

รูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลต่อสตรีที่มีภาวะซึมเศร้า ผ่านสื่อสังคม

A Model of Individual Buddhist Psychology Counseling for Women with Depression Via Social Media

กรรณิการ์ มีสวัสดิ์¹, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง² และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตน³

kannika Mesawad, Siriwat Srikrueadong and
Witchuda Thitichothirata
(kannica.tab@gmail.com)

Received: July 31, 2021
Revised: November 03, 2021
Accepted: November 11, 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลต่อสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าผ่านสื่อสังคม” มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาหลักการให้การปรึกษาสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าตามแนวจิตวิทยาและพุทธจิตวิทยา 2) เพื่อศึกษารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลตามแนวคิดทางจิตวิทยาและพระพุทธศาสนา และ 3) เพื่อนำเสนอรูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลต่อสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าผ่านสื่อสังคม เป็น การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเก็บข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 9 คน นำมาพัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลต่อสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าผ่านสื่อสังคม และใช้แบบประเมินภาวะสุขภาพจิต (DASS-21) เก็บข้อมูลเพื่อยืนยันรูปแบบที่เหมาะสมโดยการปรึกษากับสตรีที่มีภาวะซึมเศร้า จำนวน 5 คน โดยสมัครใจ แล้วนำข้อมูล มาวิเคราะห์แบบการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา พบผลการวิจัยดังนี้

1. การศึกษาหลักการให้การปรึกษาสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าตามแนวจิตวิทยาและพุทธจิตวิทยา พบว่า หลักการให้การปรึกษาสตรีที่มีภาวะซึมเศร้า เป็นการให้ความช่วยเหลือเยียวยา ด้านจิตใจอย่างเป็นกระบวนการที่อาศัยสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับสตรีที่มีภาวะซึมเศร้า ด้วยการสื่อสารสองทาง

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{2,3} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

2. รูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลตามแนวคิดทางจิตวิทยาและพุทธศาสนา พบว่า กระบวนการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลตามแนวคิดทางจิตวิทยาและพุทธศาสนา ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1. ขั้นสร้างสัมพันธภาพด้วยความเป็นกัลยาณมิตร 2. ขั้นสำรวจหาปัญหาที่แท้จริงด้วยสติ 3. ขั้นการหาแนวทางแก้ไขปัญหาด้วยโยนิโสมนสิการ 4. ขั้นสรุปปัญหา สรุปแนวทางแก้ไขที่จะนำไปปฏิบัติและให้กำลังใจด้วยพลธรรม 5. ขั้นลงมือปฏิบัติด้วยมรรค 8

3. รูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลต่อสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าผ่านสื่อสังคม พบว่า RCTA Model เป็นรูปแบบที่การบูรณาการของหลักธรรมทางพุทธศาสนากับจิตวิทยา

คำสำคัญ: การให้การปรึกษารายบุคคล, พุทธจิตวิทยา, ภาวะซึมเศร้า, สื่อสังคม

Abstract

A study entitled “A Model of Individual Buddhist Psychology Counseling for Women with Depression Via Social Media” aimed 1) to study the principles of counseling for women with depression based on psychology and Buddhist psychology; 2) to study a model of an individual Buddhist psychology counseling based on the concept of psychology and Buddhism; and 3) to present a model of an individual Buddhist psychology counseling for women with depression via social media. The study was a qualitative research in nature, using an in-depth interview to collect data from 9 experts in order to develop an individual Buddhist psychology counseling for women with depression via social media and using the mental health assessment form of DASS-21 for confirmation of an appropriate model by voluntary consultation with 5 women with depression. A content analysis was used for analyzing data. The results of the study were as follows:

1. From a study of the principles of counseling for women with depression based on psychology and Buddhist psychology it revealed that the counseling principle for women with depression was a process of psychological healing through a healthy relationship between the counselor and women with depression with two-way communication,

2. Regarding a study of a model of an individual Buddhist psychology counseling based on the concept of psychology and Buddhism it found that the process of an individual Buddhist psychology counseling based on the concept of psychology and Buddhism consisted of 5 steps including a step 1 as the building of a relationship with a good friendship; a step 2 as the exploring of the real problem with consciousness; a step 3 as the finding of solutions to problems with Yonisomanasikarn; a step 4 as the summarizing of the problems and solutions to be implemented, and encouraging them with Baladharmā; and a step 5 as a practice with Eightfold Noble Path.

3. A model of an individual Buddhist psychology counseling for women with depression via social media was a RCTA Model as a form of integration of Buddhist principles with psychology.

Keywords: Individual Counseling, Counseling in Buddhist Psychology, Depressive Symptom, Social Media

บทนำ

ปัจจุบันโรคซึมเศร้าเป็นปัญหาด้านสาธารณสุขที่สำคัญในหลายประเทศ ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากรายงานการจัดอันดับประเทศที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงที่สุดในโลกประจำปี 2019 โดย World Population Review ที่สำรวจข้อมูลการฆ่าตัวตายขององค์การอนามัยโลก พบว่า ประเทศไทยอยู่ในอันดับที่ 32 มีอัตราการฆ่าตัวตายอยู่ที่ 14.4 คนต่อประชากร 100,000 คน ในจำนวนนี้มีผู้ป่วยโรคซึมเศร้า 7.8% (ณรงค์กร มโนจันทร์เพ็ญ, 2562) องค์การอนามัยโลกคาดการณ์ว่า ในปี 2021 โรคซึมเศร้าจะมีอัตราผู้ป่วยสูงขึ้นเป็นอันดับ 2 รองจากโรคหัวใจ ขณะที่ผลการสำรวจระดับจิตสุขภาพจิต พบว่า ประชากรกรุงเทพฯ มีผู้เป็นโรคซึมเศร้ามากที่สุด โดย 2 ใน 3 เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 35-54 ปี (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2552) และมีแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของโรคดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง

ปัจจัยหลักที่มักจะกระตุ้นการเกิดภาวะซึมเศร้าที่มักพบบ่อย คือ 1. การมีความเสี่ยงทางพันธุกรรมหรือมีผู้ใกล้ชิดหรือบุคคลในครอบครัวเป็นโรคซึมเศร้าหรือมีภาวะซึมเศร้า 2. การมีสภาพจิตใจที่เศร้าหมอง หดหู่ มองชีวิตไร้ค่าและมองในแง่ลบ 3. การเผชิญกับสถานการณ์เลวร้าย เมื่อปัจจัยที่กล่าวมาข้างทั้ง 3 ปัจจัยเกิดขึ้นพร้อมกัน ก็จะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดโรคซึมเศร้า หรือภาวะซึมเศร้าได้ (คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562)

จากการที่ผู้วิจัยได้เข้าไปเป็นอาสาสมัครช่วยงานโครงการ Mindfulness Care และโครงการจิตอาสาอื่น ๆ ของเสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร เป็นระยะเวลามากกว่า 16 เดือน ทำให้ผู้วิจัยได้พบปะกับผู้คนที่มีภาวะเครียด กังวล และซึมเศร้า โดยเฉพาะผู้หญิง เป็นจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ และจากการศึกษาในหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา เอื้อให้ผู้วิจัยตระหนักในการศึกษาหลักธรรมที่สามารถนำมาเป็นแนวทางในการดูแลและคลี่คลายความทุกข์ทางด้านจิตใจ หลักพุทธธรรม เป็นฐานที่มั่นคงในการเอื้อเพื่อช่วยเหลือให้ผู้หญิงสามารถคลี่คลายภาวะซึมเศร้าในใจได้อย่างยั่งยืน ด้วยองค์ความรู้จากการเรียนพุทธจิตวิทยา ประกอบกับความสนใจของผู้วิจัยในเรื่องของการให้การปรึกษา ทำให้ผู้วิจัยสนใจในการศึกษารูปแบบการให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลต่อสตรีที่มีภาวะซึมเศร้า และด้วยภาวะการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทำให้ผู้วิจัยนำแนวคิดการใช้สื่อสังคมมาเป็นเครื่องมือในการสื่อสารการปรึกษาแทนรูปแบบการปรึกษาแบบ Face to Face ซึ่งสามารถพบปะช่วยเหลือสตรีกลุ่มนี้ได้สะดวก รวดเร็ว มีความเป็นไปได้และปลอดภัยจากการระบาดของโรค

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักการให้การปรึกษาสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าตามแนวจิตวิทยาและพุทธจิตวิทยา
2. เพื่อศึกษารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลตามแนวคิดทางจิตวิทยาและพระพุทธศาสนา
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลต่อสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าผ่านสื่อสังคม เพื่อศึกษาหลักการให้การปรึกษาสตรีที่มีภาวะซึมเศร้า

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อไปสู่การได้รูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลต่อสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าผ่านสื่อสังคมที่นำไปปฏิบัติจริง โดยการผสมผสานการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) การเก็บข้อมูลภาคสนามโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษารวบรวมทั้งในเชิงเอกสาร การบันทึก จากการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง รวบรวมข้อมูลและทำการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) เพื่อให้ได้สาระสำคัญที่นำไปสู่การสรุปแนวทางการจัดทำรูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลต่อสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าผ่านสื่อสังคม โดยใช้วิธีวิทยาวิจัยแบบผสมผสานดังนี้

1) การศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการจัดทำรูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลต่อสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าผ่านสื่อสังคมรวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) การสัมภาษณ์เชิงลึก (Qualitative Research) โดยสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนา นักวิจัย นักจิตวิทยา เพื่อให้ได้แนวคิด รูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลต่อสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าผ่านสื่อสังคม รวมทั้งสิ้น 9 รูป/คน เพื่อสังเคราะห์การจัดทำรูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลต่อสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าผ่านสื่อสังคม

3) นำร่างรูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลต่อสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าผ่านสื่อสังคม ไปยืนยันรูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลต่อสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าผ่านสื่อสังคม กับสตรีที่มีภาวะซึมเศร้า จำนวน 5 ท่าน เพื่อยืนยันความสมบูรณ์ของรูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลต่อสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าผ่านสื่อสังคม โดยทำการประเมินด้วยแบบประเมินความเครียด ความกดดัน และภาวะซึมเศร้า (DASS21) ก่อนและหลังใช้รูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลต่อสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าผ่านสื่อสังคม

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

1) ลักษณะของสตรีที่มีภาวะซึมเศร้า

จากการศึกษาพบว่า ลักษณะของสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ สตรีที่มีภาวะซึมเศร้าเพียงอย่างเดียวและสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าและมีอารมณ์ไบโพลาร์ร่วมด้วย

2) หลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาสตรีที่มีภาวะซึมเศร้า ได้แก่ พรหมวิหารธรรม 4 กัลยาณมิตรธรรม 7 และอริยสัจ 4

3) ผลศึกษารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลตามแนวคิดทางจิตวิทยาและพระพุทธศาสนา

3.1 รูปแบบการปรึกษา

รูปแบบการให้บริการปรึกษาทางสื่อสังคมออนไลน์ผ่านโปรแกรมซูม เป็นกระบวนการที่ผู้ให้บริการปรึกษา (Counselor) และผู้รับบริการปรึกษา (Counselee) ติดต่อกันสองทางโดยพบหน้า ด้วยโปรแกรมที่ช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษา ได้พูดคุยถึงปัญหา ข้อข้องใจ ระบายความรู้สึก อารมณ์ เรื่องราวต่าง ๆ ออกมาเป็นคำพูดและผู้ให้การปรึกษายังสามารถเห็นสีหน้า ท่าทาง ปฏิกริยาต่าง ๆ ที่ผู้ขอรับบริการปรึกษาได้แสดงออก เพื่อช่วยลดความกดดันทางอารมณ์ ช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาสามารถมองเห็นทางออก และตัดสินใจเลือกทางเลือกในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ยอมรับเข้าใจตนเอง และสามารถแก้ไขปัญหได้ในที่สุด

3.2 กระบวนการปรึกษา ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพความเป็นกัลยาณมิตรและการกำหนดรู้ปัญหา

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจหาปัญหาที่แท้จริงด้วยสติ

ขั้นที่ 3 การหาแนวทางแก้ไขปัญหาด้วยโยนิโสมนสิการ

ขั้นที่ 4 การลงมือปฏิบัติตามแนวทางการแก้ไขปัญหาที่สตรีที่มีภาวะซึมเศร้าได้พิจารณาตัดสินใจเลือกนำมาปฏิบัติให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

ขั้นที่ 5 การยุติการให้การปรึกษา สรุปปัญหา และสรุปแนวทางแก้ไขที่จะนำไปปฏิบัติ ให้กำลังใจสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าในการนำไปปฏิบัติให้พ้นจากทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

3.3 ผลของการปรึกษา พบว่า ระดับความรู้สึกเห็นด้านภาวะซึมเศร้า ด้านภาวะวิตกกังวล ด้านความเครียดของสตรีที่มีภาวะซึมเศร้า เมื่อได้รับการปรึกษาแล้วมีภาวะลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าได้รับการคลี่คลายจากปัญหา หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้น ทำให้ใจเบา สตรีที่มีภาวะซึมเศร้าได้เล่าเรื่องราวหรือปัญหาที่เกิดขึ้น เห็นเหตุแห่งทุกข์ ร่วมกันหาสาเหตุหรือต้นเหตุแห่งทุกข์ เพื่อนำไปสู่วิธีการ

ดับทุกข์ และนำไปปฏิบัติให้เกิดผล ทำให้เห็นภาพรวมของการคลี่คลายทุกข์ได้ชัดเจนขึ้น ลดการสับสน ไม่ตกหล่นในรายละเอียด การให้คำปรึกษาแบบไม่ชี้แนะ แต่ช่วยให้สตรีที่มีภาวะซึมเศร้าได้คิด วิเคราะห์ และตัดสินใจเอง ไม่มีอคติและมั่นใจกับแนวทางแก้ปัญหา สามารถนำวิธีการแก้ไขปัญหาไปปฏิบัติเพื่อให้ใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขได้อย่างแท้จริง

4) ผลการนำเสนอรูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลต่อสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าผ่านสื่อสังคม

พบผลการวิจัยว่า คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกด้านภาวะซึมเศร้า ด้านภาวะวิตกกังวล ด้านความเครียด ของสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าโดยรวมและรายด้านของผู้เข้าร่วมวิจัยหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมวิจัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัย

การเสนออภิปรายผลการวิจัยดำเนินการตามวัตถุประสงค์การวิจัย ผู้วิจัยนำเสนอเป็น 3 ประเด็น ตามข้อค้นพบของการวิจัย ดังต่อไปนี้

หลักการให้การปรึกษาสตรีที่มีภาวะซึมเศร้า

ผลการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า หลักการให้การปรึกษาสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าเป็นการให้ความช่วยเหลือเยียวยาด้านจิตใจอย่างเป็นกระบวนการที่อาศัยสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับสตรีที่มีภาวะซึมเศร้า ด้วยการสื่อสารสองทาง ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการได้สำรวจตัวเองเพื่อทำความเข้าใจ สามารถค้นหา สาเหตุของปัญหา และความต้องการ ตลอดจนสามารถหาวิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างแท้จริง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จนปรับตัวให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเองสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น และสังคมรอบตัวได้อย่างเป็นปกติสุข สอดคล้องกับ ผ่องพรรณ ภาโว (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่อง บุรณาการการปรึกษาพหุทฤษฎีโดยใช้ทฤษฎีปัญญาานิยมร่วมกับทฤษฎีประสบการณ์นิยม-มนุษยนิยมต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า พบว่า ผลการปรึกษารายบุคคลโดยใช้ปรึกษาแบบพหุทฤษฎีส่งผลให้ภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยต่ำกว่าวิธีแบบปัญญาานิยม กับประสบการณ์นิยม-มนุษยนิยม แต่ไม่แตกต่างจากวิธีของการปรับความคิดและพฤติกรรมที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การปรึกษารายบุคคลโดยใช้ปรึกษาแบบพหุทฤษฎี แบบปัญญาานิยม กับประสบการณ์นิยม-มนุษยนิยม หลังการปรึกษา และระยะติดตาม

ผล พบว่า มีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง เมื่อเวลาเปลี่ยนไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า ผลการศึกษารายบุคคลโดยใช้การปรึกษาแบบพหุทฤษฎีส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วย ในระยะติดตามผลดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษา และระยะเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลตามแนวคิดทางจิตวิทยาและพุทธศาสนา

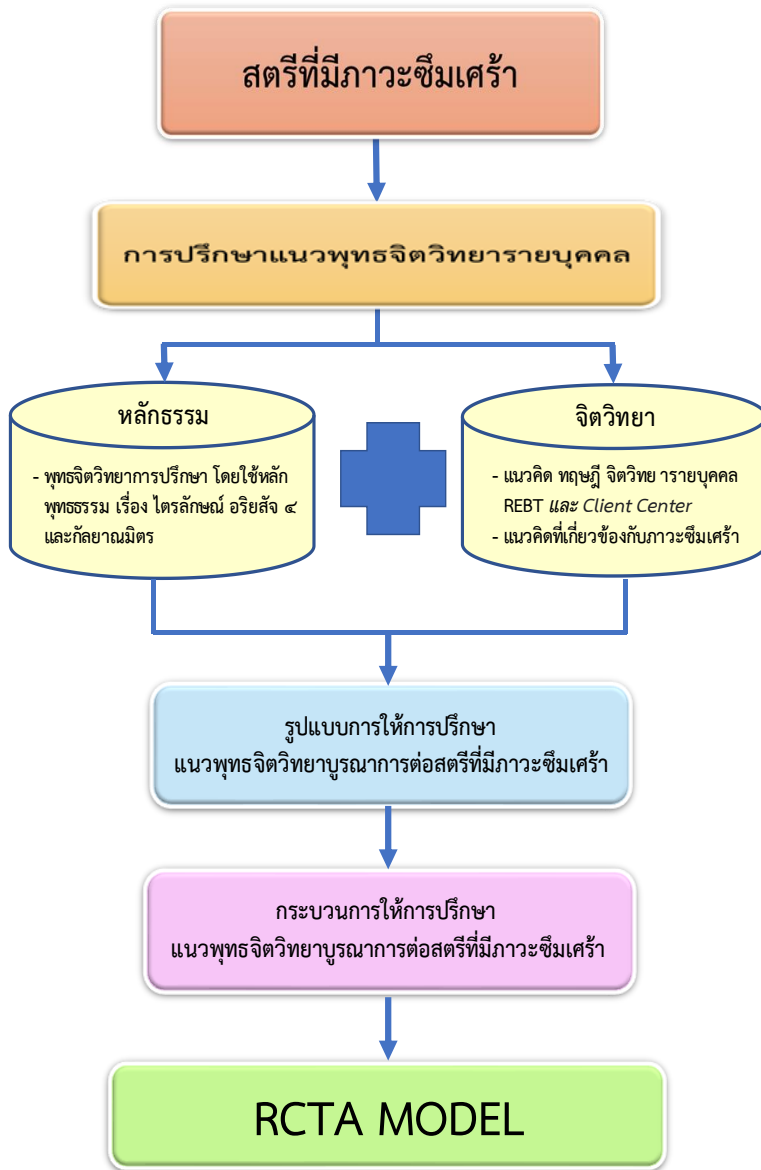
ผลการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า กระบวนการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลตามแนวคิดทางจิตวิทยาและพุทธศาสนา ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพด้วยความเป็นกัลยาณมิตร ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจหาปัญหาที่แท้จริงด้วยสติ ขั้นที่ 3 การหาแนวทางแก้ไขปัญหาคด้วยโยนิโสมนสิการ ขั้นที่ 4 สรุปปัญหา สรุปแนวทางแก้ไขที่จะนำไปปฏิบัติ และให้กำลังใจด้วยพลธรรม ขั้นที่ 5 การลงมือปฏิบัติด้วยมรรค 8 สอดคล้องกับ สอดคล้องกับพระครูภาวนาวีรานุสิฐ วิ. (2560) ได้ทำการวิจัยเรื่อง กระบวนการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา พบว่า กระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยามีเป้าหมายหลัก คือ ช่วยเหลือผู้ที่มาขอรับการปรึกษาให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง เข้าใจ และยอมรับตนเองในด้านต่างๆ ตลอดจนตระหนักถึงความต้องการของตนเอง จึงมีความสอดคล้องกับพุทธวิธีที่พระพุทธรองค์ทรงมุ่งหวัง คือ ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ของผู้เข้ารับคำปรึกษา เช่น ด้านสุขภาพจิต ด้านอารมณ์ ด้านพฤติกรรม เป็นต้น สามารถเปลี่ยนจากการกระทำทุจริตมาเป็นการกระทำสุจริตที่เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงในระดับสูงขึ้นไป คือ การเปลี่ยนแปลงคุณธรรมและคุณภาพชีวิต จากสภาพของปุถุชนเป็นอริยบุคคล ผลของการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา หรือการแสดงธรรมของพระพุทธรองค์ ในแต่ละครั้งนั้นพระองค์ทรงมีเป้าหมายที่ชัดเจนแน่นอนว่าต้องการที่จะให้เกิดผลในการเรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลงพัฒนาบุคคลในด้านใด ส่วนมากผู้ที่ได้รับการปรึกษา หรือฟังธรรมจากพระพุทธรเจ้าแล้วมักจะได้บรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่ง คือ พระโสดาบัน เป็นต้น เป็นอุดมการณ์สูงสุดที่ทุกคนปรารถนา เพราะเป็นสภาพที่ไร้ปัญหาอย่างถาวร

ผลการนำเสนอรูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลต่อสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าผ่านสื่อสังคม

ผลการวิจัยการใช้รูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลต่อสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าผ่านสื่อสังคม พบว่า คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกด้านภาวะซึมเศร้า ด้านภาวะวิตกกังวล ด้านความเครียด ของสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าโดยรวม และรายด้านของผู้เข้าร่วมวิจัยหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมวิจัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า สตรีที่มีภาวะซึมเศร้าที่ได้รับการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลมีภาวะซึมเศร่าลดลง สอดคล้องกับสมพร รุ่งเรืองกลกิจ และคณะ (2557) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพของการให้การปรึกษาแนวพุทธธรรม ต่อการลดอาการซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า พบว่า ผู้ป่วยทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนอาการของโรคซึมเศร้า อาการครุ่นคิดลดลงและมีค่าคะแนนการมีสติมากขึ้น อย่างไรก็ตามเมื่อเปรียบเทียบความ แตกต่างคะแนนโรคซึมเศร้าตามแบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม พบว่ากลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนมัธยฐานของคะแนนโรคซึมเศร้า ความครุ่นคิดน้อยกว่า และระดับการมี สติ มากกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สรุป การบำบัดแนวพุทธธรรมแบบกลุ่มช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการรักษาอาการซึมเศร้าในผู้ป่วย โรคซึมเศร้าจากการได้รับการบำบัดตามปกติ

องค์ความรู้จากการวิจัย

สามารถสรุปองค์ความรู้จากการวิจัยเรื่อง รูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลต่อสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าผ่านสื่อสังคมได้ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

RCTA Model เป็นรูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลต่อสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าผ่านสื่อสังคม ที่ การบูรณาการของหลักการทางพุทธศาสนากับจิตวิทยาประกอบด้วย

Relation คือ การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร

Cause คือ การร่วมกันวิเคราะห์ถึงสาเหตุของเรื่องราวที่เกิดขึ้น ด้วยอริยสัจ 4
Target คือ สร้างเป้าหมายร่วมกัน และมีเป้าหมายเดียวกัน ด้วยสัมมาทิฐิ และ
Action คือ การลงมือปฏิบัติด้วยกระบวนการหรือวิธีการที่ตกลงร่วมกัน เพื่อให้
บรรลุเป้าหมายที่วางร่วมกันไว้ ด้วยมรรค

จึงเกิดเป็นรูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลต่อสตรีที่มีภาวะซึมเศร้า
ซึ่งรูปแบบดังกล่าวเกิดจากการให้การปรึกษาสตรีที่มีภาวะซึมเศร้า ด้วยปัจจัยหรือสาเหตุ 4
ด้าน ได้แก่ 1. ปัจจัยทางกายภาพ 2. ปัจจัยทางจิตวิทยา 3. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม 4. ปัจจัย
ทางพันธุกรรม โดยใช้กระบวนการให้การปรึกษาด้วยพุทธจิตวิทยารายบุคคล นำไปสู่
กระบวนการให้การปรึกษาต่อสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ
ประสิทธิผล ทำให้สตรีที่มีภาวะซึมเศร้าคลี่คลายจากปัญหา หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้น ทำให้ใจ
เบาขึ้น สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขได้อย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่า การให้การปรึกษารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธ
จิตวิทยารายบุคคลต่อสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าผ่านสื่อสังคม ยังมีข้อจำกัดในเรื่องบุคลากร ผู้มี
ความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าว จึงขอเสนอแนะ ดังนี้

1) มีผู้เชี่ยวชาญในการให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาในสถานปฏิบัติธรรม
โรงพยาบาล สถานบริการของรัฐ ในการให้การปรึกษาทางโทรศัพท์หรือสื่อสังคม เพื่อให้
ความดูแล ช่วยเหลือผู้มีภาวะซึมเศร้าได้อย่างรวดเร็ว และครอบคลุมทุกพื้นที่

2) ฝึกฝน พัฒนางองค์ความรู้และทักษะการให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาทาง
โทรศัพท์หรือสื่อสังคมให้กับบุคลากรของสถานปฏิบัติธรรม โรงพยาบาล อย่างต่อเนื่อง

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่า การให้การปรึกษารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธ
จิตวิทยารายบุคคลต่อสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าผ่านสื่อสังคม ยังมีหลักการอื่นที่สามารถนำมาใช้
ในการช่วยเหลือการให้การปรึกษาในรูปแบบดังกล่าว และกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะซึมเศร้าอยู่
อีกหลายกลุ่ม จึงขอเสนอแนะดังนี้

1) ศึกษาวิจัยการนำรูปแบบการให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาทางโทรศัพท์ หรือสื่อสังคมไปประยุกต์ใช้กับผู้ดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า เป็นต้น

2) ศึกษาแนวทางในการคลี่คลายทุกข์ หรือปัญหา ด้วยหลักธรรมที่มีความละเอียด ลึกซึ้งมากขึ้น

รายการอ้างอิง

- คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. (2562). *จิตเวชทั่วไป*. สืบค้น 17 กันยายน 2563, จาก <https://med.mahidol.ac.th/ramamentalgeneralknowledge/general>
- ณรงค์กร มโนจันทร์เพ็ญ. (2562). *ประเทศที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงที่สุดในโลกประจำปี 2019*. สืบค้น 16 กันยายน 2563, จาก <https://thestandard.co/list-of-countries-by-suicide-rate-2019/>
- ผ่องพรรณ ภาโว. (2561). *บูรณาการการปรึกษาพหุทฤษฎีโดยใช้ทฤษฎีปัญญานิยมร่วมกับทฤษฎีประสบการณ์นิยม-มนุษย์นิยมต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า (ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต)*. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พระครูภาวนาวีรานุสิฐ วิ.. (2560). กระบวนการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, 13(3), 144-154.
- สมพร รุ่งเรืองกลกิจ และคณะ. (2557). ประสิทธิภาพการให้การปรึกษาแนวพุทธธรรม ต่อการลดอาการซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 59(4), 381-393.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2552). *มหันตภัยโรคซึมเศร้ามาแรงสู่อีโรคหัวใจ*. สืบค้น 19 กันยายน 2563, จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/5385->