังจิตในสมาธิ มีผลดีต่อสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิต

พัทยา จิตสุวรรณ (2535) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง "ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อความวิตกกังวล และความซึมเศร้าของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ได้รับการรักษาด้วยไตเทียม" เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi experiment design) กลุ่มตัวอย่าง 45 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 21 ราย กลุ่มควบคุม 24 ราย กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับการเยี่ยมพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไป และได้รับการฝึกอานาปานสติสมาธิจากผู้วิจัย ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้รับการเยี่ยมและพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไปเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกอานาปานสติสมาธิมีความวิตกกังวลและความซึมเศร้าภายหลังการฝึกสมาธิน้อยกว่าก่อนการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกสมาธิมีความวิตกกังวลและความซึมเศร้าน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p<.01$)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ฝนทอง ศิริพงษ์ (2535) ได้ศึกษาเรื่อง "ผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล" โดยใช้นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต ปีการศึกษา 2531 คัดเลือกเฉพาะผู้ที่ไม่เคยฝึกสมาธิแนวใด ๆ มาก่อน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน โดยกลุ่มที่ 1 ได้รับการฝึกสมาธิเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 2 ได้รับการฝึกสมาธิและฝึกยิงประตูบาสเกตบอล กลุ่มที่ 3 ได้รับการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 4 ไม่ได้รับการฝึกสมาธิและการฝึกยิ่งประตูบาสเกตบอล ผลการวิจัยพบว่า ผู้ได้รับการทดลองทุกกลุ่มมีระดับสมาธิก่อนและหลังการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 มีระดับสมาธิก่อนและหลังการฝึกสูงขึ้น แตกต่างจากกลุ่มที่ 3 และ 4 ผู้รับการทดลองทุกกลุ่มมีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลก่อนและหลังการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มที่ 2 มีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลมากกว่ากลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 1 และ 3 มีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลไม่แตกต่างกัน กลุ่ม 1, 2, 3 มีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลมากกว่ากลุ่มที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชมชื่น สมประเสริฐ (2536) ได้วิจัยเรื่อง "ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล" เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (experimental design) กลุ่มประชากรเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 64 คน ใช้แบบทดสอบวัดระดับความวิตกกังวลแบบสเตทและเทรทของสปิลเบอร์เกอร์ (the state trait anxiety inventory, from X-I, X-II) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ระดับความวิตกกังวลแบบเทรทระหว่างนักศึกษากลุ่มฝึกอานาปานสติสมาธิ และควบคุมหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักศึกษากลุ่มที่มีระยะเวลาการฝึกสมาธิมากกว่าร้อยละ 75 มีระดับความวิตกกังวลแบบเทรทหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิลดลงกว่าก่อนการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

แมคเกรย์ (Macreae, 1982, p. 124) ได้ศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบประสบการณ์ทางเวลา (time experience) และการเคลื่อนของสนามพลังงานของมนุษย์ (human field motion) ระหว่างผู้ที่ปฏิบัติสมาธิกับผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติสมาธิ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับพฤติกรรมของมนุษย์ 2 ด้าน คือประสบการณ์ทางเวลา (time experience) และการเคลื่อนที่ของสนามพลังงานของมนุษย์ (human field motion) ซึ่งอยู่ในกรอบแนวคิดของความเป็นเอกัตบุคคล (unitary man) พฤติกรรมทั้งสองด้านนี้เป็นตัวยืนยันในความสัมพันธ์ของการพัฒนามนุษย์ ถ้าสมาธิเป็นตัวเชื่อมต่อกับการพัฒนามนุษย์ ผู้ปฏิบัติสมาธิต้องมีประสบการณ์ตามสมมติฐานนี้คือ ผู้ปฏิบัติสมาธิจะมีคะแนนการทดสอบต่ำกว่าผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติสมาธิ เมื่อทดสอบด้วย (the time metaphor test) และผู้ปฏิบัติสมาธิต้องมีคะแนนสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติสมาธิเมื่อทดสอบด้วย (the human field

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

motion test) กลุ่มตัวอย่างสำหรับการศึกษาครั้งนี้มีจำนวน 90 คน 45 คน มีประสบการณ์การปฏิบัติสมาธิ อีก 45 คน ไม่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติสมาธิ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบด้วย (the time metaphor test) ของกลุ่มผู้ปฏิบัติสมาธิต่ำกว่ากลุ่มผู้ไม่ได้ปฏิบัติสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบด้วย the human field motion test ของกลุ่มผู้ปฏิบัติสมาธิสูงกว่ากลุ่มผู้ไม่ได้ปฏิบัติสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เดลมองเต้ (Delmonte, 1984, pp. 181-200) ได้ศึกษาการตอบสนองทางสรีรวิทยาขณะที่ฝึกสมาธิและขณะที่พักผ่อน มีผู้เข้ารับการทดลอง 52 คน ประกอบด้วยผู้ที่ไม่เคยฝึกสมาธิมาก่อน 40 คน และผู้เคยฝึกสมาธิมาก่อน 12 คน นำมาทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างทางสรีรวิทยา 7 รายการตลอดระยะเวลาการทดลอง โดยการทดสอบความแปรปรวน พบว่า มีความแตกต่างกันในทุกตัวแปร ยกเว้นความดันโลหิตขณะที่หัวใจคลายตัว ผู้รับการทดลองที่มีประสบการณ์ทางสมาธิอยู่เสมอจะมีความตึงเครียดของร่างกาย ภาวะความดันโลหิตขณะที่หัวใจบีบตัว อัตราการเต้นของหัวใจบีบตัว อัตราการเต้นของหัวใจและการทำงานของกล้ามเนื้อต่ำกว่าขณะที่พักผ่อนธรรมดา เช่นเดียวกันกับผู้ที่ฝึกสมาธิเมื่อเริ่มฝึกสมาธิก็ย่อมมีผลทางสรีรวิทยามากกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึก และผู้ที่พักผ่อนธรรมดา จากข้อค้นพบนี้ทำให้ทราบได้ว่าการฝึกสมาธิย่อมมีผลดีต่อร่างกาย และสามารถผ่อนคลายการทำงานของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีกว่าอีกด้วย

ไซเออร์ (Zeier, 1984, pp. 497-508) ได้ศึกษาเรื่อง "การลดความตื่นเต้นด้วยการให้ผลย้อนกลับ ทางชีววิทยาโดยการฝึกสมาธิกำหนดลมหายใจการศึกษาผลของการผ่อนคลาย รวมทั้งการเพ่งคิดในรูปแบบของการให้ผลย้อนกลับทางชีววิทยา (biofeedback)" โดยมีผู้เข้ารับการทดลอง 20 คน แบ่งออก เป็น 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มทำการทดลอง 2 อย่าง ครั้งแรกได้รับผลย้อนกลับและอีกครั้งไม่ได้รับ กลุ่มที่ 1 เริ่มด้วยการให้ผลย้อนกลับก่อน และอีกกลุ่มยังไม่ได้ให้ผลย้อนกลับ ในการทดลองผู้เข้ารับการทดลองต้องทำสมาธิกำหนดลมหายใจที่ลมหายใจออก ทั้งยังได้รับฟังเพลงคลาสสิคช้า (เพลงบาโร้ค) และได้ฟังคำพูดที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นผลการทดสอบพบว่า มีการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิที่นิ้วมือเพิ่มขึ้น ขณะที่ผิวหนังมีระดับการตอบสนองความเครียดของกล้ามเนื้อลดลง การกำหนดลมหายใจ และสมาธิเป็นส่วนเสริมที่ทำให้โดยอัตราการเต้นของหัวใจและอัตราการหายใจลดลง ซึ่งไม่พบในกลุ่มควบคุม จึงกล่าวได้ว่าการให้ผลย้อนกลับทางชีววิทยาในการกำหนดลมหายใจทำให้อัตราการหายใจต่ำลง และเป็นผลทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ดังนั้นการให้ผลย้อนกลับทางชีววิทยาเกี่ยวกับการกำหนดลมหายใจสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการทำให้ร่างกายผ่อนคลายความตึงเครียด และมีผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจและอัตราการหายใจลดลง

เบอร์นส์ (Burns, 1989) ได้ศึกษา "ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณในผู้ที่มีสุขภาพดี" โดยมี

วัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ เพื่อหาคำจำกัดความขององค์ประกอบทางจิตวิญญาณของผู้ที่มีสุขภาพดี เพื่อพัฒนาความหมายของจิตวิญญาณ และสร้างกรอบแนวคิดของจิตวิญญาณ โดยกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 10 คน อายุระหว่าง 31-48 ปี ให้รายงานตนเองเกี่ยวกับการมีสุขภาพดี ความหมายของจิตวิญญาณได้จากการสัมภาษณ์ และวิเคราะห์ด้วยกระบวนการทั้ง 4 ขั้นตอน ของ กอร์จี้ (Giorgi, 1985) องค์ประกอบที่สำคัญของจิตวิญญาณในผู้มีสุขภาพดีคือ ปรัชญาของความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่มองไม่เห็นและมนุษย์ พลังความสามารถ ประสบการณ์และความหมายของประสบการณ์ที่ลึกซึ้ง การตอบสนองของมนุษย์ และการเปลี่ยนแปลงของชีวิต จิตวิญญาณ คือความพยายามที่ต่อสู้กับความเป็นจริงของตนเองกับชีวิตผู้อื่น เมื่อเปรียบเทียบกับพลังความเชื่อมั่นและความศรัทธา ซึ่งการผสมผสานด้วยตนเองจะพบว่าซับซ้อนและแตกต่างกันมาก การพัฒนาจิตวิญญาณและความเป็นเฉพาะของบุคคล ได้รับการสนับสนุนในรูปแบบใหม่ที่เป็นองค์ประกอบเฉพาะของปรัชญา ผลการศึกษาครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าบุคคลสามารถเพิ่มประสิทธิภาพทางจิตวิญญาณของตนเองได้ โดยการผ่านการปฏิบัติเป็นพิเศษ เช่น การทำสมาธิ การฝึกการผ่อนคลาย และการสวดมนต์ภาวนา

กิ๊บสัน และแอนนี่ (Gibson & Anne, 1992, pp. 51-66, 112) ได้ศึกษา "ประสบการณ์เฉพาะบุคคลในการใช้สมาธิจากความเป็นอยู่และจิตใจของมนุษย์" โดยสำรวจด้านผลของสมาธิต่อจิต สรีระ ประสบการณ์เฉพาะและลักษณะนิสัยของผู้ปฏิบัติสมาธิ งานวิจัยนี้เป็นแบบสอบถามแบบสัมภาษณ์เป็นแนวลึก พบว่า ผู้ปฏิบัติสมาธิ 18 คน มีอารมณ์เย็นสงบ มีการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงชีวิตโดยมีความพยายามอุตสาหะและลดความเจ็บปวดลง ผู้สัมภาษณ์กล่าวว่าพยาบาลผู้มีส่วนร่วมกับผู้ปฏิบัติสมาธิ ในการรณรงค์สุขภาพควรมีส่วนร่วมในการสร้างรูปแบบการดูแลสุขภาพใหม่ โดยพิจารณานำการปฏิบัติสมาธิมาใช้ในการปฏิบัติพยาบาล

ไช และครอ็กเกตต์ (Tsai & Crockett, 1993) ได้ศึกษา "ผลของการฝึกการผ่อนคลายร่วมกับการใช้จินตภาพ และสมาธิต่อระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลในโรงพยาบาลไต้หวัน" โดยกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 137 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายร่วมกับการใช้จินตภาพและสมาธิ กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกหลังการทดลองของทั้ง 2 กลุ่ม จะใช้แบบสอบถามความเครียดของพยาบาลและสุขภาพโดยทั่วไป แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ผลการวิจัยพบว่า การฝึกการผ่อนคลายร่วมกับการใช้จินตภาพและสมาธิจะช่วยลดความเครียดในการปฏิบัติงาน และช่วยทำให้สุขภาพทางชีวจิตสังคมของพยาบาลดีขึ้น

เอกสารเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีผู้เชี่ยวชาญหลายท่านได้ให้ความหมายไว้

หลากหลายทั้งที่เหมือนกันและแตกต่างกันไปดังนี้

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2529, หน้า 89-90) ได้ให้ความหมายการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียน นิสิตนักศึกษา ว่าเป็นการช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาและผู้ที่ไม่มีปัญหาก็สามารถมารับคำปรึกษาได้เช่นกัน เพราะการให้คำปรึกษาจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับสิ่งต่อไปนี้

1. มีโอกาสสร้างความสัมพันธ์กับผู้ใหญ่ที่ตนเองมีความเคารพนับถือ ในขณะที่กำลังให้คำปรึกษา

2. ในสถานการณ์ในการให้คำปรึกษาจะเปิดโอกาส ให้นิสิตแต่ละคนเกิดความรู้สึกว่ามีบุคคลสนใจเขาในฐานะที่เป็นบุคคลคนหนึ่ง

3. การให้คำปรึกษาจะช่วยให้นิสิตแต่ละคนยอมรับจุดหมาย และมองหากระบวนการที่จะทำให้เกิดผลในการเลือกแนวทางปฏิบัติ

4. นิสิตแต่ละคนควรจะได้รับทักษะบางอย่างที่จะเรียนรู้ความจริงบางประการที่จะทำให้มีความคิดอย่างมีประสิทธิภาพ โดยผ่านวิธีการสัมภาษณ์จะทำให้เกิดความคาดหวัง และจุดมุ่งหมายของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนว่าได้รับอะไรบ้าง

4.1 นิสิตจะได้รับความช่วยเหลือในการเรียนรู้ การตัดสินใจอย่างฉลาดสำหรับตัวเขาในเรื่องเกี่ยวข้องกับอนาคตของเขา

4.2 นิสิตจะพัฒนาการยอมรับตนเองอย่างถูกต้อง และรู้จักสภาพแวดล้อมตัวเขาด้วย

4.3 นิสิตจะเข้าใจและประเมินคุณค่าของเอกลักษณ์ของตนเอง และประเมินคุณค่าความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่น

4.4 นิสิตได้เจริญงอกงามจนถึงขีดสุด โดยผ่านการช่วยเหลือของผู้ให้คำปรึกษาโดยเน้นความเข้าใจในตนเอง

สมจิต สุวรรณศรี (2533, หน้า 15) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า คือ การที่บุคคลมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง หรือต้องการแก้ไขปัญหาโดยมีนักจิตวิทยาเป็นผู้คอยให้ความช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่มให้มีโอกาสสำรวจตนเอง ยอมรับตนเอง กล้าแสดงความคิดเห็น และเผชิญกับปัญหา ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาปรับปรุงตนเอง พัฒนาตนเองและรับฟังความรู้สึกความคิดเห็นของผู้อื่น ตลอดจนตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน

วัชรี ทรัพย์มี (2520, หน้า 80) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า หมายถึงการที่บุคคลมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง หรือต้องการที่จะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน จึงมาปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาเปลี่ยนจากการที่ผู้นำเป็นศูนย์กลางมาเป็นสมาชิกกลุ่มเป็นศูนย์กลาง สมาชิกมีโอกาสแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นของตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหาและใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองโดยรับฟังความรู้สึก และความคิดเห็นของผู้อื่น เพื่อจะได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่ตนเท่านั้นที่มีปัญหา วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มจะทำให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความภาคภูมิใจว่าตนเองสามารถให้ข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มได้ ซึ่งสอดคล้องกับ มาห์เลอร์ (Mahler, 1969, pp. 11-13) ได้ให้นิยามของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่เน้นความสัมพันธ์ของสมาชิกที่มีต่อกัน กลุ่มจะทำงานร่วมกันกับผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนมาแล้ว โดยจะร่วมกันสำรวจปัญหา และแสดงความรู้สึกของกันและกัน และหาทางปรับปรุงแก้ไขเพื่อพัฒนาตนเองว่า เขาคือใคร พัฒนาความ เชื่อมั่นในการรับรู้ตนเอง เรียนรู้และเข้าใจผู้อื่นได้ดีขึ้น โดยรวบรวมและสร้างบูรณาการในด้านความรู้สึกและความคิดของตนเองขึ้น

โอลเซน (Ohlsen, 1970, p. 31) ได้กล่าวว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคล ที่ปกติให้มีการยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเองและพยายามแก้ไขปัญหาเหล่านั้นก่อนที่จะกลายเป็นปัญหาที่รุนแรง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังจะช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะนำความคิดทั่วไปจากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

แฮนเสน และคณะ (Hansen et al., 1976, p. 6) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษาในกลุ่ม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาในกลุ่มสำรวจตัวเอง และสำรวจสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตนแล้วพยายามแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น

จากเอกสารดังกล่าวพอจะสรุปความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป แต่ไม่ควรเกิน 8 คน ด้วยวิธีการทางจิตวิทยา โดยการสร้างสัมพันธภาพให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจ สมาชิกในกลุ่มกล้าที่จะเปิดตนเองให้สมาชิกอื่นได้รับประโยชน์จากปัญหาของตน พร้อมทั้งให้ข้อคิดข้อเสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหาอย่างจริงใจต่อกัน ซึ่งจะเป็นผลทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถมองตนเอง และประเมินสภาพปัญหาของตนเองได้อย่างฉลาดขึ้นจากการรับฟังปัญหาของผู้อื่น และมองตนเองจนสามารถเห็นแนวทางที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตนเองได้อย่างมั่นใจ โดยผ่านเทคนิควิธีการให้คำปรึกษาจากผู้ให้คำปรึกษาที่มีความรู้ความชำนาญโดยเฉพาะ

ปรัชญาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วราภรณ์ ลิ้มสุวัฒน์ (2522, หน้า 7) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีปรัชญาในการที่จะช่วยเหลือบุคคลดังนี้

1. การเปิดเผยตนเอง (self-disclosure) จุดประสงค์ที่สำคัญก็เพื่อจะสร้างสายใยแห่งการเชื่อมโยงระหว่างผู้รับคำปรึกษาในกลุ่ม การเปิดเผยตนเองควรจะได้รับการพัฒนาให้ถึงจุดที่ว่าผู้รับคำปรึกษาสามารถจะแบ่งปันถึงสภาพอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้นขณะนั้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่สิ่งเหล่านั้นต้องไปเกี่ยวโยงกับผู้รับคำปรึกษาอื่นในกลุ่ม จุดรวมที่สำคัญที่สุดคือ "ที่นี่และเดี๋ยวนี้" อดีตจะมาเกี่ยวข้องก็เพียงแต่ในโอกาสที่มาสัมพันธ์กับพฤติกรรมความรู้สึก และความคิดในปัจจุบันเท่านั้น

2. ความซื่อสัตย์ (honesty) ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนจะต้องมีความซื่อสัตย์ต่อการกระทำทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกและการกระทำ และผลที่เกิดตามมาจากพฤติกรรมของเขา ผู้ให้คำปรึกษาจะให้โอกาสแก่ผู้รับคำปรึกษาทุกคนในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับวิถีชีวิตของเขา

3. ความรับผิดชอบ (responsibility) ผู้รับคำปรึกษาทุกคนจะต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเองและของกลุ่ม

4. การมีโอกาสเลือก (choices) ผู้รับคำปรึกษาควรจะมีลักษณะกล้าที่จะเลือกในเรื่องส่วนตัวและพัฒนาให้มีมากขึ้นตามลำดับ

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) จากการที่ได้ข้อมูลย้อนกลับของผู้ให้คำปรึกษาและจากการประเมินพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาเองที่จะช่วยให้เกิดความเข้าใจในพฤติกรรมของตนเอง และผู้อื่น

6. การตัดสินใจ (decision) การตัดสินใจส่วนตัวก่อให้เกิดลู่ทางในการตัดสินใจของกลุ่ม ต้องอาศัยความร่วมมือของสมาชิกทุกคน

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ปราณี เถลิงพล (2520, หน้า 193) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นการช่วยเหลือให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาได้มีความเจริญทางวุฒิภาวะโดยสมบูรณ์โดยการยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เผชิญอยู่ สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลและสภาพแวดล้อมตัวเขาได้เป็นอย่างดี และมีความรับผิดชอบในตนเอง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้จะช่วยให้สมาชิกในกลุ่มสามารถประเมินค่าของตนเอง และเกิดความเข้าใจในตนเองได้ และยังช่วยให้ผ่อนคลายหรือปลดเปลื้องความเข้าใจในตนเองได้ และยังช่วยให้ผ่อนคลายหรือปลดเปลื้องความทุกข์กังวลใจ ความไม่สมหวัง หรือความรู้สึกตนว่ามีความผิด นอกจากนี้ยังช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้ศึกษาสำรวจและวิเคราะห์ปัญหา ได้เรียนรู้วิธีการที่จะจัดการกับปัญหาที่ตนมีอยู่ให้ลุล่วงไปด้วยดีตลอดจนเรียนรู้ การตัดสินใจเลือกอย่างถูกต้อง มีเหตุผลซึ่งผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มนี้จะปรากฏแก่สมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

วัชรี ธุวะคำ (2524, หน้า 117) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือการให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาครั้งละมากกว่า 2 คน ด้วยจุดมุ่งหมายเช่นเดียวกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล คือจุดมุ่งหมายที่จะช่วยบุคคลดังต่อไปนี้

1. ให้สำรวจและประเมินตนเองเป็นการเรียนเกี่ยวกับตนเองมากที่สุด
2. ให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองและนำตนเองได้ สามารถเจริญและดำรงชีวิตที่รับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้
3. ให้สามารถนำสิ่งเรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

เยาวลักษณ์ อยู่ฤกษ์ (2538, หน้า 25) กล่าวถึงจุดหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เพื่อให้บุคคลรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง และผู้อื่นดีขึ้น ช่วยให้บุคคลพัฒนาตนเอง และ โอลเซน (Ohlsen, 1970, p. 31) ยังกล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายให้บุคคลได้รู้จักแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มจะทำให้เกิดความรู้ และช่วยให้เกิดการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ คือ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา นอกจากนี้ยังได้เน้นจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ 5 ประการ คือ

1. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาในกลุ่มได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ ภายในใจออกมา
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการยอมรับนับถือตนเอง
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้มีปัญหา กล้าเผชิญปัญหาของตนเอง และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น
4. เพื่อช่วยให้ผู้มีปัญหาได้ปรับปรุงทักษะในการยอมรับตนเอง และแก้ไขปัญหาด้านความขัดแย้งในตนเองและความขัดแย้งที่ตนมีกับผู้อื่น
5. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้มแข็ง สามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นอีก และสามารถรักษาสภาพจิตให้เป็นสุขเหมือนกับการอยู่ในกลุ่มต่อไป

เคลแมน (Kelman, 1963, pp. 399-432) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นข้อ ๆ ดังนี้คือ

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะทำให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสามารถขจัดความรู้สึกที่อยู่อย่างโดดเดี่ยวออกไปได้
2. เพื่อส่งเสริมการยกย่องนับถือตนเองและมีการยอมรับตนเองมากขึ้น
3. เพื่อช่วยให้บุคคลรู้จักปรับตัวและพัฒนาตนเอง
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะเป็นตัวของตัวเองและกล้าแสดงความรู้สึกของตนเองได้
5. เพื่อให้เกิดความรับผิดชอบในตนเองและแก้ปัญหาของตนเอง
6. เพื่อฝึกทักษะในการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

7. เพื่อช่วยให้บุคคลเปลี่ยนเจตคติ และพฤติกรรม

8. เพื่อสามารถนำทักษะและความรู้ ความเข้าใจที่ได้จากกลุ่มไปปรับปรุงตนเองในชีวิตประจำวัน

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติหน้าที่ของตนอย่างได้ผล และประสบผลสำเร็จในวิถีชีวิตของตนเอง อย่างน่าพอใจ นอกจากนี้ยังมุ่งหมายให้บุคคลมีโอกาสรู้จักความต้องการของตนเอง ได้ทดลองวิธีการที่จะนำตนไปสู่ความพึงพอใจ และในขณะที่เข้ากลุ่ม ผู้รับคำปรึกษาจะได้เรียนรู้และรับผิดชอบในการกระทำ เพื่อ ตอบสนองความต้องการของตน

จากเอกสารข้างต้นพอจะสรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อช่วยให้สมาชิกแต่ละคนรู้จักและเข้าใจตนเอง โดยรับรู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเองด้วยความเข้าใจตนเองจากการมองของผู้อื่น และของตนเองโดยสร้างความรับผิดชอบ และความมั่นใจที่จะหาแนวทางในการป้องกัน แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและสามารถพัฒนาตนเองไปสู่วุฒิภาวะจากการยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เผชิญอยู่ปัจจุบัน เพื่อช่วยคลายความทุกข์ความกังวลที่มีอยู่และปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพการณ์และสิ่งแวดล้อมอย่างมีความสุข

การจัดตั้งกลุ่ม

1. การเลือกผู้รับคำปรึกษา โอลเซน (Ohlsen, 1970, pp. 107-109) เสนอความคิดว่าผู้รับคำปรึกษาที่เหมาะสมที่สุดจะเข้ารับคำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นควรเป็นผู้ที่อาสาสมัคร และมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม และขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาสัมภาษณ์ผู้รับคำปรึกษาครั้งแรก จะต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่ผู้รับคำปรึกษาจะต้องทำ สำหรับการจัดผู้รับ คำปรึกษาโดยให้มีความเป็นเอกพันธ์ (homogeneous) นั้น จะต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1.1 อายุ ผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนส่วนมากจะเลือกนักเรียนตามระดับชั้นเรียน ระดับวุฒิภาวะ และอายุตามปฏิทิน

1.2 ความสามารถทางสติปัญญา ไม่ควรมีความแตกต่างกันมากเพื่อจะได้ไม่มีปัญหาในการสื่อความหมาย

1.3 เพศ จะจัดเพศชาย-หญิงแยกกัน หรือรวมกลุ่มกันนั้นขึ้นอยู่กับวัยและปัญหา ปัญหาบางปัญหาอาจจะเหมาะกับกลุ่มที่มีทั้งสองเพศ แต่บางปัญหาอาจเหมาะกับกลุ่มที่แยกเพศกัน

1.4 มีปัญหาธรรมดาคล้ายคลึงกัน ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าเขาเป็นเจ้าของปัญหาและสามารถเข้าใจปัญหาได้ดี ได้ร่วมกันอภิปรายและช่วยให้แต่ละคนเลือกวิธีการแก้ปัญหาของตน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

นอกจากนี้ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2529, หน้า 94-95) ได้เสนอแนวทางในการจัดตั้งกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษาไว้ดังต่อไปนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาที่จะมารับคำปรึกษาจากกลุ่มจะต้องเป็นผู้ที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน เพื่อภิปรายในประเด็นเดียวกัน มีความเข้าใจซึ่งกันและกันได้

2. ผู้รับคำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรจะเป็นผู้ที่มีความเต็มใจที่จะแก้ปัญหาของตนเอง

3. การจัดกลุ่มควรให้ผู้รับคำปรึกษามีลักษณะแตกต่างกันบ้าง ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของกลุ่ม เช่น เพศ อาจมีได้ทั้งชาย หญิง แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรให้ผู้รับคำปรึกษามีความแตกต่างกันมากเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาได้ เช่น การจัดบุคคลที่ไม่ค่อยพูดอยู่กับบุคคลที่พูดเก่ง เป็นต้น

4. การเลือกผู้รับคำปรึกษาต้องพิจารณาว่า แต่ละบุคคลได้รับประโยชน์จากกลุ่ม และสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในกลุ่มได้ด้วย

2. ขนาดของกลุ่ม มีคนให้ความเห็นในเรื่องขนาดของกลุ่มในการให้คำปรึกษาแตกต่างกัน เช่น เชอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer & Stone, 1968, p. 217) กำหนดว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรมีสมาชิกประมาณ 4-8 คน เพราะถ้าสมาชิกมากกว่าที่กำหนดจะทำให้กลุ่มแตกเป็นกลุ่มย่อยได้ง่าย กลุ่มขนาดใหญ่จะกลายเป็นกลุ่มการเรียนการสอนมากกว่าจะเป็นกลุ่มให้คำปรึกษา มาเลอร์ (Mahler, 1969, p. 54-55) มีความเห็นว่าสมาชิกของกลุ่มให้คำปรึกษาไม่ควรเกิน 10 คน เขาให้เหตุผลเช่นเดียวกับ โรเจอร์ และเพิ่มเติมว่า กลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไปสมาชิกจะไม่สนใจ เท่าที่ควรโอกาสที่สมาชิกจะหลบเลี่ยงมีมาก ผู้ให้คำปรึกษาจะลำบากในการโน้มนำให้สมาชิก แต่ละคนสนใจกลุ่ม แต่ถ้าเป็นกลุ่มขนาดเล็ก สมาชิกจะไม่มีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันอย่างเต็มที่ สำหรับวัชรี ทรัพย์มี (2524, หน้า 39) มีความเห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกควรมีความสัมพันธ์ต่อกันเป็นอย่างดี ดังนั้นจำนวนสมาชิกในกลุ่มต้องไม่มากเกินไป ที่เหมาะสมที่สุดประมาณ 6-8 คน

3. เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษา เชอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer & Stone, 1968, p. 458) มีความเห็นสอดคล้องกันว่า ควรให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เวลาในการปรึกษาระหว่าง 1 ชั่วโมง ถึง 1 1/2 ชั่วโมง ถ้าเป็นวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ ถ้าเป็นเด็กจะต้องพบกันไม่เกิน 1 ชั่วโมง ส่วน มาเลอร์ (Mahler, 1969, p. 57) เสนอว่าควรจัดการให้คำปรึกษาอย่างน้อย 10 ครั้ง โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้กำหนดจำนวนครั้งแล้วแจ้งให้สมาชิกทราบตั้งแต่การประชุมครั้งแรก คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2529, หน้า 99) มีความเห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดให้มีขึ้นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เวลาไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง และไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง

4. การจัดสถานที่ สถานที่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรเป็นห้องที่มีลักษณะเป็น

สัดส่วน มีขนาดพอเหมาะกับจำนวนสมาชิก เก้าอี้ที่นั่งควรจะมีลักษณะนั่งได้สบาย และจัดเป็นลักษณะวงกลม เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นกันอย่างทั่วถึง พื้นห้องควรจะสะอาดและพร้อมที่จะให้สมาชิกนั่งกับพื้นได้ ถ้าหากสมาชิกต้องการจะเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง

จากเอกสารเกี่ยวกับการจัดกลุ่มที่เสนอดังข้างต้นนั้น ผู้วิจัยได้กำหนดโปรแกรมในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยจัดให้ผู้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มได้ปรึกษา จำนวน 6 คน มีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในแต่ละครั้งใช้เวลา 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง สถานที่ใช้ห้องประชุมเล็กของบริษัท

บรรยากาศในกลุ่มของการให้คำปรึกษา เคมป์ (Kemp, 1970, pp. 141-158) กล่าวถึงบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มว่าประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาขึ้นอยู่กับบรรยากาศด้วย ดังนั้นจึงควรคำนึงถึงบรรยากาศที่จะมีส่วนส่งเสริมให้การให้คำปรึกษาได้ผลดี ควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข คือ การสำรวจตนเอง โดยการประเมินตนตามความเป็นจริงที่จะยอมรับความรู้สึก ความเชื่อ และพฤติกรรมของตนทั้งทางบวกและลบ เมื่อผู้รับคำปรึกษาพิสูจน์ได้ว่าตนเองมีคุณค่าจะสามารถบรรลุความต้องการของบุคคลได้อย่างพอใจ

2. ความพอใจในความเป็นตัวของตัวเอง ความรู้สึกพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ เข้าใจและยอมรับว่าตนเป็นอย่างไรตามสภาพความเป็นจริง

3. การเปิดใจให้ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น คือ การแสดงออกโดยการยอมรับความคิดเห็น ความรู้สึกของตนและของผู้อื่น ในบรรยากาศนี้จะมีบุคคลอยู่ 2 ประเภทคือ ผู้ที่เปิดเผยตนเอง และผู้ที่ไม่เปิดเผยตนเอง สำหรับผู้ที่เปิดเผยตนเองจะสามารถรับการประเมินและแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นของตนเองและของผู้อื่น แต่ผู้ที่ไม่เปิดเผยตนเองจะตกอยู่ใต้อำนาจของผู้นำ เขาจะพบกับความยุ่งยากในการที่จะแสดงความสามารถในการพูดอภิปรายและตัดสินใจ เขาจะไม่สามารถแยกข้อมูลที่เขาได้จากภายนอกกับข้อมูลของตัวเขาเองได้ เขาจึงต้องการความช่วยเหลือและยอมรับการเปลี่ยนแปลงโดยอำนาจของผู้นำ บรรยากาศเช่นนี้ผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องคำนึงถึง

4. การร่วมมือ และให้ความสำคัญแก่ผู้อื่น คือ ความพยายามที่จะแสวงหาวิธีที่จะให้ความต้องการของผู้อื่นบรรลุเป้าหมาย โดยผ่านขั้นตอนดังนี้

4.1 เต็มใจที่จะเปิดเผยตนเอง

4.2 มีความต้องการที่จะเป็นผู้ให้และผู้รับ

4.3 พร้อมที่จะเข้าใจและได้รับความเข้าใจจากคนอื่น

4.4 พร้อมที่จะให้ความเอาใจใส่และช่วยเหลือผู้อื่น

5. ให้ความไว้วางใจ โดยการเต็มใจที่จะพูดถึงเรื่องราวของตนโดยการแลกเปลี่ยน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ประสบการณ์ของตนเองกับคนอื่น บรรยากาศของความไว้วางใจนี้จะส่งผลให้เกิดความไว้ใจ มีความกล้าหาญที่จะริเริ่มสิ่งใหม่ ๆ เพราะแน่ใจว่าคนอื่นจะรู้สึกอย่างไรในความคิดของเขา

6. การพัฒนาศักยภาพของตน โดยเน้นความสำคัญของปัจจุบัน และคำนึงว่าชีวิตไม่ใช่เพื่อตนเองอย่างเดียวแต่ชีวิตจะมีไว้สำหรับผู้อื่นด้วยการพัฒนาความสามารถของผู้รับคำปรึกษา โดยการเปิดเผยตนเองอย่างลึกซึ้งในสิ่งที่เป็นตัวของตนเอง โดยอาศัยความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกทำให้ปราศจากความกลัว ความสงสัย ด้วยการให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดคุยปรึกษากัน ยอมรับข้อขัดแย้ง และมองตนเองจากการวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น

7. ความเข้าใจ การเข้าสู่การเข้าใจตนเองและผู้อื่นจะต้องประกอบด้วยลักษณะดังนี้

7.1 เต็มใจที่จะเข้าใจ และยอมรับประสบการณ์ใหม่ ๆ

7.2 เข้ากลุ่มด้วยความเข้าใจ และพร้อมที่จะเปิดเผยตนเองด้วยความจริงใจท่ามกลางความสนใจของผู้อื่น

7.3 ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งจะทำให้การเกิดทัศนคติ ความคิด ความรู้สึกที่ต่างกันไป ทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น

พลังในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความเข้าใจและสามารถนำพลังต่าง ๆ มาใช้ในการทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มให้มีความสมบูรณ์ ซึ่ง คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2529, หน้า 97) กล่าวไว้ดังนี้

1. ข้อตกลง สมาชิกกลุ่มจะต้องรับรู้และยอมรับว่าตนเองมีความต้องการที่จะรับการปรึกษา และจะพูดถึงปัญหาทั้งหลายของตน และพร้อมที่จะแลกเปลี่ยนความคิดและแก้ไขพฤติกรรมของตน เมื่อได้รับคำปรึกษาจากกลุ่มไปแล้ว

2. ความรับผิดชอบ สมาชิกในกลุ่มจะต้องพยายามเพิ่มความรับผิดชอบสำหรับตนเองเพื่อใช้ในการแก้ปัญหาในกลุ่ม

3. การยอมรับ เมื่อสมาชิกให้การยอมรับตนเองจะเป็นผลให้แต่ละคนเกิดความเคารพนับถือตนเองและมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย

4. ความดึงดูดใจ จะทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มเพิ่มขึ้น

5. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ สมาชิกกลุ่มจะมีความรู้สึกอย่างรุนแรงต่อความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม ซึ่งจะเป็นผลดีต่อการช่วยเหลือกลุ่ม

6. ความปลอดภัย เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยในขณะอยู่ในกลุ่ม เขาจะมีความเป็นตัวของตัวเอง มีการอภิปรายปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเขา มีการยอมรับความคิดเห็นของบุคคลอื่นที่แสดงต่อตัวเขา และเขาก็สามารถแสดงความรู้สึกของตนเองต่อบุคคลอื่นด้วย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

7. ความเครียด การมีความเครียดและความไม่พึงพอใจในระดับที่เหมาะจะเป็นแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ถ้าความเครียดมีมากไปจะทำให้บุคคลไม่ใช้ความสามารถที่มีอยู่เปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ

8. ปทัสถานของกลุ่ม สมาชิกย่อมต้องการได้รับความช่วยเหลือและไม่ต้องการให้บุคคลอื่นมองข้ามในแง่ของความแตกต่างของบุคคลในกลุ่มของสมาชิกด้วยกัน

จากเอกสารดังกล่าวพอสรุปได้ว่า พลังในการให้คำปรึกษากลุ่มย่อมประกอบด้วย ข้อตกลง ความรับผิดชอบ การยอมรับ ความดึงดูดใจ ความรู้สึกเป็นเจ้าของ ความปลอดภัย ความเครียดระดับปานกลาง และปทัสถานของกลุ่ม เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดพลังกลุ่มมากน้อยต่างกันในการจัดกลุ่มให้คำปรึกษา

ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม มาห์เลอร์ (Mahler, 1969, pp. 165-167) ได้สรุปขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ 4 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องดำเนินการในเรื่องทำความกระจ่างเกี่ยวกับ จุดมุ่งหมาย มีการสร้างสัมพันธภาพ ทำความรู้จักคุ้นเคย สร้างความไว้วางใจ การยอมรับซึ่งกันและกัน ปฏิบัติโดยใช้เทคนิค "going around" ให้สมาชิกเริ่มพูดเรื่องของตนเองแต่ละคนไปจนครบ

2. ขั้นเปลี่ยนลักษณะของกลุ่ม กลุ่มเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการขึ้น สมาชิกเริ่ม รู้จักไว้วางใจ แต่อาจมีความวิตกกังวลและตึงเครียดอยู่บ้าง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพายายามชี้แจงให้สมาชิกกล้าอภิปรายปัญหาของตนเองอย่างเปิดเผย

3. ขั้นปฏิบัติการ ขั้นนี้มีสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มดีมากขึ้น ทำให้เปิดเผยตนเอง อภิปรายปัญหาความจริงร่วมกัน และร่วมกันแก้ปัญหาของสมาชิกทุกคน โดยมีการอภิปรายตัวเอง เข้าใจสาเหตุของปัญหาและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ไม่ใช่พูดอย่างเดียว

4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างกระจ่างก็จะรู้แนวทางในการแก้ปัญหา และนำไปปฏิบัติจริงด้วยความพอใจ ไม่มีข้อสงสัยจึงสามารถยุติการให้คำปรึกษาได้

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา นอกจากผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาที่ดีและมีความสามารถในการใช้เทคนิคต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษาและความพยายามอีกอย่างหนึ่งของผู้ให้คำปรึกษาก็คือ จะต้องให้ผู้รับคำปรึกษามีการปฏิสัมพันธ์กันเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ภายในกลุ่มอันจะดำเนินไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นอกเหนือจากภาระหน้าที่ดังกล่าวนั้นแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีบทบาทดังที่นักจิตวิทยาหลายท่านได้สรุปไว้ดังนี้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

วิลเลี่ยม และชาร์ล (William & Charles, 1974, p. 97) ได้ให้ข้อสังเกตในเรื่องพฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษาว่า ผู้ให้คำปรึกษานั้นอย่างน้อยที่สุดต้องมีพฤติกรรมที่เอื้ออำนวยต่อความงอกงามของผู้รับคำปรึกษาในกลุ่ม เพื่อพัฒนาคน พฤติกรรมที่จำเป็น ได้แก่

1. การอำนวยความสะดวก ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาในกลุ่มได้แสดงความสามารถในวิถีทางที่กลุ่มเป็นผู้พัฒนาให้เกิดขึ้น โดยการคอยสนับสนุนให้ความช่วยเหลือ ให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้กระทำด้วยตนเอง

2. การริเริ่ม ในบางครั้งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นผู้กระตุ้นริเริ่มวางแผนกิจกรรมให้ผู้รับคำปรึกษากระทำ แต่จะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบหลายประการ เป็นต้นว่า ชนิดของกลุ่ม ขนาดของกลุ่ม และลักษณะของผู้รับ

3. การสอดแทรก ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้จักที่จะสอดแทรกให้ถูกกาลเทศะซึ่งควรจะทำอย่างยิ่ง เพื่อปกป้องสิทธิของผู้รับคำปรึกษาในกลุ่มมิให้ถูกโจมตีหรือวิพากษ์วิจารณ์แบบต้องการที่จะทำลาย นอกจากนั้นผู้ให้คำปรึกษายังสอดแทรกได้เมื่อต้องการที่จะรักษาเวลาหรือเห็นควรจะยุติการเข้ากลุ่ม

4. การรักษากฎ ผู้ให้คำปรึกษาควรจะวางกฎให้ผู้รับคำปรึกษาในกลุ่มปฏิบัติตามและคอยแนะนำเมื่อผู้รับคำปรึกษาไม่กระทำตามกฎ เช่น เมื่อเห็นว่าเรื่องที่กำลังพูดนั้นเป็นเรื่องที่อยู่ไกลตัว หรือเป็นเรื่องของคนอื่นที่ไม่ใช่ผู้รับคำปรึกษาในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาก็จะเตือนให้ผู้รับคำปรึกษารู้ตัวและนำกลับสู่เรื่องของตน

5. การเป็นแบบ ผู้ให้คำปรึกษาควรจะแสดงพฤติกรรมที่จะเอื้ออำนวยให้กลุ่มพัฒนา เช่น ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะเล่าเรื่องของตนเอง เพื่อเป็นแบบอย่างให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยตนเอง

6. การให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งจะปรึกษาเป็นรายบุคคลเป็นจุดเริ่มต้นอย่างหนึ่งของการปรึกษาแบบกลุ่ม

ไดเออร์ และเฝรนด์ (Dyer & Vriend, 1975, pp. 142-175) ได้สรุปบทบาทหน้าที่ที่สำคัญของผู้ให้คำปรึกษา ดังนี้คือ

1. ผู้ให้คำปรึกษาควรบ่งชี้สะท้อนกลับ เกี่ยวกับความรู้สึก ความคิด การกระทำ และเนื้อหาสาระที่สมาชิกแต่ละคนได้อภิปรายให้ผู้รับคำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ได้เข้าใจตรงกัน

2. ผู้ให้คำปรึกษาควรสรุปและทบทวนส่วนสำคัญ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาที่เป็นเจ้าของปัญหา และผู้รับคำปรึกษาคนอื่นได้เข้าใจเรื่องราวโดยตลอด และได้ทราบถึงความก้าวหน้าของกลุ่ม การทบทวนจะทำเป็นระยะ ๆ และในตอนสุดท้ายที่จะยุติการอภิปรายปัญหาของผู้รับคำปรึกษาคนใดคนหนึ่งด้วย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

3. ผู้ให้คำปรึกษาควรตีความหมายพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกทั้งเป็นคำพูดและไม่ใช่คำพูด แต่ต้องระมัดระวัง เพราะถ้าผู้รับคำปรึกษายังมีจิตใจไม่พร้อมที่จะฟัง อาจทำให้เขาเกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยได้

4. ผู้ให้คำปรึกษาควรให้ข้อมูลแก่กลุ่มที่คิดว่าเป็นประโยชน์ และให้ข้อมูลเมื่อสังเกตว่ากลุ่มรับรู้ข้อเท็จจริงบางอย่างคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง แต่ต้องพิจารณาด้วยว่า ควรจะให้เวลาใดจึงจะเหมาะสม

5. ผู้ให้คำปรึกษาควรริเริ่มให้มีการดำเนินงาน ซึ่งกระทำได้ตลอดกระบวนการของการอภิปรายกลุ่ม เช่น อาจริเริ่มเพื่อให้มีการพูดเมื่อกลุ่มเงียบ ริเริ่มให้กลุ่มร่วมกันกำหนดเป้าหมาย ให้ผู้รับคำปรึกษาบางคนได้แสดงความคิดเห็นและให้กลุ่มอภิปรายปัญหาของผู้รับคำปรึกษาคนใดคนหนึ่งในกลุ่ม

6. ผู้ให้คำปรึกษาควรกระตุ้น สนับสนุน และให้ความมั่นใจแก่ผู้รับคำปรึกษา โดยกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดถึงปัญหาของเขา จากนั้นก็พยายามสนับสนุนให้กำลังใจ เพื่อให้เขาเกิดความมั่นใจที่จะอภิปรายปัญหาของเขาต่อไป

7. ผู้ให้คำปรึกษาควรมีวิธีขัดขวางกลุ่มอย่างเหมาะสม พฤติกรรมของกลุ่มที่ควรจะขัดขวาง คือ

7.1 เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดแทนกัน ผู้ให้คำปรึกษาจะขัดขวางเพื่อให้เจ้าตัวพูดเอง

7.2 เมื่อมีการพูดเน้นถึงบุคคลภายนอกกลุ่ม สถานการณ์ภายนอกกลุ่มหรือเหตุการณ์ในอดีตมากเกินไป

7.3 เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดเกริ่นเชิงออกตัว เพื่อเรียกร้องความเห็นใจจากกลุ่ม

7.4 เมื่อผู้รับคำปรึกษาในกลุ่มเงียบ หรือผู้รับคำปรึกษาคนใดคนหนึ่งไม่ยอมพูดโดยอ้างว่า การพูดของเขาจะมีผลกระทบกระเทือนต่อเพื่อน

7.5 เมื่อผู้รับคำปรึกษาแสดงออกว่า ไม่รับผิดชอบที่จะช่วยตนเองขจัดปัญหา เช่น บอกว่า "ไม่เป็นไรหรอก จะดีเอง"

8. ผู้ให้คำปรึกษาควรช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตั้งเป้าหมาย ทุกครั้งที่มีการอภิปรายปัญหาของผู้รับคำปรึกษาคนต่อไป ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาที่เป็นเจ้าของปัญหาได้ตั้งเป้าหมายในการพัฒนาปรับปรุงตนเองให้เรียบร้อยเสียก่อน ซึ่งการตั้งเป้าหมายนี้จะมีการระบุว่าจะเริ่มปรับปรุงตนเองเมื่อไร ที่ไหน และทำอย่างไร

9. ผู้ให้คำปรึกษาควรช่วยให้มีการยุติการอภิปรายกลุ่มอย่างเหมาะสม โดยยุติเมื่อจบการอภิปรายปัญหาของผู้รับคำปรึกษาคนใดคนหนึ่งที่แน่ใจว่าเขามีเป้าหมาย ในการยุติการประชุม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

แต่ละครั้ง ผู้ให้คำปรึกษาจะสรุปผลการประชุมให้ผู้รับคำปรึกษาทราบและจะมีการนัดหมายการพบในครั้งต่อไป

บทบาทของผู้รับคำปรึกษา ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เนลสัน (Nelson, 1975, pp. 80-81) ได้เสนอว่า สมาชิกควรมีบทบาทดังนี้

1. ฟังอย่างตั้งใจ (deep listening) โดยแสดงออกให้ผู้พูดเห็นว่าสนใจและตั้งใจฟังโดยตลอด ขณะฟังพยายามจับความหมายให้ถูกต้องและควรให้ความสนใจกับน้ำเสียง สีหน้า ท่าทางของผู้พูดด้วยเพื่อจะได้เข้าใจความรู้สึกของผู้พูด สมาชิกไม่ควรเตรียมตัวโต้ตอบในขณะฟัง เพราะจะทำให้ไม่มีสมาธิในการรับฟัง

2. ช่วยให้แต่ละคนได้พูดได้แสดงออก (helping on another talk) ทำโดยกล่าวนำขึ้นก่อน เช่น "เธอบอกอย่างนั้นใช่ไหม" หรือเธอกำลังวิตกกังวลเกี่ยวกับ..." เหล่านั้นเป็นการเริ่มต้นที่ดีที่จะช่วยให้สมาชิกคนอื่นได้พูด

3. อภิปรายเกี่ยวกับปัญหาหรือความวิตกกังวลของสมาชิก (discussing problems of concerns) เมื่อสมาชิกพูดถึงปัญหาของเขา กลุ่มควรให้ความสนใจและอภิปรายถึงปัญหาเหล่านั้นเพื่อนำความเข้าใจและหาวิธีการช่วยเหลือ

4. อภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกต่าง ๆ (discussing feeling) ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษเกี่ยวกับความรู้สึกของบุคคลในกลุ่ม เพราะบุคคลมักจะไม่เข้าใจตนเองจนกว่าจะได้อภิปรายความรู้สึกของตนเองที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น

5. การเผชิญหน้า (confronting) บางครั้งสมาชิกพูดในสิ่งที่ขัดแย้งกับข้อความที่เคยกล่าวมาแล้ว สมาชิกในกลุ่มก็จะนำมากล่าวย้ำ เพื่อให้สมาชิกคนนั้นสำรวจและพิจารณาอีกครั้งหนึ่งว่าข้อเท็จจริงเป็นอย่างไร

6. การวางแผน (planning) ช่วยสมาชิกคนอื่น ๆ ในการวางแผนการแก้ไขปัญหาสำหรับเขา ถ้าสมาชิกต้องการจะปรับปรุงตนเอง

บทบาทของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีประสิทธิภาพ สมาชิกควรปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของการสนทนา ซึ่ง วราภรณ์ ลิ้มสุวัฒน์ (2522, หน้า 9) กล่าวไว้ดังนี้

1. การตั้งใจฟังเรื่องที่สมาชิกคนอื่นพูด สมาชิกควรจะพูดถึงเฉพาะบุคคลที่กำลังเสนอหรือได้รับบทบาทอยู่ และควรสื่อสารกับสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในกลุ่มโดยตรง สิ่งใดก็ตามที่พูดกันในกลุ่มควรเป็นความลับ

2. การฟัง สมาชิกควรได้รับการกระตุ้นให้ฟังทั้งเนื้อหาและความรู้สึกของสมาชิกที่กำลังพูด

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

3. การวิพากษ์วิจารณ์ สมาชิกควรจะพูดถึงสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ไม่ใช่คำถามว่าทำไม เพราะจะทำให้คิดหาเหตุผลเข้าข้างตัวเอง

4. ควรใช้สติปัญญาในรูปของเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์

5. การตั้งคำถาม ควรถามในลักษณะของคำถามอธิบายเพิ่มเติมหรือขอความเห็น

6. การเจาะระดับความรู้สึก สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นเพื่อให้เขารู้ตัวว่า เขาคือใครและรู้สึกอย่างไรที่แท้จริง

คุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กาซดา (Gazda, 1971, pp. 44-45) ได้กล่าวถึงคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดังนี้

1. สมาชิกกลุ่มได้พบว่าเขามิได้อยู่อย่างโดดเดี่ยวหรือแปลกไปจากคนอื่น แต่ยังมีบุคคลอื่นอีกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกับตน

2. สมาชิกกลุ่มได้รับการสนับสนุนในการแก้ปัญหาของเขา ทั้งนี้เป็นผลมาจากการที่กลุ่มให้การยอมรับ ให้รางวัล และกำลังใจแก่เขา

3. สภาพของกลุ่มเป็นเสมือนสังคมเล็ก ๆ ของชีวิตจริง ซึ่งทำให้สมาชิกสามารถทดสอบพฤติกรรมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้

4. กลุ่มเป็นสถานที่ปลอดภัย ซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดลองการกระทำพฤติกรรมใหม่ ๆ

5. สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การให้ และการรับความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

6. สมาชิกกลุ่มมีโอกาสได้เรียนรู้จากกันและกัน ด้วยการสังเกตว่าผู้อื่นแก้ไขปัญหาของเขาอย่างไร

7. ประสบการณ์ที่ได้จากการเข้ากลุ่ม อาจจะทำให้สมาชิกแสวงหาคำปรึกษาเพิ่มเติมอีกในรูปแบบของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

8. สภาพของกลุ่มอาจจะเป็นตัวแทนที่แสดงถึงสภาพในครอบครัวของสมาชิกในกลุ่ม ดังนั้นจึงสามารถใช้เป็นสิ่งที่จะช่วยแก้ไขปัญหาครอบครัวของสมาชิกในกลุ่มได้

9. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีคุณค่าสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นปัจจัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตนและต้องการได้รับการยอมรับอย่างมากจากกลุ่มเพื่อนของตน

10. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยลดเวลาการทำงานของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งทำให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสได้รับการให้คำปรึกษามากขึ้น

ลำดับขั้นตอนของกระบวนการในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องดำเนินการเป็นขั้นตอน ดังที่ ทองเรียน อมรัชกุล (2520, หน้า 113-120) ได้เสนอไว้เป็นลำดับดังนี้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

1. ขั้นริเริ่มการให้คำปรึกษา (the involvement stage) ในขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องดำเนินการในเรื่องทำความกระจ่างแจ้งเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การทำความรู้จักคุ้นเคยกัน การสร้างความไว้วางใจ การยอมรับ และการริเริ่มอภิปรายความรู้สึกและพฤติกรรมหลักการในการดำเนินสำหรับผู้ให้คำปรึกษาในขั้นนี้ ได้แก่

1.1 ต้องการจะช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้เข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง ในขณะเดียวกันก็จะรู้จักเคารพในสิทธิของคนอื่นที่จะมีความรู้สึก ความคิดเห็น และทัศนคติเป็นของตนเอง

1.2 สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มจะต้องตัดสินใจเพื่อตนเอง ในสิ่งที่เขาต้องการกระทำ เช่น บุคคลมีสิทธิจะเงียบหรือมีสิทธิที่จะรับการส่งผลย้อนกลับจากผู้อื่น

1.3 เอกัตบุคคลจะต้องกระทำการทุกสิ่งทุกอย่างด้วยตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาเป็นเพียงผู้สร้างบรรยากาศให้บุคคลได้กระทำการต่าง ๆ ด้วยตัวของตัวเอง

1.4 ทุกคนในกลุ่มจะต้องถือว่า ความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์หรือปัญหาของกลุ่มเป็นเรื่องสำคัญกว่าสถานการณ์หรือตัวปัญหาของกลุ่ม หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมิใช่การอภิปราย ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำตนเป็นผู้นำให้กลุ่มได้พิจารณาถึงความรู้สึกนึกคิดและความเชื่อของสมาชิกที่มีต่อสิ่งที่อภิปรายกันมากกว่าเนื้อหาสาระที่เป็นประเด็นของการอภิปราย

2. ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (the transition stage) เป็นขั้นที่สมาชิกเตรียมพร้อมและตั้งใจที่จะศึกษาถึงความหมายต่าง ๆ จากพฤติกรรมที่แสดงออก เป็นระยะที่สมาชิกสร้างความไว้วางใจกัน มีการตรวจสอบความรู้สึกร่วมกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และพร้อมที่จะทำงานในขั้นต่อไป อย่างไรก็ตามจุดสำคัญในขั้นนี้คือ เป็นระยะที่เกิดความตึงเครียด มีความวิตกกังวลและเกิดการต่อต้านจากบุคคลหลายประเภท หลักการสำหรับผู้ให้คำปรึกษาที่ยึดถือในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ คือ

2.1 ชี้ให้บุคคลในกลุ่มได้เห็นถึงข้อได้เปรียบหลายประการในการเปิดเผยตนเอง เช่น เกิดความไว้วางใจกัน มีความเข้าอกเข้าใจกัน มีการส่งผลย้อนกลับและทำให้เกิดการรู้จักตนเอง เป็นต้น

2.2 สมาชิกในกลุ่มจะเข้าใจพฤติกรรมของตนเองให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

2.3 สมาชิกในกลุ่มจะรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง โดยบุคคลจะต้องยึดหลักการช่วยตนเอง ยอมรับว่าไม่มีใครสามารถรับผิดชอบพฤติกรรมของตนมากกว่าตนเอง

3. ขั้นปฏิบัติการ (the working stage) เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้หาทางเลือกต่าง ๆ เพื่อการแก้ปัญหา โดยปกติแล้วเมื่อถึงขั้นนี้สมาชิกมักพร้อมที่จะนำเอาปัญหาที่ตนกำลังเผชิญอยู่มาอภิปรายหรือพูดคุยกัน ทั้งนี้สมาชิกอาจจะกล่าวถึงข้อผิดพลาดต่าง ๆ การปล่อยให้สมาชิกได้ยอมรับความคิด ค่านิยม ความรู้สึก การป้องกันตนเอง การพร้อมที่จะเผชิญปัญหา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ตามความเป็นจริง รวมทั้งการส่งผลย้อนกลับเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในระหว่างสมาชิก ขั้นปฏิบัติการนี้ ย่อมแสดงให้เห็นถึงขวัญของสมาชิกว่าอยู่ในระดับสูงและมีความรู้สึกเป็นเจ้าของปัญหาร่วมกันกับสมาชิกอื่นอย่างชัดเจน หลักการที่ผู้ให้คำปรึกษาพึงยึดถือ มีดังนี้

3.1 ปฏิบัติการใด ๆ ย่อมจะถือเอาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกเป็นสิ่งสำคัญยิ่งกว่านี้ยังหมายถึง การลงมือปฏิบัติหรือกระทำจริง ๆ หาใช่การพูดเพียงอย่างเดียว

3.2 บุคคลย่อมพัฒนาทางเลือกต่าง ๆ เพื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ยุ่งยากคับขัน

3.3 การอุทิศตนเพื่อการเปลี่ยนแปลงย่อมถือว่าเป็นสิ่งสำคัญและมีประโยชน์อย่างยิ่ง

4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (the ending stage) เป็นขั้นที่สมาชิก รวมทั้งหัวหน้าของกลุ่มการให้คำปรึกษาคิดในสิ่งที่จะนำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งการนำเอาประสบการณ์กลุ่มให้คำปรึกษาไปใช้เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ส่วนเวลาที่จะยุติการให้คำปรึกษานั้นจะต้องค่อยเป็นค่อยไป หลักการที่ผู้ให้คำปรึกษาควรยึดถือในการยุติกลุ่ม คือ

4.1 บุคคลทุกคนย่อมมีความสามารถนำเอาสิ่งที่เรียนรู้ใหม่ ๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4.2 การที่จะมีความตระหนักรู้และยอมรับตนเองมากขึ้นนั้น บุคคลจะต้องพยายามลดกลวิธานในการป้องกันตนเองให้มากที่สุด

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered Counseling) เป็นการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง (indirected counseling) ผู้ริเริ่มคือ คาร์ล โรเจอร์ส (Carl R. Roger) เกิดเมื่อปี ค.ศ. 1902 เมืองโอค พาร์ค (Oak Park) มลรัฐอิลลินอยส์ (Illinois) การศึกษาจบวิชาเอกประวัติศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน (University of Wisconsin) ขณะศึกษาในมหาวิทยาลัยจะให้ความสนใจในศาสนามาก หลังจากนั้นศึกษาต่อจนจบปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการศึกษา และจิตวิทยาคลินิก จากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย (Columbia University) ทุ่มเทการทำงานเกี่ยวกับการแนะแนวเด็กและผู้ปกครองอยู่หลายปี โรเจอร์สได้รับการแต่งตั้งเป็นศาสตราจารย์วิชาจิตวิทยาคลินิก ที่มหาวิทยาลัยแห่งรัฐโอไฮโอ (Ohio State University) เขาได้เริ่มทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ในปี ค.ศ. 1945 และได้พัฒนาทฤษฎีนี้จนเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางในหลายสาขาวิชา (คมเพชร ฉัตรศุภกุล, 2529, หน้า 60-61)

การพิจารณามนุษย์ตามแนวของโรเจอร์ส สามารถสรุปการพิจารณามนุษย์ตามแนวความคิดของโรเจอร์สไว้ได้ 5 ประการ คือ

1. มนุษย์เป็นผู้มีความสามารถและมีคุณค่า สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ฉะนั้นทุกคนจึงควรมีเสรีภาพในการแสดงความคิดเห็น และการกระทำที่ไม่ก้าวก่ายสิทธิของบุคคลอื่น ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงควรสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาแบบเป็นตัวของตัวเอง ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง พึ่งตนเองได้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองได้ ธรรมชาติของชีวิต คือ การมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเพื่อการคงอยู่และการพัฒนาตนเอง เช่น เด็กที่พยายามหัดเดิน แม้จะหกล้มก็จะพยายามใหม่ มนุษย์สามารถที่จะพัฒนาตนเองได้เมื่ออยู่ในสภาพที่เหมาะสม เหมือนเมล็ดพืชเมื่ออยู่ในที่มีความชุ่มชื้น ดินดี อุณหภูมิพอเหมาะก็จะงอกงามดี ดังนั้นกระบวนการการให้คำปรึกษาจึงมุ่งที่จะจัดสภาพการณ์ที่เหมาะสมให้กับผู้ให้คำปรึกษาได้พัฒนาความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่

3. โดยพื้นฐานมนุษย์เป็นคนดีน่าเชื่อถือ แต่ที่มนุษย์คิดในสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น คดโกง เห็นแก่ตัว เนื่องมาจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเอง และสภาพความเป็นจริงทำให้บุคคลใช้กลวิธีป้องกันทางจิตใจวิธีต่าง ๆ การลดกลไกทางจิตใจจะทำให้เขาเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ และสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่น่าเชื่อถือได้

4. มนุษย์จะมีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคลการกระทำและการปรับตัวของบุคคลต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ สอดคล้องกับการพิจารณาตนเอง การพิจารณาสิ่งแวดล้อมตามประสบการณ์ของเขาจะทำให้การรับรู้แตกต่างจากคนอื่น (phenominal field or experience field) การที่บุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ จะมีผลต่อการกระทำการที่จะเข้าใจบุคคลต้องพยายามที่จะเข้าใจว่าเขารับรู้อย่างไร ต้องเข้าใจความรู้สึกนึกคิด ทัศนคติ และค่านิยมของผู้รับคำปรึกษาไม่ใช้ความคิดของผู้ให้คำปรึกษาในการตัดสิน ดังนั้นการที่จะสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลได้ต้องทำให้เกิดการรับรู้ของบุคคลก่อน

5. มนุษย์ต้องการความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับจากผู้อื่น ความต้องการชนิดนี้เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็กเป็นต้นมา จะเป็นผู้ใหญ่ก็จะเปลี่ยนไปตามสิ่งแวดล้อม เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน ครู และบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วย ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงควรที่จะให้การยอมรับผู้รับให้คำปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไข (วัชรี ทรัพย์มี, 2533, หน้า 39-40)

พัฒนาการของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง

คาร์ล โรเจอร์ส ได้พัฒนาเทคนิค และวิธีการในการให้คำปรึกษาโดยเน้นผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง พอสรุปได้ 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 เรียก ระยะไม่นำทาง (non-direct psychotherapy 1940-1950) โดยการให้คำปรึกษาระยะนี้จะเน้นที่เทคนิคการยอมรับ (acceptance) การทำให้กระจ่าง (clarification) การสร้างบรรยากาศที่เป็นอิสระเสรีภาพในเสรีภาพและความเป็นตัวของผู้รับคำปรึกษา ไม่ประเมินค่านิยมของผู้รับคำปรึกษา ไม่แสดงค่านิยมของผู้ให้คำปรึกษาเอง ไม่ก้าวก่ายความคิดเห็นและค่านิยมของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาไม่มีการเสนอแนวคิดและไม่แนะนำ เพียงแต่รับฟังและให้การยอมรับทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่าง เข้าใจตนเองและปัญหาที่ ตนกำลังเผชิญอยู่และทำการตัดสินใจในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ระยะที่ 2 เรียกระยะสะท้อนความ (reflective psychotherapy 1950-1957) ในระยะนี้ผู้ให้คำปรึกษายังคงมีลักษณะเหมือนกระจกเงาทำหน้าที่สะท้อนให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเอง เข้าใจความคิดของความรู้สึกและประสบการณ์ของตนเองให้มากขึ้น โดยใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (reflective of feelings) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเอง เกิดการยอมรับตนเอง เกิดมโนภาพแห่งตน (self concept) และมโนภาพตามปณิธาน (ideal-concept) ให้มีความสอดคล้องกัน นอกจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความไวต่อการรับรู้ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาแล้วใช้วิธีการสื่อความเข้าใจของความรู้สึกนั้นกลับไปยังผู้รับคำปรึกษา โดยเน้นที่ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อสถานการณ์นั้น ๆ ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นมีการยอมรับและเป็นมิตร มีความเป็นอิสระเคารพในเสรีภาพของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาไม่มีการเสนอแนะ ไม่แสดงทัศนคติต่อผู้รับคำปรึกษา

ระยะที่ 3 เรียก ระยะประสบการณ์บำบัด (experiential therapy 1957-1970) การให้คำปรึกษาในระยะนี้ไม่เน้นเทคนิคการให้คำปรึกษามาก แต่ให้ความสำคัญกับทัศนคติ และค่านิยมของผู้ให้คำปรึกษาที่เอื้อต่อการสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา ผู้ให้และผู้รับคำปรึกษาสามารถแลกเปลี่ยนทัศนคติ ค่านิยม และประสบการณ์ระหว่างกัน เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสได้ระบายความรู้สึกและประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องการภายใต้บรรยากาศสัมพันธภาพที่อบอุ่น โดยผู้ให้คำปรึกษาให้การยอมรับผู้รับคำปรึกษา โดยปราศจากเงื่อนไข (unconditional regard) ให้ความเข้าใจ (understanding) ไวต่อความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา และสื่อสารความรู้สึกนั้นกลับไปให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ และสามารถที่จะสำรวจความรู้สึกและประสบการณ์ที่เขารู้สึกวิตกกังวลได้อย่างอิสระ โดยไม่เกิดความหวาดกลัวว่าผู้อื่นจะไม่ยอมรับในมโนภาพแห่งตน (self concept) เพราะในสภาวะที่เหมาะสมการให้คำปรึกษาบุคคลไม่จำเป็นต้องป้องกันตนเองโดยการพยายามบิดเบือนประสบการณ์ และอัตตาออกไปจากความเป็นจริงความสอดคล้องระหว่างอัตตาและประสบการณ์จึงจะเกิดขึ้น ผู้รับคำปรึกษาสามารถแสดงออกได้อย่างเต็มที่ กล้าเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ และพร้อมที่จะเปิดตนเองสำหรับประสบการณ์ใหม่ สามารถแสดงตนและแสดงพฤติกรรมได้เหมาะสมกับสภาพการณ์ ในระยะนี้เองผู้ให้คำปรึกษาสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทัศนคติ ค่านิยมต่าง ๆ กับผู้รับคำปรึกษาได้โดยปราศจากการบังคับให้ความเคารพในฐานะของบุคคลที่มีความเท่าเทียมกัน (อาภา จันทรสกุล, 2535, หน้า 108-109)

หลักการสำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง

1. การพัฒนาความรู้สึกนึกคิดต่อตนเอง ทฤษฎีนี้เชื่อว่าแกนสำคัญของบุคลิกภาพ คือความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง (self -concept) ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลสังเกตปฏิกิริยาที่ผู้อื่นมีต่อตน และประสบการณ์ที่ได้รับอันก่อให้เกิดการรับรู้ว่าตนเป็นคนดีหรือไม่ดี มีความสามารถเพียงใด บุคคลที่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่กระทำ ได้รับคำชมเชยจากผู้ใหญ่หรือเพื่อนจะเกิดความ

ภาคภูมิใจในตนเอง มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง (positive self -concept) ถ้าพ่อแม่กับปฏิบัติต่อตัวเด็กด้วยความรักความเอาใจใส่เด็กจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีค่า ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลทำสิ่งใดผิดหรือประสบความล้มเหลวแล้วได้รับการดุว่าหรือดูแคลนจากผู้อื่นเขาจะเกิดความรู้สึกด้อย พิจารณาตนเองว่าเป็นคนที่สังคมไม่ยอมรับ หรือเป็นคนที่ไม่มีความสามารถ มีความรู้สึกนึกคิดในแง่ลบเกี่ยวกับตนเอง (negative self-concept)

นอกจากนั้นระดับความหวังจากพ่อแม่ของเด็กที่มีมากเกินไป แล้วเด็กไม่สามารถทำตามคาดหวัง จะทำให้เด็กมีแนวโน้มที่จะประสบความล้มเหลวในสิ่งที่ทำได้สูง ผลที่ตามมาคือ เด็กมีความรู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ ผู้ที่มีความรู้สึกในแง่ลบกับตนเองมาก ๆ บ่อย ๆ เป็นบ่อเกิดของความมีปมด้อย และความไม่เชื่อมั่นในตนเอง แต่ขณะเดียวกันก็ไม่ควรปกป้องเด็กจนมากเกินไป เพราะในบุคคลย่อมมีข้อดีข้อเสียอยู่ในตนเอง ควรชี้ให้เขาได้เห็นข้อบกพร่องของตนเองเพื่อให้เกิดการปรับปรุงด้วยวิธีการที่เหมาะสมไม่ใช่วิธีการที่รุนแรง

2. สาเหตุของปัญหาหรือความทุกข์ เนื่องจากบุคคลต้องการมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองอยากมีคุณค่า ต้องการการยอมรับ และการชื่นชมจากผู้อื่น จึงทำให้บุคคลเลือกรับเฉพาะประสบการณ์ในด้านดีของตน แต่จะบิดเบือนประสบการณ์ที่ไม่ดีของตน หรือปฏิเสธยอมรับรู้หรือไม่ยอมตระหนักถึงประสบการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับความรู้สึกนึกคิดของเขา จึงก่อให้เกิดปัญหาการปรับตัว ตามทฤษฎีนี้มีหลักว่าปัญหาของบุคคลเกิดจากอารมณ์ และความรู้สึกของบุคลิกอันเนื่องมาจากความไม่สอดคล้อง (incongruent) ระหว่างความรู้สึกที่มีต่อตนเองกับสิ่งที่กำลังประสบ จึงทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกถูกคุกคามด้านจิตใจ ก่อให้เกิดความวิตกกังวลว่าตนไม่มีคุณค่าเท่าที่คาดคิดไว้ เช่น นึกว่าตนเองเรียนเก่งแต่ผลสอบออกมาไม่ดี นึกว่าพ่อแม่รักตนเพียงคนเดียวแต่ความจริงพ่อแม่ก็รักน้องเช่นกัน เมื่อความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเองไม่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนกำลังประสบ ผู้ที่ปรับตัวไม่ได้ก็จะใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเอง ซึ่งเป็นการหลอกตนเองเพื่อเป็นการรักษาสภาพจิตใจว่าตนเองยังมีคุณค่า ยังมีความสามารถ เช่น การโทษว่าอาจารย์ออกข้อสอบกำกวม ทำให้สอบได้คะแนนไม่ดี พ่อแม่ไม่ยุติธรรมจึงรักน้องมากกว่าตน เป็นต้น

3. บุคคลที่ปรับตัวได้ดี คือ บุคคลที่ไม่บิดเบือนประสบการณ์ ย่อมรับความเป็นจริง ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลเปลี่ยนแปลงได้ ไม่จำเป็นต้องหยุดชะงักอยู่กับที่ หรือแตะต้องไม่ได้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องให้ความสำคัญต่อช่องว่างระหว่างประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดบุคคลมีต่อตนเอง

4. วิธีช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาไม่รู้สึกว่าถูกคุกคาม และหลีกเลี่ยงกลวิธีป้องกันทางจิตใจ คือ ผู้ให้คำปรึกษาต้องสร้างบรรยากาศของสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษามีความจริงใจ ยอมรับ

ผู้รับคำปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไข เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกผ่อนคลาย ไม่เคร่งเครียด ไม่รู้สึกถูกคุกคามทางด้านจิตใจ กล้าพิจารณาตนเองตามสภาพการณ์ต่าง ๆ อย่างถูกต้องกับความเป็นจริง

5. ลักษณะของบุคคลที่เหมาะที่จะให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง คือ

5.1 มีความเครียดทางอารมณ์

5.2 มีโอกาสพบกับผู้ให้คำปรึกษาอย่างสม่ำเสมอ

5.3 สามารถพูดคุยระบายความรู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจ แสดงออกทางสีหน้า คำพูด มีระดับสติปัญญาไม่ต่ำกว่าระดับปานกลาง สามารถที่จะใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือการปรับตัว (วัชรี ทรัพย์มี, 2533, หน้า 40-42)

งานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

งานวิจัยในประเทศ

นัยนา รัตนมาศทิพย์ (2531) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของโรเจอร์ส ที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยโรคมะเร็งเพศหญิงในช่วงการรับรังสีรักษา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยมะเร็งที่พักรักษาตัวที่สถานพักฟื้นผู้ป่วยมะเร็งของสมาคมต่อต้านมะเร็งแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ กลุ่มตัวอย่าง 8 คน เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นเวลาต่อเนื่องกัน 3 วัน รวม 18 ชั่วโมง วัดความวิตกกังวลก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มทดลอง ด้วยแบบวัดความวิตกกังวลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลการวิจัยปรากฏว่าหลังการทดลองความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งเพศหญิงในช่วงรับรังสีรักษาที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศิริรัตน์ ภู่สกุลเจริญศักดิ์ (2531, หน้า 72) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีของโรเจอร์ส ที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2530 จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน โดยกลุ่มตัวอย่างจะตอบแบบสอบถามทัศนคติในการเรียนที่มีคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 การทดลองให้กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อสนเทศ การทดลองใช้เวลา 6 สัปดาห์ ใช้เวลาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สมีทัศนคติในการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ภายหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส มีทัศนคติในการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

บุญโชติ แก้วแสนสุข (2532, หน้า 62-63) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับเพศชายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดราชบพิธ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2531 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 8 คน จัดให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นเวลา 12 ครั้ง ๆ ละ 1 1/2 ชั่วโมง ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะให้ข้อสนเทศ หลังจากการทดลองให้นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับเพศชายอีกครั้ง ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มจะมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับเพศชายลดลงมากกว่านักเรียนที่ให้ข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุพัตรา กัณหเนตร (2532, หน้า 82-83) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก ปีการศึกษา 2530 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มรวม 12 ครั้ง ๆ ละ 1-1 1/2 ชั่วโมง ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า หลังจากการทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความวิตกกังวลต่ำกว่านิสิตที่ไม่ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ความวิตกกังวลของนิสิตที่มีระดับความวิตกกังวลต่างกัน มีปฏิสัมพันธ์กับวิธีการให้และไม่ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และมีค่าความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลของนิสิตที่ให้และไม่ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยรวม 1.64

อุทัยวรรณ สุขพลับพลา (2533, หน้า 70) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบ้านซับสมอ อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2531 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 18 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มรวม 11 ครั้ง ๆ ละ 1-1 1/2 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมทำกิจกรรมตามปกติ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความก้าวร้าวภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความก้าวร้าวต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รัชนี วีระสุขสวัสดิ์ (2534) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดของโรเจอร์ส ที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยโรคหัวใจขณะรักษาในโรงพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคหัวใจขณะรักษาในโรงพยาบาลโรคทรวงอก จำนวน 8 คน เป็นผู้ชาย 3 คน เป็นผู้หญิง 5 คน เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส เป็นเวลา 8 วัน ติดต่อกัน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

วันละ 2 ชั่วโมง วัดความวิตกกังวลก่อนและหลังเข้ากลุ่มด้วยแบบวัดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ของสปิลเบอร์เกอร์ ผลการวิจัยปรากฏว่าความวิตกกังวลของผู้ป่วยโรคหัวใจ ขณะรักษาในโรงพยาบาลลดลงหลังจากเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ฉวีวรรณ กาพย์เกิด (2536, หน้า 60) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเบญจมราชูทิศ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2535 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 1/2 ชั่วโมง ติดต่อกัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษา ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเครียดแตกต่างจากนักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และมีคะแนนความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

แซมมวลวิช (Samualewicz, 1975, p. 2645-A) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางและฝึกอบรมความสามารถในการวิเคราะห์วิจารณ์มโนภาพแห่งตนและปรับพฤติกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีปัญหาด้านการปรับตัว จำนวน 12 คน มี I.Q. 85-115 แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน มีกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม สมาชิกพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 3 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ 1 จะเน้นเรื่องการแสดงออกของอารมณ์และความรู้สึก ส่วนกลุ่มที่ 2 เน้นการวิเคราะห์วิจารณ์โดยใช้ความคิด สำหรับกลุ่มควบคุมไม่ให้บริการใด ๆ เลย ผลการศึกษาพบว่า ความสามารถในการวิเคราะห์วิจารณ์มโนภาพแห่งตน และการปรับพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบว่าประสิทธิภาพของผู้ให้คำปรึกษา 2 คน มีผลต่อการให้คำปรึกษาต่างกันด้วย สอดคล้องกับ คอฟิลด์ (Caufield, 1970, pp. 1813-1814) ซึ่งศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียน เกรด 5 ที่มีสถานภาพทางสังคมต่ำ ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีการปรับตัวดีขึ้น

บาร์นส์ (Barnes, 1977, p. 5920-A) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของเด็กนักเรียนของเด็กนักเรียนชาวเม็กซิกันและชาวอเมริกา ชั้นประถมต้น จำนวน 58 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 29 คน ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 9 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีผลการเรียนดีขึ้นกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โฮลท์ (Holt, 1979, p. 6556-A) ได้ศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยให้มีการฝึกซ้อมบทบาทและการวิเคราะห์วิจารณ์ตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยม 15 คน จากเมืองเชรอเวพอร์ค (Shreveport) ในมลรัฐหลุยเซียน่า (Louisiana) สหรัฐอเมริกา โดยคัดเลือกเด็กที่มีปัญหาในการเรียน มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในห้องเรียน และมีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง และกลุ่มหลอก กลุ่มละ 5 คน โดยพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับกลุ่มทดลองและกลุ่มหลอกมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เบอเกอร์ (Barker, 1985) เปรียบเทียบวิธีการบำบัดแบบกลุ่มที่ผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และรายบุคคลวัยรุ่นหญิงที่ถูกข่มขืนหรือถูกกระทำชำเราทางเพศในด้านอัตมโนทัศน์ ความวิตกกังวลและความซึมเศร้า กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นหญิงจำนวน 39 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการบำบัดใช้เวลาในการบำบัดครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวม 6 สัปดาห์ สำหรับการบำบัดเป็นรายบุคคลนั้นใช้เวลาเพียงครั้งละ 1 ชั่วโมง รวม 10 สัปดาห์ วิธีการบำบัดทั้ง 2 วิธีใช้แนวทฤษฎีและเทคนิคการบำบัดแบบโรเจอร์ส จากผลการทดลองปรากฏว่าทั้งวิธีการบำบัดแบบกลุ่มและรายบุคคลมีนัยสำคัญทางสถิติไม่แตกต่างกันมากนักในด้านความวิตกกังวลและซึมเศร้า แต่ในด้านอัตมโนทัศน์นั้นปรากฏว่ามีนัยสำคัญทางสถิติสูงกว่า

รูช (Roush, 1987, p. 1423-B) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนที่มีพ่อแม่ติดสุรา แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 4 คน โดยใช้แบบสอบถาม พี.เอ.ไอ.เอส (PAIS) และใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษา ปรากฏว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความรู้เกี่ยวกับโทษของการติดสุราเพิ่มขึ้นเฉพาะในกลุ่มทดลองเท่านั้น มีทัศนคติดีขึ้นกว่าเดิมส่วนรูปแบบพฤติกรรมของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน

จากเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่ได้ศึกษามาแล้วข้างต้น จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอิทธิพลต่อองค์ประกอบทางจิตวิทยาของบุคคลในด้านต่าง ๆ เช่น ลดความวิตกกังวล ลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และพัฒนาความเจริญส่วนบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากบุคคลที่เข้ากลุ่มในการให้คำปรึกษานั้นจะมาด้วยความสมัครใจ เต็มใจ ไม่มีการบังคับ บรรยากาศในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่จะต้องเป็นที่ยอมรับซึ่งกันและกัน อบอุ่นเป็นกันเอง รู้สึกปลอดภัย มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันจึงทำให้ทุกคนพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง พูดถึงปัญหาของตน ร่วมปรึกษาหารือให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อที่จะแก้ไขปัญหา หาวิธีปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น โดยผู้วิจัยหวังว่าการฝึกสมาธิอานาปานสติ และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง จะสามารถช่วยเหลือพนักงานหญิงที่มีความเครียดให้สามารถ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ดำเนินชีวิตในสังคมอย่างประสิทธิภาพ

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University