

การพัฒนารูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา
เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต

Development of Model and Process of Buddhist Psychology
Counseling to Reduce Mental the Health Risk Factors

พระใบฎีกากิตติพงษ์ สีลสุโข¹, พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ² และ สุวัฒน์ รักขันโท³

Phrabaidika kittipong Srilasudtro, Phramaha Suthep Suddhiyano and

Suwatsan Ragkhanto

(kou999@hotmail.com, boonpa50@gmail.com, and

noonsuwat@gmail.com)

Received: March 29, 2020

Revised: May 14, 2020

Accepted: May 17, 2020

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method Research) โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการพัฒนารูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต 2) เพื่อศึกษารูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต 3) เพื่อนำเสนอรูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ พระสงฆ์กลุ่มอาศาศิลาธรรมและผู้ช่วยพยาบาล จำนวน 30 รูป/คน เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร ด้วยวิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงโดยใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูลสถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้แบบสัมภาษณ์และสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า 1. การพัฒนารูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต โดยใช้กระบวนการปรึกษาดมหลักไตรสิกขา ผู้ให้การปรึกษาส่วนใหญ่มีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับการปรึกษา เพื่อให้รู้สึกอบอุ่นใจมากขึ้น ด้านสมาธิผู้ให้การปรึกษามีทักษะการฟังอย่างตั้งใจในการสำรวจปัญหาของผู้รับการปรึกษา ด้านปัญญามีความรู้ความเข้าใจในขั้นตอนการจัดการให้การปรึกษาต่อผู้รับการศึกษา 2. รูปแบบกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธ

1. 2. 3. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

จิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิตการจัดการจัดคลินิกเฉพาะไว้ในกิจกรรมให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาทั้งแบบรายบุคคลและรายกลุ่ม สามารถให้การปรึกษากับประชาชนทั่วไปได้ เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มาขอรับคำปรึกษาให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองเข้าใจ และยอมรับตนเองในด้านต่างๆ มากขึ้น 3. รูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต ขั้นตอนในการปฏิบัติงานของคลินิกพุทธจิตวิทยา โดยมีแนวทางการปฏิบัติ 6 ด้าน คือ 1. การใช้สื่อสารสองทางสร้างสัมพันธภาพ 2. สำรวจปัญหาความต้องการของผู้รับปรึกษาตามหาแนวทาง 3. เลือกทางแก้ปัญหาไม่ตัดสินใจแทนผู้รับคำปรึกษา 4. วางแผนในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม 5. ยุติการปรึกษา 6. นัดหมายครั้งต่อไปและปิดเรื่องราวไว้เป็นความลับอย่างเคร่งครัด

คำสำคัญ : การพัฒนารูปแบบ, กระบวนการปรึกษา, ปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต

Abstract

This research work is a Mixed Method research with 3 objectives as follows: 1) To study the development of model and Process of Buddhist psychology counseling to reduce the mental health risk factors. 2) To study the model and process of Buddhist psychology counseling to reduce the mental health risk factors. 3) To present the model and process of Buddhist psychology counseling to reduce the mental health risk factors. The sampling group and population used in the research work are 30 monks and medical people in Bangkok Yai District Bangkok. With the method of selecting a specific sample Using questionnaires to collect data by using the questionnaires and analyzed with Mean, Percentage, Standard Deviation, for data analysis. Use an interview and group chat data were collected for descriptive analysis. The research results were found that 1) To study the development of model and Process of Buddhist psychology counseling to reduce the mental health risk factors, the counseling process based on the three fold principles is used with a good relationship with the consultants and creates a warm feeling and good concentration for counselors to have got good listening skill in surveying the problems of

consultants and understanding the process to manage consulting to consultants. 2) To study the model and process of Buddhist psychology counseling to reduce the mental health risk factors, a specific clinic is set for Buddhist psychology consultant for both individual and groups, can provide consultation with the general public to assist those seeking advice to be able to make their own decisions And accept themselves in various areas more. 3) To present the model and process of Buddhist psychology counseling to reduce the mental health risk factors, the process of Buddhist psychology clinic is operated with 6 methods as follows: 1. A Two Way Communication to create a relationship. 2. Surveying the need of consultants. 3. Choosing the solution by not making the decision instead of consultants. 4. Planning for the solution suitably. 5. Stop consulting. 6. Having got the next appointment and keeping the any subjects secretly.

Keywords : Model Development, Consultation Process, Mental Health Risk Factors

บทนำ

ปัจจุบันระบบเศรษฐกิจและสังคมโลกมีขยายตัวและการแปรเปลี่ยนตลอดเวลา ซึ่งเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ทำให้เกิดวิกฤตการณ์ที่เป็นปัญหาในหลาย ๆ ด้านในทุกประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย สังคมไทยตกอยู่ภายใต้อำนาจของวัตถุนิยมและบริโภคนิยมอย่างขาดสติ ผู้คนจำนวนมากมักวิ่งตามกระแสโลกจนก่อให้เกิดปัญหาในทุก ๆ มิติของสังคม ล้วนก่อให้เกิดความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ในระดับปัจเจกบุคคลแทบทั้งสิ้น หากผู้ที่ประสบปัญหาไม่สามารถจัดการชีวิตของตนหรือไม่ได้รับการช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม อาจเกิดความสับสนในชีวิต มีการตัดสินใจที่ผิดพลาดเป็นการเพิ่มปัญหาต่าง ๆ ให้ยุ่งยากมากยิ่งขึ้นและหากต้องเผชิญต้องเผชิญภาวะวิกฤตอย่างต่อเนื่อง ย่อมจะนำพาจิตไปสู่ภาวะที่ผิดปกติหรือออกจากโลกแห่งความเป็นจริงได้

ปัญหาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมในยุคไทยแลนด์ 4.0 จะมีตัวแปรสำคัญ 5 ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น ได้แก่ 1. การเป็นสังคมผู้สูงอายุ เด็กเกิดน้อย วัยทำงานลดลง ขณะนี้มีผู้สูงอายุประมาณ 11 ล้านคน ซึ่งจะมีผู้สูงอายุที่มีปัญหา

สุขภาพ มีโรคเรื้อรังประจำตัวขาดคนดูแล มีความเหงา เศร้า 2. ปัจจัยจากการใช้โลกโซเชียลมากขึ้น เป็นสังคมก้มหน้า เด็กและวัยรุ่นติดเกม ผู้ใหญ่เครียด 3. การเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยีอย่างรวดเร็วทำให้คนไทยมีความอดทนต่ำ 4. ภาวะโลกร้อน ภัยพิบัติจากธรรมชาติ และ 5. คนไทยมีพฤติกรรมการเล่นติดเพิ่มขึ้น เช่น ติดเกม ติดอินเทอร์เน็ต เป็นต้น (ปริทรรศน์ ศิลปะกิจ, 2560)

การแก้ปัญหาปัญหาสุขภาพจิตด้วยวิธีการการให้ปรึกษา และการบำบัดทางด้านจิตใจนั้น ขอบเขตของจิตวิทยาตะวันตกเน้นเกี่ยวกับการแก้ปัญหาของคนป่วยทางจิตใจ โดยเฉพาะคนวิกลจริต คนเสียสติ และคนที่มีความวิตกกังวลแบบต่าง ๆ แล้วค่อย ๆ ขยายมาสนใจปัญหาคนทั่วไปภายหลัง เน้นการแก้ปัญหาเป็นจุด ๆ โดยแต่ละทฤษฎีก็เน้นเฉพาะจุดและปฏิเสธด้านอื่น ๆ ซึ่งการแก้ปัญหาด้านจิตใจของจิตวิทยาตะวันตกในแต่ละแนวคิด ต่างประสบปัญหาเดียวกัน คือ ต่างมีมุมมองของชีวิตที่ไม่รอบด้านทุกมิติ ต่างใช้เพื่อการปรึกษาบำบัดที่อธิบายจากทัศนะของตน

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นศาสตร์เกิดขึ้นจากความต้องการในการช่วยเหลือเยียวยาผู้คนที่มีความทุกข์ทางด้านจิตใจอย่างเป็นกระบวนการ มุ่งให้ผู้มีปัญหาได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตน และมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง (จำลอง ดิษยวณิช, 2554) โดยมีพระสงฆ์ผู้เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา มีหน้าที่เป็นผู้เอื้อให้ผู้มีปัญหาได้เข้าใจปัญหาอย่างชัดเจน และพระสงฆ์ผู้เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา จะไม่เข้าไปแนะนำหรือบงการผู้มาปรึกษา แต่จะช่วยให้ผู้มาปรึกษาสามารถจัดการปัญหาได้ด้วยตัวเอง สามารถวางแผนทางการดำเนินชีวิตตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถเผชิญสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมั่นคง และสามารถจัดการปัญหาของตนเองได้อย่างสอดคล้องเหมาะสมกับความเป็นจริง และยังช่วยให้ค้นพบศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี และดำรงตนให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

จากความสำคัญของพระสงฆ์ที่มีต่อบทบาทและหน้าที่ความเป็นผู้นำสู่ความพ้นทุกข์ดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาค้นคว้าบูรณาการองค์ความรู้ทางด้านการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ เพื่อเป็นรูปแบบให้พระสงฆ์ที่มีบทบาทในการให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งในการบำเพ็ญประโยชน์ของพระสงฆ์ คือเป็นผู้ที่มีความสามารถช่วยเหลือคลี่คลายปัญหาแก่บุคคลที่จมอยู่ในกองทุกข์ ตามแนวทางพระพุทธศาสนาได้อย่างแท้จริง (Department of Mental Health, 2005) และเพิ่มพูนภาวะอันเป็นกุศลให้เกิดในจิตใจของผู้คนต่อไป

กลุ่มอาสาชิลานธรรม เป็นการรวมตัวกันของกลุ่มพระสงฆ์ที่มีความปรารถนาช่วยเหลือดูแลจิตใจเพื่อนมนุษย์ที่กำลังประสบความทุกข์ใจ ด้วยระลึกถึงว่า ครั้งหนึ่งในสมัยพุทธกาลนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงแสดงอวาสิกธรรม 5 แก่พระภิกษุสงฆ์ ซึ่งมีข้อหนึ่งที่ทรงกล่าวว่า “ชิลานสตูปาทก : เมื่อคุณหัดสัจใจไปเยี่ยมให้สติ” (อง.ปญจก. 22/235/292) แม้พระองค์เองก็เสด็จไปเยี่ยมพุทธบริษัทที่กำลังเจ็บไข้และมีความทุกข์เช่นกัน เช่น พระเจ้าสุทโธทนะ ผู้เป็นพระบรมราชบิดา นกุลบิดาอุบาสก เป็นต้น จึงอาจกล่าวได้ว่า การเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติที่กำลังเผชิญกับความทุกข์เป็นกิจอย่างหนึ่งของพระสงฆ์ที่พึงปฏิบัติ เพราะทรงคุณประโยชน์ทั้งในระดับบุคคล ระดับสังคม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมงานด้านการเผยแผ่พุทธธรรมในยุคปัจจุบันให้ทรงคุณค่ายิ่งขึ้นอีกด้วย กลุ่มอาสาชิลานธรรมได้รับโอกาสให้เข้าไปดูแลจิตใจผู้ป่วยในโรงพยาบาล พร้อมทั้งบุคคลที่เกี่ยวข้อง กล่าวคือญาติมิตรของผู้ป่วย บุคลากรทางการแพทย์ผู้ให้การดูแลรักษา ด้วยกระบวนการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ร่วมกันกับการให้การปรึกษาทางจิตวิทยา อันมีส่วนช่วยให้เขาเหล่านั้น ได้บรรเทาคลายจากความทุกข์ภายในจิตใจ ทั้งยังได้เห็นคุณค่าในการดำรงอยู่ของตนเองและผู้อื่น

การให้คำปรึกษานั้นพระสงฆ์ควรให้คำปรึกษาโดยยึดถือทฤษฎี เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน ซึ่งในทางพุทธศาสนานั้น มีคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ถือเป็นหลักยึดในการดำเนินชีวิต คือ อริยสัจ 4 ประการ ได้แก่ ทุกข์ คือ ปัญหาหรือความไม่สบายใจ ความเดือดร้อนใจของผู้ให้คำปรึกษาที่ทำให้เขาไม่สบายใจและมาขอรับคำปรึกษา สมุทัย คือ สาเหตุของปัญหาที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ มีสาเหตุมาจากเรื่องใด นิโรธ คือ หนทางดับทุกข์หรือวิธีการแก้ไขปัญหามีวิธีใดบ้าง โดยค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหาหลาย ๆ วิธี ในการค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหาผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาต้องช่วยกันในการค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหานั้น มรรค คือ การนำวิธีแก้ไขปัญหามาได้ตัดสินใจเลือกแล้วว่าสามารถนำไปปฏิบัติหรือแก้ไขปัญหาของตนเองได้หากนำไปใช้แล้วยังแก้ไขปัญหาไม่ได้ก็ให้กลับไปเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาใหม่ การให้คำปรึกษาแนวพุทธศาสนาจะช่วยให้คุณจะสามารถให้คำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหของผู้รับคำปรึกษา

ดังนั้นผู้วิจัยมีความประสงค์จะศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบและกระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต และศึกษารูปแบบกระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต และนำเสนอ

รูปแบบและกระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อต้องการช่วยเหลือ เยียวยาผู้คนที่มีความทุกข์ทางด้านจิตใจอย่างเป็นกระบวนการ มุ่งให้ผู้มีปัญหาได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตน และมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการพัฒนาารูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต
2. เพื่อศึกษารูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต

วิธีการดำเนินงานวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method Research) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

ขอบเขตด้านตัวแปร

ในการวิจัยประกอบด้วยตัวแปรอิสระ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล คือ เพศ อายุ พรรษา ตำแหน่ง ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ สถานภาพ โดยใช้การพัฒนาารูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิตตามหลักไตรสิกขา เป็นตัวแปรตาม คือ กระบวนการปรึกษาด้านศีล กระบวนการปรึกษาด้านสมาธิ กระบวนการปรึกษาด้านปัญญา โดยใช้โปรแกรมการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต คือ 1) เป้าหมายการศึกษา 2) หลักธรรมกับการศึกษา 3) คุณลักษณะที่สำคัญของพระสงฆ์ 4) กระบวนการให้การศึกษา 5) ทักษะการศึกษา และ 6) ผลการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ พระสงฆ์กลุ่มศิลาจารธรรม และผู้ช่วยพยาบาล ผู้เกี่ยวข้องกับการศึกษาที่มีจิตอาสาให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ที่มีความรู้ มีทักษะ มีประสบการณ์ในการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา จำนวน 30 รูป/คน ในพื้นที่แขวงวัดอรุณ เขต บางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) มีความสมัครใจ และมีความพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง และเข้าร่วมโครงการได้ตลอด 2 คืน 3 วัน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามขึ้นมา 1 ชุด ประกอบด้วยเนื้อหา 3 ตอน คือ ตอนที่ 1) ข้อมูลทั่วไป 2) รูปแบบและกระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต 3) ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะ จากนั้นนำไปหาค่าความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย หรือค่า IOC โดยได้ค่าความสอดคล้อง .84 จากนั้น หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีการของครอนบาค จากนั้น ได้นำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลจริง

ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้พัฒนาและคำถามแล้วได้ทำการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่มกับพระสงฆ์กลุ่มอาสาศิลาจารธรรม และผู้ช่วยพยาบาล ที่มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะในการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา และผู้ทรงคุณวุฒิ ให้ข้อมูลการสนทนากลุ่มประกอบด้วย 1) นักวิชาการพุทธจิตวิทยา 2) นักวิชาการจิตวิทยาคลินิก 3) พระสงฆ์ที่มีทักษะในการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติเพื่อหาค่าสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ข้อมูลเชิงคุณภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการจำแนกชนิดข้อมูล (Typological Analysis)

ผลการวิจัย

1. ผลการพัฒนารูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต

จุดมุ่งหมายของกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิตนั้นคือ ผู้ให้การปรึกษาต้องมีทักษะการฟังที่ดี จับประเด็นเรื่องราวได้ดี ใช้คำถามปลายเปิดหรือปิดได้ มีทักษะทวนความ วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา มีทักษะการสรุปความ และยุติการปรึกษา โดยผู้รับการปรึกษามีเป้าหมายของการมาปรึกษาที่หาทางออกจากทุกข์และหาทางแก้ไข และผู้มารับการปรึกษาสามารถเข้าใจยอมรับในสิ่งที่ตนเองเผชิญให้คลี่คลายทุกข์ที่มีอยู่ในใจได้ทำให้เห็นคุณค่าในตน ตระหนักรู้ด้วยสติและปัญญาของตนในการแก้ไขปัญหาของตนเองได้

กระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต ได้แก่

1. การใช้สื่อสารสองทางสร้างสัมพันธภาพ
2. สำรวจปัญหาความต้องการของผู้รับปรึกษาตามหาแนวทาง
3. เลือกทางแก้ปัญหามาตัดสินใจแทนผู้รับคำปรึกษา
4. วางแผนในการแก้ปัญหอย่างเหมาะสม
5. ยุติการปรึกษา
6. นัดหมายครั้งต่อไปและปิดเรื่องราวไว้เป็นความลับอย่างเคร่งครัด

ทำให้ผู้เข้าอบรมที่เขารวมกลุ่มเกิดวิถีคิดที่ถูกตองเป้นจริงในการมองโลก มองชีวิต และมองตนเอง เกิดการรู้จักเขาใจและยอมรับตนเอง และผู้อื่น มีความรู้สึกผูกพันกับคนใกล้ชิด รวมทั้งเข้าใจในวิถีที่คนต้องอยู่รวมกัน รับรู้ถึงหน้าที่ของตนในบทบาทต่าง ๆ อย่างชัดเจน เป้นคนใจกว้าง พร้อมต่อการที่จะศึกษาตนเองอยู่เสมอและมั่นใจต่อการดำเนินชีวิตของตนเองไปสู่ความสุข เห็นคุณค่าของตนเองสูง และลดความเครียดได้จริงด้วยกัลยาณมิตรอย่างสร้างสรรค์ต่อไป

ทักษะการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพจิต มีทักษะการปรึกษาคือ

1. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจลึกซึ้งซึ่งจับประเด็นเนื้อหาความรู้สึก ความคิดวิเคราะห์ได้
2. ทักษะการสื่อสารอย่างเป็นกัลยาณมิตรมีเมตตาแสดงถึงความเอาใจใส่
3. ทักษะการถามด้วยคำถามที่แสดงถึงว่าเรากำลังสนใจอยู่กับเขาห่วงใยอยากดูแลถามให้เกิดการคิดที่หยาบคาย
4. ทักษะวิเคราะห์เรื่องราวยกประเด็นสำคัญอุปมาอุปไมยหลักธรรมต่างๆได้ดี
5. ทักษะการทบทวนความรู้สึกอารมณ์
6. ทักษะการสรุป
7. ทักษะการยุติเรื่องราว

2. ผลของรูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต

รูปแบบการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิตพบว่า พระสงฆ์ใช้รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคล และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นรูปแบบการให้คำปรึกษาที่บูรณาการความรู้ทางพุทธศาสนาร่วมกับแนวทางศึกษาของจิตวิทยาตะวันตก โดยเน้นแนวทางการแก้ไขปัญหา โดยการประยุกต์จากแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาแบบใช้พิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ความเชื่อ วัฒนธรรมและค่านิยม โดยการปรึกษามี 2 รูปแบบคือ 1.การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล (Individual Counseling) การให้คำปรึกษาเป็นแบบที่ได้รับความนิยม และถูกนำมาใช้ในหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกในองค์กรเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานให้สูงขึ้น ทำให้คนในองค์กรได้ตระหนักถึงความรู้สึกเกี่ยวกับปฏิภิกิริยา และการแสดงออกของอารมณ์ของตน และผู้อื่นเข้าใจความสำคัญของทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม แรงจูงใจ พฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลทำให้เข้าใจความสำคัญของการเสริมแรง และการต่อต้านการเปลี่ยนแปลงคนสามารถกำหนดเป้าหมายและการประพฤติปฏิบัติของตนเองได้ 2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) การให้คำปรึกษาเชิงกระบวนการ คือ บุคคลมีความต้องการแก้ไขปัญหาได้ปัญหานี้ร่วมกันเป็นกลุ่มเพื่อปรึกษาหารือซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่มเพื่อที่จะได้พิจารณากำหนดปัญหาแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก และความคิดเห็นของแต่ละคนกล้าที่จะเผชิญปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง และได้ตระหนักถึงผู้อื่น

ผลของกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิตมีดังนี้ 1.กระบวนการปรึกษาด้านศีล พบว่า ส่วนใหญ่มีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับการปรึกษา เพื่อให้รู้สึกอบอุ่นใจมากขึ้น มีค่าเฉลี่ย 4.51 และรองลงมามีสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษาเพื่อทำให้เกิดความไว้วางใจ มีค่าเฉลี่ย 4.25 และมีพฤติกรรมแสดงออกทางสีหน้าเมื่อผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราวความทุกข์ใจให้ฟังมีค่าเฉลี่ย 4.20 2.กระบวนการปรึกษาด้านสมาธิ พบว่า ส่วนใหญ่ผู้ให้การศึกษา มีทักษะการฟังอย่างตั้งใจในการสำรวจปัญหาของผู้รับการปรึกษา มีค่าเฉลี่ย 4.67 รองลงมามีทักษะใช้คำถามปลายเปิดที่ให้อิสระในการตอบคำถามไม่ถูกจำกัดแก่ผู้รับการปรึกษา มีค่าเฉลี่ย 4.28 และท่านมีทักษะการสังเกตเพื่อรับรู้ในพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออก มีค่าเฉลี่ย 4.24 3. กระบวนการปรึกษาด้านปัญญา พบว่า ส่วนใหญ่ผู้ให้การศึกษา มีความรู้ความเข้าใจในขั้นตอนการจัดการให้การ

ปรึกษาต่อผู้รับการศึกษา รองลงมาให้ความสนใจระหว่างผู้ให้และผู้รับการศึกษาเพื่อเป็นการยืนยันความต้องการรับบริการ มีค่าเฉลี่ย 4.55 และมีความรู้การใช้คำถามที่ให้ผู้รับการศึกษาสามารถเล่าเรื่องของตนเองได้อย่างเปิดเผย มีค่าเฉลี่ย 4.25

3. ผลของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีข้อเสนอแนะการพัฒนา รูปแบบและกระบวนการศึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิตตามลำดับดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาควรมีความรู้ในเรื่องที่จะให้คำปรึกษาเป็นอย่างไรรวมถึงความรู้พื้นฐานที่จะทำความเข้าใจในปัญหาของผู้รับบริการ รู้จุดเด่นและจุดด้อย
2. ผู้ให้คำปรึกษาควรมีทัศนคติที่ดีต่อการให้บริการมีความจริงใจที่จะช่วยเหลือมีความเข้าใจและเห็นใจความรู้สึก รวมไปถึงผู้ที่มีปัญหาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจในเกียรติภูมิและคุณค่าของการเป็นมนุษย์
3. ผู้ให้คำปรึกษาควรมีทักษะในการให้คำปรึกษาการนำความรู้ และทัศนคติดังกล่าวแล้วมาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานทำให้ผู้มีปัญหามีทางออกเข้าใจตนเองเป็นที่พอใจที่ได้รับความช่วยเหลือ
4. ผู้ให้คำปรึกษาควรเข้าใจประเด็นปัญหาที่แท้จริงของผู้มารับคำปรึกษา เพื่อช่วยแก้ไขปัญหาคความทุกข์ของผู้อื่นได้

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการพัฒนา รูปแบบและกระบวนการศึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต

จุดมุ่งหมายของกระบวนการศึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิตนั้นคือ ผู้ให้การปรึกษาต้องมีทักษะการฟังที่ดี จับประเด็นเรื่องราวได้ดี ใช้คำถามปลายเปิดหรือปิดได้ มีทักษะทวนความ วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา มีทักษะการสรุปความ และยุติการปรึกษา โดยผู้รับการปรึกษามีเป้าหมายของการมาปรึกษาที่หาทางออกจากทุกข์และหาทางแก้ไข และผู้มารับการปรึกษาสามารถเข้าใจยอมรับในสิ่งที่ตนเองเผชิญให้คลี่คลายทุกข์ที่มีอยู่ในใจได้ทำให้เห็นคุณค่าในตน ตระหนักรู้ด้วยสติและปัญญาของตนในการแก้ไขปัญหาของตนเองได้

กระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต 1. การใช้สื่อสารสองทางสร้างสัมพันธภาพ 2. สำรวจปัญหาความต้องการของผู้รับปรึกษาตามหาแนวทาง 3. เลือกทางแก้ปัญหาไม่ตัดสินใจแทนผู้รับคำปรึกษา 4. วางแผนในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม 5. ยุติการปรึกษา 6. นัดหมายครั้งต่อไปและปิดเรื่องราวไว้เป็นความลับอย่างเคร่งครัดทำให้ผู้เข้าอบรมที่เขารวมกลุ่ม เกิดวิธีคิดที่ถูกตอ่งเป่นจริงในการมองโลกมองชีวิตและมองตนเอง เกิดการรู้จักเขาใจและยอมรับตนเอง และผู้อื่น มีความรู้สึกผูกพันกับคนใกล้ชิด รวมทั้งเขาใจในวิถีที่คนตอ่งอยู่รวมกัน รับรู้ถึงหน้าที่ของตนในบทบาทต่าง ๆ อย่างชัดเจน เป่นคนใจกว้าง พรอมตอ่งการที่จะศึกษาตนเองอยู่เสมอและมั่นใจตอ่งการดำเนินชีวิตของตนเองไปสู่ความสุข เห็นคุณค่าของตนเองสูง และลดความเครียดได้จริงด้วยกัลยาณมิตรอย่างสร้างสรรค์ตอ่งไป

ทักษะการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพจิต มีทักษะการปรึกษาคือ 1. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจลึกซึ้งจับประเด็นเนื้อหาความรู้สึก ความคิดวิเคราะห์ได้ 2. ทักษะการสื่อสารอย่างเป่นกัลยาณมิตรมีเมตตาแสดงถึงความเอาใจใส่ 3. ทักษะการถามด้วยคำถามที่แสดงถึงว่าเรากำลังสนใจอยู่กับเขา ห่วงใยอยากดูแลถามให้เกิดการคิดที่แยบคาย 4. ทักษะวิเคราะห์เรื่องราวยกประเด็นสำคัญอุปมาอุปไมยหลักธรรมต่าง ๆ ได้ดี 5. ทักษะการทบทวนความรู้สึกอารมณ์ 6. ทักษะการสรุป และ 7. ทักษะการยุติเรื่องราว

2. ผลรูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต

รูปแบบการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิตพบว่า พระสงฆ์ใช้รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคล และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นรูปแบบการให้คำปรึกษาที่บูรณาการความรู้ทางพุทธศาสนาร่วมกับแนวทางศึกษาของจิตวิทยาตะวันตก โดยเน้นแนวทางการแก้ไข้ปัญหา โดยการประยุกต์จากแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาแบบใช้พิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ความเชื่อ วัฒนธรรม และค่านิยม โดยการปรึกษามี 2 รูปแบบคือ

1. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล (Individual Counseling) การให้คำปรึกษาเป็นแบบที่ได้รับความนิยม และถูกนำมาใช้ในหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกใน

องค์กรเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานให้สูงขึ้น ทำให้คนในองค์กรได้ตระหนักถึงความรู้สึกเกี่ยวกับปฏิบัติการ และการแสดงออกของอารมณ์ของตน และผู้อื่นเข้าใจความสำคัญของทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม แรงจูงใจ พฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลทำให้เข้าใจความสำคัญของการเสริมแรง และการต่อต้านการเปลี่ยนแปลงคนสามารถกำหนดเป้าหมายและการประพฤติปฏิบัติของตนเองได้

2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) การให้คำปรึกษาเชิงกระบวนการ คือ บุคคลมีความต้องการแก้ไขปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกันเป็นกลุ่มเพื่อปรึกษาหารือซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่ม เพื่อที่จะได้พิจารณากำหนดปัญหาแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก และความคิดเห็นของแต่ละคนกล้าที่จะเผชิญปัญหา หรือปรับปรุงตนเองและได้ตระหนักว่าผู้อื่น สอดคล้องกับงานวิจัยของ (สุปราณี รอมธรรม, 2544) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของ คาร์ล อาร์ โรเจอร์ ต่อสุขภาพจิตเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานใหม่ โรงพยาบาลยโสธร” พบว่า หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของ คาร์ล อาร์ โรเจอร์ เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานใหม่มีคะแนนสุขภาพจิตสูงขึ้นทั้งโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับดีมาก รวมทั้งมีสุขภาพจิตดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทำให้เห็นว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดมนุษยนิยมนี้ สามารถทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจในตนเอง ยอมรับตนเอง สามารถสามารถดำรงชีวิต รับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้ ตลอดจนสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในที่สุด เช่นเดียวกับนักศึกษาที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดมนุษยนิยมที่รับรู้จักตนเอง ยอมรับในตนเองและผู้อื่นในด้านต่าง ๆ ทำให้มีความผาสุกทางจิตใจเพิ่มมากขึ้น เกิดการพัฒนาตนเองและสามารถนำแนวคิดที่ได้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

3. ผลของรูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต

รูปแบบกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต มีรูปแบบคือ 1. การใช้สื่อสารสองทางสร้างสัมพันธภาพ 2. สำรวจปัญหาความต้องการของผู้รับปรึกษาตามหาแนวทาง 3.เลือกทางแก้ปัญหาไม่ตัดสินใจแทนผู้รับคำปรึกษา 4. วางแผน

ในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม 5. ยุติการปรักษา 6. นัดหมายครั้งต่อไปและปิดเรื่องราวไว้เป็นความลับอย่างเคร่งครัด และมีกระบวนการปรักษา คือ 1. สร้างสัมพันธ์ภาพด้วยจิตที่เมตตา 2. สนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร 3. ชี้อธิบายให้เห็นความทุกข์เข้าใจทุกข์ 4. นำพาให้เกิดความสุขตามความเป็นจริงของชีวิต 5. ให้แนวทางดำเนินชีวิตด้วยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (วิชชุตา ฐิติโชติรัตน, 2559) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาารูปแบบการปรักษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรักษา” ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการปรักษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ผู้มีบทบาทให้การปรักษามีแนวทางปฏิบัติ 6 ด้านดังนี้คือ คือ (1) เป้าหมายการปรักษา (2) หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปรักษา (3) คุณลักษณะที่สำคัญของพระสงฆ์ผู้มีบทบาทให้การปรักษา (4) กระบวนการให้การปรักษา (5) ทักษะการปรักษา (6) ผลการปรักษาที่เน้นให้ผู้มาปรักษาคลายความทุกข์ใจ และเข้าใจความจริงของชีวิตมากขึ้น

กระบวนการปรักษาตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพจิต และใช้ทักษะการปรักษา 1. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจลึกซึ้งจับประเด็นเนื้อหาความรู้สึกรู้สึกความคิดวิเคราะห์ได้ 2. ทักษะการสื่อสารอย่างเป็นกัลยาณมิตรมีเมตตาแสดงถึงความเอาใจใส่ 3. ทักษะการถามด้วยคำถามที่แสดงถึงว่าเรากำลังสนใจอยู่กับเขาหวังใยอยากดูแลถามให้เกิดการคิดที่หยาบคาย 4. ทักษะวิเคราะห์เรื่องราวยกประเด็นสำคัญอุปมาอุปไมยหลักธรรมต่างๆ ได้ดี 5. ทักษะการทบทวนความรู้สึกรู้สึกอารมณ์ 6. ทักษะการสรุป 7. ทักษะการยุติเรื่องราว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ประทีป พีชทองกลาง, 2557) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปรักษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร” พบว่า กัลยาณมิตร คือ ผู้เป็นต้นแบบแห่งความดีงามทั้งในด้านกายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม มีกายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริตเป็นผู้มีคุณสมบัติพร้อมแห่งการแนะนำประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น กัลยาณมิตรเป็นปัจจัยเบื้องต้นแห่งการพัฒนาชีวิตในทุก ๆ ระดับ โดยมีพุทธพจน์ยืนยันอย่างหนักแน่นถึงความสำคัญของกัลยาณมิตรในการตั้งอยู่ในกุศลธรรม ตลอดถึงเป็นเหตุปัจจัยแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นวิถีทางอันประเสริฐในพุทธศาสนา ส่วนการบูรณาการรูปแบบการปรักษาตามแนวจิตจิตวิทยาและตามหลักพระพุทธศาสนาทำให้ได้พบรูปแบบการปรักษาเชิงพุทธได้แก่ 1. จุดมุ่งหมายของการปรักษามี 3 ประการ 1) สกัตปัญหา 2) เยียวยากนทุกข์ 3) เพิ่มสุขยั่งยืน 2. คุณลักษณะของพระพุทเจ้าในการปรักษา 1) พระบุคลิกภาพชื่นตา 2) พระวาจาชื่นใจ 3) พระหยุดยั้งมั่นคง

4) วางพระองค์สม่าเสมอ 5) คั่นเจอความแตกต่าง 6) วางพระกรุณาในหมู่สัตว์ 3. กระบวนการปรึกษาเชิงพุทธ มี 5 ขั้นตอน คือ 1) สร้างสัมพันธภาพ 2) สำรวจตนเพื่อเข้าใจปัญหา สืบสาวหาสาเหตุ 3) ชั้นปรึกษา 4) ลงมือปฏิบัติ 5) ติดตามผล

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากการวิจัยนี้ได้องค์ความรู้สำคัญ ได้แก่ ได้รูปแบบซึ่งเป็นกระบวนการปรึกษาดำเนินการตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต ได้แก่ 1. การใช้สื่อสารสองทางสร้างสัมพันธภาพ 2. สำรวจปัญหาความต้องการของผู้รับปรึกษาตามหาแนวทาง 3. เลือกทางแก้ปัญหาไม่ตัดสินใจแทนผู้รับคำปรึกษา 4. วางแผนในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม 5. ยุติการปรึกษา 6. นัดหมายครั้งต่อไปและปิดเรื่องราวไว้เป็นความลับอย่างเคร่งครัด

โดยใช้ทักษะการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพจิต คือ 1. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจลึกซึ้งจับประเด็นเนื้อหาความรู้สึกความคิดวิเคราะห์ได้ 2. ทักษะการสื่อสารอย่างเป็นกัลยาณมิตรมีเมตตาแสดงถึงความเอาใจใส่ 3. ทักษะการถามด้วยคำถามที่แสดงถึงว่าเรากำลังสนใจอยู่กับเขาห่วงใยอยากดูแลถามให้เกิดการคิดที่หยาบคาย 4. ทักษะวิเคราะห์เรื่องราวยกประเด็นสำคัญอุปมาอุปไมยหลักธรรมต่าง ๆ ได้ดี 5. ทักษะการทบทวนความรู้สึกอารมณ์ 6. ทักษะการสรุป และ 7. ทักษะการยุติเรื่องราว

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ควรให้คณะสงฆ์มีการอบรมกระบวนการปรึกษาดำเนินการตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิตอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง เพื่อเพิ่มองค์ความรู้ใหม่ทักษะและประสบการณ์

2. ควรให้คณะสงฆ์ได้จัดตั้งกลุ่มการทำงานเป็นทีมการให้การปรึกษาเพื่อเยียวยาจิตใจให้กับผู้ป่วยติดเตียงที่มีปัญหาทุกข้อ

3. ควรให้ภาครัฐบาลและเอกชนมาสนับสนุนส่งเสริมงบประมาณในการจัดทำโครงการการอบรมให้กับพระสงฆ์และผู้ช่วยพยาบาล เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรจิตอาสาช่วยเหลือสังคม

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. ควรสำรวจความคิดเห็นว่าควรพัฒนาอะไรบ้างในสิ่งที่ขาดและเพิ่มองค์ความรู้ ทักษะและประสบการณ์ เพื่อพัฒนาศักยภาพของบุคลากรทางโรงพยาบาลและพระสงฆ์ในการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา
2. ควรมีกิจกรรมที่หลากหลายในการอบรมกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาในภาคปฏิบัติให้มากกว่าภาคทฤษฎี
3. ควรหาวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกอบรมกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาให้เพียงพอต่อการฝึกอบรมกลุ่มผู้เข้าร่วมอบรม

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีกุ่มตัวอย่างเฉพาะพระสงฆ์ในการเข้าร่วมฝึกอบรม เพื่อใช้องค์ความรู้ ทักษะและประสบการณ์ไปใช้ในการปรึกษา
2. ควรมีการทดลองอบรมระยะยาว และติดตามผลนำชุดฝึกอบรมนี้ไปทดลองซ้ำกับกลุ่มตัวอย่างอื่นในสถานการณ์และสภาพแวดล้อมอื่น ๆ
3. ควรมีกิจกรรมที่หลากหลายในการถอดบทเรียนการปรึกษาแบบคู่และแบบกลุ่ม เพื่อร่วมกันคิด วิเคราะห์ ปัญหาแนวทางการจัดการรูปแบบกระบวนการฝึกอบรมให้เหมาะสมกับผู้อบรม

รายการอ้างอิง

- จำลอง ดิษยณฺษ. (2554). *จิตวิทยาของความดับทุกข์*. เชียงใหม่: บริษัท กลางเวียงการพิมพ์ จำกัด.
- ปริทรรศน์ ศิลปกิจ. (2560). *ปัจจัยสังคมกำหนดสุขภาพจิต*. เชียงใหม่: หจก.วนิดาการพิมพ์.
- ประทีป พิษทองกลาง. (2557). *รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภณ. (2543). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.

- วิชชุดา ฐิติโชติรัตน. (2559). *การพัฒนารูปแบบการบริการแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- วัชร ทองมอญ. (2541). *การศึกษานำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์* (วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- Department of Mental Health. (2005). *Mental Health Awareness Guide*. (2nd ed.). Bangkok: Printing Agriculture Cooperatives of Thailand.