

การพัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา*

The Development of a Counseling Model in an Integrative Buddhist Psychology of the Counseling Monks

วิชชุดา ฐิติโชติรัตน^{1*}, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง¹ และ เอมอร กฤษณะรังสรรค์²

Wichuda Thitichotrattana, Siritwat Srikrueadong and Em-on Krisanarungsun

¹มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

1Mahachulalongkorntajavidyalaya University, Thailand.

²มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

2Suan Sunandha Rajabhat University, Thailand.

*Corresponding Author. Email : zoon_wkm@hotmail.com



Doi : 10.14456/jmcupeace.2017.9

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินรูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบสอบถาม สำหรับใช้เป็นเครื่องมือในการสัมภาษณ์พระสงฆ์ผู้มีประสบการณ์ในการให้การปรึกษา จำนวน 10 รูป และได้พัฒนาแนวคำถามสำหรับสัมภาษณ์เชิงลึกผู้รับการปรึกษาจากพระสงฆ์

ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา มีแนวทางปฏิบัติ 6 ด้านดังนี้คือ คือ (1) เป้าหมายการปรึกษา (2) หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษา (3) คุณลักษณะที่สำคัญของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา (4) กระบวนการให้การปรึกษา ซึ่งประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ การปฏิสังขารด้วยจิตเมตตา การสนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร การพินิจรู้ทุกข์ การชี้ชวนให้เห็นและเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์ การนำพาให้บังเกิดสุขภายใน และการให้แนวทางดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี (5) ทักษะการปรึกษา และ (6) ผลการปรึกษา ที่เน้นให้ ผู้มาปรึกษาคลายความทุกข์ใจ

และเข้าใจความจริงของชีวิตมากขึ้น นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้ทำการประเมินรูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษาที่ได้พัฒนาขึ้น ซึ่งผลการประเมินปรากฏว่ารูปแบบมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ในขณะเดียวกันผลประเมินการนำรูปแบบไปทดลองใช้ พบว่า ผู้มาปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจทั้งในระหว่างการปรึกษาภายหลังยุติการปรึกษา คือ มีจิตใจเข้มแข็งมากขึ้น ไม่โทษผู้อื่น อบอุ่นใจ สบายใจ รู้สึกปิติ เห็นทางออกของปัญหา มุ่งมั่นตั้งใจจะทำสิ่งดีๆ ต่อไป

คำสำคัญ: รูปแบบการปรึกษา; การบูรณาการปรึกษาแนวพุทธ; พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา

Abstract

This article is intended to evaluate the counseling model in an Integrative Buddhist Psychology of counseling monks. As a results of the research, the counseling model, in an Integrative Buddhist Psychology of counseling monks, consists 6 components, namely, (1) the goal of counseling, (2) the Buddhadhamma relevant to counseling, (3) the crucial characteristics of counseling monks, (4) the counseling process, which has 6 steps, i.e., loving-kindness interacting, Kalyanamittata dialogue, observing Dukkha (sufferings), suggesting the realization or the understanding of the causes of sufferings, leading to peaceful mind, guiding way of life with Magga (the path leading to cessation of suffering), (5) the counseling skills and (6) the result of counseling. The result of an assessment of this counseling model in an integrative Buddhist psychology of the counseling monks indicated that it was in the most highly appropriate category. The assessment after using this counseling model also found that the counselees reflected positive changes within themselves, i.e., being spiritually strong, not blaming others, being warm, feeling comfortable and happier, seeing the ways out, and being determined to do good more and more.

Keywords: Counseling Model; an integrative Buddhist psychology; The Counseling Monks

บทนำ

ในปัจจุบันระบบเศรษฐกิจและสังคมโลกมีขยายตัวและการแปรเปลี่ยนตลอดเวลา ซึ่งเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ ทำให้เกิดวิกฤติการณ์ที่เป็นปัญหาในหลายๆด้านในทุกประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยของเราด้วย สังคมไทยตกอยู่ภายใต้อำนาจของวัตถุนิยมและบริโภคนิยมอย่างขาดสติ ผู้คนจำนวนมากมักวิ่งตามกระแสโลกจนก่อให้เกิดปัญหาในหลายๆ มิติของสังคม ล้วนก่อให้เกิดความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ในระดับปัจเจกบุคคลแทบทั้งสิ้น หากผู้ที่ประสบปัญหาไม่สามารถจัดการชีวิตของตนหรือไม่ได้รับการช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม อาจเกิดความสับสนในชีวิต มีการตัดสินใจที่ผิดพลาดเป็นการเพิ่มปัญหาต่างๆ ให้ยุ่งยากมากยิ่งขึ้น และหากต้องเผชิญต้องเผชิญภาวะวิกฤตอย่างต่อเนื่องย่อมจะนำพาจิตไปสู่ภาวะที่ผิดปกติ หรือออกจากโลกแห่งความเป็นจริง (Sucaromana, 2016: 209)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ที่เป็นศาสตร์ที่เกิดขึ้นจากความต้องการในการที่จะช่วยเหลือเยียวยาผู้คนที่มีความทุกข์ทางด้านจิตใจอย่างเป็นกระบวนการ มุ่งให้ผู้ที่มีปัญหาได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตน และมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษา มีหน้าที่เป็นผู้เอื้อให้ผู้ที่มีปัญหาได้เข้าใจปัญหาอย่างชัดเจนและนักจิตวิทยาการปรึกษาจะไม่เข้าไป แนะนำ หรือบงการ ผู้มาปรึกษา แต่จะช่วยให้ผู้มาปรึกษาสามารถจัดการปัญหาได้ด้วยตัวเอง สามารถวางแนวทางการดำเนินชีวิตตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถเผชิญสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมั่นคง และสามารถจัดการปัญหาของตนเองได้อย่างสอดคล้องและเหมาะสมกับความเป็นจริง และยังช่วยให้ค้นพบศักยภาพของตนได้อย่างเต็มที่ เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี และดำรงตนให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ในเริ่มแรกของการปรึกษาและการบำบัดทางด้านจิตใจนั้น ขอบเขตของจิตวิทยาตะวันตก เน้นเกี่ยวกับการแก้ปัญหาของคนป่วยทางจิตใจ โดยเฉพาะคนบ้า คนเสียสติและคนที่มีวิปริตทางด้านจิตใจแบบต่างๆ แล้วค่อยๆ ขยายมาสนใจปัญหาคนทั่วไปภายหลัง แต่ก็เน้นการแก้ปัญหาเป็นจุดๆ โดยแต่ละทฤษฎีก็เน้นเฉพาะจุดและปฏิเสธด้านอื่นๆ (Prochaska & Norcross, 2007 : 541-542) แต่การแก้ปัญหาด้านจิตใจของจิตวิทยาตะวันตกในแต่ละแนวคิดต่างประสบปัญหาเดียวกัน คือแต่ละแนวคิดต่างมีมุมมองของชีวิตที่ไม่รอบด้านทุกมิติ ต่างใช้เพื่อการปรึกษาบำบัดที่อธิบายจากทัศนะของตนที่แยกย่อยปรากฏการณ์ทางด้านจิตใจที่กว้างขวางนั้น ให้เหลือเพียงมุมใดมุมหนึ่งที่เชื่อเท่านั้น (Wanapoot, 2008) เพราะในทางพระพุทธศาสนานั้นมองปัญหาทางด้านจิตใจของคน มิได้อยู่ในวงการเจ็บป่วยทางจิต คือไม่ได้เน้นในเรื่องคนไข้โรคจิต แต่หมายถึงการพยายามแก้ปัญหาของคนธรรมดาสามัญทั่วไปที่ใช้ชีวิตตามปกติในสังคมที่มีความทุกข์ และมองการแก้ไขปัญหานั้นองคร่วมไม่ได้แยกส่วน (P. A. Payutto, 2009) ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย โรค 2 อย่างนี้คือโรคทางกาย และโรคทางใจ สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดเวลา 1 ปีบ้าง 2 ปีบ้าง 3 ปีบ้าง 4 ปีบ้าง 5 ปีบ้าง 10 ปีบ้าง 20 ปีบ้าง 30 ปีบ้าง 40

ปีบ้าง 50 ปีบ้าง แม้ยิ่งกว่า 100 ปีบ้าง ยังพอมืออยู่ แต่สัตว์จะกล่าวอ้างว่า ตนไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาเพียงครู่เดียว หาได้ยาก ยกเว้นท่านหมตกลีแล้ว” (Tripitaka : Thai version, 21/157/217)

พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่อยู่คู่กับคนไทยมานาน ในอดีตวัดและพระสงฆ์เป็นทุกสิ่งทุกอย่างของสังคมไทย เป็นศูนย์รวมความเชื่อ ความศรัทธาและเป็นรากฐานของภูมิปัญญา แต่บทบาทของพระและวัดได้เปลี่ยนไปเมื่อประเทศพัฒนาและมีความทันสมัยตามแบบตะวันตกมากขึ้น ด้วยความเปลี่ยนแปลงนี้วัดจึงเหลือบทบาทเพียงสถานที่ประกอบพิธีกรรม และทำบุญในวันสำคัญ วัดและพระสงฆ์ดูเหมือนจะก้าวตามสังคมที่เปลี่ยนแปลงไม่ทัน สถาบันสงฆ์อ่อนแอลง แต่ประชาชนทั่วไปก็ได้มีสุขเพิ่มขึ้นตามการเติบโตของสังคม (Department of Mental Health, 2005 : 8-9) แต่กระนั้นก็ตามจากการศึกษาถึงบทบาทสำคัญของพระสงฆ์ไทยในยุคโลกาภิวัตน์ พบว่าท่ามกลางกระแสความเปลี่ยนแปลงพระสงฆ์จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนบทบาทให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป และหนึ่งในบทบาทที่สำคัญของพระสงฆ์ คือ บทบาทการเป็นผู้นำสู่ความพ้นทุกข์ (Phrakhruwinaitorn Chakkree Sricharumedhiyan et al., 2016)

ด้วยความสำคัญดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาค้นคว้าบูรณาการองค์ความรู้ทางด้านการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ เพื่อเป็นรูปแบบให้พระสงฆ์ที่มีบทบาทในการให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยานำไปใช้ ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งในการบำเพ็ญประโยชน์ของพระสงฆ์ คือเป็นผู้ที่มีความสามารถช่วยเหลือคลี่คลายปัญหาแก่บุคคลที่จมอยู่ในกองทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาได้อย่างแท้จริง และเพิ่มพูนภาวะอันเป็นกุศลให้เกิดในจิตใจของผู้คน วิทยานิพนธ์ฉบับนี้จึงมุ่งที่จะศึกษา เพื่อพัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยายุทธนาของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวทางการปรึกษาแนวพุทธของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษาในปัจจุบัน
2. เพื่อประเมินรูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยายุทธนาของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพภาคเอกสาร (Documentary Research) เกี่ยวกับการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา รวมทั้งแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาแนวจิตวิทยาตะวันตกร่วมสมัย และการวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนาม (Qualitative Research) โดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างกับพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา และการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์และบูรณาการองค์ความรู้ที่ได้มา นำ

เสนอเรื่อง การพัฒนารูปแบบการปรัษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรัษา โดยมีขั้นตอนในการศึกษาดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาการปรัษาแนวพุทธจิตวิทยาและการปรัษตามแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตก โดยผู้วิจัยดำเนินการศึกษาค้นคว้าจากคัมภีร์พระไตรปิฎก (ฉบับภาษาไทย) ของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยรวมทั้งเอกสารตำรา บทความต่างๆและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ ในประเด็นเกี่ยวกับ ความหมายของการปรัษา จุดมุ่งหมายของการปรัษา จิตวิทยา หลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการปรัษา คุณลักษณะของผู้ให้การปรัษา กระบวนการปรัษา ทักษะที่ใช้ในการปรัษา ผลของการปรัษาและการประเมินผล

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาแนวทางในการปรัษาของพระสงฆ์ผู้ให้การปรัษาในปัจจุบัน โดยการสัมภาษณ์ พระสงฆ์จำนวน 10 รูป ใช้เลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และแบบ สโนว์บอลหรือแบบลูกโซ่ (Snow Ball or Chain Sampling) ในกรณีที่ข้อมูลยังไม่อิ่มตัว โดยมีคุณสมบัติ คือ เป็นผู้มีความรู้ทางด้านพุทธจิตวิทยาเป็นผู้มีประสบการณ์ในการช่วยเหลือญาติโยมที่ปัญหาทางด้านจิตใจ เป็นผู้มีความสามารถในการปรัษาแนวพุทธ และมีความพร้อมยินดีที่เข้าร่วมการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามจุดประสงค์ของการวิจัย และจากการศึกษาหลักการและกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ ภายใต้การแนะนำของอาจารย์ที่ปรัษา จัดทำข้อมูลดิบที่ได้จากการสัมภาษณ์พระสงฆ์ทุกรูป และนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ขั้นตอนที่ 3 การพัฒนารูปแบบโดยการการจัดทำต้นร่างรูปแบบการการปรัษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรัษา โดยการวิเคราะห์ และสังเคราะห์ จากแนวคิดหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปรัษาแนวพุทธจิตวิทยา แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาการปรัษตามแนวทางตะวันตก และแนวทางการปรัษาที่พระสงฆ์ใช้ในปัจจุบัน แล้วนำต้นร่างรูปแบบไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านการปรัษาแนวพุทธ ประกอบด้วยพระสงฆ์และฆราวาส จำนวน 7 รูป/คน ตรวจสอบความเหมาะสมของรูปแบบ จากนั้นผู้วิจัยสร้างดำเนินการคู่มือแนวปฏิบัติการปรัษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรัษาที่ปรับปรุงตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ และนำคู่มือปฏิบัติดังกล่าวไปให้ความรู้และฝึกอบรมกับพระสงฆ์ในโครงการเยี่ยมยาจิตใจด้วยธรรมะ ของคณะสงฆ์กรุงเทพมหานครจำนวน 6 รูป เป็นเวลา 2 วัน จากนั้นพระสงฆ์ผู้เข้ารับการอบรมได้นำองค์ความรู้ที่ได้ไปใช้ในการให้การปรัษากับญาติโยม เป็นเวลา 1 เดือน โดยกำหนดให้พระสงฆ์ให้การปรัษาญาติโยมให้ครบกระบวนการจำนวน รูปละ 2 ราย และการให้การปรัษาอย่างน้อยรายละ 2 ครั้งๆ ละไม่น้อยกว่า 50 นาที หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ประเมินผลความพึงพอใจในการใช้คู่มือปฏิบัติกับพระสงฆ์โดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจ และประเมินผลของการให้การปรัษาของพระสงฆ์จากญาติโยมที่มารับการปรัษา โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกถึงการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจและการปฏิบัติตนของผู้มาปรัษาระหว่างปรัษา และหลังยุติการปรัษา

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาการพัฒนาแบบการให้การปรึกษาพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา ผู้วิจัยได้นำเสนอเป็น 2 ส่วน คือ (1) แบบการให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา และ (2) ผลการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบและการนำไปใช้ ดังนี้

1. แบบการให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา

แบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา หมายถึง แบบการปรึกษาที่มีการดำเนินไปอย่างเป็นกระบวนการ โดยพระสงฆ์ให้การปรึกษา เป็นผู้มีการเจริญปัญญาและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร นำหลักธรรม และแนวทางวิถิปุทธ มาช่วยเหลือแก้ไขปัญหาของบุคคลที่มีทุกข์ภายในใจ ให้สามารถเข้าใจความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม โดยใช้การสนทนาสื่อสารปฏิสัมพันธ์กับผู้มาปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เพื่อเอื้อให้ผู้มาปรึกษาสามารถเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และใช้ปัญญาไตร่ตรองให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง สามารถพัฒนาตนให้ถึงพร้อมในไตรสิกขาในด้าน ความคิด พฤติกรรมและอารมณ์ความรู้สึก สามารถคุ้มครองชีวิตตนเองให้ไปสู่หนทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์

แบบการให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา ที่พัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ ได้โครงสร้างของรูปแบบ มีทั้งหมด 6 องค์ประกอบหลัก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

องค์ประกอบที่ 1 ด้านเป้าหมายการปรึกษา

ผู้วิจัยได้บูรณาการองค์ความรู้เกี่ยวกับ สติ โยนิโสมนสิการ (การคิดที่มีเหตุผล การคิดที่ถูกต้อง และไตรสิกขา เข้าเป็นเป้าหมายของการปรึกษาของรูปแบบการปรึกษาฯ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จากความสอดคล้องของเป้าหมายการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาและแนวทางการให้การปรึกษาของพระสงฆ์ปัจจุบัน

องค์ประกอบที่ 2 ด้านหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษา

ในการพัฒนาแบบครั้งนี้ ได้นำหลักธรรมที่เป็นฐานของการทำความเข้าใจความจริงของชีวิตตามแนวทางพุทธศาสนา ประกอบด้วย ชั้น 5 ไตรลักษณ์ หลักกรรม หลักอริยสัจ 4 หลักไตรสิกขา ตามแนวทางการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา และสอดคล้องกับการศึกษาของ โสริช โพธิแก้ว (Phokaew, 2010) ที่นำเสนอไว้ว่า ประสิทธิภาพของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา ที่วางรากฐานอยู่บนหลักอริยสัจ 4 สามารถเอื้อให้บุคคลได้บรรลุศักยภาพที่มีประสิทธิภาพ สามารถแก้ไขปัญหาด้านจิตใจด้วยตนเอง และสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงด้วยปัญญา โดยการวิจัยได้แสดงว่า กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา ส่งผลต่อตัวแปร ทั้งตัวแปรทางตะวันตกที่อิงหลักพุทธธรรม เช่น ศิล ปัญญา สันติภาวะ เมตตา สันโดษ เป็นต้น และตัวแปรทางตะวันตก อาทิเช่น ความเอื้อเฟื้อ ความรู้สึก

สอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง การเพิ่มความเข้มแข็งอดทน และการยกระดับสุขภาวะทางจิต เป็นต้น นอกจากนี้ยังผลจากงานวิจัยที่ว่า “การบำบัดแนวพุทธธรรมแบบกลุ่มช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการรักษาอาการซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจากการได้รับการบำบัดตามปกติ” (Rungreangkulkij, S. et al., 2014)

องค์ประกอบที่ 3 ด้านคุณลักษณะของผู้ให้การศึกษา

ในการพัฒนารูปแบบครั้งนี้ ผู้วิจัยได้บูรณาการคุณลักษณะของผู้ให้การศึกษา จากที่พบว่า มีความสอดคล้องของคุณลักษณะผู้ให้การศึกษาระหว่างการศึกษานวพุทธจิตวิทยา แนวทางการให้คำปรึกษาของพระสงฆ์ อันประกอบด้วยพรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 กัลยาณมิตร 7 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของประทีป พิษทองกลาง (Puchthonglang, 2010) ที่ได้นำเสนอหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะของผู้ให้การศึกษา และคุณลักษณะดังกล่าวข้างต้นมีความสอดคล้องกับคุณลักษณะของผู้ให้การศึกษาตามแนวจิตวิทยาตะวันตกตามแนวนุชนิยมของรอกเจอร์ส (Roger, 1980) ที่กล่าวถึงคุณลักษณะสำคัญ 3 ประการของผู้ให้การศึกษา คือ ความสอดคล้องในตนเอง การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และการเข้าใจความรู้สึก

องค์ประกอบที่ 4 กระบวนการศึกษา

กระบวนการศึกษาที่ผู้วิจัยค้นพบเป็นไปตามขั้นตอน ตามลำดับ และมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันในทุกขั้นตอน โดยผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการบูรณาการ ขั้นตอนการศึกษาตามแนวพุทธ กระบวนการศึกษาตามแนวจิตวิทยาตะวันตก และกระบวนการศึกษาของพระสงฆ์ในปัจจุบันที่ผู้วิจัยการศึกษา ซึ่งสรุปว่ามีขั้นตอนที่มีความเหมือนกันคือ ขั้นที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพในการศึกษา ขั้นที่ 2 การเข้าใจสาเหตุของปัญหาหรือความทุกข์ และขั้นที่ 3 การแก้ไขปัญหา ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสรุปได้เป็น 6 ขั้นตอน คือ ในขั้นสร้างสัมพันธภาพ ประกอบด้วย 2 ขั้นตอนคือ ปฏิสันถารด้วยจิตเมตตา และ สนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร ขั้นที่ 2 ประกอบด้วย 2 ขั้นตอนคือ ฟินิจรู้ทุกข์ และชี้ชวนให้เห็นและเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์ ขั้นที่ 3 ประกอบด้วย 2 ขั้นตอนคือ นำพาให้บังเกิดสุขภายใน และ ให้แนวทางดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี มีแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ประกอบด้วย การมีความเห็นที่ถูกต้อง ความคิดที่ถูกต้องตามธรรมนองคลองธรรม เป็นการเกิดปัญญาด้วยตนเอง ทำให้มีผลต่อการประพฤติทางกาย วาจา ใจ ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมเป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น เป็นผู้มั่งคั่ง สมานและปัญญาในระดับโลกียธรรม ประกอบด้วย การมีความเห็นที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) การมีความประพฤติทางกาย ทางวาจา ทางใจ ที่เป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น และการมีธรรมะเป็นเครื่องเตือนสติ ตั้งมั่นและเป็นแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ประโยชน์ในขั้นตอนนี้ ผู้มาปรึกษาได้คลี่คลายทุกข์ของตน ดำรงตนในทิศทางที่เป็นประโยชน์ทั้งกับตนและผู้อื่น ดังผลการวิจัยที่พบว่า “การมีจุดหมายแนวคิด หลักการ แนวทาง ระบบ วิธีการ หลักพุทธธรรม และการวัดผล จะนำพาชีวิตให้ดำเนินไปในเส้นทางแห่งมัชฌิมาปฏิปทา โดยมีหลักการสำคัญ คือ การพัฒนาตนในไตรสิกขา การรู้เข้าใจหน้าที่ต่ออริยสัจ 4 การเข้าใจหลักพุทธธรรมเรื่องความสุข การกำหนดจุดหมายในการดำเนินชีวิต และ การรู้วิธีปฏิบัติต่อความสุข” (Ajariyanonta, 2016)

องค์ประกอบที่ 5 ทักษะการปรึกษา

ในการพัฒนาสาระสำคัญของทักษะการปรึกษาในรูปแบบที่พัฒนาครั้งนี้ เป็นการผสมผสานทักษะการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาและแนวคิดจิตวิทยาตะวันตก ผลการศึกษาพบว่าพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาต้องพัฒนาทักษะให้มีความสามารถในการให้การปรึกษาใน 2 ด้านประกอบด้วย

1) ด้านการพัฒนาทักษะภายในจิตใจ เป็นการเตรียมจิตใจให้มีความพร้อมสมควรแก่การทำหน้าที่ในการเป็นผู้ให้การปรึกษา เป็นจิตที่นุ่มนวล อ่อนโยน สงบนิ่ง และมั่นคง ซึ่งต้องฝึกฝนอบรมอย่างสม่ำเสมอ เพราะจิตที่อบรมดีแล้วจะเป็นจิตที่มีสมาธิ และจิตที่มีสมาธิทำให้เห็น รู้ชัดตามความเป็นจริง ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาต้องฝึกตนในการเจริญจิต ซึ่งประกอบด้วย การเจริญสมาธิ และการเจริญปัญญาภาวนา และ

2) ด้านการพัฒนาทักษะการสื่อสารทางวาจา เป็นสื่อสารทางวาจา ที่แสดงออกถึงความคิด อารมณ์และความรู้สึก การพูด ถ้อยคำต่างๆจึงมีความสำคัญต่อความเข้าใจเป็นอย่างยิ่ง ผู้ให้การปรึกษาพึงให้ความสำคัญในการสื่อสารบนพื้นฐานจิตใจที่เป็นกุศล อันเป็นคำพูดที่จริง ที่แท้ และเป็นประโยชน์ซึ่งเป็นองค์ธรรมพื้นฐานในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข (Sompong, 2016) และ การใช้ทักษะการสื่อสารเพื่อการปรึกษา ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการเป็นผู้ให้การปรึกษาเช่นทักษะการรับฟัง (การใส่ใจ การสังเกต การยอมรับ) ทักษะการเห็นอกเห็นใจ (การทวนความ การสะท้อนความรู้สึก) ทักษะการถามเปิด (การถามเพื่อมุ่งให้ได้รายละเอียด การถามช่วยกระตุ้นให้คิด) ทักษะการสรุปประเด็น (การสรุปเนื้อหา การสรุปความรู้สึกและการสรุปกระบวนการให้การปรึกษา) ทักษะการให้กำลังใจซึ่งมีทั้งมีทั้งการใช้ภาษาท่าทาง และภาษาพูด ทักษะการให้ข้อเสนอแนะและทักษะการนำหลักธรรมไปปฏิบัติ

องค์ประกอบที่ 6 ผลการปรึกษา

ผลของปรึกษาที่เกิดขึ้นระหว่างที่การปรึกษาดำเนินอยู่นั้น ผู้มาปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงภายในตลอดเวลา ซึ่งได้แก่ มีสภาวะอารมณ์ที่สงบลง และมีกระบวนการคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น และผลของการปรึกษาหลังการยุติการปรึกษาผู้มาปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงในแง่สภาวะทางจิตใจที่มั่นคงและมีความสุขมากขึ้นโดยการสังเกตของผู้ให้การปรึกษาว่าผู้มาปรึกษา มีศรัทธา มีความเชื่อ มั่นใจ ในสิ่งที่ตั้งถามและเป็นกุศล มีการปฏิบัติตนในสิ่งที่ดีและเป็นประโยชน์ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น แสดงออกทางกาย วาจา ใจที่เป็นประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น อีกทั้งมีองค์ธรรมเป็นเครื่องเตือนสติ เป็นแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

2. การนำไปทดลองใช้และการประเมินผลการใช้รูปแบบ

ภายหลังจากที่ได้รูปแบบการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยได้จัดทำคู่มือแนวปฏิบัติการให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยายุทธการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา โดยเค้าโครงของคู่มือดังกล่าวประกอบด้วยความเป็นมา ความหมายความสำคัญ องค์ประกอบต่างๆของรูปแบบฯ จากนั้น ผู้วิจัยจึงได้ทำการอบรมพระสงฆ์ผู้ให้คำปรึกษาเพื่อให้เข้าใจในรูปแบบการให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยายุทธการของพระสงฆ์ผู้มี

บทบาทให้การปรึกษา โดยใช้คู่มือฯ ที่จัดทำขึ้นนี้ประกอบการอบรม และได้ของความอนุเคราะห์จาก พระสงฆ์ในโครงการเยี่ยมญาติโดยด้วยธรรมะ ของคณะสงฆ์กรุงเทพมหานคร จำนวน 6 รูป ให้ทดลองนำไปใช้ ซึ่งทุกรูปเป็นพระจิตอาสาที่มีความสนใจในด้านการให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา และมีประสบการณ์ ในการฝึกฝนการเป็นผู้ให้การปรึกษาตามโครงการฝึกอบรมของคณะสงฆ์กรุงเทพมหานคร โดยพระสงฆ์ทุกรูปให้ความร่วมมือและยินดีเข้าร่วมการวิจัยตลอดกระบวนการจนครบกระบวนการ นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้ สุ่มสัมภาษณ์ความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้มาปรึกษาเมื่อสิ้นสุดการให้การปรึกษา โดยมีจำนวนผู้มา ปรึกษากับพระสงฆ์ตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 12 คน เพื่อเป็นการประเมินผลการใช้รูปแบบการปรึกษา ของพระสงฆ์ที่ให้การปรึกษา ผู้วิจัยสุ่มสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้มารับการปรึกษาจำนวน 8 ท่าน โดยการศึกษา ตามหัวข้อวิจัยครั้งนี้ ได้ผ่านคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนแล้ว มีผลการประเมินประสิทธิภาพ ของรูปแบบฯ และการนำไปใช้ ดังนี้

1. การประเมินประสิทธิภาพของรูปแบบฯ ผู้วิจัยได้ประเมินความพึงพอใจของพระสงฆ์ผู้นำ รูปแบบฯ ไปใช้ พบว่าพระสงฆ์ที่นำรูปแบบฯ ไปใช้ มีความพึงพอใจในรูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาตาม คู่มือแนวปฏิบัติการให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา ใน ระดับมากที่สุด และมีข้อคิดเห็นเพิ่มเติมว่าเป็นรูปแบบฯ ที่มีความชัดเจน มีระบบ ทำให้เกิดประโยชน์กับ พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาและผู้มาปรึกษา สำหรับในส่วนกระบวนการให้การปรึกษาซึ่งมี 6 ขั้นตอนนั้น พระสงฆ์ก็มีความพึงพอใจในระดับมากเช่นกัน และให้ข้อเสนอแนะถึงการอบรมการนำไปใช้ควรมีการเพิ่ม เวลาให้มากขึ้น

2. การประเมินประสิทธิภาพของการนำไปใช้รูปแบบฯ โดยการสัมภาษณ์ผู้มารับคำปรึกษาจากพระ สงฆ์ผู้ให้การปรึกษาตามรูปแบบที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น ปรากฏผล ดังนี้

- 1) การเปลี่ยนแปลงภายในของผู้มาปรึกษาในระหว่างการให้การปรึกษา ผู้มาปรึกษามีทัศนคติที่ดี ต่อตัวพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา และพอใจในการสื่อสารของพระสงฆ์ โดยผู้มาปรึกษา ให้ข้อมูล ว่า พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษามีคุณลักษณะ ความเมตตา กรุณา พุดจานุ่มนวล สุภาพ ใจเย็น มีความจริงใจ เห็นความสำคัญ อดทน ยอมรับเรา เข้าใจเรา และในด้านการ สื่อสารของ พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา ผู้มาปรึกษาฯ ให้ข้อมูลว่า พระสงฆ์ใช้วิธีการรับฟัง การถาม การให้ ข้อเสนอแนะ ให้โอกาสได้แสดงความสามารถ ช่วยให้คิดใหม่ทำใหม่ อีกทั้งทำให้ผู้มาปรึกษา มองผู้คนรอบๆข้างในทางที่ดีขึ้น ซึ่งแสดงถึงการน้อมใจจนเกิดความรู้สึกศรัทธาในพระสงฆ์ และ องค์ธรรมที่พระสงฆ์ได้สื่อสาร เกิดความมุ่งมั่นที่จะแก้ไขปัญหของตน
- 2) การเปลี่ยนแปลงของผู้มาปรึกษาหลังยุติการให้การปรึกษา ผู้มาปรึกษาสะท้อนว่า พระสงฆ์ผู้ ให้การปรึกษาได้นำหลักธรรมต่างๆเช่น หลักไตรลักษณ์ หลักกรรมมาช่วยเหลือใน กระบวนการให้การปรึกษา ส่งผลให้ ผู้มาปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงที่เป็นการพัฒนาต่อเนื่อง ไปใน 2 ส่วน คือ (1) ในการปฏิบัติตน มีการปฏิบัติตนตามวิถีทางที่ถูกต้องเพิ่มขึ้น มีความเชื่อ

ในสิ่งที่ตึงามเป็นกุศล ปฏิบัติตนในสิ่งที่ดีและเป็นประโยชน์ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ลดความ
โลภ ความโกรธ ความหลง มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เอาความรู้ทางธรรมมาแก้ไข้ปัญหาและ (2)
สภาพจิตใจ แข่มชื่น เบิกบานใจผ่นคลายใจ โล่งใจ โปร่งใจ สบายใจ ตั้งมั่นในความสงบมาก
ขึ้น ผู้มาปรึกษาคลายความทุกข์ใจ เข้าใจความจริงของชีวิตมากขึ้น อีกทั้งยังชี้ด้านสภาพจิตใจ
ของผู้มาปรึกษาหลังการให้การปรึกษา ว่า ผู้มาปรึกษามีจิตใจเข้มแข็งมากขึ้น ไม่โทษผู้อื่น
อบอุนใจ สบายใจ รู้สึกปิติ เห็นทางออกของปัญหา มุ่งมั่นตั้งใจจะทำสิ่งดี ๆ ต่อไป

สรุป

รูปแบบการให้การปรึกษา ในการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปเป็นแนวทางให้พระสงฆ์นำไปใช้ในการ
ช่วยเหลือแก้ไข้ทุกข์ทางด้านจิตใจของญาติโยมได้ และจากการศึกษาด้านผลของการปรึกษา พบว่า เมื่อยุติ
การปรึกษา ญาติโยมมีการเปลี่ยนแปลงกายที่เป็นไปในทางที่เป็นกุศลมากขึ้น มีความเชื่อมั่นในความดีงาม
มีการยึดมั่นในตนเองเบาบางลง มีการข่มใจตนเองได้ มีจิตที่นึกถึงผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้คนรอบตัว
เข้าใจความจริงของชีวิตตามหลักกรรม และหลักไตรลักษณ์ เป็นต้น และมีสภาวะจิตใจที่ผ่นคลาย โล่ง
โปร่ง สบายใจ อบอุน พร้อมจะดำเนินชีวิตต่อไปอย่างเป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่ารูปแบบการให้การปรึกษา สามารถนำไปเป็นแนวทางให้พระสงฆ์นำ
ไปใช้ในการช่วยเหลือแก้ไข้ทุกข์ทางด้านจิตใจของญาติโยมได้ และจากการศึกษาด้านผลของการปรึกษา พบ
ว่า เมื่อยุติการปรึกษา ญาติโยมมีการเปลี่ยนแปลงกายที่เป็นไปในทางที่เป็นกุศลมากขึ้น ดังนั้นควรมีโครงการ
ฝึกอบรมพระสงฆ์ผู้มิบทาบทให้การปรึกษากับญาติโยมที่มีทุกข์ เพื่อช่วยให้พระสงฆ์สามารถเข้าถึงทุกข์ของ
ญาติโยมได้อย่างแท้จริง และเอื้อให้ญาติโยมสามารถแก้ไข้ปัญหาทุกข์ทางใจได้ตรงจุด เป็นการเผยแผ่พุทธ
ศาสนาเชิงรุกและลึก และองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานของพระสงฆ์ ควรสนับสนุนให้พระสงฆ์นำ
รูปแบบการให้การปรึกษาไปประยุกต์ใช้ ในการช่วยเหลือญาติโยมที่เป็นทุกข์ใจ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับ
พระสงฆ์ผู้นำรูปแบบไปใช้

1) มีการเตรียมพร้อม โดยทำความเข้าใจรูปแบบ ศึกษาแนวคิด หลักการพื้นฐานสาระสำคัญ
กระบวนการให้การปรึกษา การประเมินการให้การปรึกษา รวมทั้งการวางแผนในการบูรณาการทักษะการ
ให้การปรึกษา โดยสามารถปรับรายละเอียดต่างๆให้เหมาะสม และสอดคล้องกับวิถีปฏิบัติของพระสงฆ์ให้
มากที่สุด

2) มีการฝึกฝนการให้การปรึกษาตามรูปแบบอย่างต่อเนื่อง และมีการประชุมกลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญหรือเพื่อนสหธรรมิกในรูปแบบ case conference เพื่อพัฒนาองค์ความรู้และทักษะที่เอื้อต่อการให้การปรึกษา

3) พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาอาจจะปรับให้มีพิธีกรรมเช่นการสวดมนต์ การนั่งสมาธิ การกำหนดลมหายใจ ฯ เพื่อให้สอดคล้องกับสภาวะที่เกิดขึ้นก่อนการให้การปรึกษา ระหว่างการให้การปรึกษา หรือภายหลังสิ้นสุดการให้การปรึกษา

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาในปัจจุบัน โดยการสัมภาษณ์พระสงฆ์จำนวน 10 รูป ใช้เลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และแบบ สโนว์บอลหรือแบบลูกโซ่ (Snow Ball or Chain Sampling) ดังนั้นจึงควรต่อยอดในประเด็นที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

- 1) ควรมีการศึกษาวิจัยการให้การปรึกษาของพระสงฆ์ร่วมกับการฝึกจิตภาวนาในผู้มาปรึกษา
- 2) ควรมีการศึกษาถึงการพัฒนาสมรรถภาพในการให้การปรึกษาของพระสงฆ์ เพื่อจะได้นำมาพัฒนาคุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ

References

- Ajariyanonta, W. (2016). Handbook of how to have a happy life according to Buddhist Principles for the elders. *Journal of Graduate Studies Review*, 12(2), 18-31.
- Department of Mental Health. (2005). *Mental Health Awareness Guide*. (2nd ed.). Bangkok: Printing Agriculture Cooperatives of Thailand.
- P. A. Payutto. (2009). *Buddhadhamma*. (11th ed). Bangkok: Sahadhammika.
- Phokaew, S. (2010). *Application of Four Noble Truths of Buddhism with Counseling and Psychiatric Treatment*. Research Report. Faculty of Psychology Chulalongkorn University.
- Phrakhruwinaithorn Chakkree Sricharumedhiyan, et al. (2016). The Role of Thailand Monks in Globalization Society Ages. *Journal of MCU Peace Studies*, 4(1), 275-287.
- Prochaska, J.O., & Norcross, J.C. (2007). *Systems of Psychotherapy*. (2007). (6th ed.). CA: Thomson Brook/Cole.

- Puchthonglang, P. (2010). *Buddhist Counseling Model According to Kalayanamitra*. Ph.D. Dissertation. Mahachulalongkornrajavidya University.
- Rogers. C.R. (1980). *The Foundation of Person-centered Approach : A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rungreangkulkij, S. et al. (2014). Efficacy of Buddhist Counseling on Decrease Depressive Symptoms of Patients with Depressive Disorder. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand*. 59(4), 381-393
- Sompong, S. (2016). A Critical Analysis of Communication Pattern for Peace in the Online Media by Buddhist Peaceful Means: A Case Study of Komchadluek.Net. *Journal of MCU Peace Studies*, 4(1),137-154.
- Sucaromana, A. (2016). Resilience Quotient: RQ. *Journal of MCU Peace Studies*, 4(1), 209-220.
- Wanapoot, P. (2008). *Basic Concepts of Psychological Concepts in Buddhism*. Ph.D. Dissertations Graduate School. Mahachulalongkornrajavidya University.