



รายงานการวิจัยฉบับร่างสมบูรณ์

เรื่อง

รูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็น
มนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

THE DEVELOPEMENTAL MODEL OF MENTAL HEALTH CARE FOR PEOPLE
AFFECTED BY CARDIAC VIOLENCE HUMANITY ACCORDING TO BUDDHIST
PSYCHOLOGY

โดย

รศ.ดร.ประยูร สุยะใจ

พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ,ผศ.ดร.

พระมหาถาวร ถาวโร,ดร.

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๖

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 800766127



รายงานการวิจัยฉบับร่างสมบูรณ์

เรื่อง

รูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็น
มนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

THE DEVELOPEMENTAL MODEL OF MENTAL HEALTH CARE FOR PEOPLE
AFFECTED BY CARDIAC VIOLENCE HUMANITY ACCORDING TO BUDDHIST
PSYCHOLOGY

โดย

รศ.ดร.ประยูร สุษะใจ

พระมหาสุเทพ สุธธิญาโณ,ผศ.ดร.

พระมหาถาวร ถาวโร,ดร.

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๖

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 800766127

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



THE DEVELOPEMENTAL MODEL OF MENTAL HEALTH CARE FOR PEOPLE
AFFECTED BY CARDIAC VIOLENCE HUMANITY ACCORDING TO BUDDHIST
PSYCHOLOGY

BY

Assoc.Prof.Dr.Prayoon Suyajai
Phramaha Suthep Suthiyano, Asst. Prof. Dr.
Phramaha Taworn Thvaro (Noo-in)Dr.

Department of Psychology Faculty of Humanities
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
B.E. 2566

Research Project Funded by
Department of Psychology Faculty of Humanities
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
MCU RS 800766127
(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย : รูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

ผู้วิจัย : รศ.ดร.ประยูร สุยะใจ และคณะ

ส่วนงาน : คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปีงบประมาณ : ๒๕๖๖

ทุนอุดหนุนการวิจัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๑. เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาตามแนวหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาในการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ ๒. เพื่อศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ๓. เพื่อเสนอผลโปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์และแบบประเมินเพื่อวัดคุณลักษณะของพระสงฆ์ในการให้การปรึกษาแนวพุทธ ความเข้าใจในหลักการบรรเทาทุกข์ทางใจ ทักษะการให้การปรึกษาแนวพุทธ และกระบวนการการให้การปรึกษาแนวพุทธ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (X) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการทดสอบความแตกต่างด้วยโดยการวัดซ้ำ Repeated Measure ANOVA ทดสอบโดยใช้สถิติ Compare mean paired sample t –test

พบว่าปัจจัยด้านคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า หลังได้รับการอบรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๖ สูงกว่าก่อนเข้ารับการอบรมที่มีค่าเท่ากับ ๓.๑๕ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑ อธิบายได้ว่า โปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยามีผลสัมฤทธิ์ต่อปัจจัยด้านคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาในทิศทางที่ดี

พบว่า ปัจจัยตามจิตลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า หลังได้รับการอบรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๐ สูงกว่าก่อนเข้ารับการอบรมที่มีค่าเท่ากับ ๓.๐๗ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑ อธิบายได้ว่า โปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยามีผลสัมฤทธิ์ปัจจัยตามจิตลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา ในทิศทางที่ดี

พบว่าภาพรวมของปัจจัยด้านคุณลักษณะและปัจจัยตามจิตลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า หลังได้รับการอบรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๓ สูงกว่าก่อนเข้ารับการอบรมที่มีค่าเท่ากับ ๓.๑๑ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑ อธิบายได้ว่า โปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยามีผลสัมฤทธิ์ภาพรวมของปัจจัยด้านคุณลักษณะและปัจจัยตามจิตลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาในทิศทางที่ดี

พบว่า ปัจจัยด้านคุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา รายข้อ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายข้อของปัจจัยด้านคุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนอบรมกับหลังอบรม พบว่า ก่อนอบรมมีคะแนนเฉลี่ยรายข้อแตกต่างจากหลังอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕ โดยมีคะแนนเฉลี่ยหลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรมในทุกข้อคำถาม อธิบายได้ว่าผู้เข้ารับการอบรมโปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยามีผลสัมฤทธิ์ปัจจัยด้านคุณลักษณะที่ดีขึ้นหลังการอบรม

คำสำคัญ รูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิต, ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง, หัว
ใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงต่อพระเดชพระคุณพระธรรมวัชรบัณฑิต, ศ.ดร. อธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ที่สนับสนุนงบประมาณการวิจัยในส่วนของคณะมนุษยศาสตร์ คณะผู้บริหารของคณะมนุษยศาสตร์ และขอขอบคุณผู้อำนวยการ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ พร้อมด้วยผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ที่มีส่วนส่งเสริมการทำวิจัยนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณกราบบนั้สการพระเดชพระคุณเจ้าคุณอาจารย์พระเทพวัชรวิสุทธิ์ เจ้าคณะจังหวัดหนองบัวลำภู, คณะพระสังฆาธิการและผู้นำในระดับอำเภอ ตำบลและหมู่บ้านในพื้นที่หมู่บ้านอุทัยสวรรค์และหมู่บ้านใกล้เคียง อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู ขอกราบขอบพระคุณยิ่งท่านเจ้าคุณอาจารย์ พระโสภณวชิราภรณ์, ดร., อัครมหาบัณฑิต, ขอขอบคุณท่านสุวิทย์ จันทร์หาวร ผู้ว่าราชการจังหวัดหนองบัวลำภู ที่มาเป็นประธานเปิดงานอบรมเชิงปฏิบัติการร่วมกับทีมวิจัยและคณะสงฆ์ และกลุ่มจิตอาสา ตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย ขอขอบคุณคณะนักวิจัยที่ให้ความร่วมมือ อุตสาหัพยายามทำโครงการต่อยอดนำไปสู่การรับใช้สังคม ขอขอบคุณผู้ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้คำแนะนำที่ลึกซึ้งอันมีค่า ขออนุโมทนาขอบคุณเจ้าหน้าที่ทุกส่วนงานของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รวมถึงผู้มีส่วนร่วมกับงานวิจัยนี้ ที่ได้เอื้อนามมา หากคุณความดีใดที่จะเกิดจากการวิจัยนี้ ขอมอบให้เป็นปฏิการะคุณแก่ทุกท่านและสถาบันการศึกษา หน่วยงาน องค์กร บุคคลต่าง ๆ ไว้ ณ ที่นี้

รศ.ดร.ประยูร สุยะใจ และคณะ

๓๐ เมษายน ๒๕๖๗

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
สารบัญ	ก
สารบัญตาราง	ข
สารบัญแผนภาพ	ค
บทที่ ๑ บทนา	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามการวิจัย	๕
๑.๓ วัตถุประสงค์	๕
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๕ สมมุติฐานการวิจัย	๖
๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๗
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๙
บทที่ ๒ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๑๐
๒.๑ พุทธวิธีการบำบัดรักษาจิตใจ	๑๐
๒.๒ หลักการและความสำคัญของการสร้างโปรแกรมรูปแบบการพัฒนา	๓๕
๒.๓ แนวคิดทฤษฎีการพัฒนาศมรรถนะและปัจจัยจิตลักษณะ	๒๖
๒.๔ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการปรึกษาแนวพุทธ	๕๐
๒.๕ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา	๕๖
๒.๖ ทักษะการปรึกษาแนวพุทธ	๖๓
๒.๗งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖๖
๒.๘กรอบแนวคิดและกระบวนการวิจัย	๗๑
บทที่ ๓ วิธีดาเนินการวิจัย	๗๒
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๗๒
๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๗๕
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๗๕
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๘๒
๓.๕ การดาเนินการวิจัย	๘๓
๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล	๘๕
บทที่ ๔ ผลการวิจัย	
๔.๑ ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)	๘๘
๔.๒ ผลการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research)	๑๐๑
๔.๓. นำเสนอผลโปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการ	๑๑๕
๔.๓.๒ ผลการสัมภาษณ์การพัฒนาการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา	๑๒๑
๔.๔. องค์ความรู้โมเดลที่ได้จากการวิจัย	๑๒๕

บทที่ ๕ สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ	๑๒๘
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๒๘
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๑๓๑
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๓๖
บรรณานุกรม	๑๓๙
ภาคผนวก	๑๔๔
คู่มือโปรแกรมการฝึกอบรม	๑๕๖
แบบสอบถามการวิจัย	๒๑๙
ประวัตินักวิจัย	๒๒๘

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานที่มีบทบาทสัมพันธ์ใกล้ชิดกับมนุษย์ทุกคนในสังคม เป็นสถาบันแรกที่ทำหน้าที่ทางสังคมในการถ่ายทอดค่านิยม ปลูกฝังความเชื่อ สร้างเสริมทัศนคติ กำหนดบุคลิกภาพ วิธีประพฤติปฏิบัติตนรวมทั้งสร้างบรรทัดฐานทางสังคมให้แก่สมาชิกรุ่นใหม่ ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาสังคมและประเทศโดยรวม อาจกล่าวได้ว่าสถาบันครอบครัวเป็นทุนทางสังคมที่สำคัญในการพัฒนาคนและประเทศชาติให้เจริญมั่นคงอย่างยั่งยืน ในสถานการณ์ปัจจุบันนี้ มีความรุนแรงต่อผู้หญิงและความรุนแรงต่อบุคคล ในครอบครัวไม่ใช่ปัญหาส่วนตัว แต่เป็นปัญหาของชุมชนที่จะร่วมมือกันในการป้องกัน เฝ้าระวัง และแก้ไข เพื่อสร้างสังคมที่ไม่ยอมรับ ไม่นิ่งเฉย (Zero tolerance) ต่อการกระทำความรุนแรงต่อผู้หญิงและความรุนแรงต่อบุคคลในครอบครัว ทั้งนี้จากรายงานของสำนักงานสตรีและสถาบันครอบครัวปี ๒๕๖๔ ความรุนแรงต่อสตรี (Violence against Women -VAW) และความรุนแรงในครอบครัว (Domestic Violence) ถือเป็นปัญหาที่ละเมิดสิทธิมนุษยชนและมีผลกระทบต่อผู้ถูกกระทำไม่ว่าจะเป็นผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมทั้งมีผลกระทบต่อผลิตผลทางสังคมและเศรษฐกิจโดยรวม ซึ่งประชาคมโลกเห็นพ้องว่าปัญหาดังกล่าวเป็นประเด็นที่ทุกภาคส่วนต้องมีส่วนร่วมในการป้องกันและแก้ไข ดังที่ปรากฏในข้อตกลงระหว่างประเทศของสหประชาชาติหลายฉบับ เช่น ปฏิญญาว่าด้วยการขจัดความรุนแรงต่อสตรี (Declaration on the Elimination of Violence against Women -DEVAW) และปฏิญญาปักกิ่งและแผนปฏิบัติการเพื่อความก้าวหน้าของสตรี (Beijing Declaration and Platform for Action -BDPA) ได้ชี้ให้เห็นถึงสถานะวิกฤตของครอบครัวไทยจากหลายปัจจัย เช่น พบความเสี่ยงจากแรงบีบคั้นของการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมที่ส่งผลกระทบต่อภาวะการณ์เสี่ยงบุตรทั้งในเรื่องสุขภาพและการศึกษา พบปัญหาผู้สูงอายุในครอบครัวที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น พบปัญหาสังคมที่มีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของครอบครัวมากขึ้น เช่น ยาเสพติด และการมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น พบปัญหาสัมพันธ์ภายในครอบครัวเสื่อมถอยลงและความสัมพันธ์ของครอบครัวต่อชุมชน และที่สำคัญคือพบว่ามีกรณีการกระทำความรุนแรงภายในครอบครัวโดยเฉพาะกรณีของเด็กและผู้หญิงได้ถูกกระทำรุนแรงมีมากขึ้น (ยงยุทธ แสนประสิทธิ์ .๒๕๔๙:๑) ข้อมูลจากศูนย์ปฏิบัติการกรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว เผยแพร่ว่า 'สถิติความรุนแรงใน

ครอบครัว' ปีงบประมาณ ๒๕๖๔ ระหว่างเดือน ต.ค.๒๕๖๓ – พ.ค.๒๕๖๔ มีผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว ๑,๔๙๒ ราย โดยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ๘๑% แบ่งเป็น ความสัมพันธ์สามี-ภรรยา ๓๙% วัยกลางคน ๓๒.๔% และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้เกิดการกระทำ ความรุนแรงต่อผู้หญิงและบุคคลในครอบครัว โดยมากมักจะกล่าวถึงปัจจัยในระดับพื้นผิว(surface-level factors) เช่น ปัจจัยส่วนบุคคลผู้กระทำที่มีความเกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพทางจิตของผู้กระทำ รวมทั้งเงื่อนไขการเลี้ยงดูและประสบการณ์ต่าง ๆ และปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมและสภาพแวดล้อม เช่น แอลกอฮอล์ การใช้สารเสพติด อย่างไรก็ตาม ปัจจัยที่เป็นรากเหง้าของความรุนแรงต่อผู้หญิงและบุคคลในครอบครัวนั้น เกิดขึ้นจากปัจจัยในเชิงโครงสร้าง ซึ่งก็คือค่านิยม ความเชื่อ วัฒนธรรมประเพณีที่เอื้อต่อการกระทำ ความรุนแรงต่อผู้หญิง ดังนั้นการสร้างการเปลี่ยนแปลงและแก้ไขปัญหาคือความรุนแรงต่อผู้หญิงและบุคคลในครอบครัวนั้น ต้องเน้นในการจัดการกับปัจจัยในเชิงโครงสร้างที่หยั่งรากลึกซึ่งเป็นการดำเนินการที่ใช้ระยะเวลาและความต่อเนื่อง

การใช้ชุมชนเป็นฐาน(Community-based Approach –CBA)ซึ่งในรายงานฉบับนี้ให้ค่านิยามว่ายุทธศาสตร์และแนวทางในการดำเนินการโดยอาศัยความร่วมมือของกลุ่มบุคคลอาศัยอยู่ในพื้นที่เดียวกัน รวมทั้งกลุ่มบุคคลที่ทำงานโดยมีกลุ่มเป้าหมายที่อาศัยในพื้นที่เดียวกัน เป็นรูปแบบหนึ่งที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกิดความร่วมมือในการป้องกันและแก้ไขปัญหาคือความรุนแรงต่อผู้หญิงและบุคคลในครอบครัว โดยในหลายประเทศได้ใช้CBA ในการจัดการปัญหาดังกล่าว ซึ่งสามารถแบ่งเป็นกิจกรรมหลักๆ คือการใช้ชุมชนเป็นฐานในการปรับเปลี่ยนเจตคติ การใช้ทีมชุมชนในการจัดการความรุนแรงต่อผู้หญิงและบุคคลในครอบครัว การสร้างเครือข่ายผู้ชายในการยุติความรุนแรง การเชื่อมโยงนโยบายภาครัฐสู่การดำเนินงานในชุมชนสำหรับในประเทศไทยโดยกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ได้มีความพยายามในการใช้ชุมชนเป็นฐานในการจัดการปัญหาความรุนแรงต่อผู้หญิงและบุคคลในครอบครัว ตัวอย่างที่เด่นชัด คือ ศูนย์พัฒนาครอบครัวในชุมชน (ศพค.)ซึ่งต่อมาบางศูนย์ฯ ได้รับการพัฒนาเป็นศูนย์ปฏิบัติการเพื่อป้องกันการกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวระดับตำบล (ศปก.ต.)

การบริการสุขภาพด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์น่าจะเป็นทางออกหนึ่ง หมายถึงการให้บริการที่เป็นมิตร มีความรัก ความเมตตา ใส่ใจในปัญหาและความทุกข์ของผู้รับบริการและผู้เกี่ยวข้องให้บริการตามปัญหาและความต้องการของผู้รับบริการที่เป็นจริงโดยรับฟังความคิดเห็นของผู้รับบริการเป็นหลัก การมีจิตบริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ (Humanized care) คือการช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ จริงใจ มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น อยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน มองเห็นความเป็นมนุษย์ในตัวบุคคล ไม่ตัดสินการกระทำของคนตามที่ตนเองเห็น แต่ให้เข้าใจสาเหตุและเหตุผลของพฤติกรรมนั้นๆ ของบุคคล เชื่อในศักยภาพและความสามารถของแต่ละบุคคลว่า คนทุกคนมีศักยภาพที่จะเลือกและจัดการแก้ไขปัญหาของตนเองได้ เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้และผู้รับ องค์ประกอบที่สำคัญของการบริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ประกอบด้วย ๑) ความสามารถในการมองเห็นองค์รวมไม่แยกส่วน ๒) ความสามารถในการมองเห็นความเป็นมนุษย์ และ ๓) ความสามารถในการมองเห็นความทุกข์การบริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ เป็นเรื่องของกระบวนการคิด ถ้ามีการคิดดี คิดถูกต้องตั้งแต่ครั้งแรกวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง เหมาะสม ตรงตามความต้องการของผู้ป่วยก็จะเกิดขึ้นได้เอง Humanistic Care หรือ การบริการด้วยหัวใจของความ

เป็นมนุษย์ เป็นการพยาบาลแบบองค์รวม (Holistic Care) ดูแลรักษาทั้งด้านร่างกาย จิตวิญญาณ คือ การช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นหายด้วยการทำให้ผู้ป่วยตระหนักว่า แพทย์ พยาบาลเห็นใจ เข้าใจในความทุกข์ ของ ผู้ป่วย ปฏิบัติกับผู้ป่วยด้วยความเป็นมิตรและมีเมตตาธรรมร่วมกับการรักษาพยาบาลด้วยความรู้ ความเชี่ยวชาญ ทางด้านส่วนหนึ่งเกิดจากความรู้สึกกังวล กลัวการสูญเสีย รู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง ดังนั้น การให้ผู้ป่วยได้มีการติดต่อสื่อสารและได้รับการปฏิบัติด้วยความเห็นใจ การเคารพนับถือซึ่งกันและกัน เคารพในศักดิ์ศรี ของความเป็นมนุษย์จะช่วยให้ฟื้นหายจากความเจ็บป่วยได้ หรือที่เรียกว่า การดูแลโดยยึดผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง (People at the Centre of Care)^๑ สอดคล้องกับ แนวคิดการดูแลสุขภาพที่ให้ผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered) ของ Carl R.Roger^๒

การมีจิตบริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ ซึ่งหมายถึงพฤติกรรมของทุกคนที่อยู่ในองค์กรที่มี การดูแลเอาใจใส่ผู้ป่วยประดุจญาติมิตรทั้ง ทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ก่อให้เกิดความสุขทั้ง ผู้ให้และผู้รับ โดยยึดหลักพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา คือ ความปรารถนาดีต่อกัน และกัน มีความห่วงใยและเอื้ออาทร กรุณา คือ การช่วยเหลือเกื้อกูลระหว่างกันและกัน มุทิตา คือ การชื่นชมยินดีซึ่งกันและกัน การพลอยยินดีต่อกัน และ อุเบกขา คือ การวางใจเป็นกลางในผลของการกระทำด้วยเหตุและผล^๓ และการบริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์คือ ความอ่อนโยนต่อชีวิต อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ อ่อนไหวต่อความทุกข์ทำให้ผู้รับบริการอุ่นใจ และผู้ให้บริการมีความสุข^๔ ผู้ให้การดูแลสุขภาพด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์จะมีคุณลักษณะประกอบด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Compassion) ความรักความเมตตา มีความสงสารต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข ความสามารถ (Competence) ด้านความรู้ทักษะ ประสบการณ์ การตัดสินใจและความรับผิดชอบในวิชาชีพ ความเชื่อมั่น (Confidence) ความเชื่อถือ ความศรัทธา ความไว้วางใจ และการรักษา ความลับ ความมีสติรู้ชอบ (Conscience) ความมีสติรู้ตัว ความรู้สึกผิด ตระหนักถึงกฎระเบียบและจริยธรรม มโนธรรม เป็นความรู้สึกว่าอะไรควรทำไม่ควรทำ ความมุ่งมั่น (Commitment) ความเสียสละ ความกระตือรือร้น ความจริงจัง ความตั้งใจจริงภายใต้ความรับผิดชอบ และมีการนำเสนออย่างมีอาชีพ (Comportment) คือมีลักษณะท่าทาง การแสดงออก การสื่อสาร การแต่งกาย การใช้ วาจา การใส่ใจต่อผู้อื่น^๕

ในแนวคิดข้อปฏิบัติหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงค้นพบหลักธรรมซึ่งเป็นความจริงเกี่ยวกับชีวิต พระองค์ทรงสนพระทัยเรื่องความสุขความทุกข์ของมนุษย์ ชีวิตของเรา

^๑ Watson,J., *Nursing Philosophy and Science of Caring*, (Colorado: University Press of Colorado, 2008), p.27.

^๒ Carl R.Rogers, *Client-Centered Therapy*, copy right 1951, (Great British: Robinson Publishing, 2015), p.22-23.

^๓ มกรพันธ์ จุฑะรสก, *กระบวนการเรียนรู้จิตบริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ภายใต้ระบบครอบครัวเสมือน*, (ขอนแก่น: คลังน่านาวิทยา,๒๕๕๑), หน้า ๑

^๔ โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, *การบริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์*, [ออนไลน์], ๗: ๑ ย่อหน้า, แหล่งที่มา: <https://www.google.com/search?q=การบริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์+โกมาตร> [๑๐ มีนาคม ๒๕๖๑]

^๕ Sister Simone Roach, *Caring ,the human mode of being* , 2nded., Ottawa, (Ontario: CHA Press, 2002), p. 43-48.

ประกอบด้วยกายกับใจโดยที่ทั้งสองส่วนต้องอยู่ในสภาพที่ดีและมีความสัมพันธ์กันจึงจะเกิดความสุข สมดุลย์ หากส่วนหนึ่งส่วนใดเกิดเจ็บป่วยหรือไม่สบายจะส่งผลกระทบต่อ ซึ่งกันและกัน เมื่อร่างกายป่วย ก็จะทำให้ใจไม่สบายไปด้วยเช่นวิตกกังวลมีความเครียด อีกด้านหนึ่งเมื่อจิตใจไม่สบายจะส่งผลให้ร่างกายอ่อนแออ่อนกำลังไปด้วย จะทำอย่างไรถึงแม้ร่างกายป่วยแต่ใจไม่ป่วยตามไปด้วย พระพุทธองค์ทรงสอนเรื่องสติ (Mindfulness) โดยนำสติมารักษาใจของผู้ป่วยให้หายเศร้าหมองเข้าใจความเป็นจริงเมื่อจิตใจสงบผ่องใสก็จะช่วยผ่อนคลายความเจ็บป่วยทางกายลงได้^๖ จากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ครอบครัวและชุมชนทุกภาคของประเทศไทยที่เกิดขึ้น ได้สะท้อนถึงปัญหาที่สั่งสมมานาน ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยที่ลักษณะของปัญหาดังกล่าวมีความซับซ้อนและมีความเชื่อมโยงกับปัญหาอื่นๆ อีกทั้งสถานการณ์ความรุนแรงและความไม่สงบที่เกิดขึ้นมานี้ ได้ก่อให้เกิดผลกระทบต่อชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนทุกกลุ่มในพื้นที่ รวมทั้งมีผลกระทบและความสูญเสียที่เกิดขึ้นในกลุ่มเด็กและเยาวชน ซึ่งนับได้ว่าเป็นกลุ่มเป้าหมายที่มีความอ่อนแอที่สุด จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ส่งผลกระทบต่อทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อกลุ่มครอบครัวและชุมชน

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาหากพิจารณาปัจจัยเชิงสาเหตุของความรุนแรงในครอบครัว จะพบว่าปัจจัยทั้งปวงปัจจัยทั้งภายในตัวบุคคล รวมทั้งประสบการณ์ที่เคยได้รับในอดีต และปัจจัยสภาพแวดล้อมที่มีผลให้เกิดความรุนแรงในครอบครัวโดยเฉพาะในชุมชนและครอบครัวที่สภาพสังคม เศรษฐกิจระดับต่ำ ในส่วนของผลกระทบจากปัญหาความรุนแรงในครอบครัวนั้น จะมีผลเสียต่อผู้ถูกกระทำโดยทางด้านเศรษฐกิจ เช่น ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล การไม่สามารถประกอบอาชีพได้ปกติ ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ถูกออกจากงานหรือลาออกเอง รวมทั้งการไม่มีงานทำ ด้านพฤติกรรม เช่น การเป็นโรคจิต โรคประสาท วิตกกังวลและด้านสังคม เช่น การล่มสลายของครอบครัว การหย่าร้าง การทำร้ายถึงแก่ชีวิต การเป็นคดีความ อีกทั้งยังต่อเนื่องไปถึงผู้เกี่ยวข้อง โดยผลวิจัยชี้ชัดว่าเด็กในครอบครัวที่มีความรุนแรงจะมีปัญหาทางสุขภาพจิตใจเป็นอย่างมาก ในขณะที่ผู้กระทำเองก็ได้รับผลกระทบทางด้านสังคม จากกรณีพฤติกรรมความเสื่อมเสียศีลธรรม กระทั่งต่อสิทธิมนุษยชน และความผิดต่อกฎหมายบ้านเมือง ซึ่งจะเห็นว่าปัญหาความรุนแรงในครอบครัวมีผลกระทบต่อสังคมในวงกว้างในหลายด้าน จำเป็นอย่างยิ่งต้องพัฒนารูปแบบนวัตกรรมพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ โดยมีการสร้างความเข้มแข็งภายในผ่านกระบวนการ คือ กิจกรรมที่มีการปลูกฝังด้านสามัญสำนึกรักถิ่นที่อยู่อาศัยการตระหนักถึงคุณงามความดี การอยู่ร่วมกันแบบสันติ โดยให้ครอบครัวเหล่านี้เป็นผู้ขับเคลื่อนกิจกรรมในสิ่งที่ต้องการสะท้อนออกมาผ่านวิถีชีวิตที่ต่างกันในพื้นที่ ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านมิติของสังคม ไม่ว่าจะเป็น เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม เพื่อหาแนวทางการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในชุมชนที่เป็นสังคมพหุวัฒนธรรม สร้างความมั่นคงให้กับคุณภาพชีวิตของครอบครัวจนเป็นแบบอย่างต้นแบบของครอบครัวและชุมชนที่ดีต่อไป

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), กายหายไข้ ใจหายทุกข์, พิมพ์ครั้งที่ ๕๓, (นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๕), หน้า ๔-๑๑.

๑.๒ คำถามการวิจัย

๑.๒.๑ รูปแบบการพัฒนาตามแนวหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาในการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกรบกวนจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ควรเป็นอย่างไร?

๑.๒.๒ ประสิทธิภาพโปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกรบกวนจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นอย่างไร?

๑.๒.๓ เสนอผลโปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกรบกวนจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นอย่างไร?

๑.๓ วัตถุประสงค์

๑.๓.๑ เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาตามแนวหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาในการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกรบกวนจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์

๑.๓.๒ เพื่อศึกษาประสิทธิภาพโปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกรบกวนจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑.๓.๓ เพื่อเสนอผลโปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกรบกวนจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ขอบเขตเนื้อหาที่จะศึกษาประกอบด้วย

๑) แนวคิดรูปแบบการพัฒนาตามแนวหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยประกอบด้วยระบบสุขภาพได้แก่ การดูแลสุขภาพองค์รวม การแพทย์วิถีพุทธ การดูแลสุขภาพด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับชีวิตเป็นต้น

๒) พุทธจิตวิทยาบูรณาการประกอบด้วยหลักพุทธธรรมใช้หลักอริยสัจ ๔ สติและสมาธิ หลักพรหมวิหาร ๔ และแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาใช้กลุ่มมนุษยนิยม (Humanism Psychology) แนวคิดการดูแลสุขภาพที่ให้ผู้ป่วยหรือผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (Client - Centered) ของ Carl R.Rogers

๓) แนวคิด หลักการ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องการให้คำปรึกษา ประกอบด้วย การให้คำปรึกษาแนวจิตวิทยา การให้คำปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม รวมถึงแนวคิด หลักการเกี่ยวกับโปรแกรมการใช้สติเป็นฐาน (Mindfulness based Intervention)

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกรบกวนจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

ตัวแปรตาม คือ รูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย - คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ - ความรู้ความเข้าใจในหลักการให้การปรึกษาแนวพุทธ - ทักษะการให้การปรึกษาแนวพุทธเพื่อบรรเทาทุกข์ทางใจ - กระบวนการให้การปรึกษาแนวพุทธ - กระบวนการสร้างความสมดุลทางจิต - ลักษณะมุ่งอนาคต - ความเชื่อมั่นในตนเอง - การตระหนักรู้ในตน - สุขภาพจิต - ระดับสุขภาวะทางจิต

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากร/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

กลุ่มตัวอย่าง คือผู้ถูกระทบจากความรุนแรงโดยเลือกกลุ่มสุขภาพจิตผู้ถูกระทบจากความรุนแรง จำนวน ๖๐ คน แบ่งเป็นสองกลุ่ม กลุ่มทดลอง จำนวน ๓๐ คน กลุ่มควบคุม จำนวน ๓๐ คน

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญและผู้มีประสบการณ์การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์จำนวน ๑๘ รูป/คนแบ่งเป็น ๓ กลุ่มประกอบด้วย ๑) ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพุทธศาสนา จำนวน ๖ รูป/คน ๒) ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา จำนวน ๖ คน และ๓) แพทย์และพยาบาล จำนวน ๖ คน

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านพื้นที่

โดยกำหนดพื้นที่ศึกษาคือ ตำบลอุทัยสวรรค์ บ้านหนองกงศรี บ้านท่าอุทัย อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู เนื่องจากตำบลอุทัยสวรรค์ บ้านหนองกงศรี บ้านท่าอุทัย อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู เป็นส่วนหนึ่งของชุมชนที่ถูกระทบจากความรุนแรง เป็นสถานบริการใกล้บ้านที่สามารถให้การดูแลครบถ้วนด้านกาย จิต สังคมอย่างใกล้ชิดทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน จึงมีความพร้อมในการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกระทบจากความรุนแรงแบบองค์รวมโดยคำนึงถึงความเป็นมนุษย์ของผู้รับบริการ

๑.๔.๕ ขอบเขตด้านระยะเวลา

ดำเนินการเก็บข้อมูล ๓ เดือน ตั้งแต่ ธันวาคม ๒๕๖๕ ถึง กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ ดำเนินการศึกษาทั้งสิ้นตั้งแต่ตุลาคม ๒๕๖๕ ถึงกันยายน ๒๕๖๖ รวมระยะเวลา ๑๒ เดือน

๑.๕ สมมุติฐานการวิจัย

๑.๕.๑ ผู้ถูกระทบจากความรุนแรงกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยามีระดับ – คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ -ความรู้ความเข้าใจในหลักการให้การปรึกษาแนวพุทธ -ทักษะการให้การปรึกษาแนวพุทธเพื่อบรรเทาทุกข์ทางใจ -กระบวนการให้การปรึกษาแนวพุทธ -กระบวนการสร้างความสมดุลทางจิต-ลักษณะมุ่งอนาคต -ความเชื่อมั่นในตนเอง -การตระหนักรู้ในตน -สุขภาพจิต-ระดับสุขภาวะทางจิต หลังเข้าร่วมกิจกรรมต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๑.๕.๒ ผู้ร่วมกิจกรรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกระทบจากความรุนแรงกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยามีระดับ- คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ -ความรู้ความเข้าใจในหลักการให้การปรึกษาแนวพุทธ -ทักษะการให้การปรึกษาแนวพุทธเพื่อบรรเทาทุกข์ทางใจ -กระบวนการให้การปรึกษาแนวพุทธ -กระบวนการสร้างความสมดุลทางจิต-ลักษณะมุ่งอนาคต -ความเชื่อมั่นในตนเอง -การตระหนักรู้ในตน -สุขภาพจิต-ระดับสุขภาวะทางจิต หลังเข้าร่วมกิจกรรมต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย

๑.๖.๑ โปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิต หมายถึง ลักษณะรูปแบบ กำหนดการและชุดของกิจกรรมและกระบวนการให้คำปรึกษาที่ใช้ในการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกกระทบจากความรุนแรง

๑.๖.๒ การดูแลสุขภาพผู้ป่วยด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ หมายถึง การให้การดูแลสุขภาพที่คำนึงถึงความเป็นมนุษย์ มองเห็นคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้ป่วย ให้ความสำคัญทั้งมิติทางร่างกายและจิตใจด้วยบริการที่เป็นมิตร มีความรัก ความเมตตา มีความเข้าใจ ใส่ใจความรู้สึก ใส่ใจในปัญหาและความทุกข์ของผู้ป่วยและให้บริการตามปัญหาและความต้องการของผู้ป่วย โดยรับฟังความคิดเห็นของผู้ป่วยเป็นหลัก

๑.๖.๓ พุทธจิตวิทยา หมายถึง การนำองค์ความรู้ทางด้านจิตวิทยามนุษยนิยม การให้คำปรึกษาที่ยึดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางมาบูรณาการร่วมกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา หลักอริยสัจ ๔ สติและสมาธิ และพรหมวิหาร เพื่อกำหนดเป็นแนวทาง วิธีการ ในการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกกระทบจากความรุนแรงเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดูแลสุขภาพ

๑.๖.๔ โปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา หมายถึง กำหนดการ ชุดของกิจกรรมและกระบวนการกลุ่มที่ใช้ในการเสริมสร้างความรู้และปรับเปลี่ยนทัศนคติจนเกิดทักษะในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง สนับสนุนให้สามารถเผชิญปัญหาและความทุกข์ได้อย่างมีสติ โดยนำหลักอริยสัจ ๔ สมาธิ สติ และพรหมวิหาร ๔ มาเรียนรู้และฝึกปฏิบัติโดยยึดผู้ป่วยหรือผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง ในการเยียวยาทุกข์ทางกายและทางใจ

๑.๖.๕ ผลของโปรแกรม หมายถึง รูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย - คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา - ความรู้ความเข้าใจหลักการให้การปรึกษา - ทักษะการให้การปรึกษา เพื่อบรรเทาทุกข์ทางใจ - กระบวนการให้การปรึกษา - กระบวนการสร้างความสมดุลทางจิต - ลักษณะมุ่งอนาคต - ความเชื่อมั่นในตนเอง - การตระหนักรู้ในตน - สุขภาพจิต - ระดับสุขภาวะทางจิต

- คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา หมายถึง แนวทางการกระทำพฤติกรรม หรือการคิด อันเป็นเครื่องหมายหรือสิ่งที่ชี้ให้เห็นความดี และยินดีเอื้อให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา สามารถชี้แจงด้วยใจเมตตาให้ผู้รับการปรึกษามีแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้อง และปลอบประโลมใจให้สดชื่นด้วยคำพูดที่เหมาะสมตามเวลาอันควร

- ความรู้ความเข้าใจการให้การปรึกษา หมายถึง ความรู้ และมีความชำนาญในให้การปรึกษาของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยการปรึกษาแก่ผู้มีปัญหาหรือมีความทุกข์ที่ไม่สามารถคลี่คลายปัญหาหรือความทุกข์ได้ด้วยตนเองให้สามารถเข้าใจความจริงตามธรรมชาติด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

- ทักษะการให้การปรึกษาเพื่อบรรเทาทุกข์ทางใจ หมายถึง เทคนิคและวิธีการเพื่อที่จะนำเข้าสู่ปัญหา การชี้ให้เห็นและการเสนอแนะแนวทาง ทำให้ผู้รับการปรึกษามีสติเห็นแนวทางดับทุกข์ เป็นเทคนิคการปรึกษาที่ผู้ให้การปรึกษาได้รับการฝึกฝนจนสามารถนำไปปฏิบัติอย่างคล่องแคล่ว และถูกต้องเพื่อให้การปรึกษาเกิดประสิทธิภาพ

- กระบวนการให้การปรึกษา หมายถึง กระบวนการแห่งสัมพันธภาพโดยผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้ให้การปรึกษา ด้วยหลักธรรมในพระพุทธศาสนาผสมผสานศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาเพื่อ

ช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ทางใจประกอบด้วย ๖ ขั้นตอน เป็นการเพิ่มพูนภาวะจิตที่เป็นกุศลให้กับผู้มา
 ปรึกษาสามารถจัดการชีวิตอยู่กับความจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และนำพาชีวิตไปสู่
 หนทางที่เป็นโทษน้อยลง

-กระบวนการสร้างความสมดุลทางจิต หมายถึง การโน้มนำหลักธรรมทาง
 พระพุทธศาสนาให้ผู้ที่กำลังมีความทุกข์ทางจิตใจได้มีหลักยึดถือเป็นที่พึ่งพิง เกิดความตระหนักรู้ และ
 ความผ่อนคลายจากความทุกข์ หรือเป็นแนวทางให้พ้นจากความทุกข์

-ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถในการคาดการณ์ไกลและเล็งเห็นผลดีและ
 ผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตมีการวางแผนการเรียนรู้การทำงานและการวางแผนในการดำเนินชีวิตใน
 อนาคตของตน ซึ่งมีความมุ่งมั่น มีความคิดไตร่ตรองมุ่งอนาคตไปข้างหน้า โดยมีการวางแผนและการ
 แสดงออกของผู้ร่วมกิจกรรม

-ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความมั่นใจ หรือความกล้าของบุคคลที่จะทำในสิ่งใดสิ่ง
 หนึ่งให้สำเร็จได้ตามที่ตนได้ตั้งใจไว้ แม้ว่าจะมีอุปสรรคก็ยังไม่ทำให้เกิดความย่อท้อยังคงสามารถทำสิ่ง
 ที่ตนชอบมีความเพียรพยายาม มีความพอใจ มีความมุ่งมั่น มีความไตร่ตรองคิด เพื่อเกิดความมั่นใจว่า
 ตนสามารถที่จะกระทำให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความถูกต้อง

-การตระหนักรู้ในตน หมายถึง การที่บุคคลถูกคิดได้ด้วยปัญญาจากทัศนคติที่มีต่อสิ่ง
 เร้าอันเกิดจากบุคคลสถานการณ์กลุ่มสังคมที่โน้มเอียงหรือที่จะตอบสนองในทางบวกหรือทางลบ
 เป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ โดยองค์ประกอบสำคัญที่ก่อให้เกิดความตระหนักรู้และ
 มีความเข้าใจมีอารมณ์ความรู้สึก มีการแสดงออกทั้งทางกายทางวาจาที่มีต่อสิ่งเร้า หรือแนวโน้มที่
 บุคคลจะกระทำของตนในด้านดีหรือชั่ว

-สุขภาพจิต หมายถึง สภาวะของจิตใจที่มีความสุขสามารถควบคุมอารมณ์ ให้มั่นคงทำจิตใจ
 ให้เบิกบานแจ่มใสปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ทุกสถานการณ์โดยปราศจากความวิตกกังวล
 หรือข้อขัดแย้งใดๆ ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและสังคม

๑.๖.๖ กลุ่มผู้ร่วมกิจกรรม หมายถึง กลุ่มพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาที่ได้รับการฝึกอบรม
 ด้วยรูปแบบและกระบวนการเยียวยาจิตใจโดยอาศัยหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เพื่อช่วยเหลือผู้ถูก
 ผลกระทบจากความรุนแรงและญาติที่กำลังประสบกับความทุกข์ให้คลายจากความทุกข์

๑.๖.๗ ผู้ป่วย หมายถึง ผู้ที่กำลังประสบสภาวะความทุกข์ทางกายและความทุกข์ทางใจ
 ในที่นี้รวมถึงผู้ที่ถูกผลกระทบจากความรุนแรงสูญเสียชีวิตในชุมชนที่เกิดขึ้นในพื้นที่หมู่บ้านอุทัย
 สวรรค์และหมู่บ้านใกล้เคียง อำเภอตากกลาง จังหวัดหนองบัวลำภู

๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๗.๑ ได้องค์ความรู้ในรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์เชิงพุทธจิตวิทยาเพื่อใช้ประโยชน์ในเชิงวิชาการของทั้งนักวิชาการทั่วไปและสถาบันทางการศึกษา

๑.๗.๒ ได้โปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ป่วยด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคลากรด้านองค์กรคณะสงฆ์ ด้านองค์กรสาธารณสุขตลอดจนได้ต้นแบบในการทำงานของสถานบริการเพื่อใช้เป็นข้อมูลสนับสนุนในการกำหนดเป็นนโยบายด้านการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกระทบจากความรุนแรงในภาพรวม

๑.๗.๓ ส่งเสริมองค์ความรู้ใหม่ทางด้านพุทธจิตวิทยาในการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์โดยบูรณาการแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาและหลักธรรมของพุทธศาสนามาใช้ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพการ สุขภาพจิตวิญญาณของประชาชน

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน ในบทนี้ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ค้นคว้าหลักการ หลักการ แนวคิด ทฤษฎี จากเอกสาร ข้อความทางวิชาการ วารสาร สื่อสิ่งพิมพ์ ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ค้นหาจากเอกสาร ตำราเรียนของผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันการศึกษาต่างๆ และศึกษาจากงานวิจัยเชิงคุณภาพหลายฉบับและนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาประมวล เพื่อกำหนดนิยามเป็นขอบเขตเนื้อหาและเป็นโครงสร้างของแบบสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มที่ใช้ในการวิจัย ให้สอดคล้องกับประเด็นปัญหาและวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษาตามลำดับดังนี้

๑. พุทธวิธีการบำบัดรักษาจิตใจ
๒. หลักการและความสำคัญของการสร้างโปรแกรมรูปแบบการพัฒนา
๓. แนวคิด ทฤษฎีการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์และปัจจัยจิตลักษณะ
๔. แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแนวพุทธ
๕. แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
๖. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
๗. กรอบแนวคิดและกระบวนการงานวิจัย

๒.๑ พุทธวิธีการบำบัดรักษาจิตใจ

๒.๑.๑ กระบวนการเกิดและดับทุกข์

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการศึกษาต้นตอความทุกข์ ความทุกข์เป็นปรากฏการณ์ที่แท้จริงของชีวิตที่พระพุทธเจ้าค้นพบและนำมาเปิดเผย สัจธรรมที่แท้จริงนั้นโดยธรรมดาหรือธรรมชาติมีความเหมาะสมสอดคล้องกับทุกสถานที่ ทุกกาลสมัย ทุกกลุ่มชน ความทุกข์ในไตรลักษณ์และอริยสัจนี้มุ่งเน้นคำสอนเกี่ยวกับความทุกข์เป็นหลักเพื่อให้เข้าใจและปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง ชีวิตที่ประกอบด้วยความทุกข์นานัปการ เพื่อแสดงให้เห็นมนุษย์ได้รู้จักความทุกข์และหาทางดับทุกข์ได้ถูกต้อง ...ชาติก็เป็นทุกข์ ชราก็เป็นทุกข์ มรณะก็เป็นทุกข์ โสกะ ปริเทวะทุกข์ โทมนัส อุปายาส

ก็เป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ ว่าโดยย่ออุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์^๑

ทุกสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นและดับลงนั้นย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัย พระพุทธองค์ได้เคยตรัสแก่นกุลปิตาอุบาสกว่า “ขอให้ท่านพิจารณาอย่างนี้ว่า เมื่อกายเรากระสับกระส่าย จิตเราไม่กระสับกระส่าย”^๒ ความเจ็บป่วยในภาวะใกล้ตายแต่ในทางพระพุทธศาสนาสามารถเป็นโอกาสแห่งความหลุดพ้นในทางจิตใจหรือสามารถยกระดับจิตวิญญาณได้ ความเจ็บป่วยและภาวะใกล้ตายจึงไม่ได้เป็นสิ่งเลวร้ายและอาจใช้ให้เป็นคุณแก่ผู้เจ็บป่วยได้หากเข้าใจหลักธรรมทางพุทธศาสนาตามโอกาสอันเหมาะสม แต่ที่ก่อให้เกิดความทุกข์เพราะคนเราเข้าไปยึดมั่นในชั้น ๕ ด้วยตัณหาและอวิชชาเป็นเหตุจึงเป็นทุกข์รำไป ร่างกายอันประกอบด้วยชั้น ๕ จึงทำให้ได้รับความทุกข์เหมือนกัน เพราะชั้น ๕ ต้องตกอยู่ในภาวะของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสเปรียบเทียบ ชั้น ๕ ไว้ว่า “รูปเปรียบเหมือนกลุ่มฟองน้ำ เวทนาเปรียบเหมือนฟองน้ำ สัญญาเปรียบเหมือนพยับแดด สังขารเปรียบเหมือนต้นกล้วย วิญญาณเปรียบเหมือนมายากล”^๓ ลักษณะแท้จริงของชั้น ๕ ไม่มีสิ่งที่เที่ยงแท้หรือ คงทนถาวรและตกอยู่ในสภาพบีบคั้นทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลงและดับไปตามเหตุปัจจัยไม่อยู่ในอำนาจบังคับของใครและไม่มีสาระตัวตนแท้จริง ดังนั้นการยึดมั่นชั้น ๕ จึงเป็นทุกข์ สภาวะดังกล่าวนี้จะปรากฏแก่มนุษย์ทุกรูปนามตราบเท่าที่ยังมีความยึดมั่นอยู่ด้วยเหตุนี้ความทุกข์ของมนุษย์จึงเป็นสังขธรรมสากล พระพุทธเจ้าไม่ได้มองโลกในแง่เดียวจะทุกข์ก็ไม่ใช่จะสุขก็ไม่ใช่ แต่มองทั้งร้ายและดี ทั้งเป็นคุณและเป็นโทษ ในบุพเพสัมโพธิสูตร พระพุทธองค์ตรัสว่า “... สภาวะที่สุขโสมนัสอาศัยโลกเกิดขึ้นนี้ เป็นคุณในโลก สภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา เป็นโทษในโลก เรายังไม่รู้คุณของโลกโดยความเป็นคุณ โทษโดยความเป็นโทษ เรายังไม่ปฏิญาณตนว่าเป็นผู้ตรัสรู้อนุตรสัมาสัมโพธิญาณในโลก...”^๔ อริยสัจจึงเป็นเส้นทางสายเดียวอันประเสริฐ ที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ ด้วยการปฏิบัติ แล้วนำมาเปิดเผย เพื่อแก้ไขปัญหาความทุกข์ที่มวลมนุษย์กำลังประสบอยู่ในการดำรงชีวิตได้อย่างแท้จริง ดังที่พระองค์ตรัสว่า

เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ประการ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้ อริยสัจ ๔ ประการ คือ

๑. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้

๒. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขสมุทยอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้

๓. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขนิโรธอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้

^๑ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๑/๘๖.

^๒ ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑/๒.

^๓ ส.ข. (ไทย) ๑๗/๙๕/๑๘๐.

^๔ อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๐๔/๓๔๘.

๔. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลาย เราและเธอทั้งหลายได้รู้แจ้งแทงตลอดทุกขอริยสัจ. . . เราและเธอทั้งหลายได้รู้แจ้งแทงตลอดทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายถอนภวตัณหาได้แล้วภวเนตติ^๔ สิ้นไปแล้วบัดนี้ภพใหม่ไม่มีอีก ...^๖ ตามปกติปุถุชนนั้นอวิชชา ตัณหา อุปาทานย่อมคอยครอบงำเคลือบแฝงจิตใจกำบังปัญญาและเป็นตัวชักนำเอากิเลสต่างๆ ไปขัดและให้เห็นผิดไปจากความจริง พร้อมทั้งเหนียวรั้งติดข้องอยู่กับเครื่องผูกต่างๆ เมื่ออวิชชา ตัณหา อุปาทานดับหายไปแล้ว ก็เกิดปัญญาเป็นวิชาวางแจ้งขึ้น มองเห็นสิ่งทั้งหลายคือโลกและชีวิตถูกต้องชัดเจนตามที่มันเป็นจริง ไม่ใช่ตามที่อยากให้เห็นเป็นหรือตามอำนาจของสิ่งเคลือบแฝงกำบังอยู่ การมองเห็นและการรับรู้ต่อโลกและชีวิตก็เปลี่ยนไป ความรู้สึกและท่าทีต่อสิ่งต่างๆ ก็เปลี่ยนไป ทำให้บุคลิกภาพเปลี่ยนไปด้วย สิ่งที่ปรากฏอยู่แต่ไม่รู้ไม่เห็น เพราะไปหลงอยู่กับสิ่งอื่น ก็ได้รู้ได้เห็นขึ้น เกิดเป็นความรู้เห็นสิ่งใหม่ๆ จิตใจเปิดเผยกว้างขวางปลอดโปร่งโล่ง เป็นอิสระ เป็นภาวะที่แจ่มใส สะอาด สว่าง สงบ ละเอียดอ่อน ประณีต ลึกซึ้ง^๗

ทุกข์ หรือ ทุกขัง เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา แปลว่าทนอยู่ในสภาพเดิมได้ยาก โดยทั่วไปหมายถึง สังขารทั้งปวง อันได้แก่ ชั้นธ ๕ ซึ่งเป็นที่ตั้งของกองทุกข์ ในทางพระพุทธศาสนา การกำหนดทุกข์ถือเป็นกิจใน ๔ ที่ชาวพุทธต้องทำเพื่อละและปล่อยวางในลำดับต่อไปในกิจทั้งสี่ในอริยสัจ อันได้แก่ รู้ทุกข์ เพื่อค้นหาสาเหตุในการดับทุกข์ (สมุทัย) แล้วจึงตั้งจุดมุ่งหมายในการดับทุกข์ (นิโรธ) และดำเนินตามเส้นทางสู่ความดับทุกข์ (มรรค) คือสละ ละ ปล่อยวาง ไม่ยึดติดในใจด้วยอำนาจกิเลส

ทุกข์ ได้แก่ ชาติ ชรา มรณะ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากของรัก ความปรารถนาไม่สมหวัง โดยย่อว่า อุปาทานชั้นธ ๕ (ชั้นธ ๕ ที่ยึดไว้ด้วยอุปาทาน) เป็นทุกข์พูดอีกนัยหนึ่ง คือภาวะที่แฝงด้วยความกดดัน บีบคั้น ขัดแย้ง ขัดข้อง มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์อยู่ในตัว ทั้งที่เกิดเป็นปัญหาขึ้นแล้ว และที่อาจเกิดเป็นปัญหาขึ้นมา เมื่อใดเมื่อหนึ่งในรูปใดรูปหนึ่งแก่ผู้ที่ยึดมั่นไว้ด้วยอุปาทาน หน้าที่ต่อทุกข์ คือการกำหนดรู้ หรือทำความเข้าใจ ให้มองเห็นความหมายและขอบเขตโดยชัดเจน เพื่อการดำเนินการขั้นต่อไปจะพึงเป็นไปได้ และตรงปัญหา

ทุกข์สมุทัย เรียกสั้น ๆ ว่า สมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ได้แก่ ตัณหา ที่ทำให้เกิดภพใหม่ ประกอบด้วยความเพติดเพลินและความติดใจ คอยแสหากความเพติดเพลินใหม่ ๆ เรื่อย ๆ มี ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา พูดอีกนัยหนึ่ง คือ ความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้งโดยอาการ ซึ่งมีเราที่จะได้จะเป็นจะไม่ใช่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความกลัว ความติดข้องในรูปใดรูปหนึ่งอยู่ตลอดเวลา ไม่ปลอดโปร่ง เป็นอิสระ หน้าที่ต่อสมุทัยคือ ละ เสีย ทำให้หมดไปเสีย

^๔ ภวเนตติ หมายถึงตัณหา นำ ไปสู่ภพ ตัณหาประจวบเชิงอกซึ่งสามารถนำสัตว์ออกจากภพไปสู่ภพ (ที.ม.อ. ๑๕๕/๑๔๔; อัง. จตุกก.อ. ๒/๑/๒๗๙)

^๖ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๕/๙๙; ดูเทียบ วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๗/๑๐๓ - ๑๐๔; สัม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๑/๖๐๕.

^๗ พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร:มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๒๙๐.

ทุกขนิโรธ เรียกสั้นๆ ว่า นิโรธ (ความดับทุกข์) ได้แก่การที่ตัณหาดับไปโดยไม่เหลือ ด้วยการคลายออก การสละเสียได้ สลัดออก พ้นไปได้ ไม่พัวพัน พุดอีกนัยหนึ่ง ภาวะที่ไม่มีความทุกข์เหลืออยู่ เพราะหมดตัณหา ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกรวณะระวาย ความกลัว และความติดข้องใดๆ ทั้งสิ้น มีแต่ภาวะที่บริสุทธิ์ เป็นอิสระ สงบ ปลอดภัย ผ่องใส เบิกบาน หน้าที่ต่อนิโรธคือ ทำให้แจ้ง ทำให้สำเร็จ ทำให้เกิดมีเป็นจริงขึ้นมาหรือ บรรลุถึงทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์) เรียกสั้น ๆ ว่า มรรคได้แก่ทางประเสริฐมีองค์ประกอบ ๘ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ หน้าที่ต่อมรรค คือ ฝึกอบรม หรือปฏิบัติ

ความทุกข์ในอริยสัจ ๔ ดังแสดงในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกั ว่า

“ทุกขอริยสัจ เป็นอย่างไร คือชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์”

ชาติ หมายถึง ความเกิด ความบังเกิด ความหยั่งลงเกิด เกิดจำเพาะ ความปรากฏแห่งขันธ์ ความได้อายตนะครบ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ

ชรา หมายถึง ความแก่ ภาวะของความแก่ พินหลุด ผมหงอก หน้ย่นเป็นเกลียว ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ

มรณะ หมายถึง ความเคลื่อน ภาวะของความเคลื่อน ความแตกทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย ความทำกาละ ความทำลายแห่งขันธ์ ความทอดทิ้งซากศพไว้ ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ จากหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ

โสกะ หมายถึง กิริยาที่แห่งใจ ภาวะแห่งบุคคลผู้แห่งใจ ความผาก ณ ภายใน ความแห่งผาก ณ ภายใน ของบุคคลผู้ประกอบด้วย ความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกรรรมคือ ทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่ง กระทบแล้ว

ปรีเทวะ หมายถึง ความคร่ำครวญ ความร่ำไรร่ำพัน กิริยาที่คร่ำครวญ กิริยาที่ร่ำไรร่ำพัน ภาวะของบุคคลผู้คร่ำครวญ ภาวะของบุคคลผู้ร่ำไรร่ำพัน ของบุคคลผู้ประกอบด้วย ความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกรรรมคือทุกข์ อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว

ทุกข์ (กาย) หมายถึง ความลำบากทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่ กายสัมผัส

โทมนัส หมายถึง ความทุกข์ทางจิต ความไม่สำราญทางจิต ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่ มโนสัมผัส (สัมผัสทางใจ นึกคิดขึ้นมา)

อุปายาส หมายถึง ความแค้น ความคับแค้น ภาวะของบุคคลผู้แค้น ภาวะของบุคคลผู้คับแค้น ของบุคคล ผู้ประกอบด้วยความพิบัติ อย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกรรรมคือ ทุกข์ อย่างใดอย่างหนึ่ง กระทบแล้ว

ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก หมายถึง ความประสบ ความพรั่งพร้อม ความร่วม ความระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (ความรู้สึกรวณะ) อันไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร ไม่น่าพอใจ หรือด้วย บุคคลผู้ปรารถนาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาความไม่ผาสุก ปรารถนาความไม่เกษมจากโยคะ (กิเลส) ซึ่งมีแก่ผู้นั้น

ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก หมายถึง ความไม่ประสบ ความไม่พร้อม ความไม่ร่วม ความไม่ระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่เกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษม จากโยคะ คือ มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร อมาตย์ หรือ ญาติสาโลหิต ซึ่งมีแก่ผู้นั้น

ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น หมายถึง ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่ สัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดา สัตว์ผู้มี โสภปริเทวทุกขโทมนัสอุปายาสเป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่เพียงมีความเกิดเป็นธรรมดา ขอความเกิดอย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่เพียงมีความแก่เป็นธรรมดา ขอความแก่อย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่เพียงมีความเจ็บเป็นธรรมดา ขอความเจ็บอย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่เพียงมีความตายเป็นธรรมดา ขอความตายอย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่เพียงมี โสภปริเทวทุกขโทมนัสอุปายาส เป็นธรรมดา ขอโสภปริเทวทุกขโทมนัสอุปายาส อย่ามีมาถึงเราเลย สัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา

นอกจากนี้ยังอาจแบ่งทุกขในอริยสัจ ๔ ได้เป็น ๒ กลุ่มคือ

สภาวะทุกข คือทุกขประจำ ทุกขที่มีอยู่ด้วยกันทุกคน ไม่มียกเว้น ได้แก่ความเกิด ความแก่ ความตาย ประเภทของทุกขนั้นอธิบายได้ตามพุทธพจน์ที่มาใน สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ว่า “ภิกษุทั้งหลาย สภาวะทุกข ๓ ประการนี้ สภาวะทุกข ๓ ประการ อะไรบ้าง คือ (๑) สภาวะทุกขคือทุกข (๒) สภาวะทุกขคือสังขาร (๓) สภาวะทุกขคือความแปรผันไป”^๘

ทุกขทุกข ทุกขที่เป็นความรู้สึกทุกข ได้แก่ความทุกขทางกายและความทุกขทางใจ อย่างที่เข้าใจกันโดยสามัญ ตรงตามชื่อและตามสภาพ เช่นความเจ็บปวด ไม่สบาย เมื่อยขบ เป็นต้น หมายถึงทุขเวทนา ส่วนวิปริณามทุกขตา ทุกขเนื่องด้วยความผันแปร ได้แก่ความรู้สึกสุขหรือสุขเวทนา และสังขารทุกข ทุกขตามสภาพสังขาร คือสภาวะของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข คือเป็นสภาพที่ถูกบีบคั้น กดดันตันตันด้วยการเกิดขึ้น และการเสื่อมสลายของปัจจัยต่างๆ ที่ขัดแย้ง ทำให้คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ สังขารทุกขนี้คลุมความของทุกขในไตรลักษณ์^๙

ปกิณณทุกข คือทุกขจร ทุกขที่จรมาเป็นครั้งคราว ได้แก่ ความเศร้าโศก ความพร่ำเพื่อ รำพัน ความไม่สบายใจ ความน้อยใจ ความคับแค้นใจ ความประสพกับสิ่งที่ไม่ชอบ ความพลัดพรากจากสิ่งที่ชอบ ความผิดหวังไม่ได้ตามที่ต้องการ ความเศร้าโศกเป็นทุกขทุกขอย่างหนึ่ง ดังแสดงไว้ใน คัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

“ในปกิณณทุกขมีโศกเป็นต้น ความเร่าร้อนจิตแห่งบุคคลผู้ถูกทุกข มีเสียญาติไป เป็นต้น ชื่อว่าโศก โศกนั้น โดยความก็เป็นโทมนัสนั่นเอง ก็จริงแล แม้เป็นเช่นนั้น (มีลักษณะประจำตัวคือ) มีความตรอมตรมภายในเป็นลักษณะ มีความเกรียมใจเป็นกิจ มีความละห้อยหาเป็นผล ส่วนที่ว่า โศกเป็นทุกข พึงทราบว่าเป็นเพราะเป็นทุกขทุกข (คือเป็นตัวทุกข) และเพราะเป็นที่ตั้งแห่งทุกขด้วย เพราะเหตุนี้ นักปราชญ์จึงกล่าวคำประพันธ์ไว้ว่า สุตตานิ หทย โสโก ฯเปฯ ตสมา ทุกฺโขติ วุจฺจติ โศกย่อมทิ่มแทงหัวใจของสัตว์ทั้งหลาย ดังลูกศรอาบยาพิษแทงเอา และยังเผาหัวใจอย่างร้ายแรงอีกด้วย ราว

^๘ คุรยลละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๕/๙๖.

^๙ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๙), หน้า ๗๐/๑๓.

กะหลาวเหล็กเผาไฟ (ทิมเข้าไป) เผาเอา และยังมีวิธีทุกข์ต่างโดยความเจ็บไข้ ความแก่ และความตาย มาอีกด้วย เหตุใด เพราะเหตุนั้น โศกนั้น พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่าเป็นทุกข์”^{๑๐}

เมื่อพิจารณาโดยหลักอริยสัจ ๔ ความเศร้าโศกก็เป็นทุกข์อริยสัจ ดังได้อธิบายแล้วข้างต้น เหตุแห่งทุกข์คือสมุทัยอริยสัจ ในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ สมุทยสังขนิเทศ อธิบายเรื่องสมุทัยอริยสัจ ไว้ว่า “ทุกข์สมุทยอริยสัจ คือตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพติดเพลินและความกำหนัด มีปกติให้เพติดเพลินในอารมณ์นั้นๆ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ตัณหาที่เกิดขึ้นที่ปิยรูปสาดรูป ตั้งอยู่ที่ปิยรูปสาดรูป ซึ่งได้แก่ ทวาร ๖, อารมณ์ ๖, วิญญาณ ๖, สัมผัส ๖, เวทนา ๖, สัญญา ๖, สัญเจตนา ๖, ตัณหา ๖, วิตก ๖, วิจาร ๖”^{๑๑}

อีกนัยหนึ่ง ความเศร้าโศกนั้นมีเหตุมาจากอาสวะ ดังแสดงในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

“...พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า ‘ความเกิดขึ้นแห่งวิชชาย่อมมีเพราะความเกิดขึ้นแห่งอาสวะดังนี้ ก็แล ธรรมทั้งหลาย มีโสกะเป็นต้นนั้น ก็ย่อมมีเพราะความเกิดขึ้นแห่งอาสวะ ข้อนี้มีอย่างไร? อันดับแรก ในกรณีที่เกิดพลัดพรากจากวัตถุกาม โสกะก็เป็นอันเกิดขึ้นเพราะกามาสวะ ดังพระบาลีว่า ตสฺส เจ กามยานสฺส ฯเปฯ สลลวิทฺโธว รูปปติ. หากว่าเมื่อชนผู้นั้นเกิดความพอใจรักใคร่กามเหล่านี้โดยอยู่ กามเหล่านั้นมาพรากไปเสียไซ้ร้ เขาย่อมโศกาคฤกถูกลูกศรเสียบ และดังพระบาลีว่า กามโตชายตี โสโก ความโศกย่อมเกิดแต่กาม’ ดังนี้”^{๑๒}

เมื่อพิจารณาตามหลักปฏิจจสมุบาท พบว่าความเศร้าโศก หรือ โสกะ (ความแห้งใจ) รวมทั้งปริเทวะ (ความร่ำไร) ทุกข์ โทมนัส (ความเสียใจ) อุปายาส (ความผิตหวังคับแค้นใจ) ซึ่งรวมเรียกว่าทุกข์ เป็นอาการสำแดงออกของการมีกิเลสที่เป็นเชื้อหมักต้องอยู่ในจิตสันดาน ที่เรียกว่าอาสวะ อันได้แก่ความใฝ่ใจในสิ่งสนองความอยากทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ (กามา-สวะ) ความเห็นความยึดถือต่างๆ เช่นยึดถือว่า รูปเป็นเรา รูปเป็นของเรา เป็นต้น (ทิฐฐาสวะ) ความชื่นชอบอยู่ในใจว่าภาวะแห่งชีวิตอย่างนั้นอย่างนี้เป็นสิ่งดีเลิศ ประเสริฐ มีความสุข หวังอยากจะเสพสุขอย่างนั้นเรื่อยไป (ภवासวะ) และความไม่รู้สิ่งทั้งหลายตามที่เป็น (อวิชชาสวะ) ชรามรณะเป็นเครื่องหมายแห่งความเสื่อมสิ้นสลาย ซึ่งขัดกับอาสวะเหล่านี้ เช่นในด้านกามาสวะ ชรามรณะทำให้ปุถุชนเกิดความรู้สึกว่าตนกำลังพลัดพราก หรือหมดหวังจากสิ่งที่ชื่นชอบ ที่ปรารถนา ในด้านอวิชชาสวะ ก็คือขาดความรู้ ความเข้าใจมูลฐาน ตั้งแต่ชีวิตคืออะไร ความแก่ชราคืออะไร ควรปฏิบัติอย่างไรต่อความแก่ชรา เป็นต้น เมื่อขาดความรู้ความคิดในทางที่ถูกต้อง พอนึกถึงหรือเข้าเกี่ยวข้องกับชรามรณะก็บังเกิดความรู้สึกและแสดงอาการในทางหลงมกมาย ขลาดกลัว และเกิดความซึมเซาหดหู่ต่างๆ ดังนั้น อาสวะจึงเป็นเชื้อ เป็นปัจจัยที่จะให้ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เกิดขึ้นได้ทันทีที่ชรามรณะเข้ามาเกี่ยวข้อง และโสกะเป็นต้นเหล่านี้ แสดงถึงอาการมีตมัวของจิตใจ เวลาใดความทุกข์เหล่านี้เกิดขึ้นจิตใจจะพร่ามัว ร้อนรนอับปัญญา เมื่อเกิดอาการเหล่านี้ก็เท่ากับพวงอวิชชาเกิดขึ้นมาด้วย”^{๑๓} ดังที่กล่าวในวิสุทธิมรรคว่า “โสกะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส ย่อมมีแก่บุคคลผู้ยังไม่พราจากอวิชชา อันปริเทวะเหล่านี้ก็ย่อมมีแก่บุคคลผู้หลง เพราะเหตุนี้ประการแรก เมื่อธรรมมีโสกะเป็นต้นเหล่านี้

^{๑๐} วิสุทธิ (ไทย) ๕๔๔/๘๑๖.

^{๑๑} ดุรายละเอียดใน ม.มู (ไทย) ๑๒/๑๓๓/๑๒๑.

^{๑๒} วิสุทธิ (ไทย) ๖๕๒/๙๓๒-๙๓๓.

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๓-๑๐๒.

เป็นไปแล้วอวิชชาก็เป็นอันมีอยู่เอง”^{๑๔} หรือว่า “ความหม่นไปแห่งธรรมทั้งหลายมิโสกะเป็นต้นนั้น ยังมีอยู่ตราบใด ความหม่นไปแห่งอวิชชาก็ยังมีอยู่ตราบนั้น”^{๑๕} โดยนัยนี้ท่านจึงกล่าวว่า “เพราะอวิชชาเกิด เหตุเกิดแห่งอาสวะจึงมี”^{๑๖} และสรุปได้ว่า ชรามรรณะของปุถุชน ซึ่งพวงด้วยโสกะ ปรีเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ย่อมเป็นปัจจัยให้เกิดอวิชชาหม่นวจจรต่อไปอีก สัมพันธ์กันไม่ขาดสาย

ในวงจรแห่งกระแสปฏิบัติจสมุปบาทนั้น เมื่อตัวตนเกิดขึ้นในภาวะชีวิตที่ไม่ต้องการ หรืออยู่ในภาวะชีวิตที่ต้องการแต่ต้องสูญสลายพรางไปก็ดี คือเกิดโสกะ ปรีเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส ในภาวะความทุกข์เช่นนี้ ย่อมมีแต่ความไม่รู้ไม่เข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง มีความขัดข้อง ขุ่นมัว ความหลงใหล และความมืดบอดอันเป็นลักษณะของอวิชชาจึงเกิดการ ดิ้นรนหาทางออกด้วยวิธีการแห่งอวิชชาตามวงจรต่อไป^{๑๗}

เมื่อไม่รู้จักชีวิตตามความเป็นจริง หลงผิดว่ามีตัวตน ก็ย่อมมีความอยากเพื่อตัวตนและความยึดถือเพื่อตัวตนต่างๆ และในคำที่ว่า ‘อาสวะเกิด อวิชชาจึงเกิด’ นั้น กามาสวะ ภวาสวะ และทิฏฐาสวะ ก็เป็นเรื่องของตัณหา อุปาทานนั่นเอง ดังนั้นเมื่อกกล่าวถึงอวิชชา จึงมีความหมายเชื่อมโยงไปถึงตัณหาและอุปาทานด้วยเสมอ หรือกล่าวว่า มูล ๒ ของวงจรปฏิบัติจสมุปบาทคือ อวิชชาเป็นจุดเริ่มในช่วงอดีต ส่งผลมายังปัจจุบันถึงเวทนาเป็นที่สุด^{๑๘} และตัณหาเป็นจุดเริ่มต้นในช่วงปัจจุบันต่อจากเวทนา ส่งผลไปยังอนาคตถึงชรามรรณะเป็นที่สุด

พระพุทธศาสนามีสาระสำคัญอยู่ที่การนำเสนอหลักการตามธรรมชาติของกระบวนการเกิดและดับทุกข์ พร้อมทั้งวิธีการปฏิบัติหรือวิธีการดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงเป้าหมายของการดับทุกข์หรือจัดการปัญหาในจิตใจที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไป ช่วยขัดเกลาจิตใจให้สามารถมองเห็นและเข้าใจถึงความเป็นจริงตามหลักพุทธธรรม จนสามารถนำความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นในตนเอง เพื่อให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจแก่ผู้อื่นซึ่งเป็นกัลยาณมิตรต่อไป หลักธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้มนุษย์เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการดับทุกข์ ก็คือ “อริยสัจ ๔” อันเป็นหลักการสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพุทธศาสนาและเป็นแก่นสำคัญ

๒.๒ หลักการและความสำคัญของการสร้างโปรแกรมรูปแบบการพัฒนา

จากหนังสือพจนานุกรมการศึกษา ได้ให้ความหมายของคำว่าโปรแกรมไว้ว่า (๑) คือแผนพฤติกรรม ปฏิบัติการณ กิจการ หรือระเบียบการต่างๆ (๒) คือเนื้อหาที่จะศึกษาทั้งหมด เช่น การศึกษาธุรกิจ การค้าขายทางด้านอุตสาหกรรมที่ดำเนินเพื่อให้บรรลุตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ กลไกในคอมพิวเตอร์ (๓) การออกแบบโปรแกรมที่สร้างนั้นเพื่อให้นักศึกษาเกิดความชำนาญในเนื้อหาที่เรียน เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการสอน และ (๔) ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ออกแบบเพื่อให้ประสบความสำเร็จภายในระยะเวลาที่กำหนด

^{๑๔} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๖๕๒/๙๓๒.

^{๑๕} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๕๙๐/๘๖๐.

^{๑๖} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๐๔/๙๙.

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๑๑๘.

^{๑๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๒-๑๐๕.

กูด ให้ความหมายว่า โปรแกรมการฝึกเป็นกระบวนการช่วยให้บุคคลอื่นมีทักษะ มีความรู้ โดยจัดขึ้นภายใต้สภาวะเงื่อนไขบางประการ^{๑๙}

ฟลิปโป ให้ความหมายว่า โปรแกรมการฝึกคือกระบวนการเพิ่มพูนให้ความรู้และทักษะ หรือความชำนาญให้แก่ผู้ปฏิบัติแต่ละคนในขอบเขตของการปฏิบัติงานเฉพาะอย่าง^{๒๐}

นงลักษณ์ สิ้นสืบล ให้คำจำกัดความไว้ว่า โปรแกรมการฝึกคือกระบวนการเสริมสร้าง เพิ่มพูนความรู้ ทักษะของการทำงานหรือหน้าที่ของตนให้ดียิ่งขึ้น พัฒนาทัศนคติไปในทางที่ดี มีขวัญ กำลังใจ มีความคิดริเริ่มปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น^{๒๑}

สมชาติ กิจยรรยง และ อรรถรีย์ ณ ทุ่งตะกั่ว ให้คำจำกัดความไว้ว่า โปรแกรมการฝึก คือ กระบวนการเรียนการสอน เพื่อให้เกิดความรู้ เสริมสร้างทักษะ และแลกเปลี่ยนทัศนคติตามความ มุ่งหวังที่กำหนดไว้ อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งอาจจะเป็นการเรียนการสอนในชั้นเรียน หรือสถานที่ทำงานก็ได้^{๒๒}

พระสุรเชษฐ์ แสวงเจริญ ได้อธิบายถึงโปรแกรมการฝึกอบรม หมายถึงรายละเอียดของ แนวทางการจัดประสบการณ์ฝึกอบรมเพื่อมุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนโดยทั่วไป หรือผู้เรียนที่มีคุณลักษณะ พิเศษ ให้ผู้เรียนนั้นได้รับการพัฒนาไปตามจุดมุ่งหมาย หรือลักษณะของโปรแกรมที่วางไว้ เช่นการ พัฒนาโปรแกรมการศึกษาเป็นต้น ซึ่งส่วนใหญ่รายละเอียดของโปรแกรมจะประกอบไปด้วย จุดมุ่งหมาย (เป้าหมาย) ลักษณะโปรแกรม การคัดเลือกผู้เรียนเข้าร่วมโปรแกรม วิธีจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และการประเมินผลโปรแกรม^{๒๓}

สรุปความได้ว่า โปรแกรมการฝึกโดยทั่วไป หมายถึง กระบวนการเรียนการสอนเพื่อ เพิ่มพูนความรู้ เสริมสร้างทักษะ และพัฒนาทัศนคติที่ดีตามความมุ่งหวังที่กำหนดไว้ อันนำไปสู่การ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

๒.๒.๑ วัตถุประสงค์ของการสร้างโปรแกรม

ในการจัดกิจกรรมใดก็ตาม หลักสำคัญของการจัดกิจกรรมนั้นคือ วัตถุประสงค์ เพื่อเป็น แนวทางในการวางแผนงาน และทำให้งานที่เราจัดกิจกรรมนั้นมีความชัดเจนและบรรลุเป้า หมายด้วย ความสะดวก ซึ่งการจัดโปรแกรมการฝึกอบรมนั้นมีวัตถุประสงค์และความสำคัญหลากหลายประการ นอกจากจะได้พัฒนาบุคลากรทางด้านเทคนิค วิชาการและความชำนาญแล้วยังสามารถแก้ไขปัญหาที่

^{๑๙} Good, c.v., **dictionary of Education**, 3 rd ed, (New York : McGrau-hill Book co, 1973), p.613.

^{๒๐} Flippo, E.B., **Management : A Behavioral Approach**, (New York : McGrau-hill Book co., 1996), p. 230.

^{๒๑} นงลักษณ์ สิ้นสืบล, **การพัฒนาบุคคลและการฝึกอบรม**, (กรุงเทพฯ : สถาบันราชภัฏธนบุรี, ๒๕๔๒), หน้า ๓๒.

^{๒๒} สมชาติ กิจยรรยง และ อรรถรีย์ ณ ทุ่งตะกั่ว, **เทคนิคการจัดฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพ**, (ฉบับปรับปรุงใหม่), (โรงพิมพ์ซีเอ็ดยูเคชั่น : กรุงเทพฯ, ๒๕๓๙), หน้า ๑๓.

^{๒๓} พระสุรเชษฐ์ แสวงเจริญ, “การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตา สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ ๒”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี), ๒๕๕๐, หน้า ๑๗.

เกิดขึ้น อาทิ ปัญหาความขัดแย้ง ไม่ไว้วางใจกัน สัมพันธภาพของคนในหน่วยงาน ทักษะที่ไม่ตรงกัน ดังที่หลายๆ ท่านได้จำแนกวัตถุประสงค์ในการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมไว้ดังนี้

สมคิด บางโมได้จำแนกวัตถุประสงค์ในการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมไว้ ๔ ประการเรียกย่อๆ ว่า KUSA ดังนี้

๑. เพื่อเพิ่มพูนความรู้ (Knowledge, k) ให้มีความรู้ หลักการ ทฤษฎี แนวคิดในเรื่องที่อบรมเพื่อนำไปใช้ในการทำงาน

๒. เพื่อเพิ่มพูนความเข้าใจ (Understand, U) เป็นลักษณะที่ต่อเนื่องจากความรู้ กล่าวคือ เมื่อรู้ในหลักการและทฤษฎีแล้ว สามารถตีความ แปลความ ขยายความและอธิบายให้คนอื่นทราบได้ รวมทั้งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้

๓. เพื่อเพิ่มพูนทักษะ (Skill, S) ทักษะคือความชำนาญ หรือความคล่องแคล่วในการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งเช่น การใช้เครื่องมือต่างๆ การขับซึ่รถยนต์ รถจักรยาน เป็นต้น

๔. เพื่อเปลี่ยนแปลงทัศนคติ (Attitude, A) เจตคติหรือทัศนคติ คือความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดีต่อสิ่งต่างๆ^{๒๔}

เริงลักษณ์ โรจน์พันธ์กล่าวว่า ไม่ว่าจะด้วยวิธีใดหรือรูปแบบใดๆก็ตาม ย่อมมีเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์โดยรวมคล้ายคลึงกันดังนี้

๑. เพื่อเพิ่มพูนความสามารถ และความชำนาญในการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

๒. เพื่อฝึกให้ผู้ปฏิบัติ สามารถปฏิบัติโดยสอดคล้องกับระบบซึ่งอยู่ระหว่างการสร้างขึ้น อันจะทำให้สามารถปฏิบัติได้ทันทีเมื่อมีเครื่องมือพร้อม

๓. เพื่อสนองต่อความยากของงาน และเปลี่ยนแปลงความต้องการงาน

๔. เพื่อให้ทราบนโยบาย หน้าที่ เข้าใจวิธีปฏิบัติ สิทธิและประโยชน์ที่แต่ละคนจะได้รับ

๕. เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการใช้ความรู้ต่างๆที่ได้รับจากการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมให้กว้างขวางและทันเหตุการณ์

๖. เพื่อให้มีทัศนคติและกำลังขวัญที่ดี เกิดความเชื่อมั่นในตนเองที่จะปฏิบัติ ให้ได้ผลที่มีประสิทธิภาพมีความกระตือรือร้นที่จะพัฒนาตนเอง^{๒๕}

สุน อมรวีวัฒน์ กล่าวถึงศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี ได้สร้างระบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสนา มีอยู่ด้วยกัน ๖ องค์ประกอบคือ

องค์ที่ ๑ คือ วัตถุประสงค์ เพื่อลดความเห็นแก่ตัวหรือตัวกูของกู และเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติระหว่างมนุษย์กับมนุษย์และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม

องค์ที่ ๒ คือ ฐานของการเรียนรู้ ลักษณะการเรียนรู้ทั่วไปมักเอา วิชาเป็นตัวตั้งหรือเป็นฐาน แต่กระบวนการแบบพุทธเอาวิถีชีวิตเป็นฐาน มีการเรียนรู้จากประสบการณ์ กิจกรรมและการทำงานในวิถีชีวิต มีการรวมตัว ร่วมคิด ร่วมทำหรือการสร้างความเป็นชุมชน

^{๒๔} สมคิด บางโม, เทคนิคการฝึกอบรมและการประชุม, (กรุงเทพฯ : วิทยพัฒน์, ๒๕๔๔), หน้า ๑๔.

^{๒๕} เริงลักษณ์ โรจน์พันธ์, เทคนิคการฝึกอบรม, (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๒๙), หน้า ๘-๙.

องค์ที่ ๓ คือ กระบวนการทางปัญญา เป็นเบญจางคสิกขาที่เชื่อมโยง วัตถุประสงค์ ฐานการเรียนรู้ในวิถีชีวิต โลกทรรศน์ และวิถีคิด กระบวนการทางปัญญา และการเจริญสติสมาธิเข้าด้วยกัน กระบวนการทางปัญญาประกอบด้วยภารกิจ ๑๐ ขั้นตอน ได้แก่

๑. ฝึกการสังเกต
๒. ฝึกบันทึก
๓. ฝึกการนำเสนอต่อที่ประชุมกลุ่ม
๔. ฝึกการฟัง
๕. ฝึกการปฐกฐา - วิสัชนา
๖. ฝึกการตั้งสมมติฐานและตั้งคำถาม
๗. ฝึกการค้นหาคำตอบ
๘. ฝึกการวิจัย
๙. ฝึกการเชื่อมโยงบูรณาการให้เห็นความเป็นไปทั้งหมดและเห็นตัวเอง
๑๐. ฝึกการเขียนเรียบเรียงทางวิชาการ

องค์ที่ ๔ คือ โลกทรรศน์และวิถีคิด เป็นการมองโลกและคิดอย่างเชื่อมโยงและสมดุล พระพุทธศาสนามีวิถีคิดที่เป็นกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทา จึงเชื่อมโยงอย่างไม่สิ้นสุดและมองธรรมชาติของสรรพสิ่งเป็นกระแสของเหตุปัจจัยที่เป็นพลวัตคือเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง เห็นสรรพสิ่งทั้งรูปธรรมและนามธรรม

องค์ที่ ๕ การเจริญสติ สมาธิ เป็นเครื่องมือการเรียนรู้ที่ยิ่งใหญ่ การเจริญสติ สมาธิควรจะเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตและการเรียนรู้

องค์ที่ ๖ บทบาทของครูผู้เป็นกัลยาณมิตร คือผู้มีบทบาทส่งเสริมกระบวนการในองค์ที่ ๑-๕ อย่างเชื่อมโยงและสัมพันธ์อย่างเอื้ออาทร ก่อให้เกิดฉันทะ และบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้ร่วมกัน^{๒๖}

กล่าวโดยสรุปจะเห็นได้ว่าวัตถุประสงค์ของการสร้างโปรแกรมด้วยกระบวนการนอกระบบนอกจากเป็นการเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ การเรียนรู้จากประสบการณ์ ฝึกวิถีคิด ด้วยกระบวนการทางปัญญา มีการเจริญสติสมาธิเข้าด้วยกันและเป็นไปเพื่อลดอัตตา และการอยู่ร่วมกันมองธรรมชาติของสรรพสิ่งเป็นกระแสของเหตุปัจจัยที่เป็นพลวัตคือเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง เห็นสรรพสิ่งทั้งรูปธรรมและนามธรรมมองเห็นความสัมพันธ์ และเชื่อมโยงกันอย่างเอื้ออาทร

๒.๒.๒ ทฤษฎีและหลักการสร้างโปรแกรมรูปแบบพัฒนาสมรรถนะ

การสร้างโปรแกรมการเรียนรู้หรือโปรแกรมการอบรมที่ดีนั้น จะต้องสอดคล้องกับความต้องการ ความถนัดและความสนใจของผู้เรียน มีเนื้อหาสาระเป็นขั้นตอนย่อยๆ จากง่ายไปหายาก สื่อในโปรแกรมจะต้องช่วยสร้างแรงจูงใจในการเรียน และเสริมแรงให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องไม่เกิดความเบื่อหน่ายหรือท้อใจในโปรแกรมและจะต้องมีการประเมินผลการเรียนในลักษณะที่เรียนไปทดสอบสอบไปเพื่อช่วยให้ผู้เรียนได้ทราบความก้าวหน้าของตนเองและทำให้เกิดปฏิเวธคือผลของการ

^{๒๖} สุมน อมรวิวัฒน์, หลักบูรณาการทางการศึกษาตามนัยแห่งพุทธธรรม, (โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช : นนทบุรี, ๒๕๔๔), หน้า ๑๑๐-๑๑๑.

ปฏิบัติด้วย สำหรับแนวทางการสร้างโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะ ผู้วิจัยนำทฤษฎีการเรียนรู้ (Theories of Learning) เป็นฐานในออกแบบโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะดังนี้

ทฤษฎีกลุ่มมนุษยนิยม (Humanism) นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้เน้นถึงความสำคัญของปัจเจกบุคคล (individuality) และความสำคัญของการพัฒนาการอย่างเต็มที่ตามศักยภาพของแต่ละบุคคล ซึ่งนักจิตวิทยาที่สำคัญในกลุ่มนี้ ได้แก่ มาสโลว์ (Maslow), โรเจอร์ (Rogers), โคมส์ (Combs) โดยวิธีการสอนจะเน้นความสำคัญของการเรียนรู้ด้านจิตพิสัยเท่ากับหรือยิ่งกว่าการเรียนรู้ด้านพุทธิพิสัย บรรยากาศในห้องเรียนและปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนมีความสำคัญมาก รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ค้นพบและสนุกสนานในการเรียน ซึ่งเป็นแรงเสริมภายในที่จะทำให้ผู้เรียนใฝ่หาความรู้ไปตลอดชีวิต^{๒๗}

ทฤษฎีกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral Theories) นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้เชื่อว่าพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นโดยการเรียนรู้และสามารถจะสังเกตได้ พฤติกรรมแต่ละชนิดเป็นผลรวมของการเรียนที่เป็นอิสระหลายอย่างและแรงเสริม (reinforcement) ช่วยทำให้พฤติกรรมเกิดขึ้นได้ซึ่ง สกินเนอร์ (B.F. Skinner) ชาวอเมริกันผู้เป็นเจ้าของทฤษฎีการเรียนรู้ (Operant Conditioning) นำแนวคิดนี้ไปประยุกต์ใช้ในการสร้างบทเรียนสำเร็จรูป (Programmed Instruction) และเครื่องช่วยสอน (Teaching Machine) ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนเป็นผู้ปฏิบัติเองได้รับการเสริมแรงทันที โดยรู้ผลของการเรียน และสามารถปรับการเรียนให้เร็วหรือช้าได้ตามความเหมาะสมของแต่ละคน ซึ่งโปรแกรมการเรียนการสอนรายบุคคลจะอิงกับทฤษฎีนี้มาก

ทฤษฎีกลุ่มปัญญานิยม (Cognitive Theories) นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้เชื่อว่าทุกคนมีธรรมชาติภายในที่ใฝ่ใจใคร่รู้ใคร่เรียน และถือว่าการเรียนรู้เป็นผลของการที่ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การรับรู้เป็นปัจจัยสำคัญของการเรียนรู้ Bruner นักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้เสนอวิธีสอนโดยการค้นพบ (Discovery Approach) โดยยึดหลักว่าผู้เรียนต้องมีแรงจูงใจภายใน (self-motivation) โครงสร้างของบทเรียน (structure) ต้องจัดให้เหมาะสม และการจัดลำดับความยากง่าย (sequence) ต้องคำนึงถึงพัฒนาการทางสติปัญญาของผู้เรียน

จากแนวคิดทางทฤษฎีการเรียนรู้ดังกล่าวที่เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ต่างมีจุดเน้นที่เกี่ยวกับการออกแบบและการใช้สื่อการสอนโดยเน้นสิ่งสำคัญดังนี้

๑) การจูงใจ (motivation) และอารมณ์ (emotion) ถ้าผู้มีความต้องการความสนใจหรือความปรารถนาที่จะเรียนรู้ก็จะทำให้การเรียนรู้บรรลุความสำเร็จ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องสร้างให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ โดยการเสนอสื่อการเรียนการสอนที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจ จัดประสบการณ์หรือกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีความหมายน่าสนใจสำหรับผู้เรียน เนื่องจากการเรียนรู้จะเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลพอๆ กับความสามารถทางสติปัญญา ดังนั้นในการสร้างชุดโปรแกรมควรตอบสนองอารมณ์ซึ่งก่อให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญ

๒) ความแตกต่างระหว่างบุคคล (individ differences) ผู้เรียนแต่ละคนต่างมีอัตราการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน ๔ ประการ คือด้านบุคลิกภาพ เช่นผู้เรียนที่มั่นใจในตนเองน้อยและมีความวิตก

^{๒๗} เกียรติศักดิ์ พันธุ์กล้าเจียก, เทคโนโลยีเพื่อการศึกษาตามแนวพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๓๔-๓๖.

กังวลในข้อทดสอบจะเรียนด้วยบทเรียนโปรแกรมได้ดีเป็นต้น ด้านความอยากรู้อยากเห็น ด้านความรู้ ความสามารถและด้านการจัดลำดับชั้นการเรียนรู้^{๒๘} ดังนั้นการจัดสื่อการอบรมต้องคำนึงถึงเรื่องนี้ ด้วย

๓) จุดประสงค์การฝึกอบรม (learning objectives) ในการจัดการฝึกอบรมด้วยการ ใช้สื่อควรกำหนดวัตถุประสงค์ให้ชัดเจน เพื่อให้ผู้เรียนได้ทราบจุดประสงค์ในการเรียนก็จะทำให้ผู้เรียน บรรลุวัตถุประสงค์ได้มากกว่าไม่ทราบ นอกจากนี้ จุดประสงค์การเรียนรู้ยังช่วยในการวางแผนสร้าง สื่อการเรียนการสอน คือทำให้ทราบว่าควรบรรจุเนื้อหาอะไรในสื่อการเรียนการสอน

๔) การจัดเนื้อหา (organization of content) การเรียนรู้จะง่ายขึ้นหากมีการจัดลำดับ เนื้อหาสาระในการเรียนรู้อย่างเป็นลำดับขั้นและสมเหตุสมผล

๕) การจัดเตรียมการเรียนรู้ที่มีมาก่อน (prelearning preparation) บางครั้งการเรียนรู้ เนื้อหาหนึ่งๆ จำเป็นต้องอาศัยประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีมาก่อนเป็นพื้นฐาน ดังนั้นการสร้างชุดการ สอนควรคำนึงถึงธรรมชาติและระดับการเรียนรู้ของแต่ละกลุ่ม เพื่อที่จะจัดเตรียมความพร้อมให้กับ กลุ่มผู้เรียน

๖) การมีส่วนร่วม (participation) และการฝึกปฏิบัติและการทำซ้ำ (practice and Repetition) การเรียนรู้จะเกิดผลอย่างรวดเร็วและคงทน ถ้าหากผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการ เรียนทั้งทางสติปัญญาและทางกาย และควรจัดให้มีเวลาว่างกว่าการฟังหรือการดู นอกจากนี้บุคคลจะ เกิดการเรียนรู้ในเรื่องความรู้และทักษะได้จะต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติและการทำซ้ำอยู่เสมอ ซึ่งจะ นำไปสู่ความคงทนของการเรียนรู้

๗) การให้ผลย้อนกลับโดยทันที (feedback) และการเสริมแรง (reinforcement) การ เรียนรู้จะเพิ่มมากขึ้น หากนักเรียนทราบความก้าวหน้าในการเรียนของตนเอง ซึ่งเป็นการสร้าง แรงจูงใจด้วย อนึ่งเมื่อนักเรียนบรรลุผลในการเรียนรู้เนื้อหาสาระใดแล้วก็จะถูกกระตุ้นให้เกิดการ เรียนรู้อย่างต่อเนื่องต่อไป ซึ่งก็เป็นรางวัลที่สร้างความเชื่อมั่นและส่งผลให้เกิดพฤติกรรมในทาง เสริมแรงแก่ผู้เรียน

๘) การนำไปประยุกต์ใช้ (application) ผลที่พึงปรารถนาของการเรียนก็คือการเพิ่ม ความสามารถของแต่ละบุคคลในการประยุกต์หรือการถ่ายโยงการเรียนรู้ คือสามารถนำไปปรับใช้กับ ปัญหาหรือสถานการณ์ใหม่

๒.๓.๓ การพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธวิธี

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความรู้ ส่งเสริมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เป็นการเรียนรู้ ตลอดชีวิตที่มีจุดหมายระยะยาวในการพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์ และไม่ได้มุ่งเน้นให้ผู้เรียนรู้แต่ ประโยชน์ในปัจจุบันซึ่งทำให้เกิดการแข่งขันแก่งแย่งเอาเปรียบกัน หรือมุ่งแสวงหาแต่ประโยชน์ ส่วนตัว โดยไร้หรือติดต่อบปะ หรือหาวิถีทางได้เปรียบผู้อื่นโดยเรียกวิธีการเหล่านี้ว่า กลยุทธ์ แต่การ

^{๒๘} ฉลองชัย สุรวัฒนบุรณ, การเลือกและการใช้สื่อการสอน, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาเทคโนโลยี การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๒๘), หน้า ๒๗.

เรียนรู้ทางพระพุทธศาสนานั้น หากเรียนรู้แล้ว “ละชั่วทำดี” ยังไม่ได้ จะไม่เรียกว่าเป็นผู้ “มีการศึกษา”^{๒๙}

ความหมายของคำว่า “การพัฒนามนุษย์” ตามนัยโดยทั่วไปและนัยทางพระพุทธศาสนา^{๓๐} คำว่า “พัฒนา” ในภาษาสันสกฤตมาจาก “วฺรณ” แปลว่า ความเจริญ มาจากบาลีว่า “วพฺถน” หรือ “วฺถนะ” แปลว่า ความเจริญ ความงดงาม เพิ่มขยายขึ้น ผีกฝน ทำให้ยืดยาวขึ้น และนำมาใช้ในภาษาไทย ก็มีความหมายว่า ความเจริญ ความงอกงาม การขยายขยาย^{๓๑} การพัฒนาจิตให้มีธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ จนกระทั่งพัฒนาจิตให้มีสมาธิ ตั้งมั่น มั่นคง สะอาดสว่าง จากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย จนเป็นจิตที่ควรแก่การทำงาน สามารถจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้^{๓๒}

หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนานั้น ล้วนแต่เป็นหลักธรรมที่มุ่งพัฒนามนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์^{๓๓} ไตรสิกขาเป็นระบบการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ที่เน้นการบูรณาการขององค์ประกอบทั้ง ๓ ด้าน คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ที่จะทำงานประสานโยงส่งผลต่อกัน หรือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นการพัฒนามนุษย์ทั้ง กาย วาจา ความคิด จิตใจ อารมณ์ สังคมและปัญญา เริ่มจากรูปธรรมไปสู่นามธรรม ใช้สติปัญญาระงับกิเลส ตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งครอบคลุมมรรคมีองค์ ๘ มีลักษณะผสมผสานครอบคลุมกลมกลืนได้อย่างสัดส่วนสมดุล

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความรู้ ส่งเสริมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่มีจุดหมายระยะยาวในการพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์ และไม่ได้มุ่งเน้นให้ผู้เรียนรู้แต่ประโยชน์ในปัจจุบันซึ่งทำให้เกิดการแข่งขันแก่งแย่งเอาเปรียบกัน หรือมุ่งแสวงหาแต่ประโยชน์ส่วนตัว โดยไร้หิริโอตตตปปะ หรือหาวิถีทางได้เปรียบผู้อื่นโดยเรียกวิธีการเหล่านี้ว่า กลยุทธ์ แต่การเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนานั้น หากเรียนรู้แล้ว “ละชั่วทำดี” ยังไม่ได้ จะไม่เรียกว่าเป็นผู้ “มีการศึกษา”^{๓๔}

หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนานั้น ล้วนแต่เป็นหลักธรรมที่มุ่งพัฒนามนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์^{๓๕} ไตรสิกขาเป็นระบบการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ที่เน้นการบูรณาการขององค์ประกอบทั้ง ๓ ด้าน คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ที่จะทำงานประสานโยงส่งผลต่อกัน หรือเป็น

^{๒๙} สนิท ศรีสำแดง, พระพุทธศาสนากับการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๔๓-๔๗.

^{๓๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), การศึกษากับการวิจัย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๘๓

^{๓๑} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : นามมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๕๘๐.

^{๓๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง, พิมพ์ครั้งที่ ๓๐, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๙๒.

^{๓๓} พระธรรมปิฎก, จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์, (กรุงเทพ : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๒๗-๓๔.

^{๓๔} สนิท ศรีสำแดง, พระพุทธศาสนากับการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๔๓-๔๗.

^{๓๕} พระธรรมปิฎก, จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๒๗-๓๔.

อันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นการพัฒนามนุษย์ทั้ง กาย วาจา ความคิด จิตใจ อารมณ์ สังคมและปัญญา เริ่มจากรูปร่างไปสู่นามธรรม ใช้สติปัญญาระงับกิเลส ตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งครอบคลุมมรรคมืองค์ ๘ มีลักษณะผสมผสานครอบคลุมกลมกลืนได้อย่างสัดส่วนสมดุล

พระธรรมปิฎก ได้กล่าวถึงกระบวนการพัฒนาบุคคลแยกเป็น ๒ ขั้นตอนคือ

๑. ขั้นนำสู่สิกขา คือขั้นก่อนที่จะเข้าสู่ไตรสิกขา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าขั้นก่อน มรรค หรือมรรคมืองค์ ๘ นั้น ก็คือไตรสิกขาที่มองในแง่เป็นวิถีชีวิต หมายความว่า สิกขาคือฝึกฝนและพัฒนา มรรค คือวิถีหรือการดำเนินชีวิตที่ดี ไตรสิกขาเป็นการศึกษาที่ฝึกฝนพัฒนาคน

๒. ขั้นไตรสิกขา เป็นขั้นตอนกระบวนการพัฒนาบุคคล โดยใช้หลักไตรสิกขาเต็มระบบก่อนที่จะเข้าสู่กระบวนการพัฒนาบุคคล

สุมน อมรวิวัฒน์ กล่าวว่า ไตรสิกขาเป็นแบบการฝึกหัดอบรมที่เป็นขั้นตอนสืบเนื่อง มีลักษณะบูรณาการและปัจจัยการที่บูรณาการนั้น เพราะทุกองค์ประกอบอันมี ศีล สมาธิ ปัญญา มีความสอดคล้องรองรับกันในด้านที่ต้องเว้นและในด้านที่เจริญ ยากที่จะแยกออกมาโดดเดี่ยวและไม่สามารถตัดองค์ประกอบใดทิ้งไปได้^{๓๖}

สุรพงษ์ ชูเดช กล่าวว่า ระบบไตรสิกขาเป็นระบบการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ที่เน้นการบูรณาการขององค์ประกอบ ๓ ได้แก่ องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (ศีล) องค์ประกอบด้านจิตใจ (สมาธิ) และองค์ประกอบด้านปัญญา (ปัญญา) และแบ่งขั้นตอนการพัฒนามนุษย์เป็น ๒ ขั้นตอน คือขั้นเตรียมความพร้อม (ขั้นนำสู่สิกขา) และขั้นพัฒนา (ขั้นไตรสิกขา)^{๓๗}

โดยสรุปสามารถสรุปความหมายของการพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธวิธีได้ดังนี้คือ กระบวนการเรียนรู้ผ่านอายตนะทั้ง ๖ และพัฒนามนุษย์แบบบูรณาการโดยใช้หลักไตรสิกขา อันได้แก่องค์ประกอบด้านพฤติกรรม(ศีล) องค์ประกอบด้านจิตใจ(สมาธิ) และองค์ประกอบด้านปัญญา(ปัญญา)ที่มีความสอดคล้องและส่งผลต่อกัน โดยมีขั้นตอนการพัฒนามนุษย์แบ่งออกเป็น ๒ ขั้นตอน คือขั้นเตรียมความพร้อมและขั้นพัฒนา เพื่อนำไปสู่การพัฒนามนุษย์ทั้งสามด้าน คือพัฒนาพฤติกรรมพัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญา

พระธรรมปิฎก^{๓๘} ได้กล่าวถึงกระบวนการพัฒนาบุคคลแยกเป็น ๒ ขั้นตอนคือ

๑. ขั้นนำสู่สิกขา คือขั้นก่อนที่จะเข้าสู่ไตรสิกขา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าขั้นก่อน มรรค หรือมรรคมืองค์ ๘ นั้น ก็คือไตรสิกขาที่มองในแง่เป็นวิถีชีวิต หมายความว่า สิกขาคือฝึกฝนและพัฒนา มรรค คือวิถีหรือการดำเนินชีวิตที่ดี ไตรสิกขาเป็นการศึกษาที่ฝึกฝนพัฒนาคน

๒. ขั้นไตรสิกขา เป็นขั้นตอนกระบวนการพัฒนาบุคคล โดยใช้หลักไตรสิกขาเต็มระบบก่อนที่จะเข้าสู่กระบวนการพัฒนาบุคคล

^{๓๖} สุมน อมรวิวัฒน์, **หลักบูรณาการทางการศึกษาตามนัยแห่งพุทธธรรม**, (โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา : นนทบุรี ,๒๕๔๔), หน้า ๒๗.

^{๓๗} สุรพงษ์ ชูเดช, “ผลการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาที่มีต่อการพัฒนาวิสัยตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕”, **ปริญญานิพนธ์, วท.ด.(วิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์)**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๔๒), หน้า ๒๘.

^{๓๘} เรื่องเดียวกัน

สุมน อมรวิวัฒน์^{๓๙} กล่าวว่า ไตรสิกขาเป็นแบบการฝึกหัดอบรมที่เป็นขั้นตอนสืบเนื่อง มีลักษณะบูรณาการและปัจจัยการที่บูรณาการนั้น เพราะทุกองค์ประกอบอันมี ศีล สมาธิ ปัญญา มีความสอดคล้องรองรับกันในด้านที่ต้องเว้นและในด้านที่เจริญ ยากที่จะแยกออกมาโดดเดี่ยวและไม่สามารถตัดองค์ประกอบใดทิ้งไปได้

สุรพงษ์ ชูเดช^{๔๐} กล่าวว่า ระบบไตรสิกขาเป็นระบบการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ที่เน้นการบูรณาการขององค์ประกอบ ๓ ได้แก่ องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (ศีล) องค์ประกอบด้านจิตใจ (สมาธิ) และองค์ประกอบด้านปัญญา (ปัญญา) และแบ่งขั้นตอนการพัฒนาเป็น ๒ ขั้นตอน คือ ขั้นเตรียมความพร้อม (ขั้นนำสู่สิกขา) และขั้นพัฒนา (ขั้นไตรสิกขา)

ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ คือ เป็นสัตว์ที่ต้องฝึกได้ การที่มนุษย์เราจะมีชีวิตที่ดีงาม เราจะต้องศึกษาฝึกฝนพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นไปในระบบการดำเนินชีวิตของเราซึ่งประกอบด้วยพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เมื่อเราฝึกฝนพัฒนาที่มีการศึกษา ก็ทำให้การดำเนินชีวิตของเราดีขึ้น แต่ถ้าเราไม่เรียนรู้ ไม่ฝึก เราที่เป็นมนุษย์นั้นก็แค่ดำเนินชีวิตให้ไม่ตีเลย ทั้งนี้ เพราะมนุษย์อยู่ด้วยสัญชาตญาณอย่างเดียวไม่พอ^{๔๑} มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ คือเป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ ถือว่าเป็นความคิดรากฐานที่สำคัญที่สุด การเกิดระบบจริยธรรมในพระพุทธศาสนาขึ้นมา ก็เพราะถือว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้และต้องฝึก หลักนี้เป็นแกนสำคัญของจริยธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งทำให้จริยธรรมมีความหมายเท่ากับการศึกษา และเพราะเหตุที่มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกฝนพัฒนาได้ จริยธรรมจึงเป็นระบบที่มีความประสานกลมกลืน เช่น ทำให้จริยธรรมกับความสุข เป็นสภาพที่พัฒนาไปด้วยกันหรือเป็นจริยธรรมแห่งความสุขหลักการนี้ถือว่า ความประเสริฐของมนุษย์อยู่ที่การฝึกฝนพัฒนา ถ้าไม่พัฒนาแล้วมนุษย์ไม่ประเสริฐ และมนุษย์นั้นเมื่อพัฒนาแล้วสามารถเข้าถึงอิสรภาพและความสุขได้จริง ซึ่งมนุษย์เป็นสัตว์ที่พัฒนาได้จนประเสริฐสุดเข้าถึงอิสรภาพและความสุขได้จริง

มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยของธรรมชาตินั้น เมื่อธรรมชาติเป็นระบบความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัย มนุษย์ซึ่งเป็นธรรมชาติส่วนหนึ่งด้วยก็จึงเป็นส่วนหนึ่งอยู่ในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยที่เป็นองค์รวมอันนี้ การที่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยนี้ เราเรียกว่าความเป็นไปตามกระบวนการของเหตุปัจจัย โลกทั้งโลก จักรวาลทั้งจักรวาล เป็นระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยทั้งสิ้น เมื่อมนุษย์มาเป็นพวกหนึ่งหรือประเภทหนึ่งอยู่ในระบบนี้ มันก็อยู่ในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยนี้ด้วย จะเรียกว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติหรือไม่เป็น ก็เป็นไปโดยอัตโนมัติเท่านั้น ในเมื่อมนุษย์อยู่ในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยของธรรมชาติ ชีวิตและการกระทำของมนุษย์ ก็ย่อมเป็นไปตามระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยนั้น เพราะฉะนั้น มนุษย์ทำอะไรขึ้นมา ก็มีผลในระบบเหตุปัจจัยนี้ กระทบต่อสิ่งภายนอกบ้าง กระทบตัวเองบ้าง และในทำนอง

^{๓๙} สุมน อมรวิวัฒน์, **หลักบูรณาการทางการศึกษาด้านนัยแห่งพุทธธรรม**, (โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช : นนทบุรี ,๒๕๔๔), หน้า ๒๗.

^{๔๐} สุรพงษ์ ชูเดช, “ผลการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาที่มีต่อการพัฒนาวิสัยทัศน์ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕”, **ปริญญาานิพนธ์, วท.ด.(วิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์)**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๔๒), หน้า ๒๘.

^{๔๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **ถึงเวลาพัฒนาคนกันใหม่**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๓๐.

เดียวกันสิ่งที่เกิดขึ้นภายนอก ก็มีผลกระทบต่อตัวมนุษย์ด้วย คือ ทั้งในมุมนิยามและปฏิบัติ ตัวเองทำไปก็กระทบสิ่งอื่น สิ่งอื่นเป็นอย่างไรก็มากระทบตัวเอง ข้อสำคัญคือมองไปให้ครบตลอดทั้งระบบ ความสัมพันธ์นี้ ว่าชีวิตและกิจกรรมกระทำของตนเอง ทั้งเป็นไปตามระบบเหตุปัจจัยแล้วก็ทำให้เกิดผลตามระบบเหตุปัจจัยนั้นด้วย

โดยสรุปสามารถสรุปความหมายของการพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธวิธีได้ดังนี้คือ กระบวนการเรียนรู้ผ่านอายตนะทั้ง ๖ และพัฒนามนุษย์แบบบูรณาการโดยใช้หลักไตรสิกขา อันได้แก่องค์ประกอบด้านพฤติกรรม(ศีล) องค์ประกอบด้านจิตใจ(สมาธิ) และองค์ประกอบด้านปัญญา(ปัญญา)ที่มีความสอดคล้องและส่งผลต่อกัน โดยมีขั้นตอนการพัฒนามนุษย์แบ่งออกเป็น ๒ ขั้นตอน คือขั้นเตรียมความพร้อมและขั้นพัฒนา เพื่อนำไปสู่การพัฒนามนุษย์ทั้งสามด้าน คือพัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญา พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อเรื่องจิตเพราะจิตเป็นผู้บงการให้มีบุคคลมีพฤติกรรมต่างๆ การพัฒนาจิตของบุคคลตามแนวพุทธศาสนาจึงเป็นการฝึกให้บุคคลมีจิตใจสงบ และพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมตามที่สังคมต้องการ เพราะเมื่อบุคคลมีจิตใจสงบและคิดแต่ในสิ่งที่ดีแล้ว ก็จะมีผลทำให้ร่างกาย พฤติกรรม หรือการประพฤติปฏิบัติเป็นไปในสิ่งที่ดีงาม การฝึกพัฒนาจิตตามแนวพระพุทธศาสนานั้นเป็นการฝึกจิตให้หลุดจากกิเลสและเกิดความอดทนต่อสิ่งยั่วยู่ทั้งหลาย บุคคลทุกคนจำเป็นที่จะต้องลงมือฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง จึงจะสามารถพัฒนาจิตได้ เพราะการพัฒนาจิตใจในลักษณะนี้ การพัฒนามนุษย์มีแหล่งใหญ่อยู่ที่มโนกรรม ซึ่งเป็นต้นกำเนิดแห่งอารยธรรมของมนุษยชาติที่ปรากฏในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเห็น ความเชื่อ เจตจำนงหรือทัศนคติ เป็นต้น ซึ่งส่งผลให้เกิดกายกรรม และวจีกรรม ตามมาอย่างมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน กล่าวคือ เมื่อคิดอย่างไรก็จะทำและพูดเช่นนั้น หรือเมื่อทำและพูดอย่างไรก็จะสะท้อนถึงความคิดว่า เป็นอย่างไร ดังนั้นการมีความเข้าใจในมโนกรรมว่า มีความสำคัญและส่งผลอย่างไรทั้งต่อตนเองและต่อโลก นั่นคือ การทำให้เกิดการพัฒนาคนและโลกไปในทิศทางที่ถูกต้องพร้อมกันไป

บทบาทกลุ่มพระอาสาสมัครธรรมพยายามแสวงหากระบวนการอันเป็นประโยชน์ต่อสังคมร่วมสมัย ที่นอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นแล้ว ยังช่วยขัดเกลาจิตใจตัวเองและตระหนักถึงคุณค่าของพุทธธรรม บทบาทการเป็นจิตอาสาเยียวยาใจผู้ป่วยและญาติของนับเป็นการช่วยเปิดพื้นที่ใหม่ๆ ให้กับคณะสงฆ์ในการเข้ามาช่วยเหลือสังคม และนับวันจะมีความสำคัญมากขึ้นในสังคมไทยที่กำลังเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างเต็มตัว พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า ความสำคัญของการพัฒนาทรัพยากรบุคคลตามหลักพระพุทธศาสนานี้สำคัญที่สุด การพัฒนามนุษย์ที่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลครอบงำของตัณหา มานะทิฐิคือ ถูกตัณหา มานะทิฐิครอบงำน้อยลงเมื่อครอบงำน้อยลงก็เป็นอิสระแก่ตัวมากขึ้นสามารถทำสิ่งที่ดีงามได้มากขึ้นการที่จะสร้างสันติก็มีทางเป็นไปได้โดยการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ก็คือการศึกษาซึ่งได้แก่สิกขานั้นเอง^๒ ความสามารถของมนุษย์ที่พัฒนาแล้วอย่างหนึ่ง คือ การทำความเข้าใจแตกต่างกลายเป็นเกิดประสานเสริมเติมเต็มกลมกลืนซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความสมบูรณ์และดุลยภาพ พระพุทธศาสนาถือว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นธรรมชาติที่มีอยู่และเป็นไปตามธรรมชาติ ในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย

^๒ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎกหมวดศึกษาศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า๙๖.

การศึกษาและปฏิบัติขัดเกลากายตัวเองตามหลักพุทธธรรม เพื่อพัฒนาจิตใจให้เป็นอิสระ รวมถึงเป็นแบบอย่างและช่วยเหลือผู้คนที่หลุดพ้นจากความทุกข์ เป็นแนวทางการใช้ชีวิตตามอุดมคติของพระสงฆ์มาแต่พุทธกาล แต่สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงส่งผลให้บทบาทพระสงฆ์เกิดการปรับเปลี่ยนไปด้วย พระสงฆ์ไทยในอดีตที่เคยเป็นหลักในด้านจิตใจและเป็นศูนย์รวมของศิลปวิทยาการทางสังคมไทย แต่เมื่อวิทยาการสมัยใหม่จากประเทศทางตะวันตกเข้ามาแทนที่ความรู้แบบเดิมเมื่อร้อยกว่าปีก่อน สถาบันสงฆ์ไม่สามารถปรับตัวได้จึงทำให้ค่อยๆ สูญเสียบทบาทดังกล่าวไปจนเหลือเพียงพิธีกรรมทางศาสนาในวัด บทบาทของพระพุทธานุศาสนาดั้งแต่ในสมัยพุทธกาล แสดงธรรมหรือการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ซึ่งพระสาวกที่มีบทบาทหรือหน้าที่สงเคราะห์สรรพสัตว์ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น เพื่อเจริญรอยตามพระศาสดาไม่เพียงแต่อริยสาวกที่ทำประโยชน์ตนจนสำเร็จแล้วเท่านั้นจึงจะสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ หรือแม้แต่สาวกที่ยังไม่สิ้นกิเลสก็ยังสามารถบำเพ็ญประโยชน์เพื่อเกื้อกูลผู้อื่นได้เช่นกัน

๒.๓ แนวคิด ทฤษฎีการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์และปัจจัยทางจิตสังคม

ทฤษฎีทางจิตวิทยาสามารถอธิบายพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์เน้นความสำคัญของการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคคล การทำความเข้าใจถึงหน้าที่หรือจุดประสงค์ต่างๆ ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น จากตัวบุคคลและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในสังคม การศึกษาพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์เน้นความสำคัญของการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคคล ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นมีความเชื่อมโยงและต่อเนื่องกันตามวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล สภาพแวดล้อม ระดับครอบครัว ชุมชน สังคม ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมของบุคคล ประารถนาให้ชีวิตมีการพัฒนาไปสู่คุณงามความดี ใฝ่ความดีงาม หากปัจจัยภายในของบุคคลไม่ขับเคลื่อน เช่น ขาดปัญญา ขาดจิตสำนึกในการพัฒนาตน ขาดความมั่นใจในการพัฒนาตนเอง ไม่เชื่อมั่นในตนเอง ไม่มองเห็นตนเองในฐานะที่เป็นมนุษย์ที่ฝึกได้ ขาดแรงจูงใจที่ต้องต่อการพัฒนาตนเอง ขาดความรู้จักคิด และมีท่าทีที่ไม่ถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลายที่เข้ามาในชีวิต เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยภายนอกมาช่วยกระตุ้นและสร้างแรงจูงใจ (ฉันทะ) ให้เกิดขึ้นภายในตัวของบุคคล^{๔๓} มีแรงจูงใจที่เื้อต่อการพัฒนาตนเอง สามารถนำไปพัฒนาเจตคติและพฤติกรรมของตนเองให้มีการปรับตัว การรู้คิดตามความเป็นจริงและแก้ไขปัญหาและสามารถปฏิบัติตนต่อสังคมได้อย่างยั่งยืน อย่างไรก็ตามความมุ่งมั่นในการทำงานจิตอาสาและวิถีการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน ประารถนาให้ชีวิตมีการพัฒนาไปสู่คุณงามความดี ใฝ่ความดีงาม การปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม ขจัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ บุคคลนั้นจะเกิดความคิดและสามารถนำไปพัฒนาเจตคติและพฤติกรรมของตนเองให้มีการปรับตัวและแก้ไขปัญหาคิดได้ดีขึ้น การพัฒนาตน ตรงกับภาษาอังกฤษว่า self-development แต่ยังมีคำที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า การพัฒนาตน และมักใช้แทนกันบ่อยๆ ได้แก่ การปรับปรุงตน (self-improvement) การบริหารตน (self-management) และการ

^{๔๓} พระสรวิชัย ดวงชัย, ดร., “จิตวิทยาการแนะแนวเชิงพุทธ : แนวคิด หลักการและแนวปฏิบัติ”, บทความวิชาการ, (คณะครุศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘). [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.mcu.ac.th/site/articlecontent_desc.php?article_id=2093&articlegroup_id=337 [๑๐ มกราคม ๒๕๖๒].

ปรับตน (self-modification) หมายถึงการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมาะสมเพื่อสนองความต้องการ และเป้าหมายของตนเอง หรือเพื่อให้สอดคล้องกับสิ่งที่สังคมคาดหวัง

จากการศึกษาแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเอง พบว่ามีนักวิชาการได้ให้ความหมายการพัฒนาตนเองไว้ว่า การพัฒนาตนเองหมายถึงความต้องการของบุคคลที่จะพัฒนาความรู้ความสามารถของตนจากที่เป็นอยู่ให้มีความรู้ความสามารถที่มากขึ้น หรือ สูงขึ้นให้ ได้ผลตามที่หน่วยงานต้องการหรือได้ผลงานที่ดียิ่งขึ้นกว่าเดิม โดยความต้องการของบุคคลเป็น ผลต่างระหว่างสภาพที่ควรจะเป็นกับสภาพที่เป็นอยู่จริงและเป็นความต้องการเมื่อสิ่งที่ได้รับ ก่อให้เกิดประโยชน์^{๔๔}

พงศา แสงเกื้อหนุน ได้ให้ความหมายของการพัฒนาตนเองว่า คือ การเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดี รวมถึงการปรับปรุง เพิ่มพูนความรู้ ความสามารถ ตลอดจนลักษณะที่ดี ซึ่งเกิดจากความพยายามของตนเองเพื่อให้ตนเองใน “อุดมคติ” ปรากฏเป็นตนเองที่แท้จริง^{๔๕} จากความหมายของการพัฒนาตนเองตามที่นักวิชาการให้ความหมายไว้สรุปได้ว่าการพัฒนาตนเอง หมายถึงการที่บุคคลรู้จักเรียนรู้และปรับปรุงตนเองให้มีความเจริญงอกงาม มีประสิทธิภาพ ในการปฏิบัติงาน เพื่อสะสมความรู้และประสบการณ์ให้มากยิ่งขึ้น นำพาชีวิตสู่ความเจริญก้าวหน้าดัง นั้น การที่บุคคลมีจิตอาสาจึงถือได้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเองให้เกิดทัศนในการดำเนินชีวิตที่มีความเจริญให้ปรากฏหรือเปลี่ยนแปลงไป ในทางที่ดีกว่าเดิมจากสภาพที่เป็นอยู่ บุคคลล้วนต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ หรืออย่างน้อยก็ต้องการมีชีวิตที่เป็นสุขในสังคม ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและความต้องการของตนเองและพัฒนาตนเองได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลก การพัฒนาตนจึงมีความสำคัญต่อตนเอง ซึ่งเป็นการเตรียมตนให้พร้อมในด้านต่างๆ เพื่อรับกับสถานการณ์ทั้งหลายได้ด้วยความรู้สึที่ดีต่อตนเอง การปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม จัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ การวางแนวทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจซึ่งจะส่งเสริมความรู้สึในคุณค่าแห่งตนสูงให้ขึ้น มีความเข้าใจตนเอง สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มสมรรถนะ

การพัฒนาศักยภาพหรือสมรรถนะตนเองยังมีความสำคัญต่อบุคคลอื่น เนื่องจากบุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน การพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วย การปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนในที่ทำงาน สามารถเป็นตัวอย่างหรือเป็นที่อ้างอิงให้เกิดการพัฒนาในคนอื่นๆ ต่อไป เป็นประโยชน์ร่วมกัน ทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในชุมชน ที่จะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

บุคคลที่จะพัฒนาตนเองได้จะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง โดยมีความเชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนเอง

^{๔๔} สุวมิล ว่องวานิช, การวิจัยการประเมินความต้องการจำเป็น, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๓๙.

^{๔๕} พงศา แสงเกื้อหนุน, “ความต้องการในการพัฒนาตนเองตามแนวทางการปฏิรูปการศึกษา ของครูพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, (พลศึกษา:มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, ๒๕๔๖).

ประสบความสำเร็จ การพัฒนาตนเองมีเป้าหมายสูงสุด คือการเพิ่มพูนความรู้ ประสบการณ์ ความสามารถ และเจตคติต่อการปฏิบัติงานให้เกิดประสิทธิภาพ เพื่อความเจริญก้าวหน้าของตนเอง มีผู้ให้แนวคิดเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายในการพัฒนาตนเองไว้ดังนี้

สงวน สุทธิเลิศอรุณ ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการพัฒนาสมรรถนะตนเองคือ เพื่อเพิ่มพูนความรู้และความคิด แสดงว่าเป็นผู้ใฝ่รู้หรือพัฒนาตนเองในด้านความคิด เพื่อเพิ่มพูน ทักษะ และความชำนาญ และเพื่อพัฒนาเปลี่ยนแปลงเจตคติและความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์^{๔๖}

พิสิทธิ์ สารวิจิตร ได้เสนอจุดมุ่งหมายของการพัฒนาสมรรถนะตนเองโดยใช้หลักที่ว่าต้องทำเป็นกระบวนการระยะยาว ติดต่อกันโดยให้เป็นการริเริ่มด้วยตัวบุคคลเองตามความต้องการและจุดมุ่งหมายชีวิตของบุคคลเป็นแกนกลาง สิ่งแวดล้อมภายนอกเป็นเพียงอุปกรณ์เสริมเท่านั้น จุดมุ่งหมายของการพัฒนาสมรรถนะตนเองดังกล่าว สามารถปฏิบัติได้ตามลำดับดังนี้

๑. ศึกษาประวัติบุคคลสำคัญ และค้นหาคุณสมบัติเฉพาะตนทำให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จเพื่อเป็นแบบอย่าง

๒. สำรวจตัวเองและวิเคราะห์ตัวเองถึงลักษณะนิสัยความสามารถความสนใจ

๓. จุดเด่น จุดด้อย

๔. ตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตที่แน่นอน

๕. ปลุกใจตนเองให้เข้มแข็งกล้าหาญในการเปลี่ยนแปลง

๖. ทำตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ซึ่งมีทั้งการปรับปรุงบุคลิกภาพ สร้างเสริมลักษณะนิสัยที่ดีงามด้วยความอดสาหัส^{๔๗}

จุดมุ่งหมายของการพัฒนาสมรรถนะตนเอง คือ การเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถและเจตคติให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพในการปฏิบัติตนให้เกิดประสิทธิภาพ เพื่อความ เจริญก้าวหน้าของตนเอง และหน่วยงาน โดยต้องทำเป็นกระบวนการระยะยาวติดต่อกันเพื่อให้สามารถนำไปใช้ในการประกอบอาชีพหรือพัฒนาสังคมให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

๒.๓.๑ ความหมายการพัฒนาสมรรถนะบุคลากร

การพัฒนาสมรรถนะบุคลากรมีความหมายแตกต่างกันไปตามวัฒนธรรมของแต่ละองค์กร เพื่อสร้างและยกระดับความเชี่ยวชาญของบุคลากรในองค์กร การพัฒนาสมรรถนะบุคลากรเป็นกระบวนการที่จะเสริมสร้างและเปลี่ยนแปลงให้ผู้ปฏิบัติงานในด้านต่างๆ เช่น ความรู้ความสามารถ ทักษะ อุปนิสัย ทักษะ และวิธีการในการทำงานที่จะนำไปสู่ประสิทธิภาพในการทำงาน^{๔๘}

ดังนั้นการฝึกอบรมหรือการพัฒนาบุคลากร จึงเป็นการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ และความชำนาญให้แก่บุคคลในองค์กรจนสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมและทัศนคติที่

^{๔๖} สงวน สุทธิเลิศอรุณ, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน, (กรุงเทพมหานคร: อักษรพิพัฒน์, ๒๕๔๓), หน้า ๑๓๕.

^{๔๗} พิสิทธิ์ สารวิจิตร, วิทยุทธศาสตร์การพัฒนาตนเองและบุคลิกภาพจากระดับอนุบาลถึง ปริญญาเอก, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พงษ์เจริญการพิมพ์, ๒๕๒๙), หน้า ๒-๓.

^{๔๘} สมาน รังสิโยภุชณ, ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริหารงานบุคคล, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียน สโตร์, ๒๕๔๒), หน้า ๘๐.

ค่อนข้างถาวรอันจะอำนวยประโยชน์ให้พนักงานปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และทำให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในการทำงาน^{๔๔}

การพัฒนาสมรรถนะบุคลากรจึงเป็นกระบวนการเพิ่มพูนความรู้และศักยภาพในการทำงานที่ได้ออกแบบไว้อย่างมีเป้าหมาย เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานได้มีโอกาสเรียนรู้โดยการฝึกอบรม การศึกษา และรวมทั้งปรับพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติงานให้พร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่ที่รับผิดชอบให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อองค์กร การปรับปรุงคุณภาพทรัพยากรมนุษย์จะต้องได้รับการเสริมสร้างพัฒนาความรู้ความสามารถอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญใน ๓ ด้าน คือ ความรู้ (knowledge) ทักษะ (skills) และความสามารถ (abilities)^{๔๕} เพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

วารภรณ์ แต่งผล ได้ให้ความหมายของ การพัฒนาสมรรถนะบุคลากร เป็นกระบวนการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคลากรให้เป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ ทักษะ ความชำนาญ ตลอดจนเปลี่ยนแปลงทัศนคติไปในทางที่ดี อันจะส่งผลให้งานของหน่วยงานที่ปฏิบัติ อยู่สามารถบรรลุได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล

ธัญญาพันธ์ สิทธิพงษ์ ได้อธิบายความหมายของ การพัฒนาสมรรถนะบุคลากร หมายถึง กระบวนการวางแผนล่วงหน้าเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ ความสามารถ และปรับปรุง พฤติกรรมของบุคลากรในการทำงานให้แก่บุคลากรนั้นโดยองค์การเป็นผู้จัดขึ้นให้แก่บุคลากร^{๔๖}

สมคิด บางโม กล่าวว่าการพัฒนาสมรรถนะบุคลากร หมายถึง กรรมวิธีต่างๆ ที่จะเพิ่มพูนความรู้ความชำนาญและประสบการณ์เพื่อให้ทุกคนในหน่วยงานหนึ่งสามารถปฏิบัติหน้าที่ในความรับผิดชอบได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังมีความมุ่งหมายที่จะพัฒนาทัศนคติของผู้ปฏิบัติงานให้เป็นไปในทางที่ดี ให้มีกำลังใจ รักงาน และให้มีความคิดที่จะหาทางปรับปรุงการปฏิบัติงานให้ดียิ่งขึ้น^{๔๗}

สมาน รังสีโยกฤษฎ์ ให้ความหมายของการพัฒนาสมรรถนะบุคลากรว่าเป็นการดำเนินงานเกี่ยวกับการส่งเสริมให้บุคคลมีความรู้ความสามารถมีทักษะในการทำงานดีขึ้น ตลอดจนมีทัศนคติในการทำงานอันจะเป็นผลให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้นหรืออีกนัยหนึ่ง การพัฒนาบุคลากรเป็นกระบวนการที่จะสร้างเสริมและเปลี่ยนแปลงผู้ปฏิบัติงานในด้านต่างๆ เช่น ความรู้ ความสามารถ ทักษะ อุปนิสัย ทัศนคติ และวิธีการในการทำงานอันจะนำไปสู่ประสิทธิภาพในการทำงาน^{๔๘}

^{๔๔} สุปราณี ศรีฉัตรวิมุข, การฝึกอบรมและการพัฒนาบุคลากร, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๒), หน้า ๑.

^{๔๕} เรวัต ทัตติยพงศ์, ทัศนะของข้าราชการ กองอาคาร กรมช่างโยธาทหารอากาศ กองบัญชาการสนับสนุนทหารอากาศต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๐), หน้า ๕.

^{๔๖} ธัญญาพันธ์ สิทธิพงษ์, “ความต้องการพัฒนาตนเองของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดตาก”, วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยกำแพงเพชร, ๒๕๕๓).

^{๔๗} สมคิด บางโม, องค์การและการจัดการ: Organization and management, (กรุงเทพมหานคร : วิทยพัฒน์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๓.

^{๔๘} สมาน รังสีโยกฤษฎ์, ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริหารงานบุคคล, (กรุงเทพมหานคร : ประชาชน, ๒๕๓๕), หน้า ๔๔.

Beach กล่าวว่า การพัฒนาสมรรถนะบุคลากร หมายถึงกระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อให้บุคคลได้เรียนรู้และความชำนาญเพื่อวัตถุประสงค์อย่างหนึ่ง โดยมุ่งให้รู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น^{๕๔}

สรุปความว่า ในบริบททางสังคมหรือองค์กรที่หลายหลายและแตกต่างกันทางวัฒนธรรม ทำให้แนวทางการพัฒนาสมรรถนะบุคลากรมีหลากหลายแนวทางแตกต่างกันออกไป อย่างไรก็ตาม นักวิชาการส่วนใหญ่เห็นตรงกันคือ การจัดประสบการณ์การเรียนรู้อย่างเป็นระบบในห้วงเวลาที่กำหนด เพื่อเพิ่มโอกาสให้บุคลากรในองค์กรมีสมรรถนะสูงขึ้นสามารถปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายได้เป็นผลดีอันเป็นผลต่อการเจริญเติบโตก้าวหน้าของบุคลากรและองค์กร” ซึ่งการพัฒนาบุคลากรจะช่วยพัฒนาสมรรถนะสำคัญ (key competencies) ที่จะทำให้บุคลากรในองค์กรสามารถปฏิบัติงานในปัจจุบันและอนาคตได้โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่มีการวางแผนไว้ล่วงหน้า (planned learning activities) ในการพัฒนาความรู้ ความสามารถ ทักษะ ความชำนาญ ตลอดจนเปลี่ยนแปลงทัศนคติไปในทางที่ดี อันจะส่งผลให้งานของหน่วยงานที่ปฏิบัติอยู่สามารถบรรลุได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล ซึ่งจะช่วยให้กลุ่มงานในองค์กรสามารถริเริ่มและจัดการเปลี่ยนแปลงและทำให้เกิดการประสานกันระหว่างความต้องการขององค์กรกับบุคลากร

๒.๓.๓ แนวคิดทฤษฎีปัจจัยจิตลักษณะ

แนวคิดทฤษฎีวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรม ในการศึกษาถึงสาเหตุของการแสดงพฤติกรรมต่างๆ จะพบว่า บุคคลจะแสดงพฤติกรรมใดๆ จะมีสาเหตุมาจากหลากหลายจำเป็นต้องอาศัยวิทยาการหลายแขนงในการร่วมกัน อธิบายและทำนายถึงการแสดงพฤติกรรมนั้นในทุกๆ มิติ จากการศึกษาที่ผ่านมาจากอดีตนั้น มีข้อสรุปเกี่ยวกับสาเหตุของพฤติกรรมต่างๆ ว่า มีจากปัจจัยหลัก ๒ ประการ คือ ๑) ปัจจัยภายในตัวบุคคล ได้แก่ ลักษณะทางจิตใจของมนุษย์ เช่น เจตคติ บุคลิกภาพ แรงจูงใจ เป็นต้น และ ๒) ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล เช่น สภาพแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม

โดยแนวคิดวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมมนุษย์จะใช้รูปแบบใดรูปแบบหนึ่งใน ๔ รูปแบบนี้ คือ ๑) แนวคิดที่เน้นจิตลักษณะ (Trait Model) คือ เน้นลักษณะภายในตัวบุคคลที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรม ได้แก่ การศึกษาบุคลิกภาพของบุคคลซึ่งประกอบขึ้นด้วยลักษณะทางจิตใจย่อยๆ หลายลักษณะที่คงสภาพอยู่ในตัวบุคคล ๒) แนวคิดการวิเคราะห์พลวัตทางจิต (Psychodynamic Model) เป็นแนวคิดที่มุ่งศึกษาโครงสร้างทางจิตที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรม ประกอบด้วย id ego superego ซึ่งโครงสร้างทางจิตทั้ง ๒ ด้านนี้มีความขัดแย้งกันตลอดเวลา และแสดงออกมาในรูปของพฤติกรรมทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ๓) แนวคิดสถานการณ์นิยม (Situational Model) เป็นแนวคิดที่เน้นถึงอิทธิพลของสถานการณ์ภายนอกที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรม พฤติกรรมของมนุษย์อาจมีการแก้ไขปรับปรุง เปลี่ยนแปลงได้ตลอดอาศัยสถานการณ์แวดล้อมภายนอก เจือปนทางสังคมและสิ่งเร้าต่างๆ ซึ่งทำให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะต่างๆ กัน ๔) แนวคิดปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism Model) เป็นแนวคิดที่เน้นความ

^{๕๔} Beach, D.S. Personel : The Management of People at Work, (Newyok : Macmillan Publishing Co., Inc, 1980), p. 35.

สำคัญของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสถานการณ์^{๕๕}ที่เป็นแนวคิดที่เน้นความสัมพันธ์หลายทิศทางระหว่างบุคคลกับสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม

โดยปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นมีความเชื่อมโยงและต่อเนื่องกัน เนื่องจากปัจจัยภายนอกของบุคคลไม่สามารถอธิบายถึงพฤติกรรมของปัจเจกบุคคลได้อย่างชัดเจน ดังนั้น การอธิบายด้วยปัจจัยภายในบุคคลประกอบด้วยกัน จึงจะเพียงพอในการอธิบายถึงพฤติกรรมของบุคคล โดยพฤติกรรมที่แท้จริงของบุคคลนั้นเป็นผลมาจากการกระทำของกระบวนการต่อเนื่องของปฏิสัมพันธ์หลายทิศทางหรือเป็นผลสะท้อนกลับระหว่างบุคคลกับสถานการณ์ที่บุคคลเผชิญอยู่รูปแบบปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism Model) จะกำหนดสาเหตุของพฤติกรรมมนุษย์เป็น ๔ ประการ คือ

๑) ลักษณะสถานการณ์ ๒) จิตลักษณะเดิม ๓) จิตลักษณะเดิมมีอิทธิพลร่วมกับสถานการณ์ ๔) จิตลักษณะตามสถานการณ์ จึงเป็นการอธิบายพฤติกรรมที่มุ่งเน้นความสำคัญของปฏิสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางจิตใจของบุคคล (ปัจจัยภายใน) กับสถานการณ์ที่เขาประสบอยู่ (ปัจจัยภายนอก) จัดเป็นรูปแบบที่พยายามจะอธิบายสาเหตุของพฤติกรรมมนุษย์อย่างครอบคลุมมากที่สุด ในปัจจุบันของวิชาการทางจิตวิทยา โดยมีการศึกษาปฏิสัมพันธ์ใน ๒ ลักษณะ ลักษณะแรกคือศึกษาปฏิสัมพันธ์เชิงสถิติวิเคราะห์ หรือ ปฏิสัมพันธ์แบบกลไก (Mechanical Interaction) ซึ่งเป็นการศึกษาอิทธิพลร่วมระหว่างลักษณะทางจิตใจของผู้กระทำหนึ่งตัวแปรกับสถานการณ์ที่จะกระทำอีกหนึ่งตัวแปร ซึ่งส่งผลต่อการแปรเปลี่ยนของคะแนนพฤติกรรมใด พฤติกรรมหนึ่งในบุคคล การวิเคราะห์สามารถวิเคราะห์ได้โดยการวิเคราะห์แบบ ANOVA โดยมีตัวแปรทางจิตและสถานการณ์ที่เป็นตัวแปรต้นและพฤติกรรมเป็นตัวแปรตาม ลักษณะที่สอง คือศึกษาปฏิสัมพันธ์เชิงจิตลักษณะตามสถานการณ์ (Organismic Interaction) หมายถึง การศึกษาลักษณะทางจิตของบุคคลที่แปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์หรือมีความไวต่อสถานการณ์ที่บุคคล เผชิญลักษณะทางจิตนี้เป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางจิตเดิมกับสถานการณ์ ปัจจุบันของบุคคล ทำให้เกิดลักษณะจิตตามสถานการณ์ในบุคคลนั้น ซึ่งปฏิสัมพันธ์ที่เกิดภายใน จิตใจของบุคคล ตัวอย่างเช่น การที่ประชาชนมีเจตคติที่ดีต่อการรักษาความสะอาดบนท้องถนน อาจเกิดจากการรณรงค์ไม่ทิ้งขยะบนท้องถนนของฝ่ายเทศบาล^{๕๖}

ในการศึกษาคั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แนวการวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism Model) เป็นแนวทางพื้นฐานในการประมวลเอกสาร เพื่อกำหนดตัวแปรเชิงสาเหตุในการอธิบายพฤติกรรมการทำงานอย่างมีจริยธรรมของแกนนำชุมชน จากการวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมตามแนวดังกล่าว สามารถแบ่งปัจจัยเชิงเหตุที่สำคัญที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมการทำงานอย่างมีจริยธรรมของแกนนำชุมชน ได้ ๒ ประเภท คือ ๑) ลักษณะทางสังคม หมายถึง สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่มีปฏิสัมพันธ์กับแกนนำชุมชนเป็นสิ่งที่เอื้อให้เกิดพฤติกรรมการทำงาน อย่างมีจริยธรรมของแกนนำชุมชนขึ้น เช่น ลักษณะการถ่ายทอดทางศาสนา การสนับสนุนจากสังคม ๒) ลักษณะทางจิต

^{๕๕}งามตา วนิทานนท์, “รายงานการวิจัยเรื่องลักษณะทางพุทธศาสนาและพฤติกรรมศาสตร์ของบิดา มารดาที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูบุตร”, รายงานการวิจัยฉบับที่ ๕๐, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๕๖), หน้า ๙.

^{๕๖}งามตาวนิทานนท์, “เทคนิคการประมวลเอกสารเพื่อการวิจัย”, รายงานการวิจัย, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๖), หน้า ๕-๖.

ของแกนนำชุมชน หมายถึง ลักษณะทางจิตใจที่ผลักดันให้เกิดพฤติกรรม การทำงานอย่างมีจริยธรรม ของแกนนำชุมชน อันเป็นลักษณะที่สะสมในตัวแกนนำชุมชนตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ในงานวิจัยครั้งนี้ ได้กำหนดตัวแปรทางจิต โดยจะยึดแนวความคิดจิตพฤติกรรมศาสตร์มาเป็นแนวคิดที่ใช้ในการอธิบาย สาเหตุพฤติกรรมของบุคคล โดยใช้รูปแบบปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism Model) และทฤษฎี ต้นไม้จริยธรรมมาเป็นกรอบในการกำหนดสาเหตุต่างๆ ของพฤติกรรม^{๕๗} เพื่อการวิเคราะห์สาเหตุ ของพฤติกรรมการทำงานอย่างมีจริยธรรมของแกนนำชุมชน

ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม

จากการทบทวนศึกษาเอกสารงานวิจัยต่างๆ ของนักวิชาการพบว่า การพัฒนาพฤติกรรม ที่พึงปรารถนาโดยตรงนั้นมีข้อบกพร่องบางประการ จึงได้แสวงหาแนวทางในการพัฒนาจิตใจแทน^{๕๘} พบว่า จิตลักษณะที่เป็นแกนกลางของพฤติกรรมประเภทต่างๆ อยู่ ๘ ลักษณะ โดยแบ่งเป็นจิต ลักษณะที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานทางจิตใจ ๓ ประการ ได้แก่ สติปัญญาดี คือ เฉลียวฉลาด คิดแบบ เป็นระบบได้ สุขภาพจิตดี คือ มีความกังวลในปริมาณที่เหมาะสมกับสถานการณ์ มีการปรับตัวได้ดี และประสบการณ์ทางสังคมสูง คือ การรู้จักสถานการณ์ดำเนินชีวิตปัญหาอุปสรรค ความต้องการ ของคนในสังคมตลอดจนสภาพแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคมของบุคคลเหล่านี้

ส่วนจิตลักษณะที่เป็นองค์ประกอบของพฤติกรรมทางจริยธรรม ๕ ประการนั้น ได้แก่ เหตุผลเชิงจริยธรรม คือ มีความซื่อสัตย์ สุจริต มีความรับผิดชอบ ต่อหน้าที่มีระเบียบวินัย มีความ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เห็นแก่ส่วนรวมประเทศชาติและมนุษยชาติและหลักการมากกว่าส่วนตน ความเชื่อ อำนางใจตน คือ ความเชื่อว่าผลที่เกิดกับตนเป็นเพราะการกระทำของตน ไม่ใช่เกิดจากความบังเอิญ หรือโชคเคราะห์หรือบุคคลอื่นดลบันดาลให้ ความมุ่งอนาคตควบคุมตนเอง คือ การรู้จักคาดการณ์ไกล สามารถอดได้รอได้ เจตคติที่ดีต่อวิชาชีพมองเห็นคุณประโยชน์ของพฤติกรรมหรือคุณธรรมนั้น เกิด ความพอใจ และมีความพร้อมที่จะกระทำพฤติกรรมหรือยึดคุณธรรมเป็นหลัก แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง คือ ยอมรับที่จะแก้ปัญหา มานะบากบั่น ฝ่าฟันอุปสรรคในการทำงานหรือแก้ปัญหาจนประสบความสำเร็จ ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างเหมาะสมกับความรู้ ความสามารถของตน มีความมุ่งมั่นในการ ทำงานให้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายโดยไม่ย่อท้อ สอดคล้องกับ สุรางค์ ไคว์ตระกูล^{๕๙}ที่ได้กล่าวถึงการ พัฒนาคนให้มีประสิทธิภาพนั้นก็ต้องพัฒนาพฤติกรรมของคน โดยศึกษาถึงปัจจัยของพฤติกรรมแล้ว นำมาปรับปรุงหรือพัฒนาให้มีขึ้นในบุคคล จึงจะเป็นการพัฒนาที่ถูกต้องและยั่งยืน

๒.๓.๓.๑ ลักษณะมุ่งอนาคต

ลักษณะมุ่งอนาคต (Future Orientation) คือ ความสามารถในการคาดการณ์ไกลไปใน อนาคต โดยคิดได้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นทั้งผลดีและผลเสีย และเห็นความสำคัญของสิ่งที่จะเกิดขึ้นใน อนาคตนั้น การที่บุคคลสามารถจะคิดได้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในอนาคตรวมทั้งความเข้าใจและมอง

^{๕๗}ดวงเดือน พันธุนาวิน, “ลักษณะการวิจัยทางจิตพฤติกรรมศาสตร์ที่สามารถชี้แนะการพัฒนาบุคคล อย่างครบวงจร”, วารสารวิทย์การวิจัย, ๒๕๕๖, หน้า ๑๓๔.

^{๕๘}ดวงเดือน พันธุนาวิน, ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมกับพฤติกรรมการทำงานของข้าราชการไทย, ๒๕๕๘, หน้า ๘๗.

^{๕๙}สุรางค์ ไคว์ตระกูล, จิตวิทยาการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๐๒.

เหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นอย่างทะลุปรุโปร่ง และตรงกับความเป็นจริง เนื่องจากบางคนคาดการณ์ได้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น แต่ไม่ยอมรับความจริงที่จะเกิดขึ้น โดยเฉพาะเรื่องที่ไม่เป็นผลดีกับตนหรือบางคนมองไม่เห็นว่าการกระทำของตนในปัจจุบันจะส่งผลเช่นไรในอนาคต^{๖๐} และสามารถบังคับตนเองให้รู้จักอดได้รอได้หรืออดเปรี้ยวไว้กินหวาน ตรงข้ามกับมุ่งปัจจุบันอันหมายถึงความไม่สามารถทำนายหรือคิดไปไม่ถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เมื่อเกิดความต้องการขึ้นในขณะใดก็อยากจะบำบัดความต้องการทันทีโดยไม่ดูกาลเทศะว่าเหมาะสมหรือไม่ และไม่สนใจว่าจะเกิดผลเช่นไรในอนาคต ลักษณะนี้อาจจะเน้นที่ทัศนคติต่ออนาคตของบุคคล

การมุ่งอนาคตนั้นเกิดจากการสะสมผลการเรียนรู้จากประสบการณ์เกี่ยวกับลักษณะความมั่นคงของสภาพแวดล้อมตั้งแต่อดีตของบุคคล ดังนั้น ถ้าสังคมนั้นมีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมสูงไม่ต้องพึ่งพาธรรมชาติบุคคลในสังคม สามารถคาดเดาสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้แม่นยำพอสมควรแล้ว คนในสังคมนั้นก็จะมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงด้วยเช่นกัน ผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูง และสามารถควบคุมตนเองได้จะต้องมีคุณลักษณะ ๔ ประการ^{๖๑} คือ ๑) สามารถคาดการณ์ไกลเห็นความสำคัญของอนาคต และตัดสินใจเลือกกระทำอย่างเหมาะสม ๒) หาแนวทางแก้ปัญหาและวางแผนดำเนินงานเพื่อเป้าหมายในอนาคต ๓) รู้จักการปฏิบัติให้เกิดการอดได้รอได้อย่างเหมาะสม และ ๔) สามารถให้รางวัลและลงโทษตนเองได้อย่างเหมาะสม^{๖๒} ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเองนี้มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จของการปฏิบัติงานอย่างมากกล่าวคือ ถ้าแต่ละขั้นตอนของการปฏิบัติงานนั้นมีผลต่อความสำเร็จหรือ ความก้าวหน้าของบุคคลในอนาคต ความสำเร็จในแต่ละขั้นก็จะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลพยายาม ปฏิบัติงานในขั้นต่อไปให้สำเร็จเพื่อให้บรรลุเป้าหมายขั้นสุดท้ายและในขณะเดียวกันความล้มเหลวของการปฏิบัติงานในขั้นต้นๆ ก็จะทำให้บุคคลไม่สามารถทำงานในขั้นต่อไปได้การมุ่งอนาคตนี้เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมหลายชนิด ทั้งพฤติกรรมส่วนตัว เช่น พฤติกรรมการอดออม พฤติกรรมซื้อสัตย์พฤติกรรมรับผิดชอบและพฤติกรรมช่วยเหลือผู้อื่น^{๖๓}

๒.๓.๓.๒ ความเชื่อมั่นในตน

ความเชื่อมั่นในตนเอง คือ ความเชื่อในตัวตนของตนเองความเชื่ออำนาจในตนเอง หมายถึง ความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมภายใน หรือภายนอกตนในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและผลลัพธ์บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจในตนจะเชื่อว่าพฤติกรรม และผลลัพธ์มีความเกี่ยวข้องกันบุคคลคาดหวังว่าถ้าบุคคลประพฤติในวิถีทางบางอย่าง บุคคลนั้นจะสามารถบรรลุผลลัพธ์ที่ต้องการ ดังนั้น บุคคลเชื่อ

^{๖๐}ดวงเดือน พันธุนาวิน, และ อัมพร ม้าคะนอง, “ปัจจัยเชิงเหตุและผลของพฤติกรรมการพัฒนา นักเรียนของครูคณิตศาสตร์ในระดับมัธยมศึกษา”, รายงานการวิจัย, (สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ, ๒๕๕๗), หน้า ๘๖-๘๗.

^{๖๑}เปรมสุริย์ เชื้อมทอง. “จิตลักษณะของผู้บริหารและสภาวะการณ์ของกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิผลของโรงเรียน”, ปรินญาณิพนธ์พัฒนศึกษาศาสตร์ดุสิตบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๕๖).

^{๖๒}ดวงเดือน พันธุนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจจนิก, จริยธรรมของเยาวชนไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๕๘), หน้า ๒๑-๓๑.

^{๖๓}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕.

ว่า ตนสามารถควบคุมผลลัพธ์ได้ และเชื่อว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดีส่วนใหญ่เป็นผลมาจากการกระทำของตนเอง แต่บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจ ภายนอกตนนั้นจะเชื่อว่า พฤติกรรมและผลลัพธ์เป็นอิสระจากกัน บุคคลคาดหวังว่า ผลลัพธ์นั้นได้มาจากโชคชะตาเวทมนตร์เคราะห์ ความบังเอิญเกิดจากการกระทำของผู้อื่น หรือสิ่งอื่นภายนอกที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้^{๖๔}

จากการศึกษาวิจัยหลายเรื่องพบว่า ความเชื่ออำนาจในตนมีความเกี่ยวข้องกับคุณลักษณะและพฤติกรรมที่พึงปรารถนา เช่น การศึกษาของฟินด์เลย์และคูเปอร์^{๖๕} ซึ่งพบว่าความเชื่ออำนาจในตนมีความสัมพันธ์ ในทางบวกกับสัมฤทธิ์ผลและความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ๒ ตัวนี้จะเด่นในกลุ่มเพศชายมากกว่าเพศหญิง และมีแนวโน้มว่าความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจในตนกับสัมฤทธิ์ผลจะมีความสัมพันธ์สูงในกลุ่มวัยรุ่น มากกว่ากลุ่มวัยผู้ใหญ่หรือเด็กสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรพินทร์ ชูชม อัจฉรา สุขารมณ และทัศนากติ^{๖๖}พบว่า นักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความเชื่ออำนาจในตนมากจะนำไปสู่ความสามารถในการแก้ปัญหา แต่นักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลายไม่พบว่า ความเชื่ออำนาจในตนมีอิทธิพลโดยตรงต่อความสามารถในการแก้ปัญหา นอกจากนี้การศึกษาของ เอ็นจัสและบร็อกเวย์^{๖๗}ได้ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจในตน

การรับรู้ความสามารถความเข้มแข็ง และการปรับตัวทางสังคมจากการศึกษาครั้งนี้ยังต้องการตรวจสอบแนวคิดที่แตกต่างกัน ๒ แนวคิดในเรื่องสัมพันธภาพระหว่างการควบคุมและความเข้มแข็ง โดยทฤษฎีการควบคุม (control theory) เสนอว่า การรับการควบคุมเหตุการณ์ทางบวกและทางลบได้จะเป็นประโยชน์ โดยมีสมมติฐานการควบคุมพื้นฐาน (basic control hypothesis) ที่กำหนดว่าความรับผิดชอบในผลลัพธ์ที่ดีและไม่ดี มีความเกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งที่น้อย ขณะที่สมมติฐานการควบคุมที่เข้มแข็ง (strong control hypothesis) กำหนดว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างการควบคุมเหตุการณ์ทางบวกและทางลบ มีเชื่อมโยงกับความเข้มแข็ง ในขณะที่ทฤษฎีการป้องกัน (defense theory) ยืนยันว่าการรับรู้การควบคุมผลลัพธ์ทางบวกจะมีประโยชน์ แต่การควบคุมผลลัพธ์ทางลบไม่มีความจำเป็นสำหรับการปรับตัว

โดยมีสมมติฐานป้องกันพื้นฐาน (basic defense hypothesis) ที่กล่าวว่า การรับรู้ความเชื่ออำนาจในตนในผลลัพธ์ทางบวก ในชีวิตของตนจะลดความเข้มแข็งได้มากกว่า การรับรู้ความเชื่ออำนาจในตนในผลลัพธ์ทางลบ ส่วนสมมติฐานการป้องกันที่เข้มแข็ง (strong defense

^{๖๔}Deci, E.L., & Ryan, R.M., *Intrinsic motivation and self – determination in human behavior*. New York: Plenum Press, 1990.

^{๖๕}Findley, J.J., & Cooper, H.M., *Locus of control and academic achievement : A literature review*. *Journal of Personality*, (1983). 44 (2) : 419–427.

^{๖๖}อรพินทร์ ชูชม อัจฉรา สุขารมณและทัศนากติ, *การวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจทางการศึกษา-อาชีพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย*, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๙), หน้า ๑๑๐.

^{๖๗}Njus, M.D., & Brockway, J.H. (1990). Perceptions of competence and locus of control for positive and negative outcomes : predicting depression and adjustment to college. *Personality and Individual Differences*, 26 : 531 – 548.

hypothesis) กำหนดว่าการรับรู้การควบคุมผลลัพธ์ทางบวก สัมพันธ์กับความซึมเศร้าที่ลดลง แต่การรับรู้การควบคุมผลลัพธ์ทางลบ สัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของความซึมเศร้า ซึ่งผลจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้กับนิสิตมหาวิทยาลัยได้ข้อสรุปว่า ทฤษฎีการควบคุมที่กล่าวว่า การรับรู้การควบคุมเหตุการณ์ทางบวกและทางลบจะเป็นประโยชน์นั้นอาจไม่ใช่กฎทั่วไป สำหรับทุกคนในทุกสถานการณ์ โดยพบผลว่า การรับรู้ความเชื่ออำนาจในตนเองเฉพาะผลลัพธ์ทางบวกเท่านั้นที่จะลดความซึมเศร้าลง ผลการวิจัยครั้งนี้ได้สนับสนุนสมมติฐาน จากทฤษฎีการป้องกันที่กำหนดว่า การรับรู้ความเชื่ออำนาจในตนเอง สำหรับเหตุการณ์ทางบวกจะช่วยในการปรับตัวทางการศึกษาและสังคมได้มากกว่าการรับรู้ความเชื่ออำนาจในตนเอง สำหรับเหตุการณ์ทางลบ

๒.๓.๓.๓ การตระหนักรู้ในตนเอง

เจตคติเรื่องความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness) ความตระหนักรู้ในตนเองเป็นความสามารถในการค้นหา และเข้าใจในจุดดี จุดด้อยของตนเอง และเข้าใจความแตกต่างจากบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นในแง่ความสามารถทางเพศ อายุ ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ เป็นต้น การที่บุคคลจะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสมนั้น บุคคลจะต้องรู้จักตนเอง และการรู้จักตนเองนั้น หมายรวมถึงความเข้าใจในความต้องการความคิดของตนเอง สามารถเข้าใจอย่างกระจ่างแจ้ง ทั้งจุดดีและจุดด้อย เพื่อนำมาพัฒนาปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งเมื่อบุคคลมีความตระหนักรู้หรือรู้จักตนเองแล้ว ก็จะทำให้ทัศนคติเปลี่ยนแปลงสภาวะอารมณ์ของตน มองตนเองตามความเป็นจริง มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ซึ่งมีผู้อธิบายและให้ความหมายต่อไปนี้ คือ^{๖๘}

๑. ความหมายของความตระหนักรู้ในตนเอง ได้มีผู้ให้ความหมายความตระหนักรู้ในตนเองไว้แตกต่างกัน ดังนี้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้ให้ความหมายว่าการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้จักความถนัดความสามารถจุดเด่น จุดด้อยของตนเองเข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับเห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต และมีความรับผิดชอบ การตระหนักรู้ในตนเอง จะช่วยให้เรียนรู้ตนเองนำไปสู่การพัฒนาสัมพันธภาพเชิงบวก จัดการสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และวางเป้าหมายในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

เรียม ศรีทอง กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง คือ การสำรวจตรวจสอบพฤติกรรม การแสดงออกของตนเอง พิจารณาผลที่เกิดขึ้นอาจรับข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่น หรือการสำรวจด้วยตนเอง^{๖๙}

มนัส บุญประกอบและสาธิตา เมธนาวิน กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นทักษะภายในของตนเอง เป็นการหยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตนเอง มองตนเองภายในได้ วิเคราะห์ตนเอง

^{๖๘}ทัศนีย์ สุริยะไชย, “การตระหนักรู้ในตนเองกับการรู้สึกร่วมในวัยรุ่น” วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๖).

^{๖๙}เรียม ศรีทอง, “พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน”, (กรุงเทพมหานคร : ธีรเดวเพ็ญคุณ, ๒๕๕๗), หน้า ๒๐๐.

เข้าใจ และยอมรับตนเอง มีสติ รู้เท่าทันในอารมณ์ของตนเอง^{๗๐} ในขณะที่นั้นได้ รู้ว่ากำลังอยู่ในอารมณ์ใด และรู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้น รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเองมีความมั่นใจในคุณค่าและความสามารถของตนเอง ความตระหนักในตนเอง มีความหมายเหมือนกับความสำเร็จ ซึ่งเป็นภาวะทางจิตที่เกี่ยวกับความรู้สึก ความคิด และ ความปรารถนาต่าง ๆ เกิดการรับรู้และความสำนึก เป็นสภาวะที่บุคคลได้รับรู้ หรือได้ประสบการณ์ต่างๆ แล้วมีการประเมินค่า และตระหนักถึงความสำคัญที่ตนเองมีสิ่งนั้นๆ ซึ่งเป็นสภาวะตื่นตัว ของจิตใจต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นๆ หมายความว่า ระยะเวลา หรือประสบการณ์ และสภาพแวดล้อม หรือสิ่งเร้าภายนอกเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลเกิดความตระหนักในตนเองขึ้น

๒. ความสำคัญของความตระหนักรู้ในตนเอง ความสามารถในการรู้จักตนเองทั้งในแง่ดี และแง่ที่ควรปรับปรุง การมองตนเอง สามารถวิเคราะห์ ตนเองได้ รับรู้ถึงคุณค่า ความสามารถของตนเองได้ถูกต้องตามความเป็นจริง ความตระหนักรู้ในตนเองนี้ เป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลจะต้องทำความเข้าใจ และหาคำตอบว่าตรงส่วนไหนในความเป็นตนเองที่ยังไม่ตระหนัก ทั้งนี้การตระหนักในตนเองจะทำให้บุคคลได้เข้าใจตนเอง และทำให้มนุษย์อยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุข

การเข้าใจตนเองและการยอมรับในตนเอง เป็นสิ่งสำคัญมากในการพัฒนาคน ผู้ที่ไม่รู้จักตนเองย่อมไม่อาจทราบได้ว่า ตนคือใคร ตนมีข้อดี ข้อบกพร่องอย่างไร ตนมีบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบอะไรบ้าง ซึ่งจะเป็นอุปสรรคที่ ขัดขวาง ไม่ให้คนเราก้าวไปสู่ความเจริญก้าวหน้าและความสำเร็จของชีวิต ตรงกันข้ามกับผู้ที่รู้จักภาพของตนเองอย่างแท้จริง ย่อมสามารถกำหนดแนวทางของชีวิตให้อยู่ในทิศทาง ซึ่งมีความหมายตามที่ต้องการได้ นอกจากนี้ การรู้จักตนเองยังช่วยให้คนเรามองเห็นข้อบกพร่อง หรือจุดอ่อนของตนเอง โดยเฉพาะถ้าบุคคลนั้นเป็นคนที่มีการยอมรับในตนเองด้วยแล้ว ก็จะมีความเต็มใจมากยิ่งขึ้นที่จะปรับปรุงตนให้มีความเจริญงอกงามในทุกด้าน

การตระหนักรู้และเข้าใจตนเองมี จุดเริ่มต้น ตั้งแต่ช่วงวัยรุ่น ก่อนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ทุกคนควรจะตระหนักรู้และเข้าใจตนเองได้ดี โดยเฉพาะการเรียนรู้จักอารมณ์ และความต้องการของตนเอง นอกจากนี้ การตระหนักรู้และเข้าใจตนเองอาจรวมหมายถึง การรู้บทบาทของตน เพราะคนเราอยู่ในสังคม โดยมีบทบาทของตนและมีบทบาทมากกว่าหนึ่งบทบาทไปตามกลุ่มที่เรามีความสัมพันธ์ เช่น ในครอบครัว ในที่ทำงาน ในสังคม พร้อมกับบทบาทที่มี คือ ความรับผิดชอบต่อบทบาทของตนเอง จะเห็นได้ว่า การตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง เป็นความสามารถพื้นฐานที่นำไปสู่ความสามารถที่สำคัญ

บลูมและคณะ (Bloom and Faculty) กล่าวว่า ความตระหนักเป็น พฤติกรรมทางด้านอารมณ์ หรือความรู้สึกเป็นขั้นต่ำสุดของพฤติกรรมด้านความรู้สึก ทศนคติ ค่านิยม ความตระหนักมีลักษณะเกือบคล้ายกับความรู้ (Knowledge) แต่แตกต่างกันตรงที่ความรู้ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์ รายละเอียดในเรื่องต่างๆ ที่มนุษย์ได้มีการรวบรวม เก็บสะสมไว้ เพื่อสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ การเกิดความรู้ต้องอาศัยระยะเวลา ดังนั้น ความรู้จึงเกี่ยวข้องกับความจำ หรือความสามารถที่จะระลึกได้ ส่วนความตระหนักรู้ เป็นความสำนึก ซึ่งบุคคลเคยมีการรับรู้ หรือเคย

^{๗๐}มนัส บุญประกอบและสาลิกา เมธนาวิณและคณะ, “พยาบาลไทยกับความฉลาดทางอารมณ์ใน อัจฉราสุขารมณ์อีคิว : จากแนวคิดสู่การปฏิบัติ”, (กรุงเทพมหานคร :ชมรมผู้สนใจอีคิว, ๒๕๕๗), หน้า ๕๐.

มีความรู้มาก่อน เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น จึงเกิดความสำนึกขึ้น ดังนั้น ความตระหนักในตนเอง จึงเป็นเรื่องของการรับรู้ อุกคิต หรือมีความรู้สึกต่อตนเอง บุคคลหรือสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น^{๗๑}

๓. วิธีการรู้จักตนเอง การที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดีและมีความสุขนั้น สิ่งจะช่วยให้เกิดผลอย่างนี้ได้คือ การที่เราจะต้องรู้จัก และเข้าใจในความคิดความรู้สึก พฤติกรรมหรือการแสดงออก ความต้องการความเชื่อทัศนคติ และบุคลิกภาพทั้งของตนเองและผู้ที่เรากำลังเกี่ยวข้องกับ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นพื้นฐานทำให้เกิดความเข้าใจ ความพึงพอใจ ซึ่งกันและกัน ส่งผลต่อความสัมพันธ์ที่ดี ไม่ขัดคอไม่ขัดใจกัน ปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมในขณะที่อยู่ร่วมกัน จนกระทั่งเกิดความนิยมชมชอบ ไว้วางใจ มีเจตคติที่ดีต่อกัน เกิดเคารพนับถือเลื่อมใสและศรัทธาตามมาในที่สุด ความสำคัญของการศึกษาตนเองและ ผู้อื่น อาจสรุปได้ดังนี้ คือ

๑) ความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ทำให้เข้าใจและรู้ถึงความต้องการทั้งของตนเองและผู้อื่น มีแนวทางการปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดีและมีความสุข

๒) ความสำคัญต่อการทำงาน ทำให้การติดต่อประสานงานง่ายและสะดวกขึ้น การดำเนินกิจกรรมต่างๆ ดำเนินไปด้วยความราบรื่น มีแนวทางในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี หรือเอื้อต่อการทำงานเป็นทีม ทำให้การทำงานบรรลุเป้าหมายทั้งในด้านประสิทธิภาพและประสิทธิผล

๓) ความสำคัญต่อสังคม ช่วยลดความขัดแย้งต่างๆ ในสังคม ทำให้เกิดความสงบสุข ในสังคม วิธีศึกษาเพื่อรู้จักเข้าใจตนเองและผู้อื่นอาจทำได้หลายวิธี คือ ๓.๑ สังเกตพฤติกรรม อย่างใกล้ชิด ๓.๒ สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น ๓.๓ ศึกษาจากผลงานประวัติของบุคคล ๓.๔ ศึกษาจากการทำงานร่วมกัน ๓.๕ จากแบบทดสอบทางจิตวิทยา ๓.๖ แนวคิดทางจิตวิทยา แล้วนำมาวิเคราะห์ตนเองและผู้อื่น

๔. การรับรู้รูปแบบตัวตน ทฤษฎีการรับรู้รูปแบบของตานั้น มีหลากหลายทฤษฎีด้วยกัน ในที่นี้จะขอกกล่าวถึงเฉพาะ ทฤษฎีทางจิตวิทยาทั้ง ๔ ทฤษฎีที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของรายวิชานี้เท่านั้น

๔.๑ ทฤษฎีตัวตน (Self Theory) ทฤษฎีตัวตน (Self Theory) โรเจอร์ส (Rogers,

นักจิตวิทยา ผู้ที่ศึกษาบุคลิกภาพของมนุษย์จากส่วนที่เป็น ประสบการณ์เฉพาะตัวของบุคคล ซึ่งรวมความรู้สึกและเจตคติ ของบุคคล ต่อโลก ต่อชีวิตต่อตนเองและต่อสังคมแวดล้อม โดยมุ่งให้ความสำคัญที่ตัวเอง และความเป็นตัวของตัวเองของบุคคลนั้น (I หรือ Me หรือ Self) ทฤษฎีของโรเจอร์สจึงมีชื่อว่า ทฤษฎี ตัวตน (Self Theory) อธิบายว่ามนุษย์ทุกคนมีตัวตน ๓ แบบ คือ

๑) ตนที่ตนมองเห็นหรือตนตามการรับรู้(Perceived Self หรือ Self Concept) ตนที่ตนมองเห็น คือ ภาพของตนที่เห็นตนเองว่า ตนเป็นคนอย่างไร คือใครมีความรู้ ความสามารถ ลักษณะเฉพาะตนอย่างไร โดยทั่วไปบุคคลรับรู้มองเห็นตนเองหลายแง่หลายมุม อาจไม่ตรงกับข้อเท็จจริง หรือภาพที่คนอื่นเห็น เช่น คนที่ชอบเอาไรด์เอาเปรียบผู้อื่น อาจไม่นึกเลยว่าตนเองเป็นบุคคลประเภทนั้น

^{๗๑} Bloom and Faculty, Handbook on formative and summative evaluation of student learning. New York : McGraw-Hill, 1971 : 271.

๒) ตนที่เป็นจริง (Real Self) ตนที่เป็นจริง คือ การรับรู้เกี่ยวกับตนเองตาม ข้อเท็จจริงในด้านต่าง ๆ ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ เช่น ฉันเป็นคนเรียนเก่ง ฉันเป็นคนสวย ฉันเป็น คนร่ารวย เป็นต้น ๓) ตนในอุดมคติ (Idea Self) ตนในอุดมคติ หมายถึง การรับรู้สิ่งที่ตนเองอยากจะมี อยากเป็น แต่ยังไม่มี ไม่เป็นในสภาวะปัจจุบัน หรือการรับรู้สิ่งที่ตนเองปรารถนาอยากจะมีอยากจะเป็นในอุดมคติ เช่น นายธนูเป็นคนเรียนหนังสือไม่เก่ง แต่นึกอยากเป็นคนเรียนเก่งสอบได้ที่ ๑ หรือ นางสาวขวัญตา เป็นคนผิวดำ ตัวอ้วน เตี้ย แต่นึกอยากเป็นคนผิวขาว หุ่นดี และสูงเหมือนนางแบบ เป็นต้น

๔.๒ แนวคิดของโจเซฟ ลุฟท์ และแฮร์รี่ อิงแฮม (Joseph Luft and Harry Ingham) โจเซฟ ลุฟท์และ แฮร์รี่อิงแฮม (Joseph Luft and Harry Ingham : 1970) ได้พัฒนาทฤษฎีนี้ขึ้นมาและเรียกทฤษฎีนี้ว่า “ทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี” (Johari window) หรือบางครั้งนักวิชาการหลายท่านเรียกว่า “ทฤษฎีหน้าต่างหัวใจของโจฮารี” ซึ่งมีวัตถุประสงค์ เพื่อมุ่งแสดงให้เห็นถึงการตระหนักรู้ตนของบุคคลในสถานการณ์ที่แสดงพฤติกรรมติดต่อกับบุคคลอื่น นั่นคือ ก่อนที่บุคคลจะยอมรับผู้อื่นได้นั้นจำเป็นที่บุคคลจะต้องรู้จักและยอมรับตนเองเสียก่อน ซึ่งสามารถทำได้โดยอาศัยทฤษฎีที่เรียกว่า “หน้าต่างหัวใจของโจฮารี” (Johari’s Window) โดยมีลักษณะดังภาพตนเองรู้ตนเองไม่รู้ คนอื่นรู้ Known area (บริเวณเปิดเผย) ตนเองและคนอื่นรู้ Blind area บริเวณจุดที่เป็นจุดบอด คนอื่นรู้แต่ตนเองไม่รู้ คนอื่นไม่รู้ Hidden area (บริเวณซ่อนเร้น) ตนเองรู้ แต่คนอื่นไม่รู้ Unknown area บริเวณอวิชชา ไม่มีใครรู้ หน้าต่างหัวใจนี้แสดงถึงสิ่งต่างๆที่อยู่ในตัวตนคนเราทุกคน

๒.๓.๓.๔ ด้านสุขภาพจิต

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพจิตของเยาวชนนั้น นับได้ว่า เกิดปัญหามากมาย สาเหตุหลักทั้งจากสภาพร่างกายและสภาพแวดล้อมที่ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพทางจิต ซึ่งโอกาสที่เยาวชนจะได้รับการดูแลเป็นกรณีพิเศษ เพราะการที่เยาวชนอยู่ตามลำพังนั้น จะมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการปรับตัว โดยเฉพาะผู้ที่มีการตั้งแตอดีตไม่สมดุล มีนักวิชาการได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ ดังนี้

กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์ ให้ความหมายว่า สุขภาพจิต หมายถึงความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขปราศจากความเครียดทางจิตใจ^{๗๒} สอดคล้องกับ สุภัททา ปิณฑะแพทย์ ให้ความหมายว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาพทางจิตและความคิดของบุคคล สุขภาพจิตที่ดีจะต้องปราศจากโรคทางจิตทั้งหลาย มีความสุขทางด้านจิตใจตามที่บุคคลควรจะมี^{๗๓} ซึ่ง สอดคล้องกับ ถวิล ธาราโกชน และวีระ ไชยศรีสุข ให้ความหมายว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ไม่มีความเจ็บป่วยใดๆ และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี โดยไม่มีความหวาดหวั่นพรึ่นพริ้ง^{๗๔} สอดคล้องกับ ชนิตา ยอดดี ให้ความหมายว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาวะของจิตใจที่มีความสุข ความสามารถควบคุมอารมณ์ให้มั่นคง ทำจิตใจให้เบิกบานแจ่มใส ปรับตัวเข้า

^{๗๒} กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์, จิตวิทยาทั่วไป ฉบับปรับปรุง, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : ไทยเจริญการพิมพ์, ๒๕๕๖), หน้า ๒๒๑.

^{๗๓} สุภัททา ปิณฑะแพทย์, พฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนาคน, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๗), หน้า ๑๙๔.

^{๗๔} ถวิล ธาราโกชน จิตวิทยาทั่วไป, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๕๖), หน้า ๑๕๔.

กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ทุกสถานการณ์โดยปราศจากความวิตกกังวลคับข้องใจหรือข้อขัดแย้งใดๆ ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนกับตนเองและบุคคลอื่น^{๗๕}

ถวิล ธาราโกชน ให้ความหมายว่า สุขภาพจิต หมายถึง คุณสมบัติของจิตใจอันมีความคิดเป็นพื้นฐานในการที่บุคคลจะสามารถตอบโต้ต่อสิ่งแวดล้อมด้วยความเหมาะสม กลมกลืนพอเหมาะพอดี แสดงให้เห็นถึงความสมบูรณ์ของจิตใจ ปราศจากความประหวั่นพรั่นพรึงและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข^{๗๖}

วิลาศ บุญทองขาว กล่าวว่า จากโอเบอร์ทัฟเฟอ์ (Oberteuffer)^{๗๗} ได้ศึกษาสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาในโรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า อิทธิพลของชั้นเรียนก็เป็นสิ่งแวดล้อมอย่างหนึ่งที่มีผลต่อสุขภาพจิต และการจัดบรรยากาศของห้องเรียนดีจะมีส่วนช่วยให้นักเรียนขยันและปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี

ไตรแอนดิส (Triandis.) ได้เสนอแนวคิด เกี่ยวกับการรับรู้ของบุคคลไว้ ๓ ประการ ดังนี้^{๗๘}

๑. ความรู้ความเข้าใจ (Cognitive Component) เป็นการที่สมองของบุคคลได้รับรู้ และวินิจฉัยข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับ ทำให้เกิดการรับรู้ ซึ่งแสดงออกในแนวคิดว่าจะไรถูกหรืออะไรผิด

๒. ความรู้สึก (Affective component) เป็นลักษณะทางอารมณ์ของบุคคลที่คล้อยตามความคิด ถ้าบุคคลมีความคิดในทางที่ดีต่อสิ่งใด ก็จะมีความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งนั้น อารมณ์จะแสดงออกในรูปของความชอบหรือไม่ชอบหรือไม่พอใจ องค์ประกอบด้านความรู้สึกจะเป็นตัวเร้าความคิดอีกที่หนึ่ง

๓. พฤติกรรม (Behavioral Component) คือ ความพร้อมที่จะประพฤติปฏิบัติ หรือตอบสนองเป็นผลเนื่องมาจากความคิดและความรู้สึก ซึ่งจะออกมาในรูปของการยอมรับหรือปฏิเสธ

จากเอกสารงานวิจัยดังกล่าว สรุปได้ว่า สุขภาพจิตที่แตกต่างกัน มีผลทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาที่แตกต่างกัน ดังนั้นในการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงคาดว่าสุขภาพจิตก็น่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรมของเยาวชน

ความสำคัญของสุขภาพจิต

ชนิดา ยอดดี กล่าวว่า การพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิตของบุคลากรถือเป็นภารกิจสำคัญของทุกองค์กรเพราะสุขภาพของบุคลากรถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อความสำเร็จและความล้มเหลวในการดำเนินงานตามเป้าหมายขององค์กร หากบุคลากรมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่

^{๗๕}ชนิดา ยอดดี, จิตวิทยาการทำงาน, (กรุงเทพมหานคร : เอมพันธ์ จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๒๖๙.

^{๗๖}ถวิล ธาราโกชน, พฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนาตน. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๕๗), หน้า๑๖๘.

^{๗๗}วิลาศ บุญทองขาว, “บรรยากาศการเรียนการสอนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตามทัศนะของนักเรียนครูและผู้บริหาร เขตการศึกษา ๔”ปริญญาานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,๒๕๕๗).

^{๗๘}Triandis,Hary C. Attitude Theory and Measurement . New York: John Willey and Son Inc. (1971 : 2-3).

ไม่ดี ร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรงเกิดอาการเจ็บป่วยได้ง่าย จิตใจยอมเกิดความทุกข์ วิตกกังวล เครียด นอนไม่หลับ ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลงอาจนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุ ลาป่วย ขาดงาน ทำงานผิดพลาด ส่งผลเสียต่อหน้าที่การงานและองค์กรทั้งค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ค่าความเสียหายอันเนื่องมาจากความผิดพลาด ^{๗๙} ดังนั้น การพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิต จึงก่อให้เกิดประโยชน์ต่อองค์กรอย่างมหาศาล ส่งผลให้บุคลากรมีสุขภาพดี สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ มีขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงาน กระตือรือร้น รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน มีความอดทน อดทน เหนียวปัญหาอุปสรรคต่างๆ อย่างมีสติสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและเพื่อนร่วมงานได้อย่างมีความสุข

องค์ประกอบที่มีผลต่อสุขภาพจิต ^{๘๐}

๑. องค์ประกอบทางกาย มีผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี ผู้ที่มีร่างกายสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยต่าง ๆ ก็จะมีอารมณ์ดี สดชื่น โปรดโปร่ง ฯลฯ

๒. องค์ประกอบทางจิตใจ การมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ทำให้มีความสุขกายและความสบาย

๓. องค์ประกอบทางสังคม การอยู่ในสภาพของสังคมที่ไม่บีบคั้นจิตใจมีความสุขกับการทำงานในอาชีพและมีความสุขกับการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่น

ประเภทของอารมณ์และความรู้สึกที่เป็นปัญหาทางจิต

๑. ความรู้สึกด้อย ได้แก่ ความรู้สึกที่ทำให้ตนเองคิดว่าไม่เท่าเทียมบุคคลอื่นซึ่งจะก่อให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น เศร้าซึม มีพฤติกรรมชดเชย อ่อนไหวง่าย

๒. ความเครียด ได้แก่ ความรู้สึกอัดอั้นบีบคั้นหาทางออกไม่ได้ เช่น เมื่อใกล้จะสอบทำให้เกิดภาวะทางอารมณ์ที่หมกมุ่นและหงุดหงิด ความเครียดมีผลต่อการทำงานของระบบร่างกายทำให้เกิดโรคบางชนิด เช่น โรคกระเพาะอาหาร เป็นต้น นอกจากนี้ ยังสามารถทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยทางกายโดยไม่มีสาเหตุ เช่น หายใจไม่ออก จุกเสียด แน่นหน้าอก หายใจติดขัด เกิดเป็นอาการผื่นขึ้นตามร่างกาย มีอาการปวดท้อง ฯลฯ

๓. ความขัดแย้ง เกิดจากภาวะความจำเป็นที่ต้องเลือกทำหรือเลือกคิดซึ่งจะก่อให้เกิดความขัดแย้งในลักษณะ ดังนี้

๓.๑ ต้องการทั้งสองอย่าง แต่ต้องเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง บุคคลต้องสละสิ่งที่ชอบอย่างใดอย่างหนึ่งไป (รักพี่เสียดายน้อง)

๓.๒ เกิดความต้องการและไม่ต้องการในขณะเดียวกัน เนื่องจากสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความพอใจและไม่พอใจ (ได้อย่างเสียอย่าง)

๓.๓ ไม่ต้องการทั้งสองอย่าง แต่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง บุคคลอยากจะหลีกเลี่ยงทั้งสองอย่างแต่ทำไม่ได้ (หนีเสือปะจระเข้)

๓.๔ ความกลัว เป็นภาวะของจิตที่เกิดจากความไม่มั่นใจในความปลอดภัยของตนเองก่อให้เกิดความกระวนกระวายใจ

^{๗๙} ชนิตา ยอดดี, จิตวิทยาการทำงาน, (กรุงเทพมหานคร : เอมอรพันธ์ จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๒๔๙.

^{๘๐} สุภัททา ปิณชะแพทย์, พฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนาคน, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ลักษณ์ จำกัด, ๒๕๕๖). หน้า ๑๔๐.

๓.๕ ความกังวลใจ เป็นภาวะทางจิตที่ตลกค่าง เมื่อบุคคลจะต้องทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้ ลุล่วงไปแต่ต้องรอคอยให้เวลานั้นมาถึงเพื่อสิ่งนั้นจะได้แล้วเสร็จไปความเหงา เป็นอาการที่รู้สึกกว่า เจ็บ อ่างว่าง ท้อใจ หดหู่ ขาดความสดชื่น ทำให้หมดอาลัยในชีวิต

ในประเทศไทยมีงานวิจัยหลายเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต เช่น ดวงเดือน พันธุมนาวิ น และคณะ^{๘๑} ศึกษาเรื่องปัจจัยทางจิตวิทยาในเวศน์ที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูบุตรของบิดามารดา จำนวน ๖๖๒ คน ผู้ซึ่งมีบุตรกำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาในถิ่นแออัด จำนวนเท่าๆ กัน ผลในส่วนความสัมพันธ์ระหว่างจิตลักษณะด้านต่างๆ ที่ศึกษาพบว่า บิดามารดาที่มี สุขภาพจิตดีเท่าใด มีความรู้สึกแออัดในที่พักอาศัยน้อยเท่านั้น และบิดามารดาที่มี สุขภาพจิตดีเท่าใด ก็มีทัศนคติที่ดีต่อบุตรมากเท่านั้น ในส่วน งามตา วนิทานนท์^{๘๒} ทำการศึกษาลักษณะทางพุทธ ศาสนา ลักษณะทางจิตใจและพฤติกรรมของบิดามารดาที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูบุตรกลุ่ม ตัวอย่างเป็นบิดามารดาในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล จำนวน ๕๔๕ คน ผู้ซึ่งมีบุตรอยู่ระหว่าง ๘- ๑๕ ปี ผลในส่วนความสัมพันธ์ระหว่างจิตลักษณะด้านต่างๆ ที่ศึกษาพบว่า บิดามารดาที่มี สุขภาพจิตดีเท่าใด ย่อมมี ทัศนคติที่ดีต่อบุตรมากเท่านั้น

สรุป บิดามารดาที่มีสุขภาพจิตดีเท่าใด ย่อมมีทัศนคติที่ดีต่อบุตรมากเท่านั้น ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่า สุขภาพจิต มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการปรับตัว ของเยาวชน

๒.๓.๓.๕ การสำรวจจิตแห่งความเบาสบาย

จากผลการสำรวจภาวะสุขภาพจิตของคนไทย ในปี ๒๕๕๐ โดยกรมสุขภาพจิต พบว่า ๑ ใน ๕ ของคนไทยกำลังเผชิญหน้ากับโรคทางจิตเวช หลายโรค ได้แก่ โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวลและ โรค ซึ่งสาเหตุสำคัญก็คือ ปัญหาด้านเศรษฐกิจการเงิน รองลงมารวมถึงปัญหาจากโรคทางกายด้วย ผู้วิจัยจึงได้ทบทวนและนำเสนอ ดังต่อไปนี้

๒.๓.๓.๕.๑ ความเครียด (Stress)

๑) ความหมาย

ความเครียด (Stress) มาจากภาษาละตินคำว่า Strictus หรือ “Stric” หมายถึง แรง กดดันที่มีต่อร่างกาย และมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย (Webter ๑๙๗๖:๑๘๐๑) โดยมีผู้ให้ความหมายของ “ความเครียด” เอาไว้หลากหลาย ดังนี้

ความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามบุคคล โดย สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์และมีต้นเหตุมาจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องทั้งร่างกาย จิตใจ สิ่งแวดล้อม และสังคมที่บุคคลประเมินแล้วว่าเป็นอันตรายต่อตนเอง^{๘๓}

^{๘๑}ดวงเดือน พันธุมนาวิ น และคณะ, **จริยธรรมของเยาวชนไทย**, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ลักษณะ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๔๐.

^{๘๒}งามตา วนิทานนท์, “ลักษณะทางพุทธศาสนาและพฤติกรรมศาสตร์ของบิดามารดาที่เกี่ยวข้อง กับการอบรมเลี้ยงดูบุตร”, (สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๕๖), หน้า ๑๓๔.

^{๘๓}อรพรรณ ลือบุญวัชชัย, **การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช**, (กรุงเทพมหานคร: ด่านสุทธา การ พิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๕๒.

ความเครียดเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัว เตรียมรับมือกับเหตุการณ์ใด เหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจเป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถของเรา ที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมทางไปด้วย^{๔๔}

๒) สาเหตุและปัจจัย

สาเหตุความเครียดเกิดจากสาเหตุที่เกิดจากภายในและภายนอกร่างกายและจิตใจ^{๔๕}

๑. สาเหตุที่เกิดจากภายในร่างกายและจิตใจ เช่น ร่างกายเกิดความอ่อนล้า การพักผ่อนไม่เพียงพอ การรับประทานอาหารไม่เพียงพอ มีโรคประจำตัว หรือภาวะติดสุราหรือยาเสพติดที่ส่งผลให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมากเกินไปเป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย ด้านจิตใจ อารมณ์เชิงลบทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความคับข้องใจ บุคลิกภาพบางประการ เช่น การเป็นคนจริงจังกับชีวิต การเป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว หรือคนที่ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ การเป็นคนที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ

๒. สาเหตุที่เกิดจากภายนอกที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ การสูญเสียสิ่งที่รัก หรือการเปลี่ยนแปลงในชีวิตในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต อันจะส่งผลให้เกิดความเครียด เช่น การเข้าเรียนครั้งแรก การสมรสใหม่ การมีบุตรคนแรก การย้ายเข้าวัยหมดประจำเดือน การปลดเกษียณอายุ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลให้บุคคลต้องปรับตัวตลอดเวลา ภัยอันตรายต่าง ๆ ที่เข้ามาคุกคามชีวิตและทรัพย์สิน หรือการทำงานประเภทที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย เช่น งานที่ต้องรับผิดชอบกับชีวิตผู้อื่น หรือภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ล้วนทำให้เกิดความเครียดทั้งสิ้น

ความเครียดเกิดจากมูลเหตุอาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกในร่างกาย หรือเกิดจากภายในร่างกาย^{๔๖}

๑. ความเครียดภายในร่างกาย (Internal Stress) ซึ่งเกิดได้จาก

๑.๑ ความเครียดทางชีววิทยา (Biological Stress) เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือทางชีวภาพ เกี่ยวข้องกับสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เช่น อากาศ อาหาร น้ำ หากร่างกายได้รับไม่พอเพียง จะมีผลให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย เช่น หงุดหงิด ปวดศีรษะ ฉุนเฉียว จนกลายเป็นความเครียด

๑.๒ ความเครียดทางพัฒนาการ (Development Stress) เป็นความเครียดที่เกิดในช่วงของพัฒนาการในแต่ละวัย โดยเป็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามความต้องการของจิตใจจากเหตุจูงใจทางสังคม ได้แก่ ความต้องการความรัก ความต้องการการมีชื่อเสียง ความต้องการได้รับความยกย่องนับถือ ความต้องการเพื่อน เป็นต้น ซึ่งความต้องการดังกล่าว หากไม่เป็นไปตามความคาดหมายที่ตนต้องการก็จะก่อให้เกิดความเครียด

๒. ความเครียดจากภายนอก (External Stress) หรืออาจเรียกว่า ความเครียดจากสิ่งแวดล้อม เกิดได้จากปัจจัยดังต่อไปนี้

^{๔๔} กระทรวงสาธารณสุข.กรมสุขภาพจิต, **คู่มือคลายเครียด**, ฉบับปรับปรุง, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๕), หน้า ๕.

^{๔๕} ชูติศย์ ปานปรีชา, **จิตวิทยาทั่วไป**, (นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๒๙), หน้า ๔๘๒.

^{๔๖} O'Toole,Marie, Miller-Keane, **Encyclopedia&Dictionary of Medicine, Nursing, and Allied health**, (USA: W.B.Publisher, 2005), p.198.

๒.๑ สภาพแวดล้อมภายนอก ทั้งทางด้านกายภาพ หรือสถานการณ์หรือวิกฤตการณ์ที่ก่อให้เกิดอันตรายหรือความเจ็บป่วยแก่ร่างกาย จะทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น ความร้อน ฝุ่นละออง เชื้อโรค ภาชนะน้ำท่วม ไฟไหม้ ภาวะสงคราม เป็นต้น

๒.๒ ข้อเรียกร้องทางสังคม ที่เกิดจากภาวะเครียด วัฒนธรรม ประเพณี ซึ่งหากบุคคลนั้นไม่สามารถปฏิบัติให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคมได้ ก็ย่อมทำให้เกิดความเครียดได้

๓) ผลกระทบ

ผลกระทบจากความเครียดที่แสดงอาการต่าง ๆ โดยแบ่งออกเป็น ๔ ด้าน ^{๘๗} ได้แก่

๑. ด้านอารมณ์ ได้แก่ หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย กำลังใจสับสน เศร้า เบื่อหน่าย
๒. ด้านอวัยวะ ได้แก่ หัวใจเต้นแรง หายใจถี่ กระเพาะอาหารปั่นป่วน เหงื่อออกง่ายกว่าปกติ ปากคอแห้ง ปัสสาวะบ่อย อาจท้องเสียหรือท้องผูก
๓. ด้านกล้ามเนื้อ ได้แก่ มือสั่น เส้นกระดูก กล้ามเนื้อยึดตึง ปวดหลัง
๔. ด้านพฤติกรรม เช่น ลูกลี้ลุกลอน เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ ความต้องการทางเพศลดลง ประสิทธิภาพการทำงานย่ำแย่ หรือพบแพทย์บ่อยขึ้น

ผลของความเครียดมีหลายอย่าง ซึ่งอาจเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันได้ แต่ก็สามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ กลุ่ม ^{๘๘} ดังนี้

๑. ผลทางด้านจิตใจและอารมณ์ (Psychological Symptoms/Emotional Exhaustion) เช่น วิตกกังวล กังวลใจ ไม่มีสมาธิ หลงลืม หรืออาจทำให้หดหู่ ขาดกำลังใจ ขาดพลังในการทำงาน เหนื่อยล้า มองโลกในแง่ลบ อารมณ์ไม่ดี หงุดหงิดง่าย และความพอใจในงานลดลง เบื่องาน
๒. ผลทางด้านร่างกาย (Physiological Symptoms) มักจะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ซึ่งในทางการแพทย์เรียกว่าเป็น Functional Disease เพราะว่าเป็นโรคที่ไม่ได้มีสาเหตุมาจากเชื้อโรค เช่น เวลาเครียดแล้ว จะเกิดอาการนอนไม่หลับ ปวดหัว ไมเกรน มีนหัว คิดอะไรไม่ออกปวดท้องท้องเสีย เป็นโรคกระเพาะ ความดันขึ้นสูง หัวใจสั่น และอาจเป็นโรคหัวใจตามมา
๓. ผลทางด้านพฤติกรรม (Behavioral Symptoms) ที่เกิดขึ้นมีมากมาย ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากผลทางจิตใจและร่างกาย เช่น อาจทำให้คนมีการทำร้ายตนเอง เช่น กรีดแขน มีการติดยา (ยานอนหลับ ยาแก้เครียด ยาเสพติด) ดื่มเหล้า ดื่มสุรา พฤติกรรมก้าวร้าว เช่น เสียงดัง ไม่เก็บอารมณ์ ขี้โมโห โวยวาย และมีพฤติกรรมสร้างปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ มีประสิทธิภาพการทำงานลดลง งานผิดพลาดเสียหาย ล่าช้า ผลผลิตต่ำลง มีการหยุดงาน ขาดงานสูง และออกจากงานในที่สุด

๒.๓.๓.๕.๒ ความวิตกกังวล (Anxiety)

๑) ความหมาย

^{๘๗} B.Klime.Dougan and others, **Biological Sensitivity to context: the interactive effect of stress reactivity**, (๑๙๘๖), p. 191-198.

^{๘๘} สุพานี สุภษฎ์วานิช, **พฤติกรรมองค์กรสมัยใหม่: แนวคิดและทฤษฎี**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (ปทุมธานี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒), หน้า ๒๙.

ความวิตกกังวลเป็นความเครียด ซึ่งเกิดจากความมั่นคงปลอดภัยของบุคคลถูกคุกคาม โดยสิ่งที่คุกคามนั้นอาจมีจริงหรืออาจเกิดจากการทำนายเหตุการณ์ล่วงหน้า ความวิตกกังวลทำให้ประสิทธิภาพในการตอบสนองความต้องการของบุคคลลดลง และมีผลเสียต่อการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ความวิตกกังวลมีหลายระดับขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล และประสิทธิภาพในการประเมินสถานการณ์ของบุคคลนั้น ความวิตกกังวลระดับพอเหมาะจะกระตุ้น

ให้บุคคลมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานมากขึ้น ความวิตกกังวลที่น้อยเกินไปหรือไม่มากเกินไปจะทำให้ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคคลลดลงไป^{๘๙}

ความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่ควบคู่กับความเครียดที่ถูกคุกคามเป็นความกลัว เป็นเหตุการณ์เกิดขึ้นในอนาคตที่ไม่อาจระบุได้ชัดเจน และเป็นผลจากการประเมินว่าเหตุการณ์ที่เผชิญอยู่นั้น คุกคามต่อสวัสดิภาพ^{๙๐}

ความวิตกกังวลคือสภาวะของความประหวั่นใจ ความตึงเครียด ความเป็นห่วงหรือความกระวนกระวายใจในการตอบสนองต่ออันตรายที่เป็นจริง หรือคิดนึกซึ่งไม่เฉพาะเจาะจง เป็นความรู้สึกของค่านิยมของความหวั่นกลัว ความหมดความช่วยเหลือ การถูกแยกให้อยู่ตามลำพังและความไม่แน่นอนที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลประเชิญกับสถานการณ์ ที่ภาพพจน์ของตนถูกคุกคาม^{๙๑}

ความหมายของความวิตกกังวลเป็นภาวะทางจิตใจความรู้สึกตึงเครียดทางอารมณ์ ไม่สบายใจ รู้สึกหวั่นไหว หวาดกลัวกับเหตุการณ์ที่ตอบสนองต่อสิ่งคุกคามที่กำลังเผชิญในขณะนั้น รวมถึงความมั่นคงปลอดภัยของตนถูกคุกคาม โดยไม่ทราบว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตเป็นอย่างไร ความวิตกกังวลเป็นภาวะที่ไม่สบายใจ อึดอัด หรือหวาดกลัวอันตรายซึ่งคิดว่าอาจเกิดขึ้น และเป็นความรู้สึกที่ไม่ได้สัดส่วนกับอันตรายที่ตนกลัว^{๙๒}

ความวิตกกังวลเป็นภาวะทางอารมณ์ที่มีมนุษย์ทุกคนคุ้นเคย และประสบอยู่เสมอในการดำรงชีวิตประจำวัน ความจริงแล้วความวิตกกังวลจัดว่าเป็นอารมณ์ขั้นพื้นฐานของมนุษย์เริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่แรกคลอดและเกิดต่อเนื่องไปตลอดชีวิต เป็นอารมณ์ที่สลับซับซ้อนที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งคุกคามตามการรับรู้ และแปลผลตามทัศนคติของตนเองทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ พฤติกรรมซึ่งจะส่งผลกระทบต่อบุคคลทั้งในด้านความรู้ การคิด การตัดสินใจ การตกลงใจ และการเรียนรู้ดังนั้น ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าความวิตกกังวลมีผลต่อบุคคลทั้งทางร่างกายความคิดและจิตใจ^{๙๓}

๒) ชนิดของความวิตกกังวล

^{๘๙} Spielberger, C.D. Ed., *Anxiety and Behavior*.(Newyork: Academic press, 1966), p. 11.

^{๙๐} Lader, M. & Marks, I., *Clinical Anxiety*, (New York: Grune and Station,Inc., 1971),p. 158.

^{๙๑} Alexander,C.J. & Parson,Annette, *Collecting Psychological data, Inoperative Patient care; The Nurrsing Perspective*, (Dodge. Boston: Black well Scientific Publishing,1987), p.67-84.

^{๙๒} สุวัทนา อารีพรอด, *ความผิดปกติทางจิต*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๔), หน้า ๓๐๒.

^{๙๓} บังอร เครียดชัยภูมิ, “ผลของดนตรีต่อระดับความวิตกกังวลของผู้ป่วยขณะได้รับการผ่าตัด”, *วิทยานพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๓), หน้า ๘-๙.

ความวิตกกังวลแบ่งออกเป็น ๒ ชนิด^{๔๔}ดังนี้

๑. ความวิตกกังวลขณะเผชิญ (State Anxiety) คือความวิตกกังวล ซึ่งเกิดขึ้นในเวลาที่เกิดเหตุการณ์นั้นๆ เป็นลักษณะที่เกิดขึ้นชั่วคราวเฉพาะในสถานการณ์นั้นๆ คือความไม่สบายใจหรือวิตกกังวลขณะนั้นๆ มีการแสดงออกชัดเจน ระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้นให้ทำงานผิดปกติไปจากเดิม ความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิด ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล และส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับพื้นฐานนิสัยวิตกกังวลที่ประกอบอยู่ในบุคลิกภาพและประสบการณ์ในอดีต

๒. ความวิตกกังวลแฝง (Trait Anxiety) เป็นความวิตกกังวล ซึ่งเป็นลักษณะคงที่ประจำตัวของบุคคลเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ ซึ่งเกี่ยวข้องกับพันธุกรรม ประสบการณ์ในอดีตและความคิดความต้องการหรือความรู้สึกในปัจจุบัน

๓) สาเหตุของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้ทุกสถานการณ์ขึ้นอยู่กับ การตอบสนองของบุคคลนั้นถูกคุกคามต่อความปลอดภัยสาเหตุของความวิตกกังวลซึ่งได้มีผู้เป็นสาเหตุของความวิตกกังวลได้มากมายหลายสาเหตุอย่าง^{๔๕}

๑. สาเหตุจากสภาพแวดล้อม ได้แก่ ปัญหาความยุ่งเหยิงในครอบครัว ภาวะตกต่ำทางเศรษฐกิจของส่วนตัวและครอบครัว

๒. สาเหตุจากความอ่อนแอของจิตใจ ได้แก่ ได้รับเลี้ยงดูที่ผิดไม่ได้รับความรัก ความใกล้ชิดความสนใจ ความอบอุ่นทางจิตใจ

๓. สาเหตุจากความเจ็บป่วยทางกาย ที่มีผลต่อจิตใจได้แก่ โรคที่รักษาไม่หายขาดโรคที่ต้องรักษาด้วยการผ่าตัดโรคที่ต้องสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการรักษาจำนวนมากข้อ

๔. โรคทางกาย ที่แสดงอาการกระวนกระวายได้แก่ ภาวะหยุดยว เป็นต้น

จากสาเหตุต่างๆที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้ในทุกๆสถานการณ์ที่บุคคลถูกคุกคามต่อความปลอดภัย หรือต่อการนับถือตนเอง ซึ่งโดยทั่วไปสาเหตุของความวิตกกังวลถ้าแบ่งตามสิ่งที่คุกคามต่อบุคคลสามารถแบ่งได้ ๒ ชนิด^{๔๖}

๑. สิ่งคุกคามด้านร่างกาย (Physical integrity) รวมถึงสิ่งที่มีมารบกวนต่อความพึงพอใจในความต้องการพื้นฐานของร่างกาย ซึ่งเป็นสิ่งคุกคาม ที่ทำให้เกิดความไม่สมดุลในการดำรงชีวิตหรือทำให้ความสามารถของบุคคลลดลง ได้แก่ การเจ็บป่วย การได้รับอุบัติเหตุ การต้องผ่าตัดตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจากพัฒนาการในวัยต่างๆ เป็นต้น

๒. สิ่งคุกคามต่อความเป็นตนเอง(Self system) เป็นสิ่งที่คุกคามความรู้สึกสูญเสียความมีคุณค่าและศักดิ์ศรีในตนเอง เช่น การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่สู่บทบาทใหม่ เช่นเป็นผู้ป่วยซึ่งต้องพึ่งพาผู้อื่น การต้องเปิดเผยร่างกาย ความกดดันทางสังคมและวัฒนธรรม เป็นต้น

๔) การแสดงออกเมื่อบุคคลมีความวิตกกังวล

^{๔๔} Spielberger, C.D. Ed., *STAI Manual*, (California: Consulting Psychology, 1970), p. 3.

^{๔๕} ชูทิพย์ ปานปรีชา, “แพทย์ทั่วไปแก้ความกระวนกระวายใจของผู้ป่วยได้อย่างไร”, *วารสารกรมการแพทย์*, ปีที่ ๖, (กรกฎาคม-สิงหาคม, ๒๕๒๓), หน้า ๒๖๓-๒๖๕.

^{๔๖} ปาหนัน บุญหลง, *การพยาบาลจิตเวช*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (เชียงใหม่: เชียงใหม่สหเวชกิจ, ๒๕๒๘), หน้า ๑๑๖.

เมื่อบุคคลมีความวิตกกังวลจะมีการแสดงออกที่ต่างกันไป^{๑๗} สรุปได้ดังนี้

๑. การรับรู้ด้วยตนเอง (Subjective Cognitive Component) การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจเป็นความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้ได้ด้วยตนเอง เกิดจากความรู้สึกขัดแย้ง และความไม่แน่ใจ ซึ่งแสดงออกทางด้านอารมณ์และความรู้สึกนึกคิด ได้แก่ ความรู้สึกเครียด อึดอัด ห้วนไหว กลัว กังวล ไม่สบายใจ โกรธ ตื่นเต้น ตกใจง่าย รู้สึกว่ามีบางสิ่ง บางอย่างเลวร้ายเกิดขึ้น และรู้สึกว่าไม่สามารถช่วยตนเองได้ ไม่มีใครสามารถช่วยตนเองได้ จึงอาจมีอาการเศร้า มีความรู้สึกผิด รู้สึกท้อแท้ สิ้นหวังความสนใจสิ่งแวดล้อมลดลง

๒. พฤติกรรมการแสดงออก (Motor Behavior Component) สังเกตจากแสดงออกซึ่งสะท้อนถึงอารมณ์ภายในออกมาหลายรูปแบบ ทั้งที่เป็นคำพูด ท่าทาง ได้แก่ การแสดงสีหน้าวิตกกังวล กระสับกระส่าย ไม่อยู่นิ่ง กำมือแน่นการเคลื่อนไหวโดยไม่มีจุดหมาย มือสั่น กล้ามเนื้อเกร็ง การพูดชวนทะเลาะ พูดเร็ว พูดเสียงดัง หรือเบา พูดติดอ่าง พูดซ้ำๆ ในเรื่องเดิม บ่นจู้จี้ ไม่อดทน กรอกตาไปมา หลบตาหรือพยายามหลบหนีที่แสดงถึงความรู้สึกไม่สบายใจ ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด และไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ

๓. การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา (Physiological Component) เป็นผลเนื่องจากการเร่งทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ เพื่อตอบสนองต่อความตึงเครียดที่เกิดขึ้น ประเมินจากการเปลี่ยนแปลงของชีพจร หัวใจเต้นแรง และเร็วขึ้น แน่นหน้าอก ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ เป็นลม ถอนหายใจบ่อยๆ หายใจตื้นและเร็ว หน้ามืด คิวขมวด หน้าแดงหรือซีด ท้องอืด ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ระบบขับถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ประจำเดือนผิดปกติ การขยายของม่านตา การมีเหงื่อออก ซึ่งสามารถประเมินได้ด้วยเครื่องวัดทางสรีรวิทยาทั่วไป

๕) ผลของความวิตกกังวลต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อม

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมีผลต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อมหลายประการ โดยเฉพาะต่อบุคคลซึ่งกระทบต่อทุกระบบของบุคคลนั้น ได้แก่ผลต่อจิตใจ อารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยารวมทั้งเกิดพฤติกรรมการแสดงออกทั้งหลาย

๑. ผลต่อจิตใจ ถ้าบุคคลมีความวิตกกังวลในระดับอ่อนมีผลทำให้บุคคลมีจิตใจที่ตื่นตัวขึ้นท่าทางกระฉับกระเฉงดี ว่องไวดี มีการรับรู้ดีขึ้น การจดจำมากขึ้น สมาธิดีเพราะประสาทสัมผัสทั้ง ๕ เตรียมตัวเพื่อรับรู้ ถ้าบุคคลมีระดับวิตกกังวลปานกลาง จะตื่นตัวและกระฉับกระเฉงว่องไวมากขึ้น จนเกือบจะลนลาน ลุกลุก การรับรู้ถูกจำกัดให้แคบลงอยู่ในขอบเขตของสิ่งกระตุ้นที่ตนกำลังสนใจสิ่งอื่น นอกเหนือจากนี้ถูกขจัดออกไป ถ้ามีความวิตกกังวลระดับรุนแรงบุคคลจะอยู่ไม่นิ่ง ท่าทางกระสับกระส่าย ลุกลุกกล่น พูดมาก และเร็วขึ้น หรืออาจพูดไม่ออกเลย เสียงสั่นรัว การรับรู้แคบลงมากแต่ถ้าวิตกกังวลแรงมากที่สุดขีด สภาพจิตใจของบุคคลนั้นจะอยู่ในภาวะตกใจตื่นกลัวสุดขีด (panic) ทำให้บุคคลมีพลังงานเกิดขึ้นมากที่สุดประสาทสัมผัสทั้ง ๕ จะทำหน้าที่ได้ไม่เต็มที่ การรับรู้จะน้อยมากในภาวะนี้ต้องระวัง บุคคลอาจแสดงความก้าวร้าว อย่างรุนแรงที่อาจเป็นอันตรายต่อตนเองและบุคคลอื่น

๒. ผลต่ออารมณ์ ความวิตกกังวล ทำให้บุคคลมีอาการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วไวต่อสิ่งกระตุ้นอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติให้แก่อารมณ์โกรธ ขุ่นเคืองหงุดหงิด โมโหง่าย ใช้กลไกป้องกันตัวมากเกินไปและไม่เหมาะสม เช่น กล่าวโทษผู้อื่น อ้างเหตุผลเข้าข้างตัวเอง ปฏิเสธลงโทษ

^{๑๗} Lader, M. & Marks, I., *Clinical Anxiety*, (New York: Grune and Station, Inc., 1971), p.

ตัวเอง เป็นต้น เมื่ออารมณ์เปลี่ยนแปลงทำให้ขาดสติ ในการพิจารณา ไตร่ตรองสภาวะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงทำให้ตัดสินใจผิดพลาด และถ้าบุคคลหรือสถานการณ์บางอย่างเข้ามาจู่โจมอย่างกะทันหันจะก่อให้เกิดอันตรายหรือผลเสียต่อบุคคลที่มีความวิตกกังวลนี้ได้

๓. ผลต่อการเปลี่ยนแปลงระบบต่างๆของร่างกาย

๓.๑ ผลต่อการเปลี่ยนแปลง ด้านชีวเคมีเมื่อบุคคลอยู่ในภาวะวิตกกังวลชีวเคมีจะถูกขับออกมาสู่กระแสเลือด ฮอร์โมนเหล่านี้ มีหน้าที่ควบคุมสมดุล มีผลต่อการเผาผลาญและกล้ามเนื้อ

๓.๒ การเปลี่ยนแปลงด้านสรีรวิทยา ได้แก่หัวใจเต้นเร็วขึ้น การหายใจจะลึกและเร็วขึ้นจะมีการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิของร่างกาย ประจำเดือนจะมีการเปลี่ยนแปลง ประจำเดือนจะขาดหายไป ปัสสาวะบ่อยๆ ปากแห้ง ความอยากอาหารลดลง เหงื่อออกตัวเย็น ผิวหนังซีดเย็น ม่านตาขยายใหญ่ขึ้น น้ำตาลจะถูกขับออกจากตับมากขึ้นทำให้มีพลังงานส่วนเกินเพิ่มขึ้น มือเย็นขึ้น มีเหงื่อออกตามฝ่ามือ กล้ามเนื้อเกร็ง โดยเฉพาะกล้ามเนื้อที่คอ ตัวสั่นใจสั่น

๓.๓ ผลต่อการเรียนรู้และการปรับตัว ความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง ถ้าบุคคลมีทักษะอยู่แล้วเขาจะสามารถใช้ทักษะนั้นให้เกิดการเรียนรู้เขาจะสามารถสังเกตพิจารณาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของสองอย่าง ตรวจสอบคิดเห็นกับคนอื่น ๆ ทดสอบดูความสามารถใช้ประสบการณ์เก่าๆได้ ถ้าระดับรุนแรงสุดขีด ไม่ว่าบุคคลนั้นจะมีทักษะหรือไม่ก็ตาม เขาจะไม่มีโอกาสใช้ทักษะของเขาได้เลยในช่วงที่อยู่ในสภาวะตื่นกลัวสุดขีด พฤติกรรมของเขาจะเป็นไปในรูปของการจัดจัดภาวะวิตกกังวลซึ่งโดยมากเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติที่ไม่ต้องคิดก่อน

๓.๔ ผลต่อพฤติกรรมการแสดงออก เมื่อเกิดวิตกกังวลพฤติกรรมแสดงออกโดยมากจะเป็นพฤติกรรมแบบอัตโนมัติ เห็นได้บ่อยๆคือ หงุดหงิด โมโหง่ายและโกรธ กล่าวกันว่าความโกรธนั้นเป็นอนุพันธ์ของความวิตกกังวล เป็นพฤติกรรมที่พบได้บ่อยรองจากหงุดหงิด โมโห การบ่นจู้จี้ ไม่อดทนสนใจตนเองมากก็เป็นการแสดงออกของภาวะวิตกกังวลเหมือนกัน

๒.๓.๓.๕.๓ ความซึมเศร้า (Depression)

๑) ความหมาย

ภาวะซึมเศร้า (Depression) คืออารมณ์เบื่อหน่าย หดหู่ ท้อเหี่ยวใจ และหมดอารมณ์สนุกเพลิดเพลิน หรือหมดอาลัยตายอยาก มีอาการ ๒ สัปดาห์ขึ้นไป จนส่งผลกระทบต่อการทำงานหรือการเรียนรู้โดยแสดงออกทางอาการทางกาย พฤติกรรมคำพูด และความคิดกังวล^{๙๘}

ภาวะซึมเศร้า หมายถึงภาวะจิตใจที่ผิดปกติอย่างหนึ่ง ซึ่งแสดงออกมาทางอารมณ์ เช่น รู้สึกเศร้าอยากร้องไห้ เบื่อหน่าย ท้อแท้ไม่สนุกสนาน อยู่ในรูปของความคิด เช่น คิดว่าตนเองไม่มีค่าหรือเป็นคนไม่ดี และทางพฤติกรรม เช่น แยกตัว หรือมีอาการก้าวร้าว ภาวะซึมเศร้าสามารถพบได้หลายแบบตั้งแต่ความผิดปกติในการปรับตัว โรคซึมเศร้าเรื้อรังและโรคซึมเศร้าแบบรุนแรงรวมทั้งพบโรคทางจิตเวชอื่นๆ^{๙๙}

^{๙๘} ดวงใจ กสานติกุล, โรคซึมเศร้าและโรคอารมณ์ผิดปกติรักษาหายได้, (กรุงเทพมหานคร: นำอักษรการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๒๕.

^{๙๙} American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th ed., (Washington,DC: American Psychiatric Publishing, inc., 2000), p.8.

ภาวะซึมเศร้าเป็นภาวะที่มีอารมณ์รู้สึกเศร้าหมองจิตใจ หดหู่ เชื่องซึม นอนไม่หลับ ขาดสมาธิ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด มีผลกระทบในด้านสังคมทำให้มีพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงไป กลายเป็นคนแยกตัว เงียบซึม ส่งผลต่อการเรียนและการทำงาน^{๑๐๐}

ภาวะซึมเศร้า หมายถึงภาวะผิดปกติทางใจที่แสดงออกทางอารมณ์ที่เกิดจากการสูญเสียความคับข้องใจ ภาวะของโรคที่ทำให้เกิดความรู้สึกเศร้า ท้อแท้ เบื่อหน่าย ไม่มีความสุข รู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว มีผลต่อร่างกาย ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เบื่อหน่าย ใจสั้น อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ทั้งนี้ยังส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกมา เช่นชอบแยกตัวมีพฤติกรรมต่อต้าน ก้าวร้าว คิดอยากทำร้ายตน ทำให้ส่งผลต่อการดำรงชีวิตปัจจุบัน^{๑๐๑}

๒) อาการและอาการแสดง

ภาวะซึมเศร้าส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทางอารมณ์จิตใจและทางสังคม^{๑๐๒} ดังนี้

๑. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่นนอนไม่หลับหลับยาก หลับๆตื่นๆ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด เคลื่อนไหวช้า นอกจากนี้ยังมีอาการท้องผูก อึดแน่นท้องปากคอบแห้ง บางคนมีอาการปวดหัว ปวดเมื่อยตามตัว เป็นต้น

๒. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจ เช่นหดหู่สะเทือนใจง่าย ร้องไห้บ่อย ไม่มีชีวิตชีวา สิ้นหวัง รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มั่นใจในตนเอง จิตใจเหม่อลอย หลงลืมง่าย มีความรู้สึกเบื่อหน่ายไปหมดทุกสิ่ง รู้สึกว่าตนเองมีความผิด คิดซ้ำสมาธิเสีย มองชีวิตที่ผ่านมาในอดีตก็เห็นแต่ความผิดพลาด ความล้มเหลวของตน มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย หรืออาจมีประสาทหลอนร่วมด้วย

๓. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เช่น แยกตัวไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ซึมลง ไม่ร่าเริงแจ่มใสเหมือนก่อน จะเก็บตัวมากขึ้นไม่ค่อยพูดจกกับใคร บางคนอาจกลายเป็นคนใจน้อยอ่อนไหวง่าย ซึ่งคนรอบข้างมักจะไม่เข้าใจทำไมถึงเปลี่ยนไป บางคนฉีกบ่อยกว่าเดิม เป็นต้น

๓) สาเหตุ

สาเหตุการเกิดภาวะซึมเศร้าภาวะซึมเศร้าเกิดจากหลายสาเหตุด้วยกัน^{๑๐๓} ได้แก่

๑. ภาวะซึมเศร้าที่เกิดจากความผิดปกติทางกาย เกิดจากความผิดปกติเสียหายของโครงสร้างในสมองซึ่งอาจมีสาเหตุจากโรคเส้นเลือดแข็งตัวผิดปกติ โรคเนื้องอกในสมองซึ่งเกิดภายหลังอุบัติเหตุทางสมอง หรือโรคทางสมองที่มีอาการเศร้าร่วมกับภาวะจิตเภทและลมชักนอกจากนี้ความผิดปกติอื่น ๆ ก็อาจทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ เช่นโรคตับอักเสบ โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

^{๑๐๐} ชนิดดา พลอยเลื่อมแสง, “ความตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดความซึมเศร้า CES-D”, วารสารเภสัชศาสตร์อีสาน: IJPH, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - มีนาคม ๒๕๔๘).

^{๑๐๑} ชฎาพร สนิทภักดิ์, “ผลของโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนที่มีต่อคุณค่าแห่งตนและภาวะซึมเศร้าของเยาวชนหญิงที่กระทำผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครสวรรค์”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๕), หน้า ๓๕.

^{๑๐๒} มาโนช หล่อตระกูล, โรคซึมเศร้า, ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.dmh.go.th> [๑ สิงหาคม ๒๕๖๑].

^{๑๐๓} มาโนช หล่อตระกูล, โรคซึมเศร้า, ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.dmh.go.th> [๑ สิงหาคม ๒๕๖๑].

๒. ภาวะซึมเศร้าที่เกิดจากพื้นฐานภายใน เป็นภาวะทางพันธุกรรม อาการซึมเศร้ามีลักษณะเฉพาะตัวคือเกิดอาการเป็นพักๆในช่วงระยะเวลาที่แน่นอนระยะหนึ่งหลังจากนั้นจะตามด้วยช่วงระยะปลอดอาการซึ่งจะกลับเป็นปกติสมบูรณ์โดยไม่พบความแปรปรวนด้านบุคลิกภาพใดๆให้เห็นในบางครั้งอาจมีอาการตั้งแต่ในวัยเด็ก

๓. ภาวะซึมเศร่ายังเกิดจากสาเหตุด้านจิตใจ ซึ่งเป็นชนิดที่พบได้มากที่สุดโดยผู้ที่เป็นโรคนี้ต้องประสบกับภาวะเหตุการณ์รุนแรงบางอย่างในชีวิตที่ตนเองไม่สามารถรับมือทางด้านอารมณ์ได้ ภาวะซึมเศร้าชนิดนี้รวมถึงภาวะต่างๆต่อไปนี้ด้วย ได้แก่ภาวะซึมเศร้าในวัยเด็กอาจมีสาเหตุจากความตึงเครียดในครอบครัว เหตุการณ์สะเทือนใจอย่างรุนแรง หรือความคาดหวังทางการศึกษาเล่าเรียนที่สูงเกินความสามารถของตน ภาวะซึมเศร้าในโรคประสาทซึ่งอาจพบร่องรอยว่าถูกบีบคั้นอย่างมากในวัยเด็กแล้วปะทุออกมาในภายหลัง ภาวะซึมเศร้าเพราะความชราเกิดเพราะความสามารถในการปรับตัวลดน้อยลง ชีวิตโดดเดี่ยว ปัญหาช่องว่างระหว่างวัย หรือปัญหาการเรียกที่เรียกว่าภาวะสะเทือนใจภายหลังเกษียณ หรือสูญเสียคุณค่า ไม่มีงานทำ ความรู้สึกไร้สมรรถภาพ ภาวะซึมเศร้าจากปฏิกิริยาทางใจเช่น อาการซึมเศร้าภายหลังหลังคู่แต่งงานเสียชีวิต ตกงาน หย่าร้าง ภาวะซึมเศร้าเพราะสภาพใจอ่อนล้าเป็นการตอบสนองทางใจต่อสภาวะความเครียดเรื้อรัง เช่น ชีวิตสมรสมีปัญหา ขัดแย้งไม่รู้จบ ความกดดันจากงานต้องรับผิดชอบการเปลี่ยนแปลง ภาระมากเกินไป ภาวะซึมเศร้าชนิดนี้มักเกิดในหญิงที่ต้องรับภาระทั้งครอบครัวและรับผิดชอบงานบ้าน และในชายอยู่ระหว่างอายุระหว่าง ๕๐-๖๐ ปี ซึ่งถูกกดดันจากการไม่อาจขึ้นสู่จุดสูงสุดในอาชีพการงานของตนได้

๒.๓.๓.๕.๔ ปัญหาทางสุขภาพจิตจากการเจ็บป่วยทางกาย

ปัญหาทางสุขภาพจิต นอกจากการไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมแล้ว การเจ็บป่วยทางกายก็เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางสุขภาพจิต เนื่องมาจากคนเป็นองค์ประกอบที่ผสมผสานระหว่างร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ซึ่งไม่สามารถแยกจากกันได้ เมื่อบุคคลได้รับความกระทบกระเทือนส่วนใดส่วนหนึ่งย่อมมีผลกระทบกระเทือนถึงองค์ประกอบส่วนอื่นๆด้วย^{๑๐๔} เมื่อร่างกายเกิดการเจ็บป่วยไม่ว่าเล็กน้อยหรือรุนแรงย่อมมีผลกระทบต่อสภาพจิตใจของบุคคลนั้น ความเสียสมดุลของร่างกายและจิตใจไม่สามารถแยกออกจากกันได้เพราะร่างกายและจิตใจเป็นกลไกที่มีความสัมพันธ์ต่อกันจึงพบว่าผู้ป่วยฝ่ายกายที่มีปัญหาทางจิตใจได้ทั่วไปโดยผู้ป่วยส่วนมากแสดงสภาพปัญหาทางจิตใจในหลายลักษณะหา ตั้งแต่วิตกกังวลเล็กน้อย วิตกกังวลมากโกรธก้าวร้าวท้อแท้ ซึมเศร้า หมดหวัง จนกระทั่งผู้ป่วยบางคนปรากฏอาการทางจิตเวชชัดเจนเช่น มีอาการประสาทหลอน มีอาการหลงผิด หรือมีอาการผิดปกติทางอารมณ์

ปัญหาสุขภาพจิตในผู้ป่วยทางกาย เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยคือพบได้สูงถึงร้อยละ ๓๐ ของผู้ป่วยที่มารับตรวจกับแพทย์ทั่วไป อาจแบ่ง ได้เป็น ๓ กลุ่มใหญ่ๆคือ ๑)ปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดจากการปรับตัวกับการเจ็บป่วยทางกาย ๒)ปัญหาทางจิตเวชที่เกิดจากพยาธิสภาพทางร่างกายและยาต่างๆ และ ๓) ปัญหาจิตเวชที่มีอาการทางกายที่เป็นอาการเด่นและปัจจัยด้านจิตที่มีผลต่อภาวะการเจ็บป่วยของกาย^{๑๐๕}

สภาพปัญหาทางจิตใจของผู้ป่วยทางกายการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น คุณภาพต่อสภาพร่างกายและจิตใจของบุคคลแต่ละคนก็ต่างกัน บางคนมีอาการรุนแรงมาก บางคนก็มีเพียงเล็กน้อย ซึ่งพบว่า

^{๑๐๔} อรรถพรณ ลีอนุญชัชชัย, การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, (กรุงเทพมหานคร: ด้านสุทธา การพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๓๕.

^{๑๐๕} มาโนช เหล่าตระกูล & ปราโมทย์ สุคนิษฐ์, จิตเวชศาสตร์รามาริบัติ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ปัยอนด์ เอนเทอร์ไพรส์, ๒๕๔๘), หน้า ๖๐.

อารมณ์เศร้า ความวิตกกังวลและความกลัวเป็นปฏิกิริยาทางใจที่พบได้มากที่สุด สำหรับปัญหาทางจิตของผู้ป่วยกายและญาติบางสถานการณ์รุนแรงและกดดันมากใช้ การปรับตัวที่เคยใช้มาแต่ไม่ได้ผลจึงทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆที่ไม่พึงประสงค์ในช่วงที่ป่วยได้ และผู้ป่วยทางกายบางคนแสดงอาการทางจิตเฉียบพลัน คือมีอาการประสาทหลอน อาการหลงผิด อาการสับสนความรู้สึกตัว แปรปรวน และบางคนมีปฏิกิริยาทางจิตในแบบอื่นๆซึ่งมักเป็นผู้ป่วยที่มีการเจ็บป่วยเรื้อรัง อาการป่วยทำให้ต้องควบคุมตัวเอง ต้องเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิตปฏิกิริยาทางจิตที่พบ เช่น ปฏิเสธการวินิจฉัยของแพทย์ เปลี่ยนแพทย์ผู้รักษาไปเรื่อยๆไม่ร่วมมือในการรักษา^{๑๐๖}

ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง นอกจากมีความทุกข์ทรมานทางด้านร่างกายจากอาการของโรค เช่น ความเจ็บปวด การเบื่ออาหาร ความอ่อนแอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ความยุ่งยากลำบากในการเคลื่อนไหว และผู้ป่วยโรคเรื้อรังยังต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมาน จากโรคเป็นระยะเวลาอันยาวนาน ก่อให้เกิดผลกระทบทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้ป่วยอีกด้วย และภาวะจิตสังคมของผู้ป่วยเรื้อรังที่มักจะเผชิญได้แก่ ภาวะความเจ็บปวด ภาวะเครียด วิตกกังวล ภาวะการสูญเสียและสูญเสียพลังอำนาจ ภาวะปัญหาทางด้านอัตมโนทัศน์และภาพลักษณ์ ภาวะซึมเศร้า แยกตัว ภาวะทุกข์ทรมานทางจิตวิญญาณ ภาวะหมดหวังและฆ่าตัวตาย ในการช่วยเหลือผู้ป่วยกายที่มีปัญหาสุขภาพจิต มีการรักษาด้วยยาและจิตบำบัด ในด้านปฏิบัติการพยาบาลมีการหาวิธีในรูปแบบต่างๆ เช่น การสอนความรู้ในการปรับตัวการผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยเทคนิคต่างๆ การให้การปรึกษาเพื่อลดความวิตกกังวลตามแนวตะวันตกเช่นการให้คำปรึกษาที่ยึดผู้ป่วยหรือผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered) การให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ การให้คำปรึกษาแบบ Cosmetic therapy เป็นต้น^{๑๐๗}

๒.๔ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแนวพุทธ

๒.๔.๑ แนวคิดการปรึกษาแนวพุทธ

การปรึกษาแนวพุทธถือเป็นวิธีแบบตะวันออก เป็นการให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหา หรือมีความทุกข์ที่ไม่สามารถเข้าใจ และรู้วิธีการแก้ไขได้ด้วยตนเองจึงหวังพึ่งผู้ที่มีความรู้ มีความชำนาญในด้านการช่วยเหลือดังกล่าว อย่างเช่น ในส่วนของพระพุทธเจ้าที่ทรงให้การปรึกษา และสัมฤทธิ์ผลเป็นอย่างดี ดังที่มีกรณีตัวอย่างอยู่มากมายดังปรากฏในพระไตรปิฎก^{๑๐๘} หลักการที่พระพุทธเจ้าใช้ในการปรึกษาจะเน้นหนักไปที่การพูดความจริง โดยพิจารณาองค์ประกอบอื่นๆร่วมด้วย เพราะมนุษย์ปุถุชนทั่วไปที่ยังไม่บรรลุนิพพานถึงขั้นเป็นพระอรหันต์ก็ยังมีกิเลส แปรผันไปตามจริต ดังนั้นจึงต้องพิจารณาว่าการปรึกษานั้นๆ จะบรรลุผลได้ก็ต่อเมื่อผู้รับคำปรึกษามีใจเปิดกว้างพอที่จะรับคำปรึกษาหรือไม่ โดยเฉพาะหากเป็นข่าวร้ายหรือข่าวไม่ดี ก็อาจจะต้องค่อยๆปรับให้ผู้รับฟังมีความเปิดใจมากพอที่จะรับฟัง หรือต้องอาศัยเวลา อาศัยบุคคลอื่น และความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้นเพื่อให้ผู้ฟังไวใจ

^{๑๐๖} อัมไพพรรณ พุมศรีสวัสดิ์, พยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิตแนวทางการปฏิบัติตามพยาธิสภาพ, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑), หน้า ๔.

^{๑๐๗} สมพร รุ่งเรืองกลกิจและคณะ, การพัฒนารูปแบบการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนาในการช่วยเหลือผู้มีปัญหาทางอารมณ์, (ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๒), หน้า ๑๐.

^{๑๐๘} พระมหากิจการ โชติปัญญา, “การศึกษาพุทธวิธีการปรึกษาที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๖, หน้า ๕๗-๖๗.

นักการศึกษาแนวพุทธอีกหลายท่านที่ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายการศึกษาไม่เพียงแต่แก้ไข ปัญหาเยียวยาทุกข์เท่านั้น แต่มุ่งให้มีความสุขที่ยั่งยืนด้วย ดังเช่น โสริช โปธิแก้ว กล่าวไว้ว่าจุดหมาย การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมี ๒ ประเด็นคือ

(๑) เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเป็น การแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา เช่นความผิดหวัง ความเสียใจ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯ เป็นความทุกข์ใจที่หนัก ซึ่งเกิดจากความ ไม่สอดคล้องกับความต้องการของตน และ

(๒) เพื่อช่วยเพิ่มพูนภาวะจิตที่เป็นกุศลให้กับผู้มาปรึกษา ให้จิตใจมีกำลังที่จะดำรงอยู่ ในฝ่ายกุศลมากขึ้น สามารถจัดการชีวิตอยู่กับความจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และนำพา ชีวิตไปสู่หนทางที่เป็นโทษน้อยลง^{๑๐๙}

วิชชุตา ฐิติโชติรัตนากล่าวว่า การศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การ ปรึกษาผู้มีการเจริญปัญญาและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร นำหลักธรรม และองค์ธรรมอริยสัจ ๔ มาช่วยเหลือแก้ไขปัญหาของบุคคลที่มีทุกข์ภายในใจ ให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดย ตระหนักถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม ด้วยวิธีการสนทนาสื่อสารปฏิสัมพันธ์ ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้มาปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เพื่อเอื้อให้ผู้มาปรึกษาสามารถ เข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและใช้ปัญญาไตร่ตรองจนเข้าใจสาเหตุของทุกข์ ตลอดจนสามารถพัฒนา ตนให้ถึงพร้อมในไตรสิกขาทั้งด้าน ความคิด พฤติกรรมและอารมณ์ความรู้สึก สามารถคุ้มครองชีวิต ตนเองให้ไปสู่ หนทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์^{๑๑๐}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ทัศนะไว้ว่า การศึกษาเป็นการแนะแนว ที่จะให้ บุคคลสามารถช่วยเหลือตนเองได้ โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตนเองได้ไม่เต็มที่หรือมีระดับการ พึ่งตนเองที่ยังไม่สมบูรณ์ จึงต้องการผู้มาชี้แนะให้การปรึกษา เมื่อช่วยตัวเองไม่ได้ก็ต้องมีผู้ช่วยให้ พึ่งตนเองได้โดยใช้ภาษา และกิจกรรมเข้ามาช่วยเป็นต้น การช่วยคนให้ช่วยตนเองได้เป็นหน้าที่ของ การแนะแนวการศึกษา^{๑๑๑}

สมพร บุขราทิจ ได้ศึกษาจิตเวชศาสตร์สำหรับประชาชนเกี่ยวกับพุทธวิธีจิตบำบัด สรุป ได้ว่าการนำ พระพุทธศาสนา มาใช้ในการทำจิตบำบัด ทำได้สองทาง คือ การศึกษาปฏิบัติธรรม โดยตรง มีเป้าหมาย คือ การบรรลุดุธรรม เข้าถึงภาวะที่จิตสงบ สิ้นทุกข์ และอีกทางหนึ่งนั้น เป็นการ นำหลักพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ คือ การค้นหาว่า มีอะไรตกค้างอยู่ในใจบ้าง ขจัดสิ่งตกค้างอัน เป็นสิ่งปนเปื้อนออกไปจากใจ เมื่อใจสะอาดมีสิ่งปนเปื้อนน้อยลงเท่าใด การรับรู้โลกการรู้จักชีวิตก็จะ

^{๑๐๙} โสริช โปธิแก้ว, การสังเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษาเพื่อ การพัฒนา รักษาและเยียวยาชีวิตจิตใจ: แนวคิด แนวทาง และประสบการณ์”, หน้า ๑๐-๑๑.

^{๑๑๐} วิชชุตา ฐิติโชติรัตนากล่าวว่า, “การพัฒนาแบบการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ของพระสงฆ์ที่ มีบทบาทให้การปรึกษา” **คุชฌินิพนธ์พุทธศาสตร์คุชฌินิติต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

^{๑๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธศาสตร์กับการแนะแนว**, (กรุงเทพมหานคร: กองทุนวุด ฒิธรรมเพื่อการศึกษา และปฏิบัติธรรม, ๒๕๓๔), หน้า ๘.

เป็นจริงมากขึ้น สิ่งเร้าต่างๆ ที่เคยทำให้จิตใจ ว้าวุ่น ไม่สงบ ก็ไม่มีอิทธิพลอีกต่อไป เป็นใจที่สงบ เอิบ อิ่ม รู้จักโลก รู้จักชีวิตตามที่เป็นอย่างจริง และมีสุขภาพจิตสมบูรณ์^{๑๑๒}

โสริช โปธิแก้ว ได้ให้ความหมายว่า “Counseling” หมายถึง การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นคำที่ใช้เรียกตัวกระบวนการอันเป็นการปรึกษา การพัฒนา การรักษา หรือการสนับสนุนทางจิตใจ เพื่อให้บุคคลได้ปลดปล่อยตนเองออกจากปัญหาที่กักขังเขาอยู่ในขณะนั้น ดังนั้น คำว่า “จิตวิทยาการปรึกษา” หรือ “Counseling Psychology” จึงหมายถึง ศาสตร์จิตวิทยาที่มุ่งเน้นการพัฒนา การรักษา และการสนับสนุนทางจิตใจ ในรูปแบบของการปรึกษา ซึ่งแสดงถึงกระบวนการแห่งสัมพันธภาพระหว่างผู้เอื้อการรักษา (นักจิตวิทยาการปรึกษา) และผู้เข้าร่วมในการรักษา (ผู้มาปรึกษา) ศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษา เป็นศาสตร์จิตวิทยาที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตน แตกต่างจากศาสตร์จิตวิทยาแบบอื่นซึ่งประยุกต์ไปอธิบายปรากฏการณ์อื่นๆ และคำว่า “Counseling Psychologist” หรือ “Counselor” หรือนักจิตวิทยาการปรึกษา หมายความว่า นักวิชาชีพที่ศึกษาในศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาอย่างเป็นระบบ และได้รับการพัฒนาอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เพื่อจะออกไปดำเนินอาชีพของการเป็นผู้ช่วยเหลือทางด้านจิตใจ^{๑๑๓}

โสริช โปธิแก้ว ได้กล่าวว่า แม้การพัฒนาตนเองสู่ความเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา ในอนาคตจะมีวิชาเรียนหลากหลายมากมาย แต่ที่เป็นหลักโครงสร้างพื้นฐาน ก็คือ หลักอริยสัจ ๔ การอาศัยหลักอริยสัจ ๔ มาเป็นฐานในการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษานั้น สิ่งที่ถูกคนได้ประโยชน์ไปพร้อมๆ กันก็คือ การยกระดับจิตของตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ที่ถูกความทุกข์รบกวนน้อยลง^{๑๑๔} จิตวิทยาแนวพุทธ เป็นหลักจิตวิทยาอาศัยหลักพุทธธรรมที่เรียกว่า อริยสัจ ๔ ซึ่งครอบคลุมสัจธรรมพื้นฐานของธรรมชาติทั้งปวงเป็นฐานในการทำงาน โดยมีแนวคิดหลักว่า ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องหรือมิจฉาทิฎฐิ ทำให้มีหลักการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ก่อให้เกิดความทุกข์ตามมา ส่วนความเข้าใจที่ถูกต้องหรือ สัมมาทิฎฐิจะทำให้มีการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดความสงบสุขในการดำเนินชีวิต

โดยสรุปการปรึกษาแนวพุทธ หมายถึง การปรึกษาโดยกระบวนการให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาโดยผ่านสัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจ เพื่อจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายออกถึงความคับข้องใจไม่สบายใจต่างๆ และผลกระทบบนภายใต้ความไว้วางใจต่อผู้ให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ลดอารมณ์ทางลบต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ความวิตกกังวลเครียดกลัว เสียใจ หมดหวังน้อยใจ ฯลฯ และช่วยให้ได้วิเคราะห์ปัญหาของตนเอง เช่น ปัญหา ครอบครัว ปัญหาการทำงาน ปัญหาสุขภาพ หรือปัญหาการดำเนินชีวิต จากนั้นก็จะเข้าสู่กระบวนการแก้ไขปัญหามาตามความเป็นจริงที่สามารถจะปรับได้เป้าหมายสูงสุดของ การปรึกษาก็คือ การให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จักตนเองมีสติรู้เท่าทันความคิดอารมณ์และพฤติกรรมได้มี การเจริญขึ้นภายในจิตใจ (internal growth)

^{๑๑๒} สมพร บุชราทิจ, พุทธวิธีจิตบำบัด, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๔๒), หน้า ๒๗๒-๒๗๓.

^{๑๑๓} โสริช โปธิแก้ว, “การสงเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา”, เอกสารประกอบการเรียนการสอน สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, (คณะจิตวิทยา : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), (อัดสำเนา), หน้า ๓.

^{๑๑๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๑.

เข้าใจโลก และชีวิตที่แท้มากขึ้นและปรับตัวให้สามารถอยู่ได้กับ สภาพการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่าง สมดุลและเหมาะสมมากที่สุด

๒.๔.๒ กระบวนการการปรึกษาแนวพุทธ

การแสดงธรรมนั้น จัดเป็นธรรมทาน คือ การให้ธรรมเป็นทาน หมายถึง การปรึกษาชี้แนะ แนวทาง ช่วยให้มีมิตรที่มีทุกข์ มีปัญหา สามารถดับทุกข์ และแก้ปัญหาได้ ดังอรรถกถาธรรมบท ได้กล่าวว่า เพราะได้อาศัยธรรมทาน คนทั้งหลายจึงได้สำเร็จมรรคผล อันเป็นที่สิ้นทุกข์อย่างเด็ดขาด ธรรมทานจึงชื่อว่าเป็นเลิศ พระพุทธองค์จึงยกย่องธรรมทานว่า การให้ธรรม ชนะการให้ทั้งปวง รสแห่งธรรม ชนะรสทั้งปวง ความยินดีในธรรม ชนะความยินดีทั้งปวง ความสิ้นตัณหา ชนะทุกข์ทั้ง ปวง

เธอต้งหลายจงเที่ยวจาริกไป เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่ชนหมู่มาก เพื่อความสุขแก่ชนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์โลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย ดูกร พระภิกษุทั้งหลาย เธอต้งหลายจงแสดงธรรมงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถ พร้อมทั้งพยัญชนะบริสุทธิ์บริบูรณ์ สิ้นเชิง สัตว์ทั้งหลายผู้มีสติ ในจักขุเป็นปรกติมีอยู่ เพราะไม่ได้ฟังธรรมย่อม เสื่อมรอบ ผู้รู้ทั่วถึงซึ่งธรรม จักมี^{๑๑๕}

ดังนั้น เทศน์ หรือเทศนา การแสดงธรรม การชี้แจงแสดงความ การแนะนำสั่งสอน การ ชี้ให้เห็น และการเสนอแนะแนวทาง ซึ่งสอดคล้องกับการช่วยเหลือทางพุทธธรรม ดังที่พระพุทธองค์ ทรงตรัสว่า พระองค์เป็นผู้ชี้ทาง ตรงกับคณกโมคคัลลานพราหมณ์ กล่าวสรรเสริญพระพุทธองค์ว่า ท่านพระโคตม พระภาสิตของพระองค์ชัดเจนไพเราะยิ่งนัก ท่านพระโคตม พระภาสิตของพระองค์ ชัดเจนไพเราะยิ่งนัก พระองค์ทรงประกาศธรรมแจ่มแจ้งโดยประการต่างๆ เปรียบเหมือนบุคคลหงาย ของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่ผู้หลงทางหรือตามประทีปในที่มืด ด้วยตั้งใจว่า คนมีตาดีจะเห็น รูปได้ ข้าพระองค์นี้ขอถึงท่านพระโคตมพร้อมทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ว่าเป็นสรณะขอท่านพระโค ตมโปรดทรงจำข้าพระองค์ ว่าเป็นอุบาสกผู้ถึงสรณะ ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป จนตลอดชีวิต^{๑๑๖}

นอกจากนั้น “เทศนา” ยังหมายถึงการชี้แจงแสดงความ การยกตัวอย่างคน หรือธรรมะ มาอธิบาย เป็นการบ่งบอกถึงลักษณะ และวิธีการ (Methodology) ในการช่วยเหลือของกัลยาณมิตร ต่อผู้มีทุกข์ และมีปัญหา ด้วยการชี้แจงแสดงความ การอธิบาย เพื่อให้ผู้มีทุกข์ และมีปัญหา สามารถ ดับทุกข์ของตนเองได้ ด้วยการปฏิบัติตามหนทางที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้ การปรึกษาจะกระทำ กับบุคคลปกติ ที่มีความทุกข์ในลักษณะปกติ และความทุกข์จะอยู่ในขอบข่ายของปัญหา ต่อไปนี้

๑) ปัญหาทางด้านการศึกษา ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับ แนวทางในการศึกษา วางอนาคตของชีวิตทางการศึกษา ให้เหมาะสมกับความสามารถ ความกล้า และความสนใจของแต่ละคน

๒) ปัญหาทางด้านอาชีพ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษา เข้าใจถึงโลกของงานได้ดียิ่งขึ้น เลือก อาชีพที่เหมาะสมกับคุณสมบัติของตนเอง ตลอดถึงความสุขใจในการประกอบอาชีพ

^{๑๑๕} วิ.มหา. (บาลี) ๔/๓๒/๒๘, วิ.มหา. (ไทย) ๔/๓๒/๔๐.

^{๑๑๖} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๐๔/๖๗-๖๘. ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๘/๘๔.

๓) ปัญหาทางด้านสังคมส่วนตัว ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถปรับตัวได้ดี ในขณะที่ดำเนินชีวิตอยู่ในครอบครัว ในที่ทำงาน หรือในโรงเรียน ช่วยทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดีเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง และยอมรับผู้อื่นได้ดีมากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้การทำงานร่วมกับผู้อื่นมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น อันเป็นการสร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่ตนเอง และสังคม^{๑๑๗}

ปัญหาทั้ง ๓ ด้านนี้ ถือเป็นปัญหาที่อยู่ภายนอกตัวเป็นส่วนมาก แต่ที่สำคัญเป็นอย่างมาก คือ ปัญหาที่อยู่ภายใน คือปัญหาทางด้านจิตใจ ในทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างมาก เพราะฉะนั้นการแก้ไขปัญหาของพระพุทธเจ้าพระองค์ทรงเน้นการให้บุคคลแก้ปัญหาที่ใจของตนเองเป็นสำคัญ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดยอาศัยหลักอริยสัจ ๔ ที่เรียกว่า กระบวนการ TIR คือ โครงสร้างพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Process of TIR : A Basic Model of Buddhist Counseling and Psychotherapy Process) เป็นกระบวนการที่สามารถทำความเข้าใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มี ๓ ประการ คือ

T มาจากคำว่า Tuning In คำว่า Tuning In หรือการเชื่อมสมาน หมายถึง การที่นักจิตวิทยาได้ละทิ้งตนเองได้อย่างหมดจด ปรับคลี่ใจ เพื่อที่จะรับรู้กระแสความทุกข์หรือกระแสความสุข ซึ่งซ่อนอยู่ในเรื่องราวที่ผู้รับบริการได้นำมาเสนอ มีสภาวะจิตใจของเราที่เปิดกว้างจนเกิดเป็นลักษณะของสัมพันธภาพอ่อนโยนกับสรรพสิ่งที่อยู่ล้อมรอบตัวเราในทุกๆ ขณะซ่อนทับอยู่ในกระแสของ Tuning In คือ สภาวะจิตใจที่เรียกว่า สมานัตตา มีความหมายว่า การนำตนเองเข้าไปเชื่อมกับผู้ที่เรายู้ง่าย หรือกับสิ่งที่อยู่กับเราในแต่ละขณะนั้น คำว่า “สมาน” คือ การเชื่อม คำว่า “อิตตะ” คือ ตนเอง คำว่า “ตา” คือ ภาวะ ดังนั้น “สมานัตตา” จึงคือ ภาวะที่เราเอาตนเองเข้าเชื่อมกับสิ่งที่เราให้ความสนใจในแต่ละขณะนั้นๆ ซ่อนอยู่ในภาวะแห่งสมานัตตา คือ ภาวะแห่งมรรคมืองค์ ๘ เพราะการที่เราจะเชื่อมสมานกับสิ่งใดๆ ได้อย่างตรงที่สุด ชัดที่สุด ลึกที่สุดได้ เราต้องมีความเข้าใจในธรรมชาติที่ลึกซึ้งของสรรพสิ่ง หากกล่าวโดยย่อ คือ ความเข้าใจในอริยสัจ ๔ นั้นเอง ที่จะช่วยให้เราดำรงตนเองอยู่ได้เป็นเนื้อเดียวกันกับสิ่งต่างๆ จึงสรุปได้ว่า Tuning In เป็นภาวะจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาซึ่งแจ่มใสในวิถีแห่งมรรค อย่างน้อยก็ในขณะที่ปฏิบัติงานการปรึกษา ที่จะช่วยให้เขาอยู่ในกระแสชีวิตจิตใจของผู้รับบริการได้อย่างสนิท ทั้งการเป็นฝ่ายรับและฝ่ายสนองต่อผู้รับบริการอย่างเป็นเนื้อเดียวกัน^{๑๑๘}

I มาจากคำว่า Identifying Split หรือพินิจรอยแยก เป็นกิจกรรมที่ทับซ้อนอยู่กับกระแสแห่ง Tuning In โดย Identifying Split คือ การมุ่งสอดส่องหารอยแยกอันเป็นรากเหง้าของความทุกข์ ไม่ว่าความทุกข์ซึ่งหมายถึง จิตใจที่เกิดความรู้สึกกดดันจะอยู่ในรูปแบบไหนก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นความเสียใจ ความหงุดหงิด ความผิดหวัง ความกระวนกระวาย ความไม่พอใจ ความเศร้า

^{๑๑๗} โสริช โปธิแก้ว, “การสงเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา”, เอกสารประกอบการเรียนการสอน สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, (คณะจิตวิทยา : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), (อัตถ์สำเนา), หน้า ๗.

^{๑๑๘} โสริช โปธิแก้ว, “การสงเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา”, เอกสารประกอบการเรียนการสอน สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, (คณะจิตวิทยา : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), (อัตถ์สำเนา), หน้า ๔๒.

ความหวาดกลัว หรือความวิตกกังวล ฯลฯ รากเหง้าของความทุกข์ก็มาจากที่เดียวกันทั้งสิ้น เพื่อให้
ง่ายกับการปฏิบัติงาน นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ จึงอาศัยการสรุปรวบยอดแนวคิดเรื่อง
รากเหง้าของความทุกข์อยู่ในคำว่า “คาดหวัง” ความคาดหวังเป็นการไม่ลงรอย หรือรอยแยกระหว่าง
ความปรารถนากับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนที่มีมักจะเป็นไปตามวิถีของมันตามหลักแห่ง
อิทัปปัจจยตา ไม่ได้เป็นไปตามใจที่ปรารถนาของผู้คน ความคาดหวังของคนอาจจะได้รับการขยาย
ความต่อไปว่าเป็นความปรารถนา ความยึดมั่น ความต้องการให้เป็นไปตามใจตน เป็นการถูกรวบงำ
ด้วยความเชื่อบางประการ เป็นภาวะจิตใจที่ถูกกักขังอยู่ในที่แคบ เป็นความหลงผิดเพราะเชื่อไปว่า
ตนเองมีอำนาจที่จะบงการทุกอย่างให้เป็นไปตามใจปรารถนา ฯลฯ ความคาดหวัง จึงหมายถึงภาวะ
ที่บุคคลตกไปอยู่ในวงจรปฏิเสธสมุပ္บาท ทำให้เขาถูกขังในวิถีแห่งอวิชชาหรือมิจฉาทิฎฐิ ซึ่งจะกักเขา
ให้แยกออกจากความเป็นจริงของชีวิตซึ่งเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตของคนย่อมเกิดขึ้นตามหลัก
อิทัปปัจจยตา คือ สิ่งใดจะเกิดก็ล้วนมีปัจจัยทั้งหลายทั้งปวงปรุงให้มันได้เกิดขึ้น ไม่ได้เป็นไปตามใจ
ของบุคคลหนึ่งบุคคลใดเลย ดังนั้น ในการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ คือ การ
สอดส่องค้นหาความคาดหวัง ซึ่งก็คือ ภาวะแห่งรอยแยกระหว่างความปรารถนาของตนกับความเป็น
จริงในชีวิต และจะจัดการกับความคาดหวังนั้น ด้วยการนำคนให้เข้าถึงความเป็นจริงของชีวิต เพื่อว่า
ทุกข์ในเรื่องนั้นของเขาจะได้สูญสลายหายไป^{๑๑๙}

R มาจากคำว่า Realization หรือการประจักษ์แจ้ง คือ การที่นักจิตวิทยาการศึกษา
แนวพุทธได้ช่วยกันคลี่คลายปัญหาของผู้รับบริการ ด้วยการสื่อสารความเข้าใจในหลักความจริงของ
ธรรมชาติของชีวิต เพื่อเติมเต็มช่องว่างระหว่างความคาดหวังกับความจริง ซึ่งเกิดขึ้นในโลกของ
ผู้รับบริการโดยเปิดเนื้อที่ให้ผู้รับบริการได้มีส่วนร่วมที่จะเข้าใจหรือประจักษ์แจ้งในความจริงจนความ
ทุกข์ที่กีดตันเขาอยู่เพราะความคาดหวังนั้น ถูกชำระให้สูญสลายหายไป มีสภาพของปัญญาหรือความ
เข้าใจถ่องแท้ในความจริงอันเป็นสัจจะของธรรมชาติปรากฏขึ้นมาแทนที่ความทุกข์ ซึ่งเกิดจากความ
คาดหวัง และมีสภาพของปัญญาหรือความเข้าใจถ่องแท้ในความจริงอันเป็นสัจจะของธรรมชาติ
ปรากฏขึ้นมาแทนที่ความทุกข์ ซึ่งเกิดจากความคาดหวัง และภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความโล่ง โปร่ง
สบาย อิสระขึ้นในใจของผู้รับบริการทั้งหมดนี้ จะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยสมรรถภาพของนักจิตวิทยาการศึกษา
ที่ได้รับการฝึกฝนจนเข้าใจเรื่องอริยสัจ ๔ และชัดเจนในธรรมะแห่งสัมมาทิฎฐิ นิโรธ อวิชชา
และทุกข์ อย่างถ่องแท้ชัดเจนในระดับที่เขาสามารถประยุกต์มาใช้ประโยชน์ในการแก้ปัญหาให้กับเพื่อน
มนุษย์ได้ รวมทั้งเข้าใจถึงกระบวนการช่วยเหลือรักษาเยียวยาจิตใจของผู้รับบริการจากฐานของ
ไตรสิกขา ทั้งหมดนี้นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธจะต้องได้รับการบ่มเพาะและอบรมอย่างให้เกิด
ความเข้าใจแจ่มแจ้งในตนด้วยตนเอง^{๑๒๐}

ดังนั้นการให้ปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาซึ่งเป็นการปรับกระบวนการคิด อารมณ์และ
พฤติกรรมของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในของบุคคลซึ่งหมายถึง สติ ปัญญาและตัวแปรชีวภาพ
ปัจจัยสภาพแวดล้อมอื่นๆ โดยมีผู้รับปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้มีความเจริญทาง
ปัญญาและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตรหรือสัมพันธภาพอันเป็นส่วนสำคัญต่อการปรึกษา

^{๑๑๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘.

^{๑๒๐} โสริช โปธิแก้ว, “การสงเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่วิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยา”, เอกสาร
ประกอบการเรียนการสอน สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, หน้า ๕๔.

มีประสบการณ์และความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในการนำหลักธรรม โดยเฉพาะองค์ธรรมอริยสัจ ๔ กระบวนการ TIR คือ โครงสร้างพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Process of TIR : A Basic Model of Buddhist Counseling and Psychotherapy Process) เป็นกระบวนการที่สามารถทำความเข้าใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา เช่นความผิดหวัง ความเสียใจ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯ เป็นความทุกข์ใจที่หนัก ซึ่งเกิดจากความไม่สอดคล้องกับความต้องการของตนให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักรู้ถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม

๒.๕ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

๒.๕.๑ ทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ด้วยการสนทนาที่ละเอียดอ่อนของผู้ให้การปรึกษาและผู้มาปรึกษาภายใต้สัมพันธภาพที่ดี สัมพันธภาพอันงดงามที่นำไปสู่การเยียวยา รักษา แก้ไข และป้องกันปัญหาทางด้านจิตใจของผู้มาปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นบุคคลที่มีองค์ความรู้ ความเข้าใจ มีความสามารถโดย ผ่านการฝึกฝน ทางทางด้านการศึกษาทางจิตวิทยา และป้องกันปัญหาทางด้านจิตใจของผู้มาปรึกษา เอื้อให้ผู้มาปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง มีความงอกงามทางด้านจิตใจ สามารถใช้พลังปัญญาและความสามารถของตนในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้

ขั้นตอนการปรึกษาที่นำมาใช้ เพื่อช่วยเหลือผู้ประสบปัญหาความทุกข์นั้น สามารถจัดขั้นตอนได้ ดังนี้

๑) ขั้นเริ่มการปรึกษา เป็นขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษา หากเป็นการปรึกษาครั้งแรก ผู้ให้การปรึกษาจะต้องอธิบายกระบวนการ วัตถุประสงค์ วิธีการปรึกษา และบทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษาดำเนินการด้วยคำอธิบายสั้นๆ เข้าใจง่าย และเน้นว่าการปรึกษาจะเป็นความลับ และสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าปัญหา หรือเรื่องราวของตนเอง

๒) ขั้นสำรวจปัญหา เป็นขั้นตอนที่ผู้รับการปรึกษาได้ระบายความรู้สึกในใจ และเรื่องราวต่างๆ ในการปรึกษา ช่วยสำรวจปัญหาที่แท้จริงของผู้รับการปรึกษา พร้อมทั้งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองเพื่อรับรู้ถึงปัญหา สาเหตุ และแนวทางในการแก้ไขปัญหา

๓) ขั้นดำเนินการช่วยเหลือ เป็นขั้นที่ผู้ให้การปรึกษาให้การสนับสนุน ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษา ส่วนผู้ให้การปรึกษาเป็นเพียงผู้ให้ข้อมูล ข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องกับปัญหา ตลอดจนแนวทางในการแก้ไขปัญหาเท่านั้น

๔) ขั้นประเมินผล เป็นขั้นที่ผู้ให้การปรึกษาได้ประเมินผล ของการปรึกษาว่าผู้รับการปรึกษาได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นหรือไม่ เพื่อประโยชน์แก่ผู้ให้การปรึกษาที่จะ

ปรับปรุงวิธีการปรึกษาหารือคงไว้ และทำให้ผู้ให้การศึกษาทราบว่า ควรยุติการศึกษา หรือมีการส่งต่อให้ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านให้ความช่วยเหลือต่อไป^{๑๒๑}

๕) ชั้นยุติการศึกษา ผู้ให้การศึกษาจะยุติเมื่อผู้ให้การศึกษา และผู้รับการศึกษาเห็นพ้องต้องกันว่า การศึกษาบรรลุผลตามที่ต้องการ ผู้รับการศึกษามีความเข้าใจตนเองมีความสามารถที่จะพัฒนาตนเอง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้แล้วก็จะยุติการศึกษา

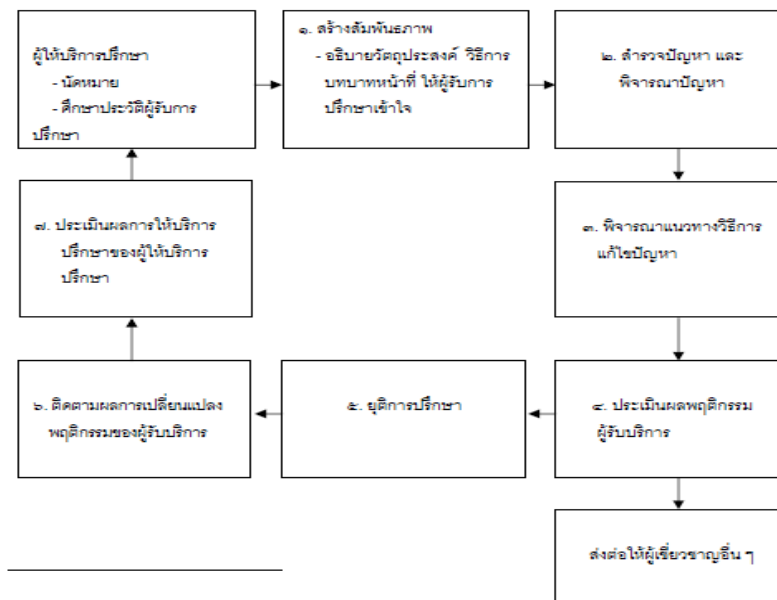
๖) ชั้นติดตามผล ผู้ให้การศึกษาควรจะติดตามผลการปรึกษาต่อไป หลังจากยุติการศึกษาแล้ว เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับการศึกษา และเพื่อให้ความช่วยเหลือต่อไป หากเป็นความประสงค์ของผู้รับการศึกษา

๗) ชั้นประเมินผลผู้ให้การศึกษา ผู้ให้การศึกษาควรจะต้องประเมินผลตนเองด้วยว่าในการปรึกษาในแต่ละขั้นตอน การใช้ทักษะต่างๆ ในการปรึกษานั้น มีจุดเด่น จุดอ่อนตรงไหน เพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง เพิ่มพูนประสิทธิภาพ และความรู้ให้แก่ตนเอง และมีผลให้สามารถที่จะให้การศึกษาได้ดียิ่งขึ้นต่อไป^{๑๒๒}

^{๑๒๑} รศ.ดร. ประดิษฐ์ อูปรมัย และ ลัดดาวรรณ ณ ระนอง, ในเอกสารการสอนชุดวิชาการให้บริการปรึกษาในงานแนะแนว : เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น, เล่ม ๑ หน่วยที่ ๑, (นนทบุรี : สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๒๙), หน้า ๓๐-๓๑.

^{๑๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐-๓๑.

แผนภูมิแสดงขั้นตอนการให้การปรึกษา^{๒๓}



แผนภูมิที่ ๒.๑ แสดงขั้นตอนการปรึกษา

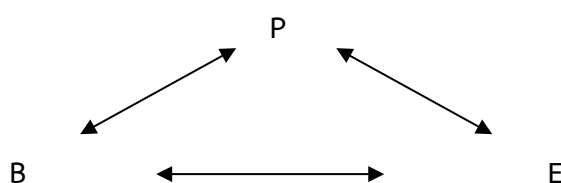
ขั้นตอนในการปรึกษาดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปออกมาในรูปแบบของแผนภูมิเพื่อให้
ง่ายต่อการศึกษา และนำไปใช้ในการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบปัญหาความทุกข์ ซึ่งแผนภูมิที่จะ
กล่าวต่อไปนี้จะแสดงให้เห็นถึงขั้นตอนของการปรึกษาเป็นลำดับ ตั้งแต่การสร้างสัมพันธภาพ สำรวจ
ปัญหา พิจารณาแนวทางวิธีการแก้ไขปัญหา พร้อมกับประเมินผลพฤติกรรมของผู้รับบริการปรึกษา ก่อน
จะส่งต่อให้ผู้เชี่ยวชาญต่อไป หากเกินกว่ากำลังที่จะช่วยเหลือได้ หรือยุติการปรึกษาในกรณีที่สามารถ
ช่วยเหลือได้ พร้อมทั้งติดตามผลการเปลี่ยนแปลงของผู้รับบริการปรึกษา และประเมินผลการปรึกษาของ
ผู้ให้บริการปรึกษาด้วยในที่สุด ขั้นตอนดังกล่าวที่แสดงไว้ในที่นี้ เป็นเพียงแนวทางในการนำไปใช้ในการ
ปรึกษาเท่านั้น

๑) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมพัฒนาโดยนักจิตวิทยาชาวแคนาดา ชื่อ อัลเบิร์ต
แบนดูรา (Albert Bandura. ๑๙๗๗) แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมเกี่ยวกับ
การเรียนรู้แบนดูรา มีทัศนะว่า การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นไม่จำเป็นต้องแสดงพฤติกรรมออกมาทันที แต่การ
เรียนรู้เป็นการได้มาซึ่งความรู้ใหม่ (Acquired new knowledge) ซึ่งยังไม่จำเป็นต้องแสดง
ออกมา^{๑๒๓} ดังนั้น การเรียนรู้ในแนวทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมคือ การเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในโดย ไม่จำเป็นต้องแสดงออกมาให้เห็น แต่ถ้าแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม
ภายนอกก็เป็นการยืนยันว่าเกิดการเรียนรู้ การที่แบนดูราเชื่อ เช่นนี้เพราะเขาเน้นการเรียนรู้ที่เกิดจาก

^{๑๒๓} Albert Bandura.. Social Learning Theory. (New Jersey : Prentice-Hall, Inc, Englewood Cliffs. 1997)

การสังเกตตัวแบบหรือการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational learning) เมื่อบุคคล สังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมต่างๆ ก็จะจดจำพฤติกรรมต่างๆ ของตัวแบบเอาไว้ แต่ไม่ได้แสดงพฤติกรรมตามตัวแบบในทันที ทันใด ต่อมาเมื่อมีโอกาสจึงได้แสดงพฤติกรรมนั้นออกมา แบบคูราเชื่อว่าบุคคลมีความสามารถในการใช้สัญลักษณ์ คือเปลี่ยนประสบการณ์ชั่วคราวที่พบเห็นให้เป็นรูปแบบภายในซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวชี้แนะการกระทำในเวลาต่อมา ดังนั้น พฤติกรรมของบุคคลจึงเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในของบุคคลซึ่งหมายถึง สติ ปัญญา ตัวแปรชีวภาพ และสิ่งอื่นๆ ในตัวคนรวมกับสภาพแวดล้อม การแสดงพฤติกรรมจึงสามารถอธิบายได้ในลักษณะการมี ปฏิสัมพันธ์หรือเป็นตัวกำหนดซึ่งกันและกันระหว่างองค์ประกอบ ๓ ด้าน (Triad Reciprocal Determinant) ดังภาพ



ภาพ การกำหนดซึ่งกันและกันระหว่างพฤติกรรม (B) องค์ประกอบตัวบุคคล (P) และสภาพแวดล้อม (E)

เพื่อให้เข้าใจชัดเจนจึงขอแยกกล่าวปฏิสัมพันธ์ที่ละคู่ ดังนี้

๑. ระหว่าง P \longleftrightarrow B เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคล ได้แก่ ความคิด ความคาดหวัง ความเชื่อ ความรู้สึก การรับรู้ตนเอง เป้าหมาย ความตั้งใจกับพฤติกรรม ปัจจัยดังกล่าวกำหนดว่าจะแสดงพฤติกรรมไปในทิศทางใด ในขณะที่เดียวกันพฤติกรรมก็เป็นตัวกำหนดปัจจัยภายในตัวบุคคลด้วยคือ ตอบสนองความรู้สึก

๒. ระหว่าง E \longleftrightarrow P เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมและตัวบุคคล สิ่งแวดล้อมซึ่งอาจจะเป็นสื่อ ข้อความ หรือตัวแบบจะกระตุ้นความคิด ความคาดหวัง ความรู้สึก การรับรู้ตนเอง และลักษณะ อื่นๆ ของบุคคล โดยผ่านตัวแบบการ อบรมสั่งสอนหรือการชักจูงทางสังคม ในขณะที่เดียวกันบุคคลจะมีปฏิกริยาตอบสนองภายในต่อสิ่งแวดล้อมด้วย

๓. ระหว่าง B \longleftrightarrow E เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม และสภาพแวดล้อม นั่นคือ พฤติกรรมจะเปลี่ยน เงื่อนไขสภาพแวดล้อมและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปจะเปลี่ยนพฤติกรรมด้วย การอธิบายปัจจัย ๔ ด้าน ซึ่งเป็นตัวกำหนดซึ่งกันและกันแต่ละตัวมีอิทธิพลไม่เท่ากัน และอาจจะเกิดขึ้นไม่พร้อมกัน^{๑๒๔}

๒) ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis Theory)

กลุ่มจิตวิทยาในกลุ่มนี้เน้นความสำคัญของ "จิตไร้สำนึก" (unconscious mind) ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรม นักจิตวิทยาในกลุ่มจิตวิเคราะห์ที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันทั่วไป ได้แก่ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) และส่วนใหญ่แนวคิดในกลุ่มจิตวิเคราะห์นี้เป็นของฟรอยด์ซึ่งเป็นจิตแพทย์ ชาวออสเตรีย

^{๑๒๔} สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๘. (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๓๐ - ๓๕.

อธิบายว่า จิตของคนเรามี ๓ ส่วน คือ จิตสำนึก (conscious mind) จิตกึ่งรู้สำนึก (preconscious mind) และ จิตไร้สำนึก (unconscious mind) ซึ่งมีลักษณะดังนี้

จิตสำนึก เป็นสภาพที่รู้ตัวว่าคือใคร อยู่ที่ไหน ต้องการอะไร หรือกำลังรู้สึกอย่างไรต่อสิ่งใด เมื่อแสดงพฤติกรรมอะไรออกไปก็ แสดงออกไปตามหลักเหตุและผล แสดงตาม แรงผลักดันจากภายนอก สอดคล้องกับหลักแห่งความเป็นจริง (principle of reality)

จิตกึ่งรู้สำนึก เป็นจิตที่เก็บสะสมข้อมูลประสบการณ์ไว้มากมาย มิได้รู้ตัวในขณะนั้น แต่พร้อมให้ดึงออกมาใช้ พร้อมเข้ามา อยู่ในระดับจิตสำนึก เดินสวนกับคนรู้จัก เดินผ่านเลยมาแล้วนึกขึ้นได้รีบกลับไปทักทายใหม่ เป็นต้น และอาจถือได้ว่าประสบการณ์ต่างๆ ที่เก็บไว้ในรูปของความจำก็เป็นส่วนของจิตกึ่งรู้สำนึกด้วย เช่น ความขมขื่นในอดีต ถ้าไม่คิดถึงก็ไม่รู้สึกอะไร แต่ถ้านั่ง ทบทวนเหตุการณ์ที่ไร้มันทำให้เศร้าได้ทุกครั้งเป็นต้นจิตไร้สำนึก เป็นส่วนของพฤติกรรมภายในที่เจ้าตัวไม่รู้สึกตัวเลย อาจเนื่องมาจากเจ้าตัวพยายามเก็บกดไว้ เช่น อิจฉาน้อง เกลียดแม่ อยากทำร้ายพ่อ ซึ่งเป็นความต้องการที่สังคมไม่ยอมรับ หากแสดงออกไปมักถูกลงโทษดังนั้นจึงต้องเก็บกดไว้ หรือพยายามที่จะลืม ในที่สุดดูเหมือนลืมได้ แต่ที่จริงไม่ได้หายไปไหนยังมีอยู่ในสภาพจิตไร้สำนึก

จิตไร้สำนึกยังอาจเป็นเรื่องของอิด (id) ซึ่งมีอยู่ในตัวเรา เป็นพลังที่ผลักดันให้เราแสดงพฤติกรรมตามหลักแห่งความพอใจ (principle of pleasure) แต่สิ่งนั้นถูกกดหรือ ช่มไว้จนถอยร่นไปอยู่ในสภาพที่เราไม่รู้ตัวส่วนของจิตไร้สำนึกจะแสดงออกมาในรูปของความฝัน การละเมอ การปลั่งปากพูด การแสดงออกทางด้านจินตนาการ วรรณคดี ศิลปะ ผลงานด้านวิทยาศาสตร์ การกระทำที่ผิดปกติต่างๆ แม้กระทั่งการระเบิดอารมณ์รุนแรงเกินเหตุ บางครั้งก็เป็นเพราะจิตไร้สำนึกที่เก็บกดไว้ พรอยด์มีความเชื่อว่า จิตไร้สำนึกมีอิทธิพลและมีบทบาทสำคัญต่อ บุคลิกภาพและการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์มากที่สุด ทั้งยังเชื่อว่าความก้าวร้าวและความต้องการทางเพศเป็นแรงผลักดัน ที่สำคัญ ต่อพฤติกรรม นอกจากจิตสำนึก จิตกึ่งรู้สำนึก และจิตไร้สำนึก พรอยด์ได้แบ่งองค์ประกอบของพลังจิต (psychic energy) เป็น ๓ ส่วน คือ id, ego และ super ego ซึ่งเป็นแรงขับให้กระทำพฤติกรรมต่างๆ ดังนี้

อิด (id) เป็นส่วนที่ติดตัวมาโดยกำเนิด จัดเป็นเรื่องของแรงขับตามสัญชาตญาณ ความอยาก ตัณหา เป็นส่วนของจิตที่กระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมตามหลักแห่งความพอใจ ถ้าบุคคลใดแสดงพฤติกรรมตาม id นั่นคือ พฤติกรรมนั้น เป็นไปเพื่อสนองความต้องการของตนเองเป็นส่วนใหญ่

อีโก้ (ego) เป็นพลังส่วนที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้มาแล้ว เป็นส่วนที่ควบคุมการแสดงพฤติกรรมของคนๆ นั้นให้ดำเนินไปอย่าง เหมาะสมทั้งภายใต้อิทธิพลของอิดและซูเปอร์อีโก้ พยายามแก้ไขข้อขัดแย้งต่างๆ ของอิดและซูเปอร์อีโก้ จนในที่สุดบางคนจะ ทุกข์ร้อนวิตก กระวนกระวาย จนอาจถึงขั้นโรคจิตประสาท ถ้าความขัดแย้งดังกล่าวมีมาก วิธีหนึ่งที่เป็นทางออกของอีโก้ก็คือ ปรับตนโดยการใช้กลไกการป้องกันตัว (defense mechanism) ซึ่งหมายถึงการที่บุคคลพยายามแก้ไขความคับข้องใจของตนเองโดยที่มิได้ตั้งใจ เป็นไปเพื่อรักษาหน้าและศักดิ์ศรี

ซูเปอร์อีโก้ (super ego) เป็นพลังจากสังคมที่เกี่ยวกับหลักศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม อุดมคติในการดำเนินชีวิตเป็นพลัง ส่วนที่ควบคุมให้บุคคลแสดงพฤติกรรมโดยสอดคล้องกับหลักแห่งความเป็นจริง (principle of reality) เช่น บัญชาให้คนๆ นั้น เลือกลไกการป้องกันตัวที่เหมาะสมมาใช้

แนวคิดของพรอยด์ส่วนใหญ่ได้มาจากการศึกษาคนปกติ เนื่องจากเขาเป็นจิตแพทย์ จึงมุ่งศึกษาสาเหตุความแปรปรวนทางแก้ไขให้คืนดี แนวคิดของกลุ่มจิตวิเคราะห์นี้ช่วยให้เห็นความผิดปกติของพฤติกรรม เข้าใจ ผู้มีปัญหา และเป็นแนวทางในการบำบัด รักษาความผิดปกติ และอาจจะเป็นแนวคิดแก่บุคคลทั่วไปในการระแວดระวัง ตัวเอง มิให้ตกเป็นทาสของจิตหรือความคิด ที่หมกมุ่นจนอาจส่งผลต่อความผิดปกติที่มากจนถึงขั้นอาการทางจิตประสาท

กลาสเซอร์ มีความเชื่อว่า มนุษย์มีธรรมชาติที่ดีและมีความสามารถที่จะรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้ด้วยตนเอง มนุษย์ต้องการความรักจากผู้อื่นในขณะเดียวกันก็สามารถให้ความรัก ความเอาใจใส่ต่อผู้อื่นได้ด้วย มนุษย์มีความต้องการด้านจิตใจ มีความต้องการที่จะมีเอกลักษณ์ ของตนเอง สำหรับเอกลักษณ์มีลักษณะเป็นไปได้ ๒ ทิศทาง คือเอกลักษณ์ด้านความสำเร็จ และเอกลักษณ์ ด้านความล้มเหลว มนุษย์ทุกคนจะรู้สึกรักตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า และสามารถรักและเห็นคุณค่าของผู้อื่นได้ก็ต่อเมื่อเขารู้สึกว่าตนเองมีเอกลักษณ์ด้านความสำเร็จในชีวิต รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้ เข้าใจและมองเห็นแนวทางที่จะบรรลุเป้าหมายในชีวิตที่วางไว้ในแต่ละช่วงวัย ความรู้สึก โดดเดี่ยว ว่าเหว่ ไม่รู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและสังคม เกิดจากการที่บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าของตนเอง มีเอกลักษณ์ด้านความล้มเหลวอยู่อย่างมากมาย ไม่มีกำลังใจที่จะเผชิญปัญหา ไม่กล้ารับผิดชอบที่จะ มุ่งมั่นอดทนแก้ไขปัญหาดังกล่าว กลาสเซอร์ ย้ำว่า ความรักและการยอมรับจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่ง ต่อการพัฒนาเอกลักษณ์ของมนุษย์ การเปิดโอกาสให้บุคคล รู้สึกว่า เขาประสบผลสำเร็จในการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยความสามารถของเขาจะช่วยพัฒนาเอกลักษณ์ด้านความสำเร็จ ช่วยให้บุคคลเชื่อมั่นใน ตนเอง รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคในชีวิต รู้จักวางเป้าหมายที่เป็นไปได้ ในชีวิต

ทัศนะของรอเจอร์ส (Rogers) เชื่อว่ามนุษย์คือสิ่งมีชีวิตที่จัดการตัวเองได้ (self-regulating organism) สิ่งมีชีวิตทุกประเภทดำเนินชีวิตอย่างเป็นพลวัต ถูกขับเคลื่อนโดยคุณลักษณะภายในที่มุ่งสู่ การคงสภาพและพัฒนาตัวเอง ที่เรียกว่า Actualizing tendency คุณลักษณะนี้ทำงานอย่างต่อเนื่องและเป็นองค์รวมทั่วทั้งระบบย่อยของสิ่งมีชีวิต และ Actualizing tendency คือ ส่วนหนึ่งของ Formative tendency ซึ่งเป็นความสามารถในการจัดระเบียบตนเองของสิ่งต่างๆ ซึ่งเขาสังเกตจากความเป็นระเบียบ ความซับซ้อน และความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันของดวงดาว คริสตัล และสิ่งมีชีวิตขนาดเล็ก เช่นเดียวกับที่สังเกตเห็นในมนุษย์ บุคคลวิวัฒน์ตนเองอยู่เสมอไปสู่ความสลับซับซ้อนยิ่งขึ้น เติบโตเต็มศักยภาพซึ่งช่วยคงสภาพและพัฒนาตนเอง^{๒๒}

รอเจอร์ส (Rogers) เชื่อว่าโดยธรรมชาติแล้ว มนุษย์มีพื้นฐานดี การมีสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสมจะช่วยให้มนุษย์มุ่งดำเนินชีวิตได้อย่างที่พึงปรารถนา รอเจอร์สเน้นความสำคัญของประสบการณ์ส่วนบุคคลในแง่ของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายใน ไม่มีการตัดสิน ประเมินหรือคาดเดาล่วงหน้า และ Corey ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ในแนวทางของรอเจอร์ส ดังนี้ ๑) มนุษย์มีพื้นฐานที่ดี มีศักยภาพ มีศักดิ์ศรี มีอิสระเป็นตัวของตัวเอง มีความพร้อมที่จะนำตนให้มีการ

เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีงาม ๒) มนุษย์จะมีความวิตกกังวลก็ต่อเมื่อ ไม่เป็นตัวของตัวเอง ความนึกคิดตามการรับรู้ของตนเองไม่สอดคล้องกับประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้น^{๑๒๕}

๓) ทฤษฎีการบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive Behavior Therapy)

แนวคิดการบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิด (cognitive behavior therapy) ได้รับการพัฒนาขึ้นโดยจิตแพทย์ที่ได้รับการอบรมมาทางด้านจิตวิเคราะห์ และจากการให้การบำบัดผู้เข้ารับการบำบัดโดยใช้วิชาการทางด้านจิตวิเคราะห์ และได้อธิบายถึงเรื่องภาวะซึมเศร้าว่าความคิดเป็นองค์ประกอบสำคัญที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า โดยมีโครงสร้างของเนื้อหาทางความคิดที่มีลักษณะเชื่อมโยงกับภาวะซึมเศร้า และจะมีการบิดเบือนลักษณะเนื้อหาของความคิดอย่างเป็นระบบเกิดขึ้นอัตโนมัติโดยควบคุมไม่ได้ รูปแบบการบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดจึงมีความเชื่อว่า อารมณ์ที่ผิดปกติของบุคคลนั้นเป็นผลมาจากการบิดเบือนทางความคิด หรือการประเมินเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตด้วยความคิดที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง และเชื่อว่าอารมณ์กับความคิดนั้นมีความสัมพันธ์กัน และมักจะเสริมแรงซึ่งกันละกัน จึงเป็นผลทำให้เกิดความบกพร่องทางอารมณ์และความคิด มนุษย์เกิดมาพร้อมกับศักยภาพที่จะคิดอย่างมีเหตุผลตรงไปตรงมา และมนุษย์มีแนวโน้มที่จะอนุรักษ์ตน ทำตนให้มีความสุข คิด พูด มีความรัก สื่อสารกับบุคคลอื่น เจริญงอกงาม มีความประจักษ์ในตน แต่มนุษย์ก็มีธรรมชาติที่จะทำลายตนเอง หลีกเลี่ยงการคิด ผัดผ่อน ทำความผิตบ่อยๆ เชื้อไขกลาง ไม่อดทน สมบูรณ์แบบ โทษตัวเอง และหลีกเลี่ยงความเจริญงอกงาม การมีความประจักษ์ในตนว่ามนุษย์ไม่สมบูรณ์แบบผิตพลาดได้ พยายามจะช่วยให้บุคคลยอมรับตนเองเรียนรู้ที่จะอยู่กับตัวเองอย่างสันติ^{๑๒๖}

การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม เป็นการปรึกษาประเภทหนึ่ง เพื่อช่วยลดหรือปรับแก้ปัญหาทางอารมณ์พฤติกรรม และสรีระ ตามความเชื่อที่ว่าสิ่งเร้าไม่ได้มีผลต่ออารมณ์พฤติกรรม และสรีระโดยตรงแต่ต้องผ่านกระบวนการคิดซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ตามการเลี้ยงดูและประสบการณ์ ที่ผ่านมามีในอดีตของบุคคล^{๑๒๗} ทราวเวอร์ แคสซีและดรายเดน (Trower, Casey, & Dryden, ๒๐๐๖)^{๑๒๘} ได้กล่าวถึงการปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมว่าเป็นการช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ต่างๆเช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ความซึมเศร้าหรือภาวะ ซึมเศร้า การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม โดยได้เสนอจำนวนครั้งของ การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมไว้ เพียง ๖-๑๐ ครั้ง ความถี่สัปดาห์ละ ๑ ครั้งหรือมากกว่า แล้วแต่ความรุนแรงของอาการ ความยาวนานของการ ให้การปรึกษาในแต่ละครั้งประมาณ ๕๐-๖๐ นาทีโดยต้องมีการให้ความรู้เรื่องการเกิดปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจาก การคิดที่บิดเบือนไปในทางลบ ต้องมีการตกลงวิธีการ ในการปรึกษา มีการเลือกเป้าหมายในการให้ การปรึกษาแต่ละครั้ง ตกลงวิธีการที่จะต้องทำ

^{๑๒๕} Corey, Gerald F, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, (California : Wadsworth, 1996), p. 201.

^{๑๒๖} สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*, หน้า ๑๐๓.

^{๑๒๗} Beck, J. S., *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*, (New York : Guilford, 1995), p.120.

^{๑๒๘} Trower, P., Casey, A., & Dryden, W., *Cognitive Behavioral Counselling*, (London: SAGE Publication Ltd. 2006), p. 67.

เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้การทดลองทำกิจกรรม มีการ ทำการบ้าน การให้ข้อมูลย้อนกลับในการ
 ปรึกษา แต่ละครึ่ง เพื่อปรับการปรึกษาครั้งต่อไป เป็นต้น

๒.๖ ทักษะการปรึกษาตามแนวทฤษฎีจิตวิทยาการปรึกษา

ทักษะการปรึกษาตามแนวทฤษฎีจิตวิทยาการปรึกษา คือ เทคนิคการปรึกษาที่ผู้ให้การ
 ปรึกษาได้รับการฝึกฝนจนสามารถนำไปปฏิบัติอย่างคล่องแคล่วและถูกต้อง เพื่อให้การปรึกษาเกิด
 ประสิทธิภาพและการฝึกทักษะการปรึกษาที่ได้ผลดีและเป็นที่ยอมรับมากคือ การฝึกทักษะการ
 ปรึกษาแบบจุลภาคเพราะเป็นการฝึกทักษะการปรึกษาที่ช่วยให้ผู้ที่ทำหน้าที่ให้การปรึกษามีโอกาส
 ฝึกปฏิบัติจริงแทนที่จะเรียนแต่ทฤษฎี อีกทั้งมองเห็นพัฒนาการในด้านการปรึกษาของตนเอง มีความ
 เชื่อมมั่นในตนเองมากขึ้น และมีนักวิชาการด้านจิตวิทยาการปรึกษา จิน แบรี่ (๒๕๔๙) ,วัชร ทรัพย์มี
 (๒๕๕๐) ศิริบุรณ์ สายโกสม (๒๕๓๔) วัชร ฐวธรรม (๒๕๓๓) ได้นำเสนอทักษะการสื่อสารที่เอื้อต่อ
 การปรึกษา เทคนิคการปรึกษานอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษายังจะต้องมีความสามารถที่จะใช้เทคนิคและ
 วิธีการเพื่อที่จะนำเข้าสู่ปัญหา และการช่วยเหลือ ซึ่งในการจัดกลุ่มให้คำปรึกษาได้ใช้เทคนิคที่
 คล้ายคลึงกับการปรึกษาเป็นรายบุคคล ได้แก่ เทคนิค^{๑๒๙} ต่อไปนี้

ตารางที่ ๒.๑ แสดงเทคนิคการปรึกษาและวิธีการที่จะนำเข้าสู่ปัญหา

การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship)	สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การยิ้ม การทักทายแนะนำตัวเอง และสมาชิกได้ ทำความรู้จักกัน การมีท่าที่เป็นกันเอง ไม่แสดงตนเหนือกว่าสมาชิกกลุ่มจัด สภาพแวดล้อมของกลุ่มให้มีบรรยากาศที่สบายๆ ไม่เครียด ขวนพุดคุยด้วย เรื่องทั่วไป ที่เขาสนใจเพื่อนำไปสู่ความพร้อมที่จะพูดคุยต่อไป
การสังเกต (Observation)	การรู้จักสังเกตท่าที พฤติกรรม การแสดงออกตลอดจน การตอบสนอง สมาชิกกลุ่ม โดยอาศัยการสื่อความหมาย จะโดยใช้คำพูดโต้ตอบกัน หรือใช้ การสังเกต หรือวิธีอื่นใดที่แทนการพูดโต้ตอบกัน และไม่ใช้คำพูด เป็นต้น จะช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมกลุ่มได้ดี
การกระตุ้นความสนใจ (Stimulation)	มักใช้ในตอนแรกๆ ที่เริ่มกลุ่ม และสมาชิกยังไม่กล้าพูดคุยกัน ผู้ให้คำปรึกษา จะเป็นผู้นำ กระตุ้นความสนใจ โดยอาจพูดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่สมาชิก น่าจะสนใจ เพื่อนำไปสู่การอภิปรายร่วมกัน
การให้กำลังใจ และการส่งเสริม (Encouragement)	เมื่อสมาชิกเกิดมีท่าที่ท้อแท้ใจไม่ยอมพูดคุย ก็อาจใช้การกระตุ้นส่งเสริมให้ กำลังใจทั้งด้วยคำพูด และสีหน้าท่าทาง จะช่วยให้สมาชิกอยากพูดคุย อยาก แสดงความคิดเห็นมากขึ้น
การเชื่อมโยง (Connection)	ในการจัดกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษา จะต้องรู้จักใช้เทคนิคของการเชื่อมโยงเรื่อง หรือประเด็นต่างๆ ที่พูดกันเป็นการเชื่อมโยงการสื่อสารภายในกลุ่ม

^{๑๒๙} Dyer, Wayne W. & John, Vriend, **Counseling Technique that Work Application to Individual and Group Counseling**, (Washington : APGA Press, 1975), pp. 60-64.

การเงียบ (Silence)	เมื่อกลุ่มเงียบแทนที่ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามพูดคุย เพื่อทำลายบรรยากาศที่เงียบนั้น ก็อาจจะใช้เทคนิคของการเงียบ ซึ่งจะทำให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งของกลุ่มทนไม่ได้ และจะเป็นผู้พูดทำลายความเงียบขึ้นมาเอง
การฟัง (Listening)	ผู้ให้คำปรึกษาต้องตั้งใจฟัง และจับประเด็นที่สมาชิกกลุ่มพูดให้ได้ โดยมีท่าทีสนใจ อาจจะบอกให้เขาพูดต่อ หรือพยักเพยิดเป็นเชิงรับรู้ได้
การยอมรับ (Acceptance)	เป็นการรับฟังด้วยความเห็นใจ เข้าใจ ไม่นำเอาค่านิยมของผู้ให้คำปรึกษาเข้าไปเปรียบเทียบ และไม่ได้แย้งใดๆ กับกลุ่ม จะต้องไม่นึกว่าผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำการคุยไปสู่เรื่องที่ตนคิดว่าสำคัญ นั่นคือ การให้โอกาสสมาชิกกลุ่มได้ชี้ปัญหาของตนด้วยตนเอง
การแสดงความเห็นชอบด้วย (Approval)	เป็นการแสดงความเห็นคล้อยตามด้วยคำพูดและท่าทาง เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดในสิ่งที่ถูกต้องการทำเช่นนี้จะช่วยส่งเสริมให้เกิดกำลังใจแก่ผู้พูด
ความอดทน (Patient)	แม้ว่าจะต้องการให้การดำเนินกลุ่มเป็นไปอย่างรวดเร็วผู้ให้คำปรึกษาก็จะต้องอดทนให้สมาชิกกลุ่มได้พูดในสิ่งที่เขาอยากพูดบ้าง แม้จะไม่เกี่ยวข้องกับหัวข้อสำคัญที่ควรอภิปรายก็ตาม เมื่อเขาได้พูดในสิ่งที่พอใจแล้วก็อาจจะพร้อมที่จะพูดถึงปัญหา หรือเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไป
การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification)	ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดวกวน ทำให้เรื่องราวสับสน ผู้ให้คำปรึกษาก็อาจพูดทบทวนซ้ำอีกครั้ง เพื่อความเข้าใจ หรือเมื่อเขาเข้าใจสิ่งผิดๆ ก็จะต้องอธิบายให้เข้าใจถูกต้อง และในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาใช้ภาษาที่คลุมเครือ ก็ต้องขอให้อธิบาย หรือทดสอบว่า เข้าใจตรงกันหรือไม่
การแปลความหมาย (Interpretation)	เป็นการแปลความหมายจากอารมณ์ พฤติกรรมและความคิดที่ผู้มารับคำปรึกษาแสดงออกไป เพื่อให้เกิดความกระจ่างแจ่มยิ่งขึ้น โดยชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์บางอย่างในคำพูด ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมให้เขามองเห็น จะช่วยให้มีความตระหนักในตัวเอง ซึ่งการแปลความหมายมักกระทำในขั้นตอนหลังๆ ของการปรึกษา เมื่อมีความเข้าใจกับผู้รับคำปรึกษาดีแล้ว และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เพราะจะเสี่ยงต่อการสูญเสียสัมพันธภาพถ้าผู้รับคำปรึกษาไม่พร้อมที่จะรับความจริง
การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling)	กรณีนี้ยึดหลักการปรึกษาแบบไม่นำทาง นิยมใช้เพื่อดึงความรู้สึกที่คลุมเครือออกมาให้ชัดเจนขึ้น เป็นการตีความหมายจากคำพูดที่ผู้มารับคำปรึกษาพูดออกมา โดยเน้นที่อารมณ์และความรู้สึกมากกว่าเนื้อหาสาระ เพื่อช่วยให้เขาเข้าใจความรู้สึกของตนเองอย่างลึกซึ้ง และกล้าเผชิญกับความรู้สึกของตน
การเรียบเรียงถ้อยคำเสียใหม่ (Restatement)	วิธีนี้ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถรวบรวมเนื้อหาให้เป็นเรื่องราวที่ปะติดปะต่อได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วย โดยการนำถ้อยคำที่เขาพูดมาเรียบเรียงใหม่ โดยไม่ตีความหมาย จะช่วยให้เข้าใจเรื่องราวได้กระจ่างขึ้น นักวิชาการบางคนเรียกกลวิธีนี้ว่า การสะท้อนเนื้อหา (Reflection of Content)

การให้ข้อมูล (Information)	เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นลู่ทางในการแก้ปัญหาหรือตัดสินใจ โดยอาศัยข้อมูลที่ได้เป็นแนวทาง และจะมีความหมายมากยิ่งขึ้นถ้าผู้รับคำปรึกษาได้มีส่วนค้นคว้า และอภิปรายเกี่ยวกับข้อมูลนั้นๆ
การตั้งคำถาม (Questioning)	การตั้งคำถามในการจัดกลุ่มให้คำปรึกษา มักเป็นคำถามกว้างๆ ไม่เน้นจุดใดจุดหนึ่งจนเกินไป และใช้เพื่อคำตอบว่าใช่หรือไม่ใช่ แต่จะกระตุ้นให้เล่าถึงรายละเอียด หรือแสดงความคิดเห็น นอกจากนี้ยังใช้การตั้งคำถาม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองดีขึ้น และเกิดความกระจำแจ้งในปัญหาของตนอีกด้วย
การแนะ (Suggestion)	ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษามุ่งงมงต่อปัญหา และมองไม่เป็นแนวทางที่จะจัดการกับปัญหาได้ วิธีนี้ไม่ควรใช้บ่อย เนื่องจากจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาคิดที่จะขอรับคำแนะนำไม่เป็นตัวของตนเอง และไม่สามารถนำตนเองได้
การให้กำลังใจ (Reassurance)	เป็นการสร้างความเชื่อมั่นและช่วยให้คลายเครียดทำให้เกิดกำลังใจที่จะจัดการกับปัญหา อาจทำได้โดยการปลอบใจ การชมเชย เมื่อเขาสามารถคิดหาแนวทางได้ หรือปฏิบัติได้เหมาะสม การชี้แจงให้เห็นว่าปัญหานั้นๆ มีการแก้ไขได้ และการคาดคะเนว่าต่อไปอาจจะดีขึ้น
ปฏิบัติการเชิงวิเคราะห์ (Tentative Analysis)	เมื่อได้ข้อมูลมาโดยละเอียดแล้วต้องไม่บังคับให้ผู้รับคำปรึกษาทำตามในสิ่งที่เสนอแนะ แต่ปล่อยให้เป็นที่ของเขา ที่จะวิเคราะห์ข้อมูลเหล่านั้นด้วยตนเอง และสามารถที่จะรับหรือปฏิเสธข้อเสนอนั้นๆ ได้โดยเสรี
การใช้คำถาม ป้อนกลับ (Feedback)	ใช้เมื่อมีสมาชิกคนใดคนหนึ่งตั้งคำถามขึ้นมาแทนที่ผู้ให้คำปรึกษา จะเป็นผู้ตอบก็อาจจะป้อนคำถามกลับไปยังสมาชิกคนอื่นในกลุ่มหรือกลับไปที่ตัวผู้ถามเองว่าเขาคิดอย่างไร
การมองปัญหาจากมุมมอง ของคนอื่น Projection Interpersonal)	การให้ผู้มารับคำปรึกษาเปรียบเทียบความรู้สึก ทำที่การปฏิบัติในฐานะที่เป็นคนอื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งไม่ใช่ตัวของผู้รับคำปรึกษาเอง
การมองย้อนอดีต และ อนาคต (Projection- time)	เป็นการช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษานึกย้อนอดีต หรือมองไปถึงอนาคตอีก ๕ ปีข้างหน้าว่า ได้เกิดอะไรมาบ้าง หรือจะเกิดอะไรขึ้นบ้างกับสภาพของปัญหาที่เป็นอยู่
การยกตัวอย่าง (Illustration)	อาจเป็นได้ทั้งตัวอย่างที่ผู้ให้คำปรึกษาเองเคยมีประสบการณ์หรือประสบการณ์นอกตัว
การอธิบายสรุป Summary Clarification)	ใช้เมื่อพูดถึงปัญหาได้หลายแง่หลายมุมแล้วก็จะสรุปรวมเรื่องที่พูด และข้อคิดเห็นว่าได้พูดอะไรกันไปแล้วบ้าง

วิเคราะห์ทักษะการปรึกษาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ทักษะการปรึกษา คือ เทคนิคการปรึกษาที่ผู้ให้การปรึกษาได้รับการฝึกฝนจนสามารถนำไปปฏิบัติอย่างคล่องแคล่วและถูกต้อง เพื่อให้การปรึกษาเกิดประสิทธิภาพ ทักษะการปรึกษา ได้แก่ ทักษะการเริ่มต้นการปรึกษา ทักษะการใส่ใจ ทักษะการถาม ทักษะการเงี่ยบ ทักษะการสังเกต ทักษะการตีความ ทักษะการชี้ผลที่ตามมา ทักษะการให้ข้อมูลย้อนกลับ ทักษะการเผชิญหน้า และทักษะการยุติปัญหา ซึ่งทักษะการปรึกษาข้างต้นผู้ให้การปรึกษาควรได้รับการฝึกฝนเป็นกระบวนการ และสามารถนำมาผสมผสานกับทักษะส่วนตนได้เป็นอย่างดีต่อเนื่อง เป็นธรรมชาติ และสามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนั้นเป็นเอกสารและงานวิจัยที่มีความสอดคล้องกับหลักการสร้างโปรแกรมพัฒนารูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยจึงนำมาสนับสนุนการพัฒนาการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจ ในลำดับต่อไป

๒.๗ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๗.๑ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เกตุมณี พรหมเถื่อน^{๑๓๐} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า ความเจ็บป่วยทางใจ เป็นโรคที่เกิดขึ้นจากจิตใจจาก “จิต” ด้วยวิธีการ “คิด” จึงเกิดเป็นสาเหตุ คือ ความกังวล หมองเศร้า ความเครียด ความทุกข์ หรืออาการอื่นที่เกิดจากการคิด ในการรักษาโรคที่เกิดจากการคิดนั้นตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ได้ให้ความหมายของโรคนั้นด้วยว่าเกิดจากกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง คือสมรรถธรรมฐาน โดยการกำหนดจิตใจให้ตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน

ผกา บุญเรือง ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่ศึกษาในโรงเรียนเขตรกรรจ์วิทยาคม อำเภอเขตรกรรจ์ จังหวัดสระแก้ว ที่มีคะแนนความโกรธสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ ๗๕ สมัครใจเข้าร่วมทดลอง จำนวน ๑๖ คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๘ คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วยแบบวัดความโกรธและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม การเก็บข้อมูลดำเนินการตั้งแต่เริ่มวัดผลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่มและวิธีทดสอบรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ นักเรียนวัยรุ่นมีความโกรธในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ และนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษา

^{๑๓๐} เกตุมณี พรหมเถื่อน, “กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๒.

กลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีคะแนนความโกรธในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ^{๑๓๑}

พระมหาเกรียงศักดิ์ รัฎฐกุล ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความโกรธของนักเรียน การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ ต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ ที่มีคะแนนความโกรธสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ ๗๕ จำนวน ๑๖ คน แล้วสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๘ คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย แบบวัดความโกรธและโปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ การเก็บข้อมูลดำเนินการตั้งแต่ เริ่มวัดผลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปร ระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่มและวิธีทดสอบรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ นักเรียนวัยรุ่นมีความโกรธในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง^{๑๓๒}

พระภุชชดา พุทธเกตุ ได้ศึกษาเรื่อง “ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธวิธี” ผลการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มโดยสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธวิธี “อริยสัจ ๔” นี้ สามารถที่จะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธวิธี “อริยสัจ ๔” จากการใช้แบบสังเกต แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธวิธี “อริยสัจ ๔” ตามที่กล่าวมานี้ สามารถแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของสามเณรนักเรียนได้จริง ตามที่ได้ตั้งสมมติฐานในการศึกษาค้นคว้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕^{๑๓๓}

สุธาทิพย์ แก้วเกลี้ยง ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง การพัฒนาจิตอาสาในพระพุทธรูปศาสนา ได้ทำการศึกษาแบ่งเป็น ๓ ส่วน ส่วนแรก เป็นการศึกษาค้นคว้าเอกสาร โดยศึกษาจากหลักคำสอนพุทธศาสนา และหนังสือ เกี่ยวกับ “จิตอาสา” ของพระไพศาล วิสาโล ผลจากการศึกษาพบว่าพุทธศาสนามีหลักธรรมมีมุ่งเน้นให้บุคคลมีความเมตตา เอื้ออาทร ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม คือ สังคหวัตถุธรรม พรหมวิหาร ๔ ตลอดจนเรื่องการทำทานซึ่งเป็นหลักธรรมมีความสอดคล้องกับจิตอาสา และการพัฒนาจิตอาสา คือ มุ่งเน้นให้บุคคลในสังคมตระหนักถึงความสำคัญของการช่วยเหลือผู้อื่น และการสร้างประโยชน์ต่อส่วนรวม ส่วนที่สองเป็นการศึกษา

^{๑๓๑} ผกา บุญเรือง, ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น, **วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**, (สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๗), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๓๒} พระมหาเกรียงศักดิ์ รัฎฐกุล, “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความโกรธของนักเรียน”, **วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๙, หน้าบทคัดย่อ.

^{๑๓๓} พระภุชชดา พุทธเกตุ, “ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธวิธี”, **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม), ๒๕๕๐. หน้า ๙๒.

ภาคสนาม โดยศึกษาจากการดำเนินงานของเครือข่ายจิตอาสาและเครือข่ายพุทธิกา ในโครงการฉลาดทำบุญ จากการศึกษาทราบว่า กระบวนการพัฒนาจิตอาสา คือ การสร้างให้บุคคลมีโอกาสดำเนินงานเพื่อผู้อื่น และส่วนรวมด้วยตนเอง ผ่านงานอาสาสมัครผลจากการศึกษาพบว่า บุคคลที่ปฏิบัติงานอาสา จะเข้าใจถึงความสำคัญของการช่วยเหลือผู้อื่นการเสียสละ เพื่อประโยชน์ส่วนรวม พร้อมทั้งได้รับความสุข ความภาคภูมิใจจากการปฏิบัติงานอาสา จะหาโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น และสร้างประโยชน์ต่อไป ส่วนสุดท้าย คือ ข้อมูลจากแบบสอบถาม เรื่องการทำบุญ และอาสาสมัคร ผู้ศึกษาพบว่า งานอาสาสมัครเป็นการทำบุญรูปแบบหนึ่ง จะรู้สึกอยากทำงานอาสาสมัครมากขึ้นตั้งนั้น ความศรัทธาเรื่องการทำบุญเป็นปัจจัยหนึ่ง ที่กระตุ้นให้คนสนใจทำงานอาสาสมัครมากขึ้นได้ ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาจิตอาสาทางหนึ่ง จากการศึกษาทั้งสามส่วนจึงสรุปได้ว่า การทำงานอาสาสมัคร เป็นแนวทางหนึ่งของการปฏิบัติตามคำสอนพุทธศาสนา ซึ่งเป็นการขัดเกลาจิตใจ สามารถกระตุ้นให้บุคคลตระหนักถึงความสำคัญของการช่วยเหลือผู้อื่น และส่วนรวมได้^{๑๓๔}

วราพร วันไชยธนวงศ์ ได้ศึกษา เรื่อง การพัฒนากระบวนการสร้างจิตอาสาของนักศึกษาพยาบาล พบว่า นักศึกษาให้ความหมายจิตอาสาว่าเป็นความสมัครใจ เต็มใจ ตั้งใจทำ และเสียสละทั้งแรงกายและแรงใจหรือทรัพย์สิน ในการทำกิจกรรมหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน และมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น กระบวนการสร้างจิตอาสา มี ๔ ประเด็นคือ ๑) ปลูกฝังให้ตระหนักถึงความสำคัญของจิตอาสา ๒) การเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกายจิตใจด้านความรู้ และการติดต่อสื่อสาร ๓) การสร้างความเชื่อมั่นในตน และ ๔) การเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ประสบการณ์ต่อการพัฒนาจิตอาสา คือ ทำให้ได้รับการพัฒนาให้เป็นคนเก่ง คนดี และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง^{๑๓๕}

ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์” พบว่า จิตวิทยาแนวพุทธสามารถช่วยบำบัดอาการเจ็บป่วยทางจิตใจและช่วยในการยกระดับคุณภาพด้านจิตใจของมนุษย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งจากระยะเวลาที่ยาวนานกว่า ๒๕๐๐ ปี ที่หลักพุทธธรรมได้รับการเผยแพร่ไปทั่วโลกและได้รับการยอมรับว่าเป็นธรรมที่ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล และ ยังประโยชน์ให้กับคนทุกเพศทุกวัย จิตวิทยาแนวพุทธจึงเป็นแนวคิดที่ควรค่าแก่การศึกษาสำหรับมนุษย์ทุกคนที่ควรจะต้องรู้ความจริงของสิ่งทั้งปวงอย่างถูกต้อง อันเป็นรากฐานของการมีชีวิตอยู่อย่างมีปัญญาที่จะทำให้มนุษย์สามารถเผชิญหน้าและจัดการกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างกลมกลืนกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต^{๑๓๖}

ประพันธ์ สหพัฒนา ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง พุทธธรรมเพื่อการเยียวยาทางใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย” พบว่า หลักธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงใช้เยียวยาจิตใจผู้ป่วย คือ พระไตรลักษณ์

^{๑๓๔} สุราทิพย์ แก้วเกลี้ยง, “การพัฒนาจิตอาสาในพระพุทธศาสนา”, สารนิพนธ์, (วิทยาลัยศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๔๙.

^{๑๓๕} วราพร วันไชยธนวงศ์และคณะ, การพัฒนากระบวนการสร้างจิตอาสาของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีเชียงใหม่, เอกสารการนำเสนอผลงานวิชาการ, เรื่องการปฏิบัติสู่วัฒนธรรมและการวิจัย (วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี: เชียงใหม่), ๒๕๕๐.

^{๑๓๖} ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, “จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์”, วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๖): หน้า ๒๐๕.

โดยวิธีการสนทนาธรรมกับผู้ป่วย โดยทรงถามและให้ผู้ป่วยตอบทำความเข้าใจถึงข้อธรรมที่ละข้อ ผู้ป่วยจะเห็นแจ้งในสัจจะธรรมได้ เมื่อเห็นแจ้งในธรรมแล้วผู้ป่วยก็จะคลายความทุกข์เวทนาได้^{๑๓๗}

๒.๗.๒ งานต่างประเทศ

วิกเตอร์ อี แฟรงเกิล เสนอทฤษฎีการบำบัดด้วยวิธีหาความหมาย (Logotherapy) ซึ่งเป็นการบำบัดทางจิตที่มุ่งเน้นความหมายของชีวิตในฐานะที่เป็นพลังจูงใจพื้นฐานที่สุดในตัวมนุษย์ โดยมีหลักพื้นฐานว่าความสนใจหลักของมนุษย์มิได้อยู่ที่การได้รับความพึงพอใจ หรือหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด หากแต่อยู่ที่การประจักษ์ความหมายในชีวิตของตนเอง เมื่อเปรียบเทียบกับวิธีจิตวิเคราะห์ การบำบัดด้วยวิธีหาความหมายจะมีการมองย้อนอดีตและสำรวจกลไกภายในตนเองน้อยกว่าวิธีจิตวิเคราะห์ แต่จะเน้นหนักไปที่อนาคต ซึ่งหมายถึงจุดหมายที่รอคอยให้คนไข้ได้บรรลุ โดยอาศัยกระบวนการเช่น การปรับเปลี่ยนทัศนคติให้เห็นความหมายของความทุกข์ทรมานที่เป็นอยู่ ความทุกข์ก็จะมีไขความทุกข์ทรมานอีกต่อไปเมื่อเกิดมีความหมายบางอย่างในตัวเองขึ้นมา เช่นความหมายแห่งการเสียสละ และหากคนไข้มีศรัทธาเหนียวแน่นต่อความเชื่อทางศาสนา การใช้ผลเชิงบำบัดจากความเชื่อทางศาสนาและเอาเหตุผลทางจิตวิญญาณมาช่วยก็เป็นสิ่งที่สามารถทำได้^{๑๓๘}

อัลเฟรด (Alfred Bloom) ได้ทำการศึกษาเรื่อง งานศึกษาพุทธศาสนาและการเยียวยา (Buddhism and Healing)” พบว่า การทำสมาธิและการเจริญสติปัฏฐานสามารถช่วยเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ลดความเครียดและความวิตกกังวลได้ ซึ่งจากการทดลองแล้ว ได้ผลดีในกลุ่มโรคหัวใจ นอกจากนี้ยังพบว่า การปฏิบัติธรรมตามแบบพระพุทธศาสนาหายาน นิกายเซน ซึ่งเน้นการรวมเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ สามารถลดความตึงเครียดทางจิตใจของผู้ป่วยได้เช่นกัน^{๑๓๙}

โบการ์ต (Greg Bogart) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าเรื่อง การเจริญสมาธิกรรมฐานเพื่อการเยียวยาจิตใจ (Meditation And Psychotherapy: A Review of the Literature)” พบว่า รูปแบบของการผ่อนคลาย (The Relaxation Mode) ด้วยการเจริญกรรมฐาน โดยกล่าวถึงหลักฐานทางการแพทย์ที่ทดลองกับผู้ป่วยระยะสุดท้ายว่า การปฏิบัติกรรมฐานนั้น มีผลต่อผู้ป่วยอย่างมีนัยสำคัญว่า สามารถลดการเผาผลาญออกซิเจน (oxygen consumption) การคลายคาร์บอนไดออกไซด์ (carbon dioxide elimination) ลดอัตราการเต้นของหัวใจ (heart rate) ลดความดันเลือด (blood pressure) ความเป็นกรดต่างในกระแสเลือด (arterial gases) กรดแลคติกแอซิด (arterial lactate concentration) ซึ่งเป็นตัวแปรทางการแพทย์ว่า ขณะนั้นร่างกายมีการพักผ่อนได้ดี มีการลดความกลัว ความกังวลได้^{๑๔๐}

^{๑๓๗} ประพันธ์ สหพัฒนา, “พุทธธรรมเพื่อการเยียวยาทางใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๘๒.

^{๑๓๘} วิกเตอร์ อี แฟรงเกิล, **มนุษย์ ความหมาย และค่ายักกัน**, แปลโดย ורתัย เทพวิจิตร, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี: สนพ. โอ้พระเจ้า, ๒๕๔๙), หน้า ๗๘, ๑๒๔-๑๒๗, ๑๖๑-๑๙๙.

^{๑๓๙} Alfred Bloom, “Buddhism and Healing”, **The Art of Happiness**, (New York: Riverhead Books, 1998), p. 247.

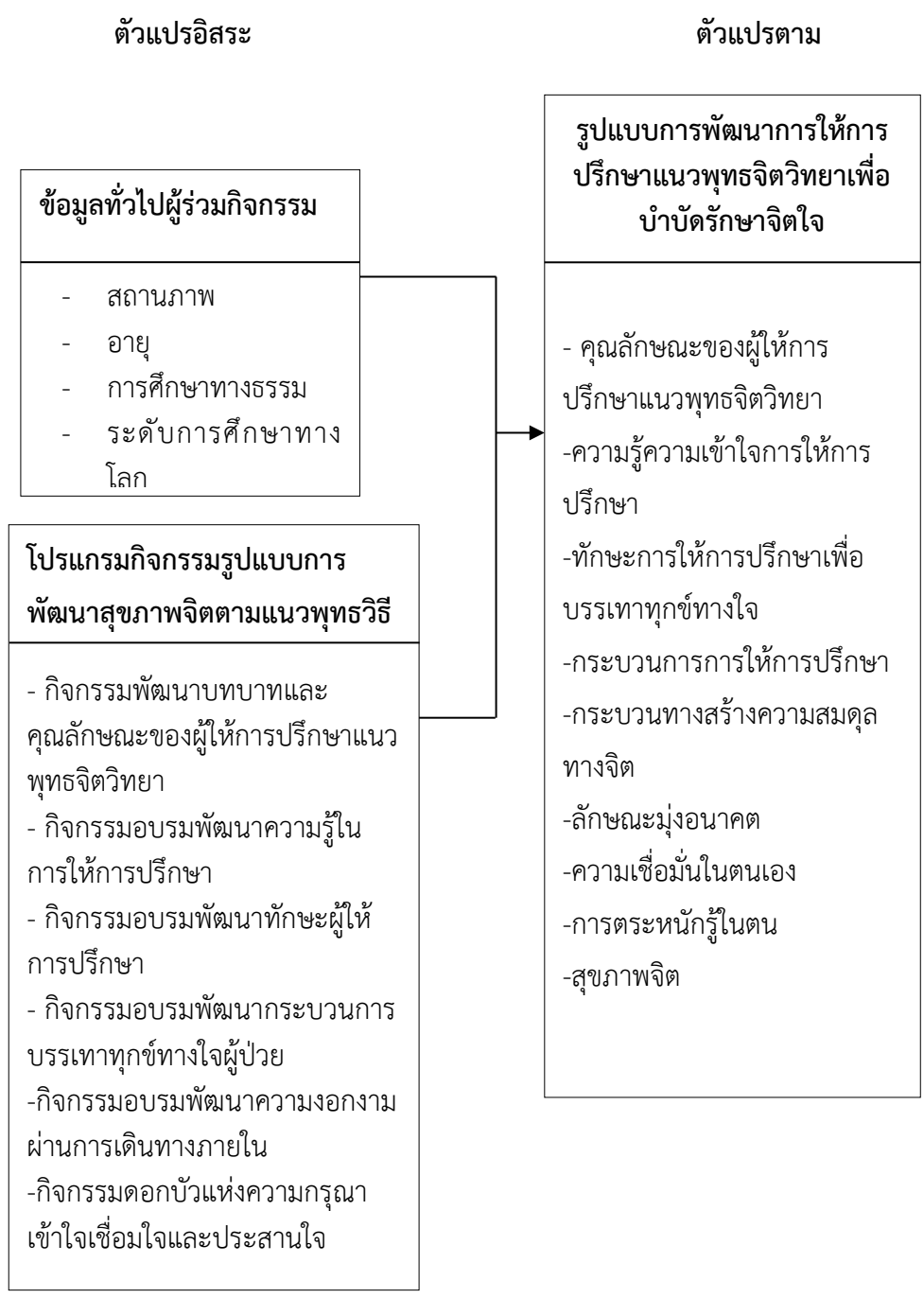
^{๑๔๐} Greg Bogart, “Meditation And Psychotherapy: A Review of the Literature”, **The American Journal of Psychotherapy**, (1991), pp. 110-128.

โคลแมน (Coleman P.G.)^{๑๔๑} ทบทวนการศึกษาอย่างกว้างขวางและอ้างอิงงานของ Moberg^{๑๔๒} ว่าปัจจัยด้านศรัทธา ความเชื่อ และพิธีกรรมทางศาสนาได้ถูกละเลยไปในช่วงระยะกว่า ๕๐ ปีของการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศสหรัฐอเมริกา แต่ในปัจจุบัน (ค.ศ. ๒๐๐๕) การศึกษาทั้งด้านความเครียด การเฝ้าระวัง รวมทั้งความสนใจเชิงวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้พิจารณาปัจจัยด้าน จิตวิญญาณมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และพบว่าระบบความเชื่อเป็นปัจจัยสำคัญในการตอบสนองต่อปัญหาต่างๆ และกระบวนการดำรงชีวิตของมนุษย์ Coleman ได้เสนอการประยุกต์ใช้ ความเชื่อและพิธีกรรมทางศาสนาในการรักษาพยาบาล ซึ่งจากการติดตามกลุ่มตัวอย่างที่คู่ครอง เสียชีวิต พบว่า มีการยอมรับที่ดีสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะเพศหญิงมีส่วนร่วมมากกว่าเพศชาย

^{๑๔๑} Coleman P.G., “Spirituality and ageing: the health implications of religious belief and practice”, *Age and Ageing*, vol.34 (2005) : p. 318-319.

^{๑๔๒} Moberg D.O. (ed.), *Aging and Spirituality: Spiritual Dimensions of Aging Theory, Research, Practice and Policy*,. Cited in Coleman P.G., “Spirituality and ageing: the health implications of religious belief and practice”. (NY: Haworth Press, 2001).

๒.๘ กรอบแนวคิดและกระบวนการวิจัย



บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ในบทนี้ผู้วิจัยได้เรียบเรียงการดำเนินงานวิจัยตามลำดับดังนี้

- ๓.๑ รูปแบบการวิจัย
- ๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๕ การดำเนินการวิจัย
- ๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมผสาน ซึ่งในส่วนของงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร (Documentary Research) เพื่อศึกษาหลักธรรมจากพระคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา ศึกษาคุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ในการเยียวยาการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ และศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ทักษะกระบวนการ ในการปรึกษาทั้งจากเชิงจิตวิทยาและพุทธจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

การวิจัยในส่วนแรกผู้วิจัยใช้การสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยเชิญผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ จำนวนทั้งสิ้น ๑๒ รูป/คน วิเคราะห์หลักธรรมตามพระพุทธศาสนา ทฤษฎีจิตวิทยาและกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธ และสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาด้านการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วย

ส่วนที่สองเป็นงานวิจัยเชิงทดลองผู้วิจัยนำโปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ไปทดลองใช้ในการอบรมพระสงฆ์ที่สนใจเข้าร่วม ๓๐ รูป เพื่อศึกษาผลการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ด้านคุณลักษณะความรู้ในการปรึกษา ทักษะการปรึกษาแนวพุทธ และกระบวนการปรึกษาแนวพุทธ โดยโปรแกรมกิจกรรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

ส่วนที่ ๓ ระยะเวลาติดตามผลการทดลอง ๑๕ วัน ผู้วิจัยใช้การสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยเชิญผู้เป็นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๑๐ รูป เพื่อศึกษาผลการพัฒนาการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ด้านคุณลักษณะ ความรู้ในการปรึกษา ทักษะการปรึกษาแนวพุทธ และกระบวนการปรึกษาแนวพุทธและการวัดด้านปัจจัยจิตลักษณะและการวัดด้านสุขภาวะทางจิต โดยโปรแกรม

พัฒนารูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

แบบแผนการทดลอง

การทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยโดยออกแบบโปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มทดลองด้านการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วย ที่แบบแผนการทดลองดังตาราง

ตารางที่ ๓.๑ แสดงแบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	ก่อนการพัฒนา รูปแบบ	ทดลองโปรแกรม รูปแบบการ พัฒนา	ก่อนการสร้าง รูปแบบการ พัฒนา	ระยะติดตามผล ๑๕ วัน
E	O ₁	X	O ₂	O ₃

นิยามเชิงปฏิบัติการ

กลุ่มผู้ให้การปรึกษา หมายถึง พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาผู้มีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร มีความเจริญทางปัญญาและความเข้าใจในหลักธรรมอย่างลึกซึ้ง ซึ่งเป็นพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอันเป็นส่วนสำคัญต่อการปรึกษา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ หมายถึง กระบวนการ TIR (Process of TIR : A Basic Model of Buddhist Counseling and Psychotherapy Process) เป็นการนำองค์ธรรมอริยสัจ ๔ มาเป็นกระบวนการ เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเกิดจากความไม่สอดคล้องกับความต้องการของตนให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักรู้ถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา

โปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา หมายถึง กระบวนการฝึกอบรมเพื่อเพิ่มพูน คุณลักษณะความรู้และทักษะ หรือความชำนาญในกระบวนการปรึกษาให้แก่พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาผู้ปฏิบัติให้การปรึกษาผู้ป่วย

- คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา หมายถึง แนวทางการกระทำพฤติกรรม หรือการคิด อันเป็นเครื่องหมายหรือสิ่งชี้ให้เห็นความดี และยินดีเอื้อเพื่อให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา สามารถชี้แจงด้วยใจเมตตาให้ผู้รับการปรึกษามีแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องและปลอดภัยให้สอดคล้องกับสัจธรรมที่สอดรับกับคำพูดที่เหมาะสมตามเวลาอันควร

- ความรู้ความเข้าใจการให้การปรึกษา หมายถึง ความรู้ และมีความชำนาญในการปรึกษาของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยการปรึกษาแก่ผู้มีปัญหาหรือมีความทุกข์ที่ไม่สามารถคลี่คลายปัญหาหรือความทุกข์ได้ด้วยตนเองให้สามารถเข้าใจความจริงตามธรรมชาติด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

-ทักษะการให้การปรึกษาเพื่อบรรเทาทุกข์ทางใจ หมายถึง เทคนิคและวิธีการเพื่อที่จะนำเข้าสู่ปัญหา การชี้ให้เห็นและการเสนอแนะแนวทาง ทำให้ผู้รับการปรึกษามีสติเห็นแนวทางดับทุกข์ เป็นเทคนิคการปรึกษาที่ผู้ให้การปรึกษาได้รับการฝึกฝนจนสามารถนำไปปฏิบัติอย่างคล่องแคล่ว และถูกต้องเพื่อให้การปรึกษาเกิดประสิทธิภาพ

-กระบวนการให้การปรึกษา หมายถึง กระบวนการแห่งสัมพันธภาพโดยผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้ให้การปรึกษา ด้วยหลักธรรมในพระพุทธศาสนาสมณศาสนศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาเพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ทางใจประกอบด้วย ๖ ขั้นตอน เป็นการเพิ่มพูนภาวะจิตที่เป็นกุศลให้กับผู้มาปรึกษาสามารถจัดการชีวิตอยู่กับความจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และนำพาชีวิตไปสู่หนทางที่เป็นโทษน้อยลง

-กระบวนการสร้างความสมดุลทางจิต หมายถึง การโน้มนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาให้ผู้ที่กำลังมีความทุกข์ทางจิตใจได้มีหลักยึดถือเป็นที่พึ่งพิง เกิดความตระหนักรู้ และความผ่อนคลายจากความทุกข์ หรือเป็นแนวทางให้พ้นจากความทุกข์

-ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถในการคาดการณ์ไกลและเล็งเห็นผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตมีการวางแผนการเรียนรู้การทำงานและการวางแผนในการดำเนินชีวิตในอนาคตของตน ซึ่งมีความมุ่งมั่น มีความคิดไตร่ตรองมุ่งอนาคตไปข้างหน้า โดยมีการวางแผนและการแสดงออกของผู้ร่วมกิจกรรม

-ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความมั่นใจ หรือความกล้าของบุคคลที่จะทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จได้ตามที่ตนได้ตั้งใจไว้ แม้ว่าจะมีอุปสรรคก็ยังไม่ทำให้เกิดความย่อท้อยังคงสามารถทำสิ่งที่ตนชอบมีความเพียรพยายาม มีความพอใจ มีความมุ่งมั่น มีความไตร่ตรองคิด เพื่อเกิดความมั่นใจว่าตนสามารถที่จะกระทำให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความถูกต้อง

-การตระหนักรู้ในตน หมายถึง การที่บุคคลถูกคิดได้ด้วยปัญญาจากทัศนคติที่มีต่อสิ่งเร้าอันเกิดจากบุคคลสถานการณ์กลุ่มสังคมที่โน้มเอียงหรือที่จะตอบสนองในทางบวกหรือทางลบ เป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ โดยองค์ประกอบสำคัญที่ก่อให้เกิดความตระหนักรู้และมีความเข้าใจมีอารมณ์ความรู้สึก มีการแสดงออกทั้งทางกายทางวาจาที่มีต่อสิ่งเร้าหรือแนวโน้มที่บุคคลจะกระทำของตนในด้านดีหรือชั่ว

-สุขภาพจิต หมายถึง สภาวะของจิตใจที่มีความสุขสามารถควบคุมอารมณ์ ให้นั่นคงทำจิตใจให้เบิกบานแจ่มใสปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ทุกสถานการณ์โดยปราศจากความวิตกกังวลหรือข้อขัดแย้งใดๆ ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและสังคม

-กระบวนการปรึกษาแนวพุทธ หมายถึง กระบวนการแห่งสัมพันธภาพโดยพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือทางด้านจิตใจให้ผู้ป่วยที่มีความทุกข์ทางจิตใจเป็นผู้เข้ารับการปรึกษา ด้วยหลักธรรมในพระพุทธศาสนาสมณศาสนศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาเพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ทางใจ เป็นการเพิ่มพูนภาวะจิตที่เป็นกุศลให้กับผู้มาปรึกษาสามารถจัดการชีวิตอยู่กับความจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และนำพาชีวิตไปสู่หนทางที่เป็นโทษน้อยลง

๓.๒ กลุ่มประชากรที่ใช้ในการทดลองโครงการกิจกรรม

โปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ในส่วนการศึกษาเชิงทดลองใช้โปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา

๑. ประชากรผู้ให้ข้อมูลเป็นการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ได้แก่ พระสงฆ์เป็นพระสังฆาธิการและกลุ่มจิตอาสา และครูพระสอนศีลธรรมและพระนักเผยแผ่พระพุทธศาสนาประจำจังหวัด ซึ่งเป็นโครงการของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยร่วมกับคณะสงฆ์จังหวัดหนองบัวลำภู จำนวน ๑๐๐ รูป

๒. กลุ่มทดลอง คือ ผู้สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยและสามารถเข้าร่วมตลอดทั้งโครงการ จำนวน ๓๐ รูป

การคัดเลือกกลุ่มทดลองในการทดลองมีขั้นตอนดังนี้

(๑) เป็นพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาที่ผ่านการเรียนรู้ด้านหลักพุทธธรรม
 (๒) เป็นผู้ที่สามารถให้ข้อมูลเชิงลึกได้
 (๓) เป็นผู้ที่สมัครใจ และยินดีให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูล
 (๔) เนื่องจากโครงการรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตฯ ใช้ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม ๓ วัน พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาที่เข้าร่วมโครงการต้องสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้จนสิ้นสุดโครงการ

(๕) คัดเลือกพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาได้ครบถ้วนตามเกณฑ์ จำนวน ๓๐ รูป/คน เพื่อให้เหมาะสมกับกิจกรรมที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๓.๑ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๓.๑.๑ การสร้างโปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งเป็นงานวิจัยในส่วนที่ ๑ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์กิจกรรมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมและทักษะกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธในการการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยตามพระธรรมวินัยที่ได้วิเคราะห์องค์ประกอบ โดยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการสนทนากลุ่มดังนี้

(๑) ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร (Documentary Research) เพื่อศึกษากระบวนการการเยียวยาใจและการปรึกษา ทั้งจากพระคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา

(๒) ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกและทฤษฎีการปรึกษาแนวพุทธและตะวันตก และผู้วิจัยได้ศึกษาคู่่มือการสร้างหลักสูตรเพื่อใช้ในการจัดหลักสูตรฝึกอบรมและออกแบบโปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตฯ การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา

(๓) นำแบบโปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ที่แก้ไขตามคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิไปจัด

สนทนากลุ่ม โดยเชิญผู้เชี่ยวชาญจิตวิทยาแนวพุทธ ได้แก่ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๑.พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, รศ.ดร., ๒.พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ผศ.ดร., ๓.พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ, ผศ.ดร., ๔.พระครูพิพิธปริยัติกิจ, ผศ.ดร., ๕ ผศ.ดร. วิชชุดา ฐิติโชติรัตนนา, ๖. ผศ.ดร. สาระ มุกดี อาจารย์พิเศษประจำภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รวมจำนวนทั้งสิ้น ๖ รูป/คน ส่วนผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนาประกอบด้วย พระเทพวัชรวิสุทธิ เจ้าคณะจังหวัดหนองบัวลำภู, พระโสภณวชิราภรณ์, ดร., อัครมหาบัณฑิต, พระมหาถาวร ถาวโร, ดร., รศ.ดร. สุวิญ รักษ์สัตย์, ผศ.ดร. สมบูรณ์ วัฒนา, ดร. ชมพูนุท ช้างเจริญ, เพื่อสังเคราะห์โปรแกรมพัฒนารูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตฯ

(๔) นำผลที่ได้จากการสนทนากลุ่มมาพัฒนาโปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตฯต่อไป

๓.๓.๑.๒ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงทดลอง

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในส่วนงานวิจัยเชิงทดลอง แบ่งเป็น ๓ ตอน คือ

ตอนที่ ๑ การสร้างโปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยศึกษาจากวิธีการและหลักการเขียนคู่มือการจัดฝึกอบรมหลักสูตร In-house Training ที่สำนักฝึกอบรมเป็นเจ้าของโครงการ^๑ และออกแบบโครงการจากข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ

ตอนที่ ๒ การสร้างคู่มือการอบรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา การศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาเกี่ยวกับกระบวนการฝึกอบรมเพื่อเพิ่มพูน คุณลักษณะ ความรู้ และทักษะ หรือความชำนาญในกระบวนการศึกษาให้แก่พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาผู้ปฏิบัติให้การปรึกษาผู้ป่วย ซึ่งผู้วิจัยได้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับการศึกษาแนวพุทธ เมื่อร่วมกันพิจารณาและปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้ว

ตอนที่ ๓ การสร้างแบบประเมินเพื่อวัดคุณลักษณะของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาในการศึกษาแนวพุทธ ความเข้าใจในหลักการบรรเทาทุกข์ทางใจ ทักษะการปรึกษาแนวพุทธ และกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงทดลอง ได้แก่แบบประเมินรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตฯ โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑. ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร (Documentary Research) เพื่อศึกษาการบรรเทาทุกข์ทางใจในพระพุทธศาสนา และพุทธวิธีการปรึกษาจากพระคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา

๒. ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกและทฤษฎีการปรึกษาแนวพุทธและตะวันตก และผู้วิจัยได้ศึกษาคู่มือการสร้างหลักสูตรเพื่อใช้ในการจัดหลักสูตรฝึกอบรม

๓. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบทดสอบและการประเมิน

^๑ นางแอนนา ทรัพย์ภัย นักวิชาการศึกษาชำนาญการ หัวหน้ากลุ่มงานบริการฝึกอบรม สำนักฝึกอบรมสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://202.44.72.18/personel/home/images/article/anna2.pdf> [๑ กันยายน ๒๕๕๙].

๔. สร้างแบบสอบถามปลายเปิด ในการสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปและคุณลักษณะของการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา นำผลการวิจัยมาสรุปเพื่อจัดหมวดหมู่ประกอบกับข้อมูลการศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสร้างกรอบแนวคิดเบื้องต้น และใช้เป็นฐานคิดในการดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก

๕. สร้างแบบประเมินรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตฯในการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาจำนวน ๘๕ ข้อ ตามนิยามศัพท์เฉพาะ ซึ่งแบบประเมินรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตฯการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา นี้ จะวัดด้านต่างๆ ๕ ด้าน ดังนี้

องค์ประกอบที่ ๑ ด้านคุณลักษณะของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาในการศึกษาแนวพุทธ หมายถึง พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาผู้มีหลักธรรมกำกับพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสังคมในการศึกษาตามแนวทางพระพุทธศาสนา และมีคุณสมบัติภายในที่สามารถเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาเป็นผู้รู้จักดำเนินชีวิตที่งามด้วยตนเอง

องค์ประกอบที่ ๒ ด้านความเข้าใจในหลักการบรรเทาทุกข์ทางใจ หมายถึง พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาผู้ที่มีความรู้ และมีความชำนาญในด้านการช่วยเหลือ การให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหาหรือมีความทุกข์ที่ไม่สามารถคลี่คลายปัญหาหรือความทุกข์ได้ด้วยตนเองให้สามารถเข้าใจความจริงตามธรรมชาติด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

องค์ประกอบที่ ๓ ด้านทักษะการศึกษาแนวพุทธ หมายถึง เทคนิคและวิธีการเพื่อที่จะนำเข้าสู่ปัญหาการชี้ให้เห็น และการเสนอแนะแนวทาง ทำให้ผู้ที่มีความทุกข์ทางจิตใจมีสติเห็นแนวทางดับทุกข์ เป็นเทคนิคการศึกษาที่ผู้ให้การศึกษาได้รับการฝึกฝนจนสามารถนำไปปฏิบัติอย่างคล่องแคล่วและถูกต้องเพื่อให้การศึกษาเกิดประสิทธิภาพ

องค์ประกอบที่ ๔ ด้านกระบวนการการศึกษาแนวพุทธ หมายถึง กระบวนการแห่งสัมพันธภาพโดยพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาผู้ให้การศึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือทางด้านจิตใจให้ผู้ป่วยที่มีความทุกข์ทางจิตใจเป็นผู้เข้ารับการปรึกษา ด้วยหลักธรรมในพระพุทธศาสนาผสมผสานศาสตร์จิตวิทยาการศึกษาเพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ทางใจ เป็นการเพิ่มพูนภาวะจิตที่เป็นกุศลให้กับผู้มาปรึกษาสามารถจัดการชีวิตอยู่กับความจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และนำพาชีวิตไปสู่หนทางที่เป็นโทษน้อยลง

องค์ประกอบที่ ๕ ด้านปัจจัยจิตลักษณะประกอบด้วย-ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถในการคาดการณ์ไกลและเล็งเห็นผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตมีการวางแผนการเรียนรู้การทำงานและการวางแผนในการดำเนินชีวิตในอนาคตของตน ซึ่งมีความมุ่งมั่น มีความคิดไตร่ตรองมุ่งอนาคตไปข้างหน้า โดยมีการวางแผนและการแสดงออกของผู้ร่วมกิจกรรม

-ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความมั่นใจ หรือความกล้าของบุคคลที่จะทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จได้ตามที่ตนได้ตั้งใจไว้ แม้ว่าจะมีอุปสรรคก็ยังไม่ทำให้เกิดความย่อท้อยังคงสามารถทำสิ่งที่ตนชอบมีความเพียรพยายาม มีความพอใจ มีความมุ่งมั่น มีความไตร่ตรองคิด เพื่อเกิดความมั่นใจว่าตนสามารถที่จะกระทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความถูกต้อง

-การตระหนักรู้ในตน หมายถึง การที่บุคคลลุ่มคิดได้ด้วยปัญญาจากทัศนคติที่มีต่อสิ่งเร้าอันเกิดจากบุคคลสถานการณ์กลุ่มสังคมที่โน้มเอียงหรือที่จะตอบสนองในทางบวกหรือทางลบ

เป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ โดยองค์ประกอบสำคัญที่ก่อให้เกิดความตระหนักรู้และมีความเข้าใจมีอารมณ์ความรู้สึก มีการแสดงออกทั้งทางกายทางวาจาที่มีต่อสิ่งเร้าหรือแนวโน้มที่บุคคลจะกระทำของตนในด้านดีหรือชั่ว

-สุขภาพจิต หมายถึง สภาวะของจิตใจที่มีความสุขสามารถควบคุมอารมณ์ ให้นั่นคง ทำจิตใจให้เบิกบานแจ่มใสปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ทุกสถานการณ์โดยปราศจากความวิตกกังวลหรือข้อขัดแย้งใดๆ ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและสังคม

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ ได้แก่ สถานภาพ พรชชา อายุ ระดับการศึกษาทางธรรม ระดับการศึกษาสามัญ

ส่วนที่ ๒ องค์ประกอบของการพัฒนาคุณลักษณะของการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา ๔ องค์ประกอบ ข้อคำถามของแบบประเมินที่สร้างขึ้นจำนวน ๔๔ ข้อ

ตอนที่ ๑ แบ่งเป็นข้อคำถามด้านคุณลักษณะของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาในการศึกษาแนวพุทธ เป็นการประเมินแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) ให้เลือกตอบเพียงระดับใดระดับหนึ่ง จำนวน ๑๐ ข้อ

ตัวอย่างแบบประเมินด้านคุณลักษณะของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาในการศึกษาแนวพุทธ

ข้อ	คำถาม	ระดับการประเมิน				
		๕	๔	๓	๒	๑
องค์ประกอบที่ ๑						
คุณลักษณะของพระสงฆ์ในการศึกษาแนวพุทธ						
๑.	ฉันเป็นคนอดทนและรอคอยได้					
๒.	ฉันมีสติในการรับฟัง					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินด้านคุณลักษณะของพระสงฆ์ในการศึกษาแนวพุทธ
ตารางที่ ๓.๒ แสดงเกณฑ์การให้คะแนน

ระดับความคิดเห็น	คะแนนเชิงบวก	คะแนนเชิงลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง (มากที่สุด)	๕	๑
เห็นด้วย (มาก)	๔	๒
ไม่แน่ใจ (ปานกลาง)	๓	๓
ไม่เห็นด้วย (น้อย)	๒	๔
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (น้อยที่สุด)	๑	๕

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยระดับคุณลักษณะของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาในการศึกษาแนวพุทธ สามารถแบ่งได้ตามแนวคิดของ Best ได้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย ระดับการประเมินคุณลักษณะของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาในการศึกษาแนวพุทธ

๑.๐๐ - ๑.๘๐ มีระดับคุณลักษณะในการศึกษาแนวพุทธน้อยที่สุด

- ๑.๘๑ - ๒.๖๐. มีระดับคุณลักษณะในการปรึกษาแนวพุทธน้อย
 ๒.๖๑ - ๓.๔๐ มีระดับคุณลักษณะในการปรึกษาแนวพุทธปานกลาง
 ๓.๔๑ - ๔.๒๐ มีระดับคุณลักษณะในการปรึกษาแนวพุทธมาก
 ๔.๒๑ - ๕.๐๐ มีระดับคุณลักษณะในการปรึกษาแนวพุทธมากที่สุด

ตอนที่ ๒ แบ่งเป็นข้อคำถามด้านความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ เป็นการประเมินแบบ ถูก - ผิด (true - false item) ให้เลือกตอบเพียงหนึ่งข้อ จำนวน ๑๐ ข้อ

ตัวอย่างแบบประเมินด้านความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ

ข้อ	คำถาม	ความเข้าใจ	
		ถูก	ผิด
ด้านความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ			
๑.	การให้คำแนะนำเป็นวิธีการช่วยเหลือบุคคลที่กำลังประสบความทุกข์		
๒.	เมื่อมีความทุกข์ต้องหาทางแก้ไขในทันที		

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินด้านความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ
 ตอบคำถามถูกต้องตามคำเฉลยได้ ๑ คะแนน ข้อคำถามที่ถูกต้องประกอบด้วยข้อ
 ตอบคำถามถูกต้องตามคำเฉลยได้ ๐ คะแนน ข้อคำถามที่ถูกต้องประกอบด้วยข้อ

ตอนที่ ๓ ข้อคำถามด้านการใช้ทักษะการปรึกษาแนวพุทธ เป็นแบบสอบถามที่กำหนด
 สถานการณ์และให้เขียนตอบ จำนวน ๑๒ ข้อ

ตัวอย่างแบบประเมินด้านการใช้ทักษะการปรึกษาแนวพุทธ

๑. สถานการณ์ที่ ๑ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การสะท้อนความรู้สึก

CL : น้องผมเขาเอาผลสอบมาให้แม่ดูครับหลวงพี่ แม่เป็นปลื้มมาก เขาไม่เคยได้ต่ำกว่า

๒.๕ แล้วแม่ก็หันมาจัดการกับผม ว่าทำไมไม่เอาน้องเป็นตัวอย่างบ้าง

CO:.....

๒. สถานการณ์ที่ ๒ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การตั้งใจฟัง

CL : วันนี้อยม/คุณต้องให้ศิโมเป็นวันสุดท้ายแล้ว รู้สึกแย่มากๆ มันจะหายไปไหนนี่พระ
 อาจารย์

CO:.....

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินด้านการใช้ทักษะการปรึกษาแนวพุทธ

ใช้สูตรค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างผู้ตรวจ ๒ คน (Rater Agreement Indexes

(RAI) เป็นการวิเคราะห์คู่ขนานที่คำนวณจากผู้เชี่ยวชาญผู้ตรวจ ๒ ท่าน

ตอบคำถามถูกต้องตามความเห็นผู้เชี่ยวชาญได้ ๑ คะแนน

ตอบคำถามไม่ถูกต้องตามความเห็นผู้เชี่ยวชาญค่าเฉลี่ยได้ ๐ คะแนน

ตอนที่ ๔ ข้อคำถามด้านกระบวนการในการศึกษาแนวพุทธ เป็นแบบสอบถามที่เลือกขั้นตอนการศึกษาแนวพุทธที่ท่านเห็นว่าเหมาะสมกับสถานการณ์ที่สุด ๑ คำตอบ จำนวน ๑๒ ข้อ

ตัวอย่างแบบประเมินด้านกระบวนการในการศึกษาแนวพุทธ

๑. “วันนี้เอาตมามาบิณฑบาตความทุกข์ในใจ มีอะไรที่พอจะเล่าให้อตมาฟังบ้างไหม”

ขั้นตอนที่.....

๒ “คุณโยม/คุณมีเรื่องราวในใจที่พอแบ่งปันให้อตมาฟังได้บ้าง”

ขั้นตอนที่.....

๓. “รบกวนโยม/คุณลองเล่าถึงเรื่องความขัดแย้งระหว่างคุณโยมกับโยมแม่ให้อตมาฟังหน่อยว่าเป็นมาอย่างไร”

ขั้นตอนที่.....

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินด้านความเข้าใจในการศึกษาแนวพุทธ

ตอบคำถามถูกต้องตามค่าเฉลี่ยได้ ๑ คะแนน

ตอบคำถามไม่ถูกต้องตามค่าเฉลี่ยได้ ๐ คะแนน

การแปลผลคะแนน

๐.๗๖ - ๑.๐๐ คะแนน มีความรู้เกี่ยวกับการศึกษามาก

๐.๕๑ - ๐.๗๕ คะแนน มีความรู้เกี่ยวกับการศึกษาพอสมควร

๐.๒๖ - ๐.๕๐ คะแนน มีความรู้เกี่ยวกับการศึกษาน้อย

๐.๐๐ - ๐.๒๕ คะแนน มีความรู้เกี่ยวกับการศึกษาน้อยมาก

ตอนที่ ๕ ข้อคำถามด้านปัจจัยจิตลักษณะ เป็นการประเมินแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) ให้เลือกตอบเพียงระดับใดระดับหนึ่ง จำนวน ๒๐ ข้อ

ตัวอย่างแบบประเมินด้านปัจจัยจิตลักษณะ

ข้อที่	คำถาม/ข้อความ	ระดับของจิตปัญญา				
		๕	๔	๓	๒	๑
	ปัจจัยตามจิตลักษณะ					
	ด้านลักษณะมุ่งอนาคต					
๑	ท่านสามารถเล็งเห็นผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต					
๒	มีการวางแผนการทำงานเพื่ออนาคตในวันข้างหน้า					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินด้านปัจจัยจิตลักษณะ

ตารางที่ ๓.๒ แสดงเกณฑ์การให้คะแนน

ระดับความคิดเห็น	คะแนนเชิงบวก	คะแนนเชิงลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง (มากที่สุด)	๕	๑
เห็นด้วย (มาก)	๔	๒
ไม่แน่ใจ (ปานกลาง)	๓	๓
ไม่เห็นด้วย (น้อย)	๒	๔
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (น้อยที่สุด)	๑	๕

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยระดับด้านปัจจัยจิตลักษณะ สามารถแบ่งได้ตามแนวคิดของ Best ได้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับการประเมินด้านปัจจัยจิตลักษณะ
๑.๐๐ - ๑.๘๐	มีระดับปัจจัยจิตลักษณะในการศึกษาแนวพุทธน้อยที่สุด
๑.๘๑ - ๒.๖๐.	มีระดับปัจจัยจิตลักษณะในการศึกษาแนวพุทธน้อย
๒.๖๑ - ๓.๔๐	มีระดับปัจจัยจิตลักษณะในการศึกษาแนวพุทธปานกลาง
๓.๔๑ - ๔.๒๐	มีระดับปัจจัยจิตลักษณะในการศึกษาแนวพุทธมาก
๔.๒๑ - ๕.๐๐	มีระดับปัจจัยจิตลักษณะในการศึกษาแนวพุทธมากที่สุด

๓.๓.๒ การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงทดลองโปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิต การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยชุดนี้ ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้มีความสอดคล้องเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย โดยการดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ดังนี้

๑. การตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องสังเคราะห์เป็นโปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา จากหลักธรรมหลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในการการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องรวมเข้าเป็นองค์ประกอบหลังจากสร้างแบบโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาเสร็จแล้ว ผู้วิจัยนำสมรรถนะการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาที่ได้ไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และสำนวนภาษาให้ตรงตามเนื้อหาของงานวิจัย ในบริบทขอโปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา แล้วนำข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไขแบบโปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาต่อไป

๒) การตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาที่ใช้ในการวิจัยเชิงทดลอง

ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาที่ได้จากการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญเป็นฐานในการสร้างแบบประเมินโครงการเพื่อวัดคุณลักษณะความรู้ ทักษะ และกระบวนการการศึกษาแนวพุทธหลังจากสร้างเสร็จแล้ว ผู้วิจัยนำแบบประเมินรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาที่ได้ไปไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ ๕ รูป/คน พระสงฆ์ผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ได้แก่ ได้แก่ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ผศ.ดร., อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, รศ.ดร., พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ, ผศ.ดร.ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระครูพิพิธปริยัติกิจ, ผศ.ดร. อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้การปรึกษา อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ผศ.ดร. วิชชุดา ฐิติโชติรัตน์ อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้การปรึกษา อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, และ ผศ.ดร.สาระ มุกดี อาจารย์พิเศษประจำภาควิชาจิตวิทยามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รวมจำนวนทั้งสิ้น ๖ รูป/คน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องระหว่างแบบสัมภาษณ์ที่สร้างกับแนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย และสำนวนภาษาให้ตรงตามเนื้อหาของการวิจัยและเหมาะสมกับในบริบทของสังคมไทยหาค่าความสอดคล้องระหว่างแบบสอบถามกับวัตถุประสงค์หรือเนื้อหา (Index of item objective congruence : IOC) ตั้งแต่ ๐.๕๐ - ๑.๐๐ ผู้เชี่ยวชาญได้เสนอแนะปรับปรุงข้อความบางข้อความและผู้วิจัยได้ปรับปรุงแบบประเมินตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญเรียบร้อยแล้ว

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ๒ วิธี คือ ๑) ข้อมูลปฐมภูมิโดยการทบทวนหลักฐานเกี่ยวกับหลักฐานในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา คัมภีร์อื่นๆที่ปรากฏและการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการพระสงฆ์ที่เข้าร่วมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ของกลุ่มตัวอย่าง ๒) ข้อมูลทุติยภูมิ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ตลอดจนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากผลงานวิจัยของผู้ที่เคยนำกระบวนการทางจิตวิทยาไปทดลองนำมาประยุกต์ใช้ในงานวิจัยนี้

๓.๔.๑ การรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์

๑. ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์ ประเภทการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-depth interview) โดยผู้วิจัยจะพูดคุยอย่างไม่เป็นทางการ การถามซ้ำ หรือให้ยกตัวอย่างโดยอาศัยแนวคำถามที่สร้างขึ้นและใช้คำถามย่อยเพื่อเจาะลึกข้อมูลให้ผู้ให้ข้อมูลเล่าประสบการณ์ของตนอย่างลึกซึ้ง และครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย ทั้งนี้ระยะเวลาในการให้สัมภาษณ์ขึ้นอยู่กับผู้ให้ข้อมูล

๒. การบันทึกภาคสนาม เพื่อสังเกตและฟังสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์ ผู้วิจัยจดบันทึกสรุปลึ้นๆ เฉพาะประเด็นสำคัญที่เกิดขึ้นทันทีเมื่อออกมาจากการเก็บ

รวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร อย่างไร และบันทึกการสื่อสารที่ได้จากการสังเกต เช่น การแสดงกิริยาท่าทาง สีหน้า ลักษณะคำพูด หรือน้ำเสียงของผู้ให้ข้อมูลตามความเป็นจริง โดยไม่ตีความ นอกจากนี้ยังต้องบันทึกเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก หรือปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้วิจัย ขณะที่เก็บรวบรวมข้อมูล

๓. ผู้วิจัยได้ขออนุญาตทำการบันทึกเทปเสียงสนทนาการตอบคำถามในการสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน เพื่อให้ได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ครบถ้วนสมบูรณ์ โดยก่อนการบันทึกเทป เมื่อได้รับความยินยอมแล้ว จึงทำการบันทึกโดยชี้แจงว่าเทปดังกล่าวจะมีการทำลายเมื่อสิ้นสุดการเก็บข้อมูล

๔. การถอดข้อความจากเทป เพื่อบันทึกให้เป็นระเบียบทุกวันหลังการสัมภาษณ์ โดยถอดข้อความเป็นคำต่อคำ ประโยคต่อประโยค เพื่อบันทึกเหตุการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นขณะสัมภาษณ์ ตรวจสอบข้อมูลที่ยังไม่ชัดเจนครบถ้วน พร้อมทั้งคำถามเพิ่มเติมเพื่ออาจจะนำไปสัมภาษณ์ครั้งต่อไป และเป็นแนวทางจัดเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งต่อไป

๕. การยุติการเก็บข้อมูล เป็นช่วงที่ผู้วิจัยถอนตัวจากสนามการศึกษา (leaves the field) เมื่อพิจารณาว่าข้อมูลที่ได้มีความละเอียดลุ่มลึก ครอบคลุมประเด็นปัญหาการวิจัยแล้ว ก็สามารถยุติการเก็บข้อมูล สิ่งที่น่าระวัง คือ ข้อมูลที่ได้อาจมีปริมาณมากแต่ไม่สามารถนำมาวิเคราะห์ ต่อต่อปัญหาวิจัยได้ทั้งหมด ผู้วิจัยจึงต้องตรวจสอบอย่างถี่ถ้วนว่าเป็นข้อมูลที่เกี่ยวข้อ และมีประโยชน์ต่อการตอบปัญหาการวิจัย

๓.๔.๒ การรวบรวมข้อมูลจากแบบประเมินการรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา

๑. ก่อนการทดลองโปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา ผู้วิจัยได้ให้พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาทำแบบประเมินรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาจำนวน ๓๐ ชุดและได้รับประเมินกลับมาทั้งหมด

๒. หลังการทดลองโปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา ผู้วิจัยได้ให้พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาผู้ให้การปรึกษาทำแบบประเมินรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์จำนวน ๓๐ ชุดและได้รับประเมินกลับมาทั้งหมด

๓. หลังการฝึกภาคปฏิบัติรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา ผู้วิจัยได้ให้พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาผู้ให้การปรึกษาทำแบบประเมินรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์จำนวน ๓๐ ชุดและได้รับประเมินกลับมาทั้งหมด

๓.๕ การดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยในส่วนรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา ได้ดำเนินการ ดังนี้

๑) ขึ้นเตรียมการ

๑. ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัย โดยนำหนังสือขอความร่วมมือจากองค์กรส่วนคณะสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาจังหวัดและขอใบจริยธรรมจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขอเก็บข้อมูลในการวิจัย

๒. จัดเตรียมแผนดำเนินการโครงการฝึกอบรมโปรแกรมการรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา โดยกำหนดแนวทางและแผนการจัดกิจกรรมตามคู่มือหลักสูตรที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

๓. ในการดำเนินการ ผู้วิจัยได้เชิญวิทยากรกลุ่มพระอาสาสมัครมาเป็นผู้เป็นพระอาจารย์วิทยากรในการฝึกภาคปฏิบัติ

๔. ผู้วิจัยนำเสนองานวิจัยผ่านคณะกรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒) ขั้นตอนทดลอง

๑. ผู้วิจัยพบพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาที่เข้าร่วมโครงการฝึกปฏิบัติรูปแบบและกระบวนการ เพื่ออธิบายวัตถุประสงค์ และประโยชน์ทางการศึกษา และขอความร่วมมือในการทำแบบประเมินโครงการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

๒ ผู้วิจัยดำเนินการชี้แจงเกี่ยวกับโครงการวิจัยและระยะเวลาในการดำเนินการให้แก่พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย เพื่อดำเนินการตามหลักจริยธรรมและจรรยาบรรณในการปฏิบัติงานวิจัย ผู้วิจัยได้ขอให้พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาที่สมัครใจในการเข้าร่วมงานวิจัยลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย

๓) ผู้วิจัยได้เลือกสถานที่ ที่สัปปายะและมีความเหมาะสมต่อการดำเนินกิจกรรมในทุก

ระยะ

การคัดเลือกสถานที่ฝึกภาคปฏิบัติ

๓.๑ คัดเลือกสถานที่ฝึกปฏิบัติที่ดำเนินกิจการสอดคล้องกับโครงการกิจกรรมและมีความพร้อม เข้าใจและสนับสนุนจุดมุ่งหมายของการฝึกปฏิบัติ

๓.๒ มีความปลอดภัยของสถานที่ตั้ง สภาพะการทำงาน และการเดินทาง

๓.๓ สามารถจัดบุคลากรฝ่ายสถานที่ฝึกปฏิบัติเพื่อดูแลการฝึกปฏิบัติ

๓.๔ มี Case ที่มีความยากง่ายเหมาะสมกับเวลาฝึกและความรู้ของพระจิตอาสา

๓.๕ ยินดีรับพระจิตอาสาฝึกปฏิบัติ

ทั้งนี้ศูนย์วัดศรีอุทัย ตำบลอุทัยสวรรค์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู มีความสนใจต่อกิจกรรมของกลุ่มพระอาสาสมัครและอนุญาตให้กลุ่มพระอาสาสมัครเข้าร่วมดำเนินกิจกรรม

๔) ดำเนินการทดลองตามแบบแผน พระจิตอาสาจะมีการจัดบันทึกทุกครั้งในการฝึกกิจกรรมฝึกภาคปฏิบัติภาคสนาม หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม ผู้วิจัยจะรวบรวมผลการดำเนินกิจกรรมทั้งหมดมาสังเคราะห์และสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ต่อไป

๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๖.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อให้ผู้วิจัยเกิดความมั่นใจว่าข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมมานั้นมีความถูกต้องเพราะการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเน้นการใช้อัตวิสัย ผู้วิจัยนำเทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลเอกสาร (Content Analysis) โดยการนำหลักกรรมทางพระพุทธศาสนา แนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยาตะวันตก จิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธมาสังเคราะห์ วิเคราะห์ในเชิงพรรณนา และจำแนกและจัดระบบข้อมูล (Typology and Taxonomy) นำข้อมูลที่ได้นำมาจำแนกและจัดหมวดหมู่ออกให้เป็นระบบ และวิเคราะห์สรุปอุปนัย (Analytic Induction) เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น

สำหรับการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลผู้วิจัยใช้การตรวจสอบข้อมูลสามเส้า (Triangulation) โดยแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท ได้แก่ (๑) การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (data triangulation) (๒) การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย (investigator triangulation) และ (๓) การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี (theory triangulation)

๓.๕.๓ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

การดำเนินการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ตามขั้นตอน และตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของข้อมูล ตลอดจนจำนวนของแบบประเมินทั้งก่อน-หลังสมรรถนะการปฏิบัติจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา

๓.๕.๔ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

การคำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัก (Cronbach's Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบัก (Cronbach)^๒ จากสูตร ดังนี้

$$\text{สูตรคือ } \alpha = \frac{k}{k-1} \left\{ \frac{\sum s_i^2}{S_t^2} \right\} 1-$$

เมื่อ	α	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
	n	แทน	จำนวนข้อของเครื่องมือวัด
	k	แทน	จำนวนข้อแบบสอบถาม
	$\sum s_i^2$	แทน	ผลรวมของความแปรปรวนของแต่ละข้อ
	S_t^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนรวม

การคำนวณหาค่าความสอดคล้องดัชนีระหว่างข้อความกับวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence Index = IOC) โดยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญว่า เหมาะสม (+ ๑) ไม่เหมาะสม (- ๑) และไม่แน่ใจ (๐) ซึ่งมีสูตรดังนี้

^๒ ประสิทธิ์ สุวรรณรักษ์, ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์, (บุรีรัมย์ : สถาบันราชภัฏบุรีรัมย์, ๒๕๕๒), หน้า ๒๖๑.

สูตร $IOC = \frac{\Sigma R}{n}$

เมื่อ IOC = แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความกับวัตถุประสงค์
 ΣR = แทน ผลรวมคะแนนของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด
 N = แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

๓.๕.๕ สถิติวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive analytical statistics)

สถิติวิเคราะห์เชิงพรรณนาเป็นสถิติที่นำมาใช้บรรยายคุณลักษณะของข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาจากกลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษา ได้แก่

๑) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Arithmetic Mean)^๓

$$\bar{X} = \frac{\Sigma x}{n}$$

เมื่อ X แทน คะแนนแต่ละตัวในกลุ่มตัวอย่าง
 \bar{X} แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
 Σx แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 n แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

๒) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)^๔ ใช้วิเคราะห์และแปลความหมายของข้อมูลต่างๆ ซึ่งใช้คู่กับค่าเฉลี่ย เพื่อแสดงลักษณะการกระจายของคะแนนแต่ละครั้งซึ่งคำนวณได้จากสูตร

$$S.D. = \sqrt{\frac{n(\Sigma fx^2) - (\Sigma x)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ $S.D.$ หมายถึง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 Σfx^2 หมายถึง ผลรวมกำลังสอง
 $(\Sigma x)^2$ หมายถึง ผลรวมของข้อมูล
 n หมายถึง จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างการทดลอง

๓.๕.๖ สถิติวิเคราะห์เชิงอนุมาน (Inferential analysis statistics)

^๓ พวงรัตน์ ทวีรัตน์, วิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๗-๑๐๘.

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕๘.

สถิติวิเคราะห์เชิงอนุมาน เป็นสถิติที่ใช้ผลที่ศึกษาได้จากกลุ่มทดลอง สำหรับการวิเคราะห์โปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ระหว่างการวัดก่อน-หลัง และระยะติดตามผล ๑๕ วัน ด้านคุณลักษณะผู้ให้การศึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ด้านความเข้าใจในการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ด้านทักษะการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ด้านกระบวนการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ด้านปัจจัยจิตลักษณะ และด้านระดับสุขภาวะทางจิต โดยการทดสอบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวเมื่อมีการวัดซ้ำ(One-way repeated measure ANOVA) และการทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่าง t-test แบบ Dependent Samples t-test โดยมีสูตรการคำนวณดังนี้

สูตร One-way repeated measure ANOVA

$$F = \frac{MS_{Tr}}{MS_E} ; df = k-1, (k-1)(n-1)$$

เมื่อ MS_{Tr}	แทน ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของสิ่งทดลอง
MS_E	แทน ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของความคลาดเคลื่อน
df	แทน ระดับชั้นความอิสระ (Degree of freedom)
k	แทน จำนวนกลุ่ม
n	แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างการทดลอง

สูตร Dependent Samples t-test^๕

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{(N-1)}}}$$

เมื่อ	t	หมายถึง	ค่า Dependent Samples test
	n	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง (คู่)
	$\sum D$	หมายถึง	ผลรวมของผลต่างของคะแนนของกลุ่มตัวอย่าง
	$\sum D^2$	หมายถึง	ผลรวมของผลต่างของคะแนนของกลุ่มตัวอย่างยกกำลังสอง
	$(\sum D)^2$	หมายถึง	ผลรวมของผลต่างของคะแนนของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดยกกำลังสอง

^๕ ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, **เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๓๘, หน้า ๘๔.

บทที่ ๔ ผลการวิจัย

ในส่วนนี้เป็นการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกรบกวนจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา” มีวัตถุประสงค์ ๑. เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาตามแนวหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาในการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกรบกวนจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ ๒. เพื่อศึกษาประสิทธิภาพผลโปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกรบกวนจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ๓. เพื่อเสนอผลโปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกรบกวนจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ตามกรอบดังต่อไปนี้ ผู้วิจัยกำหนดรูปแบบวิธีวิจัย (Research Methodology) แบ่งออกเป็น ๒ ระยะ คือ

ระยะแรก เป็นการดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประกอบด้วย กลุ่มผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนาจำนวน ๖ รูป/คน และผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาจำนวน ๖ คน เพื่อนำผลการสัมภาษณ์มาใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนาโปรแกรมสำหรับทดลอง

ระยะที่สอง เป็นการดำเนินการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง (Experiment Group) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นแบบเจาะจงเลือกจากพระสงฆ์จิตอาสา เป็นพระสังฆาธิการ ครูพระสอนศีลธรรม และพระนักเผยแผ่พระพุทธศาสนาประจำจังหวัด ซึ่งเป็นโครงการของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยร่วมกับคณะสงฆ์จังหวัดหนองบัวลำภู จำนวน ๑๐๐ รูป พระสงฆ์และกลุ่มนักจิตอาสาที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมทดลอง จำนวน ๓๐รูป/คน กลุ่มทดลองจะเข้าร่วมโปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกรบกวนจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยทำการวัดผลทั้งก่อนทดลอง (Pre-test) และหลังทดลอง (Post-test)

โดยผู้วิจัยจะได้นำเสนอลำดับการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัย ดังนี้

๔.๑ ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

๔.๑.๑ ผลการวิเคราะห์แนวคิดรูปแบบการพัฒนาตามแนวหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาในการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกรบกวนจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์

๔.๑.๒ ผลการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ประสิทธิภาพโปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกรบกวนจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

๔.๑.๓ นำเสนอผลโปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกรบกวนจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

๔.๓ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกรบกวนจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา”

๔.๑ ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

๔.๑.๑ ผลการวิเคราะห์แนวคิดรูปแบบการพัฒนาตามแนวหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาในการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์

๑) ผลการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการดูแลผู้ถูกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญและผู้มีประสบการณ์การดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์จำนวน ๑๒ รูป/คน แบ่งเป็น ๒ กลุ่มๆละ ๖ คน ประกอบด้วย ๑) กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา ๒) กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ดังนี้

ตารางที่ ๔.๑ แสดงความคิดเห็นในเรื่องความหมายการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์

๑. ความหมายการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์	
แนวคิดผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา (A)	แนวคิดผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา (B)
การดูแลแบบมนุษย์พึ่งดูแลมนุษย์ด้วยกันเอง อย่างเข้าใจความเป็นมนุษย์	การดูแลทั้งโรคและจิตใจของผู้ถูกระทบจากความรุนแรง
๑. เข้าใจธรรมชาติกาย ธรรมชาติใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามกฎไตรลักษณ์ (A๑)	๑. ให้บริการด้วยใจเข้าถึงใจเน้นการดูแลด้านจิตใจเป็นอันดับแรก ประคับประครองจิตใจให้อุ่นใจ มั่นใจ คลายกังวล (B๑,B๓,B๔)
๒. ดูแลรักษาเสมือนญาติมิตร ด้วยความรัก ความเมตตา ปราบปรามและยินดี อยากให้เขาหายจากความทุกข์จากการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ทั้งกายและใจ (A๒,A๓)	๒. เข้าใจความต้องการของมนุษย์มองว่ามนุษย์ต้องการอะไร เราต้องการอะไรคนไข้ก็ต้องการอย่างนั้น เช่นกันเพื่อให้บริการอย่างมีมาตรฐานตามความต้องการ (B๒,B๖)
๓. มนุษย์พึ่งดูแลช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ เกื้อกูลกัน เหมือนเพื่อนมนุษย์ เห็นอกเห็นใจ เข้าใจ ยินดีต่อกันในฐานะเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกัน (A๓,A๔,A๕,A๖)	๓. แนวคิดพื้นฐานในการมองมนุษย์ตามคติมนุษยนิยม คือให้ความเคารพและเห็นมนุษย์มีคุณค่ามีความหมายมีความเจริญงอกงามภายใน สามารถเดินไปถึงสิ่งสูงสุด (B๔,B๕)

สรุปแนวคิดโดยภาพรวม

การดูแลผู้ถูกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ หมายถึง การดูแลแบบมนุษย์พึ่งดูแลมนุษย์ด้วยกันเอง อย่างเข้าใจความเป็นมนุษย์

๑. มองผู้ถูกระทบจากความรุนแรงว่าเป็นมนุษย์ เข้าใจธรรมชาติของกาย ธรรมชาติใจ และยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามกฎไตรลักษณ์ เข้าใจความต้องการของมนุษย์มองว่า มนุษย์ต้องการอะไร กล่าวคือ เราต้องการอะไร ผู้ถูกระทบจากความรุนแรงก็ต้องการอย่างนั้นเช่นกัน ทำให้เกิดบริการอย่างมีมาตรฐานตรงตามความต้องการ และไม่มองว่าเขาเป็นผู้ถูกระทบจากความรุนแรง

แต่มองเขาเป็นคนๆหนึ่ง คำนึงถึงความแตกต่างของมนุษย์ มองเขาเป็นครู เพราะโรคแต่ละโรคแตกต่างกัน ทำให้ได้เรียนรู้จากผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง มองเห็นคุณค่าในความเป็นมนุษย์ เห็นมนุษย์มีคุณค่า มีความหมาย มีความเจริญงอกงามภายใน สามารถเดินไปถึงสิ่งสูงสุด

๒. มองผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงเสมือนญาติ ดูแลรักษาเสมือนญาติมิตร ด้วยความรัก ความเมตตาจากหัวใจจริงๆ ปรารถนาและยินดีให้เขาหายจากความทุกข์จากการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ เน้นการดูแลด้านจิตใจเป็นอันดับแรก ให้ความสำคัญกับความรู้สึกและจิตใจของผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง ฟังดูแลช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ เกื้อกูลกัน มีความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจ ปรารถนาดี และยินดีต่อกัน ในฐานะเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน

๓. มีความตระหนักรู้ในตนเอง (Self awareness) และเข้าใจคนอื่น (Empathy) เปิดโอกาสให้ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงได้ระบายและรับฟังด้วยหัวใจ ให้บริการด้วยใจเข้าถึงใจ เน้นการดูแลด้านจิตใจเป็นอันดับแรก คอยประคับประคองจิตใจผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงให้รู้สึกอุ่นใจ มั่นใจ คลายกังวล ให้บริการที่มีคุณภาพเข้าถึงใจมนุษย์ เกิดความสุขทั้งผู้ให้ และผู้รับ

ตารางที่ ๔.๒ แสดงความคิดเห็นเรื่องหลักแนวทางการดูแลผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์

๒. หลักแนวทางการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์	
แนวคิดผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา (A)	แนวคิดผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา (B)
<p>การบูรณาการศาสตร์สองศาสตร์ระหว่างหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาการให้คำปรึกษา</p> <p>๑. แนวคิดมนุษย์กับมนุษย์เอื้อเฟื้อกัน ดูแลกัน ด้วยความรัก ความเมตตาและ ความปรารถนาดี โดยอยากที่จะให้ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงนั้น หายจากความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ ใช้หลักกัลยาณมิตร ๗ (ปรโตโฆชะ) และโยนิโสมนสิการ (A๓,A๖) ๒. มองผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงเปรียบเสมือนญาติเราจะต้องเอาใจใส่ ดุจดบิดา มารดา หรือญาติของเราเอง โดยอาศัยหลักธรรมและ การปฏิบัติธรรมเข้ามาช่วยในการดูแล เพื่อที่จะให้ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงหายจากความทุกข์ที่มีทั้งทางกายและทางใจ ก่อให้เกิดความสุขสงบขึ้นมาได้ เป็นสิ่งที่เกิดจากลงมือปฏิบัติธรรมโอสถ นั้นเอง (A๓)</p> <p>๓. เข้าใจความทุกข์ของผู้ถูกกระทบ</p>	<p>เป็นการผสมผสานศาสตร์สองศาสตร์ระหว่างหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและแนวคิดจิตวิทยาในการเข้าใจว่าคนต้องการอะไร และรู้สึกอย่างไร</p> <p>๑. ดูแลผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงเสมือนญาติ ฟังให้การดูแลด้วยความรัก (B๕)</p> <p>๒. คำนึงถึงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ให้เกียรติ ให้คุณค่า ให้ให้การดูแลอย่างเสมอภาค(B๓,B๖)</p> <p>๓. ดูแลให้ครบมิติแบบองค์รวม เน้นมิติใจเป็นสำคัญ (B๒,B๔)</p> <p>๔. มองเห็นความทุกข์ของผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง ด้วยใจเมตตา ปรารถนาให้เขาพ้นทุกข์ มีความเข้าใจในความทุกข์ ความคิด ความรู้สึกและการกระทำของผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง ผู้ดูแลควรมีความรู้ในการดูแลผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงอธิบายทำความเข้าใจในรายละเอียดความทุกข์กาย ทุกข์ใจของผู้ถูกกระทบจาก</p>

แนวคิดผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา (A)	แนวคิดผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา (B)
<p>จากความรุนแรง และมนุษย์ทุกคนที่มีความทุกข์เหมือนกันหมด ทำให้เราไม่ประมาท นำความเจ็บป่วยหรือความทุกข์มาเป็นบทเรียนและพัฒนาตนเอง มีความเข้าใจหลักอริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์และใช้หลักพรหมวิหารธรรมเป็นนิจ(A๑,A๕)</p> <p>๔. มองว่าผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงเป็นมนุษย์สามารถพัฒนาได้ ผู้ดูแลเป็นเพียงผู้บอก ผู้ชี้ทาง ชี้ชวน สะท้อนให้ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงเห็นทาง คอยให้กำลังใจอยู่เคียงข้าง(A๒,A๔)</p>	<p>ความรุนแรง ทำอย่างไรให้ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงออกจากทุกข์ได้ (B๓)</p>

สรุปแนวคิดโดยภาพรวม

หลักแนวคิดการดูแลผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ เป็นการบูรณาการศาสตร์สองศาสตร์เข้าด้วยกันคือหลักธรรมทางพุทธศาสนาและหลักจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

๑. หลักแนวคิดความเป็นมนุษย์ มนุษย์พึ่งช่วยเหลือ เอื้อเพื่อดูแลมนุษย์ด้วยกันเองด้วยความรัก ความเมตตาและความปรารถนาดี โดยอยากที่จะให้ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงนั้น หายจากความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ คำนึงถึงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ให้เกียรติ ให้คุณค่า และความเสมอภาค มองว่าผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงเป็นมนุษย์สามารถพัฒนาได้ด้วยตนเอง ผู้ดูแลเป็นเพียงผู้บอก ผู้ชี้ทาง ชี้ชวนและสะท้อนให้ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงเห็นทาง คอยให้กำลังใจอยู่เคียงข้าง เข้าใจในความเป็นมนุษย์เอาใจเขามาใส่ใจเรา เขามีความคิดความรู้สึกเหมือนๆเรา เน้นการดูแลด้านจิตใจเป็นอันดับแรก ให้ความสำคัญกับความรู้สึกและจิตใจของคนไข้ ไม่มองผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงว่าเป็นผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงแต่มองว่าเป็นคนๆหนึ่ง เข้าใจบริบทและวิถีชีวิต วัฒนธรรมของผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงแต่ละคนที่แตกต่างกันและได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน

๒. หลักแนวคิดการดูแลผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงเสมือนญาติ ให้การดูแลด้วยความรัก ความเมตตา จากหัวใจจริงๆ มีความปรารถนาดี ยินดีและให้อภัย เอาใจใส่ดุจบิดา มารดา หรือญาติของเราเอง โดยอาศัยหลักธรรมและการปฏิบัติธรรมเข้ามาช่วยในการให้การดูแล เพื่อที่จะให้ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงหายจากความทุกข์ทั้งทางกายและใจ ก่อให้เกิดความสุขสงบขึ้นมาได้ เป็นสิ่งที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติธรรมโอสถ นั่นเอง

๓. หลักแนวคิดการเข้าใจความทุกข์ของผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง เข้าใจหลักอริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์และใช้หลักพรหมวิหารธรรมเป็นนิจ มองเห็นความทุกข์ของผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง มีใจเมตตา ปรารถนาให้เขาพ้นทุกข์ มนุษย์ทุกคนมีความทุกข์เหมือนกันหมด ทำให้เราไม่ประมาท นำมาเป็นบทเรียนและพัฒนาตนเอง

๔. หลักแนวความคิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม คำนึงถึงทั้งมิติภายในและภายนอก ประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณโดยการพัฒนา กาย สังคม จิต ปัญญาของผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง

๕. หลักแนวความคิดการตระหนักรู้ในตนเอง (Self awareness) และการเข้าใจผู้อื่น (Empathy) ฟังโดยใช้หูที่สามคือฟังด้วยหัวใจหรือใช้ใจฟัง การเข้าไปสัมผัสทั้งกายและใจ ใช้หลักสมาธิและสติในการเยียวยาผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงและพัฒนาตนเองให้รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง

๖. หลักแนวคิดมโนธรรม หลักธรรมาภิบาล หลักศีลธรรมและกฎเกณฑ์ทางสังคม หลักศีลธรรมนำศีล ๕ เป็นพื้นฐาน และกฎเกณฑ์ทางสังคมเนื่องจากสังคมไทยเป็นสังคมแบบพื้แบบน่อง การบริการผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงเสมือนญาติมิตรจึงสอดคล้องกับสังคมไทย ตลอดจนหลักการของวิชาชีพแพทย์ พยาบาล ยึดอัตลักษณ์ของพยาบาล ๓ ประการ ๑) มีจิตบริการ (Service mind) ๒) มีความสามารถวิเคราะห์คนไข้ ซึ่งแต่ละคนแตกต่างกัน ๓) การมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงระหว่างเครือข่ายสุขภาพและชุมชน การสร้างเครือข่ายคนและระบบการดูแลสุขภาพผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ (Humanized Healthcare system)

ตารางที่ ๔.๓ แสดงความคิดเห็นเรื่อง หลักธรรมที่นำมาบูรณาการใช้ในการช่วยเหลือ

๓. หลักธรรมที่นำมาบูรณาการใช้ในผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์	
แนวคิดผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา (A)	แนวคิดผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา (B)
๑. พรหมวิหารธรรม ๔ (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) จำนวน ๖ ราย (A๑-A๖)	๑. พรหมวิหารธรรม ๔ (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) จำนวน ๖ ราย (B๑-B๖)
๒. อริยสัจ ๔ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) จำนวน ๔ ราย (A๑, A๔, A๖)	๒. สังคหัตถุธรรม (ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สمانนัตตตา) จำนวน ๔ ราย (B๒, B๓, B๕, B๖)
๓. ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) จำนวน ๓ ราย (A๓, A๔, A๕)	๓. ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) จำนวน ๒ ราย (B๕, B๖)
๔. สังคหัตถุธรรม ๔ (ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานนัตตตา) จำนวน ๒ ราย (A๑, A๓)	๔. อริยสัจ ๔ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) จำนวน ๒ ราย (B๔, B๖)
๕. ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) จำนวน ๒ ราย (A๓, A๔, A๕)	๕. สติปัญญา ๔ (กาย เวทนา จิต ธรรม) จำนวน ๒ ราย (B๑, B๔)
๖. กัลยาณมิตรธรรม ๗ (ปิโย ครุ ภาวนियो วัตตาจะ วัจนกัฆโม คัมภีร์ญจ กถัง กัตตา และโน จภูฏาเน นโยชเย) จำนวน ๒ ราย	๖. มัชฌิมาปติปทา (ทางสายกลาง) จำนวน ๑ ราย (B๔)
	๗. อิทธิบาท ๔ (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา) จำนวน ๑ ราย (B๓)

<p>(A๑,A๒)</p> <p>๗. โภชนงค์ ๗ (สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา) จำนวน ๑ ราย (A๔)</p> <p>๗. อัถณะ ๓ หรือหลักประโยชน์ ๓ ประการ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์เบื้องหน้า และประโยชน์สูงสุด จำนวน ๑ ราย (A๑)</p>	
---	--

สรุปแนวคิดโดยภาพรวม

หลักธรรมที่นำมาบูรณาการใช้ในการช่วยเหลือผู้ถูกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์

ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าเป็นการผสมผสานหลายหลักธรรมเข้าด้วยกัน ตามสภาพการณ์ ซึ่งหลักธรรมทั้งหมดจะมีความสัมพันธ์และหนุนเสริมกัน โดยผู้เชี่ยวชาญทั้งสามกลุ่มมีแนวคิดมุมมองเห็นตรงกันทั้งหมด ๑๐ รายว่าหลักพรหมวิหารธรรม ๔ มีความสำคัญต่อการดูแลผู้ถูกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ รองลงมามีแนวคิดตรงกัน ๖ รายคือ สังคหวัตถุธรรมและ อริยสัจ ๔ เห็นตรงกัน ๕ รายคือหลักไตรลักษณ์ เห็นตรงกัน ๓ รายคือ สติปัญญา ๔ ไตรสิกขา อิทธิบาท ๔ เห็นตรงกัน ๒ รายคือ มัชฌิมาปฏิปทา และ กัลยาณมิตรธรรม ๗ จำนวน ๒ ราย ส่วนหลักธรรมอื่นๆ ที่มีความคิดเห็นจำนวน ๑ รายล้วนเป็นหลักธรรมที่เสริมกันได้แก่ ชันธ ๕ ศีล ๕ โภชนงค์ ๗ ขันติธรรมและอิชิฐาน ๔ จำนวน ๑ ราย โดยที่หลักธรรมต่างๆมีส่วนเสริมกันตามเหตุการณ์

๑. พรหมวิหารธรรม ๔ ประกอบด้วย ๑) เมตตา มีความปรารถนาให้ผู้ถูกระทบจากความรุนแรงมีความสุขทางกายและทางใจ ผู้ดูแลระลึกถึงความทุกข์ของผู้ถูกระทบจากความรุนแรง ทำจิตผู้ถูกระทบจากความรุนแรงให้เป็นกุศล รักและปรารถนาดีให้ผู้ถูกระทบจากความรุนแรงมีความสุข ๒) กรุณา ปรารถนาให้ผู้ถูกระทบจากความรุนแรงพ้นจากความทุกข์ทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจ ช่วยเหลือ สงเคราะห์ผู้ถูกระทบจากความรุนแรง เช่นพาเดิน ลุก นั่ง พาเข้าห้องน้ำ ป้อนอาหาร เป็นต้น ๓) มุทิตา ยินดีกับเขา เมื่ออาการดีขึ้น เมื่อผู้ถูกระทบจากความรุนแรงมีความสุข มีความแข็งแรงขึ้น ยินดีกับเขาด้วยความบริสุทธิ์ใจ และ ๔) อุเบกขา วางใจเป็นกลางเมื่อช่วยแล้วอย่างเต็มความสามารถ ถ้าหายก็ดีใจด้วย ถ้าไม่หายก็ต้องวางใจ

๒. สังคหวัตถุธรรม ๔ ประกอบด้วยทาน ปิยวาจา อัถถจริยา สมานนัตตา ซึ่งต้องฝึกให้เป็นนิสัย ๑) ทาน การให้ การแบ่งปันสิ่งของ ธรรมทาน อภัยทาน การสละเวลาให้กับผู้ถูกระทบจากความรุนแรงได้ขอคำปรึกษา รับฟังปัญหา เวลาเมื่อเรื่องทุกข์ใจ และให้อภัยเมื่อผู้ถูกระทบจากความรุนแรงอยู่สภาวะหงุดหงิด ฉุนเฉียว ๒) ปิยวาจา ใช้ถ้อยคำที่สมควร เหมาะสม พูดคุยให้กำลังใจผู้ถูกระทบจากความรุนแรง การพูดจาดีต่อกันแค่พูดคุยกันก็ทำให้อารมณ์ดีขึ้นได้ ๓) อัถถจริยา การเอื้อประโยชน์การแนะนำที่เป็นประโยชน์อะไรที่ผู้ถูกระทบจากความรุนแรงทำไม่ได้ก็คอยช่วยเหลือ และ ๔) สมานนัตตตา การเสมอต้น เสมอปลาย ไม่ดูถูกดูหมิ่น ไม่แบ่งแยก ถือว่าเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน

๓. อริยสัจ ๔ ประกอบด้วย ๑) ทุกข์ รู้ว่าผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงเป็นอะไร เจ็บป่วยทางกายหรือทางใจ ๒) สมุทัย มีเหตุปัจจัยอะไรทำให้เกิดทุกข์หรือความเจ็บป่วยนั้น ๓) นิโรธ เป้าหมายการต้องการออกจากทุกข์หรือการเจ็บป่วยนั้น และ ๔) มรรค วิธีที่จะทำให้ออกจากทุกข์หรือการเจ็บป่วย

๔. ไตรลักษณ์ ประกอบด้วย ๑) อนิจจังคือความไม่เที่ยง ๒) ทุกขัง คือการทนได้ยาก และ ๓) อนัตตา คือไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนของเรา เมื่อพิจารณาโรค ความเจ็บป่วย ก็เป็นของไม่เที่ยง มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดาฝึกปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่น ชวนผู้ที่เจ็บป่วยหรือเป็นทุกข์เห็นความเป็นจริงของธรรมชาติ ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนเอง

๕. สติปัฏฐาน ๔ เป็นการเจริญภาวนาตามมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง เข้าใจตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ ประกอบด้วย การพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ในการประยุกต์กับผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงอาจเน้นปฏิบัติเบื้องต้น การฝึกสมาธิ ฝึกการใช้สติ การพิจารณาความรู้สึก รู้เท่าทันความคิด เห็นการเปลี่ยนแปลงตามกฎไตรลักษณ์และปล่อยวางได้

๖. ไตรสิกขา ประกอบด้วย ๑) ศีล การรักษา กาย วาจา ใจ ให้งดงาม เรียบร้อย สุขภาพอ่อนโยน เป็นที่ตั้งแห่งกุศล ๒) สมาธิการตั้งมั่นแห่งจิต การมีจิตกำหนดแน่วแน่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือ การมีอารมณ์เดียวแห่งจิตที่เป็นกุศล ๓) ปัญญา คือความเข้าใจ ความรอบรู้ในกองสังขาร เห็นตามความเป็นจริง

๗. อิทธิบาท ๔ ประกอบด้วย ๑) ฉันทะ รักในงานในอาชีพที่ได้ดูแล ช่วยเหลือผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง ๒) วิริยะ มีความขยันหมั่นเพียร พยายามหาวิธีทำให้ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงได้คลายจากความเจ็บป่วย มีความอดทนไม่ท้อถอย ทนต่ออารมณ์และพฤติกรรมของผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงและญาติ ๓) จิตตะ ตั้งจิตอยู่ในสิ่งที่ทำ จะทำด้วยความคิด พิจารณาอย่างดีในการดูแลผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง ๔) วิมังสา หมั่นใช้ปัญญาไตร่ตรอง ตรวจสอบดูการเปลี่ยนแปลงของผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงอย่างมีเหตุผล มีการวางแผน ติดตามและวัดผลการดูแล

๘. มัชฌิมาปฏิปทา การยึดทางสายกลางในการดูแลผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงคือไม่ยากไป ไม่เบาไปต้องพิจารณาคนไข้แต่ละคนด้วยว่าพร้อมที่จะทำตามได้ไหมการกำหนดกิจกรรมให้พอเหมาะพอดี

๙. กัลยาณมิตรธรรม ๗ ประกอบด้วย ๑) ปิโยมีความน่ารัก เป็นกันเอง ๒) ครุ ประพฤติตนน่าเชื่อถือ ไว้ใจ อบอุ่นใจ ๓) ภาวนิโย นำยกย่อง มีการพัฒนาหาความรู้เกี่ยวกับความเจ็บป่วยของคนไข้ได้อย่างถูกต้อง ๔) วัตตัจจะ รู้จักพูดหาวิธีแนะนำเป็นที่ปรึกษาที่ดี ๕) วัจนกัมโม มีความอดทนต่อคำพูดของผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง ไม่ฉุนเฉียว ๖) คัมภีร์ัญญู กถัง กัตตา สามารถอธิบายเรื่องยากให้เข้าใจง่าย ๗) โน จฏฐาเน นิโยชเย ไม่แนะนำชักจูงในทางที่เสียหาย

๑๐. ชั้นธ ๕ ร่างกายมนุษย์ประกอบไปด้วย ๕ ส่วน ๑) รูป คือส่วนผสมของธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เช่น ผม หนิง กระตูก โลหิต ๒) เวทนา ความรู้สึก ชอบ ไม่ชอบ หรือเฉยๆ ๓) สัญญา สิ่งที่ได้รับและรู้สึก ๔) สังขาร การคิดปรุงแต่ง ๕) วิญญาณการรับรู้ทางตา หู จมูก กาย ใจ

๑๑. ศีล ๕ ประกอบด้วยการละเว้นจาก ๑) ปาณาติบาต การฆ่าสัตว์ ๒) อทินนาทาน การลักทรัพย์ ๓) กาเมสุมฺมิฉาจารา การประพฤติผิดในกาม ๔) มุสาวาทา การพูดปด ๕) สุราเมรัยเมปมาทภูฏานา การดื่มเมาคือสุราเมรัย

๑๒. โภชณฺค ๗ ธรรมแห่งการตรัสรู้ ธรรมแห่งความสำเร็จ ส่งเสริมความเจริญแห่งปัญญา ประกอบด้วย ๑) สติ ความระลึกได้ ๒) อัมมวิจยะ การวินิจฉัยธรรม ๓) วิริยะ ความเพียร ๔) ปีติ ความอิ่มใจ ๕) ปัสสัทธิ ความสงบ ๖) สมาธิ จิตตั้งมั่น ๗) อุเบกขา ความสงบ

๑๓. ชั้นติธรรม การอดทน อดกลั้น

๑๔. อธิษฐาน ๔ ประกอบด้วย ๑) ปัญญารอบรู้ในสิ่งที่ควรทำ ๒) สัจจะ ความจริงใจและทำให้ได้จริง ๓) จาคะ สละสิ่งที่เบียดเบียน ๔) อุปสมะ การสงบใจต่ออุปสรรค

๑๕. อัตถะ ๓ หรือหลักประโยชน์ ๓ ประการ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์เบื้องหน้า และประโยชน์สูงสุด มองชีวิตแต่ละคนดำเนินชีวิตอย่างไร เป้าหมายชีวิตเป็นอย่างไร ถ้าทุกคนตระหนัก เข้าใจเป้าหมายนี้แล้ว ให้ก้าวเดินตามไปเป้าหมาย

การประยุกต์ใช้หลักธรรม

๑. หลักธรรมที่เป็นคุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษา ผู้ดูแล

๑.๑ หลักธรรมภายใน ใช้หลักพรหมวิหารธรรม ๔

๑.๒ หลักธรรมภายนอก ใช้สังคหัตถุธรรม อิทธิบาท ๔ กัลยาณมิตรธรรม๗

๒. หลักธรรมสำหรับการเยียวยา ใช้ อริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ สติปัฏฐาน ๔ ไตรสิกขา มัชฌิมาปฏิปทา ศีล ๕ โภชณฺค ๗ ชั้นติธรรม อธิษฐาน ๔

ตารางที่ ๔.๔ แสดงความคิดเห็นเรื่อง แนวคิดการดูแลสุขภาพองค์รวมตามวิถีพุทธ

๔. แนวคิดการดูแลสุขภาพองค์รวมตามวิถีพุทธ	
แนวคิดผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา (A)	แนวคิดผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา (B)
มององค์รวมตามหลักภาวนา ๔ กาย ศีล จิต ปัญญา	บริการแบบองค์รวมไม่แยกส่วน ทั้งกาย ใจ สังคม จิตวิญญาณ
๑. เน้นยกระดับพัฒนาด้านจิตใจหรือ จิตภาวนา (A๒,A๕)	๑. การดูแลทั้งกายใจ โดยให้ความสำคัญกับการดูแลใจเป็นหลัก ทำให้ใจอยู่ในความสงบจากความโลภ ความโกรธและความหลง เข้าใจการเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดาไม่คงที่ ตามกฎไตรลักษณ์ ใช้สติกับกิจวัตรในชีวิตประจำวัน (B๒,B๓,B๔)
๒. มิติกายและมิติใจ ดูแลให้สมดุล ไม่สุดโต่ง สายกลางดูแลให้เกิดความสมดุล (A๑,A๔,A๖)	๒. พื้นฐานของความพอดี สายกลางบนหลักมนุษยธรรม(B๕)
๓. มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน พิจารณาว่า	๓. ยึดผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงเป็นผู้ฝึก

เป็นส่วนไหน ให้ดูส่วนนั้นก่อน (A๓)	ปฏิบัติ ผู้ดูแล (แพทย์ พยาบาล) ทำหน้าที่เป็น Coach คอยอำนวยความสะดวก กระตุ้น ติดตาม สร้างความศรัทธา ความเชื่อมั่นแก่ผู้ถูก ผลกระทบจากความรุนแรง (B๖)
------------------------------------	--

สรุปแนวคิดโดยภาพรวม

แนวคิดการดูแลสุขภาพองค์รวมตามวิถีพุทธ ประกอบด้วยสาระสำคัญ ดังต่อไปนี้

๑. มององค์รวมไม่แยกส่วนตามหลักภวณา ๔ ประกอบด้วยกาย สังคม จิต ปัญญา ยึดทางสายกลาง สร้างความสมดุล ความพอดีบนฐานมนุษยธรรม

๒. ยึดหลักธรรมทางพุทธศาสนาเพื่อเน้นการยกระดับด้านจิตใจ สังคม จิตวิญญาณของผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงเป็นสำคัญ ทำให้ใจอยู่ในความสงบจากความโลภ ความโกรธและความหลง เข้าใจการเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดาไม่คงที่ เข้าใจกฎไตรลักษณ์ และการใช้สติกับกัมมัฏฐานในชีวิตประจำวัน

๓. ยึดผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงเป็นศูนย์กลาง เป็นผู้ฝึก ผู้ปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเอง ส่วนผู้ให้การดูแล (แพทย์ พยาบาล) ทำหน้าที่เป็นเพียงผู้ให้คำปรึกษาแนะนำ คอยอำนวยความสะดวก กระตุ้น ติดตาม โดยสร้างความศรัทธา ความเชื่อมั่นแก่ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง

๔. ยึดหลักธรรมชาติ วิถีชีวิตและบริบทของแต่ละบุคคลพื้นฐานหลักความจริงและหลักความเป็นมนุษย์ที่แตกต่างกัน ด้วยความรักความเมตตา

๕. ยึดการดูแลสุขภาพทุกมิติ ตามระบบสุขภาพด้านสาธารณสุข ทั้งการส่งเสริม ป้องกันรักษา และฟื้นฟูสุขภาพ

ตารางที่ ๔.๕ แสดงความคิดเห็นต่อเรื่องปัจจัยและองค์ประกอบที่สำคัญที่ช่วยในผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์เพื่อให้คลี่คลายทุกข์กาย ทุกข์ใจ

๕. ปัจจัยและองค์ประกอบที่สำคัญที่ช่วยในการดูแลสุขภาพผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงเพื่อให้คลี่คลายทุกข์กาย ทุกข์ใจ

แนวคิดผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา (A)	แนวคิดผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา (B)
<p>๑. ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกของคนไข้</p> <p>๑) ปัจจัยภายใน การมองเห็นศักยภาพและคุณค่าของตนเองได้แล้วก็จะสามารถพาตนเองออกจากความทุกข์ได้ ๒) ปัจจัยภายนอก ได้แก่สภาพแวดล้อม ที่อยู่อาศัย ภัยธรรมชาติ สภาพของสังคม ก็เป็นปัจจัยเสริม (A๔)</p>	<p>๑. มีความรักความเมตตา ให้การดูแลอย่างตั้งใจ ใส่ใจ และอ่อนโยน (B๔)</p> <p>๒. มองเห็นคุณค่าในตัวผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง มองเขาอย่างที่เขาเป็น เอาใจเขามาใส่ใจเรา ให้คิดว่าหากเราเป็นคนไข้ เราจะทำอย่างไร อย่าเอาความต้องการของเราไปใช้ทั้งหมด ต้องหาว่าผู้ถูกผลกระทบจากความ</p>

แนวคิดผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา (A)	แนวคิดผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา (B)
<p>๒. ปัจจัยภายใน ภายนอกของผู้ดูแล</p> <p>๑) ปัจจัยภายนอก ใช้หลักปรโตโฆชะ (กัลยาณมิตร)</p> <p>๒) ปัจจัยภายในใช้โยนิโสมนสิการ (A๓)</p> <p>๓. ปัจจัยการดูแลทางพุทธศาสนาประกอบด้วย</p> <p>๑) อาหาร ๒) เกสัช (ยา)</p> <p>๓) อุปถาก(ผู้ดูแล) ผู้ดูแลนั้นต้องมองให้เห็นความทุกข์สาเหตุที่แท้จริงของการป่วย (A๒)</p> <p>๔. ปัจจัยการรักษา รักษาใจ ๑) การรักษาทางกาย เป็นหน้าที่ของหมอ เรียกว่ารักษาด้วยยาจริง ส่วน ๒) การรักษาทางใจ เป็นหน้าที่ของลูกหลานเรียกว่ารักษาด้วยยาใจ นั่นก็คือกำลังใจจากลูกหลาน ญาติมิตรพี่น้อง ผู้ดูแล โดยใช้หลักในการพิจารณา ไตรลักษณ์ตามหลัก มหาสติปฎฐาน บนฐานใจ พรหมวิหาร ๔ มองผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยความเป็นมนุษย์ ประดุจญาติมิตร (A๕)</p> <p>๕. ทุกข์กายเนื่องจากทุกข์ใจต้องเยียวยาเรื่องใจ ให้เข้าใจสัมมาทิฐิ ไตรลักษณ์ ไคร่ๆก็ทุกข์เป็น มีการแปรเปลี่ยน ให้เข้าใจความจริงของชีวิตจะช่วยให้ความทุกข์กายลดลงได้ การพัฒนาใจโดยใช้การป่วยกาย พัฒนาการป่วยใจ ทำให้ใจคลี่คลาย จะเห็นป่วยกายเป็นเรื่องเล็กน้อยเป็นการเปลี่ยนท่าทีของความเจ็บป่วย (A๖)</p> <p>๖. ค้นหาสาเหตุว่าโรคทางกายหรือใจว่ามีสาเหตุมาจากอะไร แล้วแก้ไขตามสาเหตุนั้น (A๑,A๖)</p>	<p>รุนแรงต้องการอะไร (B๔,B๕)</p> <p>๓. มองเห็นความทุกข์ เข้าใจความทุกข์ เข้าใจชีวิตมนุษย์ และความแตกต่างของมนุษย์ ความเข้าใจในหลักอริยสัจ ๔ อะไรเป็นเหตุของปัญหาแล้วแก้ไขไปตามเหตุนั้น (B๖)</p> <p>๔. มีความกตัญญูต่อผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง ให้มองว่าผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงคือครูเรา ให้เราได้ทดลอง ทดสอบ ได้เรียนรู้ การดูแลผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงแต่ละคน ต้องเป็น tailor made (เฉพาะตัว) เฉพาะคนนั้นๆ (B๔)</p> <p>๕. ผู้ให้บริการหรือผู้บำบัด ใจต้องนิ่ง ใจต้องสงบ ต้องสร้างสัมพันธภาพ และทำให้ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงเข้าใจ และรู้แจ้ง (B๔)</p> <p>๖. มองเชิงระบบ องค์ประกอบ ๓ ด้าน คือ</p> <p>๑)ด้านมุมมอง วิสัยทัศน์ ผู้บริหารของโรงพยาบาล</p> <p>๒)ระบบบริการต้องให้คุณค่าการดูแลแบบองค์รวม</p> <p>๓)บุคลากรของโรงพยาบาลต้องได้รับการพัฒนาทักษะ (B๓)</p>

สรุปแนวคิดโดยภาพรวม

ปัจจัยและองค์ประกอบที่สำคัญที่ช่วยในการดูแลผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงเพื่อให้คลี่คลายทุกข์กาย ทุกข์ใจมีดังนี้

๑. ปัจจัยเรื่ององค์รวม (Holistic) ทั้งมิติด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงเครื่องมือ สถานที่ สิ่งแวดล้อม มีการแพทย์ผสมผสานเข้ามา เป็นการรวมศาสตร์ต่างๆ มองทั้ง ปัจจัยภายใน (inside) และปัจจัยภายนอก (outside) คือ ๑) ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกของคนไข้ ปัจจัยภายใน การมองเห็นศักยภาพและคุณค่าของตนเองได้แล้วก็จะสามารถพาตนเองออกจากความทุกข์ได้ ปัจจัยภายนอก ได้แก่สภาพแวดล้อม ที่อยู่อาศัย ภัยแล้ง ภัยน้ำท่วม สภาพของสังคม ก็เป็นปัจจัยเสริม ๒) ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกของผู้ดูแล ปัจจัยภายนอก ใช้หลักโปรโตโฆเซ (ภัยแล้ง ภัยน้ำท่วม) ปัจจัยภายในใช้ โยนิโสมนสิการ

๒. ปัจจัยการดูแลทางพุทธศาสนา ในพระสูตรกล่าวไว้ถึงการดูแลผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงประกอบด้วย ๑) อาหาร ๒) เกสัชหรือยา และ ๓) อุปกาศหรือผู้ดูแล ผู้ดูแลนั้นต้องมองเห็นถึงความทุกข์ และสาเหตุที่แท้จริงของการป่วย เข้าใจความทุกข์ โดยใช้ความเข้าใจในหลักอริยสัจ ๔ อะไรเป็นเหตุของปัญหาแล้วแก้ไขไปตามเหตุนั้น โดยต้องมีความเข้าใจชีวิตของมนุษย์และความแตกต่างของมนุษย์

มองเรื่องการรักษากายและรักษาใจ หากการรักษาทางกายเป็นหน้าที่ของหมอเรียกว่า รักษาด้วยยาจริง ส่วนการรักษาทางใจเป็นหน้าที่ของลูกหลานเรียกว่ารักษาด้วยยาใจ นั่นก็คือกำลังใจ จากลูกหลาน ญาติมิตรพี่น้องหรือผู้ทำหน้าที่ดูแล โดยใช้หลักในการพิจารณา ไตรลักษณ์ตามหลัก มหาสติปัฏฐาน บนฐานใจพรหมวิหาร ๔ มองผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยความเป็นมนุษย์ ประดุจญาติมิตร ผู้ให้บริการหรือผู้บำบัด ใจต้องนิ่ง ใจต้องสงบ ต้องสร้างสัมพันธภาพ และทำให้ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงเข้าใจ และรู้แจ้ง ทุกข์กายเนื่องจากทุกข์ใจต้องเยียวยาเรื่องใจ ให้เข้าใจ สัมมาทิฐิ ไตรลักษณ์ ใครๆก็ทุกข์เป็น สังขารมีการแปรเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา ให้เข้าใจความจริงของชีวิตจะช่วยให้ความทุกข์กายลดลงได้ การพัฒนาใจโดยใช้การป่วยกายพัฒนาการป่วยใจ ทำให้ใจคลี่คลาย จะเห็นป่วยกายเป็นเรื่องเล็กน้อย เป็นการเปลี่ยนท่าทีของความเจ็บป่วย ค้นหาสาเหตุว่าโรคทางกายหรือใจนี้มีสาเหตุมาจากอะไร แล้วแก้ไขตามสาเหตุนั้น

๓. ปัจจัยด้านความรักความเมตตา (Compassion) จะทำให้ทำอย่างตั้งใจ ใส่ใจ อ่อนโยน ให้ความรักและ Empowerment ให้คนไข้เกิดความมั่นใจว่ามีคนรักเขา ด้วยการสื่อสารที่ดี การสื่อสารด้วยหัวใจและมีหัวใจมุ่งมั่นให้คนไข้หายจากการเจ็บป่วยกาย ป่วยใจ ด้วยความละเอียดอ่อน มองเห็นคุณค่าในตัวเขา มองเขาอย่างที่เขาเป็น เอาใจเขามาใส่ใจเรา ให้คิดว่าหากฉันเป็นคนไข้ฉันจะ ทำอย่างไร อยาเอาความต้องการของเราไปใช้ทั้งหมด ต้องหาว่าเขาต้องการอะไร

๔. มองผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงหรือผู้มารับบริการเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered) ต้องสร้างทักษะชีวิตโดยสอนการเจริญสติให้สามารถออกจากทุกข์ได้โดยการเจริญภาวนา เปิดช่องทางให้ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงคลายทุกข์ ระบายทุกข์ออกมา เราต้องใช้ทักษะในการรับฟัง ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงต้องรู้ว่าการเจ็บป่วยเป็นอะไร (ปัญหา) มีสาเหตุมาจากอะไร และการเข้าใจเหตุของปัญหา

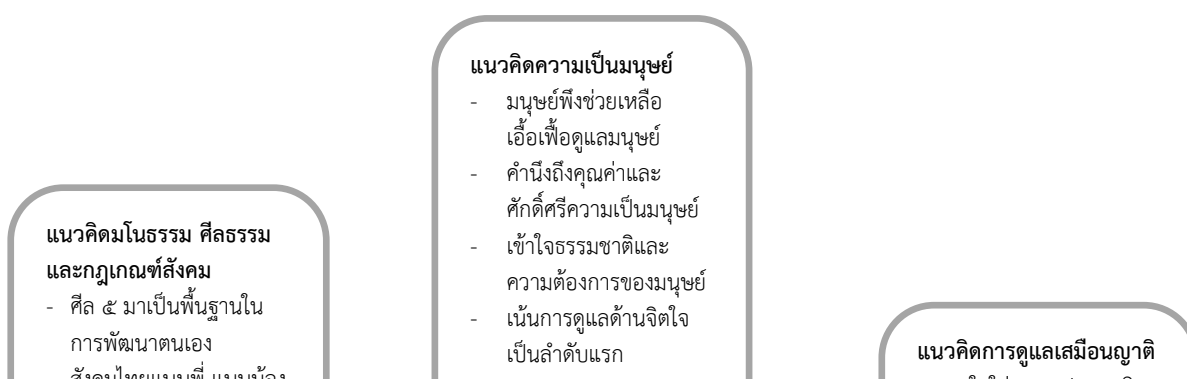
๕. หลักการให้คำปรึกษา (Counseling) แบบพุทธจิตวิทยาบูรณาการโดยนำหลักธรรม อริยสัจ ๔ คือรู้ทุกข์ หาปัจจัยแห่งทุกข์และให้เขาเป็นผู้แก้และคลายทุกข์ได้ด้วยตัวเองใช้หลัก

บุุุุุุ - วิสัุุุุุให้เกิดควมกระจ้งในกรด้บทุกข้ด้วยมรรคมีองค้ ๘ กรรับฟังคือกรเยียววยท้ดี (Hearing is Healing) เป็ดโอกสให้เขได้ระบยควมในใจออกม ใช้หลักรเข้ใจคนอื่น (Empathy) กรฟังย้งตั้งใจ (Active Listening) และหลักรสื่อสร (Communication) เข้ถึงใจเป็ดใจ และยอมรับซึ่งกันและกัน ด้ยผ่นหลักรให้ค้ปรึกรษ ท้งนี้ขึ้นอยู่ก้บ ๑) ด้วคนไข้เองต้องมีศักรภพท้พร้อมช่วยเหลือร่วมมือหรือไม้ ๒) ครอบคร้วคนไข้เต็มใจช่วยเหลือไหม ๓) ชุมชนรอบข้ง เช่น อสม. ผู้ใหญ่บ้านรวมถึง ๔) บุคลกรในรพยบาลซึ่งเป็นครือข้ยสุขภพ

๖. ัจจยด้นควมรู้ ควมสมรถ (Competence & Knowledge) บุคลกรผู้ท้หน้ที่ในกรดูแลต้องมควมรู้ดีและแสวงหควมรู้ตลอดเวลเป็นส้งส้ค้ญมก สมรถเลือกรควมรู้มมาใช้ได้ถูกรค ถูกคน เร็ยรู้จกคนไข้ให้มองวคนไข้คือครูเร ให้เรได้ทดลอง ทดสอบ ได้เร็ยรู้กรดูแลคนไข้แต่ละคนต้องเป็นเฉพษะด้ว (Tailor made) เฉพษะคนน้ันง้ จึงต้องมควมกตัญญูต่อคนไข้

๗. มองเชิงระบบ (System) องค้ประกอบ ๓ ด้น ๑) ด้นมุมมอง วิสัุุุุ ผู้บริหรของรพยบาล ๒) ระบบบริกรต้องให้คณค้กรดูแลแบบองคร้วม ๓) บุคลกรของรพยบาลต้องได้ร้บกรพัฒนท้กษะ

แผนภพที่ ๔.๑ หลักรแนวคิกรดูแลผู้ถูกผลกรทบจกควมรุนแรงด้วหัวใจมมนุษย์



๔.๒ ผลการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ประสิทธิภาพ
โปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธ
จิตวิทยา

๔.๒.๑ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด
ข้อมูลคุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามเกี่ยวกับเรื่อง รูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา มีรายละเอียดข้อมูลคุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

๑. เพศ

พบว่า กลุ่มผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงที่ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยทางเพศ มีจำนวนเท่ากันคือ เพศชาย จำนวน ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐๐ และเพศหญิง จำนวน ๑๕ คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐๐ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๑

ตารางที่ ๔.๑ จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง ด้านเพศ

เพศ	จำนวนและร้อยละ	
	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	๑๕	๕๐.๐
หญิง	๑๕	๕๐.๐
รวม	๓๐	๑๐๐.๐

๒. อายุ

พบว่า กลุ่มผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงที่ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยทางอายุ ส่วนใหญ่มีอายุ ระหว่าง ๓๑-๔๐ ปี จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓ รองลงมา มีอายุ สูงกว่า ๔๐ ปี จำนวน ๑๔ ปี คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๗ มีอายุ ระหว่าง ๒๕-๓๐ ปี จำนวน ๓ คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐ และมีอายุต่ำกว่า ๒๕ ปี จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๒

ตารางที่ ๔.๒ จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง ด้านอายุ

อายุ	จำนวนและร้อยละ	
	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า ๒๕ ปี	๓	๑๐.๐
ระหว่าง ๒๕-๓๐ ปี	๓	๑๐.๐
ระหว่าง ๓๑-๔๐ ปี	๑๐	๓๓.๓
สูงกว่า ๔๐ ปี	๑๔	๔๖.๗
รวม	๓๐	๑๐๐.๐

๓. สถานภาพสมรส

พบว่า กลุ่มผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงที่ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพ ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๗ และมีสถานภาพ โสด จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๗ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๓

ตารางที่ ๔.๓ จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง สถานภาพสมรส

สถานภาพสมรส	จำนวนและร้อยละ	
	จำนวน	ร้อยละ
โสด	๑๑	๓๖.๗
สมรส	๑๙	๖๓.๓
รวม	๓๐	๑๐๐.๐

๔. ระดับการศึกษา

พบว่า กลุ่มผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงที่ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับระดับการศึกษา ส่วนใหญ่มีระดับชั้นการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอน จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐ รองลงมา มีระดับชั้นการศึกษา ชั้นประถมศึกษา จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๐ มีระดับชั้นการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐ และมีระดับชั้นการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาโท จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๔

ตารางที่ ๔.๔ จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง ด้านระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวนและร้อยละ	
	จำนวน	ร้อยละ
ชั้นประถมศึกษา	๙	๓๐.๐
ชั้นมัธยมศึกษาตอน	๑๒	๔๐.๐
ระดับปริญญาตรี	๖	๒๐.๐
ระดับสูงกว่าปริญญาโท	๓	๑๐.๐
รวม	๓๐	๑๐๐.๐

๕. อาชีพ

พบว่า กลุ่มผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงที่ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับอาชีพ ส่วนใหญ่มีอาชีพอยู่ภาคการเกษตร จำนวน ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๑ รองลงมา เป็นพนักงานอุตสาหกรรม จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๓ เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔ คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๓ และมีอาชีพรับราชการ จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๓ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๕

ตารางที่ ๔.๕ จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง ด้านอาชีพ

อาชีพ	จำนวนและร้อยละ	
	จำนวน	ร้อยละ
ภาคการเกษตร	๑๕	๕๐.๑
พนักงานอุตสาหกรรม	๗	๒๓.๓
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	๔	๑๓.๓
รับราชการ	๔	๑๓.๓
รวม	๓๐	๑๐๐.๐

๖. รายได้

พบว่า กลุ่มผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงที่ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับรายได้ ส่วนใหญ่มีรายได้ระหว่าง ๑๐,๐๐๐-๑๕,๐๐๐ บาท/เดือน จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐ รายได้ระหว่าง ๑๕,๐๐๑-๒๐,๐๐๐ บาท/เดือน จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๗ มีรายได้สูงกว่า ๒๐,๐๐๐ บาท/เดือน จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐ มีรายได้ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท/เดือน จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๓ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๖

ตารางที่ ๔.๖ จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง ด้านรายได้

อาชีพ	จำนวนและร้อยละ	
	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท/เดือน	๖	๒๐.๐
ระหว่าง ๑๐,๐๐๑-๑๕,๐๐๐ บาท/เดือน	๑๔	๔๖.๗
ระหว่าง ๑๕,๐๐๑-๒๐,๐๐๐ บาท/เดือน	๖	๒๐.๐
สูงกว่า ๒๐,๐๐๐ บาท/เดือน	๔	๑๓.๓
รวม	๓๐	๑๐๐

๗. การนับถือศาสนา

พบว่า กลุ่มผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงที่ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการนับถือศาสนา ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ จำนวน ๒๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๖.๗ และนับถือศาสนาคริสต์ จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๓ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๗

ตารางที่ ๔.๗ จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง ด้านการนับถือศาสนา

ศาสนา	จำนวนและร้อยละ	
	จำนวน	ร้อยละ
พุทธ	๒๙	๙๖.๗
คริสต์	๑	๓.๓
รวม	๑๐๐	๑๐๐.๐

๔.๒ ผลสัมฤทธิ์การอบรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง ด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

รูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยได้ดำเนินประเมินผลสัมฤทธิ์การอบรม ๒ ด้าน คือ ด้านคุณลักษณะของผู้ให้การศึกษา และด้านปัจจัยตามจิตลักษณะ พบว่า

๑. ปัจจัยด้านคุณลักษณะของผู้ให้การศึกษา ก่อนอบรมมีคะแนนเฉลี่ยที่ ๓.๑๕ เป็นค่าคะแนนระดับปานกลาง และ หลังการอบรมมีคะแนนเฉลี่ยที่ ๔.๖๖ เป็นค่าคะแนนระดับมากที่สุด

๒. ปัจจัยตามจิตลักษณะ ก่อนอบรมมีคะแนนเฉลี่ยที่ ๓.๐๗ เป็นค่าคะแนนระดับปานกลาง และ หลังการอบรมมีคะแนนเฉลี่ยที่ ๔.๖๐ เป็นค่าคะแนนระดับมากที่สุด

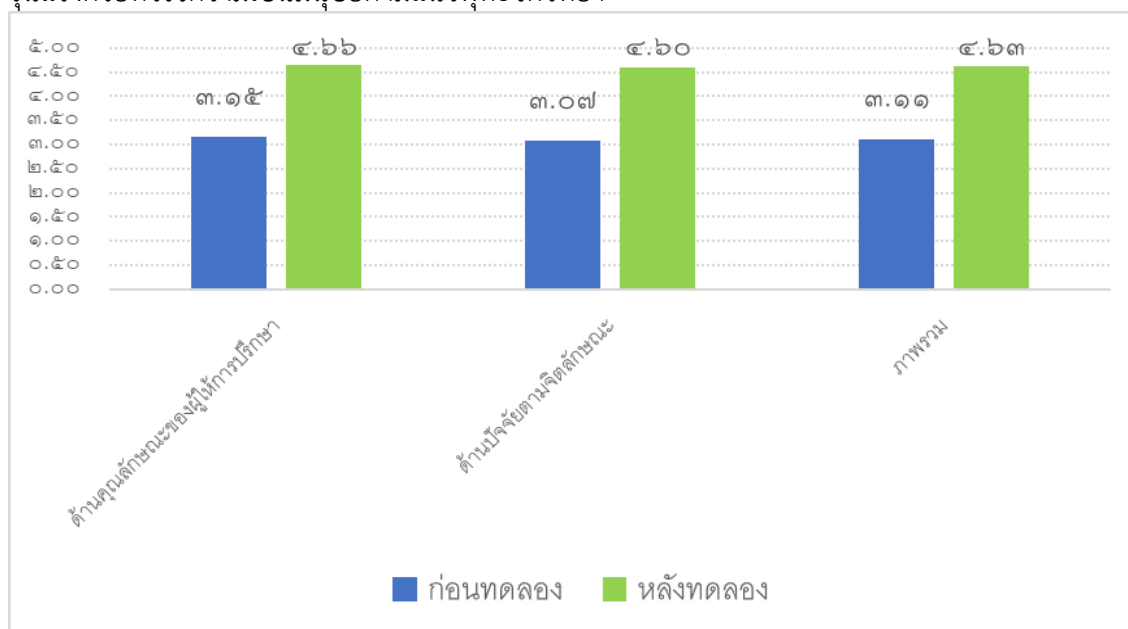
๓. ภาพรวมทั้งสองปัจจัยคือปัจจัยด้านคุณลักษณะและด้านปัจจัยตามจิตลักษณะ ก่อนอบรมมีคะแนนเฉลี่ยที่ ๓.๑๑ เป็นค่าคะแนนระดับปานกลาง และ หลังการอบรมมีคะแนนเฉลี่ยที่ ๔.๖๓ เป็นค่าคะแนนระดับมากที่สุด รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๗ และ กราฟที่ ๔.๑

ตารางที่ ๔.๗ ปัจจัยของผู้ให้การศึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา

ปัจจัย	ก่อนทดลอง(n=๓๐)			หลังทดลอง (n=๓๐)		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	\bar{X}	S.D.	แปลผล

ด้านคุณลักษณะของผู้ให้การศึกษา	๓.๑๕	๐.๒๖	ปานกลาง	๔.๖๖	๐.๑๖	มากที่สุด
ด้านปัจจัยตามจิตลักษณะ	๓.๐๗	๐.๒๗	ปานกลาง	๔.๖๐	๐.๐๙	มากที่สุด
ภาพรวม	๓.๑๑	๐.๒๒	ปานกลาง	๔.๖๓	๐.๐๙	มากที่สุด

กราฟที่ ๔.๑ ผลสัมฤทธิ์การอบรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา



๔.๓ ปัจจัยของผู้ให้การศึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยารายข้อ

ผู้วิจัย วิเคราะห์ปัจจัยของผู้ให้การศึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา ๒ ด้าน คือ ด้านคุณลักษณะของผู้ให้การศึกษา และด้านปัจจัยตามจิตลักษณะ ออกเป็นรายชื่อ ดังนี้

๔.๓.๑ ปัจจัยด้านคุณลักษณะของผู้ให้การศึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา

ปัจจัยด้านคุณลักษณะของผู้ให้การศึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยารายชื่อมีรายละเอียดตามตารางที่ ๔.๘

ตารางที่ ๔.๘ ปัจจัยด้านคุณลักษณะของผู้ให้การศึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยารายชื่อ

รายชื่อ	ก่อนอบรม(n=๓๐)			หลังอบรม(n=๓๐)		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	\bar{X}	S.D.	แปลผล
ฉันเป็นคนอดทนและรอคอยได้	๓.๑๗	.๕๙	ปานกลาง	๔.๒๗	๐.๗๘	มากที่สุด
ฉันมีสติในการรับฟัง	๓.๓๐	.๔๗	ปานกลาง	๔.๗๗	๐.๔๓	มากที่สุด
ฉันมีความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึกของผู้คน	๓.๓๓	.๗๑	ปานกลาง	๔.๖๗	๐.๔๘	มากที่สุด
ฉันยินดีช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข	๓.๒๓	.๖๘	ปานกลาง	๔.๖๗	๐.๔๘	มากที่สุด
ฉันคิดว่าทุกปัญหามารถคลี่คลายได้	๓.๔๐	.๖๗	ปานกลาง	๔.๖๓	๐.๔๙	มากที่สุด
ฉันยินดีช่วยเหลือแม้ฉันเห็นว่าเขาเป็นคนไม่ดี	๓.๑๗	.๗๐	ปานกลาง	๔.๗๐	๐.๔๗	มากที่สุด
ฉันยอมรับการตัดสินใจของผู้รับการศึกษาแม้ว่าฉันไม่เห็นด้วยก็ตาม	๓.๓๐	.๔๗	ปานกลาง	๔.๗๐	๐.๔๗	มากที่สุด
ฉันมักเป็นผู้เริ่มการสนทนากับผู้อื่นก่อน	๒.๗๓	.๖๔	ปานกลาง	๔.๗๓	๐.๔๕	มากที่สุด
ฉันมีจิตที่สงบแม้ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับการศึกษาได้	๓.๐๗	.๒๕	ปานกลาง	๔.๗๓	๐.๔๕	มากที่สุด
บางครั้งฉันรู้สึกหงุดหงิดกับพฤติกรรมของผู้รับการศึกษา	๒.๘๓	.๖๕	ปานกลาง	๔.๗๓	๐.๔๕	มากที่สุด
ภาพรวม	๓.๑๑	๐.๒๒	ปานกลาง	๔.๖๓	๐.๐๙	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๘ กลุ่มผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง ด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ในกลุ่มก่อนให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยภาพรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๑๕ เมื่อพิจารณาตามข้อคำถาม พบว่า จากข้อความที่ว่าฉันเป็นคนอดทนและรอคอยได้ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๑๗ จากข้อความที่ว่าฉันมีสติในการรับฟัง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๓๐ จากข้อความที่ว่าฉันมีความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึกของผู้คน อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๓๓ จากข้อความที่ว่าฉันยินดีช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๒๓ จากข้อความที่ว่าฉันคิดว่าทุกปัญหามารถคลี่คลายได้ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๔๐ จากข้อความที่ว่าฉันยินดี

มากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๐ จากข้อความที่ว่าบางครั้งฉันรู้สึกหงุดหงิดกับพฤติกรรมของผู้รับการศึกษา อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๓

๔.๓.๒ ปัจจัยตามจิตลักษณะ

ปัจจัยตามจิตลักษณะรายข้อ มีรายละเอียดตามตารางที่ ๔.๙
ตารางที่ ๔.๙ ปัจจัยตามจิตลักษณะรายข้อ

รายข้อ	ก่อนอบรม(n=๓๐)			หลังอบรม(n=๓๐)		
	\bar{X}	S.D	แปลผล	\bar{X}	S.D.	แปลผล
ท่านสามารถสังเกตเห็นผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต	๒.๙๗	.๑๘	ปานกลาง	๔.๘๓	๐.๓๘	มากที่สุด
มีการวางแผนการทำงานเพื่ออนาคตในวันข้างหน้า	๒.๗๓	.๗๔	ปานกลาง	๔.๗๐	๐.๔๗	มากที่สุด
มีการวางแผนในการดำรงชีวิตอย่างมีระบบ	๓.๑๐	.๗๖	ปานกลาง	๔.๖๓	๐.๔๙	มากที่สุด
มีการคิดพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน	๓.๑๐	.๘๔	ปานกลาง	๔.๔๓	๐.๕๐	มากที่สุด
ท่านคิดพัฒนาเพิ่มเติมเสริมศักยภาพของตนเอง	๓.๑๓	.๖๘	ปานกลาง	๔.๗๓	๐.๔๕	มากที่สุด
ท่านมีความรู้เชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถทำได้สำเร็จ	๓.๐๐	.๗๙	ปานกลาง	๔.๕๐	๐.๕๑	มากที่สุด
เมื่อลงมือปฏิบัติเชื่อมั่นว่างานนั้นต้องสำเร็จ	๒.๙๗	.๗๖	ปานกลาง	๔.๕๗	๐.๕๐	มากที่สุด
ความเข้าใจในปัญหาสามารถทำงานให้สำเร็จได้	๒.๘๓	.๖๕	ปานกลาง	๔.๕๗	๐.๕๐	มากที่สุด
ท่านมีความเพียรพยายามที่จะทำงานให้สำเร็จ	๓.๐๐	.๘๓	ปานกลาง	๔.๔๗	๐.๕๑	มากที่สุด
ท่านเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองจะทำงานอยู่ร่วมกับคนอื่น	๓.๐๐	.๖๔	ปานกลาง	๔.๔๗	๐.๕๑	มากที่สุด
ท่านรู้คิดเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชุมชนมีสาเหตุแห่งปัญหา	๒.๙๓	.๔๕	ปานกลาง	๔.๖๓	๐.๔๙	มากที่สุด
มีความรู้เข้าใจการแสดงกิริยาทางกาย วาจาที่ดี	๓.๓๐	.๔๗	ปานกลาง	๔.๕๐	๐.๕๑	มากที่สุด
มีการตอบสนองทางบวกหรือทางลบที่เกิดจากการเรียนรู้	๓.๒๗	.๔๕	ปานกลาง	๔.๕๗	๐.๕๐	มากที่สุด
ท่านมีความเข้าใจการใช้ชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนในชุมชน	๓.๐๓	.๔๑	ปานกลาง	๔.๖๗	๐.๔๘	มากที่สุด
ท่านรับรู้มีประสบการณ์ทำให้อยู่ในสังคมได้	๓.๑๗	.๔๖	ปานกลาง	๔.๗๐	๐.๔๗	มากที่สุด
ท่านมีสภาวะจิตใจ สุขร่าเริงแจ่มใสอยู่ทุกขณะ	๓.๑๓	.๔๓	ปานกลาง	๔.๖๗	๐.๔๘	มากที่สุด
มีการควบคุมอารมณ์ให้เข้ากับผู้คนในชุมชนได้	๓.๓๐	.๔๗	ปานกลาง	๔.๗๐	๐.๔๗	มากที่สุด
มีจิตใจที่ยอมรับสิ่งไม่ถูกต้องแต่เข้ากับคนอื่นได้	๓.๒๐	.๕๕	ปานกลาง	๔.๖๐	๐.๕๐	มากที่สุด

ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ในทุกสถานการณ์	๓.๐๗	.๓๗	ปานกลาง	๔.๖๐	๐.๕๐	มากที่สุด
ท่านมีความอ่อนโยนเมตตาต่อให้ตนเองและผู้อื่น	๓.๑๐	.๓๑	ปานกลาง	๔.๕๓	๐.๕๑	มากที่สุด
ภาพรวม	๓.๑๑	๐.๒	ปานกลาง	๔.๖๓	๐.๐๙	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๙ กลุ่มผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง ด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ในกลุ่มก่อนให้คำปรึกษาด้านปัจจัยตามจิตลักษณะ โดยภาพรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๑๐ เมื่อพิจารณาตามข้อคำถาม พบว่า จากข้อคำถามที่ว่า ท่านสามารถเห็นผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๙๗ จากข้อคำถามที่ว่า มีการวางแผนการทำงานเพื่ออนาคตในวันข้างหน้าอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๗๓ จากข้อคำถามที่ว่า มีการวางแผนในการดำรงชีวิตอย่างมีระบบอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๑๐ จากข้อคำถามที่ว่า มีการคิดพิจารณาไตร่ตรองในการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ จากข้อคำถามที่ว่า ท่านคิดพัฒนาเพิ่มเติมเสริมศักยภาพของตนเองอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๑๐ จากข้อคำถามที่ว่า ท่านมีความรู้เชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถทำได้สำเร็จ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๐๐ จากข้อคำถามที่ว่า เมื่อลงมือปฏิบัติเชื่อมั่นว่างานนั้นต้องสำเร็จอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๙๗ จากข้อคำถามที่ว่า ความเข้าใจในปัญหาสามารถทำงานให้สำเร็จได้ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๙๓ จากข้อคำถามที่ว่า ท่านมีความเพียรพยายามที่จะทำงานให้สำเร็จอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๐๐ จากข้อคำถามที่ว่า ท่านเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองว่าจะทำงานอยู่ร่วมกับคนอื่นอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๐๐ จากข้อคำถามที่ว่า ท่านรู้จักเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชุมชนมีสาเหตุแห่งปัญหา อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๙๓ จากข้อคำถามที่ว่า มีความรู้เข้าใจการแสดงกิริยาทางกาย วาจาที่ดีอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๓๐ จากข้อคำถามที่ว่า มีการตอบสนองทางบวกหรือทางลบที่เกิดจากการเรียนรู้ที่อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๒๗ จากข้อคำถามที่ว่า ท่านมีความเข้าใจการใช้ชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนในชุมชนอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๐๓ จากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับรู้มีประสบการณ์ทำให้อยู่ในสังคมได้อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๑๗ จากข้อคำถามที่ว่า ท่านมีสภาวะจิตใจ สุขร่าเริงแจ่มใสอยู่ทุกขณะอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๑๓ จากข้อคำถามที่ว่า มีการควบคุมอารมณ์ให้เข้ากับผู้คนในชุมชนได้อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๓๐ จากข้อคำถามที่ว่า มีจิตใจที่ยอมรับสิ่งไม่ถูกใจแต่เข้ากับคนอื่นได้อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๒๐ จากข้อคำถามที่ว่า ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ในทุกสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๐๗ จากข้อคำถามที่ว่า ท่านมีความอ่อนโยนเมตตาต่อให้ตนเองและผู้อื่น อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๑๐

กลุ่มผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง ด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ในกลุ่มกึ่งการให้คำปรึกษาด้านปัจจัยตามจิตลักษณะ โดยภาพรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๐ เมื่อพิจารณาตามข้อคำถาม พบว่า จากข้อคำถามที่ว่า ท่านสามารถสังเกตเห็นผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๓ จากข้อคำถามที่ว่า มีการวางแผนการทำงานเพื่ออนาคตในวันข้างหน้าอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๐ จากข้อคำถามที่ว่า มีการวางแผนในการดำรงชีวิตอย่างมีระบบอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๓ จากข้อคำถามที่ว่า มีการคิดพิจารณาไตร่ตรองในการทำงานอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๓ จากข้อคำถามที่ว่า ท่านคิดพัฒนาเพิ่มเติมเสริมศักยภาพของตนเองอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๓ จากข้อคำถามที่ว่า ท่านมีความรู้เชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถทำได้สำเร็จ อยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๐ จากข้อคำถามที่ว่า เมื่อลงมือปฏิบัติเชื่อมั่นว่างานนั้นต้องสำเร็จอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๗ จากข้อคำถามที่ว่า ความเข้าใจในปัญหาสามารถทำงานให้สำเร็จได้ อยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๗ จากข้อคำถามที่ว่า ท่านมีความเพียรพยายามที่จะทำงานให้สำเร็จอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๗ จากข้อคำถามที่ว่า ท่านเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองว่าจะทำงานอยู่ร่วมกับคนอื่นอยู่ในระดับ มากมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๗ จากข้อคำถามที่ว่า ท่านรู้คิดเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชุมชนมีสาเหตุแห่งปัญหา อยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ อยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๕ จากข้อคำถามที่ว่า มีความรู้เข้าใจการแสดงกิริยาทางกาย วาจาที่ดีอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๐ จากข้อคำถามที่ว่า มีการตอบสนองทางบวกหรือทางลบที่เกิดจากการเรียนรู้ที่อยู่ในระดับ มากมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๗ จากข้อคำถามที่ว่า ท่านมีความเข้าใจการใช้ชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนในชุมชนอยู่ในระดับ มากมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๗ จากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับรู้มีประสบการณ์ทำให้อยู่ในสังคมได้อยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๐ จากข้อคำถามที่ว่า ท่านมีสภาวะจิตใจ สุขร่าเริงแจ่มใสอยู่ทุกขณะอยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๗ จากข้อคำถามที่ว่า มีการควบคุมอารมณ์ให้เข้ากับผู้คนในชุมชนได้อยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๐ จากข้อคำถามที่ว่า มีจิตใจที่ยอมรับสิ่งไม่ถูกใจแต่เข้ากับคนอื่นได้อยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๐ จากข้อคำถามที่ว่า ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ในทุกสถานการณ์อยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๐ จากข้อคำถามที่ว่า ท่านมีความอ่อนโยนเมตตาต่อให้ตนเองและผู้อื่น อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๓

กลุ่มผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง ด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ในกลุ่มควบคุมการให้คำปรึกษาด้านปัจจัยตามจิตลักษณะ โดยภาพรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๒ เมื่อพิจารณาตามข้อคำถาม พบว่า จากข้อคำถามที่ว่า ท่านสามารถสังเกตเห็นผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๐ จากข้อคำถามที่ว่า มีการวางแผนการทำงานเพื่ออนาคตในวันข้างหน้าอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๐ จากข้อคำถามที่ว่า มีการวางแผนในการดำรงชีวิตอย่างมีระบบอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๐ จากข้อคำถามที่ว่า มีการคิดพิจารณาไตร่ตรองในการทำงานอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๗ จากข้อคำถามที่ว่า ท่านคิดพัฒนาเพิ่มเติมเสริมศักยภาพของตนเองอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๐ จากข้อ

คำถามที่ว่าท่านมีความรู้เชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถทำได้สำเร็จ อยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๓ จากข้อคำถามที่ว่า เมื่อลงมือปฏิบัติเชื่อมั่นว่างานนั้นต้องสำเร็จอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๗ จากข้อคำถามที่ว่า ความเข้าใจในปัญหาสามารถทำงานให้สำเร็จได้ อยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๗ จากข้อคำถามที่ว่า ท่านมีความเพียรพยายามที่จะทำงานให้สำเร็จอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๗ จากข้อคำถามที่ว่า ท่านเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองว่าจะทำงานอยู่ร่วมกับคนอื่นอยู่ในระดับ มากมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๓ จากข้อคำถามที่ว่า ท่านรู้คิดเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชุมชนมีสาเหตุแห่งปัญหา อยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ อยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๐ จากข้อคำถามที่ว่า มีความรู้เข้าใจการแสดงกิริยาทางกาย วาจาที่ดีอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๓ จากข้อคำถามที่ว่า มีการตอบสนองทางบวกหรือทางลบที่เกิดจากการเรียนรู้ที่อยู่ในระดับ มากมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๐ จากข้อคำถามที่ว่า ท่านมีความเข้าใจการใช้ชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนในชุมชนอยู่ในระดับ มากมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๐ จากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับรู้มีประสบการณ์ทำให้อยู่ในสังคมได้อยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๐ จากข้อคำถามที่ว่า ท่านมีสภาวะจิตใจ สุขร่าเริงแจ่มใสอยู่ทุกขณะอยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๓ จากข้อคำถามที่ว่า มีการควบคุมอารมณ์ให้เข้ากับผู้คนในชุมชนได้อยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๗ จากข้อคำถามที่ว่า มีจิตใจที่ยอมรับสิ่งไม่ถูกใจแต่เข้ากับคนอื่นได้อยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๗ จากข้อคำถามที่ว่า ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ในทุกสถานการณ์อยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๓ จากข้อคำถามที่ว่า ท่านมีความอ่อนโยนเมตตาต่อให้ตนเองและผู้อื่น อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๗

๔.๔ ประสิทธิผลโปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

การประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมนี้ใช้การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนและหลังเข้าร่วมการอบรม ทดสอบโดยใช้สถิติ Compare mean paired sample t –test ที่ ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ๐.๐๕ ผลการประเมิน พบว่า

๑. ปัจจัยด้านคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า หลังได้รับการอบรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๖ สูงกว่าก่อนเข้ารับการอบรมที่มีค่าเท่ากับ ๓.๑๕ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑ อธิบายได้ว่า โปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยามีผลสัมฤทธิ์ต่อปัจจัยด้านคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาในทิศทางที่ดี รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๑๐

ตารางที่ ๔.๑๐ ปัจจัยด้านคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา (ก่อนและหลังอบรม)

คุณลักษณะของผู้ถูกกระทำ	N. (คน)	\bar{X}	S.D.	t.	Sig.
ความรุนแรง					
ก่อนทดลอง	๓๐	๓.๑๕	๐.๒๖	-๒๖.๘๕๔	๐.๐๐๑*

หลังทดลอง	๓๐	๔.๖๖	๐.๑๖		
-----------	----	------	------	--	--

* p-value < ๐.๐๕ significant level , ** p-value < ๐.๐๐๑ High significant level

๒. ปัจจัยตามจิตลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า หลังได้รับการอบรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๐ สูงกว่าก่อนเข้ารับการอบรมที่มีค่าเท่ากับ ๓.๐๗ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑ อธิบายได้ว่า โปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยามีผลสัมฤทธิ์ปัจจัยตามจิตลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา ในทิศทางที่ดี รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๑๑

ตารางที่ ๔.๑๑ ปัจจัยตามจิตลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา (ก่อนและหลังอบรม)

ปัจจัยตามจิตลักษณะ	N. (คน)	\bar{X}	S.D.	t.	Sig.
ก่อนทดลอง	๓๐	๓.๐๗	๐.๒๗	-๒๗.๑๘๖	๐.๐๐๑
หลังทดลอง	๓๐	๔.๖๐	๐.๐๙		

* p-value < ๐.๐๕ significant level , ** p-value < ๐.๐๐๑ High significant level

๓. ภาพรวมของปัจจัยด้านคุณลักษณะและปัจจัยตามจิตลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า หลังได้รับการอบรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๓ สูงกว่าก่อนเข้ารับการอบรมที่มีค่าเท่ากับ ๓.๑๑ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑ อธิบายได้ว่า โปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยามีผลสัมฤทธิ์ภาพรวมของปัจจัยด้านคุณลักษณะและปัจจัยตามจิตลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาในทิศทางที่ดี รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๑๒

ตารางที่ ๔.๑๒ ภาพรวมของปัจจัยด้านคุณลักษณะและปัจจัยตามจิตลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา (ก่อนและหลังอบรม)

ภาพรวม	N. (คน)	\bar{X}	S.D.	t.	Sig.
ก่อนทดลอง	๓๐	๓.๑๑	๐.๒๒	-๓๕.๑๔๕	๐.๐๐๑
หลังทดลอง	๓๐	๔.๖๓	๐.๐๙		

* p-value < ๐.๐๕ significant level , ** p-value < ๐.๐๐๑ High significant level

๔. ปัจจัยด้านคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา รายข้อ

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายข้อของปัจจัยด้านคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา ก่อนอบรมกับหลังอบรม พบว่า ก่อนอบรมมีคะแนนเฉลี่ยรายข้อแตกต่างจาก

หลังอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕ โดยมีคะแนนเฉลี่ยหลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรมในทุกข้อคำถาม อธิบายได้ว่าผู้เข้ารับการอบรมโปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยามีผลสัมฤทธิ์ปัจจัยด้านคุณลักษณะที่ดีขึ้นหลังการอบรม รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๑๓

ตารางที่ ๔.๑๓ ปัจจัยด้านคุณลักษณะของผู้ให้การรักษาตามแนวพุทธจิตวิทยารายข้อ

รายข้อ (n=๓๐)	ก่อน อบรม \bar{X}	หลัง อบรม \bar{X}	ผลต่าง \bar{X}	t-test
ฉันเป็นคนอดทนและรอคอยได้	๓.๑๗	๔.๒๗	-๖.๐๖	๐.๐๐๑**
ฉันมีสติในการรับฟัง	๓.๓๐	๔.๗๗	-๑๑.๗๙	๐.๐๐๑**
ฉันมีความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึกของผู้คน	๓.๓๓	๔.๖๗	-๘.๒๖	๐.๐๐๑**
ฉันยินดีช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข	๓.๒๓	๔.๖๗	-๘.๓๙	๐.๐๐๑**
ฉันคิดว่าทุกปัญหาสามารถคลี่คลายได้	๓.๔๐	๔.๖๓	-๙.๒๘	๐.๐๐๑**
ฉันยินดีช่วยเหลือแม้ฉันเห็นว่าเขาเป็นคนไม่ดี	๓.๑๗	.๗๐	-๑๐.๘๒	๐.๐๐๑**
ฉันยอมรับการตัดสินใจของผู้รับการรักษาแม้ว่า ฉันไม่เห็นด้วยก็ตาม	๓.๓๐	๔.๗๐	-๑๑.๓๖	๐.๐๐๑**
ฉันมักเป็นผู้เริ่มการสนทนากับผู้อื่นก่อน	๒.๗๓	๔.๗๓	-๑๔.๗๕	๐.๐๐๑**
ฉันมีจิตที่สงบแม้ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับ การรักษาได้	๓.๐๗	๔.๗๓	-๑๖.๗๐	๐.๐๐๑**
บางครั้งฉันรู้สึกหงุดหงิดกับพฤติกรรมของผู้รับ การรักษา	๒.๘๓	๔.๗๓	-๑๒.๙๖	๐.๐๐๑**

* p-value < ๐.๐๕ significant level , ** p-value < ๐.๐๐๑ High significant level

๕. ปัจจัยตามจิตลักษณะ รายข้อ

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายข้อของปัจจัยตามจิตลักษณะของผู้ให้การรักษาตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนอบรมกับหลังอบรม พบว่า ก่อนอบรมมีคะแนนเฉลี่ยรายข้อแตกต่างจากหลังอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕ โดยมีคะแนนเฉลี่ยหลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรมในทุกข้อคำถาม อธิบายได้ว่าผู้เข้ารับการอบรมโปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา มีผลสัมฤทธิ์ด้านปัจจัยตามจิตลักษณะที่ดีขึ้นหลังการอบรม รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๑๔

ตารางที่ ๔.๑๔ ปัจจัยตามจิตลักษณะรายชื่อ

รายชื่อ (n=๓๐)	ก่อน อบรม \bar{X}	หลัง อบรม \bar{X}	ผลต่าง \bar{X}	t-test
ท่านสามารถมองเห็นผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต	๒.๙๗	๔.๘๓	-๒๓.๕๕	๐.๐๐๑**
มีการวางแผนการทำงานเพื่ออนาคตในวันข้างหน้า	๒.๗๓	๔.๗๐	-๑๒.๖๗	๐.๐๐๑**
มีการวางแผนในการดำรงชีวิตอย่างมีระบบ	๓.๑๐	๔.๖๓	-๘.๙๖	๐.๐๐๑**
มีการคิดพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน	๓.๑๐	๔.๔๓	-๖.๔๙	๐.๐๐๑**
ท่านคิดพัฒนาเพิ่มเติมเสริมศักยภาพของตนเอง	๓.๑๓	๔.๗๓	-๙.๘๐	๐.๐๐๑**
ท่านมีความรู้เชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถทำได้สำเร็จ	๓.๐๐	๔.๕๐	-๘.๔๔	๐.๐๐๑**
เมื่อลงมือปฏิบัติเชื่อมั่นว่างานนั้นต้องสำเร็จ	๒.๙๗	๔.๕๗	-๘.๗๓	๐.๐๐๑**
ความเข้าใจในปัญหาสามารถทำงานให้สำเร็จได้	๒.๘๓	๔.๕๗	-๑๑.๔๗	๐.๐๐๑**
ท่านมีความเพียรพยายามที่จะทำงานให้สำเร็จ	๓.๐๐	๔.๔๗	-๘.๙๓	๐.๐๐๑**
ท่านเชื่อมั่นในศักยภาพของตนว่าจะทำงานอยู่ร่วมกับคนอื่น	๓.๐๐	๔.๔๗	-๑๑.๐๐	๐.๐๐๑**
ท่านรู้จักเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชุมชนมีสาเหตุแห่งปัญหา	๒.๙๓	๔.๖๓	-๑๔.๒๙	๐.๐๐๑**
มีความรู้เข้าใจการแสดงกิริยาทางกาย วาจาที่ดี	๓.๓๐	๔.๕๐	-๘.๖๔	๐.๐๐๑**
มีการตอบสนองทางบวกหรือทางลบที่เกิดจากการเรียนรู้	๓.๒๗	๔.๕๗	-๑๐.๙๓	๐.๐๐๑**
ท่านมีความเข้าใจการใช้ชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนในชุมชน	๓.๐๓	๔.๖๗	-๑๒.๔๕	๐.๐๐๑**
ท่านรับรู้มีประสบการณ์ทำให้อยู่ในสังคมได้	๓.๑๗	๔.๗๐	-๑๒.๓๒	๐.๐๐๑**
ท่านมีสภาวะจิตใจ สุขร่าเริงแจ่มใสอยู่ทุกขณะ	๓.๑๓	๔.๖๗	-๑๓.๓๖	๐.๐๐๑**
มีการควบคุมอารมณ์ให้เข้ากับผู้คนในชุมชนได้	๓.๓๐	๔.๗๐	-๑๑.๓๗	๐.๐๐๑**
มีจิตใจที่ยอมรับสิ่งไม่ถูกใจแต่เข้ากับคนอื่นได้	๓.๒๐	๔.๖๐	-๙.๙๖	๐.๐๐๑**
ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ในทุกสถานการณ์	๓.๐๗	๔.๖๐	-๑๔.๗๐	๐.๐๐๑**
ท่านมีความอ่อนโยนเมตตาต่อให้ตนเองและผู้อื่น	๓.๑๐	๔.๕๓	-๑๒.๕๔	๐.๐๐๑**

* p-value < ๐.๐๕ significant level , ** p-value < ๐.๐๐๑ High significant level

๔.๓. นำเสนอผลโปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกกระทบ
จากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

๔.๓.๑ ผลการสัมภาษณ์การพัฒนาการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา ด้านทักษะการศึกษาแนวพุทธ

ทักษะการศึกษาถือเป็นเครื่องมือสำคัญของผู้ให้การศึกษที่ต้องพัฒนาและฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญ สามารถนำมาใช้เพื่อค้นหาต้นตอของปัญหา ความทุกข์ และไรหส์ในสิ่งที่ผู้มาขอรับการศึกษต้องการสื่อ เพื่อช่วยให้ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง สามารถค้นพบสาเหตุที่แท้จริงของปัญหานั้นได้ พระพุทธเจ้าทรงมีทั้งหลักการและแนวทางการแสดงธรรมแตกต่างกันไปตามกาลโอกาส ลักษณะการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า ทรงเป็นกาลวาที สัจวาที ภูตวาที อุตถวาที ธรรมวาที วินัยวาที ในเรื่องที่พระองค์ทรงให้การศึกษานั้นจะมีความเป็นไปในลักษณะเดียวกับการสอน คือทรงให้การศึกษารองเรื่องง่าย ๆ ไม่มีความสลับซับซ้อนอะไร สามารถเห็น และเข้าใจได้ไม่ยาก อย่างเช่น ทรงใช้หลักอริยสัจในการแสดงธรรมเทศนา เริ่มต้นจากการเรื่องความทุกข์ที่มองเห็นได้ง่าย จากนั้นจึง แสดงถึงเรื่องสาเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิดเป็นลำดับไป ทรงมีขั้นตอนที่ชัดเจนเพื่อเป็นการง่ายต่อการทำความเข้าใจ ทรงให้ผู้มารับการศึกษได้พบกับสิ่งที่ตนเองได้มีประสบการณ์มาก่อน ไม่มีความทวนในเนื้อหาที่ทรงให้การศึกษามีเหตุผลประกอบเมื่อพิจารณาตามจะเห็นได้จริง พร้อมทั้งให้การศึกษเฉพาะในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น และเป็นปัญหากับผู้มาขอรับการศึกษานั้น โดยทรงยึดผู้มาขอรับการศึกษเป็นศูนย์กลางของการศึกษา ทุกอย่างที่ทรงทำและทุกคำที่พระองค์ทรงตรัสล้วนมีความหมายทั้งสิ้น

สัมพันธภาพที่ดีระหว่างพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาผู้ให้การศึกษา และผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงจะเอื้ออำนวยให้การการศึกษานั้นมีประสิทธิภาพและมีผลทำให้ลดความตึงเครียด หรือ ผ่อนคลาย เกิดความไว้วางใจ ซึ่งช่วยให้ป่วยแสดงความรู้สึกของตัวเองได้ มีความตั้งใจที่จะให้ความร่วมมือ รู้สึกอบอุ่นใจ มากขึ้น รวมทั้งเข้าใจกระบวนการศึกษา เนื่องจากการศึกษาแนวพุทธเป็นการช่วยเหลือที่ต้องการการมีส่วนร่วมสัมพันธภาพที่ดีจึงเป็นสิ่งจำเป็น ทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นที่พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาผู้ให้การศึกษาปฏิบัติ เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีอันนำไปสู่การดำเนินการกระบวนการศึกษา แนวพุทธในการติดต่อสื่อสาร ที่จะเชื่อมบุคคล ๒ คน เข้าหากันการฟังที่มีประสิทธิภาพช่วยให้การศึกษาดำเนินไปด้วยความเข้าใจ ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงที่ได้รับการฟังจะรู้สึกถึงการต้อนรับด้วยความเป็นกัลยาณมิตร และจะส่งผลให้ประตูของโลกส่วนตัว ของผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงเปิดซึ่งจะทำให้พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาผู้ให้การศึกษาเข้าใจปัญหา และประสบการณ์ของผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงได้อย่างถูกต้อง

การเริ่มต้นการสนทนาเพื่อนำผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง ไปสู่กระบวนการปรึกษา
 ขั้นตอนต่อไป ในระยะเริ่มต้นการปรึกษา พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาผู้ให้การปรึกษาต้องเอื้ออำนวยให้
 การสนทนาดำเนินในบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย เป็นมิตร ซึ่งอาจจะเริ่มต้นด้วยคำถามที่สั้น ๆ
 กระชับ การสนทนาที่ตรงจุดตรงประเด็น เป็นกลยุทธ์หนึ่งที่จะช่วยให้ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง
 ได้มีโอกาสบอกถึงเหตุที่ทำให้มาของความทุกข์ การแสดงออกด้วยภาษาพูดหรือภาษาท่าทางของ
 พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาผู้ให้คำปรึกษาที่สะท้อนให้ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงรับรู้ถึงพระสงฆ์
 และกลุ่มจิตอาสาผู้ให้การปรึกษาพร้อม เต็มใจ และ กระตือรือร้นที่จะให้การช่วยเหลือผู้ถูกผลกระทบ
 จากความรุนแรง พฤติกรรมการใส่ใจ ได้แก่ ทักทายการใส่ใจ และทักทายการถาม การให้เกียรติ การใส่
 ใจจะทำให้ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง รับรู้ถึงการเป็นที่ยอมรับ การใส่ใจมีผลให้ ผู้ให้การปรึกษา
 เข้าใจ สิ่งที่ถูกผลกระทบจากความรุนแรงพูดถึง

พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา A๔ : การดำรงอยู่กับเขามันต้องผ่านการสังเกตครับ การฟังก็เป็นทักษะหนึ่ง
 ที่สำคัญและพัฒนาขึ้นมาเรื่อยๆ การฟังก็สำคัญครับบางทีการฟังชั่วโหม่งหนึ่งเราก็ฟังได้ สิ่ง
 ใฝ่อยากเพิ่มเติมให้ตัวเอง การจับประเด็น ให้ตรง เวลาฟังเราฟังเป็น กลับฟังได้ซึ่งฟังได้กับ
 ฟังเป็น แตกต่างกันไปครับ อันนี้คือสิ่งที่ตัวเองต้องฝึกและอันนี้มันจะทำให้เวลาในการ
 สนทนาลดลง เห็นตัวความทุกข์ของเขาชัดเจน ก็จะทำให้ขั้นตอน ในการสนทนาไม่เวียนวน
 อีกสิ่งหนึ่งซึ่งใฝ่ใฝ่ก็คือ สมานัตตา การสังเกต มันสังเกตทั้ง เขาและ สังเกตใจตัวเอง
 พอมาสังเกตใจตัวเอง ชัดขึ้นมันทำให้เราดำรงอยู่ง่ายขึ้น เราแค่รู้ครับ เราก็สามารถกังวลได้
 ถ้าองค์ทำเรายังไม่เข้มแข็งพอ แต่เมื่อเรารู้ ความรู้นี้จะทำให้เรานิ่งขึ้น หรือแม้แต่การทวน
 ความก็ใฝ่ใฝ่ๆ ซึ่งก็สำคัญเพราะเราไปเป็นกระจกสะท้อน เขา เวลาโยมทุกข์ โยมเขา
 พูด ให้เราฟัง บางทีเขาก็ไม่ได้ต้องการคำตอบ แต่ว่าการชวนให้เขาเห็นว่า เขาพูดอะไร
 ออกมา เขาพูดออกมาแล้วเป็นกระจก ซึ่งคำพูดที่เราสะท้อนกลับไป มันจะเข้าไปในใจเขา
 บางทีการสะท้อนการทวนความ ที่ชัดเจน เขาก็อาจจะคลิกเขาได้เอง ซึ่งเขาก็จะแก้ไขของ
 เขาได้ดี แต่สิ่งหนึ่งซึ่งสำคัญมากในฐานะที่เรา ต้องเพิ่ม ก็คือองค์ธรรม ซึ่งผมคิดว่าองค์
 ธรรมนี้สำคัญที่สุด เราจะต้องรู้ว่าระหว่างนั้นเราใช้องค์ธรรมอะไร คือถ้าเราไม่ชัด ความ
 มั่นคงก็อาจจะไม่มี ฉะนั้นเราก็ต้องมั่นคงกับองค์ธรรมก่อนว่าเราใช่อะไร และเราก็ต้อง
 เชื่อมั่นในศักยภาพของโยมว่าโยมจะพันทุกซีได้ด้วยตัวเอง ซึ่งก็ยากครับคงต้องใช้เวลาฝึก
 คงจะต้องฝึกฝนร่วมกันต่อไป นำพุทธธรรมไปสื่อสารบอกโยมให้โยมเห็นถึงชีวิตตัวเอง

พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา A๕ : สิ่งแรกก็คือ ทักทายการฟัง ฟังเรื่องราวของผู้ถูกผลกระทบจากความ
 รุนแรง โดยถ้าเขาเปิดประเด็น สิ่งที่เราต้องใช้มาเป็นเครื่องมือก็คือ การรับฟังสิ่งที่เขาพูด
 ความทุกข์ออกมาตรงนั้นคือเราตั้งใจฟังฟังแบบเอาใจใส่ ในเมื่อเราฟังแล้วสิ่งที่สองที่จะ
 ตามมา การทวนคำถาม ที่เราจะเข้าไปในความรู้สึก การทวนคำถามนี้ใช้เป็นบางกรณี
 หมายความว่าถ้าเรายังไม่ค่อยเข้าใจสิ่งที่เขาเกิดความทุกข์เราก็พยายามที่จะทวนย้อน

คำถาม ที่เขาบอกออกมา ให้เขา ได้ช่วยขยายความประโยคของเขา แล้วเราก็รับฟังตรงนั้น รับรู้ตรงนั้นโดยเฉพาะสิ่งที่เราจะต้อง พูดแนะนำนั้น ตรงนั้นเราจะไม่เอ่ย คือเราต้องการ ประโยชน์ที่ได้รับจากการฟัง แล้วไปสรุป ประเด็นสำคัญตรงนั้น ๕ เหมือนกับให้เขาได้ ระบายออกมา เราก็เป็นผู้ฟัง สิ่งไหนที่มันไม่ค่อยจะชัดไม่ค่อยจะเข้าใจ เพราะอาจจะขอ อนุญาตสักนิดนึงว่าตรงนี้ มันหมายความว่าอย่างไรคืออะไร นะโยม เราจึงจะนำสิ่งที่เราจะ ไปเยียวยา ไปเชื่อมกับเขา และสุดท้ายก็อาจจะเป็นการได้ให้กำลังใจให้พิจารณาดูความ เป็นจริง กลับสังขารหรือสิ่งที่เราได้รับรู้ความทุกข์ตรงนี้ เรียกว่าความทุกข์ไม่มีใครสามารถ ที่จะหลีกเลี่ยงได้ แต่เราสามารถที่จะเรียนรู้และอยู่กับมันได้

พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา A๑ : ทักษะที่ใช้ประจำก็คือการเชื่อมด้วยความเป็นกัลยาณมิตร แต่ทักษะที่ ควรจะถูกสุดก็คือการใช้คำถาม เช่นเคสที่บอกว่าต้องมาหาท่านนะ นี่ทำบุญมาก็ต้องเยอะ มาหาท่านครั้งนี้อาจท่านตอบคำถามโยมไม่ได้โยมจะขอเปลี่ยนศาสนา (แล้วทำยังไงครับ) ก็ อั้งสิครับ ทำไม่ต้องเป็นมะเร็งด้วย กฐินก็ไปทำผ้าป่าก็ทำบุญก็ทำ ศีลก็เข้า ตักบาตรก็ตัก ศาสนาไม่เห็นช่วยอะไร พอมาเจอประโยค ก็อั้งครับ นี่ก็ประเด็นที่หมออยากจะฝึกฝน เรา จะไปคลี่คลายเขาอย่างไร (ฟังดูพระอาจารย์A๑อยากจะฝึกฝน ในการเผชิญภาวะที่เรา เผชิญกับคำถามที่ตรงแล้วเรารู้สึกว่า มันกระทบใจ) ซึ่งตรงนี้ดีครับและหลายๆครั้งเราจะ เจอคำถามแบบนี้ เช่น ทำแบบนี้บ้างไหม ทั้งๆที่เราเรียนมา ว่าเนี่ยฆ่าสัตว์ตัดหัวแล้วเราจะ ตอบเขายังไงอันนี้น่าสนใจ ตรงนี้ก็ทำให้เราต้องมาจัดการภายในของเราเหมือนกันว่าใน ภาวะเช่นนี้ มีคำถามตรง ชัด และเราก็ตอบตรงในขณะนั้น ตามที่เราู้ยังไม่สะดวกอะไร ประมาณนี้ ก็ชวนเขาคุยเอาเรื่องอื่นยังไม่ตอบตอนนั้นไปก่อน

พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา A๗ : ทักษะที่ใช้ได้ตื่นครับ สำหรับตัวผมเอง ยังไม่มี ความหมายคือ ต้อง ฝึกต่อต้องทำต่อ อย่างเช่นทักษะการฟัง สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองคือเมื่อฟัง เคสตรงหน้า มันก็ ได้ยินแล้วที่นี้กลับมาฟัง เสียงภายในของเรา ฟังซ้ำส่วนที่เป็นเนื้อหา กับที่เป็นความรู้สึก เพราะฟังแล้ว เกิดการสั่นสะเทือนอะไรในใจบ้าง มันเห็นอะไรบ้างกับภายในของเรา ฟัง เสียงภายในของเราด้วยตัดสินไหม ก็ได้ยิน แล้วก็กลับมาทำงานกับภายใน รู้สึกว่าถ้า มันไวกับสิ่งที่เราได้ยิน การทำงานกับสิ่งที่เกิดขึ้นมันก็วางได้เร็ว ถ้าวางไม่ทัน จะอยู่อย่างไร กับตรงนั้น มันก็รู้สึกว่าการฟัง สุดท้ายแล้วเราก็ต้องกลับมาอยู่กับการฟังตัวเรา ประการ ต่อมาคือเรื่องของการถาม ที่เกิดขึ้นคือว่าเวลาที่เรารถามเขา เขาเข้าใจกับสิ่งที่เรารถามใหม่ ก็ต้องกลับมาทบทวนกับตัวเองว่ามันเกิดอะไรขึ้น ประการต่อมาไม่รู้ว่าจะอยู่ส่วนใดของ ทักษะ ก็คือการ เข้าไปรับรู้ความรู้สึก ความคิดความรู้สึกเนื้อหาสาระ

พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา A๘ : ผมใช้ทักษะลักษณะที่รับฟังมากกว่า คือเราไปรับรู้ และขอย้อนไปเมื่อ ก็หน่อยหนึ่งว่า ในขั้นตอนที่ ๒ เราจะใช้เยอะ สนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร เราใช้ตรงนี้ แล้วเราก็รับฟังและเราก็รับฟังมากที่สุด แล้วพอได้ประเด็น เราก็จะประเด็นนั้นเก็บไว้ในใจ เอาไว้ช่วงที่จังหวะ ที่พอได้โอกาส เราก็ตั้งคำถามถามโยม เช่นว่าเป็นเพราะอะไร อะไร

ลักษณะนี้ พอเราได้ประเด็นแล้ว เราก็จะชี้ให้เห็น ความทุกข์มันเกิดจากอะไรขั้นตอนต่อไป ส่วนมากใช้ทักษะที่เป็นหลักก็คือการรับฟัง (ตรงนี้เสริมว่าทักษะที่เราได้ฝึกการไม่ว่าจะเป็นการฟังทักษะการฟังทักษะการถาม การทวนความ การสรุป การให้ข้อมูล ก็จะมีอยู่หลายๆ ตัวที่ได้ฝึกกัน พระอาจารย์จะใช้อะไรที่ ใช้บ่อย รู้สึกว่าลึกซึ้ง หรือทักษะไหนที่ยังไม่ค่อย ถนัดเท่าไร ยังต้องการที่จะเพิ่มเติม)

พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา A๙ : ทักษะที่สำคัญที่สุด ก็คือการฟัง เพราะว่าถ้าฟัง อย่างตั้งใจแล้วเข้าใจ แล้วก็ สังเกตเห็น หลายๆสิ่งหลายๆอย่าง ทั้งที่สิ่งที่เขาพูดด้วยและสิ่งที่เขาไม่ได้พูดด้วย นี้ก็คือทักษะอย่างหนึ่งที่พวกเราเรียนมา หรือหลายๆที่ที่ไปเรียน เพราะฉะนั้นผมก็นำทักษะนี้ไป ใช้ประจำ เพราะว่าฟังเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่นี้เวลาเราไปเยี่ยมบางที่คนป่วยเขาพูดไม่ได้ พูดได้แต่ญาติ บางทีญาติก็พูดตามใจที่ตัวเองอยากจะพูด เราก็ต้องฟังแล้วก็คิดและ พินิจ พิจารณาด้วย เพราะฉะนั้นทักษะที่สำคัญอย่างหนึ่ง ก็คือการฟังและการสังเกต เพราะว่าฟังไม่ต้องฟังก็ได้ สังเกตดู แล้วก็นำมาทบทวน ตามหลักวิชาที่เราได้ ศึกษาว่าลักษณะอย่างนี้ จะต้องทำแบบไหน จะต้องทำยังไง เมื่อกี้ผมก็นั่งฟังทั้ง ๔ ข้อ คำถามแรกผมก็จดไว้ ผมก็สังเกตนะครับ หลังจากที่ไปอบรม หรือไปสัมมนา ก็ใช้วิชา ความรู้ที่ได้รับการอบรมนั้นมาเยี่ยมผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง ทันทิ เพราะว่าอะไรก็ตามถ้าปล่อยไว้นาน มันลึ้มมันมีสิทธิ์ลึ้มได้ โดยเฉพาะผู้มีอายุมากๆ ก็เลยมาเยี่ยมโยมคนหนึ่ง พอดีเลยยอมคนหนึ่งป่วยเป็นโรคมะเร็งกินสัน คนที่ป่วย นั้นดูเหมือนไม่ค่อยทุกข์แต่คนที่ทุกข์ ก็คือลูก และผู้ที่ดูแล เพราะว่าพ่อไม่ยอมเดิน เพราะแก่แล้ว ที่นี้ด้วยประสบการณ์ ได้ เรียนมา ก็มาคิดพินิจทบทวนพิจารณา นึกถึงหลักธรรมะด้วย เพราะว่าบางสิ่งบางอย่างนี้ก็ต้องทบทวน เพราะมันมีหลายขั้นหลายตอน ในทางพระพุทธศาสนาก็บอกว่า สิ่งที่จะเสื่อมก่อนเลยก็คือสัญญา สัญญาคือความจำปรากฏว่าโรคมะเร็งกินสันเนี่ย ใช้ว่าโรคนั้นลึ้มกัน เอาง่ายๆว่าโรคหลงลืม ก็มาคุยกับลูกเขา บอกว่าพ่อเป็นโรคนี๊ บางทีอาจลึ้ม ไปด้วยก็ได้เนาะว่าตัวเองเนาะเคยเดินได้ จากที่คุยกับลูกด้วยคุยกับพยาบาลด้วย กับคนที่ดูแลด้วยเนี่ย เวลาอยู่บนเตียงวัดความดันปกติ แต่พอยกลงจากเตียงเพื่อที่จะให้เดิน เท้าแตะพื้นเท่านั้นแหละ ความดันเปลี่ยนแปลง ไม่สามารถที่จะเดินได้ เพราะว่าแก่แล้วและก็ตกใจ อาจจะมีไปก็ได้ว่าตัวเองเดินได้ และยิ่งเมื่อ ๒ วันนี๊ ดูข่าว และก็ไปอบรมศิลาบุญฐานุฏฐาก เขาบอกว่าบางคน ลึ้มไป ว่าตัวเองกลืนอาหารได้ เพราะว่าตัวเองกลืนอาหารไม่เป็น จะกลืนอาหารก็กินไม่เป็นเพราะว่าลึ้มว่าตัวเองกินอาหารได้ ก็นึกถึงเด็กๆเด็กตัวเล็กๆ บางทีบอกให้กลืนอาหารก็กลืนไม่เป็น เพราะว่าเขาไม่รู้ว่าจะกลืนอาหาร นั้นคือทำอย่างไร คนที่ลึ้มก็คงจะ ลักษณะคล้ายๆกัน เพราะฉะนั้นก็คุยกับ ลูกชายลูกสาวและก็คนดูแลว่า เวลาพูดก็ให้ใจเย็นๆ ๆ เพราะลูกเขาก็น้อยใจว่าทำไมพ่อเขาไม่ยอมเดิน นี้ก็คือได้นำความรู้ที่ได้จากการ ฝึกอบรม ที่วัดศิริพงษ์ฯ นำมาปฏิบัติ ทางด้านจิตใจ หนึ่งแน่นอนเอาลูกชาย ลูกสาวได้ฟัง ก็เข้าใจว่าพ่ออาจจะเดินได้ ดังนั้นเพราะหลังจากนั้น ก็ปรากฏว่าลูกเขาไม่เศร้าเหมือนแต่

ก่อน เพราะว่าแต่ก่อนที่เสิร์้าเพราะว่าโกรธพอ ว่าทำไมไม่ยอมเดิน นี่ก็ ๒ อาทิตย์กว่าแล้ว ไม่ได้ไปเยี่ยมเดี่ยวว่าจะไปเยี่ยม ดูแล้วจะมารายงานนะถ้ามีประชุมอีก ว่าเป็นอย่างไร นี่คือ สิ่งที่ได้จากการประชุม เป็นประโยชน์เป็นอย่างยิ่ง และก็ข้อที่ ๓ ทักษะ ที่ว่าอย่างเมื่อกี้ก็คือทักษะการฟัง การสังเกตเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดและนำไปใช้บ่อยที่สุด และข้ออื่นๆ เรียงลำดับตามคำถามข้อที่ ๔ อันนี้ก็อยู่ที่เหตุการณ์ เฉพาะหน้า ว่าเมื่อเข้าไปแล้วเราจะใช้อย่างไหน อยู่ที่ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงอยู่ที่สถานการณ์ บางที่ไม่ต้องใช้ทั้งหมด บางที่ใช้บท ๒ บทอยู่ตรงนั้น เพื่อให้เหมาะกับสถานการณ์ นี่คือสิ่งที่ได้มาจากการเรียนรู้ คราวนั้นแล้วนำมาใช้

พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา A๔ : ถ้าจะเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนา จะเห็นว่าในความเป็นพระที่เราต้องสนทนารธรรมกับโยมเยอะๆ การสนทนากลุ่ม ก็เป็นทักษะหนึ่ง ที่ต้องการที่จะฝึกฝน เพราะว่าเมื่อไม่ได้ฝึกฝน ก็ทำให้ ความชำนาญลดลงด้วย ซึ่งครั้งหนึ่งโยมอาจารย์เคยมาฝึกให้ไม่ว่า การชวนคิด หรือการใช้คำถาม การเป็นกระบวนกร การทำกลุ่มก็สิ่งที่ยากได้ฝึกฝน ซึ่งหากโยมอาจารย์จะอนุเคราะห์ก็จะเป็นประโยชน์มาก

ในการประเมินผลการสัมมนาการพัฒนาการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา ด้านทักษะการศึกษานวพุทธ พบว่า หลังการฝึกภาคปฏิบัติตามโปรแกรมการพัฒนาการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา การทำให้ความทุกข์ของผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงเกิดการรอยแยกระหว่างความเป็นจริงที่ปรากฏกับความปรารถนาปรากฏชัด การสำรวจปัญหาจึงต้องใช้ทักษะต่างๆ เพื่อให้ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงได้สำรวจตัวเองว่า มองหรือรับรู้ประสบการณ์อย่างไร ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมหรือการตอบสนองของตนเอง เป็นอย่างไร ให้การป่วยมีโอกาสได้ เปิดเผยความคิดและความรู้สึก ซึ่งเป็นการระบายออกของความคิดและอารมณ์ที่ทำให้ขุ่นใจ ยุ่งยากใจ ผู้ให้การปรึกษาควรที่จะรับฟังด้วยความตั้งใจและอดทนยอมรับ ไม่ตัดสิน ไม่ประเมินและไม่ตำหนิ ต้องวางตนเองเป็นกลาง เพื่อให้การมองเห็นปัญหาชัดเจนและถูกต้อง ทักษะการสังเกต เป็นการรับรู้ในพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงแสดงออกไม่ว่าจะเป็นการทำทาง คำพูด น้ำเสียง ภาษาที่ใช้ รวมทั้งความสอดคล้องของพฤติกรรมกับคำพูดที่แสดงออกมา หรือแม้กระทั่งความสอดคล้องของคำพูดเอง ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) เป็นทักษะที่มีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ได้ข้อมูล เพื่อใช้ในการเข้าใจถึงปัญหาสถานการณ์ชีวิต และผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงมากขึ้น เพื่อให้โอกาสผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงได้บอกถึง ความรู้สึก และเรื่องราวต่าง ๆ ที่ทำให้ยุ่งยากใจ หรือรบกวนใจของผู้รับบริการ รวมทั้งให้โอกาสผู้รับบริการได้ใช้เวลาในการคิดทบทวนและทำความเข้าใจปัญหา และสาเหตุของตนเอง

ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (Reflection) เป็นทักษะที่พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาผู้ให้การปรึกษาแสดงถึงความเข้าใจที่มีต่อผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง

ทักษะนี้สามารถใช้ทันทีที่ความรู้สึกนั้นถูกแสดงออก การจะสะท้อนความรู้สึกได้นั้นผู้ให้การศึกษาจะต้องรวบรวมหลากหลายความรู้สึกและความคิดของผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงมารวมกันแล้วใช้คำพูดแสดงการสะท้อนความรู้สึก เป็นทักษะที่แสดงให้เห็นว่าผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงนั้นรู้สึกหรือคิดอย่างไร เป็นทักษะที่ทำให้ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงได้ตระหนักถึงว่าตนเองนั้นมีปัญหาโดยไม่ทำให้ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงรู้สึกกดดัน การสะท้อนความรู้สึกสามารถให้ความรู้สึกว่าคุณถูกผลกระทบจากความรุนแรงมีโอกาสที่จะเลือกรู้สึก และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงเป็นผลจากความรู้สึก และถ้าการสะท้อนความรู้สึกนั้นมีประสิทธิภาพ ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงจะรู้สึกว่าผู้ให้การศึกษาเข้าใจในปัญหาของตนเองซึ่งจะนำมาซึ่งความไว้วางใจในผู้ให้การศึกษา พฤติกรรมขณะที่เจียบ การสังเกตจะช่วยให้ผู้ให้การศึกษาเข้าใจความหมายของการเจียบของผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง ว่าเป็นเพราะเหตุใด จะมีผลเป็นบวกหรือลบ การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมขณะสนทนา การตีความที่มีประสิทธิภาพจะช่วยให้สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้และผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงพัฒนาขึ้น ซึ่งจะทำให้ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงวางใจ เปิดเผยตัวเองมากขึ้น รวมทั้งมีความเชื่อมั่นในผู้ให้การศึกษาเพิ่มขึ้น การตีความมีผลต่อการสำรวจพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในปัญหาของตน และเกิดแรงจูงใจ และความกระตือรือร้นที่จะปรับเปลี่ยน พฤติกรรมที่เป็นปัญหาให้ดีขึ้น

สรุปเรื่องราวต่างๆ ที่ได้ร่วมกันคิด พิจารณา ทวนซ้ำเพื่อความชัดเจนของปัญหา และ การเข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง รวมทั้งชี้ประเด็นความทุกข์ต่างๆ ให้ชัด เพื่อให้ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงรู้ความต้องการของตนเองว่าจะจัดการอย่างไรกับปัญหา รวมทั้งยังทำให้ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงได้เห็นภาพรวมเกี่ยวกับปัญหาหรือความทุกข์ของตนเองได้ชัดเจนขึ้นและการสรุปยังเป็นการย้ำประเด็นสำคัญๆ ซึ่งจะส่งผลต่อกระบวนการคิดของผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยการให้กำลังใจอาจทำให้ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงรู้สึก ปัญหาหรือความทุกข์ไม่ใช่เรื่องแปลกคนโดยทั่วไปสามารถมีได้

๔.๓.๒ ผลการสัมภาษณ์การพัฒนาการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา ด้านกระบวนการการศึกษาแนวพุทธ

การพัฒนาตนเองสู่ความเป็นนักจิตวิทยาการศึกษาในอนาคตจะมีวิชาเรียนหลากหลายมากมาย แต่ที่เป็นหลักโครงสร้างพื้นฐาน ก็คือ หลักอริยสัจ ๔ การอาศัยหลักอริยสัจ ๔ มาเป็นฐานในการพัฒนานักจิตวิทยาการศึกษานั้น สิ่ง que ทุกคนได้ประโยชน์ไปพร้อมๆ กันก็คือ การยกระดับจิตของ

ตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ที่ถูกความทุกข์รบกวนน้อยลง จิตวิทยาแนวพุทธเป็นหลัก จิตวิทยาอาศัยหลักพุทธธรรมที่เรียกว่า อริยสัจ ๔ ซึ่งครอบคลุมสัจธรรมพื้นฐานของธรรมชาติทั้งปวง เป็นฐานในการทำงาน โดยมีแนวคิดหลักว่า ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องหรือมีฉันทิภูฏี ทำให้มีหลักการ ดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ก่อให้เกิดความทุกข์ตามมา ส่วนความเข้าใจที่ถูกต้องหรือ สัมมาทิภูฏีจะทำให้มี การดำรงชีวิตที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดความสงบสุขในการดำเนินชีวิต

โสรัช โปธิแก้ว กล่าวไว้ว่าจุดหมายการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมี ๒ ประเด็นคือ

(๑) เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเป็น การแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา เช่น ความผิดหวัง ความเสียใจ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯ เป็นความทุกข์ใจที่หนัก ซึ่งเกิดจากความไม่ สอดคล้องกับความต้องการของตน และ

(๒) เพื่อช่วยเพิ่มพูนภาวะจิตที่เป็นกุศลให้กับผู้มาปรึกษา ให้จิตใจมีกำลังที่จะดำรงอยู่ใน ฝ่ายกุศลมากขึ้น สามารถจัดการชีวิตอยู่กับความจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และนำพา ชีวิตไปสู่หนทางที่เป็นโทษน้อยลง

วิชชุดา ฐิติโชติรัตนานา¹ ได้เสนอกระบวนการปรึกษามุ่งเน้นจากการสังเคราะห์จาก กระบวนการปรึกษาของพระพุทธองค์ จากการศึกษาสัมภาษณ์พระสงฆ์ และมุ่งเน้นบูรณาการทักษะการ ปรึกษาตามแนวคิดพุทธจิตวิทยาประกอบด้วย ๖ ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ ๑ ปฏิสันถารด้วยจิตเมตตา ปฏิสันถารด้วยจิตเมตตา หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การ ปรึกษาเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มาปรึกษาที่ททหายปราศรัยด้วยจิตใจที่เป็นกุศล มีกระแสของความเมตตา กรุณา และการแสดงออกด้วยท่าทีที่อ่อนโยน วาจาสุภาพ ทำให้ผู้มาปรึกษา มีความศรัทธา มีความเชื่อถือ ก่อให้เกิดใจที่สงบ มีความพร้อมที่จะอยู่กับเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเอง เป็น ขั้นตอนแรกของการปรึกษา

ขั้นตอนที่ ๒ สนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร สนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาสื่อสารโดยการสนทนากับผู้มาปรึกษาอย่างมีสัมมาวาจาเป็นการเปล่งวาจาอัน เนื่องมาจากการสังการของจิตที่เป็นกุศล สอดคล้องกับการปรึกษาทางจิตวิทยาตะวันตกในทุกทฤษฎีที่ ให้ความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในการปรึกษาเพื่อเอื้อให้การปรึกษาดำเนินไปด้วยดี แต่ สำหรับพระสงฆ์นั้น สัมพันธภาพยังบ่งบอกถึงความศรัทธาที่ประกอบด้วยความเชื่อถือ เชื่อมั่น เป็นผล ให้ความอุ่นใจ ความฮึดฮัดใจเบาบางลง

ขั้นตอนที่ ๓ พินิจรู้ทุกข์ พินิจรู้ทุกข์ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้รับการ ปรึกษาได้พิจารณา ปัญหาภาวะทุกข์ทางใจที่เกิดขึ้นกับตนเองด้วยใจที่สงบ และมีสติ พร้อมทั้งจะ

¹ วิชชุดา ฐิติโชติรัตนานา, “การพัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ของพระสงฆ์ที่มี บทบาทให้การปรึกษา”, พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต, (สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาบัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

เผชิญหน้ากับความทุกข์ สามารถเรียบเรียง เรื่องราวที่สับสนให้ชัดเจนเป็นเรื่องราวๆ ได้มากขึ้น ซึ่งในองค์ธรรมอริยสัจ ๔ เป็นขั้นตอนที่สำคัญคือทุกข์ต้องกำหนดรู้

ขั้นตอนที่ ๔ ชี้อธิบายให้เห็นและเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์ การชื้อชวนให้เห็นและเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ หมายถึงพระสงฆ์ผู้ให้การพิจารณาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาเกิดกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นการคิดพิจารณาโดยแยกคาย อย่างถูกวิธี มีระเบียบ มีเหตุมีผล จนเห็นความยึดมั่นถือมั่นในความปรารถนาของตนที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงตามเหตุปัจจัยในธรรมชาติของชีวิต เห็นเหตุของทุกข์ชัดเจนทะลุปรุโปร่ง

ขั้นตอนที่ ๕ นำพาให้บังเกิดสุขภายใน นำพาบังเกิดสุขภายใน หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การพิจารณาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้สัมผัสใจตนเองที่มีความปลอดโปร่ง โล่งสบาย อ่อนโยน และปล่อยวางจากความเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ตามจริง ทุกข์ที่เกิดขึ้นได้รับการคลี่คลาย เอื้อให้จิตเป็นกุศลเพิ่มขึ้น มีสติ มีสมาธิ และ เป็นอิสระ มีการหยั่งรู้ด้วยตนเองซึ่ง รอเจอได้กล่าวถึงการพัฒนาของผู้มาปรึกษาคือการที่ผู้มาปรึกษาละเอียดอ่อนกับความรู้สึกรู้ใจของตนเอง เข้าใจตนเอง รับรู้ความรู้สึกของตนเอง (Awareness)

ขั้นตอนที่ ๖ ให้แนวทางดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี การดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การพิจารณาเอื้อให้ผู้มาปรึกษา มีแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ประกอบด้วยการมีความเห็นที่ถูกต้อง ความคิดที่ถูกต้องตามธรรมนองคลองธรรม เป็นการเกิดปัญญาด้วยตนเอง ทำให้มีผลต่อการประพฤติทางกาย วาจา ใจ ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมเป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น เป็นผู้มีศีล สมาธิและปัญญาในระดับโลกียธรรม

พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา A๕ : ความจริงที่เราไปใช้แต่ละครั้งในการไปเยี่ยมเคส บางครั้งมันก็อาจจะไม่ได้เป็นขั้นตอนแต่ละสเตปตามที่พระอาจารย์ ได้บอก เพราะบางทีเราเองก็ไม่ทราบว่าการที่เราไปนั้นผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงจะคุยกับเราได้ไหม หรือเข้าไปแล้วเราจะสนทนากัน ได้หรือไม่เพราะเราไม่รู้ว่าเคสนั้น ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงอยู่ในอาการแบบไหน แต่ถ้าถามว่าเราไปตามขั้นตอนนั้นดีไหมก็ดี แต่ละเคสแต่ละโอกาส ที่ไปพูดคุยกับคนไข้โอกาสที่เราจะไปสนทนา บางทีเป็นคนไข้ที่ไม่สามารถที่จะพูดได้ตรงนี้ก็ปัญหาที่เราจะเอาข้อธรรมะต่างๆ ที่เราจะไปปราศรัย เราก็ต้องใช้โอกาสที่เราสามารถในเวลานั้น ก็คือหมายความว่าโอกาสที่เราจะพูดกับผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง ก็ต้องดูว่าเขารับรู้แค่นั้น และเขาเข้าใจ การสนทนาของเราเพียงไหน แต่ว่าที่พอจ.มหาสุเทพให้ใช้ ได้ถามว่าเครื่องมือทั้ง ๖ ขั้นตอนนั้นมันเป็นเรื่องมือที่ตี ที่เราจะนำไปแต่ว่าโดยสถานการณ์ต่อหน้า ณ.เวลานั้นวินาทีนั้น สมควรที่เราจะใช้ อะไรหรือข้อไหน ตรงนี้สำคัญครับ แต่ละเคสจะไม่เหมือนกัน ซึ่งถ้าเหมือนกันเราก็สามารถที่จะเรียบเรียง ใช้ตามขั้นตอนได้ แต่พอถึงเหตุการณ์จริงๆ เราก็ต้องใช้อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่มันจะเข้ากับเหตุการณ์แต่ละเคสที่เราเผชิญ

พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา Ab : ถามว่าตามขั้นตอนใหม่ ก็ขอบอกว่าในการสื่อสารกับผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง กระบวนการมันเกิดขึ้นได้ทั้งหมด ถ้าเคสนั้นสามารถสื่อสารได้ คือตัวที่เราใช้บ่อย ก็คือการปฏิสันถารอย่างเป็นมิตร คือการสื่อสารแล้วก็อยู่กับเขา ชื้อชวนให้เขาเห็นทุกข์ จนถึง

มรรควิธี ตามแต่โอกาส ซึ่งอาจจะไม่ทั้งหมด แต่กระบวนการ ๑-๖ นั้น บางครั้งเรา ต้องดูเวลาและโอกาส เพื่อให้เขาเห็นความทุกข์ ซึ่งถ้าเขาเห็นความทุกข์แล้ว ตัวเขาเองนั่นแหละ ที่สามารถที่จะใช้มรรควิธีในการ ออกจากทุกข์ได้ คือข้อ ๑-๖ นี้ทุกครั้งที่น่าไปใช้ ส่วนมากจะใช้ครบ แต่เราไม่ได้คาดหวังว่าทุกเคสต้องพ้นทุกข์หมดเลยเพราะด้วยโอกาสและเวลาอาจจะไม่เอื้อบางเคสก็ได้แค่นั้นก็คือแค่นั้น

พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา A๑ : ในส่วนคำถามข้อที่ ๔ ในการ ปฏิสนธิการกับผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงหรือ ผู้ที่ติดเตียงหรือญาติ มั่นมีอยู่ ๒ ประเด็นคือ ๑ เราไปเยี่ยมผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงครั้งแรกและก็ในการเชื่อมในความเป็นกัลยาณมิตร ด้วยจิตที่เมตตาของเรา แล้วก็ชี้ให้เห็นถึงขั้นตอน ๑ ๒ ๓ ๔ ตามลำดับ ในทั้ง ๖ ตัวนี้มันจะเกิดขึ้น ได้แม้กระทั่งการไปเยี่ยมครั้งที่ ๑ หรืออาจบางครั้ง อาจจะไปเยี่ยมในครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ ก็ได้ แต่สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือว่า ในส่วนของปฏิสนธิการด้วยจิตที่เมตตา นี่เป็นสิ่งที่สำคัญ เมื่อก่อนมันเคยปรากฏอย่างนี้ครับว่า ท่านไปรับสังฆทานที่โรงพยาบาลหน่อย พระไปก็บอกเอา! โยมถวายสังฆทาน ไม่ได้ไปเชื่อมอะไรกับเขาเลย แล้วคนที่ ขวนไปผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงไม่ได้นิมนต์แต่เป็นญาติ ของเขาที่นิมนต์ ก็แค่ ทำตามพิธีกรรมว่าอิมานิมะยังภันตรรับสังฆทานและก็กลับ แต่สิ่งสำคัญก็คือในกระบวนการทั้ง ๖ ข้อนี้ มันเกิดขึ้นโดยผ่านการเรียนรู้ จากการได้ฝึกฝนอบรมใน ๓ วัน ที่ผ่านมานั้น ผมก็เห็นว่า ๖ ประเด็นนี้ ในข้อที่ ๑ และ ๒ มันเกิดขึ้น ส่วน ๓-๖ นั้นมันจะเกิดขึ้น ช่วงเวลาใดก็ได้

พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา A๓ : ในกรณีที่สุดสำหรับผม ก็คือการสนทนา ด้วยการเป็นกัลยาณมิตร เพราะว่า ในกรณีที่เข้าไปครั้งแรก ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงหรือเคสที่เราจะเข้าไปคุย ได้พบกับพระคุณเจ้า ก็ซึ่งด้วยความที่โยมเป็นผู้เชื่อเชื่ออยู่แล้ว แล้วเราก็เข้าไปด้วยความ เป็นกัลยาณมิตร เป็นลูกหลาน เป็นพระที่ไปเยี่ยม คุณยายคุณน้าคุณลุงโดยประมาณนี้ รู้สึกขัดกับข้อนี้มากกว่า อื่นๆ รู้สึกว่าการที่เราต้องไปเสาะหาความทุกข์ ต้องไปพินิจ หรือต้องไป ทำเป็นกระบวนการมันเป็นการทำให้ตัวเองกดดัน และไม่มีความสุขในการที่จะไปเยี่ยมผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงหรือผู้ที่ได้รับการปรึกษา โดยรวมก็จะเป็นข้อ ๒ ครับ ที่รู้สึกว่าตัวเองมั่นใจที่สุด

พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา A๑๐ : ผมบอกนะครับว่าเราใช้ตลอด เวลาผมไปผมใช้ตลอดเลยไม่ว่าจะเป็นเรื่องความทุกข์ การสนทนาบางที่เราใช้ไปไม่รู้ตัว แล้วเราก็กลับมาใช้อีก เราเจอข้อนี้เสร็จแล้วก็กลับมาใช้อีก เมื่อพิจารณา รู้ทุกว่าตรงนี้นั้นมันเกิดจากสาเหตุอะไร อย่างนั้นะครับเราใช้โดยที่เราไม่รู้ตัว บางที่เราคุยเรื่องนี้เสร็จ เราก็กลับมาใช้อีกบางที่โยมบอกว่าโยมสบายใจแล้ว ในส่วนข้อ ๓ ถึงข้อ ๖ เป็นอริยสัง ๔ ที่เราใช้คือพินิจทุกข์ เราชวนเขามาดูความทุกข์ว่าเป็นอย่างไร นี่คือการหาสมุทัยของเขา แล้วก็คิดว่าโยมเจออย่างนี้แล้วโยมจะแก้อย่างไรก็เป็นมรรค สุดท้ายแล้วออกมาโยมมีความปิติก็คือโยมได้นิโรธ บางทีผมไปเยี่ยมโยมที่แม้ไม่ได้ป่วยกายแต่ป่วยใจ ในตอนไปรับบิณฑบาตก็ตาม บางที่โยมได้ระบายออกมาโยมก็มีความสุข

พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา A๑๑ : ได้เห็นหลายอย่าง เห็นการพัฒนาจากการ อบรมในครั้งที่แล้ว ทุกท่านได้บอก ถึงความชัดเจนของตัวเอง มากยิ่งขึ้น แต่เห็นตัวเองชัดขึ้น เมื่อผ่านโปรแกรม

แล้วก็นำมาต่อยอด ก็ถือว่าเป็นการพัฒนา ที่ชัดเจนแต่ว่ามันก็คงยังไม่ถึงที่สุด อยากรู้ยังไม่ถึงที่สุด ทั้งหลายทั้งปวง คือการภาวนา สติปัญญาเราเห็นกายเวทนาจิตธรรม เรากลับมาเห็นกายเรา เป็นอย่างไรจิตเรา ทำงานอย่างไรเวทนา ทำงานอย่างไรและสภาวะธรรมเราเป็นอย่างไร พอเราเห็นชัดเราก็ใช้กับคนตรงหน้าได้ชัดเจน เมื่อเราฟังจากเขาชัดสังเกตจากเขาชัด ธรรมเนียมเราชัดภาวนาเราชัด เราก็มองเห็นความเป็น เขาว่า เขารู้สึกอย่างไร ภาวะที่กำลังแสดงออกมานั้น มันบอกถึงอะไร บางคำถามไม่จำเป็นต้องไปตอบ จริงๆมันก็เป็นเนื้อเรื่องที่เขาอยากจะเชื่อมเข้ามาหาเรา แต่คำถามหลักหรือการสะท้อน ความรู้สึกเขา สะท้อนคำถามว่ามันเกิดจากอะไร รู้สึกอย่างไร อะไรพวกนี้ ซึ่งเราก็ไม่ต้องไปตอบ เพราะถ้าเราจะไปตอบทุกคำถามก็คงเป็นไปได้ยาก เช่นถ้าเขาถามว่า ตายแล้วโยมจะไปไหน เช่นนี้เราก็ตอบไม่ได้ ดังนั้นทั้งหลายทั้งปวงก็คือการเข้าไปสังเกตนั่นเอง

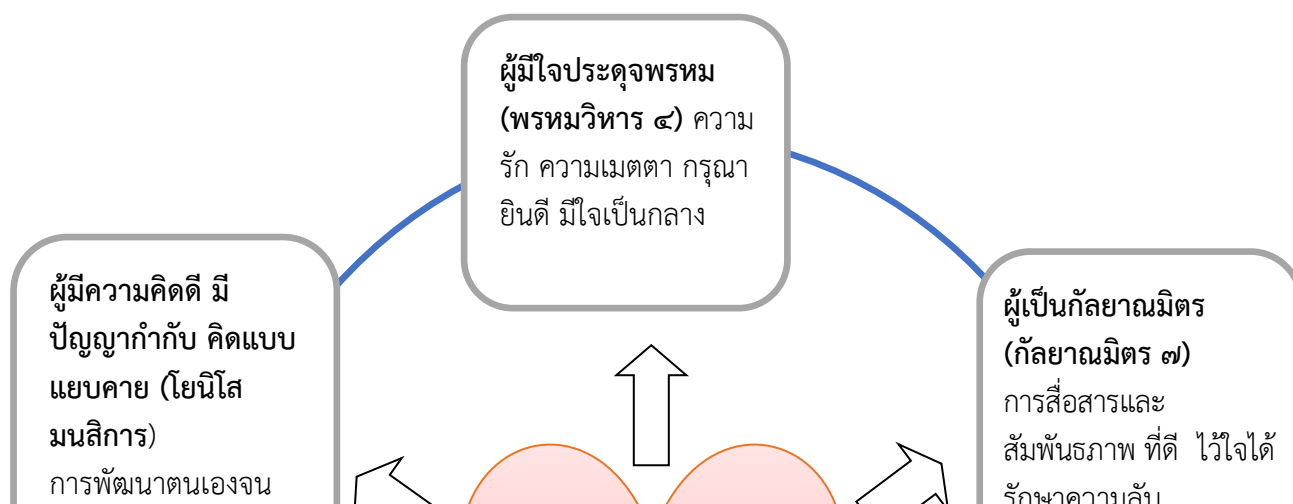
ผลการสัมภาษณ์การพัฒนาการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา ด้านทักษะการศึกษาแนวพุทธ พบว่า หลังการฝึกภาคปฏิบัติตามโปรแกรมการพัฒนาการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา กระบวนการศึกษาแนวพุทธที่เป็นไปอย่างมีขั้นตอน สามารถช่วยให้พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาผู้ให้การปรึกษาและผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงสามารถดำเนินกิจกรรมไปพร้อมกันได้และช่วยให้การดำเนินการปรึกษาง่ายขึ้น หากไม่มีขั้นตอนแล้วจะไม่สามารถตรวจสอบได้ว่าขณะนี้ต่างฝ่ายต่างทำ เพราะหากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ได้อยู่ในขั้นตอนเดียวกัน แสดงว่า การเชื่อมสมานขาดจากกัน พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาผู้ให้การปรึกษาต้องช่วยปรับให้ทั้งสองฝ่ายดำเนินอยู่ในขั้นตอนเดียวกัน ทั้งนี้เพื่อมิให้การปรึกษาเกิดความวุ่นวาย สับสน และกระบวนการดังกล่าวสามารถช่วยให้พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาและผู้รับการศึกษา สามารถเข้าใจปัญหาและหาแนวทางแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองจากการเรียนรู้ขั้นตอนในกระบวนการการศึกษาแนวพุทธ ช่วยให้กระบวนการการศึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากแต่ละขั้นตอนการศึกษามีเป้าหมายเฉพาะตัวที่ชัดเจนและเชื่อมโยงกันต่อเนื่องกันเป็นลำดับ ดังนั้นในขั้นตอนต่างๆจะช่วยให้การดำเนินการกระทำได้ผลรวดเร็ว ประหยัดเวลาและมุ่งสู่เป้าหมายได้ตรงจุด โดยอาศัยทักษะต่างๆ ในการช่วยให้กระบวนการศึกษาในขั้นตอนต่างๆ ดำเนินไปอย่างรวดเร็วราบรื่นขึ้น ข้อสังเกตในพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาผู้ให้การปรึกษาที่ฝึกใหม่มักจะดำเนินการในส่วนของกระบวนการข้ามขั้นตอนไป เช่นเมื่อสร้างสัมพันธภาพด้วยปฏิสันถารด้วยจิตเมตตา และสนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตรแล้ว ชี้ชวนให้เห็นและเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์ โดยไม่พินิจทุกข์ ซึ่งจะทำให้ไม่เข้าใจถึงสภาพทุกข์ที่แท้จริงและอาจจะชวนแก้ปัญหาก็ไม่ตรงจุด

การสร้างโปรแกรมพัฒนาการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา ด้านการเยียวยาจิตใจของผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง โดยการสะท้อนความคิดและเป็นวิธีการที่ทำให้เกิดความเข้าใจว่ากระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยธรรมะ สามารถกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาจิตวิญญาณของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาในการเยียวยาผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง ด้วยทักษะและกระบวนการทางพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยนำชุดความรู้และแนวปฏิบัติการเยียวยาผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยธรรมะไปทดลองใช้ในการอบรมพระสงฆ์และ

กลุ่มจิตอาสา โดยแบ่งชุดความรู้และแนวปฏิบัติการเยียวยาจิตใจผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วย
 ธรรมะแบ่งออกเป็น ๔ ส่วน ส่วนที่ ๑ กิจกรรม : หัวใจแห่งผู้ให้ : ด้วยรักรู้จักกัน ส่วนที่ ๒ วิธีแห่งการ
 เยียวยาจิตใจ ส่วนที่ ๓ เสวนาการปรึกษาและบรรเทาทุกข์ทางใจ และส่วนที่ ๔ สัมพันธภาพครั้งใหม่
 กับ ดวงใจที่ตื่นรู้

กระบวนการปรึกษาแนวพุทธเป็นการพัฒนาปัญญาและสัมมาทิฐิ เพื่อเพาะบ่มความ
 ผาสุก ที่ยั่งยืนแก่จิตใจของผู้มาขอรับการปรึกษา ผ่านกระบวนการคิดแยกคาย เดินตามสายสัมมาสติ
 และทิฐิมุ่งปหาน การที่ผู้มาขอรับการปรึกษา สามารถเข้าใจปัญหา ที่เป็นประเด็นคงค้างในใจและ
 สามารถมองเห็นทางออกของปัญหาด้วยตัวของตนเองการทำให้ผู้รับการปรึกษา มีความเข้าใจ โลก
 ชีวิตและธรรมชาติอย่างกว้างขวางขึ้นจริงแท้มากขึ้น อันเกิดจากการที่ผู้ให้การศึกษาได้หยิบยก
 หลักธรรม ช่วยเปิดมุมมองแก่ชีวิตของผู้รับการปรึกษาให้มารับรู้ในส่วนที่ตึงงาม มากกว่าจะไปยึดมั่นกับ
 ส่วนที่บกพร่อง อันจะทำให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจและความมั่นใจในการดำเนินชีวิตอย่างมี
 ความหมายมากขึ้น สามารถใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้อย่างถูกต้องเป็นจริงในปม
 ประเด็นปัญหานั้นๆ และการที่ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจความ ทุกข์ในเรื่องนั้นๆ ขณะนั้นของตน
 ทำให้คลายความคาดหวัง นำไปสู่ภาวะใจที่ โล่ง โปร่ง สงบและสามารถแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเองใน
 ที่สุด เป็นการเกิดปัญญาด้วยตนเอง ทำให้มีผลต่อการประพฤติทางกาย วาจา ใจ ได้อย่างถูกต้อง
 เหมาะสมเป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น เป็นผู้มีศีล สมานิและปัญญาในระดับโลกียธรรม

๔.๔. องค์ความรู้โมเดลที่ได้จากการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูก
 ผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา”
 แผนภาพที่ ๔.๒ คุณลักษณะของผู้ให้การดูแลผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็น
 มนุษย์



- ๑) คุณลักษณะของผู้ให้การดูแลผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์
- จากแผนภาพที่ ๔.๒ ผู้ให้การดูแลผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์มีคุณลักษณะ ๖ ประการ ดังต่อไปนี้
๑. ผู้มีใจประจักษ์พรหม (พรหมวิหาร ๔) มีความรัก ความเมตตา กรุณา ยินดี มีใจเป็นกลาง
 ๒. ผู้เป็นกัลยาณมิตร (กัลยาณมิตร ๗) เป็นผู้มีบุคลิกยิ้มแย้มแจ่มใส เบิกบานใจ ใส่ใจดูแล แก้ไขชีวิตของผู้ป่วยให้ดีขึ้น มีความสามารถในการสื่อสาร (Communication) สร้างสัมพันธภาพที่ดี

(Relationship) เป็นผู้รับฟัง ใช้เทคนิคการรับฟังอย่างลึกซึ้ง อย่างตั้งใจ (Active Listening) เปิดใจรับฟัง เป็นผู้รับฟังที่ดี รักษาความลับ

๓. ผู้ให้การสงเคราะห์ผู้อื่น (สังคหัต ๔) อุทิศตนและสละกำลังร่างกาย เวลาในการทำหน้าที่ให้อภัยต่ออารมณ์ผู้ป่วยและญาติ การให้บริการด้วยวาจาไพเราะ อ่อนหวาน ดูแลอย่างใกล้ชิด เพราะคำพูดเพียงคำเดียว ติดใจคนไข้ไปนาน มีจิตบริการ (Service Mind) มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (Human Relationship) และมีความรับผิดชอบ (Responsibility) มีความรับผิดชอบและรับชอบ (Accountability) มีความเสมอภาค

๔. ผู้มุ่งมั่น พยายามในงาน (อิทธิบาท ๔) มีทัศนคติดีในการทำหน้าที่ มองโลกในแง่ดี มีความอดทน ไม่รังเกียจผู้ป่วย ให้บริการเกิน (Over) กว่าหน้าที่ มากกว่าความคาดหวัง จะทำให้สามารถดูแลคนไข้ได้อย่างดี

๕. ผู้มีสมาธิและสติในการดำเนินชีวิต เป็นผู้เข้าใจและสามารถฝึกปฏิบัติสมาธิและสติ (กัมฐาน ทั้งสมถกัมฐาน และวิปัสสนากัมฐาน) สามารถแนะนำผู้ป่วยให้ทำตามได้และจะช่วยให้เข้าใจความรู้สึกของผู้ป่วย สมาธิและสติจะช่วยให้ ๑) มีความตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness) มีความเป็นกลางทางอารมณ์ เข้าใจอารมณ์ผู้ป่วยไม่คิดไปเอง ควบคุมอารมณ์ได้ด้วยการดับขั้น ๕ และ ๒) เข้าใจคนอื่น (Empathy) มีความไวต่อการรับรู้ความรู้สึกและสภาวะอารมณ์ของตนเองและคนอื่น

๖. ผู้มีความคิดดี มีปัญญา คิดแบบแยกกาย (โยนิโสมนสิการ) แสวงหาความรู้จนเกิดปัญญา และนำความรู้มาใช้ประโยชน์ โดยการพัฒนาตนทั้ง ๔ ด้าน (ภาวนา ๔) คือกาย ศีล จิต ปัญญา มีความมุ่งมั่นตั้งใจ ใฝ่เรียนรู้อยู่เสมอ พัฒนาตนเองให้เกิดความเติบโตและงอกงาม (Fulfill) จากภายใน (Inner)

สรุปโดยภาพรวมกล่าวได้ว่าเป็นคนที่ประกอบด้วยคุณ ๓ ประการคือ บริสุทธิคุณ คือมีความบริสุทธิ์ใจ ปัญญาธิคุณคือเป็นผู้แสวงหาความรู้ มองเห็นความเป็นจริง และกรุณาธิคุณ คือพร้อมที่ลงมือทำ แนะนำ เรียกว่าเป็นคนเก่ง ดี และมีความสุขอยู่ในวิหารธรรม

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา” มีวัตถุประสงค์ ๑. เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาตามแนวหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาในการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ ๒. เพื่อศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ๓. เพื่อเสนอผลโปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา จากผลการวิจัยสามารถสรุปผล อภิปรายผล และมีข้อเสนอแนะตามลำดับ ดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยจำนวน ๔ ข้อ คือ ๑) ศึกษาและวิเคราะห์แนวคิดการดูแลสุขภาพจิตผู้ป่วยด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ ๒) สังเคราะห์หลักพุทธธรรมและจิตวิทยาบูรณาการการดูแลสุขภาพจิตผู้ป่วยด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ ๓) นำเสนอโปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ป่วยด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ๔) นำเสนอผลของโปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ป่วยด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยวัตถุประสงค์ข้อที่ ๑-๓ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ส่วนวัตถุประสงค์ข้อที่ ๔ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi- Experimental Research)

๕.๑.๑ ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

๑. การมองผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงว่าเป็นมนุษย์ เข้าใจธรรมชาติของกาย ธรรมชาติใจ และยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามกฎไตรลักษณ์ เข้าใจความต้องการของมนุษย์มองว่า มนุษย์ต้องการอะไร กล่าวคือ เราต้องการอะไร ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงก็ต้องการอย่างนั้นเช่นกัน ทำให้เกิดบริการอย่างมีมาตรฐานตรงตามความต้องการ และไม่มองว่าเขาเป็นผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง แต่มองเขาเป็นคนอื่นๆหนึ่ง คำนึงถึงความแตกต่างของมนุษย์ มองเขาเป็นครู เพราะโรคแต่ละโรคแตกต่างกัน ทำให้ได้เรียนรู้จากผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง มองเห็นคุณค่าในความเป็นมนุษย์ เห็นมนุษย์มีคุณค่า มีความหมาย มีความเจริญงอกงามภายใน สามารถเดินไปถึงสิ่งสูงสุด

๒. หลักแนวคิดความเป็นมนุษย์ มนุษย์พึ่งช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อดูแลมนุษย์ด้วยกันเองด้วยความรัก ความเมตตาและความปรารถนาดี โดยอยากที่จะให้ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงนั้น หลุดจากความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ คำนึงถึงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ให้เกียรติ ให้คุณค่า และความเสมอภาค มองว่าผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงเป็นมนุษย์สามารถพัฒนาได้ด้วยตนเอง ผู้ให้ดูแลเป็นเพียงผู้บอก ผู้ชี้ทาง ชี้ชวนและสะท้อนให้ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงเห็นทาง คอยให้กำลังใจอยู่เคียงข้าง เข้าใจในความเป็นมนุษย์เอาใจเขามาใส่ใจเรา เขามีความคิดความรู้สึกเหมือนๆเรา เน้นการดูแลด้านจิตใจเป็นอันดับแรก ให้ความสำคัญกับความรู้สึกและจิตใจของคนไข้ ไม่มองผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงว่าเป็นผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงแต่มองว่าเป็นคนอื่นๆหนึ่ง เข้าใจบริบทและวิถีชีวิต วัฒนธรรมของผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงแต่ละคนที่แตกต่างกันและได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน

๓. ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าเป็นการผสมผสานหลายหลักธรรมเข้าด้วยกัน ตามสภาพการณ์ ซึ่งหลักธรรมทั้งหมดจะมีความสัมพันธ์และหนุนเสริมกัน โดยผู้เชี่ยวชาญทั้งสามกลุ่มมีแนวคิดมุมมองเห็นตรงกันทั้งหมด ๑๐ รายว่าหลักพรหมวิหารธรรม ๔ มีความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ รองลงมามีแนวคิดตรงกัน ๖ รายคือ สังคหวัตถุธรรมและ อริยสัจจ ๔ เห็นตรงกัน ๕ รายคือหลักไตรลักษณ์ เห็นตรงกัน ๓ รายคือ สติปัฏฐาน ๔ ไตรสิกขา อิทธิบาท ๔ เห็นตรงกัน ๒ รายคือ มัชฌิมาปฏิปทา และ กัลยาณมิตรธรรม ๗ จำนวน ๒ ราย ส่วนหลักธรรมอื่นๆที่มีความคิดเห็นจำนวน ๑ รายล้วนเป็นหลักธรรมที่

เสริมกัน ได้แก่ ชั้น ๕ ศิล ๕ โภชนงค์ ๗ ชั้นดิธรรมและอธิษฐาน ๔ จำนวน ๑ ราย โดยที่หลักธรรมต่างๆมีส่วนเสริมกันตามเหตุการณ์

๔. ปัจจัยเรื่ององค์รวม (Holistic) ทั้งมิติด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงเครื่องมือ สถานที่ สิ่งแวดล้อม มีการแพทย์ผสมผสานเข้ามา เป็นการรวมศาสตร์ต่างๆ มองทั้ง ปัจจัยภายใน (inside) และปัจจัยภายนอก (outside) คือ ๑) ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกของคนไข้ ปัจจัยภายใน การมองเห็นศักยภาพและคุณค่าของตนเองได้แล้วก็จะสามารถพาตนเองออกจากความทุกข์ได้ ปัจจัยภายนอก ได้แก่สภาพแวดล้อม ที่อยู่อาศัย ภัยแล้ง ภัยน้ำท่วม สภาพของสังคม ก็เป็นปัจจัยเสริม ๒) ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกของผู้ดูแล ปัจจัยภายนอก ใช้หลักปรโตโฆชะ (ภัยแล้ง ภัยน้ำท่วม) ปัจจัยภายในใช้โยนิโสมนสิการ

๕.๑.๒ ผลการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ประสิทธิผลโปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

๕.๑.๒.๑ สรุปข้อมูลคุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าด้านเพศ กลุ่มผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงที่ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยทางเพศ มีจำนวนเท่ากันคือ เพศชาย จำนวน ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐๐ และเพศหญิง จำนวน ๑๕ คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐๐ ด้านอายุ พบว่าอายุ กลุ่มผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงที่ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยทางอายุ ส่วนใหญ่มีอายุ ระหว่าง ๓๑-๔๐ ปี จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓ รองลงมา มีอายุ สูงกว่า ๔๐ ปี จำนวน ๑๔ ปี คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๗ มีอายุ ระหว่าง ๒๕-๓๐ ปี จำนวน ๓ คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐ และมีอายุต่ำกว่า ๒๕ ปี จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐ ด้านสถานภาพสมรส พบว่า กลุ่มผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงที่ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพ ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๗ และมีสถานภาพ โสด จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๗ ด้านระดับการศึกษา พบว่า กลุ่มผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงที่ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับระดับการศึกษา ส่วนใหญ่มีระดับชั้นการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอน จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐ รองลงมา มีระดับชั้นการศึกษา ชั้นประถมศึกษา จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๐ มีระดับชั้นการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐ และมีระดับชั้นการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาโท จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐ ด้านอาชีพ พบว่า กลุ่มผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงที่ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับอาชีพ ส่วนใหญ่มีอาชีพอยู่ภาคการเกษตร จำนวน ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๑ รองลงมา เป็นพนักงานอุตสาหกรรม จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๓ เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔ คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๓ และมีอาชีพรับราชการ จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๓ ด้านรายได้ พบว่า กลุ่มผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงที่ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับรายได้ ส่วนใหญ่มีรายได้ระหว่าง ๑๐,๐๐๐-๑๕,๐๐๐ บาท/เดือน จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐ รายได้ระหว่าง ๑๕,๐๐๑-๒๐,๐๐๐ บาท/เดือน จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๗ มีรายได้สูงกว่า ๒๐,๐๐๐ บาท/เดือน จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐ มีรายได้ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท/เดือน จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๓ ด้านการนับถือศาสนา พบว่า กลุ่มผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงที่ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการนับถือศาสนา ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ จำนวน ๒๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๖.๗ และนับถือศาสนาคริสต์ จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๓

๕.๑.๒.๒ สรุปผลสัมฤทธิ์การอบรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

พบว่ารูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยได้ดำเนินประเมินผลสัมฤทธิ์การอบรม ๒ ด้าน คือ ด้านคุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษา และด้านปัจจัยตามจิตลักษณะ พบว่า ๑. ปัจจัยด้านคุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษา ก่อนอบรมมีคะแนนเฉลี่ยที่ ๓.๑๕ เป็นค่าคะแนนระดับปานกลาง และ หลังการอบรมมีคะแนนเฉลี่ยที่ ๔.๖๖ เป็นค่าคะแนนระดับมากที่สุด ๒. ปัจจัยตามจิตลักษณะ ก่อนอบรมมีคะแนนเฉลี่ยที่ ๓.๐๗ เป็นค่าคะแนนระดับปานกลาง และ หลังการอบรมมีคะแนนเฉลี่ยที่ ๔.๖๐ เป็นค่าคะแนนระดับมากที่สุด ๓. ภาพรวมทั้งสองปัจจัยคือปัจจัยด้านคุณลักษณะและด้านปัจจัยตามจิตลักษณะ ก่อนอบรมมีคะแนนเฉลี่ยที่ ๓.๑๑ เป็นค่าคะแนนระดับปานกลาง และ หลังการอบรมมีคะแนนเฉลี่ยที่ ๔.๖๓ เป็นค่าคะแนนระดับมากที่สุด

พบว่า ประสิทธิผลโปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา การประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมนี้ใช้การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนและหลังเข้าร่วมการอบรม ทดสอบโดยใช้สถิติ Compare mean paired sample t -test ที่ ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ๐.๐๕ ผลการประเมิน พบว่า ๑. ปัจจัยด้านคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า หลังได้รับการอบรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๖ สูงกว่าก่อนเข้ารับการอบรมที่มีค่าเท่ากับ ๓.๑๕ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑ อธิบายได้ว่า โปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยามีผลสัมฤทธิ์ต่อปัจจัยด้านคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาในทิศทางที่ดี ๒. ปัจจัยตามจิตลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า หลังได้รับการอบรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๐ สูงกว่าก่อนเข้ารับการอบรมที่มีค่าเท่ากับ ๓.๐๗ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑ อธิบายได้ว่า โปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยามีผลสัมฤทธิ์ปัจจัยตามจิตลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา ในทิศทางที่ดี ๓. ภาพรวมของปัจจัยด้านคุณลักษณะและปัจจัยตามจิตลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า หลังได้รับการอบรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๓ สูงกว่าก่อนเข้ารับการอบรมที่มีค่าเท่ากับ ๓.๑๑ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑ อธิบายได้ว่า โปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยามีผลสัมฤทธิ์ภาพรวมของปัจจัยด้านคุณลักษณะและปัจจัยตามจิตลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาในทิศทางที่ดี ๔. ปัจจัยด้านคุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา รายชื่อเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายชื่อของปัจจัยด้านคุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนอบรมกับหลังอบรม พบว่า ก่อนอบรมมีคะแนนเฉลี่ยรายชื่อแตกต่างจากหลังอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕ โดยมีคะแนนเฉลี่ยหลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรมในทุกข้อคำถาม อธิบายได้ว่าผู้เข้ารับการอบรมโปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยามีผลสัมฤทธิ์ปัจจัยด้านคุณลักษณะที่ดีขึ้นหลังการอบรม ๕. ปัจจัยตามจิตลักษณะ รายชื่อ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายชื่อของปัจจัยตามจิตลักษณะของผู้ให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนอบรมกับหลังอบรม พบว่า ก่อนอบรมมีคะแนนเฉลี่ยรายชื่อแตกต่างจากหลังอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕ โดยมีคะแนนเฉลี่ยหลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรมในทุกข้อคำถาม อธิบายได้ว่าผู้เข้ารับการอบรมโปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยามีผลสัมฤทธิ์ด้านปัจจัยตามจิตลักษณะที่ดีขึ้นหลังการอบรม

๕.๑.๒.๓ สรุปผลการพัฒนาโปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้านทักษะการปรึกษาแนวพุทธ

การสร้างโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาด้านการเยียวยาจิตใจของผู้ถูกระทบจากความรุนแรง โดยการสะท้อนความคิดและเป็นวิธีการที่ทำให้เกิดความเข้าใจว่ากระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ถูกระทบจากความรุนแรงด้วยธรรมะ สามารถกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาจิตวิญญาณของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาในการเยียวยาผู้ถูกระทบจากความรุนแรง ด้วยทักษะและกระบวนการทางพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยนำชุดความรู้และแนวปฏิบัติการเยียวยาผู้ถูกระทบจากความรุนแรงด้วยธรรมะไปทดลองใช้ในการอบรมพระจิตอาสาจากพระอาสาสมัครธรรม โดยแบ่งชุดความรู้และแนวปฏิบัติการเยียวยาจิตใจผู้ถูกระทบจากความรุนแรงด้วยธรรมะแบ่งออกเป็น ๔ ส่วน ส่วนที่ ๑ กิจกรรม : หัวใจแห่งผู้ให้ : ด้วยรักรู้จักกัน ส่วนที่ ๒ วิธีแห่งการเยียวยาจิตใจ ส่วนที่ ๓ เสวนาการปรึกษาและบรรเทาทุกข์ทางใจ และส่วนที่ ๔ สัมพันธภาพครั้งใหม่ กับ ดวงใจที่ตื่นรู้

กระบวนการปรึกษาแนวพุทธเป็นการพัฒนาปัญญาและสัมมาทิฐิ เพื่อเพาะบ่มความผาสุก ที่ยั่งยืนแก่จิตใจของผู้มาขอรับการปรึกษา ผ่านกระบวนการคิดแยกคาย เดินตามสายสัมมาสติและทิฐิมุ่งพหุ การที่ผู้มาขอรับการปรึกษา สามารถเข้าใจปัญหา ที่เป็นประเด็นคงค้างในใจและสามารถมองเห็นทางออกของปัญหาด้วยตัวของตนเองการทำให้ผู้รับการปรึกษา มีความเข้าใจ โลก ชีวิตและธรรมชาติอย่างกว้างขวางขึ้นจริงแท้มากขึ้น อันเกิดจากการที่ผู้ให้การปรึกษาได้หยิบยกหลักธรรม ช่วยเปิดมุมมองแก่ชีวิตของผู้รับการปรึกษาให้มารับรู้ในส่วนที่ดีงาม มากกว่าจะไปยึดมั่นกับส่วนที่บกพร่อง อันจะทำให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจและความมั่นใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายมากขึ้น สามารถใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้อย่างถูกต้องเป็นจริงในปมประเด็นปัญหานั้นๆ และการที่ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจความ ทุกข์ในเรื้องนั้นๆ ขณะนั้นของตน ทำให้คลายความคาดหวัง นำไปสู่ภาวะใจที่ โล่ง โปร่ง สงบและสามารถแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเองในที่สุด เป็นการเกิดปัญญาด้วยตนเอง ทำให้มีผลต่อการประพฤติทางกาย วาจา ใจ ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมเป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น เป็นผู้มีศีล สมาธิและปัญญาในระดับโลกียธรรมจนสามารถนำไปพัฒนาการปฏิบัติเข้าถึงสภาวะธรรมที่ลึกซึ้ง

๕.๒อภิปรายผลการวิจัย

พบว่า ประสิทธิภาพโปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา การประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมนี้ใช้การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนและหลังเข้าร่วมการอบรม ทดสอบโดยใช้สถิติ Compare mean paired sample t –test ที่ ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ๐.๐๕ ผลการประเมิน พบว่า ๑. ปัจจัยด้านคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า หลังได้รับการอบรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๖ สูงกว่าก่อนเข้ารับการอบรมที่มีค่าเท่ากับ ๓.๑๕ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑ อธิบายได้ว่า โปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยามีผลสัมฤทธิ์ต่อปัจจัยด้านคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาในทิศทางที่ดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า รูปแบบและกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ถูกระทบจากความรุนแรงด้วยธรรมะเป็นกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ถูกระทบจากความรุนแรงโดยการปรึกษาและเอื้อให้ผู้ถูกระทบจากความ

รุนแรงได้มองเห็นทุกข์และเข้าใจความทุกข์ของตนเองได้อย่างแท้จริงโดยผ่านการสนทนาให้การปรึกษา ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ ๔ ด้าน ได้แก่ องค์ประกอบที่ ๑ ด้านคุณลักษณะของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา องค์ประกอบที่ ๒ ด้านการเตรียมพื้นฐานการเยียวยาใจด้วยธรรมะ องค์ประกอบที่ ๓ ด้านแนวทางในการเยียวยาผู้ถูกระทบจากความรุนแรงด้วยธรรมะ องค์ประกอบที่ ๔ ด้านการใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ถูกระทบจากความรุนแรง การสร้างเป็นรูปแบบดังกล่าวโดยสะท้อนความคิดและเป็นวิธีการที่ทำให้เกิดความเข้าใจว่า กระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ถูกระทบจากความรุนแรงด้วยธรรมะ สามารถกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาจิตวิญญาณของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา ซึ่งจะนำไปสู่ความเข้าใจใหม่หรือความหมายบางอย่างในตัวเองขึ้นมา และสำหรับของผู้ถูกระทบจากความรุนแรงทำให้เห็นความหมายของความทุกข์ทรมานที่เป็นอยู่ แนวทางการเยียวยาจิตใจจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในจิตใจผู้ป่วยได้มากหรือน้อย สิ่งที่สำคัญอยู่ที่พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา มีวิธีการต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ถูกระทบจากความรุนแรงที่มาขอรับการปรึกษา ซึ่งทักษะและเทคนิคดังกล่าวมีความสำคัญต่อกระบวนการเยียวยาจิตใจเป็นอย่างมาก

คุณลักษณะพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาในการปรึกษาผู้ถูกระทบจากความรุนแรง จากงานวิจัยพบว่า กลุ่มทดลอง หลังการทดลองมีคุณลักษณะในระดับมากที่สุด และในระยะติดตามผล ๑๕ วัน คุณลักษณะยังคงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ จากข้อคำถามที่ว่า บางครั้งฉันรู้สึกหงุดหงิดกับพฤติกรรมของผู้ถูกระทบจากความรุนแรง, ซึ่งเป็นข้อคำถามเชิงลบ และข้อคำถามที่ว่า ฉันเป็นคนอดทนและรอคอยได้, ฉันยินดีช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข, ฉันคิดว่าทุกปัญหามารถคลี่คลายได้, ฉันยินดีช่วยเหลือแม้ฉันเห็นว่าเขาเป็นคนไม่ดี ซึ่งแสดงถึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสามารถสร้างความเชื่อมั่น ความรู้สึกไว้วางใจ เคารพและอบอุ่นแก่ผู้ถูกระทบจากความรุนแรง ความรู้สึกดังกล่าวเป็นสภาวะที่เอื้อให้เกิดผลทางบวกต่อกระบวนการปรึกษา แสดงให้เห็นถึงความเอาใจใส่และให้คุณค่าต่อผู้ถูกระทบจากความรุนแรง ซึ่งโปรแกรมการพัฒนาการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาสามารถพัฒนาคุณลักษณะให้เป็นผู้ให้การปรึกษา ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมสามารถเปลี่ยนแปลงทัศนคติไปในทางที่ดีขึ้น อันส่งผลต่อพฤติกรรมซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่ได้จากการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล ซึ่งสอดคล้องกับ คุณหญิงอัมพร มีสุข กล่าวถึงพระสงฆ์ที่มีบทบาทในการพัฒนาจิตใจว่า “ในเมืองไทยนั้น มีนักจิตบำบัดเป็นอันมาก คือพระสงฆ์มีคนที่เข้าใจไขว้เขวระหว่างคำว่าสุขภาพจิตและจิตเวช และมัก คิดว่างานทั้งสองอย่างเป็นหน้าที่ของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเดียว ทำอย่างไรจะเปลี่ยนความเข้าใจ อันนี้ได้เพราะความจริงงานด้านสุขภาพจิตนั้น พระสงฆ์ท่านทำอยู่แล้ว ทำอย่างไรจะทำให้ท่านมา ช่วยงานนี้ให้มากขึ้น”¹และสอดคล้องกับการศึกษาของ พระมหาชูศักดิ์ น้อยสันเทียะ เรื่องบทบาทพระสงฆ์ในการพัฒนาชนบทในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่าหนึ่งในบทบาทพระสงฆ์ที่มีต่อสังคม คือการศึกษาในปัญหาชีวิตส่วนตัวแก่ประชาชนทุกระดับ เพราะในอนาคตปัญหาต่างมีแนวโน้มที่รุนแรงและซับซ้อนมากยิ่งขึ้น กระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกจะมีผล กระทบต่อสังคมไทยอย่างสูง²

¹ อัมพร มีสุข, “ความต้องการสุขภาพจิตของชุมชน”, รายงานการสัมมนาระดับชาติว่าด้วยสุขภาพจิต, (นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๒๓), หน้า ๖๐.

² พระมหาชูศักดิ์ น้อยสันเทียะ, “บทบาทพระสงฆ์ในการพัฒนาชนบทในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (สาขาวิชาพัฒนาชนบทศึกษา : มหาวิทยาลัยมหิดล ๒๕๔๕).

พบว่า ปัจจัยตามจิตลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า หลังได้รับการอบรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๐ สูงกว่าก่อนเข้ารับการอบรมที่มีค่าเท่ากับ ๓.๐๗ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑ อธิบายได้ว่า โปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกรบกวนจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยามีผลสัมฤทธิ์ปัจจัยตามจิตลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา ในทิศทางที่ดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การจัดโปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกรบกวนจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยามีผลต่อการลดระดับความวิตกกังวลและความเครียดของผู้ป่วยเบาหวานที่เข้าร่วมโปรแกรมลงได้ อาจมีผลมาจากกลุ่มทดลองที่มีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาของกิจกรรม นำไปสู่มีการปรับเปลี่ยนเจตนาต่อความเจ็บป่วย (กาย-ใจ) และมีทักษะในการเผชิญกับปัญหา/ความทุกข์ และสามารถจัดการกับความปัญหาหรือความทุกข์ได้ โดยมีสติรู้เท่าทัน หรือใช้สมาธิในการลดความวุ่นใจได้ รวมทั้งทักษะการใช้ชีวิตในสังคม เช่นการสื่อสารและสัมพันธ์ภาพเชิงบวกกับคนใกล้ชิด เช่น คนในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น และสามารถใช้ทักษะในการปล่อยวางด้วยการแผ่เมตตาและให้อภัย ส่งผลให้ระดับความวิตกกังวลและความเครียดลดลง

๑) สมาธิเป็นสภาวะที่จิตพักโดยรู้ตัวตลอดเวลา เกิดจากการทำจิตให้ว่างจากความคิดทั้งปวง การให้ผู้ถูกรบกวนจากความรุนแรงฝึกสมาธิเป็นขั้นเป็นตอนช่วยให้ผู้ถูกรบกวนจากความรุนแรงสามารถพัฒนาความสงบ “ประโยชน์ของสมาธิช่วยให้จิตใจอ่อนคลาย หายกระวนกระวาย หยดยิ่งความก่อกวน วิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนคลาย และเป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน และส่งเสริมสุขภาพกายและแก้ไขโรคได้”³ หากฝึกเป็นประจำ จิตใจยังมีความสงบ รู้สึกผ่อนคลายจากอารมณ์และความเครียด ตลอดจนช่วยลดอารมณ์ลบและความคิดต่างๆที่สะสมไว้ในจิตได้สำนึกทำให้ผู้ถูกรบกวนจากความรุนแรงที่เข้าร่วมโปรแกรมสามารถรับมือกับความเครียด ความวิตกกังวลลงได้

๒) สติเป็นตัวกำหนด คือ ความระลึกได้ ความไม่ประมาท ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติหรือความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม สติมีบทบาทหน้าที่สำคัญ⁴ คือสติทำหน้าที่กำหนดจิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะเมื่อเกิดความคิดล่องไปในอดีตหรือคิดถึงแผนการในอนาคต สติจะทำให้กลับมาสู่ปัจจุบัน ขณะทำให้ร่างกายและจิตใจประสานกันเป็นหนึ่ง และ สติทำหน้าที่ระลึกถึงว่าทำสิ่งใดหรือเกิดอะไรขึ้นทำให้รู้ชัดในกิจที่ทำอยู่ทำให้กิจนั้นมีความหมายอย่างแท้จริง สติทำให้เกิดการมองอย่างลึกซึ้ง (วิปัสสนา) สามารถพิจารณาปรากฏการณ์ได้อย่างครอบคลุม ทำให้เห็นธรรมชาติของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างอิงอาศัยกันเป็นไปตามเหตุปัจจัยและไม่เที่ยง⁵ การพิจารณาปรากฏการณ์อย่างมีสติเป็นการมองอย่างเที่ยงธรรมโดยไม่ตัดสินจากความเห็นส่วนตัวทำให้ลดอคติและความถือตน “สติเป็นเครื่องกันกระแส”⁶ [สติเป็นเครื่องป้องกันนิวรณ์หรือกิเลสตัณหาทั้งหลายไม่ให้มาครอบงำจิตใจได้] และ “จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้”⁷

³พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). สมาธิฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้. พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๗), หน้า๑๔-๑๖.

⁴NhatHanh, Thich, *The Heart of The Buddha's Teaching*, (London: Random House Publishing, 2005),p. 64-65.

⁵ดิชนัทธันท์, วิถีแห่งบัวบาน: บทภาวนาเพื่อการบำบัดและการแปรเปลี่ยน, แปลโดยสุภาพรพงศ์พฤกษ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๔), หน้า๗๖.

⁶คำบาลีว่า “สติเตสสันวารณ” ชุ.สุ. (บาลี) ๒๕/๑๐๔๒/๕๓๒, ชุ.สุ.(ไทย) ๒๕/๑๐๔๒/๗๔๖.

⁷ช.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๕/๒๒, ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

สามารถควบคุมและแก้ไขปัญหาต่างๆได้ดีขึ้น คลายความวิตกกังวล และปล่อยวางได้ ไม่คิดฟุ้งซ่าน สุขภาพใจดี มาก มีความคิดบวก ทำให้มีสติในการรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นเป็น และความเข้าใจในสิ่งคนอื่นต้องการ ได้รับ ฟังปัญหาต่างๆของบุคคลอื่นว่าเขามีปัญหาอะไรกันบ้าง ทำให้รู้จักให้อภัยคนอื่น

ผลของการใช้โปรแกรมการดูแลสุขภาพผู้ป่วยด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา สอดคล้อง กับการวิจัยของพรเพ็ญ อารีกิจ และอรพรพรณ ลือบุญธวัชชัย เรื่อง “ผลของการใช้โปรแกรมการบำบัดทางความคิด และพฤติกรรมร่วมกับการเจริญสติต่อความเศร้า”^{๑๑} ที่พบว่าเมื่อสิ้นสุดโครงการ ผลคะแนนภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วย กลุ่มทดลองภายหลังจากได้รับโปรแกรมน้อยกว่าก่อนเข้าโปรแกรม น้อยกว่ากลุ่มควบคุม และผลการวิจัยของ วิชาวี เฝ่ากัณทรากร ที่ทำการวิจัย “ผลของการบำบัดความคิดบนพื้นฐานของการเจริญสติสำหรับผู้มีภาวะวิตกกังวลและ ซึมเศร้า”^{๑๒} ได้ทำการวิจัยทดลองในคนไข้ ๒๑ คน พบว่าอาการซึมเศร้าของคนไข้เหล่านั้นลดลง มีระดับคะแนน น้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการบำบัดทางจิตอย่างอื่น และสอดคล้องผลการวิจัยเรื่อง “What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness” ของสถาบัน Harvard Study of Adult Development พบว่าคำตอบของการมีชีวิตที่ดีที่สุดเป็นเรื่อง “ความสัมพันธ์ที่ดี” และยังพบว่าการนำแนวคิดทาง พระพุทธศาสนาและทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกมาบูรณาการ ที่เชื่อว่ามนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลมีความสามารถในการ แก้ไขปัญหาและสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี มีความปรารถนาพร้อมที่จะดำเนินชีวิตในทาง สร้างสรรค์ที่เป็นประโยชน์ เป็นแรงขับพื้นฐานภายในที่จะบรรลุถึงศักยภาพสูงสุดของตัวผู้ถูกระทบจากความ รุนแรงได้ และการใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมร่วมในการบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิด ซึ่งมีขั้นตอนต่างๆที่อยู่ บนพื้นฐานของเหตุผลทางทฤษฎีการเรียนรู้ โดยเป้าหมายหลักของการบรรเทาทุกข์ทางใจก็คือ การช่วยเหลือให้ผู้ ถูกระทบจากความรุนแรงที่มาขอรับการปรึกษา สามารถตระหนักถึงความต้องการของตนเองและตัดสินใจได้ด้วย ตนเอง เข้าใจ และยอมรับตนเองในที่สุด ตลอดจนสามารถดำเนินตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ และพัฒนาตนเองได้ จนถึงที่สุดมีทัศนคติใหม่ๆ ที่ดีเกิดขึ้น รู้จักการพึ่งตนเองได้อย่างเหมาะสม

นอกจากนี้พบว่าความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ จากงานวิจัยพบว่ากลุ่มทดลอง หลังการทดลองมี คุณลักษณะในระดับมาก ก่อนและหลังการทดลอง พบว่าพระสงฆ์กลุ่มทดลองมีความเข้าใจในการปรึกษาเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญ แต่ในระยะติดตามผล ๑๕ วัน พบว่าความเข้าใจในการปรึกษาไม่แตกต่างจากหลังการทดลอง จากข้อคำถามที่ว่า จิตใจสงบได้แม้ว่าจะไม่สามารถแก้ไขปัญหาจนเสร็จสิ้น และข้อคำถาม การให้คำแนะนำเป็น วิธีการช่วยเหลือบุคคลที่กำลังประสบความทุกข์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีความเข้าใจในบทบาทของพระสงฆ์ ในฐานะเป็นผู้ให้การปรึกษา ซึ่งผู้วิจัยคาดว่า โปรแกรมการพัฒนาการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาเป็นโปรแกรมที่อธิบาย บ่งบอกถึงลักษณะปัญหา ด้วยกระบวนการและวิธีการ ในการให้ความช่วยเหลือกัลยาณมิตรผู้มีทุกข์ การชี้แจง

^{๑๑} พรเพ็ญ อารีกิจ และอรพรพรณ ลือบุญธวัชชัย, “ผลของการใช้โปรแกรมการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม ร่วมกับการเจริญสติต่อภาวะซึมเศร้า”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, (คณะพยาบาลศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ

^{๑๒} วิชาวี เฝ่ากัณทรากร ,พยาบาลวุฒิปัตร์ สาขาจิตเวช , “สติบำบัด: ทางเลือกใหม่รักษาโรคซึมเศร้า”, BBC.News, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://bbc.com News> [๓ มิถุนายน ๒๕๖๐].

แสดงความ การอธิบาย เพื่อให้ผู้มีทุกข์และมีปัญหาสามารถดับทุกข์ของตนเองได้ด้วยการปฏิบัติตามหนทางที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้ การแสดงธรรม การชี้แจงแสดงความ การแนะนำสั่งสอน การชี้ให้เห็น และการเสนอแนะแนวทาง เมื่อพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาที่มีความเข้าใจในหลักการเบื้องต้นแล้ว ทำให้ระยะติดตามผล ๑๕ วัน ความเข้าใจในโปรแกรมการพัฒนาการให้การศึกษายังคงที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นสิ่งที่กลุ่มพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสา ยังคงต้องศึกษาพัฒนาโปรแกรมเพิ่มเติมความเข้าใจในการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยา การอบรมถวายความรู้พระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาให้เข้าใจในกระบวนการศึกษาถือว่าเป็นจำเป็นอย่างยิ่งในการสร้างความมั่นใจในการศึกษาผู้ถูกระทบจากความรุนแรง และควรได้รับการฝึกฝนทักษะและกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ถูกระทบจากความรุนแรงอย่างต่อเนื่อง

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

๑) งานวิจัยนี้เป็นองค์ความรู้เพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยารูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ยังสามารถช่วยส่งเสริมคุณลักษณะของพระสงฆ์และกลุ่มจิตอาสาในการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยา

๒) ทักษะการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาถือเป็นเครื่องมือสำคัญของพระสงฆ์กลุ่มจิตอาสาผู้ให้การการศึกษาที่ต้องพัฒนาและฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญ โดยเฉพาะทักษะการฟัง พระสงฆ์กลุ่มจิตอาสาผู้ให้การการศึกษาต้องปราศจากอคติ เปิดกว้างความคิด การฟังอย่างใคร่ครวญและไตร่ตรองอย่าง จริงใจ ด้วยสติจะทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น

๓) ขั้นตอนกระบวนการทั้ง ๖ ขั้นตอน นอกจากเป็นประโยชน์ต่อผู้ให้การการศึกษาสามารถเข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการดับทุกข์หรือแก้ปัญหาแล้วยังสามารถทำให้รับรู้ได้ว่า ทั้งผู้ให้การการศึกษาและผู้รับการศึกษายู่ในกระบวนการขั้นตอนเดียวกันหรือไม่ซึ่งหากไม่อยู่ในขั้นตอนเดียวกันแสดงว่าการเชื่อมสมานในการศึกษาขาดจากกัน พระสงฆ์กลุ่มจิตอาสาผู้ให้การการศึกษาจะต้องพยายามปรับขั้นตอนให้อยู่ในขั้นตอนเดียวกัน

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๑) จัดให้มีคลินิกการให้คำปรึกษาด้านพุทธจิตวิทยาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกระทบจากความรุนแรง ด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ในวัด ชุมชน สถาบันการศึกษา โรงพยาบาล สถานบริการสุขภาพของรัฐ เพื่อเสริมสร้างทักษะการดูแลสุขภาพใจให้กับผู้ถูกระทบจากความรุนแรง อย่างครอบคลุมและทั่วถึง

๒) พัฒนาบุคลากรของคณะสงฆ์ทุกระดับชั้น ผู้นำชุมชน เชื่อมโยงกับโรงพยาบาล สถานบริการสุขภาพของรัฐให้มีความรู้ความเข้าใจมีทักษะในการจัดและใช้โปรแกรมการดูแลสุขภาพใจ เพื่อสร้างทักษะในการดูแลสุขภาพใจให้ทั้งตัวบุคคลากรเองและผู้ถูกระทบจากความรุนแรง

๓) ส่งเสริมการสร้างนวัตกรรม การวิจัยและพัฒนาด้านการดูแลสุขภาพด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์เชิงพุทธจิตวิทยา เป็นการต่อยอดองค์ความรู้จากงานประจำเป็นงานวิจัยเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การจัดการความรู้ให้เกิดประโยชน์ต่อระบบสุขภาพในวงกว้างเป็นวิถีแห่งสังฆะความงดงามในสภาวะองค์รวมของพระธรรม

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรมีการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อทำความเข้าใจกระบวนการเยียวยาของพระสงฆ์นักเผยแผ่ธรรมอาสา, ชุมชนจิตอาสา และสังคมจิตอาสา เพื่อจะได้ให้ความรู้ ความเข้าใจ แนะนำเพิ่มเติมให้ถูกต้องเพื่อลดความวิตกกังวลในการปรึกษา

๒) ควรวิจัยสร้างเกณฑ์มาตรฐานโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะผลกระทบต่อผู้ให้บริการและรับบริการ เช่น ความสุขจากการให้บริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวทางพุทธจิตวิทยา

๓) ควรวิจัยพัฒนาโมเดลพุทธนวัตกรรมในยุคปัญญาประดิษฐ์ผลกระทบต่อผลการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยของสังคมพุทธวัฒนธรรม

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

_____. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. โรงพิมพ์วิญญาน. ๒๕๓๒-๒๕๓๔.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์โรงพยาบาลศรีธัญญา. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพยาบาลศรีธัญญา, ๒๕๔๒.

กองโรคเอดส์. การศึกษาสุขภาพจิตของผู้ติดเชื้อ ผู้ป่วยโรคเอดส์ที่เข้าชมรมผู้ติดเชื้อ. กรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร, ๒๕๔๔.

จิ้น แบรี่. การให้การปรึกษา Counseling. กรุงเทพมหานคร : เจริญวิทย์การพิมพ์, ๒๕๔๙.

ฉลองชัย สุรวฒนบุรณ. การเลือกและการใช้สื่อการสอน. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๒๘.

เชาว์ โรจนแสง. เอกสารการสอนชุดวิชาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์หน่วยที่๑-๗. พิมพ์ครั้งที่ ๓. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช, ๒๕๕๔.

ดวงมณี จงรักษ์. ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี ไทย-ญี่ปุ่น, ๒๕๔๙.

เดโช สนวนนธ์. หลักของนักจิตวิทยาคนสำคัญ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พัฒนาพานิชจำกัด, ๒๕๒๖.

นงลักษณ์ สิ้นสืบผล. การพัฒนาบุคคลและการฝึกอบรม. กรุงเทพมหานคร : สถาบันราชภัฏธนบุรี, ๒๕๔๒.

ประดินันท์ อูปรมย์, รศ.ดร. และ ลัดดาวรรณ ณ ระนอง. ในเอกสารการสอนชุดวิชาการให้บริการปรึกษาในงานแนะแนว : เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น. เล่ม ๑ หน่วยที่ ๑. นนทบุรี : สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช, ๒๕๒๙.

ประสิทธิ์ สุวรรณรักษ์. ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. บุรีรัมย์ : สถาบันราชภัฏบุรีรัมย์, ๒๕๔๒.

พระครูถิลาณสิทธิวัฒน์. เอตทัคคะในพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระเทพเวที ประยุทธ์ ปยุตโต. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

พระธรรมปิฎก ป. อ. ปยุตโต. **พุทธวิธีในการสอน**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๒.

_____ . **ถึงเวลาพัฒนาคนกันใหม่**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐.

_____ . **ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎกหมวดศึกษาศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓.

_____ . **พุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร:มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

_____ . **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๐. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙.

_____ . **จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์** กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **การศึกษากับการวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม จำกัด, ๒๕๔๔.

_____ . **พุทธศาสตร์กับการแนะแนว**. กรุงเทพมหานคร: กองทุนวุฒิ ธรรมเพื่อการศึกษา และปฏิบัติธรรม, ๒๕๓๔.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. **วิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

พิสิทธิ์ สารวิจิตร. **วิชาพุทธศาสตร์การพัฒนาตนเองและบุคลิกภาพจากระดับอนุบาลถึงปริญญาเอก**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พงษ์เจริญการพิมพ์, ๒๕๒๙.

พุทธทาส อินทปัญโญ. **อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคต้น**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๕๔.

_____ . **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๔.

_____ . **ตามรอยพระอรหันต์**. ราชบุรี : ธรรมทานนิยม, ๒๕๓๐.

มุกดา ศรียงค์. นวลศิริ เปาโรหิตย์. สิริวรรณ สารนาถ. สุวิไล เรียงวัฒนสุข. และนิภา แก้วศรีงาม. **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่๔. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๔.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : นามมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด, ๒๕๔๖.

เริงลักษณ์ โรจน์พันธ์. **เทคนิคการฝึกอบรม**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๒๙.

วราพร วันไชยธนวงศ์และคณะ. **การพัฒนากระบวนการสร้างจิตอาสาของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีเชียงใหม่. เอกสารการนำเสนอผลงานวิชาการ**. เรื่องการปฏิบัติสู่วัฒนธรรมและการวิจัย วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่, ๒๕๕๐.

วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. **จิตวิทยาพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๒๗.

วศิน อินทสระ. **พุทธวิธีในการสอน**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยพระพุทธานาม ๒๕๒๘.

วัชรินทร์ ทรัพย์มี. **ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา**. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะ
ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

ศรีวรรณ จันทรวงศ์. **ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา**. อุตรธานี : ราชภัฏอุตรธานี.
๒๕๔๓.

_____ . **เทคนิคการให้คำปรึกษา : โปรแกรมจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์**.
อุตรธานี : มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรธานี, ๒๕๔๓.

สงวน สุทธิเลิศอรุณ. **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. กรุงเทพมหานคร: อักษรพิพัฒน์, ๒๕๔๓.

สนิท ศรีสำแดง. **พระพุทธศาสนากับการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๔๗.

สมคิด บางโม. **เทคนิคการฝึกอบรมและการประชุม**. กรุงเทพฯ : วิทย์พัฒน์, ๒๕๔๔.

_____ . **องค์การและการจัดการ: Organization and management**. กรุงเทพมหานคร :
วิทย์พัฒน์, ๒๕๕๓.

สมชาติ กิจยรรยง และ อรรถชัย ฌ พุ่งตะกั่ว. **เทคนิคการจัดฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพ**. ฉบับ
ปรับปรุงใหม่. โรงพิมพ์ซีเอ็ดยูเคชั่น : กรุงเทพฯ, ๒๕๓๙.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช. **หลักการศึกษาศาสตร์ของพระพุทธเจ้า**. พิมพ์ครั้งที่ ๒.
กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

สมพร บุขราทิจ. **พุทธวิธีจิตบำบัด**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๔๒.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาพิต. **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

สมาน รังสีโยกฤษฎ์. **ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริหารงานบุคคล**. กรุงเทพมหานคร : ประชาชน,
๒๕๓๕.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. **คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พิมพ์
ลักษณ์, ๒๕๔๑.

สุปราณี ศรีฉัตรวิมุข. **การฝึกอบรมและการพัฒนาบุคลากร**. กรุงเทพมหานคร :
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๒.

สุนน อมรวิวัฒน์. **หลักสูตรทางการศึกษาตามนัยแห่งพุทธธรรม**. นนทบุรี :
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๔๔.

สุรพงษ์ ชูเดช. **ผลการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาที่มีต่อการพัฒนาวิสัยทัศน์ตนเอง ของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ ๕ ปริญญาภิพนธ์. วท.ด.วิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์**. กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๔๒.

สุวมิต ว่องวานิช. **การวิจัยการประเมินความต้องการจำเป็น**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

โสรัช โปธิแก้ว. **การสังเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษาเพื่อการพัฒนา
รักษาและเยียวยาชีวิตจิตใจ: แนวคิด แนวทาง และประสบการณ์”**.

อุษณีย์ เย็นสบาย. **จิตวิทยาแนะแนว**. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พรี้นติ้ง เฮาส์, ๒๕๓๓.

(๒) ดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์:

เกตุมณี พรหมเถื่อน. “กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพุทธศาสนา เถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๔.

พงศา แสงเกื้อหนุน. “ความต้องการในการพัฒนาตนเองตามแนวทางการปฏิรูปการศึกษา ของครูพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**. พลศึกษา : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, ๒๕๕๖.

เรวัต ทัดติยพงศ. ทศนะของข้าราชการ กองอาคาร กรมช่างโยธาทหารอากาศ กองบัญชาการสนับสนุนทหารอากาศต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. **วิทยานิพนธ์ รัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต** สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๐.

สุธาทิพย์ แก้วเกลี้ยง. “การพัฒนาจิตอาสาในพระพุทธศาสนา”. **สารนิพนธ์**. วิทยาลัยศาสนศึกษา: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๙.

ธัญญาพันธ์ สิทธิพงษ์. “ความต้องการพัฒนาตนเองของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดตาก”. **วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต** การปกครองท้องถิ่น. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยกำแพงเพชร, ๒๕๕๓.

ประพันธ์ สหพัฒนา. “พุทธธรรมเพื่อการเยียวยาทางใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย”. **วิทยานิพนธ์ ศาสนศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระมหากิจการ โชติปัญญา. “การศึกษาพุทธวิธีการให้การปรึกษาที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระมหาชูศักดิ์ น้อยสันเทียะ. “บทบาทพระสงฆ์ในการพัฒนาชนบทในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาวิชาพัฒนาชนบทศึกษา : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๕.

พระสุรเชษฐ์ แสงเจริญ. “การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตา สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ ๒”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, ๒๕๕๐.

วิษชุดา ฐิติโชติรัตน์. “การพัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา” **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต** สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

อัมพร มีสุข. “ความต้องการสุขภาพจิตของชุมชน”. รายงานการสัมมนาระดับชาติว่าด้วยสุขภาพจิตชนบทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๒๓.

(๓) หนังสือแปล:

วิกเตอร์ อี แฟรงเกิล. **มนุษย์ ความหมาย และค่ายกักกัน**. แปลโดย อรทัย เทพวิจิตร. พิมพ์ครั้งที่ ๒. นนทบุรี : สนพ. โอ้พระเจ้า. ๒๕๔๙.

(๔) บทความวิชาการ:

ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. “จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์”.
วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม
๒๕๕๒):๑๘๘-๒๐๘.
ประทีป พีชทองกลาง และคณะ. “กระบวนการและทักษะการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา”. วารสาร
ปณิธาน: วารสารวิชาการด้านปรัชญาและศาสนา. ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๑ (มกราคม -
มิถุนายน ๒๕๖๑):๑-๓๑.

(๕) เอกสารอื่นๆ:

โสริษฐ์ โปธิแก้ว. “การสงเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา”. เอกสาร
ประกอบการเรียนการสอน สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓. (อัดสำเนา).
โสริษฐ์ โปธิแก้ว. *Personal Growth and Counseling Group: A Buddhist Perspective*.
กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๗. (อัดสำเนา).
พุทธทาส อินทปัญโญ. *อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคต้น*. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ,
๒๕๕๔. (อัดสำเนา).

(๖) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

พระสรวิชัย ดวงชัย, ดร.. “จิตวิทยาการแนะแนวเชิงพุทธ : แนวคิด หลักการและแนวปฏิบัติ”.
บทความวิชาการ. คณะครุศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๘.
[ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.mcu.ac.th/site/articlecontent_desc.php?article_id=2093&articlegroup_id=337 [๑๐ มกราคม ๒๕๖๒].
นางแอนนา ทรัพย์ภัย นักวิชาการศึกษานาญการ หัวหน้ากลุ่มงานบริการฝึกอบรม สำนักฝึกอบรม
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://202.44.72.18/personel/home/images/article/anna2.pdf> [๑ กันยายน ๒๕๕๙].

๒. ภาษาอังกฤษ**(I) Books:**

Albert Bandura.. *Social Learning Theory*. New Jersey : Prentice-Hall. Inc. Englewood
Cliffs, 1997.
Alfred Bloom. “Buddhism and Healing”. *The Art of Happiness*. New York: Riverhead
Books, 1998.
Beach. D.S. *Personel : The Management of People at Work*. Newyok : Macmillan
Publishing Co.. Inc, 1980.
Beck. J. S.. *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford, 1995

- Burke. H.M. Jr.. & Steffle. B.. **Theories of Counseling**. 3rd ed.. New York: McGraw - Hill Book Company, 1979.
- Corey G.. **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy**. 6 th ed.. Pacific Grove : Brooks/Cole, 2004.
- _____. **Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy**. USA : Thomson Brooks/Cole, 2004.
- Corey. Grerald F. **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy**. California : Wadsworth, 1996.
- Dyer. Wayne W. & John. Vriend. **Counseling Technique that Work Application to Individual and Group Counseling**. Washington : APGA Press, 1975.
- Flippo. E.B.. **Management : A Behavioral Approach**. New York : McGraw-hill Book co, 1996.
- Gazda. G. M. ; Ducan. J. A. ; & Meadows. M. E.. **Group Counseling and Group Procedures : Reported of A Survey**. Counselor and Supervision, 1975.
- Good. c.v.. **dictionary of Education**. 3 rd ed. New York : McGraw-hill Book co, 1973.
- _____. **Dictionary of Education**. New York: McGraw - Hill Book Company, 1985.
- Greg Bogart. "Meditation And Psychotherapy: A Review of the Literature". **The American Journal of Psychotherapy**, 1991.
- Moberg D.O. (ed.). **Aging and Spirituality: Spiritual Dimensions of Aging Theory. Research. Practice and Policy**. Cited in Coleman P.G.. "Spirituality and ageing: the health implications of religious belief and practice". New York : Haworth Press, 2001.
- Ohlsen. M.M.. **Group Counseling**. New York : Hoit. Rinebart and Winston, 1988.
- Padmasiri De Silva. **An Introduction to Buddhist Psychology and Counseling**. Fourth edition London : Palgrave Macmillian, 2015.
- Rao. Narayams S.. **Conseling Psychology**. New Delhi : Tata McGraw – Hill, 1981.
- Rogers. C.R.. **Psychotherapy and Personality Change**. Chicago : University Press, 1967.
- Shertzer. B. and Shelly. C.. **Group Counseling in Fundamentals of Counseling**. New York. : Houghton Mifflin Company, 1971.
- Trower. P.. Casey. A.. & Dryden. W. **Cognitive Behavioral Counselling**. London: SAGE Publication Ltd, 2006

(II) Journal:

- Coleman P.G.. "Spirituality and ageing: the health implications of religious belief and practice". **Age and Ageing**. vol.34 (2005) : 318-319.



คู่มือโปรแกรมการฝึกอบรม
รูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง
ด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

ณ วัดศรีอุทัย ตำบลอุทัยสวรรค์ อำเภอนากลาง
จังหวัดหนองบัวลำภู

วันที่ ๒๖ มกราคม ๒๕๖๖ – ๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

บทนำ

คณะวิทยากรและทีมวิจัยได้ศึกษาและวิเคราะห์องค์ประกอบการรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย ซึ่งการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาตามแนวหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาในการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ เพื่อศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อเสนอผลโปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้ศึกษาได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ค้นคว้าหลักธรรม หลักการ แนวคิด ทฤษฎี จากเอกสาร ข้อความทางวิชาการ วารสาร สื่อสิ่งพิมพ์ ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ค้นหาจากเอกสาร ตำราเรียนของผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันการศึกษาต่าง ๆ และศึกษาจากงานวิจัยเชิงคุณภาพหลายฉบับ และนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาประมวล เพื่อกำหนดนิยามเป็นขอบเขตเนื้อหา ให้สอดคล้องกับประเด็นปัญหาและวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา

คณะทีมวิทยากรและทีมงานวิจัยกราบขอขอบพระคุณอย่างสูง และขออนุโมทนา ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระเดชพระคุณพระราชวชิรธาดา เจ้าคณะจังหวัดหนองบัวลำภู พร้อมคณะสงฆ์หมู่ใหญ่ภายใต้เขตพื้นที่การปกครองและขอขอบพระคุณ นายสุวิทย์ จันทร์หาว ผู้ว่าราชการจังหวัดหนองบัวลำภู ได้เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของโครงการฝึกอบรมครั้งนี้ และกลุ่มพระสงฆ์คิลาณธรรมพร้อมกับกลุ่มพระสงฆ์จิตอาสาในเขตพื้นที่วัดศรีอุทัย ตำบลอุทัยสวรรค์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู ได้ร่วมดำเนินกิจกรรมโปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของงานโครงการ

รศ.ดร.ประยูร สุยะใจและคณะ
กลุ่มพระคิลาณธรรมและทีมวิทยากร

๑. โปรแกรมการฝึกอบรม

ความหมายจากหนังสือพจนานุกรมการศึกษา ได้ให้ความหมายของคำว่าโปรแกรมไว้ว่า (๑) คือแผนพฤติกรรม ปฏิบัติการณ์ กิจกรรม หรือระเบียบการต่าง ๆ (๒) คือเนื้อหาที่จะศึกษาทั้งหมด เช่น การศึกษาธุรกิจ การค้าขายทางด้านอุตสาหกรรมที่ดำเนินเพื่อให้บรรลุตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ทั่วโลกในคอมพิวเตอร์ (๓) การออกแบบโปรแกรมที่สร้างนั้นเพื่อให้นักศึกษาเกิดความชำนาญในเนื้อหาที่เรียน เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการสอน และ (๔) ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ออกแบบเพื่อให้ประสบความสำเร็จภายในระยะเวลาที่กำหนด

กูด ให้ความหมายว่า โปรแกรมการฝึกเป็นกระบวนการช่วยให้บุคคลอื่นมีทักษะ มีความรู้ โดยจัดขึ้นภายใต้สภาวะเงื่อนไขบางประการ^๑

ฟลิปโป ให้ความหมายว่า โปรแกรมการฝึกคือกระบวนการเพิ่มพูนให้ความรู้และทักษะ หรือความชำนาญให้แก่ผู้ปฏิบัติแต่ละคนในขอบเขตของการปฏิบัติงานเฉพาะอย่าง^๒

นงลักษณ์ สิ้นสืผล ให้คำจำกัดความไว้ว่า โปรแกรมการฝึกคือกระบวนการเสริมสร้าง เพิ่มพูนความรู้ ทักษะของการทำงานหรือหน้าที่ของตนให้ดียิ่งขึ้น พัฒนาทัศนคติไปในทางที่ดี มีขวัญ กำลังใจ มีความคิดริเริ่มปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น^๓

สมชาติ กิจยรรยง และ อรรถรีย์ ณ พุ่มตะกั่ว ให้คำจำกัดความไว้ว่า โปรแกรมการฝึก คือ กระบวนการเรียนการสอน เพื่อให้เกิดความรู้ เสริมสร้างทักษะ และแลกเปลี่ยนทัศนคติตามความ มุ่งหวังที่กำหนดไว้ อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งอาจจะเป็นการเรียนการสอนในชั้นเรียน หรือสถานที่ทำงานก็ได้^๔

พระสุรเชษฐ์ แสวงเจริญ ได้อธิบายถึงโปรแกรมการฝึกอบรม หมายถึงรายละเอียดของ แนวทางการจัดประสบการณ์ฝึกอบรมเพื่อมุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนโดยทั่วไป หรือผู้เรียนที่มีคุณลักษณะ พิเศษ ให้ผู้เรียนนั้นได้รับการพัฒนาไปตามจุดมุ่งหมาย หรือลักษณะของโปรแกรมที่วางไว้ เช่นการ พัฒนาโปรแกรมการศึกษาเป็นต้น ซึ่งส่วนใหญ่รายละเอียดของโปรแกรมจะประกอบไปด้วย

^๑ Good, c.v. dictionary of Education. ๓ rd ed. New York : McGraw-hill Book co. 1973, p.613.

^๒ Flippo, E.B. Management : A Behavioral Approach. New York : McGraw-hill Book co. (1996).

^๓ นงลักษณ์ สิ้นสืผล, การพัฒนาบุคคลและการฝึกอบรม, (กรุงเทพฯ : สถาบันราชภัฏธนบุรี, ๒๕๔๒), หน้า ๓๒.

^๔ สมชาติ กิจยรรยง และ อรรถรีย์ ณ พุ่มตะกั่ว, เทคนิคการจัดฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพ, (ฉบับปรับปรุงใหม่), (โรงพิมพ์ซีเอ็ดยูเคชั่น : กรุงเทพฯ, ๒๕๓๙), หน้า ๑๓.

จุดมุ่งหมาย (เป้าหมาย) ลักษณะโปรแกรม การคัดเลือกผู้เรียนเข้าร่วมโปรแกรม วิธีจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และการประเมินผลโปรแกรม^๕

สรุปความได้ว่า โปรแกรมการฝึกโดยทั่วไป หมายถึง กระบวนการเรียนการสอนเพื่อเพิ่มพูนความรู้ เสริมสร้างทักษะ และพัฒนาทัศนคติที่ดีตามความมุ่งหวังที่กำหนดไว้ อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

๑.๑ วัตถุประสงค์ของการสร้างโปรแกรม

ในการจัดกิจกรรมใดก็ตาม หลักสำคัญของการจัดกิจกรรมนั้นคือ วัตถุประสงค์ เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนงาน และทำให้งานที่เราจัดกิจกรรมนั้นมีความชัดเจนและบรรลุเป้าหมาย ด้วยความสะดวก ซึ่งการจัดโปรแกรมการฝึกอบรมนั้นมีวัตถุประสงค์และความสำคัญหลากหลายประการ นอกจากจะได้พัฒนาบุคลากรทางด้านเทคนิค วิชาการและความชำนาญแล้วยังสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น อาทิ ปัญหาความขัดแย้ง ไม่ไว้วางใจกัน สัมพันธภาพของคนในหน่วยงาน ทัศนคติที่ไม่ตรงกัน ดังที่หลายๆท่านได้จำแนกวัตถุประสงค์ในการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมไว้ดังนี้

สมคิด บางโมได้จำแนกวัตถุประสงค์ในการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมไว้ ๔ ประการเรียกย่อๆว่า KUSA ดังนี้

๑. เพื่อเพิ่มพูนความรู้ (Knowledge, k) ให้มีความรู้ หลักการ ทฤษฎี แนวคิดในเรื่องที่อบรมเพื่อนำไปใช้ในการทำงาน

๒. เพื่อเพิ่มพูนความเข้าใจ (Understand, U) เป็นลักษณะที่ต่อเนื่องจากความรู้ กล่าวคือ เมื่อรู้ในหลักการและทฤษฎีแล้ว สามารถตีความ แปลความ ขยายความและอธิบายให้คนอื่นทราบได้ รวมทั้งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้

๓. เพื่อเพิ่มพูนทักษะ (Skill, S) ทักษะคือความชำนาญ หรือความคล่องแคล่วในการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งเช่น การใช้เครื่องมือต่างๆ การขับซึ่รถยนต์ รถจักรยาน เป็นต้น

๔. เพื่อเปลี่ยนแปลงทัศนคติ (Attitude, A) เจตคติหรือทัศนคติ คือความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดีต่อสิ่งต่างๆ^๖

เริงลักษณ์ โรจน์พันธ์กล่าวว่า ไม่ว่าจะทำด้วยวิธีใดหรือรูปแบบใดๆก็ตาม ย่อมมีเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์โดยรวมคล้ายคลึงกันดังนี้

๑. เพื่อเพิ่มพูนความสามารถ และความชำนาญในการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

๒. เพื่อฝึกให้ผู้ปฏิบัติ สามารถปฏิบัติโดยสอดคล้องกับระบบซึ่งอยู่ระหว่างการสร้างขึ้น อันจะทำให้สามารถปฏิบัติได้ทันทีเมื่อมีเครื่องมือพร้อม

๓. เพื่อสนองต่อความอยากของงาน และความเปลี่ยนแปลงความต้องการงาน

๔. เพื่อให้ทราบนโยบาย หน้าที่ เข้าใจวิธีปฏิบัติ สิทธิและประโยชน์ที่แต่ละคนจะได้รับ

^๕ พระสุรเชษฐ์ แสวงเจริญ, “การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตา สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ ๒”, *วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี), ๒๕๕๐, หน้า ๑๗.

^๖ สมคิด บางโม, *เทคนิคการฝึกอบรมและการประชุม*, (กรุงเทพฯ : วิทยพัฒน์, ๒๕๔๔), หน้า ๑๔.

๕. เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการใช้ความรู้ต่างๆที่ได้รับจากการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมให้กว้างขวางและทันเหตุการณ์

๖. เพื่อให้มีทัศนคติและกำลังขวัญที่ดี เกิดความเชื่อมั่นในตนเองที่จะปฏิบัติ ให้ได้ผลที่มีประสิทธิภาพมีความกระตือรือร้นที่จะพัฒนาตนเอง^๗

สุมน อมรวิวัฒน์ กล่าวถึงศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี ได้สร้างระบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสนา มีอยู่ด้วยกัน ๖ องค์ประกอบคือ

องค์ที่ ๑ คือ วัตถุประสงค์ เพื่อลดความเห็นแก่ตัวหรือตัวกูของกู และเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติระหว่างมนุษย์กับมนุษย์และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม

องค์ที่ ๒ คือ ฐานของการเรียนรู้ ลักษณะการเรียนรู้ทั่วไปมักเอา วิชาเป็นตัวตั้งหรือเป็นฐาน แต่กระบวนการแบบพุทธเอาวิถีชีวิตเป็นฐาน มีการเรียนรู้จากประสบการณ์ กิจกรรมและการทำงานในวิถีชีวิต มีการรวมตัว ร่วมคิด ร่วมทำหรือการสร้างความเป็นชุมชน

องค์ที่ ๓ คือ กระบวนการทางปัญญา เป็นเบญจางคศึกษาที่เชื่อมโยง วัตถุประสงค์ ฐานการเรียนรู้ในวิถีชีวิต โลกทรรศน์ และวิถีคิด กระบวนการทางปัญญา และการเจริญสติสมาธิเข้าด้วยกัน กระบวนการทางปัญญาประกอบด้วยฝึก ๑๐ ขั้นตอน ได้แก่

๑. ฝึกการสังเกต
๒. ฝึกบันทึก
๓. ฝึกการนำเสนอต่อที่ประชุมกลุ่ม
๔. ฝึกการฟัง
๕. ฝึกการปฐกฐา - วิสัชนา
๖. ฝึกการตั้งสมมติฐานและตั้งคำถาม
๗. ฝึกการค้นหาคำตอบ
๘. ฝึกการวิจัย
๙. ฝึกการเชื่อมโยงบูรณาการให้เห็นความเป็นไปทั้งหมดและเห็นตัวเอง
๑๐. ฝึกการเขียนเรียงเรียงทางวิชาการ

องค์ที่ ๔ คือ โลกทรรศน์และวิถีคิด เป็นการมองโลกและคิดอย่างเชื่อมโยงและสมดุลพระพุทธศาสนามีวิถีคิดที่เป็นกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทา จึงเชื่อมโยงอย่างไม่สิ้นสุดและมองธรรมชาติของสรรพสิ่งเป็นกระแสของเหตุปัจจัยที่เป็นพลวัตคือเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง เห็นสรรพสิ่งทั้งรูปธรรมและนามธรรม

องค์ที่ ๕ การเจริญสติ สมาธิ เป็นเครื่องมือการเรียนรู้ที่ยิ่งใหญ่ การเจริญสติ สมาธิควรจะเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตและการเรียนรู้

^๗ เรืองลักษณ์ โรจน์พันธ์, เทคนิคการฝึกอบรม, (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๒๙), หน้า ๘-๙.

องค์ที่ ๖ บทบาทของครูผู้เป็นกัลยาณมิตร คือผู้มีบทบาทส่งเสริมกระบวนการในองค์ที่ ๑ - ๕ อย่างเชื่อมโยงและสัมพันธ์อย่างเอื้ออาทร ก่อให้เกิดฉันทะ และบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้ร่วมกัน^๔

กล่าวโดยสรุปจะเห็นได้ว่า วัตถุประสงค์ในพระพุทธศาสนา ระบบการการเรียนรู้ หรือ กระบวนฝึกรอบ เป็นไปเพื่อลดความเห็นแก่ตัวหรือตัวกูของกู และเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติ ใช้ กระบวนการแบบพุทธโดยเอาวิถีชีวิตเป็นฐาน มีการเรียนรู้จากประสบการณ์ ฝึกวิถีคิด ด้วย กระบวนการทางปัญญา และการเจริญสติสมาธิเข้าด้วยกัน มองธรรมชาติของสรรพสิ่งเป็นกระแสของ เหตุปัจจัยที่เป็นพลวัตคือเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง เห็นสรรพสิ่งที่รูปรูปธรรม และนามธรรมมองเห็น ความสัมพันธ์ และเชื่อมโยงกันอย่างเอื้ออาทร

๑.๒ ทฤษฎีและหลักการสร้างโปรแกรมการฝึกรอบ

การสร้างโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะ ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ (Theories of Learning) เป็นแนวทางในดังนี้

ทฤษฎีกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral Theories) นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้เชื่อว่าพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นโดยการเรียนรู้และสามารถจะสังเกตได้ พฤติกรรมแต่ละชนิดเป็นผลรวมของการเรียน ที่เป็นอิสระหลายอย่างและแรงเสริม (reinforcement) ช่วยทำให้พฤติกรรมเกิดขึ้นได้ซึ่งสกินเนอร์ (B.F. Skinner) ชาวอเมริกันผู้เป็นเจ้าของทฤษฎีการเรียนรู้ (Operant Conditioning) นำแนวคิดนี้ไปประยุกต์ใช้ในการสร้างบทเรียนสำเร็จรูป (Programmed Instruction) และเครื่องช่วยสอน (Teaching Machine) ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนเป็นผู้ปฏิบัติเองได้รับการเสริมแรงทันที โดยผู้ผลของการเรียน และสามารถปรับการเรียนให้เร็วหรือช้าได้ตามความเหมาะสมของแต่ละคน ซึ่งโปรแกรมการเรียน การสอนรายบุคคลจะอิงกับทฤษฎีนี้มาก

ทฤษฎีกลุ่มปัญญานิยม (Cognitive Theories) นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้เชื่อว่าทุกคนมีธรรมชาติภายในที่ใฝ่ใจใคร่รู้ใคร่เรียน และถือว่าการเรียนรู้เป็นผลของการที่ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อม การรับรู้เป็นปัจจัยสำคัญของการเรียนรู้ Bruner นักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้เสนอวิธีสอน โดยการค้นพบ (Discovery Approach) โดยยึดหลักว่าผู้เรียนต้องมีแรงจูงใจภายใน (self-motivation) โครงสร้างของบทเรียน (structure) ต้องจัดให้เหมาะสม และการจัดลำดับความยากง่าย (sequence) ต้องคำนึงถึงพัฒนาการทางสติปัญญาของผู้เรียน

ทฤษฎีกลุ่มมนุษยนิยม (Humanism) นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้เน้นถึงความสำคัญของปัจเจกบุคคล (individuality) และความสำคัญของการพัฒนาการอย่างเต็มที่ตามสมรรถนะของแต่ละบุคคล ซึ่งนักจิตวิทยาที่สำคัญในกลุ่มนี้ ได้แก่ มาสโลว์ (Maslow), โรเจอร์ (Rogers), โคมส์ (Combs) โดยวิธีการสอนจะเน้นความสำคัญของการเรียนรู้ด้านจิตพิสัยเท่ากับหรือยิ่งกว่าการเรียนรู้ด้านพุทธิพิสัย บรรยากาศในห้องเรียนและปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนมีความสำคัญมาก รวมทั้งเปิดโอกาส

^๔ สุมน อมรวิวัฒน์, หลักบูรณาการทางการศึกษาตามนัยแห่งพุทธธรรม, (โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช : นนทบุรี, ๒๕๔๔), หน้า ๑๑๐-๑๑๑.

ให้ผู้เรียนได้ค้นพบและสนุกสนานในการเรียน ซึ่งเป็นแรงเสริมภายในที่จะทำให้ผู้เรียนใฝ่หาความรู้ไปตลอดชีวิต^๙

จากแนวคิดทางทฤษฎีการเรียนรู้ดังกล่าวที่เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ต่างมีจุดเน้นที่เกี่ยวกับการออกแบบ และการใช้สื่อการสอนโดยเน้นสิ่งสำคัญดังนี้

๑) การจูงใจ (motivation) และอารมณ์ (emotion) ถ้าผู้มีความต้องการความสนใจหรือความปรารถนาที่จะเรียนรู้ก็จะทำให้การเรียนรู้บรรลุความสำเร็จ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องสร้างให้ผู้เรียนเกิดความสนใจโดยการเสนอสื่อการเรียนการสอนที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจ จัดประสบการณ์หรือกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีความหมายน่าสนใจสำหรับผู้เรียน เนื่องจากการเรียนรู้จะเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลพอ ๆ กับความสามารถทางสติปัญญา ดังนั้นในการสร้างชุดการสอนควรตอบสนองอารมณ์ซึ่งก่อให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้เป็นสำคัญ

๒) ความแตกต่างระหว่างบุคคล (individual differences) ผู้เรียนแต่ละคนต่างมีอัตราการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน ๔ ประการ คือด้านบุคลิกภาพ เช่นผู้เรียนที่มั่นใจในตนเองน้อยและมีความวิตกกังวลในข้อทดสอบ จะเรียนด้วยบทเรียนโปรแกรมได้ดีเป็นต้น ด้านความอยากรู้อยากเห็น ด้านความรู้ความสามารถและด้านการจัดลำดับขั้นการเรียนรู้^{๑๐} ดังนั้นการจัดสื่อการเรียนการสอนต้องคำนึงถึงเรื่องนี้ด้วย

๓) จุดประสงค์การเรียนรู้ (learning objectives) ในการจัดการเรียนด้วยการใช้สื่อควรกำหนดวัตถุประสงค์ให้ชัดเจน เพื่อให้ผู้เรียนได้ทราบจุดประสงค์ในการเรียนก็จะทำให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ได้มากกว่าไม่ทราบ นอกจากนี้ จุดประสงค์การเรียนรู้ยังช่วยในการวางแผนสร้างสื่อการเรียนการสอน คือทำให้ทราบว่าควรบรรจุเนื้อหาอะไรในสื่อการเรียนการสอน

๔) การจัดเนื้อหา (organization of content) การเรียนรู้จะง่ายขึ้นหากมีการจัดลำดับเนื้อหาสาระในการเรียนรู้อย่างเป็นลำดับขั้นและสมเหตุสมผล

๕) การจัดเตรียมการเรียนรู้ที่มีมาก่อน (relearning preparation) บางครั้งการเรียนรู้เนื้อหาหนึ่ง ๆ จำเป็นต้องอาศัยประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีมาก่อนเป็นพื้นฐาน ดังนั้นการสร้างชุดการสอนควรคำนึงถึงธรรมชาติและระดับการเรียนรู้ของแต่ละกลุ่ม เพื่อที่จะจัดเตรียมความพร้อมให้กับกลุ่มผู้เรียน

๖) การมีส่วนร่วม (participation) และการฝึกปฏิบัติและการทำซ้ำ (practice and Repetition) การเรียนรู้จะเกิดผลอย่างรวดเร็วและคงทน ถ้าหากผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนทั้งทางสติปัญญาและทางกาย และควรจัดให้มีเวลายาวกว่าการฟังหรือการดู นอกจากนี้บุคคลจะเกิดการเรียนรู้ในเรื่องความรู้และทักษะได้จะต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติและการทำซ้ำอยู่เสมอ ซึ่งจะนำไปสู่ความคงทนของการเรียนรู้

^๙ เกียรติศักดิ์ พันธุ์ลำเจียก, เทคโนโลยีเพื่อการศึกษาตามแนวพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๓๔-๓๖.

^{๑๐} ฉลองชัย สุรวัดมนบูรณ, การเลือกและการใช้สื่อการสอน, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๒๘), หน้า ๒๗.

๗) การให้ผลย้อนกลับโดยทันที (feedback) และการเสริมแรง (reinforcement) การเรียนรู้จะเพิ่มมากขึ้น หากนักเรียนทราบความก้าวหน้าในการเรียนของตนเอง ซึ่งเป็นการสร้างแรงจูงใจด้วย หนึ่งเมื่อนักเรียนบรรลุผลในการเรียนรู้เนื้อหาสาระใดแล้วก็จะถูกกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องต่อไป ซึ่งก็เป็นรางวัลที่สร้างความเชื่อมั่นและส่งผลให้เกิดพฤติกรรมในทางเสริมแรงแก่ผู้เรียน

๘) การนำไปประยุกต์ใช้ (application) ผลที่พึงปรารถนาของการเรียนก็คือการเพิ่มความสามารถของแต่ละบุคคลในการประยุกต์หรือการถ่ายโยงการเรียนรู้ คือสามารถนำไปปรับใช้กับปัญหาหรือสถานการณ์ใหม่

สรุปได้ว่า การสร้างโปรแกรมการเรียนรู้หรือโปรแกรมการอบรมที่ดีนั้น จะต้องสอดคล้องกับความต้องการ ความถนัดและความสนใจของผู้เรียน มีเนื้อหาสาระเป็นขั้นตอนย่อย ๆ จากง่ายไปหายาก สื่อในโปรแกรมจะต้องช่วยสร้างแรงจูงใจในการเรียน และเสริมแรงให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องไม่เกิดความเบื่อหน่ายหรือท้อใจ ในโปรแกรมจะต้องมีการประเมินผลการเรียนในลักษณะที่เรียนไปสอบไปเพื่อช่วยให้นักเรียนได้ทราบความก้าวหน้าของตน ทำให้เกิดปฏิเวธคือผลของการปฏิบัติด้วยตนเอง

๒. การบรรเทาทุกข์ทางใจในพุทธกาล

สภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์ เกิดจากใจที่มีความยึดมั่นว่าเรา ของเรา มีชอบ และไม่ชอบ ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้กลมกลืนกับเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า เนื่องจากจิตใจถูกจองจำในกรงแคบๆ ของกรอบความคิดความเชื่อนั้นๆ เมื่อมีความยึดมั่นย่อมต้องมีความปรารถนาที่จะรักษาความยึดมั่นในระบบความเชื่อ และตอบสนองความต้องการต่างๆ ของตน สิ่งไหนตอบสนองไม่ได้ก็นำไปสู่ความรู้สึกทำลาย อยากรู้สึกสูญหาย จิตใจจึงถูกทักท้วงด้วยตนและความยึดมั่นแห่งตนกลายเป็นกรงขังที่ทักท้วงจิตใจ จนทำให้มองไม่เห็นความจริงแท้ของชีวิต^{๑๑} トラบใดที่มนุษย์ยังคงมีความยึดมั่นถือมั่น ก็จะต้องประสบพบเจอกับความปรารถนาที่ไม่สมหวัง การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจและการประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา สิ่งเหล่านี้ย่อมนำมาซึ่งใจที่บีบคั้น ปีนป่วนวุ่นวาย สับสน เศร้าหมอง หวาดกลัว หงุดหงิด ท้อแท้ วิตกกังวล เบื่อหน่ายผิดหวัง ซึ่งก็คือใจที่เป็นทุกข์ เพราะใจไม่สามารถทนอยู่ในภาวะที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอันไม่พึงประสงค์นี้ได้^{๑๒}

แนวทางของพระพุทธองค์เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือความทุกข์ให้สามารถข้ามพ้นจากทุกข์ได้ด้วยมีพระองค์ทรงเป็นกัลยาณมิตร และธรรมของพระองค์แสดงไว้เพื่อปลดเปลื้องความเขลาหรือความมืดมัว เพื่อปลดเปลื้องความประมาท เพื่อปลดเปลื้องความเกียจคร้าน และเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ คือ ชี้ให้ชัด ชวนให้ปฏิบัติ รั้งให้กล้า ปลุกให้ร่าเริง หรือ แจ่มแจ้ง จูงใจ แก้วกล้า ร่าเริง พุทธวิธีในการปรีक्षणนั้น พระองค์ทรงใช้รูปแบบที่ต่างกัน เบื้องต้นได้ทรงกำหนดรู้จากตัวของบุคคลตามระดับสติปัญญาเพื่อความสะดวกต่อการทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมของพระ

^{๑๑} โสริช โปธิแก้ว. ๒๕๔๗. Personal Growth and Counseling Group: A Buddhist Perspective. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา).

^{๑๒} พุทธทาส อินทปัญโญ. ๒๕๕๔. อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคต้น. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ.

พุทธองค์ ทรงตั้งคำถามเพื่อให้ผู้ที่กำลังประสบความทุกข์ใจได้สำรวจปัญหาของตัวเองและคลี่ปัญหาให้กระจ่างเพื่อให้เกิดความเข้าใจในปัญหาและเข้าใจตัวเอง ทรงแสดงธรรมเพื่ออธิบายธรรมชาติของปัญหาและวิธีการดับทุกข์ด้วยการปฏิบัติ เพื่อให้ผู้ที่กำลังประสบความทุกข์มีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามเหตุปัจจัยและพร้อมที่จะพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น

กรณีนางปฎาจารา

เมื่อพระศาสดาประทับอยู่ ณ พระเชตวัน นางปฎาจาราบังเกิดในครอบครัวเศรษฐีในกรุงสาวัตถี พอโตเป็นสาวได้ลอบรักใคร่กับคนรับใช้คนหนึ่งของตน เมื่อบิดามารดากำหนดวันที่จะยกให้ชายหนุ่มซึ่งมีชาติเสมอกัน นางจึงหนีไปกับคนรักพร้อมด้วยทรัพย์จำนวนหนึ่ง ไปอยู่ที่หมู่บ้านแห่งหนึ่งได้รับความลำบาก ต้องทำกิจ เช่น หุงต้มด้วยตนเอง

ต่อมานางตั้งครุฑ จึงอ้อนวอนสามีให้พากลับไปคลอดที่บ้านบิดา สามีก็คอยบ่าเบียงนางรอให้สามีไปนอกบ้าน แล้วบอกคนที่คุ้นเคยกันว่าจะไปบ้านบิดา จากนั้นก็เดินทางไปโดยลำพัง สามีรู้ข่าวจึงตามไปทัน พอคืนนางเจ็บท้อง แล้วคลอดบุตรในระหว่างทาง สามีจึงพากลับ

ต่อมานางตั้งครุฑอีกและเรื่องก็เป็นไปในทำนองเดียวกัน ต่างกันว่า ขณะที่นางเจ็บท้องฝนอันมิใช่ฤดูกาลก็ตกลงมาอย่างหนัก นางจึงให้สามีทำที่กำบังฝนให้ สามีก็ไปสำรวจดูสถานที่ เห็นพุ่มไม้บนจอมปลวก จึงเข้าไปตัดด้วยมีด ทันใดจู่ร้ายก็เลื้อยออกจากจอมปลวก กัดเขาล้มลงตายคาที่ ระหว่างนั้นนางก็คลอดบุตรอีก ทารกทั้งสองทนลมฝนไม่ไหว ร้องไห้เสียงดังลั่น นางเอาทารกทั้งสองไว้ระหว่างอก สองเข้าสองมือยึดพื้นดินไว้ เอาหลังสู้ฝน ทนทุกข์อยู่ในที่นั่นตลอดคืน

เมื่อสว่างฝนหยุดแล้ว ก็เอาลูกคนเล็กนอนบนเบาะผ้าเก่า โอบด้วยมือไว้กับหน้าอก แล้วจูงลูกอีกคนเดินตามทางที่สามีไป พบสามีนอนตายอยู่ใกล้จอมปลวก จึงร้องไห้รำพันว่า เพราะเราสามีจึงตายในทางเปลี่ยว แล้วเดินมาถึงแม่น้ำซึ่งมีน้ำประมาณแค่เข่า นางไม่อาจพาลูกข้ามน้ำพร้อมกันได้ จึงพักลูกคนโตไว้ฝั่งนี้ พาลูกคนเล็กข้ามไปฝั่งโน้นก่อน วางเบาะบนกิ่งไม้ที่ปูไว้ แล้วให้ลูกนอนบนเบาะแล้วจะไปปรับลูกอีกคน แต่ไม่อาจลูกอ่อนได้ จึงกลับไป กลับมา แล้วๆ เลาๆ

ขณะที่นางไปถึงกลางแม่น้ำ เขี้ยวตัวหนึ่งเห็นเด็กอ่อนก็นึกว่าขึ้นเนื้อ จึงโผลงจากอากาศ นางเห็นเขี้ยวจึงยกสองมือไล่ ปากก็ส่งเสียงดังๆ ๓ ครั้ง เขี้ยวไม่ได้ยินเสียงเพราะไกลกันก็เขี้ยวทารกนั้นเห็นขึ้นฟ้าไป ลูกคนโต เห็นมารดายกสองมือส่งเสียงดัง ก็นึกว่าแม่เรียก จึงโดดลงน้ำและถูกน้ำพัดไป นางเดินร้องไห้คร่ำครวญว่า ลูกคนหนึ่งถูกเขี้ยวเขี้ยวไป คนหนึ่งถูกน้ำพัดไป สามีก็ตายในที่เปลี่ยว

นางเดินไปพบชายผู้หนึ่ง เมื่อสอบถามดูก็ทราบว่าเป็นชาวสาวัตถี นางจึงถามถึงบิดามารดาของตน เขาก็เล่าว่า เมื่อคืนที่ฝนตกตลอดคืน เรือนได้ล้มทับ คนทั้ง ๓ คือเศรษฐี ภริยาเศรษฐี และบุตรชายเศรษฐี ทั้ง ๓ คนถูกเผาบนเชิงตะกอนเดียวกัน ควันนั้นยังปรากฏอยู่

ขณะนั้นนางไม่รู้สติถึงผ้านุ่งที่หลุดลง ได้กลายเป็นคนบ้าเพราะความเศร้าโศก จึงบ่นเพื่อว่า ลูกทั้งสองก็ตาย สามีเราก็ตายในที่เปลี่ยว บิดามารดาและพี่ชายก็ถูกเผาบนเชิงตะกอนเดียวกัน คนทั้งหลายเห็นนางผู้ร่ำร้อนอยู่โดยไม่มีผ้านุ่ง ก็เอาก่อนดินและท่อนไม้ขวางเพื่อขับไล่นาง

พระศาสดาประทับนั่งแสดงธรรมอยู่ในที่ประชุมชาวพุทธ ณ พระเชตวัน วิหารทอดพระเนตรเห็นนางกำลังเดินมาแต่ไกล ทรงดำริว่า เว้นเราเสียผู้อื่นจะเป็นที่พึ่งของหญิงผู้นี้ได้ไม่มี

จึงทรงดลใจให้นางบ่าหน้ามายังพระวิหาร มีผู้ห้ามไม่ให้นางเข้ามา พระศาสดาตรัสว่า “อย่าห้ามนางเลย” เมื่อนางเข้ามาใกล้ จึงตรัสว่า “จงได้สติเถิด”

ทันใด นางก็กลับได้สติเพราะพุทธานุภาพ รู้ตัวว่าไม่มีผ้าถุง เกิดความละอายจึงนั่งคุกเข่าลง ชายผู้หนึ่งก็โยนผ้าห่มให้นาง นางนุ่งผ้านั้นแล้วก็ไปเฝ้าพระศาสดา ถวายบังคมแล้วกราบทูลว่า

“ขอพระองค์จงเป็นที่พึ่งแก่ข้าพระองค์ด้วย เหยี่ยวเฉียวเอาบุตรของข้าพระองค์ไปคนหนึ่ง คนหนึ่งถูกน้ำพัดไป สามีกิตายในที่เปลี่ยว มารดาบิดาและพี่ชายถูกเรือชนทับตาย เขาเผาที่เชิงตะกอนเดียวกัน”

พระศาสดาตรัสว่า “อย่าคิดเลยปฎาจารา เธอมาหาเราซึ่งเป็นที่พึ่งของเธอ ได้ ก็บัดนี้เธอหลั่งน้ำตา น้ำตาที่ไหลออกของเธอผู้ร้องให้อยู่ในสังสารวัฏนี้ ในเวลาที่ปิยชน (ผู้เป็นที่รัก) มีบุตรเป็นต้นตาย ยังมากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ เสียอีก เหตุไร เธอจึงประมาทอยู่เล่า”

พระดำรัสเรื่องสังสารวัฏทำให้ความโศกของนางเบาบางลง พระศาสดาจึงตรัสอีกว่า “ปฎาจารา ขึ้นชื่อว่าปิยชน เช่น บุตร บิดา ญาติ เป็นต้น ก็ไม่อาจ เพื่อเป็นที่ต้านทาน เป็นที่พึ่ง หรือเป็นที่ป้องกันของผู้ที่กำลังไปสู่ปรโลกได้ ดังนั้น ปิยชนเหล่านั้นแม้มีอยู่ก็เหมือนไม่มี บัณฑิตรู้ความข้อนี้แล้ว สำรวมในศีลของตน แล้วชำระทางไปพระนิพพานโดยเร็ว”

เมื่อจบพระธรรมเทศนา นางปฎาจาราก็บรรลุโสดาบัน ภายหลังได้บวชเป็นภิกษุณีแล้ว เจริญวิปัสสนาจนบรรลอรหัต

กรณีนางวิสาขา

เมื่อพระศาสดาประทับอยู่ ณ พระเชตวัน สุทัตติ หลานสาวอันเป็นที่รักของนางวิสาขาได้เสียชีวิตลง เมื่อได้สั่งให้ฝังศพหลานสาวแล้ว นางวิสาขาก็ยัง เศร้าโศกเสียใจอยู่ จึงไปเฝ้าพระศาสดา ถวายบังคมแล้วนั่ง ณ ที่อันสมควร

พระศาสดาตรัสว่า “วิสาขา ทำไมเธอจึงมีความทุกข์ใจเสียใจ มีหน้าชุ่มด้วยน้ำตา นั่งร้องไห้อยู่” นางจึงทูลเรื่องหลานสาวให้ทรงทราบ แล้วกราบทูลว่า “นางกุมารีนันเป็นที่รักของหม่อมฉัน เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยวัตร บัดนี้หม่อมฉัน ไม่เห็นใครเช่นนั้น” พระศาสดา: วิสาขา ก็ในกรุงสาวัตถีมีมนุษย์ประมาณเท่าไร วิสาขา: มีประมาณ ๗ โกฏิ พระเจ้าข้า พระศาสดา: ก็ถ้าชนทั้งหมดนี้ พึ่งเป็นเช่นกับหลานสาวของเธอไซ้ เธอพึงปรารถนาเขาหรือ

วิสาขา: อย่างนั้น พระเจ้าข้า พระศาสดา: ก็ชนในกรุงสาวัตถีตายวันละเท่าไร วิสาขา: มาก พระเจ้าข้า พระศาสดา: เมื่อเป็นเช่นนี้ เธอคงจะเศร้าโศกเสียใจจนต้องเทียวร้องไห้ อยู่ทั้งกลางวันและกลางคืนทีเดียว วิสาขา: หม่อมฉันทราบแล้ว พระเจ้าข้า พระศาสดา: ถ้ากระนั้น เธออย่าเศร้าโศกเลย ความโศกย่อมเกิดแต่ความรัก ภัยย่อมเกิดแต่ความรัก ความโศกย่อมไม่มีแก่ผู้พ้นแล้วจากความรัก ภัยจักมีมาแต่ไหน

จะเห็นได้ว่า การแสดงธรรมของพระพุทธเจ้าทุกครั้ง จะทรงใช้พุทธวิธีการสอนซึ่งมีรูปแบบและวิธีการแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับสภาพสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ทรงเตรียมแผนการพร้อมทั้งศึกษาสภาพแวดล้อม วิเคราะห์ผู้ฟัง มีข้อมูลไว้อย่างพร้อมมูล ตั้งแต่ต้นจนจบ ทรงใช้รูปแบบการสอนครบทั้ง ๔ ประการ ได้แก่

(๑) สันทสสนา อธิบายให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้ง เหมือนจูงมือให้ไปเห็นกับตา

(๒) สมาทปนา ชักจูงใจให้เห็นจริงด้วย ชวนให้คล้อยตาม จนต้องยอมรับและนำไปปฏิบัติตาม

(๓) สมุตเตชนา ระวังใจให้แก่วอกฉ่ำ บังเกิดกำลังใจ ปลุกให้มีอุตสาหะแข็งขันมั่นใจว่าจะทำให้สำเร็จได้ ไม่หวั่นระย่อต่อความเหนื่อยยาก

(๔) สัมปหังสนา ขโลมใจให้เข้มขึ้น ระวัง เบิกบาน ฟังไม่เบื่อและเปรี๊ยมด้วยความหวัง เพราะมองเห็นคุณประโยชน์ที่ตนจะได้รับจากการปฏิบัติ^{๑๓}

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๑๔} ได้กล่าวไว้ว่า หลักทั่วไปในการสอนที่สอดคล้องกับการดำเนินกิจกรรมตามพุทธวิธีในการสอน มีดังนี้

๑. สอนจากสิ่งที่รู้เห็นเข้าใจง่ายหรือรู้เห็นเข้าใจอยู่แล้ว ไปหาสิ่งที่เห็นเข้าใจได้ยาก หรือยังไม่รู้ไม่เห็นไม่เข้าใจ ตัวอย่างที่เห็นชัด คือ อริยสัจจ์

๒. สอนเนื้อเรื่องที่ค่อยลุ่มลึกยากลงไปตามลำดับขั้น และต่อเนื่องกันเป็นสายลงไป อย่างที่เรียกว่า สอนเป็นอนุบุพพิกธา ไตรสิกขา พุทธโอวาท ๓ เป็นต้น

๓. ถ้าสิ่งที่สอนเป็นสิ่งที่แสดงได้ ก็สอนด้วยของจริง ให้ผู้เรียนได้ดู ได้เห็น ได้ฟังเอง อย่างที่เรียกว่าประสบการณ์ตรง เช่น ทรงสอนพระนันทะที่คิดถึงคู่รักคนงาม ด้วยการทรงพาไปชมนางฟ้า นางอัปสรเทพธิดา ให้เห็นกับตา เรื่องอาจารย์ทิตาปาโมกข์ให้หมอชีวภททดสอบตัวเอง^{๑๕} เรื่องนามลิตีชาดก^{๑๖} หรืออย่างที่ทำให้พระเพ่งดูความเปลี่ยนแปลงของดอกบัว เป็นต้น

๔. สอนตรงเนื้อหาตรงเรื่องคุมอยู่ในเรื่อง ไม่วกวนไม่ไขว้เขว ไม่ออกนอกเรื่อง

๕. สอนมีเหตุผล ตรงตามเห็นจริงได้ อย่างที่เรียกว่า สนิทาน

๖. สอนเท่าที่จำเป็นพอดีสำ หรับให้เกิดความเข้าใจ ให้การเรียนรู้ได้ผล ไม่ใช่สอนเท่าที่ตนรู้หรือสอนแสดงภูมิว่าผู้สอนมีความรู้มาก

๗. สอนสิ่งที่มีความหมาย ควรที่เขาคจะเรียนรู้และเข้าใจ เป็นประโยชน์แก่ตัวเขาเอง อย่างพุทธพจน์ที่ว่า พระองค์ทรงมีพระเมตตา หวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลาย จึงตรัสพระวาจาตามหลัก ๖ ประการ คือ^{๑๗} ๑) คำ พูดที่ไม่จริง ไม่ถูกต้อง, ไม่เป็นประโยชน์, ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของผู้อื่น - ไม่ตรัส ๒) คำ พูดที่จริง ถูกต้อง, แต่ไม่เป็นประโยชน์, ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของผู้อื่น - ไม่ตรัส ๓) คำ พูดที่จริง ถูกต้อง, เป็นประโยชน์, ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของผู้อื่น - เลือกกาลตรัส ๔) คำ พูดที่ไม่จริง ไม่ถูกต้อง, ไม่เป็นประโยชน์, ถึงเป็นที่รักที่ชอบใจของผู้อื่น - ไม่ตรัส ๕) คำ พูดที่จริง ถูกต้อง, แต่ไม่เป็นประโยชน์, ถึงเป็นที่รักที่ชอบใจของผู้อื่น - ไม่ตรัส ๖) คำ พูดที่จริง ถูกต้อง, เป็นประโยชน์, เป็นที่รักที่ชอบใจของคนอื่น - เลือกกาลตรัส^{๑๘}

^{๑๓} ที.สี. (บาลี) ๙/๑๙๘/๑๖๑.

^{๑๔} พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), “พุทธวิธีในการสอน”, ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, หน้า๑๒.

^{๑๕} วิ.ม. (บาลี) ๕/๑๒๙/๓๔

^{๑๖} ขุ.ชา.เอกก.อ.(บาลี) ๒/๒๔๘

^{๑๗} ม.ม (บาลี) ๑๓/๙๔/๖๙,ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๖/๘๗-๘๘.

^{๑๘} พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต),, ในเรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐.

ลักษณะของพุทธวิธีในการสอนดังกล่าว คือ ทรงเป็นกาลวาที สัจจวาที ภูตวาที อุตวาที ธรรมวาที วินัยวาที ในการที่พระองค์ดำเนินกิจกรรมนั้นมีความเป็นลักษณะเดียวกันกับการสอน คือ ทรงใช้การดำเนินกิจกรรมง่าย ๆ ไม่มีความสลับซับซ้อนอะไร สามารถเห็น และเข้าใจได้ไม่ยาก

เพื่อความสะดวกต่อการทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการสอนพุทธธรรมของพระพุทธองค์ เบื้องต้นได้ทรงกำหนดรู้ จากตัวของบุคคล ที่กำลังรับฟังการสอน ถ้าหากว่าบุคคลมีระดับสติปัญญา น้อย พระองค์ก็จะใช้วิธีสอนธรรมอีกรูปแบบหนึ่ง ถ้าผู้มีสติปัญญาแก่กล้าแล้วก็จะปรับใช้วิธี และ สรุปรูปวิธีการสอนของพระพุทธองค์ โดยแบ่งออกเป็น ๔ วิธี ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

(๑) แบบสากัจฉา การสอนโดยใช้วิธีการ ถามคู่สนทนา เพื่อนำให้เกิดความเข้าใจ หลักธรรมอันจะนำให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธา วิธีการสอนแบบนี้ จะเห็นได้จากที่พระองค์ใช้โปรด บุคคลในกลุ่มที่มีจำนวนจำกัด ที่สามารถพูดตอบโต้กันได้ การสอนแบบนี้ มีปรากฏในหนังสือ พระไตรปิฎกหลายแห่งด้วยกัน ตัวอย่างเช่น กรณีของปริพาชกชื่อว่าวัจฉโคตรที่เข้าไปทูลถาม เรื่อง ความเห็นสุดโต่ง ๑๐ อย่าง ต่อพระองค์ และก็ได้มีการสนทนาแบบถาม-ตอบ ในเรื่องดังกล่าวระหว่าง ปริพาชกกับพระพุทธองค์ เป็นต้น^{๑๙} ในการสอนแบบสากัจฉา มีการถามในรายละเอียดได้มากกว่า การสอนแบบทั่วไป และเป็นการให้ข้อมูลต่อกลุ่มชนที่มีจำนวนจำกัด โดยพระพุทธองค์แสดงธรรมจบ ผู้ฟังจะได้รับคุณวิเศษจากการฟังด้วยวิธีนี้อยู่เสมอ^{๒๐}

(๒) แบบบรรยาย การสอนที่พระพุทธเจ้าจะทรงใช้ในที่ประชุมใหญ่ ในการแสดงธรรม ประจำวัน ซึ่งมีประชาชนและพระสาวกเป็นจำนวนมาก คอยรับฟัง จัดเป็นวิธีสอนที่พระพุทธเจ้าใช้ มากที่สุด ในการแสดงธรรม เพราะมีทั้งการแสดงธรรม ซึ่งมีใจความยาว และมีใจความแบบสั้น ๆ ทั้งนี้ แล้วแต่สถานการณ์ที่เห็นว่าเหมาะสม เช่น ในพรหมชาลสูตร พระองค์ก็ทรงได้บรรยายเกี่ยวกับ เนื้อหาของศีล ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น ๓ ระดับ คือ ศีลระดับต้นที่เรียกว่าจุลศีล ศีลระดับกลางที่ เรียกว่ามัชฌิมศีล ศีลระดับสูงที่เรียกว่ามหาศีล และในตอนท้ายก็ทรงแสดงเรื่องทิวฎฐิ ทฤษฎีหรือ ปรัชญาของลัทธิต่าง ๆ ที่ร่วมสมัยพุทธกาลมีทั้งหมด ๖๒ ทฤษฎี โดยพระพุทธเจ้าทรงนำมาแสดงด้วย วิธีการบรรยาย และชี้ให้เห็นว่า พระพุทธศาสนามีความเห็น หรือมีหลักคำสอนที่ต่างจากทฤษฎีทั้ง ๖๒ นี้ อย่างไร เป็นต้น^{๒๑}

(๓) แบบตอบปัญหา จะทรงสอนให้พิจารณาคุณลักษณะของปัญหา และใช้วิธีตอบให้ เหมาะสม สำหรับในการตอบปัญหาของพระองค์นั้น จะทรงพิจารณาจากความเหมาะสมตามลำดับ แห่งภูมิความรู้ของผู้ถามเป็นสำคัญ เช่น ในเทวดาสังยุต มีเทวดาไปกราบทูลถามพระพุทธองค์ ว่า “บุคคลให้อะไรชื่อว่าให้กำลัง ชื่อว่าให้วรรณะ ชื่อว่าให้ความสุข ชื่อว่าให้จักขุ ชื่อว่าให้ทุกสิ่งทุกอย่าง” พระพุทธเจ้าก็ตรัสตอบว่า “บุคคลที่ให้ข้าวชื่อว่าให้กำลัง ให้ผ้าชื่อว่าให้วรรณะ ให้ยานพาหนะชื่อว่าให้

^{๑๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๘๗-๑๘๘/๒๑๙-๒๒๓.

^{๒๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธวิธีในการสอน, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก, ๒๕๔๔), หน้า ๑-๑๐.

^{๒๑} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๘/๑๑.

ความสุข ให้ประทีปชื่อว่าให้จักขุ และผู้ให้ที่พิกชื่อว่าให้ทุกสิ่งทุกอย่าง ส่วนผู้ปราศอนธรรมชื่อว่าให้อมตะ”^{๒๒}

(๔) แบบวางกฎข้อบังคับ เป็นการกำหนดหลักเกณฑ์ ข้อบังคับให้พระสาวกหรือสงฆ์ปฏิบัติด้วยความเห็นชอบพร้อมกัน วิธีการนี้เป็นลักษณะของการออกคำสั่ง ให้ผู้ศึกษาปฏิบัติตาม เป็นการสอนโดยการวางกฎระเบียบข้อบังคับให้ปฏิบัติร่วมกัน เพื่อนำมาซึ่งความสงบสุขแก่หมู่คณะ ดังจะเห็นได้จากพระองค์ทรงบัญญัติพระวินัย โดยเป็นข้อบังคับให้พระสงฆ์ได้ปฏิบัติตาม และที่สำคัญ กฎข้อบังคับที่พระองค์ทรงบัญญัตินั้น เป็นตัวแทนของพระองค์ได้ด้วย และมีความเสมอภาคกันทั้งหมด ไม่มีข้อยกเว้นให้แก่บุคคลใดเป็นกรณีพิเศษ พระองค์ทรงตรัสก่อนที่จะปรินิพพานว่า “ธรรมและวินัยที่เราแสดงแล้ว บัญญัติแล้วแก่เธอทั้งหลาย หลังจากเราปรินิพพานไปแล้วก็จะเป็นศาสดาของเธอทั้งหลาย”^{๒๓}

พระพุทธเจ้าทรงมีพระสุรเสียงไพเราะ พระวาจาสุภาพสละสลวย ไม่มีโทษ ผู้ฟังเข้าใจได้ชัดเจน เพราะประกอบไปด้วยคุณลักษณะ คือความแจ่มใส ชัดเจน นุ่มนวล ชวนฟัง กลมกล่อม ไม่พรวดพราด กังวาน ทรงมีพระปัญญาคุณ รู้แจ้งเห็นจริง ในเนื้อหาสาระที่จะสอน ผู้วิจัยจะกล่าวถึงพระคุณสมบัติที่เกี่ยวข้องกับการเผยแผ่ธรรมะของพระพุทธเจ้า ดังต่อไปนี้

- (๑) ทรงสอนสิ่งที่จริง และเป็นประโยชน์ต่อผู้ฟัง
- (๒) ทรงรู้ และเข้าใจสิ่งที่สอนอย่างถ่องแท้สมบูรณ์
- (๓) ทรงสอนด้วยเมตตา มุ่งประโยชน์ผู้รับฟังเป็นที่ตั้ง ไม่หวังผลตอบแทน
- (๔) ทรงทำได้จริงอย่างที่สอน เป็นตัวอย่างที่ดี
- (๕) ทรงมีบุคลิกภาพโน้มน้าวจิตใจให้ใกล้ชิดสนิทสนม และพึงพอใจได้รับความสุข
- (๖) ทรงมีหลักการสอนและวิธีการสอนอย่างยอดเยี่ยม^{๒๔}

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการ หากแปลตามรูปศัพท์ ประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ โยนิโส มาจากโยนิ ซึ่งแปลว่า เหตุ ต้นเค้า แผลงเกิด ปัญญา อุบาย วิธี ทาง ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิด คำนี้ถึง ใส่ใจ พิจารณา

ซึ่งวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีด้วยกันทั้งสิ้น ๑๐ วิธี เพื่อสอดคล้องกับงานวิจัย ผู้วิจัยขอเสนอเฉพาะวิธีคิดแบบอริยสังข์หรือวิธีคิดแบบแก้ปัญหา เพราะเป็นวิธีที่ตรงไปตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่ต้องปฏิบัติที่เกี่ยวข้องของชีวิต ลดการสนองตัณหาและทิฐิมานะ

วิธีคิดแบบอริยสังข์ (คิดแบบแก้ปัญหา) เรียกตามโวหารทาง ธรรมได้ว่า วิธีคิดแห่งความดับทุกข์ จัดเป็นวิธีคิดแบบหลักอย่างหนึ่ง เพราะสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่นๆ ได้ทั้งหมด มีลักษณะทั่วไป ๒ ประการคือ

^{๒๒} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๔๒/๕๘.

^{๒๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๖/๑๖๔.

^{๒๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธวิธีในการสอน**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๔), หน้า ๓๑.

๑. วิธีคิดตามเหตุและผล หรือเป็นไปตามเหตุและผล คือ สืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้ว
แก้ไขและทำการที่ต้นเหตุ จัดเป็น ๒ คู่คือ

คู่ที่ ๑ ทุกข์เป็นผล, สมุทัยเป็นเหตุ คือ ทุกข์เป็นผลเนื่องจาก ทุกข์ เป็นตัวปัญหา เป็น
สถานการณ์ที่ประสบซึ่งไม่ต้องการ สมุทัยเป็นเหตุ ซึ่งเป็นที่มาของปัญหา เป็นจุดที่จะต้องกำจัดหรือ
แก้ไข จึงจะพ้นจากปัญหาได้

คู่ที่ ๒ นิโรธเป็นผล, มรรคเป็นเหตุ คือ นิโรธเป็นผลเนื่องจาก นิโรธเป็นภาวะสิ้นปัญหา
เป็นจุดหมายซึ่งต้องการจะเข้าถึง มรรคเป็นเหตุ จึงเป็นวิธีการ เป็นข้อปฏิบัติที่ต้องกระทำในการแก้ไข
สาเหตุ เพื่อบรรลุจุดหมายคือ ภาวะสิ้นปัญหาอันได้แก่ความทุกข์

๒. วิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรือ ตรงไปตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำต้องปฏิบัติต้องเกี่ยวข้องกับ
ของชีวิต ใช้แก้ปัญหา ไม่ฟุ้งซ่านออกไปในเรื่องฟุ้งเพื่อที่สักว่าคิดเพื่อสนองต้นหามานะทิมุขิ

กิจกรรมการพัฒนาการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ ทางใจของผู้ป่วย

โปรแกรมการพัฒนาการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทาง
ใจของผู้ป่วยเป็นกระบวนการเพิ่มพูนให้ความรู้ทักษะ และความชำนาญในกระบวนการปรึกษาให้แก่
พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติให้การปรึกษาผู้ป่วย ซึ่งพระสงฆ์เป็นผู้มีความเจริญทางปัญญาและมีภาวะแห่งความ
เป็นกัลยาณมิตรหรือสัมพันธ์ภาพอันเป็นส่วนสำคัญต่อการปรึกษามีประสบการณ์และความเข้าใจ
อย่างลึกซึ้งในการนำหลักธรรม โดยเฉพาะองค์ธรรมอริยสัจ ๔ กระบวนการ TIR คือ โครงสร้างพื้นฐาน
ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Process of TIR : A Basic Model of Buddhist Counseling
and Psychotherapy Process) อันเป็นกระบวนการที่สามารถทำความเข้าใจในการปรึกษาเชิง
จิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา เช่น
ความผิดหวัง ความเสียใจ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯ เป็นความทุกข์ใจที่หนัก ซึ่งเกิดจากความไม่
สอดคล้องกับความต้องการของตนให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักรู้ถึงความ
จริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม

การออกแบบโครงการฝึกอบรมการพัฒนาการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มี
ต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วยมีรูปแบบกระบวนการการเยียวยาใจเชิงพุทธซึ่งได้ประยุกต์หลัก
คำสอนทางพุทธศาสนา ร่วมกับทฤษฎีและแนวคิดทางจิตวิทยาและกระบวนการปรึกษา ซึ่งเป็น
แนวคิดแบบผสมผสาน มีการใช้กิจกรรมเป็นสื่อนำกระบวนการคิด และแนวคิดเรื่องกระบวนการการ
ปรึกษาแนวพุทธและกิจกรรม แบ่งเป็น ๔ ส่วน ดังต่อไปนี้

นิยามเชิงปฏิบัติการ

พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา หมายถึง พระสงฆ์ผู้มีความเป็นกัลยาณมิตร มีความ
เจริญทางปัญญาและความเข้าใจในหลักธรรมอย่างลึกซึ้ง ซึ่งเป็นพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
แนวพุทธอันเป็นส่วนสำคัญต่อการปรึกษา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ หมายถึง กระบวนการ TIR (Process of TIR : A
Basic Model of Buddhist Counseling and Psychotherapy Process) เป็นการนำองค์ธรรม

อริยสัจ ๔ มาเป็นกระบวนการ เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเกิดจากความไม่สอดคล้องกับความต้องการของตนให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักรู้ถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม ซึ่งเป็น การแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา

โปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิต ผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา หมายถึง กระบวนการฝึกอบรมเพื่อเพิ่มพูน คุณลักษณะ ความรู้และทักษะ หรือความชำนาญในกระบวนการปรึกษาให้แก่พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติให้การปรึกษาผู้ป่วย

- **คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา** หมายถึง แนวทางการกระทำ พฤติกรรม หรือการคิด อันเป็นเครื่องหมายหรือสิ่งที่ชี้ให้เห็นความดี และยินดีเอื้อเฟื้อให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา สามารถชี้แจงด้วยใจเมตตาให้ผู้รับการปรึกษามีแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้อง และปลอดภัยให้สอดคล้องใจให้สดชื่นด้วยคำพูดที่เหมาะสมตามเวลาอันควร

- **ความรู้ความเข้าใจการให้การปรึกษา** หมายถึง ความรู้ และมีความชำนาญในให้การปรึกษาของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยการปรึกษาแก่ผู้มีปัญหาหรือมีความทุกข์ที่ไม่สามารถคลี่คลาย ปัญหาหรือความทุกข์ได้ด้วยตนเองให้สามารถเข้าใจความจริงตามธรรมชาติด้วยหลักธรรมทาง พระพุทธศาสนา

- **ทักษะการให้การปรึกษาเพื่อบรรเทาทุกข์ทางใจ** หมายถึง เทคนิคและวิธีการเพื่อที่จะ นำเข้าสู่ปัญหา การชี้ให้เห็นและการเสนอแนะแนวทาง ทำให้ผู้รับการปรึกษามีสติเห็นแนวทางดับทุกข์ เป็นเทคนิคการปรึกษาที่ผู้ให้การปรึกษาได้รับการฝึกฝนจนสามารถนำไปปฏิบัติอย่างคล่องแคล่ว และถูกต้องเพื่อให้การปรึกษาเกิดประสิทธิภาพ

- **กระบวนการให้การปรึกษา** หมายถึง กระบวนการแห่งสัมพันธภาพโดยผู้เข้าร่วม กิจกรรม ผู้ให้การปรึกษา ด้วยหลักธรรมในพระพุทธศาสนาผสมผสานศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาเพื่อ ช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ทางใจประกอบด้วย ๖ ขั้นตอน เป็นการเพิ่มพูนภาวะจิตที่เป็นกุศลให้กับผู้มา ปรึกษาสามารถจัดการชีวิตอยู่กับความจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และนำพาชีวิตไปสู่ หนทางที่เป็นโทษน้อยลง

- **กระบวนการสร้างความสมดุลทางจิต** หมายถึง การโน้มนำหลักธรรมทาง พระพุทธศาสนาให้ผู้ที่กำลังมีความทุกข์ทางจิตใจได้มีหลักยึดถือเป็นที่พึ่งพิง เกิดความตระหนักรู้ และ ความผ่อนคลายจากความทุกข์ หรือเป็นแนวทางให้พ้นจากความทุกข์

- **ลักษณะมุ่งอนาคต** หมายถึง ความสามารถในการคาดการณ์ไกลและเล็งเห็นผลดีและ ผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตมีการวางแผนการเรียนรู้การทำงานและการวางแผนในการดำเนินชีวิตใน อนาคตของตน ซึ่งมีความมุ่งมั่น มีความคิดไตร่ตรองมุ่งอนาคตไปข้างหน้า โดยมีการวางแผนและการ แสดงออกของผู้ร่วมกิจกรรม

- **ความเชื่อมั่นในตนเอง** หมายถึง ความมั่นใจ หรือความกล้าของบุคคลที่จะทำในสิ่งใดสิ่ง หนึ่งให้สำเร็จได้ตามที่ตนได้ตั้งใจไว้ แม้ว่าจะมีอุปสรรคก็ยังไม่ทำให้เกิดความย่อท้อยังคงสามารถทำสิ่ง ที่ตนชอบมีความเพียรพยายาม มีความพอใจ มีความมุ่งมั่น มีความไตร่ตรองคิด เพื่อเกิดความมั่นใจว่า ตนสามารถที่จะกระทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความถูกต้อง

-**การตระหนักรู้ในตน** หมายถึง การที่บุคคลนึกคิดได้ด้วยปัญญาจากทัศนคติที่มีต่อสิ่งเร้าอันเกิดจากบุคคลสถานการณ์กลุ่มสังคมที่โน้มน้าวหรือที่จะตอบสนองในทางบวกหรือทางลบ เป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ โดยองค์ประกอบสำคัญที่ก่อให้เกิดความตระหนักรู้และมีความเข้าใจมีอารมณ์ความรู้สึก มีการแสดงออกทั้งทางกายทางวาจาที่มีต่อสิ่งเร้าหรือแนวโน้มที่บุคคลจะกระทำของตนในด้านดีหรือชั่ว

-**สุขภาพจิต** หมายถึง สภาวะของจิตใจที่มีความสุขสามารถควบคุมอารมณ์ ให้นั่นคงทำจิตใจให้เบิกบานแจ่มใสปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ทุกสถานการณ์โดยปราศจากความวิตกกังวลหรือข้อขัดแย้งใดๆ ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและสังคม

-**ระดับสุขภาวะทางจิต** หมายถึง ระดับความเข้มแข็ง ความเป็นจิตที่มั่นคง และความเครียดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ที่เกิดจากการเข้าโปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

ส่วนที่ ๑ การพัฒนาด้านคุณลักษณะของพระสงฆ์ในการปรึกษาแนวพุทธ

การออกแบบกิจกรรม : หัวใจแห่งผู้ให้ : ด้วยรักรู้จักกัน

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียด
รูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตในฐานะผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ	หัวใจแห่งผู้ให้ : ด้วยรักรู้จักกัน	สร้างแรงบันดาลใจจากพระจริยาวัตรที่พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติต่อพระสาวกในครั้งพุทธกาล พระพุทธรูปเจ้าทรงมีทั้งหลักการและแนวทางการแสดงธรรมแตกต่างกันไปตามกาลโอกาส ลักษณะการแสดงธรรมของพระพุทธรูปหรือแนวทางของพระพุทธรูปเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือความทุกข์ให้สามารถข้ามพ้นจากทุกข์ได้ด้วยมีพระองค์ทรงเป็นกัลยาณมิตร และธรรมของพระองค์แสดงไว้เพื่อปลดเปลื้องความเขลาหรือความมืดมัว เพื่อปลดเปลื้องความประมาท เพื่อปลดเปลื้องความเกียจคร้าน และเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ
	ให้ทราบถึงบทบาทอัน เกื้อ กูล และ เอื้อเฟื้อของพระสงฆ์ในการดูแลมิติทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยญาติ และสังคม	ในบริบททางสังคมไทยให้ความสำคัญพระสงฆ์ในฐานะผู้นำทางความคิดและจิตวิญญาณ โดยเฉพาะหลักการการบรรเทาทุกข์ทางจิตใจ การให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจ และสังคมแก่ผู้ประสบภาวะวิกฤตที่กำลังประสบความทุกข์กาย ทุกข์ใจ กระตุ้นคุณลักษณะภายในของพระสงฆ์ที่สามารถเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนา ให้เป็นผู้รู้จักดำเนินชีวิตที่งามด้วยตนเอง และช่วยสังคมดำรงอยู่ในสันติสุข

	สามารถนำพระวินัยและหลักธรรมมาควบคุมคุณลักษณะพระสงฆ์ในฐานะผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ	การเสริมสร้างคุณลักษณะของพระสงฆ์ให้มีความสัมพันธ์กับการพัฒนาไปสู่คุณงามความดี ความองงามในจิตใจ อีกทั้งยังสามารถปรับปรุงสิ่งที่บกพร่องและเป็นการพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสังคม ศิลปเปรียญเสมือนคุณธรรม จริยธรรมของพระสงฆ์มีนอกจากทำให้งามในเบื้องต้นแล้ว ยังทำให้พระสงฆ์ได้รู้จักสภาวะจิตใจตนเอง ซึ่งจะสามารถชี้แนะตนเองในทางที่เหมาะสม และสามารถควบคุมตนเองได้ตามพระธรรมวินัย นอกจากนี้แนวทางการเสริมสร้างลักษณะของจิตใจที่น้อมนำไปสู่การช่วยเหลือผู้อื่นเป็นอุบายที่เข้าถึงการสร้างหลักคุณธรรมในจิตใจโดยยึดหลักทางพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานหมายความว่า จะนำไปสู่พฤติกรรมที่ต้องการ
--	---	--

แนวความคิดนอกแบบรูปแบบกิจกรรม หัวใจแห่งผู้ให้ : ด้วยรักรู้จักกัน

พระพุทธองค์ได้ทรงช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือมีความทุกข์ ให้สามารถคลี่คลายปัญหาหรือมีแนวทางในการพ้นทุกข์ได้ด้วยใจทุกข์ของตนเอง อีกทั้งสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง ดังเรื่องราวของ กิสาโคตมี ถือกำนัดในสกุลคนยากจนในกรุงสาวัตถี บิดามารดตั้งชื่อว่า “โคตรมี” เพราะนางมีรูปร่างอมบาง ต่อมานางได้เป็นสะใภ้ของเศรษฐีคนหนึ่ง นางมีบุตรอยู่คนเดียวกำลังอยู่ในวัยที่เดินได้และน่ารัก ต่อมาบุตรของนางเสียชีวิตลง นางจึงมีความเสียใจจนถึงสติวิปลาส เพราะความรักอาลัยในบุตร นางห้ามมิให้ใครบุตรของนางไปเผา หรือฝังในป่าช้า นางอุ้มเอาศพของบุตรเที่ยวเดินแสวงหาयाไปตามหมู่บ้านต่างๆ เพื่อไปหาหมอมารักษาบุตรของนางให้ฟื้น สร้างความสมเพชเวทนาแก่ผู้ที่ได้พบเห็นเป็นอย่างมาก และเป็นที่ยับขื่นสำหรับบางคน เมื่อเดินไปถึงบ้านใดก็จะได้รับคำตอบว่า “ไม่มี” เช่นเดียวกันหมด

เวลาผ่านไปหลายวันจนกระทั่งศพบุตรของนางเริ่มเน่า มีกลิ่นเหม็น แต่นางก็ยังคงอุ้มต่อไป คนทั้งหลายพากันคิดว่า “นางคงเป็นบ้า จึงเที่ยวหารักษาคนตายให้ฟื้น” วันหนึ่งนางได้พบกับอุบาสกผู้มีปัญญาคนหนึ่ง ที่เห็นกิริยาอาการของนาง และมีได้รังเกียจ จึงแนะนำให้นางไปทูลขอยา กับพระพุทธองค์ นางรู้สึกดีใจที่ทราบว่ามีคนสามารถรักษาลูกน้อยของนางให้หายได้ นางจึงรีบไปที่พระเชตวันเพื่อเข้าเฝ้าพระผู้มีพระพุทธเจ้าทันที เมื่อได้พบกับพระองค์แล้ว นางค่อยๆวางศพลูกแล้วกราบบังคมและทูลถามยาสำหรับรักษาลูกของนาง พระผู้มีพระภาคก็ตรัสว่า “ได้สิน้องหญิง” นางบังเกิดความดีใจอย่างล้นพ้นที่นางได้ยินคำว่า “ได้สิน้องหญิง” เป็นครั้งแรก

นางจึงทูลถามพระผู้มีพระพุทธองค์ว่ายานั้นประกอบด้วยอะไรบ้าง พระผู้มีพระภาคทรงตรัสว่า ประกอบด้วยเมล็ดผักกาด ทำให้นางดีใจยิ่งขึ้นเพราะโดยปกติ เมล็ดพันธุ์ผักกาดหาได้ง่าย พระผู้มีพระภาคตรัสอีกว่า ต้องเป็นเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านของผู้ที่ยังไม่เคยมีคนตายจึงจะใช้ประกอบ

ยาได้ นางกิสาคอตมิเที่ยวออกขอเมล็ดพันธุ์ผักกาด ตามบ้านต่างๆ นางออกเดินจนเหนื่อยอ่อนก็หาไม่ได้ เพราะทุกบ้านล้วนแต่เคยมีคนตายมาก่อนแล้วทั้งสิ้น ในที่สุดนางเกิดฉุกคิดขึ้นในใจว่า “ความตายนั้นเป็นอย่างไร และคนที่ตายไม่ใช่เฉพาะลูกของนางเท่านั้น ทุกคนเกิดมาก็ต้องตายเหมือนกันหมด”^{๒๕} เหตุการณ์เฉพาะหน้าอย่างนี้ทำให้นางได้สติ และเกิดปัญญาขึ้นมา นางจึงวางลูกน้อยไว้ในป่า แล้วจึงกลับมาเฝ้าพระพุทธเจ้า ทรงได้แสดงธรรมโปรดเป็นธรรมกถาว่า^{๒๖} “เธอจงทำความเศร้าโศกในการก่อนให้เหือดแห้ง เธออย่ามีความกังวลใจในภายหลัง ถ้าเธอจักไม่ยึดถือในท่ามกลาง ก็จักเป็นผู้สงบเที่ยวไปดังนี้”

นางกิสาคอตมิ ได้ฟังธรรมจากพระพุทธองค์จึงได้สติ มองเห็นกฎธรรมดาของชีวิตว่ามี การเกิด การตายไม่มีใครหยุดยั้งได้ นางได้บรรลุโสดาบัน เกิดความเลื่อมใสในพุทธศาสนา จึงขอบวชเป็นภิกษุณี และต่อมาท่านได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ นามว่า กิสาคอตริเถรี

หากพิจารณาโดยละเอียดจะพบว่าพระองค์ไม่ได้ทรงใช้อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ใดๆ วิธีการที่พระพุทธองค์ทรงบอกให้ไปหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านที่ไม่มีคนตาย หรือการชี้แจงถึงความจริงของชีวิตว่าทุกคนต้องตายนั้นเป็นกฎของธรรมชาติ มิใช่ยาที่ทำให้นางกิสาคอตมิหายโศกเศร้าได้ แต่เป็นความเข้าใจธรรมชาติของความทุกข์โดยมีอริสัจ ๔ อยู่เบื้องหลัง และมีการสื่อสารสนทนาด้วยวิธีการที่โดยอาศัยความเป็นกัลยาณมิตร สปริสธรรม ๗ และมีพรหมวิหารธรรมอยู่ในใจ

เมื่อนางกิสาคอตริเถรีพบพระพุทธองค์ นางพบคุณลักษณะที่สงบเย็น คำว่า “ได้สิน้องหญิง” เปี่ยมด้วยความเมตตา กรุณา ต้อนรับด้วยความยินดี ทำให้จิตที่โศกเศร้าไร้หนทางเป็นเวลานานเกิดความอบอุ่นในใจ เริ่มมีความเชื่อและความมั่นใจ ทำให้นางเกิดความพร้อมที่จะรับฟังสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่นาง

พระพุทธองค์ไม่ได้ทรงตรัสสั่งสอน หรือเตือนสติด้วยด้วยหัวข้อธรรมใดๆ เพราะสภาพจิตใจของนางในขณะนั้นมุ่งแต่จะหาวิธีช่วยชีวิตลูกของนางๆ ยังไม่พร้อมที่จะรับฟังเรื่องใดทั้งสิ้น คำปลอบโยน คำตักเตือนในขณะนั้นยังไม่เกิดประโยชน์ พระพุทธองค์ทรงให้ในสิ่งที่ตรงกับความต้องการคือทรงบอกหนทางที่จะช่วยชีวิตลูก คือให้ไปหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านที่ไม่มีคนตาย นางรับฟังด้วยความยินดีและมุ่งมั่นปฏิบัติด้วยความเต็มใจ ภาวะความทุกข์โศก พิโรธำพันที่ผ่านมาโดยตลอดเริ่มคลี่คลาย จิตใจของนางเริ่มมีพลังด้วยความหวัง ทำให้นางมีความกระตือรือร้น ไม่ท้อถอยไม่ยอมแพ้ มีเป้าหมายในชีวิตมากขึ้น

การหาเมล็ดพันธุ์ผักกาด เป็นการลงมือทำงานอย่างหนึ่ง ช่วยให้นางหยุดคิดในเรื่องลูกตาย จิตของนางจดจ่ออยู่กับงานที่ต้องทำ เป็นการย้ายฐานใจที่นางโศกเศร้าเรื่องลูก จะต้องพยายามช่วยชีวิตลูก ไปอยู่กับความเพียร ความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านที่ไม่มีคนตาย

การเดินทางเข้าบ้านโน้น ออกมาบ้านนี้หลายๆบ้าน เป็นเวลานานขึ้น และได้รับคำตอบแบบเดียวกันในทุกๆบ้าน คือ “ที่บ้านนี้ คนที่ยังเหลืออยู่น้อยกว่าคนที่ตายไปแล้ว”^{๒๗}

^{๒๕} พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์, *เอตทัคคะในพุทธศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๓๑๕.

^{๒๖} ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๗๘-๘๕/๔๖๖.

^{๒๗} พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์, *เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา*, หน้า ๓๑๕.

นางรู้สึกผิดหวัง แต่ความผิดหวังครั้งนี้ค่อยเป็นค่อยไป และนางสามารถคาดเดาได้ว่านางต้องผิดหวังจากบ้านต่อไปอีก ประกอบด้วยความอ่อนเพลีย หิวโหย และกลิ่นเหม็นจากซากศพของลูกน้อยในอ้อมกอด ทำให้ความอยากได้ยาชุบชีวิตลดลง นางเริ่มมีสติรู้ตัวมากขึ้น จิตใจสงบมากขึ้นเพราะคำตอบของทุกบ้านทำให้นางเข้าใจว่า “ความตายเป็นอย่างไร และคนที่ตายมิใช่ว่าจะตายเฉพาะลูกของเธอเท่านั้น ทุกคนเกิดมาก็ต้องตายเหมือนกันหมด” นางจึงวางลูกน้อยลง หยุดการค้นหายาชุบชีวิต และกลับไปเฝ้าพระพุทธองค์

เหตุที่นางกลับไปเฝ้าพระพุทธองค์เพราะในการพบกับพระพุทธองค์ครั้งแรกนางรับรู้ถึงพระเมตตา พระกรุณา อีกทั้งนางต้องการจะบอกเล่าถึงงานที่พระพุทธองค์มอบหมายให้นางทำซึ่งการพบพระพุทธองค์ในครั้งนี้นางได้กราบทูลพระพุทธองค์ว่า “ไม่สามารถหาเมล็ดพันธ์ผักกาดจากบ้านเรือนที่มีใครตายได้”^{๒๘} จากประโยคที่กราบทูลนางมีการเปลี่ยนแปลงในใจคือ ความโศกเศร้าลดลงมีสติมากขึ้น นางมีความเข้าใจและตระหนักว่าความตายเกิดขึ้นได้กับทุกคนนางไม่มีทางจะหาบ้านที่ไม่มีคนตายได้ นางกลับมามี สัมปชัญญะมากขึ้น

การมีสติสัมปชัญญะของนาง จิตใจสงบเปิดกว้าง ทำให้มีความพร้อมที่รับฟังความเป็นจริงของชีวิต พระพุทธองค์จึงได้ตรัสว่า “โคตรมี เธอเข้าใจว่าลูกเธอเท่านั้นหรือที่ตาย อันความตายนั้นเป็นของธรรมดาที่มีคู่กับสัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลก เพราะมีจักราชย่อยมดคร่าสัตว์ทั้งหมด ผู้มีอหังการเต็มเปี่ยมไปด้วยกิเลสตัณหา ให้ลงโทษมหาสมุทรคืออบายภูมิจึงอันเป็นเสมือนว่าห้วงน้ำใหญ่ฉนั้น”

การสนทนาหรือการพูดนั้น เมื่อพูดให้ถูกกาล พูดคำจริง พูดสุภาพอ่อนหวาน พูดสิ่งที่เป็นประโยชน์ พูดด้วยจิตเมตตา ย่อมทำให้สิ่งที่ผู้พูดปรารถนาประสบผลสำเร็จได้ ทั้งทำให้ผู้ฟังได้รับประโยชน์ด้วย ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “เปล่งวาจางามทำให้ประโยชน์สำเร็จได้”^{๒๙} เพราะคำพูดที่ประกอบด้วยองค์ ๕ ประการนั้น ย่อมเป็นที่ประทับใจของผู้ได้ยินได้ฟัง ทำให้อยากจะฟัง อยากรู้จะเข้าไปนั่งใกล้ เมื่อได้ฟังแล้วย่อมได้รับประโยชน์จากการฟังด้วย จะเห็นได้จากคำชมของจังกิพราหมณ์ที่ว่า “พระสมณะโคดม มีพระวาจาไพเราะ รู้จักตรัสถ้อยคำได้งดงาม มีพระวาจาสุภาพ สละสลวย ไม่มีโทษยังผู้ฟังให้เข้าใจเนื้อความได้ชัดเจน”^{๓๐}

จะเห็นได้ว่าพระองค์ทรงมีหลักในการสนทนา ทรงใช้สิ่งแวดล้อมรอบตัวมาเป็นอุปกรณ์ในการเรียนรู้ให้ผู้ที่กำลังมีความทุกข์ค่อยๆ ได้มองเห็นความจริงตามธรรมชาติ ทรงสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง ให้ความคุ้นเคยกับผู้มาขอรับการปรึกษาให้เกิดความเบาใจในเรื่องที่ทรงให้การปรึกษา ให้เกียรติผู้มาปรึกษา ไม่ทรงดูหมิ่น ทรงให้ความสำคัญกับผู้ที่อยู่ตรงหน้าทุกคน ทรงใช้ถ้อยคำที่สุภาพ นุ่มนวล น่าฟัง ไม่กระทบบุคคลอื่น ทำให้ผู้ที่ได้รับการปรึกษาเกิดศรัทธาเลื่อมใส น้อมนำคำสอนของพระองค์ไปปฏิบัติจนเกิดผลสำเร็จในที่สุด

คุณลักษณะพระสงฆ์ที่สามารถเยียวยาบรรเทาทุกข์จิตใจผู้ป่วย คือพระสงฆ์ที่สนใจงานในการสงเคราะห์สังคมและยินดีให้ความช่วยเหลือทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวมด้วยความเต็มใจ มีจิตเมตตา

^{๒๘} พระครูกล้วยานลิวชิวันต์, *เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา*, หน้า ๓๑๕.

^{๒๙} *ดูรายละเอียดใน ขุ.ชา.เอกก. (บาลี) ๒๗/๘๘/๒๒, ขุ.ชา.เอกก. (ไทย) ๒๗/๘๘/๓๗.*

^{๓๐} *ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๔๒๕/๔๑๓, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๒๕/๕๓๔.*

พยาบาล คือ มีใจเมตตา เอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือโดยไม่คิดหวังผลตอบแทน ไม่รังเกียจสิ่งปฏิกูลของผู้ป่วย และสามารถชี้แจงผู้ป่วยให้เห็นด้วยกับการปฏิบัติทางกายและให้กำลังใจ ปลอดภัยใจให้สดชื่น ด้วยคำพูดที่เหมาะสมตามเวลาอันควร จึงจำเป็นต้องมีหลักธรรมกำกับความประพฤติ เพื่อปฏิบัติตน ต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายโดยชอบ เครื่องป้องกันคุ้มครองและรักษาตนแล้ว ยังทำให้เกิดความรักเกิด การสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจของคน ผูกมัดใจคน ให้เกิด ความรักเกิดการสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การเข้าถึงหรือดำรงอยู่ในภาวะที่ดีที่งดงามที่ ประณีตที่สมบูรณ์

ผู้ดำรงในพรหมวิหารย่อมช่วยเหลือมนุษย์สัตว์ทั้งหลายด้วยเมตตากรุณา และย่อมรักษา ธรรมไว้ได้ด้วยอุเบกขา ดังนั้นแม้จะมีกรุณาที่จะช่วยเหลือปวงสัตว์แต่ก็ต้องมีอุเบกขาด้วยที่จะมิให้เสีย ธรรมพรหมวิหารนี้ บางทีแปลว่าธรรมเครื่องอยู่ของพรหม, ธรรมเครื่องอยู่อย่างพรหม, ธรรมประจำใจ ที่ทำให้เป็นพรหม หรือให้เสมอด้วยพรหม, หรือธรรมเครื่องอยู่ของท่านผู้มีคุณยิ่งใหญ่ (abiding of the Great Ones)^{๓๑} พรหมวิหาร ๔ จึงเป็นหลักธรรมสำคัญประจำใจและช่วยกำกับความประพฤติ ของบุคคล ในสังคมให้รัก และเมตตากัน จึงพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอด้วยการ (๑) มองผู้อื่นในแง่ดี ตั้ง ความปรารถนาดีต่อคนทั่วหน้า (๒) แผ่เมตตา (๓) ขวนขวายให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล (๔) สนับสนุน และและเข้าร่วมในงานสาธารณประโยชน์ (๕) ไม่เหยียดหยันรังแกและริษยาผู้อื่น (๖) แสดงความยินดี ในเมื่อผู้อื่นได้ดีหรือประสบความสำเร็จ และ (๗) วางใจเป็นกลางมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง^{๓๒}

สังคหวัตถุ ๔ หลักธรรมที่ทำให้คนเป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจของคนทั่วไปเป็นการปลูกไมตรี เต็มน้ำใจต่อกัน ทำให้สังคมเป็นสุข^{๓๓} คำว่าสังคหวัตถุมมาจากคำว่า “สังคห” แปลว่าสงเคราะห์ กับคำ ว่า“วัตถุ” แปลว่า เรื่อง รวมความแล้ว สังคหวัตถุหมายถึงเรื่องการสงเคราะห์ หรือธรรมอันเป็นหลัก ในการสงเคราะห์ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ได้ให้ความหมาย สังคหวัตถุ ไว้ว่า หมายถึงคุณธรรมที่ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจคน ผูกใจคนไว้และประสานหมู่ชนให้มีความสามัคคี ทำให้คนที่เป็นที่รัก เป็นที่ ชอบใจของคนทั่วไป เป็นการปลูกไมตรี เต็มน้ำใจ ต่อกัน ทำให้สังคมเป็นสุข^{๓๔}

ในการอยู่ร่วมกันในสังคมนั้น มนุษย์ทุกคนล้วนปรารถนาเป็นที่รักของคนรอบข้างเป็นที่ ยอมรับนับถือของทุกๆ คนและปรารถนาที่จะได้ยินได้ฟังคำยกย่องสรรเสริญมากกว่าเสียงนินทาว่า ร้าย พระพุทธองค์ได้ทรงสอนวิธีที่จะทำให้เป็นที่รักของสังคมนั้นว่า ขั้นแรก ให้ปรับที่ตัวของเราเอง ก่อน คือต้องทำตัวเราให้เป็นคนน่ารักเสียก่อน โดยการปฏิบัติตามหลักสังคหวัตถุ ซึ่งเป็นคุณธรรมที่ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจคนนั้น ประกอบด้วยหลัก ๔ ประการด้วยกัน^{๓๕}

^{๓๑} พระธรรมปิฎก, พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๗๕๓.

^{๓๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๖.

^{๓๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๖๗.

^{๓๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๖๗.

^{๓๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๖๗-๑๖๘

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการทำงานให้สำเร็จ อิทธิบาท ๔ ทำให้เกิดแรงจูงใจใฝ่สำเร็จ หรือสัมฤทธิ์ผล พุทธทาสได้อธิบายว่า คำว่าอิทธิบาทมาจากคำว่า “อิทธิ” แปลว่าฤทธิ์ “บาท” แปลว่า รากฐาน หรือเครื่องให้งอกงามขึ้นมา อิทธิบาท จึงหมายถึง เครื่องมือให้เกิดฤทธิ์ขึ้นมา “ฤทธิ์” นั่นก็คือความสำเร็จ หรือเครื่องให้ถึงความสำเร็จ ส่วนอิทธิบาทก็คือ ฤทธิ์บาท ได้แก่รากฐานของความสำเร็จ ซึ่งเป็นเครื่องมือทำให้เกิดความสำเร็จ ๔ ประการได้แก่ ฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความเอาใจใส่) วิมังสา (สอบสวน) ^{๓๖} หลักธรรมอิทธิบาท ๔ เป็นหลักธรรมที่ทำให้เข้าถึงหรือดำรงอยู่ในภาวะที่ดีที่ตรงตามทีประณีต ที่สมบูรณ์ของสิ่งนั้น ๆ ของงาน มีความรักในงานที่ทำ คือมีฉันทะ ความพอใจในสิ่งที่จะทำงานนั้น ย่อมให้เกิด วิริยะ คือความพากเพียรจะทำงานนั้นให้สำเร็จ แล้วยอมทำให้มีจิตตะ คือใจฝักใฝ่ในกิจการนั้น แล้วมีการไตร่ตรองหาเหตุผล หาข้อบกพร่องเพื่อจะได้แก้ไขให้ดียิ่งขึ้นคือ วิมังสา งานใด ๆ ก็ตามที่ใช้หลักธรรมอิทธิบาท ๔ ย่อมทำให้ประสบความสำเร็จเอาชนะอุปสรรคได้

การที่พระสงฆ์สามารถควบคุมพฤติกรรม หรือการกระทำของตนเองได้ โดยที่สามารถเลือกพฤติกรรม เป้าหมาย และกระบวนการที่จะนำไปสู่ความเจริญงอกงามในจิตใจนั้นถือว่าเป็นเป้าหมายสำคัญของการประพฤติปฏิบัติหรือกระทำแต่ในสิ่งที่ถูกต้องตรงตาม โดยการพัฒนาการนำเอาเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ได้หลายประการ เช่นการควบคุมสิ่งเร้าไม่ให้มากกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การสังเกตตนเองในพฤติกรรมที่แสดงออกต่างๆ และหมั่นยับยั้ง และการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่อง พฤติกรรมที่ถูกต้อง และการพัฒนาความรับผิดชอบให้มากขึ้นหรือในระดับที่สูงขึ้น

ลักษณะของพระสงฆ์ผู้เฝียวายผู้ป่วยตามหลักพระพุทธศาสนา ภิกษุผู้สามารถพยาบาลภิกษุไข้ได้ต้องประกอบด้วยคุณสมบัติ ๕ ประการ คือ (๑) จัดยาได้ คือรู้ว่าอะไรเป็นคุณอะไรเป็นโทษสำหรับผู้ป่วย (๒) รู้ว่าอะไรทำให้ผู้ป่วยสบายตัว สบายใจ อะไรทำให้เพิ่มความไม่สบายตัว ไม่สบายใจให้กับผู้ป่วย เมื่อรู้แล้วก็นำสิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยสบายกาย สบายใจเข้ามา และนำเอาสิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยไม่สบายกาย ไม่สบายใจออกไป (๓) มีจิตเมตตาพยาบาล คือ มีใจเมตตา เอื้อเพื่อ ช่วยเหลือโดยไม่คิดหวังผลตอบแทน (๔) ไม่รังเกียจที่จะนำอุจจาระ ปัสสาวะ อาเจียน ของผู้ป่วย คือ ไม่รังเกียจ และนำสิ่งปฏิกูลไปทิ้งได้ และ (๕) สามารถชี้แจงให้ภิกษุไข้เห็นด้วยกับการปฏิบัติทางกาย และให้กำลังใจ ทำให้อาจหายแก่แล้วกล้า ปลอดภัยโล่งใจให้สดชื่นด้วยคำพูดที่เหมาะสมตามเวลาอันควร^{๓๗}

พระพุทธศานานอกจากแนวทางการเสริมสร้างลักษณะของจิตใจที่นำไปสู่การเกิดการช่วยเหลือผู้อื่นใน ยังมีการปลูกฝังของแนวทางพระพุทธศาสนา ซึ่งถือเป็นการอบรม ที่มีลักษณะเป็นอุบายที่เข้าถึงการสร้างหลักคุณธรรมในจิตใจโดยยึดหลักทางพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานให้คนเกิดลักษณะอริยวัฑฒิแปลว่าหลักธรรมเจริญอย่างอริยะ คือการช่วยชวนชววยทำกิจกรรมที่ถูกที่ควร นอกจากจะเป็นบุญแล้ว ยังเป็นโอกาสที่จะได้พบกัลยาณมิตร ผู้มีศรัทธาที่จะทำหน้าที่พุทธบริษัทเพื่อเป็นการสืบอายุพระศาสนาให้ตกทอดถึงคนรุ่นหลังอาสาสมัครสู่การเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ตามแนวทางคำสอนของพระพุทธองค์

^{๓๖} พุทธทาสภิกขุ, *การทำงานที่เป็นสุข*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๗), หน้า ๔๐.

^{๓๗} *ดูรายละเอียดใน* อด.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๔/๒๐๔-๒๐๕.

ส่วนที่ ๒ การพัฒนาด้านการรู้คิดและความเข้าใจในหลักการบรรเทาทุกข์ทางใจ

	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียด
การรู้คิดและความรู้ความเข้าใจในหลักการบรรเทาทุกข์ทางใจ	วิ ธี แ ห่ ง ก า ร บรรเทาทุกข์ทาง ใจ	ความจริงอันเป็น เหตุให้พ้นความ ทุกข์ทั้งปวง	พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการศึกษาต้นตอ ความทุกข์ ความทุกข์เป็นปรากฏการณ์ที่แท้จริงของ ชีวิตที่พระพุทธเจ้าค้นพบและนำมาเปิดเผย สัจธรรมที่ แท้จริงนั้นโดยธรรมดาหรือธรรมชาติมีความเหมาะสม สอดคล้องกับทุกสถานที่ ทุกกาลสมัย ทุกกลุ่มชน ความ ทุกข์ในไตรลักษณ์และอริยสัจนี้มุ่งเน้นคำสอนเกี่ยวกับ ความทุกข์เป็นหลักเพื่อให้เข้าใจและปฏิบัติตามได้อย่าง ถูกต้อง ชีวิตที่ประกอบด้วยความทุกข์นานับการ เพื่อ แสดงให้เห็นมนุษย์ได้รู้จักความทุกข์และหาทางดับทุกข์ได้ ถูกต้อง ...ชาติก็เป็นทุกข์ ชราก็เป็นทุกข์ มรณะก็เป็น ทุกข์ โสกะ ปรีทเวททุกข์ โทมนัส อุปายาส ก็ เป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความ พลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้ สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ ว่าโดยย่ออุปาทานชั้น ๕ เป็น ทุกข์
		พื จ า ร ณา องค์ ประกอบ หลัก การ ที่ พระพุทธเจ้าใช้ในการ การศึกษา	พระพุทธองค์ได้ทรงช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือมีความ ทุกข์ ให้สามารถคลี่คลายปัญหาหรือมีแนวทางในการ พ้นทุกข์ได้ด้วยความเข้าใจทุกข์ของตนเอง อีกทั้ง สามารถตัดสินใจเลือกแนวทางทางการดำเนินชีวิตด้วย ตนเอง วิธีการแสดงธรรมของพระพุทธองค์เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มี ปัญหา หรือความทุกข์ ให้สามารถข้ามพ้นจากทุกข์ได้ ด้วยมีพระองค์เป็นกัลยาณมิตร พระพุทธเจ้าทรงแสดง ไว้เพื่อปลดเปลื้องความเขลาหรือความมืดมัว เพื่อปลด เปลื้องความประมาท เพื่อปลดเปลื้องความเกียจคร้าน และเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ ต้องประกอบ ไปด้วยวิธีการทั้ง ๔ ประการ พระองค์ทรงมีหลักในการสนทนา ทรงใช้สิ่งแวดล้อม รอบตัวมาเป็นอุปกรณ์ในการเรียนรู้ให้ผู้ที่กำลังมีความ ทุกข์ค่อยๆ ได้มองเห็นความจริงตามธรรมชาติ ทรงสร้าง บรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง ให้ความคุ้นเคยกับผู้มา ขอรับการปรึกษาให้เกิดความเบาใจในเรื่องที่ทรงให้ การปรึกษา ให้เกียรติผู้มาปรึกษา ไม่ทรงดูหมิ่น ทรงให้

			<p>ความสำคัญกับผู้ที่อยู่ตรงหน้าทุกคน ทรงใช้ถ้อยคำที่สุภาพ นุ่มนวล น่าฟัง ไม่กระทบบุคคลอื่น ทำให้ผู้ที่ได้รับการปรึกษาเกิดศรัทธาเลื่อมใส น้อมนำคำสอนของพระองค์ไปปฏิบัติจนเกิดผลสำเร็จในที่สุด</p>
		<p>ชวนให้เห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นของการฝึกฝน ทักษะกระบวนการปรึกษา</p>	<p>การให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหา หรือมีความทุกข์ที่ไม่สามารถเข้าใจ และรู้วิธีการแก้ไขได้ด้วยตนเองจึงหวังพึ่งผู้ที่มีความรู้ มีความชำนาญในด้านการช่วยเหลือ ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงให้การปรึกษาและสัมฤทธิ์ผลเป็นอย่างดี ดังที่มีกรณีตัวอย่างอยู่มากมาย ดังปรากฏในพระไตรปิฎก</p> <p>การบรรเทาทุกข์ทางจิตใจด้วยธรรมะมิได้มุ่งทำลายความเชื่อที่ไม่ได้ประกอบด้วยปัญญา แต่เน้นการเรียนรู้ที่อยู่กับความทุกข์ ความเศร้าโศกในปัจจุบัน ในวิถีชีวิตของผู้คนแม้เป็นผู้ป่วยก็ดี ไม่ป่วยก็ดี แวดล้อมไปด้วยสังคมแห่งพุทธศาสนาจะสัมผัสได้ถึง ความเชื่อ ประเพณีพิธีกรรม ความเชื่อหรือศรัทธาเป็นสิ่งที่สำคัญ เป็นกระบวนการพัฒนาปัญญาในระยะแรกและทั้งยังเป็นหลักความเชื่อพื้นฐาน ก้าวแรกที่สำคัญในการนำเข้าสู่การประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนในทางศาสนาและพระพุทธองค์ทรงใช้หลักอริยสัจในการแสดงธรรมเทศนา เริ่มต้นจากการเรื่องความทุกข์ที่มองเห็นได้ง่าย จากนั้นจึง แสดงถึงเรื่องสาเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิดเป็นลำดับไป ทรงมีขั้นตอนที่ชัดเจนเพื่อเป็นการง่ายต่อการทำความเข้าใจ ทรงให้ผู้มารับการปรึกษาได้พบกับสิ่งที่ตนเองได้มีประสบการณ์มาก่อน ไม่มีความวทวนในเนื้อหาที่ทรงให้การปรึกษา มีเหตุผลประกอบเมื่อพิจารณาตามจะเห็นได้จริง พร้อมทั้งให้การปรึกษาเฉพาะในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น</p>
เปิดใจละปล่อยวาง	เพื่อให้พระสงฆ์สังเกตสภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์ของตนเองด้วยการทบทวนตนเองในรูปแบบการปรึกษา	ตามปกติปุถุชนนั้นอวิชชา ตัณหา อุปาทานย่อมคอยครอบงำเคลือบแฝงจิตใจกำบังปัญญาและเป็นตัวชักนำเอากิเลสต่างๆ ไปขัดและให้เห็นผิดไปจากความจริง พร้อมทั้งเหนียวรั้งติดข้องอยู่กับเครื่องผูกต่างๆ เมื่ออวิชชา ตัณหา อุปาทาน ดับหายไปแล้ว ก็เกิดปัญญาเป็นวิฆาสะว่างแจ้งขึ้น มองเห็นสิ่งทั้งหลายคือโลกและชีวิตถูกต้องชัดเจนตามที่มันเป็นจริง ไม่ใช่ตามที่อยากให้เป็นหรือตามอำนาจของสิ่งเคลือบ	

		<p>แฝงกำบังอยู่ การมองเห็นและการรับรู้ต่อโลกและชีวิต ก็เปลี่ยนไป ความรู้สึกและท่าทีต่อสิ่งต่างๆ ก็เปลี่ยนไป ทำให้บุคลิกภาพเปลี่ยนไปด้วย สิ่งที่ปรากฏอยู่แต่ไม่รู้ไม่เห็น เพราะไปหลงอยู่กับสิ่งอื่น ก็ได้รู้ได้เห็นขึ้น เกิดเป็นความรู้เห็นสิ่งใหม่ๆ จิตใจเปิดเผยกว้างขวางปลอดโปร่งโล่ง เป็นอิสระ เป็นภาวะที่แจ่มใส สะอาด สว่าง สงบ ละเอียดอ่อน ประณีต ลึกซึ้ง^{๓๘}</p> <p>สภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์ เกิดจากใจที่มีความยึดมั่นว่าเราของเรา มีชอบ และไม่ชอบ ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้กลมกลืนกับเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า เนื่องจากจิตใจถูกจองจำในกรงแคบๆ ของกรอบความคิดความเชื่อนั้นๆ เมื่อมีความยึดมั่นย่อมต้องมีความปรารถนาที่จะรักษาความยึดมั่นในระบบความเชื่อ และตอบสนองความต้องการต่างๆ ของตน สิ่งไหนตอบสนองไม่ได้ก็นำไปสู่ความรู้สึกทำลาย อยากให้สูญหาย จิตใจจึงถูกทับถมด้วยตนและความยึดมั่นแห่งตน กลายเป็นกรงขังที่ทับถมจิตใจ จนทำให้มองไม่เห็นความจริงแท้ของชีวิต^{๓๙} (โสริช โปธิแก้ว, ๒๕๔๗: ๔๕-๔๙) トラบไตที่มนุษย์ยังคงมีความยึดมั่นถึอมัน ก็จะต้องประสบพบเจอกับความปรารถนาที่ไม่สมหวัง การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจและการประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา^{๔๐} (พุทธทาส อินทปัญโญ, ๒๕๕๔: ๑๕๐-๑๕๓) สิ่งเหล่านี้ย่อมนำมาซึ่งใจที่บีบคั้น ปั่นป่วน วุ่นวาย สับสน เศร้าหมอง หวาดกลัว หงุดหงิด ท้อแท้ วิตกกังวล เปื่อหน่ายผิดหวัง ซึ่งก็คือใจที่เป็นทุกข์ เพราะใจไม่สามารถทนอยู่ในภาวะที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอันไม่พึงประสงค์นี้ได้</p>
--	--	---

^{๓๘} พระธรรมปิฎก, (ป. อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๒๙๐.

^{๓๙} โสริช โปธิแก้ว. ๒๕๔๗. Personal Growth and Counseling Group: A Buddhist Perspective. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา).

^{๔๐} พุทธทาส อินทปัญโญ. ๒๕๕๔. อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคต้น. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ.

หลักการที่พระพุทธเจ้าใช้ในการศึกษาจะพิจารณาองค์ประกอบอื่น ๆ รวมด้วย เพราะมนุษย์ปุถุชนทั่วไปที่ยังไม่บรรลุนิพพานถึงขั้นเป็นพระอรหันต์ก็ยังมีกิเลส แปรผันไปตามจริต ดังนั้นจึงต้องพิจารณาว่าการศึกษานั้นๆ จะบรรลุผลได้ก็ต่อเมื่อผู้รับคำศึกษามีใจเปิดกว้างพอที่จะรับคำปรึกษาหรือต้องอาศัยเวลา อาศัยบุคคลอื่น และความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้นเพื่อให้ผู้ฟังเข้าใจ แต่อย่างไรก็ตาม สิ่งที่พระพุทธองค์ถือเป็นสำคัญที่สุด คือ วาจาสุภาสิต พระพุทธองค์ไม่ทรงสรรเสริญ วาจาที่ไม่จริง วาจาที่ก่อให้เกิดโทษแก่ผู้อื่น แม้ผู้พูดจะพูดได้ไพเราะอ่อนหวานโดยอุบายอันแยบคายมากมายจนทำให้คนอื่นเชื่อในถ้อยคำของตนได้ก็ตาม ก็ผู้พูดเพียงคำเดียวที่ประกอบด้วยประโยชน์ ทำให้จิตใจของผู้สวดสงบไม่ได้ ดังที่ปรากฏใน ขุททกนิกาย ธรรมบทว่า “คำพูดที่เหลวไหลไร้ประโยชน์ตั้งพันคำ ก็ผู้พูดที่มีประโยชน์เพียงคำเดียวไม่ได้ เพราะฟังแล้วทำให้จิตใจสงบ”^{๔๑}

การศึกษาเกี่ยวข้องกับสิ่งที่สำคัญ ๓ ประการ เป็นอย่างน้อย คือ (๑) บุคคลที่มีความยุ่งยากลำบากใจ หรือผู้ป่วย (๒) บุคคลที่คอยให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่มีความยุ่งยากใจ หรือพระสงฆ์ผู้ให้การบรรเทาทุกข์ทางจิตใจ (๓) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยและพระสงฆ์ผู้ให้การบรรเทาทุกข์ทางจิตใจแนวทางการเยียวยาจิตใจจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในจิตใจผู้ป่วยได้มากหรือน้อย สิ่งที่สำคัญอยู่ที่พระสงฆ์มีวิธีการต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มาขอรับการปรึกษาซึ่งทักษะและเทคนิคดังกล่าวมีความสำคัญต่อกระบวนการการศึกษาเป็นอย่างมาก

จากกรณีศึกษาจะเห็นว่าพระพุทธเจ้าทรง (๑) เลือกกาลในการสอน เช่น นางกิสสาโคตมีเมื่อกำลังอยู่ในห้วงทุกข์ พระพุทธเจ้าก็จะไม่บอกความจริงในทันที แต่ให้เวลานางเรียนรู้จากการไปทำกิจกรรมบางอย่าง (๒) ทรงรู้จักบุคคลที่สอน เช่น กรณีนางวิสาขา ซึ่งสามารถตรัสให้คิดได้ด้วยตนเอง และ กรณีนางปฐาจารา ซึ่งทรงรู้โดยช่วยพระญาณว่าพระองค์เป็นผู้เดียวที่ช่วยให้นางพ้นทุกข์ได้ (๓) มีวิธีการศึกษาที่แสดงให้เห็นสังขธรรมด้วยการแสดงให้เห็นจากการปฏิบัติ เช่น กรณีนางกิสสาโคตมีที่ให้ไปหาแม่ลัดพันธุ์ฝึกกาดจากบ้านที่ไม่เคยมีคนตาย จนกระทั่งนางบรรลุสังขธรรม พระพุทธองค์ทรงให้การปรึกษาแต่เรื่องที่เป็นจริง มีประโยชน์ มีความเข้าใจในสิ่งที่ทรงให้การปรึกษาเป็นอย่างดีมีเมตตาจิตเป็นที่ตั้งไม่หวังผลตอบแทน พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีให้ผู้มาขอรับการปรึกษา มีความเป็นกันเองเพื่อให้เกิดความสบายใจที่ได้พบเจอ ท้ายสุดทรงมีหลักการและวิธีการปรึกษาที่ดีเยี่ยม ทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถจัดการกับความทุกข์ได้ด้วยตัวเองโดยมีพระองค์เป็นกัลยาณมิตร ถือเป็นผลสรุปในการปรึกษาของพระองค์ในแต่ละครั้ง

วิธีการแสดงธรรมของพระพุทธองค์เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา หรือความทุกข์ ให้สามารถข้ามพ้นจากทุกข์ได้ด้วยมีพระองค์เป็นกัลยาณมิตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เพื่อปลดเปลื้องความเขลา หรือความมืดมัว เพื่อปลดเปลื้องความประมาท เพื่อปลดเปลื้องความเกียจคร้าน และเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ ต้องประกอบไปด้วยวิธีการทั้ง ๔ ประการ ดังกล่าวมานี้ คือ ชี้ให้ชัด ชวนให้ปฏิบัติ ใ้เราให้กล้า ปลุกให้เร้าเริง หรือ แจ่มแจ้ง จูงใจ แก่ลัวกล้า เร้าเริง พุทธวิธีในการสอนของพระพุทธเจ้านั้น พระองค์ทรงใช้รูปแบบที่ต่างกัน เพื่อความสะดวกต่อการทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการสอนพุทธธรรมของพระพุทธองค์ เบื้องต้นได้ทรงกำหนดรู้จากตัวของบุคคล ที่กำลังรับฟังการสนทนา ถ้าหากว่าบุคคลมีระดับสติปัญญาน้อย พระองค์ก็จะใช้วิธีสอนธรรมอีกรูปแบบหนึ่ง ถ้าผู้มี

^{๔๑} ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๐๑/๓๕, ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๐๑/๖๑.

สติปัญญาแก่กล้าแล้วก็จะปรับใช้วิถีอื่น นอกจากนั้นพระพุทธเจ้าทรงมีหลักในการสอนที่หลากหลาย ด้วยวิธีการของพระพุทธองค์นับเป็นศิลปะแห่งการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้ค้นพบ รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ และพัฒนาตนเอง เป็นการแสดงออกถึงความห่วงใย ความเอื้ออาทร ความเอาใจใส่ ความเมตตา ปราณี การช่วยเหลือเกื้อกูลอย่างบริสุทธิ์ใจ การร่วมรับรู้ทุกข์ การเป็นที่ระบายนทุกข์ การช่วยเหลือให้มนุษย์สามารถช่วยตนเอง และพึ่งพาตนเองได้

สภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์ เกิดจากใจที่มีความยึดมั่นว่าเรา ของเรา มีชอบ และไม่ชอบ ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้กลมกลืนกับเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า เนื่องจากจิตใจถูกจองจำใน กรงแคบๆ ของกรอบความคิดความเชื่อนั้นๆ เมื่อมีความยึดมั่นย่อมต้องมีความปรารถนาที่จะรักษา ความยึดมั่นในระบบความเชื่อ และตอบสนองความต้องการต่างๆ ของตน สิ่งไหนตอบสนองไม่ได้ก็นำไปสู่ความรู้สึกทำลาย อยากให้สูญหาย จิตใจจึงถูกทับถมด้วยตนและความยึดมั่นแห่งตนกลายเป็น กรงขังที่ทับถมจิตใจ จนทำให้มองไม่เห็นความจริงแท้ของชีวิต^๒ (โสริช โปธิแก้ว, ๒๕๔๗: ๔๕-๔๙) トラบใดที่มนุษย์ยังคงมีความยึดมั่นถึมั่น ก็จะต้องประสบพบเจอกับความปรารถนาที่ไม่สมหวัง การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจและการประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา^๓ (พุทธทาส อินทปัญโญ, ๒๕๕๔: ๑๕๐-๑๕๓) สิ่งเหล่านี้ย่อมนำมาซึ่งใจที่บีบคั้น ปีนป่วนวุ่นวาย สับสน เศร้าหมอง หวาดกลัว หงุดหงิด ท้อแท้ วิตกกังวล เปื่อหน่ายผิดหวัง ซึ่งก็คือใจที่เป็นทุกข์ เพราะใจไม่สามารถทนอยู่ในภาวะที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอันไม่พึงประสงค์นี้ได้

ทุกข์ หรือ ทุกข์ เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา แปลว่าทนอยู่ในสภาพเดิมได้ยาก โดยทั่วไปหมายถึง **สังขาร** ทั้งปวง อันได้แก่ **ขันธ ๕** ซึ่งเป็นที่ตั้งของกองทุกข์ ในทางพระพุทธศาสนา การกำหนดทุกข์ถือเป็นกิจใน**อริยสัจ ๔** ที่ชาวพุทธต้องทำเพื่อละและปล่อยวางในลำดับต่อไปในกิจทั้งสี่ ในอริยสัจ อันได้แก่ รู้ทุกข์ เพื่อค้นหาสาเหตุในการดับทุกข์ (**สมุทัย**) แล้วจึงตั้งจุดมุ่งหมายในการดับทุกข์ (**นิโรธ**) และดำเนินตามเส้นทางสู่ความดับทุกข์ (**มรรค**) คือสละ ละ ปล่อยวาง ไม่ยึดติดในใจด้วยอำนาจกิเลส

ทุกข์ ได้แก่ ซาติ ขรา มรณะ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากของรัก ความปรารถนาไม่สมหวัง โดยย่อว่า อุปาทานขันธ ๕ (ขันธ ๕ ที่ยึดไว้ด้วยอุปาทาน) เป็นทุกข์พูดอีกนัยหนึ่ง คือภาวะที่แฝงด้วยความกดดัน บีบคั้น ขัดแย้ง ขัดข้อง มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์อยู่ในตัว ทั้งที่เกิดเป็นปัญหาขึ้นแล้ว และที่อาจเกิดเป็นปัญหาขึ้นมา เมื่อใดเมื่อหนึ่งในรูปใดรูปหนึ่งแก่ผู้ที่ยึดมั่นไว้ด้วยอุปาทาน หน้าที่ต่อทุกข์ คือการกำหนดรู้ หรือทำความเข้าใจ ให้มองเห็นความหมายและขอบเขตโดยชัดเจน เพื่อการดำเนินการขั้นต่อไปจะพึงเป็นไปได้ และตรงปัญหา

ทุกข์สมุทัย เรียกสั้น ๆ ว่า สมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ได้แก่ ตัณหา ที่ทำให้เกิดภพใหม่ ประกอบด้วยความเพติดเพลินและความติดใจ คอยแสหากความเพติดเพลินใหม่ ๆ เรื่อย ๆ มี ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา พูดอีกนัยหนึ่ง คือ ความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้งโดยอาการ

^๒ โสริช โปธิแก้ว, ๒๕๔๗. Personal Growth and Counseling Group: A Buddhist Perspective. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา).

^๓ พุทธทาส อินทปัญโญ, ๒๕๕๔. อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคต้น. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ.

ซึ่งมีเราที่จะได้จะเป็นจะไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความกลัว ความติดข้องในรูปใดรูปหนึ่งอยู่ตลอดเวลา ไม่ปลอดโปร่ง เป็นอิสระ หน้าที่ต่อสมุทัยคือ ละเสีย ทำให้หมดไปเสีย

ทุกข์นิโรธ เรียกสั้น ๆ ว่า นิโรธ (ความดับทุกข์) ได้แก่การที่ค้นหาดับไปโดยไม่เหลือ ด้วยการคลายออก การสละเสียได้ สลัดออก พ้นไปได้ ไม่พัวพัน พุดอีกนัยหนึ่ง ภาวะที่ไม่มีความทุกข์เหลืออยู่ เพราะหมดค้นหา ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความกลัว และความติดข้องใด ๆ ทั้งสิ้น มีแต่ภาวะที่บริสุทธิ์ เป็นอิสระ สงบ ปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบาน หน้าที่ต่อนิโรธคือ ทำให้แจ้ง ทำให้สำเร็จ ทำให้เกิดมีเป็นจริงขึ้นมาหรือ บรรลุถึงทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์) เรียกสั้น ๆ ว่า มรรคได้แก่ทางประเสริฐมีองค์ประกอบ ๘ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ หน้าที่ต่อมรรค คือ ฝีกอบรม หรือปฏิบัติ

ทุกข์สรรพสิ่งที่เกิดขึ้นและดับลงนั้นย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัย แต่ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ เพราะคนเราเข้าไปยึดมั่นในชั้น ๕ ด้วยค้นหาและอวิชชาเป็นเหตุจึงเป็นทุกข์รำไป ร่างกายอันประกอบด้วยชั้น ๕ จึงทำให้ ได้รับความทุกข์เหมือนกันเพราะชั้น ๕ ต้องตกอยู่ในภาวะของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสเปรียบเทียบ ชั้น ๕ ไว้ว่า “รูปเปรียบเหมือนกลุ่มฟองน้ำ เวทนาเปรียบเหมือนฟองน้ำ สัญญาเปรียบเหมือนพยับแดด สังขารเปรียบเหมือนต้นกล้วย วิญญาณเปรียบเหมือนมายากล”^{๔๔} ลักษณะแท้จริงของชั้น ๕ ไม่มีสิ่งที่เที่ยงแท้หรือ คงทนถาวร และตกอยู่ในสภาพบีบคั้นทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลงและดับไปตามเหตุปัจจัยไม่อยู่ในอำนาจบังคับของใครและไม่มีสาระตัวตนแท้จริง ดังนั้นการยึดมั่นชั้น ๕ จึงเป็นทุกข์ สภาวะดังกล่าวนี้จะปรากฏแก่มนุษย์ทุกรูปนามตราบเท่าที่ยังมีความยึดมั่นอยู่ด้วยเหตุนี้ความทุกข์ของมนุษย์จึงเป็นสังขธรรมสากล พระพุทธเจ้าไม่ได้มองโลกในแง่เดียวจะทุกข์ก็ไม่ใช่จะสุขก็ไม่ใช่ แต่มองทั้งร้ายและดี ทั้งเป็นคุณและเป็นโทษ ในบุพเพสัมโพธิสูตร พระพุทธองค์ตรัสว่า “... สภาวะที่สุขโสมนัสสาตัยโลกเกิดขึ้นนี้ เป็นคุณในโลก สภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา เป็นโทษในโลก เรายังไม่รู้คุณของโลกโดยความเป็นคุณ โทษโดยความเป็นโทษ เรายังไม่ปฏิญาณตนว่า เป็นผู้ตรัสรู้บุตรสัมาสัมโพธิญาณในโลก...”^{๔๕} อริยสังข์จึงเป็นเส้นทางสายเดียวอันประเสริฐ ที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ ด้วยการปฏิบัติ แล้วนำมาเปิดเผย เพื่อแก้ไขปัญหาคความทุกข์ที่มวลมนุษย์กำลังประสบอยู่ในการดำรงชีวิตได้อย่างแท้จริง ดังที่พระองค์ตรัสว่า

เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดอริยสังข์ ๔ ประการ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้ อริยสังข์ ๔ ประการ คือ

๑. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขอริยสังข์ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้

๒. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขสมุทัยอริยสังข์ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้

^{๔๔} ส. ข. (ไทย) ๑๗/๙๕/๑๘๐.

^{๔๕} อ. ต. ก. (ไทย) ๒๐/๑๐๔/๓๔๘.

๓. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขนิโรธอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้

๔. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลาย เราและเธอทั้งหลายได้รู้แจ้งแทงตลอดทุกขอริยสัจ. . . เราและเธอทั้งหลายได้รู้แจ้งแทงตลอดทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายถอนภวตัณหาได้แล้วภวเนตติ^{๕๖} ลึนไปแล้วบัดนี้ภพใหม่ไม่มีอีก ... ^{๕๗} ตามปกติปุถุชนนั้นอวิชา ตัณหาอุปาทานย่อมคอยครอบงำเคลือบแฝงจิตใจกำบังปัญญาและเป็นตัวชักนำเอากิเลสต่างๆ ไปขัดและให้เห็นผิดไปจากความจริง พร้อมทั้งเหนียวรั้งติดข้องอยู่กับเครื่องผูกต่างๆ เมื่ออวิชาตัณหา อุปาทานดับหายไปแล้ว ก็เกิดปัญญาเป็นวิชชาสว่างแจ้งขึ้น มองเห็นสิ่งทั้งหลายคือโลกและชีวิตถูกต้องชัดเจนตามที่มันเป็นจริง ไม่ใช่ตามที่อยากให้มันเป็นหรือตามอำนาจของสิ่งเคลือบแฝงกำบังอยู่ การมองเห็นและการรับรู้ต่อโลกและชีวิตก็เปลี่ยนไป ความรู้สึกและท่าทีต่อสิ่งต่างๆ ก็เปลี่ยนไป ทำให้บุคลิกภาพเปลี่ยนไปด้วย สิ่งที่ปรากฏอยู่แต่ไม่รู้ไม่เห็น เพราะไปหลงอยู่กับสิ่งอื่น ก็ได้รู้ได้เห็นขึ้น เกิดเป็นความรู้เห็นสิ่งใหม่ๆ จิตใจเปิดเผยกว้างขวางปลอดโปร่งโล่ง เป็นอิสระ เป็นภาวะที่แจ่มใส สะอาด สว่าง สงบ ละเอียดย่อน ประณีต ลึกซึ้ง^{๕๘}

พระพุทธองค์ในบทบาทผู้ให้การปรึกษา สุขีพ ปุญญาอนุภาพ ได้ให้กล่าวถึง พระพุทธองค์ว่า ทรงเป็นผู้ “ตรัสรู้” คือรู้ประจักษ์ความจริงอันเป็นเหตุให้พ้นความทุกข์ทั้งปวง โดยการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ต้องอาศัยความพากเพียรพยายามอย่าง ยิ่งยวดและมีน้ำพระทัยเด็ดเดี่ยวไม่ท้อถอยจึงจะประสบความสำเร็จ^{๕๙} การที่มนุษย์คนหนึ่งมีความ พากเพียรพยายามในการสร้างคุณงามความดี จนประสบผลแห่งความเพียร แล้วสั่งสอนชาวโลกตาม ความจริงที่ค้นพบคือพ้นทุกข์นั้น ย่อมแสดงให้เห็นว่าเป็นเรื่องที่มีเหตุผล และเป็นตัวอย่างแห่งบุคคล ผู้ก่อสร้างตนด้วยความเข้มแข็งอดทน กล้าเสียสละเพื่ออุดมคติที่สูงส่ง เป็นเหตุจูงใจให้ทุกคนไม่ทอดอาลัยปล่อยชีวิตไปตามบุญตามกรรม แต่เป็นตัวอย่างที่คนอื่น ๆ อาจปฏิบัติตามได้เพราะพระองค์ ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณต่อมนุษย์ในทุกระดับชั้น ทรงเป็น “อนุตตโร ปุริสทัมมสารถิ” แปลว่า สารถิ ผู้ฝึกบุรุษที่ฝึกได้ ไม่มีใครยิ่งกว่าและในตลอดพระชนม์ชีพของพระพุทธองค์ๆ ไม่ใช่เป็นครูผู้สอน อย่างเดียวแต่เป็นนักจิตวิทยาผู้ให้การปรึกษาที่ช่วยเหลือผู้คนที่พ้นจากความทุกข์ทั้งปวงด้วย^{๖๐}

การศึกษาแนวพุทธถือเป็นวิธีแบบตะวันออก เป็นการให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหา หรือมีความทุกข์ที่ไม่สามารถเข้าใจ และรู้วิธีการแก้ไขได้ด้วยตนเองจึงหวังพึ่งผู้ที่มีความรู้ มีความชำนาญใน

^{๕๖} ภวเนตติ หมายถึงตัณหานำ ไปสู่ภพ ตัณหาประจวบเชิงอกซึ่งสามารถนำสัตว์ออกจากภพไปสู่ภพ (ที.ม.อ. ๑๕๕/๑๔๔; อง. จตกก.อ. ๒/๑/๒๗๙)

^{๕๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๕/๙๙; ดูเทียบ วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๗/๑๐๓ - ๑๐๔; ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๑/๖๐๕.

^{๕๘} พระธรรมปิฎก, (ป. อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๒๙๐.

^{๕๙} สุขีพ ปุญญาอนุภาพ, **คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พิมพ์ลักษณ์, ๒๕๔๑). หน้า ๓.

^{๖๐} Padmasiri De Silva, **An Introduction to Buddhist Psychology and Counseling**, Fourth edition (London : Palgrave Macmillian, 2015), p 121.

ด้านการช่วยเหลือดังกล่าว อย่างเช่น ในส่วนของพระพุทธเจ้าที่ทรงให้การปรึกษา และสัมฤทธิ์ผลเป็นอย่างดี ดังที่มีกรณีตัวอย่างอยู่มากมายดังปรากฏในพระไตรปิฎก^{๕๑} หลักการที่พระพุทธเจ้าใช้ในการปรึกษาจะเน้นหนักไปที่การพูดความจริง โดยพิจารณาองค์ประกอบอื่นๆร่วมด้วย เพราะมนุษย์ปุถุชนทั่วไปที่ยังไม่บรรลุนิพพานถึงขั้นเป็นพระอรหันต์ก็ยังมีกิเลส แปรผันไปตามจริต ดังนั้นจึงต้องพิจารณาว่าการปรึกษานั้นๆ จะบรรลุผลได้ก็ต่อเมื่อผู้รับคำปรึกษามีใจเปิดกว้างพอที่จะรับคำปรึกษาหรือไม่ โดยเฉพาะหากเป็นชาวร้ายหรือชาวไม่ดี ก็อาจจะต้องค่อยๆปรับให้ผู้รับฟังมีความเปิดใจมากพอที่จะรับฟัง หรือต้องอาศัยเวลา อาศัยบุคคลอื่น และความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้นเพื่อให้ผู้ฟังไว้วางใจ

นักการศึกษาแนวพุทธอีกหลายท่านที่ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายการปรึกษาไม่เพียงแต่แก้ไขปัญหาเยียวยาทุกข์เท่านั้น แต่มุ่งให้มีความสุขที่ยั่งยืนด้วย ดังเช่น โสรีช โภธิแก้ว กล่าวไว้ว่าจุดมุ่งหมายการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมี ๒ ประเด็นคือ

(๑) เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเป็น การแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา เช่น ความผิดหวัง ความเสียใจ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯ เป็นความทุกข์ใจที่หนัก ซึ่งเกิดจากความไม่สอดคล้องกับความต้องการของตน และ

(๒) เพื่อช่วยเพิ่มพูนภาวะจิตที่เป็นกุศลให้กับผู้มาปรึกษา ให้จิตใจมีกำลังที่จะดำรงอยู่ในฝ่ายกุศลมากขึ้น สามารถจัดการชีวิตอยู่กับความจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และนำพาชีวิตไปสู่หนทางที่เป็นโทษน้อยลง^{๕๒}

วิชชุดา ฐิติโชติรัตนากล่าวว่า การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาผู้มีการเจริญปัญญาและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร นำหลักธรรม และองค์ธรรมอริยสัจ ๔ มาช่วยเหลือแก้ไขปัญหาคือทุกข์ที่มีทุกข์ภายในใจ ให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักรู้ถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม ด้วยวิธีการสนทนาสื่อสารปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้มาปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เพื่อเอื้อให้ผู้มาปรึกษาสามารถเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและใช้ปัญญาไตร่ตรองจนเข้าใจสาเหตุของทุกข์ ตลอดจนสามารถพัฒนาตนให้ถึงพร้อมในไตรสิกขาทั้งด้าน ความคิด พฤติกรรมและอารมณ์ความรู้สึก สามารถคุ้มครองชีวิตตนเองให้ไปสู่ หนทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์^{๕๓}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ทัศนะไว้ว่า การปรึกษาเป็นการแนะแนว ที่จะให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตนเองได้ โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตนเองได้ไม่เต็มที่หรือมีระดับการพึ่งตนเองที่ยังไม่สมบูรณ์ จึงต้องการผู้มาชี้แนะให้การปรึกษา เมื่อช่วยตัวเองไม่ได้ก็ต้องมีผู้ช่วยให้

^{๕๑} พระมหากิจการ โชติปณฺโญ, “การศึกษาพุทธวิธีการปรึกษาที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎก”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๖, หน้า ๕๗-๖๗.

^{๕๒} โสรีช โภธิแก้ว, *การสังเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษาเพื่อการพัฒนา รักษาและเยียวยาชีวิตจิตใจ: แนวคิด แนวทาง และประสบการณ์*, หน้า ๑๐-๑๑.

^{๕๓} วิชชุดา ฐิติโชติรัตนากล่าวว่า, “การพัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา” *คุชภินิพนธ์* พุทธศาสตร์คุชภินิพนธ์ สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

พึ่งตนเองได้โดยใช้ภาษา และกิจกรรมเข้ามาช่วยเป็นต้น การช่วยคนให้ช่วยตนเองได้เป็นหน้าที่ของการแนะแนวการศึกษา^{๕๔}

สมพร บุขราทิจ ได้ศึกษาจิตเวชศาสตร์สำหรับประชาชนเกี่ยวกับพุทธวิธีจิตบำบัด สรุปได้ว่าการนำ พระพุทธศาสนา มาใช้ในการทำจิตบำบัด ทำได้สองทาง คือ การศึกษาปฏิบัติธรรมโดยตรง มีเป้าหมาย คือ การบรรลुरुธรรม เข้าถึงภาวะที่จิตสงบ สันทุกข์ และอีกทางหนึ่งนั้น เป็นการนำหลักพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ คือ การค้นหาว่า มีอะไรตกค้างอยู่ในใจบ้าง ขจัดสิ่งตกค้างอันเป็นสิ่งปนเปื้อนออกไปจากใจ เมื่อใจสะอาดมีสิ่งปนเปื้อนน้อยลงเท่าใด การรับรู้โลกการรู้จักชีวิตก็จะ เป็นจริงมากขึ้น สิ่งเร้าต่างๆ ที่เคยทำให้จิตใจ ว้าวุ่น ไม่สงบ ก็ไม่มีอิทธิพลอีกต่อไป เป็นใจที่สงบ เอิบอ๋ม รู้จักโลก รู้จักชีวิตตามที่ เป็นจริง และมีสุขภาพจิตสมบูรณ์^{๕๕}

โสริช โปธิแก้ว ได้ให้ความหมายว่า “Counseling” หมายถึง การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นคำที่ใช้เรียกตัวกระบวนการอันเป็นการปรึกษา การพัฒนา การรักษา หรือการสนับสนุนทางจิตใจ เพื่อให้บุคคลได้ปลดปล่อยตนเองออกจากปัญหาที่กักขังเขาอยู่ในขณะนั้น ดังนั้น คำว่า “จิตวิทยาการปรึกษา” หรือ “Counseling Psychology” จึงหมายถึง ศาสตร์จิตวิทยาที่มุ่งเน้นการพัฒนา การรักษา และการสนับสนุนทางจิตใจ ในรูปแบบของการปรึกษา ซึ่งแสดงถึงกระบวนการแห่งสัมพันธภาพระหว่างผู้เอื้อการรักษา (นักจิตวิทยาการปรึกษา) และผู้เข้าร่วมในการรักษา (ผู้มาปรึกษา) ศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษา เป็นศาสตร์จิตวิทยาที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตน แตกต่างจากศาสตร์จิตวิทยาแบบอื่นซึ่งประยุกต์ไปอธิบายปรากฏการณ์อื่นๆ และคำว่า “Counseling Psychologist” หรือ “Counselor” หรือนักจิตวิทยาการปรึกษา หมายความว่า นักวิชาชีพที่ศึกษาในศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาอย่างเป็นระบบ และได้รับการพัฒนาอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เพื่อจะออกไปดำเนินอาชีพของการเป็นผู้ช่วยเหลือทางด้านจิตใจ^{๕๖}

โสริช โปธิแก้ว ได้กล่าวว่า แม้การพัฒนาตนเองสู่ความเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา ในอนาคตจะมีวิชาเรียนหลากหลายมากมาย แต่ที่เป็นหลักโครงสร้างพื้นฐาน ก็คือ หลักอริยสัจ ๔ การอาศัยหลักอริยสัจ ๔ มาเป็นฐานในการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษานั้น สิ่งที่ทุกคนได้ประโยชน์ไปพร้อมๆ กันก็คือ การยกระดับจิตของตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ที่ถูกความทุกข์ครอบงวนน้อยลง^{๕๗} จิตวิทยาแนวพุทธ เป็นหลักจิตวิทยาอาศัยหลักพุทธธรรมที่เรียกว่า อริยสัจ ๔ ซึ่งครอบคลุมสังขธรรมพื้นฐานของธรรมชาติทั้งปวงเป็นฐานในการทำงาน โดยมีแนวคิดหลักว่า ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องหรือมิจฉาทิฎฐิ ทำให้มีหลักการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ก่อให้เกิดความทุกข์ตามมา ส่วนความ

^{๕๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธศาสตร์กับการแนะแนว**, (กรุงเทพมหานคร: กองทุนวุดฒิธรรมเพื่อการศึกษา และปฏิบัติธรรม, ๒๕๓๔), หน้า ๘.

^{๕๕} สมพร บุขราทิจ, **พุทธวิธีจิตบำบัด**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๔๒), หน้า ๒๗๒-๒๗๓.

^{๕๖} โสริช โปธิแก้ว, “การสงเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา”, เอกสารประกอบการเรียนการสอน สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓. (อัคราเนนา), หน้า ๓.

^{๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๑.

เข้าใจที่ถูกต้องหรือ สัมมาทิฐิจะทำให้มีการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดความสงบสุขในการดำเนินชีวิต

โดยสรุปการปรึกษาแนวพุทธ หมายถึง การปรึกษาโดยกระบวนการให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาโดยผ่านสัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจ เพื่อจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายออกถึงความคับข้องใจไม่สบายใจต่างๆ และผลกระทบภายใต้ความไว้วางใจต่อผู้ให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ลดอาการทางลบต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ความวิตกกังวล เครียดกลัว เสียใจ หมดหวังน้อยใจ ฯลฯ และช่วยให้ได้วิเคราะห์ปัญหาของตนเอง เช่น ปัญหา ครอบครัว ปัญหาการทำงาน ปัญหาสุขภาพ หรือปัญหาการดำเนินชีวิต จากนั้นก็จะเข้าสู่กระบวนการแก้ไขปัญหามาตามความเป็นจริงที่สามารถจะปรับได้เป้าหมายสูงสุดของการปรึกษาคือ การให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จักตนเอง มีสติรู้เท่าทันความคิดอารมณ์และพฤติกรรมได้มี การเจริญขึ้นภายในจิตใจ (internal growth) เข้าใจโลก และชีวิตที่แท้มากขึ้นและปรับตัวให้สามารถอยู่ได้กับ สภาพการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างสมดุลและเหมาะสมมากที่สุด

การมุ่งสอดส่องหารอยแยกอันเป็นรากเหง้าของความทุกข์ ไม่ว่าจะความทุกข์ซึ่งหมายถึงจิตใจที่เกิดความรู้สึกกดดันจะอยู่ในรูปแบบไหนก็ตาม ไม่ว่าจะจะเป็นความเสียใจ ความหงุดหงิด ความผิดหวัง ความกระวนกระวาย ความไม่พอใจ ความเศร้า ความหวาดกลัว หรือความวิตกกังวล ฯลฯ รากเหง้าของความทุกข์ก็มาจากที่เดียวกันทั้งสิ้น รากเหง้าของความทุกข์อยู่ในคำว่า “คาดหวัง” ความคาดหวังเป็นการไม่ลงรอย หรือรอยแยกระหว่างความปรารถนากับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของคน มักจะเป็นไปตามวิถีของมันตามหลักแห่งอิทัปปัจจยตา ไม่ได้เป็นไปตามใจที่ปรารถนาของผู้คน

ประทีป พีชทองกลาง พบว่าจุดมุ่งหมายของพุทธวิธีการปรึกษาของพระพุทธองค์ คือ

(๑) สกัดปัญหา การปรึกษาเพื่อสกัดป้องกันปัญหาโรคทุกข์

(๒) เยียวยาคนทุกข์ การเยียวยาคนที่มึปัญหาโรคทุกข์ พระพุทธองค์ทรงให้การปรึกษาเพื่อช่วยเหลือแก่บุคคลให้รู้จักตนเอง และพยายามช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง แก้ไขโรคทุกข์ด้วยสติปัญญาของตน รู้จักต้นตอของโรคทุกข์ และแก้ไขโรคทุกข์ได้ด้วยตนเองสามารถพัฒนาตนเองไปสู่เส้นทางชีวิตที่เหมาะสม

(๓) เพิ่มสุขยั่งยืน พระพุทธองค์ให้การปรึกษาเพื่อมุ่งพัฒนาความคิดของบุคคลนั้นๆ เป็นสำคัญ ไม่ยึดติดกับลักษณะภายนอก ซึ่งพระองค์มองเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นทุกข์ เป็นข้าศึกต่อความสงบของจิตใจ นอกจากนั้น พระพุทธองค์ยังทรงให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะของบุคคลแบบองค์รวมทั้ง ๔ ด้าน คือ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ^{๕๘}

ในการแสดงธรรมของพระพุทธองค์นั้นไม่มีพิธีรีตองแต่อย่างใด เพราะแท้จริงแล้ว การแสดงธรรม คือ การสนทนากับคนๆ หนึ่ง หรือหมู่หนึ่ง โดยพระพุทธองค์ทรงอธิบายความ ย้อนถาม เมื่อควรย้อน ยอมให้ค้านเมื่อสงสัย ทรงชี้แจงพร้อมด้วยตัวอย่างเปรียบเทียบ และพูดสะกิดใจให้เขาได้ใคร่ครวญ ทำให้บุคคลมีสติเห็นแนวทางดับทุกข์ และปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง การแสดงธรรมของพระพุทธองค์ไพเราะในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด^{๕๙} การแสดงธรรมจึงมีคุณลักษณะตรง

^{๕๘} ประทีป พีชทองกลาง, “รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร”, หน้า ๒๐๖.

^{๕๙} พุทธทาสภิกขุ, ตามรอยพระอรหันต์, (ราชบุรี : ธรรมคานิยม, ๒๕๓๐), หน้า ๑๑๑-๑๑๒.

กับการศึกษาดังกล่าวมาแล้วข้างต้น เพราะการแสดงธรรม หรือเทศนา เป็นกระบวนการชี้ทางเพื่อช่วยเหลือมนุษยชาติทั้งหลาย ให้มีดวงตาเห็นธรรม เห็นทุกข์ และแนวทางในการดับทุกข์ แก้ปัญหา บรรลุสู่ความสุข สงบ และสว่างแห่งชีวิต

เมื่อพิจารณาในส่วนต่างๆ โดยรวมสามารถสรุปลักษณะสำคัญซึ่งมีความสอดคล้องกันการ สอนได้ดังนี้ คือ (๑) ทรงสอนสิ่งที่จริง และเป็นประโยชน์แก่ผู้ฟัง (๒) ทรงรู้เข้าใจสิ่งที่สอนอย่างถ่องแท้ สมบูรณ์ (๓) ทรงสอนด้วยเมตตามุ่งประโยชน์แก่ผู้เข้ารับคำสอนเป็นที่ตั้ง ไม่หวังผลตอบแทน (๔) ทรงทำได้จริงอย่างที่สอน อันเป็นตัวอย่างที่ดี (๕) ทรงมีบุคลิกภาพโน้มน้าวจิตใจให้เข้าใจลึกซึ้งสนิท สนม และพึงพอใจได้ความสุข (๖) ทรงมีหลักการ และวิธีการสอน ที่ยอดเยี่ยม^{๖๐}

การให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหา หรือมีความทุกข์ที่ไม่สามารถเข้าใจ และรู้วิธีการแก้ไขได้ ด้วยตนเองจึงหวังให้ผู้ที่มีความรู้ มีความชำนาญในด้านการช่วยเหลือ ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้า ทรงให้การปรึกษาและสัมฤทธิ์ผลเป็นอย่างดี ดังที่มีกรณีตัวอย่างอยู่มากมายดังปรากฏใน พระไตรปิฎก^{๖๑} หลักการที่พระพุทธเจ้าใช้จะเน้นหนักไปที่การพูดความจริง โดยพิจารณาถึงผู้ฟังหรือผู้ ที่พระองค์ทรงสนทนาด้วยเป็นหลัก และมีองค์ประกอบอื่นๆร่วมด้วย เพราะมนุษย์ปุถุชนทั่วไปที่ยังไม่ บรรลุธรรมถึงขั้นเป็นพระอรหันต์ก็ยังมีกิเลส แปรผันไปตามจริต ดังนั้นจึงต้องพิจารณาว่าการ ปรึกษานั้นๆ จะบรรลุผลได้ก็ต่อเมื่อผู้รับคำปรึกษามีใจเปิดกว้างพอที่จะรับคำปรึกษาหรือไม่ อาจจะ ต้องค่อยๆปรับให้ผู้รับฟังมีความเปิดใจมากพอที่จะรับฟัง หรือต้องอาศัยเวลา อาศัยบุคคลอื่น และ ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้นเพื่อให้ผู้ฟังไว้วางใจ หลักสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ในเทศนา มีอยู่ ๔ ประเภทคือ^{๖๒}

๑. สันทัสสนา ชี้แจงให้ชัดเจน เป็นขั้นตอนของการแจกแจงเรื่องที่สอน แสดงเหตุและผล ให้ชัดเจน ผู้ฟังเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง คือ จะสอนอะไรก็ชี้แจงจำแนกแยกแยะอธิบายและแสดงเหตุผล ให้ชัดเจน จนผู้ฟังเข้าใจแจ่มแจ้งเห็นจริงในสิ่งที่สอน ดุจชี้ให้เห็นด้วยตาตัวเอง ในแต่ละครั้งที่ พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมจบลง จะมีคำสรรเสริญจากผู้ฟังธรรมในตอนท้ายว่า ภาสิตของพระองค์ แจ่มแจ้งนัก ภาสิตของพระองค์แจ่มแจ้งนัก พระองค์ทรงประกาศธรรมโดยอเนกปริยาย เปรียบ เหมือนหยางของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่คนหลงทาง หรือส่องประทีปในที่มืดด้วยคิดว่า ผู้มี จักซุกจักเห็นรูปได้^{๖๓}

๒. สมาทปนา การโน้มน้าวจิตใจให้ผู้ฟังอยากปฏิบัติตาม เป็นการบรรยายชี้ให้ผู้ฟังเห็น คุณค่า และความสำคัญของเรื่องที่สอน จนเกิดความอยากที่จะฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญ คือ ชวน ให้อยากรับเอาไปปฏิบัติ คือ สิ่งใดควรปฏิบัติหรือหัดทำก็แนะนำบรรยายให้ซาบซึ้งในคุณค่า มองเห็น

^{๖๐} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), **พุทธวิธีในการสอน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธ ธรรม, ๒๕๔๒), หน้า ๓๑-๓๒.

^{๖๑} พระมหาภิจักร จิตปณฺโญ, “การศึกษาพุทธวิธีการศึกษาที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎก”, **วิทยานพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๖, หน้า ๕๗-๖๗.

^{๖๒} พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๑๕๘.

^{๖๓} ที.สี. (บาลี) ๙/๒๕๐/๘๕, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๕๐/๘๕.

ความสำคัญที่จะต้องฝึกฝนบำเพ็ญ จนเกิดยอมรับ อายากลมมือทำหรือนำไปปฏิบัติ คนผู้ฟังธรรมจาก พระพุทธเจ้าแล้ว มีจิตคล้อยตามพระธรรมเทศนา เกิดอุตสาหะอยากปฏิบัติตามในสิ่งที่พระองค์ทรง แสดง เช่น คนผู้ได้ฟังทานกถา คือวาจาเป็นเครื่องพรรณนาถึงการให้ทาน พรรณนาถึงอานิสงส์ของ การให้ทานเองและการชักชวนผู้อื่นในการให้ทาน จะทำให้ได้ทั้งโภคสมบัติและบริวารสมบัติ จึง พยายามชวนชวนทำกรรมที่จะยังสมบัติทั้งสองนั้นให้สำเร็จได้

๓. สมุตเตชชา เรายังให้อาจอหาญ แกล้วกล้าเป็นเทคนิคในการกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความ กระตือรือร้น มีกำลังใจที่จะเรียนรู้ กระทำให้สำเร็จ สู้งาน ไม่ย่อท้อ อดทน ไม่กลัวลำบาก คือ เรายัง ให้อาจอหาญแกล้วกล้า คือ ปลุกเร้าใจให้กระตือรือร้นเกิดความอุตสาหะ มีกำลังใจแข็งขันมั่นใจที่จะทำ ให้สำเร็จลงได้ สู้งานไม่หวั่น ไม่กลัวเหนื่อยไม่กลัวยาก คำนี้ถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตาม คำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น พระจกขุपालเถระได้ตั้งจิตอธิษฐาน ที่จะไม่จำวัดตลอดไตรมาสเพื่อ ปฏิบัติกรรมฐาน จนได้บรรลุพระอรหันต์พร้อมกับการแตกสลายของประสาทตา แม้นัยน์ตาของท่าน จะแตกไปแต่ท่านก็ได้ทรงไว้ซึ่งพระพุทธศาสนา^{๖๔}

๔. สัมปหังสนา ปลุกใจให้ผู้เรียนสดชื่นร่าเริง เป็นเทคนิคในการทำให้ผู้เรียนเกิดความชื่น บานโดยชี้ให้เห็นผลดี หรือประโยชน์ที่จะได้รับ และแนวทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จขั้นที่สูงขึ้นไป คือ ปลอดภัยโลมใจให้สดชื่นร่าเริง คือ บำรุงจิตใจให้เข้มแข็งเบิกบาน โดยชี้ให้เห็นผลดีหรือคุณประโยชน์ ที่ จะได้รับ และทางที่จะก้าวหน้าบรรลุผลสำเร็จยิ่งขึ้นไป ทำให้ผู้ฟังมีความหวังและร่าเริงเบิกบานใจ เช่น ในคราวที่พระพุทธเจ้าเสด็จเข้าไปบิณฑบาตที่บ้านของอุทัยพราหมณ์ พราหมณ์ก็เอาข้าวใส่บาตร ถวายแต่พระองค์...ได้ตรัสตอบพราหมณ์เป็นคาถาเล่นคำโดยปฏิภาณ สอดแทรกไปด้วยความร่าเริงใน ธรรม เป็นทำนองเตือนพราหมณ์ไม่ให้ท้อถอย เพราะการกระทำจะให้ผลได้โดยส่วนมากก็ต้องทำ บ่อยๆ^{๖๕}

หลักการสอนหรือลีลาการสอนดังกล่าวข้างต้น ถือเป็นสิ่งสำคัญของพระพุทธองค์ทรงใช้ เริ่มต้นด้วยการชี้แจงในเรื่องที่ทรงตรัสเทศนา พร้อมกับโน้มน้าวจิตใจให้เห็นตามยินดีและปฏิบัติด้วย ความกระตือรือร้น มีเทคนิคต่างๆ ยกตัวอย่างอธิบาย เปรียบเทียบธรรมชาติสิ่งทีใกล้เคียงทำให้ผู้ฟัง เข้าใจง่ายและเกิดความสดชื่นร่าเริง มองเห็นถึงเป้าหมายของชีวิต และสุดท้ายก็สามารถแก้ความทุกข์ และปัญหาของตนเองได้ การแสดงธรรมของพระพุทธองค์ ในแต่ละครั้งนั้น พระองค์ทรงมีเป้าหมายที่ ชัดเจนแน่นอนว่าต้องการที่จะให้เกิดผลในการเรียนรู้ หรือการเปลี่ยนแปลงพัฒนาบุคคลในด้านใด ส่วนมากผู้ที่ได้รับการปรึกษา หรือฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้วมักจะได้บรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่ง เช่น โสตาบัน สกิทาคามี อนาคามี และอรหัตผล เป็นที่สุด คือ การดับกิเลส และความทุกข์ได้อย่าง ลิ้นเชิง นั่นคือการได้บรรลุถึงพระนิพพาน เป็นอุดมการณ์ที่ทุกคนปรารถนา เพราะเป็นสภาพที่ไร้ ปัญหาอย่างถาวร

กระบวนการช่วยเหลือผู้มีความทุกข์มีปัญหา คนที่เจ็บป่วยส่วนใหญ่แล้วจึงไม่ได้มีความ เจ็บป่วยทางร่างกายเท่านั้น แต่ยังมีอาการเจ็บป่วยทางจิตใจอีกด้วย ยิ่งผู้ป่วยระยะสุดท้ายแล้ว ความเจ็บป่วยทางจิตใจเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ทรมานไม่น้อยไปกว่าความเจ็บป่วยทางกายหรืออาจ

^{๖๔} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑/๑๗.

^{๖๕} คุรยละเอียดใน ส.ส. (บาลี) ๑๕/๑๙๘/๒๐๙-๒๑๐, ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๙๘/๒๘๖.

มากกว่าด้วยซ้ำ เพราะสิ่งที่ต้องเผชิญอยู่เบื้องหน้า คือ ความตายและความพลัดพรากจากของรักอย่างสิ้นเชิง ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัว ความวิตกกังวล และความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยวขึ้นมาอย่างรุนแรง อย่างไม่เคยประสบมาก่อนด้วยเหตุนี้ ผู้ป่วยจึงต้องการการดูแลรักษาทางจิตใจไม่น้อยกว่าการรักษาทางร่างกาย เพราะแม้ร่างกายจะเสื่อมถอยลงไปเรื่อยๆ แต่สภาพจิตใจยังมีโอกาสกลับมาดีขึ้นไม่ทุรนทุราย จนเกิดความสงบขึ้นได้แม้กระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต ดังพระพุทธองค์ได้เคยตรัสแก่นกุลปิตาอุบาสกว่า “ขอให้ท่านพิจารณาอย่างนี้ว่า เมื่อกายเรากระสับกระส่าย จิตเราไม่กระสับกระส่าย”^{๖๖} ความเจ็บป่วยในภาวะใกล้ตายแต่ในทางพระพุทธศาสนาสามารถเป็นโอกาสแห่งความหลุดพ้นในทางจิตใจหรือสามารถยกระดับจิตวิญญาณได้ ฉะนั้น ความเจ็บป่วยและภาวะใกล้ตายจึงไม่ได้เป็นสิ่งเลวร้ายและอาจใช้ให้เป็นคุณแก่ผู้เจ็บป่วยได้หากเข้าใจหลักธรรมทางพุทธศาสนาตามโอกาสอันเหมาะสม

การศึกษาโดยกระบวนการให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาโดยผ่านสัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจ เพื่อจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายออกถึงความคับข้องใจไม่สบายใจต่างๆ และผลกระทบภายใต้ความไว้วางใจต่อผู้ให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ลดอารมณ์ทางลบต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ความวิตกกังวลเครียดกลัวเสียใจ หมดหวังน้อยใจ ฯลฯ และช่วยให้ได้วิเคราะห์ปัญหาของตนเอง เช่น ปัญหา ครอบครัว ปัญหาการทำงาน ปัญหาสุขภาพ หรือปัญหาการดำเนินชีวิต จากนั้นก็จะเข้าสู่กระบวนการแก้ไขปัญหามาตาม ความเป็นจริงที่สามารถจะปรับได้ เป้าหมายสูงสุดของ การปรึกษาก็คือ การให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จัก ตนเองมีสติรู้เท่าทันความคิด อารมณ์และพฤติกรรมได้มี การเจริญขึ้นภายในจิตใจ (internal growth) เข้าใจโลก และชีวิตที่แท้มากขึ้นและปรับตัวให้สามารถอยู่ได้กับ สภาพการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างสมดุลและเหมาะสมมากที่สุด

โสริช โปธิแก้ว ได้กล่าวว่า แม้การพัฒนาตนเองสู่ความเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา ในอนาคตจะมีวิชาเรียนหลากหลายมากมาย แต่ที่เป็นหลักโครงสร้างพื้นฐาน ก็คือ หลักอริยสัจ ๔ การอาศัยหลักอริยสัจ ๔ มาเป็นฐานในการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษานั้น สิ่งที่ทุกคนได้ประโยชน์ไปพร้อมๆ กันก็คือ การยกระดับจิตของตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ที่ถูกความทุกข์รบกวนน้อยลง^{๖๗} จิตวิทยาแนวพุทธ เป็นหลักจิตวิทยาอาศัยหลักพุทธธรรมที่เรียกว่า อริยสัจ ๔ ซึ่งครอบคลุมสัจธรรมพื้นฐานของธรรมชาติทั้งปวงเป็นฐานในการทำงาน โดยมีแนวคิดหลักว่า ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องหรือมีจกาทิภูมิจิต ทำให้มีหลักการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ก่อให้เกิดความทุกข์ตามมา ส่วนความเข้าใจที่ถูกต้องหรือ สัมมาทิภูมิจิตจะทำให้มีการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดความสงบสุขในการดำเนินชีวิต

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดยอาศัยหลักอริยสัจ ๔ ที่เรียกว่า กระบวนการ TIR คือ โครงสร้างพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Process of TIR : A Basic Model of Buddhist Counseling and Psychotherapy Process) เป็นกระบวนการที่สามารถทำความเข้าใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มี ๓ ประการ คือ

^{๖๖} คุรยละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑/๒.

^{๖๗} โสริช โปธิแก้ว, “การสงเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา”, หน้า ๔๑.

T มาจากคำว่า Tuning In คำว่า Tuning In หรือการเชื่อมสมาน หมายถึง การที่ นักจิตวิทยาได้ละทิ้งตนเองได้อย่างหมดจด ปรับคลื่นใจ เพื่อที่จะรับรู้กระแสความทุกข์หรือกระแส ความสุข ซึ่งซ่อนอยู่ในเรื่องราวที่ผู้รับการปรึกษาได้นำมาเสนอ มีสภาวะจิตใจของเราที่เปิดกว้างจน เกิดเป็นลักษณะของสัมพันธภาพอ่อนโยนกับสรรพสิ่งที่อยู่ล้อมรอบตัวเราในทุกๆ ขณะซ่อนตัวอยู่ใน กระแสของ Tuning In คือ สภาวะจิตใจที่เรียกว่า สมานัตตา มีความหมายว่า การนำตนเองเข้าไป เชื่อมกับผู้ที่เรายู้อยู่ด้วย หรือกับสิ่งที่อยู่กับเราในแต่ละขณะนั้น คำว่า “สมาน” คือ การเชื่อม คำว่า “อัตตะ” คือ ตนเอง คำว่า “ตา” คือ ภาวะ ดังนั้น “สมานัตตา” จึงคือ ภาวะที่เราเอาตนเองเข้าเชื่อม กับสิ่งที่เราให้ความสนใจในแต่ละขณะนั้นๆ ซ่อนอยู่ในภาวะแห่งสมานัตตา คือ ภาวะแห่งมรรคมืองค์ ๘ เพราะการที่เราจะเชื่อมสมานกับสิ่งใดๆ ได้อย่างตรงที่สุด ชัดที่สุด ลึกที่สุดได้ เราต้องมีความเข้าใจใน ธรรมชาติที่ลึกซึ้งของสรรพสิ่ง หากกล่าวโดยย่อ คือ ความเข้าใจในอริยสัจ ๔ นั้นเอง ที่จะช่วยให้เรา ดำรงตนเองอยู่ได้เป็นเนื้อเดียวกันกับสิ่งต่างๆ จึงสรุปได้ว่า Tuning In เป็นภาวะจิตใจของนักจิตวิทยา การปรึกษาซึ่งแจ่มใสในวิถีแห่งมรรค อย่างน้อยก็ในขณะปฏิบัติงานการปรึกษา ที่จะช่วยให้เขาอยู่ใน กระแสชีวิตจิตใจของผู้รับการปรึกษาได้อย่างสนิท ทั้งการเป็นฝ่ายรับและฝ่ายสนอง ต่อผู้รับการปรึกษาอย่างเป็นเนื้อเดียวกัน^{๒๘}

I มาจากคำว่า Identifying Split หรือพินิจรอยแยก เป็นกิจกรรมที่ทับซ้อนอยู่กับกระแส แห่ง Tuning In โดย Identifying Split คือ การมุ่งสอดส่องหารอยแยกอันเป็นรากเหง้า ของความทุกข์ ไม่ว่าจะความทุกข์ซึ่งหมายถึง จิตใจที่เกิดความรู้สึกกดดันจะอยู่ในรูปแบบไหนก็ตาม ไม่ว่าจะ เป็นความเสียหาย ความหงุดหงิด ความผิดหวัง ความกระวนกระวาย ความไม่พอใจ ความเศร้า ความหวาดกลัว หรือความวิตกกังวล ฯลฯ รากเหง้าของความทุกข์ก็มาจากที่เดียวกันทั้งสิ้น เพื่อให้ ง่ายกับการปฏิบัติงาน นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ จึงอาศัยการสรุปรวบยอดแนวคิดเรื่อง รากเหง้าของความทุกข์อยู่ในคำว่า “คาดหวัง” ความคาดหวังเป็นการไม่ลงรอย หรือรอยแยกระหว่าง ความปรารถนากับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนที่มีมักจะเป็นไปตามวิถีของมันตามหลักแห่ง อิทัปปัจจยตา ไม่ได้เป็นไปตามใจที่ปรารถนาของผู้คน ความคาดหวังของคนอาจจะได้รับการขยาย ความต่อไปว่าเป็นความปรารถนา ความยึดมั่น ความต้องการให้เป็นไปตามใจตน เป็นการถูกรอบงำ ด้วยความเชื่อบางประการ เป็นภาวะจิตใจที่ถูกกักขังอยู่ในที่แคบ เป็นความหลงผิดเพราะเชื่อไปว่า ตนเองมีอำนาจที่จะบงการทุกอย่างให้เป็นไปตามใจปรารถนา ฯลฯ ความคาดหวัง จึงหมายถึงภาวะที่ บุคคลตกไปอยู่ในวงจรปฏิเสธสมุပ္บาท ทำให้เขาถูกขังในวิถีแห่งอวิชชาหรือมิจฉาทิฎฐิ ซึ่งจะกักเขาให้ แยกออกจากความเป็นจริงของชีวิตซึ่งเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตของคนย่อมเกิดขึ้นตามหลักอิทัปปัจจย ตา คือ สิ่งใดจะเกิดก็ล้วนมีปัจจัยทั้งหลายทั้งปวงปรุงให้มันได้เกิดขึ้น ไม่ได้เป็นไปตามใจของบุคคล หนึ่งบุคคลใดเลย ดังนั้น ในการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ คือ การสอดส่อง ค้นหาความคาดหวัง ซึ่งก็คือ ภาวะแห่งรอยแยกระหว่างความปรารถนาของตนกับความเป็นจริงใน

^{๒๘} โสริช โทธิแก้ว, “การสงเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา”, เอกสาร ประกอบการเรียนการสอน สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓ (อัต สำเนา), หน้า ๔๒.

ชีวิต และจะจัดการกับความคาดหวังนั้น ด้วยการนำคนให้เข้าถึงความเป็นจริงของชีวิต เพื่อว่าทุกข้อในเรื่องนั้นของเขาจะได้สูญสลายหายไป^{๖๙}

R มาจากคำว่า Realization หรือการประจักษ์แจ้ง คือ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธได้ช่วยกันคลี่คลายปัญหาของผู้รับการปรึกษา ด้วยการสื่อสารความเข้าใจในหลักความจริงของธรรมชาติของชีวิต เพื่อเติมเต็มช่องว่างระหว่างความคาดหวังกับความจริง ซึ่งเกิดขึ้นในโลกของผู้รับการปรึกษาโดยเปิดเนื้อที่ให้ผู้รับการปรึกษาได้มีส่วนร่วมที่จะเข้าใจหรือประจักษ์แจ้งในความจริงจนความทุกข์ที่กีดตันเขาอยู่เพราะความคาดหวังนั้น ถูกชำระให้สูญสลายหายไป มีสภาพของปัญญาหรือความเข้าใจต่อแต่ในความจริงอันเป็นสัจจะของธรรมชาติปรากฏขึ้นมาแทนที่ความทุกข์ ซึ่งเกิดจากความคาดหวัง และมีสภาพของปัญญาหรือความเข้าใจต่อแต่ในความจริงอันเป็นสัจจะของธรรมชาติปรากฏขึ้นมาแทนที่ความทุกข์ ซึ่งเกิดจากความคาดหวัง และภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความโล่ง โปร่ง สบาย อีสรະขึ้นในใจของผู้รับการปรึกษาทั้งหมดนี้ จะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยสมรรถภาพของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนจนเข้าใจเรื่องอริยสัจ ๔ และชัดเจนในธรรมะแห่งสัมมาทิฐิ นิโรธ อวิชชา และทุกข์ อย่างต่อแต่ชัดเจนในระดับที่เขาสามารถประยุกต์มาใช้ประโยชน์ในการแก้ปัญหาให้กับเพื่อนมนุษย์ได้ รวมทั้งเข้าใจถึงกระบวนการช่วยเหลือรักษาเยียวยาจิตใจของผู้รับการปรึกษาจากฐานของไตรสิกขา ทั้งหมดนี้นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะต้องได้รับการบ่มเพาะและอบรมอย่างให้เกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งในตนด้วยตนเอง^{๗๐}

ส่วนที่ ๓ การพัฒนาด้านทักษะการปรึกษาแนวพุทธ

ชื่อกิจกรรม		วัตถุประสงค์	รายละเอียด
ทักษะการปรึกษา	เสวนา การปรึกษาและบรรเทาทุกข์ทางใจ	แบ่งปันประสบการณ์การดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมเชิงพุทธ	การเสวนาการปรึกษาแนวพุทธโดยพระจิตอาสาคิลานธรรม บุคลากรทางการแพทย์ จาก การลงพื้นที่ปฏิบัติการปรึกษาแนวพุทธของพระสงฆ์ สะท้อนพัฒนาการการปรึกษา ประโยชน์และการฝึกทักษะการปรึกษาให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น
		ลักษณะปัญหากระบวนการและวิธีการ ในการให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยให้สามารถดับทุกข์ของตนเอง	ในการแสดงธรรมเทศนาหรือการชี้แจงแสดงความจริง เป็นการนำธรรมะมาอธิบายบ่งบอกถึงลักษณะปัญหา ด้วยกระบวนการและวิธีการ ในการให้ความช่วยเหลือกัลยาณมิตรผู้มีทุกข์ การชี้แจงแสดงความจริง อธิบาย เพื่อให้ผู้มีทุกข์และมีปัญหาสามารถดับทุกข์ของตนเองได้ด้วยการปฏิบัติตามหนทางที่พระพุทธ

^{๖๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘.

^{๗๐} โสริช โพธิแก้ว, “การสงเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา”, เอกสารประกอบการเรียนการสอน สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓ (อัดสำเนา), หน้า ๕๔.

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียด
		<p>องค์ทรงแนะนำไว้ การแสดงธรรม การชี้แจงแสดง ความ การแนะนำสั่งสอน การชี้ให้เห็น และการ เสนอแนะแนวทาง ในการแสดงธรรมของพระพุทธ องค์นั้นไม่มีพิธีรีตองแต่อย่างไร เพราะแท้จริงแล้ว การแสดงธรรม คือ การสนทนากับคนๆ หนึ่ง หรือหมู่ หนึ่ง โดยพระพุทธองค์ทรงอธิบายความ ย้อนถามเมื่อ ครว้ยอน ยอมให้ค้านเมื่อสงสัย ทรงชี้แจงพร้อมด้วย ตัวอย่างเปรียบเทียบ และพูดสะกิดใจให้เขาได้ ใคร่ครวญ ทำให้บุคคลมีสติเห็นแนวทางดับทุกข์ และ ปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง การแสดงธรรม ของพระพุทธองค์ไพเราะในเบื้องต้น ท่ามกลาง และ ที่สุด</p>
	<p>ทักษะที่สำคัญของ การศึกษาแนว พุทธ จากงานวิจัย ของ วิชชุตตา ลูติโชติ รันตา</p>	<p>๑. ทักษะการเริ่มต้นการศึกษา การเริ่มต้นการสนทนา เพื่อนำผู้รับการศึกษ ไปสู่กระบวนการศึกษาขั้นตอนต่อไป ในระยะ เริ่มต้นการศึกษา ผู้ให้การปรึกษา ต้องเอื้ออำนวยให้ การสนทนาดำเนินในบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย เป็นมิตร ซึ่งอาจจะเริ่มต้นด้วยคำถามที่สั้นๆ กระชับ โดยมุ่งเน้นที่เหตุผลของการพบหรือการที่ผู้รับการ ศึกษามาพบในครั้งนี้ โดยเริ่มการสนทนาด้วย บรรยากาศที่อบอุ่น มีไมตรี ยิ้มแย้มแจ่มใส โดยการ พูดทักทายด้วยเรื่องกลางๆ หรือเหตุการณ์กลางๆ ทั่วๆ ไป ใช้เวลาเพียงสั้นๆ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิด ความสบายใจ ลดความตื่นเต้น และความอึดอัด รู้สึก ผ่อนคลาย รวมทั้งเป็นการต้อนรับด้วยบรรยากาศที่ อบอุ่น ทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเริ่มเล่าเรื่องราว ความไม่สบายใจได้โดยไม่รู้สึกลำบากใจ</p> <p>๒. ทักษะการใส่ใจ การแสดงออกด้วยภาษาพูดและหรือภาษาท่าทาง ของผู้ให้การปรึกษา ที่สะท้อนให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ ว่าผู้ให้การปรึกษาพร้อม เต็มใจ และ กระตือรือร้นที่ จะให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา</p> <p>พฤติกรรมการใส่ใจ ได้แก่ การแสดงความสนใจ การเห็นความสำคัญและให้เกียรติ การใส่ใจจะทำให้ ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึง การเป็นที่ยอมรับ การใส่ใจมี</p>

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียด
		<p>ผลให้ ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจ สิ่งที่ได้รับการศึกษาพูดถึง รวมทั้งเข้าใจว่าเพราะอะไร ผู้รับการปรึกษาจึงพูดเช่นนั้น</p> <p>๓. ทักษะการทำความเข้าใจการศึกษา เป็นการทำความเข้าใจระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ทั้งสองฝ่ายได้รับรู้ตรงกัน ในบทบาท วิธีปฏิบัติ และวัตถุประสงค์ของการปรึกษา</p> <p>๔. ทักษะการถาม เป็นการถามที่ให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าถึงความรู้สึกและเรื่องราวที่ต้องการปรึกษา โดยทักษะการถามนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ได้ข้อมูล เพื่อใช้ในการเข้าใจถึงปัญหา สถานการณ์ชีวิต และผู้รับการปรึกษามากขึ้น เพื่อให้โอกาสผู้รับการปรึกษาได้บอกถึง ความรู้สึก และเรื่องราวต่างๆ ที่ทำให้ยุ่งยากใจหรือรบกวนใจ รวมทั้งให้โอกาสผู้รับการปรึกษาได้ใช้เวลาในการคิดทบทวนและทำความเข้าใจปัญหา และสาเหตุของตนเองการถามในการสนทนาเพื่อการปรึกษา มี ๒ แบบ คือ คำถามแบบปิด และคำถามแบบเปิด</p> <p>๕. ทักษะการเงียบ เป็นการปรึกษาที่ไม่ใช้วาจาในการสื่อสารระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษาการเงียบแต่ยังมีการสื่อสารที่แสดงออกถึงอารมณ์และความรู้สึก เป็นการปล่อยให้ การสื่อสารแบบไม่ใช่คำพูดเป็นไปในช่วงระยะเวลาหลัง ซึ่งเป็นช่วงระยะเวลาเพียงไม่กี่วินาทีจนเป็นนาที ซึ่งขึ้นอยู่กับผู้ใดเป็นผู้ทำให้เกิดความเงียบและเกิดขึ้นด้วยเหตุผลใด</p> <p>๖. ทักษะการสังเกต เป็นการรับรู้ในพฤติกรรมต่างๆ ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกไม่ว่าจะเป็นการทำท่าทาง คำพูด น้ำเสียง ภาษาที่ใช้ รวมทั้งความสอดคล้องของพฤติกรรมกับ คำพูดที่แสดงออกมา หรือแม้กระทั่งความสอดคล้องของคำพูดเอง</p> <p>๗. ทักษะการทวนซ้ำ</p>

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียด
		<p>เป็นการพูดซ้ำในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาบอก โดยใช้คำน้อยลงโดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงของบทบาทหรือความรู้สึกที่แสดงออกมา การทวนซ้ำใช้เพื่อ</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. ให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ว่าผู้ให้การปรึกษารับฟัง ใส่ใจ และยังติดตามเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา ทำให้รู้สึกว่าคุณเองเป็นที่ยอมรับ เกิดความรู้สึกอบอุ่น และไว้วางใจ ๒. ตรวจสอบความเข้าใจว่าตรงกัน หรือผู้ให้การปรึกษาเข้าใจตรงกันที่ผู้รับการปรึกษาสื่อหรือไม่ ๓. เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาเปิดเผยตนเองมากขึ้นและช่วยให้กระแสด้านความคิดของผู้รับการปรึกษา ไหลเวียนอย่างต่อเนื่อง ๔. ทักษะการสะท้อนความรู้สึก <p>เป็นทักษะที่ผู้ให้การปรึกษาแสดงถึงความเข้าใจที่มีต่อผู้รับการปรึกษา ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง ทักษะนี้สามารถใช้ทันทีที่ความรู้สึกนั้นถูกแสดงออก การจะสะท้อนความรู้สึกได้นั้นผู้ให้การปรึกษาจะต้องรวบรวมหลากหลายความรู้สึกและความคิดของผู้รับการปรึกษามารวมกันแล้วใช้คำพูดแสดงต่อผู้รับการปรึกษา</p> <ol style="list-style-type: none"> ๕. ทักษะการสรุปความ <p>การรวบรวมข้อมูลหรือสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการปรึกษา เพื่อการสรุปประเด็นสิ่งที่พูดคุยที่มีความสำคัญ แล้วนำมาเรียบเรียงให้เข้าใจง่ายทั้งต่อผู้ให้และผู้รับการปรึกษา โดยเป็นคำพูดนั้นๆ ที่ครอบคลุมใจความสำคัญทั้งหมด การสรุปแบ่งเป็น ๓ วิธี การสรุปเนื้อหา การสรุปความรู้สึกและการสรุปกระบวนการปรึกษา</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑๐. ทักษะการให้กำลังใจ <p>การให้กำลังใจไม่เพียงแต่การให้การยอมรับแต่เป็นการให้รางวัลแก่ผู้รับการปรึกษา การให้กำลังใจมักจะให้เพื่อสนับสนุนให้การค้นหาความคิดและความรู้สึกของตัวเอง การให้กำลังใจจะช่วยลดความวิตกกังวลซึ่งจะช่วยทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกถึงการยอมรับและการเข้าใจของผู้ให้การ</p>

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียด
		<p> ๑๑. ทักษะการเลือกประเด็นและแนวทาง เป็นการเลือกหัวข้อในการสนทนา เพื่อที่จะชี้นำกระบวนการปรึกษาไม่บรรลุเป้าหมายที่ร่วมกันกำหนดไว้ ประเด็นในการสนทนาอาจจะเป็นเรื่องของประสบการณ์ ความรู้สึกหรือความคิดในอดีต ปัจจุบันหรืออนาคต และมีความเกี่ยวข้องกับตัวผู้รับการปรึกษาเอง บุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง ปัญหาที่ประสบหรือสิ่งที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งตัวผู้ให้การปรึกษา และอื่นๆ การเลือกประเด็นและแนวทาง จะทำให้ผู้รับการปรึกษามุ่งที่จะพิจารณาเกี่ยวกับตนเอง และช่วยให้การปรึกษามีทิศทางที่แน่นอน </p> <p> ๑๒. ทักษะการให้ข้อมูลและคำแนะนำ การให้ข้อมูล: เป็นการติดต่อสื่อสารทางวาจา เพื่อให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่ผู้รับการปรึกษาในการเข้าใจปัญหา และใช้ประกอบการตัดสินใจ การให้ข้อมูลเป็นเพียงการมอบข้อมูลโดยไม่มีการโน้มน้าว หรือใส่ข้อคิดเห็นส่วนตัวของผู้ให้การปรึกษา ให้คำแนะนำ: เป็นการให้ข้อมูลที่มีความคิดเห็นจำเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติซึ่งมีความจำเป็นและเหมาะสมกับผู้รับการปรึกษาบางคน การให้คำแนะนำอาจจะมีผลช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเห็นทิศทางชัดเจนขึ้น </p> <p> ๑๓. ทักษะการตีความ เป็นทักษะที่แสดงถึงการรับรู้และเข้าใจความหมายของสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูดหรือผู้ให้การปรึกษาระหนักถึงสาเหตุ แรงจูงใจ วัตถุประสงค์ ความสัมพันธ์ และรูปแบบการตอบสนอง ของผู้รับการปรึกษาซึ่งจะทำให้การรับรู้ การเข้าใจปัญหาหรือประสบการณ์ในแง่มุมที่ต่างไป ซึ่งจะเป็นการขยายทัศนะในการมองตนเองและโลก การตีความควรเลือกเวลาหรือจังหวะที่เหมาะสม ไม่ควรใช้การตีความในระยะแรกของการปรึกษา </p>

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียด
		<p>๑๔. ทักษะการชี้ผลที่ตามมา เป็นการชวนให้ผู้รับการปรึกษาคิดหรือมองเห็นผลของแผนการและการปฏิบัติตามแผนที่เขาเป็นผู้เลือกทั้งในทางที่ดีและไม่ดี ซึ่งผลที่ตามมาเป็นได้ทั้งสถานการณ์ ประสบการณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของผู้รับการปรึกษา รวมทั้งเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นภายนอกจิตใจ</p> <p>๑๕. ทักษะการให้ข้อมูลย้อนกลับ เป็นการพูดเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทราบข้อมูลที่ชัดเจน เกี่ยวกับการปฏิบัติของตนเองเพื่อให้รู้ว่าผู้อื่นมองเขาอย่างไร การให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็น หรือรับรู้ตนเองได้เหมือนกับที่ผู้อื่นมอง</p> <p>๑๖. ทักษะการเผชิญหน้า เป็นการแสดงออกด้วยวาจา เพื่อที่จะให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นถึงความขัดแย้ง ความไม่สอดคล้อง ความสับสนระหว่างพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึก และความหมายของการกระทำของตนเอง</p> <p>๑๗. ทักษะการเปิดเผยตนเอง เป็นการที่ผู้ให้การปรึกษายกข้อมูลเกี่ยวกับตนเองให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ อาจเป็นข้อมูลที่เป็นข้อสังเกต ความคิด ความรู้สึก หรือประสบการณ์ของตน ซึ่งสามารถแสดงออกได้ทั้งคำพูด กริยา และการแสดงออกโดยไม่ใช้การพูดเช่นภาษาท่าทาง ซึ่งทำให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจ มีความไว้วางใจและสร้างความเสมอภาคขึ้นระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา</p> <p>๑๘. ทักษะการยุติปัญหา เป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการปรึกษา เมื่อผู้รับการปรึกษากระจ่างในปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง และสามารถหาวิธีแก้ไขปัญหาดตนเองได้ หรือจะยุติปัญหาของแต่ละครั้ง หรือครั้งสุดท้ายในการปรึกษา</p>

ในการแสดงธรรมเทศนาหรือการชี้แจงแสดงความจริงเป็นการนำธรรมะมาอธิบายบ่งบอกถึงลักษณะปัญหา ด้วยกระบวนการและวิธีการ ในการให้ความช่วยเหลือกัลยาณมิตรผู้มีทุกข์ การชี้แจงแสดงความ การอธิบาย เพื่อให้ผู้มีทุกข์และมีปัญหาสามารถดับทุกข์ของตนเองได้ด้วยการปฏิบัติตามหนทางที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้ การแสดงธรรม การชี้แจงแสดงความ การแนะนำสั่งสอน การชี้ให้เห็น และการเสนอแนะแนวทาง ในการแสดงธรรมของพระพุทธองค์นั้นไม่มีพิธีรีตองแต่อย่างไร เพราะแท้จริงแล้ว การแสดงธรรม คือ การสนทนากับคนๆ หนึ่ง หรือหมู่หนึ่ง โดยพระพุทธองค์ทรงอธิบายความ ย้อนถามเมื่อควรย้อน ยอมให้ค้านเมื่อสงสัย ทรงชี้แจงพร้อมด้วยตัวอย่างเปรียบเทียบ และพูดสะกิดใจให้เขาได้ใคร่ครวญ ทำให้บุคคลมีสติเห็นแนวทางดับทุกข์ และปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง การแสดงธรรมของพระพุทธองค์เพราะในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด^{๗๑} การแสดงธรรมจึงมีองค์ประกอบตรงกับการปรีชาดังกล่าวมาแล้วข้างต้น เพราะการแสดงธรรม หรือเทศนาเป็นกระบวนการชี้ทางเพื่อช่วยเหลือมนุษยชาติทั้งหลาย ให้มีดวงตาเห็นธรรม เห็นทุกข์ และแนวทางในการดับทุกข์ แก้ปัญหา บรรลุสู่ความสงบ สะอาด และสว่างแห่งชีวิต

การพูดนั้น เมื่อพูดให้ถูกกาล พูดคำจริง พูดสุภาพอ่อนหวาน พูดสิ่งที่เป็นประโยชน์ พูดด้วยจิตเมตตา ย่อมทำให้สิ่งที่ผู้พูดปรารถนาประสบผลสำเร็จได้ ทั้งทำให้ผู้ฟังได้รับประโยชน์ด้วย ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “เปล่งวาจางามทำให้ประโยชน์สำเร็จได้”^{๗๒} เพราะคำพูดที่ประกอบด้วยองค์ ๕ ประการนั้น ย่อมเป็นที่ประทับใจของผู้ได้ยินได้ฟัง ทำให้อยากจะฟัง อยากจะเข้าไปนั่งใกล้ เมื่อได้ฟังแล้วย่อมได้รับประโยชน์จากการฟังด้วย จะเห็นได้จากคำคมของจังกิพราหมณ์ที่ว่า “พระสมณะโคดมมีพระวาจาไพเราะ รู้จักรัสถ้อยคำได้งดงาม มีพระวาจาสุภาพ สละสลวย ไม่มีโทษ ยังผู้ฟังให้เข้าใจ เนื้อความได้ชัดแจ้ง”^{๗๓}

แต่ถ้าบุคคลใดพูดไม่สุภาพไม่ไพเราะ ไม่เป็นคำจริง ไม่เป็นประโยชน์ ไม่มีจิตเมตตาเป็นเบื้องต้น ก็จะทำให้ผู้ฟังได้รับโทษจากการพูดนั้น คือไม่ทำให้สิ่งที่ตนต้องการหรือปรารถนาสำเร็จลงได้หรือไม่ได้รับประโยชน์ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า เพราะวาจาทุพภาษิตนั้น มีโทษมาก สามารถนำไปเกิดในอบายได้ เช่น เรื่องของพระธรรมกถึกผู้มีความโลภ มีจิตคิดริษยา กล่าววาจาอุยงให้พระเถระ ๒ รูป ซึ่งอยู่ในอาวาสเดียวกัน รักใคร่กันดุจพี่น้อง มีข้อวัตรปฏิบัติงดงาม แดกแยกกัน เมื่อละโลกนี้ไปแล้วได้ไปบังเกิดในอเวจีนรก มาเกิดเป็นเปรตสุกรอยู่ที่เขาคิชฌกูฏ มีร่างกายใหญ่โตเหมือนมนุษย์ แต่มีศีรษะเป็นสุกร มีหางงอกออกจากปาก มีหูหนอนไหลออกจากปาก เพราะโทษของการกล่าวคำไม่จริง กล่าวคำเป็นทุพภาษิต^{๗๔}

ในบางครั้งวาจาสุภาษิตก็ไม่ใช่ว่าจะกล่าวหรือพูดได้ในที่ทั่วไป หรือพูดได้ไม่จำกัดเวลา เพราะอาจจะทำให้เกิดโทษแก่ผู้พูดได้เช่นกัน ถ้าถ้อยคำที่จะกล่าวเป็นเรื่องไม่จริง ไม่มีประโยชน์แล้วถึงจะชอบใจใครหรือไม่ก็ตาม พระพุทธเจ้าไม่ยอมตรัสถ้อยคำเช่นนั้น แต่ถ้าเป็นคำจริง และมีประโยชน์แล้ว ก็มีใช้ว่าพระพุทธเจ้าจะตรัสพร้าเพรื่อ พระองค์จะทรงพิจารณากาลเทศะที่สมควรก่อนแล้วจึง

^{๗๑} พุทธทาสภิกขุ, ตามรอยพระอรหันต์, (ราชบุรี : ธรรมทานิคม, ๒๕๓๐), หน้า ๑๑๑-๑๑๒.

^{๗๒} คุรายละเอียดยใน ขุ.ชา.เอกก. (บาลี) ๒๓/๘๘/๒๒, ขุ.ชา.เอกก. (ไทย) ๒๓/๘๘/๓๗.

^{๗๓} คุรายละเอียดยใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๔๒๕/๔๑๓, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๒๕/๕๓๔.

^{๗๔} ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๘/๖๕/๒๗๖.

ตรัสวาจาฉันนั้น ถ้าเป็นกาลเทศะอันสมควรแล้ว แม้บางคนจะไม่ชอบ พระองค์ก็ตรัสเพราะทรงมุ่งประโยชน์ มุ่งอนุเคราะห์สัตว์เป็นที่ตั้ง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสตอบภยราชกุมารว่า

“ราชกุมาร ตถาคตรู้ว่าวาจาใด ไม่จริง ไม่แท้ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ วาจาฉันนั้นจะถูกใจคนอื่นหรือไม่ถูกใจก็ตาม ตถาคตก็ไม่กล่าววาจาฉันนั้น แต่วาจาใด ตถาคตรู้ว่า เป็นเรื่องจริง เรื่องแท้ ประกอบด้วยประโยชน์ วาจาฉันนั้นจะถูกใจชอบใจคนอื่นหรือไม่ก็ตาม ตถาคตย่อมรู้กาลเวลาที่จะกล่าววาจาฉันนั้น เพราะมีความอนุเคราะห์ในสัตว์ทั้งหลาย^{๗๕}

จากพระพุทธพจน์ดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การพูดถึงแม้จะเป็นวาจาสุภาषิตก็ตาม ถ้าไม่เลือกกาลเทศะพูดก็จะทำให้เกิดโทษกับผู้พูดได้ หรือทำให้ผู้ฟังไม่ได้รับประโยชน์ในสิ่งที่พูดเลย ดังนั้น การปรึกษาใดๆก็ตาม จึงต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักวาจาสุภาषิต ไม่ให้คลาดเคลื่อน แต่ทั้งนี้ต้องยึดหลักห้าประการของวาจาสุภาषิต ได้แก่ (๑) พูดถูกกาล (๒) พูดคำจริง (๓) พูดคำอ่อนหวาน (๔) พูดคำประกอบด้วยประโยชน์ (๕) พูดด้วยเมตตาจิต

ดังนั้นหลักการปรึกษาของพระพุทธเจ้า คือ ทรงให้การปรึกษาแต่เรื่องที่เป็นจริง มีประโยชน์ มีความเข้าใจในสิ่งที่ทรงให้การปรึกษาเป็นอย่างดีมีเมตตาจิตเป็นที่ตั้งไม่หวังผลตอบแทน พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีให้ผู้มาขอรับการปรึกษา มีความเป็นกันเองเพื่อให้เกิดความสบายใจที่ได้พบเจอ ท้ายสุดทรงมีหลักการและวิธีการปรึกษาที่ดีเยี่ยม ทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถจัดการกับความทุกข์ได้ด้วยตัวเองโดยมีพระองค์เป็นกัลยาณมิตร ถือเป็นผลสรุปในการปรึกษาของพระองค์ในแต่ละครั้ง วิธีการแสดงธรรมของพระพุทธองค์เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา หรือความทุกข์ ให้สามารถข้ามพ้นจากทุกข์ได้ด้วยตัวพระองค์เป็นกัลยาณมิตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เพื่อปลดเปลื้องความเขลาหรือความมืดมัว เพื่อปลดเปลื้องความประมาท เพื่อปลดเปลื้องความเกียจคร้าน และเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ การเผยแผ่ธรรมในแต่ละครั้ง ต้องประกอบไปด้วยวิธีการทั้ง ๔ ประการ ดังกล่าวมานี้ คือ ชี้ให้ชัด ชวนให้ปฏิบัติ เราให้กล้า ปลุกให้รำเริง หรือ แจ่มแจ้ง จูงใจ แกล้วกล้า ร่าเริง พุทธวิธีในการสอนของพระพุทธเจ้าฉันนั้น พระองค์ทรงใช้รูปแบบที่ต่างกัน เพื่อความสะดวกต่อการทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการสอนพุทธธรรมของพระพุทธองค์ เบื้องต้นได้ทรงกำหนดรู้ จากตัวของบุคคล ที่กำลังรับฟังการสอน ถ้าหากว่าบุคคลมีระดับสติปัญญาน้อย พระองค์ก็จะใช้วิธีสอนธรรมอีกรูปแบบหนึ่ง ถ้าผู้มีสติปัญญาแก่กล้าแล้วก็จะปรับใช้วิธีอื่น เพื่อประโยชน์แก่การเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญมั่นคงและวางรากฐานแก่พระสาวกได้เป็นแนวทางในประกาศัสถธรรมของพระองค์ นอกจากนี้ พระพุทธเจ้าทรงมีหลักในการสอนที่หลากหลาย ด้วยวิธีการของพระพุทธองค์นับเป็นศิลปะแห่งการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้ค้นพบ รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ และพัฒนาตนเอง เป็นการแสดงออกถึงความห่วงใย ความเอื้ออาทร ความเอาใจใส่ ความเมตตาปราณี การช่วยเหลือเกื้อกูลอย่างบริสุทธิ์ใจ การร่วมรับรู้ทุกข์ การเป็นที่ระบายนทุกข์ การช่วยเหลือให้มนุษย์สามารถช่วยตนเอง และพึ่งพาตนเองได้

พระพุทธเจ้าทรงมีทั้งหลักการและแนวทางการแสดงธรรมแตกต่างกันไปตามกาลโอกาส ลักษณะการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า ทรงเป็นกาลวาที สัจวาที ภูตวาที อัถวาที ธรรมวาที วินัยวาที ในเรื่องซึ่งพระองค์ทรงให้การปรึกษานั้นจะมีความเป็นไปได้ในลักษณะเดียวกับการสอน คือทรงให้การปรึกษาจากเรื่องง่าย ๆ ไม่มีความสลับซับซ้อนอะไร สามารถเห็น และเข้าใจได้ไม่ยาก อย่างเช่น

^{๗๕} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๘๖/๖๓, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๘๖/๘๗.

ทรงใช้หลักอริยสัจจ์ในการแสดงธรรมเทศนา เริ่มต้นจากการเรื่องความทุกข์ที่มองเห็นได้ง่าย จากนั้นจึงแสดงถึงเรื่องสาเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิดเป็นลำดับไป ทรงมีขั้นตอนที่ชัดเจนเพื่อเป็นการง่ายต่อการทำความเข้าใจ ทรงให้ผู้รับการปรึกษาได้พบกับสิ่งที่ตนเองได้มีประสบการณ์มาก่อน ไม่มีความกังวลในเนื้อหาที่ทรงให้การปรึกษา มีเหตุผลประกอบเมื่อพิจารณาตามจะเห็นได้จริง พร้อมทั้งให้การปรึกษาเฉพาะในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น และเป็นปัญหากับผู้มาขอรับการปรึกษาเท่านั้น โดยทรงยึดผู้มาขอรับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางของการปรึกษา ทุกอย่างที่ทรงทำและทุกคำที่พระองค์ทรงตรัสล้วนมีความหมายทั้งสิ้นซึ่งผู้วิจัยจักได้อธิบายโดยสังเขปดังต่อไปนี้

๑. สอนจากสิ่งที่รู้เห็นเข้าใจง่ายหรือรู้เห็นเข้าใจอยู่แล้ว ไปหาสิ่งที่เห็นเข้าใจยาก หรือยังไม่รู้ไม่เห็นไม่เข้าใจ ดังตัวอย่างเช่น อริยสัจ ซึ่งทรงเริ่มสอนจากความทุกข์ ความเดือดร้อน ปัญหาชีวิตที่คนมองเห็นและประสบอยู่โดยธรรมดา รู้เห็นประจักษ์กันอยู่ทุกคนแล้ว ต่อจากนั้นจึงสาวหาเหตุที่ยากลึกซึ้ง และทางแก้ไขต่อไป ส่วนประกอบสำคัญของการสอนของพระพุทธเจ้า สามารถสรุปอยู่ในสองหลักการ คือ อริยสัจ ๔ และ อริยมรรค ๘ หลักการแรกครอบคลุมด้านของหลักและตอบสนองออกมาเกี่ยวกับความเข้าใจ หลักการที่สองครอบคลุมด้านของแนวทางในทางปฏิบัติ

๒. สอนเนื้อเรื่องทีละกลุ่มลึกยากลงไปตามลำดับขั้นและความต่อเนื่องกันเป็นสายลงไป อย่างที่เรียกว่า สอนเป็นอนุพัพพิททา เช่น การสอน ยสกุลบุตร พร้อมทั้งบิดา มารดา และภรรยาเก่าของพระยสะ สหายของพระยสะ^{๗๖} พราหมณ์โปกขรสาต^{๗๗} อุบาสีคหบดี^{๗๘} สีหเสนา-บดี^{๗๙} สุปปพุทธะ^{๘๐}

๓. ถ้าสิ่งที่สอนเป็นสิ่งที่แสดงได้ก็สอนด้วยของจริง ให้ได้ดู ได้เห็น ได้ฟังเอง อย่างที่เรียกว่าประสบการณ์ตรง เช่น ทรงสอนพระนันทะที่คิดถึงคู่รักคนงาม ด้วยการทรงพาไปชมนางฟ้า นางอัปสรเทพธิดา ให้เห็นกับตา^{๘๑} ตรัสสอนนันทาลิกขมานาผู้ยินดีในรูปที่สวยงาม^{๘๒} เป็นต้น

๔. สอนตรงเนื้อหา ตรงเรื่อง คมอยู่ในเรื่อง มีจุด ไม่วกวน ไม่ไขว้เขว ไม่ออกนอกเรื่อง โดยไม่มีอะไรเกี่ยวข้องในเนื้อหาเลย เช่น การสอนปุราณขมูลถึงคุณและโทษของไฟ^{๘๓}

๕. สอนมีเหตุผล ตรงตามเห็นจริงได้ เช่น ทรงแสดงกาลามสูตรแก่ชาวกาลามะ หมู่บ้าน เกสบุตรดิยนิคม แคว้นโกศล เรียกอีกอย่างว่า เกสบุตรดิยสูตร หรือเกสบุตรสูตร เป็นหลักแห่งความเชื่อ

^{๗๖} ยสกุลบุตรบรรลุประอรหันต์ บิดาเข้าถึงพระรัตนตรัยเป็นคนแรก มารดาและภรรยาเก่าของท่านพระยสะ ได้เป็นเดวาจิกอุบาสิกา(ผู้กล่าวถึงรัตนะทั้ง ๓ ว่าเป็นสรณะ)เป็นคู่แรก สหายของพระยสะได้บรรลอรหันต์ มีพระอรหันต์ ๖๖ รูป ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๔/๒๖-๓๑/๒๑-๒๖, วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๖-๓๑/๓๒-๔๐.

^{๗๗} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๙๘/๑๐๘, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๙๘/๑๐๙.

^{๗๘} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๖๙/๔๖, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๖๙/๖๕.

^{๗๙} อง.อภุฎก. (บาลี) ๒๓/๑๒/๑๔๙, อง.อภุฎก. (ไทย) ๒๓/๑๒/๒๓๒.

^{๘๐} ขุ.อุ. (บาลี) ๒๕/๔๓/๑๖๐-๑๖๒, ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๔๓/๒๕๕-๒๕๙.

^{๘๑} ขุ.อุ. (บาลี) ๒๕/๒๒/๑๒๐-๑๒๑, ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๒๒/๒๑๐-๒๑๔.

^{๘๒} ขุ.เถรี. (บาลี) ๒๖/๑๙/๔๓๕, ขุ.เถรี. (ไทย) ๒๖/๑๙/๕๕๗

^{๘๓} ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๔/๕๔/๔๔-๔๕, วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๔/๖๓-๖๕.

ที่พระพุทธองค์ ทรงสอนไม่ให้เชื่อสิ่งใด ๆ อย่างมงายโดยไม่ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นจริงถึงคุณโทษ หรือดีไม่ดีกว่าก่อนเชื่อ^{๘๔}

๖. สอนเท่าที่จำเป็นพอดีสำหรับให้เกิดความเข้าใจ ให้การเรียนรู้ได้ผล ไม่ใช่สอนเท่าที่ตนรู้ หรือสอนแสดงภูมิว่าผู้สอนมีความรู้มาก เหมือนอย่างที่พระพุทธเจ้า เมื่อประทับอยู่ในป่าประดู่ลาย ใกล้เมืองโกสัมพี ได้ทรงหยิบใบไม้ประดู่ลายเล็กน้อยใส่พระหัตถ์ ตรัสว่า สิ่งที่พระองค์ตรัสรู้แต่มีได้ ทรงสอนเหมือนใบประดู่ลายในป่า ส่วนที่ทรงสั่งสอนน้อยเหมือนใบประดู่ลายในพระหัตถ์ และตรัส แสดงเหตุผลในการที่มีได้ทรงสอนทั้งหมดเท่าที่ตรัสรู้ว่า เพราะสิ่งเหล่านั้นไม่เป็นประโยชน์มิใช่ หลักการดำเนินชีวิตอันประเสริฐ ไม่ช่วยให้เกิดความรู้ถูกต้องนำไปสู่จุดหมายคือพระนิพพานได้^{๘๕}

ทักษะการปรึกษาถือเป็นเครื่องมือสำคัญของผู้ให้การศึกษาที่ต้องพัฒนาและฝึกฝน เพื่อให้เกิดความชำนาญ สามารถนำมาใช้เพื่อค้นหาต้นตอของปัญหา ความทุกข์ และไขรหัสในสิ่งที่ผู้ มาขอรับการปรึกษาต้องการสื่อ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษา สามารถค้นพบสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา นั้นได้ เพื่อให้ผู้ทำหน้าที่ให้การปรึกษามีแนวทางและทักษะปฏิบัติเพื่อค้นหาวิธีสกัดปัญหา เยียวยา ความทุกข์ และเพิ่มสุขยั่งยืนให้ผู้มาขอรับการปรึกษา โดยทักษะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยามี ทั้งหมด ๑๕ ประการ^{๘๖} ดังนี้

๑) ทักษะการซักถาม สอบค้น (สวณะและปริปุจฉา) การซักถาม สอบค้น หรือการ สอบถามเหตุผล^{๘๗} ปริปุจฉา เป็นการปรึกษา สอบถามปัญหา กับ ผู้ประพตติ ปฏิบัติชอบ ผู้ไม่ ประมาท มัวเมา อยู่เสมอตามเวลา อันควร เพื่อให้รู้ชัดการอันดีชั่ว ควรประกอบหรือไม่ เป็นไปเพื่อ ประโยชน์สุขหรือ ไม่ แล้วประพตติปฏิบัติให้เป็นไปโดยถูกต้อง การที่คนจะเป็นผู้มีความรู้ มีปัญญา จะต้องมั่นสอบถามด้วยเหตุผล ดังพุทธพจน์ที่กล่าวว่า “บุคคลผู้มีปฏิภาณเพราะปริปุจฉา เป็นอย่างไร คือ บุคคล บางคนในศาสนานี้ เป็นผู้ไต่สวนในเรื่อง ในเรื่องที่ควรรู้ในลักษณะ ในเหตุในฐานะ และอ ฐานะ(ความเป็นไปได้และเป็นไปไม่ได้) ญาณของเขาย่อมแจ่มแจ้ง เพราะอาศัย การไต่สวน บุคคลนี้ชื่อ ว่าผู้มีปฏิภาณเพราะปริปุจฉา^{๘๘}

๒) ทักษะการสนทนา (ธรรมสากัจฉา) การปรึกษาแบบสนทนานี้พบว่าเป็น วิธีที่ พระพุทธเจ้าทรงใช้บ่อยที่สุดหรือไม่ค่อยไปกว่าวิธีอื่นใด ทรงใช้การสนทนาแบบนี้ กับบุคคลที่มาเข้าเฝ้า หรือมาพบ ซึ่งการพบพระองค์นั้น บางครั้งยังไม่ได้มีความ เลื่อมใสในพระศาสนา ยังไม่รู้ไม่เข้าใจใน หลักธรรมมาก่อนเลย พระองค์จะใช้การ สนทนาในลักษณะที่พระองค์เป็นฝ่ายที่ถามขึ้นก่อน เพื่อนา การสนทนาเข้าสู่ความ เข้าใจธรรมแล้วเกิดความศรัทธาตามมาในที่สุด พระองค์ทรงใช้วิธีนี้กับทั้ง บุคคลทั่วไปและแม่ในหมู่สาวก พระองค์ก็ทรงใช้วิธีการสนทนานี้เพื่อส่งเสริมให้สาวกมี ปฏิสัมพันธ์กัน ในหลักธรรมภายในวงสนทนานั้น และถือว่าการสนทนาธรรมตาม กาลเป็นมงคลอันอุดม

^{๘๔} ตูรายละเอียดยใน อัง.ติก. (บาลี) ๒๐/๖๖/๑๘๓-๑๘๘, อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๕๕-๒๖๓.

^{๘๕} ส. ม. (บาลี) ๑๙/๑๐๐๑/๓๘๑-๓๘๒, ส. ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๐๑/๖๑๓.

^{๘๖} ประทีป พีชทองกลาง และคณะ, “กระบวนการและทักษะการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา”, วารสาร ปณิธาน, วารสารวิชาการด้านปรัชญาและศาสนา, ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๑ มกราคม - มิถุนายน ๒๕๖๑, หน้า ๒๒-๒๘.

^{๘๗} อัง. สตตก. อ. (ไทย) ๓/๖๘/๒๐๓

^{๘๘} พุ. จู. (ไทย) ๓๐/๑๑๘/๓๘๖

๓) ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง (สุสสุสัง ลภเต ปัญญัง) การฟังอย่างลึกซึ้งนั้น ผู้ให้การปรึกษา ต้องใช้ใจฟังด้วยใจที่เปิดกว้าง ปราศจากอคติ ไม่ถูกเคลือบคลุมด้วย ภาพเก่าในอดีต หรือความคิดที่ สรุปล่วงหน้า รับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นและรู้เท่าทัน ปฏิกริยาภายในใจของเรา เพื่อที่จะเข้าใจผู้อื่น ยอมรับความแตกต่าง ไม่มุ่งเอาชนะ คะคนกัน แต่ปรารถนาที่จะเรียนรู้และทำความเข้าใจผู้อื่น การ วางใจเช่นนี้ไม่เพียง ช่วยให้เราเกิดความเข้าใจผู้มาขอรับการปรึกษาเท่านั้น หากยังบ่มเพาะเมตตา กรุณา ขึ้นในใจ และดึงด้านดีในตัวเราออกมา นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งในตัวเรา ควบคู่ไป กับการแปรเปลี่ยนสัมพันธภาพกับผู้มาขอรับการปรึกษาให้เป็นไปในทาง สร้างสรรค์ ขณะฟังผู้มา ขอรับการปรึกษาเล่าเรื่องปัญหาให้ฟัง ผู้ให้การปรึกษาต้อง ฟังด้วยจิตว่าง คือ ไม่พยายามที่จะตัดสิน ไม่พยายามประเมินค่าสิ่งที่ฟัง ไม่ฟังเพราะ คิดว่าตนเหนือกว่า ผู้มาขอรับการปรึกษา หากแต่ฟังอย่าง ลึกซึ้งด้วยโสตประสาท และจากความต้องการในหัวใจจริงๆ จากนั้นจึงนำสิ่งที่ฟังมาตีความหรือ ประเมินค่า ด้วยเจตนาอันบริสุทธิ์ ด้วยเมตตาเป็นที่ตั้ง โดยไม่นำเอากรอบคิดหรือทฤษฎีต่างๆ มาวาง เป็นบทสรุปล่วงหน้า เมื่อผู้ให้การปรึกษาฟังอย่างใคร่ครวญและไตร่ตรองอย่าง จริงใจ ด้วยสติเป็น สำคัญ จะทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น และช่วยเสริมให้ผู้มาขอรับ การปรึกษาเข้าใจในถ้อยคำหรือ คำแนะนำของผู้ให้การปรึกษาได้ดี

๔) ทักษะการวิเคราะห์เรื่องราว สำหรับเทคนิคที่ผู้ที่ทำหน้าที่ ในการเก็บ รวบรวมข้อมูล หรือการจัดการกับข้อมูลที่ได้มาจากกระบวนการของการสื่อสารอย่าง ลึกซึ้ง ทั้งการพูดและการฟัง ของผู้มาขอรับการปรึกษานั้น ซึ่งถือได้ว่าเป็นบทบาทที่สำคัญอย่างยิ่งของผู้ให้การปรึกษาอย่างเป็น รูปธรรม คือผู้ให้การปรึกษานั้นจะ ต้องมีเทคนิค หรือกลยุทธ์ในการที่จะต้องพูดสรุป หรือทวนเนื้อหา เป็นระยะๆ เพราะ ตามที่กล่าวแล้วข้างต้น ในขณะที่มีการพูด และการฟังของผู้มาขอรับการปรึกษา จะต้องมาเผชิญหน้ากันท่ามกลางสถานการณ์ของความขัดแย้งนั้น บางครั้งเรื่องราว ต่างๆ ที่พูดกัน อาจจะมี ความยุ่งเหยิงสับสน ต่างฝ่ายอาจจะไม่สามารถที่จับใจความ ที่อีกฝ่ายพูดได้ทั้งหมดและ บางครั้งข้อมูลที่ได้รับอาจจะคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีท หน้าที่ในการทวนเนื้อความ (paraphrase) ของเรื่องราวต่างๆ ของผู้มาขอรับการปรึกษา เพื่อให้เกิด ความเข้าใจใน ข้อมูลหรือเรื่องราวที่จะต้องมีความเข้าใจที่ตรงกัน ซึ่งจะต้องใช้หลักหรือวิธีการใน การ ทวนเนื้อความดังนี้ (๑) จะต้องมีความรอบคอบ ระวังระมัดระวังในคำพูด ไม่ให้เอนเอียงเข้าข้างฝ่ายใดฝ่าย หนึ่ง (๒) พยายามทวนเนื้อความโดยใช้คำพูดของตนเอง ให้ตรงประเด็นครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมด มี ความกระชับรัดกุม (๓) ควรเปิดโอกาส ให้ผู้มาขอรับการปรึกษามีการทักท้วง ถ้าไม่เห็นด้วยกับข้อมูล ในการทวนเนื้อความ ที่ผู้ให้การปรึกษาได้เสนอ ซึ่งเท่ากับเป็นโอกาสให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้เข้าใจ เรื่อง รวต่างๆ ได้กระจ่างขึ้น (๔) ในการทวนเนื้อความ ควรหลีกเลี่ยงลักษณะของการ วิพากษ์วิจารณ์ การตัดสินถูกผิด หรือการพูดที่เป็นลักษณะของการสั่งสอน

๕) ทักษะการควบคุมอารมณ์ ทักษะสำคัญของผู้ให้การปรึกษา คือการ ควบคุมอารมณ์ ตนเอง สติจะมีความสำคัญในทุกเรื่องอย่างที่กล่าวไว้ว่า สติจำเป็นปรารถนา (คือต้องนำมาใช้) ในกรณีทั้ง ปวงหรือสติมีประโยชน์ในทุกกรณีและเปรียบสติเหมือน เกลือที่ต้องใช้ร่วมกับข้าวทุกอย่าง ความสำคัญ ของสติในการปรึกษาได้ดังนี้ คือ ๑) ควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ ทั้งผู้ที่เป็น กัลยาณมิตรหรือ คนกลาง และผู้มาขอรับการปรึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งหมด ๒) ทำให้ร่างกายและ จิตใจอยู่ในสภาพที่เรียกได้ว่าเป็นตัวของตัวเอง เพราะมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย พร้อมทั้งจะเผชิญกับ

ความเป็นไปต่างๆ และจัดการกับปัญหาความขัดแย้งได้เป็นอย่างดี ดี ๓) ในภาวะที่จิตปราศจากความฟุ้งซ่าน สติจะช่วยเหนี่ยวนำกระบวนการรับรู้ และ กระแสความคิด ทำขอบเขตการรับรู้และความคิดให้ขยายออกไปโดยมิติต่างๆ ใน การหาทางเลือก หรือทางออกของปัญหาชีวิตนั้นๆ ดังนั้น สติ หรือ อับปมาทธรรม จึงเป็นแกนนำของหลักธรรมต่างๆ ที่ใช้ ในกระบวนการปรึกษา เพราะเป็นตัวควบคุม การปฏิบัติหน้าที่ รวมถึงอารมณ์ต่างๆ ให้อยู่ในแนวทางที่ต้องการและยังเป็นตัวคอย ป้องกันยับยั้งตนเองที่จะมักหลงไปได้ง่ายในทางที่ไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะผู้ให้การ ปรึกษา กัลยาณมิตรหรือคนกลาง จะต้องคอยควบคุมตัวเองให้มีสติอยู่ตลอดเวลา ว่ากำลังจะคิด จะพูด หรือจะทำอะไรในท่ามกลาง สถานการณ์ความขัดแย้งที่กำลัง เผชิญอยู่เบื้องหน้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีการเอนเอียงเข้าข้างข้างใดข้างหนึ่งอย่าง ไม่เป็นกลาง เพื่อที่จะได้เกิดเข้าใจอย่างแท้จริง สามารถที่จะให้ความรู้ในทางที่ถูกต้อง คำแนะนำ ชี้แจงชักจูง หรือทางออกของปัญหา ให้กับคู่กรณีได้คิดพิจารณา และตัดสินใจด้วยตัวเอง

๖) ทักษะการเชื่อมสมาน การเชื่อมโยงของผู้ให้การปรึกษาเข้ากับความจริง ในใจของผู้รับการปรึกษา เป็นภาวะจิตใจแจ่มใสที่เปิดกว้างด้วยความรู้ ความเข้าใจอัน ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) รับรู้เรื่องเล่าและความทุกข์ของผู้รับการปรึกษาอย่างชัดเจนลึกซึ้ง และสื่อสารการรับรู้นั้นต่อผู้รับการปรึกษา จนเกิดคุณลักษณะของสัมพันธภาพ กัลยาณมิตรอันอ่อนโยนเชื่อมสมานระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาขึ้น

๗) ทักษะการนำเสนอทางเลือก ในกระบวนการของปรึกษาเชิงพุทธตามหลัก กัลยาณมิตร นั้น ทักษะนี้ถือได้ว่าเป็นทักษะที่จะต้องได้มาซึ่งทางออก หรือ ทางเลือก ในการจัดการปัญหา ซึ่งในการหาทางออกของปัญหานั้นถึงแม้ว่าผู้ที่ทำหน้าที่ ผู้ให้การปรึกษา จะไม่ได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ เพราะแนวทางหรือทางออกของ ปัญหานั้น เป็นหน้าที่ของผู้มาขอรับการปรึกษาจะตกลงใจเลือก ทางเลือก แต่อย่างไร ก็ตาม หน้าที่หรือบทบาทของผู้ให้การปรึกษาในขั้นตอนนี้ สามารถที่จะนำเสนอแนวทางที่เป็นประโยชน์ พิจารณาร่วมกับมาขอรับการปรึกษาในการหาแนวทาง ซึ่งหลักการที่ควรนำมาประยุกต์ใช้ คือ “เกณฑ์ตัดสินคุณค่าของพุทธจริยศาสตร์” ซึ่งเป็นหลักในการพิจารณาว่าแนวทางหรือทางออกของปัญหานั้น เป็นการกระทำ ที่ถูกต้องหรือไม่ถูกต้องอย่างไร

๘) ทักษะการกระตุ้นด้วยคำพูด การจูงใจด้วยคำพูดประโยคสั้นๆ แต่กินใจ ลึกซึ้งมีเหตุผล เป็นวิธีการหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงใช้กับบุคคลบางคนและบางโอกาส เพื่อกระตุ้นเขาให้เกิดการตื่นตัว เกิดความสนใจ ฉงนในคำพูด ได้คิดหรือเกิดความ สงสัยต้องการคำอธิบายเพิ่มเติมแต่การจูงใจด้วยคำพูดนี้ส่วนใหญ่ก่อให้เกิดความรู้ ระดับทฤษฎีเท่านั้น แต่ถ้าความรู้นั้นเป็นความรู้ระดับทฤษฎีที่เป็น สัมมาทฤษฎีแล้ว ก็เป็นการเตรียมความพร้อมที่จะรับการสอนแบบอื่นๆ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ในระดับที่สูงยิ่งขึ้นไปได้ การใช้คำพูดเพื่อกระตุ้นให้คนสนใจ พระพุทธเจ้าทรง ใช้กับบุคคลต่างๆ ปรากฏในหลายพระสูตร

๙) ทักษะการยกประเด็นสำคัญ การจูงใจผู้ที่พระพุทธเจ้าต้องการให้ผู้มา ขอรับการปรึกษาให้ตื่นตัวและเกิดความสนใจ คือ การตั้งหรือพูดถึงหัวเรื่องที่น่า สนใจขึ้นมา บางครั้ง ก็จะพูดถึงเรื่องต่างๆ ไปใกล้ๆ ตัวที่ผู้ฟังมีความรู้และคุ้นเคยอยู่ แล้วมาอธิบายหรือเล่าให้ฟังแล้วโยงสัมพันธ์กับ ธรรมที่พระองค์ต้องการสอน ซึ่งวงการการศึกษาในปัจจุบันเรียกการสอนแบบนี้ว่า สหวิทยาการแบบ

มีหัวข้อ (Themetic Interdisciplinary Studies) ซึ่งปรากฏในพระสูตรมากมาย แสดงถึงความสามารถในการบูรณาการเรื่องนั้นๆ เข้าสู่การสอนธรรมของพระองค์ได้เสมอ

๑๐) การถามปริศนาธรรม บางครั้งการถามปริศนาธรรมก็เป็นวิธีหนึ่งที่ พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการจูงใจในการสอน เพราะว่าโดยธรรมชาติของมนุษย์แล้วมีความอยากรู้อยากเห็น ต้องการหาคำตอบจากสิ่งต่างๆ ตัวอย่างเช่น พระพุทธองค์ ถามภิกษุทั้งหลายว่า อะไรเอ๋ย ตาบอด, อะไรเอ๋ย มีตาเดียว, อะไรเอ๋ย มีสองตา แล้วพระองค์ก็เฉลยให้ภิกษุทั้งหลายฟังว่า ตาบอด ได้แก่ คนที่ไม่มีปัญญาไม่สามารถ หาทรัพย์อีกทั้งไม่รู้ธรรม มีตาเดียว ได้แก่ คนที่มีปัญญาสามารถหาทรัพย์ได้ แต่ไม่มีปัญญาที่จะรู้ธรรม มีสองตา ได้แก่ คนที่มีปัญญาสามารถหาทรัพย์ได้อีกทั้งมีปัญญา พิจารณาธรรม^{๘๙}

๑๑) ทักษะการใช้คำในความหมายใหม่ พระพุทธเจ้าจะสอนคนประเภทใด วรณะไหน พระองค์จะเริ่มต้นจากภูมิหลังของเขา ทรงใช้ภาษาและศัพท์ของพวกเขา เขาแล้วค่อยๆ อธิบายหรือดึงเข้าสู่ธรรมของพระองค์โดยมิได้ปฏิเสธหรือโจมตีความคิด ความเชื่อ หรือแม้กระทั่งภาษาที่เขาใช้ แล้วนำเขาไปสู่บทสรุปของพระองค์เอง ทีละน้อย ด้วยการจูงใจโดยอาศัยแนวคิดทางจริยธรรมที่ตรงกันทั้งสองฝ่าย หรือใช้ ภาษาในความหมายใหม่อธิบายหลักธรรมให้เขาเข้าใจและยอมรับหลักการของ พระพุทธศาสนา

๑๒) ทักษะการใช้อุปมาอุปไมย พระพุทธเจ้าทรงใช้อุปมาอุปไมยเป็นวิธีจูงใจ ในการสอนเพื่อบรรยายเปรียบเทียบกับคนสัตว์ หรือสิ่งของให้ผู้เรียนเข้าใจและมองเห็นภาพเกิดมโนทัศน์ชัดเจนง่ายและสมจริงด้วยการบรรยาย อธิบายเนื้อหาที่เป็น นามธรรมหรือเรื่องที่เขาใจได้ยากเปรียบเทียบกับสิ่งที่ผู้เรียนสามารถเข้าใจและมองเห็นเป็นรูปธรรมได้โดยยกอุปมาที่มีตัวอย่างของจริงหรือปรากฏการณ์จริง ที่เป็นรูป ธรรมมาเปรียบเทียบกับอุปไมย คือสิ่งนามธรรมที่พระองค์ต้องการสอน ทำให้ผู้เรียน สามารถเข้าใจได้ทันที ในการเปรียบเทียบอุปมาอุปไมยจะต้องเลือกตัวอย่าง เหตุการณ์ และสิ่งของที่สามารถอุปมาอุปไมยได้ชัดเจน ตรงตามเนื้อหา ตรงตามจุด มุ่งหมายของการสอนเรื่องนั้นๆ ซึ่งวิธีนี้พระพุทธเจ้าทรงใช้บ่อยๆ กับการจูงใจในการสอนเกือบทุกประเภท ปรากฏอยู่ในหลายพระสูตร

๑๓) ทักษะการยกนิทานและอุทาหรณ์ประกอบ นิทานประกอบการบรรยาย หลักธรรมคืออุปมาอุปไมยขนาดยาว มีเหตุการณ์ที่ละเอียดมีที่มาที่ไป พระพุทธเจ้า ทรงเป็นนักเล่านิทานที่ยอดเยี่ยมพระองค์หนึ่ง ที่สามารถใช้การเล่านิทานมาจูงใจ ให้ผู้มาขอรับการปรึกษามีความสนใจแล้วสอดแทรกเนื้อหาที่เป็นหลักธรรมเข้าไป ซึ่งวิธีนี้ทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษามีความสุขกับการเรียนไปด้วย

๑๔) ทักษะการใช้สื่อ การสอนที่ใช้อุปกรณ์ประกอบเป็นวิธีจูงใจเพื่อให้ผู้เรียน เข้าใจเนื้อหาอย่างชัดเจน แจ่มแจ้งยิ่งขึ้น มีความหมายต่อผู้เรียน เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงใช้บ่อยๆ ในการอธิบายหลักธรรมแต่อุปกรณ์การสอนของพระองค์ไม่ใช่สิ่ง

ที่สร้างขึ้นมาเพื่อการสอนโดยเฉพาะ แต่อุปกรณ์การสอนจะเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ เช่น ใบไม้ ขอนไม้ ต้นไม้ ฝูงโค สุนัข ม้า ดอกไม้ ขวานา คน ชากศพ เป็นต้น ที่สามารถนำมาใช้ประกอบการสอนธรรมได้ในทันที

^{๘๙} อัง. ติก. ๒๐/๒๙/๑๗๘

๑๕) ทักษะการชมเชยและการติ การชมเชยและตำหนิปรากฏอยู่ในการสอน ของ พระพุทธเจ้าเสมอ พระองค์จะเปิดโอกาสให้ภิกษุทั้งหลายมีส่วนร่วมในการเรียน การสอน ได้ถามตอบ แสดงความคิดเห็น บางครั้งพระพุทธเจ้าจะให้ภิกษุที่ชำนาญ ในเรื่องนั้นๆ มาแสดงธรรมแทนพระองค์ แล้วพระองค์จะชมเชยท่านเหล่านั้นว่า ถ้าพระองค์แสดงก็จะแสดงแบบนี้เหมือนกัน หรือชมเชยว่าคำ ที่ท่านเหล่านั้นกล่าว เป็นคำที่ถูกต้อง ซึ่งวิธีนี้จะทำให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ได้แสดง ความสามารถเป็นที่ยอมรับของคนอื่น ความภาคภูมิใจในตนเองนี้ถือว่าเป็นแรงจูงใจ ภายในที่จะมี ส่วนให้การเรียนประสบผลสำเร็จ ส่วนการตำหนินั้น พระองค์จะหลีกเลี่ยงการตำหนิที่เจาะจงบุคคล ใดบุคคลหนึ่ง จะกล่าวตำหนิโดยรวมมากกว่า ซึ่งการ ตำหนินั้นจะเป็นไปเพื่อให้สำนึกตัว หรือมุ่งมั่น และมีกำลังใจที่จะปฏิบัติธรรมต่อไป ไม่ตำหนิเพื่อก่อให้เกิดความอับอาย เสียหน้า ซึ่งจะเป็นสาเหตุให้ ผู้เรียนไม่มีกำลังใจ ท้อถอย ไม่อยากมาขอรับการปรึกษาอีก

สรุปได้ว่า ทักษะการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาที่จำเป็นสำหรับการให้การ ปรึกษาเชิงพุทธ จิตวิทยา ๑๕ ทักษะ ได้แก่ ๑) การสอบถาม สอบค้น ๒) การสนทนา ๓) การฟังอย่างลึกซึ้ง ๔) การ วิเคราะห์เรื่องราว ๕) การควบคุมอารมณ์ ๖) การเชื่อม สมาน ๗) การนำเสนอทางเลือก ๘) การ กระตุ้นด้วยคำพูด ๙) การยกประเด็นสำคัญ ๑๐) การถามปริศนาธรรม ๑๑) การใช้คำในความหมาย ใหม่ ๑๒) การใช้อุปมาอุปไมย ๑๓) การยกนิทานและอุทาหรณ์ประกอบ ๑๔) การใช้สื่อ ๑๕) การ ชมเชยและ ตำหนิ

สำหรับทักษะการปรึกษาตามแนวทฤษฎีจิตวิทยาการปรึกษา คือ เทคนิคการปรึกษาที่ ผู้ให้การปรึกษาได้รับการฝึกฝนจนสามารถนำไปปฏิบัติอย่างคล่องแคล่วและถูกต้อง เพื่อให้การ ปรึกษาเกิดประสิทธิภาพและการฝึกทักษะการปรึกษาที่ได้ผลดีและเป็นที่ยอมรับกันมากคือ การฝึก ทักษะการปรึกษาแบบจุลภาคเพราะเป็นการฝึกทักษะการปรึกษาที่ช่วยให้ผู้ที่ จะทำหน้าที่ให้การ ปรึกษามีโอกาสฝึกปฏิบัติจริงแทนที่จะเรียนแต่ทฤษฎี อีกทั้งมองเห็นพัฒนาการในด้านการปรึกษาของ ตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น และมีนักวิชาการด้านจิตวิทยาการปรึกษา จิน แบรี่ (๒๕๔๙) , วัชร ทรัพย์มี (๒๕๕๐) ศิริบุรณ สายโกสม (๒๕๓๔) วัชร ฐวธรรม (๒๕๓๓) ได้นำเสนอทักษะการ สื่อสารที่เอื้อต่อการปรึกษา เทคนิคการปรึกษานอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษายังจะต้องมีความสามารถที่จะ ใช้เทคนิคและวิธีการเพื่อที่จะนำเข้าสู่ปัญหา และการช่วยเหลือ ซึ่งในการจัดกลุ่มให้คำปรึกษาได้ใช้ เทคนิคที่คล้ายคลึงกับการปรึกษาเป็นรายบุคคล ได้แก่ เทคนิค^{๙๐} ต่อไปนี้

การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship)	สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การยิ้ม การทักทายแนะนำตัวเอง และสมาชิกได้ ทำความรู้จักกัน การมีท่าที่เป็นกันเอง ไม่แสดงตนเหนือกว่าสมาชิกกลุ่มจัด สภาพแวดล้อมของกลุ่มให้มีบรรยากาศที่สบายๆ ไม่เครียด ขวนพุดคุยด้วย เรื่องทั่วไป ที่เขาสนใจเพื่อนำไปสู่ความพร้อมที่จะพูดคุยต่อไป
การสังเกต (Observation)	การรู้จักสังเกตท่าที พฤติกรรม การแสดงออกตลอดจน การตอบสนอง สมาชิกกลุ่ม โดยอาศัยการสื่อความหมาย จะโดยใช้คำพูดโต้ตอบกัน หรือใช้

^{๙๐} Dyer, Wayne W. & John, Vriend, *Counseling Technique that Work Application to Individual and Group Counseling*, (Washington : APGA Press, 1975), pp. 60-64.

การกระตุ้นความสนใจ (Stimulation)	การสังเกต หรือวิธีอื่นใดที่แทนการพูดโต้ตอบกัน และไม่ใช่คำพูด เป็นต้น จะช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมกลุ่มได้ดี มักใช้ในตอนแรกๆ ที่เริ่มกลุ่ม และสมาชิกยังไม่กล้าพูดคุยกัน ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้นำ กระตุ้นความสนใจ โดยอาจพูดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่สมาชิกน่าจะสนใจ เพื่อนำไปสู่การอภิปรายร่วมกัน
การให้กำลังใจ และการส่งเสริม (Encouragement)	เมื่อสมาชิกเกิดมีท่าทีท้อแท้ใจไม่ยอมพูดคุย ก็อาจใช้การกระตุ้นส่งเสริมให้กำลังใจทั้งด้วยคำพูด และสีหน้าท่าทาง จะช่วยให้สมาชิกอยากพูดคุย อยากแสดงความคิดเห็นมากขึ้น
การเชื่อมโยง (Connection)	ในการจัดกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษา จะต้องรู้จักใช้เทคนิคของการเชื่อมโยงเรื่องหรือประเด็นต่างๆ ที่พูดกันเป็นการเชื่อมโยงการสื่อสารภายในกลุ่ม
การเงียบ (Silence)	เมื่อกลุ่มเงียบแทนที่ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามพูดคุย เพื่อทำลายบรรยากาศที่เงียบนั้น ก็อาจจะใช้เทคนิคของการเงียบ ซึ่งจะทำให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งของกลุ่มทนไม่ได้ และจะเป็นผู้พูดทำลายความเงียบขึ้นมาเอง
การฟัง (Listening)	ผู้ให้คำปรึกษาต้องตั้งใจฟัง และจับประเด็นที่สมาชิกกลุ่มพูดให้ได้ โดยมีท่าทีสนใจ อาจจะทำบอกรับฟังหรือพยักเพยิดเป็นเชิงรับรู้ได้
การยอมรับ (Acceptance)	เป็นการรับฟังด้วยความเห็นใจ เข้าใจ ไม่นำเอาค่านิยมของผู้ให้คำปรึกษาเข้าไปเปรียบเทียบ และไม่ได้แย้งใดๆ กับกลุ่ม จะต้องไม่นึกว่าผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำการคุยไปสู่เรื่องที่ตนคิดว่าสำคัญ นั่นคือ การให้โอกาสสมาชิกกลุ่มได้ชี้ปัญหาของตนด้วยตนเอง
การแสดงความเห็นชอบด้วย (Approval)	เป็นการแสดงความเห็นคล้อยตามด้วยคำพูดและท่าทาง เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดในสิ่งที่ถูกต้องการทำเช่นนี้จะช่วยส่งเสริมให้เกิดกำลังใจแก่ผู้พูด
ความอดทน (Patient)	แม้ว่าจะต้องการให้การดำเนินกลุ่มเป็นไปอย่างรวดเร็วผู้ให้คำปรึกษาก็จะต้องอดทนให้สมาชิกกลุ่มได้พูดในสิ่งที่เขาอยากพูดบ้าง แม้จะไม่เกี่ยวข้องกับหัวข้อสำคัญที่ควรอภิปรายก็ตาม เมื่อเขาได้พูดในสิ่งที่พอใจแล้วก็อาจจะพร้อมที่จะพูดถึงปัญหา หรือเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไป
การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification)	ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดวกวน ทำให้เรื่องราวสับสน ผู้ให้คำปรึกษาก็อาจพูดทบทวนซ้ำอีกครั้ง เพื่อความเข้าใจ หรือเมื่อเขาเข้าใจสิ่งผิดๆ ก็จะต้องอธิบายให้เข้าใจถูกต้อง และในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาใช้ภาษาที่คลุมเครือ ก็ต้องขอให้อธิบาย หรือทดสอบว่า เข้าใจตรงกันหรือไม่
การแปลความหมาย (Interpretation)	เป็นการแปลความหมายจากอารมณ์ พฤติกรรมและความคิดที่ผู้มารับคำปรึกษาแสดงออกไป เพื่อให้เกิดความกระจ่างแจ่มยิ่งขึ้น โดยชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์บางอย่างในคำพูด ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมให้เขามองเห็น จะช่วยให้มีความตระหนักในตัวเอง ซึ่งการแปลความหมายมักกระทำในขั้นตอนหลังๆ ของการปรึกษา เมื่อมีความเข้าใจกับผู้รับคำ

การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling)	ปรึกษาดีแล้ว และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เพราะจะเสี่ยงต่อการสูญเสีย สัมพันธภาพถ้าผู้รับคำปรึกษาไม่พร้อมที่จะรับความจริง
การเรียบเรียงถ้อยคำ เสียใหม่ (Restatement)	กรณีนี้ยึดหลักการปรึกษาแบบไม่นำทาง นิยมใช้เพื่อดึงความรู้สึกที่คลุมเครือ ออกมาให้ชัดเจนขึ้น เป็นการตีความหมายจากคำพูดที่ผู้มารับคำปรึกษาพูด ออกมา โดยเน้นที่อารมณ์และความรู้สึกมากกว่าเนื้อหาสาระ เพื่อช่วยให้เขา เข้าใจความรู้สึกของตนเองอย่างลึกซึ้ง และกล้าเผชิญกับความรู้สึกของตน วิธีนี้ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถรวบรวมเนื้อหาให้เป็นเรื่องราวที่ ปะติดปะต่อได้ ผู้ให้คำปรึกษาก็จะช่วย โดยการนำถ้อยคำที่เขาพูดมาเรียบ เรียงใหม่ โดยไม่ตีความหมาย จะช่วยให้เข้าใจเรื่องราวได้กระจ่างขึ้น นักวิชาการบางคนเรียกกลวิธีนี้ว่า การสะท้อนเนื้อหา (Reflection of Content)
การให้ข้อมูล (Information)	เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นช่องทางในการแก้ปัญหาหรือ ตัดสินใจ โดยอาศัยข้อมูลที่ได้เป็นแนวทาง และจะมีความหมายมากยิ่งขึ้นถ้า ผู้รับคำปรึกษาได้มีส่วนค้นคว้า และอภิปรายเกี่ยวกับข้อมูลนั้นๆ
การตั้งคำถาม (Questioning)	การตั้งคำถามในการจัดกลุ่มให้คำปรึกษา มักเป็นคำถามกว้างๆ ไม่เน้นจุดใด จุดหนึ่งจนเกินไป และใช้เพื่อคำตอบว่าใช่หรือไม่ใช่ แต่จะกระตุ้นให้เล่าถึง รายละเอียด หรือแสดงความคิดเห็น นอกจากนี้ยังใช้การตั้งคำถาม เพื่อให้ ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองดีขึ้น และเกิดความกระจ่างแจ้งใน ปัญหาของตนอีกด้วย
การแนะ (Suggestion)	ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษาขุ่นข้องปัญหา และมองไม่เป็นแนวทางที่จะจัดการกับ ปัญหาได้ วิธีนี้ไม่ควรใช้บ่อย เนื่องจากจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาคิดที่จะขอรับ คำแนะนำไม่เป็นตัวของตนเอง และไม่สามารถนำตนเองได้
การให้กำลังใจ (Reassurance)	เป็นการสร้างความเชื่อมั่นและช่วยให้คลายเครียดทำให้เกิดกำลังใจที่จะ จัดการกับปัญหา อาจทำได้โดยการปลอบใจ การชมเชย เมื่อเขาสามารถคิด หาแนวทางได้ หรือปฏิบัติได้เหมาะสม การชี้แจงให้เห็นว่าปัญหานั้นๆ มีการ แก้ไขได้ และการคาดคะเนว่าต่อไปอาจจะดีขึ้น
ปฏิบัติการเชิงวิเคราะห์ (Tentative Analysis)	เมื่อได้ข้อมูลมาโดยละเอียดแล้วต้องไม่บังคับให้ผู้รับคำปรึกษาทำตามในสิ่งที่ เสนอแนะ แต่ปล่อยให้เป็นที่ของเขา ที่จะวิเคราะห์ข้อมูลเหล่านั้นด้วย ตนเอง และสามารถที่จะรับหรือปฏิเสธข้อเสนอแนะต่างๆ ได้โดยเสรี
การใช้คำถาม ป้อนกลับ (Feedback)	ใช้เมื่อมีสมาชิกคนใดคนหนึ่งตั้งคำถามขึ้นมาแทนที่ผู้ให้คำปรึกษา จะเป็น ผู้ตอบก็อาจจะป้อนคำถามกลับไปยังสมาชิกคนอื่นในกลุ่มหรือกลับไปส่วนตัวผู้ ถามเองว่าเขาคิดอย่างไร
การมองปัญหาจากมุม ของคนอื่น Projection Interpersonal)	การให้ผู้มารับคำปรึกษาเปรียบเทียบความรู้สึก ทำที่การปฏิบัติในฐานะที่ เป็นคนอื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งไม่ใช่ตัวของผู้รับคำปรึกษาเอง

การมองย้อนอดีต และอนาคต (Projection-time)	เป็นการช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษานึกย้อนอดีต หรือมองไปถึงอนาคตอีก ๕ ปีข้างหน้าว่า ได้เกิดอะไรมาบ้าง หรือจะเกิดอะไรขึ้นบ้างกับสภาพของปัญหาที่เป็นอยู่
การยกตัวอย่าง (Illustration)	อาจเป็นไปได้ทั้งตัวอย่างที่ผู้ให้คำปรึกษาเองเคยมีประสบการณ์หรือประสบการณ์นอกตัว
การอธิบายสรุป (Summary Clarification)	ใช้เมื่อพูดถึงปัญหาได้หลายแง่มุมแล้วก็จะสรุปรวมเรื่องที่พูด และข้อคิดเห็นว่าได้พูดอะไรกันไปแล้วบ้าง

องค์ประกอบที่ ๔ ด้านกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธ

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียด
กระบวนการการปรึกษาแนวพุทธ	สัมพันธภาพครั้งใหม่ กับดวงใจที่ตื่นรู้	เรียนรู้การสร้างสัมพันธภาพ ในกระบวนการให้การปรึกษาแนวพุทธ
		<p>การเชื่อมสมาน หมายถึง การที่พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาได้ละทิ้งตนเองได้อย่างหมดจด ปรับคลื่นใจเพื่อที่จะรับรู้กระแสความทุกข์หรือกระแสความสุข ซึ่งซ่อนอยู่ในเรื่องราวที่ผู้ป่วยได้นำมาปรึกษา มีสภาวะจิตใจที่เปิดกว้างจนเกิดเป็นลักษณะของสัมพันธภาพอ่อนโยนกับสรรพสิ่งที่อยู่ล้อมรอบตัวเราในทุกๆ ขณะ ซ่อนทับอยู่ในกระแสของกาลยามิตร และเป็นภาวะจิตใจของพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาซึ่งแจ่มใสในวิถีแห่งมรรค ปฏิบัติงานการปรึกษา ทั้งการเป็นฝ่ายรับและฝ่ายสนอง</p> <p>ต่อผู้รับการปรึกษาอย่างเป็นเนื้อเดียวกัน</p> <p>ขั้นตอนที่ ๑ ปฏิสันถารด้วยจิตเมตตา</p> <p>ปฏิสันถารด้วยจิตเมตตา หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มาปรึกษาทักทายปราศรัยด้วยจิตใจที่เป็นกุศล มีกระแสของความเมตตา กรุณา และการแสดงออกด้วยท่าทีที่อ่อนโยน วาจาสุภาพ ทำให้ผู้มาปรึกษา มีความศรัทธา มีความเชื่อถือ ก่อให้เกิดใจที่สงบ มีความพร้อมที่จะอยู่กับเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นขั้นตอนแรกของการปรึกษาประกอบด้วย ๒ ประเด็นย่อยคือ</p> <p>๑. มีจิตเป็นกุศล พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา มีสติในปัจจุบันขณะ มีการสำรวม มีกระแสของความเมตตา กรุณา อยู่ภายในจิตใจ</p>

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียด
		<p>๒. มีความเชื่อถือในศักยภาพและคุณค่าของความเป็นมนุษย์ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การศึกษามีความเชื่อถือในความเป็นมนุษย์และเข้าใจความจริงในธรรมชาติของผู้มาปรึกษา</p>
		<p>ขั้นตอนที่ ๒ สันทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร</p> <p>สันทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาสื่อสารโดยการสนทนากับผู้มาปรึกษาอย่างมีสัมมาวาจาเป็นการเปล่งวาจาอันเนื่องมาจากการสั่งการของจิตที่เป็นกุศล สอดคล้องกับการปรึกษาทางจิตวิทยาตะวันตกในทุกทฤษฎีที่ให้ความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในการปรึกษาเพื่อเอื้อให้การปรึกษาดำเนินไปด้วยดี แต่สำหรับพระสงฆ์นั้น สัมพันธภาพยังบ่งบอกถึงความศรัทธาที่ประกอบด้วยความเชื่อถือเชื่อมั่น เป็นผลให้ความอุ่นใจ ความอึดอัดใจเบาบางลง ประกอบด้วย ๔ ประเด็นย่อย ดังนี้</p> <p>๑. พุดคุยอย่างเป็นกัลยาณมิตร หมายถึงพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษามุ่งเน้นให้ความสนใจผู้มาปรึกษา ด้วยการสื่อสารท่าทีที่มีการแสดงออกที่เป็นมิตร ด้วยวาจา ด้วยประโยคคำพูดที่อ่อนโยน มีเมตตา ท่าทีสำรวม</p> <p>๒. เชื่อมโยงพิธีกรรมสู่การสนทนา หมายถึง การสนทนาบางครั้งเริ่มต้นด้วยพิธีกรรมทางศาสนา ก่อนแล้วนำเข้าสู่ประเด็นเรื่องราวที่ทุกข์ใจ เพราะพิธีกรรมทางพุทธศาสนาเป็นวิถีของความศรัทธาที่แฝงเร้นอยู่ในชีวิตของพุทธศาสนิกชนทุกคนหลายชั่วอายุคน เช่น การสวดมนต์ รับศีล เจริญภาวนาหรือถวายสังฆทาน ฯ ล้วนเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ไม่ให้กังวลกับเรื่องราวหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นมากนัก และเป็นการสร้าง ความไว้วางใจผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่คุ้นเคย เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกอึดอัด กัดดัน วิตกกังวล กลัว อีกทั้งบางคนยังไม่เข้าถึงความลึกซึ้งในพุทธศาสนา พิธีกรรมจึงเป็นสื่อชักนำ เป็นจุดเชื่อมต่อให้คนเข้ามาใกล้มากขึ้น</p> <p>๓. ให้เกียรติและวางท่าทีที่เสมอกัน หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษามองเห็นว่าทุกข์ชีวิตล้วนเป็นเพื่อนร่วม</p>

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียด
		<p>ทุกข์ เกิด แก่ เจ็บตาย เหมือนกันทั้งหมด ผู้มาศึกษาที่อยู่ตรงหน้าไม่ได้แตกต่างกัน ซึ่งผู้ให้การศึกษาก็เป็นผู้มีทุกข์เหมือนกัน</p> <p>๔. มีความเห็นอกเห็นใจและไม่ตัดสิน หมายถึงผู้ให้การศึกษามีความเห็นอกเห็นใจในทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผู้มาศึกษา และเอื้อให้ผู้มาศึกษาอยู่กับความจริงในขณะนั้น ปราศจากอคติเพราะความชอบหรือไม่ชอบ</p>
<p>“ความคาดหวังไม่ลงรอย”</p>	<p>พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณา ปัญหาภาวะทุกข์ทางใจที่เกิดขึ้นกับตนเองด้วยใจที่สงบ และมีสติ พร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความทุกข์</p>	<p>พินิจร่อยแยก คือ การมุ่งสอดส่องหารอยแยกอันเป็นรากเหง้าของความทุกข์ รากเหง้าของความทุกข์อยู่ในคำว่า “คาดหวัง” ความคาดหวังเป็นการไม่ลงรอยหรือรอยแยกระหว่างความปรารถนากับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนที่มีมักจะจะเป็นไปตามวิถีของมันตามหลักแห่ง อิทัปปัจจยตา ไม่ได้เป็นไปตามใจที่ปรารถนาของผู้คน การสอดส่องค้นหาความคาดหวัง ซึ่งก็คือภาวะแห่งรอยแยกระหว่างความปรารถนาของตนกับความเป็นจริงในชีวิต และจะจัดการกับความคาดหวังนั้น ด้วยการนำคนให้เข้าถึงความเป็นจริงของชีวิต เมื่อเข้าใจความจริง ความทุกข์ที่ยึดไว้ก็สามารถคลายลงได้</p>
		<p>ขั้นตอนที่ ๓ พินิจรู้ทุกข์</p> <p>พินิจรู้ทุกข์ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณา ปัญหาภาวะทุกข์ทางใจที่เกิดขึ้นกับตนเองด้วยใจที่สงบ และมีสติ พร้อมทั้งจะเผชิญหน้ากับความทุกข์ สามารถเรียบเรียง เรื่องราวที่สับสนให้ชัดเจนเป็นเรื่อง ๆ ได้มากขึ้น ซึ่งในองค์ธรรมอริยสัจ ๔ เป็นขั้นตอนที่สำคัญคือทุกข์ต้องกำหนดรู้ประกอบด้วย ๓ ประเด็นย่อยดังนี้</p> <p>๑. สังเกตทุกข์ด้วยจิตสมาธิ พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา ใช้ทักษะการสังเกต ด้วยจิตที่เป็นสมาธิ เพื่อนำพาให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาทุกข์ของตนเอง ใจสัมผัสความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองชัดเจนขึ้น</p> <p>๒. เผชิญหน้ากับความทุกข์ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา</p> <p>เอื้อให้ให้ผู้มาปรึกษามองเข้าไปเห็นทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นกับตนเอง ไม่หลีกเลี่ยง ไม่ปิดบังตัวเอง ไม่หลอกตัวเอง ไม่ผลักไส ไม่หลีกเลี่ยงความทุกข์ พร้อม</p>

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียด
		<p>เผชิญด้วยจิตใจที่มั่นคงมากขึ้น โดยมีผู้ให้การปรึกษาเป็นกัลยาณมิตร</p> <p>๓. ยอมรับทุกข์ว่าเป็นเรื่องเกิดขึ้นได้ และเปลี่ยนแปลงได้ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้รับการปรึกษายอมรับว่าทุกข์ นั้นเป็นความจริงที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน และกำลังเกิดขึ้นกับตน ทุกข์นั้นมีอยู่จริง โดยอาศัยสติ ยอมรับความจริงว่าฉันมีทุกข์ได้ ภาวะรู้เท่าทันนี้จะทำให้จิตใจเป็นอิสระ ปลอดโปร่ง และผ่อนคลายมากขึ้น</p>
“ใคร่ครวญความปรารถนา”	พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาเกิดกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นการคิดพิจารณา โดยแยกกาย อย่างถูกวิธี มีระเบียบ มีเหตุมีผล	<p>ขั้นตอนที่ ๔ ชีชวนให้เห็นและเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์</p> <p>การชีชวนให้เห็นและเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ หมายถึงพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาเกิดกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นการคิดพิจารณาโดยแยกกาย อย่างถูกวิธี มีระเบียบ มีเหตุมีผล จนเห็นความยึดมั่นถือมั่นในความปรารถนาของตนที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงตามเหตุปัจจัยในธรรมชาติของชีวิต เห็นเหตุของทุกข์ชัดเจนทะลุโปร่ง ประกอบด้วย ๒ ประเด็นย่อยดังนี้</p> <p>๑. ปลุกกุศลในจิตให้เกิดการคิดแบบโยนิโสมนสิการ พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาชวนสนทนาด้วยจิตที่เป็นกุศล เอื้อให้สำรวจทุกข์ของตนเองด้วยใจที่เป็นกลางจะทำให้เข้าใจเหตุการณ์ต่างๆตามจริงจนเห็นการยึดมั่นถือมั่นของตน ทำให้เห็นทุกข์ เป็นโอกาสให้ได้คิดใคร่ครวญเรื่องราวต่างๆที่เป็นต้นเหตุของปัญหาด้วยจิตที่มีสมาธิตั้งมั่น มองเห็นว่าปัญหาต่างๆไม่ได้เกิดจากเราคนเดียว แต่เกี่ยวข้องกับเหตุปัจจัยหลากหลาย</p> <p>๒. ชวนให้ใคร่ครวญจนมองเห็นสาเหตุของทุกข์ (ความคาดหวังและการยึดมั่น) หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้ใคร่ครวญสาเหตุของทุกข์จนพบว่าที่เกิดจากการยึดมั่นถือมั่น หรือความคาดหวังของตน ที่อยู่ระหว่างกระแสของความจริงที่เป็นไปธรรมชาติ (ไตรลักษณ์) และกระแสของความปรารถนาของตน (ตัณหา) จนเกินความพอดี เราก็จะเป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นจากภายใน</p>

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียด
<p>สู่ ร อ ย ทางแห่ง ควา ม เบิกบาน</p>	<p>พระสงฆ์ผู้ให้ กา ร ป ร ิ ก ษ า สา ม า ร ถ น ำ พ า ผู้ป่วยได้สัมผัสใจ ตนเองจากความ เข้าใจเหตุแห่งทุกข์ ตามจริง</p>	<p>การประจักษ์แจ้ง คือ การที่นักจิตวิทยาการศึกษา แนวพุทธได้ช่วยกันคลี่คลายปัญหาของผู้รับการ ปรึกษา ด้วยการสื่อสารความเข้าใจในหลักความจริง ของธรรมชาติของชีวิต เพื่อเติมเต็มช่องว่างระหว่าง ความคาดหวังกับความจริง ซึ่งเกิดขึ้นในโลกของผู้รับ การศึกษาโดยเปิดเนื้อที่ให้ผู้รับการปรึกษาได้มีส่วน ร่วมที่จะเข้าใจหรือประจักษ์แจ้งในความจริงจนความ ทุกข์ที่กีดตันเขาอยู่เพราะความคาดหวังนั้น</p>
		<p>ขั้นตอนที่ ๕ นำพาให้บังเกิดสุขภายใน นำพาบังเกิดสุขภายใน หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การ ปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้สัมผัสใจตนเองที่มีความ ปลอดภัย โปร่ง โล่งสบาย อ่อนโยน และปล่อยวาง จาก ความเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ตามจริง ทุกข์ที่เกิดได้รับการ คลี่คลาย เอื้อให้จิตเป็นกุศลเพิ่มขึ้น มีสติ มีสมาธิ และ เป็นอิสระ มีการหยั่งรู้ด้วยตนเองซึ่ง รोजเออร์ได้กล่าวถึง การพัฒนาของผู้มาปรึกษาคือ การที่ผู้มาปรึกษา ละเอียดอ่อนกับความรู้สึกของตนเอง เข้าใจตนเอง รับรู้ความรู้สึกของตนเอง (Awareness) ประกอบด้วย ๓ ประเด็นย่อย ดังต่อไปนี้</p> <p>๑. เข้าใจความทุกข์ชัดเจนด้วยปัญญา หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้มาปรึกษามองเห็น และเข้าใจสัมผัสกับความรู้สึกที่โปร่ง โล่ง ซึ่งเกิดจาก การเห็นความจริง ด้วยการตระหนักรู้ขึ้นเองว่าจริงๆ แล้วเขาต้องการอะไร เขาปรารถนาสิ่งใดเพราะอะไร มันเกิดขึ้นด้วยปัญญาของเขาเอง</p> <p>๒. ปลุกเร้าจิตให้เป็นกุศล หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การ ปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษา เกิดความรู้สึกมีกำลังใจ มี ความหวัง มีความเข้มแข็ง เห็นหนทางแก้ไขปัญหา จิตใจมีภาวะอ่อนโยน เข้มแข็ง โปร่งสบายมากขึ้น</p> <p>๓. ให้มีสติ มีสมาธิ และจิตเป็นอิสระ เพิ่มขึ้น หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษา มองเรื่องราวของตนอย่าง มีสติ มีสมาธิ และเป็นอิสระ จากการคิดปรุงแต่ง เมื่อผู้มาปรึกษามีสติ มีพื้นที่ใน จิตใจที่เป็นกุศล ความโลภ ความโกรธ ความหลงลดลง</p>

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียด
		ซึ่งเป็นฐานทำให้เกิดสัมมาทิฐิ จิตมีศกยภาพ เป็นอิสระพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ
	พระสงฆ์ผู้ให้การศึกษาสามารถแนะนำหรือแนวทางปฏิบัติให้ผู้ป่วยได้มีแนวทางในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม	<p>ขั้นตอนที่ ๖ ให้แนวทางดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี</p> <p>การดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การศึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษา มีแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ประกอบด้วยการมีความเห็นที่ถูกต้อง ความคิดที่ถูกต้องตามธรรมนองคลองธรรม เป็นการเกิดปัญญาด้วยตนเอง ทำให้มีผลต่อการประพฤติทางกาย วาจา ใจ ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมเป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น เป็นผู้มึศีล สมาธิและปัญญาในระดับโลกียธรรม ประกอบด้วยประเด็นย่อย คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. การมีความเห็นที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) ๒. การมีความประพฤติทางกาย ทางวาจา ทางใจ ที่เป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น ๓. การมีธรรมะเป็นเครื่องเตือนสติ ตั้งมั่นและเป็นแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาแนวพุทธ

๑) ทฤษฎีการศึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม

การศึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม เป็นการปรึกษาประเภทหนึ่ง เพื่อช่วยลดหรือปรับแก้ปัญหาทางอารมณ์พฤติกรรม และสรีระ ตามความเชื่อที่ว่าสิ่งเร้าไม่ได้มีผลต่ออารมณ์พฤติกรรม และสรีระโดยตรงแต่ต้องผ่านกระบวนการคิดซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ตามการเลี้ยงดูและประสบการณ์ ที่ผ่านมามีในอดีตของบุคคล^{๑๑)} ทราวเวอร์ แคสซีและดรายเดน (Trower, Casey, & Dryden, ๒๐๐๖)^{๑๒)} ได้กล่าวถึงการศึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมว่าเป็นการช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ต่างๆเช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ความซึมเศร้าหรือภาวะ ซึมเศร้า การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม โดยได้เสนอจำนวนครั้งของ การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมไว้ เพียง ๖-๑๐ ครั้ง ความถี่สัปดาห์ละ ๑ ครั้งหรือมากกว่า แล้วแต่ความรุนแรงของอาการ ความยาวนานของการ ให้การศึกษาในแต่ละครั้งประมาณ ๕๐-๖๐ นาทีโดยต้องมีการให้ความรู้เรื่องการเกิดปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจาก การคิดที่บิดเบือนไปในทางลบ ต้องมีการตกลงวิธีการ ในการปรึกษา มีการเลือกเป้าหมายในการให้ การปรึกษาแต่ละครั้ง ตกลงวิธีการที่จะต้องทำ

^{๑๑)} Beck, J. S. (๑๙๙๕). Cognitive Therapy: Basics and Beyond. New York: Guilford.

^{๑๒)} Trower, P., Casey, A., & Dryden, W. (๒๐๐๖) Cognitive Behavioral Counselling. London: SAGE Publication Ltd.

เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้การทดลองทำกิจกรรม มีการ ทำการบ้าน การให้ข้อมูลย้อนกลับในการ
 ปรึกษา แต่ละครั้ง เพื่อปรับการปรึกษาครั้งต่อไป เป็นต้น

ในการปรึกษาระยะแรกเป็นการทำความเข้าใจกันและรู้จักการปรึกษาแบบการปรับ
 ความคิดและพฤติกรรม ระยะกลาง เป็นการประเมินอารมณ์และประเมินความคิด การสอนแนวคิด
 การปรับความคิดและพฤติกรรมการค้นหาความคิดอัตโนมัติการประเมินและพิสูจน์ความคิดดังกล่าว
 การปรับความคิดหรือการแก้ปัญหาในกรณีความคิดนั้นตามความเป็นจริง และเมื่อถึงระยะท้ายของ
 การปรึกษาก็จะเป็นการ มอบหมายการบ้าน และการให้ข้อมูลย้อนกลับ

การบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดต่อภาวะซึมเศร้า ในการบำบัดจะมุ่งเน้นเพื่อ
 ปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติในทางลบที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า มีการใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรม
 ร่วมในการบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดและมีขั้นตอนต่างๆ ในการบำบัดลักษณะทั่วไปของการ
 บำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมเป็นการบำบัดที่อยู่บนพื้นฐานของเหตุผลทางทฤษฎี
 การเรียนรู้ที่ว่า อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลถูกกำหนดจากการที่บุคคลนั้น มีความคิดต่อสิ่งต่างๆ
 อย่างไร ซึ่งความคิดดังกล่าวของบุคคล เป็นความคิดที่อยู่ในระดับจิตสำนึก ซึ่งเป็นผลมาจากโครงสร้าง
 ทางความคิด (schemas) ของบุคคลนั้น การบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดสามารถใช้บำบัดโรคทางจิตเวชได้หลายโรค
 นอกจากภาวะซึมเศร้า เช่น วิตกกังวล กลัว เป็นการบำบัดที่มี
 โครงสร้างและระยะเวลาในการบำบัดที่ชัดเจน (time-limited) เป็นการบำบัดที่ผู้บำบัดเป็นฝ่าย
 มีบทบาท (active) และชี้แนวทาง (directive) การบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม
 เป็นการบำบัดที่มุ่งเน้นในปัญหาที่กำลังเผชิญของผู้รับการบำบัด และวิธีการแก้ไขปัญหาก็เกี่ยวข้องกับ
 ภาวะซึมเศร้า การบำบัดจึงจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือในการบำบัดระหว่างผู้บำบัดและผู้รับการ
 บำบัด โดยผู้รับการบำบัดต้องเข้าใจและยอมรับในการที่จะร่วมกันในการแก้ไขปัญห เป็นกรบำบัด
 ที่ทำให้ผู้รับการบำบัดได้เรียนรู้ที่จะพิจารณาความคิดอัตโนมัติในทางลบและโครงสร้างทางความคิด
 ของตนเองในลักษณะของการตั้งสมมติฐานและพิสูจน์ว่า เป็นไปตามสมมติฐานนั้นหรือไม่

บุคคลมีแนวโน้มโดยกำเนิดที่จะเจริญงอกงามและประจักษ์ในตน แต่จากการเรียนรู้แบบแผนที่
 พ่ายแพ้แก่ตนเองทำให้เราหยุดยั้งที่จะไปสู่ความ เจริญงอกงาม เราได้แบบอย่าง
 ที่ไม่เหมาะสม การคิดที่ไร้เหตุผลหรือได้รับการเสริมแรงให้มีความคิดจะทำให้เกิดการบรรเทาทุกข์ทาง
 จิตใจ หมายถึง พฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล

๒) ทฤษฎีการปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นการปรึกษาโดยผู้ให้การปรึกษาจะ
 เน้นแบบไม่นำทาง เพราะมุ่งเน้นในตัวของผู้รับคำปรึกษา จากการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการ
 สร้างสรรค์และตระหนักรู้แห่งตนของผู้รับคำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นความสำคัญต่อการ
 รับผิดชอบและความสามารถในตัวของผู้รับคำปรึกษาเอง ค้นหาพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับตนเอง
 ด้วยการเปิดรับประสบการณ์ มีความไว้วางใจในตนเอง เพื่อให้เป็นตัวของตัวเองอย่างที่เป็นอย่าง
 ถูกต้อง^{๔๓} ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นตัวอย่างหนึ่งของการสร้างสัมพันธภาพของบุคคล โดย
 การช่วยเหลือที่ผ่านสัมพันธภาพกับผู้ให้คำปรึกษาที่ให้ความเอาใจใส่ เข้าใจและมีความจริงใจ เป็น
 สัมพันธภาพกับผู้ให้คำปรึกษาที่มีความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมการแสดงออกกับความรู้สึก และ

^{๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘.

ความคิดภายใน มีการยอมรับ เอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่เน้นการใช้เทคนิคที่ตายตัว ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เจตคติในการเอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ โดยผู้ให้คำปรึกษาควรมีคุณลักษณะของสัมพันธภาพ การปรึกษาที่จะนำไปสู่การสร้างบรรยากาศทางจิตวิทยาอย่างเหมาะสม ซึ่งตามความเห็นของโรเจอร์ส มีอยู่ ๖ สภาพการณ์ที่จำเป็นต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพดังนี้

(๑) บุคคลสองคนมีการติดต่อกันทางจิตวิทยา การติดต่อกันทางจิตใจโดยมีสัมพันธภาพต่อกันและมีผลกระทบซึ่งกันและกัน

(๒) ผู้รับการปรึกษาอยู่ในภาวะที่ไม่สอดคล้อง ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในภาวะอ่อนแอด้านจิตใจ ได้แก่ กลัว วิดถกกังวล หรือความทุกข์อื่นๆ ความทุกข์เหล่านี้ เป็นความไม่สอดคล้องระหว่างการรับรู้ตนเองของเขากับประสบการณ์ที่เป็นอยู่จริง บางครั้งผู้รับคำปรึกษาไม่ได้ตระหนักถึงความไม่สอดคล้องนี้ จึงจำเป็นต้องเพิ่มการตระหนักรู้และเปิดรับประสบการณ์จากการปรึกษามากขึ้น

(๓) นักจิตบำบัดมีความสอดคล้องและความจริงใจในสัมพันธภาพการปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นตัวของตัวเองอย่างจริงจังไม่เสแสร้ง

(๔) นักจิตบำบัดช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีประสบการณ์ของการยอมรับนับถือในทางบวก หมายถึง เห็นด้วยกับเขาในฐานะเขาเป็นบุคคลหนึ่ง ไม่มีการตัดสินตัวผู้รับคำปรึกษา การมองด้านบวกอย่างไม่มีเงื่อนไขของผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยเพิ่มด้านบวกต่อตนเองของผู้รับคำปรึกษา

(๕) นักจิตบำบัดมีประสบการณ์ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ผู้ให้คำปรึกษาให้ความเอาใจใส่เขามาใส่ใจเรา ตามกรอบแห่งการอ้างอิงภายในของผู้รับคำปรึกษา และพยายามสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ เป็นการเข้าไปสู่โลกของผู้รับคำปรึกษา โดยปราศจากอิทธิพลของทัศนคติและค่านิยมของผู้ให้คำปรึกษาเอง การกระทำเช่นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีการแยกตนเองออกมาให้เหมาะสม เพื่อไม่ให้เขาหลงอยู่ในโลกแห่งการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา

(๖) การสื่อสารถึงความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การยอมรับผู้ให้คำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข ยังถือว่าไม่เพียงพอ ผู้รับคำปรึกษาต้องรับรู้ถึงสภาพการณ์ที่ผู้ให้คำปรึกษาสื่อสารมาให้ทราบด้วยภาษาพูดหรือภาษากาย เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่เป็นการถูกบังคับหรือเสแสร้งทำ

จากทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทำให้มองเห็นทัศนะให้ความสำคัญผู้รับคำปรึกษา มากกว่าผู้ให้คำปรึกษา มุ่งเน้น และการตัดสินใจของกระบวนการปรึกษา โดยให้ความสำคัญแก่สัมพันธภาพแหล่งเบื้องต้น เพื่อสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของผู้รับคำปรึกษา มองถึงความสำคัญของเจตคติผู้ให้คำปรึกษามากกว่าเทคนิคในการส่งผลต่อสัมพันธภาพการปรึกษา และเน้นปัญหาด้านอารมณ์และความรู้สึก

เทคนิคการปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางการบำบัดรักษา

(๑) การรับฟังอย่างมีประสิทธิภาพ (Intensive Listening) และสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นจริงจัง

(๒) การยอมรับฟังในเรื่องราวและความเป็นบุคคลของผู้รับการปรึกษาโดยไม่มีเงื่อนไขโดยไม่ตัดสิน

(๓) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling)

(๔) การทำให้เกิดความเข้าใจที่กระจ่างชัด (Clarifying)

(๕) การสนับสนุน (Supportive)

ผู้ให้คำปรึกษาที่ใช้ทฤษฎี Client-Centered จะเปิดโอกาสและให้ความไว้วางใจ ตลอดจนมอบความรับผิดชอบให้แก่ผู้รับคำปรึกษาเป็นอย่างมาก ในเรื่องการตัดสินใจที่จะจัดการกับปัญหาด้วยตัวของผู้รับคำปรึกษาเอง

โสริช โปธิแก้ว ได้ให้ความหมายว่า “Counseling” หมายถึง การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นคำที่ใช้เรียกตัวกระบวนการอันเป็นการปรึกษา การพัฒนา การรักษา หรือการสนับสนุนทางจิตใจ เพื่อให้บุคคลได้ปลดปล่อยตนเองออกจากปัญหาที่กักขังเขาอยู่ในขณะนั้น ดังนั้น คำว่า “จิตวิทยาการปรึกษา” หรือ “Counseling Psychology” จึงหมายถึง ศาสตร์จิตวิทยาที่มุ่งเน้นการพัฒนา การรักษา และการสนับสนุนทางจิตใจ ในรูปแบบของการปรึกษา ซึ่งแสดงถึงกระบวนการแห่งสัมพันธภาพระหว่างผู้เอื้อการรักษา (นักจิตวิทยาการปรึกษา) และผู้เข้าร่วมในการรักษา (ผู้มาปรึกษา) ศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษา เป็นศาสตร์จิตวิทยาที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตน แตกต่างจากศาสตร์จิตวิทยาแบบอื่นซึ่งประยุกต์ไปอธิบายปรากฏการณ์อื่นๆ และคำว่า “Counseling Psychologist” หรือ “Counselor” หรือนักจิตวิทยาการปรึกษา หมายความว่า นักวิชาชีพที่ศึกษาในศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาอย่างเป็นระบบ และได้รับการพัฒนาอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เพื่อจะออกไปดำเนินอาชีพของการเป็นผู้ช่วยเหลือทางด้านจิตใจ^{๔๔}

โสริช โปธิแก้ว กล่าวไว้ว่าจุดหมายการปรึกษาเชิงจิตวิทยามี ๒ ประเด็นคือ

(๑) เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเป็น การแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา เช่น ความผิดหวัง ความเสียใจ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯ เป็นความทุกข์ใจที่หนัก ซึ่งเกิดจากความไม่สอดคล้องกับความต้องการของตน และ

(๒) เพื่อช่วยเพิ่มพูนภาวะจิตที่เป็นกุศลให้กับผู้มาปรึกษา ให้จิตใจมีกำลังที่จะดำรงอยู่ในฝ่ายกุศลมากขึ้น สามารถจัดการชีวิตอยู่กับความจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และนำพาชีวิตไปสู่หนทางที่เป็นโทษน้อยลง^{๔๕}

จากงานวิจัยของวิชชชดา ฐิติโชติรัตน^{๔๖} ได้เสนอกระบวนการปรึกษามุ่งเน้นจากการสังเคราะห์จากกระบวนการปรึกษาของพระพุทธองค์ จากการสัมภาษณ์พระสงฆ์ และมุ่งเน้นบูรณาการทักษะการปรึกษาตามแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกประกอบด้วย ๖ ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ ๑ ปฏิสันถารด้วยจิตเมตตา

ปฏิสันถารด้วยจิตเมตตา หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มาปรึกษาทักทายปราศรัยด้วยจิตใจที่เป็นกุศล มีกระแสของความเมตตา กรุณา และการแสดงออกด้วยท่าทีที่อ่อนโยน วาจาสุภาพ ทำให้ผู้มาปรึกษา มีความศรัทธา มีความเชื่อถือ ก่อให้เกิดใจที่สงบ มี

^{๔๔} โสริช โปธิแก้ว, “การสังเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา”, เอกสารประกอบการเรียนการสอน สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓ (อัดสำเนา), หน้า ๓.

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐-๑๑.

^{๔๖} วิชชชดา ฐิติโชติรัตน, “การพัฒนากระบวนการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา” **คุณกัญนิพนธ์** พุทธศาสตร์คุณกัญนิพนธ์ บัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

ความพร้อมที่จะอยู่กับเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นขั้นตอนแรกของการปรึกษา ประกอบด้วย ๒ ประเด็นย่อยคือ

๑. มีจิตเป็นกุศล พระสงฆ์ผู้ให้การศึกษา มีสติในปัจจุบันขณะ มีการสำรวม มีกระแสของความเมตตา กรุณา อยู่ภายในจิตใจ

๒. มีความเชื่อถือในศักยภาพและคุณค่าของความเป็นมนุษย์ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การศึกษา มีความเชื่อถือในความเป็นมนุษย์และเข้าใจความจริงในธรรมชาติของผู้มาปรึกษา

ขั้นตอนที่ ๒ สนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร

สนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การศึกษาสื่อสารโดยการสนทนากับผู้มาปรึกษาอย่างมีสัมมาวาจาเป็นการเปล่งวาจาอันเนื่องมาจากการสั่งการของจิตที่เป็นกุศล สอดคล้องกับการศึกษาทางจิตวิทยาตะวันตกในทุกทฤษฎีที่ให้ความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในการปรึกษาเพื่อเอื้อให้การปรึกษาดำเนิน

ไปด้วยดี แต่สำหรับพระสงฆ์นั้น สัมพันธภาพยังบ่งบอกถึงความศรัทธาที่ประกอบด้วย ความเชื่อถือ เชื่อมั่น เป็นผลให้ความอุ่นใจ ความอึดอัดใจเบาบางลง ประกอบด้วย ๔ ประเด็นย่อย ดังนี้

๑. พูดคุยอย่างเป็นกัลยาณมิตร หมายถึงพระสงฆ์ผู้ให้การศึกษามุ่งเน้นให้ความสนใจผู้มาปรึกษา ด้วยการสื่อสารท่าทีที่มีการแสดงออกที่เป็นมิตร ด้วยวาจา ด้วยประโยคคำพูดที่อ่อนโยน มีเมตตา ท่าทีสำรวม

๒. เชื่อมโยงพิธีกรรมสู่การสนทนา หมายถึง การสนทนาบางครั้งเริ่มต้นด้วยพิธีกรรมทางศาสนา ก่อนแล้วนำเข้าสู่ประเด็นเรื่องราวที่ทุกซบใจ เพราะพิธีกรรมทางพุทธศาสนาเป็นวิถีของความศรัทธาที่แฝงเร้นอยู่ในชีวิตของพุทธศาสนิกชนทุกคนหลายชั่วอายุคน เช่นการสวดมนต์ รับศีล เจริญภาวนาหรือถวายสังฆทาน ฯ ล้วนเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ไม่ให้กังวลกับเรื่องราวหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นมากนัก และเป็นการสร้างความไว้วางใจผ่านกิจกรรมต่างๆที่คุ้นเคย เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกอึดอัด กัดดัน วิตกกังวล กลัว อีกทั้งบางคนยังไม่เข้าถึงความลึกซึ้งในพุทธศาสนา พิธีกรรมจึงเป็นสื่อชักนำ เป็นจุดเชื่อมต่อให้คนเข้ามาใกล้มากขึ้น

๓. ให้เกียรติและวางท่าทีที่เสมอกัน หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การศึกษามองเห็นว่าทุกข์ชีวิตล้วนเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บตาย เหมือนกันทั้งหมด ผู้มาปรึกษาที่อยู่ตรงหน้าไม่ได้แตกต่างกัน ซึ่งผู้ให้การปรึกษาก็เป็นผู้มีทุกข์เหมือนกัน

๔. มีความเห็นอกเห็นใจและไม่ตัดสิน หมายถึงผู้ให้การปรึกษามีความเห็นอกเห็นใจในทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผู้มาปรึกษา และเอื้อให้ผู้มาปรึกษาอยู่กับความจริงในขณะนั้น ปราศจากอคติเพราะความชอบหรือไม่ชอบ

ขั้นตอนที่ ๓ พินิจรู้ทุกข์

พินิจรู้ทุกข์ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การศึกษาเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณา ปัญหาภาวะทุกข์ทางใจที่เกิดขึ้นกับตนเองด้วยใจที่สงบ และมีสติ พร้อมทั้งจะเผชิญหน้ากับความทุกข์สามารถเรียบเรียง เรื่องราวที่สับสนให้ชัดเจนเป็นเรื่อง ๆ ได้มากขึ้น ซึ่งในองค์ธรรมอริยสัจ ๔ เป็นขั้นตอนที่สำคัญคือทุกข์ต้องกำหนดรู้ ประกอบด้วย ๓ ประเด็นย่อยดังนี้

๑. สังเกตทุกข์ด้วยจิตสมาธิ พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา ใช้ทักษะการสังเกต ด้วยจิตที่เป็นสมาธิ เพื่อนำพาให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาทุกข์ของตนเอง ใจสัมผัสความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ชัดเจนขึ้น

๒. เผชิญหน้ากับความทุกข์ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา

เอื้อให้ผู้มาปรึกษามองเข้าไปเห็นทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นกับตนเอง ไม่หลีกเลี่ยง ไม่ปิดบังตัวเอง ไม่หลอกตัวเอง ไม่ผลักไส ไม่หลีกเลี่ยงความทุกข์ พร้อมเผชิญด้วยจิตใจที่มั่นคงมากขึ้น โดยมีผู้ให้การปรึกษาเป็นกัลยาณมิตร

๓. ยอมรับทุกข์ว่าเป็นเรื่องเกิดขึ้นได้ และ เปลี่ยนแปลงได้ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้รับการปรึกษายอมรับว่าทุกข์ นั้นเป็นความจริงที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน และกำลังเกิดขึ้นกับตน ทุกขนั้นมีอยู่จริง โดยอาศัยสติ ยอมรับความจริงว่าฉันมีทุกข์ได้ ภาวะรู้เท่าทันนี้จะทำให้จิตใจเป็นอิสระ ปลอดโปร่งและผ่อนคลายมากขึ้น

ขั้นตอนที่ ๔ ชี้อธิบายให้เห็นและเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์

การชี้อธิบายให้เห็นและเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ หมายถึงพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาเกิดกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นการคิดพิจารณาโดยแยกกาย อย่างถูกวิธี มีระเบียบ มีเหตุมีผล จนเห็นความยึดมั่นถือมั่นในความปลอดภัยของตนที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงตามเหตุปัจจัยในธรรมชาติของชีวิต เห็นเหตุของทุกข์ชัดเจนทะลุปรุโปร่ง ประกอบด้วย ๒ ประเด็นย่อยดังนี้

๑. ปลุกกุศลในจิตให้เกิดการคิดแบบโยนิโสมนสิการ พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาชวนสนทนา ด้วยจิตที่เป็นกุศล เอื้อให้สำรวจทุกข์ของตนใจด้วยใจที่เป็นกลางจะทำให้เข้าใจเหตุการณ์ต่างๆตามจริงจนเห็น การยึดมั่นถือมั่นของตน ทำให้เห็นทุกข์ เป็นโอกาสให้ได้คิดใคร่ครวญเรื่องราวต่างๆที่เป็นต้นเหตุของปัญหาด้วยจิตที่มีสมาธิตั้งมั่น มองเห็นว่าปัญหาต่างๆไม่ได้เกิดจากเราคนเดียว แต่เกี่ยวข้องกับเหตุปัจจัยหลากหลาย

๒. ชวนให้ใคร่ครวญจนมองเห็นสาเหตุของทุกข์ (ความคาดหวังและการยึดมั่น) หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้ใคร่ครวญสาเหตุของทุกข์จนพบว่าที่เกิดจากการยึดมั่นถือมั่น หรือความคาดหวังของตน ที่อยู่ระหว่างกระแสของความจริงที่เป็นไปธรรมชาติ (ไตรลักษณ์) และกระแสของความปลอดภัยของตน (ตัณหา) จนเกินความพอดี เราก็จะเป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นจากภายใน

ขั้นตอนที่ ๕ นำพาให้บังเกิดสุขภายใน

นำพาบังเกิดสุขภายใน หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้สัมผัสใจตนเองที่มีความปลอดโปร่ง โล่งสบาย อ่อนโยน และปล่อยวาง จากความเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ตามจริงทุกข์ที่เกิดได้รับการคลี่คลาย เอื้อให้จิตเป็นกุศลเพิ่มขึ้น มีสติ มีสมาธิ และ เป็นอิสระ มีการหยั่งรู้ด้วยตนเองซึ่ง รอเจอร์ได้กล่าวถึงการพัฒนาของผู้มาปรึกษาคือการที่ผู้มาปรึกษาละเอียดอ่อนกับความรู้สึกของตนเอง เข้าใจตนเอง รับรู้ความรู้สึกของตนเอง (Awareness) ประกอบด้วย ๓ ประเด็นย่อยดังต่อไปนี้

๑. เข้าใจความทุกข์ชัดเจนด้วยปัญญา หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้มาปรึกษามองเห็นและใช้สัมผัสกับความรูสึกที่โปร่ง โล่ง ซึ่งเกิดจากการเห็นความจริง ด้วยการ

ตระหนักรู้ขึ้นเองว่าจริงๆแล้วเขาต้องการอะไร เขาปรารถนาสิ่งใดเพราะอะไร มันเกิดขึ้นด้วยปัญญาของเขาเอง

๒. ปลุกเร้าจิตให้เป็นกุศล หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษา เกิดความรู้สึกมีกำลังใจ มีความหวัง มีความเข้มแข็ง เห็นหนทางแก้ไขปัญหา จิตใจมีภาวะอ่อนโยน เข้มขึ้น โลงโปร่งสบายมากขึ้น

๓. ให้มีสติ มีสมาธิ และจิตเป็นอิสระ เพิ่มขึ้น หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษามองเรื่องราวของตนอย่าง มีสติ มีสมาธิ และเป็นอิสระจากการคิดปรุงแต่ง เมื่อผู้มาปรึกษามีสติ มีพื้นที่ในจิตที่เป็นกุศล ความโลภ ความโกรธ ความหลงลดลง ซึ่งเป็นฐานทำให้เกิดสัมมาทิฐิ จิตมีศักยภาพ เป็นอิสระพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นตอนที่ ๖ ให้แนวทางดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี

การดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษา มีแนวทางการดำเนินชีวิตที่เที่ยงม ประกอบด้วย การมีความเห็นที่ถูกต้อง ความคิดที่ถูกต้องตามธรรม นองคลองธรรม เป็นการเกิดปัญญาด้วยตนเอง ทำให้มีผลต่อการประพฤติทางกาย วาจา ใจ ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมเป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น เป็นผู้มีศีล สมาธิและปัญญาในระดับโลกียธรรม ประกอบด้วยประเด็นย่อย คือ

๑. การมีความเห็นที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ)

๒. การมีความประพฤติทางกาย ทางวาจา ทางใจ ที่เป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น

๓. การมีธรรมะเป็นเครื่องเตือนสติ ตั้งมั่นและเป็นแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตที่เที่ยง

สรุปความว่า การปรึกษาแนวพุทธเป็นกระบวนการที่ทำให้มนุษย์เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการดับทุกข์หรือแก้ปัญหาชีวิตของตนเองได้ การนำองค์ธรรม “อริยสัจ ๔” อันเป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพุทธศาสนาและเป็นหลักธรรมที่เป็นแก่นสำคัญของการปรึกษาแนวพุทธ หลักอริยสัจ ๔ จะช่วยนำพาผู้ที่มีทุกข์ให้เข้าใจถึงกระบวนการแห่งความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตและจิตใจ ตั้งแต่จุดเริ่มต้นไปจนถึงจุดสิ้นสุดของความทุกข์อย่าง ละเอียดและลึกซึ้ง ซึ่งความเข้าใจเช่นนี้จะช่วยเปลี่ยนแปลงวิธีการมองโลก อันจะ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิดและการกระทำของบุคคลทั้งภายในจิตใจของตนเองและในสัมพันธภาพที่มีต่อผู้อื่นและต่อสรรพสิ่งรอบตัวและมุ่งผลในทางปฏิบัติสามารถใช้แก้ไขปัญหในชีวิต ได้อย่างลึกซึ้ง

จิตใจที่เป็นกุศล มีสติในปัจจุบันขณะ มีกระแสของความเมตตา กรุณา และการแสดงออกด้วยท่าทีที่อ่อนโยน วาจาสุภาพของพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการศึกษาที่มีความทุกข์ทางจิตใจอาศัยศรัทธาเป็นเครื่องเชื่อมโยงด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เมื่อผู้รับการศึกษาเล่าเรื่องราวถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตของตนเอง ด้วยความรู้สึกที่ไว้วางใจเป็นกัลยาณมิตร โดยพระสงฆ์รับฟังด้วยจิตใจอันสงบเพื่อนำตนเองเชื่อมสู่โลกของ ผู้รับการศึกษา เพื่อค้นหาลู่ทางหรือปัญหาที่ซ่อนซ่อนอยู่ภายในใจ และเชื่อมโยงของผู้ให้การปรึกษาเข้ากับความจริงในใจของผู้รับการศึกษา เป็นภาวะจิตใจ แจ่มใสที่เปิดกว้างปราศจากอคติด้วยความเข้าใจอันถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) รับรู้เรื่องเล่าและความทุกข์ของผู้รับการศึกษาอย่างชัดเจนลึกซึ้ง และสื่อสารการรับรู้ที่นั่นต่อผู้รับการศึกษา จนเกิดคุณลักษณะของสัมพันธภาพกัลยาณมิตรอันอ่อนโยนเชื่อมสมานระหว่างผู้ ให้การปรึกษากับผู้รับการศึกษาขึ้นและเอื้อให้ผู้รับการศึกษานำพาชีวิตไปสู่แนวทางที่สอดคล้องกับความจริง

การสนทนาอย่างมีสัมมาวาจา ให้เกียรติและวางท่าทีที่เสมอกัน ด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย ความเอื้อเฟื้อของพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้หวนระลึกถึงประเด็น ในใจนั้นๆ ด้วยภาวะใจที่มั่นคง ว่างใจ กล้าที่จะสำรวจตนเองอย่างอิสระ ทักขะการให้การปรึกษา แนวพุทธเป็นการสนทนาเปิดใจทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ตรวจสอบระหว่างประเด็นในใจกับความเป็นจริงของชีวิต ว่ามีความสอดคล้องกลมกลืนกันหรือไม่ การเอื้ออำนวยให้เกิดการเปิดเผยตนเอง รวมทั้ง การเอื้อปฏิสัมพันธ์จะเป็นการขยายมุมมองของผู้รับ ปรึกษาให้กว้างขวางยิ่งขึ้น ซึ่งทัศนคติที่เคยคับแคบ หรือเคยรับรู้เพียงมุมเดียวจากใจ ที่ยึดมั่นถือมั่น ก็จะถูกขยายให้กว้างขึ้น ชัดเจนขึ้น ผู้รับการปรึกษาก็ จะได้ตระหนักว่า ตนเองนั้นมีความเห็น มีทัศนคติก่อให้เกิดความทุกข์อย่างไรบ้าง

การที่ผู้มาขอรับการปรึกษาจะตระหนักรู้ในตนเองถึงสิ่งที่ตนเองเผชิญอยู่หรือกำลังรู้สึก หรือกำลังคิดหาคำตอบอยู่ การสนทนาเปิดใจ จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เริ่มทำความเข้าใจ ตนเอง อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น ผู้ให้การปรึกษาจะเอื้ออำนวยให้มีการเปิดเผยตนเอง ทั้งนี้ การเปิดเผยตนเองหรือ ใคร่ครวญถึงประเด็นในใจนั้น อาจจะทำให้เกิดความเจ็บปวด เกิดความละเอียดหรือสำนึกในความ ผิดพลาดในอดีต ซึ่งความทุกข์นั้นเป็นความจริงที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน และกำลังเกิดขึ้นกับตน ด้วยใจที่ เป็นกลางจะทำให้เข้าใจเหตุการณ์ต่างๆตามจริงจนเห็น การยึดมั่นถือมั่นของตน ทำให้เห็นทุกข์ เป็น โอกาสให้ได้คิดใคร่ครวญเรื่องราวต่างๆที่เป็นต้นเหตุของปัญหาด้วยจิตที่มีสมาธิตั้งมั่น เอื้อให้ผู้มา ปรึกษาได้ใคร่ครวญสาเหตุของทุกข์จนพบว่าที่เกิดจากการยึดมั่นถือมั่น หรือความคาดหวังของตน ที่ อยู่ระหว่างกระแสของความจริงที่เป็นไปธรรมชาติ (ไตรลักษณ์) และกระแสของความปรารถนาของ ตน (ตัณหา) จนเกินความพอดี เราก็จะเป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นจากภายใน

การพัฒนาปัญญาและสัมมาทิฐิ เพื่อเพาะบ่มความผาสุก ที่ยั่งยืนแก่จิตใจของผู้มาขอรับ การปรึกษา ผ่านกระบวนการคิดแบบคาย เดินตามสายสัมมาสติและทิฐิมุ่งปหาน การที่ผู้มาขอรับ การปรึกษา สามารถเข้าใจปัญหา ที่เป็นประเด็นคงค้างในใจและสามารถมองเห็นทางออกของปัญหา ด้วยตัวของตนเองการทำให้ผู้รับการปรึกษา มีความเข้าใจ โลก ชีวิตและธรรมชาติอย่างกว้างขวางขึ้น จริงแท้มากขึ้น อันเกิดจากการที่ผู้ให้การปรึกษาได้หยิบยกหลักธรรม ช่วยเปิดมุมมองแก่ชีวิตของผู้รับ การปรึกษาให้มารับรู้ในส่วนที่ดิ่งาม มากกว่าจะไปยึดมั่นกับส่วนที่บกพร่อง อันจะทำให้ผู้รับการ ปรึกษามีกำลังใจและความมั่นใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายมากขึ้น สามารถใช้ปัญญา พิจารณาสິงที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้อย่างถูกต้องเป็นจริงในบมประเด็นปัญหานั้นๆ และการที่ผู้รับการ ปรึกษาเกิดความเข้าใจความ ทุกข์ในเรื่องนั้นๆ ขณะนั้นของตน ทำให้เขาคลายความคาดหวัง นำไปสู่ ภาวะใจที่ โล่ง โปร่ง สงบและสามารถแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเองในที่สุด เป็นการเกิดปัญญาด้วยตนเอง ทำให้มีผลต่อการประพฤติทางกาย วาจา ใจ ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมเป็นประโยชน์กับตนเองและ ผู้อื่น เป็นผู้มีศีล สมาธิและปัญญาในระดับโลกียธรรม

ส่วนที่ ๕ การฝึกภาคปฏิบัติการพัฒนาการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มี ต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย

การศึกษานับเป็นศิลปะแห่งการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้ค้นพบ รู้จัก เข้าใจ ยอมรับและ พัฒนาตนเอง ความรู้ที่สามารถนำมาใช้ให้เกิดกิจกรรมจนประสบความสำเร็จถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของ สมรรถนะ สิ่งจูงใจให้เกิดพลังทำงานและสำเร็จตรงตามวัตถุประสงค์ หรือดีกว่ามาตรฐานถือว่าเป็น สมรรถนะ สมรรถนะตามนัยดังกล่าวข้างต้นสามารถแบ่งออกได้เป็น ๒ กลุ่ม คือ ๑. ศักยภาพชั้น

พื้นฐาน หมายถึง ความรู้ หรือ ทักษะพื้นฐานที่จำเป็นของบุคคลที่ต้องมีเพื่อให้สามารถที่จะทำงานที่สูงกว่า หรือ ซับซ้อนกว่าได้ ๒. ศักยภาพที่ทำให้เกิดความแตกต่าง (differentiating competencies) หมายถึง ปัจจัยที่ทำให้พระสงฆ์มีผลการรักษาที่ดีกว่าหรือสูงกว่ามาตรฐานจึงทำให้เกิดผลสำเร็จที่แตกต่างกัน การให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหาหรือมีความทุกข์ที่ไม่สามารถเข้าใจและรู้วิธีการแก้ไขได้ด้วยตนเอง จึงหวังพึ่งผู้ที่มีความรู้ มีความชำนาญในด้านการช่วยเหลือดังกล่าว การบรรเทาทุกข์ทางจิตใจผู้ป่วยที่เหมาะสม ผู้วิจัยจึงได้กำหนดวัตถุประสงค์ของการจัดการฝึกภาคปฏิบัติการพัฒนาการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วยไว้ ดังนี้

๑. เพื่อฝึกภาคปฏิบัติการพัฒนาการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วยในสถานการณ์และสถานที่ปฏิบัติการจริง

๒. เพื่อประเมินผลการฝึกปฏิบัติการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติแบบองค์รวมแนวพุทธกลุ่มพระจิตอาสา วัดศรีอุทัย ตำบลอุทัยสวรรค์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู

การนำความรู้ ทักษะ และกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธมาประยุกต์เป็นกิจกรรมการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย ซึ่งสอดคล้องเหมาะสมและเอื้อต่อสภาพสมณะเพศต่อการทำงานจิตอาสาที่พึงประสงค์ การพัฒนากิจกรรมจำเป็นอย่างยิ่งที่จะช่วยให้บุคลากรมีทักษะความสามารถที่จะปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงจึงต้องมีการปรับปรุงให้ทันกับภาวการณ์และสามารถรองรับกระแสการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสมและทันเวลา ซึ่งจะสัมพันธ์ต่อการเตรียมโอกาสสำหรับการเปลี่ยนแปลง (Change Opportunities Preparation)

จุดมุ่งหมายของการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพจิต คือ การเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ ความสามารถ เจตคติและให้พระอาสามีคุณลักษณะในการปฏิบัติตนให้เกิดประสิทธิภาพ การพัฒนาการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์เป็นกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยโดยการให้ปรึกษาเชิงพุทธ ซึ่งเป็นการปรับกระบวนการคิด อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในของบุคคลซึ่งหมายถึง สติ ปัญญาและตัวแปรชีวภาพ ปัจจัยสภาพแวดล้อมอื่นๆ โดยมีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้มีความเจริญทางปัญญาและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตรหรือสัมพันธ์ภาพอันเป็นส่วนสำคัญต่อการปรึกษา มีประสบการณ์และความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในการนำหลักธรรม โดยเฉพาะองค์ธรรมอริยสัจ ๔ กระบวนการ TIR คือ โครงสร้างพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา เช่นความผิดหวัง ความเสียใจ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯ เป็นความทุกข์ใจที่หนัก ซึ่งเกิดจากความไม่สอดคล้องกับความต้องการของตนให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักรู้ถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม

ลักษณะของประสบการณ์ภาคปฏิบัติการพัฒนาการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วยระยะต่างๆ โดยเน้นผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง การใช้จิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ และให้พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาสามารถประยุกต์หลักพุทธธรรมเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยาเชิงบูรณาการในทางพุทธศาสนาและวิทยาการสมัยใหม่ไปฝึกปฏิบัติจริงในการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย

การจัดทำแผนปฏิบัติงานและดำเนินงานตามแผนที่วางไว้ภายใต้การดูแลของกลุ่มพระจิตอาสาวัดศรีอุทัย ตำบลอุทัยสวรรค์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู ในการดูแลพระสงฆ์เพื่อ

พัฒนาพุทธจิตวิทยาการศึกษาและการประยุกต์ความรู้สู่การปฏิบัติในสถานการณ์จริงอย่างเป็นระบบ

ขั้นตอนการพัฒนาการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ในการฝึกภาคปฏิบัติ

ขั้นที่ ๑ ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ ขั้นนี้เป็นขั้นที่ให้ผู้ให้การศึกษาได้เห็นทักษะหรือการกระทำจากพระกลุ่มศิลาธรรมที่ต้องการให้ผู้ให้การศึกษาสามารถทำได้ทำได้ในภาพรวม โดยการสาธิตให้ผู้ให้การศึกษาทั้งหมดตั้งแต่ต้นจนจบ ทักษะหรือการกระทำที่สาธิตให้ผู้ให้ศึกษาดูนั้น จะต้องเป็นการกระทำในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ ไม่ซ้ำหรือเร็วเกินปกติ ก่อนการสาธิต ควรให้คำแนะนำแก่พระสงฆ์ผู้ให้การศึกษาในการสังเกต ควรชี้แนะจุดสำคัญที่ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษในการสังเกต

ขั้นที่ ๒ ขั้นสาธิตและให้ผู้ให้การศึกษาปฏิบัติทักษะย่อย เมื่อพระอาสาได้เห็นภาพรวมของการกระทำหรือทักษะทั้งหมดแล้ว พระพี่เลี้ยงควรแตกทักษะทั้งหมดให้เป็นทักษะย่อย ๆ หรือแบ่งสิ่งที่กระทำออกเป็นส่วนย่อย ๆ และสาธิตส่วนย่อยแต่ละส่วนให้ผู้ให้การศึกษาสังเกตและทำตามไปที่ละส่วนอย่างช้า ๆ

ขั้นที่ ๓ ขั้นให้ผู้ให้การศึกษาปฏิบัติทักษะ พระอาสาจะลงมือปฏิบัติทักษะโดยไม่มีสาธิตหรือมีแบบอย่างให้ดู พระพี่เลี้ยงเป็นผู้สังเกตการณ์และหากติดขัดจุดใด พระพี่เลี้ยงจะให้คำชี้แนะ หรือช่วยให้ผ่านสถานการณ์นั้น พระพี่เลี้ยงจะทบทวนและให้คำแนะนำอีกครั้งถึงข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นหลังการกระบวนกรกิจกรรมสิ้นสุดลง

ขั้นที่ ๔ ขั้นให้เทคนิควิธีการ เมื่อพระสงฆ์ผู้ให้การศึกษาปฏิบัติได้ตามกระบวนกรแล้ว พระพี่เลี้ยงอาจแนะนำเทคนิควิธีการที่จะช่วยให้พระอาสาสามารถทำงานนั้นได้ดีขึ้น เช่น เทคนิคการสร้างสัมพันธ์ภาพ การสังเกตการทวนซ้ำ การเงียบ การสะท้อนความรู้สึก เป็นต้น

ขั้นที่ ๕ ขั้นให้ผู้ให้การศึกษาเชื่อมโยงทักษะย่อยเป็นทักษะที่สมบูรณ์ เมื่อพระสงฆ์ผู้ให้การศึกษาสามารถปฏิบัติทักษะแต่ละส่วนอย่างเป็นกระบวนกรได้แล้ว จึงให้ผู้ให้การศึกษาปฏิบัติทักษะย่อย ๆ ต่อเนื่อง จนกระทั่งสามารถปฏิบัติทักษะที่สมบูรณ์ได้อย่างชำนาญ

การติดตามผลการพัฒนาการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย

การติดตามการประเมินผลเป็นการตรวจสอบว่าผลที่เกิดจากการเรียนรู้จากโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย รวมถึงโปรแกรมการพัฒนาการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วยเป็นอย่างไร มีกระบวนกรให้เกิดการเรียนรู้ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมากน้อยแค่ไหน เพราะการประเมินผลการเรียนรู้อยู่มีความสัมพันธ์กับการจัดกิจกรรม ดังนั้น เพื่อที่จะได้ทราบถึงผลการพัฒนาสมรรถนะดังกล่าวจึงต้องมีวิธีการวัดและประเมินผลใน ๖ องค์ประกอบได้แก่

องค์ประกอบที่ ๑ คุณลักษณะของพระสงฆ์ในการศึกษาแนวพุทธ

องค์ประกอบที่ ๒ ความเข้าใจในหลักการการศึกษาแนวพุทธ

องค์ประกอบที่ ๓ ทักษะการศึกษาแนวพุทธเพื่อบรรเทาทุกข์ทางใจ และ

องค์ประกอบที่ ๔ กระบวนกรการศึกษาแนวพุทธ

องค์ประกอบที่ ๕ ด้านปัจจัยจิตลักษณะ

องค์ประกอบที่ ๖ ด้านระดับสุขภาวะทางจิต

การพัฒนาการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์เป็นกระบวนการเพิ่มพูนความรู้และศักยภาพในการทำงานการปรึกษาเพื่อบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วยที่ได้ออกแบบไว้อย่างมีเป้าหมาย เพื่อให้ผู้พระสงฆ์ให้การปรึกษาได้มีโอกาสเรียนรู้โดยการฝึกอบรม การศึกษา และรวมทั้งปรับพฤติกรรมพร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่ที่รับผิดชอบให้เกิดประโยชน์สูงสุด การปรับปรุงต้องได้รับการเสริมสร้างพัฒนาความรู้ความสามารถอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

๓.๘.๒ การเตรียมความพร้อมในการฝึกภาคปฏิบัติ

การวางแผนที่ดี เป็นการใช้ความคิดเป็นการปฏิบัติงานด้วยแผนงานอันรอบคอบซึ่งในที่สุด การวางแผนการจัดการเรียนรู้ด้วยการฝึกภาคปฏิบัติเป็นการเตรียมการไว้ล่วงหน้า ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะทำให้ทราบว่า แผนการจัดการจะทำให้ การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ และบรรลุวัตถุประสงค์

จัดปฐมนิเทศการฝึกปฏิบัติพร้อมทั้งมอบคู่มือการฝึกปฏิบัติ ให้กับ พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา โดยครอบคลุมเนื้อหาต่างๆ เช่น วัตถุประสงค์ จุดมุ่งหมายของการฝึกปฏิบัติ การปฏิบัติตน ระหว่างการฝึกปฏิบัติ โครงการ/กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ การจัดเจ้าหน้าที่ฝ่ายสถานที่ฝึกปฏิบัติ การติดตามประเมินผล การป้องกัน/หลีกเลี่ยงอันตรายจากการฝึกปฏิบัติ การวางตัว การติดต่อแจ้งเหตุด่วน การเตรียมความพร้อมด้านวิชาการก่อนการฝึกปฏิบัติ เป็นต้น

การเตรียมความพร้อมพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาให้มีความพร้อมในการปรับตัว สำหรับงานที่ต้องเผชิญความทุกข์ในจิตใจของผู้ป่วย ซึ่งพระจิตอาสาจะต้องพร้อมอย่างเป็นองค์รวม

๑) ความพร้อมทางด้านร่างกาย เป็นความพร้อมทางด้านประสาทสัมผัสซึ่งเป็นความพร้อมทางด้านประสาทสัมผัส ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และประสาทสัมผัสทางกาย ถ้าหากเกิดข้อบกพร่องทางด้านประสาทสัมผัสย่อมทำให้มีปัญหาในการฝึกทักษะได้ การจัดท่าทางในการทำงาน นั้นเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้การทำงานนั้นมีประสิทธิภาพ เช่น การนั่ง การยืน เป็นต้น

๒) ความพร้อมทางอารมณ์ เป็นความพร้อมของทัศนคติที่ดีต่อการจัดการสิ่งเร้าที่อาจจะเข้ามากระทบในระหว่างการฝึกปฏิบัติ

๓) ความพร้อมทางปัญญา เป็นการเตรียมความพร้อมในเชิงความคิดที่จะกระทำว่าสิ่งที่ทำนั้นมีขั้นตอนการทำงานอย่างไร หรือการมีภาพที่ถูกต้องในสมองก่อนที่จะกระทำนั่นเอง ในขั้นตอนนี้เป็นผลสืบเนื่องมาจาก “การรับรู้”

๓.๘.๒.๒ การเตรียมความพร้อมพระสงฆ์กลุ่มพระอาสาวัดศรีอุทัย ตำบลอุทัยสวรรค์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู

๑) ผู้ศึกษาได้จัดนิเทศพระที่เลี้ยงเพื่อศึกษาคู่มือโครงการฝึกภาคปฏิบัติ

๒) ผู้ศึกษาได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของโครงการฝึกภาคปฏิบัติ

๓) บทบาทและหน้าที่ของพระที่เลี้ยง ในการให้คำแนะนำแก่พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาต่อการฝึกภาคปฏิบัติ

๔) บทบาทในการดูแลพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาในการฝึกภาคปฏิบัติให้เป็นไปตามขั้นตอน และกระบวนการบรรเทาทุกข์ทางใจด้วยการปรึกษาแนวพุทธเท่านั้น

๕) ผู้ศึกษาได้สอบถามพระอาสาสมัครกลุ่มศิลาธรรมถึงการวิเคราะห์ความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นจากกิจกรรมและแนวทางการป้องกันหรือการจัดการบริหารความเสี่ยง

(๕.๑) การเลือกเคสผู้ป่วยในช่วงแรกให้บุคลากรในสถานที่ฝึกภาคปฏิบัติเลือกเคสที่สามารถพูดคุยได้ปกติ ผู้ป่วยไม่มีสภาวะความทุกข์ทางใจมาก

(๕.๒) ให้พระพี่เลี้ยงกลุ่มศิลาธรรมและบุคลากรในสถานที่ฝึกภาคปฏิบัติเข้าร่วมสังเกตการณ์ในการลงฝึกปฏิบัติของพระอาสา

(๕.๓) หลังสิ้นสุดกิจกรรมในแต่ละครั้ง ให้พระพี่เลี้ยงอภิปราย ชักถามพระอาสา เพื่อสังเกตพระอาสาในความผิดปกติ เช่น พระอาสาที่มีความทุกข์ร่วมไปกับผู้ป่วยหรือไม่ เป็นต้น

(๕.๔) ร่วมกันประเมินความเสี่ยงต่อพระจิตอาสาและสถานที่ฝึกปฏิบัติ จากข้อมูลสถิติการฝึกปฏิบัติและข่าวสาร/สารสนเทศในสื่อสาธารณะ แล้วดำเนินการป้องกัน ดังนี้

ความเสี่ยงจากสถานที่ตั้ง การเดินทาง และสภาวะการทำงาน สถานที่ฝึกปฏิบัติที่ไม่ตั้งอยู่ในเขตอันตราย การคมนาคมสะดวก และสภาวะการฝึกปฏิบัติไม่เสี่ยงอันตราย

ความเสี่ยงจากอุบัติเหตุ หรือโรคระบาด ในระหว่างการฝึกปฏิบัติของพระจิตอาสา

ความเสี่ยงจากความเสียหายของสถานที่ฝึกปฏิบัติเนื่องจากการทำงานของพระจิตอาสาฝึกปฏิบัติ - ขอให้สถานที่ฝึกปฏิบัติ จัดอาจารย์นิเทศและให้คำแนะนำ ดูแลควบคุมการทำงานของพระจิตอาสา กำหนดให้พระจิตอาสาปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานที่ฝึกปฏิบัติอย่างเคร่งครัด

ความเสี่ยงด้านสังคม - ปฐมนิเทศแนะนำการวางตัวที่เหมาะสมต่อบุคลากรทุกระดับของสถานที่ฝึกปฏิบัติ

บรรณานุกรม

กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์โรงพยาบาลศรีธัญญา. การปรึกษาแบบกลุ่ม. กรุงเทพมหานคร :

โรงพยาบาลศรีธัญญา, ๒๕๔๒.

กองโรคเอดส์. การศึกษาสุขภาพจิตของผู้ติดเชื้อ ผู้ป่วยโรคเอดส์ที่เข้าชมรมผู้ติดเชื้อ. กรมควบคุม

โรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร, ๒๕๔๔.

เกียรติศักดิ์ พันธุ์ลำเจียก. เทคโนโลยีเพื่อการศึกษาตามแนวพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ

พ.ศ. ๒๕๔๒.

จิน แบรี่. การปรึกษา Counseling. กรุงเทพมหานคร : เจริญวิทย์การพิมพ์, ๒๕๔๙.

ฉลองชัย สุรวฒนบุรณ. การเลือกและการใช้สื่อการสอน. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาเทคโนโลยี

การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๒๘.

- เชาว์ โจรจนแสง. เอกสารการสอนชุดวิชาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์หน่วยที่ ๑-๗. พิมพ์ครั้งที่ ๓. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช, ๒๕๕๔.
- ดวงมณี จงรักษ์. **ทฤษฎีการปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร : สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี ไทย-ญี่ปุ่น, ๒๕๔๙.
- เดโช สนวนานนท์. **หลักของนักจิตวิทยาคนสำคัญ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วัฒนาพานิชจำกัด, ๒๕๒๖.
- นงลักษณ์ สีนสีบล. การพัฒนาบุคคลและการฝึกอบรม. กรุงเทพฯ : สถาบันราชภัฏธนบุรี, ๒๕๔๒.
- ประสิทธิ์ สุวรรณรักษ์. **ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์**. บุรีรัมย์ : สถาบันราชภัฏบุรีรัมย์, ๒๕๔๒.
- พงศา แสงเกื้อหนุน. ความต้องการในการพัฒนาตนเองตามแนวทางการปฏิรูปการศึกษา ของครูพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้. **วิทยานิพนธ์**. ศึกษา ศาสตรมหาบัณฑิต พลศึกษา. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, ๒๕๕๖.
- พระครูกล้าถนสัทธินันท์. **เอตทัคคะในพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.
- พระเทพเวที ประยุทธ์ ปยุตโต. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.
- พระธรรมปิฎก ป. อ. ปยุตโต. **พุทธวิธีในการสอน**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๒.
- พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต. **ถึงเวลาพัฒนาคนกันใหม่**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐.
- พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต. **ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎกหมวดศึกษาศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓.
- พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต. **พุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร:มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.
- พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต. **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๐. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙.
- พระธรรมปิฎก. **จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์** กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙
- พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต. **การศึกษากับการวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม จำกัด, ๒๕๔๔.

พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต. พุทธศาสตร์กับการแนะแนว. กรุงเทพมหานคร: กองทุนจุฬี ธรรม
เพื่อการศึกษา และปฏิบัติธรรม, ๒๕๓๔.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์หนังสือ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

พิสิทธิ์ สารวิจิตร. วิชาพุทธศาสตร์การพัฒนตนเองและบุคลิกภาพจากระดับอนุบาลถึง ปริญญา
เอก. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พงษ์เจริญการพิมพ์, ๒๕๒๙.

พุทธทาส อินทปัญโญ. อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคต้น. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ,
๒๕๕๔.

พุทธทาสภิกขุ. คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา,
๒๕๔๔.

พุทธทาสภิกขุ. ตามรอยพระอรหันต์. ราชบุรี : ธรรมทานนิยม, ๒๕๓๐.

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง รูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง
ด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

คำชี้แจง แบบสอบถามและแบบวัดชุดนี้ ประกอบด้วย ๕ ตอน คือ

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามคุณลักษณะของผู้ให้การรักษาตามแนวพุทธจิตวิทยา

ตอนที่ ๓ แบบสอบถามปัจจัยตามจิตลักษณะ

ตอนที่ ๔ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

ตอนที่ ๕ แบบทบทวนประสบการณ์การเรียนรู้

โครงการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์คือ เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาตามแนวหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาในการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ เพื่อศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อเสนอผลโปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ข้อมูลที่ได้จะถูกรวบรวมด้วยโปรแกรมแสดงเป็นค่าเฉลี่ย ดังนั้นจะไม่มีการเปิดเผยข้อมูลของผู้ตอบแบบประเมินเป็นรายบุคคลและจะปิดเป็นความลับ ซึ่งผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาองค์การคณะสงฆ์ด้านการให้การปรึกษาและการบำบัดรักษาจิตใจของประชาชนรวมทั้งองค์กรด้านสาธารณสุข สถาบันการศึกษา กระทรวง กรม กองที่เกี่ยวข้องการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นสำคัญ

ขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูงกับผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

รศ.ดร.ประยูร สุยะใจและคณะ

หัวหน้าโครงการวิจัย

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

กรุณา ใส่เครื่องหมาย (✓) หน้าข้อความที่ตรงกับท่าน

๑. ชื่อ พระ/นาย/นาง/นางสาว..... ฉายา/นามสกุล.....

๒. อายุ.....ปี.....เดือน

๓. อายุพรรษา

๓. สถานภาพ ๑) พระสงฆ์ ๒) คฤหัสถ์ชาย ๓) คฤหัสถ์หญิง ๓) เพศอื่นๆ

๔. ระดับการศึกษาทางปริยัติ ๑) นักธรรมตรี ๒) นักธรรมโท ๓) นักธรรมเอก

๔) อื่นๆ(เปรียญธรรม/ธรรมศึกษา)

๕. ระดับการศึกษา ๑) ต่ำกว่าปริญญาตรี ๒) ปริญญาตรี ๓) ปริญญาโท หรือสูงกว่า

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามคุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา

คำอธิบาย: โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องว่าง ที่ท่านเห็นด้วย หรือรู้สึกว่าจะตรงกับความเป็นจริง

ระดับมากที่สุด = ๕ คะแนน

ระดับมาก = ๔ คะแนน

ระดับปานกลาง = ๓ คะแนน

ระดับน้อย = ๒ คะแนน

ระดับน้อยที่สุด = ๑ คะแนน

ข้อ	คำถาม	ระดับการประเมิน				
		๕	๔	๓	๒	๑
คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา						
๑.	ฉันเป็นคนอดทนและรอคอยได้					
๒.	ฉันมีสติในการรับฟัง					
๓.	ฉันมีความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึกของผู้คน					
๔.	ฉันยินดีช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข					
๕.	ฉันคิดว่าทุกปัญหามารถคลี่คลายได้					
๖.	ฉันยินดีช่วยเหลือแม้ฉันเห็นว่าเขาเป็นคนไม่ดี					

ข้อ	คำถาม	ระดับการประเมิน				
		๕	๔	๓	๒	๑
๗.	ฉันยอมรับการตัดสินใจของผู้รับการศึกษาแม้ว่าฉันไม่เห็นด้วยก็ตาม					
๘.	ฉันมักเป็นผู้เริ่มการสนทนากับผู้อื่นก่อน					
๙.	ฉันมีจิตที่สงบแม้ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับการศึกษาได้					
๑๐.	บางครั้งฉันรู้สึกหงุดหงิดกับพฤติกรรมของผู้รับการศึกษา					

ส่วนที่ ๒.๑ แบบประเมินด้านความเข้าใจในการปรึกษา

คำอธิบาย :: ให้อ่านข้อความแต่ละข้อแล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นถูกหรือผิด และโปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องว่าง ตามความเข้าใจของท่าน

ข้อ	คำถาม	ความเข้าใจ	
		ถูก	ผิด
ด้านความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ			
๑.	การให้คำแนะนำเป็นวิธีการช่วยเหลือบุคคลที่กำลังประสบความทุกข์		
๒.	เมื่อมีความทุกข์ต้องหาทางแก้ไขในทันที		
๓.	บุคคลที่มีความรู้สูง สามารถที่จะจัดการความทุกข์ของตนเองได้		
๔.	บุคคลที่มีความทุกข์เกิดจากการกระทำของตนเอง		
๕.	คนที่ทำผิดต้องได้รับการลงโทษ		
๖.	การค้นหาสาเหตุของปัญหาเป็นความสำคัญในการปรึกษาแนวพุทธ		

๗.	ผู้มีความทุกข์เท่านี้ที่ จะแก้ไขความทุกข์ของตนเองได้		
๘.	ความทุกข์บางอย่างไม่มีหนทางแก้ไขได้		
๙.	จิตใจสงบได้แม้ว่าจะไม่สามารถแก้ไขปัญหาจนเสร็จสิ้น		
๑๐.	ความโปร่งใจเกิดขึ้นได้ในขณะที่มีความทุกข์		

ส่วนที่ ๒.๒ แบบประเมินด้านการใช้ทักษะการปรึกษา

คำอธิบาย ขอให้ท่านพิจารณาคำพูดของผู้รับการปรึกษา แล้วให้ท่านซึ่งเป็นผู้ให้การปรึกษาตอบสนองด้วยความเข้าใจตามทักษะที่กำหนด

๑. สถานการณ์ที่ ๑ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การสะท้อนความรู้สึก

CL : น้องผมเขาเอาผลสอบมาให้แม่ดูครับ(หลวงพ่/พี่ชาย/พี่สาว) แม่เป็นป्ली้มมาก เขาไม่เคยได้ต่ำกว่า ๒.๕ แล้วแม่ก็หันมาจัดการกับผม ว่าทำไมไม่เอาน้องเป็นตัวอย่างบ้าง

CO:.....

๒. สถานการณ์ที่ ๒ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การตั้งใจฟัง

CL : วันนี้คุณน้อยต้องให้คือเป็นวันสุดท้ายแล้ว รู้สึกแย่มากๆ มันจะหายไป(พระอาจารย์/พี่ชาย/พี่สาว)

CO:.....

๓. สถานการณ์ที่ ๓ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การใช้คำถามที่เหมาะสม

CL : อยากกลับบ้านแล้ว อยู่โรงพยาบาลไม่เห็นมันจะดีขึ้นเลย ผมอยู่มาเป็นอาทิตย์นี้แล้ว

CO:.....

๔. สถานการณ์ที่ ๔ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การเริ่มต้นสนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร

CL : กราบนมัสการ/เรียนครับท่าน เมื่อกี้คุณพยาบาลมาบอกว่าบายนี้จะมี(พระอาจารย์/พี่ชาย/พี่สาว) มาพูดคุยด้วย

CO:.....

๕. สถานการณ์ที่ ๕ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง **ทวนความเข้าใจ**

CL : (พระอาจารย์/พี่ชาย/พี่สาว)ครับผมสอบได้ที่หนึ่งอยู่เรื่อยๆ แต่ตอนนี้ผมคงจะเรียนแยกลงแน่ๆเลย เพราะผมไม่มีแม่คอยช่วยเหลือเหมือนแต่ก่อนแล้ว ในชีวิตนี้ผมว่ามีแต่แม่คนเดียวที่ช่วยผมได้

CO:.....
.....

๖. สถานการณ์ที่ ๖ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง **การสะท้อนความรู้สึก**

CL : กว่าจะมาหาหมอได้ มันก็เป็นมากแล้ว หมอเค้าบอกว่ามะเร็งมันลุกลามไปถึงตับแล้ว ดิฉันรู้สึกไม่ดีเลย ถ้าเขาตายลูกเค้าจะทำอย่างไร ยิ่งเล็ก ๆ อยู่เลย

CO:.....
.....

๗. สถานการณ์ที่ ๗ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง **การสรุปความตรงประเด็น**

CL : ผมมานอนโรงพยาบาลเกือบอาทิตย์แล้วครับ(พระอาจารย์/พี่ชาย/พี่สาว) งานการที่บ้านก็ไม่มีใครดูแล แม่ผมก็ป่วยไม่รู้ว่าจะมีใครดูแลแก่ ข้าวโพดที่ปลูกไว้ก็ไม่มีใครใส่น้ำ มันมีแต่แปดด้านจริงๆเลยครับ

CO:.....
.....

๘. สถานการณ์ที่ ๘ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง **การใช้คำถามที่เหมาะสม**

CL : (พระอาจารย์/พี่ชาย/พี่สาว)คะ หนูรู้สึกว่าคุณแม่เข้ามาช่วยในชีวิตรวมหลายเรื่องเลย

CO:.....
.....

๙. สถานการณ์ที่ ๙ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง **การให้คำแนะนำที่เหมาะสม**

CL : พรุ่งนี้เช้าผมจะได้กลับบ้านแล้วครับ(พระอาจารย์/พี่ชาย/พี่สาว) พอผิดหวังเราทำไมต้องมาทำร้ายตัวเอง กินยาตายมันก็เป็นบาปอย่างที่(พระอาจารย์/พี่ชาย/พี่สาว) ว่า หน้าซำคนที่รักเราเขาก็ทุกข์ใจด้วย

CO:.....
.....

๑๐. สถานการณ์ที่ ๑๐ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง **การชี้ผลที่ตามมา**

CL : กราบขอบพระคุณท่านที่ช่วยให้คำแนะนำ พอเห็นช่องทางบ้างแล้วเจ้าคะ ที่ผ่านมาระหว่างเราอาจจะเจอก็เจอกันมากไป ก็บ่นมากมายแหละเค้าก็คงรำคาญ พอเจ็บป่วยก็ไม่ยอมบอกเรา กว่าจรรู้ก็เกือบจะสายเสียแล้ว ดินะที่เอามาโรงพยาบาลได้ทัน

CO:.....
.....

๑๑.สถานการณ์ที่ ๑๑ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การตั้งใจฟัง

CL: (พระอาจารย์/พี่ชาย/พี่สาว) ท่านเจ้าอาวาสวัดของमत่านลำเอียง ท่านสนใจแต่พรรคพวกของ
ท่าน ผมก็ไม่สนใจยิ่งว่าผมๆก็ไม่ทำ ตะก่อนนะ ท่านใช้ผมทำอะไรผมก็ทำทุกอย่าง

CO:.....

.....

๑๒.สถานการณ์ที่ ๑๒ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การให้กำลังใจ

CL: พอให้ศีโมก็ไม่ค่อยอยากกินอะไรเลย ลีนมันไม่รับรสเลย แต่ก็รู้ค้ะว่าไม่กินก็จะทำให้ร่างกายแย
ไปเรื่อยๆ นีโยมก็พยายามกินมากเลยนะคะ

CO:.....

.....

ส่วนที่ ๒.๓ แบบประเมินด้านกระบวนการในการปรึกษา

คำอธิบาย :: ให้ท่านเลือกขั้นตอนการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาที่ท่านเห็นว่าเหมาะสมกับสถานการณ์ที่สุด

ขั้นตอนที่ ๑ ปฏิสันถารด้วยจิตเมตตา

ขั้นตอนที่ ๒ สนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร

ขั้นตอนที่ ๓ พินิจรู้ทุกข์

ขั้นตอนที่ ๔ ชี้อธิบายให้เห็นและเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์

ขั้นตอนที่ ๕ นำพาให้บังเกิดสุขภายใน

ขั้นตอนที่ ๖ ให้แนวทางดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี

สถานการณ์

คุณบัวมีปัญหาชอบทะเลาะกับคุณแม่ แต่ด้วยอารมณ์โมโหจึงตอบโต้ด้วยคำรุนแรงหลายครั้ง คุณบัวรู้ว่าการทะเลาะกับแม่เป็นสิ่งไม่ดีทำให้ความรู้สึกว่าเป็นลูกที่แย่มากๆ ซึ่งตอนนี้คุณบัวเป็นลูกที่อยู่ใกล้ชิดกับแม่มากที่สุดและมีปัญหากับแม่มากที่สุด ส่วนลูกคนอื่นไปอยู่ที่อื่นๆ ก็เลยจะไม่ค่อยมีปัญหาคุณแม่ คุณบัวรู้สึกว่าคุณแม่ชอบบ่นชอบว่าแต่คุณบัว และน้อยใจว่าทำไมกับลูกๆ คนอื่นๆ ทำผิดแม่ยังไม่เคยว่าให้เข้าใจ ทำให้คุณบัวรู้สึกว่าแม่จ้องจับผิดคุณบัวอยู่ตลอดเวลา แม่คิดเอง เออเอง พูดอะไรก็จะด่าโดยไม่มีเหตุผล ขอให้ได้ด่าก่อน คุณบัวเลยทะเลาะกับแม่ตลอด คุณบัวแต่รู้สึกบาปมากๆ จะทำยังไง ช่วยชี้แนะคุณบัวด้วย ไม่รู้ว่าทำกรรมอะไรกับแม่มาถึงได้เป็นแบบนี้

๑. “วันนี้(อาตมา/ผม/ดิฉัน)มาเยี่ยมบ้านพอมีความทุกข์ในใจ มีอะไรที่พอจะเล่าให้ฟังบ้างไหม”

ขั้นตอนที่.....

๒ “คุณบัวมีเรื่องราวในใจที่พอแบ่งปันให้(อาตมา/ผม/ดิฉัน)ฟังได้บ้าง”

ขั้นตอนที่.....

๓. “รบกวนคุณบัวลองเล่าถึงเรื่องความขัดแย้งระหว่างคุณบัวกับคุณแม่ให้(อาตมา/ผม/ดิฉัน)ฟังหน่อยว่าเป็นมาอย่างไร”

ขั้นตอนที่.....

๔. “เรามาลองทบทวนเรื่องราวและปัญหาความไม่เข้าใจกันระหว่างคุณบัวกับคุณแม่ด้วยกันนะ”

ขั้นตอนที่.....

๕. “อยากให้คุณบัวลองสังเกตสภาวะความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจของคุณบัวมันเป็นอย่างไร”

ขั้นตอนที่.....

๖. “คุณบัวลองบอกถึงความรู้สึกของคุณบัวให้ชัดเจนอีกครั้งซิว่ามีความรู้สึกอย่างไรกับคุณแม่ของคุณบัว”

ขั้นตอนที่.....

๗. “คุณบัวเลยรู้สึกว่าคุณแม่ที่ชอบหาเรื่องจับผิด และผูกเรื่องราวมากล่าวร้ายคุณบัว”

ขั้นตอนที่.....

๘. “คุณบัวเลยละอายใจที่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้และต่อว่าคุณแม่ด้วยคำรุนแรง”

ขั้นตอนที่.....

๙. “หลังจากที่คุณบัวทบทวนการกระทำของคุณแม่แล้ว คุณบัวรู้สึกอย่างไรและจะแก้ไขอย่างไร”

ขั้นตอนที่.....

๑๐. “คุณบัวรู้ว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงใครได้ จะต้องเปลี่ยนที่ตัวเอง”

ขั้นตอนที่.....

๑๑. “คุณบัวสามารถใช้สติคอยกำกับจิตของตนเอง ซึ่งทำให้เราควบคุมอารมณ์ตัวเองได้”

ขั้นตอนที่.....

๑๒. “คุณบัวหมั่นสำรวจใจ ฝึกสติตัวเองและพยายามเห็นใจแม่ นอกจากไม่สร้างบาปให้ตนเองแล้ว ยังเป็นการตอบแทนบุญคุณท่าน อธิฐานจิตให้แม่มีความสุข มีดวงตาเห็นธรรม”

ขั้นตอนที่.....

ตอนที่ ๓ แบบสอบถามปัจจัยตามจิตลักษณะ

คำอธิบาย :: โปรดอ่านข้อความในแบบสอบถาม แล้วพิจารณาว่าแต่ละข้อ ที่ท่านเห็นด้วย หรือรู้สึกว่าจะตรงกับความเป็นจริง โดยขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่ตรงกับระดับแรงจูงใจของท่าน ซึ่งมี ๕ ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ระดับมากที่สุด	=	๕	คะแนน
ระดับมาก	=	๔	คะแนน
ระดับปานกลาง	=	๓	คะแนน
ระดับน้อย	=	๒	คะแนน
ระดับน้อยที่สุด	=	๑	คะแนน

ข้อที่	คำถาม/ข้อความ	ระดับของจิตปัญญา				
		๕	๔	๓	๒	๑
ปัจจัยตามจิตลักษณะ						
๑. ด้านลักษณะมุ่งอนาคต						
๑	ท่านสามารถเล็งเห็นผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต					
๒	มีการวางแผนการทำงานเพื่ออนาคตในวันข้างหน้า					
๓	มีการวางแผนในการดำรงชีวิตอย่างมีระบบ					
๔	มีการคิดพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน					
๕	ท่านคิดพัฒนาเพิ่มเติมเสริมศักยภาพของตนเอง					
๒. ด้านความเชื่อมั่นในตน						
๖	ท่านมีความรู้เชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถทำได้สำเร็จ					
๗	เมื่อลงมือปฏิบัติเชื่อมั่นว่างานนั้นต้องสำเร็จ					
๘	ความเข้าใจในปัญหาสามารถทำงานให้สำเร็จได้					
๙	ท่านมีความเพียรพยายามที่จะทำงานให้สำเร็จ					
๑๐	ท่านเชื่อมั่นในศักยภาพของตนว่าจะทำงานอยู่ร่วมกับคนอื่น					
๓. ด้านการตระหนักรู้						
๑๑	ท่านรู้คิดเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชุมชนมีสาเหตุแห่งปัญหา					
๑๒	มีความรู้เข้าใจการแสดงกิริยาทางกาย วาจาที่ดี					
๑๓	มีการตอบสนองทางบวกหรือทางลบที่เกิดจากการเรียนรู้					
๑๔	ท่านมีความเข้าใจการใช้ชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนในชุมชน					
๑๕	ท่านรับรู้มีประสบการณ์ทำให้อยู่ในสังคมได้					
๔. ด้านสุขภาพจิต						
๑๖	ท่านมีสภาวะจิตใจ สุขร่าเริงแจ่มใสอยู่ทุกขณะ					
๑๗	มีการควบคุมอารมณ์ให้เข้ากับผู้คนในชุมชนได้					
๑๘	มีจิตใจที่ยอมรับสิ่งไม่ถูกต้องแต่เข้ากับคนอื่นได้					
๑๙	ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ในทุกสถานการณ์					
๒๐	ท่านมีความอ่อนโยนเมตตาต่อให้ตนเองและผู้อื่น					



เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
แบบสัมภาษณ์เชิงลึก
เรื่อง รูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง
ด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

ตอนที่ ๔ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....นามสกุล.....อายุ.....
 ตำแหน่ง.....ระดับการศึกษา.....
 เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ/นักวิชาการ/ผู้เชี่ยวชาญด้าน.....
 ผู้สัมภาษณ์ : ผู้วิจัย.....
 บันทึกข้อมูล : ผู้วิจัย (จดบันทึก, บันทึกเสียง, บันทึกภาพ).....
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....น. ถึง.....น.
 สถานที่สัมภาษณ์.....

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept Interview)

๑. การดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ในทัศนะของท่านมีความหมายอย่างไร?
๒. ในการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ท่านใช้หลักแนวคิดใดบ้าง ?
๓. หลักธรรมใดที่ท่านนำมาประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือผู้ป่วย ?
๔. ท่านคิดว่าแนวคิดการดูแลสุขภาพองค์รวมตามวิถีพุทธควรเป็นอย่างไร ?
๕. ปัจจัยและองค์ประกอบที่สำคัญใดบ้างที่ช่วยในการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงเพื่อให้คลี่คลายทุกข์กาย ทุกข์ใจ ?
๖. คุณลักษณะของผู้ให้การดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ควรมีลักษณะอย่างไร ?
๗. แนวคิดทฤษฎี จิตวิทยาใดบ้าง ที่สามารถนำมาผสมผสาน กับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อใช้ในการช่วยเหลือเยียวยาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรง ?
๘. การช่วยเหลือผู้ที่เผชิญกับความทุกข์ทางกาย ด้วยเหตุแห่งความเจ็บป่วยนั้นย่อมนำมาซึ่งความทุกข์ทางใจ ท่านมีแนวทางในการช่วยเหลือเยียวยาอย่างไรบ้าง ?

๙. การจัดทำโปรแกรมในการเยียวยาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงให้คลายทุกข์ใจควรคำนึงถึงสิ่งใดบ้าง ?

๑๐. ท่านมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมนอกจากนี้อย่างไร ?

ตอนที่ ๕ แบบทบทวนประสบการณ์การเรียนรู้

โปรแกรมรูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตผู้ถูกผลกระทบจากความรุนแรงด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

เมื่อสิ้นสุดการทดลองโปรแกรมฯ ผู้วิจัยได้ทำประเมินและการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรมกิจกรรมฝึกอบรมโดยทบทวนประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผ่านมา ดังนี้

คำถามข้อที่ ๑ เป้าหมายในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้คืออะไร

คำตอบ

คำถามข้อที่ ๒ ได้รับสิ่งที่ต้องการตรงตามเป้าหมายหรือไม่

คำตอบ

คำถามข้อที่ ๓ สิ่งที่ท่านได้ประโยชน์มากที่สุดจากการเข้ากลุ่มคืออะไร

คำตอบ

คำถามข้อที่ ๔ เมื่อเสร็จสิ้นการเข้ากลุ่มแล้ว ท่านคิดจะกลับไปทำอะไรต่อ

คำตอบ

คำถามข้อที่ ๕ ท่านมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงการจัดโปรแกรมการดูแลสุขภาพใจให้ดีขึ้นกว่าเดิม
อย่างไรบ้าง

คำตอบ.....
.....
.....
.....

ประวัติและผลงานหัวหน้าโครงการวิจัย

๑. ชื่อ-นามสกุล (ภาษาไทย) รศ.ดร.ประยูร สุยะใจ
(ภาษาอังกฤษ) Assoc. Prof. Dr. Prayoon Suyajai
๒. หมายเลขบัตรประชาชน *****
๓. ตำแหน่งปัจจุบัน/อดีต - อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
- หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา
- อดีตผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา
- อดีตนายกสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย
- อดีตรองคณบดีฝ่ายวิชาการ คณะมนุษยศาสตร์
๔. สถานที่ทำงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๓๔๕๕๓๙, ๐๒-๘๙๑๑๗๔๐ มือถือ ๐๖๑๘๘๖๕๗๕๙
E-mail prayun ๔๕ @ mcu.ac.th
๕. ประวัติการศึกษา
 ๕.๑. ปริญญาตรี สาขาจิตวิทยา (พธ.บ.) คณะมนุษยศาสตร์
 สถาบัน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีที่จบ ๒๕๓๖
 ๕.๑.๑ ปริญญาตรี คณะสื่อสารมวลชน สาขา หนังสือพิมพ์ (B.J.)
 สถาบัน Marathwada University India ปีที่จบ ๒๕๔๐
 ๕.๑.๒ ปริญญาตรี สาขาวิชานิติศาสตร์บัณฑิต คณะสังคมศาสตร์
 สถาบัน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๘
 ๕.๒.๑ ปริญญาโท คณะจิตวิทยา สาขาจิตวิทยาคลินิก (M.A.)
 สถาบัน Marathwada University India ปีที่จบ ๒๕๓๙
 ๕.๒.๒ ปริญญาโท คณะรัฐศาสตร์ สาขารัฐศาสตร์
 สถาบัน Deemed University Pune India ปีที่จบ ๒๕๔๑
 ๕.๒.๓ ปริญญาโท คณะเศรษฐศาสตร์ สาขาเศรษฐศาสตร์
 สถาบัน Deemed University Pune India ปีที่จบ ๒๕๔๓
 ๕.๒.๔ ปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ สาขาจิตวิทยาการศึกษา
 สถาบัน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีที่จบ ๒๕๔๘
 ๕.๒.๕ ปริญญาเอก คณะจิตวิทยา สาขาจิตวิทยาคลินิก
 สถาบัน Marathwada University India ปีที่จบ ๒๕๔๗
 ๕.๒.๖ ประกาศนียบัตรบัณฑิตศึกษา (การวิจัยทางสังคม)
 สถาบัน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปีที่จบ ๒๕๕๔
๖. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) :
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา และรัฐศาสตร์ สื่อสารมวลชน

๗. ประสบการณ์ในการวิจัย : รหัสนักวิจัยแห่งชาติปี ๒๕๔๙

(รหัสประจำตัว ๐๐๐๑๒๓๗๕) สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ

ประสบการณ์ในการอบรม: ผ่านการฝึกอบรมพัฒนานักวิจัย สภาวิจัยแห่งชาติ

ร่วมกับสมาคมนักวิจัย (โครงการพัฒนานักวิจัย(แม่ไก่)รุ่นที่ ๑๐

๘. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ

๘.๑ องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อปัญหาการเรียนภาษาอังกฤษของนิสิตคณะมนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีงบประมาณ ๒๕๔๗ (หัวหน้าโครงการ)

๘.๒ ภาวะผู้นำของผู้บริหารในมหาวิทยาลัยสงฆ์ที่ส่งผลต่อประสิทธิผลการบริหารงานทางวิชาการ ปีงบประมาณ ๒๕๔๗ (ผู้ร่วมวิจัย)

๘.๓ การศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยจิตสังคมต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.ปีงบประมาณ ๒๕๔๙ (หัวหน้าโครงการ)

๘.๔ การมีส่วนร่วมของพระสงฆ์ในการอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่นที่เอื้อต่อการพัฒนาชุมชน. ปีงบประมาณ ๒๕๔๘ (ผู้ร่วมวิจัย)

๘.๕ บทบาทของพระสงฆ์กับเศรษฐกิจพอเพียง : กรณีศึกษาบ้านท่าสว่าง จังหวัดสุรินทร์ ,สัจจะสะสมทรัพย์ จังหวัดตราด และโครงการเมืองสหกรณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ ปีงบประมาณ ๒๕๔๙ (หัวหน้าโครงการ)

๘.๖ โครงการชุด กระบวนทัศน์การยอมรับความตายของชาวพุทธ ปีงบประมาณ ๒๕๕๐ (ผู้บริหารชุดโครงการ / หัวหน้าโครงการ)

๘.๗ อิทธิพลพระพุทธศาสนาต่อการอนุรักษ์การท่องเที่ยวของวัดในกรุงเทพมหานคร ปีงบประมาณ ๒๕๕๐ (ผู้ร่วมวิจัย)

๘.๘ ศึกษาการประเมินการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระธรรมทูตในสหรัฐอเมริกา ปีงบประมาณ ๒๕๕๑ (ผู้ร่วมวิจัย)

๘.๙ ศึกษาการพัฒนาจริยธรรมเชิงพุทธของหมู่บ้านจ๊กสาน กรณีศึกษากลุ่มจ๊กสานอำเภอพนสนิม จังหวัดชลบุรี ปีงบประมาณ ๒๕๕๒ (ผู้ร่วมวิจัย)

๘.๑๐ ศึกษาวิเคราะห์ยุทธศาสตร์หลักในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระธรรมทูตไทยในอินเดีย ปีงบประมาณ ๒๕๕๒ (ผู้ร่วมวิจัย)

๘.๑๑ การประเมินผลการใช้สื่อวิทยุในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ปีงบประมาณ ๒๕๕๒ (ผู้ร่วมวิจัย)

๘.๑๒ การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืนตามหลักธรรมที่ภูมิจักรวรรณ์มีกัตถประโยชน์ ๔ ปีงบประมาณ ๒๕๕๒ (ผู้ร่วมวิจัย)(มหาวิทยาลัยสวนดุสิต)

๘.๑๓ การศึกษาวิเคราะห์รัฐศาสตร์เชิงพุทธในมุมมองของนักวิชาการด้านรัฐศาสตร์ในประเทศไทย ปีงบประมาณ ๒๕๕๓ (ผู้ร่วมวิจัย)

๘.๑๔ ศึกษาการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในกลุ่มฝั่งแม่น้ำโขง ปีงบประมาณ ๒๕๕๓ (ผู้ร่วมวิจัย)

๘.๑๕ โครงการชุด พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : รูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม ปีงบประมาณ ๒๕๕๙ (หัวหน้าโครงการย่อย)

๘.๑๖ โครงการชุด การสร้างโมเดลพฤติกรรมเชิงพุทธ : แนวคิด หลักการ และการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว ปีงบประมาณ ๒๕๖๐ (ผู้อำนวยการแผน/หัวหน้าโครงการย่อย)

๘.๑๗ เรื่อง ความมั่นคงของพระพุทธศาสนาในสังคมไทยปัจจุบัน ปีงบประมาณ ๒๕๖๑ ของกรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม กรุงเทพมหานคร

๘.๑๘ โครงการวิจัย เรื่อง “วิเคราะห์ความเชื่อมโยงทางด้านพุทธศาสนากับเศรษฐกิจ วัฒนธรรม และสังคม สุวรรณภูมิจากอดีตสู่ปัจจุบันและอนาคต เพื่อการกำหนดยุทธศาสตร์และการวางแผนยุทธศาสตร์ของประเทศในมิติศาสนา วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และสังคม” ปีงบประมาณ ๒๕๖๒ ของสำนักประยุกต์และบริการภูมิสารสนเทศสำนักงานพัฒนาเทคโนโลยีอวกาศและภูมิสารสนเทศ (องค์การมหาชน)(ผู้ร่วมวิจัย)

ประวัติผู้ช่วยนักวิจัย

๑. ชื่อ - นามสกุล :

- ๑.๑ ภาษาไทย พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ, ผศ.ดร.
๑.๒ ภาษาอังกฤษ Phramaha Suthep Suthiyano, Asst. Prof. Dr.

๒. ตำแหน่งทางวิชาการ :

ผู้ช่วยศาสตราจารย์

๓. ตำแหน่งทางบริหาร :

รองคณบดีคณะมนุษยศาสตร์ ฝ่ายวิชาการ

๔. สังกัดหน่วยงาน/คณะ

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทร. ๐๒-๔๓๔๕๙๓๙, ๐๒-๘๙๑๑๗๔๐ มือถือ

๕. ที่อยู่ติดต่อได้

วัดสังเวชวิทยารามวรวิหาร เลขที่ ๑๑๐ ซอยสามเสน ๑ ถนนสามเสน
แขวงวัดสามพระยา เขตพระนคร

จังหวัดกรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ ๑๐๒๐๐

โทรศัพท์ – โทรสาร –

โทรศัพท์มือถือ ๐๘-๙๓๖๑-๙๔๕๑ อีเมล boompa๕๐@gmail.com

๖. วุฒิการศึกษา

๖.๑ปริญญาเอก พธ.ด. (พุทธจิตวิทยา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๖.๒ปริญญาโท พธ.ม. (ชีวิตและความตาย) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๖.๓ปริญญาตรี พธ.บ. (พุทธจิตวิทยา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗. สาขาวิชาที่เชี่ยวชาญ

พุทธจิตวิทยา

๘. ผลงานทางวิชาการ

๘.๑ งานวิจัย

"การพัฒนาโปรแกรมสุขภาวะองค์กรรวมตามหลักพุทธจิตวิทยาที่มีต่อพยาบาล
วิชาชีพ". ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีงบประมาณ ๒๕๖๓ (ผู้ร่วมวิจัย)

๘.๒ บทความวิชาการ

"โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์
ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย". วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์.

ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – มิถุนายน ๒๕๖๑)

"การพัฒนาโปรแกรมสุขภาวะองค์กรรวมตามหลักพุทธจิตวิทยาที่มีต่อ
พยาบาลวิชาชีพ". วารสารมหาจุฬาวชิการ. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – เมษายน ๒๕๖๓)

ประวัติผู้ช่วยนักวิจัย

- ๑.ชื่อ-สกุล พระมหาถาวร ฉายา ถาวโร นามสกุล หนูอิน
- ๒.ที่อยู่ปัจจุบัน วัดชลประทานรังสฤษฎ์ เลขที่ ๗๘/๘ ถนนติวานนท์ ต.บางตลาด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ๑๑๑๒๐
- โทรศัพท์ ๐๘๓๗๗๐๒๖๑๙
- ๓.สถานที่ทำงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๓๔๕๕๓๓๙, ๐๒-๘๙๑๑๑๔๐

๔.ประวัติการศึกษา

- ร.บ. (รัฐศาสตรบัณฑิต) มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- พธ.ม. (พุทธศาสตรมหาบัณฑิต) สาขาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พธ.ด. (พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต) สาขาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๕. ประวัติการทำงาน

- พระสอนพระปริยัติแผนกธรรม-บาลี สังกัด วัดชลประทานรังสฤษฎ์
- พระวิทยากร พระนักเทศน์ พระภิกษุสงฆ์ วัดชลประทานรังสฤษฎ์
- พระอาสากรุ่มศีลानธรรม
- กรรมการมูลนิธิอานาปานสติภาวนาเพื่อส่งเสริมสุขภาพ(มอภส.)
- กรรมการมูลนิธิรองศาสตราจารย์ ดร.ประภา ลัมประสูตร
- เลขานุการหลักสูตรบวชนกขัมมะบารมี ศุภร์ เสาร์ อาทิตย์ (บศสอ.) วัดชลประทานรังสฤษฎ์
- เลขานุการหลักสูตรอานาปานสติภาวนา ลมหายใจแห่งสันติภาพ (อนปส.) ออนไลน์
- ประธานหลักสูตรอานาปานสติภาวนาเนกขัมมะบารมี พัฒนาจิตอาสาเพื่อสังคม (อนพจ.) ออนไลน์
- ครูพระสอนศีลธรรมในโรงเรียน สังกัดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- คณะกรรมการดำเนินงานจิตอาสาศูนย์ PCMC Palliative care model Excellence Center ศูนย์
- การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน
- อาจารย์ประจำหลักสูตร ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย