

ประสบการณ์การเกิดปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมืออาชีพ
ในการทำงาน

Experience of Emerging Wisdom (Paññā) in Professional Life of
Expert Buddhist Counselors

วรากร ศรสุรินทร์¹ และ อรุณญา ต้อยคำภีร์²

Waragon Sornsurin and Arunya Tuicomepee

(Waragonsorn@gmail.com and atuicomepee@gmail.com)

Received: October 14, 2021

Revised: November 27, 2021

Accepted: November 28, 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในการโยนิโสมนสิการความทุกข์ใจจากการทำงานจนเกิดปัญญา 2. ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์การเกิดปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมืออาชีพในการทำงาน โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความในการวิเคราะห์ข้อมูล มีผู้ให้ข้อมูลหลัก 6 ราย ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้ผ่านประสบการณ์ภาคสนามด้านจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ไม่น้อยกว่า 5 ปีหลังจบการศึกษา เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้คำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ประสบการณ์การเกิดปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมืออาชีพประกอบไปด้วย 2 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1. การสะสมเหตุปัจจัยที่เป็นกุศลเอื้อให้เกิดปัญญาคลี่คลายทุกข์ ได้แก่ เหตุปัจจัยหลัก คือ สติ สมาธิและญาณ และเหตุปัจจัยหลัก คือ สติสัมปชัญญะที่ดึงปัญญามาใช้ 2. การกลับมากลมกลืนกับความเป็นจริงในปัจจุบัน ได้แก่ การกลับมาสู่ปัจจุบันด้วยใจที่เบา สงบและเบิกบาน การมีใจที่สงบขึ้น ปัญญาว่าองไวขึ้น ด้วยการเปลี่ยนทุกข์เป็นบทเรียน ข้อค้นพบจากการศึกษานี้สามารถนำมาเป็นฐานในการทำความเข้าใจและพัฒนากระบวนการพัฒนาจิตใจเพื่อให้เกิดปัญญาตามแนวทางของจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธได้

คำสำคัญ: ปัญญา, นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ, การให้คำปรึกษา

¹ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

² สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Abstract

This study aims to examine 1. the experiences of expert Buddhist counselors while practicing ‘critical reflection’ (yonisomanasikāra) on distress related to work, resulting in wisdom (paññā) acquisition 2. factors associated to experience of emerging wisdom (paññā) in expert Buddhist counselors. An interpretative phenomenology methodology was performed to analyze data. There were six key informants, those having practiced Buddhist counseling psychology in work settings for five years or longer after graduation. Data were collected via in-depth semi-structured interview. Results revealed that experiences of professional Buddhist counseling psychologists consisted of two main themes. 1, Accumulating meritorious (Kusala) causes and conditions that lead to wisdom to alleviate distress. This was comprised of key conditions consisting of mindfulness (Sati), meditative consciousness (samādhi), and insight (ñāṇa) as well as key conditions consisting of mindfulness and clear comprehension (Sati Sampajañña) that facilitated the implementation of wisdom. 2. Returning to be harmonized with reality in the present moment. This was comprised of returning to the present moment with light-hearted mind and becoming more relaxed and mentally agile as a result of the lessons learned from alleviating distress. The results of this study contribute to the understanding about psychological processes in which the states of mind of Buddhists counselors are shifted and then acquire wisdom as well as to the development of such processes based on the principles of Buddhist counseling psychology.

Keywords: Wisdom (Paññā), Buddhist Counselor, Consulting

บทนำ

หลายทศวรรษที่ผ่านมา การช่วยเหลือเยียวยาบุคคลที่มีปัญหาทางจิตใจด้วยการพูดคุยปรึกษาหรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีบทบาทที่สำคัญในสังคมไทยมากขึ้น การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเองได้ขยายขอบเขตจากการบริการผู้ที่มีอาการเจ็บป่วยทางจิตใจไปสู่การป้องกันปัญหาทางจิตใจในคนปกติทั่วไป ในบริบทของสังคมไทย รองศาสตราจารย์ ดร. โสริช โพธิแก้ว

ได้ริเริ่มและพัฒนากาการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีความรู้ความเข้าใจในหลักพุทธธรรมที่ผสมผสานเข้ากับการศึกษาเชิงจิตวิทยา อาทิ จิตวิทยาการศึกษาในบริบทของพุทธธรรม วิชาจิตวิทยาตะวันออกกับความงอกงามของมนุษย์ การฝึกปฏิบัติงานภาคสนาม รวมไปถึงการปฏิบัติธรรมที่สวนโมกขพลารามและสถานปฏิบัติธรรมอื่น ๆ อีกด้วย (โสริช โปธิแก้ว, 2557) นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธนี้มีบทบาทหลักในการเยียวยาใจ คลายทุกข์และพัฒนาศักยภาพของผู้มาปรึกษา จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่านักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธต้องมีความเข้าใจและสามารถประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมไปใช้ในการทำงานได้ ไม่ว่าจะเป็นสติในนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ (ดลดาว ปุรณานนท์, 2559), สมาธิ (พรมงคณันท์รัตนโยธิน, 2561) และ ปัญญา (พระมนตรี ปณญาทีโป, 2562) โดยเฉพาะ “ปัญญา” ที่เป็นหัวใจหลักประการหนึ่งในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธใช้ปัญญาเพื่อเอื้อให้ผู้มาปรึกษาจัดการกับปัญหาความทุกข์ใจโดยตรง ตลอดจนพัฒนาตนเองเข้าสู่การดำเนินชีวิตที่มีปัญหาความทุกข์ใจลดลง โดยตามหลักพุทธธรรมนั้นปัญญานับเป็นปัจจัยที่สำคัญ ปัญญา (paññā) ในที่นี้ หมายถึง การรู้จัก รู้แจ้ง และเข้าใจความจริงทั้งต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ตลอดจนรู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลาย เช่น รู้ว่าสังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลง และเป็นไปตามเหตุปัจจัย เมื่อรู้แล้วก็นำไปสู่การเข้าไปข้องเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ตามเหตุและปัจจัย มีความอิสระ ไม่หลงยึดมั่นในตัวตน อันเป็นหนทางจัดการความทุกข์หรือคลี่คลายทุกข์ในที่สุด หนทางหนึ่งของการเกิดปัญญา คือ การรู้จักคิด รู้จักพิจารณา อันเรียกว่า โยนิโสมนสิการ เป็นการทำให้แว่นแฉะ คิดสืบสาวเรื่องราวตามกระบวนการของเหตุปัจจัย มีความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติตามที่เป็นจริง (พระธรรมปฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2561: 100) งานวิจัยเชิงประจักษ์ที่ศึกษาเรื่องการเกิดปัญญาในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เช่น สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ได้ระบุว่า “การเกิดปัญญา” เป็นการเห็นความเป็นจริงของชีวิต โดยเริ่มจากการที่บุคคลมองเห็นและละวางความปรารถนาหรือความต้องการของตนเองที่ไม่ตรงกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ที่มีการเปลี่ยนแปลงตามกฎไตรลักษณ์ ความเป็นเหตุปัจจัยเกี่ยวข้องกัน (อิทัปปัจจยตา) และเห็นทางแห่งการพ้นทุกข์ (อริยสัจ 4) ในเรื่องนั้น ๆ จนสามารถถอนตัวจากความไม่รู้หรืออวิชชา ทำให้ใจสงบ คลายจากทุกข์ นอกจากนี้ งานวิจัยเชิงประจักษ์ของวรัญญู กองชัยมงคล (2558) ยังสะท้อนให้เห็นว่าการพัฒนาและเกิดปัญญาของนักจิตวิทยาการศึกษานั้นนำไปสู่การพัฒนา

นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธทั้งด้านความชำนาญในวิชาชีพและการเติบโตของงานส่วนบุคคลด้วย ปัญญาเป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพจิตใจของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธและส่งผลกระทบต่อทำที่ต่างๆ ทำให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นฐานสำคัญในสัมพันธภาพการศึกษาที่นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธมีต่อผู้รับบริการ (ณัฐวร เมฆมัลลิกา, 2563)

ข้อค้นพบจากการศึกษาของ สุภาพร ประดับสมุทร (2552) และวรัญญู กองชัยมงคล (2558) ดังกล่าวมีความสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของฉัตรสุมาลย์ ศรีทองอุ้น (2554) ที่แสดงให้เห็นว่า นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธที่ได้นำเอาความเข้าใจในหลักอริยสัจ 4 มาเรียนรู้และทำความเข้าใจชีวิตตนเองผ่านการสังเกต ไคร่ครวญ และตระหนักรู้ทั้งด้านชีวิตส่วนตัวและการทำงาน ล้วนเป็นการช่วยเพิ่มความเข้าใจในการดำเนินชีวิตและการทำงานบนฐานของอริยสัจ 4 ทั้งสิ้น อย่างไรก็ตาม ช่องว่างของการศึกษาที่ผ่านมา มีอยู่ 2 ประการ ประการแรก ในขณะที่มีการมุ่งเน้นให้เห็นถึงความสำคัญของปัญญาของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ แต่ยังไม่พบข้อความรู้ที่สะท้อนถึงการเกิดปัญญาที่เน้นประสบการณ์ด้านในของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธที่ได้ทำงานกับความทุกข์ในใจของตน อันเนื่องมาจากการศึกษาจนเกิดปัญญา และประการที่สอง ยังไม่มีความรู้ที่สะท้อนให้เห็นถึงการเกิดปัญญาที่อาศัยการโยนิโสมนสิการเพียงอย่างเดียว บทความวิจัยนี้จึงได้นำเสนอผลการศึกษาประสบการณ์การเกิดปัญญาของนักจิตวิทยาการศึกษาในทำงานกับความทุกข์ใจของตน อันเนื่องมาจากการทำงานศึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเชิงแบบการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis) เนื่องจากการวิจัยเชิงคุณภาพลักษณะนี้ ช่วยในการสะท้อนประสบการณ์การเกิดปัญญาที่มีความละเอียดอ่อนและมีลักษณะเฉพาะบุคคล อีกทั้งยังเอื้อให้ผู้ศึกษาเข้าไปร่วมทำความเข้าใจและตีความประสบการณ์การเกิดปัญญา เพื่อสะท้อนความเข้าใจเรื่องการเกิดปัญญาของนักจิตวิทยาการศึกษาได้มากยิ่งขึ้น อันนำไปสู่ข้อความรู้ความเข้าใจสำหรับใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความเป็นมืออาชีพของนักจิตวิทยาการศึกษาในแนวพุทธต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธในการโยนิโสมนสิการความทุกข์ใจจากการทำงานจนเกิดปัญญา

2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์การเกิดปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีอาชีพในการทำงาน

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความและการวิเคราะห์ข้อมูลของ Smith, Flowers และ Larkin (2009) (อ้างถึงใน ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2560) การศึกษานี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ที่ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (COA No. 018/2563) แล้ว

ผู้ให้ข้อมูลหลัก เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ จำนวน 6 คน (ชาย 3 คน หญิง 1 คน และภิกษุ 2 รูป) โดยผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 30-50 ปี เป็นผู้ผ่านการฝึกอบรมจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธและ/หรือจบการศึกษาระดับปริญญาโทขึ้นไป และได้ให้บริการการปรึกษาผ่านทฤษฎีจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธอย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 5 ปีหลังจบการศึกษา

เครื่องมือในการวิจัย ประกอบไปด้วย 1. ตัวผู้นิพนธ์คนที่ 1 เป็นผู้สัมภาษณ์และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยตนเองทั้งหมดทุกกระบวนการ โดยก่อนสัมภาษณ์ผู้นิพนธ์คนที่ 1 ทบทวนและทำความเข้าใจวัตถุประสงค์การวิจัยรวมทั้งคำถามวิจัยเพื่อเก็บข้อมูลให้ได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ และใช้การบันทึกเสียงในการเก็บข้อมูลและเป็นแหล่งในการนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ 2. เครื่องบันทึกเสียง ใช้ในการบันทึกข้อมูลขณะสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนสมบูรณ์และสามารถนำมาทบทวนซ้ำได้ 3. แนวคำถามสัมภาษณ์ เป็นแบบกึ่งมีโครงสร้าง เพื่อให้มีความยืดหยุ่นในการถามคำถามและเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ข้อมูลอย่างครบถ้วนและครอบคลุมประสบการณ์การเกิดปัญญา

การเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

โครงการได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนแล้ว ก่อนที่ผู้นิพนธ์คนที่ 1 ได้ทำการคัดกรองผู้สนใจให้ข้อมูลและมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด ด้วยการขอให้ผู้ที่สนใจเขียนบรรยายประสบการณ์การเกิดปัญญาผ่าน Google Form ตัวอย่างชี้แจง เช่น “ขอให้ท่านเขียนบอกเล่าอย่างละเอียดถึงประสบการณ์การเกิดปัญญา

ของท่านจากความทุกข์ใจของท่านเองในเรื่องการทำงาน เช่น กรณีที่ท่านผิดหวังในตนเอง ที่ทำหน้าที่นักจิตวิทยาการปรึกษาไม่ดีพอ หรือคาดหวังในตัวผู้รับบริการว่าควรจะเกิดปัญหา และคลี่คลายทุกข์ในใจได้เป็นต้น”

1. คำตอบของผู้ที่สนใจให้ข้อมูลได้รับการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาการปรึกษา 2 ท่าน และอาจารย์ที่ปรึกษาอีก 1 ท่าน โดยพิจารณาว่าประสบการณ์การเกิดปัญหาดังกล่าวเป็นไปตามตามแนวทางของอริยสัจ 4 รวมถึงมีความชัดเจนเพียงพอหรือไม่ ทั้งนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านจะต้องเห็นพ้องกัน

2. ผู้นิพนธ์คนที่ 1 ได้นัดหมายผู้ที่สนใจให้ข้อมูลที่ผ่านการคัดกรองและมีความสมัครใจในการเข้าร่วมงานวิจัย เพื่อทำการสัมภาษณ์เป็นเวลาประมาณ 60-90 นาที

3. ผู้นิพนธ์คนที่ 1 นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดบทสนทนาและวิเคราะห์ จากนั้นเขียนรายงานการวิจัยและนำเสนอข้อมูลในภาพรวม ทั้งนี้ ชื่อและข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลจะได้รับการปกปิดเป็นความลับและใช้นามสมมติแทนทั้งหมด

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยสะท้อนถึงประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในการโยนิโสมนสิการความทุกข์ใจจากการทำงานจนเกิดปัญหา และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดปัญหาของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธดังกล่าว 2 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1. การสะสมเหตุปัจจัยที่เป็นกุศลอันเอื้อให้เกิดปัญหาคลีคลายทุกข์ และ 2. การกลับมากลมกลืนกับความ เป็นจริงในปัจจุบัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ประเด็นที่ 1 การสะสมเหตุปัจจัยที่เป็นกุศลอันเอื้อให้เกิดปัญหาคลีคลายทุกข์

ประเด็นนี้แสดงให้เห็นว่า การเกิดปัญหาของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีลักษณะของการสร้างเหตุปัจจัยด้านกุศลต่าง ๆ ที่ประกอบรวมกัน ส่งผลให้เกิดปัญหา คลายจากความทุกข์ใจจากการทำงาน โดยประเด็นนี้ประกอบไปด้วย 2 ประเด็นย่อย ได้แก่ สะสมเหตุปัจจัยหลัก คือ สติ สมาธิ และญาณ และเหตุปัจจัยหลัก คือ สติสัมปชัญญะที่ติงปัญญามาใช้ ดังนี้

1.1 สะสมเหตุปัจจัยหลัก คือ สติ สมาธิ และญาณ

ในประเด็นย่อยนี้นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธผู้ให้ข้อมูลได้สะท้อนถึงการเกิดปัญหาของตนว่ามีเหตุปัจจัยหลายส่วนที่ประกอบกัน โดยมีเหตุปัจจัยหลัก ได้แก่ การที่ใจรับรู้อยู่กับเรื่องราว (สติ) ภาวะที่จิตตั้งมั่น (สมาธิ) และการมีการหยั่งรู้หยั่งเห็นหรือ

กำหนดรู้อันเกิดจากการมีสมาธิต่อเนื่อง (ญาณ) เป็นสิ่งที่เอื้อในการทำความเข้าใจเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์ ส่งผลให้เกิดปัญญาและหลุดจากความทุกข์ใจ โดยปัจจัยดังกล่าวเข้ามาส่งเสริมการที่นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ ผู้ให้ข้อมูลได้เห็นถึงแง่มุมของความเป็นจริง ตัวอย่างเช่น ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 กล่าวถึงประสบการณ์ว่า “ภาวะใจที่เราค่อย ๆ กล่อมลงไป จนเห็นภาวะตรงนี้ โดยคำตรงนี้ปรากฏชัดในใจ ตัวที่ปรากฏชัดในใจจริง ๆ แล้วมันคือตัวปัญญา ค่อย ๆ ทำงาน ทำให้เห็นตรงนี้ พอเห็นตัวนี้เสร็จแล้วมันก็โดนปลดล๊อค พอปลดล๊อคแล้วมันจะโพลง มันจะเบา แล้วมันจะทำให้เกิดการเรียนรู้ว่า อ้อ เราได้เห็นตัวต้นเหตุที่อยู่ในใจแล้ว เราได้เห็นตัวเหตุ เราเห็นมารที่มันหลอกใจของเรา” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5) เช่นเดียวกับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 ที่อาศัยภาวะใจชัดแต่ละขณะในเรื่องราวและค่อย ๆ ทำความเข้าใจจนเกิดเป็นสมาธิ กระทั่งเห็นชัดถึงแง่มุมของความเป็นจริงในเรื่องราวที่ตนที่เป็นทุกข์อยู่ อย่างไรก็ตาม แง่มุมของความเป็นจริงที่ทั้ง 2 คนเห็นต่างกันคือ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 เห็นชัดถึงภาวะของต้นเหตุที่เข้ามาหลอกให้ตนสับสนในใจ ทำให้คิดซ้ำ ๆ ในความผิดพลาดและเกิดความรู้สึกที่หนักหน่วงในใจ แต่เมื่อเห็นชัดก็ทำให้ตนหลุดออกมาจากภาพความคาดหวังที่เข้ามาหลอกได้ ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 ได้กล่าวถึงประสบการณ์ภาวะที่ปัญญาเกิดตั้งแต่ช่วงที่เห็นความคาดหวัง แล้วก็กลับมายอมรับในความเป็นจริง แต่ในกรณีนี้ หลังจากได้เห็นชัดถึงความอยากในใจก็มีความเข้าใจที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) จากที่ได้สั่งสมมาจากการฝึกฝนในการอบรม ซึ่งเกี่ยวกับประเด็นที่เป็นทุกข์ผุดขึ้นมาขยายความเข้าใจด้วยนั้นและช่วยให้ใจที่ทุกข์คลายลงไป

ในการโยนิโสมนสิการของผู้ให้ข้อมูลดังที่ยกตัวอย่างทั้ง 2 คน พบได้ในผู้ให้ข้อมูลคนอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน โดยความทุกข์ที่เกิดจากการทำงานของตนนี้ได้สะท้อนให้เห็นถึงการเห็น อริยสัจ 4 ตั้งแต่ช่วงที่กำหนดรู้ “ทุกข์” ชัด ค่อย ๆ สำรวจจนเห็น “สมุทัย” สาเหตุของความทุกข์ ซึ่งทุกท่านรายงานว่า เป็นช่วงสำคัญมากต่อการเกิดปัญญา เพราะเมื่อเห็นถึง “ต้นเหตุ” ที่เข้ามาทำให้ใจเป็นทุกข์ ร่วมกับการเห็นความเป็นจริงในแง่มุมความทุกข์นั้น (ญาณ) ก็จะสามารถพาให้ใจตนเคลื่อนจากความทุกข์ไปสู่ภาวะที่คลายจากทุกข์ หรือ “นิโรธ” ได้ โดยมี “มรรคมืองค์ 8” คอยส่งเสริมอยู่ตลอดกระบวนการพิจารณาความทุกข์ นอกจากนี้ แง่มุมของความเข้าใจชัดที่ปลดเปลื้องผู้ให้ข้อมูลออกจากความทุกข์นั้น ผู้วิจัยเห็นว่ามีการเห็น “ไตรลักษณ์” แทรกอยู่ด้วย เช่น ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 ที่เห็นเหตุปัจจัยที่ประกอบกันหลายส่วน ที่อิงอาศัยกัน ทำให้ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ไม่อาจเป็นไปตามใจตนที่อยากนั้น อันสะท้อนถึงภาวะของ “อนัตตา” ความเป็นสิ่งไร้ตัวตน ไร้เจ้าของของสิ่งต่าง ๆ

1.2 สะสมเหตุปัจจัยหลัก คือ สติสัมปชัญญะที่ดึงปัญญามาใช้

ในประเด็นนี้ ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนให้เห็นถึงแง่มุมของการมีความระลึกได้ และความรู้ตัวที่เรียกว่า การมีสติสัมปชัญญะ ทำให้รับรู้ถึงสภาวะและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น รวมทั้งภาวะของความทุกข์และสาเหตุและอาศัยแนวทาง (มรรคในอริยสัจ 4) ที่ใช้ในการแก้ปัญหาของสถานการณ์ความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น ซึ่งสะท้อนถึงการลงมือแก้ไขมากกว่าในประเด็นย่อก่อนหน้า ที่เห็นชัดเจนมากกว่าถึงแง่มุมของความเป็นจริงจากการหยั่งรู้ (ญาณ) อันเป็นปัจจัยหลักในการเกิดปัญญาและคลายจากทุกข์ ตัวอย่างเช่น ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 กล่าวถึง ประสบการณ์ที่ว่า “*พี่รู้สึกว่ามันทำให้พี่กลับมาเรียนรู้ตัว (ที่คิดว่า) เราลองโทรไป พูดกับอาจารย์ที่ปรึกษาคุณใหม่ ก็น่าจะช่วยน้องได้นะ... ใจเราก็เห็นภาวะที่มันวุ่นวาย พอได้ action อะไรตามหลักไปก็เบาลงเรื่อย ๆ แล้วก็ใช้เวลากับมัน ใช้เวลาค่อยๆ รับรู้มันว่ามันเกิดอะไรขึ้นบ้าง เป็นประสบการณ์อันหนึ่งที่ชัดมากให้เราเหมือนกัน*” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6) ภาวะดังกล่าวผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 มองเห็นว่าที่ตนกำลังทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม (มิจฉาอาชีวะ, มิจฉากัมมันตะ) หรือเกินหน้าที่ตามอำนาจของความคาดหวังที่อยากจะช่วยผู้รับบริการ โดยการมี “สติ” เข้าไปเห็นภาวะดังกล่าวทำให้ ปัญญา (สัมปชัญญะ) กลับมาทำงาน และทำสิ่งที่เหมาะสมผ่านการใคร่ครวญอย่างรอบคอบ อีกตัวอย่างหนึ่ง เช่น ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 กล่าวถึง ประสบการณ์ว่า “*หลังจากที่เรา supervision เด็ก ป.เอก ที่มาฝึกงาน แลกเปลี่ยนมุมมองกัน เด็กก็พูดขึ้นมาว่า ถ้าเป็นตัวเขาเองคงไม่รีบไปชี้โทษ เขาคงอาจจะทำแค่ว่าที่ไม่พอใจพ่อแม่ มันเป็นอย่างไง ถ้าทำจริง ๆ แล้วจะเป็นยังไง ลองฟังคุณจนถึงที่สุดเลย ว่าแบบที่สุดแล้ว ถ้าเกิดว่า เขาอยากจะแก้แค้นพ่อแม่จริง ๆ อาจจะให้พ่อแม่ตายจริง ๆ แล้วเขามีความสุขจริง ๆ เหนืออยู่กับเขาไปอย่างนี้ เราก็เลยเกิดปึ้งขึ้นมา... มันคลายออก*” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1) ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 นั้นได้เล็งเห็นว่าความทุกข์ส่วนที่ยังกวนใจตนในลักษณะที่อยากจะรู้ชัดว่าอะไรที่ตนสามารถปรับปรุงได้เพื่ออยู่กับผู้รับบริการได้ดีขึ้นนั้นมีภาวะของ “ฉันทะ” ซ่อนอยู่ด้วยจึงอาศัยจังหวะที่เหมาะสมพูดคุยกับนิสิตนิเทศของตนตั้งข้อความข้างต้น ประเด็นร่วมของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 และ 6 คือ การที่เหตุของ “ความทุกข์” มีส่วนมาจาก “กุศล” ด้วยกันทั้ง 2 คน และเมื่อความทุกข์มาจากปัจจัยดังกล่าว ผู้ให้ข้อมูลได้มีการทำงานกับใจที่เน้นการลงมือแก้ปัญหาตามที่เหมาะสมและเห็นว่าตนสามารถทำได้อย่างเต็มที่ อย่างไรก็ตาม ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 2 คนยังคงให้ความสำคัญกับการรับรู้ภาวะที่เกิดขึ้นในใจตนอยู่ โดยเฉพาะภาวะความทุกข์ที่เกิดขึ้น รวมทั้งการเห็นสาเหตุของความทุกข์ใจดังกล่าว

ประเด็นหลักที่ 2 การกลับมากลมกลืนกับความเป็นจริงในปัจจุบัน

ประเด็นนี้สะท้อนให้เห็นถึงภาวะต่อยอดของปัญญาที่เมื่อเกิดขึ้นในใจแทนที่ความคาดหวังที่ก่อให้เกิดความทุกข์แล้ว จะนำพาให้ผู้ให้ข้อมูลกลับมาอยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบัน โดยประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย ได้แก่ การกลับมาสู่ความสงบและเบิกบาน และการตกตะกอนของความทุกข์ที่กลายเป็นบทเรียนเมื่อได้ผ่านการทำงานกับใจตนเองแล้ว ดังนี้

2.1 การกลับมาสู่ปัจจุบันด้วยใจที่เบาสงบและเบิกบาน

นักจิตวิทยาการปรึกษาผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ได้บอกเล่าถึงความแตกต่างของสภาวะในขณะที่ทุกข์กับสภาวะที่เกิดปัญญาจนพ้นไปจากความทุกข์ในทิศทางเดียวกันว่าเป็นสภาวะใจที่หนัก เป็นภาระ เคลื่อนไปสู่ภาวะที่โล่ง เบาสบาย ตัวอย่างเช่น ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 กล่าวถึงประสบการณ์ว่า “สังเกตตัวเองว่าปัญญากลับมา *function* แล้ว มันจะกลับมาสงบ เหมือนกับว่าจากช่วงที่มันบีบคั้นเล็กๆ ไม่สบายใจเล็กๆ กลายเป็นไม่มีไม่สบายใจนั้นมันเปลี่ยนมาสงบ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1) ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 ที่ได้สะท้อนให้เห็นถึงการที่ปัญญาความเข้าใจที่เข้ามาปลดเปลื้องความทุกข์อาจจะไม่ปัญญาที่เข้าใจหรือได้เรียนรู้สิ่งใหม่เพิ่ม แต่เป็นปัญญาเดิมที่กลับมาทำงาน โดยปัญญาที่เกิดทำให้เกิดภาวะความสงบในใจ ขจัดความบีบคั้นที่อยู่ในใจตอนแรกออกไป นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 ได้พูดถึงการกลับมาอยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบันเช่นกัน แต่เป็นในแง่ของการยอมรับสิ่งที่ตนเป็น เลิกโทษสิ่งต่างๆ ตามอำนาจของความคาดหวัง ในแง่ของภาวะในใจที่เกิดขึ้น ดังประสบการณ์ที่ว่า “มันเกิดการยอมรับ เกิดภาวะซาบซึ้งภายใน อ้อ เป็นเพราะเรานี่เอง เราหลงผิด หลงคิด (หัวเราะ) หลงอะไรไปเอง เราไปโทษคนอื่นหมดเลย แล้วก็โทษตัวเองด้วย พอเราเข้าไปถึงตรงนี้ปุ๊บ มันเหมือนว่าชัดเจน ที่ผ่านมานี้เราเข้าใจผิด” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5) ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 ไม่ได้สะท้อนให้เห็นถึงภาวะของความเบาใจหรือสบายใจ แต่ได้สัมผัสถึงภาวะใจที่ซาบซึ้งจากการที่ได้หลุดพ้นจากความคาดหวังที่หลอกล่อให้ตนคิดโทษสิ่งอื่นๆ ด้วยความเข้าใจผิด อย่างไรก็ตาม ผู้ให้ข้อมูลหลายท่านได้กล่าวถึงภาวะทุกข์ที่อาจจะกลับมาทรมานใจให้ไม่สงบอีก ถึงแม้จะได้รับการทำงานกับใจตนเองไปแล้ว เช่น ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 ที่ได้ถึงการที่ความไม่สงบใจสามารถกลับมาได้อีกแต่ใจก็สามารถกลับไปสงบอีกครั้งได้ ซึ่งจากคำอธิบาย น้ำเสียง และท่าทีในการเล่าของผู้ให้ข้อมูลคนนี้ทำให้เห็นภาพว่าถึงแม้จะมีภาวะเดิมกลับมา แต่ตัวผู้ให้ข้อมูลไม่ได้ให้น้ำหนักหรือรื้อรอนกับภาวะดังกล่าวเหมือนกับช่วงที่ยังไม่ได้ทำงานกับความทุกข์เช่นเดียวกับผู้ให้ข้อมูลท่าน ๆ อื่นที่ได้บอกเล่าในประเด็นเดียวกัน

2.2 การมีใจสงบขึ้น ปัญญา湧ไวขึ้น ด้วยการเปลี่ยนความทุกข์เป็นบทเรียน

ในประเด็นย่อยนี้ ผู้ให้ข้อมูลได้พูดถึงการเปลี่ยนแปลงเอาเรื่องราวความทุกข์ที่มาก่อนมาในช่วงแรกมาเป็นบทเรียนชีวิตหรือแนวทางในการทำงาน เมื่อใจยอมรับกับความเป็นจริงได้แล้ว ตัวอย่างเช่น ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 กล่าวถึงประสบการณ์ว่า “พอเราได้เห็นต้นเหตุว่าเรายังอยากทำมันให้ได้ (ให้บริการการปรึกษาได้ดี) ก็ทำให้ใจมันเบาลง ไม่ได้มาตอกชกลม ว่าทำไมเราทำไม่ได้ ทำไมเรายังทำไม่ได้ มันจะเป็นจุดแค่ว่าเราสังเกตเห็นความสงสัย ความขุ่นบางเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้วก็นำไปคุยเพื่อจะเรียนรู้จากตรงนั้นมากกว่า” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3) ประสบการณ์ดังกล่าวผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 ได้อธิบายถึงการที่ความสงสัยในตนเองอาจจะยังกลับมาอีก แต่ก็สามารถอาศัยเป็นหนทางในการที่ตนจะสามารถเรียนรู้ต่อจากภาวะที่กลับมาขึ้นเพิ่มเติมได้ เช่นเดียวกับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 ที่กล่าวถึงประสบการณ์นี้ว่า “มันก็อาจจะเกิดกับน้องคนอื่นอีก ซึ่งก็มีจริง ๆ แต่ว่าไม่ได้หนักเท่าเขา แต่มาแบบหลอนๆ เลย แต่มันชวนให้เราอยู่กับเคสคนใหม่ที่มาใกล้เคียงแบบเดิมได้ดีขึ้นมาก พอความรู้สึกมาแบบนั้นอีกก็ตั้งสติเลย ไม่เป็นไร” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6) จะเห็นว่าผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 รับมือกับผู้รับบริการในลักษณะเดียวกันกับที่ส่งผลให้เกิดความทุกข์ได้ดีขึ้นและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นหลังจากที่ได้นำบทเรียนที่ผ่านมาใช้จัดการกับใจตนแล้ว

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

ข้อค้นพบในการศึกษาครั้งนี้สะท้อนให้เห็นว่า “การเกิดปัญญา” และปัจจัยที่เกี่ยวข้องนั้นเป็นประสบการณ์ภายในใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมืออาชีพ มีลักษณะเป็นการสะสมจากเหตุปัจจัยที่เป็นความเข้าใจ รู้แจ้งในทุกข์ เปรียบเหมือนกับการรับประทานอาหารทีละคำไปจนอิ่ม เมื่อปัญญาเกิดขึ้นและเข้ามาทำให้ความทุกข์ใจคลายลงไปและกลับมาสู่ความเป็นจริง จากผลการวิจัยสามารถสรุปและอภิปรายได้ดังนี้

ประเด็นที่ 1 การสะสมเหตุปัจจัยที่เป็นกุศลเอื้อให้เกิดปัญญาคลี่คลายทุกข์ ประกอบด้วยประเด็นย่อยที่ 1 ได้แก่ การสะสมเหตุปัจจัย คือ สติ สมาธิ และการเกิดปัญญาหยั่งรู้ (ญาณ) ที่นักจิตวิทยาใช้ทำงานกับตัวเองจนเกิดปัญญาสอดคล้องกับการศึกษาของสุภาพร ประดับสมุทร (2552) ว่า ในการเกิดปัญญาของผู้รับบริการปรึกษาในกระบวนการปรึกษานั้น สติของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่รับรู้ภาวะที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะและสมาธิ ความมุ่งมั่นทำหน้าที่ ความมีกำลังของจิตใจ และใจที่สงบ เป็นตัวเอื้อให้ปัญญาทำงานอย่าง

มีประสิทธิภาพในการปรึกษาแต่ละขณะ อันสะท้อนให้เห็นว่า ไม่ว่าจะการเกิดปัญญาจากความทุกข์จะเป็นการอาศัยนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นปัจจัยในการเอื้อให้ผู้รับบริการเกิดปัญญา หรือเป็นการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเสมือนเป็นทั้งนักจิตวิทยาการปรึกษาให้กับตนเองในการสำรวจและจัดการจิตใจนั้น ปัจจัยที่สำคัญและเป็นเหตุให้เกิดปัญญาก็ยังเป็นสิ่งเดียวกัน กล่าวคือ มีสติและสมาธิเป็นปัจจัย ส่วนประเด็นย่อยที่ 2 สติสัมปชัญญะที่ตึงปัญญามาใช้นั้น ผู้ให้ข้อมูลเล่าถึงการรู้ตัวถึงภาวะที่เกิดขึ้นกับตนและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น พร้อมกับใช้ปัญญาในการหาทางออกและแก้ไขปัญญาดังกล่าว ซึ่งมีทั้งแง่มุมของการจัดการใจตนที่เกิดขึ้น เบื้องต้น และการแก้ปัญหาความทุกข์ ในประเด็นที่ 1 นี้ทำให้เห็นชัดว่าปัญญาในลักษณะต่างๆ เช่น ญาณและสัมปชัญญะ ก็ได้แทรกอยู่ในกระบวนการของการเกิดปัญญาในแง่ของการคลายทุกข์ด้วยเช่นเดียวกัน

ประเด็นที่ 2 การกลับมากลมกลืนกับความเป็นจริงในปัจจุบัน ประกอบด้วยประเด็นย่อยที่ 1 การกลับมาสู่ปัจจุบันด้วยใจที่เบาสงบและเบิกบาน ผู้ให้ข้อมูลทุกท่านได้กล่าวถึงการที่ตนปล่อยวางความทุกข์ของตนลงไป ทำให้ภาวะใจที่ไม่สงบ บิบบิ้นเปลี่ยนเป็นภาวะที่สงบและกลับมาอยู่กับความเป็นจริง สอดคล้องกับการศึกษาของสุภาพร ประดับสมุทร (2552) ที่ได้กล่าวถึงการแสดงออกของปัญญาจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ในลักษณะที่ผู้รับบริการเกิดการละสาเหตุของความทุกข์ พ้นจากภาวะใจที่บิบบิ้นไม่สงบและกลับมาอยู่กับปัจจุบันได้อย่างกลมกลืน โดยได้ชี้ให้เห็นถึงภาวะใจที่สงบอันเป็นผลจากการทำงานกับจิตใจตามแนวทางของพุทธนั้น ในรายชื่อของผู้รับบริการและนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ทำงานกับตนเองก็มีลักษณะเดียวกัน ส่วนประเด็นย่อยที่ 2 การมีใจที่สงบขึ้น ปัญญาว่างไวขึ้น ด้วยการเปลี่ยนทุกข์เป็นบทเรียน ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ได้สะท้อนให้เห็นถึงการเกิดปัญญาจากความทุกข์ใจนั้นได้เปลี่ยนเป็นประสบการณ์ที่สั่งสมเพื่อปรับเปลี่ยนการทำงานในอนาคต รวมทั้งเป็นรากฐานในการสังเกตและฝึกฝนต่อไป ซึ่งจะสอดคล้องกับการศึกษาของณัฐนลิน คำสำเภา (2555) ที่กล่าวถึงประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมือใหม่ในการการหลอมรวมวิชาชีพและชีวิต คือ การที่วิชาชีพเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและส่งเสริมกันและกัน นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 2 ท่านยังแสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องกับงานของฉัตรสุมาลย์ ศรีทองอ่อน (2554) ที่ศึกษาประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่ดำเนินชีวิตและการทำงานบนฐานของอริยสัจ 4 ที่ได้กล่าวถึงการเรียนรู้อริยสัจ 4 ผ่านการสังเกต การใคร่ครวญ และการตระหนักรู้ รวมถึงการเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์

องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยนี้ได้องค์ความรู้ คือ ประสบการณ์การเกิดปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมืออาชีพประกอบไปด้วย 2 ประเด็นหลัก ได้แก่

1. การสะสมเหตุปัจจัยที่เป็นกุศลเอื้อให้เกิดปัญญาคลี่คลายทุกข์ ได้แก่ เหตุปัจจัยหลัก คือ สติ สมาธิและญาณ และเหตุปัจจัยหลัก คือ สติสัมปชัญญะที่ตั้งปัญญามาใช้ และ
2. การกลับมากลมกลืนกับความเป็นจริงในปัจจุบัน ได้แก่ การกลับมาสู่ปัจจุบันด้วยใจที่เบาสงบและเบิกบาน การมีใจที่สงบขึ้น ปัญญา湧ไวขึ้น ด้วยการเปลี่ยนทุกข์เป็นบทเรียน ซึ่งข้อค้นพบจากการศึกษานี้สามารถนำมาเป็นฐานในการทำความเข้าใจและพัฒนากระบวนการพัฒนาจิตใจเพื่อให้เกิดปัญญาตามแนวทางของจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธได้

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ประสบการณ์การเกิดปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมืออาชีพจากความทุกข์ใจในการทำงานและปัจจัยที่เกี่ยวข้องนั้นมีลักษณะของภาวะที่เกิดขึ้น รวมทั้ง ปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดที่เหมือนกันกับการเกิดปัญญาของผู้รับบริการการปรึกษา แต่ในงานวิจัยนี้ช่วยให้เห็นภาพชัดถึงมุมมองของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมืออาชีพ ที่สะท้อนออกมาทั้งจากการบอกเล่าและประสบการณ์ที่เกิดปัญญาขึ้นจริงว่า การเกิดปัญญาเองนั้น เป็นภาวะที่ไม่สามารถเข้าไปควบคุมได้ แต่สามารถสร้างเหตุให้เกิดได้ผ่านปัจจัยกุศลต่าง ๆ เช่น สติ และสมาธิ นอกจากนั้น ยังชี้ให้เห็นชัดว่า การเกิดขึ้นของปัญญาในลักษณะที่งานวิจัยศึกษากล่าวคือ ในแง่ของการพันทุกข์นั้น ก็อาศัยปัญญาในแง่มุมอื่น ๆ เป็นเหตุปัจจัยอยู่ตลอดกระบวนการด้วย แม้ว่าผลการวิจัยครั้งนี้ได้บ่งชี้ให้เห็นว่า ปัญญาเป็นสิ่งสำคัญต่อคุณภาพการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ และข้อความรู้ที่ได้ช่วยให้ทราบและเข้าใจการทำงานภายในที่เป็นการสร้างและสะสมเหตุปัจจัยกุศลต่าง ๆ อันเอื้อให้เกิดปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมืออาชีพจากความทุกข์ใจในการทำงาน ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธฝึกหัด ผู้ที่ทำหน้าที่นี้เทศสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้ อย่างไรก็ตาม ข้อความรู้ในการศึกษาครั้งนี้ มาจากประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมืออาชีพซึ่งได้รับการฝึกฝนมามากกว่า 5 ปี และมีประสบการณ์การทำงานให้บริการปรึกษามาจำนวนมาก การศึกษาครั้งต่อไปอาจมีการตรวจสอบประสบการณ์นี้ในนักจิตวิทยาในระยะต่าง ๆ เช่น ช่วงการเป็นนักจิตวิทยาฝึกหัด เพื่อนำความรู้ดังกล่าวไปพัฒนานักจิตวิทยาให้ เป็นมืออาชีพในการทำงานต่อไป

รายการอ้างอิง

- ฉัตรสุมาลย์ ศรีทองอ่อน. (2554). *ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ: การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2560). การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ: ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพสำหรับการวิจัยทางด้านจิตวิทยา. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 28 (3), 1-13.
- ณัฐณิน คำสำเภา. (2555). *ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธมือใหม่* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- ณัฐวรร เมฆมัลลิกา. (2563). *ประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัด* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- ดลดาว ปุรณานนท์. (2559). บทบาทของสติในนักจิตวิทยาการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 28(1), 14-27.
- พรมงคณ ฉันทรัตน์โยธิน. (2561). สมานธิและพุทธจิต ช่วยบำบัดความเครียด. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 3(2), 57-64.
- พระธรรมปิฎก. (ป.อ.ปยุตโต). (2561). *พุทธธรรม: ฉบับเดิม* (พิมพ์ครั้งที่ 36). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- พระมนตรี ปลายาทิโป. (2562). การพัฒนาปัญญา: ทำไมต้องมีการพัฒนาปัญญา. *วารสารวิชาการ สถาบันพัฒนาพระวิทยากร*. 2(1), 1-14.
- วรัญญู กองชัยมงคล. (2558). *กระบวนการนิเทศแบบกลุ่มตามโมเดลการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ: การวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- สุภาพร ประดับสมุท. (2552). *การเกิดปัญญาในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- โสริษฐ์ โปธิแก้ว. (2557). *จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.