

รายงานการวิจัยฉบับร่างสมบูรณ์

เรื่อง

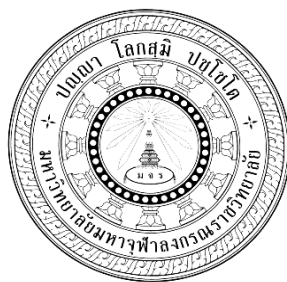
รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา
A model for developing the counselling skills of elderly monks in
Buddhist Psychology

โดย

พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร	อภิจนโท รศ.ดร.
ดร.ประสิทธิ์	แก้วศรี
ดร.วิศาล	สายเพ็ชร

สาขาวิชาจิตวิทยาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พ.ศ. 2566

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย จากสาขาวิชาจิตวิทยาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
MCURS ว 123/2566



Research Report

A model for developing the counselling skills of elderly monks
in Buddhist Psychology

By

Phrakru Sangkarag Ekapatra Abhichando

Prasit Kaewsri

Wisana Sayphet

Department of Psychology of Life and Death

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

B.E, 2566

Research Project Funded by

Department of Psychology of Life and Death

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCURS ๓ 123/2566

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

- ชื่อวิจัย** : รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา
- ผู้วิจัย** : พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินนโท, ประสิทธิ์ แก้วศรี, วิศาล สายเพชร
- ทุน** : ทุนวิจัยในสำนักงาน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ปีงบประมาณ ๒๕๖๖

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา๒) เพื่อทดลองรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา โดยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) การทดลองแบบหนึ่งกลุ่ม (One- Group Pretest – Posttest Design) เป็นการทดลองที่ใช้กลุ่มทดลองเพียงกลุ่มเดียว มีการวัดก่อนและหลังการทดลองด้วยเครื่องมือวัดชุดเดียวกัน มีกลุ่มทดลอง จำนวน ๑๒ รูป ผลการศึกษาพบว่า ๑) รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ได้รับการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ ได้คะแนนภาพรวมค่าเฉลี่ยที่ ๔.๒๖ แปลผลอยู่ในระดับเหมาะสมมาก โดยมีกิจกรรม ทั้งหมด ๖ กิจกรรมได้แก่ ๑) เปิดใจเรียนรู้สู่สงฆ์ไทยใจสมาร์ท ๒) พื้นฐานการปรึกษาเชิงพุทธ ๓) ฝึกปฏิบัติการปรึกษาเชิงพุทธ ๔) บูรณาการธรรมบรรเทาทุกข์ ๕) ฝึกปฏิบัติการภาคสนามการปรึกษาเชิงพุทธ ๖) ๒) การทดสอบคะแนนของพระสงฆ์สูงวัย มีคะแนนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงพุทธก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๕.๒๕ หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๗.๕๘ คะแนน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนทั้งสองครั้ง พบว่า คะแนนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงพุทธหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ เมื่อติดตามผลพบว่า ทักษะด้านการฟังอย่างลึกซึ้ง ด้านการถามเชิงบวก และด้านการสนทนายังคงเป็นศักยภาพที่พระสงฆ์มีอยู่ต่อเนื่อง สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการให้การปรึกษาในบทบาทของความเป็นสงฆ์

Dissertation Title : A model for developing the counselling skills of elderly monks in Buddhist Psychology

Researcher : Phrakru Sangkarag Ekapatra Abhichando, Prasit Kaewsri, Wisan Sayphet

Research Funds : Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

The objectives of this research were 1) To develop a model for enhancing the counseling capabilities of elderly monks in Buddhist psychotherapy. 2) To experiment with the model for enhancing the counseling capabilities of elderly monks in Buddhist psychotherapy, using quasi-experimental research design, specifically the One-Group Pretest-Posttest Design. The experiment utilized a single experimental group with 12 participants. The research involved pre-test and post-test measurements using the same assessment tools. The findings revealed that:

1. The developed model for enhancing the counseling capabilities of elderly monks in Buddhist psychotherapy received an overall evaluation score of 4.26, indicating a significantly appropriate level. Six activities were conducted as follows 1) Open-minded learning towards smart Thai monks. 2) Fundamentals of Buddhist counseling. 3) Practicing Buddhist counseling. 4) Integrating Dharma to alleviate suffering. 5) Field practice of Buddhist counseling. 6) Reflection on Dharma in counseling.

2. The average pre-test score of knowledge and understanding of Buddhist counseling was 5.25, which increased to 7.58 in the post-test. The comparison between the two scores showed a statistically significant difference at the 0.05 level. The skills of deep listening, positive questioning, and dialogue remained continuous strengths among the monks, which could serve as effective tools in their counseling roles.

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
สารบัญ	จ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ หลักการและเหตุผล	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์	๔
๑. เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาศัทยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา	๔
๒. เพื่อทดลองรูปแบบการพัฒนาศัทยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา	๔
๑.๓ คำถามการวิจัย	๔
๑.๔ สมมติฐานการวิจัย	๔
๑.๕ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๔
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ	๕
๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษา	๑๓
๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาศัทยภาพ	๒๔
๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๓๕
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๔๒
๓.๑ การดำเนินการวิจัย	๔๒
๓.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๔๓
๓.๓ การออกแบบการทดลอง	๔๔
๓.๔ การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มทดลอง	๔๕
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล	๔๕
บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	๔๖
๔.๑ ผลการสร้างรูปแบบการพัฒนาศัทยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา	๔๖
๔.๒ ผลทดลองรูปแบบการพัฒนาศัทยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา	๔๘
บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	๕๓
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๕๓

	๓
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๕๔
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๕๖
บรรณานุกรม	๕๘
ภาคผนวก	๖๒

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ หลักการและเหตุผล

ปี ๒๕๖๗ ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) อย่างเต็มรูปแบบ โดยปี ๒๕๖๖ ข้อมูลจากกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย พบว่า ไทยมีประชากรผู้สูงอายุ อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป คิดเป็น ๑ ใน ๕ ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ หรือประมาณ ๑๓ ล้านคน ของประชากรไทยทั้งประเทศ ๖๖,๐๕๗,๙๖๗ คน^๑ จากข้อมูลของ United Nations World Population Ageing สรุปได้ว่าการแบ่งประชากรตามอายุออกเป็น ๒ ลักษณะหลักๆ คือ:๑. สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) - มีประชากรที่อายุ ๖๐ ปีขึ้นไปที่อยู่จริงในพื้นที่ต่อประชากรทุกช่วงอายุในพื้นที่เดียวกัน - มีอัตราส่วนของประชากรที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมากกว่าหรือเท่ากับ ๑๐% ขึ้นไป หรือมีประชากรอายุ ๖๕ ปีขึ้นไปมากกว่าหรือเท่ากับ ๗% ขึ้นไป ๒. สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) - มีประชากรที่อายุ ๖๐ ปีขึ้นไปที่อยู่จริงในพื้นที่ต่อประชากรทุกช่วงอายุในพื้นที่เดียวกัน - มีอัตราส่วนของประชากรที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมากกว่าหรือเท่ากับ ๒๐% ขึ้นไป หรือมีประชากรอายุ ๖๕ ปีขึ้นไปมากกว่าหรือเท่ากับ ๑๔% ขึ้นไป^๒

จากสถานการณ์ดังกล่าวนี้รวมมาถึงพระภิกษุสงฆ์ภายในวัดด้วย และส่วนหนึ่งผู้สูงอายุบางส่วนก็เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา ซึ่งในหลายทศวรรษมองว่า พระสงฆ์สูงวัยมุ่งใส่ใจสุขภาพและมุ่งไปพัฒนาพระสงฆ์สูงวัยด้านสุขภาพเป็นส่วนใหญ่ ดังที่เดชภร ทองเต็ม^๓ ให้ความเห็นว่า พระภิกษุสูงวัยเป็นช่วงวัยที่ควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษในด้านการส่งเสริมสุขภาพ เนื่องด้วยเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเกือบทุกระบบจะมีการเสื่อมลงเช่น ระบบกล้ามเนื้อและระบบกระดูกมีอัตราเสื่อมและอัตราอ่อนแรงลง ข้อต่อต่าง ๆ มีการเสื่อมคลอนจนต้องส่งเสริมศักยภาพพระสงฆ์ด้านการดูแลสุขภาพ เช่นการศึกษาของ อรรถวิทย์ สิงห์ศาลาแสง และคณะ^๔ พบว่า พระสงฆ์หลังจากการ

^๑ Thai PBS, Aging Society ไทยเข้าสู่สังคม"แก่เต็มขั้น" สวนทางเด็กเกิดน้อย (ออนไลน์) แหล่งที่มา <https://www.thaipbs.or.th/news/content/335743>

^๒ กรมกิจการผู้สูงอายุ, สังคมผู้สูงอายุในปัจจุบันและเศรษฐกิจในประเทศไทย (ออนไลน์) แหล่งที่มา <https://www.dop.go.th/th/know/15/926>

^๓ เดชภร ทองเต็ม, ความรู้ด้านการมีกิจกรรมทางกายของพระภิกษุสูงวัยในจังหวัดศรีสะเกษ, วารสารวิชาการ มจร บุรีรัมย์ ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๓ : ๓๓.

^๔ อรรถวิทย์ สิงห์ศาลาแสง, การพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์ ในการป้องกันโรคและภาวะแทรกซ้อนของโรคเรื้อรัง ตำบลพลวง อำเภอจักราช จังหวัดนครราชสีมา, วารสารมหาวิทยาลัยคริสเตียน ปีที่ ๒๘ ฉบับที่ ๑ มกราคม - มีนาคม ๒๕๖๕: ๘๘

พัฒนาศักยภาพแล้วมีพฤติกรรมสุขภาพสูงกว่าก่อนเข้าการพัฒนา ซึ่งพระสงฆ์เหล่านี้ก็สามารถเป็นต้นแบบหรือเป็นผู้นำด้านสุขภาพให้กับชาวบ้านได้ หรือเป็นตัวแทนที่จะสื่อสารความรู้ด้านสุขภาพให้กับชุมชนได้ด้วยเพราะวัดและพระสงฆ์นั้นมีบทบาทสำคัญในการเป็นที่พึ่งทางจิตใจ และเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณให้กับประชาชน โดยพระสงฆ์เป็นผู้นำที่มีความสามารถในการชักจูงให้ผู้คนเกิดความร่วมมือในกิจกรรมต่างๆ และให้ความรู้ ให้แง่คิดให้ธรรมะ แก่ประชาชนเมื่อประชาชนมีความทุกข์ใจ สามารถที่จะมาขอคำปรึกษา หรือขอคำแนะนำจากพระสงฆ์ได้ ดังนั้นแล้วพระสงฆ์ถือว่าเป็นผู้ช่วยเยียวยาจิตใจโดยการให้ธรรมะโอสภแก่คนที่มีความทุกข์^๕

ทักษะการปรึกษาจึงจะเป็นอีกเครื่องมือสำคัญในการทำหน้าที่ของพระสงฆ์ เพราะพระสงฆ์จะต้องรับมือกับชาวบ้านที่มีปัญหาทั้งทางกายและทางใจ ซึ่งถ้าเป็นพระสงฆ์ที่มีทักษะส่วนตัวก็สามารถที่จะแนะนำบอกกล่าวให้คลายความทุกข์ไปได้บ้าง แต่ยุคสมัยปัจจุบันแค่สอนอย่างเดียวอาจจะไม่เพียงพอ ก็จะต้องมีทักษะการปรึกษาเพิ่มขึ้นเพื่อให้พระสงฆ์มีศักยภาพในการเป็นที่พึ่งทางใจให้กับชาวบ้าน โดยพระพุทธรูปเองก็ได้รับยกย่องว่าเป็นนายแพทย์ผู้เยียวยารักษาสัตว์โลก^๖ ดังคำกล่าวที่ว่า “พระศาสดาทรงมีพระกรุณาอย่างใหญ่หลวง ทรงเยียวยารักษาสัตว์โลกทั้งมวล”^๗ ซึ่งการปรึกษาเชิงพุทธนั้นสามารถที่จะส่งเสริมจิตใจให้มีความเข้มแข็งตั้งงามได้ดังการศึกษาของ พระสมุห์สมชาย นนทิโก^๘ ศึกษาเรื่อง ผลของการให้การปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ผลการศึกษาพบว่าได้ผลเป็นอย่างดี สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี ส่งเสริมความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัว โดยผ่านการให้การปรึกษาแนวพุทธ มุ่งให้เห็นตามความเป็นจริง ยอมรับฟังกันและกัน และมีแนวทางประยุกต์ธรรมะไปใช้ในชีวิตต่อไป สอดคล้องกับ โสริช โปธิแก้ว^๙ ศึกษาถึงการประยุกต์อริยสัจ ๔ ของพระพุทธศาสนากับการปรึกษาเชิง จิตวิทยาและจิตรักษา ผลการศึกษาพบว่า (๑) การนำอริยสัจ ๔ ของพระพุทธศาสนาและผสมผสานเข้าสู่ กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธต้องผ่านกระบวนการ ฝึกฝนใน ๓ ด้าน คือ ความเข้าใจโลก และชีวิต คุณภาพของจิตใจ และความสามารถในการทำงานการ

^๕ พระสมุห์สรินทร์ รตนโชโต และพระศักดิ์จรินทร์ ฐิตส่วโร, บทบาทวัดกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทย ตามแนวพระพุทธศาสนา, วารสารพุทธนวัตกรรมและการจัดการ, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๕ กันยายน-ตุลาคม ๒๕๖๖: ๑๘๑-๑๘๒.

^๖ ประทีป พิษทองกลาง, พุทธวิธีการให้คำปรึกษา: พุทธิปัญญาเพื่อการแก้ปัญหาชีวิตมนุษย์, (ออนไลน์) แหล่งที่มา, <http://www.undv.org/vesak๒๐๑๒/thaipdf/๐๒๓.pdf> สืบค้นเมื่อ ๒๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗.

^๗ ชู. เถร. (ไทย) ๒๖/๗๒๒/๔๖๒.

^๘ พระสมุห์สมชาย นนทิโก (สุนนท์), ผลของการให้การปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรัง, วารสาร มจร ภาษาและวัฒนธรรม ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ มกราคม -มิถุนายน ๒๕๖๖: ๑๕-๒๕.

^๙ โสริช โปธิแก้ว, การประยุกต์อริยสัจ ๔ ของพระพุทธศาสนา กับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา , รายงานการวิจัย, (กรุงเทพฯมหานคร : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๕.

การพัฒนา คือ การให้โอกาส (Opportunity) การให้โอกาสแก่บุคคลในการพัฒนา และการพัฒนาคุณภาพของคน^{๑๐} เป็นสิ่งสำคัญที่จะขับเคลื่อนคณะสงฆ์ให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ศักยภาพด้านการให้การปรึกษาเชิงพุทธ ซึ่งมีความสำคัญดังกล่าวมา ซึ่งศักยภาพขั้นพื้นฐานที่จะต้องส่งเสริมคือ ความรู้ และทักษะ คือความสามารถในการปฏิบัติ ซึ่งศักยภาพที่ทำให้เกิดความแตกต่าง หมายถึง ปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีผลการทำงาน ที่ดีกว่าหรือสูงกว่ามาตรฐาน สูงกว่าคนทั่วไป จึงทำให้เกิดผลสำเร็จที่แตกต่างกัน^{๑๑} เพื่อให้พระสงฆ์ที่ผ่านการฝึกอบรม มีศักยภาพเพิ่มขึ้นหรือมีทักษะสูงกว่าพระสงฆ์ที่ไม่ได้ผ่านการฝึก โดยมีองค์ประกอบสำคัญ ๓ ประการได้แก่ ๑) ความรู้ (Knowledge) คือรู้ความหมาย รู้ขั้นตอน รู้จักประยุกต์ใช้ ๒) ทักษะ (Skill) คือ ความสามารถในการลงมือทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ต้องการ และ ๓) คุณลักษณะ (attribute)^{๑๒} เป็นคุณสมบัติด้านการทำงาน ด้านทัศนคติต่อการทำงาน และแรงจูงใจในการทำงาน ซึ่งจะเป็นส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนงานที่ได้รับการส่งเสริมหรือเพิ่มศักยภาพขึ้นมานั้นเอง โดยรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์นั้นมีหลากหลาย เช่นการศึกษาของ อุดร เขียนอ่อน^{๑๓} ได้วิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูตสายต่างประเทศ โดยมีองค์ประกอบของรูปแบบ ได้แก่ องค์ประกอบด้าน ๑) วัตถุประสงค์ ๒) เนื้อหา ๓) กระบวนการพัฒนา ๔) การประเมินผล ซึ่งพระธรรมทูตนั้นจะต้องมีคุณสมบัติจำเพาะ เช่น รู้จักฟัง สื่อสารเป็น ฝั่ศึกษา มีความจำดี เป็นผู้รู้ชัดแจ้ง มีความสามารถอธิบายให้คนอื่นเข้าใจ ฉลาดในการเป็นผู้นำ และไม่ก่อการทะเลาะวิวาท ซึ่งจะส่งเสริมศักยภาพให้พระธรรมทูตทำหน้าที่ได้เต็มศักยภาพมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ พระเพชรไทย วชิรปาลี(เพ็ชรรักษา)^{๑๔} พบว่า พระคิลานุปัฏฐากควรเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีทั้งกายและใจ ประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติดให้โทษ และการพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐาก มีการฝึกปฐมพยาบาลเบื้องต้น ความรู้เรื่องการฉันทอาหาร การออกกำลังกายที่เหมาะสม และการให้ความรู้ชาวบ้านเรื่องการทำอาหารรับประทาน ซึ่งผลการศึกษาทำให้เห็นว่าพระสงฆ์ที่ได้รับการพัฒนาศักยภาพ มีความรู้มีทักษะและความสามารถในการทำงานเพิ่มขึ้น

^{๑๐} ชัยรัตน์ เจริญสินโฬาร, *วาทกรรมการพัฒนา*, (กรุงเทพมหานคร: วิชาฯ, ๒๕๔๒), หน้า ๗

^{๑๑} ว่าที่ร้อยตรีหญิงสุทธธัญญาณ์ โอบอ้อม. “การพัฒนาศักยภาพบุคลากรขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นตามแนวพระพุทธศาสนา”. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๒๔.

^{๑๒} มหาวิทยาลัยรามคำแหง, *แผนพัฒนาบุคลากรของมหาวิทยาลัยรามคำแหง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๒ – ๒๕๕๕*, (มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๒), หน้า ๖.

^{๑๓} อุดร เขียนอ่อน, *รูปแบบการพัฒนาศักยภาพของพระธรรมทูตสายต่างประเทศ, พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พุทธบริหารการศึกษา)* (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐) หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๔} พระเพชรไทย วชิรปาลี(เพ็ชรรักษา), *แนวทางการพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐากในการดูแลรักษาพระสงฆ์ในเขตอำเภอโพธาราย จังหวัดร้อยเอ็ด, วารสารบัณฑิตสาเกตปริทรรศน์ ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๖: ๒๙๖-๓๐๔.*

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่อง รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการรักษาเชิงพุทธจิตวิทยา เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาพระสงฆ์สูงวัยให้มีศักยภาพสามารถที่จะเป็นที่พึ่งทางใจให้กับพุทธศาสนิกชนได้ และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนางานเผยแผ่พระศาสนาสืบต่อไปได้

๑.๒ วัตถุประสงค์

๑. เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการรักษาเชิงพุทธจิตวิทยา
๒. เพื่อทดลองรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการรักษาเชิงพุทธจิตวิทยา

๑.๓ คำถามการวิจัย

๑. รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการรักษาเชิงพุทธจิตวิทยาเป็นอย่างไร
๒. ผลการทดลองรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการรักษาเชิงพุทธจิตวิทยาเป็นอย่างไร

๑.๔ สมมติฐานการวิจัย

พระสงฆ์สูงวัยมีทักษะด้านการรักษาเชิงพุทธจิตวิทยาเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง

๑.๕ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) โดยมุ่งศึกษาประเด็นที่เกี่ยวกับพระสงฆ์สูงวัย และการรักษาเชิงพุทธจิตวิทยา ต่อไป โดยมีขอบเขตการวิจัย ดังนี้

๑.๕.๑ ขอบเขตพื้นที่/องค์กร

พื้นที่ในการศึกษา พระสงฆ์สูงวัยที่มีสังกัดอยู่ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร

๑.๕.๒ ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร พระสงฆ์สูงวัยในกรุงเทพมหานคร

๑.๕.๓ ขอบเขตด้านระยะเวลา

กำหนดระยะเวลา ตั้งแต่เดือนมีนาคม ๒๕๖๖ ถึง เดือนธันวาคม ๒๕๖๖

๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

พระสงฆ์สูงวัย หมายถึง พระสงฆ์ที่มีอายุ ๔๕ ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร และเรียนอยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุ

การรักษาเชิงพุทธจิตวิทยา หมายถึง กระบวนการรักษาที่ บูรณาการหลัก กัลยาณมิตร หลักอิทธิบาทธรรม หลักอริยสัจ ๔ ร่วมกับจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อบำบัดเยียวยา และแนะแนวทางเพื่อการพ้นทุกข์ให้กับประชาชน

๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑. ทำให้ได้รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการรักษาเชิงพุทธจิตวิทยา
๒. ทำให้ทราบผลทดลองรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการรักษาเชิงพุทธจิตวิทยา
๓. ทำให้ได้พระสงฆ์สูงวัยที่จะมาเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณให้กับประชาชน สืบทอดอายุพระพุทธานุสสาต่อไป

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ๒) เพื่อทดลองรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องไว้ดังนี้

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

๒.๑.๑ ความหมายของการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

วิชชุดา ฐิติโชติรัตนากล่าวว่า การให้คำปรึกษาเชิงพุทธ หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาผู้มีการเจริญปัญญา และมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร นำหลักธรรม และองค์ธรรมอริยสัจ ๔ มาช่วยเหลือแก้ไขปัญหา ของบุคคลที่มีทุกข์ภายในใจ ให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักรู้ถึงความจริงของ ธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม ด้วยวิธีการสนทนาสื่อสาร ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษา และผู้มาปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เพื่อเอื้อให้ผู้มาปรึกษาสามารถเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้นกับ ตนเองและใช้ปัญญาไตร่ตรองจนเข้าใจสาเหตุของทุกข์ ตลอดจนสามารถพัฒนาตนให้ถึงพร้อมในไตรสิกขาทั้งด้าน ความคิด พฤติกรรมและอารมณ์ความรู้สึก สามารถคุ้มครองชีวิตตนเองให้ไปสู่หนทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์^๑

สมพร บุขราทิจ^๒ ได้ศึกษาจิตเวชศาสตร์สำหรับประชาชนเกี่ยวกับพุทธวิธีจิตบำบัด สรุปได้ว่าการนำ พระพุทธศาสนา มาใช้ในการทำจิตบำบัด ทำได้สองทาง คือ การศึกษาปฏิบัติธรรม โดยตรงมีเป้าหมาย คือ การบรรลุธรรม เข้าถึงภาวะที่จิตสงบ สิ้นทุกข์และอีกทางหนึ่งนั้น เป็นการ นำหลักพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้คือ การค้นหาว่า มีอะไรตกค้างอยู่ในใจบ้าง ขจัดสิ่งตกค้างอัน เป็นสิ่งปนเปื้อนออกไปจากใจ เมื่อใจสะอาดมีสิ่งปนเปื้อนน้อยลงเท่าใด การรับรู้โลกการรู้จักชีวิตก็จะ เป็นจริงมากขึ้น สิ่งเร้าต่างๆ ที่เคยทำให้จิตใจ ว่าวุ่น ไม่สงบ ก็ไม่มีอิทธิพลอีกต่อไป เป็นใจที่สงบ เอิบ อิ่ม รู้จักโลก รู้จักชีวิตตามที่เป็นจริง และมีสุขภาพจิตสมบูรณ์

^๑ วิชชุดา ฐิติโชติรัตนากล่าวว่า “การพัฒนา รูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทการให้คำปรึกษา”, *คหกรรมนิพนธ์พุทธศาสตร์คหกรรมบัณฑิต*, (บัณฑิตมหาวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

^๒ สมพร บุขราทิจ, *พุทธวิธีจิตบำบัด*, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๔๒ หน้า ๒๗๒-๒๗๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ^๓ ได้ให้ทัศนะไว้ว่า การให้การปรึกษาเป็นการแนะแนวที่จะให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตนเองได้ โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตนเองได้ไม่เต็มที่หรือมีระดับการพึ่งตนเองที่ยังไม่สมบูรณ์ จึงต้องการผู้มาชี้แนะให้การปรึกษา เมื่อช่วยตัวเองไม่ได้ก็ต้องมีผู้ช่วยให้พึ่งตนเองได้โดยใช้ภาษา และกิจกรรมเข้ามาช่วยเป็นต้น การช่วยคนให้ช่วยตนเองได้เป็นหน้าที่ของการแนะแนวการศึกษา

โสรัช โปธิแก้ว^๔ ได้แสดงทัศนะว่า การปรึกษาแนวพุทธ คือ กระบวนการที่นักจิตวิทยา การปรึกษาในข้อศรัทธมอริยสัง ๔ เป็นแผนที่ พาผู้คนออกจากโจทย์หรือปัญหาที่เป็นความทุกข์ (อวิชา ซึ่งเป็นภาวะที่จิตใจถูกกดตัน) ไปสู่ภาวะดับทุกข์(ปัญญาซึ่งเป็นภาวะแห่งจิตใจที่แจ่มใส เข้าใจ โลกตามความเป็นจริงและสามารถอยู่กับความจริงทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม) โดยกระบวนการที่เกิดขึ้นมุ่งแก้ปัญหาในใจผู้คนหรือบุคคลและเพิ่มพูนภาวะที่เป็นกุศลให้เกิดขึ้นในใจของผู้มาปรึกษา

พระครูปลัดมรุต วรมงคล ^๕ กล่าวว่า การปรึกษาแนวพุทธ หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษา (Counselor) ซึ่งมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร คือเป็นผู้นำหลักพระพุทธศาสนาที่เป็น หลักการ กระบวนการ และเทคนิควิธีการ มาเป็นพื้นฐานในการช่วยเหลือบำบัดผู้รับการปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีความทุกข์เพราะอวิชาคือความไม่รู้เท่าทัน และรู้แจ้งตามความเป็นจริง ให้เกิดสติปัญญาตระหนักรู้ทุกข์ที่เกิดขึ้นและสาเหตุที่แท้จริง จนทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความพร้อมที่จะลดทุกข์ลงและลงมือปฏิบัติพัฒนาไปทั้ง ๓ ด้าน คือ ด้านความคิด ด้านพฤติกรรม และด้านอารมณ์ความรู้สึก

จากการให้ความหมายของผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวมาจะมีการใช้คำว่า การปรึกษาแนวพุทธ การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งในงานวิจัยนี้เลือกใช้คำว่า การให้คำปรึกษาเชิงพุทธ หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษานำหลักธรรมและอริยสัง ๔ มาช่วยบุคคลที่มีทุกข์ในใจ โดยใช้การสนทนาและปฏิสัมพันธ์ด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจทุกข์ของตนเองและใช้ปัญญาแก้ไขทุกข์นั้น รวมถึงพัฒนาตนในด้านความคิด พฤติกรรม และอารมณ์ให้ไปสู่หนทางที่ดีและมีประโยชน์ การปรึกษาแนวพุทธช่วยให้บุคคลพึ่งพาตนเองได้ดีขึ้นโดยใช้หลักธรรมเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาในใจและเสริมสร้างกุศลในจิตใจ

๒.๑.๒ จุดมุ่งหมายของการปรึกษาเชิงพุทธ

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต).พุทธศาสตร์กับการแนะแนว.กองทุนวัฒนธรรมเพื่อการศึกษา และการปฏิบัติธรรม,2534หน้า8

^๔ โสรัช โปธิแก้ว,การสังเคราะห์หลักอริยสัง ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษาเพื่อการพัฒนา รักษาและเยียวยาชีวิตจิตใจ:แนวคิด แนวทาง และประสบการณ์,กรุงเทพมหานคร:คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,๒๕๕๓,หน้า๑๐-๑๑

^๕ พระครูปลัดมรุต วรมงคล,การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก.คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓ หน้า ๒๔๖

พระครูปลัดมารุต วรมงคล^๖ ได้กล่าวถึงจุดหมายหลักในการศึกษาสำหรับบุคคลทั่วไปที่สอดคล้องกับพุทธวิธีการศึกษาของพระพุทธองค์ดังนี้

- ๑) เพื่อให้ผู้มาศึกษามีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง
- ๒) เพื่อให้ผู้มาศึกษาได้สำรวจตัวเอง และเพื่อจะได้มีความมั่นใจในตัวเอง เข้าใจ ตัวเอง และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น
- ๓) เพื่อให้ผู้มาศึกษาเป็นผู้หนักแน่นในเหตุผล และมองเป็นการกระทำและผลการกระทำตามแนวทาง เหตุปัจจัย ไม่เชื่อสิ่งมงาย ตีนขาว เช่น เรื่องแม่น้ำศักดิ์สิทธิ์ เป็นต้น
- ๔) เพื่อให้ผู้มาศึกษาเห็นว่าเป็นผลสำเร็จที่ตนจะสำเร็จได้ด้วยการลงมือทำด้วยการพึ่งตนเองและเพียรพยายาม ในขณะที่เดียวกัน ยังมีนักการศึกษาแนวพุทธอีกหลายท่านที่ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายการ ศึกษาไม่เพียงแต่แก้ไขปัญหาเฉียวยาทุกข์เท่านั้น แต่มุ่งให้มีความสุขที่ยั่งยืนด้วยดังเช่น

โสริช โปธิแก้ว^๗ กล่าวว่าไว้ว่าจุดหมายการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมี ๒ ประเด็น คือ

- ๑) เพื่อช่วยแก้ปัญหาคความทุกข์ใจ ซึ่งเป็น การแก้ปัญหภายในใจของผู้มาศึกษา เช่นความ ผิดหวัง ความเสียใจ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯ เป็นความทุกข์ใจที่หนัก ซึ่งเกิดจากความ ไม่สอดคล้องกับความต้องการของตน และ
- ๒) เพื่อช่วยเพิ่มพูนภาวะจิตที่เป็นกุศลให้กับผู้มาศึกษา ให้จิตใจมีกำลังที่จะดำรง อยู่ในฝ่าย กุศลมากขึ้น สามารถจัดการชีวิตอยู่กับความจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และ นำพาชีวิต ไปสู่หนทางที่เป็นโทษน้อยลง

ประทีป พีชทองกลาง^๘ พบว่าจุดมุ่งหมายของพุทธวิธีการศึกษาของพระพุทธองค์คือ

๑. สกัดปัญหา การศึกษาเพื่อสกัดป้องกันปัญหาโรคทุกข์เฉียวยาคนทุกข์ การเฉียวยาคน ที่มีปัญหาโรคทุกข์ พระพุทธองค์ทรงให้การ ศึกษาเพื่อช่วยเหลือแก่บุคคลให้รู้จักตนเอง และ พยายามช่วยให้บุคคลสามารถตัดตสินใจได้ด้วยตนเอง แก้ไขโรคทุกข์ด้วยสติปัญญาของตน รู้จักต้นตอ ของโรคทุกข์ และแก้ไขโรคทุกข์ได้ด้วยตนเองสามารถ พัฒนาตนเองไปสู่เส้นทางชีวิตที่เหมาะสม
๒. เพิ่มสุขยั่งยืน พระพุทธองค์ให้การการศึกษาเพื่อมุ่งพัฒนาความคิดของบุคคลนั้นๆ เป็น สำคัญ ไม่ยึดติดกับลักษณะภายนอก ซึ่งพระองค์มองเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นทุกข์ เป็นข้าศึกต่อ ความ สงบของจิตใจ นอกจากนั้น พระพุทธองค์ยังทรงให้การการศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะของบุคคล แบบองค์ รวมทั้ง ๔ ด้าน คือ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ

^๖ พระครูปลัดมารุต วรมงคล,การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก,หน้า ๒๙๑

^๗ โสริช โปธิแก้ว,การสังเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษาเพื่อ การพัฒนา รักษาและเฉียวยาชีวิตจิตใจ:แนวคิด แนวทาง และประสบการณ์,หน้า ๑๐-๑๑

^๘ ประทีป พีชทองกลาง,รูปแบบการศึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร,หน้า ๒๐๖

ดวงมณี จงรักษ์^๔ กล่าวถึงเป้าหมายการปรึกษาและจิตบำบัดแนวพุทธว่า เพื่อช่วยให้ผู้มาปรึกษารู้จักใช้ชีวิตด้วยสติปัญญา รู้เท่าทันกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นตามจริง ฟังตนเองได้และแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองโดยอาศัยหลักธรรมอริยสัจ ๔ จนสามารถดำเนินชีวิตตามสายกลางได้อย่างมีความสุข

สรุปได้ว่า จุดหมายหรือเป้าหมายของการปรึกษาเชิงพุทธนั้น แบ่งเป็น ๒ ประเด็นสำคัญ ได้แก่ ๑) แก้ปัญหาความทุกข์ใจ ช่วยผู้มาปรึกษาแก้ปัญหาภายในใจ เช่น ความผิดหวัง ความเสียใจ ความวิตกกังวล และความกลัว โดยให้เข้าใจตนเองและแก้ไขปัญหาด้วยสติปัญญา ๒) เพิ่มพูนภาวะจิตที่เป็นกุศล ช่วยเพิ่มกุศลในจิตใจ ให้มีกำลังใจดำรงอยู่ในฝ่ายกุศล จัดการชีวิตกับความจริงได้อย่างเหมาะสม และนำชีวิตไปสู่หนทางที่ดีขึ้น

๒.๑.๓ กระบวนการและขั้นตอนการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา

กระบวนการปรึกษาทางจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Counseling Process) มีพื้นฐานจากธรรมะในพระพุทธศาสนา หรือพุทธธรรม โดยอิงหลักอริยสัจสี่เป็นรากฐานความเข้าใจถึงปัญหาของมนุษย์ วางรากฐานโดย โสริย์ โปธิแก้ว^๕ มีรายละเอียดดังนี้

๑. การเชื่อมสมาน หมายถึงผู้ให้คำปรึกษาเปิดใจรับรู้เรื่องราว ด้วยความสงบนิ่งมีสัมมาทิฐิ และสังเกตด้วยความเข้าใจอย่างกลมกลืน ด้วยท่าทีถ้อยคำที่เข้าใจ ใจที่ว่างปราศจากอคติของผู้ให้คำปรึกษา

๒. การพิจารณารอยแยก คือ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาสังเกตเห็นการแยกตนเองของผู้มารับคำปรึกษาออกจากความจริงที่เกิดขึ้น โดยมาจากความรู้ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องและยึดมั่นในสิ่งที่ชอบแต่ไม่เป็นจริงของผู้มาปรึกษา เป็นใจที่ไม่อิสระ ถูกบีบคั้น มีดมน เป็นทุกข์

๓. การเข้าใจเห็นจริง ผู้มารับคำปรึกษา ได้ตระหนักและเข้าใจตนเอง ด้วยการเห็นรอยแยกของตนที่แยกออกจากความจริงด้วยใจที่เข้าใจ เป็นรอยแยกของความคาดหวังของตนเองแต่ไม่เป็นจริง ทำให้ใจถูกกักขัง หน่วงเหนี่ยว และบีบคั้น สภาวะที่เกิดขึ้นนี้เป็นการสลายความชอบแต่ไม่จริง ให้กลับมาสู่ความจริงที่เกิดขึ้น ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจและสามารถกลับมาอยู่กับความเป็นจริงอย่างกลมกลืนด้วยใจที่เข้าใจ ไม่หวั่นไหวต่อความจริงที่ไม่ชอบ

พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ (ธนิกุล)^๖ กล่าวถึงกระบวนการให้ปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาว่าเป็นการปรับกระบวนการคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคล โดยมีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้มีความเจริญทางปัญญาและความเป็นกัลยาณมิตร ใช้หลักธรรม

^๔ ดวงมณี จงรักษ์, ฤกษ์ฤกษ์การให้คำปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น, พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรุงเทพมหานคร: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี(ไทยญี่ปุ่น), ๒๕๔๙. หน้า ๓

^๕ โสริย์ โปธิแก้ว, การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.

^๖ พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ (ธนิกุล), “โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย”, *คุณกวีนิพนธ์พุทธศาสตร์คุณกวีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๕๕.

โดยเฉพาะองค์ธรรมอริยสัจ ๔ เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ กระบวนการ TIR (Tuning In, Identifying Split, Realization) เป็นโครงสร้างพื้นฐานที่ใช้ในกระบวนการนี้ ประกอบด้วย

Tuning In (T) หรือ การเชื่อมสมาน: นักจิตวิทยาละทิ้งตนเอง ปรับคลื่นใจเพื่อรับรู้ กระแสความทุกข์หรือความสุขของผู้รับบริการ สร้างสัมพันธ์ภาพที่อ่อนโยนและเปิดกว้าง

Identifying Split (I) หรือ การพินิจรอยแยก: มุ่งหาสาเหตุรากเหง้าของความทุกข์ที่เกิด จากความรู้สึกกดดัน เช่น ความเสียใจ ความหงุดหงิด ความกลัว และความวิตกกังวล

Realization (R) หรือ การประจักษ์แจ้ง: นักจิตวิทยาช่วยคลี่คลายปัญหาของผู้รับบริการ โดยสื่อสารความเข้าใจในหลักความจริงของธรรมชาติของชีวิต เต็มเต็มช่องว่างระหว่างความคาดหวัง กับความจริง เพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจความจริงและขจัดความทุกข์ที่เกิดจากความคาดหวัง

กระบวนการนี้ช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาคลี่คลายทุกข์ด้วยตนเอง โดยตระหนักรู้ถึงความจริง ของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม

วิชชуда ฐิติโชติรัตนา^{๑๒} เสนอกระบวนการปรึกษามุ่งเน้นจากการสังเคราะห์ จาก กระบวนการปรึกษาของพระพุทธรองค์ จากการสัมภาษณ์พระสงฆ์ และมุ่งเน้นบูรณาการทักษะการ ปรึกษาตามแนวคิดพุทธจิตวิทยาประกอบด้วย ๖ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ปฏิสันถารด้วยจิตเมตตา หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเริ่มมีปฏิสัมพันธ์ กับผู้มาปรึกษาทักทายปราศรัยด้วยจิตใจที่เป็นกุศล มีกระแสของความเมตตา กรุณา และการ แสดงออกด้วยท่าทีที่อ่อนโยน วาจาสุภาพ ทำให้ผู้มาปรึกษา มีความศรัทธา มีความเชื่อถือ ก่อให้เกิด ใจที่สงบ มีความพร้อมที่จะอยู่กับเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นขั้นตอนแรกของการปรึกษา

ขั้นตอนที่ ๒ สนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาสื่อสารโดย การสนทนากับผู้มาปรึกษาอย่างมีสัมมาวาจา เป็นการเปล่งวาจาอันเนื่องมาจากการสั่งการของจิตที่ เป็นกุศล สอดคล้องกับการปรึกษาทางจิตวิทยาตะวันตกในทุกทฤษฎีที่ให้ความสำคัญของการสร้าง สัมพันธภาพที่ดีในการปรึกษา เพื่อเอื้อให้การปรึกษาดำเนินไปด้วยดี แต่สำหรับพระสงฆ์นั้น สัมพันธภาพยังบ่งบอกถึงความศรัทธาที่ประกอบด้วยความเชื่อถือ เชื่อมมั่น เป็นผลให้ความอุ่นใจ ความอึดอัดใจเบาบางลง

ขั้นตอนที่ ๓ พินิจรู้ทุกข์ พินิจรู้ทุกข์ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้รับการ ปรึกษาได้พิจารณา ปัญหาภาวะทุกข์ทางใจที่เกิดขึ้นกับตนเองด้วยใจที่สงบ และมีสติ พร้อมทั้งจะ เผชิญหน้ากับความทุกข์ สามารถเรียบเรียง เรื่องราวที่สับสนให้ชัดเจนเป็นเรื่อง ๆ ได้มากขึ้น ซึ่งใน องค์ธรรมอริยสัจ ๔ เป็นขั้นตอนที่สำคัญคือทุกข์ต้องกำหนดรู้

^{๑๒} วิชชуда ฐิติโชติรัตนา, “การพัฒนา รูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของ พระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา”, หน้า ๑๔๗-๑๕๐.

ขั้นตอนที่ ๔ ชี้อธิบายให้เห็นและเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาเกิดกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นการคิดพิจารณาโดยแยกแยะ อย่างถูกวิธี มีระเบียบ มีเหตุมีผล จนเห็นความยึดมั่นถือมั่นในความปรารถนาของตนที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงตามเหตุปัจจัยในธรรมชาติของชีวิต เห็นเหตุของทุกข์ชัดเจนทะลุปรุโปร่ง

ขั้นตอนที่ ๕ นำพาให้บังเกิดสุขภายใน หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้สัมผัสใจตนเองที่มีความปลอดโปร่ง โล่งสบาย อ่อนโยน และปล่อยวางจากความเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ตามจริง ทุกข์ที่เกิดได้รับการคลี่คลาย เอื้อให้จิตเป็นกุศลเพิ่มขึ้น มีสติ มีสมาธิ และเป็นอิสระ มีการหยั่งรู้ด้วยตนเอง

ขั้นตอนที่ ๖ ให้แนวทางดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษา มีแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ประกอบด้วย การมีความเห็นที่ถูกต้อง ความคิดที่ถูกต้องตามธรรมนองคลองธรรม เป็นการเกิดปัญญาด้วยตนเอง ทำให้มีผลต่อการประพฤติทางกาย วาจา ใจ ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมเป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น เป็นผู้มีศีล สมาธิและปัญญาในระดับโลกีย์ธรรม

พระครูภาวนาวีรานุสิฐ^{๑๓} กล่าวว่ากระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยามีลำดับขั้นตอนตามการแก้ไขปัญหาตามอริยสัจ ซึ่งประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ ๑ การเป็นกัลยาณมิตรและการกำหนดรู้ปัญหา

สร้างสัมพันธภาพ ผู้ให้การปรึกษาใช้หลักกัลยาณมิตร, สังคหวัตถุ ๔ และพรวิหาร ๔ เพื่อสร้างความไว้วางใจและเข้าใจปัญหาของผู้รับการปรึกษา รวบรวมข้อมูล ใช้การตั้งคำถามและเทคนิคจิตวิทยาเพื่อกำหนดรู้ปัญหา

ขั้นที่ ๒ การสืบสาวสาเหตุ

สำรวจสาเหตุของทุกข์ ร่วมกันสำรวจว่าอะไรเป็นสาเหตุของปัญหา โดยแยกแยะระหว่างความเชื่อ, ความปรารถนา, ความคาดหวัง, และความยึดมั่นถือมั่น ใช้หลักปฏิจจนูปบาทและกฎไตรลักษณ์ในการค้นหาสาเหตุที่แท้จริง

ขั้นที่ ๓: การระบุเป้าหมาย

กำหนดเป้าหมาย ช่วยผู้รับการปรึกษาระบุเป้าหมายที่ต้องการชัดเจน วางแผนแก้ปัญหาหาวิธีการที่เหมาะสมในการแก้ปัญหาและกำจัดสาเหตุของทุกข์ โดยใช้เทคนิคด้านอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม

^{๑๓} พระครูภาวนาวีรานุสิฐ วิ, “กระบวนการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา”, วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๐): ๑๔๔-๑๕๕.

ขั้นที่ ๔: ชั้นลงมือปฏิบัติ

ปฏิบัติตามมรรค ผู้รับการปรึกษาต้องปฏิบัติตามแนวทางที่วางไว้เพื่อดับทุกข์ ปัจจัยสำคัญ การปฏิบัติต้องมี ๒ ปัจจัย คือ ๑) ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้แนะนำที่ดี ๒) ผู้รับการปรึกษามีโยนิโสมนสิการระดับหนึ่ง คือ การคิดพิจารณาตามสภาวะเหตุปัจจัย

กระบวนการนี้เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนเองด้วยปัญญาและความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของทุกคน

วันวิสาข ทิมมานพ และศรีวรรณ มีบุญ^{๑๔} กล่าวถึงกระบวนการพุทธจิตวิทยาการศึกษาว่าเป็นกระบวนการที่ประกอบด้วยผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษา และขั้นตอนการให้การปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาต้องมีความเป็นกัลยาณมิตร เพื่อสร้างศรัทธาและความไว้วางใจให้ผู้รับการปรึกษากล้าเปิดเผยปัญหาอย่างแท้จริง มีความรู้และทักษะในการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลและรายกลุ่ม รวมถึงการบูรณาการหลักธรรมเพื่อพัฒนา กาย สังคม จิต และปัญญาให้เกิดความสมดุล

ขั้นตอนการให้การปรึกษา

๑. การสร้างศรัทธา: สร้างความเชื่อมโยงและสัมพันธ์ภาพกัลยาณมิตรระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา

๒. การใช้องค์ธรรม: ประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ตามแนวปฏิวัฏ ๓ อาการ ๑๒ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษามุ่งสู่พฤติกรรมสุขภาพเชิงบวก

๓. การค้นหาปัญหาและสาเหตุ: ค้นหาปัญหาและสาเหตุของปัญหาที่แท้จริง

๔. การวางเป้าหมาย: กำหนดเป้าหมายในการมีพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวก

๕. การวางแผนแก้ปัญหา: วางแผนแก้ปัญหาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกโดยใช้โยนิโสมนสิการแบบเร้ากุศล เพื่อเปลี่ยนความคิดจากคุณค่าที่เต็มไปด้วยคุณค่าแท้

๖. การปฏิบัติตามแผน: ดำเนินตามแผนการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน พร้อมทั้งมีการประเมินผลในแต่ละระยะ เพื่อมุ่งสู่พฤติกรรมสุขภาพเชิงบวก

ประทีป พีชทองกลาง และคณะ^{๑๕} ได้กล่าวถึงกระบวนการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาและทักษะการศึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาเป็นแนวทางที่ใช้หลักการของพุทธศาสนาในการช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองและพบความสงบสุขในจิตใจ กระบวนการและทักษะเหล่านี้มีดังนี้

กระบวนการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ๔ ขั้นตอน

^{๑๔} วันวิสาข ทิมมานพ และศรีวรรณ มีบุญ, “กระบวนการพุทธจิตวิทยาการศึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี”, วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, ปีที่ ๑๓ ฉบับพิเศษ เล่ม ๒ (มิถุนายน ๒๕๖๐): ๑๙๒-๒๐๕.

^{๑๕} ประทีป พีชทองกลาง และคณะ, กระบวนการและทักษะการศึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา, วารสารปณิธาน: วารสารวิชาการด้านปรัชญาและศาสนา, ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๑ มกราคม – มิถุนายน ๒๕๖๑ : ๑-๓๐.

๑. สร้างศรัทธา ขั้นตอนแรกคือการสร้างความเชื่อถือและความไว้วางใจระหว่างผู้ปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา การสร้างศรัทธานี้สำคัญมาก เพราะเป็นพื้นฐานที่จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดใจและยอมรับคำแนะนำ

๒. สนทนาเปิดใจ หลังจากสร้างศรัทธาแล้ว ต้องเริ่มการสนทนาอย่างเปิดเผยและจริงใจ ผู้ปรึกษาจะต้องฟังปัญหาและความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาอย่างละเอียด โดยไม่ตัดสินหรือมีอคติ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกสบายใจที่จะเปิดเผยปัญหาของตนเอง

๓. เสริมธรรมเสริมปัญญา ในขั้นตอนนี้ ผู้ปรึกษาจะใช้หลักธรรมและคำสอนของพระพุทธเจ้าในการแนะนำและให้ข้อคิด เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาปัญญาและมุมมองในการแก้ไขปัญหาของตนเอง

๔. แสวงหาสันติ ขั้นตอนสุดท้ายคือการช่วยผู้รับคำปรึกษาให้ค้นพบและบรรลุถึงความสงบภายในจิตใจ ผ่านการปฏิบัติธรรมและการฝึกสมาธิ รวมถึงการใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

ทักษะการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ๑๕ ทักษะ

๑. การสอบถาม สอบค้น การตั้งคำถามอย่างละเอียดและเจาะลึก เพื่อให้เข้าใจปัญหาและสาเหตุที่แท้จริง

๒. การสนทนา การพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างเปิดเผยและตรงไปตรงมา

๓. การฟังอย่างลึกซึ้ง การฟังอย่างตั้งใจและเอาใจใส่ เพื่อรับรู้และเข้าใจความรู้สึกและปัญหาของผู้รับคำปรึกษา

๔. การวิเคราะห์เรื่องราว การพิจารณาและวิเคราะห์ปัญหาจากหลายๆ ด้าน เพื่อหาสาเหตุและแนวทางแก้ไข

๕. การควบคุมอารมณ์ การรักษาความสงบและการควบคุมอารมณ์ของตนเอง เพื่อให้สามารถให้คำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๖. การเชื่อมสมาน การสร้างความสัมพันธ์และการเชื่อมโยงที่ดีระหว่างผู้ปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา

๗. การนำเสนอทางเลือก การแนะนำทางเลือกและแนวทางต่างๆ ที่สามารถนำไปใช้ในการแก้ไขปัญห

๘. การกระตุ้นด้วยคำพูด การใช้คำพูดที่สร้างแรงบันดาลใจและกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจในการเปลี่ยนแปลง

๙. การยกประเด็นสำคัญ การนำประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับปัญหามาพิจารณาและแก้ไข

๑๐. การถามปริศนาธรรม การตั้งคำถามที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิดและพิจารณา

๑๑. การใช้คำในความหมายใหม่ การใช้คำที่มีความหมายเชิงบวกและสร้างสรรค์ เพื่อเปลี่ยนมุมมองของผู้รับคำปรึกษา

๑๒. การใช้อุปมาอุปไมย การใช้อุปมาอุปไมยเพื่ออธิบายและให้ข้อคิดในการแก้ไขปัญห

๑๓. การยกนิทานและอุทาหรณ์ประกอบ การใช้เรื่องราวหรือนิทานเพื่อสอนและให้ข้อคิด

๑๔. การใช้สื่อ การใช้สื่อต่างๆ เช่น หนังสือ ภาพยนตร์ หรือบทความ ในการให้คำปรึกษา และให้ข้อมูลเพิ่มเติม

๑๕. การชมเชยและตำหนิ การใช้การชมเชยเพื่อเสริมกำลังใจ และการตำหนิอย่างสร้างสรรค์เพื่อให้ข้อคิดและแนะนำแนวทางที่ดีขึ้น

๒.๑.๔ ประโยชน์การให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

พระเมธีธรรมประนาท^{๑๖} ได้สรุปประโยชน์การให้คำปรึกษาเชิงพุทธไว้ว่า พุทธจิตวิทยา การให้คำปรึกษาคือกระบวนการที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง โดยการบูรณาการหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยประโยชน์จากการรับคำปรึกษานี้จำแนกเป็น ๓ ชั้น ดังนี้

๑. ประโยชน์ปัจจุบัน (ทิฏฐธมมิกตถ): คือประโยชน์ที่เห็นได้ในชีวิตนี้ เช่น สุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ผู้รับคำปรึกษาจะมีทรัพย์สินพึ่งพาตนเองได้ในทางเศรษฐกิจ มีเพื่อนฝูง และบริวารที่รักใคร่ และมีสถานะที่เป็นที่ยอมรับในสังคม

๒. ประโยชน์เบื้องต้น (สมปรายิกตถ): คือการมีชีวิตที่ดีงาม มีคุณค่า และมีคุณธรรม ความดี ผู้รับคำปรึกษาจะมีพฤติกรรมดีงาม มีปัญญา รู้ เข้าใจโลกและชีวิต ทำความดีงาม และมั่นใจในคุณค่าของชีวิตของตนเอง ซึ่งเชื่อมโยงไปถึงโลกหน้า ทำให้ไม่กลัวปรโลก เป็นประโยชน์ระยะยาว

๓. ประโยชน์สูงสุด (ปรมตถ): คือการมีจิตใจเป็นอิสระ ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ จิตใจปลอดโปร่งผ่องใส ไม่หวั่นไหวหรือเศร้าหมองแม้มีอารมณ์เข้ามากระทบ เป็นประโยชน์สูงสุดของการรับคำปรึกษา

กระบวนการนี้ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถคลี่คลายทุกข์และพัฒนาตนเองได้อย่างยั่งยืนตามหลักพุทธธรรม.

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษา

๒.๒.๑ ความหมายของการให้การศึกษา

สมาคมการศึกษาเชิงจิตวิทยานานาชาติ (International Association for Counseling: IRTAC) ให้ นิยามจิตวิทยาการศึกษาไว้ว่า คือ วิธีการแห่งการสร้างความสัมพันธ์และการตอบสนองต่อผู้อื่นโดยมี จุดประสงค์เพื่อเป็นโอกาสให้บุคคลได้สำรวจตนเอง ทำให้ชีวิตชัดเจนขึ้น และใช้ชีวิตในทางที่น่าพึงพอใจและ สร้างสรรค์

สมาคมการศึกษาเชิงจิตวิทยาอเมริกัน (American Counseling Association: ACA) ให้ ความหมาย ว่า professional counseling คือ การประยุกต์ใช้หลักการทางสุขภาพจิต จิตวิทยา และการพัฒนามนุษย์ ผ่านทางกลวิธีทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดยมุ่งเน้นที่ความสมบูรณ์ การ

^{๑๖} พระเมธีธรรมประนาท (ปรีชา มวลชู), “การศึกษาพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ”, หน้า ๕๙.

งอกงามเติบโตของบุคคล และการพัฒนาด้านอาชีพ พอๆ กับการมุ่งเน้นที่การจัดการกับพยาธิสภาพทางจิต อาจกล่าวได้ว่า การให้ คำปรึกษาด้านจิตวิทยา คือ การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ ในการทำความเข้าใจและแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง ผ่านการให้คำปรึกษาโดยผู้ให้คำปรึกษาที่มีความรู้ความสามารถในด้าน จิตวิทยา

มัลลวีร์ อดุลวัฒน์ศิริ. (๒๕๕๗)^{๑๗} การให้คำปรึกษา หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือที่เกิดจาก สัมพันธภาพของบุคคลอย่างน้อย ๒ คน คือผู้ให้และผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาในที่นี้หมายถึงครูที่มี ลักษณะส่วนบุคคลที่เอื้อต่อการให้คำปรึกษา มีความรู้และทักษะในการให้คำปรึกษา ทำหน้าที่ให้ความ ช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาหรือนักเรียน ซึ่งเป็นผู้ประสบความยุ่งยากใจหรือมีความทุกข์หรือต้องการความ ช่วยเหลือให้เข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อม มีทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหาและหาทางออก เพื่อลด หรือขจัดความทุกข์ความยุ่งยากใจ ด้วยตนเอง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

จิ้น แบรี่. (๒๕๓๗)^{๑๘} ให้ความหมาย กระบวนการที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อาศัยการสื่อสารแบบ สองทาง ระหว่างบุคคลหนึ่งในฐานะผู้ให้การปรึกษา ซึ่งทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้อีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งเป็น ผู้รับการปรึกษาได้ค้นหาและเข้าใจสิ่งที่ปัญหาและแสวงหาหนทางแก้ไขปัญหาเหล่านั้นได้ด้วยตนเอง

การให้คำปรึกษา หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือ ติดต่อสื่อสารกันด้วยวาจาและกิริยาท่าทาง ที่เกิดจากสัมพันธภาพทางวิชาชีพของบุคคลอย่างน้อย ๒ คน คือ ผู้ให้และผู้รับคำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาในที่นี้หมายถึง ครูที่มีคุณลักษณะที่เอื้อต่อการให้คำปรึกษา มีความรู้และทักษะในการให้คำปรึกษา ทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาหรือนักเรียน ซึ่งเป็นผู้ที่กำลังประสบความยุ่งยากใจ หรือมีความทุกข์และต้องการความช่วยเหลือให้เข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อมให้มีทักษะในการตัดสินใจ และหาทางออกเพื่อลดหรือขจัดความทุกข์ ความยุ่งยากใจด้วยตนเอง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ (Burks and Shefflre, ๑๙๗๙ อ้างถึงใน George & Cristiani, ๑๙๙๕)

การให้คำปรึกษานี้มีลักษณะที่แตกต่างจากการให้บริการอื่นๆ ดังนี้^{๑๙}

^{๑๗} มัลลวีร์ อดุลวัฒน์ศิริ.๒๕๕๔. เทคนิคการให้คำปรึกษา : การนำไปใช้. ขอนแก่น : โรงพิมพ์คลังนานา

^{๑๘} จิ้น แบรี่. (๒๕๓๗). คู่มือการฝึกทักษะให้การปรึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

^{๑๙} กรมสุขภาพจิต. (๒๕๕๐). คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ ๓. นนทบุรี : โรงพิมพ์กระทรวงสาธารณสุข.

๑. มีทฤษฎี กระบวนการและเทคนิคการให้คำปรึกษาให้ครูได้เลือกใช้ได้ตามความเหมาะสม กับลักษณะของปัญหาและธรรมชาติของนักเรียน

๒. เน้นสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูผู้ให้และนักเรียนผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ให้นักเรียนเกิด ความรู้สึกไว้วางใจ และกล้าเปิดเผยตนเอง ซึ่งจะช่วยให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างมี ประสิทธิภาพ ใช้การสนทนา หรือการสื่อสารสองทางระหว่างครูกับนักเรียน เป็นเครื่องมือสำคัญของ การให้คำปรึกษา

๓. เน้นปัจจุบัน เพื่อให้นักเรียนอยู่ในโลกของความเป็นจริง และสามารถค้นหาแนวทางแก้ไข ที่เป็นไปได้ในปัจจุบัน

๔. ไม่มีคำตอบสำเร็จรูปตายตัว เพราะการให้คำปรึกษาเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ วิธีการ แก้ปัญหาในแต่ละกรณีจะไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสภาพปัญหา โดยนักเรียนจะเป็นผู้ ตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหาด้วยตัวเอง

๕. ครูผู้ให้คำปรึกษาต้องให้เกียรติ และยอมรับนักเรียนที่มาขอรับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่ตัดสิน ไม่ประเมิน และไม่วิพากษ์ วิจารณ์ หรือตำหนินักเรียน

วัชร ทรัพย์มี^{๒๐} กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาเป็นกระบวนการของ สัมพันธภาพระหว่าง ผู้ให้บริการปรึกษา ซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรมกับผู้รับบริการซึ่งต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้นได้ ปรับปรุงทักษะในการ ตัดสินใจและในการแก้ปัญหา ตลอดจนปรับปรุงความสามารถในการที่จะทำใหตนเองพัฒนาขึ้น

ธัญญารัตน์ ชมสุวรรณค์^{๒๑} สรุพบว่า การปรึกษาเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลสอง ฝ่าย คือ ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาจะคอยให้คำแนะนำที่ถูกต้องมี หลักการ เหตุผลในทุก ๆ ด้าน สามารถที่จะหาทางที่จะช่วยตนเองในการตัดสินใจเลือก และวาง แนวทางชีวิตของตนได้อย่างฉลาดในการแก้ปัญหาของตนเอง และสามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคล และสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี รวมทั้งการให้คำปรึกษานี้จะครอบคลุมในทุก ๆ เรื่อง ไม่ว่าจะเป็น ด้านการศึกษา ชีวิตการทำงานหรือปัญหาส่วนตัวที่เกิดขึ้น

ณรรทอร พลชัย^{๒๒}การให้คำปรึกษา หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือบุคคลระหว่างผู้ให้ คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง สามารถสำรวจหาสาเหตุของ ปัญหา รวมทั้งตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม โดยอาศัยสัมพันธภาพที่ดีระหว่าง ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา

^{๒๐} วัชร ทรัพย์มี. (2533). ทฤษฎีและกระบวนการการให้บริการปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์.

^{๒๑} ธัญญารัตน์ ชมสุวรรณค์, “ผลของการปรึกษารายบุคคลโดยใช้แนวคิดของซาเทียร์ โมเดลต่อ สุขภาพจิตและการปรับตัวทางสังคมของผู้ป่วยเสตติคแอมเฟตามีน”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๒), หน้า ๑.

^{๒๒} ณรรทอร พลชัย, “ผลการให้คำปรึกษารายบุคคล ที่มีต่อความวิตกกังวลในผู้ดูแลเด็กสมองพิการ”, วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๕๗): ๓๔-๔๓.

๒.๒.๒ ประเภทของการให้การปรึกษา

มัลลวีร์ อุดุลวัฒน์ศิริ การให้คำปรึกษาสามารถแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ^{๒๓}

๑. การให้คำปรึกษารายบุคคล คือ การให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยง ครั้งละ ๑ คน

๒. การให้คำปรึกษากลุ่ม คือการให้การช่วยเหลือแก่นักเรียนจำนวนตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องที่คล้ายคลึงกัน หรือมีความต้องการที่จะพัฒนาตนในเรื่องเดียวกัน โดยใช้ความสัมพันธ์และอิทธิพลของกลุ่มในการช่วยเหลือสมาชิกในด้านกำลังใจ ความเห็นอกเห็นใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และข้อเสนอแนะ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา ได้แนวทางแก้ไขปัญหา หรือพัฒนาตนจากการพูดคุยและพิจารณาร่วมกันในกลุ่ม จำนวนสมาชิกในกลุ่มควรอยู่ระหว่าง ๘-๑๒ คน ซึ่งจะทำให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพ เพราะสมาชิกมีโอกาสสร้างปฏิสัมพันธ์กันได้ทั่วถึง และมีส่วนร่วมในการรับและให้ความช่วยเหลือในกลุ่มได้อย่างเต็มที่

ในปัจจุบันการให้คำปรึกษากลุ่มให้ความสำคัญกับการให้คำปรึกษาครอบครัวด้วยสอดคล้องกับ ลักษณะ สริวัฒน์ ซึ่งได้แบ่งรูปแบบการให้การปรึกษาออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. การให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล (Individual Counseling) เป็นการสร้างความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัว โดยมีจุดมุ่งหมายเฉพาะระหว่างบุคคล ๒ คน มีการดำเนินการตามความต้องการของผู้ขอรับการศึกษาและสิ่งที่ยอมรับกันระหว่างผู้มาขอรับการศึกษาและผู้ให้คำปรึกษา ในที่นี้ผู้มาขอรับการศึกษาได้แก่นักเรียนซึ่งจะต้องมีการสำรวจและเข้าใจตนเอง เพื่อจะสามารถ ตนเองได้ในที่สุด เขาจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจนสามารถ ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และเป็นผู้ที่มีความสามารถรวมทั้งรู้จักการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

๒. การปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) เป็นการช่วยให้นักเรียนที่กำลังเจริญเติบโตได้รู้จักแสวงหาประสบการณ์ทางสังคม เป็นการเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเป็นสมาชิกกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้บุคคลได้พัฒนาความสามารถในการที่เข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มของการให้การปรึกษาย่อมมีอิสระที่จะพูดคุยในหมู่ของตนเอง กลุ่มให้การปรึกษาที่มีประสิทธิภาพย่อมช่วยให้บุคคลได้เข้าใจถึงความรู้สึกที่ตนก าลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน สามารถเรียนรู้ทักษะและแสวงหาข้อสนเทศที่ต้องการเพื่อแก้ปัญหาของตนเอง รวมทั้งพัฒนาสมรรถภาพที่จำเป็นต่อการปฏิบัติการแก้ปัญหาต่างๆ ด้วย

๒.๒.๓ กระบวนการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการ (Process) ที่เริ่มต้นที่การสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป โดยที่ฝ่ายหนึ่งคือผู้ให้การช่วยเหลือหรือที่เรียกว่า ผู้ให้การปรึกษา (counselor: CO) และอีกฝ่ายหนึ่งคือผู้รับการช่วยเหลือหรือที่เรียกว่าผู้รับการปรึกษา (counselee or client: CI) ผู้ให้การปรึกษาจะใช้คุณสมบัติและทักษะในการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงภาวะจิตใจ และความคิดของตน สำรวจปัญหาและผลกระทบของปัญหาต่อทั้งความคิด จิตใจ ภาวะอารมณ์ และ

^{๒๓} มัลลวีร์ อุดุลวัฒน์ศิริ (2554). เทคนิคการให้คำปรึกษา: การนำไปใช้. ขอนแก่น: คลังนา.

พฤติกรรมจนเกิดความเข้าใจในปัญหาและสาเหตุ ในที่สุดสามารถจัดการกับปัญหาได้ด้วยตนเองตามศักยภาพที่มีอยู่ หรือ สามารถเผชิญสถานการณ์ที่ยากได้อย่างสงบและผ่อนคลาย^{๒๔} รวมทั้งเพื่อที่จะได้รับความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้และสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและเต็มประสิทธิภาพ

วรรณภา พิพัฒน์ธนวงศ์^{๒๕} ความสำเร็จของการให้การปรึกษาจะปรากฏเมื่อผู้รับการปรึกษา หรือผู้รับบริการ และผู้ให้การปรึกษา หรือ ผู้ให้บริการจะต้องก้าวเข้าสู่กระบวนการให้การปรึกษา (Counseling process) กระบวนการคือสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นระหว่างผู้รับการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษา กระบวนการให้การปรึกษาเริ่มต้นตั้งแต่การพบกัน ในการพบปะกันผู้รับการปรึกษานำความคิด (thought) ความรู้สึก (Feeling) และ ประสบการณ์ชีวิต (Experience) และความรู้เกี่ยวกับความยากลำบาก สิ่งที่ผู้รับการปรึกษานำเข้ามาในกระบวนการผู้รับการปรึกษาถ่ายทอดทั้งในรูปของภาษาพูด (Verbal) และ ภาษาท่าทาง (Non-verbal) ในขณะเดียวกันผู้ให้การปรึกษาแต่ละคนนำทฤษฎี หลักการ และปรัชญา ส่วนตัวเข้ามาในกระบวนการ รวมทั้งนำทักษะการให้การปรึกษาเข้ามาร่วมด้วย ซึ่งสิ่งๆที่ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษานำเข้าสู่กระบวนการการปรึกษานี้รวมเรียกว่า เนื้อหา (Content)

กระบวนการให้คำปรึกษา เป็นกระบวนการ การช่วยเหลือที่ประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ ที่ผู้ให้การปรึกษาเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการการปรึกษาได้เข้าใจถึงปัญหาและรับรู้ถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง และเรียนรู้การจัดการแก้ไขปัญหาหรือสิ่งที่รบกวนจิตใจ ด้วยตนเอง นอกจากนี้ยังรวมทั้งการเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพแม้ว่า ปัญหาหรือสิ่งรบกวนจิตใจยังมิได้รับการแก้ไข

กำหนดให้การสำรวจตนของผู้รับการปรึกษาเป็นเป้าหมายทันทีในขณะนั้น (Immediate Goal) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความหยั่งรู้ใหม่ในตนเอง เกิดความเข้าใจใหม่ และสามารถเรียนรู้การมีพฤติกรรมใหม่

ต้องมีความเข้าใจเบื้องต้นว่าผู้รับการปรึกษาในขณะนั้นอยู่ในระดับใดของการสำรวจตน ผู้รับการปรึกษามีแนวโน้มมากที่สุดที่จะสำรวจเรื่องส่วนตัว เมื่อผู้ให้การปรึกษามีความเข้าใจเขาและยับยั้งทัศนคติตัดสินประเมินสภาพที่เขาดำรงอยู่ในขณะนั้น ผู้รับการปรึกษาจะค่อย ๆ เพิ่มระดับการสำรวจตนและแสดงอารมณ์ตามธรรมชาติ ถ้าผู้ให้การปรึกษารู้จักที่จะยอมรับเขาตามช่วงจังหวะการเปิดเผยตน

ควรเพิ่มน้ำหนักสภาพการณ์ที่เอื้ออำนวยต่อการเปิดเผยตน โดยแสดงความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ซื่อสัตย์ และมีความจริงแท้ ผู้รับการปรึกษาที่มีภาพลักษณ์ของตนสูง ปกติจะมีความมั่นใจในตนเองมากพอที่จะสำรวจตน แม้ว่าผู้ให้การปรึกษาไม่ได้ส่งเสริมสภาพการณ์ดังกล่าวมาก อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้รับการปรึกษาที่มีภาพลักษณ์ตนเองต่ำ เงื่อนไขการเปิดเผยตัว (ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ซื่อสัตย์ ความจริงแท้) จะมีอิทธิพลต่อการสำรวจตนของผู้รับการปรึกษา

^{๒๔} สุขุมล วิภาวีพลกุล. (2543). การช่วยเหลือผู้มีแนวโน้มฆ่าตัวตาย. พิมพ์ ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: องค์การรับสงเคราะห์และพัสดุภัณฑ์ .

^{๒๕} วรรณภา พิพัฒน์ธนวงศ์ สืบค้นออนไลน์ ที่มา <http://www.maceduca.com/>

ควรอาศัยข้อมูลที่ได้จากการเปิดเผยตัวในระดับหนึ่งของผู้รับการปรึกษา เป็นแนวทางเพื่อนำไปสู่ขั้นตอนต่อไปของการปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษাজัดการกับปัญหาของตนได้สำเร็จ ควรตระหนักไว้ว่าเมื่อผู้รับการปรึกษาเปิดเผยตนที่เกี่ยวกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งแล้ว ผู้รับการปรึกษาจะตั้งต้นใหม่เปิดเผยที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ดังนั้น การเปิดเผยตนจะกระทำซ้ำ เพราะมีบุคคลเกี่ยวข้องหลายคน เช่น บิดา มารดา เพื่อน ครู แฟน เป็นต้น

๒.๒.๔ ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis Theory)

ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) เป็นผู้บุกเบิกทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ทฤษฎีนี้เชื่อว่าคนเรามีลักษณะของความเป็นมนุษย์และสัตว์ผสมอยู่ร่วมกัน นักจิตวิเคราะห์ในกลุ่มแนวคิดนี้ เน้นว่าชีวิตของมนุษย์หล่อหลอมมาจากความต้องการทางร่างกาย แรงขับทางเพศ และสัญชาตญาณของความก้าวร้าว และมองมนุษย์ทั้งในแง่ของความเป็นสัตว์และมนุษย์ผู้ประเสริฐ คนเรามีลักษณะเหมือนกับสัตว์ในแง่ของความต้องการอาหาร การขับถ่าย และความต้องการทางเพศ แต่คนแตกต่างไปจากสัตว์ในแง่ที่ว่าสามารถจะพัฒนาเทคนิคในการสื่อความหมายต่าง ๆ ในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม ซึ่งสามารถแยกตนไปจากเรื่องของสัญชาตญาณ ดังนั้นในแง่ของการวิเคราะห์ทางจิตนั้น ถือว่า มนุษย์เรามีความเป็นสัตว์แต่มีบางสิ่งที่พัฒนาสูงขึ้นไปว่าสัตว์ ข้อคิดเห็นของทฤษฎีนี้คือถ้าจะยอมรับในความเป็นมนุษย์ก็ไม่ควรปฏิเสธพฤติกรรมที่เป็นสัญชาตญาณ เพราะพื้นฐานของพฤติกรรมสัญชาตญาณนั้นมีผลมาจากกระบวนการจิตไร้สำนึกซึ่งเกิดจากแรงจูงใจที่ไม่รู้ตัว (unconscious motivation) ที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ เช่น ความปรารถนา ความต้องการ ความอยากได้สิ่งต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีติดตัวอยู่ในมนุษย์ทุกคน ซึ่งรวมตลอดถึงความเกลียด ความกลัวอันเป็นที่เกิดขึ้นได้ทั้งโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว สิ่งเหล่านี้เองที่มีส่วนผลักดันให้มนุษย์มีพฤติกรรมที่แม้แต่ตัวเองก็ไม่สามารถเข้าใจตนเองได้ ดังนั้นพฤติกรรมของมนุษย์ที่เกิดขึ้น สามารถพิจารณาได้เป็น ๒ ประการคือ

๑ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นในลักษณะธรรมชาติสามัญที่สามารถสังเกตเห็นได้อย่างง่าย ๆ

๒ ความหมายในทางสัญลักษณ์ซึ่งสืบเนื่องมาจากจิตไร้สำนึก และการกระตุ้นของสิ่งที่ เก็บกอดซึ่งสามารถเข้าใจได้โดยการวิเคราะห์ทางจิต

ทฤษฎียังเน้นความสัมพันธ์ของเหตุการณ์ในอดีตกับปัจจุบัน เนื่องจากปัญหาที่เป็นอยู่ในปัจจุบันจะเชื่อมโยงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตั้งแต่อดีตที่เป็นปมของความขัดแย้งในใจ จุดมุ่งหมายในการให้การปรึกษาเพื่อหาทางสร้างบุคลิกภาพขึ้นมาใหม่และใช้วิธีการให้การอบรมใหม่ (reorientation)

โดยผู้ให้การปรึกษา (counselor) จะทำการศึกษากระบวนการของจิตในสภาวะของจิตไร้สำนึก (unconscious) และจิตสำนึก (conscious) ของผู้รับการปรึกษา เพราะพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นเป็นผลของการปรับปรุงที่เกิดขึ้นจากการตอบโต้ระหว่างกระบวนการของจิตสำนึกกับจิตไร้สำนึก และทำการศึกษาเป็นพิเศษเพื่อค้นหาสิ่งที่ฝังติดอยู่ในจิตไร้สำนึกที่มีอิทธิพลส่งผลสะท้อนออกมาทางบุคลิกภาพแล้วหาทางเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาบุคลิกภาพให้ดีขึ้น

เทคนิคในการให้การปรึกษา

- ผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้รับการปรึกษา เพราะต้องใช้ระยะเวลาที่นานพอสมควรในการให้การปรึกษาตามแนวคิดของทฤษฎีจิตวิเคราะห์
- พยายามกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาทราบสาเหตุและความจำเป็นที่ต้องได้รับการบำบัดแก้ไข
- พยายามหาทางให้ผู้รับการปรึกษาระบายอารมณ์และความรู้สึกโดยการพูดออกมาถึงเรื่องราวของชีวิตในอดีตของตนเอง เพื่อที่จะจับประเด็นและหาแนวทางแก้ไข และลดความวิตกกังวลกับการยึดติดอยู่ในอดีตจนกระทั่งส่งผลถึงปัจจุบัน
- พยายามให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงขั้นพัฒนาการในวัยต่าง ๆ ตลอดถึงการถ่ายโยงความรู้สึก (transference)

ทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงบำบัดด้วยเหตุผล – อารมณ์ (Rational Emotive Therapy)

เอลลิส (Ellis) เป็นผู้นำทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงบำบัดด้วยเหตุผล-อารมณ์ ซึ่งอธิบายว่าโดยทั่วไปมนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลและมีสติปัญญา แต่บางครั้งก็ไร้เหตุผลหรือไม่ยอมใช้สติ ปัญญาในการคิดหาเหตุผล เมื่อไรก็ตามที่มนุษย์ใช้เหตุผล จะทำให้สามารถทำอะไรต่าง ๆ ได้ อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นคนที่มีความสุข แต่มนุษย์มักจะยอมให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผลจนก่อให้เกิดเป็นความยุ่งยากขึ้น จึงจำเป็นต้องอาศัยผู้ที่มีประสบการณ์มาช่วยชี้แนะให้บุคคลผู้นั้นมองเห็นถึงความคิดที่ไร้เหตุผลหรือกระบวนการคิดในทางลบของเขา เพราะคนที่เจ้าอารมณ์หรือผู้ป่วยที่เป็นโรคประสาท ความคิดมักจะไม่เป็นเหตุไม่เป็นผล หรืออาจไร้เหตุผล อันเนื่องมาจากได้รับการเรียนรู้มาอย่างผิด ๆ เพราะมนุษย์สามารถสื่อความหมายกันได้ด้วยคำพูด ความคิดความอ่านจะเกิดขึ้นได้โดยการใช้สัญลักษณ์และภาษา ถ้าการสื่อความหมายผิดพลาดเขาก็คิดผิด ๆ ได้ และจะก่อให้เกิดเป็นความทุกข์ขึ้นตามมา โดยความเป็นจริงแล้วความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผู้ใดนั้นก็ เป็นผลมาจากความคิดของตัวเองที่มีต่อเรื่องราวหรือเหตุการณ์นั้น ๆ

จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษา

เพื่อหาทางช่วยผู้รับการปรึกษาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิธีการคิดที่ไร้เหตุผล และความเชื่อที่ผิด ๆ ให้มีวิธีการคิดอย่างถูกต้อง พยายามกำจัดความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาที่ว่าตนเองเป็นผู้แพ้ และให้หันมาเผชิญกับปัญหาที่แท้จริง โดยช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ทราบถึงทัศนคติ เกี่ยวกับชีวิตที่สมเหตุสมผลมากขึ้น ต่อจากนั้นจึงค่อยผลักดันให้ผู้รับการปรึกษาแก้ไขปัญหานั้น ตรงจุดโดยใช้สติปัญญา

เทคนิคการให้การปรึกษา

ผู้ให้การปรึกษาจะพยายามให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาเหตุผลของปัญหาที่แท้จริง และเผชิญกับปัญหาโดยใช้สติปัญญา เทคนิคสำคัญที่ใช้ คือ

- การสอน (Teaching) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ เพื่อจะได้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง
- เทคนิคการโต้แย้ง (Confrontation) เพื่อหาเหตุผลมาเปลี่ยนความคิดจากที่คิดผิด ๆ หรือเชื่อมั่นผิด ๆ ในอดีตให้กลับมาคิดใหม่และคิดให้ถูก
- เทคนิคการตั้งคำถามที่ยั่วท้าทาย (Challenge) หรือ การตั้งคำถามแบบตรรกวิทยา (Logical) เพื่อให้ใช้สติปัญญาคิดหาเหตุผลสำหรับนำมาแก้ไขปัญหา

- เทคนิคการสอบซัก (Probing) ตลอดจนการให้กลับบ้านไปทดลองปฏิบัติ (Home Work Assignment)

ทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงบำบัดแนวเกสตัลท์ (Gestalt Therapy)

เพิร์ล (Perls) แนวคิดนี้ เน้นการบำบัดทางประสบการณ์ ซึ่งส่วนใหญ่เน้นที่การมีสติหรือการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้น และการทำงานของกายกับใจที่ควบคู่กันไป กล่าวคือ เป็นการทำงานของความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ ที่รวมกันเป็นกระแสน้ำลักษณะของบำบัดแนวนี้ จึงเป็นแบบ Wholistic Approach ซึ่งเพิร์ล เชื่อว่า จะทำให้เกิดบูรณาการได้มากกว่า ที่จะแยกออกมาวิเคราะห์เป็นส่วน กลุ่มเกสตัลท์นิยม มีความเชื่อว่าคุณสมบัติหรือคุณค่าของส่วนรวม ทั้งหมดมิใช่คุณสมบัติหรือคุณค่าที่เกิดจากผลรวมของส่วนย่อยของแต่ละอัน และคุณสมบัติหรือคุณค่าของส่วนย่อยที่รวมอยู่ในส่วนรวมทั้งหมดนั้นย่อมอาศัยคุณสมบัติหรือคุณค่าของส่วนรวมเป็นสำคัญ และถ้าหากจะแยกแยะเอาส่วนย่อยแต่ละอันซึ่งรวมกันอยู่เป็นส่วนรวมทั้งหมดนั้นออกมากำหนด คุณสมบัติหรือคุณค่าอย่างอิสระแล้วย่อมก่อให้เกิดความสับสน

จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษา

เพื่อท้าทายให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกต้องการที่จะเปลี่ยนจากการพึ่งพาผู้อื่นโดยหันมาพึ่งตนเอง กล้ารับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง พัฒนาตนเองให้ตระหนักและรับรู้เกี่ยวกับตนเอง โดยพยายามช่วยผู้รับการปรึกษาเกิดการค้นพบตนเองว่า มีหลายสิ่งหลายอย่างที่เขาสามารถทำได้ ด้วยตนเอง โดยที่ไม่เคยคาดคิดมาก่อน เพื่อดำรงชีวิตอย่างเต็มศักยภาพกว่าที่เขาเคยเป็น ดังนั้นจุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาแนวนี้ มิใช่มุ่งเพื่อให้บุคคลปรับตัวสนองความต้องการของสังคม คือ การช่วยให้บุคคลได้ค้นพบตัวของเขาเอง ตระหนักรู้ในตนเองและในประสบการณ์ทุกขณะ เป็นตัวของตัวเองและพึ่งพาตนเอง โดยไม่ยึดมั่นหรือจํานนต่อกฎเกณฑ์ หรือค่านิยมบางอย่างของสังคมจนขาดความเป็นตัวของตัวเอง

เทคนิคการให้การปรึกษา

เทคนิคที่ใช้ในการให้การปรึกษาตามแนวคิดนี้ประกอบด้วยเทคนิคหลายอย่างเพื่อรวบรวมความรู้สึกที่ขัดแย้งกันอยู่ภายในตัวของผู้รับการปรึกษา โดยเทคนิคที่สำคัญที่ใช้ได้แก่ Here and Now เป็นการเน้นเหตุการณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นปัจจุบัน พยายามเป็นเสมือนกระจกเงาสท้อนให้ผู้รับการปรึกษาเห็นถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม Fantasy เป็นการให้ผู้รับการปรึกษาพยายามใช้จินตนาการโดยเปรียบตนเองว่าเป็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วบรรยายออกมา เช่น ฉันทเป็นนก

Staying with feeling เป็นการขอให้ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีตและขอให้ผู้รับการปรึกษาอยู่กับความรู้สึกนั้นในขณะที่เราออกมา และพยายามรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง

Role Playing เป็นการขอให้ผู้รับการปรึกษาได้เผชิญกับเหตุการณ์ด้วยตนเอง Dialogue with Popsirities เป็นการช่วยให้บุคคลได้รับรู้ตนเองในด้านต่าง ๆ ซึ่งบุคคลบางคนจะรับรู้ตนเองอย่างสุดโต่งเพียงด้านเดียว เช่น เป็นคนมีคุณค่าสูง ไร้คุณค่าโดยสิ้นเชิง บุคคลประเภทนี้ไม่

สามารถยอมรับตนเองอีกด้านหนึ่งได้ ซึ่งทำให้ไม่เข้าใจตนเองเท่าที่ควร เช่น ผู้ที่ไม่รับรู้ถึงความยากจน ก็จะไม่เข้าใจถึงความร่ำรวยได้อย่างลึกซึ้ง

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy)

William Glasser เป็นผู้ริเริ่มการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง ซึ่งเป็นการให้การปรึกษาโดยเน้นถึงพฤติกรรมปัจจุบัน ผู้ให้การปรึกษาอาจทำหน้าที่เป็นครูหรือเป็นแบบแผนโดยพยายามหาทางช่วยให้ผู้รับการปรึกษากลับเผชิญกับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต และหาวิธีการเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ประสบกับความต้องการขั้นพื้นฐานในชีวิตโดยไม่ใช้วิธีการก้าวร้าวต่อตนเอง และไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน หัวใจของทฤษฎีนี้คือ การพยายามให้บุคคลปฏิบัติตนเพื่อให้ได้ชื่อว่า เป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมที่รับผิดชอบ ซึ่งในความหมายโดยทั่วไปนั้นหมายความถึง การเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

William Glasser มองว่าผู้รับการปรึกษาเป็นผู้ที่มีความเจ็บปวดทรมานที่จะต้องเผชิญกับความจริง จึงหาทางออกด้วยการเก็บปัญหาไปครุ่นคิด วิตกกังวล เก็บกดอารมณ์ หรือแยกตัวเองจากสังคม เนื่องจากไม่สามารถพัฒนาตนเองไปสู่เอกลักษณ์ที่ประสบความสำเร็จ เขาจึงเป็นบุคคลที่ไม่รับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง เนื่องจากการแสดงพฤติกรรมที่สนองตอบออกมา นั้นไม่ตรงกับความเป็นจริง

จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษาตามทฤษฎีนี้มีจุดมุ่งหมายคือ มุ่งจะช่วยให้บุคคลเป็นตัวของตัวเองได้ มากที่สุด ซึ่งหมายถึง การให้มีความรับผิดชอบต่อตนเอง และสามารถพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคมคล้อยตามสภาพที่เป็นจริงเพื่อให้เกิดความสำเร็จในชีวิต ซึ่งทำให้บุคคลได้สนองความต้องการพื้นฐานของตนเอง นอกจากนี้ ยังมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยทำให้เป้าหมายแห่งชีวิตของผู้รับการปรึกษา กระชับและชัดเจนขึ้น ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้กระจ่างในแนวทางที่ยังคับข้องใจอยู่ และให้สามารถพัฒนาลักษณะเฉพาะของตนเองไปสู่เป้าหมายที่ได้กำหนดไว้

เทคนิคการให้การปรึกษา

เทคนิคที่สำคัญ ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา การใช้ตัวแบบทางสังคม การแสดงบทบาทสมมติและการเสริมแรง

ผู้ให้การปรึกษาจะเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง และร่วมรับผิดชอบกับผู้รับการปรึกษา โดยการสื่อความหมายให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ว่าคุณให้การปรึกษามีความหวังใย เอื้ออาทร พร้อมทั้งจะยอมรับและช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เผชิญกับความจริง ต่อจากนั้นผู้ให้การปรึกษาจะพยายามโน้มน้าวให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง ด้วยการเผชิญความจริงและประเมินค่า หรือตัดสินใจในพฤติกรรมของเขาเองอย่างเป็นจริงพร้อมกับตกลงใจว่าต้องการจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพียงใด ผู้ให้การปรึกษาจะไม่ทำหน้าที่เป็นผู้ตัดสินหรือประเมินค่าเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา แต่ผู้ให้การปรึกษาจะทำหน้าที่เป็นครูหรือผู้ชี้แนะที่มีสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษา และพยายามชี้ให้ผู้รับการปรึกษาเห็นถึงเป้าหมายของการให้การปรึกษาว่า วิธีการที่จะแสวงหาความสุขโดยมีความรับผิดชอบต่อตนเองนั้น อยู่ที่ตัวของผู้รับการปรึกษาที่จะสร้างความสุขสมหวังให้กับชีวิตของตนเอง โดยให้ผู้รับการปรึกษากำหนดว่าเขาต้องการเปลี่ยนแปลงเรื่องใด และวางแผนร่วมกันอย่างละเอียดถึงขั้นตอน วิธีการ โดยแผนนั้นต้องสามารถปฏิบัติได้ (คู่มือการปฏิบัติหน้าที่ผู้ให้การปรึกษา

ประจำศูนย์ให้คำปรึกษาแนะนำ และประสานการประชุม เพื่อการแก้ไข บำบัด พื้นฟูเด็ก เยาวชน และครอบครัวศาลเยาวชนและครอบครัว)^{๒๖}

๒.๒.๕ คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษา

๑. ผู้ให้คำปรึกษาควรมีความตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness)

ก่อนที่เราจะเข้าใจคนอื่น ผู้ให้คำปรึกษาควรเข้าใจตนเองก่อน (พิชาวีร์ เมฆขยาย)^{๒๗} โดยการสำรวจเรียนรู้ และตกผลึกอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง แรงจูงใจในการทำงาน ทักษะคติของตนเอง รวมถึงความรู้สึกของตนเองขณะให้การปรึกษาอยู่ จะทำให้เราเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง เข้าถึงศักยภาพแห่งตน (self-actualized) และเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งอาจจะช่วยให้เราเข้าใจ และช่วยเหลือผู้เข้ารับการศึกษาได้มากยิ่งขึ้น

๒. ผู้ให้คำปรึกษาควรมีความไวต่อการรับรู้ (sensitivity)

ประเด็นที่ควรมีความไวต่อการรับรู้ ได้แก่ การรับรู้ในประเด็นของวัฒนธรรม อารมณ์ จุดแข็ง-จุดอ่อนของผู้รับการปรึกษารวมถึงแนวทางการจัดการปัญหา เพราะจะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาจับประเด็นได้ดียิ่งขึ้น สามารถรักษาสมดุลระหว่างเหตุผลกับความรู้สึกได้ (Learning hub)^{๒๘} เกิดความเข้าใจผู้เข้ารับการศึกษาได้มากขึ้น และสามารถช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม เช่น ประเด็นด้านศาสนา ในบางศาสนาอาจจะมีข้อปฏิบัติหรือข้อห้ามต่าง ๆ ที่เราไม่สามารถจัดการได้ด้วยข้อปฏิบัติของศาสนาเรา เป็นต้น

๓. ผู้ให้คำปรึกษาควรเปิดใจรับสิ่งต่าง ๆ (Open-mindedness)

การเปิดใจรับฟังตลอดจนการยอมรับความแตกต่างทั้งด้านการใช้ชีวิต สังคม วัฒนธรรม ความเชื่อ ฐานะทางเศรษฐกิจ รวมถึงพื้นฐานครอบครัว เป็นคุณสมบัติที่สำคัญซึ่งผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรยึดติดกับกรอบใดกรอบหนึ่งของตน เนื่องจากการช่วยเหลือด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งอาจไม่ได้เหมาะสมและไม่สามารถใช้ได้กับทุกคน จึงควรพิจารณาเป็นรายบุคคลไป หลายครั้งไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยกับสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูด เพียงแต่ต้องเปิดใจรับฟังและชี้ให้เห็นถึงข้อดี-ข้อเสียในประเด็นเหล่านั้น นอกจากนี้ การเปิดใจรับฟังยังจะทำให้ผู้เข้ารับการศึกษากล้าที่จะพูดเรื่องราวของเขามากขึ้น ไม่กลัวว่าเราจะตัดสินเขา และส่งผลให้เกิดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและจริงใจมากขึ้น

๔. ผู้ให้คำปรึกษาควรมีจรรยาบรรณในการให้คำปรึกษา (Ethics)

ในการรักษาความเป็นมืออาชีพ และเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้เข้ารับการศึกษา จรรยาบรรณของการให้คำปรึกษาจึงได้ถูกกำหนดขึ้นเพื่อเป็นกรอบแนวทางในการปฏิบัติ เช่น การรักษาความลับ

^{๒๖} นางสาวรุ่งรัตน์ สุวนาคกุล นักจิตวิทยาชำนาญการพิเศษ “คู่มือการปฏิบัติหน้าที่ผู้ให้การปรึกษา ประจำศูนย์ให้คำปรึกษาแนะนำ และประสานการประชุม เพื่อการแก้ไข บำบัด พื้นฟูเด็ก เยาวชน และครอบครัวศาลเยาวชนและครอบครัว”

^{๒๗} พิศาวีร์ เมฆขยาย. (2562). 7 คุณสมบัตินักให้คำปรึกษาที่ดี. ISTRONG Mental Health. <https://www.istrong.co/single-post/7-qualities-good-counselor>

^{๒๘} Learning Hub. (2018). 15 ข้อที่ คุณ ควร รู้ ก่อน จะ ให้ คำ ปรึ กษา ใคร . <https://learninghubthailand.com/15-things-should-know-first-who-will-advise/>

โดยไม่เปิดเผยข้อมูลหรือเรื่องราวของผู้เข้ารับการศึกษาให้ผู้อื่นทราบ หากไม่ได้รับการอนุญาตหรือเป็นคำสั่งศาล^{๒๙}ขณะเดียวกัน หากเราปรึกษาผู้อื่นที่ไม่ใช่ผู้ให้คำปรึกษา ก็จะไม่สามารถแน่ใจได้ว่า เรื่องของเราจะถูกเก็บเป็นความลับหรือไม่ ดังนั้น จรรยาบรรณในการให้คำปรึกษาจึงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้การรับการศึกษาจากผู้ให้คำปรึกษานั้นต่างจากการปรึกษากับคนอื่น ๆ

คุณสมบัติของผู้ให้การศึกษา (counselor) (วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จักรีรัช)^{๓๐}

- มีความเห็นอกเห็นใจ(Empathy)สามารถแสดงคำพูด(verbal)

และภาษากาย(nonverbal)

- มีความจริงใจ เป็นธรรมชาติ

- ไม่อคติ ไม่ตัดสินโดยใช้ประสบการณ์ หรือใช้ทัศนคติส่วนตัว

- ยอมรับความคิดและการกระทำของผู้รับการศึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข^{๓๑}

Rogers ได้กล่าวว่า พฤติกรรมของผู้ให้การศึกษานั้นไม่ว่าจะเป็นแบบใด ถ้ามีความตั้งใจที่จะให้ความช่วยเหลือด้วยความจริงใจแล้วจะเป็นประโยชน์ทั้งสิ้น ความสำคัญไม่ได้ขึ้นกับการจะใช้วิธีการหรือทฤษฎีอะไรเพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับความเป็นตัวของผู้ให้การศึกษาเอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการทำงานที่เกี่ยวกับการให้ความช่วยเหลือแก่เพื่อนมนุษย์ และยังได้กล่าวถึงบุคลิกภาพของผู้ให้บริการปรึกษาที่ดี คือ มีลักษณะของการเป็นผู้ที่รับความรู้สึกได้ไว มีความมั่นคงทางอารมณ์อย่างไม่มีอคติ เข้าใจในขอบเขตอันจำกัดทางอารมณ์และข้อบกพร่องทางพฤติกรรมของมนุษย์ ตลอดจนการเคารพสิทธิของบุคคล ความต้องการอิสระที่จะแก้ปัญหาของเขา ซึ่งพอสรุปได้ดังต่อไปนี้ (Rogers, Carl R.)^{๓๒}

๑. การรับรู้ถึงสภาพทั่วไปเมื่อแรกพบผู้ให้การศึกษาที่ดีควรให้ความใส่ใจในการรับรู้สภาพทั่วไปของผู้รับการศึกษา โดยมีความเข้าใจอย่างชัดเจนในความจริงของจิตใจมนุษย์ ว่าประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ มากกว่ามองมนุษย์เพียงแค่รูปร่างสัณฐาน หรือเครื่องแต่งกายส่วนประกอบภายนอกเท่านั้น ผู้ให้บริการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพควรพิจารณามนุษย์ในหลายแง่มุมโดยอ้างอิงทฤษฎีการให้บริการปรึกษาและทฤษฎีบุคลิกภาพเป็นสำคัญ นอกจากนี้ควรรู้จักและเข้าใจมนุษย์ให้ลึกซึ้งมากกว่าที่จะมองและคิดว่ามนุษย์เป็นเพียงวัตถุหรือสิ่งของ ควรเข้าใจว่าปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์นั้นมักมีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องกับเหตุผลอยู่เสมอไม่มากก็น้อย และการแก้ปัญหานั้น บางปัญหาไม่สามารถใช้เพียงเหตุผลอย่างเดียว ควรคำนึงถึงอารมณ์และความรู้สึกประกอบด้วย

๒. การยอมรับผู้อื่นผู้ให้การศึกษาที่ดีควรตระหนักรู้ในการยอมรับผู้อื่นและรับรู้ในหน้าที่ว่าผู้ให้การศึกษาควรมีความเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีความสามารถในการแก้ไขปรับปรุงและพัฒนาตนเอง

^{๒๙} ส่องโสม พิงพงศ์ และ ภัทรานุช แสงจันทร์. (2558). หลักจรรยาบรรณสำหรับนักจิตวิทยา และมาตรฐานการประพฤติปฏิบัติ ของสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน. <http://psy.slac.ac.th/img/psy/file/ac/psy1.pdf>

^{๓๐} สืบค้นออนไลน์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จักรีรัช “คุณสมบัติของผู้ให้การศึกษา (counselor)”

^{๓๑} สุขญา สีหะวงษ์. (ม.ป.ป.). การให้คำปรึกษา (Counseling). สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10 จังหวัดอุบลราชธานี. <http://person.ddc.moph.go.th/hrd/images/DATA/22.counseling.pdf>

^{๓๒} Rogers, Carl R.(1961).On Becoming a person.Boston: Houghton Mifflin Company.

ได้ มีความไว้วางใจในตัวของผู้อื่นที่มีต่อตัวเองและที่มีต่อตัวผู้ให้การศึกษา ผู้ให้การศึกษาควรมีเมตริจิตและเป็นมิตรกับบุคคลทั่วไป ซึ่งคือการยอมรับว่ามนุษย์ทั่วไปมีความเป็นมิตรมากกว่าศัตรู นอกจากนี้มองเห็นคุณค่าและคุณงามความดีของมนุษย์

๓. ผู้ให้การศึกษาควรเสริมสร้างคุณสมบัติ ดังนี้การร่วมรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นและสามารถร่วมทุกข์กับผู้รับการศึกษาได้ มีการยอมรับว่าตนเองมีความเพียงพอไม่ตักตวงผลประโยชน์จากผู้รับการศึกษา มีความยุติธรรมและกล้าเปิดเผยตัวเอง พยายามสนับสนุนเพื่อให้ผู้รับการศึกษามีกำลังใจที่ยืนหยัดได้ด้วยตนเอง ขณะให้การศึกษาควรมุ่งถึงผลประโยชน์ของตัวผู้รับการศึกษาเป็นสำคัญ มีจิตใจกว้างไกลมองโลกอย่างกว้างขวาง และมองเห็นในประเด็นสำคัญของปัญหาหลักในการให้การศึกษา มีไหวพริบดีและมีอารมณ์ขัน มีสุขภาพกายและจิตแข็งแรง มีบุคลิกภาพที่มีความยืดหยุ่นและปรับตัวได้ทันต่อสถานการณ์ และเป็นผู้รักษาจรรยาบรรณ รักษาความลับของผู้รับการศึกษาได้

สำหรับแนวคิดเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ให้การศึกษาตามแนวคิดจิตวิทยาตะวันตก (คุณลักษณะของผู้ให้การศึกษา หมายถึง บุคลิกลักษณะของผู้ให้การศึกษา) ประกอบด้วย^{๓๓}

- ๑) รู้จักและยอมรับตนเอง
- ๒) อุดหนุนใจเย็น
- ๓) สบายใจที่จะอยู่กับผู้อื่น
- ๔) จริงใจและตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่น
- ๕) มีท่าทีที่เป็นมิตร
- ๖) มองโลกในแง่ดี
- ๗) ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น ช่างสังเกต
- ๘) ใช้คำพูดที่เหมาะสม
- ๙) รู้จักใช้อารมณ์ขัน
- ๑๐) เป็นผู้รับฟังที่ดี
- ๑๑) เป็นผู้เอื้อให้ผู้รับการการศึกษาได้แก้ปัญหาด้วยตนเอง
- ๑๒) รักษาความลับได้

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพ

๒.๓.๑ ความหมายของศักยภาพ

คำว่า ศักยภาพ ได้มีนักวิชาการหลายท่านในประเทศไทย ได้ให้คำจำกัดความของศักยภาพไว้หลายคำและมีคำที่เรียกแตกต่างกันออกไปหลายคำ บางท่านเรียกว่า “ขีดความสามารถ” บางท่านเรียกว่า “สมรรถนะ” บ้างถึงแม้ว่าจะเรียกแตกต่างกันออกไป แต่ก็ล้วนแล้วแต่มาจากศัพท์ภาษา

^{๓๓} วิชชุดา วิถีโชติรัตน์. (2559). การพัฒนารูปแบบการศึกษานวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การศึกษา. คุษุณินพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

อังกฤษ ว่า “Competency” ทั้งสิ้น^{๓๔} ความหมาย Competency หมายถึงความรู้ (knowledge) ทักษะ (skills) และคุณลักษณะส่วนบุคคล (personal characteristic or attributes) ที่ทำให้บุคคลผู้นั้นทำงานในความรับผิดชอบของตนได้ดีกว่าผู้อื่น^{๓๕} หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็น คุณลักษณะทั้งในด้านทักษะ ความรู้และพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งจำเป็นต่อการปฏิบัติงาน ในตำแหน่งหนึ่งๆ ให้ประสบความสำเร็จบรรลุแล้ว ศักยภาพ คือ ความรู้ทักษะ และพฤติกรรมที่จำเป็นต่อการทำงานของบุคคล ให้ประสบความสำเร็จสูง กว่ามาตรฐานทั่วไป^{๓๖} ส่วน David C. McClelland เจ้าของแนวคิดทางการบริหารศักยภาพ (competency) ให้ความหมายและองค์ประกอบศักยภาพ (competency) ไว้ว่า ศักยภาพ^{๓๗} คือ บุคลิกลักษณะที่ซ่อนอยู่ภายในปัจเจกบุคคล ซึ่งสามารถผลักดัน ให้ปัจเจกบุคคลนั้นสร้างผลการปฏิบัติงานที่ดีหรือตามเกณฑ์ที่กำหนดในงานที่ตนรับผิดชอบ ดังนั้น ศักยภาพ คือ กลุ่มของความรู้(knowledge) ทักษะ (skills) และพฤติกรรมที่พึงประสงค์(attributes) ที่เกี่ยวข้องกัน ซึ่งมีผลกระทบต่องานหลักของตำแหน่งงานหนึ่งๆ โดยกลุ่มความรู้ ทักษะ และ คุณลักษณะดังกล่าวสัมพันธ์กับผลงานของตำแหน่งงานนั้นๆ และสามารถวัดผลเทียบกับมาตรฐานที่เป็นที่ยอมรับ และเป็นสิ่งที่สามารถเสริมสร้างขึ้นได้โดยผ่านการฝึกอบรมและการพัฒนา^{๓๘} ศักยภาพ คือ คุณลักษณะเชิงพฤติกรรม เป็นกลุ่มพฤติกรรมที่องค์กรต้องการจากข้าราชการ เพราะเชื่อว่าหาก ข้าราชการ มีพฤติกรรมการทำงานในแบบที่องค์กรกำหนดแล้ว จะส่งผลให้ข้าราชการผู้นั้นมีผลการ ปฏิบัติงานดีและส่งผลให้องค์กรบรรลุเป้าประสงค์ที่ต้องการไว้ตัวอย่างเช่น การกำหนดสมรรถนะ การบริการที่ดีเพราะหน้าที่หลักของข้าราชการคือการให้บริการแก่ประชาชน ทำให้หน่วยงานของรัฐ บรรลุวัตถุประสงค์คือการทำให้เกิดประโยชน์สุขแก่ประชาชน องค์ประกอบในการพัฒนาบุคลากร ประกอบด้วย ๓ องค์ประกอบหลัก ได้แก่

๑. กลุ่มความรู้ (knowledge) คือ ความสามารถอธิบาย เรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่าง ถูกต้องและชัดเจน แบ่งเป็น ๓ ประเภท คือ รู้ความหมาย รู้ขั้นตอน รู้ประยุกต์ใช้

๒. กลุ่มทักษะ (skill) คือ ความสามารถในการลงมือทำเรื่องใดเรื่องหนึ่งให้เกิดผล ผลลัพธ์อันพึงประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การวัดทักษะมี ๓ ระดับ คือระดับความซับซ้อน ในการปฏิบัติระดับความหลากหลาย ระดับความสม่ำเสมอ

๓. กลุ่มพฤติกรรมหรืออุปนิสัยในการทำงาน (attribute) คือ รูปแบบการแสดงออก หรือพฤติกรรมของบุคคลที่สอดคล้องกับงานที่ปฏิบัติอยู่ ซึ่งการแสดงออกอันพึงประสงค์ได้นั้นขึ้นกับปัจจัย ๓ ประการ คือ ค่านิยม แนวโน้มการแสดงออก และแรงจูงใจ ซึ่งส่งผลให้องค์กรมีความ

^{๓๔} สุภัทญา รัศมีธรรมโชติ, **แนวทางการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ด้วย Competency Based Learning**, พิมพ์ครั้งที่ ๒,(กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิริวัฒนา อินเทอร์เน็ตจำกัด (มหาชน), ๒๕๔๘), หน้า ๑๓.

^{๓๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗

^{๓๖} ชัญญาณัฐ์จิณณัฐชา, **การพัฒนาบุคลากรโดยใช้แนวทางสมรรถนะ, วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร ปีการศึกษา, ๒๕๕๔).

^{๓๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔-๑๕

^{๓๘} สุภัทญา รัศมีธรรมโชติ, **“Competency: เครื่องมือการบริหารที่ปฏิเสธไม่ได้,” Productivity**, ๙ (๕๓) (พ.ย. - ธ.ค.), ๒๕๔๗, หน้า ๔๘

ได้เปรียบคู่แข่ง เช่น ความกระตือรือร้น ความอดทน และขยันขันแข็งในการทำงาน ค่านิยมในการยอมรับฟังความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์เพื่อการสร้างนวัตกรรมใหม่ๆ และการปรับปรุงงานอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น^{๓๙} ซึ่งได้วิเคราะห์สาเหตุความล้มเหลวพื้นฐานสำคัญ ๕ ประการ ในอดีตที่ผ่านมา และสาเหตุนั้นมาเป็นบทเรียน เพื่อนำมาสู่การแก้ปัญหาไม่ให้เกิดขึ้นอีก โดยสาเหตุอดีตที่ผ่านมา มีอยู่ ๕ สาเหตุที่สำคัญ แบ่งเป็นขั้นตอนเรียงตามลำดับคือ

ขั้นที่ ๑ การกำหนดนิยาม (define) สาเหตุจากการกำหนดปัญหา หรือประเด็นที่จะ พัฒนาร่วมกันไม่ชัดเจน หรือไม่ตรงกัน เป็นเหตุทำให้สมาชิกในทีมทำงานไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ให้แก้ไขโดยกำหนดนิยาม ปัญหาหรือหัวข้อพัฒนาให้ชัดเจน เพื่อให้เข้าใจตรงกัน

ขั้นที่ ๒ การกำหนดวิธีวัด (measure) สาเหตุเกิดจากวัดผลการดำเนินงานไม่ได้ จึงยากต่อการสรุปผล ให้แก้ไขโดยกำหนดตัวชี้วัดและวิธีวัดให้ชัด ทั้งนี้เพื่อสามารถพิสูจน์ผลการ ดำเนินการให้ได้มีฉะนั้นการดำเนินงานที่ผ่านมาจะไม่มี ความหมาย

ขั้นที่ ๓ วิเคราะห์หาสาเหตุ (analyze) สาเหตุเกิดจากไม่ทราบถึงปัจจัยหรือสาเหตุ ของปัญหาหรือประเด็นที่จะพัฒนา ให้แก้ไขโดยการแยกวิเคราะห์หาสาเหตุ หรือองค์ประกอบ ของปัญหาให้ได้

ขั้นที่ ๔ การปรับปรุง (improve) หลังจากที่เราทราบนิยาม ตัววัดสาเหตุหรือปัจจัย แล้วก็ยังไม่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้ถ้าไม่สามารถบอกวิธีพัฒนาหรือวิธีปรับปรุงงาน ในกรณีเช่นนี้ ให้แก้ไขโดยการจัดทำแผนพัฒนาหรือแผนปรับปรุง โดยการกำหนดกิจกรรมของแผนนั้น ต้องให้ สอดคล้องกับ สาเหตุของปัญหาหรือปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับปรุงพัฒนา

ขั้นที่ ๕ การควบคุมกำกับ (control) เมื่อมีแผนแล้วไม่มาแผนไปสู่การปฏิบัติและ การดำเนินการต่างๆ ที่ได้พยายามทำมาตั้งแต่ต้นก็จะไม่บรรลุผลได้อย่างแน่แท้ในกรณีนี้ให้แก้ไขโดยวิธีการกำกับและประเมินผลการปฏิบัติงาน^{๔๐} ความหมายของศักยภาพ ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ หมายถึง ภาวะแฝง, อำนาจหรือคุณสมบัติที่มีแฝงอยู่ในสิ่งต่างๆ อาจทำให้พัฒนาหรือให้ปรากฏเป็นสิ่งที่ ประจักษ์ได้ เช่น เขามีศักยภาพในการทำงานสูง หรือที่แสดงว่าคนนั้นหรือสิ่งนั้น มีพลังขับเคลื่อนใน การทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพียงแต่ยังอยู่ในของของคนๆ นั้นหรือสิ่งนั้นๆ ซึ่งคาดเดาว่าคนๆ นั้นหรือสิ่งนั้นๆ มีพลังขับเคลื่อนในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างแน่นอน เช่น เขามีศักยภาพที่จะเป็นนักกีฬาเปตองได้, น้ำป่าบนเขาแห่งนี้มีศักยภาพทำลายบ้านได้หลายหลัง เป็นต้น คล้ายคำว่า สามารถ^{๔๑}

^{๓๙} มหาวิทยาลัยรามคำแหง, แผนพัฒนาบุคลากรของมหาวิทยาลัยรามคำแหง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๒ - ๒๕๕๕, (มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๒), หน้า ๖.

^{๔๐} สุรชาติ หนองคาย, แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการเชิงกลยุทธ์ในการพัฒนาระบบสุขภาพ, เอกสารประกอบคำบรรยาย, (ภาควิชาบริหารงานสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล), (อัคราณา), หน้า ๖.

^{๔๑} พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ [ออนไลน์], แหล่งที่มา:

<https://th.wiktionary.org/wiki/%E0%B8%A%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%A2%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E>, [๑๕ มกราคม ๒๕๖๗].

สรุปได้ว่า การพัฒนาศักยภาพของบุคลากรโดยทั่วไปมักหมายถึง ความสามารถสูงสุดที่แฝงอยู่ในตัวบุคคล ความสามารถที่แสดงอยู่ในปัจจุบันอาจไม่ใช่ความสามารถสูงสุดของบุคคลนั้น การพัฒนาความสามารถจะทำให้เกิดเป็นศักยภาพของบุคคลนั้น ส่วนสมรรถนะเป็นความสามารถที่ประจักษ์ชัดเจนในการปฏิบัติงานตามตำแหน่งที่กำหนด ความสามารถที่บุคคลแสดงออกมาเป็นความสามารถที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอาจไม่สูงสุดหรือเต็มศักยภาพ บุคคลสามารถทำได้ดีขึ้นกว่าเดิมไปเรื่อยๆ เมื่อได้แสดงความสามารถอย่างสูงสุดแล้ว จึงจะเรียกว่า เต็มศักยภาพ

๒.๓.๒ ความสำคัญของการพัฒนาศักยภาพ

การพัฒนา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เกิดความเจริญเติบโตงอกงามและดีขึ้นจนเป็นที่พึงพอใจ ความหมายดังกล่าวนี้ เป็นที่มาของความหมายในภาษาไทยและเป็นแนวทางในการกำหนด ความหมายอื่นๆ^{๒๒}

วิฑูรย์ สิมะโชคดี ได้กล่าวว่า การพัฒนาการปฏิบัติงาน หรือการพัฒนาวิธีการทำงาน (Improving work methods) เป็นหน้าที่สำคัญอย่างหนึ่งของหัวหน้างานในองค์กรที่จะกระตุ้นให้พนักงานที่อยู่ในความดูแลเกิดการปรับปรุงวิธีการทำงานของตนเอง มีวิธีการงานทำงาน ดังนี้^{๒๓}

๑ จัดเตรียมเครื่องมือหรืออุปกรณ์ต่างๆ ให้พร้อมเพียงพอที่จะปฏิบัติงานที่ได้รับ มอบหมาย

๒. จัดทำการอบรมและสอนงานให้แก่บุคลากร โดยเฉพาะการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาการปฏิบัติงานของตนเอง

๓. สร้างแรงจูงใจในการพัฒนาการปฏิบัติงาน บุคลากรต้องได้รับการกระตุ้นให้ มีแรงจูงใจในการพัฒนาการปฏิบัติงานอย่างสม่ำเสมอ

๔. มีความเชื่อมั่นทุกอย่างสามารถพัฒนาได้ และบุคลากรสามารถพัฒนาศักยภาพ ของตนเองได้ มีความเชื่อในการปฏิบัติงานและการพัฒนาการทำงาน มีความกระตือรือร้นในการ พัฒนา งาน

ชูชัย สมितिไกร ได้เสนอการพัฒนาอาชีพควรดำเนินการควบคู่กับการพัฒนาตนเอง ประกอบด้วยขั้นตอน^{๒๔} ดังนี้

๑. รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ได้แก่การประเมินภูมหลัง ประสบการณ์ ความรู้ ความสนใจ ความต้องการ ความถนัดและความสามารถของตนเอง

๒. รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับโอกาสความก้าวหน้าและเป็นไปได้ในการเลื่อนขั้นไปสู่ ตำแหน่งที่สูงขึ้นภายในองค์กร

๓. กำหนดเป้าหมายอาชีพและกำหนดวิธีการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย

๔. ลงมือกระทำตามแผนการ

^{๒๒} สนธยา พลศรี, ความหมายของการพัฒนา, (๒๕๔๗), หน้า ๒.

^{๒๓} วิฑูรย์ สิมะโชคดี, อ่างใน อลงกรณ์ จันทรโสภณ, (๒๕๔๖), หน้า ๙-๑๐

^{๒๔} ชูชัย สมितिไกร, การพัฒนาบุคลากรด้วยกลุ่มสร้างสรรค์ความงอกงามทางจิตใจ, (เชียงใหม่: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ม.ป.พ., หน้า ๒๙

๕. ประเมินผลการปฏิบัติงาน โดยการพิจารณาข้อมูลใหม่ๆ เพื่อใช้ประกอบการ ปรับปรุงแผนการให้ดีขึ้น

จรรยา เรื่องเดชสกุล ได้ให้หลักปฏิบัติเพื่อประสบความสำเร็จในการปฏิบัติงาน ขึ้นอยู่กับอุปนิสัยและทัศนคติของแต่ละบุคคล โดยต้องเริ่มจากการปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเอง จึงควรมีหลักปฏิบัติ^{๔๔} ดังนี้

๑. เป็นผู้ที่มีมองหรือมีวิธีคิดในทางบวก(Positive thinking) เสมอทำให้ไม่ย่อท้อ ต่ออุปสรรคต่างๆ เพราะในสิ่งที่ไม่ดีก็มักจะมีสิ่งที่ดีซ่อนอยู่ไว้เสมอ สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ ทุกคนไม่ควร ประเมินตนเองต่ำเกินไป ต้องคิดเสมอว่าเราสามารถทำได้

๒. เป็นผู้ที่ได้รับการปลูกฝัง อบรมสั่งสอนให้มีระเบียบวินัยและได้รับการวางแผนจากครอบครัว

๓. เป็นผู้ที่ไม่รู้ และเรียนรู้ที่จะปรับปรุงตนเอง พัฒนางาน พัฒนาตนเองตลอดเวลา พร้อมทั้งจะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เสมอ

๔. เป็นผู้ที่ตั้งใจทำงานทุกอย่างที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มที่เต็มความสามารถ รักงานสนุกกับงาน ไม่หวังผลประโยชน์มีจิตใจให้บริการ ไม่ใช่ทำเพราะหน้าที่หรือคำสั่ง

๕. เป็นผู้เตรียมความพร้อมให้กับตนเอง พร้อมทั้งรับโอกาสดีๆ ที่เข้ามาหาเสมอ ซึ่งโอกาสดีๆ มักจะเข้ามาบ่อยครั้ง

๖. เป็นผู้ที่เรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง และของผู้อื่น โดยดึงเอามาแต่สิ่งที่เป็นตัวอย่างที่ดี

๗. การประสบความสำเร็จไม่ได้คิดว่ามาจากความเก่งของตนเองเพียง ผู้เดียว แต่มาจากการมีหัวหน้าที่ดี เพื่อนร่วมงานดี ลูกน้องดี จากการทำงานเป็นทีม

๘. เป็นผู้ที่ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่สร้างหนี้สิน เพราะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้า และ สร้างปัญหาตามมามากมาย

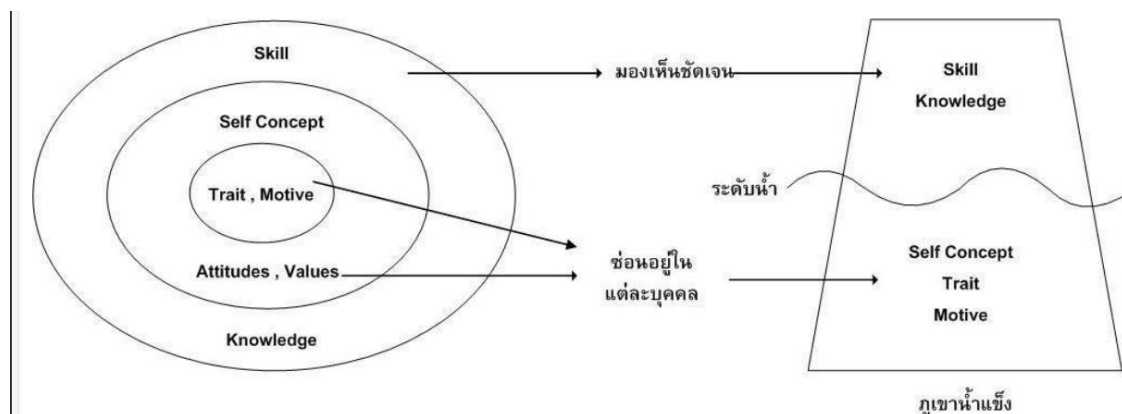
๙. เป็นผู้ที่มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อตนเอง ต่อหน่วยงานต่อประเทศชาติ

๑๐. ควรแบ่งเวลาให้เป็น ไม่ทำงานจนลืมนิสัยสุขภาพตนเอง ลืมดูแลเอาใจใส่คนในครอบครัว

สรุปได้ว่า การพัฒนาศักยภาพ ช่วยพัฒนาความรู้ความสามารถ พัฒนาทำที่บุคลิกภาพ ช่วยลดเวลาในการเรียนรู้ เพิ่มเติมประสบการณ์ช่วยปรับปรุงหรือเพิ่มพูนคุณภาพ และประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานให้ดีขึ้น ลดการบังคับบัญชาและลดเวลาในการตรวจสอบแก้ไข งานให้น้อยลง และยังเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาองค์กร ทำให้การฝึกอบรมเป็นเรื่องที่ต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอในทุก ๆ องค์กร

องค์ประกอบของศักยภาพ

^{๔๔} จรรยา เรื่องเดชสกุล, หลักปฏิบัติเพื่อประสบความสำเร็จในการปฏิบัติงาน, ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์, ๒๕๕๒.



ภาพแสดงองค์ประกอบของศักยภาพตามแนวคิดของ David C. McClelland

จากภาพอธิบายได้ว่า ภาพ A คือ มืองค์ประกอบที่สำคัญทั้ง ๕ ประการของศักยภาพ (competency) ภาพ B คือ การแบ่งประเภทของศักยภาพ (competency) ตามความยาก-ง่าย ของการพัฒนา กล่าวคือ ส่วนที่เป็น ความรู้ (knowledge) และทักษะ (skill) นั้นเป็นสิ่งที่แต่ละคนสามารถพัฒนาให้มีขึ้นได้ไม่ยากนัก ด้วยการศึกษาค้นคว้าทำให้เกิดความรู้และการฝึกฝนปฏิบัติทำให้เกิดทักษะ เป็นส่วนที่สามารถมองเห็นได้ชัด นักวิชาการบางท่านเรียกส่วนนี้ว่า Hard Skills สำหรับส่วนที่เป็น Self-concept (ทัศนคติ ค่านิยม และความเห็นเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเอง) Trait (บุคลิกลักษณะประจำของแต่ละบุคคล) และ Motive (แรงจูงใจหรือแรงขับภายในของแต่ละบุคคล) เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ยากเพราะเป็นสิ่งที่ซ่อนอยู่ภายในแต่ละบุคคล นักวิชาการบางท่านเรียกส่วนนี้ว่า Soft Skills เช่นภาวะผู้นำ (leadership) ความอดทนต่อความกดดัน (stress tolerance) เป็นต้น^{๔๖} David C. McClelland ได้อธิบายความหมายขององค์ประกอบทั้ง ๕ ส่วนไว้ดังนี้

Skills คือ สิ่งที่บุคคลกระทำได้ดีและฝึกปฏิบัติเป็นประจำจนเกิดความชำนาญ Knowledge คือ ความรู้เฉพาะด้านของบุคคล

Self-concept คือ ทัศนคติ ค่านิยมและความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตน หรือสิ่งที่บุคคลเชื่อว่าตัวเองเป็น

Trait คือ บุคลิกลักษณะประจำตัวของบุคคล เป็นสิ่งที่อธิบายถึงบุคคลผู้นั้น

Motive คือ แรงจูงใจหรือแรงขับภายใน

องค์ประกอบทั้ง ๕ ส่วนข้างต้นได้กลายมาเป็นแนวทางในการกำหนด “นิยาม” หรือ “ความหมาย” ของ ต าร าร Competency มากมาย ในปัจจุบันองค์กรในต่างประเทศได้นำ Competency มาใช้ในการบริหารงานอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในงานด้านบริหาร ทรัพยากรมนุษย์ เช่น การสรรหา การพัฒนา และการรักษาบุคลากรในองค์กร Competency ช่วยให้

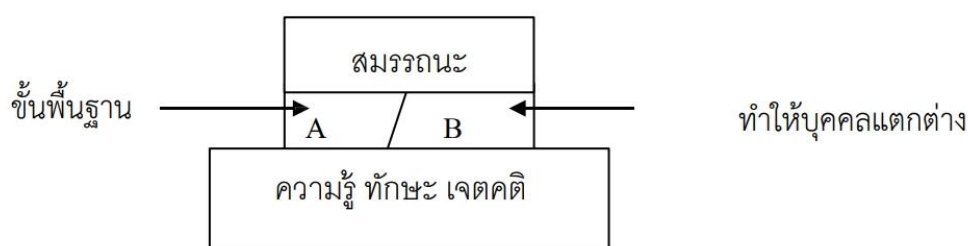
^{๔๖} พันเอก สัญญา พงษ์ศรีตา. รูปแบบการพัฒนาศักยภาพการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่กอง อำนวยการรักษาความมั่นคงภายในภาค ๑ ตามหลักพุทธธรรม, พุทธศาสตร์คุณภิรมย์ (พุทธบริหารการศึกษา), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ผลงานของบุคลากรตรงตามความต้องการขององค์กรซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อความสำเร็จ ขององค์กร รวมทั้งประเทศไทยก็กำลังสนใจในเรื่อง Competency นี้อย่างมาก^{๔๗}

จากภาพจะพบว่าทักษะ (skill) และความรู้ (knowledge) อยู่ส่วนบน หมายถึง ทั้ง skill และ knowledge สามารถพัฒนาขึ้นได้ไม่ยาก จะโดยวิธีการศึกษาค้นคว้า หรือประสบการณ์ตรงและ มีการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ

จากแนวคิดของแมคเคิลแลนดั้น สกอตต์ บี พารี เห็นควรจะรวมส่วนประกอบที่เป็น ความคิดเกี่ยวกับตนเอง คุณลักษณะและแรงจูงใจเข้าเป็นกลุ่มเรียกว่า พฤติณีสัยที่พึงประสงค์ (attributes)

ดังนั้นบางครั้งเมื่อพูดถึงองค์ประกอบของสมรรถนะจึงมีเพียง ๓ ส่วนคือ ความรู้ทักษะ คุณลักษณะ ซึ่งตามทัศนะของแมคเคิลแลนดั้นกล่าวว่า สมรรถนะเป็นส่วนประกอบขึ้นมาจากความรู้อ ทักษะ และเจตคติ/ แรงจูงใจ หรือ ความรู้ทักษะ และเจตคติ/แรงจูงใจ ก่อให้เกิดสมรรถนะ ดังตาม ภาพ



จากภาพ ความรู้ทักษะ และเจตคติไม่ใช่ศักยภาพ แต่เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดศักยภาพ ดังนั้น ความรู้เพียงอย่างเดียวจะไม่เป็นศักยภาพ แต่ถ้าเป็นความรู้ที่สามารถนำมาใช้ให้เกิดกิจกรรม จนประสบความสำเร็จถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของศักยภาพ ศักยภาพในที่นี้จึงหมายถึง พฤติกรรม ที่ ก่อให้เกิดผลงานสูงสุดนั้นตัวอย่างเช่น ความรู้ในการขับรถ ถือเป็นความรู้แต่ถ้าหากความรู้มาทำ หน้าที่เป็นผู้สอนขับรถ และมีรายได้จากส่วนนี้ถือว่าเป็นศักยภาพ ในทำนองเดียวกัน ความสามารถในการ ก่อสร้างบ้านถือว่าเป็นทักษะ แต่ความสามารถในการสร้างบ้านและนำเสนอให้เกิดความ แตกต่างจากคู่แข่ง ได้ถือว่าเป็นศักยภาพหรือในกรณีเจตคติ/แรงจูงใจก็เช่นเดียวกันก็ไม่ใช่ศักยภาพ แต่สิ่งจูงใจให้เกิดพลังทำงานสำเร็จตรงตามเวลาหรือเรียกว่ากำหนด หรือดีกว่ามาตรฐานถือว่าเป็น ศักยภาพ ศักยภาพตามนัยดังกล่าวข้างต้นสามารถแบ่งออกได้เป็น ๒ กลุ่ม คือ

๑. ศักยภาพขั้นพื้นฐาน หมายถึง ความรู้ หรือ ทักษะพื้นฐานที่จำเป็นของบุคคล ที่ต้องมี เพื่อให้สามารถที่จะทำงานที่สูงกว่า หรือ ซับซ้อนกว่าได้เช่น สมรรถนะในการพูด การเขียน เป็นต้น

^{๔๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑.

๒. ศักยภาพที่ทำให้เกิดความแตกต่าง (differentiating competencies) หมายถึง ปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีผลการทำงานที่ดีกว่าหรือสูงกว่ามาตรฐาน สูงกว่าคนทั่วไปจึงทำให้เกิดผลสำเร็จ ที่แตกต่างกัน

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่าศักยภาพ (competency) มีองค์ประกอบสำคัญ ๕ ประการโดยแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน ส่วนแรกคือ ส่วนที่มองเห็นได้ชัด พัฒนาได้ไม่ยากนักด้วยการศึกษา ค้นคว้า มีองค์ประกอบ ๒ ประการ ได้แก่ ความรู้(knowledge) และทักษะ (skills) หรือเรียกส่วนนี้ว่า Hard Skills สำหรับส่วนที่สองคือส่วนที่ซ่อนเร้นอยู่ในแต่ละบุคคล เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ยากเพราะซ่อนเร้น อยู่ในตัวบุคคล มีองค์ประกอบ ๓ ประการ ได้แก่ ทักษะค่านิยม และความเห็นเกี่ยวกับภาพลักษณ์ ของตนเอง (self-concept) บุคลิกลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล (trait) และแรงจูงใจหรือแรงขับ ภายใน(Motive) หรือเรียกส่วนนี้ว่า Soft Skills

ความหมายของคำว่า Competency คือ ความรู้ (knowledge) ทักษะ (skills) และคุณลักษณะส่วนบุคคล (personal characteristic of attributes) ที่ส่งผลต่อการแสดง พฤติกรรม (behavior) ที่จำเป็นและมีผลทำให้บุคคลนั้นปฏิบัติงานในความรับผิดชอบของตนได้ดีกว่าผู้อื่น Competency ของคนซึ่งเกิดได้จาก ๓ ทาง^{๔๘}คือ

๑. เป็นพรสวรรค์ที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด
๒. เกิดจากประสบการณ์การทำงาน
๓. เกิดจากการฝึกอบรมและพัฒนา

องค์ประกอบของศักยภาพ จากนักวิชาการได้กล่าวอธิบายความหมายขององค์ประกอบ ทั้ง ๕ ส่วนไว้ดังนี้ ๑) Skills คือ สิ่งที่บุคคลกระทำได้ดีและฝึกปฏิบัติเป็นประจำจนเกิดความชำนาญ ๒) Knowledge คือ ความรู้เฉพาะด้านของบุคคล ๓) Self-concept คือ ทักษะค่านิยมและความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตน หรือสิ่งที่บุคคลเชื่อว่าตัวเองเป็น ๔) Trait คือ บุคลิกลักษณะประจำตัวของบุคคล เป็นสิ่งที่อธิบายถึงบุคคลผู้นั้น และ ๕) Motive คือ แรงจูงใจหรือแรงขับภายใน จากนักวิชาการได้กล่าวข้างต้น ผู้วิจัย สรุปองค์ประกอบที่จะทำให้เกิดศักยภาพได้ดังนี้ ๑) ความรู้ (knowledge) ๒) ทักษะ (skills) และ ๓) เจตคติหรือพฤติกรรม (attribute)

หากพิจารณาในแง่ของกระบวนการพัฒนาก็จะมีกระบวนการ รวม ๖ ขั้นตอน ดังนี้

๑. การระบุปัญหา (Identify the Problem) เป็นขั้นตอนแรกที่มีความสำคัญอย่างมาก เพราะการระบุปัญหาได้ถูกต้องหรือไม่ ย่อมมีผลต่อการดำเนินการในขั้นต่อ ๆ ไปของกระบวนการตัดสินใจ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพของการตัดสินใจด้วย ดังนั้น ผู้บริหารจึงควรระมัดระวังมิให้เกิดความผิดพลาดในการระบุปัญหาขององค์กร ทั้งนี้ ผู้บริหารควรแยกแยะความแตกต่างระหว่างอาการแสดง (Symptom) ที่เกิดขึ้นกับตัวปัญหาที่แท้จริงเสียก่อน เช่น กรณียอดขายของบริษัทลดลง ซึ่งมีสาเหตุมาจากคุณภาพสินค้าต่ำ จะเห็นว่า การที่ยอดขายลดลง เป็นอาการแสดง และปัญหาที่ต้องแก้ไขได้แก่ การที่คุณภาพสินค้าต่ำ ดังนั้น ผู้บริหารที่ชาญฉลาดต้องคอยสังเกตอาการแสดงต่าง ๆ ทั้ง

^{๔๘} ณรงค์วิทย์แสนทอง, มารูจัก COMPETENCY กันเถอะ, (กรุงเทพมหานคร: เอช อาร์ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๗), หน้า ๘

ต้องรวบรวมข้อมูลที่จำเป็นต่อ การค้นหาสาเหตุของอาการแสดงเหล่านั้น จึงจะนำไปสู่การระบุปัญหา ที่แท้จริงได้อย่างถูกต้องแม่นยำ

๒. การค้นหาทางเลือก (Generate Alternatives) ซึ่งทางเลือกเหล่านั้นควรเป็นทางเลือกที่มีศักยภาพและมีความเป็นไปได้ ในการแก้ปัญหาให้น้อยลงหรือให้ประโยชน์สูงสุด ตัวอย่าง เช่น กรณีที่องค์การประสบปัญหาเวลาการผลิตไม่เพียงพอ ผู้บริหารอาจพิจารณาทางเลือกต่าง ๆ เช่น เพิ่มการทำงานกะพิเศษ เพิ่มการทำงานล่วงเวลาโดยใช้ตารางปกติ เพิ่มจำนวนพนักงาน หรือไม่ทำอะไรเลย เป็นต้น ในการพัฒนาทางเลือกผู้บริหารขอความคิดเห็นจากนักบริหารอื่น ๆ ที่ประสบความสำเร็จทั้งภายในและภายนอกขององค์การ ซึ่งอาจใช้วิธีปรึกษาหารือเป็นรายบุคคล หรือจัดการประชุมกลุ่มย่อยขึ้น ข้อมูลที่ได้รับจากบุคคลเหล่านั้นเมื่อผนวกรวมกับสติปัญญา ความรู้ ความสามารถ ความคิดสร้างสรรค์และประสบการณ์ของตนเอง จะช่วยให้ผู้บริหารสามารถพัฒนาทางเลือกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓. การประเมินทางเลือก (Evaluate Alternatives) โดยจะนำเอาข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางเลือกมาเปรียบเทียบกันอย่างรอบคอบ และควรวิเคราะห์ทางเลือกในสองแนวทาง คือ ทางเลือกนั้นสามารถนำมาใช้จะเกิดผลต่อเนื้ออะไรตามมา เพราะทางเลือกบางทางเลือกที่อยู่ภายใต้ข้อจำกัดขององค์การก็อาจทำให้เกิดผลต่อเนื้อที่ไม่พึงประสงค์ตามมา เช่น ทางเลือกหนึ่ง ของการเพิ่มผลผลิต ได้แก่ การลงทุนติดตั้งระบบคอมพิวเตอร์ ซึ่งจะช่วยให้แก้ปัญหาได้ แต่อาจมีปัญหาเกี่ยวกับการลดลงของขวัญกำลังใจของพนักงานในระยะต่อมา เป็นต้น

๔. การทำการตัดสินใจ (Make the Decision) เมื่อผู้บริหารได้ทำการ วิเคราะห์และประเมินทางเลือกต่าง ๆ แล้ว ผู้บริหารควรเปรียบเทียบข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางเลือกอีกครั้งหนึ่ง เพื่อพิจารณาทางเลือกที่ดีที่สุดเพียงทางเดียว ทางเลือกที่ดีที่สุดควรมีผลเสียต่อเนื้อในภายหลังน้อยที่สุดและให้ผลประโยชน์มากที่สุด แต่บางครั้งผู้บริหารอาจตัดสินใจเลือกทางเลือกแบบประนีประนอม โดยพิจารณาองค์ประกอบที่ดีที่สุดของแต่ละทางเลือกนำทามผสมผสานกัน

๕. การปฏิบัติตามการตัดสินใจ (Implement the Decision) เมื่อผู้บริหารได้ทางเลือกที่ดีที่สุดแล้ว ก็ควรมีการนำผลการตัดสินใจนั้นไปปฏิบัติ เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้บริหารควรกำหนดโปรแกรมของการตัดสินใจ โดยระบุถึงตารางเวลาการดำเนินงานงบประมาณและบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติ ควรมีการมอบหมายอำนาจหน้าที่ที่ชัดเจน และจัดให้มีระบบการติดต่อสื่อสารที่จะช่วยให้การตัดสินใจเป็นที่ยอมรับ นอกจากนี้ผู้บริหารควรกำหนดระเบียบวิธี กฎ และนโยบาย ซึ่งมีส่วนสนับสนุนให้ดำเนินงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

๖. การประเมินผลและการป้อนกลับ (Evaluate the Results and Provide Feedback) เป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการตัดสินใจ ได้แก่ การสร้างระบบการควบคุมและการ ประเมินผล ซึ่งจะช่วยให้ผู้บริหารได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับผลการปฏิบัติงานว่าเป็นไปตาม เป้าหมายหรือไม่

ข้อมูลย้อนกลับจะช่วยให้ผู้บริหารแก้ปัญหาหรือทำการตัดสินใจใหม่ได้โดยได้ผลลัพธ์ การปฏิบัติที่ดีที่สุด^{๔๙}

สรุปได้ว่า การพัฒนาองค์กรประกอบสำคัญตามลำดับ คือ ระบุปัญหา วิเคราะห์ปัญหา กำหนดเป้าหมาย สร้างระบบทำงาน และการทำงาน และจัดทรัพยากรเข้าไปใช้ในระบบทำงาน กล่าวได้ว่า การพัฒนาเกิดจากการวางแผนที่ดี การบริหารจัดการอย่างเป็นระบบโดยต่อเนื่อง ซึ่งสิ่งที่จำเป็นประการแรก คือ การกำหนดปัญหาและกำหนดทิศทางของความเปลี่ยนแปลง ที่ต้องการให้เกิดขึ้น อย่างไรก็ตามการพัฒนาสิ่งใด ๆ ย่อมอยู่ภายใต้ข้อจำกัดของธรรมชาติ และมีมนุษย์เป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุดในกระบวนการพัฒนา

๒.๓.๓ แนวทางการพัฒนาศักยภาพ

การพัฒนาที่มีแนวทางหลักในการดำเนินการ ๓ แนวทาง คือ

๑. การให้การศึกษา/เรียนรู้(education/learning) เป็นการเตรียมการสำหรับชีวิต การให้การศึกษาเกี่ยวข้องกับการปลูกฝังคุณค่าและทัศนคติการเติมความรู้การใช้วิจารณ์ญาณ ความ เข้าใจ และปัญญา การให้ศึกษามักทำผ่านการศึกษาในสถานศึกษาระดับอุดมศึกษา และสถาบัน ทาง รัฐ ประศาสนศาสตร์ต่างๆ ดังนั้นการให้การศึกษาเป็นเครื่องมือและกระบวนการอย่างต่อเนื่องที่ จะช่วย ให้บุคลากรมีความเจริญงอกงามปรับตัวได้ดำเนินชีวิตดี และมีความเปลี่ยนแปลงในทางที่พึง ประสงค์ บุคลากรจะเรียนรู้ได้คิดได้ทำและแก้ปัญหาได้เพราะได้รับการศึกษา ซึ่งอาจเป็นการศึกษา ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในวิถีชีวิตการทำงาน การศึกษานอกระบบโรงเรียน และการศึกษาในระบบ โรงเรียน ตลอดจนการศึกษาในระบบมหาวิทยาลัยทั้งในและต่างประเทศ ในการพัฒนาบุคลากรของ องค์กร การให้การศึกษาอาจทำได้โดยการให้ทุนและ/หรืออนุญาตให้บุคลากรไปศึกษาต่อในหลักสูตร ระยะสั้น ระยะกลาง และการให้ไปศึกษาในระดับปริญญาและหลังปริญญา การให้การศึกษาจึงเป็น การลงทุน ที่สำคัญทั้งขององค์กร และตัวบุคลากรเอง

๒. การฝึกอบรม (training) เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อเพิ่มผลการปฏิบัติงานของ บุคลากร ในตำแหน่งหนึ่งในในแ่งมุมขององค์กร แล้วการฝึกอบรมมักเป็นกิจกรรมที่มุ่งสู่บุคลากร ในระดับ ปฏิบัติ หรือหัวหน้างาน ดังนั้น การฝึกอบรมจึงเป็นกระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อให้บุคลากรได้ เรียนรู้และ เสริมสร้างทักษะ ความชำนาญ โดยมีวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งในการยกมาตรฐาน การ ปฏิบัติงานในหน้าที่ที่อยู่ในความรับผิดชอบให้ดียิ่งขึ้น อันจะทำให้องค์กรประสบความสำเร็จ ตาม เป้าหมาย ที่ตั้งไว้ขณะเดียวกันก็มุ่งหวังให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และ/หรือทัศนคติ ในการ ปฏิบัติงานของบุคคลด้วยในการจัดการฝึกอบรมนั้นมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้บุคลากร มีสมรรถนะ ความรู้ความชำนาญที่จำเป็นต่อความต้องการขององค์กร โดยปกติเป้าหมายของการ ฝึกอบรม ได้แก่

๑) การเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจนโยบาย แผนงาน วัตถุประสงค์ เป้าหมาย ของ องค์กร ตลอดจนบทบาทและหน้าที่ของบุคลากรในแต่ละระดับ

^{๔๙} ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ, **องค์กรและการจัดการ**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑๐๐-๑๐๓

๒) การให้ข่าวสารข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติงานที่ดีที่สุดเพื่อแก้ไขปัญหา ข้อบกพร่องเกี่ยวกับการปฏิบัติงานที่ผ่านมา

๓) การพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการปฏิบัติงานโดยส่วนรวม

๔) การลดความเสี่ยงและป้องกันอุบัติเหตุและการสูญเสียในการปฏิบัติงาน

๕) การพัฒนาระบบงาน ระบบบริหาร และพัฒนาองค์กรโดยส่วนรวม

๖) การเตรียมความพร้อมของบุคลากรเพื่อรองรับการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ บทบาทภารกิจขององค์กร

๗) การฝึกฝนบุคลากรให้คุ้นเคยกับเทคโนโลยี/เทคนิค/วิทยาการสมัยใหม่ที่จะ ประยุกต์ใช้ให้เกิดความก้าวหน้าขององค์กร

๓. การพัฒนาบุคลากร (employee development) เป็นกระบวนการของการ เกี่ยวข้องเชื่อมโยงจากภาวะหนึ่งไปสู่ภาวะอีกขั้นหนึ่ง อาทิจากผลการปฏิบัติงานระดับ ทั่วไป สู่ผลการปฏิบัติงานระดับดี และพัฒนาสู่ระดับดีเยี่ยม การพัฒนามุ่งขยายโลกทัศน์ของ ผู้ปฏิบัติงาน การพัฒนาเป็นการดำเนินการด้านวิธีการต่างๆ เพื่อเพิ่มและขยายโลกทัศน์สำหรับการ ปฏิบัติงานและการปฏิบัติตนทั้งในงานและในสังคมส่วนรวมให้แก่บุคลากร ซึ่งรวมถึงการมอบหมาย งานพิเศษ การสอนงาน การให้คำปรึกษา แนะนำ การเป็น พี่เลี้ยง การสับเปลี่ยนหมุนเวียนหน้าที่ การงาน การจัดทำตนศึกษาดูงาน การมอบหมายให้ประชุมแทน และการมอบหมายให้เข้าร่วมกิจกรรม สังคมอื่นๆ ซึ่งวิธีการต่างๆ ดังกล่าวหากเลือกใช้ผสมผสานกับ ๒ แนวทางข้างต้น ก็จะช่วยให้ระบบ การพัฒนาบุคลากรขององค์กรมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น^{๕๐}

การฝึกอบรมประกอบด้วยสิ่งสำคัญ ๓ ด้าน คือ ความรู้ (knowledge) ทักษะ (skill) และทัศนคติหรือเจตคติ(attitude) การฝึกอบรมสามารถคาดคะเนถึงผลที่ได้รับในการปรับปรุงคุณภาพของทรัพยากรมนุษย์ได้ในระยะเวลาสั้น

การศึกษาเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อปรับปรุงสมรรถภาพของบุคคลในองค์กรให้ทำงานดีขึ้นเป็นไปในทิศทางที่ต้องการ วัตถุประสงค์ของการศึกษาก็เพื่อเตรียมบุคคลสำหรับการเลื่อนตำแหน่งที่สูงขึ้นในองค์กร เป็นการพัฒนาเรื่องอาชีพเป็นเรื่องของการลงทุนซึ่งผลที่จะได้รับจะปรากฏขึ้น ในระยะยาว การศึกษาเราไม่อาจคาดคะเนผลที่เกิดขึ้นได้ทั้งหมด

การพัฒนา เป็นการเตรียมทรัพยากรมนุษย์เพื่อให้สามารถก้าวไปทันกับการที่องค์กร ได้เปลี่ยนแปลงไปหรือเติบโตขึ้น วัตถุประสงค์ของการพัฒนาก็เพื่อต้องการจะให้เกิดความยืดหยุ่น คล่องตัวมีชีวิตอยู่รอดได้ขององค์กรในอนาคต เมื่อมองในแง่ของการลงทุนการพัฒนาจะเป็นเรื่อง ที่เสี่ยงกว่าการศึกษาและการฝึกอบรมเนื่องจากมีผลกระทบมากมายจากภายนอกในทางปฏิบัติแล้ว การพัฒนาจะเป็นการวางแผนเพื่อให้พนักงานได้คุ้นเคยกับขอบเขตของกิจกรรมที่ไม่ได้สัมพันธ์กับตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบันหากแต่จะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องของเป็นอย่างมากกับอนาคต เป็นเรื่องที่องค์กรพยายามปรับเปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรมของบุคลากรไปพร้อมๆกับการพัฒนาองค์กร องค์กรอาจ

^{๕๐} ชูชัย สมितिไกร, จิตวิทยาการฝึกอบรมบุคลากร, (เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยาคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ม.ป.พ.), หน้า ๘-๙.

จัดให้มีการเรียนรู้งานอย่างเป็นระบบเพื่อมีประสบการณ์เพิ่มขึ้น นำไปสู่ความสำเร็จในการพัฒนาองค์การในที่สุด

สรุปได้ว่า แนวคิดและวิธีการพัฒนาศักยภาพมีหลากหลายวิธี ซึ่งบางวิธีองค์การเป็นผู้ดำเนินการ แต่บางวิธีผู้ปฏิบัติงานก็สามารถดำเนินการพัฒนาความรู้ความสามารถทางวิชาการ ทักษะและทัศนคติที่ดี ได้ด้วยตนเอง และจะต้องมีวิธีการพัฒนาศักยภาพให้เหมาะสมกับงาน แต่ละด้านเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อการปฏิบัติงาน และส่งเสริมให้การทำงานบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่องค์กรหรือหน่วยงานกำหนดไว้

๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วิชชุดา ฐิติโชติรัตน และคณะ^{๕๑} ศึกษาเรื่อง การพัฒนาคลินิกการให้การปรึกษาแนวพุทธต้นแบบ เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงเชิงพุทธจิตวิทยา โดยการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษารูปแบบการจัดตั้งคลินิกการให้การปรึกษาแนวพุทธทางกายภาพต้นแบบเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงเชิงพุทธจิตวิทยา ๒) เพื่อศึกษาแนวทางการดำเนินงานของคลินิกการให้การปรึกษาแนวพุทธต้นแบบเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงเชิงพุทธจิตวิทยา คณะผู้วิจัยใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยการวิเคราะห์การเก็บข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร การศึกษาฐานภาคสนาม และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากนั้นประชุมสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อวิเคราะห์และนำเสนอผลการวิจัยพบผลการวิจัย ดังนี้ ๑. ด้านการจัดตั้งคลินิกการให้การปรึกษาแนวพุทธทางกายภาพต้นแบบ โดยนำหลักสี่ปายะ ๗ มาประยุกต์กับการออกแบบคลินิกการให้การปรึกษาแนวพุทธประกอบด้วย ๑) หลักสี่ปายะ ๗ คือ อวาสสี่ปายะ(สถานที่ๆ สงบ พื้นที่สะอาดสะอาด)โคจรสี่ปายะ(สถานที่เดินทางไปมาสะดวก ไม่เป็นที่ลับตา มีทางเดินเรียบร้อยไม่รกรุงรัง)ภัสสะสี่ปายะ (เป็นบรรยากาศที่มีการพูดคุย การสนทนาในเรื่องที่เหมาะสม เรื่องดีๆ)บุคคลสี่ปายะ (เป็นผู้ตั้งมั่นในตรัสสิกขา ไม่เห็นแก่ลาภสักการะ ชักจูงแนะนำไปในทางที่จะเป็นประโยชน์) โภชนสี่ปายะ (น้ำดื่ม น้ำร้อนน้ำชา ที่เหมาะสม) อตุสี่ปายะ (อากาศภายในห้องมีการถ่ายเทสะดวก สะอาด สดชื่น พอเหมาะ และอิริยาปถสี่ปายะ (มีพื้นที่ให้ยืน นั่งมีโต๊ะ มีเก้าอี้ มีทางเดิน ได้อย่างสะดวกสบาย ไม่อึดอัดระหว่างสนทนาพูดคุย) ๒)หลักของการออกแบบ ประกอบด้วย การจัดระดับนั่งให้การปรึกษา การตกแต่งผนัง โดยรูปภาพ การเลือกเก้าอี้หรือโซฟา ลักษณะการนั่งสนทนา ขนาดของห้อง สีของห้องและแสงไฟภายในห้องให้การปรึกษา ๒. แนวทางการดำเนินงานของคลินิกการให้การปรึกษาแนวพุทธต้นแบบ ผู้วิจัยการสังเคราะห์แนวทางและสรุปแนวทางทางการดำเนินงานของคลินิกการให้การปรึกษาแนวพุทธต้นแบบใน ๓ ขั้นตอนคือ ๑. ขั้นเตรียมการ ประกอบด้วย ๑) บุคลากรที่รับผิดชอบ ๒)สถานที่/

^{๕๑} วิชชุดา ฐิติโชติรัตน และคณะ , การพัฒนาคลินิกการให้การปรึกษาแนวพุทธต้นแบบ เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงเชิงพุทธจิตวิทยา , วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๖๓ : ๑๕๗-๑๕๘.

วัสดุ อุปกรณ์ ๓) สื่อเอกสาร ๔) การประสานงานเครือข่ายและ ๕) การจัดการประชาสัมพันธ์ ๒. ขั้นตอนดำเนินการ ประกอบด้วย ๑) ช่องทางการให้บริการ ๒) เป้าหมายของปัญหาที่ให้บริการ ๓) ประเภทการให้บริการ ๔) ขั้นตอนการให้บริการปรึกษา ๕) การสรุปผล/การส่งต่อ และ ๓. ขั้นตอนติดตามและประเมินผล มีระบบการบันทึกข้อมูลที่ครอบคลุมกิจกรรมและการให้บริการปรึกษาที่มีอยู่ทั้งบริการเชิงรุกและเชิงรับ มีการจัดประชุมร่วมกันเพื่อสรุปผลการดำเนินงาน ความก้าวหน้าความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรค

พระ อนันตชัย อภิน น โท ^{๕๒} ได้ศึกษาเกี่ยวกับ “หลักธรรมที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา” พบว่า หลักธรรมที่เป็นหลักในการนำมาใช้ในการปรึกษาแนวพุทธจิต ได้แก่ ๑) หลักอริยสัจ ๔ เมื่อผู้มารับการปรึกษาเข้าใจทุกข์อริสัจ จึงสามารถใช้ชีวิตเป็นปกติสุขได้ เพราะเข้าใจความจริง กับความคาดหวังเกินจริง ไม่ตรงตามเหตุที่ควรเป็นไป และสามารถหาทาง วิธีการออกจากทุกข์ของตนเองได้ ๒) หลักไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นความจริงที่มนุษย์ ต้องพบเจอ สามารถเข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ ๓) หลักไตรสิกขา ซึ่งเมื่อบุคคลมีการฝึกเจริญปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จะรับมือกับความทุกข์มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานได้โดยสมบูรณ์ ๔) หลักกรรมและวิภูฏะ ทำให้เข้าใจเหตุปัจจัยที่เป็นไปในชีวิต ซึ่งหากผู้รับการปรึกษาเข้าใจสามารถพิจารณาชีวิตไปตามหลักกรรม จะพบทางออก รวมถึงสามารถเจริญองกามทางปัญญาเข้าใจชีวิตตามที่เป็นไปตามจริง รู้วิธีในการเจริญขั้นทางธรรมในชีวิตตนเอง

พระครูพิมลปัญญาคุณุต (บุญทา อินต๊ะปัญญา)^{๕๓} ศึกษา “กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้” พบว่าการตื่นรู้ที่เกิดในบุคคล ตามกระบวนการพัฒนาตนตามหลักจิตวิทยามนุษย์จะตื่นรู้ได้เมื่อรู้จักตนเอง รู้คุณค่าของตนเอง รู้ศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง สามารถปฏิบัติในการดำเนินชีวิตอย่างเต็มศักยภาพ และมีจิตของผู้ตื่นรู้จะลักษณะเป็นผู้ ที่มีสติสัมปชัญญะรู้ตนเองเบิกบานแจ่มใส ซึ่งผู้ให้การปรึกษาต้องมีคุณสมบัติของการเป็นกัลยาณมิตร จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญสรุปได้ว่าการพัฒนามนุษย์ให้เกิดการตื่นรู้ได้นั้น ต้องใช้กระบวนการพัฒนาตนตามหลักจิตวิทยา โดยเริ่มจากรู้จักตน รู้คุณค่าของตน รู้ศักยภาพของตน และใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่ นอกจากนั้นยังต้องใช้หลักการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา พร้อมกันด้วยเพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน

^{๕๒} พระ อนันตชัย อภิน น โท (ชั้น โปธิ์ น้อย). "หลักธรรมที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษา ตามแนวพุทธจิตวิทยา." *วารสาร พุทธ จิตวิทยา* 3.1 (2018): 52-66.

^{๕๓} พระครูพิมลปัญญาคุณุต (บุญทา อินต๊ะปัญญา). : กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้. *พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา)*

ลำปาง กำหม่อม และวิเชียร แสนมี^{๕๔} ศึกษาเรื่อง การศึกษาเชิงวิเคราะห์การให้คำปรึกษาในรายบุคคลผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท โดยเริ่มจากการถาม สังเกต และประเมินบุคลิกลักษณะของผู้ป่วยก่อนจึงจะสามารถนำหลักธรรมมาใช้กับบุคคลนั้นให้เหมาะ ตามจริตของแต่ละคน การรักษาสมาสามารถทำได้ดังนี้ คือ ๑)การศึกษาปฏิบัติธรรมโดยตรง ๒)การนำเอาหลัก พุทธธรรมในพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิต ๓)การคบหากัลยาณมิตร ซึ่งกระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทนั้น มีกระบวนการตามวิธีการของอริยสัจ๔ โดยเริ่มจากการสร้างสัมพันธภาพฟังปัญหา หาสาเหตุแห่งทุกข์ก่อน (ทุกข์) จากนั้นจึงวิเคราะห์พิจารณาปัญหา หรือทุกข์ สำรวจว่าปัญหาหรือทุกข์เกิดจากอะไร รากเหง้าของทุกข์คืออะไร (สมุทัย) เสร็จแล้วจึงหาวิธีการกำจัดสาเหตุของปัญหาหรือทุกข์โดยการจัดลำดับ ความสำคัญของสาเหตุแห่งทุกข์ กำหนดเป้าหมายและแผนปฏิบัติการของการดับทุกข์ (นิโรธ) แล้วลงมือ ปฏิบัติ เพื่อแก้ปัญหาหรือดับทุกข์ เมื่อเข้าใจเห็นจริง โดยใช้แนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม อย่างเข้าใจ ตามความเป็นจริง (มรรค) และพบว่า คุณค่าการให้คำปรึกษาในรายบุคคลผู้ป่วยโรคซึมเศร้าตามแนวพุทธ ปรัชญาเถรวาทนั้นคือใช้เยียวยารักษาโรคซึมเศร้าหรือโรคทางใจได้จริง ช่วยลดและป้องกันการกลับมาเป็น ซ้ำได้ เพราะมีการฝึกตน ให้เกิดปัญญาที่จะช่วยตัวเองให้พ้นทุกข์และพัฒนาต่อไปจนเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

นวลวรรณ พูนวสุพลฉัตร และคณะ^{๕๕} การวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ (๑) เพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการให้การปรึกษาด้านจิตวิทยาของตะวันตกและตามหลักพระพุทธศาสนา (๒) เพื่อสังเคราะห์รูปแบบกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา การวิจัยเป็นแบบการวิจัยเอกสาร ผลการวิจัยพบว่า สุขภาพจิต เป็นสภาวะปกติทางจิตใจของมนุษย์ในการเป็นอยู่ เมื่อบุคคลถูก บีบคั้นทางเศรษฐกิจและสังคม มีความคับแค้นวุ่นวายสับสนภายในจิตใจของตนเอง จนเกิดปัญหาทางสุขภาพจิต เช่นเป็นโรคซึมเศร้า หรือหันไปหาสารเสพติด เป็นต้น จำเป็นต้องมีจิตแพทย์ช่วยบำบัดรักษา คือการให้การปรึกษา ซึ่งมี ๕ ขั้นตอน คือ การสร้างสัมพันธภาพ, การสำรวจปัญหา, เข้าใจในปัญหา สาเหตุ ความต้องการ, การวางแผนแก้ปัญหา และยุติการปรึกษา ในทางพุทธจิตวิทยา จะใช้วิธีคิดแบบอริยสัจ ๔ คือแก้ปัญหาที่ต้นเหตุตามสภาพจิตใจของแต่ละบุคคล อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ยอมรับความจริง เรียกสติคืนมา แล้วทรงประทานธรรมโอวาทที่เหมาะสมแก่อัธยาศัยไปปฏิบัติและพัฒนาตนเองให้สูงขึ้น

^{๕๔} ลำปาง กำหม่อม และวิเชียร แสนมี.การศึกษาเชิงวิเคราะห์การให้คำปรึกษาในรายบุคคลผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท. วารสารพุทธปรัชญาวิวัฒน์ ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๖๒)

^{๕๕} นวลวรรณ พูนวสุพลฉัตร และคณะ, การวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา, วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๖๓ หน้า ๗๙-๘๐.

พระใบฎีกากิตติพงษ์ สีลสุโท และคณะ^{๕๖}, การพัฒนารูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต พบว่า ๑. การพัฒนารูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต โดยใช้กระบวนการปรึกษาตามหลักไตรสิกขา ผู้ให้การปรึกษาส่วนใหญ่มีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับการปรึกษา เพื่อให้รู้สึกอบอุ่นใจมากขึ้น ด้านสมมติผู้ให้การปรึกษามีทักษะการฟังอย่างตั้งใจในการสำรวจปัญหาของผู้รับการปรึกษา ด้านปัญญามีความรู้ความเข้าใจในขั้นตอนการจัดการให้การปรึกษาต่อผู้รับการปรึกษา ๒. รูปแบบกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิตการจัดคลินิกเฉพาะไว้ในกิจกรรมให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาทั้งแบบรายบุคคลและรายกลุ่ม สามารถให้การปรึกษากับประชาชนทั่วไปได้ เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มาขอรับคำปรึกษาให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองเข้าใจ และยอมรับตนเองในด้านต่างๆ มากขึ้น ๓. รูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิตขั้นตอนในการปฏิบัติงานของคลินิกพุทธจิตวิทยา โดยมีแนวทางการปฏิบัติ ๖ ด้าน คือ ๑. การใช้สื่อสารสองทางสร้างสัมพันธภาพ ๒. สำรวจปัญหาความต้องการของผู้รับปรึกษาตามหาแนวทาง ๓. เลือกทางแก้ปัญหาไม่ตัดสินใจแทนผู้รับคำปรึกษา ๔. วางแผนในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม ๕. ยุติการปรึกษา ๖. นัดหมายครั้งต่อไปและปิดเรื่องราวไว้เป็นความลับอย่างเคร่งครัด

ประทีป พีชทองกลาง^{๕๗} ศึกษาเรื่อง กระบวนการและทักษะการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ๔ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) สร้างศรัทธา ๒) สนทนาเปิดใจ ๓) เสริมธรรมเสริมปัญญา ๔) แสวงหาสันติ และทักษะการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ๑๕ ทักษะ ได้แก่ ๑) การสอบถาม สอบค้น ๒) การสนทนา ๓) การฟังอย่างลึกซึ้ง ๔) การวิเคราะห์เรื่องราว ๕) การควบคุมอารมณ์ ๖) การเชื่อมสมาน ๗) การนำเสนอทางเลือก ๘) การกระตุ้นด้วยคำพูด ๙) การยก ประเด็นสำคัญ ๑๐) การถามปริศนาธรรม ๑๑) การใช้คำในความหมายใหม่ ๑๒) การใช้อุปมาอุปไมย ๑๓) การยกนิทานและอุทาหรณ์ประกอบ ๑๔) การใช้สื่อ ๑๕) การชมเชยและตำหนิ โดยเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้ให้การปรึกษาและ ผู้มาขอรับการปรึกษาผ่านกระบวนการปรโตโฆสะ เพราะฉะนั้น ผู้ให้การปรึกษาต้อง สร้างการตระหนักรู้ร่วมกันในการวิเคราะห์ปัญหา สืบสาวหาสาเหตุของปัญหาร่วมกัน หาทางออกร่วมกันเพื่อให้เกิดปัญญากับทุกฝ่าย รวมถึงการกระตุ้นกระบวนการคิดอย่างแยกกาย (โยนิโสมนสิการ) ให้กับผู้มาขอรับการปรึกษาให้ได้วิเคราะห์ปัญหาเห็นปัญหาตามความเป็นจริงตาม กฎไตรลักษณ์ และสามารถไตร่ตรองพิจารณาปัญหานั้นๆ ด้วยตนเอง จนหาทางออก หรือมีแนวทาง วิธีการในการปฏิบัติต่อปัญหานั้นได้ด้วยตนเอง

^{๕๖} พระใบฎีกากิตติพงษ์ สีลสุโท และคณะ, การพัฒนารูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต, วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ มกราคม – มิถุนายน ๒๕๖๔ หน้า ๕๕- ๕๖.

^{๕๗} ประทีป พีชทองกลาง และคณะ.กระบวนการและทักษะการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา.วารสาร ปณิธาน: วารสารวิชาการด้านปรัชญาและศาสนา.ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๑ มกราคม - มิถุนายน ๒๕๖๑

ประทีป พีชทองกลาง^{๕๘} ศึกษาเกี่ยวกับ “ศาสตร์พระศาสดา: ศาสตร์แห่งพุทธจิตวิทยาการ
 ปรัชญาเพื่อ การเยียวยาจิตใจอย่างยั่งยืน” ได้นำเสนอการบูรณาการศาสตร์พระศาสดากับศาสตร์การ
 ปรัชญาทางจิตวิทยา ค้นพบองค์ความรู้ว่า ศาสตร์แห่งพุทธจิตวิทยาการปรัชญา คือ กระบวนการ
 แห่งปรโตโฆสะที่บูรณาการศาสตร์วิธีสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์ที่เกิด ๒
 ลักษณะ คือ ภายนอกใจ และภายในใจ โดยมีจุดมุ่งหมาย ๓ ระดับ คือ (๑) สกัดปัญหา (๒) เยียวยา
 คนทุกข์ (๓) เพิ่มสุขยั่งยืน โดยผู้ให้การปรึกษาต้องพัฒนาตนเองให้มีคุณสมบัติ ๖ ข้อ คือ (๑)
 บุคลิกภาพชื่นตา (๒) วาจาชื่นใจ (๓) จิตใจมั่นคง (๔) วางตนสม่ำเสมอ (๕) ค้นเจอความแตกต่าง (๖)
 วางกรณนาในเพื่อนมนุษย์ และคุณธรรม ๓ ประการ คือ (๑) พรหมวิหารธรรม (๒) สังคหวัตถุธรรม (๓)
 สัมปยุตธรรม สำหรับหลักธรรมที่ใช้เป็นเครื่องมือของพุทธจิตวิทยาการปรัชญา คือ (๑) อริยสัจ (๒)
 โยนิโสมนสิการ โดยมีกระบวนการปรึกษา ที่บูรณาการกับศาสตร์จิตวิทยาการปรัชญาตะวันตก ๒
 กระบวนการ เพื่อใช้เยียวยาจิตใจของผู้ที่มีความทุกข์ อย่างยั่งยืนต่อไป

ทิพย์ ชันแก้ว^{๕๙} การค้นคว้าและศึกษาเรื่อง “กลยุทธ์การให้คำปรึกษาของพระพุทธเจ้าใน
 พระสูตร” ซึ่งได้ทำการศึกษาหลักการ และวิธีการสอน ที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก โดยเฉพาะในส่วน
 พระสุตตันตปิฎกที่มีความสอดคล้องกับการให้การปรึกษา ของพระพุทธเจ้ามาแล้ว สามารถมาใช้
 กำหนดเป็นขั้นตอน และกระบวนการให้การปรึกษา ของพระพุทธเจ้า ที่จะได้นำมาแสดงเอาไว้ ลำดับ
 กลยุทธ์การให้คำปรึกษาของ พระพุทธเจ้านั้น ประกอบด้วย ๕ ขั้นตอน ๑) ก่อนการให้การปรึกษา
 ผู้ให้คำปรึกษาต้อง รู้จักผู้มารับการให้การปรึกษาล่วงหน้า ๒) ระหว่างการให้การปรึกษา พระองค์ทรง
 ปรับภาวะ ผู้มารับการปรึกษา ให้มีความพร้อม ที่จะรับการให้การปรึกษา ทรงให้การปรึกษาที่มี
 เนื้อหาเหมาะสมกับผู้มารับการให้การปรึกษา และทรงประเมินผลการให้การปรึกษา ๓) หลังการให้
 การปรึกษา พระองค์ทรงมีกิจกรรมภาคปฏิบัติให้ผู้เข้ารับการให้การปรึกษา

เตชภณ ทองเต็ม^{๖๐} ศึกษาเรื่อง ความรู้ด้านการมีกิจกรรมทางกายของพระภิกษุสงฆ์ใน
 จังหวัดศรีสะเกษ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความรู้ด้านการมีกิจกรรมทางกายของพระภิกษุ
 สงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ ตัวอย่างเป็นพระภิกษุสงฆ์ จำนวน ๕๓๐ รูปอายุระหว่าง ๕๐-๖๙ ปี
 (๖๙.๖๓ + ๗.๑๑ ปี) ได้มาจากการคัดเลือกอย่างง่ายและคัดเลือกแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการ

^{๕๘} Peuchthonglang, P., & Peuchthonglang, Y. The Buddha's Science: The Buddhist Psychological Counseling can sustainably heals the Mental Problems: ศาสตร์พระศาสดา: ศาสตร์แห่งพุทธจิตวิทยาการปรัชญาเพื่อการเยียวยาจิตใจอย่างยั่งยืน. วารสาร สันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 6(sp1).2018, หน้า 553-574.

^{๕๙} ทิพย์ ชันแก้วและคณะ. "กลยุทธ์ การให้ คำปรึกษาของ พระพุทธเจ้า ในพระ สูตร." วารสาร ธาตุพนม ปริทรรศน์ ปีที่2 ฉบับที่1 2561 หน้า81-96

^{๖๐} เตชภณ ทองเต็ม, ความรู้ด้านการมีกิจกรรมทางกายของพระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ, วารสารวิชาการ มจร บุรีรัมย์ ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๓ : ๑

วิจัยเป็นแบบสอบถามที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า พระภิกษุสงฆ์ที่มีระดับความรู้ด้านการมีกิจกรรมทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($X = ๑๐.๒๓$, $S.D. = ๑.๖๘$) โดยเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า พระภิกษุสงฆ์ ส่วนใหญ่มีความรู้ที่ถูกต้องในประเด็น "การซักเครื่องนุ่งห่ม จีวร สบง อังสะ ด้วยตนเอง ช่วยให้ ร่างกายได้ออกแรง" (ร้อยละ ๙๖.๒) "การเดินบิณฑบาต เป็นกิจกรรมทางกายที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพ" (ร้อยละ ๙๔.๗) "การมีกิจกรรมทางกาย ช่วยผ่อนคลายความเครียด" (ร้อยละ ๙๔.๐ และ "ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะทำงานได้นานกว่าและเหนื่อยน้อยกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย" (ร้อยละ ๙๒.๖) ดังนั้นควรส่งเสริมให้ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายที่ถูกต้องแก่พระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ

อรรถวิทย์ สิงห์ศาลาแสง และคณะ^{๒๑} การพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์ ในการป้องกันโรคและ ภาวะแทรกซ้อนของโรคเรื้อรัง ตำบลพลวง อำเภอจักราช จังหวัดนครราชสีมา, การวิจัยเชิงปฏิบัติการ ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาศักยภาพของพระสงฆ์ในการป้องกันโรคและภาวะแทรกซ้อนจากโรค เรื้อรัง กลุ่มเป้าหมายเป็นพระสงฆ์ จำนวน ๒๕ รูป การศึกษาแบ่งออกเป็น ๓ ระยะคือ ระยะที่ ๑ ศึกษาสถานการณ์และวิถีชีวิตของพระสงฆ์ที่สัมพันธ์กับชุมชน พฤติกรรมสุขภาพพระสงฆ์และภาวะ สุขภาพพระสงฆ์ ระยะที่ ๒ กระบวนการพัฒนาศักยภาพของพระสงฆ์ดำเนินการตามกระบวนการวิจัย เชิงปฏิบัติการ ประกอบด้วย การวางแผน การปฏิบัติ การสังเกตการณ์ การสะท้อนผล และระยะที่ ๓ การศึกษาผลลัพธ์ ได้แก่ พฤติกรรมสุขภาพ และภาวะสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา สถิติทดสอบที่ แบบสองกลุ่มสัมพันธ์กัน และการวิเคราะห์เนื้อหาผลการวิจัย พบว่า หลังจากการ พัฒนาศักยภาพพระสงฆ์เป็นดังนี้ (๑) พระสงฆ์มีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพสูงกว่าก่อนการ พัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความรู้เรื่องโรคเรื้อรัง ($t=๗.๑๕, p<๐.๐๐๑$) การรับรู้ความ รุนแรงของการเกิดโรค ($t=๒.๙๖, p=๐.๐๐๒$) การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค ($t=๓.๓๐, p<๐.๐๐๑$) การรับรู้ความสามารถของตนเอง ($t=๓.๐๓, p=๐.๐๐๒$) ความคาดหวังของผลดีจากการ ปฏิบัติ ($t=๔.๒๒, P<๐.๐๐ ๑$) และการปฏิบัติตัวในด้านสุขภาพตามหลัก ๔ อ. ($t=๔.๒๗, P<๐.๐๐๑$) และ (๒) พระสงฆ์ที่มีค่าอัตราการกรองของไต (GF R) อยู่ในเกณฑ์ปกติมากขึ้นเป็นร้อยละ ๖๘.๐๐ ภาวะไขมันในเลือดสูงลดลงเหลือร้อยละ ๔๔.๐๐ และพระสงฆ์ทุกรูปที่ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน สามารถควบคุมได้ จึงประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ ทั้งนี้การดูแลสุขภาพ พระสงฆ์ จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากชุมชนและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการปฏิบัติต่อพระสงฆ์ รวมกับการพัฒนาศักยภาพด้านการดูแลสุขภาพด้วยตนเองให้กับพระสงฆ์ด้วย

^{๒๑} อรรถวิทย์ สิงห์ศาลาแสง, การพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์ ในการป้องกันโรคและภาวะแทรกซ้อนของ โรคเรื้อรัง ตำบลพลวง อำเภอจักราช จังหวัดนครราชสีมา, วารสารมหาวิทยาลัยคริสเตียน ปีที่ ๒๘ ฉบับที่ ๑ มกราคม - มีนาคม ๒๕๖๕: ๘๘

พระสมุห์สมชาย นนทโก (สุนนท์) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้การปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรัง โดยการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ~) เพื่อศึกษาแนวทางการให้การปรึกษาแนวพุทธเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรัง ๒) เพื่อเปรียบเทียบผลการให้การปรึกษาต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรังก่อนและหลังการให้การปรึกษาแนวพุทธ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มทดลอง ได้แก่ ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรัง จำนวน ๘ คน ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบสอบถามเป็นเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้ สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและ สถิตินอนพารามेटริก(Nonparametric) ใช้วิธีทดสอบแบบ Wilcoxon Matched pairs ผลการวิจัยพบว่า ๑) แนวทางการให้การปรึกษาแนวพุทธ ผู้ให้การปรึกษาต้องมีความเอื้อเฟื้อ เป็นกัลยาณมิตร มีพรหมวิหาร < และใช้กระบวนการปรึกษาดังนี้ ๑) การสร้างสัมพันธภาพ ๒) การสำรวจใจ ๓)ชวนให้พบธรรม ๔ ปรับใจให้สู้ ๕) รู้ทุกข์สุขเป็น และ ๒) ผลการให้การปรึกษาแนวพุทธพบว่า ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรังที่ได้รับการให้การปรึกษาแนวพุทธ มีค่าเฉลี่ย คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจหลังการให้การปรึกษาของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรังสูงกว่าก่อนให้การปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ..๕

พระเพชรไทย วชิรปาลี(เพ็ชรรักษา) และคณะ^{๖๒} ศึกษาเรื่อง แนวทางการพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐากในการดูแลรักษาพระสงฆ์ในเขตอำเภอโพธาราม จังหวัดร้อยเอ็ด ผลการศึกษาพบว่า แนวคิดการพัฒนาสุขภาพ*วิถีพุทธแบบองค์รวม ในมิติทางพระพุทธศาสนามีความสอดคล้องสัมพันธ์กับหลักภาวนา หลักไตรสิกขา ๓หลักกบฏญริยาวัตถุ ๓ ส่วนมิติทางวัฒนธรรม เป็นการมองปัญหาแบบองค์รวมของสรรพสิ่งต่างๆ มีความสัมพันธ์กันโดยไม่แยกเป็นส่วน ! มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ถูกครอบงำความคิดจากใคร จึงมีผลทำให้มีผลได้รับความสุข, การพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐากในการดูแลรักษาพระสงฆ์ในเขตอำเภอโพธาราม จังหวัดร้อยเอ็ด หัวใจสำคัญคือการมีส่วนร่วมของพระสงฆ์ คณะสงฆ์ วัด ชุมชน สังคม และหน่วยงานภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน ในการออกแบบ พัฒนา ขับเคลื่อน และทบทวนธรรมาณูญสุภาพพระสงฆ์ระดับพื้นที่ร่วมกัน, แนวทางการพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐากในการดูแลรักษาพระสงฆ์ในเขตอำเภอโพธาราม จังหวัดร้อยเอ็ด ประกอบด้วย ๓ ประเด็น ได้แก่ ๑) การพัฒนาวัดให้เป็นวัดส่งเสริมสุขภาพ ๒) การจัดตั้งสำนักงานพระคิลานุปัฏฐากประจำอำเภอโพธาราม และ ๓) การขยายเครือข่ายการขับเคลื่อนโครงการดูแลสุขภาพพระสงฆ์

^{๖๒} พระเพชรไทย วชิรปาลี(เพ็ชรรักษา) และคณะ , แนวทางการพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐากในการดูแลรักษาพระสงฆ์ในเขตอำเภอโพธาราม จังหวัดร้อยเอ็ด, วารสารบัณฑิตสาเกตปริทรรศน์ ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๖๖: ๒๙๖.

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ๒) เพื่อทดลองรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

๓.๑ การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาทฤษฎี และศึกษารูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) ใช้การประเมินผลก่อน และหลังเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มเป้าหมายประชากรที่ใช้ในการวิจัย ครั้งนี้ได้แก่ พระสงฆ์สูงวัย จำนวน ๑๒ คน โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ กำหนดประเด็นเนื้อหาที่ต้องการ ค้นคว้าหาข้อมูล แนวคิดทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องจากหนังสือ เอกสาร บทความ วรรณกรรม หลักธรรม วิทยานิพนธ์และงานวิจัยอื่น ๆ นำมาเป็นฐานข้อมูลคัดแยก รวบรวมเรียบเรียง สังเคราะห์

ขั้นตอนที่ ๒ สร้างรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา จากการสังเคราะห์ แนวคิดทฤษฎี หลักธรรม งานวิจัยให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยและปัญหาการวิจัยที่ต้องการทราบ โดยกิจกรรมมีทั้งหมด ๒ วัน รวม ๑๒ ชั่วโมง

ขั้นตอนที่ ๓ ส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๓ ท่านตรวจสอบคุณภาพ และปรับปรุงแก้ไขพัฒนาโปรแกรมเพื่อนำไปทดลอง โดยใช้กระบวนการภาคสนาม (Field Study) เพื่อทำการทดลองรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา เป็นการการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) เป็นการทดลองแบบหนึ่งกลุ่ม (One-Group Pretest – Posttest Design)^๑ เป็นการทดลองที่ใช้กลุ่มทดลองเพียงกลุ่มเดียว มีการวัดก่อนและหลังการทดลองด้วยเครื่องมือวัดชุดเดียวกัน

ขั้นตอนที่ ๔ ขั้นตอนทดลองโดยการดำเนินรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา กับกลุ่มทดลอง ได้แก่ พระสงฆ์สูงวัย จำนวน ๑๒ ท่าน ที่มีหลังสุขภาพจิต ระดับปานกลาง และยินดีเข้าร่วมในการวิจัยด้วยความสมัครใจ ประเมินผลระหว่างดำเนิน

^๑ จตุภูมิ เขตจัตุรัส, การวิจัยทางการศึกษา : ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ (ขอนแก่น. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๕).

กิจกรรมและหลัง ๑ สัปดาห์ ดำเนินการทดลองตามกระบวนการ และวัดผล นำเสนอจากกลุ่มตัวอย่าง การทดลอง

๓.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ชุดฝึกอบรมตามรูปแบบการพัฒนาศัภษาพระสงฆ์สูงวัย ด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา พร้อมอธิบายกระบวนการสร้าง ความเป็นมา เกณฑ์การแปรผล คะแนน การพัฒนาคุณภาพเครื่องมือ มีกระบวนการสร้างดังต่อไปนี้

๑. ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาออกแบบชุดผลของกิจกรรม รูปแบบการพัฒนาศัภษาพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

๒. นำร่างชุดกิจกรรมส่งผู้ทรงคุณวุฒิประเมิน คือ รศ.ดร.ประยูร สุขะใจ, ผศ.ดร.พระมหา เพื่อน กิตติโสภโณ, ผศ.ดร.ภริมา วินิชาสติธัญกุล เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหาและความเหมาะสมของกิจกรรม

๓. ผู้วิจัยนำร่างชุดโปรแกรมที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว ทำการซ้อมกิจกรรม เพื่อให้เกิดความพร้อมและทำความเข้าใจกิจกรรมร่วมกันก่อนที่จะนำไป try out ชุดกิจกรรมกับกลุ่ม อื่นที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง

๔. ผู้วิจัยนำผลการ try out ปรับปรุงชุดกิจกรรมให้สมบูรณ์ก่อนจะนำไปใช้กับกลุ่มทดลอง ซึ่งแสดงรายละเอียดกิจกรรมในตารางที่ ๓.๓

ตารางที่ ๓.๓ แสดงกระบวนการรูปแบบการพัฒนาศัภษาพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธ จิตวิทยา

กิจกรรม ที่	ชื่อกิจกรรม	รูปแบบกิจกรรม	เวลา
๑	เปิดใจเรียนรู้สู่สงฆ์ไทยใจ สเมาร์ท	สุนทรียสนทนา นำเสนอ(Dialogue) Think- share-Note=TSN	๒ ชั่วโมง
๒	พื้นฐานการปรึกษาเชิงพุทธ	แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Jigsaw Reading) Read- Think-Question-Note = RTQN	๒ ชั่วโมง
๓	ฝึกปฏิบัติการปรึกษาเชิงพุทธ	บทบาทสมมติ ปฏิบัติการ Open Forum Discussion = OFD	๒ ชั่วโมง
๔	บูรณาการธรรมบรรเทาทุกข์	ประยุกต์ธรรมเพื่อการบรรเทาทุกข์ทางใจ Project-Research-Develop = PRD	๒ ชั่วโมง

๕	ฝึกปฏิบัติการภาคสนามการ ปรึกษาเชิงพุทธ	กิจกรรมกลุ่มการเรียนรู้ และปฏิบัติการ Team-Apply-Present = TAP	๒ ชั่วโมง
๖	ทบทวนธรรมนำการปรึกษา	สรุปธรรมสำหรับการปรึกษาและเยียวยาจิตใจ Look-Share-Note = LSN	๒ ชั่วโมง

๓.๓ การออกแบบการทดลอง

เป็นการทดลองแบบหนึ่งกลุ่ม (One- Group Pretest – Posttest Design)^๒ เป็นการทดลองที่ใช้กลุ่มทดลองเพียงกลุ่มเดียว มีการวัดก่อนและหลังการทดลองด้วยเครื่องมือวัดชุดเดียวกัน มีลักษณะดังนี้

Experimental group	O ₁	X	O ₂
--------------------	----------------	---	----------------

X คือ การใช้นวัตกรรม/การจัดกระทำ (Treatment)

O₁ คือ การสอบก่อนที่ทำการทดลอง (Pretest)

O₂ คือ การสอบหลังจากที่ทำการทดลอง (Posttest)

ขั้นที่ ๑ การศึกษาภาคทดลอง

โดยการดำเนินรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา เมื่อได้ฉบับร่างมาแล้วจึงได้เริ่มดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

๑) ดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา โดยมีกลุ่มทดลองจำนวน ๑๒ คน ไปเข้ากระบวนการตามกิจกรรม ฝึกอบรมที่ วัดศรีรัตนธรรมาราม สมุทรปราการ เป็นเวลา ๒ วัน รวม ๑๒ ชั่วโมง

ขั้นที่ ๒ การติดตามผลด้วยการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยติดตามผลกลุ่มทดลองเป็นเวลา ๑ เดือน ด้วยการพบพระสงฆ์ที่เป็นกลุ่มทดลอง เพื่อประเมินผลการทดลองเชิงคุณภาพ ซึ่งจะเป็นการสะท้อนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของพระสงฆ์

^๒ จตุภูมิ เขตจัตุรัส, การวิจัยทางการศึกษา : ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ(ขอนแก่น.คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๕).

กลุ่มที่เกิดการเปลี่ยนแปลงไป โดยพระองค์เองเป็นผู้สะท้อนการเปลี่ยนแปลงของตนเอง (Reflective practice)

๓.๔ การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มทดลอง

การศึกษาในครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หมายเลขใบรับรอง และดำเนินการพิทักษ์สิทธิกลุ่มทดลอง โดยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการวิจัย และขั้นตอนการทดลอง ซึ่งการตอบรับหรือปฏิเสธในการวิจัยจะไม่มีผลกระทบต่อหน้างาน หากกลุ่มทดลองยินยอมก็จะให้ลงนามในใบยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษร หากกลุ่มทดลองไม่ต้องการเข้าร่วมการวิจัยก็สามารถที่จะยกเลิกได้ตลอดเวลา ซึ่งการวิจัยครั้งนี้จะนำเสนอในภาพรวมไม่เปิดเผยชื่อและนามสกุลของผู้เข้าร่วมการศึกษา และจะให้ภาพตามที่ได้รับอนุญาตจากกลุ่มทดลองแล้วเท่านั้น

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๑. ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ t-test และกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕

๒. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Analytic Induction)

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการรักษาเชิงพุทธจิตวิทยา มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการรักษาเชิงพุทธจิตวิทยา ๒) เพื่อทดลองรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการรักษาเชิงพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ ตามลำดับ ต่อไปนี้

๔.๑ ผลการสร้างรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการรักษาเชิงพุทธจิตวิทยา

ผู้วิจัยสร้างรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการรักษาเชิงพุทธ โดยเป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการด้วยกระบวนการสะท้อนคิดตามแนวทางวิถีพุทธ คือ สุตมยปัญญา กระบวนการเพิ่มพูนความรู้สร้างความเข้าใจในวิถีพุทธและการบวนการบูรณาการธรรมะเพื่อจัดกระบวนการเรียนรู้เชิงพุทธ จินตามยปัญญา กระบวนการสะท้อนคิดเพื่อความเข้าใจและสร้างสรรค์การบูรณาการธรรมะเพื่อการรักษาเชิงพุทธ ภาวนามยปัญญา กระบวนการเชิงปฏิบัติการการรักษาเชิงพุทธ เพื่อเสริมทักษะการสะท้อนคิดและการรักษาเชิงพุทธด้วยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติ ประกอบด้วยกิจกรรมพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการรักษาเชิงพุทธ ๖ กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ เปิดใจเรียนรู้สู่สงฆ์ไทยใจสมารถ

รูปแบบกิจกรรมสุนทรียสนทนา นำเสนอ

กิจกรรมที่ ๒ พื้นฐานการรักษาเชิงพุทธ

รูปแบบกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

กิจกรรมที่ ๓ ฝึกปฏิบัติการรักษาเชิงพุทธ

รูปแบบกิจกรรม บทบาทสมมติ ปฏิบัติการ

กิจกรรมที่ ๔ บูรณาการธรรมบรรเทาทุกข์

รูปแบบกิจกรรมประยุกต์ธรรมเพื่อการบรรเทาทุกข์ทางใจ

กิจกรรมที่ ๕ ฝึกปฏิบัติการภาคสนามการรักษาเชิงพุทธ

รูปแบบกิจกรรม กิจกรรมกลุ่มการเรียนรู้ และปฏิบัติการ

กิจกรรมที่ ๖ ทบทวนธรรมนำการศึกษา

รูปแบบกิจกรรม สรุปรธรรมสำหรับการรักษาและเยียวยาจิตใจ

รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธ ได้จัดทำเป็นรูปเล่มคู่มือเพื่อนำส่งผู้ทรงคุณวุฒิประเมินความเหมาะสมของกิจกรรม โดยนำเสนอตั้งนี้ ผลการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ

ตารางที่ ๔.๑ แสดงผลคะแนนการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ

ที่	ประเด็นเพื่อการประเมิน	ผู้ทรงคุณวุฒิ					ผลคะแนน	แปลผล
		๑	๒	๓	รวม	ค่าเฉลี่ย		
๑	ความเหมาะสมของกิจกรรม	๕	๕	๔	๑๔	๔.๖๖	เหมาะสมมากที่สุด	
๒	ความสอดคล้องของกิจกรรมกับวัตถุประสงค์	๔	๕	๕	๑๔	๔.๓๓	เหมาะสมมาก	
๓	กิจกรรมสามารถนำไปใช้ได้จริง	๔	๕	๕	๑๔	๔.๖๖	เหมาะสมมากที่สุด	
๔	ความเหมาะสมของแบบประเมิน	๔	๔	๔	๑๒	๔.๐๐	เหมาะสมมาก	
๕	ความเหมาะสมของระยะเวลา	๓	๔	๔	๑๑	๓.๖๖	เหมาะสมมาก	
รวม						๔.๒๖	เหมาะสมมาก	

จากตารางรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธ ได้รับการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๓ ท่าน ได้คะแนนภาพรวมค่าเฉลี่ยที่ ๔.๒๖ แปลผลอยู่ในระดับเหมาะสมมาก เมื่อจำแนกเป็นประเด็นพบว่า ๑) ความเหมาะสมของกิจกรรม ค่าเฉลี่ยที่ ๔.๖๖ แปลผลอยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุด ๒) ความสอดคล้องของกิจกรรมกับวัตถุประสงค์ คะแนนเฉลี่ยที่ ๔.๓๓ แปลผลอยู่ในระดับเหมาะสมมาก ๓) กิจกรรมสามารถนำไปใช้ได้จริง คะแนนเฉลี่ยที่ ๔.๖๖ แปลผลอยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุด ๔) ความเหมาะสมของแบบประเมิน คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ ๔.๐๐ แปลผลอยู่ในระดับเหมาะสมมาก ๕) ความเหมาะสมของระยะเวลา คะแนนเฉลี่ยอยู่ ๓.๖๖ แปลผลอยู่ในระดับเหมาะสมมาก

๔.๒ ผลทดลองรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

ผู้วิจัยได้คัดเลือกเข้ากลุ่มทดลองโดยอาสาสมัครพระสงฆ์สูงวัยที่มีอายุตั้งแต่ ๔๘ ปี ถึง ๗๑ ปี ซึ่งส่วนใหญ่มีวุฒินักธรรมเอก และมีวุฒิทางบาลีที่ประโยค ๑-๒ ทั้งหมดมีความตั้งใจในบวชระยะยาว จึงเป็นกลุ่มทดลองที่เหมาะสม โดยมีข้อมูลทั่วไปดังนี้

ลำดับ	อายุ	พรรษา	วุฒิบาลี	นักธรรม	วุฒิทางโลก
รูปที่ ๑	๕๗	๑๔	๑-๒	เอก	ป.๖
รูปที่ ๒	๕๓	๑๘	๑-๒	เอก	ป.๖
รูปที่ ๓	๕๗	๑	-	ตรี	ม.๖
รูปที่ ๔	๖๐	๔	๑-๒	เอก	ม.ศ.๕
รูปที่ ๕	๖๗	๔	-	ตรี	ป.ตรี
รูปที่ ๖	๗๑	๙	ป.ธ.๔	เอก	ป.โท
รูปที่ ๗	๔๘	๘	๑-๒	เอก	ป.ตรี
รูปที่ ๘	๖๑	๔	-	เอก	ป.ตรี
รูปที่ ๙	๖๗	๕	๑-๒	เอก	ป.ตรี
รูปที่ ๑๐	๕๗	๑๕	๑-๒	เอก	ป.๖
รูปที่ ๑๑	๕๒	๒๓	ป.ธ.๔	เอก	ป.ตรี
รูปที่ ๑๒	๗๐	๒๐	ป.ธ.๓	เอก	ม.ศ.๕

ตารางที่ ๔.๓ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติทดสอบที และระดับนัยสำคัญทางสถิติในการทดสอบเปรียบเทียบคะแนน ก่อนทดลอง กับ หลังทดลอง

	Mean	S.D.	ค่าเฉลี่ยของผลต่าง	S.D. ค่าเฉลี่ย ผลต่าง	t	df	Sig 1 tailed
ก่อน	5.25	1.13	-2.33	0.88	-	11	0.000
หลัง	7.58	1.58			9.106		

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า การทดสอบคะแนนของพระสงฆ์สูงวัย มีคะแนนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงพุทธก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๕.๒๕ หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๗.๕๘ คะแนน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนทั้งสองครั้ง พบว่า คะแนนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงพุทธหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ตารางที่ ๔.๔ แสดงผลจากแบบบันทึกการสะท้อนคิด

ประเด็น	ระดับความคิดเห็น		
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
กิจกรรมนี้ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกที่ดี	๓.๐๐	.๐๐	มากที่สุด
กิจกรรมนี้ทำให้ได้ความรู้ใหม่เพิ่มขึ้น	๒.๘๓	.๓๘	มากที่สุด
กิจกรรมนี้ทำให้ท่านเกิดความคิดที่ดีเพิ่มขึ้น	๓.๐๐	.๐๐	มากที่สุด
กิจกรรมนี้ทำให้ได้ฝึกการปรึกษาเชิงพุทธเพิ่มขึ้น	๓.๐๐	.๐๐	มากที่สุด
กิจกรรมนี้ทำให้ได้ฝึกทักษะการประยุกต์ธรรมกับการปรึกษามากขึ้น	๒.๕๐	.๕๒	มาก
รวม	๒.๘๖	๐.๑๘	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๔ หลังการเข้าร่วมกิจกรรมทดลองตามรูปแบบการพัฒนาศกยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา พระสงฆ์สูงวัยกลุ่มทดลอง มีการสะท้อนคิดต่อภาพรวมของการทดลองพบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยที่ ๒.๘๖ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่า ๑) กิจกรรมนี้ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกที่ดี ค่าเฉลี่ยที่ ๓.๐๐ ๒) กิจกรรมนี้ทำให้ได้ความรู้ใหม่เพิ่มขึ้น ค่าเฉลี่ย ๒.๘๓ ๓) กิจกรรมนี้ทำให้ท่านเกิดความคิดที่ดีเพิ่มขึ้น ๓.๐๐ ๔) กิจกรรมนี้ทำให้ได้ฝึกการปรึกษาเชิงพุทธเพิ่มขึ้น ๓.๐๐ โดยมีการแปลผลที่ระดับมากที่สุด และ ๕) กิจกรรมนี้ทำให้ได้ฝึกทักษะการประยุกต์ธรรมกับการปรึกษามากขึ้น ค่าเฉลี่ยที่ ๒.๕๐ แปลผลอยู่ในระดับมาก

ผลการทดลองระยะติดตามผล

หลังจากผ่านการทดลองแล้ว ผู้วิจัยได้ติดตามสัมภาษณ์ผู้ผ่านการอบรม ซึ่งจะได้นำเสนอเป็นกรณีบางส่วนดังนี้

กรณีที่ ๑^๑

รูปแรกอายุ ๕๗ ปี เป็นพระเถระที่มาเรียนรู้ด้านการปรึกษาเชิงพุทธ ซึ่งปกติเป็นนักเทศน์นักบรรยายสอนธรรมะสำหรับญาติโยม แต่ไม่ได้มีความเข้าใจเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา โดยจะถนัดที่จะสอนมากกว่า แต่เมื่อได้เรียนรู้กระบวนการให้คำปรึกษาไปแล้ว พบว่า สามารถที่จะนำไปต่อยอดได้ทั้งด้านการเทศน์และการให้คำปรึกษาแก่ญาติโยม ซึ่งท่านได้เล่าถึงผลที่ได้จากการอบรมเรียนรู้การให้คำปรึกษาเชิงพุทธไปแล้ว เกิดการเปลี่ยนแปลงส่วนตัวว่า

^๑ กลุ่มทดลอง อายุ ๕๒

“สามารถให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพมากขึ้นคือทางผู้ให้คำปรึกษาก็สามารถสรุปประเด็นที่รับฟังเชิงลึกได้อย่างถูกต้องเก็บรายละเอียดข้อมูลได้มากขึ้นส่วนผู้มาขอรับคำปรึกษาก็สามารถแก้ไขได้ถูกจุดมีลำดับขั้นตอนอย่างถูกต้อง”

ซึ่งจะไม่ใช้แค่ทักษะการสื่อสารเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงทักษะการฟังของพระสงฆ์ที่เข้าร่วมกิจกรรมได้เพิ่มขึ้น เพราะมีความเข้าใจในการฟังอย่างลึกซึ้งและทักษะการถามเชิงบวก โดยถือว่าเป็นหลักสำคัญอันดับต้นๆ สำหรับการให้คำปรึกษาที่ดี

“สามารถฟังอย่างลึกซึ้งได้ดีขึ้นและสามารถถามคำถามเชิงบวกทำให้ได้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษา”

แต่อย่างไรก็ตามสำหรับท่านนี้ มีโอกาสที่ให้คำปรึกษาญาติโยมไม่มากนัก แต่ว่ามีโอกาสในการทำหน้าที่เทศนา หรือแสดงธรรมในโอกาสต่างๆ ของวัด มากกว่า แต่ก็ได้นำมาปรับหรือสร้างเนื้อหาเกี่ยวกับการเทศนา เพื่อให้เป็นแนวทางสำหรับคนทั่วไปว่า ไม่ควรที่จะตัดสินใครเพียงเพราะเห็นในครั้งแรกๆ หรือได้เสริมทักษะการฟัง การถาม เพราะเห็นว่าจะจะเป็นแนวทางสำหรับญาติโยมได้ดำเนินชีวิตไปอย่างมีความสุข ดังที่ท่านกล่าวว่า

“มีโอกาสดำเนินธรรมเนื่องในโอกาสต่างๆโดยสามารถยกตัวอย่างพฤติกรรมของคนทั่วไป เช่นการเห็นเพียงภาพแล้วโดนตัดสินโดยไม่ได้ใคร่ครวญให้ดีกว่าก่อนทำให้เข้าใจผิดและการซื้อแต่เมื่อทุกคนได้ใช้สติปัญญาให้รอบคอบแล้วจะสามารถจัดการชีวิตของตนได้อย่างถูกต้องและประสบความสำเร็จ”

สรุป

กรณีที่ ๒^๒

ผู้ให้สัมภาษณ์ท่านที่สองเป็นพระสงฆ์อายุ ๕๓ ปีได้สะท้อนถึงผลที่ได้จากการอบรมตามรูปแบบการพัฒนาศักยภาพสองสูงวัยด้านการรักษาเชิงพุทธแสดงให้เห็นถึงความทรงจำที่สามารถอธิบายได้ถึงหลักการการให้คำปรึกษาและทักษะที่ได้ฝึกฝนไว้ในช่วงที่ทำการอบรมสามารถที่จะลำดับเป็นข้อๆ ในสิ่งที่เกิดการเปลี่ยนแปลงสำหรับตนเองได้ดังนี้

“หนึ่งรู้จักการวางตัวในขณะที่ให้คำปรึกษาคือการสำรวมระวังในคำพูดและคำถาม สองตั้งใจฟังปัญหานั้นอย่างจริงจังไม่พูดแทรกหรือพูดขัดในขณะที่ขณะนั้นผู้มาปรึกษากำลังเล่าเรื่อง สามทำให้ทราบแนวทางในการตั้งคำถามกลับไปยังผู้มาปรึกษาคือต้องถามคำถามในแนวทางการหาทางออกของปัญหาไม่ถามคำถามที่ตอกย้ำทำให้ทุกมากขึ้น สี่ต้องให้ความสำคัญคนที่กำลังปรึกษาคือให้ความสำคัญความรู้สึกรู้สึกของคนที่กำลังปรึกษาต้องให้กำลังใจต้องให้ความหวัง และต้องทำให้รู้สึกสบายใจที่ได้มาปรึกษา”

จากการให้สัมภาษณ์ดังกล่าวทำให้เห็นว่าผลจากการฝึกอบรมทำให้ผู้ได้รับการอบรมเรียบร้อยประสงค์สูงยังจำหลักการและวิธีการในการการปรึกษาเบื้องต้นได้พร้อมทั้งได้เป็นแนวทางสำหรับท่านเพื่อที่จะทำหน้าที่เป็นพระสงฆ์เป็นที่พึ่งทางใจสำหรับญาติโยมหรือคฤหาสน์ที่เข้ามาปรึกษา นอกจากนี้กระบวนการดังกล่าวยังทำให้ท่านได้แนวทางในการฝึกการรู้เท่าทันอารมณ์ของ

^๒ กลุ่มทดลอง อายุ ๕๓

ตนเองและของผู้อื่นมีหลักแนวทางในการแก้ไขปัญหาและการตั้งคำถามเพื่อการแก้ปัญหาตลอดจนถึงการปล่อยวางเพราะมีความเข้าใจในความเป็นมนุษย์มากขึ้นดังที่ท่านกล่าวว่า

“ได้ใช้ในชีวิตประจำวันหนึ่งทำให้รู้ใจความสำคัญได้เร็วขึ้นทันอารมณ์ของคนที่มาปรึกษาได้เร็วขึ้นสองคาดการณ์ในปัญหาต่างๆ่ายขึ้นและรู้วิธีแก้ปัญหาง่ายขึ้นสามปล่อยวางได้มากขึ้นเข้าใจสังขารของมนุษย์ได้มากขึ้น”

นอกจากนั้นท่านยังได้เล่าถึงประสบการณ์ในการนำไปใช้เพื่อการให้คำปรึกษา แก่โยมที่เข้ามาขอคำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาชีวิตในกรณีที่มีแม่ ท่านหนึ่งลูกสาวไม่ได้แต่งงานแล้วนำลูกเขยมาอยู่ด้วยเกิดปัญหาด้านสมรรถภาพในครอบครัวผู้เป็นแม่จะมาขอคำปรึกษาจากพระประสงค์และได้รับการรับฟังที่ดีทำให้ผู้เป็นแม่เปิดใจและยอมรับคำแนะนำตลอดจนถึงคำสอน ของท่านที่ให้ใช้ธรรมะใช้เพื่อการปล่อยวางและการปรับตัวเพื่อการอยู่ร่วมกันและสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันและกันในครอบครัว เมื่อได้คุยกันในครั้งต่อไป พบว่า ความรู้สึกของผู้เป็นแม่นั้นดีขึ้น

กระบวนการการให้คำปรึกษาที่ได้จากการอบรมถูกนำไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพและประยุกต์ให้เข้ากับบทบาทของความเป็นพระสงฆ์ซึ่งจะได้สอดแทรกธรรมะให้แง่คิดให้กำลังใจแก่ คนที่เข้ามารับคำปรึกษาจากพระสงฆ์ถือเป็นทีที่ฟังทางใจอย่างหนึ่งทำให้คนที่มีความทุกข์ได้บรรเทาความทุกข์ลงและค้นพบความสุขในชีวิตมากขึ้น

กรณีที่ ๓^๓

ผลจากการฝึกอบรมไม่ว่าทุกรูป จะได้มีโอกาสนำไปใช้ส่วนหนึ่งเป็นเพราะบทบาทของพระสงฆ์ภายในวัด มีหน้าที่แตกต่างกัน อย่างเช่นกรณีที่สามเป็นพระสงฆ์อายุ ๗๑ ปีมีความชรามาก แม้ว่าร่างกายจะแข็งแรง แต่ก็พยายามหลีกเลี่ยงการพบปะผู้คนมากจนเกินไป เพื่อรักษาสุขภาพและตั้งใจจะศึกษาภาษาบาลี แต่ถึงกระนั้นก็ตาม ท่านก็สะท้อนผลที่เกิดจากการอบรมได้อย่างชัดเจนว่า

“การเปลี่ยนแปลงจากการอบรมและใช้หลักการในการอบรมเช่นทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง และทักษะการสื่อสารเชิงบวกรับฟังปัญหาของคนอื่นได้มากขึ้นกว่าเดิมใช้คำพูดในเชิงบวกมากขึ้น แต่ไม่ได้ให้คำปรึกษามีแต่การเทศนาโดยรวมไม่มีการพูดรายบุคคล”

แม้ในช่วงระยะติดตามผล บางท่านอาจจะยังมีโอกาสได้ทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาให้กับผู้คน แต่ที่ท่านก็ยังจำทักษะต่างๆ ที่ได้ฝึกฝนไว้ ได้เป็นอย่างดี และนำมาปรับใช้กับชีวิตของตนเองเป็นเบื้องต้น ในการดำรงตนเป็นพระสงฆ์ ประพฤติตนเป็นจิตศรัทธา แก่ประชาชน และทำหน้าที่ศึกษาธรรมะ เผยแพร่ธรรมะตามโอกาสที่ได้รับมอบหมายภายในวัด

กรณีที่ ๔^๔

^๓ กลุ่มทดลองอายุ ๗๑

^๔ กลุ่มทดลองอายุ ๕๗

พระสงฆ์อายุ ๕๗ ปี ได้สะท้อนถึงวันหลังการอบรมแล้วตนเองมีทักษะในการให้คำปรึกษา ญาติโยมดีกว่าเดิมมีทักษะในการฟังมีความตั้งใจฟังแล้วก็มี การคิดวิเคราะห์มากขึ้นแล้วก็มีเหตุผล ในการให้คำแนะนำในขณะที่เดียวกันตัวนี้ก็มีจิตที่เมตตาคือมีความเป็นวิหารธรรมมากขึ้นแล้วเมื่อให้ คำแนะนำหรือว่าให้คำปรึกษาก็คิดเชื่อมโยงกับหลักธรรมมากขึ้นเหมือนกับการแนะนำที่ผ่านได้ให้ หลักธรรมเกี่ยวกับอธิบาทสี่แก่คนที่มารับคำปรึกษาที่มีปัญหาเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายไม่เพียงพอ

“หลังจากการอบรมทำให้มีทักษะการปรึกษากับญาติโยมดีกว่าเดิมเวลาที่โยมมาเล่าเรื่อง ความยื่นอยู่ให้ฟัง ก็จะตั้งใจฟังมีการวิเคราะห์แยกแยะเหตุการณ์ดีขึ้น ฝึกแก้ไขปัญหาเสริมสร้าง บรรยากาศชักชวนให้คำปรึกษา แนะนำด้วยเหตุผล”

“มีผู้ขอคำปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องค่าใช้จ่าย ค่อยค่อยพอใช้ก็ใช้ความเมตตา กรุณา ให้ความสนใจที่การทำงานของตน ทำด้วยใจที่มีความรักในงาน ที่ทำให้ความขยันหมั่นเพียรด้วยอธิบาท ๔ คือฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสาเป็นต้น”

นอกจากนั้นท่านยังเล่าถึง กรณีที่ได้ให้คำปรึกษาแก้ปัญหาด้านการซื้อหอย โดยโยมไม่สามารถที่จะหยุดการซื้อหอยได้ ทำให้เงินเก็บน้อย เงินเดือนไม่พอใช้ จึงได้เข้ามาปรึกษาจาก กระบวนการการให้คำปรึกษาพูดคุยกันเกี่ยวกับปัญหาที่แท้จริง แล้วก็ออกแบบการแก้ไขปัญหา โดยตั้งสัจจะอธิษฐานว่า จะไม่ซื้อหอย หรือถ้าซื้อก็จะลดการซื้อลง แต่จะเพิ่มเงินออม เปลี่ยนเงินซื้อหอยเป็นเงินออมเพิ่มขึ้น โดยผู้มารับคำปรึกษาเป็นคนออกแบบแล้วก็ตั้งสัจจะอธิษฐานเองแล้ว ท่านก็ให้กำลังใจให้คำแนะนำเพิ่มเติม

สรุปจากการสัมภาษณ์ติดตามผลการใช้รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการให้ คำปรึกษาเชิงพุทธ พบว่าพระสงฆ์ยังมีความจำเกี่ยวกับหลักการและวิธีการการให้คำปรึกษาที่สำคัญ ได้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะรูปแบบการอบรมเป็นลักษณะของเชิงปฏิบัติการ ไม่ได้เน้นเชิงบรรยายหรือให้ ความรู้ทฤษฎีและเพียง อย่างเดียว แต่เป็นการฝึกปฏิบัติด้วยทำให้พระสงฆ์ แม้ว่าจะสูงวัยแล้วแต่ก็ ยังจำหลักการสำคัญได้ วิธีการที่พบว่าพระสงฆ์หลังจากการอบรมแล้วได้ถูกนำไปใช้มามากที่สุดก็คือ การฟังอย่างลึกซึ้ง การถามคำถามเชิงบวก โดยนอกจากจะใช้กับตนเองแล้วก็ใช้เป็นเครื่องมือในการ ให้คำปรึกษาแก่ญาติโยม แม้ว่าจะมีบางส่วนที่ยังไม่ได้มีโอกาสให้คำปรึกษาแก่ญาติโยมมากนัก แต่ก็ ได้ทำหน้าที่พระสงฆ์ที่ดี เพราะมีความตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการเป็นที่พึ่งทางใจในบทบาทของ พระสงฆ์ ได้ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัย และทำหน้าที่เผยแผ่ธรรมตามโอกาสที่ได้รับ มอบหมายจากทางวัด

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาศัภษาภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาศัภษาภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ๒) เพื่อทดลองรูปแบบการพัฒนาศัภษาภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ซึ่งสามารถสรุปผลของการวิจัยได้ดังนี้

การวิจัยครั้งนี้เป็นการดำเนินการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สร้างชุดฝึกอบรมกิจกรรมรูปแบบการพัฒนาศัภษาภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา เพื่อเป็นเครื่องมือในการวิจัย ขึ้นมา ๑ ชุดจากนั้นส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบความชัดเจน ถูกต้อง ความเหมาะสมของกิจกรรม โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๓ รูป/คน ผู้วิจัยพัฒนาตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นนำไปสู่การทดลองจริง กับกลุ่มทดลองจำนวนทั้งสิ้น ๑๒ รูป คัดเลือกเข้ากลุ่มทดลองโดยอาสาสมัครพระสงฆ์สูงวัยซึ่งมีอายุ ๔๕ ปี ขึ้นไป มีความตั้งใจบวชระยะยาว และพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องจนจบกระบวนการผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การสรุปผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สรุปเป็น ๒ ตอน ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผลการวิจัยสรุปได้ดังต่อไปนี้

๑. เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาศัภษาภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบการพัฒนาศัภษาภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธ ได้รับการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๓ ท่าน ได้คะแนนภาพรวมค่าเฉลี่ยที่ ๔.๒๖ แปลผลอยู่ในระดับเหมาะสมมาก โดยมีกิจกรรมทั้งหมด ๖ กิจกรรมได้แก่ กิจกรรมที่ ๑ เปิดใจเรียนรู้สู่สงฆ์ไทยใจสมารถ กิจกรรมที่ ๒ พื้นฐานการปรึกษาเชิงพุทธ กิจกรรมที่ ๓ ฝึกปฏิบัติการปรึกษาเชิงพุทธ กิจกรรมที่ ๔ บูรณาการธรรมบรรเทาทุกข์ กิจกรรมที่ ๕ ฝึกปฏิบัติการภาคสนามการปรึกษาเชิงพุทธ กิจกรรมที่ ๖

๒. เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาศัภษาภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ผลการศึกษาพบว่า พบว่า การทดสอบคะแนนของพระสงฆ์สูงวัย มีคะแนนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ

การปรึกษาเชิงพุทธก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๕.๒๕ หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๗.๕๘ คะแนน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนทั้งสองครั้ง พบว่า คะแนนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงพุทธหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ เมื่อติดตามผลพบว่า ทักษะด้านการฟังอย่างลึกซึ้ง ด้านการถามเชิงบวก และด้านการสนทนายังคงเป็นศักยภาพที่พระสงฆ์มีอยู่ต่อเนื่อง สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการให้การปรึกษาในบทบาทของความ เป็นสงฆ์

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธ จิตวิทยา สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

๑. ผลการสร้างรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ผล การศึกษาพบว่า รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธ ได้รับการ ประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๓ ท่าน ได้คะแนนภาพรวมค่าเฉลี่ยที่ ๔.๒๖ แปลผลอยู่ในระดับ เหมาะสมมาก โดยมีกิจกรรม ทั้งหมด ๖ กิจกรรมได้แก่ กิจกรรมที่ ๑ เปิดใจเรียนรู้สู่สงฆ์ไทยใจ สมาร์ท กิจกรรมที่ ๒ พื้นฐานการปรึกษาเชิงพุทธ กิจกรรมที่ ๓ ฝึกปฏิบัติการปรึกษาเชิงพุทธ กิจกรรมที่ ๔ บูรณาการธรรมบรรเทาทุกข์ กิจกรรมที่ ๕ ฝึกปฏิบัติการภาคสนามการปรึกษาเชิง พุทธ กิจกรรมที่ ๖ โดยจุดมุ่งหมายของรูปแบบการพัฒนาพระสงฆ์ด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยานี้ นั้นมีเป้าหมายเพื่อให้พระสงฆ์ช่วยเหลือ หรือเป็นที่ปรึกษาให้กับฆราวาสที่มีปัญหาทางจิตใจได้ หรือ ส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดีต่อไป สอดคล้องกับ โสริย์ โปธิแก้ว^๕ กล่าวว่าไว้ว่าจุดมุ่งหมายการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธมี ๒ ประเด็น คือ เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ และเพื่อช่วยเพิ่มพูนภาวะจิตที่ เป็นกุศลให้กับผู้มาปรึกษา ทำให้ผู้ทรงคุณวุฒิเห็นว่ากระบวนการดังกล่าวมีความเหมาะสม นอกจากนั้นกระบวนการก็สอดคล้องกับ กระบวนการปรึกษาทางจิตวิทยาแนวพุทธ ของโสริย์ โปธิ แก้ว^๖ คือต้องมีการ การเชื่อมสมาน การพิจารณารอยแยก การเข้าใจเห็นจริง เป็นกระบวนการที่ ไม่ใช่การสอนตรงๆ อย่างที่พระสงฆ์เคยปฏิบัติ แต่เป็นทักษะการปรึกษาที่จะต้องมีลำดับขั้นตอนและ เทคนิคที่จำเป็น สอดคล้องกับแนวทางของประทีป พีชทองกลาง และคณะ^๗ ที่พบว่า การปรึกษาเชิง พุทธจิตวิทยานั้นเริ่มต้นที่ สร้างศรัทธา สนทนาเปิดใจ ใช้เทคนิค การสอบถาม การสนทนา การฟัง อย่างลึกซึ้ง การวิเคราะห์เรื่องราว การกระตุ้นด้วยการถามปริศนาธรรม การชมเชยและตำหนิ ซึ่ง กระบวนการเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของเนื้อหาที่อยู่ในรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์ด้านการ

^๕ โสริย์ โปธิแก้ว, การสังเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษาเพื่อ การพัฒนา รักษาและเยียวยาชีวิตจิตใจ:แนวคิด แนวทาง และประสบการณ์, หน้า ๑๐-๑๑

^๖ โสริย์ โปธิแก้ว, การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.

^๗ ประทีป พีชทองกลาง และคณะ, กระบวนการและทักษะการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา, วารสารปณิธาน: วารสารวิชาการด้านปรัชญาและศาสนา, ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๑ มกราคม - มิถุนายน ๒๕๖๑ : ๑- ๓๐.

การศึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา เพื่อให้พระสงฆ์เกิดความรู้ มีทักษะและมีเจตคติที่เหมาะสมต่อการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาต่อไป นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ นวลวรรณ พูนวสุพลฉัตร และคณะ^{๘๕} ที่วิจัยเรื่อง การวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา พบว่า กระบวนการดังกล่าวนี้มี ๕ ขั้นตอน คือ การสร้างสัมพันธภาพ, การสำรวจปัญหา, เข้าใจในปัญหา สาเหตุ ความต้องการ, การวางแผนแก้ปัญหา และยุติการปรึกษา ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มต่างๆ ได้หลากหลาย สอดคล้องกับ การศึกษาของ ลำปาง กำหอม และวิเชียร แสนมี^{๘๖} ศึกษาเรื่อง การศึกษาเชิงวิเคราะห์การให้คำปรึกษาในรายบุคคลผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท โดยเริ่มจากการถาม สังเกต และประเมินบุคลิกลักษณะของผู้ป่วยก่อนจึงจะสามารถนำหลักธรรมมาใช้กับบุคคลนั้นให้เหมาะ ตามจริตของแต่ละคน จะเห็นว่าแม้แนวทางในการให้การปรึกษากับกลุ่มผู้มีภาวะซึมเศร้าก็สามารถที่จะประยุกต์ใช้กระบวนการการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาได้ รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาจึงมีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้เพื่อเป็นเครื่องมือในการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์ด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

๒. ผลการทดลอง รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ผลการศึกษาพบว่า พบว่า การทดสอบคะแนนของพระสงฆ์สูงวัย มีคะแนนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงพุทธก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๕.๒๕ หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๗.๕๘ คะแนน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนทั้งสองครั้ง พบว่า คะแนนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงพุทธหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ เมื่อติดตามผลพบว่า ทักษะด้านการฟังอย่างลึกซึ้ง ด้านการถามเชิงบวก และด้านการสนทนายังคงเป็นศักยภาพที่พระสงฆ์มีอยู่ต่อเนื่อง สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการให้การปรึกษาในบทบาทของความเป็นสงฆ์ ซึ่งผลการทดลองทำให้พระสงฆ์เกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าตนเองในบทบาทของพระสงฆ์มากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ พระครูพิมพ์ปัญญานุยุต (บุญทา อินต๊ะปัญญา)^{๘๗} ที่ศึกษากระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้ ทำให้เกิดการรู้คุณค่าของตนเอง รู้ศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง สามารถปฏิบัติในการดำเนินชีวิตอย่างเต็มศักยภาพ ซึ่งกิจกรรมทดลองได้กระตุ้นให้พระสงฆ์ได้กลับมามองเห็นศักยภาพของตนเอง มีพลังในการทำหน้าที่ในบทบาทพระสงฆ์ ซึ่งอาจจะตอบโจทย์การศึกษา วิชชуда ฐิติโชติรัตน และคณะ^{๘๘} ศึกษา

^{๘๕} นวลวรรณ พูนวสุพลฉัตร และคณะ, การวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา, วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๖๓ หน้า ๗๙-๘๐.

^{๘๖} ลำปาง กำหอม และวิเชียร แสนมี, การศึกษาเชิงวิเคราะห์การให้คำปรึกษาในรายบุคคลผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท, วารสารพุทธปรัชญาวิวัฒน์ ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๖๒)

^{๘๗} พระครูพิมพ์ปัญญานุยุต (บุญทา อินต๊ะปัญญา) : กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้, พุทธศาสตร์ชุมชนบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา)

^{๘๘} วิชชуда ฐิติโชติรัตน และคณะ, การพัฒนาคลินิกการให้การปรึกษาแนวพุทธต้นแบบ เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงเชิงพุทธจิตวิทยา, วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๖๓ : ๑๕๗-๑๕๘.

เรื่อง การพัฒนาคลินิกการให้การปรึกษาแนวพุทธต้นแบบ เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงเชิงพุทธจิตวิทยา ที่มุ่งให้มีสถานที่เป็นคลินิกการให้การปรึกษาแนวพุทธ ผลการทดลองนี้แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมตาม รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา สามารถเป็นเครื่องมือในการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์ให้สามารถมาเป็นบุคลากรในคลินิกการให้การปรึกษาแนวพุทธได้ ถือเป็นกระบวนการที่สำคัญมาก ซึ่งเมื่อพระสงฆ์เห็นคุณค่าตนเอง และรู้ว่ามีความสามารถในการทำตนให้เป็นประโยชน์ได้ ทำให้พระสงฆ์กลับมาใส่ใจสุขภาพของตนเองด้วย ซึ่งถือเป็นผลต่อเรื่องที่ดี เพราะการดูแลสุขภาพกายและใจ ของพระสงฆ์ถือเป็นสิ่งที่จะต้องพัฒนา สอดคล้องกับการศึกษาของ อรรถวิทย์ สິงห์ศาลาแสง และคณะ^{๑๒} ที่ศึกษาเรื่อง การพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์ ในการป้องกันโรคและภาวะแทรกซ้อนของโรคเรื้อรัง ตำบลพลวง อำเภอจักราช จังหวัดนครราชสีมา พบว่า พระสงฆ์ดำเนินการตามกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ประกอบด้วย การวางแผน การปฏิบัติ การสังเกตการณ์ การสะท้อนผล วัตถุประสงค์ ทั้งนี้การดูแลสุขภาพพระสงฆ์ จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากชุมชนและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการปฏิบัติต่อพระสงฆ์ รวมถึงการพัฒนาศักยภาพด้านการดูแลสุขภาพด้วยตนเองให้กับพระสงฆ์ด้วย ซึ่งอาจจะนำไปสู่การต่อยอดพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์ด้านต่างๆ ที่จำเป็นต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านสุขภาพ หรือสุขภาพทางกายและใจ เพื่อให้พระสงฆ์มีความสามารถในการดูแลตนเอง และมีความสามารถในการเป็นที่พึ่งทางใจให้กับประชาชนด้วย สอดคล้องกับการศึกษาของ พระเพชรไทย วชิรปาลี(เพชรรักษา) และคณะ^{๑๓} ศึกษาเรื่อง แนวทางการพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐากในการดูแลรักษาพระสงฆ์ในเขตอำเภอโพธาราม จังหวัดร้อยเอ็ดซึ่งเมื่อพระสงฆ์มีความสามารถในการดูแลกายแล้ว ก็ต่อยอดด้วยการส่งเสริมให้พระสงฆ์มีความสามารถในการดูแลสุขภาพจิตใจต่อไป

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่า รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเพื่อการนำรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาไปใช้

(๑) ควรมีการศึกษารูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ให้มีความเข้าใจในกระบวนการและขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ก่อนนำไปใช้

^{๑๒} อรรถวิทย์ สິงห์ศาลาแสง, การพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์ ในการป้องกันโรคและภาวะแทรกซ้อนของโรคเรื้อรัง ตำบลพลวง อำเภอจักราช จังหวัดนครราชสีมา, วารสารมหาวิทยาลัยคริสเตียน ปีที่ ๒๘ ฉบับที่ ๑ มกราคม - มีนาคม ๒๕๖๕: ๘๘

^{๑๓} พระเพชรไทย วชิรปาลี(เพชรรักษา) และคณะ , แนวทางการพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐากในการดูแลรักษาพระสงฆ์ในเขตอำเภอโพธาราม จังหวัดร้อยเอ็ด, วารสารบัณฑิตสาเกตปริทรรศน์ ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๖๖: ๒๙๖.

(๒) สามารถที่จะปรับปรุงแนวทางหรือเนื้อหาให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการ และสามารถปรับระยะเวลาของการปฏิบัติให้เพิ่มมากขึ้นได้หากว่ากลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มอื่นที่ไม่ใช่พระสงฆ์สงฆ์

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่า รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สงฆ์ด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา สามารถนำมาใช้เพื่อพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สงฆ์ด้านการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาได้เป็นอย่างดี ดังนั้นผู้วิจัยจึงเสนอให้มีการจัดส่งเสริมให้กับพระสงฆ์สงฆ์ในพื้นที่อื่นๆ เพราะว่าปัจจุบันสถานการณ์พระสงฆ์สงฆ์ได้เพิ่มมากขึ้น จึงมีความจำเป็นที่จะพัฒนาศักยภาพของท่านให้มีความรู้ และทักษะที่จำเป็นต่อการดูแลและเป็นที่ยังทางจิตใจให้กับประชาชนต่อไป

๕.๓.๓ ข้อเสนอสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

(๑) จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่า รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สงฆ์ด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา สามารถนำมาใช้เพื่อพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สงฆ์ด้านการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาได้เป็นอย่างดี ดังนั้นผู้วิจัยจึงเสนอให้มีการศึกษาหรือทดลองกับพระสงฆ์กลุ่มอื่นๆ หรือผู้สูงอายุทั่วไป ต่อไป

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

(๑) หนังสือ:

กรมสุขภาพจิต. (๒๕๔๐). คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ ๓. นนทบุรี : โรงพิมพ์กระทรวงสาธารณสุข.

จตุภูมิ เขตจัตุรัส, การวิจัยทางการศึกษา : ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ (ขอนแก่น. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๕).

จิ่น แบรี่. (๒๕๓๗). คู่มือการฝึกทักษะให้การปรึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชัยรัตน์ เจริญสินโอฬาร, วาทกรรมการพัฒนา, (กรุงเทพมหานคร: วิชาษา, ๒๕๔๒), หน้า ๗
ณรงค์วิทย์แสนทอง, มารู้อีก COMPETENCY กันเถอะ, (กรุงเทพมหานคร: เอช อาร์ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๗), หน้า ๘

ดวงมณี จงรักษ์, ทฤษฎีการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น, พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรุงเทพมหานคร: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทยญี่ปุ่น), ๒๕๔๙. หน้า ๓

ประทีป พีชทองกลาง, รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร, หน้า ๒๐๖

พระครูปลัดมารุต วรมงคล, การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก. คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓ หน้า ๒๔๖

พระครูปลัดมารุต วรมงคล, การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก, หน้า ๒๕๑

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พุทธศาสตร์กับการแนะแนว. กองทุนมูลนิธิธรรมเพื่อการศึกษา และการปฏิบัติธรรม, 2534 หน้า 8

มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ. ๒๕๕๔. เทคนิคการให้คำปรึกษา : การนำไปใช้. ขอนแก่น : โรงพิมพ์คลังนานา

วัชร ทรัพย์มี. (2533). ทฤษฎีและกระบวนการการให้บริการปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์.

ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ, องค์การและการจัดการ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑๐๐-๑๐๓

สมพร บุขราทิจ, พุทธวิธีจิตบำบัด, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๔๒ หน้า ๒๗๒-๒๗๓.

สุกมล วิภาวิพลกุล. (2543). การช่วยเหลือผู้มีแนวโน้มฆ่าตัวตาย. พิมพ์ ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: องค์การรับสงเคราะห์และพัสดุภัณฑ์ .

โสรัช โปธิแก้ว, การประยุกต์อริยสัจ ๔ ของพระพุทธศาสนา กับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา, รายงานการวิจัย, (กรุงเทพมหานคร : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๕.

โสรัช โปธิแก้ว, การสังเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษาเพื่อการพัฒนา รักษาและเยียวยาชีวิตจิตใจ: แนวคิด แนวทาง และประสบการณ์, กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓, หน้า ๑๐-๑๑

โสรัช โปธิแก้ว, การสังเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษาเพื่อการพัฒนา รักษาและเยียวยาชีวิตจิตใจ: แนวคิด แนวทาง และประสบการณ์, หน้า ๑๐-๑๑

(๒) ดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์:

ชัยญาณัฐจิณณัฐชา, การพัฒนาบุคลากรโดยใช้แนวทางสมรรถนะ, วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร ปี การศึกษา, ๒๕๕๔).

ธัญญารัตน์ ชมสุวรรณค์, “ผลของการพิจารณารายบุคคลโดยใช้แนวคิดของซาเทียร์ โมเดลต่อสุขภาพจิต และการปรับตัวทางสังคมของผู้ป่วยเสพติดแอมเฟตามีน”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๒), หน้า ๑.

พระครูพิมลปัญญาบุญต (บุญทา อินตะปัญญา). : กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อ การตื่นรู้.พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา)

พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ (ธนิกกุล), “โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการฝึกปฏิบัติของเจ้าหน้าทีกองอำนวยการ พระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย”, ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต, (บัณฑิต วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๕๕.

พันเอก สัญญา พงษ์ศรีดา. รูปแบบการพัฒนาศักยภาพการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่กองอำนวยการ รักษาความมั่นคงภายในภาค ๑ ตามหลักพุทธธรรม,พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต (พุทธบริหาร การศึกษา),บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ว่าที่ร้อยตรีหญิงสุทธัญญา โอบอ้อม. “การพัฒนาศักยภาพบุคลากรขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ตามแนวพระพุทธศาสนา”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๒๔.

วิชชุดา ฐิติโชติรัตน์. (2559). การพัฒนารูปแบบการฝึกปฏิบัติของพระสงฆ์บูรณาการของพระสงฆ์ ที่มีบทบาทให้การปรึกษา. ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต.มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย.

อุดร เขียวอ่อน, รูปแบบการพัฒนาศักยภาพของพระธรรมทูตสายต่างประเทศ, พุทธศาสตร์ดุสิต บัณฑิต (พุทธบริหารการศึกษา) (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๖๐) หน้า บทคัดย่อ.

(๓) บทความ:

ณรรทอร พลชัย, “ผลการให้คำปรึกษารายบุคคล ที่มีต่อความวิตกกังวลในผู้ดูแลเด็กสมองพิการ”, วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๕๓): ๓๔-๔๓.

เตชภณ ทองเต็ม, ความรู้ด้านการมีกิจกรรมทางกายของพระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ, วารสารวิชาการ มจร บุรีรัมย์ ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๓ : ๓.

เตชภณ ทองเต็ม, ความรู้ด้านการมีกิจกรรมทางกายของพระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ, วารสารวิชาการ มจร บุรีรัมย์ ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๓ : ๑

ทิพย์ ชันแก้วและคณะ. "กลยุทธ์ การให้ คำปรึกษาของ พระพุทธเจ้า ในพระ สูตร." วารสาร ธาตุพนม ปริทรรศน์ ปีที่2 ฉบับที่1 2561 หน้า81-96

- นวลวรรณ พูนวสุพลนัตร และคณะ, การวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การ
 ปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา, วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม
 - สิงหาคม ๒๕๖๓ หน้า ๗๙-๘๐.
- นวลวรรณ พูนวสุพลนัตร และคณะ, การวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การ
 ปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา, วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม
 - สิงหาคม ๒๕๖๓ หน้า ๗๙-๘๐.
- ประทีป พีชทองกลาง, พุทธวิธีการให้คำปรึกษา: พุทธิปัญญาเพื่อการแก้ปัญหาชีวิตมนุษย์, (ออนไลน์)
 แหล่งที่มา, <http://www.undv.org/vesak2012/thaipdf/023.pdf> สืบค้นเมื่อ ๒๙
 กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗.
- ประทีป พีชทองกลาง และคณะ, กระบวนการและทักษะการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา, วารสาร
 ปณิธาน: วารสารวิชาการด้านปรัชญาและศาสนา, ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๑ มกราคม - มิถุนายน
 ๒๕๖๑ : ๑-๓๐.
- ประทีป พีชทองกลาง และคณะ, กระบวนการและทักษะการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา, วารสาร
 ปณิธาน: วารสารวิชาการด้านปรัชญาและศาสนา, ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๑ มกราคม - มิถุนายน
 ๒๕๖๑ : ๑-๓๐.
- ประทีป พีชทองกลาง และคณะ. กระบวนการและทักษะการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา. วารสารปณิธาน:
 วารสารวิชาการด้านปรัชญาและศาสนา. ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๑ มกราคม - มิถุนายน ๒๕๖๑
- พระ อนันตชัย อภิน น โท (ชิน โปธิ์ น้อย). "หลักธรรมที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษา ตามแนวพุทธ
 จิตวิทยา." วารสาร พุทธ จิตวิทยา 3.1 (2018): 52-66.
- พระครูภาวนาวีรานุสิฐ วิ, “กระบวนการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา”, วารสารบัณฑิตศึกษา
 ปริทรรศน์, ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๐): ๑๔๔-๑๕๕.
- พระใบฎีกากิตติพงษ์ สีลสุโข และคณะ, การพัฒนารูปแบบและกระบวนการปรึกษาตามแนวพุทธ
 จิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต, วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ ปีที่ ๗ ฉบับ
 ที่ ๑ มกราคม - มิถุนายน ๒๕๖๔ หน้า ๕๕- ๕๖.
- พระเพชรไทย วชิรปาลี(เพ็ชรรักษา) และคณะ , แนวทางการพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐากใน
 การดูแลรักษาพระสงฆ์ในเขตอำเภอโพธาราย จังหวัดร้อยเอ็ด, วารสารบัณฑิตสาเกต
 ปริทรรศน์ ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๖๖: ๒๙๖.
- พระเพชรไทย วชิรปาลี(เพ็ชรรักษา) และคณะ , แนวทางการพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐากใน
 การดูแลรักษาพระสงฆ์ในเขตอำเภอโพธาราย จังหวัดร้อยเอ็ด, วารสารบัณฑิตสาเกต
 ปริทรรศน์ ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๖๖: ๒๙๖.
- พระเพชรไทย วชิรปาลี(เพ็ชรรักษา), แนวทางการพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐากในการดูแลรักษา
 พระสงฆ์ในเขตอำเภอโพธาราย จังหวัดร้อยเอ็ด, วารสารบัณฑิตสาเกตปริทรรศน์ ปีที่ ๘
 ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๖: ๒๙๖-๓๐๔.
- พระสมุห์สมชาย นนทิโก (สุนนท์), ผลของการให้การปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ
 ของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรัง, วารสาร มจร ภาษาและวัฒนธรรม ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑
 มกราคม -มิถุนายน ๒๕๖๖: ๑๕-๒๕.

พระสมุห์สรินทร์ รตนโชโต และพระศกดิ์จรินทร์ ฐิตสวโร, บทบาทวัดกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทย ตามแนวพระพุทธศาสนา, วารสารพุทธนวัตกรรมและการจัดการ, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๕ กันยายน- ตุลาคม ๒๕๖๖: ๑๘๑-๑๘๒.

ลำปาง กำหอม และวิเชียร แสนมี.การศึกษาเชิงวิเคราะห์การให้คำปรึกษาในรายบุคคลผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท. วารสารพุทธปรัชญาวิวัฒน์ ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๖๒)

ลำปาง กำหอม และวิเชียร แสนมี.การศึกษาเชิงวิเคราะห์การให้คำปรึกษาในรายบุคคลผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท. วารสารพุทธปรัชญาวิวัฒน์ ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๖๒)

วันวิสาข์ ทิมมานพ และศรีวรรณ มีบุญ, “กระบวนการพุทธจิตวิทยาการศึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี”, วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, ปีที่ ๑๓ ฉบับพิเศษ เล่ม ๒ (มิถุนายน ๒๕๖๐): ๑๙๒-๒๐๕.

วิชชุดา ฐิติโชติรัตน และคณะ , การพัฒนาคลินิกการให้การศึกษาแนวพุทธต้นแบบ เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงเชิงพุทธจิตวิทยา , วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๖๓ : ๑๕๗-๑๕๘.

วิชชุดา ฐิติโชติรัตน และคณะ , การพัฒนาคลินิกการให้การศึกษาแนวพุทธต้นแบบ เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงเชิงพุทธจิตวิทยา , วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๖๓ : ๑๕๗-๑๕๘.

อรรถวิทย์ สิงห์ศาลาแสง, การพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์ ในการป้องกันโรคและภาวะแทรกซ้อนของโรคเรื้อรัง ตำบลพลวง อำเภोजักราช จังหวัดนครราชสีมา, วารสารมหาวิทยาลัยคริสเตเรียน ปีที่ ๒๘ ฉบับที่ ๑ มกราคม – มีนาคม ๒๕๖๕: ๘๘

อรรถวิทย์ สิงห์ศาลาแสง, การพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์ ในการป้องกันโรคและภาวะแทรกซ้อนของโรคเรื้อรัง ตำบลพลวง อำเภोजักราช จังหวัดนครราชสีมา, วารสารมหาวิทยาลัยคริสเตเรียน ปีที่ ๒๘ ฉบับที่ ๑ มกราคม – มีนาคม ๒๕๖๕: ๘๘

อรรถวิทย์ สิงห์ศาลาแสง, การพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์ ในการป้องกันโรคและภาวะแทรกซ้อนของโรคเรื้อรัง ตำบลพลวง อำเภोजักราช จังหวัดนครราชสีมา, วารสารมหาวิทยาลัยคริสเตเรียน ปีที่ ๒๘ ฉบับที่ ๑ มกราคม – มีนาคม ๒๕๖๕: ๘๘

(๕) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่และเอกสารอื่น ๆ:

-

(๖) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

กรมกิจการผู้สูงอายุ, สังคมผู้สูงอายุในปัจจุบันและเศรษฐกิจในประเทศไทย (ออนไลน์) แหล่งที่มา <https://www.dop.go.th/th/know/15/926>

ส่องโสม พึ่งพงศ์ และ ภัทรานุช แสงจันทร์. (2558). หลักจรรยาบรรณสำหรับนักจิตวิทยา และมาตรฐานการประพฤติปฏิบัติ ของสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน. <http://psy.slc.ac.th/img/psy/file/ac/psy1.pdf>

สุชญา สีหะวงษ์. (ม.ป.ป.). การให้คำปรึกษา (Counseling). สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10
จังหวัดอุบลราชธานี.

<http://person.ddc.moph.go.th/hrd/images/DATA/22.counseling.pdf>

Learning Hub. (2018). 15 ข้อที่ คุณ ควร รู้ ก่ อ น จ ะ ให้ ค ำ ป ร ี ก ษ า ไ ค ร .

<https://learninghubthailand.com/15-things-should-know-first-who-will-advise/>

Thai PBS, Aging Society **ไทยเข้าสู่สังคม"แก่เต็มขั้น"** สวนทางเด็กเกิดน้อย (ออนไลน์) แหล่งที่มา

<https://www.thaipbs.or.th/news/content/335743>

ภาคผนวก

คำนำ

เครื่องมือในการวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธ เป็นชุดฝึกอบรมที่ออกแบบมาเพื่อเป็นเครื่องมือในการนำไปใช้เพื่อการวิจัยพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธ โดยมีโครงสร้างกระบวนการจำนวน ๖ กิจกรรมหลัก เป็นหลักสูตร ๒ วัน ๑๒ ชั่วโมง ซึ่งจะเน้นกิจกรรมที่เน้นให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ ครอบคลุม ๓ ได้แก่ สุตตมย ปัญญา ด้วยเทคนิคการบรรยาย ประกอบสื่อและเอกสาร จินตามยปัญญา โดยกิจกรรมระดมความคิด แสดงความคิดเห็น และภาวนามยปัญญา เน้นการฝึกปฏิบัติเสริมทักษะ เพื่อเป็นเครื่องมือในการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธตามวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	๒
บทที่ ๑ บทนำ	๔
บทที่ ๒ แนวคิดที่เกี่ยวข้อง	๕
บทที่ ๓ แผนการจัดกิจกรรม	๑๐
แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๑	๑๑
แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๒	๑๓
แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๓	๑๕
แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๔	๑๗
แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๕	๑๙
แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๖	๒๑
ภาคผนวก.....	๒๓

บทที่ ๑ บทนำ

มีการคาดการณ์ว่า ประเทศไทยกำลังก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี พ.ศ. ๒๕๖๑ และจะกลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ ในปี พ.ศ. ๒๕๖๘ โดยคาดการณ์ว่าจะมีผู้สูงอายุประมาณ ๒๐ ล้านคน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๖๐) ซึ่งส่วนหนึ่งของผู้สูงอายุนั้นคือพระสงฆ์หรือกลุ่มที่ก้าวสู่ความเป็นพระสงฆ์ในวัยสูงอายุ จากการสำรวจเบื้องต้นพบว่าในแต่ละวันจะมีสัดส่วนของพระสงฆ์สูงอายุเพิ่มขึ้นต่อเนื่องทุกปี ในขณะที่พระหนุ่มกับสามเณรนั้นมีแนวโน้มลดลง แต่อย่างไรก็ตามพระสงฆ์สูงอายุหลายรูปกลับเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญต่อการขับเคลื่อนงานพัฒนาสังคม และเป็นผู้นำทางสังคมในการทำงานไม่ว่าจะเป็น งานเผยแผ่ การศึกษา การสาธารณสุข เคราะห์ และเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณให้กับชุมชนและสังคม จากสิ่งสะท้อนดังกล่าวเป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่า พระสงฆ์สูงอายุที่มีศักยภาพและความสามารถจะเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนงานพัฒนาสังคมและดูแลสังคมให้มีความก้าวหน้าอย่างผาสุก

พุทธจิตวิทยา จะเป็นกรอบแนวคิดในการเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงอายุ ให้เกิดความตื่นรู้ เห็นคุณค่า และศักดิ์ศรีของตนเอง และตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างสังคมที่อุดมคุณธรรม พัฒนาตนเองสู่ความเป็นผู้สูงอายุคุณภาพในศตวรรษที่ ๒๑ และมีส่วนร่วมในการพัฒนาคนไทยให้ก้าวไปสู่ความเป็นคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ที่มีความสมบูรณ์ทั้งด้านความรู้ ความสามารถในการสร้างสรรค์นวัตกรรมทางสังคมที่มีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณธรรม จริยธรรม มีวินัย มีค่านิยมที่ดี มีจิตสาธารณะ และมีความสุข ทั้งทางด้าน ครอบครัว สังคมและมีสุขภาพทางจิตวิญญาณ ตลอดจนพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต นำไปสู่การพัฒนาประเทศให้มีความมั่นคงยั่งยืนสืบไป

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่อง รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาพระสงฆ์สูงวัยให้มีศักยภาพสามารถที่จะเป็นที่พึ่งทางใจให้กับพุทธศาสนิกชนได้ และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนางานเผยแผ่พระศาสนาสืบต่อไปได้

เป้าหมาย แบ่งเป็น ๒ ลักษณะได้แก่

๑. ผลผลิต พระสงฆ์สูงวัยที่ร่วมโครงการวิจัยได้พัฒนาศักยภาพด้านการปรึกษาเชิงพุทธ

๒. ผลลัพธ์ พระสงฆ์สูงวัยที่ผ่านการอบรมมีทักษะด้านการปรึกษาเชิงพุทธ สามารถปฏิบัติตนเป็นที่พึ่งทางใจให้กับประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

การออกแบบหลักสูตรระยะสั้นเป็นเวลา ๒ วันหรือ ๑๒ ชั่วโมง

บทที่ ๒ แนวคิดที่เกี่ยวข้อง

๒.๑ การศึกษาเชิงพุทธ

๒.๒ หลักการเกี่ยวกับการศึกษาเชิงพุทธ

อาภา จันทรสกุล^{๒๖} ได้กล่าวถึงการนำหลักธรรมตามแนวพุทธศาสตร์มาใช้ในบริบทของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้การศึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการศึกษาให้ได้สำรวจตนเอง ทั้งด้านความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกและพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่การรู้จักตนเองตามความเป็นจริง เป็นผลให้ผู้รับการศึกษาสามารถตัดสินใจเลือกเป้าหมาย และแนวทางในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเองไปตามลำดับให้ได้รับประโยชน์สูงสุดในชีวิต

โสริช โพรธีแก้ว^{๒๗} กล่าวถึงภาวะจิตใจตามการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธว่ามีอยู่ ๒ ระดับได้แก่ระดับที่เป็นปัญหาหรือทุกสภาวะ unhealthy และระดับที่หมดปัญหาหรือสุขภาวะ Healthy สำหรับบุคคลที่มีทุกสภาวะนั้นความมีปัญหภายในจิตใจจะส่งผลถึงการมองโลกความคิด อารมณ์ความรู้สึกตลอดจนถึงการแสดงออกของพฤติกรรมและการปฏิสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมในแบบที่เป็นโทษมีความขัดแย้งเกิดเป็นความไม่สงบในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีสุขภาวะความแจ่มใสของจิตใจย่อมมีทัศนคติต่อโลกในแบบที่เกื้อหนุนมีความคิดอารมณ์ความรู้สึกตลอดจนพฤติกรรมและการปฏิสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมด้วยความสอดคล้องกลมกลืนเกิดเป็นคนทั้งต่อตัวเองและต่อผู้อื่นเกิดความสงบสันติสบายใจสร้างสรรค์องงามและเป็นสุข

โสริช โพรธีแก้ว^{๒๘} การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหนึ่งซึ่งเป็นนักจิตวิทยาการให้การศึกษาทำหน้าที่อำนวยความสะดวกให้อีกฝ่ายหนึ่งที่มาปรึกษาได้เกิดการสำรวจและเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งให้เห็นสิ่งที่ทำให้ใจหวนไหวไม่สงบระเพื่อมและเห็นถึงความชอบที่ใจกำหนดแต่ไม่เป็นไปตามนั้นรวมทั้งเอื้ออำนวยให้เกิดความรู้หรือปัญญาที่เป็นแนวทางในการดับทุกข์ที่เกิดขึ้นยอมรับความจริงด้วยใจที่ไม่หวั่นไหวนอกจากนี้ยังเอื้อให้เกิดความเจริญองงามทาง

^{๒๖} อาภา จันทรสกุล, ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษาในโรงเรียน, (กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๓๑), หน้า ๑๐๗.

^{๒๗} โสริช โพรธีแก้ว, การสังเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจิต/รักษาเพื่อการพัฒนา รักษาและเยียวยาจิตใจ แนวคิด แนวทาง ประสบการณ์และงานวิจัย, เอกสารประกอบการสอนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพุทธศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร, คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

^{๒๘} โสริช โพรธีแก้ว, การสังเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจิตรักษาเพื่อการพัฒนา รักษาและเยียวยาชีวิตจิตใจแนวคิดแนวทางประสบการณ์และงานวิจัย, (กรุงเทพมหานคร, คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).

จิตใจจากเรื่องราวที่เกิดขึ้นได้โดยการอาศัยหลักอริยสัจ ๔ ในพุทธธรรมเป็นแนวทางหรือแผนที่ในการใช้เป็นกระบวนการ

จากการศึกษาค้นคว้าสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา คือกระบวนการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาจะเป็นเสมือนเพื่อนร่วมทางคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจ ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกและพฤติกรรม ว่ายอมรับ เข้าใจในตนเอง และได้ตัดสินใจเลือกแนวทางการดับทุกข์ที่เกิดขึ้น ยอมรับความจริงด้วยความเข้าอกเข้าใจอย่างพองแท้ เปลี่ยนจากทุกข์หรือเรื่องราวร้ายๆภายใน มาเป็นความเจริญงอกงามภายในใจ โดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในบริบทที่เหมาะสม จนให้ผู้รับการปรึกษาได้รับประโยชน์สูงสุด

๒.๓ กระบวนการการปรึกษาเชิงพุทธ

กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีโครงสร้างพื้นฐานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธที่ใช้หลักอริยสัจ ๔ เป็นแผนที่ในการเรียนรู้ และปฏิบัติ โสริช โปธิแก้ว^{๒๙} กล่าวว่า การอาศัยหลักอริยสัจ ๔ เป็นรากฐานในการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษานั้นไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดประโยชน์แก่ผู้รับบริการเท่านั้น แต่เป็นประโยชน์ต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธด้วย โดยช่วยยกระดับจิตใจนักจิตวิทยาการปรึกษาไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์โดยรายละเอียดดังนี้

บทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ มีกระบวนการที่ใช้ในการปฏิบัติงาน เชิงจิตวิทยาการปรึกษา ๓ หลักการได้แก่ ๑.การเชื่อมสมาน (tuning in) ๒.การพิจารณารอยแยก (identify split) ๓.การประจักษ์แจ้ง(realization) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑. การเชื่อมสมาน(tuning in) คือ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาละทิ้ง ตนเองได้อย่างแท้จริง และนำตัวเองเข้าเชื่อมกับผู้รับการปรึกษา เป็นการเชื่อมที่สงบและแนบสนิท ทางจิตใจ ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถที่จะรับรู้ กระแสความรู้สึกทุกข์หรือสุข ที่ซ่อนอยู่ในเรื่องราวของผู้รับบริการได้ เป็นเสมือนการปรับคลื่นจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาให้ตรงกับคลื่นจิตใจของผู้รับบริการเชื่อมสมานเช่นนี้ต้องอาศัยใจที่เปิดกว้างโล่ง ว่าง เจียบ นิ่ง หรือไว้ ตัวตน การเชื่อมจึงจะเป็นการเชื่อมที่สนิทแนบแน่นในระดับเดียวกันสิ่งที่แสดงถึงการเชื่อมสมาน จะแสดงออกผ่านทางสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียงของนักจิตวิทยาการปรึกษาการเชื่อมได้ซึ่งฐานขอ อย่างสนิทใจที่อาศัยการฝึกใจของผู้ปฏิบัติงานจนอยู่ในภาวะของไตรสิกขาอย่างสมบูรณ์ และเกิด ภาวะมรรคมืองค์ ๘ จนถึงพร้อมเมื่อเชื่อมสมานได้แล้ว สัมพันธภาพที่ดีย่อมเกิดขึ้น ผู้รับบริการ เต็มไปด้วยความไว้วางใจจนสามารถบรรยายความรู้สึกนึกคิดอันเป็นส่วนลึกที่สุดของผู้รับบริการและนักจิตวิทยาการปรึกษาจะชัดเจนขึ้นในการมองเห็นต้นเหตุแห่งความทุกข์หรือสุขของ ผู้รับบริการ โดยหากเป็นทุกข์ก็ร่วมกันแก้ไขหรือสุขก็ร่วมกันเอื้อ ให้เกิดความเจริญงอกงามในจิตใจ

^{๒๙} โสริช โปธิแก้ว, การสังเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจิต/รักษาเพื่อการพัฒนา รักษาและเยียวยาจิตใจ แนวคิด แนวทาง ประสบการณ์และงานวิจัย, เอกสารประกอบการสอนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพุทธศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร, คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

๒. การพินิจร่อยแยก(identify split) คือ การที่นักจิตวิทยาการศึกษา ค้นพบ ร่องรอย ความแตกแยกความไม่ลงรอยของความจริง กับความคาดหวังในจิตใจของ ผู้รับบริการ หรือ การหารากเหง้าแห่งความทุกข์ คือภาวะใจที่กระเพื่อม เกิดความรู้ สึกกุดตันไม่ว่า จะเป็นรูปแบบใดก็ตาม เช่น เสียใจ กังวลเศร้า กลัว โกรธ ไม่พอใจ ฯลฯโดยล้วนมีทุกข้ออันมาจากความคาดหวังในจิตใจ เป็นรากเหง้าทั้งสิ้นความคาดหวังในจิตใจโดย คือปรากฏการณ์แห่ง วงจรปฏิจักษุมุขบาท หาก นักจิตวิทยาการศึกษาสามารถค้นพบร่องรอยแห่งความแตกแยกนั้นได้ จะสามารถแสดงชี้ให้ ผู้รับบริการเห็นถึงรอยแยกแห่งความคาดหวังนี้ผู้รับบริการพิจารณาได้เพื่อ ตามนาไปสู่ขั้นตอนต่อไป ของกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

๓. การประจักษ์แจ้ง(realization) คือ ภาวะที่นักจิตวิทยาการศึกษาได้เอื้อให้ ผู้รับบริการเห็นเหตุแห่งทุกข์นั้น แล้วอาศัยความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างลึกซึ้งส่วนตน ผู้รับบริการให้ ออกจากความไม่รู้ (อวิชชา) โดยเอื้อให้ผู้รับบริการพบกับความจริงแท้ในชีวิตซึ่งขั้นตอนนี้เป็น กระบวนการแห่งปัญญาของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธอย่างแท้จริงในการ ช่วยเหลือผู้รับบริการ เพื่อให้ผู้รับบริการมีสติ สมาธิ และปัญญา นำพาตนเองไปสู่ทางสว่าง ไป กับความจริงที่แท้อย่าง สอดคล้องกันได้ กระบวนการแห่งปัญญาของนักจิตวิทยาการศึกษานั้นจำเป็นต้องอาศัยหลักธรรม ต่างๆ เพื่อนำพาผู้รับบริการ ให้ก้าวข้ามจากความทุกข์ใจได้ อย่างไร ก็ตาม ภาวะดังกล่าวไม่เพียงแต่ ฝ้ายใดฝ้ายหนึ่งพึงพาให้เกิดขึ้นเท่านั้นแต่หมายถึงทั้งสองฝ่าย คอยๆต่อเติมความเข้าใจในชีวิตให้มา บรรจบกันได้ ดังนั้นการตัดสินใจอย่างไรวินั้นจะต้องขึ้นอยู่กับ ผู้รับบริการด้วย

กระแสการเปลี่ยนแปลงของผู้รับบริการในกระบวนการจิตวิทยาการศึกษาแนว พุทธที่เกิดขึ้นกับผู้รับบริการนั้น นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธจะต้องเอื้ออำนวยให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงในตัวของผู้รับบริการ โดยมีกระแสการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้รับบริการดังนี้

๑. การสังเกต (Awareness) คือ การที่ผู้รับบริการสามารถกลับมาอยู่กับ ตนเองจนตระหนักรู้ว่าตนกำลังประสภาวะใดของจิตใจกับ

๒. การสำรวจ (Exploration) คือ การที่ผู้รับบริการได้มีโอกาสที่จะสำรวจ ตนเองเพื่อทำความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งโดยเป็นผลที่นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธเอื้อให้ ผู้รับบริการให้มีการเปิดเผยตนเองและได้ตระหนักถึงอารมณ์และความรู้ สึกต่างๆในตนเอง

๓. การตรวจพิจารณา (Examination) คือการที่ผู้รับบริการได้ทบทวน ได้ ตรวจสอบพิจารณาว่าสิ่งที่ตนเองเผชิญอยู่นั้น ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิตอย่างไร นักจิตวิทยาการศึกษาจะเอื้อให้ผู้รับบริการขยายมุมมองให้กว้างยิ่งขึ้น ไม่ได้รับรู้เพียงด้านเดียว หรือ ยึดมั่นกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนมองเห็นอีกแง่มุมหนึ่งของชีวิต

๔. การเกิดความงอกงาม (Growth) คือการที่ผู้รับบริการมีหัวใจที่ฟู ยกระดับ จิตใจของตนเองขึ้นจากการที่ผู้รับบริการได้เข้าใจโลกและชีวิตอย่างลึกซึ้งโดยที่นักจิตวิทยาการศึกษา ชี้ประเด็นในชีวิตของผู้รับบริการในด้านที่งดงามให้ผู้รับบริการได้ตระหนัก ซึ่งเป็นด้านที่น่าชื่นชมและมีคุณค่า อันจะช่วยเปิดมุมมองแก่ชีวิตของผู้รับบริการไม่ให้ยึดมั่นกับส่วนที่ทำให้ชีวิตของตนเอง ด้อยค่าลง

๕. การแก้ปัญหา (Problem solving) คือการที่ผู้รับบริการเห็นทางออกของ ปัญหาส่วนตนโดยได้จากความเข้าใจในปัญหาของตนอย่างแท้จริง

๖. การเข้าใจเห็นจริง (Realization) คือการที่ผู้รับบริการตระหนักชัดถึงความจริงอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ เข้าใจอย่างถ่องแท้ในความทุกข์ที่ตนเองเผชิญอยู่ให้ผู้รับบริการผ่อนคลายความคาดหวังลง จนสามารถปรับใจตนเองให้สงบขึ้นนิ่งขึ้นได้ และสามารถแก้ไข ปัญหาได้ด้วยตนเองในท้ายที่สุด ด้วยกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธดังกล่าวจึงเป็นรากฐานที่นักจิตวิทยาการ ปรึกษาแนวพุทธใช้เป็นเครื่องมือในการทำ ความเข้าใจต่อตนเองและความเข้าใจต่อโลกและชีวิตของบุคคลและนำไปสู่ การร่วมกันเดินทางแก้ทุกข์ภายในใจร่วมกันกับผู้รับบริการอย่างมีประสิทธิภาพ และจากการศึกษาค้นคว้า ยังมีรูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของ พระสงฆ์ผู้มีบทบาทให้การปรึกษา^{๓๐} มีแนวทางปฏิบัติ ๖ ด้านดังนี้คือ คือ

๑. เป้าหมายการปรึกษา
๒. หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษา
๓. คุณลักษณะที่สำคัญของพระสงฆ์ผู้มีบทบาทให้การปรึกษา
๔. กระบวนการให้การปรึกษา ซึ่งประกอบด้วย ๖ ขั้นตอน ได้แก่ การปฏิสังขารด้วยจิตเมตตา การสนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร การพิจารณาทุกข์ การชี้ชวนให้เห็นและเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์ การนำพาให้บังเกิดสุขภายใน และการให้แนวทางดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี
๕. ทักษะการปรึกษา และ
๖. ผลการปรึกษา ที่เน้นให้ผู้มาปรึกษาคลายความทุกข์ใจ และเข้าใจความจริงของชีวิตมากขึ้น

รูปแบบของการปรึกษาในหนังสือคู่มือแนวปฏิบัติ การปรึกษา แนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา มีแนวทางและขั้นตอนปฏิบัติดังนี้^{๓๑}

๑. เป้าหมายการปรึกษา

- ผู้มาปรึกษาเผชิญปัญหาด้วยสติและใจที่สงบ
- ผู้มาปรึกษามีกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ
- ผู้มาปรึกษาพัฒนาไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) สามารถดำเนิน

ชีวิตที่ดีงามตามธรรม

๒. หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษา ชั้น ๕, ไตรลักษณ์, หลักธรรม, อริยสัจ ๔, ไตรสิกขา

๓. คุณลักษณะของพระสงฆ์ผู้มีบทบาทให้การปรึกษา ประพฤติพรหมวิหาร ๔, มีความเป็นกัลยาณมิตร, มีสติสัมปชัญญะ มีวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ, ดำรงตนตามหลักไตรสิกขา

๔. กระบวนการให้การปรึกษา ซึ่งประกอบด้วย ๖ ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ ๑ การปฏิสังขารด้วยจิตเมตตา

ขั้นตอนที่ ๒ การสนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร

^{๓๐} วิชชุดา ฐิติโชติรัตนานา, สิริวัฒน์ ศรีเครือตงและ, เอมอร ฤกษ์รุ่งสรรค์, การพัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา,วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑, (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๖๐).

^{๓๑} วิชชุดา ฐิติโชติรัตนานา, หนังสือคู่มือแนวปฏิบัติ การปรึกษา แนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร :มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๔๙-๕๐.

ขั้นตอนที่ ๓ การพินิจรู้ทุกข์ การชี้ชวนให้เห็นและเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์

ขั้นตอนที่ ๔ การนำพาให้บังเกิดสุขภายใน

ขั้นตอนที่ ๕ การให้แนวทางดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี

๕. ทักขะ เป็นการใช้ทักขะเพื่อการสื่อสารอย่างเป็นกัลยาณมิตร ในทิศทางให้เกิดการคิดแบบโยนิโสมนสิการ และมีความเข้าใจความจริงของชีวิต ประกอบด้วย ๑. การพัฒนาทักขะทางด้านจิตใจ คือ สมภาติ และวิปัสสนา ๒. การพัฒนาทักขะการสื่อสารทางด้านวาจาโดยบูรณาการจากทักขะการปรึกษาตามแนวตะวันตก

จากการศึกษาข้อมูลกระบวนการให้คำปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยาพอจะสรุปได้ว่า ด้านแรกคือผู้ให้คำปรึกษา จะต้องเป็นผู้ใช้หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา ทั้งทางด้านกาย วาจา ใจ โดยเข้าใจหลักธรรมอย่างลึกซึ้ง ในการที่จะเป็นผู้ให้คำปรึกษา โดยไม่เพียงเพื่อประโยชน์ของผู้เข้ารับการปรึกษา แต่ยังเป็นประโยชน์ต่อผู้ให้การปรึกษาอีกด้วย เพราะหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา จะยกระดับจิตใจ รวมไปถึงความเป็นมนุษย์ได้สูงขึ้น

ด้านผู้เข้ารับการปรึกษา คือผู้ที่มีความทุกข์หรือ สภาวะที่บีบคั้นภายในใจรวมถึงผู้ต้องการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาจะใช้กระบวนการในการให้คำปรึกษาโดยเอื้ออำนวยให้ผู้เข้ารับการปรึกษา ได้ทบทวน ไตร่ตรอง พินิจพิจารณาตนเอง ค้นหาปัญหาที่เกิดขึ้นภายในใจ ตามหลักเหตุและผล หรือหลักธรรมใดๆที่ใช้ตามบริบท เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษาสามารถที่จะตัดสินใจแก้ไข ปัญหา รู้ทุกข์ รู้เหตุ รู้ เข้าใจตามความเป็นจริง โดยอาศัยหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา เข้ามาเป็นหลักในการให้คำปรึกษา โดยใช้ทักขะการปรึกษาตามแนวตะวันตก

๒.๔ สรุปการปรึกษาเชิงพุทธ

สรุปขั้นตอนกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างขั้นตอนแรกตั้งเป้าหมายของการให้การปรึกษา ขั้นสองหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษา โดยใช้หลักธรรมให้เข้ากับบริบท ขั้นที่สามคุณลักษณะที่สำคัญของผู้ให้การปรึกษา จะต้องประพฤติปฏิบัติ ตามหลัก พรหมวิหาร ๔, มีความเป็นกัลยาณมิตร, มีสติสัมปชัญญะมีวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ, ดำรงตนตามหลักไตรสิกขา ขั้นที่ ๔ กระบวนการให้การปรึกษา ซึ่งประกอบด้วย ๖ ขั้นตอน ได้แก่ การปฏิสังขารด้วยจิตเมตตา การสนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร การพินิจรู้ทุกข์ การชี้ชวนให้เห็นและเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์ การนำพาให้บังเกิดสุขภายใน และการให้แนวทางดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี ขั้นที่ห้ารู้และเข้าใจทักขะการปรึกษา และเป็นผู้ผ่านการฝึกฝนมาอย่างดี และขึ้นทบทวนผลการปรึกษา ที่เน้นให้ผู้มาปรึกษาศลายความทุกข์ใจ และเข้าใจความจริงของชีวิตมากขึ้น

การปรึกษาตามแนวพุทธวิธีพอจะสรุปได้ว่า เป็นอีกหนึ่งกระบวนการที่ใช้ในการช่วยเหลือ ผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาโดยผ่านสัมพันธ์ภาพอันดีงามตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ทักขะการปรึกษาตามแนวตะวันตก ประยุกต์ใช้หลักธรรมในการปฏิบัติทั้งผู้ให้และผู้รับตามบริบทที่สมควร เพื่อเอื้ออำนวยให้คลี่คลายออกจากปัญหาและยังความเจริญงอกงามจากเรื่องราวปัญหาที่เลวร้ายได้ และยังความดีงามให้เจริญขึ้นต่อไปทั้งผู้ให้และผู้รับ และเป็นแนวทางอีกทางหนึ่งซึ่งเหมาะสมกับสังคมไทย เพราะประชาชนส่วนมากใน มีพื้นฐาน ความรู้ ความคิด ความเชื่อ และวิถีชีวิตใกล้เคียงกับพระพุทธศาสนาเป็นอันมาก

บทที่ ๓ แผนการจัดกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการศึกษาเชิงพุทธ เป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการด้วยกระบวนการสะท้อนคิดตามแนวทางวิถีพุทธ คือ สุตมยปัญญา กระบวนการเพิ่มพูนความรู้สร้างความเข้าใจในวิถีพุทธและการบวนการบูรณาการธรรมะเพื่อจัดกระบวนการเรียนรู้เชิงพุทธ จินตามยปัญญา กระบวนการสะท้อนคิดเพื่อความเข้าใจและสร้างสรรค์การบูรณาการธรรมะเพื่อการศึกษเชิงพุทธ ภาวนามยปัญญา กระบวนการเชิงปฏิบัติการการศึกษเชิงพุทธ เพื่อเสริมทักษะการสะท้อนคิดและการศึกษเชิงพุทธด้วยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติ ประกอบด้วยกิจกรรมพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการศึกษาเชิงพุทธ ๖ กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ เปิดใจเรียนรู้สู่สงฆ์ไทยใจสมารถ

รูปแบบกิจกรรม สุนทรียสนทนา นำเสนอ(Dialogue) Think-share-Note=TSN

เวลา ๒.๐๐ ชม.

กิจกรรมที่ ๒ พื้นฐานการศึกษาเชิงพุทธ

รูปแบบกิจกรรม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Jigsaw Reading) Read-Think-Question-Note = RTQN

เวลา ๒.๐๐ ชม.

กิจกรรมที่ ๓ ฝึกปฏิบัติการการศึกษาเชิงพุทธ Open Forum Discussion = OFD

รูปแบบกิจกรรม บทบาทสมมติ ปฏิบัติการ

เวลา ๒.๐๐ ชม.

กิจกรรมที่ ๔ บูรณาการธรรมบรรเทาทุกข์

รูปแบบกิจกรรม ประยุกต์ธรรมเพื่อการบรรเทาทุกข์ทางใจ Project-Research-Develop = PRD

เวลา ๒.๐๐ ชม.

กิจกรรมที่ ๕ ฝึกปฏิบัติการภาคสนามการศึกษาเชิงพุทธ

รูปแบบกิจกรรม กิจกรรมกลุ่มการเรียนรู้ และปฏิบัติการ Team-Apply-Present = TAP

เวลา ๒.๐๐ ชม.

กิจกรรมที่ ๖ ทบทวนธรรมนำการศึกษา

รูปแบบกิจกรรม สรุปรธรรมสำหรับการศึกษาและเยียวยาจิตใจ Look-Share-Note = LSN

เวลา ๒.๐๐ ชม.

รวม ๑๒ ชั่วโมง

สถานที่ ห้องประชุม

อุปกรณ์ เครื่องฉายโปรเจกเตอร์, กระดาษขีด, ปากกาเมจิก, ใบงาน, กระดาษบันทึก

กิจกรรมที่ ๑ เปิดใจเรียนรู้สู่สงฆ์ไทยใจสมารถ

รูปแบบกิจกรรม สุนทรียสนทนา นำเสนอ(Dialogue) Think-share-Note=TSN
เวลา ๑๒๐ นาที

สาระสำคัญ

กิจกรรมที่ ๑ เปิดใจเรียนรู้สู่สงฆ์ไทยใจสมารถ เป็นกิจกรรมที่ทำให้พระสงฆ์ที่เข้าร่วมกิจกรรมได้เริ่มต้นในการรู้จักกันและสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เพราะส่วนใหญ่มาจากคนละวัดกัน ซึ่งในการพัฒนาศักยภาพการปรึกษาเชิงพุทธนั้น จะเริ่มต้นด้วยการให้พระสงฆ์ได้เปิดใจรับฟังคนอื่นอย่างจริงจัง และเป็นคนสามารถที่จะเปิดเผยความรู้สึกต่อคนอื่นได้อย่างเหมาะสม

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

๑. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม
๒. ผู้เข้าร่วมเกิดการแลกเปลี่ยนกันและกันด้วยเมตตาวจีกรรม
๓. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความเข้าใจต่อกันมีการแสดงออกให้เห็นด้านเมตตากายกรรม และเมตตาวจีกรรม

ประเด็นสำคัญ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมทดลอง
๒. อธิบายแนวปฏิบัติตนในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม
๓. สร้างความเป็นกันเอง

ผู้เข้าอบรม

จำนวน ๒๐ รูป

การวัดและประเมิน

๑. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
๒. แบบสังเกตพฤติกรรม

ขั้นตอนกิจกรรม

เวลา	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	อุปกรณ์ที่ใช้
------	----------------------	---------------

๓๐ นาที	วิทยากรกล่าวต้อนรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประธาน นำให้พระสวดมนต์ ด้วยบทสรรเสริญพระรัตนตรัย จากนั้นเจริญสตินั่งสมาธิประมาณ ๕ นาที -ชี้แจงรายละเอียดของโครงการวิจัย	<ul style="list-style-type: none"> - เครื่องเสียง - ผ้าปูนั่ง - หนังสือสวดมนต์ฉบับย่อ - เอกสารชี้แจงโครงการวิจัย
๖๐ นาที	วิทยากรดำเนินกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริม การมีส่วนร่วม ให้รู้จักกัน และเกิดความคุ้นเคยกัน โดยการแยกกลุ่มออกเป็น ๔ กลุ่ม แต่ละกลุ่มมีพี่ เลี้ยงดูแลกลุ่มละ ๑ รูป แจกกระดาษ A๔ คนละ ๑ แผ่น จากนั้นให้ทุกคนวาดภาพสายน้ำ โดยให้ เปรียบเทียบกับชีวิตตัวเองว่าถ้าเปรียบได้กับสายน้ำ แล้ว จะเป็นสายน้ำแบบไหน เมื่อวาดเสร็จแล้วก็ แลกเปลี่ยนเล่าชีวิตตนเองผ่านภาพวาดสายน้ำ	<ul style="list-style-type: none"> - กระดาษ A๔ - สีเทียน - แบบบันทึกสะท้อนคิด
๓๐ นาที	เสร็จแล้วก็ให้สะท้อนบทเรียน เขียนแบบบันทึก ความรู้สึก ก่อนที่จะเจริญสตินั่งสมาธิอีกครั้ง ประมาณ ๑๐ นาที	<ul style="list-style-type: none"> - แบบบันทึกพฤติกรรม

กิจกรรมที่ ๒ พื้นฐานการปรึกษาเชิงพุทธ

รูปแบบกิจกรรม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Jigsaw Reading) Read-Think-Question-Note = RTQN

เวลา ๑๒๐ นาที

สาระสำคัญ

พระสงฆ์สูงวัยมีความจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ปรับพื้นฐาน ด้านการปรึกษาเชิงพุทธ ซึ่งมี
จุดสำคัญ ได้แก่ ๑. เป้าหมายการปรึกษา ๒. หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษา ๓. คุณลักษณะที่
สำคัญของพระสงฆ์ผู้มีบทบาทให้การปรึกษา ๔. กระบวนการให้การปรึกษา ผ่านกระบวนการ
เรียนรู้ อ่าน คิด เขียนและตั้งคำถาม พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนเรียนรู้

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

๑. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม
๒. ผู้เข้าร่วมเกิดการแลกเปลี่ยนกันและกันด้วยเมตตาธรรม
๓. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความเข้าใจพื้นฐานการปรึกษาเชิงพุทธ

ประเด็นสำคัญ

๑. เน้นปรับปรุงพื้นฐานและมุมมองที่จำเป็นสำหรับการปรึกษาเชิงพุทธ
๒. มีอิสระทางความคิดและแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ผู้เข้าอบรม

จำนวน ๒๐ คน

การวัดและประเมิน

๓. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
๔. แบบสังเกตพฤติกรรม
- ๕.

ขั้นตอนกิจกรรม

เวลา	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	อุปกรณ์ที่ใช้
๑๕ นาที	ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นวงกลมจากนั้นนำเข้าสู่ความสงบประมาณ ๕ นาที - วิทยากรชี้แจงกิจกรรม	- เครื่องเสียง - ผ้าปูนั่ง
๔๐ นาที	วิทยากรบรรยายเรื่อง “พื้นฐานการปรึกษาเชิงพุทธ” จากนั้นให้กิจกรรมการอ่าน คิด เขียนและตั้งคำถาม เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกรณีศึกษาจากธรรมบท ๔ กรณี ดังนี้ ๑. นางกีสาคโคตรมี ๒. นางปฎาจารย์ ๓. มัญจกุนทลี ๔. จุลปัทภกะ	- กระดาษ บรุ่ม - สีเทียน
๑๕ นาที	เสร็จแล้วก็ให้สะท้อนบทเรียน เขียนแบบบันทึกความรู้สึก ก่อนที่จะเจริญสตินั่งสมาธิอีกครั้ง ประมาณ ๑๐ นาที	- ไมค์ - เครื่องเสียง

กิจกรรมที่ ๓ ฝึกปฏิบัติการปรึกษาเชิงพุทธ Open Forum Discussion = OFD

รูปแบบกิจกรรม บทบาทสมมติ ปฏิบัติการ

เวลา ๖๐ นาที

สาระสำคัญ

กระบวนการให้การปรึกษา ซึ่งประกอบด้วย ๖ ขั้นตอน ได้แก่
ขั้นตอนที่ ๑ การปฏิสันถารด้วยจิตเมตตา

ขั้นตอนที่ ๒ การสนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร

ขั้นตอนที่ ๓ การพินิจรู้ทุกข์ การชี้ชวนให้เห็นและเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์

ขั้นตอนที่ ๔ การนำพาให้บังเกิดสุขภายใน

ขั้นตอนที่ ๕ การให้แนวทางดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี

ทักษะ เป็นการใช้ทักษะเพื่อการสื่อสารอย่างเป็นกัลยาณมิตร ในทิศทางให้เกิดการคิดแบบโยนิโสมนสิการ และมีความเข้าใจความจริงของชีวิต ประกอบด้วย ๑. การพัฒนาทักษะทางด้านจิตใจ คือ สมาธิ และวิปัสสนา ๒.การพัฒนาทักษะการสื่อสารทางด้านวาจาโดยบูรณาการจากทักษะการปรึกษาตามแนวตะวันตก

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

๑. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
๒. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำเสนอกระบวนการให้การปรึกษา

ประเด็นสำคัญ

๑. กระบวนการให้การปรึกษา
๒. ทักษะการสื่อสารอย่างเป็นกัลยาณมิตร

ผู้เข้าอบรม

จำนวน ๒๐ รูป

การวัดและประเมิน

๑. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
๒. แบบสังเกตพฤติกรรม

ขั้นตอนกิจกรรม

เวลา	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	อุปกรณ์ที่ใช้
๑๕ นาที	ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นวงกลมจากนั้นนำเข้าสู่ความสงบประมาณ ๕ นาที -วิธยากรชี้แจงกระบวนการ	- เครื่องเสียง - ผ้าปูนั่ง - ไมค์
๔๐ นาที	ผู้เข้ากระบวนการแยกกลุ่ม ๔ กลุ่ม พร้อมโจทย์สำหรับฝึกปฏิบัติการปรึกษา โดยสมาชิกในกลุ่มแสดงบทบาทสมมติเป็นผู้รับบริการปรึกษา และให้อีก ท่านเป็นผู้ให้การปรึกษา โดยมีสมาชิกท่านอื่นๆ สังเกตการณ์ เวียนไปจนครบทุกรูป	- กระดาษ A ๔ - ปากกา

๑๕ นาที	เสร็จแล้วก็ให้สะท้อนบทเรียน เขียนแบบบันทึกความรู้สึกรู้สึก ก่อนที่จะเจริญสตินั่งสมาธิอีกครั้ง ประมาณ ๑๐ นาที	<ul style="list-style-type: none"> - กระดาษ A ๔ - ปากกา
---------	--	---

กิจกรรมที่ ๔ บูรณาการธรรมบรรเทาทุกข์

รูปแบบกิจกรรม ประยุกต์ธรรมเพื่อการบรรเทาทุกข์ทางใจ Project-Research-Develop = PRD
เวลา ๑๒๐ นาที

สาระสำคัญ

ธรรมะเป็นสิ่งที่เป็นอภาลิโก แต่ว่าพระสงฆ์ยังขาดทักษะที่จะนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการช่วยเหลือเยียวยาจิตใจ ของคนที่มีความทุกข์ การฝึกให้พระสงฆ์ได้แตกฉานในธรรมเพื่อนำไปใช้ประกอบการปรึกษา จึงมีความจำเป็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักอริยสัจ หลักไตรลักษณ์และพรหมวิหารธรรม อันควรแก่การเรียนรู้เพื่อการดูแลใจที่ดีต่อไป

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

๑. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกการประยุกต์ธรรมะเพื่อการปรึกษา
๒. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ประยุกต์ธรรมะเพื่อบูรณาการกับการปรึกษา

ประเด็นสำคัญ

๑. การประยุกต์ธรรมะเพื่อบูรณาการสู่การปรึกษา
๒. การประยุกต์ใช้เพื่อการเป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดี

ผู้เข้าอบรม

จำนวน ๒๐ คน

การวัดและประเมิน

๑. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
๒. แบบสังเกตพฤติกรรม

ขั้นตอนกิจกรรม

เวลา	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	อุปกรณ์ที่ใช้
๑๕ นาที	ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นวงกลมจากนั้นนำเข้าสู่ความสงบประมาณ ๕ นาที	<ul style="list-style-type: none"> - เครื่องเสียง - ผ้าปูนั่ง

	-วิทยากรชี้แจงกิจกรรม	
๙๐ นาที	วิทยากรแจกสลากหลักธรรมให้แต่ละกลุ่ม จากนั้นสมาชิกในกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ว่า หลักธรรมที่ตนเองได้นั้นจะสามารถบูรณาการหรือประยุกต์ใช้ได้อย่างไรบ้าง โดยแตกประเด็นเน้นที่การศึกษาหรือแนวทางเพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ผู้คนที่มากที่สุด จากนั้นนำเสนอไปที่ละกลุ่ม	<ul style="list-style-type: none"> - กระดาษ บรุ่ม - กระดาษ A ๔ - สีเทียน
๑๕ นาที	เสร็จแล้วก็ให้สะท้อนบทเรียน เขียนแบบบันทึกความรู้สึกรู้สึก ก่อนที่จะเจริญสตินั่งสมาธิอีกครั้ง ประมาณ ๑๐ นาที	<ul style="list-style-type: none"> - ไมค์ - เครื่องเสียง

ตัวอย่างหลักธรรมเพื่อประกอบกิจกรรม

ไตรลักษณ์

กัลยาณมิตร

อริยสัจ

พรหมวิหารธรรม

วุฒิชธรรม

กิจกรรมที่ ๕ ฝึกปฏิบัติการภาคสนามการปรึกษาเชิงพุทธ

รูปแบบกิจกรรม กิจกรรมกลุ่มการเรียนรู้ และปฏิบัติการ Team-Apply-Present = TAP
เวลา ๑๒๐ นาที

สาระสำคัญ

ฝึกปฏิบัติการภาคสนามการปรึกษาเชิงพุทธ เป็นการสร้างประสบการณ์ตรงให้กับผู้เข้าอบรม โดยจะได้รับโอกาสในการสนทนากับกรณีศึกษา ซึ่งเป็นฆราวาสที่มีความต้องการสนทนาธรรมกับพระสงฆ์ เพื่อขอรับคำปรึกษาที่เหมาะสมสำหรับการดำเนินชีวิตที่ติงาม

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

๑. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกประสบการณ์ตรง
๒. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ถอดบทเรียนจากประสบการณ์เพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองต่อไป

ประเด็นสำคัญ

๑. ฝึกประสบการณ์ตรง
๒. ถอดบทเรียนจากประสบการณ์

ผู้เข้าอบรม

จำนวน ๒๐ คน

การวัดและประเมิน

๑. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
๒. แบบสังเกตพฤติกรรม

ขั้นตอนกิจกรรม

เวลา	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	อุปกรณ์ที่ใช้
๑๕ นาที	ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นวงกลมจากนั้นนำเข้าสู่ความสงบประมาณ ๕ นาที ชี้แจงกระบวนการ	- เครื่องเสียง - ผ้าปูนั่ง
๙๐ นาที	แบ่งผู้เข้าอบรมออกเป็น ๔ กลุ่ม แยกไปฝึกภาคสนาม โดยแต่ละกลุ่มจะได้พบกับเคส หรือกรณีศึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีความประสงค์จะรับคำปรึกษาจากพระสงฆ์ โดยฝึกประสบการณ์ให้ครบทุกรูป	- กระดาษ A ๔ - ปากกา
๑๕ นาที	เสร็จแล้วก็ให้สะท้อนบทเรียน เขียนแบบบันทึกความรู้สึก ก่อนที่จะเจริญสตินั่งสมาธิอีกครั้ง ประมาณ ๑๐ นาที	- กระดาษ A ๔ - ปากกา

กิจกรรมที่ ๖ ทบทวนธรรมนำการศึกษา

รูปแบบกิจกรรม สรุปรธรรมสำหรับการศึกษาและเยียวยาจิตใจ Look-Share-Note = LSN
เวลา ๑๒๐ นาที

สาระสำคัญ

ทบทวนธรรมนำการศึกษา คือ การถอดบทเรียนของพระสงฆ์ที่ได้เรียนรู้และฝึกประสบการณ์มาตลอดการอบรม ซึ่งจะต้องสรุปกระบวนการศึกษาเชิงพุทธ อันประกอบด้วยหลักธรรมและแนวทางต่างๆ ที่ประยุกต์จากหลักธรรม อันเกิดจากความรู้ความเข้าใจของพระสงฆ์ ซึ่งจะต้องพัฒนาตนเองอยู่เสมออย่างต่อเนื่อง การได้ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้มาตลอดทั้งวันจึงเป็นสิ่งจำเป็น พร้อมทั้งได้สวดมนต์และนั่งสมาธิ เจริญจิตภาวนา เป็นการเติมเต็มด้านจิตวิญญาณของผู้เข้าอบรม

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

๑. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ถอดบทเรียนสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้
๒. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมกันสวดมนต์และเจริญจิตภาวนา

ประเด็นสำคัญ

๑. การถอดบทเรียนและสรุปบทเรียนที่ตนเองได้เรียนรู้

๒. การสวดมนต์เจริญสติ จิตภาวนา

ผู้เข้าอบรม

จำนวน ๒๐ คน

การวัดและประเมิน

๑. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
๒. แบบสังเกตพฤติกรรม

ขั้นตอนกิจกรรม

เวลา	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	อุปกรณ์ที่ใช้
๑๕ นาที	ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งพร้อมเพียงกันในห้องประชุม เป็นแถวและมีหนังสือสวดมนต์พร้อม	<ul style="list-style-type: none"> - เครื่องเสียง - ผ้าปูนั่ง - หนังสือสวดมนต์
๙๐ นาที	พระวิทยากรให้ผู้เข้าอบรมร่วมกันถอดบทเรียน แสดงความเห็น สะท้อนคิดสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ ถามตอบ ไขข้อข้องใจ และกล่าวขอขมาลาโทษต่อกัน จากนั้นนำสวดมนต์ทำวัตรเย็นแบบสั้น ก่อนจะพานั่งสมาธิเจริญจิตภาวนา	
๑๕ นาที	นำคณะผู้เข้าอบรมขอมาพระรัตนตรัย และ พระสงฆ์ รับพร กราบลาพระเป็นเสร็จกิจกรรม	

ภาคผนวก
แบบบันทึกสะท้อนคิด
(สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม)

กลุ่ม.....

แผนการจัดกิจกรรมที่

คำชี้แจง แบบบันทึกสะท้อนคิดนี้ เป็นแบบบันทึกความคิด ความรู้สึก และความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้น ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม ให้ท่านสะท้อนความคิดเห็น ความรู้สึก และความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้น ตามที่ท่านสังเกตเห็นว่าอยู่ในระดับใด โดยทำเครื่องหมาย / ลงช่องของการประเมินค่าตามความเป็นจริง

รายชื่อ	ระดับการสะท้อนความคิดเห็น			
	มากที่สุด (๓)	มาก (๒)	น้อย (๑)	ไม่มีเลย (๐)
๑.กิจกรรมนี้ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกที่ดี				
๒.กิจกรรมนี้ทำให้ได้ความรู้ใหม่เพิ่มขึ้น				
๓.กิจกรรมนี้ทำให้ท่านเกิดความคิดที่ดีเพิ่มขึ้น				
๓.กิจกรรมนี้ทำให้ได้ฝึกการปรึกษาเชิงพุทธเพิ่มขึ้น				
๔.กิจกรรมนี้ทำให้ได้ฝึกทักษะการประยุกต์ธรรมกับการ ปรึกษามากขึ้น				

บันทึกสะท้อนคิดสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรม
(สำหรับพระวิทยากรประจำกลุ่ม)

กลุ่ม.....

แผนการจัดกิจกรรมที่

คำชี้แจง แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างอบรมนี้ เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมให้ท่านสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจปฏิบัติตามคำแนะนำ การปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น และ ตามที่ท่านสังเกตเห็นว่าอยู่ในระดับใด โดยทำเครื่องหมาย / ลงช่องของการประเมินค่าตามความเป็นจริง

รายชื่อ	ระดับการมีส่วนร่วม			
	มากที่สุด (๓)	มาก (๒)	น้อย (๑)	ไม่มีส่วน ร่วม (๐)
๑.				
๒.				
๓.				
๔.				
๕.				
๖.				
๗.				
๘.				
๙.				
๑๐.				

บันทึกการสังเกตสำหรับวิทยากร

.....

.....

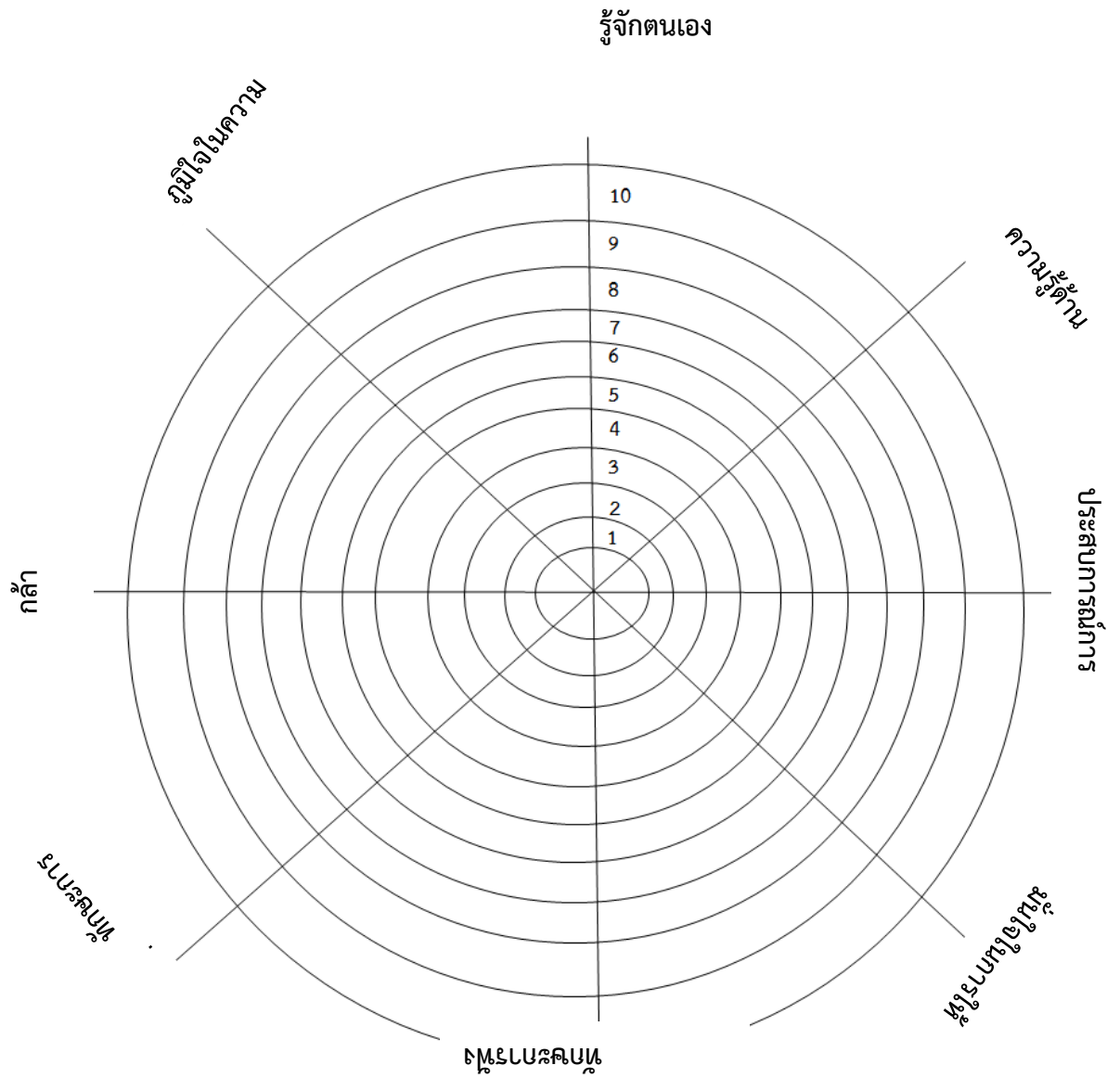
.....

.....

.....

แบบประเมินตนเองก่อนและหลังการอบรม

คำชี้แจง จงให้คะแนนตนเองในประเด็นต่างๆ ที่กำหนดให้จกครบ ตามความรู้สึกของตนเอง
ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....อายุ.....



เอกสารชี้แจงข้อมูลแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิจัย

วันที่ชี้แจง.....

คำชี้แจง

“รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธ” เป็นโครงการวิจัย ของ พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินนโท รศ.ดร. และคณะ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีวัตถุประสงค์เพื่อ

๑. เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

๒. เพื่อทดลองรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

การเข้าร่วมการวิจัย เป็นการเข้าร่วมตามโปรแกรมที่กำหนด โดยไม่มีการบังคับ หรือให้ ผลตอบแทนเป็นอามิสสินจ้าง ผู้เข้าร่วมสามารถปฏิเสธได้เมื่อรู้สึกไม่สะดวกใจในการเข้าร่วม กระบวนการ เป็นระยะเวลา ๒ วัน ผลของการดำเนินกิจกรรมจะนำไปเพื่อประกอบการทำวิจัย และ พัฒนางานวิชาการเท่านั้น ผู้วิจัยจะไม่นำข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยไปเผยแพร่ ซึ่ง อาจกระทบต่อเกียรติยศชื่อเสียงของผู้ร่วมโครงการวิจัยและผู้อื่น

ชื่อ-สกุล ที่อยู่ของผู้วิจัย

๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินนโท รศ.ดร.

๒. ดร.ประสิทธิ์ แก้วศรี

๓. ดร.วิศาล สายเพชร

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วม

โครงการวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธ

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว ได้ทราบ รายละเอียดของโครงการวิจัยตลอดจนประโยชน์ และข้อเสียดังเกิดขึ้นต่อข้าพเจ้าจากผู้วิจัยแล้ว อย่างชัดเจน ไม่มีสิ่งใดปิดบังซ่อนเร้นและยินยอมให้ทำการวิจัยในโครงการที่มีชื่อข้างต้น และข้าพเจ้า รู้ว่าถ้ามีปัญหาหรือข้อสงสัยเกิดขึ้นข้าพเจ้าสามารถสอบถามผู้วิจัยได้ และข้าพเจ้าสามารถไม่เข้าร่วม โครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ โดยไม่มีผลกระทบต่อข้าพเจ้า นอกจากนี้ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับ ตัวข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปที่เป็นสรุปผลการวิจัย การเปิดเผยข้อมูล เกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าต่อหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง กระทำได้เฉพาะกรณีจำเป็นด้วยเหตุผลทาง วิชาการเท่านั้น

จึงยินยอมให้ พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท รศ.ดร. และคณะ ภาควิชาจิตวิทยา คณะ มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทำการเก็บข้อมูล ประกอบการทำงาน โครงการวิจัย เรื่องรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธ

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมการวิจัย

(.....) ชื่อ-นามสกุล ตัวบรรจง

วันที่เดือน.....พ.ศ.

คำอธิบายของผู้วิจัย

ข้าพเจ้าได้อธิบายรายละเอียดของโครงการ ตลอดจนประโยชน์ของการวิจัย รวมทั้งข้อเสียดังเกิดขึ้นแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยทราบแล้วอย่างชัดเจนโดยไม่มีสิ่งใดปิดบังซ่อนเร้น

ลงชื่อ.....ผู้วิจัย

(พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท รศ.ดร.)

วันที่เดือน.....พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ การฟังอย่างลึกซึ้ง

การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นกระบวนการที่ใช้ความสำคัญกับรายละเอียดและความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับเนื้อหาหรือข้อคิดที่เสียงมาจากการพูดหรือการแสดงออกของคนอื่นๆ นี่คือเทคนิคบางอย่างที่ช่วยให้ท่านฟังอย่างลึกซึ้งมากขึ้น:

๑. **การฟังอย่างมีจิตสำนึก:** ระมัดระวังที่จะฟังอย่างตั้งใจโดยให้ความสำคัญกับเนื้อหาที่ถูกพูดหรือแสดงออกมา
๒. **การสร้างพื้นที่สำหรับการฟัง:** พยายามกำหนดโอกาสให้เวลาและพื้นที่ในการฟังโดยไม่มีสิ่งกีดขวางหรือสิ่งรบกวน
๓. **การสร้างความเข้าใจ:** ไม่เพียงแต่ฟังเสียงที่ถูกส่งมา แต่ยังคงพยายามเข้าใจความหมายและบทบาทของเนื้อหา
๔. **การทำคำถามอย่างเปิดเผย:** การถามคำถามที่สามารถชักชวนให้คนอื่น ๆ กล่าวถึงเรื่องเสริมเพิ่มเติมหรือเปิดเผยรายละเอียดเพิ่มเติม
๕. **การใช้การสะท้อน:** การสะท้อนกลับข้อคิดหรือความคิดเห็นเพื่อให้คนที่พูดหรือแสดงออกมามองเห็นว่าพวกเขาได้ฟังและเข้าใจอย่างถูกต้อง
๖. **การฟังอย่างอ้อมค้อม:** การสนใจทั้งเนื้อหาและภาคเสียงที่ไม่พูดออกมา เช่น ภาคเสียงที่แสดงถึงความรู้สึกหรืออารมณ์ของคนอื่นๆ
๗. **การรับฟังโดยไม่ตัดสิน:** การประเมินเนื้อหาโดยไม่มีการตัดสินค่าเหตุการณ์หรือการแสดงออกของผู้พูดโดยอัตโนมัติ

การฟังอย่างลึกซึ้งต้องการปฏิสัมพันธ์ที่ซื่อสัตย์และความเปิดเผยจากทั้งฝ่ายผู้พูดและผู้ฟัง โดยการใช้เทคนิคเหล่านี้อาจช่วยให้ท่านฟังและเข้าใจที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ทั้งในชีวิตประจำวัน

ประโยชน์ของการฟังอย่างลึกซึ้ง

การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นส่วนสำคัญของการให้คำปรึกษาเนื่องจากมันช่วยให้ท่านสามารถเข้าใจปัญหาและความต้องการของผู้มาปรึกษาได้อย่างถูกต้องและลึกซึ้ง นี่คือนิยามของการฟังอย่างลึกซึ้งที่สามารถเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษา:

๑. **เข้าใจสถานการณ์:** การฟังอย่างลึกซึ้งช่วยให้ท่านเข้าใจสถานการณ์ของผู้มาปรึกษาอย่างละเอียด ซึ่งทำให้ท่านสามารถให้คำแนะนำหรือคำปรึกษาที่เหมาะสมและตรงประเด็นได้
๒. **สร้างความไว้วางใจและความสัมพันธ์:** การให้คำปรึกษาที่มีการฟังอย่างลึกซึ้งช่วยสร้างความไว้วางใจจากผู้มาปรึกษา ซึ่งส่งผลให้เขารู้สึกว่าท่านเข้าใจและเป็นกำลังใจสำคัญในการแก้ไขปัญหา
๓. **การสร้างแผนการแก้ไขปัญหา:** การฟังอย่างลึกซึ้งช่วยให้ท่านสามารถรวบรวมข้อมูลที่จำเป็นและสร้างแผนการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ
๔. **การเสริมสร้างการสื่อสาร:** การฟังอย่างลึกซึ้งช่วยพัฒนาทักษะการสื่อสารของท่าน โดยทำให้ท่านสามารถใช้ภาษาที่สมเหตุสมผลและเมตตาต่อผู้มาปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๕. **การสร้างความรับผิดชอบ:** การฟังอย่างลึกซึ้งช่วยให้ท่านเข้าใจความรับผิดชอบของท่านในการให้คำปรึกษาและการช่วยเหลือผู้มาปรึกษาในการแก้ไขปัญหาของตนเอง

ด้วยความสามารถในการฟังอย่างลึกซึ้งนี้ ท่านสามารถให้คำปรึกษาที่มีคุณค่าและมีประสิทธิภาพต่อผู้มาปรึกษาของท่านได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์

ใบความรู้ที่ ๒ การปรึกษาเบื้องต้น

การให้คำปรึกษามีขั้นตอนหลายขั้นตอนต่อไปนี้เป็นที่สามารถช่วยให้ท่านให้คำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ:

๑. **การฟังอย่างลึกซึ้ง:** ให้ความสำคัญกับการฟังอย่างลึกซึ้งต่อปัญหาหรือความต้องการของผู้มาปรึกษา พยายามเข้าใจทุกส่วนของปัญหาและสภาพแวดล้อมโดยรอบ
๒. **การเข้าใจและการแยกแยะปัญหา:** พยายามเข้าใจปัญหาที่ถูกกล่าวถึงอย่างชัดเจนและใช้การสอบถามเพิ่มเติมเพื่อเข้าใจมากขึ้น
๓. **การวิเคราะห์และการสร้างแผนการแก้ไขปัญหา:** ตรวจสอบข้อมูลและทำการวิเคราะห์ปัญหาเพื่อหาทางแก้ไขที่เหมาะสม สร้างแผนการแก้ไขปัญหาโดยใช้ข้อมูลที่มีอยู่และความเข้าใจของท่านเกี่ยวกับสถานการณ์
๔. **การให้คำแนะนำ:** ให้คำแนะนำหรือคำปรึกษาที่มีความเหมาะสมและตรงประเด็น ใช้ภาษาที่ชัดเจนและง่ายต่อการเข้าใจเพื่อให้ผู้มาปรึกษาเข้าใจได้อย่างชัดเจน
๕. **การติดตามและการสนับสนุน:** ติดตามสถานการณ์หลังจากการให้คำปรึกษาและให้การสนับสนุนเพิ่มเติมตามความจำเป็น เช่น การให้คำปรึกษาเพิ่มเติมหรือแนะนำแหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์
๖. **การประเมินผล:** ประเมินผลของการให้คำปรึกษาและการแก้ไขปัญหา เพื่อที่จะปรับปรุงวิธีการให้คำปรึกษาในอนาคต

การให้คำปรึกษาที่มีขั้นตอนที่ชัดเจนและเป็นระเบียบช่วยให้ท่านสามารถให้บริการที่มีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ต่อผู้มาปรึกษาของท่านได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

บทบาทพระสงฆ์กับการให้การปรึกษา

การให้คำปรึกษาเป็นส่วนสำคัญของบทบาทของพระสงฆ์ในการช่วยเสริมสร้างความสงบและส่งเสริมความเข้าใจในธรรมชาติและปรัชญาของพระพุทธศาสนา นี่คือเหตุผลบางประการที่พระสงฆ์ต้องฝึกทักษะการให้คำปรึกษา:

๑. **การแบ่งปันภูมิปัญญา:** พระสงฆ์มีภูมิปัญญาและความรู้ทางธรรมซึ่งมีท่านค่าและสำคัญต่อผู้ที่ต้องการคำปรึกษาในด้านต่างๆ การฝึกทักษะการให้คำปรึกษาช่วยให้พระสงฆ์สามารถแบ่งปันประสบการณ์และภูมิปัญญาได้อย่างเหมาะสม
๒. **การส่งเสริมความสงบและความเข้าใจ:** การให้คำปรึกษาที่มีความสง่างามและเห็นด้วยต่อผู้มาปรึกษาช่วยส่งเสริมความสงบและความเข้าใจในความทรงจำและท่านค่าของชีวิต

๓. การสนับสนุนและการช่วยเหลือ: พระสงฆ์มีบทบาทในการสนับสนุนและช่วยเหลือผู้ที่มาขอคำปรึกษาในการแก้ไขปัญหาและความทุกข์ทรมานในชีวิต
๔. การแสดงความเมตตา: การให้คำปรึกษาโดยศรัทธาและเมตตาช่วยสร้างความเข้าใจและความรู้สึกถึงความเมตตาและความเมตตาให้กับผู้มาขอคำปรึกษา
๕. การสนับสนุนการพัฒนาส่วนตัว: การให้คำปรึกษาโดยใช้ธรรมะและคำแนะนำเชิงปฏิบัติช่วยสนับสนุนการพัฒนาส่วนตัวและความเข้าใจของผู้มาขอคำปรึกษาในด้านต่างๆ
๖. การสนับสนุนการศึกษาและการเรียนรู้: การให้คำปรึกษาโดยใช้ธรรมะและสอนการใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันช่วยสนับสนุนการศึกษาและการเรียนรู้ในธรรมชาติและความรู้ทางสุขภาพจิตของผู้มาขอคำปรึกษา

กระบวนการให้การปรึกษา ซึ่งประกอบด้วย ๖ ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ ๑ การปฏิสัมพันธ์ด้วยจิตเมตตา

ขั้นตอนที่ ๒ การสนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร

ขั้นตอนที่ ๓ การพินิจรู้ทุกข์ การชี้ชวนให้เห็นและเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์

ขั้นตอนที่ ๔ การนำพาให้บังเกิดสุขภายใน

ขั้นตอนที่ ๕ การให้แนวทางดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี

ทักษะ เป็นการใช้ทักษะเพื่อการสื่อสารอย่างเป็นกัลยาณมิตร ในทิศทางให้เกิดการคิดแบบโยนิโสมนสิการ และมีความเข้าใจความจริงของชีวิต ประกอบด้วย ๑. การพัฒนาทักษะทางด้านจิตใจ คือ สมาธิ และวิปัสสนา ๒. การพัฒนาทักษะการสื่อสารทางด้านวาจาโดยบูรณาการจากทักษะการปรึกษาตามแนวตะวันตก

ทักษะพื้นฐานสำหรับการให้คำปรึกษา

๑. ทักษะการใส่ใจ (Attending Skill)

ความหมาย

การใส่ใจเป็นพฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษาที่แสดงออกด้วยภาษาพูดหรือภาษาท่าทาง ซึ่งบอกถึงความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา โดยการแสดงความสนใจ การเห็นความสำคัญ และการให้เกียรติ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความอบอุ่นใจและไม่รู้สึกท่างเห็น

วัตถุประสงค์

๑. แสดงความสนใจ เห็นความสำคัญ และให้เกียรติผู้รับคำปรึกษา
๒. เป็นการแสดงความกระตือรือร้นที่จะให้ความช่วยเหลือ
๓. เพื่อช่วยเพิ่มพูนความอบอุ่นใจให้ผู้รับคำปรึกษา

การใส่ใจแบ่งออกเป็น

๑. การใส่ใจโดยการแสดงออกด้วยภาษาพูด เป็นการพูดต่อเนื่องในเรื่องเดียวกันกับที่ผู้รับคำปรึกษาได้พูดให้ฟังในขณะนั้น แสดงการรับรู้และเข้าใจในทัศนคติและแนวคิดของผู้รับคำปรึกษา

๒. การใส่ใจโดยการแสดงออกด้วยภาษาท่าทาง เป็นการแสดงพฤติกรรมต่างๆที่ไม่ใช่คำพูด แต่มีความหมายซึ่งสื่อถึงความเข้าใจและการยอมรับความคิดและความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ภาษาท่าทางมีความหมายและน้ำหนักมากกว่าภาษาพูด ภาษาท่าทางที่ผู้ให้คำปรึกษาควรแสดงออกขณะให้คำปรึกษาประกอบด้วย

๒.๑ การประสานสายตากับผู้รับคำปรึกษา เป็นการแสดงความสนใจในสิ่งที่ผู้มาขอรับคำปรึกษากำลังพูดอยู่ แต่ไม่ควรจ้องมองมากเกินไปเพราะจะทำให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกอึดอัดได้

๒.๒ การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง การเคลื่อนไหวและระยะห่าง

- การแสดงออกทางสีหน้าที่อบอุ่น เป็นมิตรและสอดคล้องกับเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษา
- การวางตัวที่โน้มตัวเข้าหาผู้รับคำปรึกษา เป็นการแสดงความตั้งใจและใส่ใจ
- การแสดงออกทางสีหน้าและท่าทางควรมีความสอดคล้อง
- การนั่งหรือยืนให้มีระยะห่างระหว่างผู้ให้และผู้รับคำปรึกษาที่พอเหมาะ คือ ประมาณ ๓ - ๕ ฟุต

๒.๓ น้ำเสียงการพูด จังหวะการพูด ความดังหรือเบาของเสียง ระดับเสียง ความมีชีวิตชีวาของน้ำเสียง การเน้นคำต้องมีความสัมพันธ์ต่อสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาได้พูดออกมาแล้ว

นอกจากทั้ง ๓ ข้อที่ได้กล่าวมาแล้ว ให้คำปรึกษาควรแต่งกายสุภาพเหมาะสมกับโอกาส

แนวทางปฏิบัติ

๑. ในขณะที่ผู้ให้คำปรึกษากำลังฟังผู้รับคำปรึกษา อยู่ นั้น ควรประสานสายตากับผู้รับคำปรึกษาในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ หรือพยักหน้าเล็กน้อยในขณะที่รับฟัง
๒. ผู้ให้คำปรึกษาพูดตอบรับภายหลังจากที่ผู้รับคำปรึกษาพูดจบ เช่น “ครับ ค่ะ อืม” หรือพูดซ้ำประโยคที่ผู้รับคำปรึกษากล่าวไว้
๓. ใช้คำพูดที่สัมพันธ์กับคำพูดของผู้รับคำปรึกษา โดยไม่มีการขัดจังหวะ จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจเรื่องราวของตนเองต่อไป และเป็นสิ่งที่ยืนยันว่าผู้ให้คำปรึกษากำลังฟังเขาอยู่ด้วยเช่นเดียวกัน
๔. ลักษณะท่าทางของผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีท่าที่ผ่อนคลาย ไม่เกร็งหรือเคร่งเครียด เพราะจะทำให้ผู้รับคำปรึกษา ตึงเครียดไปด้วย ควรนั่งโน้มตัวไปข้างหน้าพอสมควร เว้นระยะห่างประมาณ ๓ ฟุต ลักษณะท่าทีและการนั่งก็เป็นสิ่งที่สำคัญประการหนึ่งที่จะแสดงถึงความสนใจ เอาใจใส่ต่อผู้รับคำปรึกษา

ประโยชน์

ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดความประหม่า ความวิตกกังวล มีความรู้สึกปลอดภัย อบอุ่นใจ มั่นใจในการเริ่มเล่าประเด็นปัญหาของตนเอง

๒. ทักษะการนำ (Leading Skill)

ความหมาย

เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษาพุดนำผู้รับคำปรึกษาไปในทิศทางที่ผู้ให้คำปรึกษาคิดว่าจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประโยชน์สูงสุดในการมาขอรับคำปรึกษา

วัตถุประสงค์

๑. กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษากล้าที่จะพูดคุยมากขึ้น
๒. เปิดประเด็นปัญหาของผู้รับคำปรึกษา
๓. ให้ผู้รับคำปรึกษาเลือกประเด็นปัญหาที่ต้องการปรึกษา
๔. กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจปัญหาและนำเสนอความรู้สึกของตนเองมากขึ้น

แนวทางปฏิบัติ

๑. กำหนดวัตถุประสงค์ของการนำให้ชัดเจน ว่าต้องการนำโดยให้อิสระแก่ผู้รับคำปรึกษา ในการพุดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งตามที่เขาต้องการ หรือต้องการนำในประเด็นใดประเด็นหนึ่งเฉพาะเจาะจง
๒. ใช้ประโยคบอกเล่าเพื่อเป็นการนำให้ผู้รับคำปรึกษาพุด
๓. ใช้คำถามเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกหรือความคิดเห็นหรือรายละเอียดเพิ่มเติม

๓. ทักษะการถาม (Question Skill)

ความหมาย

การถาม เป็นการให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าเรื่องราวที่ต้องการปรึกษารวมทั้งความรู้สึกนึกคิดตลอดจนความเชื่อของผู้รับคำปรึกษา

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้โอกาสผู้รับคำปรึกษาได้บอกถึงความรู้สึกและเรื่องราวต่างๆ ที่ต้องการจะปรึกษา
๒. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจและคิดคำนึงเรื่องราวของตนเองเพื่อเข้าใจตัวเองมากขึ้น
๓. เพื่อให้ได้ข้อมูล แนวทางแก้ไขปัญหาและแผนการปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าว

แนวทางปฏิบัติ

๑. กำหนดวัตถุประสงค์ของการถามว่าต้องการข้อมูลแบบใดจากผู้รับคำปรึกษาแล้วการตั้งคำถาม ซึ่งมีอยู่ ๒ แบบ คือการถามเปิดและการถามปิด

การถามเปิด เมื่อต้องการให้ผู้รับคำปรึกษาได้พุดเล่าความรู้สึกหรือเรื่องราวของเขาอย่างอิสระ มักจะลงท้ายประโยคด้วย “อะไร อย่างไร”

การถามปิด เมื่อต้องการคำตอบสั้นและเฉพาะเจาะจงมักจะลงท้ายประโยคด้วย “ไหม เหนอ หรือไม่ หรือยัง รีเปล่า ”

โดยทั่วไปแล้วผู้ให้คำปรึกษาควรใช้คำถามแบบเปิด เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตอบตามที่ต้องการอย่างเต็มที่ และจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาไม่รู้สึกรู้สึกว่าถูกซักถามมากเกินไป จากคำถามแบบปิด เพราะได้ข้อมูลน้อย ผู้ให้คำปรึกษาต้องถามบ่อยเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการ

๒. สังเกตและฟังอย่างตั้งใจ หลังจากนั้นสรุป/ทวนซ้ำประเด็นที่ต้องการข้อมูลและรายละเอียดก่อนแล้วจึงตั้งคำถาม

๓. เมื่อถามแล้วให้ฟังคำตอบของผู้รับคำปรึกษาอย่างใส่ใจ เพื่อรวบรวมข้อมูลของผู้รับคำปรึกษาไว้

๔. ไม่ควรถามบ่อยเกินไป เพราะอาจทำให้ผู้รับคำปรึกษารำคาญ และต่อต้านการให้คำปรึกษาได้

๕. หลีกเลี่ยงการถามด้วยคำถาม “ทำไม” เพราะคำถามที่เริ่มด้วย “ทำไม” มักจะทำให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกว่าตนเองผิด และคิดหาคำตอบที่เหมือนเป็นการแก้ตัว และคำถาม “ทำไม” ไม่ได้ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าระบายความรู้สึกทุกข์/ไม่สบายใจ ซึ่งวัตถุประสงค์หลักของการให้คำปรึกษาคือ การให้โอกาสในการเล่าระบาย

๔. ทักษะการเงียบ (Silence Skill)

ความหมาย

การเงียบเป็นช่วงระยะเวลาระหว่างการปรึกษาที่ไม่มีการสื่อสารด้วยวาจา ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา แต่ยังคงมีการสื่อสารทางอารมณ์และความรู้สึก

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิดทบทวนเรื่องราวของตัวเอง และทำความเข้าใจในสิ่งที่เขาพูดหรือรู้สึก
๒. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้หยุดพักหลังจากแสดงอารมณ์โกรธ เสียใจ เช่น บ่น ร้องไห้
๓. เพื่อแสดงความใส่ใจและร่วมรับรู้และเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

แนวทางปฏิบัติ

๑. เมื่อผู้รับคำปรึกษานิ่งเงียบ ผู้ให้คำปรึกษาควรประเมินว่าผู้รับคำปรึกษาเงียบนั้น เงียบเพราะสาเหตุใด เช่น
 - รู้สึกเศร้า สะเทือนใจ จนพูดต่อไปไม่ได้
 - เหนื่อยล้าจากการร้องไห้ หรือเล่าระบายความรู้สึกที่รุนแรง
 - คิดทบทวนเรื่องราวของตัวเอง
 - จบประเด็นหรือเรื่องราวนั้น ๆ แล้วหรือกำลังคิดถึงเรื่องที่จะพูดต่อไป

ซึ่งเหตุผลดังกล่าวเป็นการเงียบที่จะเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษา ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรรบกวนความเงียบนั้น ควรรอจนกระทั่งผู้รับคำปรึกษาพร้อมที่จะพูดต่อไป ซึ่งอาจใช้เวลาในการรอคอย ๕-๑๐ วินาที หากผู้รับคำปรึกษาเงียบนานพอสมควรแล้วและไม่พูดต่อ ผู้ให้คำปรึกษาอาจดำเนินการดังนี้

- ๑) พูดให้กำลังใจ หรือแสดงความเข้าใจ เห็นใจ

- ๒) สะท้อนเนื้อหาและความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูดถึงก่อนที่จะมีการเรียบเกิดขึ้น
- ๓) ถามถึงความหมายของการเรียบโดยสรุปเนื้อหาที่พูดถึงก่อนที่ผู้รับคำปรึกษาจะเรียบไป
- ๔) ถามถึงความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาในขณะที่เรียบ โดยสรุปเนื้อหาที่พูดถึงก่อนที่ผู้รับคำปรึกษาจะเรียบไป
- ๕) หากผู้ให้คำปรึกษาพิจารณาแล้วเห็นว่าผู้ที่รับคำปรึกษาเรียบไปนานนั้นอาจมีสาเหตุมาจาก

- ต่อต้านการมาพบผู้ให้คำปรึกษา เพราะถูกบังคับให้มา ผู้ให้คำปรึกษาควรแสดงความเข้าใจ เห็นใจ และพูดถึงความตั้งใจ ความใส่ใจและเต็มใจที่จะช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา รวมทั้งหลักการ วิธีการ และประโยชน์ของการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดทัศนคติที่ดีต่อการถูกเชิญพบ และประโยชน์ที่เขาจะได้รับจากการรับ

- ประหม่า หรือหวาดกลัวต่อการถูกเรียกพบ ผู้ให้คำปรึกษาควรชวนพูดคุยเรื่องทั่วไป และแสดงท่าทางที่อบอุ่นเป็นมิตร เพื่อสร้างความเป็นกันเองให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกผ่อนคลาย ”

๒. ไม่ควรพูดเพื่อลดความรู้สึกอึดอัดของผู้ให้คำปรึกษาที่ทนให้มีการเรียบเกิดขึ้นในระหว่างการสนทนาไม่ได้ ให้อดทนต่อความเรียบและใช้การเรียบให้เป็นประโยชน์ในการให้คำปรึกษา เพราะการฟังผู้รับคำปรึกษาอย่างสงบ หรือนั่งอยู่กับเขาเรียบ ๆ เมื่อผู้รับคำปรึกษามีสภาพอารมณ์ที่รุนแรง เช่น โกรธมาก เสียใจมาก ร้องไห้ เป็นการเปิดโอกาสให้เขาได้แสดงอารมณ์อย่างเต็มที่โดยไม่มีกรอบและยังเป็นการแสดงว่าผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจความรู้สึกของเขา จะเป็นผลดีกับการให้คำปรึกษามากกว่าการปลอบโยน หรือซักถามความรู้สึกในขณะนั้น

๕. ทักษะ การสะท้อนกลับ (Reflection Skill)

ความหมาย

การสะท้อนกลับ เป็นการบอกความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษารู้สึก รับรู้ หรือสนใจที่เป็นปัจจุบันขณะให้คำปรึกษา การสะท้อนกลับจะรวมความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาและเนื้อหาที่ผู้รับคำปรึกษาพูดถึง หรือสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตเห็นจากกริยาท่าทางของผู้รับคำปรึกษา และเนื้อหาที่ผู้รับคำปรึกษาให้ความสำคัญ โดยใช้คำพูดของผู้ให้คำปรึกษาและที่ชัดเจนเข้าใจได้ง่ายขึ้น

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกและเปิดเผยเรื่องราวของตนเองให้มากขึ้น หรือชัดเจนขึ้น

๒. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหา รวมทั้งสาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้น ตลอดจนเกิดความเข้าใจ ความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น

๓. เพื่อแสดงความสนใจและเข้าใจความรู้สึกและเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษา

แนวทางปฏิบัติ

๑. พยายามสังเกตพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาขณะให้คำปรึกษา เช่น ลักษณะคำพูด น้ำเสียง สีหน้า

๒. หาคำที่ตรงกับความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษามากที่สุด โดยใช้ภาษาที่เข้าใจได้ง่าย

๓. จับประเด็นสำคัญของสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูด

๔. รวมความรู้สึกและเนื้อหาที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงหรือพูดถึงเข้าด้วยกัน แล้วใช้คำพูดที่ชัดเจน เข้าใจได้ง่าย โดยพูดออกไปทันทีเพื่อสะท้อนสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากำลังรู้สึกหรือรับรู้ โดยอาจพูดความรู้สึกก่อนแล้วตามด้วยเนื้อหาหรือเริ่มด้วยเนื้อหาแล้วตามด้วยความรู้สึก ในการสะท้อนความรู้สึกควรหลีกเลี่ยงที่จะใช้คำว่า “รู้สึก” บ่อย



ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย ว.๑๙๗/๒๕๖๖

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายงานการแสดงผลงานการศึกษาด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อข้อเสนอการวิจัย: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สูงวัยด้านการปรึกษาเชิงพุทธ
(A Model for Developing the Potential of Elderly Monks in Buddhist Counselling)


รหัสข้อเสนอการวิจัย: -

สถาบันที่สังกัด: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้วิจัยหลัก: พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, รศ.ดร.

เอกสารที่พิจารณาพบทวน

๑. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๖
๒. เอกสารชี้แจงข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๖
๓. หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๖
๔. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	ฉบับที่ วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๖


(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, รศ.ดร.)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

หมายเลขใบรับรอง: ว.๑๙๗/๒๕๖๖

วันที่ให้การรับรอง: ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

วันหมดอายุใบรับรอง: ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๗

