

การให้คำปรึกษาแบบกระบวนการกลุ่ม ตามหลักจิตวิทยา : การสอบอารมณ์กลุ่ม* The Process of Group Consultant Providing According to Psychology : The Testing Group's Temper

พระครูภาวนาวิธานัฐ (ปญญาวุฑโฒ)¹ พระครูพิพิธปริยัติกิจ (พุทธธมโม) และ

สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล

Phrakhrubhavanaveeranusith (Payāḱḱāwūḍḍho)¹

PhraKru Pipithpariyattikit (Buddhadhammo) and Sompoch Srivijitravarakul

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Humanities Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

¹Corresponding Author. Email: pmvp2009@gmail.com

Doi : 10.14456/jmcupeace.2017.98



บทคัดย่อ

จิตวิทยาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งว่าด้วยปรากฏการณ์ พฤติกรรมและกระบวนการของจิต กระบวนการสอบอารมณ์กลุ่มเป็นแนวทางหนึ่งในลักษณะของการให้คำปรึกษาต่อผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติจะต้องพระวิปัสสนาจารย์กำกับดูแลในการสอบอารมณ์อย่างกัลยาณมิตร เพื่อให้การปฏิบัติธรรมมีความสมบูรณ์ได้แนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้อง และมีความสุขในการปฏิบัติธรรมต่อไป

จากการที่ผู้เขียนเป็นพระวิปัสสนาจารย์รูปหนึ่งที่ต้องปฏิบัติหน้าที่ในการสอบอารมณ์จากโยคีที่เข้ามาปฏิบัติเป็นประจำในลักษณะให้คำแนะนำแบบเดี่ยว ซึ่งเป็นแนวทางที่คณาจารย์ได้สืบทอดกันมาจากอดีต ดังนั้น ผู้เขียนจึงสนใจกระบวนการสอบอารมณ์กลุ่มในทางจิตวิทยา เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการศึกษาและปรับปรุงใช้ในการปฏิบัติต่อไป

บทความนี้ผู้เขียนจะได้นำเสนอในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ แนวคิดทฤษฎี การปรึกษาจิตวิทยาตะวันตกและจิตวิทยาตะวันออก, กระบวนการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวจิตวิทยา, หลักการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวจิตวิทยา, การติดตามผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามหลักจิตวิทยา, การสอบอารมณ์กลุ่ม, ข้อปฏิบัติดั้งเดิมและประโยชน์ของการสอบอารมณ์กลุ่ม เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

คำสำคัญ: กระบวนการ; สอบอารมณ์กลุ่ม; จิตวิทยา

Abstract

It is a well-known fact that psychology is a branch of science concerning mental phenomena, behaviour and process. In this regard, the process of testing group's temper is said to have become a unique way of consultancy for many practitioners of Dhamma. While utilizing the mentioned technique, a meditation teacher is required for guiding and testing temper; he should act as a good friend so that the perfect practice of Dhamma based on the right and happy way can be achieved.

Based on researcher's direct experiences concerning testing group's temper, actually, it appeared that the regular consultancy given and observed by past groups of meditation teacher to single practitioner becomes rather suitable technique than a group's one. But, the researcher as a meditation teacher is interested in psychological testing group's temper so as to provide a way for further study and improvement.

In this article, the following issues are discussed: the ideas and theories of western and eastern consultant psychology, the process of group consultant providing according to psychology, the psychological principle of group consultancy, the psychological following-up on group consultancy, the test of group's temper, the original order and benefit of testing group's temper. These would pave the way for further study.

Keywords: the process; testing group's temper; psychology

บทนำ

ถ้าเปรียบกระบวนการให้การศึกษว่าเป็นร่างกายมนุษย์ ที่ประกอบด้วยอวัยวะสำคัญการให้การศึกษาก็เปรียบเสมือนเป็นอวัยวะส่วนที่เป็นหัวใจของร่างกาย เพราะด้านอื่นๆ นั้นจะไม่สามารถบรรลุเป้าหมายของการให้การศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าปราศจากการให้การศึกษามีประสิทธิภาพ เนื่องจากการให้การศึกษาทำให้บริการด้านอื่นๆ มีความหมายสมบูรณ์และนำไปสู่การปฏิบัติที่ช่วยให้เป้าหมายบรรลุผลสมเจตนาที่ตั้งไว้ กล่าวคือ ในการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับผู้รับการศึกษาซึ่งเป็นการรวบรวมข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับผู้รับการศึกษาโดยใช้วิธีการหลายๆ รูปแบบและมีจัดระบบข้อมูลให้เป็นระบบสารสนเทศนั้น ทำให้ผู้ให้การศึกษามีความเข้าใจพัฒนาการจุดเด่นจุดด้อย และปัญหาของผู้รับการศึกษาแต่ละคน แต่ถ้าผู้ให้การศึกษามีได้ให้การศึกษแก่ผู้รับการศึกษา เพื่อให้ผู้รับการศึกษามีความเข้าใจในตนเอง รู้วิธีที่จะป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นแก่ตนเองหรือสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเองแล้ว การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับผู้รับการศึกษานั้นก็ได้มีประโยชน์ การศึกษาจากให้คำนิยามความหมายของการให้การศึกษามาจากทฤษฎีของผู้จัดทำปทานุกรมศัพท์ทางจิตวิทยา และจิตวิเคราะห์นักจิตวิทยาและผู้มีบทบาทสำคัญเกี่ยวข้องกับการให้การศึกษาไว้อย่างกว้างขวางและพบว่าในคำนิยามต่างๆ เหล่านี้มีลักษณะที่คล้ายคลึงในสาระสำคัญ 3 ประการ คือ

1) การให้การศึกษ เป็นความร่วมมือกันซึ่งเกิดขึ้นโดยบุคคลสองคนเป็นอย่างน้อยผู้หนึ่งคือผู้ให้การศึกษาอีกผู้หนึ่งคือผู้รับการศึกษา

2) การให้การศึกษ เป็นการให้การช่วยเหลือทางวิชาชีพซึ่งมีผู้ให้การศึกษามีคุณสมบัติเพียบพร้อม ทั้งด้านความรู้ความสามารถทักษะและประสบการณ์ที่เหมาะสมกับวิชาชีพเป็นผู้รับผิดชอบในหน้าที่เกี่ยวกับการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการศึกษา ซึ่งขาดข้อมูลที่เชื่อถือได้อ่อนประสบการณ์ขาดทักษะที่เหมาะสมในการตัดสินใจการแก้ไขปัญหาอุปสรรคการปรับตัวและการสร้างเสริมพัฒนาตนเอง

3) การให้การศึกษ เป็นกระบวนการซึ่งเกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีต่อกันระหว่างผู้ให้และผู้รับการศึกษาซึ่งมุ่งสู่การช่วยเหลือให้ผู้รับการศึกษาสามารถช่วยเหลือตนเองได้ตัดสินใจได้อย่างฉลาดขจัดทุกข์ที่เผชิญอยู่ได้มีเจตคติและมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์และสามารถพัฒนาตนเองให้เติบโตและเจริญงอกงามอย่างเต็มที่ตามศักยภาพและเหมาะสมวัยของตน (Songchaikul, 1986)

ฉะนั้น การให้คำปรึกษาไม่ว่าจะเป็นระดับไหนก็ตามมีความจำเป็นต่อชีวิตมนุษย์หรือไม่ ถ้ามนุษย์ไม่ได้รับคำปรึกษาจากนักจิตวิทยาจะมีผลกระทบต่อสังคมอย่างไร

แนวคิดทฤษฎีการศึกษาคือจิตวิทยาตะวันตกและจิตวิทยาตะวันออก

คำว่า จิตวิทยา แปลว่า วิชาว่าด้วยจิต เป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งว่าด้วยปรากฏการณ์ พฤติกรรม และกระบวนการของจิต (Royal Society, 2011) เป็นคำที่แปลมาจากภาษาอังกฤษว่า psychology ซึ่งเป็นศาสตร์ที่มีต้นกำเนิดมาจากนักวิชาการตะวันตกโดยเริ่มจากที่จอห์นบีวัตสัน (John B. Watson) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้นิยามจิตวิทยาว่า เป็นวิชาหรือศาสตร์ที่ศึกษาพฤติกรรมจนเขาได้รับการยกย่องว่าเป็นบิดาแห่งจิตวิทยาในกลุ่มพฤติกรรมนิยมจากจุดเริ่มต้นดังกล่าว ได้มีนักจิตวิทยาท่านอื่นๆ ทำการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมและสาเหตุแห่งการเกิดพฤติกรรมของมนุษย์อีกหลายท่านจนเกิดแนวคิดและความเชื่ออย่างหลากหลายแยกเป็นกลุ่มแนวคิดและความเชื่อได้หลายกลุ่มเช่นกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) กลุ่มจิตวิเคราะห์ (psycho-analysis) กลุ่มปัญญานิยม (cognitivism) และกลุ่มมนุษยนิยม (Humanism) ฯลฯ

จากแนวคิดของนักจิตวิทยากลุ่มต่างๆ นี้ มีการพัฒนาแนวคิดจากประสบการณ์และการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาอื่นๆ ขึ้นมาเป็นทฤษฎีทางจิตวิทยาอีกหลากหลายทฤษฎี ทฤษฎีเป็นแนวความคิดที่ไม่ใช่กฎตายตัวที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้แนวความคิดทางทฤษฎียังต้องการการพิสูจน์อยู่เสมอว่า เป็นแนวความคิดที่จะเป็นจริงได้ในทุกกรณีหรือไม่จึงทำให้นักจิตวิทยาทั้งหลายได้นำแนวคิดจากทฤษฎีหลักดังกล่าวไปสู่แนวปฏิบัติจนได้แนวความคิดใหม่ๆ ที่พัฒนาไปสู่ทฤษฎีใหม่ๆ ในการนำไปใช้อธิบายหรือแก้ปัญหาของบุคคลและสังคมอีกหลากหลายทฤษฎี ต่อมามีการใช้ความรู้ข้ามศาสตร์ (Interdisciplinary) และมีการนำความรู้ในหลายๆ ศาสตร์มาบูรณาการเข้าด้วยกันเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันแนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาทั้งที่มาจากแนวคิดดั้งเดิมและแนวคิดที่พัฒนาขึ้นจึงมีส่วนนำไปใช้เป็นแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาองค์ความรู้ของศาสตร์สาขาต่างๆ ที่ศึกษาในเรื่องของชีวิตความเป็นอยู่ และการแสดงออก หรือพฤติกรรมของมนุษย์อย่างกว้างขวางวงการศึกษาก็เป็นอีกศาสตร์หนึ่งที่มีการพัฒนาองค์ความรู้ของศาสตร์ที่ได้แนวความคิดพื้นฐานส่วนหนึ่งมาจากจิตวิทยาด้วย

ศาสตร์ทางการศึกษามีการพัฒนาองค์ความรู้เฉพาะศาสตร์อย่างต่อเนื่องเพื่อนำองค์ความรู้ที่ได้ไปสู่การปฏิบัติที่ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ทำให้มีการพัฒนาทฤษฎีทางการศึกษาขึ้นอย่างหลากหลายเช่นกัน ในรอบทศวรรษปัจจุบัน (ค.ศ. 1990-2000) นักจิตวิทยาการศึกษาตะวันตกได้หันมาให้ความสนใจกับแนวคิดทางตะวันออกในเรื่องโยคะและสมาธิ (Roger Walsh, 1995) มีผลการวิจัยหลายเรื่องที่แสดงให้เห็นว่า การทำโยคะและสมาธิ ช่วยลดความวิตกกังวลลดความกลัวที่ไม่สมเหตุผลและช่วยให้บุคคลมีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดีขึ้นนอกจากนี้ นักจิตวิทยาด้านการให้การศึกษายังเริ่มหันมาให้ความสำคัญกับการนำแนวคิดตามหลักธรรมในศาสนามาใช้ร่วมกับหลักและวิธีการในการให้การศึกษามากขึ้น สำหรับประเทศไทยพระสงฆ์ หรือผู้นำในศาสนาต่างๆ เช่น ศาสนาคริสต์ศาสนาอิสลามและศาสนาพุทธทำหน้าที่เหมือนเป็นผู้ให้การปรึกษาแก่ศาสนิกชนอยู่แล้ว เพียงแต่ยังไม่มีการสังเคราะห์และจัดระบบอย่างเป็นวิชาการ ถ้ามองว่าการศึกษากฎกรรมของมนุษย์เป็นจิตวิทยาตะวันตกการพิจารณาหลักคำสอนเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมและการดำรงชีวิตของมนุษย์ในพระพุทธศาสนาก็ถือว่าเป็นจิตวิทยาตะวันออก (Chantharasakul, 2001)

กระบวนการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวจิตวิทยา

หลักการการให้คำปรึกษา คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษา เป็นแนวคิดหรือโครงสร้างที่ให้แนวทางในการให้คำปรึกษา เป็นแนวทางแก่กระบวนการให้ความช่วยเหลือที่มีระบบระเบียบ โดยสร้างหลักแนวคิดจากประสบการณ์ของตน (Khamson, 2011) ผู้ให้บริการปรึกษาพึงรู้หลักการเรียนรู้เพื่อนำไปใช้ทำความเข้าใจพฤติกรรมและในการช่วยปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับบริการ เช่น ทฤษฎีการเรียนรู้แบบพฤติกรรมนิยม แบบการใช้ความคิด ความเข้าใจ และพัฒนาการของบุคคล มีความรู้ทางจิตวิทยาสามารถอธิบายโดยสังเขปดังนี้

1) หลักพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่ม : สมาชิกกลุ่มทุกคนมีสิทธิในความรู้สึกของตน ต้องการจะพัฒนาอะไรเกี่ยวกับตนเองด้วยตนเอง สมาชิกกลุ่มแต่ละคน ต้องมุ่งแก้ปัญหาให้ตนเองไม่ใช่มุ่งแก้ปัญหาให้คนอื่น เพราะการที่สมาชิกเข้ากลุ่มก็เพราะต้องการให้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นให้กับตนเอง และในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อสถานการณ์ เป็นจุดที่สำคัญยิ่งกว่าสถานการณ์ เพราะความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น อาจจะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหาได้เป็นต้น

2) ลำดับขั้นของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบ่งออกเป็น

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อตั้งกลุ่ม ในขั้นนี้สมาชิกที่เข้ากลุ่มยังไม่กล้าเปิดเผยตนเอง เพราะยังไม่ไว้วางใจในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา และสร้างสัมพันธภาพที่ดี ให้เกิดขึ้นในกลุ่ม และต้องใช้เวลาแก่สมาชิกกลุ่มพอสมควรอย่ารีบเร่ง

ขั้นที่ 2 ขั้นการเปลี่ยนแปลงลักษณะของสมาชิก เป็นขั้นตอนต่อจากขั้นแรกกลุ่มเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการขึ้นบ้าง สมาชิกเริ่มรู้จักไว้วางใจกันแต่ก็ยังมีความวิตกกังวล มีความตึงเครียดอยู่บ้าง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามชี้แจงให้สมาชิกกล้า อภิปรายปัญหาตัวเอง อย่างเปิดเผย

ขั้นที่ 3 ขั้นดำเนินการ ขั้นนี้สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มจะดีขึ้นมาก กล้าเปิดเผยตนเอง อภิปรายปัญหาตามความเป็นจริง ร่วมกันแก้ปัญหาของสมาชิก ทุกคนได้สำรวจตัวเอง เข้าใจปัญหาและพร้อมจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน

ขั้นที่ 4 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างกระจ่างแจ้ง รู้จักแก้และเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตน นำไปปฏิบัติด้วยความพอใจ ไม่มีข้อข้องใจตกค้าง ก็ให้ยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้

3) ขนาดของกลุ่ม ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ขนาดของกลุ่มที่ดีที่สุดจะอยู่ระหว่าง 4-8 คน เพราะถ้ากลุ่มมีขนาดใหญ่เกินจำนวน 8 คน การถ้อยแถลงจะค่อยๆ อ่อนลงจนกระทั่งสมาชิกแทบ จะไม่มีความหมาย และแทบจะไม่มีความสัมพันธ์ต่อกันและกัน กลุ่มทำหน้าที่เหมือนการรวมกลุ่มย่อยหลายๆ กลุ่ม และผู้ให้คำปรึกษาจะมีความยากลำบากในการชักจูงให้สมาชิกแต่ละคน สนใจกลุ่ม แต่ถ้ากลุ่มเป็นกลุ่มขนาดเล็กสมาชิก จะมีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันได้เต็มที่ แต่ถ้าขนาดของกลุ่มใหญ่ขึ้น สมาชิกจะได้รับประสบการณ์ตรงและมีส่วนร่วมในกลุ่มน้อยมาก สมาชิกจะพัฒนาความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับผู้นำ ผู้พูด และผู้แสดงเท่านั้น และสมาชิกจะปฏิบัติหน้าที่เหมือนกับอยู่ในชั้นเรียน และคอยฟังผู้นำมากขึ้น

4) เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษากลุ่ม ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาควรจัดให้มีการให้คำปรึกษาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ถ้ามีเวลาอันจำกัด อาจจัดให้มีการให้คำปรึกษา สัปดาห์ละ 2-3 ครั้งได้ ส่วนจำนวนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทั้งหมดควรประมาณ 6-10 ครั้ง ส่วนเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะเป็นเวลานานเท่าใดนั้น จะแตกต่างกันไปตามวัยผู้มาขอรับคำปรึกษา ถ้าเป็น นักเรียนระดับประถมศึกษา ควรใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง ส่วนนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ควรใช้เวลาประมาณ 1-1 ½ ชั่วโมง แต่ถ้าเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาหรือผู้ใหญ่ควรใช้เวลาประมาณ 1 ½ - 2 ชั่วโมง ทั้งนี้หมายความว่าในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งอย่างมากที่สุดไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง

5) ลักษณะของกลุ่มในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ลักษณะของกลุ่มควรเป็นกลุ่มแบบปิด (Closed Groups) หมายถึง เป็นกลุ่มที่ประกอบด้วย สมาชิกที่เป็นคนเดิมตั้งแต่เริ่มต้น การให้คำปรึกษา จนกระทั่งถึงขั้นยุติการให้คำปรึกษา ไม่ควรเป็นกลุ่มแบบเปิด (Opened Groups) เพราะกลุ่มลักษณะนี้จะมีการเข้าออกของ สมาชิกกลุ่มอยู่ตลอดเวลา คือสมาชิกเก่าออกไปสมาชิกใหม่เข้ามาแทนที่ ทำให้การให้คำปรึกษาขาดความต่อเนื่อง การที่กลุ่มจะมีพัฒนาการไปถึง ขั้นการวางแผนแก้ปัญหา จะทำได้ยากและความรู้สึกปลอดภัยจะลดลง เพราะสมาชิกกลุ่มจะต้องคอยปรับตัวต่อสถานการณ์ที่มีสมาชิกใหม่เข้ามาอยู่ตลอดเวลา ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเจริญงอกงามของกลุ่มได้

6) สถานที่และอุปกรณ์ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ อาจจัดได้โดยใช้สถานที่และอุปกรณ์ น้อยที่สุดเพียงให้มีที่กว้างพอสำหรับเก้าอี้ 9 ตัว จัดเป็นวงกลมในห้อง ซึ่งผู้มาขอรับคำปรึกษาสามารถพูดได้อย่างอิสระ โดยไม่มีใครนอกห้องได้ยิน ห้องที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ที่ดึงดูดความสนใจของสมาชิก ควรเป็นห้องที่มีขนาดกว้างพอสมควร จะช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาแสดง บทบาทหรือสาธิตพฤติกรรมต่างๆ ได้อย่างสะดวก อนึ่งพื้นที่ห้องถ้าปูพรม หรือสะอาดพอ สมาชิกก็อาจจะเปลี่ยนจากการนั่งเก้าอี้เป็นการนั่งกับพื้นแทน เมื่อเกิดความรู้สึกว่าเหมาะสมที่จะทำเช่นนั้น

นอกจากนี้อุปกรณ์ที่ใช้ในการบันทึกภาพและเสียงจัดว่าเป็นเครื่องมือสำคัญในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพราะการบันทึกภาพและเสียง ทำให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถนำเหตุการณ์มาทบทวนพิจารณาถึงสิ่งที่ได้เกิดขึ้น ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ช่วยให้สามารถวิจารณ์บทบาทที่แสดงออก และที่เล่นบทบาทสมมติของสมาชิก ทั้งยังช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้รู้จักพฤติกรรมที่ไม่ส่งผลดีของตน และรู้จักความต้องการที่ไม่ได้กล่าวออก มาทางวาจา และช่วยให้สมาชิกกลุ่ม ได้ประเมินอิทธิพลของกันและกันในด้านที่ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม สอดคล้องกับการนำเสนอของดวงฤดี พ่วงแสง (Puangsang, 2005) ได้สรุปไว้ว่า “การ เข้าร่วมกลุ่มปรึกษาหารือซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาที่มีความสามารถ ตลอดจนประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงออกทั้งความคิดเห็น และความรู้สึกของตนเอง ถ้าหากที่จะเผชิญปัญหา พยายามแก้ไขปัญหามาหรือปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น อีกทั้งสามารถที่จะนำความรู้ และประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม” การเชื่อมโยงอย่างเสรี ใช้วิธีวิเคราะห์เป็นกรอบในการช่วยเหลือ เป็นขั้นตอนแรกในการให้การปรึกษา ตามหลักเดิมผู้รับการปรึกษาค

นอนบนเตียง และผู้รับบริการอยู่บนหัวเตียง รวมประสบการณ์ในอดีต ปลดปล่อยความรู้สึก ผู้ให้บริการไม่คัดค้าน วิचारณ์ หรือตำหนิ แต่จะคอยให้กำลังใจเมื่อสับสน ให้กำลังใจ ผู้รับบริการก็ต้องเล่าให้ผู้ให้การปรึกษาทุกสิ่ง ไม่ว่าเห็นด้วยหรือไม่กับเรื่องนั้น เพื่อฝัน หรือจินตนาการต่างๆ เพื่อแปลความหมายต่อไป

7) พฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะมีลักษณะของการสร้างความพร้อมในการรับคำปรึกษาแบบกลุ่ม แก่ผู้มาขอรับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาควรได้ปฏิบัติเช่น ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้รู้ถึงสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษา ต้องการได้จากผู้มาขอรับคำปรึกษา เช่น ความร่วมมือในการเข้ากลุ่ม การเปิดเผยตนเอง การแสดงความคิดเห็น รู้วิธีการสร้างความสัมพันธ์ การรักษาสัมพันธ์ภาพ สามารถอธิบายปัญหาอย่างถูกต้อง รู้วิธีการการให้ข้อมูล และสามารถยืดหยุ่นเวลาให้คำปรึกษาได้อย่างเป็นระบบ

การสอบอารมณ์กลุ่ม

การสอบอารมณ์ เปรียบเหมือนการทำงานวิจัยเป็นบุคคลและเป็นกลุ่ม มีความสำคัญต่อความก้าวหน้าของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างยิ่ง เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดสภาวะอารมณ์และนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็อาจจะเกิดคำถามกับผู้ปฏิบัติขึ้นว่า การปฏิบัติของตนเองถูกทางหรือไม่ สภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นตัวบ่งชี้ความก้าวหน้า หรือเป็นอุปสรรค หากมีความก้าวหน้า ความก้าวหน้าอยู่ในระดับไหนอย่างไร ปัญหาเหล่านี้ผู้ปฏิบัติตัดสินหรือวินิจฉัยเองได้ยาก หากจะคาดเดาหรือตัดสินด้วยตนเองก็อาจผิดพลาดได้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงควรมีครู หรือ วิปัสสนาจารย์เป็นกัลยาณมิตรคอยสังเกต ควบคุม ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา สร้างแรงจูงใจ และแนะนำฝึกหัดทั้งระหว่างการปฏิบัติหรือขณะมาเล่าการปฏิบัติในช่วงการสอบอารมณ์ ซึ่งการสอบอารมณ์ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีวิธีการวัดที่หลากหลายแต่การสอบอารมณ์กรรมฐานที่ได้รับความนิยมมากที่สุด คือ การสอบอารมณ์ตามหลักสติปัฏฐาน 4 และสามารถนำมาเป็นการปฏิบัติธรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวันและใช้ได้ในชีวิตจริง มีสติจดจ่อต่อเนื่อง โดยมีการปฏิบัติอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ เมื่อมีเหตุการณ์ต่างๆ มากระทบอายตนะทั้ง 6 (Kaewwilai, 2016) เพื่อการมีศานตยาภายในสืบทอดคำสอนทางพระพุทธศาสนา และการนำหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน (Phrakruvisuddhanundhakun Surasuk Visuddhajaro, 2015)

การส่งอารมณ์ หรือ การสอบอารมณ์ มีความหมายเป็น “การให้คำปรึกษา Counseling” กล่าวว่า “การส่งอารมณ์ คือ การนำเอาประสบการณ์อันเกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 มาเล่าแก่ผู้มีหน้าที่รับฟัง (พระวิปัสสนาจารย์) เพื่อให้คำแนะนำที่ดีและวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมตรงตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ และการสอบอารมณ์ หมายถึง การที่บุคคลได้รับการแต่งตั้งจากคณะกรรมการและพระสงฆ์ว่า มีคุณสมบัติที่จะทำหน้าที่สอบอารมณ์ ให้คำแนะนำวินิจฉัยประเมินผลเพื่อเพิ่มหรือลดลำดับขั้นของการปฏิบัติให้ถูกต้องและตรงกับสภาวะธรรมที่แท้จริงของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน”

ประโยชน์ของการสอบอารมณ์กลุ่ม

การสอบอารมณ์จะมีประโยชน์ต่อการปฏิบัติธรรม ท่านอัครมหาบัณฑิต ภัททันต โสภณเถร มหาสีสยาตอ ประเทศพม่า (Phrakhru Vimaladhammarangsi, et al., 2008) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการสอบอารมณ์ไว้ดังนี้ คือ

- 1) การใช้สติกำหนดรู้ของผู้ปฏิบัติ นั้น ถ้าหากว่ายังไม่ตรงต่ออารมณ์ปัจจุบัน อาจารย์ผู้สอนจะได้ชี้แจงแนะนำให้กำหนดถูกต้องต่ออารมณ์ปัจจุบัน
- 2) เมื่อผู้ปฏิบัติให้สติกำหนดรู้ไม่ทัน เนื่องจากเคลื่อนไหวอริยาบถเร็วเกินไป อาจารย์ผู้สอนก็จะได้นแนะนำแก้ไขให้เคลื่อนไหวอริยาบถให้ได้พอเหมาะกับสติที่จะกำหนดได้ทัน
- 3) ถ้าการกำหนดรู้ของผู้ปฏิบัติยังกระทำไปโดยไม่ถูกต้อง อาจารย์ผู้สอนก็จะได้นแนะนำให้ทำโดยถูกต้อง
- 4) เมื่อผู้ปฏิบัติขาดสติโดยพลั้งเผลอไป ไม่ได้กำหนดต่ออารมณ์นั้นๆ อาจารย์ผู้สอนก็จะแนะนำให้แก้ไขเพื่อให้สติของผู้ปฏิบัติดีขึ้น
- 5) ถ้าวิริยะกับสมาธิ และศรัทธากับปัญญาไม่เสมอกัน อาจารย์ผู้สอนก็จะแนะนำให้แก้ไขให้เสมอกัน
- (6) เมื่อการกำหนดรู้ในขั้นแรกของผู้ปฏิบัติกำหนดได้ดีแล้ว อาจารย์ผู้สอนก็จะได้นแนะนำเพิ่มเติมการปฏิบัติให้ได้กำหนดดีขึ้นอีก

การสอบอารมณ์มีทั้งแบบบุคคลและแบบกลุ่ม กล่าวคือ แบบบุคคล มีการสนทนาธรรม ใช้คำถาม-ตอบ อุปมา อุเทศ ถามเอง-ตอบเอง แสดงความคิด บันทึก และมีการใช้พรรณนาโวหาร สาธกโวหาร เป็นต้น เป็นการนั่งต่อหน้าพระวิปัสสนาจารย์ มีกล่าวไว้ในปิณฑปาตปาริสุทธิสูตร ว่าด้วยการทำบิณฑบาตให้บริสุทธิ์ พระสารีบุตรเข้าเฝ้า ถวายอภิวาท นั่ง ณ ที่สมควร ตรัสถาม “สารีบุตร เธอมีอินทรีย์ผ่องใส มีผิวพรรณ บริสุทธิผุดผ่อง เธออยู่ด้วยวิหารธรรมอะไรเป็นส่วนมากในบัดนี้” นี่เป็นตัวอย่างการสนทนาธรรม การจัดที่นั่งที่เผชิญหน้ากันไม่เหมาะสม การจัดที่นั่งควรหลีกเลี่ยงการประสานสายตา และผู้ให้การศึกษาสามารถสังเกตพฤติกรรมของผู้รับบริการได้ทุกอริยาบถ และสะดวกในการสบสายตา (Supmee, 2007) ส่วนแบบกลุ่ม มีบรรยายโวหาร บรรยาย ตอบ ถาม-ตอบ อุปมา ถามเอง-ตอบเอง เล่าเรื่อง อุเทศ รายงาน มีเทศนาโวหาร มีสาธกโวหาร การประชุมของหมู่สงฆ์ มีกล่าวในปาสาราสีสูตร ว่ากองบ่วงดักสัตว์ (Tripitaka : Thai version) หรืออริยปริยสนสูตร ด้วยการแสวงหาที่ประเสริฐ “พวกภิกษุหนึ่งประชุมกันทำกิจ 2 อย่าง ได้แก่ (1) ธรรมิกถา และ (2) ความเป็นผู้หนึ่งอย่างพระอริยะสนทนาธรรมกัน ในหอนั่ง หอฉัน หรือปะรำ เสด็จมาตรัสถามเรื่องที่สนทนากันแล้ว จึงแสดงธรรมบรรยาย” มีในพระสูตร ธรรมบทและชาดกต่างๆ หรือมีผู้ทูลถาม เมื่อจะตรัสจึงเรียกภิกษุทั้งหลายมา จักแสดงธรรม เป็นการบรรยายธรรม แสดงธรรมแก่ หมู่สงฆ์ เป็นกลุ่ม

ดังนั้น เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยตนเองไปได้ระยะหนึ่งแล้ว พระวิปัสสนาจารย์จะเรียกผู้ปฏิบัติทุกคนมาประชุมและซักถามถึงวิธีกำหนดอารมณ์ และวิธีพิจารณากรรมฐานของผู้ปฏิบัติแต่ละคน หรือเป็นกลุ่ม ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้บอกเล่าสภาวะธรรม อารมณ์ประสบการณ์ เหตุการณ์ หรือผลที่เกิดขึ้นในขณะกำลังปฏิบัติตามสติปัฏฐาน 4 ให้พระวิปัสสนาจารย์ฟังโดยลำดับเนื้อหา การส่งอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และรับคำแนะนำการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมตรงตามสภาวะธรรมไปปฏิบัติเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติยิ่งๆ ขึ้นไป ส่วนพระวิปัสสนาจารย์ก็ทำหน้าที่ รับฟัง ซักถามสภาวะธรรม ให้คำแนะนำการปรับอินทรีย์ ให้กำลังใจ ตอบข้อสงสัยช่วยวินิจฉัย และประเมินผลการปฏิบัติแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา อันนำไปสู่การศึกษาพัฒนาการการสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

สรุป

การให้คำปรึกษาตามหลักจิตวิทยาเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มได้กระจ่างแจ้งถึงปัญหาและความต้องการที่จะแก้ไข เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความเป็นตัวของตัวเอง รู้จักและเข้าใจตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถช่วยเหลือตัวเอง ค้นพบทางเลือกที่จะไปสู่จุดหมายชีวิตของตนเอง ตระหนักในคุณค่าของตนเอง รู้จักให้และรับความรักความผูกพันผู้อื่น เพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า การสอบอารมณ์กลุ่มก็เช่นกัน วิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้ช่วยเหลือให้คำแนะนำแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ปฏิบัติถูกทาง วิปัสสนาจารย์จึงเป็นกัลยาณมิตรคอยสังเกต ควบคุม ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา สร้างแรงจูงใจ และแนะนำฝึกหัดทั้งระหว่างการปฏิบัติหรือขณะมาเล่าการปฏิบัติในช่วงการสอบอารมณ์ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ทันจิตที่นึกคิดนั้นๆ เท่านั้น เมื่อกำหนดรู้แล้ว ให้รู้การ ลด ละและปล่อยวางในอารมณ์นั้น ให้ใช้สติเป็นตัวกำหนด

References

- Chantharasakul, A. (2001). *Theory and Practice in Counseling*. Nonthaburi: The Office of the University Press Sukhothai Thammathirat.
- Jotikasthira, A. (1971). *Extension of Counseling*. Bangkok : Rongpim Sangrungkarnpim.
- Khamsom, K. (2011). *A study and development of student's competency in peer counseling*. Dissertation, Ed.D. (Counseling Psychology) Srinakharinwirot University.
- Kaewwilai, K. (2016). The Behavior Modification of the Women Who Practice Vipassana Meditation in the Contemporary Thai Societies, *Journal of MCU Peace Studies*, 4(1), 90-105.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Tripitaka : Thai version*. Bangkok : MCU Press.
- Phrakhu Vimaladhammarangsi, et al. (2008). *An Evaluation of Meditation Temperaments of Vipassana Meditation Practitioners*. Research Report Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Phrakruvisuddhanundhakun (Surasuk Visuddhajaro). (2015). Temple Management Strategies for Stability on Buddhist. *Journal of MCU Peace Studies*, 3(1), 130-143.
- Puangsang, D. (2005). *The Effect of Group Counseling on Students Adjustment*. Research Report Thaksin University.
- Roger Walsh. (1995). *Current Psychotherapies*. Illinois: F.E. PescokPublisher.
- Royal Society. (2011). *Dictionary Royal Society B.E. 2554*. Bangkok : Nanmeebooks.
- Songchaikul, C. (1986). *Guidance in Secondary Education*. Nonthaburi : The Office of the University Press Sukhothai Thammathirat.
- Supmee, W. (2550). *The counseling process stages, rapport, skills*. Bangkok: Chulalongkorn University.