

การพัฒนารูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา  
เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต

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

พระใบฎีกากิตติพงษ์ สีลสุโท<sup>1</sup> พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ<sup>2</sup>และสุวัฒน์ รักขันโท<sup>3</sup>

Received: August 12, 2020  
Revised: December 16, 2020  
Accepted: December 16, 2020

Phrabidika kittipong Silasutho, Phramaha Suthep Suthiyano, and  
Suwatsan Ragkhanto  
(kou999@hotmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method Research) โดยมีวัตถุประสงค์  
1) เพื่อศึกษาการพัฒนารูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัย  
เสี่ยงสุขภาพจิต 2) เพื่อศึกษารูปแบบกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัย  
เสี่ยงสุขภาพจิต 3) เพื่อนำเสนอรูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลด  
ปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ พระสงฆ์  
และบุคลากรทางการแพทย์ที่มีจิตอาสาให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา จำนวน 30 รูป/คน ที่  
อยู่ในกรุงเทพมหานคร ด้วยวิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยใช้แบบสอบถามเก็บ  
ข้อมูลสถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติ Paired-  
Samples t-test และใช้แบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลนำมาวิเคราะห์เชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า  
1) การพัฒนารูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยง  
สุขภาพจิต โดยใช้กระบวนการปรึกษาตามหลักไตรสิกขาผู้ให้การปรึกษาส่วนใหญ่มีการสร้าง  
สัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับการปรึกษา เพื่อให้รู้สึกอบอุ่นใจมากขึ้น ด้านสมาธิผู้ให้การปรึกษามี  
ทักษะการฟังอย่างตั้งใจในการสำรวจปัญหาของผู้รับการปรึกษา ด้านปัญญามีความรู้ความ  
เข้าใจในขั้นตอนการจัดการให้การปรึกษาต่อผู้รับการปรึกษา 2) รูปแบบกระบวนการปรึกษาตาม

<sup>1</sup> ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

<sup>2</sup> ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

<sup>3</sup> หลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

แนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิตการจัดคลินิกเฉพาะไว้ในกิจกรรมให้การปรึกษา แนวพุทธจิตวิทยาทั้งแบบรายบุคคลและรายกลุ่ม สามารถให้การปรึกษากับนิสิต และบุคลากร ได้ เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มาขอรับคำปรึกษาให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองเข้าใจ และยอมรับ ตนเองในด้านต่างๆ มากขึ้น 3) รูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลด ปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต ขั้นตอนในการปฏิบัติงานของคลินิกพุทธจิตวิทยา โดยมีแนวทางการ ปฏิบัติ 6 ด้าน คือ 1. การใช้สื่อสารสองทางสร้างสัมพันธภาพ 2. สำรวจปัญหาความต้องการ ของผู้รับปรึกษาตามหาแนวทาง 3. เลือกทางแก้ปัญหาไม่ตัดสินใจแทนผู้รับคำปรึกษา 4. วางแผนในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม 5. ยุติการปรึกษา 6. นัดหมายครั้งต่อไปและปิดเรื่องราว ไว้เป็นความลับอย่างเคร่งครัด

**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 personnel who live in Bangkok and also are volunteers for Buddhist psychology counseling. Moreover, the specific sampling selection method is used in a research work with data collected by using the questionnaires and analyzed with Mean, Percentage, Standard Deviation, Pair-Samples and T-test for data analysis. In addition, interview form was collected and analyzed with descriptive analysis. The results of the study found in a research work are as follows: 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 to help those who come to seek advice to enable them to make a decision themselves and accept themselves in many aspects. 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, Risk Factors Mental Health

## บทนำ

ในปัจจุบันระบบเศรษฐกิจและสังคมโลกมีขยายตัวและการแปรเปลี่ยนตลอดเวลา ซึ่งเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ ทำให้เกิดวิกฤติการณ์ที่เป็นปัญหาในหลาย ๆ ด้านในทุกประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยของเราด้วย สังคมไทยตกอยู่ภายใต้อำนาจของวัตถุนิยมและบริโภคนิยมอย่างขาดสติผู้คนจำนวนมากมักวิ่ง ตามกระแสโลกจนก่อให้เกิดปัญหาในทุก ๆ มิติของสังคมล้วนก่อให้เกิดความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ในระดับปัจเจกบุคคลแทบทั้งสิ้น หากผู้ที่ประสบปัญหาไม่สามารถจัดการชีวิตของตนหรือไม่ได้รับการช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม อาจเกิดความสับสนในชีวิตมีการตัดสินใจที่ผิดพลาดเป็นการเพิ่มปัญหาต่าง ๆ ให้ยุ่งยากมากยิ่งขึ้นและหากต้องเผชิญต้องเผชิญภาวะวิกฤตอย่างต่อเนื่องย่อมจะนำพาจิตไปสู่ภาวะที่ผิดปกติหรือออกจากโลกแห่งความเป็นจริง

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่เกิดขึ้นจากความต้องการในการที่จะช่วยเหลือเยียวยาผู้คนที่มีความทุกข์ทางด้านจิตใจอย่างเป็นกระบวนการ มุ่งให้ผู้มีปัญหาได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตน และมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง (จำลอง ดิษยวณิช, 2554) โดยมีนักจิตวิทยาการศึกษา มีหน้าที่เป็นผู้เอื้อให้ผู้มีปัญหาได้เข้าใจปัญหาอย่างชัดเจนและนักจิตวิทยาการศึกษาจะไม่เข้าไปแนะนำหรือบงการผู้มาปรึกษา แต่จะช่วยให้ผู้มาปรึกษาสามารถจัดการปัญหาได้ด้วยตัวเอง สามารถวางแนวทางการดำเนินชีวิตตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถเผชิญสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมั่นคง และสามารถจัดการปัญหาของตนเองได้อย่างสอดคล้องและเหมาะสมกับความเป็นจริง และยังช่วยให้ค้นพบศักยภาพของตนได้อย่างเต็มที่เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี และดำรงตนให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

เริ่มแรกของการปรึกษาและการบำบัดทางด้านจิตใจนั้นขอบเขตของจิตวิทยาตะวันตกนั้นเกี่ยวกับการแก้ปัญหาของคนป่วยทางจิตใจ โดยเฉพาะคนบ้า คนเสียดสี และคนที่มีความวิตกกังวลทางด้านจิตใจแบบต่าง ๆ แล้วค่อย ๆ ขยายมาสนใจปัญหาคนทั่วไปภายหลัง แต่ก็เน้นการแก้ปัญหาเป็นจุด ๆ โดยแต่ละทฤษฎีก็เน้นเฉพาะจุดและปฏิเสธด้านอื่น ๆ แต่การแก้ปัญหาด้านจิตใจของจิตวิทยาตะวันตกในแต่ละแนวคิดต่างประสบปัญหาเดียวกัน คือ แต่ละแนวคิดต่างมีมุมมองของชีวิตที่ไม่รอบด้านทุกมิติ ต่างใช้เพื่อการปรึกษาบำบัดที่อธิบายจากทัศนะของตนที่แยกย่อยปรากฏการณ์ทางด้านจิตใจที่กว้างขวางนั้น ให้เหลือเพียงมุมใดมุมหนึ่งที่เชื่อเท่านั้น เพราะในทางพระพุทธศาสนา มองปัญหาทางด้านจิตใจของคน มิได้อยู่ในวงการเจ็บป่วยทางจิต (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2543) คือ ไม่ได้เน้นในเรื่องคนไข้โรคจิต แต่หมายถึงการพยายามแก้ปัญหาของคนธรรมดาสามัญทั่วไปที่ใช้ชีวิตตามปกติในสังคมที่มีความทุกข์ และมองการแก้ไขปัญหานั้นเป็นองค์รวมไม่ได้แยกส่วน

พระสงฆ์ไทยในยุคโลกาภิวัตน์ในท่ามกลางกระแสความเปลี่ยนแปลง พระสงฆ์จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนบทบาทให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป และหนึ่งในบทบาทที่สำคัญของพระสงฆ์ คือ บทบาทการเป็นผู้นำสู่ความพ้นทุกข์ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาค้นคว้าบูรณาการองค์ความรู้ทางการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ เพื่อเป็นรูปแบบให้พระสงฆ์ที่มีบทบาทในการให้การศึกษาแนวพุทธจิตวิทยานำไปใช้ ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งในการบำเพ็ญประโยชน์ของพระสงฆ์ คือ เป็นผู้ที่มีความสามารถช่วยเหลือคลี่คลายปัญหาแก่บุคคลที่จมอยู่ในกองทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาได้อย่างแท้จริง (Department of

Mental Health, 2005) และเพิ่มพูนภาวะอันเป็นกุศลให้เกิดในจิตใจของผู้คน ดังนั้น ผู้วิจัยมีความประสงค์จะศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบและกระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต และศึกษารูปแบบกระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต และนำเสนอรูปแบบและกระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อต้องการในการที่จะช่วยเหลือเยียวยาผู้คนที่มีความทุกข์ทางด้านจิตใจอย่างเป็นกระบวนการ มุ่งให้ผู้มีปัญหาได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตน และมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเองต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการพัฒนารูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต
2. เพื่อศึกษารูปแบบกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method Research) โดยมีขอบเขตด้านตัวแปร ในการวิจัยประกอบด้วยตัวแปรอิสระ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล คือ เพศ อายุ พรรษา ตำแหน่ง ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ สถานภาพ โดยใช้การพัฒนารูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิตตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) โดยใช้โปรแกรมการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต คือ 1) เป้าหมายการปรึกษา 2) หลักธรรมกับการปรึกษา 3) คุณลักษณะที่สำคัญของพระสงฆ์ 4) กระบวนการให้การปรึกษา 5) ทักษะการปรึกษา 6) ผลการปรึกษา

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ พระสงฆ์และผู้ช่วยพยาบาลผู้เกี่ยวข้องกับการศึกษาที่มีจิตอาสาให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา จำนวน 30 รูป/คน ที่ได้มาโดยการสุ่มตัว อย่างง่าย ขอบเขตด้านพื้นที่ คือ กรุงเทพมหานคร

การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามขึ้นมา 1 ชุด ประกอบด้วยเนื้อหา 3 ตอน คือ ตอนที่ 1) ข้อมูลทั่วไป 2) รูปแบบกระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต 3) ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะ จากนั้นนำไปหาค่า IOC ทำการปรับปรุงตามคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญแล้วนำไปหาค่าความเชื่อมั่น โดยพบว่ามีค่าความเชื่อมั่น .847 จากนั้นได้นำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลจริง ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติเพื่อหาค่าสถิติร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Arithmetic Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) จากนั้นทดสอบ Independent Samples (t-test) (F-test) โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA)

การเก็บรวบรวมเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้พัฒนาและคำถามแล้วได้ทำการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับพระสงฆ์ และคฤหัสถ์ผู้เกี่ยวข้องมีความรู้ มีทักษะในการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาในการวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต โดยผู้เชี่ยวชาญให้ข้อมูลการสนทนากลุ่มประกอบด้วย 1) นักวิชาการพุทธจิตวิทยา 2) นักวิชาการจิตวิทยาคลินิก 3) พระสงฆ์ที่มีทักษะในการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

## ผลการวิจัย

### 1. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

เพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการวิจัยส่วนใหญ่เป็นหญิงจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 66.66 เป็นเพศชาย จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 อายุ พบว่า ประชากรส่วนใหญ่ มีอายุ 41-50 ปี มีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และรองลงมา มีอายุ 31-40 ปี มีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 23.33 และน้อยที่สุด ได้แก่ อายุ 61-70 ปี มีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33 พรรษา พบว่า ส่วนใหญ่ มีพรรษา 6-10 จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 40 และรองลงามีพรรษา 11-15 ปี มีจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 30 และน้อยที่สุดมีพรรษา 20-25 ปี มีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 5 ตำแหน่ง พบว่า ส่วนใหญ่ มีตำแหน่งลูกวัด มีจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 80 และรองลงามีตำแหน่งผู้ช่วยเจ้าอาวาส มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20 ระดับการศึกษา พบว่า ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ คือ อยู่ในระดับปริญญาตรี

จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 73.33 และรองลงมามีระดับปริญญาโท จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 23.33 และน้อยที่สุด ได้แก่ ปริญญาเอก มีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33 อาชีพพบว่า อาชีพของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นพยาบาล มีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 35 และรองลงมาคืออาชีพผู้ช่วยพยาบาล มีจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 30 และ น้อยที่สุด ได้แก่ อาชีพนิสิต มีจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 25 รายได้ พบว่า รายได้ของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ 15,000 – 20,000 บาท มีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และรองลงมาคือมีรายได้ มากกว่า 20,000 บาท มีจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 25 และน้อยที่สุด ได้แก่ รายได้น้อยกว่า 10,000 บาท มีจำนวน 2 คน คิดเป็น ร้อยละ 10 สถานภาพ พบว่า ส่วนใหญ่มีสถานภาพขราวาสหญิง มีจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 66.66 และรองลงมาคือสถานภาพพระภิกษุ มีจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33

## 2. ผลของรูปแบบกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต

ด้านศีล พบว่า ส่วนใหญ่มีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับการศึกษา เพื่อให้รู้สึกอบอุ่นใจมากขึ้น มีค่าเฉลี่ย 4.51 และรองลงมาคือสัมพันธภาพกับผู้รับการศึกษาเพื่อทำให้เกิดความไว้วางใจ มีค่าเฉลี่ย 4.25 และมีพฤติกรรมแสดงออกทางสีหน้าเมื่อผู้รับการศึกษาเล่าเรื่องราวความทุกข์ใจให้ฟังมีค่าเฉลี่ย 4.20

ด้านสมาธิ พบว่า ส่วนใหญ่ผู้ให้การศึกษา มีทักษะการฟังอย่างตั้งใจในการสำรวจปัญหาของผู้รับการศึกษา มีค่าเฉลี่ย 4.67 รองลงมาคือทักษะใช้คำถามปลายเปิดที่ให้อิสระในการตอบคำถามไม่ถูกจำกัดแก่ผู้รับการศึกษา มีค่าเฉลี่ย 4.28 และท่านมีทักษะการสังเกตเพื่อรับรู้ในพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ผู้รับการศึกษาแสดงออก มีค่าเฉลี่ย 4.24

ด้านปัญญา พบว่า ส่วนใหญ่ผู้ให้การศึกษา มีความรู้ความเข้าใจขั้นตอนการจัดการให้การศึกษาต่อผู้รับการศึกษา รองลงมาคือความเข้าใจระหว่างผู้ให้และผู้รับการศึกษาเพื่อเป็นการยืนยันความต้องการรับบริการ มีค่าเฉลี่ย 4.55 และมีความรู้การใช้คำถามที่ให้ผู้รับการศึกษาสามารถเล่าเรื่องของตนเองได้อย่างเปิดเผย มีค่าเฉลี่ย 4.25

## 3. ผลแบบสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะการพัฒนา รูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต

การพัฒนาารูปแบบการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต ควรมีการพัฒนาารูปแบบการปรึกษา คือ การให้คำปรึกษาแนวพุทธศาสนาจะช่วยให้สามารถให้คำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาของผู้รับคำปรึกษา โดยการพัฒนารูปแบบการปรึกษา 3 ด้านคือ 1.มีความรู้ (Knowledge) ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องมีความรู้ในเรื่องที่จะให้คำปรึกษาเป็นอย่างดีรวมถึงความรู้พื้นฐานที่จะทำความเข้าใจในปัญหาของผู้รับบริการรู้จุดเด่นและจุดด้อย 2.มีทัศนคติ (Attitude) ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำควรจำเป็นที่จะต้องมีความทัศนคติที่ดีต่อการให้บริการมีความจริงใจที่จะช่วยเหลือมีความเข้าใจและเห็นใจความรู้สึกร่วมไปกับผู้ที่มีปัญหาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจในเกียรติภูมิและความมีคุณค่าของการเป็นมนุษย์ 3. มีทักษะ (Skill) ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องมีทักษะในการให้คำปรึกษาการนำความรู้และทัศนคติดังกล่าวแล้วมาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานทำให้ผู้มีปัญหา มีทางออกเข้าใจตนเองเป็นที่พอใจที่ได้รับความช่วยเหลือ

กระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิตควรมีรูปแบบและกระบวนการปรึกษา คือ กระบวนการให้คำปรึกษาที่พระพุทธรองค์ทรงใช้ โดยเริ่มต้นด้วยการชี้แจงในเรื่องที่ทรงให้คำปรึกษาพร้อมกับโน้มน้าวจิตใจให้เห็นตามยินดีปฏิบัติด้วยความกระตือรือร้น มีเทคนิคต่าง ๆ ทำให้ผู้มารับคำปรึกษาเกิดความสดชื่นมีความร่าเริงใจมองเห็นเป้าหมายของการรับคำปรึกษา และสุดท้ายสามารถที่แก้ไขปัญหาความทุกข์ของตนเองได้

รูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิตควรมีรูปแบบ คือ การแนะนำเชิงพุทธนั้นจำเป็นต้องเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์รวมถึงเข้าใจถึงกระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์ด้วย กระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์ต้องมีความสอดคล้องกับธรรมชาติของมนุษย์ การจะพัฒนามนุษย์ได้อย่างเป็นระบบโดยอาศัยกระบวนการเรียนรู้ จำเป็นต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์เป็นอันดับแรก

## สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

1. สรุปผลการพัฒนารูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต

จากผลการวิจัยพบว่า จุดมุ่งหมายของกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต ผู้รับปรึกษาได้มีการสำรวจปัญหาเข้าใจตนเองสาเหตุของทุกข์ก็ให้คำปรึกษาเข้าใจความต้องการปัญหาของผู้รับคำปรึกษาของทุกลดความวิตกกังวล ความเครียดความทุกข์ของผู้รับคำปรึกษาช่วยให้เกิดแนวทางการแก้ปัญหาหลักศาสนาต่าง ๆ มาแก้ปัญหาและดำเนินชีวิตที่ดีผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจที่จะแก้ปัญหาได้ทันที่ที่ก่อนที่จะเกิดปัญหาซับซ้อนมากขึ้น และให้ผู้รับปรึกษาได้ใช้หลักธรรมของพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาแก่ผู้รับคำปรึกษาด้านจิตใจด้วยหลักธรรมของศาสนาเป็นหลักธรรมชาติ เป็นความจริงของชีวิตมนุษย์ทุกคน โดยเฉพาะความทุกข์ใจที่เกิดจากปัจจัยภายในต้อง ชักชวนให้เขาปรับทัศนคติความคิดตามความเป็นจริงเช่นการใช้สายรัดปรับทัศนคติให้เข้าใจความไม่ยั่งยืนของสรรพสิ่งจนทุกสลายไปได้ด้วยเกิดปัญญา นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ งานวิจัยของ (วัชรา ทองมอญ, 2541) ได้ศึกษาวิจัยการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การศึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ในโครงการของโรงพยาบาล บำราศนราดรุ สรุพบว่า การฝึกอบรมการประยุกต์พุทธธรรมในการให้การศึกษา เพื่อลดความเครียดได้ คือ การมีสติโดยใช้ หลักสติปฏิฐาน 4 คิดเป็นแบบโยนิโสมนสิการและคิดถูก โดยใช้ข้อที่ปัจจัยตา อริยสัจ 4 และไตรสิกขา จึงพบว่าการทดลองและทฤษฎีสามารถนำผู้ติดเชื้อเอชไอวี ไปสู่ความสุข เห็นคุณค่าของตนเองสูง และลดความเครียดได้จริงด้วย กัลยาณมิตร ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของกระบวนการปรึกษาตาม แนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิตนั่นคือ ผู้ให้การศึกษาต้องมีทักษะการฟังที่ดี จับประเด็นเรื่องราวได้ดีใช้คำถามปลายเปิดหรือปิดได้ มีทักษะทวนความ วิเคราะห์สาเหตุ ของปัญหา มีทักษะการสรุปความ และยุติการปรึกษา โดยผู้รับการปรึกษามีเป้าหมายของการมาปรึกษาที่หาทางออกจากทุกข์และหาทางแก้ไข และผู้มารับการศึกษาสามารถเข้าใจ ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเผชิญให้คลี่คลายทุกข์ที่มีอยู่ในใจได้ทำให้เห็นคุณค่าในตน ตระหนักรู้ ด้วยสติและปัญญาของตนในการแก้ไขปัญหาของตนเองได้

หลักธรรมกับการศึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต พบว่า ผู้ให้คำปรึกษาใช้หลักธรรมแนะนำผู้รับการปรึกษา ได้แก่ ไตรสิกขา 3 ยังสอดคล้องกับ งานวิจัยของ พระมหาปรีชาพล ติยานนท์ ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ บทบาทของ พระสงฆ์ในการใช้หลักพุทธธรรมให้คำปรึกษา เพื่อแก้ปัญหาชีวิตแก่ศาสนิกชน”

พบว่า ในอดีตหลัก พุทธธรรมที่ พระพุทธเจ้าและพระสงฆ์สาวกทั้งหลายใช้ในการแก้ปัญหา ภาวะวิกฤตที่เกิดเฉพาะหน้าปัญหาการปรับตัวของบุคคล การป้องกันปัญหาและการส่งเสริม คุณภาพชีวิตด้วยคุณธรรม โดยเน้นไปพัฒนาสติปัญญา สำหรับปัจจุบัน พบว่า พระสงฆ์ได้นำ หลักการประยุกต์หลักของโหราศาสตร์และไสยศาสตร์เข้ามาประกอบกัน เพื่อลดเปลี่ยนแปลงทุกข์ ได้ในที่สุดผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าสอดคล้องกับหลักธรรมกับการศึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต ผู้ให้การปรึกษาสามารถเลือกใช้หลักธรรมมาประยุกต์ให้ เหมาะสมกับสถานการณ์ สิ่งแวดล้อม และปัญหาที่เกิดขึ้นทางอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก เครียด กังวล เมื่อมีอาการต่าง ๆ ปรากฏ แต่สิ่งสำคัญผู้ให้การปรึกษาควรมีความ เมตตา และ ความกรุณาในการช่วยเหลือผู้มารับการปรึกษาทุกเพศทุกวัยด้วยการเยียวยาใจด้วยธรรมะ

## 2. สรุปผลรูปแบบกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยง สุขภาพจิต

รูปแบบกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต คือ 1. การใช้สื่อสารสองทางสร้างสัมพันธภาพ 2. สำรวจปัญหาความต้องการของผู้รับ ปรึกษาตามหาแนวทาง 3. เลือกทางแก้ปัญหาไม่ตัดสินใจแทนผู้รับคำปรึกษา 4. วางแผนใน การแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม 5. ยุติการปรึกษา 6. นัดหมายครั้งต่อไปและปิดเรื่องราวไว้เป็น ความลับอย่างเคร่งครัด นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ (วิชชุดา ฐิติโชติรัตน์, 2559) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การพัฒนากระบวนการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยามุรณาการของ พระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา” ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา มุรณาการของพระสงฆ์ผู้มีบทบาทให้การปรึกษา มีแนวทางปฏิบัติ 6 ด้านดังนี้คือ คือ 1) เป้าหมายการปรึกษา 2) หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษา 3) คุณลักษณะที่สำคัญของพระสงฆ์ ผู้มีบทบาทให้การปรึกษา 4) กระบวนการให้การปรึกษา ซึ่งประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ การ ปฏิสันถารด้วยจิตเมตตา การสนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร การพินิจรู้ทุกข์ การชี้ชวนให้เห็น และเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์ การนำพาให้บังเกิดสุขภายใน และการให้แนวทางดำเนิน ชีวิต ด้วยมรรควิธี 5) ทักษะการปรึกษา และ 6) ผลการปรึกษาที่เน้นให้ผู้มาปรึกษาคลายความ ทุกข์ใจและเข้าใจความจริงของชีวิตมากขึ้น นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้ทำการประเมินรูปแบบ การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยามุรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษาที่ได้พัฒนาขึ้น ซึ่งผลการประเมินปรากฏว่ารูปแบบมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ในขณะที่เดียวกันผล ประเมินการนำรูปแบบไปทดลองใช้ พบว่า ผู้มา ปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจทั้งใน

ระหว่างการปรึกษาภายหลังยุติการปรึกษาแล้ว คือ มีจิตใจ เข้มแข็งมากขึ้น ไม่โทษผู้อื่น  
 อบอุนใจ สบายใจ รู้สึกปิติ เห็นทางออกของปัญหา มีความมุ่งมั่นตั้งใจจะสิ่งดี ๆ ต่อไป  
 และกระบวนการปรึกษา 1.สร้างสัมพันธ์ภาพด้วยจิตที่เมตตา 2.สนทนาอย่างเป็น  
 กัลยาณมิตร 3. ชี้ชวนให้เห็นความทุกข์เข้าใจทุกข์ 4.นำพาให้เกิดความสุขตามความเป็นจริง  
 ของชีวิต 5.ให้แนวทางดำเนินชีวิตด้วยมรรคมืองค์ 8 ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าสอดคล้องกับ  
 กระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต โดยใช้วิธีการการ  
 ปรึกษาตามหลักจิตวิทยา 1) สร้างสัมพันธ์ภาพ 2) สำรองตนเพื่อเข้าใจปัญหา 3) ชื่นให้การ  
 ปรึกษา 4) ลงมือปฏิบัติ 5) ติดตามผล และการปรึกษาตามหลักพุทธศาสนา 1) เป้าหมายการ  
 ปรึกษา 2) หลักธรรมกับการปรึกษา 3) คุณลักษณะที่สำคัญของพระสงฆ์ 4) กระบวนการให้การ  
 ปรึกษา 5) ทักษะการปรึกษา 6) ผลการปรึกษา เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต

### 3. สรุปผลของรูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลด ปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต

รูปแบบกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจริยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต มี  
 รูปแบบคือ 1. การใช้สื่อสารสองทางสร้างสัมพันธ์ภาพ 2. สำรองปัญหาความต้องการของ  
 ผู้รับปรึกษาตามหาแนวทาง 3.เลือกทางแก้ปัญหาไม่ตัดสินใจแทนผู้รับคำปรึกษา 4. วางแผน  
 ในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม 5.ยุติการปรึกษา 6. นัดหมายครั้งต่อไปและปิดเรื่องราวไว้เป็น  
 ความลับอย่างเคร่งครัด และมีกระบวนการปรึกษา คือ 1. สร้างสัมพันธ์ภาพด้วยจิตที่เมตตา 2.  
 สนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร 3. ชี้ชวนให้เห็นความทุกข์เข้าใจทุกข์ 4. นำพาให้เกิดความสุขตาม  
 ความเป็นจริงของชีวิต 5. ให้แนวทางดำเนินชีวิตด้วยมรรคมืองค์ 8

ทักษะการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพจิต 1. การ  
 สร้างสัมพันธ์ภาพ 2. ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งฟังอย่างใส่ใจ 3. ทักษะการเงี่ย 4. ทักษะการ  
 ทบทวนสะท้อนกับความรู้สึกละอาารมณ์ 5. การยุติการปรึกษา และใช้ทักษะการปรึกษา 1.  
 ทักษะการฟังอย่างตั้งใจลึกซึ้งจับประเด็นเนื้อหาความรู้สึกละอาารมณ์ความคิดวิเคราะห์ได้ 2.ทักษะการ  
 สื่อสารอย่างเป็นกัลยาณมิตรมีเมตตาแสดงถึงความเอาใจใส่ 3. ทักษะการถามด้วยคำถามที่  
 แสดงถึงว่าเรากำลังสนใจอยู่กับเขาห่วงใยอยากดูแลถามให้เกิดการคิดที่หยาบคาย 4. ทักษะ  
 วิเคราะห์เรื่องราวยกประเด็นสำคัญอุปมาอุปไมยหลักธรรมต่าง ๆ ได้ดี 5. ทักษะการทบทวน  
 ความรู้สึกละอาารมณ์ 6. ทักษะการสรุป 7. ทักษะการยุติเรื่องราว ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ  
 (ประทีป พีชทองกลาง, 2557) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลัก  
 กัลยาณมิตร” พบว่า กัลยาณมิตร คือ ผู้เป็นต้นแบบแห่งความดีงามทั้งในด้านกายกรรม

วจีกรรมและมโนกรรม มีกายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริตเป็นผู้มีคุณสมบัติพร้อมแห่งการแนะนำประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น กัลยาณมิตรเป็นปัจจัยเบื้องต้นแห่งการพัฒนาชีวิตในทุก ๆ ระดับ โดยมีพุทธพจน์ยืนยันอย่างหนักแน่นถึงความสำคัญของกัลยาณมิตรในการตั้งอยู่ในกุศลธรรม ตลอดถึงเป็นเหตุปัจจัยแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นวิถีทางอันประเสริฐในพุทธศาสนา ส่วนการบูรณาการรูปแบบการศึกษาตามแนวคิดจิตวิทยาและตามหลักพระพุทธศาสนาทำให้ได้พบรูปแบบการศึกษาเชิงพุทธ ได้แก่ 1) จุดมุ่งหมายของการศึกษามี 3 ประการ 1) สกตปัญหา 2) เยียวยาคนทุกข์ 3) เพิ่มสุขยังยืน 2) คุณลักษณะของพระพุทธเจ้าในการศึกษา 1) พระบุคลิกภาพขึ้นตา 2) พระวาจาขึ้นใจ 3) พระหฤทัยมั่นคง 4) วางพระองค์สม่าเสมอ 5) ค้นเจอความแตกต่าง (6) วางพระกรุณาในหมู่สัตว์ 3) กระบวนการศึกษาเชิงพุทธ มี 5 ขั้นตอน คือ 1) สร้างสัมพันธภาพ 2) สำรวจตนเพื่อเข้าใจปัญหา สืบสาวหาสาเหตุ 3) ชั้นปรึกษา 4) ลงมือปฏิบัติ 5) ติดตามผล การศึกษาเชิงพุทธเป็นกระบวนการปฏิบัติที่ช่วยปลุกพลังทางปัญญาของพุทธบริษัทให้ ตื่นรู้และเบิกบานในการดำเนินชีวิต สามารถสลัดออกจากทุกข์ได้ด้วยตนเองอย่างสิ้นเชิง ซึ่งผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า สอดคล้องกับทักษะการศึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพจิต ควรมีทักษะดังนี้ 1.ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ 2.ทักษะการฟัง 3.ทักษะการจับประเด็นเรื่องราว 4.ทักษะการทบทวนประโยชน์ 5.สำรวจและทำความเข้าใจปัญหา 6.ทักษะการสรุป 7.ทักษะยุติการให้คำปรึกษา ทักษะต่างเหล่านี้มาจากองค์ความรู้และประสบการณ์ของผู้ให้คำปรึกษา แต่ไม่จำเป็นต้องเรียงทักษะตามขั้นตอน โดยใช้ทักษะขั้นตอนไหนก่อนก็ได้ไม่ผิด เพราะการศึกษาจะขึ้นอยู่กับตัวผู้มารับการปรึกษากับสิ่งแวดล้อมเป็นสำคัญ

## ข้อเสนอแนะการวิจัย

### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ควรให้ผู้บริหารโรงพยาบาลมีการอบรม กระบวนการศึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิตอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง เพื่อเพิ่มองค์ความรู้ใหม่ ทักษะและประสบการณ์

2. ควรให้คณะสงฆ์ได้จัดตั้งกลุ่มการทำงานเป็นทีมการให้การปรึกษา เพื่อเยียวยาจิตใจให้กับผู้ป่วยติดเตียงที่มีปัญหาทุกขใจ

3. ควรให้ภาครัฐบาลและเอกชนมาสนับสนุนส่งเสริมงบประมาณในการจัดทำโครงการการอบรมให้กับพระสงฆ์ และผู้ช่วยพยาบาล เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรจิตอาสาช่วยเหลือสังคม

#### ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. ควรสำรวจความคิดเห็นว่าควรพัฒนาอะไรบ้างในสิ่งที่ขาดและเพิ่มองค์ความรู้ทักษะและประสบการณ์ เพื่อพัฒนาศักยภาพของบุคลากรทางโรงพยาบาลและพระสงฆ์ในการศึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา

2. ควรมีกิจกรรมที่หลากหลายในการอบรมกระบวนการศึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาในภาคปฏิบัติให้มากกว่าภาคทฤษฎี

3. ควรหาวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกอบรมกระบวนการศึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาให้เพียงพอต่อการฝึกอบรมกลุ่มผู้เข้าร่วมอบรม

#### ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีกุ่มตัวอย่างเฉพาะพระสงฆ์หรือนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลในการเข้าร่วมฝึกอบรม เพื่อใช้องค์ความรู้ ทักษะและประสบการณ์ไปใช้ในการศึกษา

2. ควรมีการทดลองอบรมระยะยาวและติดตามผลนำชุดฝึกอบรมนี้ไปทดลองซ้ำกับกลุ่มตัวอย่างอื่นในสถานการณ์และสภาพแวดล้อมอื่น ๆ

3. ควรมีการนำเสนอถอดบทเรียนการศึกษาแบบคู่และแบบกลุ่ม เพื่อร่วมกันคิดวิเคราะห์ ปัญหาแนวทางการจัดการรูปแบบกระบวนการฝึกอบรมให้เหมาะสมกับผู้อบรมได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

#### รายการอ้างอิง

จำลอง ดิษยวณิช. (2554). *จิตวิทยาของความดับทุกข์*. เชียงใหม่ : บริษัท กลางเวียงการพิมพ์

จำกัด.

ประทีป พิษทองกลาง. (2557). *รูปแบบการศึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2543). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 2).

กรุงเทพมหานคร : พัฒนาศึกษา.

- วิชชุดา ฐิติโชติรัตนนา. (2559). การพัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของ พระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา (บทความวิจัย, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).
- วัชรรา ทองมอญ. (2541). การศึกษานำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อ ลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลบำราศนราดูร (วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- Department of Mental Health. (2005). Mental Health Awareness Guide. (2nd ed.). Bangkok: Printing Agriculture Cooperatives of Thailand.