

# โครงการประสบการณ์กลุ่ม "จิตวิทยาแห่งความเข้าใจ"

อุไรวรรณ พัฒนสัตยวงศ์, ดุจเดือน ชื่นเจริญทรัพย์

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

**วัตถุประสงค์ :** เพื่อให้นักศึกษาแพทย์ได้รู้จัก เข้าใจทั้งตนเองและผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น ยอมรับซึ่งกันและกัน พัฒนาสัมพันธภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกัน

**นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 :** 119 คน แบ่งเป็น 9 กลุ่มๆ ละ 12-15 คน

**ระยะเวลา :** 2 วัน 1 คืน รวมเวลาประมาณ 18-20 ชั่วโมง

**สถานที่ :** บ้านพักรับรองสถานพัฒนาและส่งเสริมการอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ขยายแนวคิดให้กว้างขึ้น ได้รู้จักและเข้าใจเพื่อนแต่ละคนในหลายแง่มุม มีการยอมรับกันและกัน ความสัมพันธ์ภายในกลุ่มดีขึ้น เพื่อน ๆ รักกันสนิทสนมกันมากขึ้น เข้าใจตนเองมากขึ้น ได้เป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ ได้พูดความในใจส่วนลึก เปิดใจกว้างมองโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ไม่คาดหวังผู้อื่น รู้สึกไม่ได้อยู่คนเดียวในโลก ได้รับความรู้สึกของการเป็นเพื่อนที่แท้จริง ให้อภัย ให้กำลังใจ และช่วยเหลือกัน เห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาและปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง รู้วิธีการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างมีความสุข รู้จักสังเกต รับฟังเอาใจใส่และละเอียดอ่อนต่อผู้อื่น

**สรุป :** โครงการประสบการณ์กลุ่ม "จิตวิทยาแห่งความเข้าใจ" ตามทฤษฎี client-centered therapy สามารถพัฒนาคุณภาพจิตใจของนักศึกษาแพทย์ ก่อให้เกิดความเข้าใจชีวิต ทั้งด้านตนเองและผู้อื่นในระดับที่ลึกและกว้างขึ้น ส่งผลให้นักศึกษาแพทย์สามารถดำเนินชีวิตที่เต็ม (fully function) และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุขและสร้างสรรค์มากขึ้น