

ประสบการณ์ของผู้ให้การศึกษาแนวพุทธในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบ่าบัด



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา ไม่สังกัดภาควิชา/เทียบเท่า

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2563

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

BUDDHIST COUNSELING PRACTITIONERS' EXPERIENCES IN THERAPEUTIC ALLIANCE  
DEVELOPMENT



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Arts in Psychology  
Common Course  
FACULTY OF PSYCHOLOGY  
Chulalongkorn University  
Academic Year 2020  
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ประสบการณ์ของผู้ให้การศึกษาแนวพุทธในการพัฒนา ความร่วมมือเชิงบ่าบัด
โดย	นายณัฐวร เมฆมัลลิกา
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์

---

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ  
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

.....	คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณระพี สุทธิธรรม)	
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	
.....	ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์)	
.....	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)	
.....	กรรมการ
(อาจารย์ ดร.พินิตา เสือวรรณศรี)	
.....	กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(อาจารย์ ดร.เพชรพรรณ แดนศิลป์)	

ณัฐวร เมฆมัลลิกา : ประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัด. ( BUDDHIST COUNSELING PRACTITIONERS' EXPERIENCES IN THERAPEUTIC ALLIANCE DEVELOPMENT) อ.ที่ปรึกษาหลัก : รศ. ดร.อรัญญา ตัญย์ คำภีร์

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ เพื่อศึกษาประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัด ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ จำนวน 7 คน เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้คำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ผลการวิจัยพบ 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ (1) ความสงบว่างด้วยความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรม เป็นหัวใจหลักตลอดกระบวนการทำงาน แบ่งออกเป็นประเด็นย่อยได้แก่ (1.1) ภาวะใจที่สงบว่าง และความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรม และ (1.2) รับรู้โลกของผู้มาปรึกษาอย่างเข้าใจและเป็นสติช่วยให้ผู้มาปรึกษามองเห็นทุกข์ ความขุ่นมัวในใจตน (2) อุปสรรคที่ทำให้ความสัมพันธ์ชะงักงันและการก้าวข้ามอุปสรรค แบ่งออกเป็นประเด็นย่อยได้แก่ (2.1) อุปสรรคที่ทำให้ความสัมพันธ์ชะงักงัน และ (2.2) การก้าวข้ามอุปสรรค และประเด็นสุดท้าย (3) กระบวนการยกระดับจิตใจผู้มาปรึกษา แบ่งออกเป็นประเด็นย่อยได้แก่ (3.1) ผู้มาปรึกษาตระหนักในทุกข์ และเหตุที่มาของทุกข์ (3.2) ผู้มาปรึกษาเข้าใจโลกและชีวิต ละวางความทุกข์ได้ และ (3.3) ผู้มาปรึกษาพัฒนาโลกภายใน เติบโตในชีวิตมากขึ้น ข้อค้นพบในการวิจัยนี้ทำให้เข้าใจประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธในเรื่องของความร่วมมือเชิงบำบัด ซึ่งมีความสงบว่างของผู้ให้การปรึกษาด้วยศีล สมาธิ ปัญญาที่มาจากความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรม เป็นหัวใจหลักตลอดกระบวนการทำงานนั่นเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สาขาวิชา จิตวิทยา  
ปีการศึกษา 2563

ลายมือชื่อนิสิต .....  
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

# # 5977612038 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORD: COUNSELING PSYCHOLOGIST, THERAPEUTIC ALLIANCE, BUDDHIST  
COUNSELING, QUALITATIVE STUDY

Nattaworn Mekmunlika : BUDDHIST COUNSELING PRACTITIONERS' EXPERIENCES  
IN THERAPEUTIC ALLIANCE DEVELOPMENT. Advisor: Assoc. Prof. ARUNYA  
TUICOMEPEE, Ph.D.

This is a qualitative study applying an interpretative phenomenology methodology to investigate Buddhist counseling practitioners' experiences in therapeutic alliance. Key informants consisted of seven Buddhist counseling practitioners. Data was collected via in-depth semi-structured interview. Findings revealed three main themes. (1) The quiet mind resulted from the realization of Dharma principles was the core of the entire process. It was categorized into the following subthemes: (1.1) The quiet mind and the realization of Dharma principles and (1.2) To perceive clients' internal world with empathy and to be mindful to enable the clients to be in touch with their own suffering and frustration. (2) Obstacles sabotaging relationships and overcoming the obstacles. It was categorized into the following subthemes: (2.1) Obstacles sabotaging relationships and (2.2) Overcoming the obstacles. The last theme was (3) The process of transcending clients' state of mind. It was categorized into the following subthemes: (3.1) Clients became aware of suffering and its source, (3.2) Clients understand life and were able to let go of suffering, and (3.3) Clients' internal worlds were growing and they became more mature. Findings obtained from this study promote the understanding about Buddhist counseling practitioners' experiences in therapeutic alliance: The core of the entire working process is the quiet mind resulted from Sila, Samadhi, and Panya in relation with the realization of Dharma principles.

Field of Study: Psychology

Student's Signature .....

Academic Year: 2020

Advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ผู้ให้ความเมตตากรุณาเสียสละเวลาให้ความช่วยเหลือ ให้ความรู้ ให้การสนับสนุน และติดตามการทำงานด้วยความทุ่มเทอย่างหนักมาโดยตลอด ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุตา เต้พันธ์ ดร.พนิดา เสือวรรณศรี และ ดร.เพริศพรรณ แदनศิลป์ ผู้ตรวจสอบและชี้แนะให้การวิจัยมีความสมบูรณ์มากขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้ว ผู้ประสิทธิประสาทวิชาความรู้ การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ให้ทัศนะความเข้าใจโลกและชีวิต และเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรด้วยความรักและความอบอุ่นตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณครูปาอาจารย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิธิษฐสังฆการ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี และ ดร.วรัญญา กองชัยมงคล ผู้ประสิทธิประสาทวิชาความรู้ทางจิตวิทยาการศึกษาและการวิจัยตลอดช่วงเวลาที่ศึกษาอยู่ในสาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลทุกท่านที่เสียสละเวลาอันมีค่า มาเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมสร้างองค์ความรู้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณเพื่อนพี่น้อง สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทุก ๆ คนที่คอยเป็นห่วง คอยให้กำลังใจ และคอยสนับสนุนช่วยเหลือเสมอมา

สุดท้าย ขอขอบคุณ พ่อเอกชัย เมฆมัลลิกา ที่เสียชีวิตลงด้วยโรคมะเร็งขณะงานวิจัยนี้กำลังดำเนินการ ที่คอยมอบความรักและพลังใจที่ยิ่งใหญ่ให้ลูกคนนี้ตลอดมา และยังให้โอกาสลูกคนนี้ได้แทนคุณ ดูแลพ่อขณะที่ป่วย จนวาระสุดท้าย ขอขอบคุณ แม่พนิดา ธารอมรรรัตน์ ที่คอยมอบความรัก ความห่วงใยและดูแลเอาใจใส่ชีวิตความเป็นอยู่ จนลูกคนนี้สามารถทุ่มเทเวลาให้กับงานวิจัยนี้ได้อย่างเต็มที่ รวมถึงขอขอบคุณอาต๊ะ อาตา และพี่ชาย ที่คอยช่วยเหลือดูแลพ่อ และสนับสนุนค่าใช้จ่ายเพื่อให้พ่อได้รับการรักษาพยาบาลที่ดีที่สุด

งานวิจัยฉบับนี้ไม่สามารถเกิดขึ้นได้หากปราศจากการสนับสนุนจากบุคคลเหล่านี้

ณัฐวร เมฆมัลลิกา

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....ค	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....ง	ง
กิตติกรรมประกาศ.....จ	จ
สารบัญ.....ฉ	ฉ
สารบัญตาราง.....ณ	ณ
สารบัญภาพ.....ญ	ญ
บทที่ 1 บทนำ..... 1	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... 1	1
คำถามการวิจัย ..... 6	6
วัตถุประสงค์ของการวิจัย..... 6	6
ขอบเขตของการวิจัย ..... 6	6
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย ..... 6	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ..... 7	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 8	8
1. ความร่วมมือเชิงบังคับในบริบทสากล ..... 8	8
2. ความร่วมมือเชิงบังคับในบริบทการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ..... 16	16
3. การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis: IPA) ..... 36	36
4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 41	41
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย..... 55	55
1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย..... 55	55

2. การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก.....	56
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	59
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	62
5. ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล .....	64
6. การวิเคราะห์ข้อมูล .....	64
7. การตรวจสอบคุณภาพข้อมูลและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย.....	66
8. การพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ให้ข้อมูล .....	68
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	69
ตอนที่ 1 ข้อมูลประสบการณ์ทางจิตใจในเส้นทางการสู่การเป็นผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธของผู้ให้ ข้อมูลรายบุคคล.....	69
ตอนที่ 2 ประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัด 76	
ประเด็นหลักที่ 1 ความสงบว่างด้วยความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรม เป็นหัวใจหลักตลอด กระบวนการทำงาน.....	78
ประเด็นหลักที่ 2 อุปสรรคที่ทำให้ความสัมพันธ์ชะงักงันและการก้าวข้ามอุปสรรค .....	108
ประเด็นหลักที่ 3 กระบวนการยกระดับจิตใจผู้มาปรึกษา.....	150
สรุปประเด็นทั้งหมด.....	170
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	173
สรุปผลการวิจัย.....	173
อภิปรายผลการวิจัย.....	173
สรุปและข้อเสนอแนะ .....	191
บรรณานุกรม .....	194
ภาคผนวก .....	199
ภาคผนวก ก .....	200
ประวัติผู้เขียน .....	210





จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**

## สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก .....	57
ตารางที่ 2 วันเวลา ระยะเวลาและสถานที่ในการสัมภาษณ์.....	64



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 ประเด็นย่อยในประเด็นหลักที่ 1.....	78
ภาพที่ 2 ประเด็นย่อยในประเด็นหลักที่ 2.....	109
ภาพที่ 3 ประเด็นย่อยในประเด็นหลักที่ 3.....	151
ภาพที่ 4 ประเด็นหลักและประเด็นย่อยทั้งหมด.....	172



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ตลอดระยะเวลามากกว่า 40 ปี ความร่วมมือเชิงบำบัด หรือ Therapeutic alliance นับเป็นปัจจัยร่วม (common factor) ที่ได้รับความสนใจอย่างมากและถูกอ้างอิงถึงบ่อยที่สุดในแวดวงจิตบำบัดและจิตวิทยาการปรึกษา (Muran & Barber, 2010; Wampold, 2001) ตัวอย่างแนวคิดที่กล่าวถึงเรื่องความร่วมมือเชิงบำบัด เช่น ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ทำความเข้าใจปัญหาความขัดแย้งภายในจิตใจของผู้รับการปรึกษาผ่านความรู้สึกต่อต้าน (Resistance) การถ่ายโยงความรู้สึก (Transference) และการถ่ายโยงความรู้สึกย้อนกลับ (Countertransference) ที่ปรากฏในสัมพันธภาพระหว่างนักจิตบำบัดและผู้มารับบริการ และทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวมนุษยนิยมให้ความสำคัญกับการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (Empathy) และมีความเชื่อว่าสัมพันธภาพในการปรึกษาเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญที่สุดที่จะก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางบวกภายในแก่ผู้มาปรึกษา เป็นต้น แม้ว่าในแต่ละทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะมีลักษณะของความร่วมมือเชิงบำบัดที่เฉพาะตัวไม่เหมือนกัน อย่างไรก็ตาม ทุกทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้ความเห็นตรงกันว่า การสร้างความร่วมมือเชิงบำบัดให้เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีความสำคัญอย่างมากต่อการบรรลุเป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Bordin, 1979)

นอกจากนี้ในงานวิจัยวิเคราะห์ห่อภิมาณ (meta-analysis) ที่โด่งดังจำนวนสองงานวิจัย งานวิจัยเชิงประจักษ์ที่ผ่านมามีจำนวนมากที่ศึกษาความตรงเชิงทำนาย (predictive validity) ของความร่วมมือเชิงบำบัด ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความร่วมมือเชิงบำบัดเป็นปัจจัยทำนายความสำเร็จในการบำบัดที่ดีที่สุดและคงเส้นคงวาที่สุด นอกจากการศึกษาดังกล่าว ยังพบว่ามีความพยายามจำนวนไม่น้อยที่ศึกษาการทำงานของความร่วมมือเชิงบำบัดในกระบวนการเปลี่ยนแปลงของจิตบำบัดและจิตวิทยาการปรึกษา ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาว่าความร่วมมือเชิงบำบัดถูกพัฒนาขึ้นได้อย่างไรในช่วงเวลาต่าง ๆ ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยเฉพาะการตรวจสอบความเปลี่ยนแปลงในความร่วมมือเชิงบำบัดในช่วงเวลาต่าง ๆ อาทิ การศึกษาความร่วมมือเชิงบำบัดที่ประสบความสำเร็จมากในช่วงกลางของกระบวนการ และการศึกษาความร่วมมือเชิงบำบัดที่พังลงและการซ่อมแซมความร่วมมือเชิงบำบัด

ให้กลับคืนมา รวมถึงยังมีการศึกษาที่พยายามทำความเข้าใจเหตุการณ์พังลงของความร่วมมือเชิงบำบัดดังกล่าวให้ชัดเจนขึ้นอีกด้วย โดยมีการวิจัยเชิงคุณภาพที่พยายามตรวจสอบประสบการณ์ต่าง ๆ ทั้งดีและไม่ดี (Muran & Barber, 2010)

ในช่วงปี ค.ศ. 1979 Bordin ได้นำเสนอแนวคิดความร่วมมือเชิงบำบัดที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับทฤษฎีการบำบัดและบริบทที่หลากหลาย โดยแนวคิดนี้ประกอบด้วย (1) การตกลงร่วมกันเกี่ยวกับเป้าหมายของการรักษาเชิงจิตวิทยา (Agreement on goals) (2) การทำงานร่วมกันแก้ไขปัญหที่ผู้รับบริการนำมาปรึกษา (Collaboration on therapeutic tasks) และ (3) สายสัมพันธ์ทางบวก (Positive emotional bonds) และยังสามารถอธิบายเพิ่มเติมว่าการทำงานที่มุ่งไปยังประสบการณ์ลึกลับซึ่งภายในของบุคคล จำเป็นต้องสร้างสายสัมพันธ์ที่มีความเชื่อมั่นและความไว้วางใจต่อกันและกัน โดยแต่ละทฤษฎีการปรึกษาจะให้น้ำหนักความสำคัญกับสัมพันธ์ภาพในการปรึกษาไม่เท่ากัน (Bordin, 1979) ต่อมางานวิจัยของ Mallinckrodt และ Nelson (1991) ได้ศึกษาผลของประสบการณ์ความร่วมมือเชิงบำบัดในนักจิตวิทยาการปรึกษา 3 กลุ่ม กล่าวคือ (1) นักจิตวิทยาการปรึกษาเมื่อใหม่ที่กำลังฝึกงานภาคสนามครั้งแรก (2) นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดขั้นสูงที่กำลังฝึกงานเป็นครั้งที่สองก่อนที่จะสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก และ (3) นักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์ซึ่งสำเร็จหลักสูตรระดับปริญญาเอกแล้ว กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้มาปรึกษาจำนวน 50 คู่ เครื่องมือวิจัย คือ แบบประเมินความร่วมมือเชิงบำบัดตามแนวคิดของ Bordin (1979) ได้แก่ WAI (Working Alliance Inventory) ผลการศึกษาพบว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาในแต่ละกลุ่มมีความร่วมมือเชิงบำบัดสายสัมพันธ์ทางบวก (Positive emotional bonds) ไม่แตกต่างกัน โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์ซึ่งสำเร็จหลักสูตรระดับปริญญาเอกมีทั้งสองด้านหลังสูงที่สุด ผลงานวิจัยข้างต้นชี้ให้เห็นว่าประสบการณ์การฝึกฝนของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่แตกต่างกันไม่เป็นปัญหาต่อการสร้างความสัมพันธ์ แต่ประสบการณ์ที่แตกต่างกันกลับส่งผลต่อความร่วมมือเชิงบำบัดในด้านการงานและการตั้งเป้าหมายได้

จิตวิทยาการปรึกษา นับเป็นสาขาวิชาหนึ่ง ที่เปิดสอนในหลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2528 (โสริช โพอิแก้ว, 2553ก) อย่างไรก็ตามองค์ความรู้ด้านจิตวิทยาการปรึกษามีปรากฏในประเทศไทยมาเป็นเวลานานกว่านั้น โดยจิตวิทยาการปรึกษาปรากฏขึ้นในประเทศไทยตั้งแต่มีหลักสูตรปริญญาโท

สาขาจิตวิทยาการศึกษาและแนะแนว คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในปี พ.ศ. 2505 ซึ่งนับว่าเป็นหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาหลักสูตรแรกในประเทศไทย (สุภาพรณ โคตรจรัส, 2549 อ้างถึงใน ญัฐนลิน คำสำเภา, 2555) ในปัจจุบันมีหลากหลายสถาบันอุดมศึกษาในประเทศไทยที่เปิดหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษานอกเหนือจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาทิเช่น มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยบูรพา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช และมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ เป็นต้น แต่ศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาในประเทศไทยก็ยังไม่มียุทธศาสตร์หรือใบประกอบวิชาชีพรับรอง ความเป็นนักวิชาชีพ อย่างไรก็ตาม หลักสูตรการเรียนการสอนจิตวิทยาการปรึกษาในประเทศไทยมีมาตรฐานการเรียนการสอน และการฝึกปฏิบัติวิชาชีพไม่แตกต่างกับหลักสูตรการเรียนการสอนที่มีการรับรองด้านวิชาชีพ เช่น หลักสูตรการเรียนการสอนในอเมริกา ที่ผลิตนักจิตวิทยาการปรึกษา มีอาชีพให้เป็นที่ทั้งนักวิทยาศาสตร์และนักปฏิบัติ (scientist-practitioner model) นักจิตวิทยาการปรึกษาในประเทศไทยจะได้รับการผลักดันให้ทำการศึกษาวิจัยและฝึกปฏิบัติงานเชิงจิตวิทยาการปรึกษา รวมถึงอาจารย์ผู้สอนก็เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาชาวไทยที่จบการศึกษาในระดับปริญญาโทและปริญญาเอกในประเทศตะวันตก โดยส่วนใหญ่เป็นประเทศอเมริกา ออสเตรเลีย และอังกฤษ (Tuicomepee et al., 2012) นักจิตวิทยาการปรึกษาที่จบการศึกษาจากสถาบันอุดมศึกษาในประเทศไทยจึงมีความรู้ความเชี่ยวชาญ และมีความน่าเชื่อถือด้วยหลักสูตรการเรียนการสอนที่มีมาตรฐานและทันสมัย แม้จะยังไม่มีใบประกอบวิชาชีพก็ตาม แต่ก็มีใบปริญญารับรองการปฏิบัติงานในวิชาชีพ

### จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ในบริบทสังคมไทยจิตวิทยาการปรึกษาได้มีบทบาทในการช่วยเหลือปัญหาวิกฤติในระดับประเทศต่าง ๆ ของประเทศไทย ทั้งในด้านวิกฤติระดับโลกและการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เช่น การระบาดของโรคเอดส์หรือเชื้อ HIV ในปี 1994 วิกฤติเศรษฐกิจในเอเชียเมื่อปี 1997 ส่งผลให้อัตราว่างงานของประชากรไทยเพิ่มขึ้นจนชาวไทยต้องประสบกับความทุกข์ยากอย่างรุนแรง ปัญหาผู้ขายยาเสพติดในปี 2002 จนรัฐบาลไทยต้องออกกฎหมายเพื่อบริการบำบัดให้แก่ผู้ติดยาเสพติด และมหันตภัยสึนามิที่ทำลายล้างประเทศในเอเชียและละแวกใกล้เคียงจนพินาศย่อยยับในปี 2004 (Tuicomepee et al., 2012) ข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ หรือ สสช. ในปี พ.ศ. 2557 พบว่าประชากรไทยจำนวน 94.69 เปอร์เซ็นต์นับถือพุทธศาสนา (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) จะเห็นได้ว่าประชากรไทยส่วนใหญ่นับถือพุทธศาสนา พุทธศาสนาจึงมีอิทธิพลกับคนไทยอย่างมากในแง่ การ

ดำรงชีวิต ความเชื่อ วัฒนธรรมประเพณี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแง่ของการบรรเทาความทุกข์ใจ เมื่อชาวพุทธไทยประสบความทุกข์ใจก็จะนึกถึงการเข้าหาพุทธศาสนาโดยการทำบุญตักบาตร ปล่อยนก ปล่อยปลา สวดมนต์ ไหว้พระ เป็นต้น ศาสนาพุทธจึงมีอิทธิพลที่เกี่ยวข้องกับการเยียวยาจิตใจ ชาวพุทธไทยอย่างมากในช่วงเวลาที่ชาวพุทธไทยประสบความไม่สบายใจ เปรียบเสมือนว่าศาสนาพุทธเป็นที่พึ่งพิงทางใจให้แก่พุทธศาสนิกชนชาวไทย เนื่องจากวัฒนธรรมและค่านิยมทางสังคมของชาวไทย มีอิทธิพลจากพระเพณีอันยาวนานของพุทธศาสนาและโลกตะวันออก หลักสูตรและการฝึกปฏิบัติ การศึกษาเชิงจิตวิทยาในประเทศไทยจึงคำนึงถึงพื้นฐานของคำสอนในพุทธศาสนาและหลักปรัชญาตะวันออกอื่น ๆ โดยเฉพาะหลักที่เกี่ยวกับจิตวิทยาแนวพุทธที่ประกอบไปด้วยความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับแรงขับเคลื่อนเป็นแรงจูงใจของมนุษย์ เรียกว่าตณหา และความทุกข์ทรมานใจของมนุษย์ เรียกว่าทุกข์ รวมถึงมรรคมีองค์แปดที่เป็นหนทางยกระดับตนเองให้เติบโตและพัฒนา ก็ถูกสอนและผสมผสานเข้าสู่การฝึกและการปฏิบัติของนักจิตวิทยาการศึกษาในประเทศไทย ทำให้จิตวิทยาการศึกษา มีความสอดคล้องกับประเทศไทยยิ่งขึ้น (Tuicomepee et al., 2012)

ในปี พ.ศ. 2553 รองศาสตราจารย์ ดร. โสริช โปธิแก้ว (2553ก) ได้พิมพ์เผยแพร่แนวคิด การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีเป้าหมายคือ การบำบัด เยียวยา และยกระดับจิตใจของผู้มาปรึกษา โดยมีหลักพุทธธรรมเป็นแผนที่ในการทำความเข้าใจและทำงานกับจิตใจของมนุษย์ กระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธให้ความสำคัญกับการเอื้อให้ผู้มาปรึกษาที่มีวิเศษ (ความไม่ตระหนักรู้ ไม่รู้ในเหตุแห่งทุกข์ ทางออกของทุกข์) ไปสู่ความมีปัญญา (สติรู้และคลี่คลายทุกข์ได้) ในหลักสูตร สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รองศาสตราจารย์ ดร. โสริช โปธิแก้ว ได้กำหนดให้บัณฑิตได้เรียนเพื่อพัฒนาความรู้ความเข้าใจในหลักพุทธธรรมที่ผสมผสานเข้ากับการศึกษาเชิงจิตวิทยา อาทิเช่น จิตวิทยาการศึกษาในบริบทของพุทธธรรม (Counseling within Buddhist Context) วิชาจิตวิทยาตะวันออกกับความงอกงามของมนุษย์ (Eastern Psychology and Human Growth) และการฝึกปฏิบัติงานภาคสนาม รวมไปถึงการปฏิบัติธรรมที่สวนโมกข์พลาราม และสถานปฏิบัติธรรมอื่น ๆ อีกด้วย (โสริช โปธิแก้ว, 2553ก) จนผลิตนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธที่มีศักยภาพและผลงานวิจัยที่สนับสนุนผลการดำเนินงานของศาสตร์การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธออกมาได้เป็นจำนวนไม่น้อย นอกจากนี้ยังพบว่านอกเหนือจากนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธที่สำเร็จการศึกษาจากหลักสูตร สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยแล้ว ยังมีกลุ่มพระอาสาสมัครหนึ่งที่

ทำงานเยี่ยงยาจิตใจผู้ป่วยด้วยหลักธรรม ชื่อกลุ่มพระอาสาศิกิลาณธรรม ซึ่งมีพระอาสาศิกิลาณธรรมจำนวนหนึ่งฝึกฝน เรียนรู้ และอาศัยกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในการทำงานเยี่ยงยาจิตใจผู้ป่วยอีกด้วย โดยเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิแก้ว และคณะ มาเป็นวิทยากรถวายความรู้ และการฝึกอบรมให้ทุกปี นับตั้งแต่ปี 2554 จนถึงปัจจุบัน (เพริศพรรณ แตนศิลป์ และคณะ, 2563) ถือได้ว่าพระอาสาศิกิลาณธรรมจำนวนหนึ่งเป็นผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธที่มีองค์ความรู้และความชำนาญในสังคมไทยเช่นกัน

ในช่วงเวลาที่ผ่านมา (เริ่มตั้งแต่ พ.ศ. 2549) มีการศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์หลายเรื่องที่น่าสนใจเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธส่งผลต่อผลลัพธ์เชิงบำบัดได้ ตัวอย่างเช่น สุภาพร ประดับสมุทร (2552) พบว่าในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้นผู้มาปรึกษาจะเกิดปัญญารู้เท่าทัน ความทุกข์และเหตุของทุกข์ และปัญญาในการละสาเหตุของทุกข์และการอยู่กับความจริงได้อย่างกลมกลืน นำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงทางใจที่เป็นอิสระจากความบีบคั้นของความทุกข์ เช่นเดียวกับ การศึกษาวิจัยของ กวีไกร ม่วงศิริ (2557) ที่ได้นำเสนอว่า ผู้มาปรึกษาเกิดความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงมากขึ้น เข้าใจตัวเองมากขึ้น เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น เรียนรู้ที่จะปล่อยวางปัญหาที่มากกระทบใจได้ มีความมั่นคงทางใจที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งที่เคยเป็นปัญหา มีความพึงพอใจตนเอง มีความรู้สึกสบายใจจากการได้จัดการปัญหาในใจของตนเอง และสามารถใช้ชีวิตได้ราบรื่นมากขึ้น อย่างไรก็ตามช่องว่างประการหนึ่งขององค์ความรู้ในด้านนี้คือ ในบริบทสังคมไทยที่มีการบริการ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีความเป็นไปได้ว่าจะมีความเฉพาะของความร่วมมือเชิงบำบัดระหว่างผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธและผู้มาปรึกษา

ดังจะเห็นได้จากข้อมูลข้างต้นพบว่า ส่วนใหญ่งานวิจัยที่ปรากฏมีงานวิจัยเชิงปริมาณเป็นจำนวนมากว่างานวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาถึงประสิทธิภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต่อตัวแปรทางจิตวิทยาตะวันตกและตะวันออก ส่วนงานวิจัยเชิงคุณภาพพบว่ามีการศึกษากระบวนการเกิดขึ้นของตัวแปรที่สำคัญในพุทธศาสนาคือปัญญาภายในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และศึกษาประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธและผู้มาปรึกษา ผู้วิจัยพบว่ายังไม่มีการศึกษาประสบการณ์ การพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัดในการเยียวยาทางจิตใจของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัดถือเป็นปัจจัยบำบัดสากลที่มีความสำคัญและได้รับความสนใจมาโดยตลอด ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัดของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ เพื่อศึกษา



ประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัดมีลักษณะอย่างไร ผู้วิจัยหวังว่าผลการศึกษาเชิงคุณภาพครั้งนี้จะให้ภาพการพัฒนาสัมพันธภาพเชิงบำบัดในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ อันจะนำไปสู่ความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้ และท้ายสุดอาจสามารถนำไปเป็นกรอบในการพัฒนาประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธมือใหม่ต่อไป

### คำถามการวิจัย

ประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัดเป็นอย่างไร

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัด

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัด ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธผู้ที่มีประสบการณ์การพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัดในการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

**ความร่วมมือเชิงบำบัด (Therapeutic alliance)** หมายถึง ความสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้มาปรึกษา ซึ่งเกิดขึ้นภายในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ถือเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญที่สุด อันจะก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางบวกภายในบุคคล (ด้านความคิด ความรู้สึก และการแสดงออก) หลังจากเข้ารับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งความร่วมมือเชิงบำบัดประกอบไปด้วย การตกลงเป้าหมายร่วมกัน (agreement on goals) การมอบหมายร่วมกัน (assignment of task) และการพัฒนาสายสัมพันธ์ร่วมกัน (development of bonds) (Bordin, 1979)

**ความร่วมมือเชิงบำบัดในบริบทการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Therapeutic alliance in Buddhist counseling context)** หมายถึง การทำงานร่วมกันระหว่างผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธกับผู้มาปรึกษาเพื่อคลี่คลายประเด็นความทุกข์ใจที่ผู้มาปรึกษานำมาสนทนา โดยผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธดำเนินการตลอดกระบวนการอย่างไม่ขาดสายด้วยดำรงตนตามหลักไตรสิกขา กล่าวคือ (1) มีคุณภาพจิตใจที่สงบว่าง ปลอดโปร่งจากสิ่งรบกวน (สมาธิ) (2) การเข้าไปเชื่อมสมานโดยรับรู้โลกของผู้มาปรึกษาได้อย่างพอดี รวมถึงการสื่อสาร และการกระทำอย่างสอดคล้องกลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกันกับผู้มาปรึกษา (ศีล) และ (3) คุณภาพจิตใจและการกระทำดังกล่าวอาศัยความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรม (ปัญญา) อาทิ อริยสัจ 4 ไตรสิกขา ปฏิจจสมุปบาท อิทัปปัจจยตา และไตรลักษณ์ ที่ผู้ให้การปรึกษาผ่านการฝึกฝนด้วยประสบการณ์ตรงของตนเอง

**ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist counseling practitioners)** หมายถึง นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ หรือพระสงฆ์ ผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทหรือปริญญาเอกสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา หรือสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง ที่ได้รับการฝึกอบรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดยตรง และผ่านการเรียนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างน้อย 1 วิชา รวมถึงเป็นผู้ที่มีประสบการณ์การฝึกปฏิบัติงานด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธภายใต้การนิเทศไม่ต่ำกว่า 1500 ชั่วโมง

**การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist counseling)** หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธพาผู้มาปรึกษาออกจากความทุกข์ไปสู่ภาวะดับทุกข์ในเจตีย์หรือปัญหาที่ผู้มาปรึกษานำมาหารือกับผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ ณ ขณะนั้น นอกจากนี้ขอบเขตการทำงานเพื่อแก้ปัญหาแล้ว การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธยังขยายขอบเขตการทำงานเพื่อเพิ่มพูนภาวะอันเป็นกุศลให้เกิดแก่จิตใจของผู้มาปรึกษามากขึ้นอีกด้วย

### **ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1. เข้าใจประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัดในการเยียวยาทางจิตใจผู้มาปรึกษา
2. เป็นข้อมูลสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกปฏิบัติงาน และผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิตที่สนใจการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการพัฒนาความสามารถทางวิชาชีพของตน

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้มีการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัดในการเยียวยาทางจิตใจผู้มาปรึกษาของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ โดยผู้วิจัยได้สรุปประเด็นที่เกี่ยวข้องในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ (1) ความร่วมมือเชิงบำบัดในบริบทสากล (2) ความร่วมมือเชิงบำบัดในบริบทการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (3) การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ และ (4) งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

#### 1. ความร่วมมือเชิงบำบัดในบริบทสากล

ความร่วมมือเชิงบำบัดที่กล่าวถึงในตอนนี้เป็นความร่วมมือเชิงบำบัดที่มีการศึกษาในบริบทของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสากล โดย Messer และ Wolitzky (2010) กล่าวถึงความหลากหลายของคำที่ใช้เรียก “ความร่วมมือเชิงบำบัด (therapeutic alliance)” ในปัจจุบัน อาทิเช่น สัมพันธภาพในการปรึกษา (Working alliance) ความร่วมมือเชิงการรักษา (treatment alliance) และ ความร่วมมือเชิงช่วยเหลือ (helping alliance) ซึ่งคำต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนกล่าวถึงสัมพันธภาพระหว่างผู้มาปรึกษาและผู้ให้ความช่วยเหลือ ว่าเป็นกุญแจสำคัญสู่ความเปลี่ยนแปลงในผู้มาปรึกษา

##### 1.1 นิยามและขอบเขต

แม้ในปัจจุบันความร่วมมือเชิงบำบัดจะได้รับความยอมรับอย่างกว้างขวางว่าเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จของการบำบัด แต่ก็ยังไม่มีนิยามหรือการให้ความหมายที่แน่นอนเพียงหนึ่งเดียว การเสนอนิยามหรือแนวคิดส่วนมาก ผู้เสนอจะมีทัศนะมุมมองเฉพาะตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดของตน จนกระทั่ง Bordin (1979) ที่ได้เสนอแนวคิดความร่วมมือเชิงบำบัดที่มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การตกลงเป้าหมายร่วมกัน (agreement on goals) การมอบหมายร่วมกัน (assignment of task) และการพัฒนาสายสัมพันธ์ร่วมกัน (development of bonds) ที่ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับทฤษฎีการบำบัดและบริบทที่หลากหลาย ในการทำความเข้าใจความหมายและขอบเขตของความร่วมมือเชิงบำบัด ผู้วิจัยเห็นว่าการศึกษาโยงไปถึงความเป็นมาของความร่วมมือ

เชิงบำบัดในอดีตเป็นเรื่องสำคัญ เพื่อทำความเข้าใจความหมายและขอบเขตของความร่วมมือเชิงบำบัด ให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น

ย้อนกลับไปในยุคของจิตวิเคราะห์ Freud (1912/1958a, p. 104, อ้างถึงใน Hatcher, 2010) ได้ประสบกับผู้ป่วยที่มีการต่อต้าน (resistance) หรือกล่าวคือไม่ร่วมมือต่อการบำบัดของเขาอย่าง ที่ควรเป็น โดยการต่อต้านความพยายามของเขาในการการสะกดจิตและให้ผู้ป่วยพูดอย่างอิสระ (free association) เขาจึงตระหนักถึงการถ่ายโยงความรู้สึก (transference) ของผู้ป่วยที่ถ่ายโยงมายังเขา ที่ซึ่งรบกวนการทำจิตบำบัดของเขา กระทั่ง Freud ได้เขียนในงานเขียนของเขาว่าผู้ป่วยคือผู้ร่วมมือ ในการทำงานบำบัด หลังจากนั้น Freud ก็ให้ความสนใจกับสิ่งที่ทำให้กระบวนการติดขัดและวิธีการ จัดการเมื่อกระบวนการติดขัดเพื่อให้ผู้ป่วยให้ความร่วมมือในการบำบัด

นักจิตวิทยาและนักจิตบำบัดได้ใช้คำว่า ความร่วมมือเชิงบำบัด (therapeutic alliance) ในการอธิบายถึงความร่วมมือกันระหว่างนักจิตวิเคราะห์กับตัวตนเชิงเหตุผล (rational ego) ของผู้ป่วย ตามแนวคิดของ Sterba (1934 อ้างถึงใน Bordin, 1979) และการอธิบายถึงความสำคัญของความสัมพันธ์ เชิงบำบัดตามแนวคิดของ Menninger (1958 อ้างถึงใน Bordin, 1979) รวมไปถึงการอธิบายถึง ความสำคัญของความสัมพันธ์ที่แท้จริงในการทำจิตวิเคราะห์ตามแนวคิดของ Zetzel (1956 อ้างถึงใน Bordin, 1979) กับ Greenson (1967 อ้างถึงใน Bordin, 1979) (Hatcher, 2010) ในปัจจุบันนี้ ความร่วมมือเชิงบำบัด ได้รับการกล่าวถึงอย่างแพร่หลายว่าเป็นการทำงานร่วมกันระหว่างนักจิตวิทยา การปรึกษาและผู้มาปรึกษา เพื่อก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายในบุคคล เมื่อผู้มาปรึกษาแสวงหา ความเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด ความรู้สึก และการแสดงออก ซึ่งเป็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการ เผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต โดยจะให้ความสำคัญกับการสรุปข้อตกลงร่วมกันเพื่อกำหนดทิศทาง ของกระบวนการปรึกษาระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้มาปรึกษา (Bordin, 1979)

กล่าวโดยสรุป ความร่วมมือเชิงบำบัด ในการศึกษานี้ หมายถึง ความสัมพันธ์และการสื่อสาร ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้มาปรึกษา ซึ่งเกิดขึ้นภายในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ถือเป็น ปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญที่สุด อันจะก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางบวกภายในบุคคล (ด้านความคิด ความรู้สึก และการแสดงออก) หลังจากเข้ารับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งความร่วมมือเชิงบำบัด ประกอบไปด้วย การตกลงเป้าหมายร่วมกัน (agreement on goals) การมอบหมายร่วมกัน (assignment of task) และการพัฒนาสายสัมพันธ์ร่วมกัน (development of bonds)

## 1.2 แนวคิดเกี่ยวกับความร่วมมือเชิงบำบัด

ความสำคัญของความร่วมมือเชิงบำบัดว่า ความร่วมมือเชิงบำบัดระหว่างผู้แสวงหาความช่วยเหลือและผู้เสนอความช่วยเหลือคือกุญแจสำคัญสู่ความเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะในรูปแบบความสัมพันธ์แบบไหนก็ตาม เช่น นักจิตวิทยากับผู้มาปรึกษา ผู้นำกลุ่มกับสมาชิก ครูกับนักเรียน ผู้ปกครองกับเด็ก เป็นต้น (Bordin, 1979) โดยกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือจิตบำบัดจำเป็นต้องอาศัยการทำงานร่วมกันระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือนักจิตบำบัด และผู้มาปรึกษา จึงจะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของกระบวนการได้ Hatcher (2010) กล่าวว่านักจิตวิทยาการปรึกษาหรือนักจิตบำบัด และผู้มาปรึกษา ทั้งสองเดินเข้าสู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดด้วยความคาดหวังของตนเองว่ากระบวนการจะต้องติดตามความคิดของตน ซึ่งความคาดหวังจะแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล หากทั้งสองไม่ได้พูดคุยกันถึงประเด็นนี้ ผู้มาปรึกษาอาจเกิดความไม่สมหวังดังที่คาดไว้จนถอนตัวออกจากบริการหรือรับบริการอย่างไม่เต็มใจ แต่หากผู้มาปรึกษาให้ความร่วมมืออย่างยอดเยี่ยม การทำงานร่วมกันก็จะดำเนินไปได้ด้วยดี

แม้ว่าความร่วมมือเชิงบำบัดจะมีที่มาจากการบำบัดแนวจิตวิเคราะห์และมีการกล่าวถึงอย่างหลากหลาย แต่ความร่วมมือเชิงบำบัดก็มิอยู่ในการบำบัดทุกทฤษฎี เป็นความร่วมมือเชิงบำบัดในแบบฉบับของแต่ละทฤษฎี และที่สำคัญความร่วมมือเชิงบำบัดมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการบรรลุเป้าหมายการบำบัดของแต่ละทฤษฎี อาทิเช่น Rogers (2007) เจ้าของทฤษฎีการบำบัดแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered therapy) ที่กล่าวว่าความสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้มาปรึกษา (psychological contact) ความเป็นจริงแท้ของนักจิตวิทยาการปรึกษา (congruent) การยอมรับผู้มาปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) และความเข้าใจ (empathic understanding) รวมถึงการสื่อสารให้ผู้มาปรึกษารู้ถึงความเข้าใจที่เกิดขึ้น คือเงื่อนไขที่สำคัญและจำเป็นที่สุดที่ส่งผลให้ผู้มาปรึกษาเกิดความเปลี่ยนแปลง และ Beck และคณะ (1979) ที่อธิบายถึงความสำคัญของความร่วมมือเชิงบำบัดในการบำบัดเชิงความคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavioral therapy) ว่า นักจิตบำบัดและผู้มาปรึกษาทำงานกันเป็นทีม ความสัมพันธ์เชิงบำบัดเปรียบเสมือนยานพาหนะสำหรับเอื้อให้เกิดความพยายามที่จะไปยังเป้าหมายของการบำบัด ในการทำความเข้าใจความคิด ความรู้สึก ความปรารถนา และพฤติกรรมของผู้มาปรึกษาจำเป็นต้อง

ได้รับความร่วมมือจากผู้มาปรึกษาในการให้ข้อมูลดิบ (raw data) และนักจิตบำบัดก็อาศัยข้อมูลดิบในการช่วยเหลือผู้มาปรึกษา

ในที่นี้ผู้วิจัยได้เรียบเรียง แนวคิดในเรื่อง ความร่วมมือเชิงบำบัด ดังต่อไปนี้

### 1.2.1 ความร่วมมือเชิงบำบัดที่เสนอโดย Greenson (1965 อ้างถึงใน Goldberger, 2008)

ความร่วมมือเชิงบำบัดที่เสนอโดย Greenson (1965 อ้างถึงใน Goldberger, 2008) นับเป็นการศึกษาถึงความร่วมมือเชิงบำบัดในยุคเริ่มแรกของการศึกษาเรื่องของการร่วมมือเชิงบำบัด โดย Greenson (1967 อ้างถึงใน Bordin, 1979; Hatcher, 2010) ได้ศึกษาความสำคัญของความสัมพันธ์ที่แท้จริงในการทำงานจิตวิเคราะห์

Greenson (1965 อ้างถึงใน Goldberger, 2008) อธิบายว่า ความร่วมมือเชิงบำบัดเป็นสัมพันธภาพอย่างมีเหตุผล (rational rapport) ที่ผู้ป่วยที่มีให้ต่อนักจิตวิเคราะห์ของเขา นับเป็นความรู้สึกที่สมเหตุสมผลและตั้งใจจริงของผู้ป่วยที่มีกับนักจิตวิเคราะห์อันก่อให้เกิดความร่วมมือเชิงบำบัด เรียกได้ว่าความร่วมมือเชิงบำบัดคือศักยภาพในการทำงานอย่างตั้งใจของผู้ป่วยในระหว่างการบำบัด

ความร่วมมือเชิงบำบัดของ Greenson (1965 อ้างถึงใน Goldberger, 2008) เกิดจาก 1. แรงจูงใจที่จะเอาชนะความเจ็บป่วยของผู้ป่วย 2. ความตั้งใจอย่างสมเหตุสมผลและมีสติของผู้ป่วย และ 3. ความสามารถของผู้ป่วยที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำของนักจิตวิเคราะห์ จะเห็นว่า ความร่วมมือเชิงบำบัดที่นำเสนอโดย Greenson ได้รับอิทธิพลมาจาก Sterba (1934 อ้างถึงใน Goldberger, 2008) ที่นิยามว่า ความร่วมมือที่แท้จริงเกิดขึ้นระหว่างอัตตาที่สมเหตุสมผล (reasonable ego) กับการวิเคราะห์อัตตาของนักจิตวิเคราะห์ นักจิตวิเคราะห์มีหน้าที่สังเกตและแยกอัตตาที่สมเหตุสมผลออกจากอัตตาที่ไม่สมเหตุสมผล ความร่วมมือเชิงบำบัดจะเกิดขึ้นพร้อมกับอัตตาที่สมเหตุสมผลของผู้ป่วย อัตตาที่สมเหตุสมผลคือการที่ผู้ป่วยสามารถแยกการสังเกตและการวิเคราะห์อัตตาออกจาก การประสพอัตตาได้ ผู้ป่วยที่ไม่สามารถแยกอัตตาที่สมเหตุสมผลหรือสังเกตอัตตาของตนได้จะไม่สามารถคงความสัมพันธ์เชิงบำบัดได้

เห็นได้ชัดว่าความร่วมมือเชิงบำบัดในทัศนะของ Greenson (1965 อ้างถึงใน Goldberger, 2008) มีความเฉพาะทางสำหรับการบำบัดแนวจิตวิเคราะห์ และมีความทันสมัยเนื่องจากการดำเนินการศึกษามายาวนานนับตั้งแต่แนวคิดของ Sterba ในปี 1934 จนมาถึงปี 2008

### 1.2.2 ความร่วมมือเชิงบำบัดที่เสนอโดย Meissner (2007)

Meissner (2007) กล่าวว่า การทำความเข้าใจความร่วมมือเชิงบำบัดยังขาดความชัดเจน ถูกเข้าใจผิด และถูกละเลยจากแนวคิดทฤษฎีการบำบัดอื่น ๆ ซึ่งแท้จริงแล้วความร่วมมือเชิงบำบัดเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับการบำบัดทุกชนิด Meissner จึงได้เสนอพยายามความชัดเจนให้แก่ความร่วมมือเชิงบำบัด โดยรวบรวมปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิผลของการบำบัด ดังที่จะกล่าวต่อไปนี้

สำหรับ Meissner (2007) ความร่วมมือเชิงบำบัดเกี่ยวข้องกับการจัดการร่วมกัน เพื่อเอื้อให้เกิดการทำงานเชิงวิเคราะห์ระหว่างการวิเคราะห์ของนักจิตวิเคราะห์และการสนับสนุนจากผู้ป่วยในทุกขั้นตอนการวิเคราะห์ ซึ่งความร่วมมือเชิงบำบัดถูกสร้างขึ้นและดำรงไว้เพื่อให้การทำงานเชิงบำบัดเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพโดยอาศัยหลายปัจจัย อันประกอบไปด้วย กรอบแนวคิดในการบำบัด (therapeutic framework), อำนาจหน้าที่ (authority), ความรับผิดชอบ (responsibility), ความเข้าอกเข้าใจ (empathy), ความไว้วางใจ (trust), การพึ่งพาตนเอง (autonomy), ความคิดริเริ่ม (initiative), ความอิสระ (freedom), ความเป็นกลางและการละเว้น (neutrality and abstinence), และการพิจารณาหลักจริยธรรม (ethical considerations)

กรอบแนวคิดในการบำบัด (therapeutic framework) ซึ่งหมายรวมไปถึง ความสัมพันธ์เชิงบำบัดด้วย (therapeutic contract) กรอบแนวคิดในการบำบัดหมายถึง การบริหารจัดการเรื่องเวลา ความถี่ที่ต้องมาเจอกัน สถานที่ ค่าใช้จ่าย การสร้างและการรักษาขอบเขตระหว่างกัน รวมถึงการเตรียมข้อมูลอื่น ๆ ที่จำเป็นสำหรับการทำงานร่วมกัน

อำนาจหน้าที่ (authority) หมายถึงอิทธิพลของบทบาทหน้าที่ เช่น นักจิตวิเคราะห์มีหน้าที่เอื้อกระบวนการวิเคราะห์ให้เกิดขึ้น และผู้ป่วยที่มีหน้าที่ร่วมมือในกระบวนการดังกล่าว เป็นต้น หลายครั้งที่นักจิตวิเคราะห์ประสบปัญหาเรื่องอิทธิพลต่อผู้ป่วย โดยผู้ป่วยหลีกเลี่ยงอำนาจหน้าที่ของนักจิตวิเคราะห์ ทำให้ความสัมพันธ์เชิงบำบัดมีปัญหาได้

ความรับผิดชอบ (responsibility) คือความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตนเองทั้งในฐานะนักจิตวิเคราะห์และในฐานะผู้ป่วยจึงมีความสำคัญต่อความร่วมมือเชิงบำบัด หากต่างฝ่ายต่างเข้าใจบทบาทของตนและทำหน้าที่ของตนอย่างเหมาะสม การบำบัดก็จะดำเนินไปได้อย่างราบรื่น

ความเข้าใจ (empathy) มีความสำคัญสำหรับนักจิตวิเคราะห์ในการประเมินความร่วมมือเชิงบำบัดอย่างต่อเนื่อง รวมถึงประเมินคุณภาพของความสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วย นอกจากนี้ความเข้าใจยังมีความสำคัญในมุมมองของผู้ป่วยด้วยเช่นกัน ในการที่ผู้ป่วยสามารถทำความเข้าใจและตอบสนองต่อการทำงานของนักจิตวิเคราะห์ ความเข้าใจของทั้งสองฝ่ายจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการดำรงไว้ซึ่งความร่วมมือเชิงบำบัด

ความไว้วางใจ (trust) เป็นพื้นฐานอย่างแรกขงความร่วมมือเชิงบำบัด ความไว้วางใจในตัวนักจิตวิเคราะห์จะเอื้อให้ผู้ผู้ป่วยรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองและสำรวจตนเองอย่างแท้จริง ไม่หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับปัญหา

การพึ่งพาตนเอง (autonomy) เป็นเป้าหมายของกระบวนการวิเคราะห์ ผู้ป่วยมีแนวโน้มที่จะพึ่งพา ถูกครอบงำ ต้องการการดูแล และแสวงหาการยอมรับจากนักจิตวิเคราะห์ ในตอนแรกผู้ป่วยขาดความพึ่งพาตนเองและต้องการพึ่งพานักจิตวิเคราะห์ ซึ่งการที่ผู้ป่วยมีความไว้วางใจ พึ่งพา และยอมรับอำนาจของนักจิตวิเคราะห์นับว่าเป็นความสัมพันธ์ที่เหมาะสมแก่การเริ่มต้นกระบวนการบำบัด หลังจากนั้น ด้วยกระบวนการบำบัดส่งผลให้ความพึ่งพาตนเองเพิ่มขึ้นจนผู้ป่วยสามารถมีจุดยืนของตนเองอย่างแท้จริงได้ภายในความสัมพันธ์เชิงบำบัด

ความคิดริเริ่ม (initiative) คือการอนุญาตให้ผู้ผู้ป่วยได้มีบทบาทในการควบคุมกระบวนการมากขึ้น ได้กำหนดทิศทางการทำงาน ได้เริ่มฝึกการแยกแยะและตีความด้วยตนเองหรือร่วมกันกับนักจิตวิเคราะห์ ซึ่งทำให้ผู้ป่วยเกิดการพัฒนาตนเองและมีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น

ความอิสระ (freedom) เป็นองค์ประกอบหลักของความร่วมมือเชิงบำบัด ผู้ป่วยมีอิสระที่จะเลือกเข้าสู่กระบวนการบำบัดและให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่ในกระบวนการ



บำบัด กระบวนการบำบัดที่ดีและมีคุณค่าจะเกิดขึ้นไม่ได้หากผู้ป่วยปราศจากความอิสระและความเต็มใจดังกล่าว การบังคับทำให้กระบวนการบำบัดแยกลง นอกจากนี้ นักจิตวิเคราะห์มีหน้าที่ช่วยให้ผู้ป่วยเห็นถึงมุมมองต่อความอิสระของตนเองอันมีขีดจำกัดเนื่องจากการประสบปัญหาของเขา และช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจ รวมถึงหาทางปลดปล่อยตนเองให้เป็นอิสระจากปัญหาดังกล่าว ในมุมมองของนักจิตวิเคราะห์ นักจิตวิเคราะห์ตระหนักถึงการมีส่วนร่วมในกระบวนการในฐานะมีอำนาจชี้นำว่าเป็นทางเลือกและความมุ่งมั่นของตนเอง

ความเป็นกลางและการละเว้น (neutrality and abstinence) เป็นมุมมองทางจิตใจของนักจิตวิเคราะห์ที่ประเมินปฏิสัมพันธ์เชิงบำบัดด้วยความเป็นกลางมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้และกำหนดว่าการตอบสนองใดที่เอื้อการทำงานเชิงบำบัดและความก้าวหน้าของผู้ป่วย

การพิจารณาหลักจริยธรรม (ethical considerations) คือการทำงานด้วยจริยธรรม อาทิเช่น ทำงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริต การไม่ปิดบังหรือหลอกลวงข้อมูลของผู้ถูกบำบัดและผู้บำบัด การรักษาความลับอย่างเข้มงวดและสม่ำเสมอ

Messer และ Wolitzky (2010) กล่าวถึงข้อดีและข้อด้อยของการทำความเข้าใจความร่วมมือเชิงบำบัดตามแนวคิดของ Meissner (2007) ว่า ข้อดีคือเป็นการทำความเข้าใจความร่วมมือเชิงบำบัดมากกว่าแค่มุมมองของความร่วมมือเพื่อพัฒนาเป้าหมายในการบำบัดและการแสวงหาเป้าหมายในการสำรวจ ส่วนข้อด้อยคือความไม่ชัดเจนของนิยามจนแยกความแตกต่างกับความสัมพันธ์ที่แท้จริง (real relationship) ไม่ออก

### 1.2.3 ความร่วมมือเชิงบำบัดที่เสนอโดย Bordin (1979)

สำหรับ Bordin (1979) ความร่วมมือเชิงบำบัดระหว่างผู้ต้องการความช่วยเหลือกับผู้ให้ความช่วยเหลือคือกุญแจสำคัญของกระบวนการเปลี่ยนแปลง นักจิตบำบัดมีความรู้ตามทฤษฎีที่ตนได้เรียนมา ผู้มาปรึกษาเข้าใจปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาในแบบฉบับของตน การต่อรองกันด้วยสัมพันธภาพที่ดีระหว่างทั้งสองประเด็นดังกล่าวจึงเกิดขึ้น เรียกว่า ความร่วมมือเชิงบำบัด ซึ่งความร่วมมือเชิงบำบัดตามแนวคิดทฤษฎีของ Bordin มีความโดดเด่นที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับหลากหลายแนวคิดทฤษฎีการบำบัด

Bordin (1979) อธิบายว่าความร่วมมือเชิงบำบัดมีองค์ประกอบสำคัญ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การตกลงเป้าหมายร่วมกัน (agreement on goals) การมอบหมายร่วมกัน (assignment of task) และการพัฒนาสายสัมพันธ์ร่วมกัน (development of bonds)

1) การตกลงเป้าหมายร่วมกัน (Agreement on goals) การตั้งเป้าหมายในการบำบัดร่วมกันระหว่างผู้มาปรึกษาที่มีเป้าหมายของตนเองในการขอความช่วยเหลือ กับนักจิตบำบัดที่มีเป้าหมายในการบำบัดแตกต่างกันไปตามแต่ละทฤษฎี เช่น การบำบัดแนวจิตวิเคราะห์ จะมีเป้าหมายที่จะตรวจสอบหรือปรับปรุงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและความไม่พึงพอใจ ทั้งยังให้ความสำคัญกับประสบการณ์ในอดีตอีกด้วย แต่การบำบัดแนวพฤติกรรมนิยมจะมีเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงกว่า คือเปลี่ยนแปลงเฉพาะที่พฤติกรรมเลย

2) การมอบหมายร่วมกัน (assignment of task) การทำงานร่วมกันระหว่างผู้มาปรึกษาและนักจิตบำบัดมีความเกี่ยวข้องกับพันธสัญญาที่ได้ตกลงร่วมกันไว้ นั่นคือผู้มาปรึกษาต้องจ่ายค่าบริการให้กับนักจิตบำบัด และการมอบหมายงานที่ต้องทำในแต่ละแนวคิดทฤษฎีก็มีความแตกต่างกัน เช่น การบำบัดตามแนวจิตวิเคราะห์มอบหมายงานให้ผู้มาปรึกษาพูดอย่างอิสระเต็มที่ (Free association) การบำบัดแนวพฤติกรรมนิยมจะมอบหมายงานให้ผู้มาปรึกษาสังเกตและบันทึกความถี่และสถานการณ์แวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของตนเอง การบำบัดแนวเกสตัลท์จะมอบหมายให้ผู้มาปรึกษาเผชิญกับความรู้สึกคับข้องใจและความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง และการบำบัดแนวบุคคลเป็นศูนย์กลางการจะไม่มีการมอบหมายงานให้อย่างชัดเจน แต่จะเกิดขึ้นมาอย่างช้า ๆ และคลุมเครือ

3) การพัฒนาสายสัมพันธ์ร่วมกัน (development of bonds) การตั้งเป้าหมายและการทำงานร่วมกันมีความเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างกันอย่างมาก หากความสัมพันธ์ไม่ดีการทำงานร่วมกันก็ไม่ราบรื่น และการทำงานที่มุ่งไปยังประสบการณ์ภายในที่ละเอียดอ่อนมากเท่าใด ความไว้วางใจและความผูกพันยิ่งจำเป็นมากเท่านั้น วิธีการสร้างความสัมพันธ์มีหลากหลายวิธีตามแต่ละแนวคิดทฤษฎี และไม่สามารถเปรียบเทียบกันได้ว่ามีวิธีการสร้างความสัมพันธ์วิธีไหนที่ดีกว่ากัน อาทิเช่น การสร้างความสัมพันธ์ด้วยการมอบหมายงานให้ผู้มาปรึกษาสังเกตและจดบันทึกพฤติกรรมของตนเอง การสร้างความสัมพันธ์ด้วยการแบ่งปัน

ความรู้สึกส่วนตัวของนักจิตบำบัดให้ผู้มาปรึกษาเรียนรู้ หรือการสร้างความสัมพันธ์โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้มาปรึกษาเกี่ยวกับผลการกระทำของผู้มาปรึกษาต่อผู้อื่น เป็นต้น ในหัวข้อความสัมพันธ์นี้ยังรวมไปถึงบทบาทที่แตกต่างกัน ในการบำบัดแนวพฤติกรรมนิยมและจิตวิเคราะห์ นักจิตบำบัดมีความเหมือนกันตรงที่รับผิดชอบหน้าที่ต่อผู้มาปรึกษาของตนในการมอบหมายงานให้ทำ ควบคุมประเด็นที่พูดคุยกัน และบอกกับผู้มาปรึกษาว่าจะบริหารจัดการผู้มาปรึกษาบ้างเป็นบางครั้ง แต่การบำบัดแนวบุคคลเป็นศูนย์กลาง นักจิตบำบัดจะมอบความรับผิดชอบหน้าที่ทั้งหมดให้แก่ผู้มาปรึกษา เป็นต้น

## 2. ความร่วมมือเชิงบำบัดในบริบทการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ในตอนต่อไปนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอความร่วมมือเชิงบำบัดในบริบทการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ครอบคลุมสาระสำคัญในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ตามด้วยนำเสนอหลักการความร่วมมือเชิงบำบัดในบริบทการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ดังนี้

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นแนวทางการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่อาศัยหลักพุทธธรรมในการดำเนินงานการศึกษาเชิงจิตวิทยา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้มาปรึกษาคลายความทุกข์ใจและเกิดสภาวะใจที่สงบสุข ส่งผลให้ผู้มาปรึกษาสามารถดำเนินชีวิตในโลกได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับความเป็นจริงของชีวิตด้วยใจที่ไม่เป็นทุกข์ นอกจากวัตถุประสงค์ด้านการจัดการความทุกข์ การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธยังมีวัตถุประสงค์ครอบคลุมไปถึงการยกระดับจิตใจให้ตั้งมั่นขึ้นอีกด้วย ทั้งนี้ การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีรูปแบบการบริการทั้งจิตวิทยาการศึกษารายบุคคลและกลุ่มจิตวิทยาการศึกษา

### 2.1 ประวัติและความเป็นมา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้จัดการเรียนการสอนหลักสูตรการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธครั้งแรกในปี พ.ศ. 2545 (Srichannil & Prior, 2014) โดย รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โภธิแก้ว ผู้ผสมผสานพุทธธรรมกับจิตวิทยาการศึกษาเข้าด้วยกันและนำเสนอทฤษฎีการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โภธิแก้ว สำเร็จการศึกษาระดับดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชา Counselor Education จาก Northern Illinois University ด้วยทุน Fulbright (โสริช โภธิแก้ว, 2553ก)

หลังจากนั้นนับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2529 รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้ว ก็ได้ศึกษาพุทธศาสตร์กับท่านพุทธทาสอย่างจริงจังมาโดยเสมอ นับได้ว่าการเรียนการสอนและงานของท่านพุทธทาสมีอิทธิพลอย่างมากต่อความรู้ความเข้าใจในพุทธธรรมของ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้ว (Tuicomepee et al., 2012) นอกจากนี้ยังได้ศึกษางานพัฒนาตนของนักจิตวิทยาอื่น ๆ ที่โด่งดัง รวมถึงงานของนักคิดและนักจิตวิทยารุ่นใหม่ ๆ และอีกหลาย ๆ ท่านที่เริ่มให้ความสนใจกับปรัชญาจิตวิทยาด้านตะวันออกและพุทธธรรม จากองค์ความรู้ความเข้าใจทั้งหมดกับประสบการณ์การเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นเวลามากกว่า 20 ปี สู่การสังเคราะห์ประสบการณ์ ความรู้ และความเข้าใจในศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาต่าง ๆ ของโลกตะวันตก จนกระทั่งสามารถผสมผสานทฤษฎีจิตวิทยาการปรึกษากับพุทธธรรมและก่อตั้งแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธขึ้นมาได้ (สุภาวดี ดิสโร, 2551) นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจึงถูกผลิตออกบริการสู่สังคมไทยมาโดยตลอดนับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

นอกจากนี้ยังพบว่าในประเทศไทยมีกลุ่มพระอาสาสมัครหนึ่งที่ทำงานเยียวยาจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย ด้วยธรรมะอย่างเป็นทางการในโรงพยาบาลหลายแห่งในกรุงเทพฯ ชื่อกลุ่มว่า กลุ่มพระอาสาศานธรรม เป็นการรวมตัวของพระสงฆ์ที่สนใจในงานช่วยเหลือเยียวยาผู้คน จุดเริ่มต้นเกิดจากพระสงฆ์ 2-3 รูปที่เรียนหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาชีวิตและความตาย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ไปฝึกปฏิบัติงานกับผู้ป่วยระยะสุดท้าย จนตระหนักถึงแนวทางการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยบทบาทของความเป็นพระตามแนวทางของพระพุทธเจ้าที่มีเป้าหมายเพื่อการดับทุกข์แก่เพื่อนมนุษย์ทุกคน นอกจากนี้กลุ่มพระอาสาศานธรรมยังได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเพิ่มพูนความรู้ความสามารถในกระบวนการเยียวยา รักษา และฟื้นฟูจิตใจ เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในการเยียวยาผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ แนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของรองศาสตราจารย์ ดร. โสริช โปธิแก้ว เป็นหนึ่งในหลักสูตรที่กลุ่มพระอาสาศานธรรมเลือกเพื่อศึกษาและฝึกปฏิบัติ โดยการเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร. โสริช โปธิแก้ว และคณะ มาเป็นวิทยากรถวายความรู้และการฝึกอบรมให้ทุกปี นับตั้งแต่ปี 2554 จนถึงปัจจุบัน ปีละครั้ง ครั้งละ 7 วัน โดยมีรูปแบบการฝึกอบรมแบบบรรยายเชิงสนทนา (dialogue) ควบคู่กับการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงในกลุ่ม (group experiential learning) และการฝึกปฏิบัติด้วยแบบฝึกหัดและสื่อการเรียนรู้อื่น ๆ ที่มุ่งเน้นให้ผู้ร่วมฝึกอบรมได้เรียนรู้และทดลองด้วยตนเอง (laboratory training) โดยรวมนับเป็นกระบวนการ

เรียนรู้ที่ให้กลุ่มพระสงฆ์ได้อาศัยตนเองเป็นแหล่งเรียนรู้ ผึกฝน ทดลอง เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ผ่านประสบการณ์ตรงในความเป็นจริงของชีวิตและกระบวนการคลี่คลายทุกข์ เพื่อให้พระสงฆ์สามารถนำหลักพุทธธรรมมาใช้เยียวยาผู้ป่วยระยะสุดท้ายได้ ให้ผู้ป่วยมีความมั่นคงทางจิตใจ และต้อนรับความจริงของชีวิตได้ รวมไปถึงประจักษ์แจ้งสังขารความเปลี่ยนแปลงของชีวิตด้วย (เพริศพรณ แตนศิลป์ และคณะ, 2563)

กล่าวโดยสรุป ผู้วิจัยสนใจศึกษาประสบการณ์การพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัดของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธทั้งฆราวาสและพระสงฆ์ เนื่องจากทั้งสองมีความเชี่ยวชาญและศักยภาพในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในสังคมไทยเหมือนกัน แม้ว่าทั้งสองจะมีพื้นฐานการศึกษาเรียนรู้ที่แตกต่างกันก็ตาม นอกจากนี้ทั้งสองกลุ่มยังมีความใกล้ชิดแก่กันอย่างยิ่ง ต่างฝ่ายต่างเป็นกัลยาณมิตรให้แก่กันและกัน ร่วมงานกันและช่วยเหลือเกื้อกูลกันมาโดยเสมอ เปรียบเสมือนพี่น้องร่วมเดินทางกันบนเส้นทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. โสริช โปธิแก้ว เป็นผู้เอื้อให้เกิดสังฆะแห่งการศึกษาเรียนรู้และช่วยเหลือกันและกันเพื่อพัฒนาตนในหนทางการช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้คนด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

## 2.2 หลักธรรมสำคัญ

หลักที่สำคัญที่สุดที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจำเป็นต้องทำความเข้าใจเพื่อใช้เป็นฐานในการพาเพื่อนมนุษย์มาอยู่กับความจริงอย่างสอดคล้อง คือ อริยสัจ 4 ซึ่งเป็นคำสอนเกี่ยวกับสังขารมของทุกสรรพสิ่งในจักรวาล ไม่แบ่งแยกคน สัตว์ หรือสิ่งของ อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมที่อธิบายถึงสถานะของความทุกข์ว่าเป็นอย่างไร มีที่มาจากอะไร และสถานะดับทุกข์เป็นอย่างไร จะดับทุกข์ได้อย่างไร ทุกข์เป็นสถานะที่จิตใจไม่สงบ ไม่ว่าจะไม่สงบด้วยความเสียใจหรือความดีใจ ก็ถือว่าเป็นทุกข์ทั้งนั้น (ทุกข์ร้อนและทุกข์เย็น) เพราะทั้ง 2 ส่งผลให้จิตใจกระเพื่อม สั่นไหว ไม่นิ่ง ฉะนั้นการดับทุกข์ก็คือนิโรธ หมายถึงการมีสภาวะใจที่สงบ ไม่นอนอ่อนตามความทุกข์ร้อนหรือทุกข์เย็น มีศักยภาพที่จะสามารถจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพตามความเหมาะสมอย่างที่ควรจะเป็น แล้วเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์คืออะไร เหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ถ้าว่ากันตามรายละเอียดจริง ๆ แล้วก็คืออวิชชา คือความหลงผิด หลงเข้าใจผิดเกี่ยวกับความเป็นจริงของชีวิต ซึ่งอวิชชาจะส่งผลให้เกิดวงจรของปฏิจจสมุปบาทที่เป็นวงจรแห่งความทุกข์ สรุปคือ ความทุกข์เกิดจากความคาดหวัง คาดหวังให้

สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามใจเรา ความคาดหวังนี้เองคือสมุทัยหรือเหตุให้เกิดทุกข์ ซึ่งสมุทัยจะผันแปรตามมรรคหรือวิธีการดับทุกข์ ส่วนแรกของมรรคมีองค์ 8 คือส่วนที่สำคัญที่สุดที่จะเป็นกุญแจสำคัญที่การดับทุกข์ของมนุษย์ชาติได้ นั่นก็คือ สัมมาทิฏฐิ หมายถึง ความเข้าใจที่ถูกต้องตรงความจริงของธรรมชาติ อาจารย์เรียกให้ง่ายเป็น ปัญญาในการมองโลกตามความเป็นจริง สรุปคือนักจิตวิทยาการศึกษาต้องจัดการความคาดหวังของผู้มาปรึกษาและช่วยให้ผู้มาปรึกษาเกิดปัญญาในการเข้าใจความจริงของชีวิตและสามารถอยู่ร่วมกับความจริงนั้นได้อย่างเหมาะสม (โสริช โปธิแก้ว, 2553ข)

ปัญญาในพุทธศาสนาแปลตามคำศัพท์แปลได้คำว่า รู้ทั่วหรือรู้รอบ มีความหมายว่า ความรู้ที่ถูกต้องครบถ้วนตามที่ควรจะมี จนสามารถนำมาแก้ปัญหาหรือดับทุกข์ของตนเองได้ ดังนั้นปัญญาไม่ได้หมายความว่ารู้ไปหมดทุกสิ่งทุกอย่างในโลก แต่หากเกี่ยวข้องกับความรู้ในเรื่องของการดับทุกข์ของมวลมนุษยชาติเท่านั้น ปัญญามีสรรพคุณทั้งดับทุกข์ชั่วคราวเป็นเรื่อง ๆ ไป และถาวร ตามแต่เหตุปัจจัยของบุคคลผู้นั้น (พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), 2556) ดังนั้นปัญญาในพุทธศาสนาจึงถือว่ากว้างขวางครอบคลุมการแก้ปัญหาทุกปัญหาของมนุษย์ และไม่ใช่นิยามในความหมายโดยทั่วไป

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอาศัยหลักพุทธธรรมเป็นแผนที่ในวิเคราะห์โครงสร้างจิตใจของมนุษย์ สามารถกำหนดได้เป็น 2 ระดับ คือ ระดับที่มีปัญหา และระดับที่ปราศจากปัญหา (โสริช โปธิแก้ว, 2553ก, 2553ข) เพื่อทำความเข้าใจโครงสร้างทางจิตใจของผู้มาปรึกษา และให้ความช่วยเหลือผู้มาปรึกษาจากปัญหาไปสู่ไม่มีปัญหา นักจิตวิทยาการศึกษาจึงจำเป็นต้องเข้าใจหลักพุทธธรรมที่ใช้เป็นแผนที่อย่างชัดเจน หลักพุทธธรรมที่สำคัญได้แก่ อริยสัจ 4 ไตรสิกขา ปฏิจจสมุปบาท อิทัปปัจจยตา และไตรลักษณ์ ซึ่งจะอธิบายในหัวข้อต่อไป ดังนี้

### 2.2.1 อริยสัจ 4

อริยสัจ 4 หมายถึงความอันประเสริฐ 4 ประการ ที่ไม่ว่าเวลาจะผ่านไปนานเพียงใด ความจริงทั้ง 4 ข้อนี้ก็ยังเป็นจริงอยู่เสมอ ซึ่ง พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2552) ได้อธิบายองค์ประกอบของอริยสัจ 4 ไว้ได้อย่างครอบคลุม คือ

1. ทุกข์ แปลว่า ความทุกข์ เป็นสภาวะที่กดดัน ขัดแย้ง บีบคั้น ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ ซึ่งครอบคลุมสภาวะที่เป็นปัญหาทั้งหมดของมนุษย์ ทุกอย่างบนโลกล้วนอยู่ในสภาวะนี้เป็นธรรมดา เมื่อยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดแล้วย่อมเกิดความทุกข์ตามมา

2. ทุกขสมุทัย แปลว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์ หมายถึง ความอยาก ความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ที่อยากได้ อยากเป็น อยากไม่เป็น ในสิ่งต่าง ๆ เนื่องจากไม่เข้าใจว่าสิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ จึงก่อให้เกิดทุกข์

3. ทุกขนิโรธ แปลว่า ความดับทุกข์ เป็นสภาวะที่สงบ ปลอดภัย เบิกบาน ไร้ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อเข้าใจในความจริงตามธรรมชาติ และขจัดความอยากหรือความยึดมั่นถือมั่นได้ จึงไม่ถูกบีบคั้นด้วยความอยากหรือไม่อยาก

4. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา แปลว่า หนทางสู่ความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หมายถึง มรรค 8 ที่ประกอบด้วย สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เป็นวิธีการทั้ง 8 สำหรับการแก้ปัญหาหรือจัดการกับต้นเหตุของปัญหา

4.1 สัมมาทิฏฐิ แปลว่า เห็นชอบ หมายถึง ความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ที่กำลังปรากฏว่าเป็นภาวะที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยตลอดเวลา เป็นของชั่วคราว

4.2 สัมมาสังกัปปะ แปลว่า ดำริชอบ หมายถึง ความนึกคิดต่อสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่เป็นไปในทางทั้งชอบหรือไม่ชอบ แต่คิดไตร่ตรองตามความจริงที่เป็นด้วยใจที่เป็นกลาง เช่น คิดเสียสละ ช่วยเหลือเกื้อกูล ไม่คิดที่จะได้หรือเอา ไม่คิดมุ่งร้าย เป็นต้น

4.3 สัมมาวาจา แปลว่า วาจาชอบ หมายถึง การแสดงออกทางคำพูดที่ก่อให้เกิดประโยชน์และดีงามตรงตามความจริง ไม่พูดโกหกและทำร้ายผู้อื่น เช่น พูดอย่างมีเหตุผล พูดอย่างนุ่มนวล พูดชวนให้เกิดความรู้สึกดีงามต่อกัน พูดสุภาพ ไม่พูดหยาบคายนินทา ไม่พูดเหลวไหล ไม่พูดใส่ร้าย เป็นต้น

4.4 สัมมากัมมันตะ แปลว่า กระทำชอบ หมายถึง การกระทำเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลกันต่อตนเอง ผู้อื่น และโลก สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ก่อให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข และไม่กระทำเพื่อทำร้ายเบียดเบียนกัน เช่น ทำร้ายชีวิต ทำร้ายทรัพย์สิน เป็นต้น

4.5 สัมมาอาชีวะ แปลว่า เลี้ยงชีพชอบ หมายถึง การประกอบอาชีพอย่างชอบธรรม ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

4.6 สัมมาวายามะ แปลว่า พยายามชอบ หมายถึง ความเพียรพยายามเพื่อ ละความอยากและพยายามที่จะดับทุกข์ รวมถึงความพยายามที่จะสร้าง พัฒนา และเพิ่มพูน ความดีงามให้มากขึ้น

4.7 สัมมาสติ แปลว่า ระลึกชอบ หมายถึง การมีสติกำกับตนเอง คุมใจให้อยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่เลื่อนลอยไปกับสิ่งที่เฝ้ายวนหรือยั่วยุ รวมถึงการระลึกถึงสิ่งดีงามหรือ ความเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัยของสิ่งต่าง ๆ

4.8 สัมมาสมาธิ แปลว่า จิตตั้งมั่นชอบ หมายถึง การดำรงจิตให้สงบตั้งมั่น ไม่สั่นคลอน โอนเอียง หรือหวั่นไหวไปตามความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

ความคิด คำพูด การกระทำอันเป็นประโยชน์ในการนำพาผู้มาศึกษาให้เกิด กระบวนการคลี่คลายทุกข์ตั้งต้นมาจากสัมมาทิฐิของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ ทำให้มรรค 7 ข้อที่เหลือเกิดขึ้นตามมากลายเป็นการดำรงตนอยู่กับผู้มาศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพสำหรับการคลี่คลายทุกข์ (โสริช โปธิแก้ว, 2553ก)

นอกจากการศึกษาเรียนรู้อริยสัจ 4 ในเชิงเนื้อหาอย่างถูกต้องตามหลักพุทธธรรมแล้ว สิ่งสำคัญที่สุดประการหนึ่งคือการนำหลักอริยสัจ 4 มาปฏิบัติต่อตนเองให้เกิดผล โดยหลักในการ ปฏิบัติต่ออริยสัจ 4 แบ่งออกโดยเฉพาะตามแต่ละข้อ เรียกว่า กิจในอริยสัจ หมายถึงหน้าที่ที่มนุษย์พึง กระทำต่ออริยสัจ 4 แต่ละข้อ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552) ได้แก่

1. กิจในทุกข์ คือ ปริณญา หมายถึง การกำหนดรู้ หรือรู้เท่าทันความทุกข์ใจ เป็นการทำความเข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้นให้ชัดเจนว่าคืออะไร เป็นอย่างไร และอะไรคือที่สิ่ง เป็นปัญหา
2. กิจในสมุทัย คือ ปหานะ หมายถึง การละหรือการกำจัดสาเหตุต้นตอของความทุกข์อย่างตรงจุด โดยการสืบค้น วิเคราะห์ และวินิจฉัยสาเหตุของความทุกข์ที่แท้จริง
3. กิจในนิโรธ คือ สัจฉิกิริยา หมายถึง การประจักษ์แจ้ง หรือเข้าถึงสภาวะที่ปราศจากความทุกข์ โดยการตระหนักรู้ว่ามีสภาวะดับทุกข์อยู่ ควรเอาเป็นเป้าหมายในชีวิต และปฏิบัติตามหลักที่ถูกต้องเพื่อเข้าถึงความดับทุกข์ให้ได้



4. กิจในมรรค คือ ภาวณะ หมายถึง การเจริญ การปฏิบัติ การฝึกฝนพัฒนา หรือลงมือทำตามเส้นทางของมรรคมืองค์ 8 อันจะนำไปสู่การดับทุกข์

อริยสัจ 4 ที่กล่าวมาข้างต้น คือแผนที่ที่ผู้ให้การศึกษาแนวพุทธใช้เพื่อทำความเข้าใจโลกการรับรู้ของผู้มาศึกษา และนำพาผู้มาศึกษาจากความทุกข์ทรมานไปสู่ความสุขสงบในชีวิตด้วยการแทนที่อวิชชาด้วยปัญญา การปฏิสัมพันธ์เชิงช่วยเหลือนี้เป็นไปตามหลักธรรมของการเกิด สัมมาทิฐิที่ว่า ปรัตโยสสะ และโยนิโสมนสิการ เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งสัมมาทิฐิเป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรค เป็นขั้นเริ่มแรกในระบบการศึกษาตามหลักพุทธธรรม และเป็นธรรมที่ต้องพัฒนาให้มากขึ้น จนกลายเป็นการตรัสรู้ในที่สุด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552)

1. ปรัตโยสสะ หมายถึง เสี่ยงจากภายนอกที่กระตุ้นให้เกิดเกิดสัมมาทิฐิ เป็นเสียงที่ตึงาม เสียงบอกความเป็นจริง เสียงบอกความเป็นเหตุผล เสียงที่มีประโยชน์ และเป็นเสียงที่เกิดจากความรักความปรารถนาดี ซึ่งเป็นเสียงที่อยู่ในลักษณะการสื่อสารต่าง ๆ เช่น การสอน การโฆษณา การเล่าเรื่อง การอธิบาย การชี้แจง การพูดคุย การแนะนำ เป็นต้น ปรัตโยสสะเกิดมาจาก กัลยาณมิตร หมายถึงบุคคลที่มีปัญญา สามารถสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทาง หรือเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่นดำเนินไปตามมรรคมืองค์ 8 ได้ เปรียบเสมือนการทำงานของผู้ให้การศึกษาแนวพุทธ (กัลยาณมิตร) ที่เป็นปัจจัยภายนอก (ปรัตโยสสะ) ที่เอื้อให้ผู้มาศึกษาเกิดการเรียนรู้ (โยนิโสมนสิการ)

2. โยนิโสมนสิการ หมายถึง การกระทำในใจโดยแยบคาย การคิดพิจารณา คัดอย่างมีระเบียบ คัดอย่างมีเหตุผล กล่าวคือคิดพิจารณาสืบหาต้นตอของสิ่งต่าง ๆ วิเคราะห์แยกแยะให้เห็นตามจริงอย่างที่สิ่งต่าง ๆ เป็น โดยไม่มีความอยากหรือความรู้สึกยึดมั่นถือมั่นรบกวนบิดเบือนให้เกิดการเห็นผิด นับเป็นปัจจัยภายในที่เอื้อให้เกิดการเห็นชอบ หรือสัมมาทิฐิ เปรียบเสมือนกระบวนการภายในของผู้มาศึกษาดังจะกล่าวในหัวข้อ “ประสบการณ์ในจิตใจของผู้มาศึกษา” ต่อไป

### 2.2.2 ไตรสิกขา

สืบเนื่องจากมรรคมืองค์ 8 ไตรสิกขามีความสอดคล้องใกล้ชิดกับมรรคมืองค์ 8 อย่างยิ่ง นับเป็นหลักธรรมอันเดียวกันแต่มีวัตถุประสงค์ในการนำเสนอที่แตกต่างกัน มรรคมืองค์ 8

มุ่งเน้นไปที่การอธิบายเนื้อหาของเส้นทางการดำเนินชีวิตที่ติงามหรือการดับทุกข์ แต่ไตรสิกขามุ่งเน้นไปที่การลงมือปฏิบัติเพื่อศึกษาวิถีชีวิตที่ติงามหรือดับทุกข์

ไตรสิกขาประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา หรือที่เรียกกันอย่างคุ้นเคยว่า ศีล สมาธิ ปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552)

1. อธิศีลสิกขา คือ การฝึกการดำรงตน การกระทำ การพูด และการประกอบอาชีพให้เกิดความติงาม เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น สังคม สิ่งแวดล้อม และโลก นับเป็นมรรคข้อสัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ และสัมมาอาชีวะรวมกัน

2. อธิจิตตสิกขา คือ การฝึกทางด้านจิตใจ ให้มีจิตใจที่เป็นสมาธิ สงบ บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนให้ขุ่นใจหรือหวั่นไหว เป็นจิตที่มีคุณภาพสำหรับการใช้ปัญญาตามความเป็นจริง นับเป็นมรรคข้อสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิเขามารวมกัน

3. อธิปัญญาสิกขา คือ การฝึกปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้งหรือความเข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่เข้าใจผิดตามอำนาจของอวิชชาและกิเลส เอื้อให้เกิดภาวะหลุดพ้นจากความทุกข์ มีจิตใจเป็นอิสระ และเบิกบาน นับเป็นมรรคข้อสัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะ

ปัญญาของผู้ฝึกจะพัฒนาขึ้นตลอดการฝึกตามหลักไตรสิกขา กล่าวคือสัมมาทิฏฐิหรือความรู้ความเข้าใจค่อย ๆ พัฒนาจากความรู้ความเข้าใจแค่หลักเหตุผล กลายเป็นความรู้ความเข้าใจอย่างแท้จริง (ประจักษ์แจ้งความจริง) ด้วยปัญญาสำหรับการดับทุกข์ผ่านการฝึกพิจารณาโดยอาศัยประสบการณ์ตรงหรือชีวิตของตนเองเป็นห้องเรียน

ไตรสิกขาคือการคิด การพูด และการกระทำที่มีรากฐานมาจากใจที่สงบและเข้าใจความจริงของโลกและชีวิต และเป็นไปอย่างสอดคล้องกลมกลืน ไม่ขัดแย้งหรือเป็นโทษกับผู้อื่น ทั้งยังช่วยให้ผู้อื่นได้เกิดความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตอีกด้วย เมื่อนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธปฏิบัติตนในหลักไตรสิกขา การกระทำ การคิด การพูดของนักจิตวิทยาการศึกษาจะสอดคล้องกลมกลืนไปกับความคิด ความรู้สึก คำพูด และท่าทางของผู้มาปรึกษาตลอดกระบวนการปรึกษา (ศีล) การแสดงออกที่สอดคล้องกับผู้มาปรึกษามาจากความเข้าใจโลกและชีวิต (ปัญญา) และจิตใจที่สงบปราศจากความทุกข์ (สมาธิ) ของนักจิตวิทยาการศึกษาเป็นรากฐาน ส่งผลให้ผู้มาปรึกษาเกิด

ความรู้สึกเป็นที่ยอมรับและเป็นที่ยอมรับ และนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะค่อย ๆ คลี่คลายความทุกข์ใจของผู้มาปรึกษา หรือนำผู้มาปรึกษาละวางสาเหตุแห่งทุกข์ มีปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต และกลับมาดำรงชีวิตตามความเป็นจริงได้อย่างไร้ปัญหา (โสริช โปธิแก้ว, 2553ก)

### 2.2.3 ปฏิจจสมุปบาท

“อวิชชา	ปจฺจยา	สงฺขาร	เพราะอวิชชา เป็นปัจจัย	สังขาร	จึงมี
สงฺขาร	ปจฺจยา	วิญญฺณ	เพราะสังขารเป็นปัจจัย	วิญญฺณ	จึงมี
วิญญฺณ	ปจฺจยา	นามรูป	เพราะวิญญฺณเป็นปัจจัย	นามรูป	จึงมี
นามรูป	ปจฺจยา	สฬายตฺน	เพราะนามรูปเป็นปัจจัย	สฬายตนะ	จึงมี
สฬายตฺน	ปจฺจยา	ผัสส	เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย	ผัสสะ	จึงมี
ผัสส	ปจฺจยา	เวทนา	เพราะผัสสะเป็นปัจจัย	เวทนา	จึงมี
เวทนา	ปจฺจยา	ตณฺหา	เพราะเวทนาเป็นปัจจัย	ตัณหา	จึงมี
ตณฺหา	ปจฺจยา	อุปาทาน	เพราะตัณหาเป็นปัจจัย	อุปาทาน	จึงมี
อุปาทาน	ปจฺจยา	ภโว	เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย	ภพ	จึงมี
ภโว	ปจฺจยา	ชาติ	เพราะภพเป็นปัจจัย	ชาติ	จึงมี
ชาติ	ปจฺจยา	ชรามรณ	เพราะชาติเป็นปัจจัย	ชรามรณะ	จึงมี

โศกปริเทวทุกขโทมนสสุปายาสา สมภวนติ ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส และความคับแค้นใจ ก็มีพร้อม

เอวเมตสส เภวลสส ทุกฺขกฺขนธสส สมฺทโย โหติ. ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งปวงนี้ จึงมีด้วยประการฉะนี้” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552)

ปฏิจจสมุปบาทเป็นหลักธรรมที่แสดงถึงวงจรของการเกิดความทุกข์ เป็นเรื่องเดียวกันกับทุกข์และสมุทัย ปฏิจจสมุปบาทมุ่งแสดงอาการของสิ่งทั้งหลายที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน เป็นเหตุเป็นปัจจัยสืบต่อกัน คล้ายกับต้นไม้ที่เติบโตงอกงามที่ไม่ได้อาศัยเพียงเมล็ดพืชเพียงอย่างเดียว แต่ต้องอาศัยดิน น้ำ อากาศ แสงแดด หรือแม้แต่แมลงและสัตว์ต่าง ๆ ที่เอื้ออำนวยให้ต้นไม้เกิดขึ้นและเติบโต ความทุกข์ที่เกิดขึ้นก็เช่นกัน เนื่องจากมีปัจจัยต่าง ๆ เกี่ยวเนื่องกันจนก่อเกิดเป็นความทุกข์

เหตุและปัจจัยนั้นประกอบด้วย อวิชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ และ ชรามรณะ ตามลำดับต่อเนื่องกัน ดังที่จะอธิบายความหมายตามหัวข้อต่อไปนี้

อวิชา หมายถึง ความไม่รู้ตามความจริงของธรรมชาติ ความหลงผิด เข้าใจไปว่าทุกอย่างมั่นคงและไม่เข้าใจในเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่แท้จริง

สังขาร หมายถึง ความคิดปรุงแต่งไปตามความคิด ความเชื่อ หรือความเข้าใจของตน และแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาสนองกับความคิดนั้น ๆ กล่าวคือเป็นการคิดและกระทำ ที่มีเจตนา ส่งผลให้เกิดกรรมดี กรรมชั่ว หรือ กรรมที่ผสมทั้งดีและชั่ว

วิญญาณ หมายถึง การรับรู้ต่าง ๆ ได้แก่ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การสัมผัส การรู้อารมณ์ความรู้สึกในใจ เฉพาะที่เป็นไปตามหรือเข้ากันได้กับเจตนา นั้น ๆ

นามรูป หมายถึง ความมีอยู่ของรูปธรรมและนามธรรมที่เป็นตัวถูกรับรู้ เช่น ร่างกายและจิตใจ ซึ่งทำหน้าที่ตอบสนองการรู้ของวิญญาณนั้น ๆ อย่างสอดคล้อง

สฬายตนะ หมายถึง ประสาทสัมผัสที่ใช้รับรู้ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่เป็นเครื่องสนับสนุนให้เกิดการติดต่อกับโลกภายนอกได้

ผัสสะ หมายถึง การเชื่อมต่อการรู้กับโลกภายนอก โดยการทำงานประสานกันระหว่างอายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) อายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์) และวิญญาณ (เห็น ได้ยิน ได้ลิ้มรส ได้กลิ่น ได้สัมผัส ได้รับรู้ทางใจ) ก่อให้เกิดการรับรู้โดยสมบูรณ์

เวทนา หมายถึง ความรู้สึกสุขสบาย (สุขเวทนา) ไม่สบาย เจ็บ ปวด (ทุกข์เวทนา) หรือเฉย ๆ (อทุกขมสุขเวทนา)

ตัณหา หมายถึง ความอยากได้ในความสุขเพิ่มอีก หรือไม่อยากได้ความทุกข์อีกแล้ว

อุปาทาน หมายถึง ความยึดมั่นในความสุขหรือทุกข์ ยึดในสิ่งต่าง ๆ ที่จะมอบความสุขหรือทุกข์เป็นของตน จนเกิดทำที่ต่อสิ่งต่าง ๆ ในแนวทางที่สนองความอยาก

ของตน แบ่งได้เป็น 4 ประเภทได้แก่ กามุปาทาน คือ ความยึดมั่นในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ที่น่าใคร่ น่าพอใจ ทิณูปาทาน คือ ความยึดมั่นในความคิด ความเห็น ความเชื่อ และทฤษฎีต่าง ๆ สีสัพพตูปาทาน คือ ความยึดมั่นในแบบแผนข้อปฏิบัติ ที่จะทำให้ได้สิ่งที่ปรารถนา และสุดท้าย อัตตวาหูปาทาน คือ ความยึดมั่นในตัวตน

ภาพ หมายถึง พฤติกรรมทั้งหมดที่แสดงออกเพื่อสนองตัณหาอุปทานของตน และชีวิตที่เป็นไปตามอุปทานหรือพฤติกรรมนั้น

ชาติ หมายถึง การตระหนักในตัวเองว่าอยู่หรือไม่อยู่ในชีวิตที่ตนต้องการ หรือ มี ไม่มี ไม่เป็นอย่างนั้น เป็นการครอบครองภาวะชีวิตนั้นโดยยอมรับว่าเป็นชีวิตของตน

ชรามณะ หมายถึง ความสำนึกในความขาดหรือพลัดพรากจากภาวะชีวิตนั้น ความรู้สึกถูกคุกคามด้วยการสูญเสียหรือพลัดพรากจากภาวะชีวิตนั้นหรือจากการได้มีได้เป็น

โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส หมายถึง ความรู้สึกคับแค้น ขัดข้อง ขุ่นมัว หดหู่ ซึมเศร้า ผิดหวัง กระทบกระชวย และทุกข์ต่าง ๆ

นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธอาศัยหลักปฏิจจสมุปบาทในการทำความเข้าใจ ความทุกข์และสาเหตุของความทุกข์ของผู้มาปรึกษา (ตัณหา อุปทาน อวิชชา หรือเรียกว่าความ คาดหวัง) เพื่อที่จะกำหนดเป้าหมายและลีลาในการทำงานเพื่อจัดการกับความทุกข์ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมที่สุด (โสริช โปธิแก้ว, 2553ก)

#### 2.2.4 อิทปิัจจยตา

อิทปิัจจยตาเป็นหลักความจริงที่ผู้ให้การศึกษาแนวพุทธจะต้องเข้าใจและใช้เป็น แนวทางเพื่อเอื้อให้ผู้มาปรึกษาเห็นและเข้าใจจนสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับความจริงของชีวิตได้อย่าง สอดคล้อง และสงบสุข ไม่ขัดแย้งและเป็นทุกข์

อิทัปปัจจยตา มีหลักทั่วไปดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552)

เมื่อสิ่งนี้มี	สิ่งนี้จึงมี
เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น	สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น
เมื่อสิ่งนี้ไม่มี	สิ่งนี้ก็ไม่มี
เพราะสิ่งนี้ดับไป	สิ่งนี้ก็ดับ (ด้วย)

อิทัปปัจจยตา อธิบายถึงความเป็นเหตุปัจจัยของทุกสิ่งทุกอย่างในโลก รวมถึงทั้งจักรวาล ที่ล้วนมีเหตุผล มีความเกี่ยวพันเชื่อมโยง และมีการพึ่งพิงอาศัยซึ่งกันและกัน ไม่มีอะไรที่จะดำรงอยู่ได้เพียงลำพังด้วยตัวเอง หลักปฏิจสมุปบาทก็เป็นหนึ่งในหลักธรรมที่อาศัยหลักอิทัปปัจจยตา ในการอธิบายสาเหตุของความทุกข์และสาเหตุของความดับไปแห่งความทุกข์เช่นกัน หลักอิทัปปัจจยตา จึงเป็นหลักที่เกี่ยวข้องกับหลักไตรลักษณ์อย่างแยกกันไม่ออก และเป็นหลักที่สามารถใช้อธิบายทุกปรากฏการณ์บนโลกนี้ได้ไม่ว่าจะเป็นปรากฏการณ์ทางรูปธรรมหรือนามธรรม เมื่อเข้าใจในอิทัปปัจจยตา แล้ว ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับชีวิต ความรู้สึกชอบคุณ กตัญญู และความอ่อนน้อมถ่อมตนก็จะเกิดขึ้นตามมา เอื้อให้เราใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุข อ่อนโยนและสอดคล้องกลมกลืนกับธรรมชาติ (โสริช โพรธิแก้ว, 2553ก)

### 2.2.5 ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนสิ่งมากกว่าคำสอนอื่น ๆ มีใจความว่าด้วยลักษณะสามัญของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทุกสรรพสิ่งจะต้องประกอบไปด้วยลักษณะทั้ง 3 ประการนี้ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (พุทธทาสภิกขุ, 2552)

ไตรลักษณ์เป็นหลักธรรมที่อธิบายคำถามที่ว่า “ชีวิตเป็นอย่างไร?” ชีวิตนี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนที่แท้ ทุกชีวิตดำเนินอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์แสดงให้เห็นถึงข้อควรระวังไม่ให้หลงผิดคิดไปว่าสิ่งที่ปรากฏไม่เปลี่ยนแปลงและมีตัวตน จนกระทั่งเกิดความยึดมั่นถือมั่นและเป็นทุกข์ในที่สุด ไตรลักษณ์ประกอบธรรม 3 ประการ ดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552)

อนิจจตา แปลว่า ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ เป็นภาวะที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วครู่ แปรสภาพ และดับไปในที่สุด

ทุกขตา แปลว่า ความเป็นทุกข์ เป็นภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดและดับ จนไม่สามารถดำรงอยู่ในสภาพเดิมได้

อนัตตตา แปลว่า ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริง ไม่มีเจ้าของที่แท้ ที่จะกำหนด ครอบครอง ควบคุม หรือบังคับให้สิ่งนั้น ๆ เป็นไปตามใจได้ ทุกอย่างล้วน แปรเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัยของมัน

เมื่อเห็นแจ้งเข้าใจในไตรลักษณ์แล้ว หมายถึงการมีสัมมาทิฐิหรือปัญญา ความอยาก และความยึดมั่นถือมั่นก็จะไม่เกิดขึ้น จะเห็นว่าไม่มีอะไรน่าเอา และไม่มีอะไรที่น่าจะเป็น เมื่อไม่ยึดถือ ให้สิ่งต่าง ๆ เป็นของเราหรือเป็นตัวเรา เราก็คงปราศจากความทุกข์ในที่สุด

ผู้ให้การศึกษาแนวพุทธอาศัยความเข้าใจในไตรลักษณ์เป็นหลักในการทำความเข้าใจ ความเป็นไปของสรรพสิ่งในโลกนี้ ช่วยให้ผู้ให้การศึกษาแนวพุทธเข้าใจความเปลี่ยนแปลงที่ไม่คงที่ และไม่มีตัวตน เป็นอิสระจากการยึดติดในชีวิต พร้อมทั้งจะต้อนรับทุกเรื่องราวในชีวิตด้วยใจที่ มั่นคงไม่หวั่นกลัว และสามารถดำรงอยู่กับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตแต่ละ ขณะได้อย่าง ราบรื่น ไม่ติดขัด ไร้ปัญหา และไม่เป็นทุกข์ นอกจากนี้ผู้ให้การศึกษาแนวพุทธยังอาศัยความเข้าใจใน ไตรลักษณ์ในการทำความเข้าใจความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองและผู้มาปรึกษา และทำความเข้าใจสาเหตุแห่งทุกข์ของตนเองและผู้มาปรึกษาที่อยู่ในรูปแบบความไม่เข้าใจในความเปลี่ยนแปลง การไม่ยอมรับความเปลี่ยนแปลง การยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ ความปรารถนาให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไป ตามใจตน ทำให้ชีวิตเป็นทุกข์และติดขัดในชีวิตอีกด้วย

### 2.3 กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ หรือที่มีชื่อย่อว่า TIR

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ หรือที่มีชื่อย่อว่า TIR พัฒนาโดย รองศาสตราจารย์ ดร. โสริช โปธิแก้ว เป็นผู้บูรณาการหลักอริยสัจ 4 เข้ากับศาสตร์จิตวิทยาการศึกษา และได้ให้ กระบวนการที่ใช้ในการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสำหรับนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ เพื่อให้ง่ายต่อการนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (โสริช โปธิแก้ว, 2553ก)

1) Tuning In คือการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาได้ละทิ้งตนเองและพร้อมที่จะรับรู้เรื่องราว ความรู้สึก ความคิดของผู้มาปรึกษาที่นำมาเสนอ โดยอาศัยภาวะที่เรียกว่า สมานัตตา คือการเชื่อมตนเองเข้ากับสิ่งที่ให้ความสนใจอยู่ในขณะนั้น ภาวะสมานัตตานี้จำเป็นต้องอาศัยความเข้าใจในอริยสัจ 4 ถึงจะสามารถเชื่อมตนเองเข้ากับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเป็นเนื้อเดียวกัน เมื่อเราสามารถเชื่อมกับผู้มาปรึกษาได้แล้ว ภาวะของการมีปัญญา มีสมาธิ และมีศีลอันหมายถึงการกระทำ (มรรคมืองค์ 8 หรือไตรสิกขา) ซึ่งครอบคลุมกระบวนการคิด การพูด การ กระทำ การดำรงชีวิตที่เคลื่อนไหวอย่างสอดคล้องกลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกันกับเรื่องราวที่ผู้มาปรึกษาได้นำเสนอหรือกับเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ หรือสิ่งใดก็ตามที่เราประสบอยู่ในขณะนั้น ตลอดกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

Tuning In เป็นสิ่งที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธต้องทำตลอดกระบวนการ ภาวะของ Tuning In จะช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธสามารถฟังอย่างเข้าใจ และพูดสื่อความเข้าใจนั้นออกไปให้ผู้มาปรึกษารับรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถเข้าถึงหัวใจของผู้มาปรึกษาได้อย่างลึกซึ้ง ทำให้ผู้มาปรึกษารู้สึกเป็นที่เข้าใจ เป็นที่ยอมรับ จนทำให้เกิดความไว้วางใจอย่างลึกซึ้ง และช่วยยกระดับสติและปัญญาให้เกิดขึ้นตามลำดับ เพื่อให้ผู้มาปรึกษาได้เห็น ประเด็นปัญหาและสามารถจะแก้ปัญหานั้นได้ด้วยปัญญาของตัวเอง ภาวะ Tuning In เปรียบเสมือนการถ่ายโอนความเข้าใจโลกและชีวิตที่มีอยู่ในจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาไปสู่ผู้มาปรึกษาจนทำให้ผู้มาปรึกษาค่อย ๆ เกิดความเข้าใจในความทุกข์ และเกิดปัญญาในการคลี่คลายความทุกข์ด้วยสติปัญญาของเขาเอง ภายใต้การนำของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่เข้าใจธรรมชาติของโลกและชีวิต ฉะนั้นการจะ Tuning In ได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ จำต้องฝึกฝนเพื่อเข้าถึงปัญญาในการคลี่คลายความทุกข์ก่อนที่จะสามารถส่งปัญญาต่อไปยังผู้มาปรึกษาได้ ข้อควรระวังคือ Tuning In เป็นภาวะที่เป็นองค์รวม ไม่สามารถแยกออกมาเป็นทักษะ ๆ ได้ ฉะนั้นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจึงต้องฝึกฝนให้เข้าใจถึงภาวะ Tuning In เสียก่อน แล้วการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ จะตามมาเองภายใต้ภาวะของ Tuning In

2) Identifying Split คือการหาความคาดหวังให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามใจเรา อันเป็นรากเหง้าของความทุกข์ ซึ่งส่งผลให้จิตใจเกิดความไม่สงบ ความทุกข์ที่ว่านี้จะอยู่ในรูปแบบไหนก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นความเสียใจ ความหงุดหงิด ความผิดหวัง ความไม่พอใจ ความเศร้า ความกลัว ฯลฯ ล้วนมาจากความคาดหวังทั้งนั้น ซึ่งความคาดหวังจะตรงข้ามกับความจริงที่เกิดขึ้นเสมอ ความจริงที่



เกิดขึ้นตามวิถีของมันตามหลักอิทัปปัจจยตาขัดแย้งกับความคาดหวังที่จะให้สิ่งนั้นเป็นไปตามใจของเรา  
หน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษาคือการหาความคาดหวังนั้นและจัดการกับความคาดหวังนั้นโดยการ  
พาผู้มาปรึกษาให้เข้าถึงความเป็นจริงของชีวิตเพื่อให้ทุกข์ของผู้มาปรึกษาในเรื่องนั้น ๆ ได้ถูกขจัด  
หายไป สำหรับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ การ Identifying Split เป็นจุดเปลี่ยนที่  
สำคัญมากที่สุด เพราะมันจะเป็นจุดที่พาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในความเข้าใจ หรือการเกิดภาวะแห่ง  
ปัญญาที่จะนำผู้มาปรึกษาให้พ้นจากความทุกข์ในเรื่องที่เขากำลังทุกข์อยู่ได้อย่างตรงที่สุด การ  
Identifying Split แม่นยำและถูกจังหวะจะช่วยให้กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมี  
ประสิทธิภาพในการที่จะนำพาผู้มาปรึกษาจากการถูกกักขังอยู่ในความคาดหวังออกมาสู่ความจริง  
ซึ่งจะเห็นได้ว่า Identifying Split สะท้อนให้เห็นถึงความเข้าใจในอริยสัจ 4 ของนักจิตวิทยาการศึกษา  
แนวพุทธ ในการที่จะเห็นและจับความคาดหวังอันเป็นสาเหตุของความทุกข์ได้อย่างทันเวลาจาก  
เรื่องราวที่ผู้มาปรึกษาสื่อออกมา หลังจากนั้นและนักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องขยายให้ผู้มาปรึกษา  
ได้เห็น ได้สัมผัสในรากเหง้าของความทุกข์นั้นเพื่อให้ผู้มาปรึกษามีความสะดวกในการออกจากโลกแห่ง  
ความคาดหวังและมาสู่โลกความจริง

3) Realization คือ การที่นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธช่วยคลี่คลายปัญหาของ  
ผู้มาปรึกษาด้วยการสื่อความเข้าใจในหลักความจริงของธรรมชาติเพื่อเติมเต็มช่องว่างระหว่างโลก  
ความคาดหวังกับโลกความจริงของผู้มาปรึกษา โดยให้พื้นที่ให้ผู้มาปรึกษาได้มีส่วนร่วมที่จะเข้าใจหรือ  
ประจักษ์แจ้งในความจริงจนความทุกข์ที่เกิดจากความคาดหวังถูกขจัดไป แทนที่ด้วยปัญญาและความ  
เข้าใจอย่างถ่องแท้ในความจริงที่เป็นสัจจะของธรรมชาติ และทำให้ผู้มาปรึกษาเกิดความสงบสุข  
โปร่งโล่งในจิตใจ ฉะนั้นนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธจึงจำเป็นต้องอาศัยความเข้าใจในอริยสัจ 4  
ในระดับที่สามารถประยุกต์ ใช้กับผู้อื่นได้ และยังคงเข้าใจกระบวนการช่วยเหลือจิตใจด้วยฐานของ  
ไตรสิกขา จึงจะสามารถช่วยให้ผู้มาปรึกษาได้ออกมาอยู่กับโลกแห่งความเป็นจริงได้อย่างสอดคล้อง  
กลมกลืน ผู้มาปรึกษาสามารถเผชิญหน้ากับความจริงด้วยสติปัญญา ยอมรับและจัดการเพื่ออยู่กับ  
ความจริงได้อย่างเหมาะสมไม่ขัดแย้ง

## 2.4 กระแสกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

นอกจากกระบวนการ TIR ที่เป็นกระบวนการสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในรูปแบบรายบุคคลแล้ว ยังมีกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ถูกพัฒนาสำหรับกลุ่มจิตวิทยาการปรึกษาอีกด้วย โดยกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนับเป็นเครื่องมือชนิดหนึ่งสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่ถูกใช้เพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้แก่ผู้มาปรึกษา ให้ผู้มาปรึกษาที่เข้ามาเป็นสมาชิกภายในกลุ่มได้เกิดความเข้าใจชีวิตได้อย่างลึกซึ้งซึ่งผ่านการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นเป็นการเรียนรู้จิตใจของตนผ่านเรื่องราวชีวิตที่นำมาเล่าด้วยการสังเกตความเคลื่อนไหวจิตใจของตน

เนื่องด้วยกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีหลักอริยสัจ 4 ที่ถูกนำมาใช้ในการดำเนินกลุ่ม ซึ่งหลักอริยสัจ 4 อธิบายจิตใจของมนุษย์ได้อย่างกว้างขวางและลึกซึ้ง โดยการแทนที่อวิชาด้วยปัญญา ฉะนั้นวัตถุประสงค์ของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจึงครอบคลุมวัตถุประสงค์หลักของกลุ่มเชิงจิตวิทยาการปรึกษาโดยทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับจิตใจของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็น เพื่อทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเคารพและยอมรับในความแตกต่างระหว่างมนุษย์ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในชีวิตมากขึ้น เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เพื่อแก้ปัญหาเฉพาะ รวมถึงเพื่อช่วยฟื้นฟูจิตใจ

กลุ่มประกอบไปด้วยบุคคลหลาย ๆ คน ดังนั้นในการดำเนินการกลุ่มจึงมีการดำเนินการรายบุคคลอยู่ด้วย กระบวนการ TIR จึงถูกนำมาใช้ และในขณะเดียวกันก็ต้องอาศัยกระบวนการบางประการเพิ่มเติมขึ้นมา เพื่อเอื้อ (Facilitate) ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนหรือกลุ่มเกิดความเคลื่อนไหวได้อย่างกลมกลืน มีบรรยากาศที่เอื้อให้สมาชิกเกิดการพัฒนา เยียวยา และรักษาจิตใจไปพร้อม ๆ กันและร่วมกัน กระบวนการที่เพิ่มเติมนี้เรียกว่า การเอื้ออำนวย 4 ลักษณะ (4F) F ย่อมาจาก Facilitate เป็นกระบวนการที่ผู้นำกลุ่มต้องเอื้อให้เกิดกระแสทั้ง 4 กระแสนั้นดำเนินการกลุ่มพัฒนาตนและจิตวิทยาการปรึกษา กระแสทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ (โสริช โพธิแก้ว, 2553ก)

1. กระแสของการเอื้อให้เกิดการเล่าเรื่อง (Facilitate Disclosure) คือ การเอื้อให้สมาชิกได้บอกเล่าเรื่องราวชีวิตและประสบการณ์ของตนที่ปรากฏอย่างเด่นชัดอยู่ในใจของตนเอง ขณะนั้น ด้วยการ ใช้ คำถาม เทคนิค กิจกรรม เพลง หรืออะไรก็ได้ที่สามารถเอื้อให้เกิดการเล่าเรื่องราวที่อยู่ในใจได้ ผู้นำกลุ่มจะนำเรื่องราวของสมาชิกมาใช้เป็นสื่อให้เกิดการเรียนรู้และความเข้าใจในตนเอง

2. กระแสของการเอื้อให้เกิดการแบ่งปันหรือการใส่ใจซึ่งกันและกัน (Facilitate Interaction) เพื่อให้เกิดความรู้สึกผูกพันเป็นกลุ่มกัน โดยเน้นเชิญชวนให้สมาชิกได้ใส่ใจซึ่งกันและกัน และแบ่งปันความรู้สึกต่อกัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันผ่านเรื่องราวที่ได้นำมาบอกเล่ากันภายในกลุ่ม

3. กระแสของการเอื้อให้เกิดการเพิ่มพูนความรู้สึกในเรื่องที่ตึงามเป็นกุศล (Facilitate Growth) โดยการหยิบความตึงามที่ซ่อนอยู่ในเรื่องราวที่สมาชิกได้บอกเล่า นำมาเพื่อให้สมาชิกได้ขยายโลกทัศน์ เกิดความรู้สึกตึงามเข้มแข็งขึ้น เกิดความองงามทางจิตใจ ได้สัมผัสกับรสชาติของความตึงาม และได้อาศัยความตึงามนำทางชีวิต

4. กระแสของการเอื้อให้เกิดการเยียวยา รักษา แก้ปัญหา (Facilitate Counseling) โดยการนำเรื่องราวทุกข์ใจของสมาชิกมาแบ่งปันกัน ให้กำลังใจกัน และเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดการความทุกข์ที่ประสบอยู่ได้อย่างเข้าใจและสอดคล้องกับความเป็นจริง

ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ต้องเอื้อให้กลุ่มเกิดการนำเรื่องราวต่าง ๆ มาแบ่งปันกันภายในกลุ่ม และคอยจับประเด็นความตึงามหรือความทุกข์ใจมาใช้เป็นสื่อการเรียนรู้ร่วมกัน ผู้นำกลุ่มอาจใช้กิจกรรมต่าง ๆ เป็นสื่อการเรียนรู้ได้อย่างหลากหลายไม่จำกัด แต่ที่สำคัญที่สุด ไม่ว่าจะดำเนินกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธด้วยวิธีหรือรูปแบบใด ผู้นำกลุ่มจะต้องดำเนินกลุ่มภายใต้กรอบของอริยสัจ 4 เพื่อนำสมาชิกจากภาวะอวิชชามาสู่ภาวะสัมมาทิฐิ (โสรัช โทธิแก้ว, 2553ก)

## 2.5 ประสบการณ์ในจิตใจของผู้มาปรึกษา

การทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเอื้อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายในแก่ผู้มาปรึกษา ประสบการณ์ในจิตใจของผู้มาปรึกษาในระหว่างรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถอธิบายและร้อยเรียงเป็นกระบวนการ 6 ขั้นตอนตามลำดับตั้งแต่ทุกข์ไปจนสู่ความหมดทุกข์ (สุภาพร ประดับสมุทร, 2552) ดังนี้

1. การสังเกต (awareness) คือ ผู้มาปรึกษาเกิดการใส่ใจและการตระหนักรู้ตัวในสิ่งที่ตนกำลังเผชิญอย่างชัดเจนทั้งในมุมที่เป็นปัญหาและมีคุณค่าต่อตนเอง

2. การสำรวจ (Exploration) คือ ผู้มาปรึกษาดำเนินการสำรวจและทำความเข้าใจความคิดและความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับสิ่งที่ตนกำลังเผชิญเพิ่มขึ้น

3. การตรวจพิจารณา (examination) คือ ผู้มาปรึกษาเริ่มทำการพิจารณาตรวจสอบถึงความไม่ลงรอยของความคาดหวังกับความจริงที่ซึ่งเป็นสาเหตุของปัญหาหรือความคับแค้นในชีวิต
4. การงอกงาม (Growth) คือ ผู้มาปรึกษาเข้าใจตนชีวิตตามความจริงเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ผู้มาปรึกษาเกิดความรู้สึกปีติยินดี มีกำลังใจในการดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกลมกลืนกับความจริงมากขึ้น
5. การแก้ปัญหา (Problem Solving) คือ ผู้มาปรึกษาเข้าใจปัญหาของตนได้อย่างชัดเจน และสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสมตามความจริงที่เป็นอยู่
6. การเข้าใจความจริง (Realize) คือ ผู้มาปรึกษาเกิดความเข้าใจในความทุกข์ (ความคาดหวังและความจริงที่ไม่ลงรอยกัน) ของตน และออกจากความทุกข์ไปสู่สภาวะที่สงบสุขโล่งโปร่งสบายด้วยความเข้าใจในความจริง

## 2.6 ความร่วมมือเชิงบำบัดในบริบทการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ข้อความรู้ในเรื่องหลักการและแนวคิดของความร่วมมือเชิงบำบัดในบริบทการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนี้มาจากการทบทวนวรรณกรรมความร่วมมือเชิงบำบัด การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และพุทธธรรม เนื่องจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีลักษณะเป็นกระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้มาปรึกษา เปรียบเสมือนผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่ปรโตโฆสะกระตุ้นให้ผู้มาปรึกษาเกิดการเรียนรู้หลักธรรมในการดับทุกข์หรืออริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ตรงหรือเรื่องราวความทุกข์ใจของตนเองที่นำมาพูดคุย โดยผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องมีความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมในการดับทุกข์จากประสบการณ์ส่วนตัวของตนเองก่อนที่จะทำหน้าที่เป็นปรโตโฆสะได้ด้วยหลักการ TIR ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาดำรงตนเป็นความเข้าใจโลกและชีวิตให้เกิดแก่ผู้มาปรึกษาเพื่อคลี่คลายความทุกข์ใจของตัวผู้มาปรึกษาเอง อีกด้านหนึ่งผู้มาปรึกษามีหน้าที่โยนิโสมนสิการเพื่อดำเนินกิจกรรมภายในจิตใจของตนเองในการพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจตนเองและสังเกตตามการดำเนินการของผู้ให้การปรึกษา

ประเด็นที่สำคัญในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัดตามแนวการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือ การให้ความสำคัญกับปัจจัยภายในของผู้ให้การปรึกษาโดยเริ่มต้นที่ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ

(กัลยาณมิตร) จำเป็นต้องฝึกฝน ขัดเกลาตนเอง และดำรงตนให้มีสติปัญญามากพอที่จะเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและตัวตนของตนเองในขณะที่ให้บริการเพื่อให้ผู้ให้การศึกษาสามารถเป็นที่วางและเชื่อมสมาน (สมานัตตา) กับโลกและชีวิตของผู้มาศึกษาได้อย่างเป็นคลื่นเดียวกันตั้งแต่ต้นการทำงานจนจบจนสิ้นสุดการทำงาน กล่าวคือผู้ให้การศึกษาจำเป็นต้องละตัวตน เป็นที่ว่าง และเชื่อมสมานผู้มาศึกษาตลอดกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มิเช่นนั้นกระบวนการเชิงบำบัดจะไม่สามารถดำเนินต่อไปได้หากผู้ให้การศึกษาไม่สามารถเชื่อมสมานกับผู้มาศึกษาได้ กลายเป็นการพุดคุยกันอย่างไร้ประสิทธิภาพเชิงบำบัด จะเห็นได้ว่าผู้ให้การศึกษาแนวพุทธให้ความสำคัญกับการฝึกฝนทำงานที่จิตใจของตนเองให้เกิดความชำนาญ ก่อนจะนำไปใช้ทำงานอย่างชำนาญกับจิตใจของผู้มาศึกษาได้ กล่าวอีกนัยได้ว่า ความร่วมมือเชิงบำบัดในบริบทการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธขึ้นอยู่กับคุณภาพภายในของผู้ให้การศึกษาเป็นหลัก

ผู้วิจัยเห็นถึงบทบาท ภาระ หน้าที่ ของทั้งสองฝ่ายที่ต่างช่วยเหลือเกื้อกูลกันเพื่อให้บรรลุถึงความสำเร็จของกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหรือคลี่คลายความทุกข์ในประเด็นที่ผู้มาปรึกษายกมาพุดคุย ดังจะอธิบายเพิ่มเติมต่อไปนี้

### 1. ความร่วมมือเชิงบำบัดจากผู้ให้การศึกษาแนวพุทธ

ผู้ให้การศึกษาแนวพุทธอาศัยกระบวนการ TIR ในการดำเนินกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เริ่มต้นด้วย Tuning In ตลอดจนกระบวนการสิ้นสุด หมายถึงผู้ให้การศึกษาแนวพุทธละทิ้งตัวตนของตนเองเพื่อให้เกิดศักยภาพในการรับรู้โลกของผู้มาศึกษาได้ตรงตามการรับรู้ของผู้มาศึกษา สภาวะดังกล่าวเรียกว่า สมานัตตา หรือการเชื่อมสมาน จะเชื่อมสมานได้อย่างพอดีกับผู้มาศึกษา ผู้ให้การศึกษาแนวพุทธจำเป็นต้องอาศัยความเข้าใจในหลักธรรมหรือเรียกว่า ปัญญาคลี่คลายทุกข์ ประกอบไปด้วยความเข้าใจในอริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท อิทัปปัจจยตา และไตรลักษณ์ ความเข้าใจดังกล่าวนับเป็นคุณภาพภายในจิตใจที่จะกำหนดความคิด คำพูด การกระทำที่มีประสิทธิภาพ (เช่น การรับรู้ความรู้สึกได้อย่างเข้าอกเข้าใจ การฟังอย่างลึกซึ้ง การสะท้อนความรู้สึกอย่างแม่นยำ พอดี การตระหนักรู้วิธีการพาออกจากทุกข์ เป็นต้น) ของผู้ให้การศึกษาแนวพุทธในกระบวนการศึกษาคลีคลายความทุกข์ของผู้มาศึกษา เรียกได้ว่าผู้ให้การศึกษาแนวพุทธปฏิบัติตนตามหลักมรรคมืองค์ 8 หรือไตรสิกขา ทำให้ผู้ให้การศึกษามีปัญญาเข้าใจหลักธรรมเป็นจุดตั้งต้น ก่อให้เกิด

สมาธิ และศีลตามมาอย่างพร้อมเพรียงกันสำหรับการดำรงอยู่ การคิด การพูด และการกระทำ (กาย วาจา ใจ) อย่างสอดคล้องและเป็นประโยชน์กับผู้มาปรึกษาในการคลี่คลายความทุกข์ ที่สำคัญ ปัญญา สมาธิ และศีลต้องเกิดจากประสบการณ์ตรงที่ผู้ให้การศึกษาแนวพุทธนำหลักธรรมมาทำความเข้าใจผ่านเรื่องราวและประสบการณ์ตรงของตนเองเท่านั้น กล่าวคือผู้ให้การศึกษาแนวพุทธจำเป็นต้องฝึกฝน เรียนรู้และทำความเข้าใจหลักธรรมเพื่อคลี่คลายความทุกข์ของตนเองเสียก่อน จึงจะนำความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมมาใช้เพื่อให้ตนเองสามารถละทิ้งตัวตนของตนเอง เชื่อมสมานและพาผู้มาปรึกษาเพื่อคลี่คลายทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะเห็นได้ว่า Tuning In เป็นรากฐานที่สำคัญที่สุดที่จะช่วยให้ผู้ให้การศึกษาสามารถ Identifying Split สังเกตเห็นและระบุถึงต้นตอของความทุกข์ของผู้มาปรึกษาได้ และ Realization ช่วยให้ผู้มาปรึกษาเกิดความเข้าใจ เกิดปัญญาคลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง

## 2. ความร่วมมือเชิงบำบัดจากผู้มาปรึกษา

ผู้มาปรึกษาจะเกิดความไว้วางใจ เชื่อใจ รู้สึกเป็นที่เข้าอกเข้าใจและเป็นที่ยอมรับจากการที่ผู้ให้การศึกษาแนวพุทธ Tuning In หรือสมานัตตา หรือเชื่อมสมานกับตนได้อย่างพอดี นอกจากนี้ภายในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผู้มาปรึกษาให้ความร่วมมือในคลี่คลายทุกข์ 6 ขั้นตอน ได้แก่ 1. การสังเกต (awareness) การใส่ใจ และการตระหนักรู้ตัวเรื่องราวความรู้สึกของตนเอง 2. การสำรวจ (Exploration) และทำความเข้าใจความคิดและความรู้สึกของตนเอง 3. การตรวจพิจารณา (examination) ตรวจสอบถึงต้นตอ สาเหตุของความทุกข์ที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง 4. การงอกงาม (Growth) ในชีวิต ปิติ ยินดี มีกำลังใจใช้ชีวิตอย่างไร้ปัญหา จากความเข้าใจตามความจริงที่เพิ่มขึ้น การแก้ปัญหา 5. (Problem Solving) ได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสมด้วยความเข้าใจความจริงที่เกิดขึ้น และสุดท้าย 6. การเข้าใจความจริง (Realize) เข้าใจในความทุกข์และสาเหตุแห่งทุกข์ของตน และออกจากความทุกข์ ประสบความสุขสงบ โลงโปร่ง สบาย ด้วยความเข้าใจในความจริง

กล่าวโดยสรุป ความร่วมมือเชิงบำบัดในบริบทการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นการทำงานร่วมกันระหว่างผู้ให้การศึกษาแนวพุทธกับผู้มาปรึกษาเพื่อคลี่คลายประเด็นความทุกข์ใจที่ผู้มาปรึกษานำมาสนทนา โดยผู้ให้การศึกษาแนวพุทธดำเนินการตลอดกระบวนการอย่างไม่ขาดสาย

ด้วยคำรตนตามหลักไตรสิกขา กล่าวคือ (1) มีคุณภาพจิตใจที่สงบว่าง ปลอดโปร่งจากสิ่งรบกวน (สมาธิ) (2) การเข้าไปเชื่อมสมานโดยรับรู้โลกของผู้มาปรึกษาได้อย่างพอดี รวมถึงการสื่อสาร และการกระทำอย่างสอดคล้องกลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกันกับผู้มาปรึกษา (ศีล) และ (3) คุณภาพจิตใจและการกระทำดังกล่าวอาศัยความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรม (ปัญญา) อาทิ อริยสัจ 4 ไตรสิกขา ปฏิจจสมุปบาท อิทัปปัจจยตา และไตรลักษณ์ ที่ผู้ให้การปรึกษาผ่านการฝึกฝนด้วยประสบการณ์ตรงของตนเอง นอกจากนี้ความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมดังกล่าวจะช่วยให้ผู้ให้การปรึกษามีความเข้าใจในการดำรงตนอยู่กับผู้มาปรึกษาได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนแล้ว ยังช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธเข้าใจสาเหตุหรือบ่อเกิดของความทุกข์ใจของผู้มาปรึกษา รวมไปถึงเข้าใจวิธีการนำพาผู้มาปรึกษาคลีคลายความทุกข์ด้วยตัวของผู้มาปรึกษาเองอีกด้วย การเชื่อมสมานช่วยสัมพันธ์ภาพเชิงบำบัดดีขึ้น และผู้มาปรึกษาให้ความร่วมมือในการคลีคลายทุกข์ในการบอกเล่า สืบราวจ พิจารณาเรื่องราวความทุกข์ใจ สาเหตุของความทุกข์ใจ และวิธีออกจากความทุกข์ใจตามลำดับ

### 3. การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis: IPA)

การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological qualitative research) เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพรูปแบบหนึ่ง que ดำเนินการวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวคิดปรากฏการณ์วิทยาเพื่อศึกษาปรากฏการณ์และประสบการณ์ของมนุษย์โดยอาศัยหลักปรัชญาปรากฏการณ์วิทยาเป็นเครื่องมือในการศึกษาวิจัย (Holloway, 1997; ชาย โพธิสิตา, 2550) การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยามีวัตถุประสงค์ในการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจความหมายของประสบการณ์ชีวิตที่บุคคลได้ประสบมา (live experience) โดยความหมายที่ว่าเป็นความหมายตามความคิดเห็นของเจ้าตัวผู้ที่มีประสบการณ์นั้นด้วยตนเอง เรียกได้ว่าการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยาเป็นการศึกษาวิจัยเพื่อตอบคำถามว่า การได้ประสบกับเหตุการณ์นั้นมีความหมายอย่างไรกับผู้ que ประสบมัน หรือประสบการณ์นั้นมีความหมายอย่างไรกับผู้ que ประสบมันมาแล้วหรือกำลังประสบมันอยู่ เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ตามความเข้าใจของผู้ประสบ (Cohen, 2000)

ประสบการณ์หรือปรากฏการณ์ที่ต้องการจะศึกษามีขอบเขตกว้างขวาง เนื่องจากหลักปรัชญาปรากฏการณ์วิทยา จะเป็นประสบการณ์หรือปรากฏการณ์อะไรก็ได้ที่มนุษย์ได้ประสบพบมา

และนักวิจัยให้ความสนใจหรือเห็นว่าการศึกษาประสบการณ์นั้นจะมีประโยชน์ในเชิงวิชาการหรือ/และในเชิงปฏิบัติ (ชาย โปธิสิตา, 2550)

แนวคิดปรากฏการณ์วิทยามีหลากหลายแนวคิด อาทิเช่นแนวคิดที่มีความสำคัญและเป็นที่ยอมรับกันเป็นอย่างดีคือแนวคิดปรากฏการณ์วิทยาเชิงอูตรวิสัย (transcendental phenomenology) ของ Edmund Husserl (1859 - 1938) และแนวคิดปรากฏการณ์วิทยาแนวอรรถปริวรรตของ (hermeneutic phenomenology) Heidegger (1889 - 1976) ซึ่ง Heidegger เป็นลูกศิษย์ของ Edmund Husserl ทั้ง 2 แนวคิดมีความแตกต่างกันตรงที่ Husserl เน้นการทำความเข้าใจว่าผู้ประสบตีความปรากฏการณ์ที่ได้ประสบอันส่งผลให้โลกของตนเองมีความหมายได้อย่างไร แต่ Heidegger เน้นการทำความเข้าใจความหมายของประสบการณ์ในมุมมองของผู้ประสบเอง (ชาย โปธิสิตา, 2550)

นอกจากแนวคิดปรากฏการณ์วิทยาทั้งสองข้างต้นแล้วยังมีแนวคิดปรากฏการณ์วิทยาที่สำคัญอื่น ๆ อีก อาทิเช่น แนวอัตภาวะ (existential phenomenology) ของ Maurice Merleau-Ponty (1908 - 1961) และ Jean-Paul Sartre (1905 - 1980) ที่มุ่งวิเคราะห์ภาวะที่มีหรือที่เป็นของมนุษย์และสิ่งต่าง ๆ และ ชาย โปธิสิตา (2550) ยังกล่าวถึงอีกแนวคิดที่มีความเฉพาะตัวอย่างน่าสนใจอีกแนวคิดหนึ่งคือ แนวคิดที่พัฒนาจากแนวคิดของ Edmund Husserl โดย Alfred Schütz (1899 - 1959) ชื่อว่าแนวคิดปรากฏการณ์วิทยาเชิงสังคม (social phenomenology)

แม้แต่ละแนวคิดปรากฏการณ์แต่ละแนวคิดจะมีความแตกต่างกัน แต่ทุกแนวคิดปรากฏการณ์วิทยามีจุดร่วมกันคือ ความเชื่อที่ความจริงไม่ต้องเข้าถึงผ่านการรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสเท่านั้น แต่ความจริงสามารถเข้าถึงได้ผ่านการหยั่งรู้ (intuition) ด้วยการทำความเข้าใจสิ่งที่อยู่ภายในใจของบุคคล และที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งคือ วิธีการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยามีข้อสรุปสำคัญว่าประสบการณ์ชนิดเดียวกันย่อมมีแก่นแท้ (essence) เดียวกัน ซึ่งหมายถึงความเข้าใจร่วมกันและตรงกัน ดังนั้นนักวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยาจะหาแก่นแท้ในประสบการณ์เรื่องเดียวกันของบุคคลหลาย ๆ คน (ชาย โปธิสิตา, 2550)

Smith (1996 อ้างถึงใน ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2560) เป็นผู้ริเริ่มพัฒนาการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ นับเป็นวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพที่ถูกพัฒนาสำหรับแวดวงวิชาจิตวิทยาโดยเฉพาะ (Smith & Osborn, 2008) การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความมีจุดประสงค์เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ของบุคคลต่อปรากฏการณ์หนึ่ง ๆ ในเชิงลึก



ซึ่งเชื่อว่าการเข้าใจความหมายที่บุคคลมีต่อประสบการณ์ของตนเองสามารถนำไปสู่การเข้าใจประสบการณ์ของบุคคลนั้นได้ (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2560) ดังนั้นการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความจึงตอบคำถามว่าบุคคลสร้างความเข้าใจโลกของตนเองและสังคมได้อย่างไร โดยให้ความสนใจที่ “ความหมาย” ของประสบการณ์ที่เฉพาะเจาะจงที่มีต่อตัวเอง (Smith & Osborn, 2008)

การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความให้ความสำคัญกับการรับรู้ส่วนบุคคลที่มีต่อปรากฏการณ์หนึ่ง ๆ เหมือนกับการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา แต่ต่างกันที่การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความเห็นว่าการทำความเข้าใจโลกส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูลให้เหมือนกับตัวผู้ให้ข้อมูลเองนั้นไม่สามารถทำได้ เนื่องจากผู้วิจัยจะถูกเจือปนด้วยมุมมองความเข้าใจของผู้วิจัยเอง ทำให้มุมมองของผู้วิจัยเป็นสิ่งจำเป็นต่อการทำความเข้าใจโลกของผู้อื่น ผู้วิจัยต้องอาศัย “การตีความ” จึงจะสามารถทำความเข้าใจโลกของผู้ให้ข้อมูลได้ดียิ่งขึ้น (Smith & Osborn, 2008)

การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความมีรากฐานอยู่บน 3 แนวคิดเชิงปรัชญา ได้แก่ ปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) อรรถปริวรรตศาสตร์ (Hermeneutics) และการศึกษาเฉพาะบุคคล (Idiography) โดย การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความให้ความสำคัญกับการทำความเข้าใจประสบการณ์ของบุคคลโดยมุ่งศึกษาที่ประสบการณ์ของบุคคลตามมุมมองของบุคคลที่มีประสบการณ์นั้น ๆ ตามแนวคิดเชิงปรัชญาของปรากฏการณ์วิทยา และการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความยังตระหนักถึงความสำคัญของการตีความในการทำความเข้าใจบุคคลให้ลึกซึ้งขึ้นตามแนวคิดอรรถปริวรรตศาสตร์ การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความจึงมีการตีความสองชั้น (double hermeneutics) ซึ่งหมายถึง ผู้วิจัยพยายามทำความเข้าใจผู้ให้ข้อมูล ซึ่งผู้ให้ข้อมูลก็กำลังทำความเข้าใจปรากฏการณ์หนึ่ง ๆ อยู่ นอกจากนี้การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความยังให้ความสำคัญกับการทำความเข้าใจปรากฏการณ์เฉพาะหนึ่ง ๆ ผ่านมุมมองของบุคคลหนึ่งว่ามีความเข้าใจปรากฏการณ์นั้นอย่างไร และการวิเคราะห์ประสบการณ์เชิงลึกของบุคคล ตามแนวคิดการศึกษาเฉพาะบุคคลที่มุ่งเน้นความเฉพาะเจาะจงของบุคคล เหตุการณ์ หรือความจริงมากกว่าการมุ่งเน้นที่การพัฒนาองค์ความรู้ให้มีลักษณะเป็นกฎ (nomothetic) ที่มุ่งเน้นหาข้อสรุปทั่วไป (generalization) จึงทำให้การวิจัยเชิง

คุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความมีศึกษากับกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็กและมีความเฉพาะเจาะจง (Smith et al., 2009)

วิธีการและกระบวนการดำเนินการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยาโดยทั่วไปมี 7 ขั้นตอนตามวิธีการและกระบวนการวิจัยของ Moustakas (1994 อ้างถึงใน ชาย โปธิสิตา, 2550) ประกอบด้วย

1. กำหนดหัวข้อและคำถามในการวิจัยที่มีลักษณะในการหาความหมายและคุณค่าเชิงปรากฏการณ์วิทยา รวมถึงความหมายและความสำคัญทางสังคม
2. ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องที่ศึกษา
3. กำหนดเกณฑ์สำหรับเลือกบุคคลและปรากฏการณ์สำหรับการศึกษา
4. ให้ข้อมูลกับผู้ที่เลือกมาให้ข้อมูลกับเราเกี่ยวกับธรรมชาติและวัตถุประสงค์ของการศึกษาและ ทำข้อตกลงร่วมกันในการวิจัย อันได้แก่ การแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย การรักษาความลับอธิบายความรับผิดชอบของผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัย รวมถึงประเด็นที่เกี่ยวกับจริยธรรมในการวิจัย
5. กำหนดประเด็นคำถามหรือหัวข้อสำหรับกระบวนการสัมภาษณ์
6. ทำการสัมภาษณ์และบันทึกการสัมภาษณ์อย่างละเอียดตามประเด็นและคำถามที่เตรียมเอาไว้ บางครั้งจำเป็นต้องมีการสัมภาษณ์ซ้ำ
7. จัดระเบียบและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้ได้เนื้อหาและโครงสร้าง นำมาสังเคราะห์หาความเชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ เพื่ออธิบายความหมายและแก่นของปรากฏการณ์ที่ศึกษา

โดยการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยานั้น มีการเตรียมข้อมูลและการวิเคราะห์เนื้อหาเหมือนวิจัยเชิงคุณภาพทั่วไป แต่สิ่งที่วิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยานั้นเป็นพิเศษ คือ “การกลั่น” เอาความหมายจากทัศนะของผู้ให้ข้อมูลและความหมายโดยทั่วไปของปรากฏการณ์นั้น ๆ โดยไม่มีอคติ จากนั้นมาคัดแยกข้อมูลออกเป็นเรื่อง ๆ ซึ่งแต่ละส่วนของข้อมูลที่ถูกแยกออกมา จะถูกนำไปนิยามหรือให้ความหมาย และจัดรวมกันเป็นกลุ่ม ๆ หรือเป็นเรื่อง ๆ (Themes) ตามความหมายที่เชื่อมโยงกันของส่วนนั้น ๆ จากนั้นก็ให้คำบรรยายสำหรับแต่ละเรื่อง (Themes) เรียกว่า Textual portrayal และสุดท้ายเป็นการสังเคราะห์โครงสร้าง (Structural Synthesis) โดยผู้วิจัยจะพยายาม

“กลับ” เอาความหมายออกจาก ประสบการณ์ของตัวอย่างที่ศึกษาทุกราย ซึ่งต้องมองทะลุผ่านสิ่งที่ปรากฏลงไปถึงธรรมชาติที่อยู่เบื้องหลังของสิ่งนั้น เพื่อหาแก่นของ ประสบการณ์ชนิดนั้นทั้งหมด เพื่อไปให้ถึงจุดหมายสูงสุดคือการ วิเคราะห์ที่ไม่ได้มองประสบการณ์ของคน ๆ เดียว แต่เป็นการเข้าใจ ความหมายของประสบการณ์ชนิดนั้น ในวัฒนธรรมโดยรวม ซึ่งวิจัยที่สำเร็จจะสามารถตอบคำถามของวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ศึกษาได้ (ชาย โปธิสิตา, 2550)

การวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความมี 6 ขั้นตอน ซึ่งเริ่มต้นหลังจากถอดเทปเสียงสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (verbatim) แล้ว (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2560) ดังนี้

1. อ่านคำสัมภาษณ์ที่ถอดเสียงสัมภาษณ์แบบคำต่อคำไว้แล้ว อ่านซ้ำไปซ้ำมาจนกว่า ผู้วิจัยจะคุ้นเคยและจำข้อมูลได้เป็นอย่างดี ผู้วิจัยอาจฟังเทปเสียงสัมภาษณ์ประกอบด้วยก็ได้

2. บันทึกประเด็นสำคัญในขณะที่ย่านบทสัมภาษณ์ โดยบันทึกประเด็นสำคัญใน 3 ลักษณะ คือบันทึกเชิงบรรยาย (Descriptive comments) บันทึกด้านภาษา (Linguistic comments) และบันทึกเชิงแนวคิด (Conceptual comments) โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1 บันทึกเชิงบรรยาย เป็นการบันทึกความหมายและเนื้อหาที่ปรากฏชัด อยู่แล้วในบทสัมภาษณ์ โดยการบันทึกคำ วลี และประโยคที่สำคัญซึ่งสะท้อนความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล

2.2 บันทึกด้านภาษา เป็นการบันทึกภาษาที่ใช้ของผู้ให้ข้อมูล เช่น สรรพนาม ที่ใช้ การกล่าวหรือพูดซ้ำ การเปรียบเทียบ การหัวเราะ ความแตกต่างของโทนเสียง เป็นต้น

2.3 บันทึกเชิงแนวคิด เป็นการบันทึกความหมายและเนื้อหาที่ไม่ปรากฏชัด ในบทสัมภาษณ์ โดยบันทึกผ่านการตีความของผู้วิจัย ส่วนใหญ่บันทึกเชิงแนวคิดมักอยู่ใน รูปแบบของการตั้งคำถามโดยมีพื้นฐานจากประสบการณ์เดิมของตัวผู้วิจัยเอง ซึ่งคำถามดังกล่าวจะนำไปสู่การสำรวจความหมายที่เป็นไปได้ต่าง ๆ ในการวิเคราะห์เชิงลึก

3. ระบุใจความสำคัญ หลังจากบันทึกประเด็นสำคัญเสร็จแล้ว ผู้วิจัยแปลงบันทึก ประเด็นสำคัญให้เป็นใจความสำคัญ (theme) ซึ่งสะท้อนถึงแก่นความหมายของข้อมูลวิจัย โดยการ ลดปริมาณรายละเอียดข้อมูลลงด้วยการเชื่อมโยงประเด็นสำคัญที่มีความสัมพันธ์เข้าด้วยกัน

4. จัดหมวดหมู่ใจความสำคัญ คือการจัดหมวดหมู่ใจความสำคัญ (theme) ต่าง ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกันให้อยู่ในหมวดหมู่เดียวกัน ซึ่งในหมวดหมู่หนึ่ง ๆ จะมีใจความสำคัญหลัก (super-ordinate theme) และใจความสำคัญรอง (sub-ordinate theme) ในบางครั้งใจความสำคัญหนึ่ง ๆ อาจถูกตัดออกเนื่องจากไม่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับใจความสำคัญอื่น ๆ เลยก็ได้ หรือไม่เกี่ยวข้องกับคำถามวิจัย ดังนั้นจึงไม่จำเป็นที่ใจความสำคัญทุกใจความสำคัญต้องถูกจัดหมวดหมู่

5. วิเคราะห์ข้อมูลวิจัยฉบับต่อไปตามกระบวนการข้างต้นที่กล่าวมา โดยในการวิเคราะห์ข้อมูลฉบับใหม่ ผู้วิจัยต้องเปิดใจต้อนรับข้อมูลใหม่ และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามจริงโดยไม่นำผลการวิเคราะห์ฉบับเก่าเข้ามามีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ฉบับใหม่ การกระทำเช่นนี้ก็เพื่อให้ข้อมูลที่ได้แต่ละฉบับสะท้อนประสบการณ์เฉพาะของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน

6. จัดหมวดหมู่ใจความสำคัญระหว่างข้อมูลวิจัยทุกฉบับ โดยการที่ผู้วิจัยมองหาความเชื่อมโยงระหว่างข้อมูลวิจัยทั้งหมด ทั้งนี้ การตัดสินใจว่าใจความสำคัญใดจะเป็นผลการวิจัยนั้น ผู้วิจัยต้องคำนึงว่าใจความสำคัญใด ปรากฏในข้อมูลวิจัยส่วนใหญ่ และที่สำคัญที่สุดผู้วิจัยต้องพิจารณาว่าภาพรวมของใจความสำคัญทั้งหมดสามารถตอบคำถามการวิจัยได้หรือไม่

#### 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การทบทวนวรรณกรรม พบเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์การพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัดในการเยียวยาทางจิตใจผู้มาปรึกษาของผู้ให้การปรึกษา ดังนี้

เรื่องแรก Dollahide และคณะ (2012) ได้ศึกษาเงื่อนไขหรือปัจจัยในการพัฒนาความสัมพันธ์เชิงบำบัดด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา ผู้ให้ข้อมูลคือนักจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 6 คน และผู้มาปรึกษา 8 คน โดยนักจิตวิทยาและผู้มาปรึกษาไม่ใช่ผู้ที่เป็นคู่ที่ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยกัน โดยนักจิตวิทยาการปรึกษา มีคุณสมบัติคือ สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาโทหรือปริญญาเอกด้านจิตวิทยาการปรึกษาและมีใบประกอบวิชาชีพ แนวทางทฤษฎีที่ใช้ได้แก่ การบำบัดแนวผสมผสาน การบำบัดแนวบุคคลเป็นศูนย์กลาง การบำบัดแนวความคิดและพฤติกรรม และการบำบัดที่ไม่อ้างอิงทฤษฎีใดเป็นพิเศษ สำหรับผู้มาปรึกษา เป็นนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาเชิงจิตวิทยาการศึกษา เพื่อทำความเข้าใจอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมที่มีต่อ

ประสบการณ์เรื่องความสัมพันธ์เชิงบำบัดในช่วงการเปิดเผยอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่า

ด้านมุมมองของผู้มาปรึกษา พวกเขารายงานว่า ประสบการณ์ที่ไม่เอื้อให้เกิดความสัมพันธ์เชิงบำบัดประกอบไปด้วย (1) การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาไม่แสดงการให้เกียรติผู้มาปรึกษา ด้วยการพูดตบตสนทนา หัวเราะขำ และ ตะคอกใส่ (2) การไม่ได้รับการใส่ใจ หรือเคารพในวัฒนธรรมของผู้มาปรึกษา หรือมีการตีตรา และการปฏิบัติต่อผู้มาปรึกษาเหมือนว่าผู้มาปรึกษามีความผิดปกติ และ (3) การไม่ได้ให้ความสำคัญแก่กระบวนการทำงานด้วยกัน เช่น ไม่ถามคำถามใด ๆ ไม่แสดงความเห็นใจ และรีบให้คำแนะนำ ผู้มาปรึกษารายงานว่าประสบการณ์ที่ไม่เอื้อให้เกิดความสัมพันธ์เชิงบำบัดดังกล่าว ทำให้พวกเขาารู้สึกว่าตนเองโง่ สิ้นความหวัง โดดเดี่ยวมากกว่าเดิม รู้สึกว่าตนถูกละเมิด ถูกเข้าใจผิด และไม่ปลอดภัย ในทางตรงกันข้ามการแสดงออกของนักจิตวิทยาการปรึกษา เช่น การใส่ใจ รับฟัง อยู่กับปัจจุบัน ยอมรับความรู้สึกและสะท้อนสิ่งที่รับรู้สื่อสารให้กับผู้มาปรึกษา ได้เข้าใจตนเอง การแสดงออกเหล่านี้ทำให้ผู้มาปรึกษาทราบว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาเข้าใจโลกของตน ยอมรับตนเอง และสามารถแสดงออกโดยไม่ต้องอาศัยคำพูดเลย รวมถึงการแสดงออกทางกายของนักจิตวิทยาการปรึกษา เช่น สบตา และใส่ใจอย่างเต็มที่ ทำให้ผู้มาปรึกษาทราบว่านักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นคนใจเย็น อดทน เป็นตัวของตัวเองอย่างธรรมชาติ มากความเข้าใจ จริงใจ อบอุ่น เป็นคนบวก ๆ และอารมณ์ขัน ทั้งหมดที่กล่าวมาทำให้ผู้มาปรึกษารู้สึก มั่นใจ มั่นคง เป็นที่เข้าใจ ได้รับความใส่ใจ ได้รับความห่วงใย มีกำลังใจมากขึ้น มีความกล้ามากขึ้น และมีความหวัง หลังจากจบการบริการในครั้งนั้นผู้มาปรึกษารู้สึกโล่งใจ เป็นอิสระ อบอุ่น ผ่อนคลาย เบาใจลง และขอบคุณอย่างสุดซึ้ง หลังจากความรู้สึกเหล่านี้ ผู้มาปรึกษามีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงทางความคิดความเข้าใจมากขึ้นผ่าน การตั้งคำถาม การท้าทาย และการให้ข้อมูลป้อนกลับอย่างตรงไปตรงมาของนักจิตวิทยาการปรึกษา รวมถึงการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาให้ผู้มาปรึกษาตรวจสอบความเป็นจริง ทำตามเป้าหมาย และเปลี่ยนแปลงตนเอง

สำหรับมุมมองของนักจิตวิทยาการปรึกษา พวกเขารายงานว่า ประสบการณ์ที่ไม่เอื้อให้เกิดความสัมพันธ์เชิงบำบัดประกอบไปด้วยการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้ทักษะการบอก การสอน การแก้ปัญหา และการแนะนำ รวมไปถึงการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาสนใจอยู่กับทฤษฎี ความคิด และความเข้าใจของตนเองทำให้ตนเองไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้มาปรึกษาได้ นอกจากนี้การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาไม่สามารถอยู่กับวัฒนธรรมของผู้มาปรึกษาได้อย่างเหมาะสม และ

การเล่าเรื่องของตนเองมากเกินไปก็ส่งผลให้ความสัมพันธ์มีปัญหาได้ ในทางกลับกัน ความสัมพันธ์ที่ดีเกิดขึ้นจาก การที่นักจิตวิทยาการศึกษารับรู้ถึงความรู้สึกเจ็บปวดของผู้มาปรึกษา (ละเอียดใจ รู้สึกผิด ไม่เป็นที่ต้องการ ทอดทิ้งตนเอง และกลัว) และรับรู้ถึงการกระทำของผู้มาปรึกษา (ไม่สบตา และลักษณะทางกายภาพที่แสดงออกถึงความหนักอึ้งที่ต้องแบกรับภาระบางอย่างไว้) การรับรู้ความรู้สึกเจ็บปวดของผู้มาปรึกษาทำให้นักจิตวิทยาการศึกษารู้สึกไม่สบายใจไม่สบายกาย (ต้องทำอะไรซักอย่าง ต้องช่วยอะไรซักอย่าง) และนักจิตวิทยาการปรึกษาตอบสนองต่อความเจ็บปวดของผู้มาปรึกษาโดย ใส่ใจ ความเจ็บปวด รับรู้อารมณ์ความรู้สึก เปิดใจตนเอง แสดงออกถึงความเข้าใจ อนุญาตให้แสดงความรู้สึกเต็มที่ ให้ผู้มาปรึกษาเผชิญหน้ากับความรู้สึกตนเอง ใส่ใจฟังมากขึ้น และเจียบ จังหวะของนักจิตวิทยาการปรึกษาในการดำเนินไปกับผู้มาปรึกษาเป็นจังหวะเดินไปพร้อมกัน และเจียบรอความพร้อมของผู้มาปรึกษา ในมิติของจิตวิญญาณ นักจิตวิทยาการศึกษามีจิตวิญญาณในลักษณะ มีใจช่วยเหลือเชื่อมโยงกับทุกคน มีศรัทธา มีความหวัง เป็นตัวของตัวเองอย่างธรรมชาติ ไม่เสแสร้ง เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาเชื่อมโยงกับผู้มาปรึกษาได้ นักจิตวิทยาการศึกษารู้สึก มีพลัง มั่นใจ อยู่กับปัจจุบันมากขึ้น และสบายใจที่ได้ทำอะไรเป็นประโยชน์ให้ผู้มาปรึกษา นักจิตวิทยาการปรึกษาเห็นได้จากความโล่งใจที่บอกกับนักจิตวิทยาการปรึกษา (ความหนักอึ้งหนักใจถูกยกออกไปแล้ว) นอกจากนี้ หลังจากความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นนักจิตวิทยาการปรึกษาจะนำการเปลี่ยนแปลงทางความคิดความเข้าใจมาใช้

Dollarhide และคณะ (2012) ได้สังเคราะห์ผลการศึกษารวมกัน ผู้เข้าร่วมวิจัยทุกท่านพูดตรงกันว่า การขาดความสัมพันธ์เชิงบำบัด กล่าวคือการขาดความเข้าใจ ความเคารพ, ทักษะด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการทำความเข้าใจ ขัดขวางการเกิดความสัมพันธ์เชิงบำบัด ในการพัฒนาความสัมพันธ์เชิงบำบัด คุณลักษณะและการกระทำของนักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถสร้างบรรยากาศที่ช่วยให้ผู้มาปรึกษาเปิดเผยตนเอง เมื่อผู้มาปรึกษาแสดงออกถึงความเจ็บปวด (โดยใช้ภาษาหรือไม่ใช้ภาษา) การพูดคุยถึงความไม่สบายที่เกิดขึ้นเป็นการใส่ใจผู้มาปรึกษา ทักษะและคุณลักษณะส่วนตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษาทำให้เกิดความไว้วางใจ ความหวัง และการแบ่งปันข้อมูลที่เหมาะสม ทักษะเชิงวิชาชีพที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้ที่เอื้อให้เกิดความสัมพันธ์เชิงบำบัดประกอบด้วย การใช้ความเจียบ การใส่ใจอารมณ์ การเผชิญหน้ากับความรู้สึกตนเอง การเข้าใจใจ และค่อย ๆ ก้าวเดิน คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการปรึกษาเกี่ยวกับความศรัทธา ความหวัง ความจริงใจ ความอบอุ่น และความอดทน ทำให้ผู้มาปรึกษามีพลัง กำลังใจและ

มีความกล้า ยังพบว่าอาการงอแงเกิดขึ้นกับทั้งสองฝ่าย ในนักจิตวิทยาการปรึกษาได้ประสบกับการฟื้นฟูพลังงาน ส่วนผู้มาปรึกษาได้เข้าใจตนเองมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันความเจ็บปวดก็ลดลงผ่านการระบายความรู้สึกและทัศนคติ ในท้ายที่สุด ทั้งสองฝั่งดำเนินกระบวนการรับรู้ความเจ็บปวดของผู้มาปรึกษาต่อไป เมื่อความสัมพันธ์เชิงบำบัดมีประสิทธิภาพเมื่อใดผู้มาปรึกษาก็จะยินดีที่จะรับผิดชอบตนเองและบอกเล่าถึงสิ่งที่ยากลำบากของตนมากขึ้น การทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาจึงเคลื่อนเข้าสู่การทำงานเพื่อการเปลี่ยนแปลงตามแต่ละทฤษฎีได้

เรื่องต่อมา Binder และคณะ (2008) ศึกษาแนวทางในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัด ภายหลังจากความสัมพันธ์ขาดสะบั้นลง (rupture) ระหว่างผู้บำบัดและผู้มาปรึกษาวัยรุ่นในคลินิกจิตเวชที่ไม่ต้องการรับการบำบัดอีกต่อไป ด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยนี้มีจำนวน 9 คน (เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา 8 คน และจิตแพทย์ 1 คน) ทั้งหมดมาจากคลินิกจิตเวชแผนกผู้ป่วยนอกเด็กและวัยรุ่น 2 แห่ง เก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง ผลการศึกษา พบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีแนวทางในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัดขึ้นมาใหม่ 5 ข้อ ดังต่อไปนี้

แนวทางที่ 1 ผู้ให้ข้อมูล ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา หรือ จิตแพทย์ ใช้การสำรวจมุมมองของผู้มาปรึกษาวัยรุ่น ถึง สาเหตุของ ความสัมพันธ์ที่ไม่ลงตัว จนกระทั่ง ขาดสะบั้นลง โดยการแยกแยะว่าสาเหตุมาจากความสัมพันธ์ระหว่างผู้มาปรึกษากับนักจิตวิทยาการปรึกษา/จิตแพทย์ หรือ สาเหตุมาจากตัวผู้มาปรึกษาเอง ซึ่งผู้มาปรึกษาอาจกำลังเจ็บปวดกับการเผชิญปัญหาของตนเอง หรือ อาจเป็นเพราะความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นก็ได้ ผู้ให้ข้อมูลระบุว่าพวกเขาใช้วิธีการพูดคุยอย่างตรงไปตรงมา กับผู้มารับการปรึกษาวัยรุ่น ถึงความสัมพันธ์ที่เป็นอยู่ดังกล่าว เป็นต้น

แนวทางที่ 2 ผู้ให้ข้อมูล ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา หรือ จิตแพทย์ ใช้การ validate เช่นการสะท้อนความรู้สึก สะท้อนความสับสนที่เกิดขึ้นของผู้มาปรึกษา หรือใช้วิธีการช่วยให้ผู้มาปรึกษาได้ทบทวน พูดถึง และชี้แจงว่าตนเองจะเลือกรับบริการต่อ หรือยุติการปรึกษา ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากเห็นตรงกันว่าความสัมพันธ์ที่ไม่ลงตัว จนกระทั่ง ขาดสะบั้นลงนี้มักเกิดจากความสับสนของผู้มาปรึกษา ในด้านหนึ่งผู้มาปรึกษาก็อยากแก้ปัญหา อยากรับการปรึกษา แต่อีกด้านหนึ่ง ก็ยังไม่มั่นใจ ไม่อยากประสบกับความยากลำบากในการลงมือแก้ปัญหา ผู้ให้ข้อมูลระบุว่า การที่ผู้มาปรึกษาวัยรุ่นได้รับการใส่ใจและสำรวจในประเด็นความสับสนนี้มีความสำคัญต่อการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัดขึ้นมาใหม่ นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลบางคนเห็นว่าวิธีการรับมือกับความสับสนไม่จำเป็นต้องสำรวจ

ความสับสนเสมอไป แต่อาศัยความสับสนให้กลายเป็นช่องทางนำไปสู่การตัดสินใจเลือกที่ผ่านการใคร่ครวญ ไตร่ตรองว่าพวกเขาต้องการรับการปรึกษาต่อไปหรือไม่

แนวทางที่ 3 ผู้ให้ข้อมูล ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา หรือ จิตแพทย์ ช่วยให้ผู้มาปรึกษาทำความเข้าใจ และสามารถพูดสื่อสารประสบการณ์ที่ขึ้นลง ผันผวน ของความกดดัน ความทุกข์ทางใจ และความตั้งใจในการแก้ไขปัญหา ทั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลที่มองว่าความสับสนของผู้มาปรึกษา ที่ไม่สามารถจะสื่อสารออกมาได้ นับเป็นเป้าหมายสำคัญ ผู้ให้ข้อมูลบางคนเห็นว่าความลังเลในการเข้าร่วมปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นสัญญาณที่สำคัญที่สุดที่บ่งบอกถึงประสบการณ์ที่ขึ้นลง ผันผวน ของความกดดัน ความทุกข์ทางใจ และความตั้งใจในการแก้ไขปัญหา ผู้ให้ข้อมูลบางคน อาจให้ผู้มาปรึกษาอุปมาอุปมัย หรืออาจใช้แบบสอบถามเพื่อประเมินสภาพจิตใจประเมินการหลีกเลี่ยงที่ความเจ็บปวดจากการพูดคุยถึงปัญหาของตน เพื่อลดความกังวลของผู้มาปรึกษาในการพูดคุยถึงความรู้สึกเจ็บปวดเหล่านั้น

แนวทางที่ 4 ผู้ให้ข้อมูล ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา หรือ จิตแพทย์ ใช้การแปลความหมายความประโยค ที่ผู้มาปรึกษาบอกว่า “ไม่ต้องการรับการบำบัด” ให้เป็นสัญญาณของความปรารถนาอิสระและการปกป้องตนเอง ผู้ให้ข้อมูลที่เห็นว่าความสัมพันธ์ที่ไม่ลงตัว จนกระทั่งขาดสะบั้นลง มีผลมาจากสิ่งที่อยู่ภายในผู้มาปรึกษา และยังเห็นว่าเป็นผลของความสัมพันธ์ระหว่างผู้มาปรึกษากับนักจิตวิทยาการปรึกษาอีกด้วย โดยให้คำนิยามความร่วมมือเชิงบำบัดที่ไม่ลงตัวขาดสะบั้นลงว่า คือความต้องการอิสระของผู้มาปรึกษา ความสัมพันธ์ที่ไม่ลงตัว จนกระทั่งขาดสะบั้นลงที่มาจากความไม่ต้องการบำบัด อีกมุมมองหนึ่งความไม่ต้องการบำบัดเป็นการปกป้องความรู้สึกพึ่งพาตนเองและความอิสระของตนเอง ผู้มาปรึกษาบางคนอาจกังวลว่าจะไม่สามารถรับมือกับปัญหาของตนได้ไหว ดังนั้นควรเข้าไปร่วมความรู้สึกดังกล่าวของผู้มาปรึกษาเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ยากเกินไป สุดท้ายผู้ให้ข้อมูลบางคนเห็นว่าความไม่ต้องการบำบัดเป็นรูปแบบการสื่อสารถึงความยากลำบากและความเครียดของผู้มาปรึกษาเอง

แนวทางที่ 5 ผู้ให้ข้อมูล ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา หรือ จิตแพทย์ ใช้การสำรวจเหตุผลของความสัมพันธ์ที่ไม่ลงตัว จนกระทั่งขาดสะบั้นลงจากมุมมองของนักจิตวิทยาการปรึกษา/จิตแพทย์เอง เมื่อความสัมพันธ์แย่ง ผู้ให้ข้อมูลบางคนใช้วิธีการค้นหาบางอย่างที่อยู่ในความรู้สึกของตนเองเพื่อทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ โดยการเปิดเผยความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์ปัจจุบันให้แก่ผู้มาปรึกษา เป็นต้น



เรื่องที่สาม Ackerman และ Hilsenroth (2003) ศึกษาคุณลักษณะและเทคนิคของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ส่งผลทางบวกต่อความร่วมมือเชิงบำบัด โดยการทบทวนวรรณกรรม ผลการศึกษาพบว่าคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ส่งผลทางบวกต่อความร่วมมือเชิงบำบัด ได้แก่ ความยืดหยุ่น ความซื่อสัตย์ ความเคารพ ความน่าเชื่อถือ ความน่าไว้วางใจ ความอบอุ่น ความน่าสนใจ และความเปิดเผย และเทคนิคที่ส่งผลทางบวกต่อความร่วมมือเชิงบำบัด ได้แก่ การสำรวจ การสะท้อน การบันทึกความสำเร็จในการบริการในอดีต การตีความอย่างแม่นยำ การเอื้อให้แสดงความรู้สึกออกมา และการใส่ใจประสบการณ์ของผู้มาปรึกษา

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม พบเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษา โดยเฉพาะผู้ให้การศึกษาแนวพุทธ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เรื่องที่สี่ Srichannil และ Prior (2014) ศึกษาประสบการณ์การปฏิบัติงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของนักจิตวิทยาการปรึกษาชาวไทยในประเทศไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาว่าปรัชญาแนวพุทธศาสนาถูกหลอมรวมเข้าสู่วิถีชีวิตของนักจิตวิทยาการปรึกษาได้อย่างไร และนักจิตวิทยาการปรึกษาจะนำปรัชญาแนวพุทธไปใช้ในการปฏิบัติเพื่อเยียวยาจิตใจผู้อื่นได้อย่างไร งานวิจัยนี้ใช้การสัมภาษณ์แบบกลุ่มเจาะลึกและแบบรายบุคคลกึ่งมีโครงสร้าง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจำนวน 5 คน ถูกเลือกมาจากคนรู้จักส่วนตัวจำนวน 4 คน และอีก 1 คน ได้รับการแนะนำมาอีกที ทั้ง 5 คน เป็นนักการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ แบ่งเป็น ผู้หญิง 3 คน และผู้ชาย 2 คน มีอายุระหว่าง 30 – 45 ปี (เฉลี่ยแล้ว 35.8 ปี) ทั้งหมดเป็นชาวไทยและนับถือศาสนาพุทธ เป็นมหาบัณฑิตจำนวน 4 คน และดุษฎีบัณฑิตจำนวน 1 คน ซึ่งจบจากการเรียนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจากมหาวิทยาลัยเดียวกัน และทุกคนรู้จักกัน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 4 ใน 5 คน รู้จักกับผู้รับผิดชอบงานวิจัย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดบอกว่าตัวเองเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ มีประสบการณ์การปฏิบัติงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นระยะเวลาโดยเฉลี่ย 8.4 ปี (พิสัย 2 – 10 ปี) ในสภาพแวดล้อมที่ต่างกัน (การฝึกฝนด้วยตัวเอง ในมหาลัย และในหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทางการแพทย์) เก็บข้อมูลโดยการบันทึกเสียงระหว่างการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative phenomenological analysis: IPA) ผลการศึกษาพบคุณลักษณะส่วนตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่เป็นกุญแจสำคัญที่จะก่อให้เกิดความมีประสิทธิภาพในการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ 2 ประเด็นหลัก

ได้แก่ ประเด็นที่ 1 การพัฒนาคุณลักษณะส่วนตัวของตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาเอง ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ประเด็นย่อย คือ 1.1 การผสานหลักอริยสัจ 4 เข้ากับวิถีชีวิตตนเอง หมายถึง ก่อนที่จะนำหลักอริยสัจ 4 ไปใช้กับผู้รับบริการ นักจิตวิทยาการปรึกษาจำเป็นต้องนำหลักอริยสัจ 4 มาใช้ในวิถีชีวิตของตนเองในการพิจารณาความทุกข์ของตัวเองจนเกิดความเข้าใจในระดับประสบการณ์ตรง ไม่ใช่เพียงความเข้าใจในระดับความรู้หรือความจำ และสามารถใช้ชีวิตบนหนทางของพุทธศาสนาได้อย่างสอดคล้องทั้งในฐานะคนธรรมดา กับในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งความสามารถของนักจิตวิทยาการปรึกษาจะแตกต่างกันตามระดับความเข้าใจในหลักอริยสัจ 4 และ 1.2 การฝึกสติตามแนวพุทธศาสนา หมายถึงการปฏิบัติธรรม เช่นการฝึกสติในระหว่างการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา การฝึกวิปัสสนาเพื่อเพิ่มการตระหนักรู้จิตใจและร่างกายตนเอง การฝึกเจริญสติเพื่อปลูกฝังความตระหนักรู้ในความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของตนเอง การฝึกสมาธิเพื่อให้จิตใจอยู่กับปัจจุบัน และการสวดมนต์ ซึ่งการฝึกปฏิบัติธรรมดังกล่าวสามารถช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดความสงบ มีความสอดคล้องทั้งในฐานะคนธรรมดา กับในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา การฝึกปฏิบัติธรรมช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดความเข้าใจหลักธรรม การฝึกปฏิบัติธรรมส่งผลทางบวกให้การบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา การฝึกปฏิบัติธรรมช่วยพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ส่งผลให้เพิ่มระดับของการดำรงอยู่เชิงบำบัด (therapeutic presence) ของนักจิตวิทยาการปรึกษา และประเด็นที่ 2 การนำคุณลักษณะส่วนตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษามาใช้ในการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ประเด็นย่อย คือ 2.1 การดำรงอยู่เชิงบำบัด (therapeutic presence) เป็นกุญแจสำคัญ หมายถึง การละตัวตนของตนเองเพื่อเชื่อมสมานเข้าไปรับรู้โลกของผู้รับบริการอย่างเต็มที่ที่สุดเท่าที่จะทำได้ การติดอยู่กับความรู้เชิงทฤษฎีและความคิดของตนเองทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดความไม่สงบ และไม่สามารถดำรงอยู่กับผู้รับบริการอย่างสอดคล้อง และเมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาไม่ติดกับความรู้และการหายไปของความคิด การตระหนักรู้ปัญหาของผู้รับบริการและการตอบสนองต่อผู้รับบริการเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ นอกจากนี้ความสงบทางจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาก็เกิดขึ้นด้วย ความสงบทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาอยู่กับผู้รับบริการโดยปราศจากความคิด และ 2.2 การทำความเข้าใจและการระบุนความทุกข์ของผู้รับบริการ หมายถึงการทำความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านตนเองจนสามารถนำอริยสัจ 4 ไปใช้กับผู้รับบริการได้ การสำรวจและทำความเข้าใจความทุกข์ของตนเองช่วยให้เห็นความทุกข์ของผู้รับบริการ ประสบการณ์การพิจารณาความทุกข์ของตนเองช่วยให้นักจิตวิทยาการ

ปรึกษาทำความเข้าใจและระบุนความทุกข์ของผู้รับบริการได้ง่ายขึ้น และการดับทุกข์ตนเองช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาหารือวิธีการดับทุกข์ผู้รับบริการ

เรื่องที่ห้า ฉัตรสุมาลย์ ศรีทองอ่อน (2554) ศึกษาประสบการณ์การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4 ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4 ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา ผู้ให้ข้อมูลคือนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจำนวน 7 ราย เพศชาย 1 คน เพศหญิง 6 คน อายุระหว่าง 28 – 42 ปี มีประสบการณ์ทำงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธระหว่าง 2,160 – 3,500 ชั่วโมง และทั้งหมดนับถือพุทธศาสนา เก็บข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา ผลการศึกษาพบประสบการณ์การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4 ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ 4 ประเด็นหลัก ได้แก่ **ประเด็นที่ 1** การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4 คือความเข้าใจที่ผู้ให้ข้อมูลอาศัยในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ประกอบด้วย การมีความเข้าใจในโลกและชีวิต คือการที่ผู้ให้ข้อมูลรับรู้และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตรงตามความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ การอยู่กับปัจจุบันและความจริง คือการที่ผู้ให้ข้อมูลมีสติอยู่กับภาวะที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะ และการตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือการที่ผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ ว่ามีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกัน **ประเด็นที่ 2** การเรียนรู้อริยสัจ 4 อย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วย การเรียนรู้อริยสัจ 4 ผ่านการเรียนรู้ คือจุดเริ่มต้นในการพัฒนาความเข้าใจในอริยสัจ 4 ผ่านการศึกษาเล่าเรียนในระบบการศึกษา การรับรู้ถึงคุณค่าความสำคัญของอริยสัจ 4 ในการดำเนินชีวิตและการงานของตนเอง คือการตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญในการทำความเข้าใจอริยสัจ 4 สำหรับการดำเนินชีวิตและการงานของตนเอง การใช้ชีวิตตนเองเป็นพื้นที่ในการศึกษาทำความเข้าใจอริยสัจ 4 คือ การนำความเข้าใจในอริยสัจ 4 มาพิจารณาในชีวิตของตนเอง สิ่งที่ช่วยในการเรียนรู้และทำความเข้าใจอริยสัจ 4 คือกลวิธีที่ใช้ในการทำความเข้าใจอริยสัจ 4 ในชีวิตและการงาน ได้แก่ การสังเกต การใคร่ครวญ และการตระหนักรู้ และการเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ คือการเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ในการให้บริการปรึกษา และการเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ใช้ชีวิต **ประเด็นที่ 3** การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิตและการงาน คือการนำความเข้าใจในอริยสัจ 4 มาประยุกต์เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและการงานของตนเอง ประกอบด้วย

การประยุกต์ความเข้าใจร้อยสัจ 4 มาใช้ในชีวิต คือการประยุกต์ความเข้าใจร้อยสัจ 4 มาใช้ในชีวิตส่วนตัว และการประยุกต์ความเข้าใจร้อยสัจ 4 มาใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการประยุกต์ความเข้าใจร้อยสัจ 4 มาใช้ในงานด้านการให้บริการปรึกษา **ประเด็นที่ 4** การพัฒนาตนเอง คือเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นในการดำเนินชีวิตและการงานบนฐานความเข้าใจในร้อยสัจ 4 ประกอบด้วย การพัฒนาทางด้านจิตใจและพฤติกรรม ความสามารถในการจัดการกับปัญหา และ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสอดคล้อง

เรื่องที่หก ญฺฐนลิน คำสำเภา (2555) ศึกษาประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมือใหม่ เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมือใหม่ ด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา ผู้ให้ข้อมูลเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่เพิ่งสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาโทและปริญญาเอก และปฏิบัติงานปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นเวลาไม่เกิน 5 ปี จำนวนทั้งหมด 11 ราย ประกอบไปด้วยเพศชาย 3 คน เพศหญิง 8 คน ปริญญาโท 10 คน ปริญญาเอกเพียงคนเดียว และผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอยู่ในปัจจุบัน เก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา ผลศึกษาพบประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมือใหม่ 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ **ประเด็นที่ 1** ความยากลำบากที่เผชิญและแนวทางแก้ไข คือ การเผชิญความยากลำบาก ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในการทำงานวิชาชีพของนักจิตวิทยาการปรึกษามือใหม่ และนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมือใหม่มีวิธีฝ่าฟันปัญหาเหล่านั้นจนผ่านพ้นมาได้ ซึ่งประกอบด้วยประเด็นย่อยคือ ลักษณะของความยากลำบาก (การที่สังคมขาดความเข้าใจต่อวิชาชีพ, การที่ผู้มาปรึกษามีความลังเลใจในความเชี่ยวชาญของนักจิตวิทยาการปรึกษา, การขาดความรู้ด้านธุรกิจ และความรู้สึกหัวน้ในใจตน) และแนวทางจัดการแก้ไข (การยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้น, การทบทวนตนเอง และการทำงานให้ผลงานประจักษ์) **ประเด็นที่ 2** การรับรู้ตนเองผ่านประสบการณ์ทางวิชาชีพ คือการรับรู้ตนเองในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ความรู้สึกของตนเวลาได้ปฏิบัติงาน และการตระหนักถึงการดำเนินชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธของตน ประกอบด้วยประเด็นย่อยคือ ความรู้สึกปิติและภูมิใจที่ได้ทำ และ การหลอมรวมของวิชาชีพและชีวิต (วิชาชีพเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต และการประยุกต์ใช้ในทุกงานและทุกขณะการดำเนินชีวิต) **ประเด็นที่ 3** การพัฒนาตนผ่านประสบการณ์ทางวิชาชีพ ประสบการณ์การดำรงชีวิตและการทำงานต่าง ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจ

ตนเองอย่างชัดเจนและบ่มเพาะชีวิตสู่การเติมเต็มความเป็นมนุษย์ ประกอบด้วยประเด็นย่อยคือ การมีศรัทธาในวิชาชีพตนเพิ่มขึ้น การช่วยเหลือคนอื่นเท่ากับช่วยเหลือตนเอง การเปลี่ยนแปลงตนเอง ส่งผลต่อสัมพันธภาพรอบตัว และการตระหนักถึงคุณค่าของการมีชีวิต

เรื่องที่เจ็ด สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ศึกษาการเกิดปัญญาในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อทำความเข้าใจกระบวนการเกิดปัญญาของผู้มาศึกษาในกระบวนการ ศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพแบบการศึกษาเฉพาะกรณีและการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม กรณีศึกษาจำนวน 10 คน เพศชาย 1 คน เพศหญิง 9 คน อายุระหว่าง 18 – 60 ปี และและทั้งหมดนับถือพุทธศาสนา ในด้านนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธมีจำนวน 4 คน เพศชาย 3 คน เพศหญิง 1 คน อายุระหว่าง 21 - 60 ปี เป็นอาจารย์ผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอกแล้ว 1 คน เป็นนิสิตปริญญาเอกและดำรงตำแหน่งอาจารย์พิเศษ 1 คน และเป็นนิสิตปริญญาโท 2 คน ซึ่งอยู่ในสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทั้งสิ้น และนับถือพุทธศาสนาทั้งหมด เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้บทสนทนา การสัมภาษณ์เชิงลึก บันทึกประสบการณ์ และการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการศึกษาแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แสดงการเกิดขึ้นของปัญญาในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้อให้ผู้มาศึกษาเกิดปัญญาอย่างเป็นขั้นตอนต่อเนื่องตามลำดับ แบ่งออกได้เป็น 2 ช่วงหลัก คือ (1) ช่วงทุกข์ ซึ่งประกอบด้วย (1.1) การกำหนดรู้ทุกข์ (การรู้ทุกข์ การรู้โทษของทุกข์ และการอยากกำจัดทุกข์) (1.2) การกำหนดรู้สาเหตุของทุกข์ (การตระหนักรู้สาเหตุในระดับเหตุผล) และ (2) ช่วงพ้นทุกข์ ซึ่งประกอบด้วย (2.1) จุดเริ่มต้นของปัญญา ซึ่งมี 2 ลักษณะ คือ (2.2.1) ปัญญาแบบฉับพลันและ (2.2.2) ปัญญาแบบค่อย ๆ มา

ส่วนที่ 2 ลักษณะการแสดงออกของปัญญาที่เกิดขึ้นจากการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มี 3 ลักษณะ ได้แก่ (1) ปัญญาของผู้มาศึกษาในการรู้เท่าทันความทุกข์และเหตุของทุกข์ (2) ปัญญาของผู้มาศึกษาในการละสาเหตุของทุกข์และการอยู่กับความจริงได้อย่างกลมกลืน และ (3) การมีภาวะใจที่เป็นอิสระจากความบีบคั้น

ส่วนที่ 3 แสดงถึงปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ ประกอบด้วย 2 ปัจจัยหลัก ๆ คือ (1) ปัจจัยภายนอก (นักจิตวิทยาการศึกษา เพื่อนและสมาชิกกลุ่ม สภาพแวดล้อม คนรอบข้าง) และ (2) ปัจจัยภายใน (การพิจารณาด้วยใจที่สงบนิ่งของผู้มาปรึกษา) ซึ่งผู้วิจัยของหยิบประเด็นเรื่องปัจจัยด้านนักจิตวิทยาการศึกษาที่เอื้อต่อการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมาขยายเนื่องจากมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับหัวข้อที่ผู้วิจัยศึกษา ปัจจัยด้านนักจิตวิทยาประกอบด้วย การทำงานกับหัวใจ การทำงานกับสติและสมาธิ และการทำงานกับปัญญาของผู้มาปรึกษา (1) การทำงานกับหัวใจของผู้มาปรึกษา โดยศึกษาจากมุมมองของทั้งผู้มาปรึกษา (ความคุ้นเคยและความเป็นผู้ชำนาญการ, ความเมตตาและกรุณา, ความเป็นกันเองและมีอารมณ์ขัน, เสียงที่สื่อ, การรับฟัง, ชวนเปิดใจ, พุดตรงใจ และมีประสบการณ์) และนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ (ความรัก ความปรารถนาดีที่อยากช่วย ความมุ่งมั่นทำงานหรือสมาธิ และใจที่เอื้อเพื่อผู้มาปรึกษา) (2) การทำงานกับสติและสมาธิของผู้มาปรึกษา โดยศึกษาจากมุมมองของทั้งผู้มาปรึกษา (การอยู่กับนักจิตวิทยาการศึกษาทำให้มีสมาธิ, ตำแหน่งการนั่งหันหน้าไปทางเดียวกันหรือเผชิญหน้ากัน และจังหวะการพูดหรือถาม) และนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ (สติรู้ตัวว่าทำอะไรอยู่ และสมาธิมุ่งมั่นทำหน้าที่ตน) และ (3) การทำงานกับปัญญาของผู้มาปรึกษา คือการเอื้อให้ผู้มาปรึกษาใช้ปัญญาของตนพิจารณาเพื่อนำตนเองให้พ้นจากทุกข์ โดยศึกษาจากมุมมองของทั้งผู้มาปรึกษา (ความเป็นคนนอกทำให้เห็นปัญหาเป็นมุมกว้าง, ประสบการณ์, ชี้แนะไม่บังคับ, การถามให้คิดได้, ชวนคิดกระตุ้นให้ต้องการเปลี่ยนแปลง, ชวนดูชวนมองให้ชัดในสิ่งที่คลุมเครือหรือไม่เคยเห็นมาก่อน, มุมมองใหม่, การอุปมาเปรียบเทียบให้เห็นภาพชัดขึ้น, การจับประเด็นทำให้เห็นชัดเจนและคำพูดที่ชวนคิด) และนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ (ปัญญาของนักจิตวิทยาการศึกษาต้องมีพอสมควร และประสบการณ์ให้การปรึกษาที่ต้องหมั่นฝึกฝนและเรียนรู้ตลอดไป)

เรื่องที่แปด เจริศพรณ แดนศิลป์ และคณะ (2563) ศึกษาประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงภายในภายหลังการเข้าร่วมอบรมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการติดตามผลการปฏิบัติงานของกลุ่มอาสาสมัครธรรมต่อผู้ป่วยระยะท้าย ด้วยการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยากับผู้ให้ข้อมูลที่เป็นพระสงฆ์จำนวน 12 รูป ญาติผู้ป่วยจำนวน 11 คน และผู้สอนจำนวน 5 คน เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก และจดบันทึก ในกระบวนการสนทนาแบบกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่าพระสงฆ์มีการเปลี่ยนแปลงภายใน 3 ด้าน คือ (1) ด้านความรู้ความเข้าใจในหลัก

พุทธธรรมและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งหมายถึงสิ่งที่ได้รับการเรียน การฟัง การคิด การปฏิบัติจริง และการฝึกฝนผ่านประสบการณ์ (2) ด้านทัศนคติต่อโลกและชีวิต หมายถึง มุมมอง แนวความคิดที่มีต่อโลก ต่อชีวิต ต่อตนเอง ต่อความเข้าใจที่ได้จากการอบรม และต่อการปฏิบัติงาน การศึกษาเชิงจิตวิทยาจริง และ (3) ด้านสภาวะจิตใจ หมายถึง สภาวะจิตใจที่ปรากฏขึ้นมาภายใน โดยวิเคราะห์จาก 3 ช่วงเวลา คือก่อนเข้าร่วมโครงการ หลังเข้าร่วมโครงการ และระยะติดตามผล ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดจากปัจจัยภายนอกคือกัลยาณมิตร ในที่นี้คือผู้สอนและกระบวนการสอนที่เอื้อให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์ตรง และปัจจัยภายในคือการโยนิโสมนสิการภายในตัวผู้เรียนและต้นทุนในวิถีของพระสงฆ์ กล่าวโดยสรุป ผู้ให้มูลเกิดความเปลี่ยนแปลงดังต่อไปนี้ (1.1) มีความรู้ความเข้าใจในพุทธธรรมเพิ่มขึ้น (1.2) มีความรู้ความเข้าใจกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพิ่มขึ้น (1.3) สามารถประยุกต์ความรู้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสู่การอยู่ร่วมกันในกลุ่มพระคิลานธรรมอย่างเกื้อกูลกันเพื่อดับทุกข์ (2.1) มีมุมมองต่อโลกและชีวิตกว้างขึ้น (2.2) เชื่อมมั่นในพุทธธรรมสำหรับเยียวยาความทุกข์และเข้ากันได้กับศาสตร์สมัยใหม่ (2.3) ตระหนักในคุณค่าของงานช่วยเหลือเยียวยาจิตใจมากขึ้น (2.4) ตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองและสรรพสิ่ง (2.5) ตระหนักในคุณค่าของศาสตร์การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (3.1) สภาวะจิตใจเป็นกุศลขึ้น (มีความสุข มีความรัก มีความกรุณา เป็นต้น) (3.2) คุณภาพจิตใจพัฒนาขึ้น (สงบมั่นคง สติเท่าทัน เป็นต้น)

เรื่องที่เก้า กวีไกร ม่วงศิริ (2557) ศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจของพนักงานภายหลังได้รับบริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จากมุมมองของผู้มาปรึกษา ด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาร่วมกับวิธีวิจัยเชิงปริมาณแบบมาตราพหุมิติ (Multidimensional scaling) และวิเคราะห์กลุ่มแบบขั้นตอน ผู้ให้ข้อมูลเป็นพนักงานบริษัท จำนวน 8 ราย เป็นผู้ชาย 2 ราย และผู้หญิง 6 ราย เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการจัดบัตรคำเข้าประเภท (Card sorting) ผลการวิจัยพบประเด็นหลัก 9 ประเด็น ดังนี้ (1) การช่วยเหลือของนักจิตวิทยาการศึกษา ซึ่งประกอบด้วย (1.1) ฉันรู้ว่านักจิตวิทยามีความสามารถในการช่วยเหลือฉันเมื่อประสบปัญหาด้านจิตใจ (1.2) นักจิตวิทยาแสดงออกถึงความเข้าใจในประสบการณ์ ของฉัน (1.3) นักจิตวิทยามีวิธีพูดคุยให้ฉันเปิดเผย บอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ออกมาได้ (1.4) นักจิตวิทยาช่วยเรียบเรียงเรื่องราวที่ฉันเล่าให้เป็นเรื่องที่น่าสนใจได้ (1.5) นักจิตวิทยาช่วยให้ฉันมองเห็นประเด็นปัญหา และ ประคองให้การพูดคุยอยู่ในประเด็นนั้น ๆ (1.6) นักจิตวิทยาช่วยให้ฉันมองเห็นภาพและมีความเข้าใจปัญหาชัดเจนขึ้น

(2) การรับรู้บรรยากาศที่เกิดขึ้นในขณะพูดคุยปรึกษา ซึ่งประกอบด้วย (2.1) นักจิตวิทยามีบุคลิกและท่าทีแตกต่างไปจากที่ฉันคิด (2.2) ระยะเวลาในการพูดคุยปรึกษามีความเหมาะสม (2.3) การพูดคุยปรึกษามีบรรยากาศที่สบาย เป็นกันเอง (2.4) นักจิตวิทยาใส่ใจรับฟังสิ่งที่ฉันบอกเล่า (2.5) นักจิตวิทยาให้อิสระไม่กำหนดหรือชี้นำการพูดคุย (2.6) ฉันได้รับอิทธิพลจากบุคลิก ลักษณะ และท่าทีของนักจิตวิทยา (3) ความรู้สึกปลอดภัยในการพูดคุยปรึกษา ซึ่งประกอบด้วย (3.1) ฉันไม่แน่ใจว่าคนอื่นจะมีความเข้าใจและให้การยอมรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (3.2) ในตอนเริ่มต้นฉันรู้สึกไม่ค่อยคุ้นเคยกับการพูดคุยปรึกษาเชิงจิตวิทยา (3.3) ฉันรู้สึกไว้วางใจนักจิตวิทยา และพร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับตัวฉัน (3.4) ฉันได้พูดในสิ่งที่ไม่สามารถจะพูดกับคนรอบข้างได้ (4) การกำหนดรู้ในตัวปัญหา ซึ่งประกอบด้วย (4.1) ในการพูดคุยปรึกษาฉันรู้ตัว มองเห็น และยอมรับประเด็นที่เป็นปัญหา (4.2) ฉันได้ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกตัวเองจากการพูดคุยปรึกษา (4.3) ฉันได้ทำความเข้าใจเรื่องราวปัญหาที่มีอยู่ (5) กระบวนการคลี่คลายปัญหาภายในตน ซึ่งประกอบด้วย (5.1) ฉันได้ทบทวนตนเองและรู้ว่าตนเองต้องการอะไร (5.2) ฉันมีความเข้าใจตัวเองมากขึ้นจากการทบทวนตนเองและเรื่องราว (5.3) ฉันมีความเข้าใจว่าการแก้ปัญหา นั้นจะต้องจัดการที่ตนเอง (5.4) ฉันมองเห็นความขัดแย้งข้างในใจตนเอง (5.5) ฉันได้คิด พิจารณาแนวทางและหาคำตอบสำหรับปัญหาของตนเอง (6) ผลที่เกิดขึ้นจากกระบวนการปรึกษา ซึ่งประกอบด้วย (6.1) ฉันได้ขยายวิสัยทัศน์และมุมมองที่มีต่อเรื่องราวต่าง ๆ (6.2) ฉันสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงทางบวกในตัวเอง (6.3) ฉันมีความรู้สึกมั่นคงในใจมากขึ้นต่อสถานการณ์ที่เคยส่งผลกระทบต่อตนเอง (6.4) ฉันควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ดีขึ้น (6.5) ฉันได้มุมมองในเรื่องความเข้าใจความเป็นจริงของโลกเพิ่มขึ้น (6.6) ฉันสามารถดำเนินชีวิตได้เป็นปกติราบรื่นมากขึ้น (6.7) ฉันมีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น (6.8) ฉันรู้สึกสบายใจมากขึ้นจากการได้จัดการกับปัญหาในใจ (6.9) ฉันรู้สึกพึงพอใจในตัวเอง (7) ปัจจัยที่กระทบกระตือรือร้นของผู้มาปรึกษา ซึ่งประกอบด้วย (7.1) ประสบการณ์นอกชั่วโมงการพูดคุยปรึกษาส่งผลที่ดีต่อตัวฉันได้ (7.2) ฉันมีสติเท่าทันความคิด ความรู้สึกของตนเองได้ดีขึ้น (7.3) ฉันได้เรียนรู้ที่จะปล่อยวางเรื่องราวปัญหา หรือสิ่งที่เข้ามากระทบใจให้ผ่านไป (7.4) ฉันได้แนวทางสำหรับปรับใช้กับสถานการณ์อื่น ๆ ในชีวิต (7.5) ฉันรู้สึกสบายใจมากขึ้นจากการได้บอกเล่าเรื่องราวที่ทำให้รู้สึกอัดอัดใจ (7.6) ฉันมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง (8) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืนของผู้มาปรึกษา ซึ่งประกอบด้วย (8.1) ฉันมีความเข้าใจในผู้อื่นมากขึ้น (8.2) ฉันใส่ใจผู้อื่นมากขึ้น (8.3) ฉันอยู่กับคนรอบข้างได้ดีขึ้น และ (9) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นประโยชน์ต่อพนักงานที่มาปรึกษา ซึ่งประกอบด้วย



(9.1) ฉันมองว่าการพูดคุยปรึกษาเชิงจิตวิทยาสามารถช่วย ฉันแก้ปัญหาได้ (9.2) ฉันมองว่าการพูดคุยปรึกษาเชิงจิตวิทยาช่วยให้ฉันดำเนินชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น (9.3) ในการพูดคุยปรึกษา ฉันรับรู้ว่าจะแนวทางแก้ปัญหาจากตัวฉันเอง

จากการทบทวนวรรณกรรมในต่างประเทศพบว่างานวิจัยเชิงคุณภาพในเรื่องความร่วมมือเชิงบำบัดมีไม่มาก และโดยส่วนมากงานวิจัยเชิงคุณภาพที่มีอยู่จะเป็นการศึกษาถึงปัจจัยด้านผู้ให้การปรึกษาที่เอื้อให้เกิดการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัด ทั้งในด้านของผู้ให้การปรึกษาและจากมุมมองของผู้มาปรึกษาที่มีต่อผู้ให้การปรึกษา แต่งานศึกษาประสบการณ์ความร่วมมือเชิงบำบัดในผู้ให้การปรึกษาเฉพาะทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งเพียงอย่างเดียวนั้นมีไม่มาก และจากการทบทวนวรรณกรรมในประเทศไทยพบว่างานวิจัยเรื่องการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธส่วนใหญ่เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ แต่งานวิจัยเชิงคุณภาพมีจำนวนน้อย นอกจากนี้งานวิจัยเชิงคุณภาพที่ศึกษาประสบการณ์การพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัดในการเยียวยาทางจิตใจผู้มาปรึกษาของผู้ให้การปรึกษายังไม่มี ที่มีอยู่ส่วนมากเป็นการศึกษาประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตและการทำงานของผู้ให้การปรึกษา และศึกษากระบวนการเกิดขึ้นของตัวแปรที่สำคัญที่สุดในพุทธศาสนา นั่นคือปัญญา แต่ยังขาดการศึกษาผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธมีประสบการณ์อย่างไร หรือเป็นอย่างไรงាក់ให้เกิดการทำงานอันส่งผลให้ปัญญาเกิดขึ้นกับผู้มาปรึกษาได้ การศึกษาประสบการณ์การพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัดในการเยียวยาทางจิตใจผู้มาปรึกษาของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธอาจมีส่วนช่วยเติมเต็มความเข้าใจในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้ในมิติมุมมองของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความนี้มุ่งนำเสนอผลการสำรวจและบรรยายประสบการณ์ความร่วมมือเชิงบำบัดในมุมมองของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ รวมทั้งการค้นหาความหมายที่เป็นไปได้ต่าง ๆ ซึ่งอาจไม่ได้ปรากฏเด่นชัดในการรับรู้ หรือตามคำบอกเล่าของผู้ที่มีประสบการณ์ตรง ซึ่งเป็นจุดเน้นของการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Smith et al., 2009; ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2560) มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

#### 1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

ผู้วิจัยได้เตรียมความพร้อมในด้านองค์ความรู้เกี่ยวกับประเด็นที่ศึกษา การวิจัยเชิงคุณภาพ และประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ศึกษา เพื่อให้การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพที่สุด

##### 1.1 การเตรียมความพร้อมด้านองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ศึกษา อาทิเช่น การวิจัยเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ความร่วมมือเชิงบำบัด และการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อทำความเข้าใจประเด็นที่ต้องการศึกษาให้ได้มากที่สุด

##### 1.2 การเตรียมความพร้อมด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพสำหรับจิตวิทยา (Qualitative Methods In Psychology) จากการเรียนรายวิชานี้ ผู้วิจัยได้เรียนรู้แนวคิดและกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ ทั้งยังได้มีประสบการณ์ฝึกภาคปฏิบัติโดยการจัดทำวิจัยเชิงคุณภาพ เช่นการตั้งคำถามการวิจัย การตั้งคำถามสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์จริง และการวิเคราะห์ข้อมูล เป็นต้น ภายใต้การสอนของอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ รวมถึงผู้วิจัยยังได้ศึกษาการวิจัยเชิงคุณภาพจากหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อประโยชน์ต่อการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้

### 1.3 การเตรียมความพร้อมด้านประสบการณ์ของผู้วิจัย

ผู้วิจัยมีพื้นฐานความรู้ด้านจิตวิทยาเนื่องจากจบการศึกษาระดับปริญญาตรีจากคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เมื่อปีการศึกษาที่ 2557 และได้เข้าศึกษาต่อที่สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในระดับปริญญาโท จึงได้มีประสบการณ์ในการเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิทยาการปรึกษา โดยผู้วิจัยมีความสนใจพิเศษเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ทางสาขาวิชาได้มีการเปิดการเรียนการสอนโดย รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โภธิแก้ว ทั้งยังได้ติดตามไปอบรมตามหลักสูตรต่าง ๆ ที่ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โภธิแก้ว กับคณะลูกศิษย์จัดอบรมอยู่บ่อยครั้ง ผู้วิจัยจึงมีความคุ้นเคยกับศาสตร์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และผู้ให้การศึกษาแนวพุทธเมื่ออาชีพ ผู้วิจัยมีโอกาสดำเนินการพูดคุยและสอบถามเพื่อทำความเข้าใจศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ผู้วิจัยยังเคยใช้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในฐานะผู้มาปรึกษา รวมถึงผู้วิจัยได้ผ่านการฝึกปฏิบัติงานภาคสนามตามหลักสูตรการเรียนการสอนของคณะโดยมีอาจารย์นิเทศก์ประจำคณะและประจำหน่วยที่ไปฝึกงานคอยดูแลอย่างใกล้ชิด ผู้วิจัยจึงได้ประสบกับทั้งความราบรื่นและความไม่ราบรื่นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจนกระทั่งตระหนักถึงความสำคัญของความร่วมมือเชิงบำบัด ส่งผลให้ผู้วิจัยมีความพร้อมที่จะดำเนินการวิจัยในประเด็นดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### 2. การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักคือ ผู้ให้การศึกษาแนวพุทธ จำนวน 7 คน คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลด้วยวิธีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposing sampling) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก ดังต่อไปนี้

#### เกณฑ์การคัดเลือก

1. เป็นผู้ที่สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาโทหรือปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา หรือ สาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง (เช่น สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย) โดยไม่จำกัดสถานะว่าเป็นผู้ที่ครองเพศบรรพชิตหรือฆราวาส โดยต้องเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดยตรง และผ่านการเรียนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างน้อย 1 วิชา รวมถึงมีประสบการณ์การฝึกปฏิบัติงานภายใต้การนิเทศในด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมาไม่ต่ำกว่า 1,500 ชั่วโมง หรือ มีประสบการณ์การให้บริการด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมาไม่ต่ำกว่า 5 ปี

2. เป็นผู้ที่มีการประสบการณ์ในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัดกับผู้มาปรึกษาด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงระยะเวลา 1 ปีที่ผ่านมา และยังสามารถจดจำประสบการณ์ดังกล่าวได้ดี

3. เป็นผู้ที่สามารถถ่ายทอดประสบการณ์ได้ดี

4. เป็นผู้ที่มีความยินดีที่จะเข้าร่วม ให้ความร่วมมือ และมีความเต็มใจต่อการเปิดเผยเรื่องราวต่าง ๆ ของตนเองในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย โดยมีการเซ็นยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรในการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

เกณฑ์การคัดออก ได้แก่ ผู้ที่ไม่ยินยอมหรือสะดวกใจให้บันทึกเสียงการสัมภาษณ์

สำหรับการได้มาและการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลผู้ให้การศึกษาแนวพุทธในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มี 3 วิธี

(1) การคัดเลือกโดยการประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยโดยตรงกับผู้ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ข้างต้น เนื่องจากผู้วิจัยได้ติดตามเข้าร่วมการอบรมหลักสูตรต่าง ๆ ด้านจิตวิทยาการปรึกษาเชิงพุทธที่รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โทธิแก้ว กับคณะลูกศิษย์จัดอบรมอยู่เสมอ ผู้วิจัยจึงสามารถเข้าถึงผู้ให้การศึกษาแนวพุทธ ได้โดยตรง (2) การคัดเลือกโดยการประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยผ่านผู้นำกลุ่มผู้ให้การศึกษาแนวพุทธ เนื่องจากปัจจุบันผู้ให้การศึกษาแนวพุทธที่ปฏิบัติงานในหน่วยงานต่าง ๆ ในองค์กรต่างและสถาบันการศึกษา ได้มีการประชุมเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการทำงานกันสม่ำเสมอ ผู้วิจัยจึงได้ ขอความอนุเคราะห์แก่ทางผู้นำกลุ่มกลุ่มได้ประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยแก่ผู้ให้การศึกษาแนวพุทธ และ (3) การคัดเลือกโดยการประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยผ่านสื่อออนไลน์ เช่น facebook เป็นต้น อีกด้วย

## ตารางที่ 1

ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก

รายชื่อ	สำเร็จการศึกษา	ประสบการณ์การปรึกษา เชิงจิตวิทยาแนวพุทธ	บริบทการทำงาน
ID1 หญิง อายุ 35 ปี	ปริญญาเอก สาขา จิตวิทยาการศึกษา	- ผ่านการฝึกงานด้านจิตวิทยาการศึกษา ตามเกณฑ์การคัดเลือก - มีประสบการณ์ในการให้บริการการศึกษา แนวพุทธในระยะเวลามากกว่า 5 ปี	อาจารย์ และให้บริการ กลุ่มนักศึกษา บุคคล ทั่วไป

รายชื่อ	สำเร็จการศึกษา	ประสบการณ์การศึกษา เชิงจิตวิทยาแนวพุทธ	บริบทการทำงาน
ID2 ชาย อายุ 36 ปี	ปริญญาโท สาขา จิตวิทยาการศึกษา	- ผ่านการฝึกงานด้านจิตวิทยาการศึกษา ตามเกณฑ์การคัดเลือก - มีประสบการณ์ในการให้บริการการศึกษา แนวพุทธในระยะเวลามากกว่า 14 ปี	อาจารย์ ผู้นิเทศ นักจิตวิทยาการศึกษา แนวพุทธ และให้บริการ กลุ่มนักศึกษา บุคคลทั่วไป
ID3 ภิกษุ อายุ 38 ปี (14 พรรษา)	ปริญญาโท สาขา พุทธศาสตร์ มหาบัณฑิต (ชีวิตและความตาย) และกำลังศึกษา ปริญญาเอก สาขา จิตวิทยาการศึกษา	- ผ่านการฝึกอบรมด้านจิตวิทยาแนวพุทธ ในกลุ่มพระคิลานธรรมและในหลักสูตร พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (ชีวิตและ ความตาย) ตามเกณฑ์การคัดเลือก - ประสบการณ์ในการเยียวยาจิตใจด้วย หลักธรรม 11 ปี	ให้บริการกลุ่มนักศึกษา ผู้ป่วยและญาติ หมอ พยาบาล เจ้าหน้าที่ โรงพยาบาล
ID4 ภิกษุ อายุ 50 ปี (30 พรรษา)	ปริญญาโท สาขา พุทธศาสตร์ มหาบัณฑิต (ชีวิตและความตาย)	- ผ่านการฝึกอบรมด้านจิตวิทยาแนวพุทธ ในกลุ่มพระคิลานธรรมและในหลักสูตร พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (ชีวิตและ ความตาย) ตามเกณฑ์การคัดเลือก - ประสบการณ์ในการเยียวยาจิตใจด้วย หลักธรรม 11 ปี	อาจารย์ และให้บริการ กลุ่มผู้ป่วยและญาติ หมอ พยาบาล เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล
ID5 ชาย อายุ 31 ปี	ปริญญาเอก สาขา จิตวิทยาการศึกษา	- ผ่านการฝึกงานด้านจิตวิทยาการศึกษา ตามเกณฑ์การคัดเลือก - มีประสบการณ์ในการให้บริการการศึกษา แนวพุทธในระยะเวลามากกว่า 9 ปี	ผู้นิเทศนักจิตวิทยา การศึกษาแนวพุทธ และให้บริการกลุ่ม นักศึกษา บุคคลทั่วไป พนักงานบริษัทเอกชน
ID6 หญิง อายุ 36 ปี	ปริญญาโท สาขา จิตวิทยาการศึกษา	- ผ่านการฝึกงานด้านจิตวิทยาการศึกษา ตามเกณฑ์การคัดเลือก - มีประสบการณ์ในการให้บริการการศึกษา แนวพุทธในระยะเวลามากกว่า 13 ปี	ผู้นิเทศนักจิตวิทยา การศึกษาแนวพุทธ และให้บริการกลุ่ม นักศึกษา บุคคลทั่วไป พนักงานบริษัทเอกชน

รายชื่อ	สำเร็จการศึกษา	ประสบการณ์การศึกษา เชิงจิตวิทยาแนวพุทธ	บริบทการทำงาน
ID7 ภิกษุ อายุ 45 ปี (35 พรรษา)	ปริญญาโท สาขา พุทธศาสตร์ มหาบัณฑิต (ชีวิตและความตาย)	- ผ่านการฝึกอบรมด้านจิตวิทยาแนวพุทธ ในกลุ่มพระคิลานธรรมและในหลักสูตร พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (ชีวิตและ ความตาย) ตามเกณฑ์การคัดเลือก - ประสบการณ์ในการเยียวยาจิตใจด้วย หลักสูตร 11 ปี	ให้บริการกลุ่มผู้ป่วย และญาติ หมอ พยาบาล เจ้าหน้าที่ โรงพยาบาล

### 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

#### 3.1 ผู้วิจัย

ผู้วิจัยถือเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา เนื่องจากข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลจำเป็นต้องได้รับการเก็บรวบรวมจากผู้วิจัยผ่านการสัมภาษณ์ การสังเกต การจัดบันทึก และการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 3.2 จุดยืนผู้วิจัย

ผู้วิจัยมีความสนใจในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและกำลังพัฒนาตนในเส้นทางการเป็นนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ ผู้วิจัยมีความศรัทธาและเชื่อมั่นในพุทธศาสนาเป็นทุนเดิมในหนทางพัฒนาตนสู่ความสงบสุขทางจิตใจ หลังจากได้เข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และได้เรียนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับรองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพรธิแก้ว เป็นการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่อาศัยหลักพุทธธรรมในการเอื้อให้ผู้มาศึกษาเกิดความสงบสุขในจิตใจได้เป็นเรื่อง ๆ (มิใช่ถาวร) ผู้วิจัยจึงมีความรู้สึกประทับใจอย่างสุดซึ้งซึ่งกับการผสมผสานอย่างกลมกลืนของทั้งสององค์ความรู้ จึงได้ตัดสินใจที่จะพัฒนาตนเพื่อเป็นนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธอย่างเต็มกำลังความสามารถ รวมถึงพัฒนาตนในฐานะมนุษย์คนหนึ่งแสวงหาความสุขสงบในจิตใจอย่างถาวรด้วย

ผู้วิจัยเห็นว่าการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นการศึกษาเชิงจิตวิทยาชนิดหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการบำบัด เยียวยา และยกระดับจิตใจของผู้มาศึกษา มีงานวิจัยเชิงปริมาณ

หลากหลายงานเป็นหลักฐานสนับสนุนว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธส่งผลต่อผลลัพธ์เชิงบำบัดได้ หมายความว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถเพิ่มตัวแปรเชิงจิตวิทยาทางบวกและลดตัวแปรทางลบได้หลากหลายตัวแปรอย่างมีนัยสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาตะวันตกหรือจิตวิทยาตะวันออกก็ตาม เป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธคือการพาผู้มาปรึกษาที่มีวิชาไปสู่ความมีปัญญา หรือจากความทุกข์ไปสู่ความดับแห่งทุกข์ และความทุกข์ก็มีความหมายกว้างขวางครอบคลุมความทุกข์ใจทุกรูปแบบของมนุษย์ เพียงเป้าหมายที่ถูกอธิบายไว้ในประโยคสั้น ๆ และกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (TIR) ที่มีลักษณะเฉพาะตัว กลับมีประสิทธิผลต่อตัวแปรเชิงจิตวิทยาทั้งตะวันตกและตะวันออกที่หลากหลาย รวมถึงความร่วมมือเชิงบำบัดนับเป็นปัจจัยบำบัดสากล (common factor) ที่เป็นตัวทำนายผลลัพธ์เชิงจิตบำบัดได้อย่างดี ผู้วิจัยจึงสนใจอย่างมากที่จะศึกษาประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัด เพื่อศึกษาว่าเกิดอะไรขึ้นกับผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธสร้างความร่วมมือเชิงบำบัดในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างไร ผู้วิจัยยังเห็นว่าผลการวิจัยดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธและผู้สนใจการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในการเรียนรู้และทำความเข้าใจประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธและการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัดในแบบฉบับผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ และผลการวิจัยอาจจะพบตัวแปรใหม่ ๆ ในบริบทตะวันออกที่เป็นปัจจัยสำคัญและอาจจะเป็นปัจจัยบำบัดสากลในอนาคตในการให้ความช่วยเหลือทางจิตใจผู้มาปรึกษาได้อีกด้วย

อย่างไรก็ตามในระหว่างการค้าดำเนินการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยตระหนักถึงอิทธิพลของแนวความคิดความร่วมมือเชิงบำบัดของ Bordin (1979) ที่มีต่อความคิด ความเชื่อ และการกระทำของผู้วิจัย เนื่องจากผู้วิจัยมีการทบทวนวรรณกรรมและทำความเข้าใจความร่วมมือเชิงบำบัดในบริบทที่เป็นสากลโดยอาศัยกรอบแนวคิดของ Bordin เป็นหลัก ส่งผลให้ในขณะสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลรวมไปถึงการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล ผู้วิจัยมีความโน้มเอียงในการสัมภาษณ์หรือคิดวิเคราะห์ภายใต้กรอบแนวคิดความร่วมมือเชิงบำบัดของ Bordin ข้อมูลที่ได้จึงมีข้อจำกัดภายใต้กรอบแนวคิดความร่วมมือเชิงบำบัดของ Bordin แทนที่ข้อมูลที่ได้จะมีความลึกซึ้งตามองค์ความรู้ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดยเฉพาะ ถึงแม้ว่าข้อมูลในการวิจัยนี้มีความผสมผสานระหว่างกรอบแนวคิดทางตะวันตกและตะวันออก แต่ผู้วิจัยได้ให้ความสนใจและสะท้อนคิดถึงกรอบในการมองข้อมูลในขั้นตอน

วิเคราะห์ข้อมูลเป็นพิเศษ เพื่อให้เกิดการตระหนักถึงข้อความรู้เดิมที่อาจส่งผลต่อการมองข้อมูลและเพิ่มความสามารถวิเคราะห์ข้อมูลที่เกิดขึ้นตามประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

### 3.3 แนวทางการสัมภาษณ์

การสัมภาษณ์ที่ใช้เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-dept interview) ที่มีแนวคำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structured interview) ที่มีความยืดหยุ่นและเป็นโอกาสให้ผู้รับการสัมภาษณ์ได้บอกเล่าประสบการณ์ของตนเองอย่างอิสระ ประเด็นการสัมภาษณ์ได้รับการตรวจสอบขอบเขตและความครอบคลุมประเด็นความร่วมมือเชิงบังคับในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยผู้ทรงคุณวุฒิแนวพุทธและอาจารย์ที่ปรึกษา นอกจากนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคำถามนี้ไปศึกษานำร่องกับผู้ให้ข้อมูลที่ไม่ใช่ตัวอย่างจริงอีกครั้ง ก่อนนำไปเก็บข้อมูล โดยเป็นการสัมภาษณ์เป็นการสัมภาษณ์ 1 ครั้ง โดยใช้เวลาประมาณ 90 นาที โดยผู้วิจัยได้ขออนุญาตการบันทึกเทประหว่างการสัมภาษณ์ และผู้วิจัยขอนัดสัมภาษณ์เพิ่มเติมอีก 1 ครั้ง ใช้เวลาประมาณ 60 นาที ในกรณีที่มีข้อมูลหรือมีบางประเด็นยังไม่ครบถ้วนสมบูรณ์

สำหรับแนวคำถามสัมภาษณ์ ประกอบไปด้วย 2 ส่วน ดังต่อไปนี้

#### ส่วนที่ 1 คำถามข้อมูลส่วนบุคคล

1.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล ประกอบไปด้วย ชื่อ นามสกุล อายุ เพศ การศึกษา อาชีพ ประสบการณ์การทำงานหรือการฝึกอบรมด้านการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ประสบการณ์การปฏิบัติงานด้านการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ส่วนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับประสบการณ์การพัฒนาความร่วมมือเชิงบังคับของผู้ให้การศึกษา ตัวอย่างเช่น

2.1 ขอให้ท่านนึกถึงประสบการณ์ในช่วงเวลาไม่เกิน 1 ปีที่ผ่านมา เกี่ยวกับความร่วมมือเชิงบังคับของท่านในฐานะผู้ให้การศึกษาแนวพุทธกับผู้มาศึกษา โดยเป็นรายที่ท่านจดจำประสบการณ์ต่าง ๆ ได้ดี โดยมีคำถามย่อย ได้แก่



- ขอให้ท่านเล่าถึงภาพรวมในการศึกษาเชิงจิตวิทยาดังกล่าว เช่น ท่านใช้เวลาในการพบกับผู้มาปรึกษาจำนวนมากน้อยเพียงใด ประเด็นที่ผู้มาปรึกษานำมาปรึกษาเป็นประเด็นเกี่ยวกับอะไร

- ท่านมองว่าความร่วมมือในการปรึกษาของท่านกับผู้มาปรึกษาดลอดกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างไร (เป็นไปได้ด้วยดี ราบรื่น ประสบความสำเร็จ หรือ ติดขัด อึดอัด ไม่ราบรื่น)

2.2 ท่านสังเกตจากอะไร หรือ ทราบได้อย่างไรว่า ความร่วมมือเชิงบำบัดของท่านในฐานะผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธกับผู้มาปรึกษา เป็นการทำงานที่ราบรื่น ประสบความสำเร็จ ท่านมองว่าปัจจัยใดบ้าง ที่เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ความร่วมมือเชิงบำบัดของท่านและผู้มาปรึกษา เป็นไปได้ด้วยดี ราบรื่น ประสบความสำเร็จ ขอให้ท่านเล่าถึงรายละเอียดกรณีที่ประสบความสำเร็จ

2.3 ท่านเคยมีประสบการณ์ที่ความร่วมมือเชิงบำบัดของท่านกับผู้มาปรึกษาที่ไม่ราบรื่น ติดขัด หรือมีปัญหาที่สุ่มมากน้อยเพียงใด หากมีท่านกู้คืนหรือซ่อมแซมความความร่วมมือเชิงบำบัดให้กลับมาดีได้ หรือไม่ หากได้ท่านมีวิธีการอย่างไรในการพัฒนาความร่วมมือในการบำบัดในรายที่เคยไม่ราบรื่น ติดขัด หรือมีปัญหา

### 3.4 แบบบันทึกข้อมูล

แบบบันทึกข้อมูลสำหรับบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล และข้อมูลที่สังเกตได้จากการสังเกตก่อน ระหว่าง และหลังการสัมภาษณ์

### 3.5 อุปกรณ์บันทึกเสียง

อุปกรณ์บันทึกเสียงหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่สามารถบันทึกเสียงได้ ใช้สำหรับบันทึกเสียงในขณะสัมภาษณ์

## 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) และการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการดำเนินการทั้งหมดเริ่มต้นหลังจากได้รับการอนุมัติความเห็นชอบ

จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนเรียบร้อยแล้ว และในการวิจัยครั้งนี้มีขั้นตอนในการเก็บข้อมูลดังต่อไปนี้

4.1 ผู้วิจัยได้ติดต่อขอความอนุเคราะห์ในการประชาสัมพันธ์และรับสมัครผู้สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัย 3 แบบ คือ (1) ประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยโดยตรงกับผู้ที่มิคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกเข้า (2) ประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยผ่านผู้นำกลุ่มชมรมผู้ให้การศึกษาแนวพุทธ และ (3) ประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยผ่านสื่อออนไลน์ เช่น facebook เป็นต้น

4.2 เมื่อผู้ที่สนใจแจ้งความจำนงเข้าร่วมโครงการ ผู้วิจัยได้ดำเนินการติดต่อโดยตรงกับผู้สนใจและทำการคัดกรองตามเกณฑ์ด้วยตนเอง พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดของโครงการวิจัย และแจ้งสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ทราบในเบื้องต้น พร้อมทั้งนำเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ผู้สนใจได้อ่าน และอธิบายข้อสงสัยต่าง ๆ จนเกิดความเข้าใจเป็นอย่างดี หากผู้สนใจมีคุณสมบัติครบถ้วน และยืนยันว่าท่านมีความสมัครใจและยินดีที่จะเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยได้ขอให้ผู้สนใจลงลายมือชื่อหรือประทับลายนิ้วมือในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย หากผู้สนใจมีคุณสมบัติไม่ครบถ้วนตามเกณฑ์การคัดเลือก ผู้วิจัยได้กล่าวคำขอบคุณที่ผู้สนใจได้ให้ความสนใจในโครงการวิจัยนี้

4.3 ผู้วิจัยนัดพบผู้ให้ข้อมูลที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกและได้ลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ตามวันเวลา และสถานที่ในการขอสัมภาษณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวก ในการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้ขออนุญาตบันทึกเสียงการสัมภาษณ์และขอสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล 1 ครั้ง โดยใช้เวลาประมาณประมาณ 90 นาที โดยผู้วิจัยได้เก็บรักษาแถบบันทึกเสียงไว้เป็นความลับในคอมพิวเตอร์ส่วนตัวที่ตั้งรหัสผ่านไว้เพื่อไม่ให้ผู้อื่นเข้าถึงได้ ทั้งนี้หากการสัมภาษณ์ในครั้งแรกยังได้ข้อมูลไม่ครบถ้วน ผู้วิจัยได้ขอสัมภาษณ์อีก 1 ครั้ง โดยใช้เวลาประมาณ 60 นาที

4.4 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ จากนั้นจึงเขียนรายงานการวิจัยและนำเสนอข้อมูลการวิจัยในภาพรวม โดยชื่อและข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลได้รับการปกปิดเป็นความลับและใช้นามสมมติแทน และไม่มีข้อมูลใดในรายงานที่เฉพาะเจาะจงจนสามารถล่วงรู้ได้ว่าผู้ให้ข้อมูลคือใคร ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำรายงานและข้อมูลที่ไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งว่าข้อมูลดังกล่าวครอบคลุมเรื่องราวหรือข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลหรือไม่ พร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมตามข้อเสนอแนะของผู้ให้ข้อมูล

4.5 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้ให้ข้อมูลได้ถูกเก็บเป็นความลับ ในกรณีที่จำเป็นต้องนำเสนอผลการวิจัย ผู้วิจัยได้นำเสนอเป็นภาพรวม และข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวท่านได้ถูกปกปิดหรือไม่ปรากฏในรายงาน อีกทั้ง ผู้วิจัยจะทำลายเทปบันทึกเสียง เอกสารการสัมภาษณ์ และข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้ร่วมวิจัยทั้งหมดทันทีเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้วภายในเวลา 1 ปี

## 5. ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ประมาณ 12 เดือน ตั้งแต่เดือนมกราคม พ.ศ. 2562 ถึงเดือนมกราคม พ.ศ. 2563 โดยการสัมภาษณ์ไม่เกิน 2 ครั้ง และระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ประมาณ 143 นาที ต่อผู้ให้ข้อมูล 1 ราย โดยมีรายละเอียดและระยะเวลาในการสัมภาษณ์ดังตารางที่ 2

### ตารางที่ 2

วันเวลา ระยะเวลาและสถานที่ในการสัมภาษณ์

ผู้ให้ข้อมูล	วันที่สัมภาษณ์	ระยะเวลาการสัมภาษณ์	สถานที่สัมภาษณ์
ID1	28 มกราคม 2562	85 นาที	มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง
ID2	6 มีนาคม 2562 และ 24 เมษายน 2562	222 นาที	มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง
ID3	12 สิงหาคม 2562	122 นาที	วัดแห่งหนึ่ง
ID4	9 พฤศจิกายน 2562	166 นาที	วัดแห่งหนึ่ง
ID5	12 มกราคม 2563	95 นาที	ห้างสรรพสินค้าแห่งหนึ่ง
ID6	12 มกราคม 2563	120 นาที	ห้างสรรพสินค้าแห่งหนึ่ง
ID7	31 มกราคม 2563	190 นาที	วัดแห่งหนึ่ง

## 6. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความมี 6 ขั้นตอน รวมถึงการเขียนรายงานผลการวิจัยอีกหนึ่งขั้นตอน โดยผู้วิจัยขอนำเสนอรวมกันเป็นทั้งหมด 7 ขั้นตอน ซึ่งทั้งหมดเริ่มต้นหลังจากถอดเทปเสียงสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (verbatim) แล้ว ดังนี้ (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2560)

1. อ่านคำสัมภาษณ์ที่ถอดเสียงสัมภาษณ์แบบคำต่อคำไว้แล้ว อ่านซ้ำไปซ้ำมาจนกว่าผู้วิจัยจะคุ้นเคยและจำข้อมูลได้เป็นอย่างดี ผู้วิจัยอาจฟังเทปเสียงสัมภาษณ์ประกอบด้วยก็ได้

2. บันทึกประเด็นสำคัญในขณะที่อ่านบทสัมภาษณ์ โดยบันทึกประเด็นสำคัญใน 3 ลักษณะ คือบันทึกเชิงบรรยาย (Descriptive comments) บันทึกด้านภาษา (Linguistic comments) และบันทึกเชิงแนวคิด (Conceptual comments) โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1 บันทึกเชิงบรรยาย เป็นการบันทึกความหมายและเนื้อหาที่ปรากฏชัดอยู่แล้วในบทสัมภาษณ์ โดยการบันทึกคำ วลี และประโยคที่สำคัญซึ่งสะท้อนความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล

2.2 บันทึกด้านภาษา เป็นการบันทึกภาษาที่ใช้ของผู้ให้ข้อมูล เช่น สรรพนามที่ใช้ การกล่าวหรือพูดซ้ำ การเปรียบเทียบ การหัวเราะ ความแตกต่างของโทนเสียง เป็นต้น

2.3 บันทึกเชิงแนวคิด เป็นการบันทึกความหมายและเนื้อหาที่ไม่ปรากฏชัดในบทสัมภาษณ์ โดยบันทึกผ่านการตีความของผู้วิจัย ส่วนใหญ่บันทึกเชิงแนวคิดมักอยู่ในรูปแบบของการตั้งคำถามโดยมีพื้นฐานจากประสบการณ์เดิมของตัวผู้วิจัยเอง ซึ่งคำถามดังกล่าวจะนำไปสู่การสำรวจความหมายที่เป็นไปได้ต่าง ๆ ในการวิเคราะห์เชิงลึก

3. ระบุใจความสำคัญ หลังจากบันทึกประเด็นสำคัญเสร็จแล้ว ผู้วิจัยแปลงบันทึกประเด็นสำคัญให้เป็นใจความสำคัญ (theme) ซึ่งสะท้อนถึงแก่นความหมายของข้อมูลวิจัย โดยการลดปริมาณรายละเอียดข้อมูลลงด้วยการเชื่อมโยงประเด็นสำคัญที่มีความสัมพันธ์เข้าด้วยกัน

4. จัดหมวดหมู่ใจความสำคัญ คือการจัดหมวดหมู่ใจความสำคัญ (theme) ต่าง ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกันให้อยู่ในหมวดหมู่เดียวกัน ซึ่งในหมวดหมู่หนึ่ง ๆ จะมีใจความสำคัญหลัก (super-ordinate theme) และใจความสำคัญรอง (sub-ordinate theme) ในบางครั้งใจความสำคัญหนึ่ง ๆ อาจถูกตัดออกเนื่องจากไม่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับใจความสำคัญอื่น ๆ เลยก็ได้ หรือไม่เกี่ยวข้องกับคำถามวิจัย ดังนั้นจึงไม่จำเป็นที่ใจความสำคัญทุกใจความสำคัญต้องถูกจัดหมวดหมู่

5. วิเคราะห์ข้อมูลวิจัยฉบับต่อไปตามกระบวนการข้างต้นที่กล่าวมา โดยในการวิเคราะห์ข้อมูลฉบับใหม่ ผู้วิจัยต้องเปิดใจต้อนรับข้อมูลใหม่ และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามจริง

โดยไม่นำผลการวิเคราะห์ห้ฉบับเก่าเข้ามามีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ฉบับใหม่ การกระทำเช่นนี้ก็เพื่อให้ข้อมูลที่ได้แต่ละฉบับสะท้อนประสบการณ์เฉพาะของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน

6. จัดหมวดหมู่ใจความสำคัญระหว่างข้อมูลวิจัยทุกฉบับ โดยการที่ผู้วิจัยมองหาความเชื่อมโยงระหว่างข้อมูลวิจัยทั้งหมด ทั้งนี้ การตัดสินใจว่าใจความสำคัญใดจะเป็นผลการวิจัยนั้น ผู้วิจัยต้องคำนึงว่าใจความสำคัญใด ปรากฏในข้อมูลวิจัยส่วนใหญ่ และที่สำคัญที่สุดผู้วิจัยต้องพิจารณาว่าภาพรวมของใจความสำคัญทั้งหมดสามารถตอบคำถามการวิจัยได้หรือไม่

7. การเขียนรายงานผลการวิจัย คือการเขียนบรรยายและอธิบายเกี่ยวกับข้อค้นพบในเชิงลึก โดยผู้วิจัยจะถ่ายทอดความเข้าใจในสิ่งที่ค้นพบแก่ผู้อ่าน ผ่านการทำความเข้าใจความหมายของข้อมูลอย่างละเอียดในทุก ๆ ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลอีกครั้ง ตั้งแต่บทสัมภาษณ์ไปจนถึงการจัดหมวดหมู่ใจความสำคัญ เนื้อหาของการเขียนรายงานผลการวิจัยจะประกอบไปด้วย ผลการวิจัยภาพรวม (ตารางหรือแผนผัง) รายละเอียดเกี่ยวกับใจความสำคัญหลักและใจความสำคัญรอง การบรรยายสาระสำคัญของแต่ละใจความสำคัญเป็นภาพรวม การระบุจำนวนผู้ให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับแต่ละใจความสำคัญ การระบุหลักฐานด้วยการนำเสนอบทสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนในแต่ละใจความสำคัญ และสุดท้ายคือการตีความจากผู้วิจัยโดยควรเขียนถึงความเหมือนและความต่างภายในใจความสำคัญ

## 7. การตรวจสอบคุณภาพข้อมูลและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวทางการประเมินคุณภาพงานวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ ตามแนวทาง 7 ประการของ Smith (2011) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยมุ่งเน้นศึกษาประสบการณ์การพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัดโดยเฉพาะ ผู้วิจัยไม่สนใจประสบการณ์ที่ไม่เกี่ยวข้องกับประเด็นดังกล่าว และผู้วิจัยยังเจาะจงศึกษาจากประสบการณ์ของผู้ให้การศึกษาแนวพุทธผู้มากประสบการณ์และมีความรู้ความสามารถในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธตามแนวคิดทฤษฎีของ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โภธิแก้ว โดยเฉพาะจากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้สร้างขอบเขตการวิจัยที่มีความชัดเจนและทบทวนวรรณกรรมในเรื่องของประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความร่วมมือเชิงบำบัดและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยเฉพาะ

2. ผู้ให้ข้อมูลในงานวิจัยนี้เป็นผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธผู้มากประสบการณ์ ผ่านการเรียนรู้ ศึกษา ฝึกปฏิบัติ และให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างเป็นระบบมาเป็นระยะเวลา มากกว่า 5 ปี ผู้วิจัยขออธิบายเพิ่มเติมว่าผู้ให้ข้อมูลในงานวิจัยนี้ทุกคนไม่ว่าจะเป็นนักจิตวิทยาการ ปรึกษามืออาชีพ หรือพระสงฆ์ที่ให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในโรงพยาบาล ล้วนแต่ได้รับการฝึกฝน เรียนรู้ทั้งในและนอกหลักสูตรจาก รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้ว และคณะ ที่สำคัญทั้งหมด กล่าวว่าคุณยัดหลักการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้ว ในการ ช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้มาปรึกษาของตนเอง รวมถึงผู้วิจัยมีการทบทวนวรรณกรรมถึงประเด็น ความร่วมมือเชิงบำบัด ทำให้ผู้วิจัยสามารถสร้างคำถามสัมภาษณ์และพัฒนาทักษะการสัมภาษณ์ของตัว ผู้วิจัยเอง จึงมั่นใจได้ว่าข้อมูลที่ได้สะท้อนถึงประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลในประเด็นการพัฒนา ความร่วมมือเชิงบำบัด

3. ในบทผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้แสดงบทสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลซึ่งสะท้อน ถึงใจความสำคัญในแต่ละใจความสำคัญ และบทสัมภาษณ์แต่ละบทยังแสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องกัน และแตกต่างระหว่างกัน นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้แสดงบทสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลทุกรายเท่าที่กล่าวถึง ในแต่ละใจความสำคัญ

4. ในบทผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำเสนอใจความสำคัญย่อยภายใต้ ความสำคัญหลัก และยังมีใจความสำคัญย่อยอีกระดับภายใต้ใจความสำคัญย่อยในประเด็นย่อยหนึ่ง ประเด็น นอกจากนี้ในประเด็นย่อยแต่ละประเด็นยังมีการนำเสนอข้อมูลที่มีความแตกต่างและ เหมือนกันอีกด้วย แต่ไม่ได้แยกออกมาเป็นประเด็นย่อยอีกระดับเนื่องจากผู้วิจัยเห็นว่าข้อมูลไม่มีความ แตกต่างหรือเหมือนกันมากพอที่จะแยกย่อยออกมาได้อย่างชัดเจน

5. ในบทผลการวิเคราะห์ข้อมูล นอกจากการนำเสนอข้อมูลเชิงบรรยายแล้ว ผู้วิจัย ยังอาศัยการตีความข้อมูลเชิงบรรยายเพื่อให้ข้อมูลที่สะท้อนถึงประสบการณ์ส่วนตัวของผู้วิจัยอีกด้วย

6. ในบทผลการวิเคราะห์ข้อมูล เนื่องจากในแต่ละใจความสำคัญประกอบไปด้วย ข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลหลายคน ผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นให้ข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลภายในแต่ละใจความสำคัญแสดง ถึงความสอดคล้องและแตกต่างกันระหว่างผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน ในทางกลับกัน ข้อมูลที่มีความน่าสนใจ เป็นพิเศษแต่มีผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงเป็นจำนวนน้อยหรือมีเพียงหนึ่งคน ผู้วิจัยเห็นว่าข้อมูลดังกล่าว

สามารถเป็นประโยชน์ให้แก่ผู้อ่านได้ จึงได้นำเสนอข้อมูลดังกล่าวถึงแม้จะมีผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงน้อยคนก็ตาม

7. ผู้วิจัยเขียนข้อความในการวิจัยครั้งนี้อย่างใส่ใจ ข้อมูลต่าง ๆ ผ่านการทบทวนวรรณกรรม วางแผนการวิจัย สัมภาษณ์ วิเคราะห์ สรุป และอภิปรายด้วยความตั้งใจจริง ผู้วิจัยเห็นว่าผู้สนใจในตัวแปรความร่วมมือเชิงบำบัดหรือศาสตร์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ไม่ว่าจะเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษา ผู้ที่ทำงานด้านการเยียวยารักษาจิตใจ ผู้ฝึกปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสนา หรือผู้ที่สนใจอื่น ๆ ก็ตาม การศึกษาประสบการณ์การพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัดของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธนี้สามารถเป็นประโยชน์ให้แก่ผู้อ่านได้ไม่มากนัก

#### 8. การพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ชี้แจงและอธิบายถึงรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย เช่น สิทธิและประโยชน์ที่พึงมีสำหรับผู้ให้ข้อมูล ความเสี่ยงและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นตามมาจากการเข้าร่วมการวิจัย เป็นต้น รวมถึงสอบถามความสมัครใจของผู้ให้ข้อมูลในการเข้าร่วมการวิจัยโดยมีการยินยอมอย่างเป็นลายลักษณ์อักษรและมีสิทธิที่จะถอนตัวจากงานวิจัยเมื่อใดก็ได้ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ขออนุญาตในการบันทึกเสียงทุกครั้งก่อนเริ่มสัมภาษณ์ และชี้แจงเรื่องการทำลายเทปบันทึกเสียงทันทีเมื่อการวิจัยสิ้นสุดลง ผู้วิจัยให้ความสำคัญอย่างยิ่งต่อสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการในการปกป้องสิทธิอย่างเข้มงวด โดยการยื่นเสนอโครงการวิจัยแก่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในคน (Institutional Review Board: IRB) ที่มีมาตรฐานทางด้านจริยธรรมในการวิจัยในคนอย่างเป็นสากล เพื่อเป็นหลักคุ้มครองสิทธิและความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกคน

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัด ด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ ในบทนี้ ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลประสบการณ์ทางจิตใจในเส้นทางการสู่การเป็นผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธของผู้ให้ข้อมูลรายบุคคล

ตอนที่ 2 ประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัด

ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลประสบการณ์ทางจิตใจในเส้นทางการสู่การเป็นผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธของผู้ให้ข้อมูลรายบุคคล

ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลรายบุคคล โดยภาพสรุปของประสบการณ์เส้นทางการเป็นผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธของผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 (ID1)**

คุณ เก๋ (นามสมมติ) อายุ 33 ปี เพศหญิง สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คุณเก๋เล่าถึงความสนใจการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่พัฒนาโดย รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิแก้ว ว่าเริ่มต้นตั้งแต่คุณเก๋ศึกษาในระดับปริญญาโทช่วงปี พ.ศ. 2551 อย่างไรก็ตามในช่วงเวลาดังกล่าวเป็นการติดตามงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและได้เข้ารับการฝึกอบรมการปรึกษาแนวนี้อยู่บ้าง จนกระทั่งเมื่อเข้าเรียนในระดับปริญญาเอกในปี พ.ศ. 2558 คุณเก๋ได้ศึกษาและปฏิบัติด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นหลักในการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยการฝึกฝนในหลักสูตรคือการฝึกงานทางด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจำนวน 2600 ชั่วโมงภายใต้การนิเทศจากนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธที่มี



ประสบการณ์สูง นอกจากนี้คุณก็ยังได้เข้าร่วมฝึกอบรมนอกหลักสูตรผ่านการเข้าค่ายการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ การเข้าค่ายกลุ่มศิลาธรรม และการฝึกอบรมที่เกี่ยวกับจิตวิทยาแนวพุทธทุกปีอย่างสม่ำเสมอ ปัจจุบันคุณแก่ประกอบอาชีพเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัย และให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างต่อเนื่อง

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 (ID2)

คุณเอ (นามสมมติ) อายุ 36 ปี เพศชาย ปัจจุบันประกอบอาชีพเป็นอาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง คุณเอสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในระหว่างการศึกษาในสาขาดังกล่าว คุณเอได้รับการศึกษาโดยเฉพาะทางด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่พัฒนาโดย รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้ว ซึ่งในขณะที่คุณเอกำลังศึกษาในหลักสูตรดังกล่าว รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้ว เปิดสอนหลักสูตรที่เกี่ยวข้องทางด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างเข้มข้นในหลากหลายรายวิชา รวมไปถึงมีการนิเทศฝึกงานโดย รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้ว และนักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญทางด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดยตรง ในขณะที่แนวคิดทฤษฎีอื่น ๆ ไม่มีหลักสูตรที่เปิดสอนอย่างเข้มข้นเท่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คุณเอจึงได้รับอิทธิพลทางความคิดความเชื่อในการมองโลกและการให้บริการจิตวิทยาการปรึกษาจากแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจาก รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้วอย่างมาก นอกจากนี้คุณเอยังได้มีโอกาสติดตามนักจิตวิทยารุ่นพี่ไปช่วยงานด้านจิตวิทยาการปรึกษาอย่างสม่ำเสมอในขณะ 4 ปีเต็มที่คุณเอกำลังศึกษาอยู่อีกด้วย

คุณเอเล่าถึงประสบการณ์หลังจากสำเร็จการศึกษาว่า คุณเอเริ่มต้นโดยการไม่มีงานประจำทำในสมัยที่จบใหม่ ๆ คุณเออาศัยการติดตามรุ่นพี่ไปช่วยงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธงานดังกล่าวมีลักษณะเป็นการจัดอบรมแก่หน่วยงานต่าง ๆ เป็นการอบรมที่เน้นการทำกลุ่มเชิงจิตวิทยาการปรึกษาที่เรียกว่า Personal growth โดยคุณเอกล่าวว่ากลุ่มเชิงจิตวิทยาการปรึกษาที่ตนและรุ่นพี่ดำเนินการเป็นกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทั้งสิ้น ต่อมาในช่วงปี 2553 – 2558 คุณเอได้รับโอกาสจากรุ่นพี่ที่เป็นอาจารย์อยู่ในคณะหนึ่งของมหาวิทยาลัยมีชื่อเสียงแห่งหนึ่งในเขต กรุงเทพฯ ให้คุณเอมาเป็นอาจารย์สอนพิเศษวิชาจิตวิทยาการปรึกษา โดยคุณเอเล่าว่า คุณเอสอนเพียงแค่ 2 วันต่อสัปดาห์เท่านั้น แต่คุณเอมีภารกิจต้องมามหาวิทยาลัยทุกวันในวันเวลาในราชการ

เนื่องจากมีนิสิตนักศึกษาในรายวิชาที่คุณสอนเป็นจำนวนมากมีความประสงค์ที่จะขอรับบริการจิตวิทยาการปรึกษาจากคุณเอ หลังจากนั้นคุณเอได้รับคัดเลือกเป็นอาจารย์ประจำ ณ สถาบันแห่งหนึ่งซึ่งสังกัดอยู่ในมหาวิทยาลัยดังกล่าวจวบจนปัจจุบัน ตลอดช่วงเวลาที่คุณเอปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยแห่งนี้ คุณเอมีโอกาสให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้คุณเอยังรับการนิเทศก์ (Supervision) จากรุ่นน้องสาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่กำลังฝึกปฏิบัติงานด้านจิตวิทยาการปรึกษา ได้มีโอกาสและมีพื้นที่ฝึกปฏิบัติงานภายใต้การดูแลของคุณเออีกด้วย เนื่องจากคุณเอมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะสืบต่อเจตนารมณ์ของรุ่นพี่ที่เคยดูแลคุณเอในสมัยที่คุณเอกำลังฝึกปฏิบัติงานอยู่ คุณเอจึงผลักดันให้สถานปฏิบัติงานของคุณเอมีพื้นที่ให้รุ่นน้องได้มีโอกาสมาฝึกปฏิบัติงานจนถึงทุกวันนี้

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 (ID3)

ท่านตี (นามสมมติ) เพศชาย อายุ 38 ปี สถานภาพพระภิกษุสงฆ์ 14 พรรษา สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และปัจจุบันกำลังศึกษาในระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา นอกจากนี้ท่านตีมีภารกิจปฏิบัติงานเพื่อช่วยเหลือผู้คนที่ต้องการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ อาทิ เยียวยาจิตใจผู้ป่วย (เยี่ยมไข้) ญาติผู้ป่วย บุคลากร เจ้าหน้าที่ แพทย์พยาบาล และบุคคลภายนอกในโรงพยาบาลหลากหลายแห่งใน กรุงเทพฯ ฯ จัดอบรมสัมมนาความรู้ให้แพทย์ พยาบาล และนักเรียนด้านจิตใจ รวมไปถึงจัดอบรมกลุ่มพระภิกษุสงฆ์ผู้สนใจช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้คนที่ปัจจุบันกลุ่มพระภิกษุสงฆ์กลุ่มนี้มีประมาณ 40 รูป รวมทั้งสิ้นประสบการณ์การทำงานช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้คนที่ด้วยธรรมมะของท่านตีล่วงเลยมาแล้วประมาณ 10 ปี

ในวัยเด็กท่านตีมีลักษณะนิสัยชอบช่วยเหลือผู้อื่นเป็นทุนเดิม และชอบรับฟังปัญหาผู้อื่นพร้อมให้คำปรึกษา มักจะมีคนรอบข้างเข้ามาพูดคุยปัญหาเกี่ยวกับท่านตีเป็นประจำ ท่านตีชัดเจนในตัวเองอย่างมากว่าตนนั้นตั้งใจในการช่วยเหลือผู้คนที่เวลาทุกขี้ใจ หลังจากมาบวชเรียนเป็นพระภิกษุสงฆ์ท่านตีเริ่มมีความสนใจในธรรมมะมากยิ่งขึ้น ผนวกกับนิสัยความชอบพื้นฐานของตนที่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ท่านตีจึงเกิดคำถามว่าธรรมมะจะช่วยเหลือผู้คนที่ได้หรือไม่อย่างไร ท่านตีเริ่มค้นคว้าหาคำตอบเมื่อได้ศึกษาอ่านตำราของครูบาอาจารย์ อาทิ หลวงปู่ชา ท่านตีก็พบว่าธรรมมะมีความลึกซึ้งอย่างยิ่ง

ธรรมะไม่ได้มีแค่พิธีกรรมทางศาสนา เช่น สอนมนต์ ไหว้พระ เท่านั้น ท่านดีเล่าถึงประสบการณ์ครั้งนั้น  
ยังเป็นพระใหม่ ๆ ที่มีโอกาสได้ไปเยี่ยมไข้ผู้ป่วยต่าง ๆ และพบกับบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความเสียใจ  
ของผู้ป่วยและญาติผู้ป่วย ท่านดีจึงมีความรู้สึกว่ายากจะช่วยเหลือผู้ที่กำลังทุกข์ใจ แต่ก็ไม่รู้ว่า  
จะช่วยเหลือได้อย่างไร คำถามนี้ได้รับคำตอบเมื่อตอนที่ท่านดีศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยาชีวิตและ  
ความตาย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในปี 2553 ท่านดีมีความสนใจ  
การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่พัฒนาโดย รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้ว ได้มีโอกาสเรียน  
วิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวนี้  
อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ พ.ศ. 2553 จนถึงปัจจุบัน

#### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 (ID4)

ท่านปิ่น (นามสมมติ) เพศชาย อายุ 50 ปี สถานภาพพระภิกษุสงฆ์ 30 พรรษา สำเร็จ  
การศึกษาระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัย  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ท่านทำงานเป็นพระอาสาในกลุ่มศีลธรรมเต็มตัวตั้งแต่ปี 2555 โดย  
ช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติ รวมไปถึงบุคลากรทางการแพทย์ผู้ให้การดูแลรักษา การมี  
สถานภาพนักบวชทำให้ท่านปิ่นได้ศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้าได้อย่างลึกซึ้ง ท่านได้ใกล้ชิดกับ  
ประชาชนและสังคมด้วยการให้ธรรมะและทำพิธีกรรมต่าง ๆ ทางพุทธศาสนา เช่น งานบวช งานศพ ฯลฯ  
 อีกทั้งยังมีโอกาสถ่ายทอดคำสอนของพระพุทธองค์ให้กับเด็ก ๆ และเยาวชนในโรงเรียน ซึ่งเป็นหน้าที่  
ที่สำคัญหน้าที่หนึ่ง เพราะท่านทำหน้าที่เสมือนกำลังเติมปุ๋ยรดน้ำไปที่จิตใจของเยาวชนเหล่านี้ให้  
เติบโตกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณธรรมในจิตใจในอนาคต อย่างไรก็ตาม เมื่อท่านได้เผชิญหน้าเต็มตัวกับ  
ความทุกข์ของผู้คน ท่านเองก็ถึงทางตัน ไม่รู้จะช่วยบรรเทาความทุกข์ให้พวกเขาได้อย่างไร ความรู้  
ในตำราหรือพิธีกรรมต่าง ๆ ไม่สามารถนำมาใช้ได้เมื่อความทุกข์มาเยือน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความทุกข์  
จากโรคภัยไข้เจ็บ ความพลัดพราก และการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

ท่านปิ่นได้รับการศึกษาและฝึกอบรมด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่พัฒนาโดย  
รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้ว ในขณะที่เรียนในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
ท่านสามารถนำความรู้ทางพุทธธรรมมาผนวกเข้ากับศาสตร์ทางจิตวิทยาการปรึกษา และนำมาประยุกต์ใช้  
กับการเผชิญหน้ากับความทุกข์ทางจิตใจของผู้คน การได้รู้จักกับจิตวิทยาการปรึกษาทำให้ท่านปิ่น

กล้าที่จะอยู่และดูแลบุคคลที่เป็นทุกข์ทางใจได้อย่างไม่ประหวั่นพรั่นพรึง ทำให้ผู้คนได้รับรู้ธรรมะของพระพุทธองค์ได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้นผ่านความทุกข์ระทมทางจิตใจของพวกเขา ส่งผลให้พวกเขากล้าเผชิญกับความทุกข์ในใจที่เป็นความจริงของชีวิตได้อย่างสอดคล้องและกลมกลืนมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้การได้นำจิตวิทยาการปรึกษามาประยุกต์ใช้กับพุทธธรรมยังช่วยให้ท่านป็นสามารถเข้าถึงใจชาวบ้านได้ง่ายและเป็นกันเองมากยิ่งขึ้น ได้รับรู้ว่าชาวบ้านปรารถนาที่ฟังที่ไม่ใช่แค่รูปแบบของพิธีกรรม แต่ต้องการบุคคลที่จะมาช่วยเยียวยาจิตใจ ซึ่งท่านเองก็เป็นคนนั้นให้กับชาวบ้านได้ กล่าวคือเมื่อก่อนจะสนทนากับชาวบ้านได้ก็ต่อเมื่อมีกิจกรรมทางศาสนาเท่านั้น แต่เมื่อท่านรู้วิธีการเข้าถึงจิตใจผู้คนผ่านศาสตร์ทางจิตวิทยาแล้ว ท่านก็รู้วิธีที่จะเข้าหาผู้คนได้ง่ายขึ้น ไม่ครอบงำตนเองไว้ด้วยพิธีกรรมเหมือนแต่ก่อน พุดคุยได้อย่างเป็นธรรมชาติและสอดคล้องกลมกลืน อีกทั้งยังเอื้อให้ท่านได้เห็นธรรมะที่อยู่ในตัวของผู้คนมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้ท่านรับรู้แนวทางที่จะพาผู้คนออกจากทุกข์และเติบโตทางจิตใจได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

#### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 (ID5)

คุณหมิ (นามสมมติ) อายุ 31 ปี เพศชาย ปัจจุบันประกอบอาชีพเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาประจำที่บริษัทเอกชนแห่งหนึ่งใน กรุงเทพฯ คุณหมิสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตลอดระยะเวลาการศึกษาจบจนปัจจุบัน คุณหมิมีความสนใจและการฝึกปฏิบัติด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่พัฒนาโดย รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้ว และได้ทำวิทยานิพนธ์ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ รวมถึงในการฝึกปฏิบัติการให้บริการจิตวิทยาการปรึกษาและได้รับการนิเทศด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวนี้มาอย่างต่อเนื่องจนสำเร็จการศึกษา คุณหมิเล่าว่าตนได้ทบทวนบทเรียนอย่างหนัก ศึกษาพุทธธรรมและสังเกตใจตนและทบทวนการฝึกให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างละเอียดในขณะที่ฝึกงานการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในระดับปริญญาเอก เป็นจำนวน 2,800 ชั่วโมง นอกจากนี้คุณหมิในช่วงเวลาปิดภาคเรียนยังมีการฝึกฝนการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดยรับการนิเทศอย่างต่อเนื่องไม่ขาด เมื่อสิ้นสุดระยะเวลาการฝึกงานคุณหมิก็ให้บริการจิตวิทยาการปรึกษาควบคู่กับภาระหน้าที่ต่าง ๆ ในชีวิตมาอย่างสม่ำเสมอ คุณหมิมุ่งมั่นพัฒนาตนเองสู่การเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่มีประสิทธิภาพ และการฝึกสังเกตใจของตนเองผ่านวิถชีวิตของตนอย่างสม่ำเสมอ

คุณหมิเล่าถึงชีวิตในช่วงวัยเด็ก คุณหมิได้รับแรงบันดาลใจในการช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบความทุกข์ยากจากการเห็นพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ซึ่งเป็นพระมหากษัตริย์ไทยราชกาลที่ 9 ผ่านทางโทรทัศน์ ซึ่งท่านช่วยเหลือชาวบ้านเป็นประจำอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย คุณหมิเกิดความรู้สึกปรารถนาที่จะมีโอกาสช่วยเหลือผู้คนที่นับแต่นั้นมา ในช่วงมัธยมศึกษา ทางบ้านคุณหมิมีความปรารถนาที่จะให้คุณหมิเตรียมตัวเพื่อศึกษาต่อในคณะแพทย์ แต่ตัวคุณหมิไม่มีความปรารถนาดังกล่าว คุณหมิจึงเริ่มทบทวนตนเองและหาข้อมูลว่าคุณหมิต้องการอะไรและอะไรตอบโจทย์ความต้องการของคุณหมิได้บ้าง คุณหมิเกิดความรู้สึกสนใจในวิชาจิตวิทยา ซึ่งเป็นวิชาที่ศึกษาทางด้านจิตใจ และสามารถนำวิชาความรู้ไปช่วยเหลือผู้คนทางด้านจิตใจได้อีกด้วย แต่ในขณะนั้นคุณหมิไม่มีความรู้มากพอว่าวิชาจิตวิทยาเป็นอย่างไรกันแน่ เมื่อคุณหมิมีโอกาสได้ไปเป็นนักเรียนแลกเปลี่ยนที่ประเทศสหรัฐอเมริกา คุณหมิจึงขอโอกาสทางโรงเรียนในการเข้าเรียนวิชาจิตวิทยาชั้นนำที่เปิดสอนในขณะนั้น เพื่อทำความรู้จักจิตวิทยาที่ตนสนใจให้มากยิ่งขึ้น หลังจากได้ทำความรู้จักจิตวิทยา คุณหมิพบว่าจิตวิทยาตอบโจทย์ความสนใจและความสงสัยของตัวเอง คุณหมิจึงตัดสินใจศึกษาต่อระดับปริญญาตรีที่คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในขณะที่เดียวกัน ความสนใจอีกประการของคุณหมิคือความสนใจในพุทธธรรม เป็นความสนใจที่ค่อย ๆ สั่งสมมาอย่างไม่รู้ตัวในวัยเด็ก จนกระทั่งคุณหมิมาเข้าใจในตอนโตขึ้นแล้วว่า ความเข้าใจที่ติดตราตรึงใจคุณหมิมาตลอด คือความเข้าใจในแบบพุทธธรรม คุณหมิเล่าว่าในวัยเด็กคุณหมิเคยได้ยินคำสอนลักษณะว่า “ชีวิตจริง ๆ ควบคุมไม่ได้” แล้วคุณหมิก็จดจำคำสอนนี้ได้ไม่มีลืม รวมถึงนำมาใช้ในชีวิตจริงในขณะนั้นอีกด้วย หรือไม่ว่าจะเป็นประโยค “คาดหวัง เท่ากับ ทุกข์” ที่คุณหมิบังเอิญได้ฟังจากคนรู้จัก ก็เป็นความเข้าใจทางพุทธธรรมทั้งสิ้น คุณหมิจึงมีความชื่นชอบและสนใจพุทธธรรมไปด้วยพร้อม ๆ กับความสนใจในจิตวิทยา คุณหมิกล่าวถึงความตั้งใจแน่วแน่ที่จะเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ตั้งแต่ในช่วงการเรียนจนปัจจุบัน คุณหมิได้ทำงานเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธตามความตั้งใจของตนเองได้ในที่สุด

#### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 (ID6)

คุณนา (นามสมมุติ) อายุ 35 ปี เพศหญิง ปัจจุบันประกอบอาชีพเป็นพนักงานบริษัทแห่งหนึ่ง คุณนาสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นระยะเวลาประมาณ 10 ปี จุดเริ่มต้นของความสนใจทางด้านจิตวิทยาคือคุณนาได้มีโอกาสใกล้ชิดปัญหาทางด้านสังคมและทำงานทางด้านสังคมสงเคราะห์ แต่การทำงานทางยังไม่

สามารถแก้ไขปัญหาและยังไม่สามารถช่วยเหลือผู้คนได้ จึงทำให้สนใจที่จะแก้ไขปัญหาทางด้านสังคม และเลือกเรียนต่อทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาจากคำแนะนำของเพื่อน หลังจากที่ได้เข้ามาเรียนระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คุณนาสนใจทางด้าน การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เนื่องจากได้เรียนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจาก รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัจ โปธิแก้ว ในหลักสูตรการเรียนการสอนและการฝึกปฏิบัติอย่างเข้มข้น หลังจากคุณนาได้มีโอกาสไปทำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คุณนาจึงเห็นภาพและมีความ ชัดเจนทางด้านเนื้อหาและการปฏิบัติงานจริงมากยิ่งขึ้น จนสามารถนำความรู้ที่ได้รับมาปรับใช้ในการ ทำงานกับผู้รับบริการมากได้อย่างราบรื่นยิ่งขึ้น ปัจจุบันคุณนาประกอบอาชีพเป็นพนักงานบริษัท ขนาดใหญ่แห่งหนึ่งในประเทศไทย ซึ่งคุณนาเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาคนแรกในองค์กร ทั้งยังเป็น ผู้บุกเบิกและคิดค้นระบบทางการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในองค์กรดังกล่าว และนอกจากนั้น ยังได้มีโอกาสเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแบบ Part-time ในองค์กรของเพื่อนร่วมอาชีพอีกด้วย

#### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 (ID7)

ท่านไอ้ต (นามสมมติ) เพศชาย อายุ 45 ปี สถานภาพพระภิกษุสงฆ์ 35 พรรษา สำเร็จการศึกษา ปริญญาตรี ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หลังจาก เรียนจบ ท่านสนใจทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาที่มีพุทธธรรมเป็นฐาน ท่านจึงศึกษาต่อในระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาชีวิตและความตาย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และทำงานเป็นพระอาสากรุ่ม คีลานธรรมพร้อมๆกับเพื่อนพระภิกษุและกลุ่มฆราวาส นับระยะเวลา จนถึงปัจจุบันรวมทั้งสิ้น 11 ปี ท่านไอ้ตได้น้อมนำธรรมะของพระพุทธเจ้าที่ได้จากการเรียนปริยธรรม มาสอนญาติโยมผ่านการเทศน์ พิธีกรรมต่าง ๆ รวมไปถึงการเจริญภาวนา และการที่ท่านได้รำเรียนมา ทางด้านจิตวิทยาส่งผลให้ท่านเกิดการสังเคราะห์ว่า พระธรรมของพระศาสดามีที่มาที่ไป มีกระบวนการ การเยียวยาความทุกข์ของผู้คนในระดับต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ และผู้ป่วย อีกทั้งยัง ทำให้บุคคลเกิดปัญญา และพาบุคคลไปสู่ที่สุดแห่งทุกข์ได้ อย่างไรก็ตาม ความรู้ในระดับปริญญาตรี ไม่เพียงพอที่จะทำให้ท่านไอ้ตรับรู้ถึงวิธีการถอดกระบวนการการเยียวยาความทุกข์และการสร้าง ปัญญาให้กับผู้คน ต่อมาท่านได้ศึกษาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ท่านจึงได้เรียนรู้ทักษะต่าง ๆ และลำดับขั้นของกระบวนการภายในจิตใจของผู้คนได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ผ่านการสอนของอาจารย์และ ผู้เชี่ยวชาญหลาย ๆ ท่าน รวมไปถึงได้มีโอกาสฝึกงานในฐานะผู้ให้การปรึกษาการปรึกษาแนวพุทธตาม

โรงพยาบาลต่าง ๆ ซึ่งหากนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมาเปรียบเทียบกับพุทธธรรม ท่านโอ๊ตกล่าวว่าการได้ถอดรูปแบบของการให้การปรึกษาล้ายคลึงกับการแสดงองค์ธรรมต่าง ๆ ที่มีลำดับขั้นตอนของพระพุทธองค์

ท่านโอ๊ต ได้กล่าวถึงการนำธรรมะของพระพุทธเจ้าไปใช้ในศาสตร์ทางจิตวิทยาได้ผลเป็นที่ประจักษ์กับตัวท่านเอง ผู้ป่วย และพยาบาล อีกทั้งท่านโอ๊ตต้องการเผยแพร่พุทธธรรมให้เกิดประโยชน์ในวงกว้าง กอปรกับพื้นฐานที่ท่านต้องการช่วยเหลือผู้คน ท่านจึงตัดสินใจสมัครเป็นจิตอาสาในโรงพยาบาล อย่างไรก็ตาม การทำงานเป็นผู้บุกเบิกพระอาสาในกลุ่มศิลาธรรมประสบกับปัญหาและอุปสรรค อันได้แก่ ความเชื่อและความเข้าใจของผู้คน กล่าวคือผู้คนในสังคมรับรู้ว่าหน้าที่หลักของพระคือ การเทศนา การสวดมนต์ และการทำพิธีกรรมต่าง ๆ ถึงแม้ว่าช่วงแรกท่านโอ๊ตจะมองว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่แก่นของพระพุทธศาสนา แต่หากว่าท่านต้องการช่วยบรรเทาความทุกข์ภายในใจของผู้คนแล้ว ท่านจำเป็นต้องใช้ความเชื่อแรงศรัทธามาเป็นเครื่องมือ เป็นพลังใจในการสร้างปัญญา เพื่อนำพาให้พวกเขาเกิดความเข้าใจและยอมรับความจริง ซึ่งการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธไม่ได้เพียงช่วยสร้างปัญญาให้ผู้คนในสังคมเกิดการตระหนักรู้สภาวะภายในของตนเองเท่านั้น หากแต่ยังช่วยเอื้อให้ท่านโอ๊ตได้ฝึกฝนจิตใจของตนเช่นเดียวกัน

ในตอนต่อไป ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ประสบการณ์ทางจิตใจในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัดของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธของผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด

## ตอนที่ 2 ประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ประสบการณ์ทางจิตใจในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัดของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 7 ราย ในการวิจัยครั้งนี้พบ 3 ประเด็นหลัก ดังนี้

### 1. ความสงบว่างด้วยความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรม เป็นหัวใจหลักตลอดกระบวนการทำงาน

#### 1.1 ภาวะใจที่สงบว่าง และความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรม

##### 1.1.1 ความสงบว่างเป็นจุดเริ่มต้นและเป็นรากฐานสำคัญของกระบวนการ

##### 1.1.2 ความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมเป็นฐานของความสงบว่าง

1.2 รับรู้โลกของผู้มาปรึกษาอย่างเข้าใจ และเป็นสติช่วยให้ผู้มาปรึกษามองเห็นทุกข์  
ความชุ่นมัวในใจตน

1.2.1 เข้าใจโลกและความทุกข์ของผู้มาปรึกษา

1.2.2 เป็นสติช่วยให้ผู้มาปรึกษามองเห็นทุกข์ ความชุ่นมัวในใจตน

2. อุปสรรคที่ทำให้ความสัมพันธ์ชงกังและการก้าวข้ามอุปสรรค

2.1 อุปสรรคที่ทำให้ความสัมพันธ์ชงกัง

2.1.1 อุปสรรคภายนอกผู้ให้การศึกษา

2.1.1.1 บริบทแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย

2.1.1.2 ใจผู้มาปรึกษาไม่พร้อม หมกมุ่นกับทุกข์

2.1.2 อุปสรรคภายใน คือใจผู้ให้การศึกษาไม่นิ่ง

2.2 การก้าวข้ามอุปสรรค

2.2.1 มีสติรู้เท่าทันใจตัวเองที่ไม่นิ่ง พาใจกลับมาสงบ

2.2.2 มีความรู้ตัวต่อเนื่อง ทำให้รับรู้โลกผู้มาปรึกษาได้ตามจริง

3. กระบวนการยกระดับจิตใจผู้มาปรึกษา

3.1 ผู้มาปรึกษาตระหนักในทุกข์ และเหตุที่มาของทุกข์

3.2 ผู้มาปรึกษาเข้าใจโลกและชีวิต ละวางความทุกข์ได้

3.3 ผู้มาปรึกษาพัฒนาโลกภายใน เติบโตในชีวิตมากขึ้น

ดังรายละเอียดต่อไปนี้

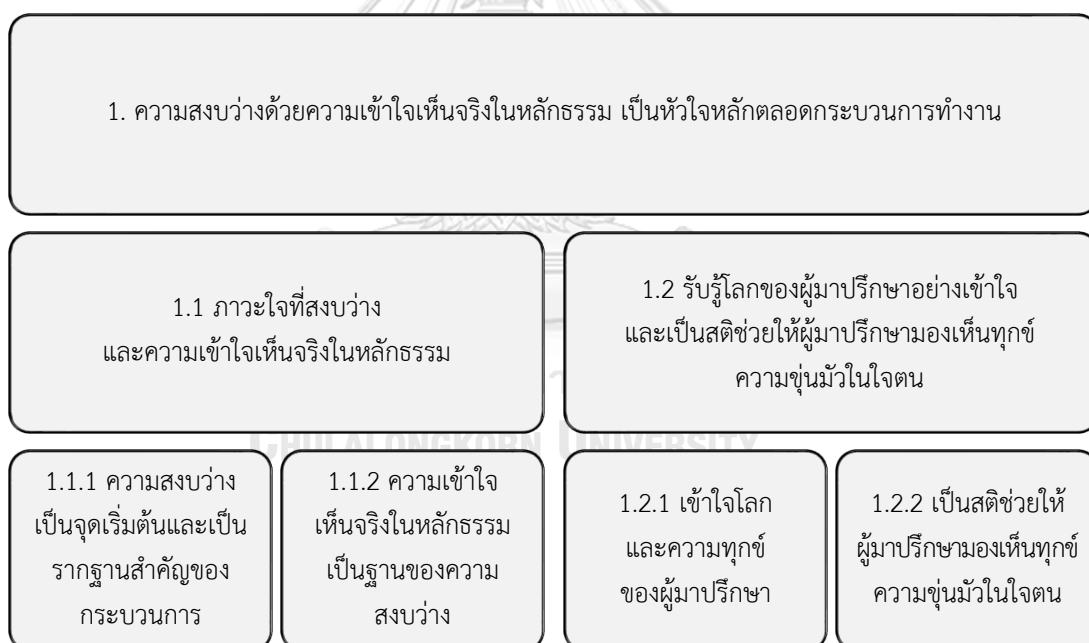


## ประเด็นหลักที่ 1 ความสงบว้างด้วยความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรม เป็นหัวใจหลักตลอดกระบวนการทำงาน

ผู้ให้การปรึกษาที่ให้ข้อมูลให้ภาพตรงกันว่าสัมพันธ์ภาพเชิงบำบัดในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเริ่มต้นด้วยการมีใจที่สงบว้างด้วยความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรม และจำเป็นต้องคงคุณภาพความสงบว้างด้วยความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมตลอดกระบวนการ เพื่อให้ทำให้ตนมีศักยภาพในการรับรู้โลกของผู้มาปรึกษาได้อย่างพอดี ซึ่งในประเด็นนี้มีประเด็นย่อย ได้แก่ ภาวะใจที่สงบว้าง และความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรม และรับรู้โลกของผู้มาปรึกษาอย่างเข้าใจ และเป็นสติช่วยให้ผู้มาปรึกษามองเห็นทุกข์ ความชุ่มมัวในใจตน ดังแสดงในภาพที่ 1

### ภาพที่ 1

#### ประเด็นย่อยในประเด็นหลักที่ 1



สำหรับประเด็นย่อยของในประเด็นหลัก ความสงบว้างด้วยความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรม เป็นหัวใจหลักตลอดกระบวนการทำงาน มีดังรายละเอียดต่อไปนี้

## ประเด็นย่อยที่ 1.1 ภาวะใจที่สงบว่าง และความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรม

ผลการวิจัยนี้พบว่าความสงบว่างของจิตใจมีความสำคัญสำหรับกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างมาก ทั้งยังมีความสัมพันธ์กับความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมอย่างเป็นเนื้อเดียวกันอีกด้วย ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ อาจกล่าวได้ว่ากระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะเกิดขึ้นได้ตลอดรอดฝั่งขึ้นอยู่กับจิตใจที่สงบว่างของผู้ให้การศึกษานั่น เพราะความสงบว่างเป็นรากฐานให้ผู้ให้การศึกษานำพุทธวิธี ทำความเข้าใจความทุกข์ของผู้มาศึกษา รวมไปถึงการเสาะแสวงหาสาเหตุแห่งทุกข์และทางออกจากทุกข์ของผู้มาศึกษาอีกด้วย ประกอบไปด้วย ความสงบว่างเป็นจุดเริ่มต้นและเป็นรากฐานสำคัญของกระบวนการ และ ความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมเป็นฐานของความสงบว่าง ดังนี้

### ประเด็นย่อยที่ 1.1.1 ความสงบว่างเป็นจุดเริ่มต้นและเป็นรากฐานสำคัญของกระบวนการ

ผู้ให้ข้อมูลได้บอกเล่าถึงความสำคัญอย่างที่สุดของคุณภาพใจที่สงบว่างของผู้ให้การปรึกษาในการทำงาน ประสบการณ์การมีใจที่สงบว่างของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธนี้ ช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาสามารถต้อนรับผู้มาปรึกษาได้ทุกรูปแบบ และรับรู้เรื่องราวความรู้สึกของผู้มาปรึกษาได้อย่างชัดเจน โดยปราศจากความคิดหรือความกังวลรบกวนจิตใจตนเอง ดังที่ผู้ให้ข้อมูล 5 ราย ได้กล่าวไว้ว่า

*“ตรงนี้ความสำคัญมากนะเพราะสัมพันธ์ภาพเริ่มแรกเลยก็จะมีเริ่มตั้งแต่ความสงบของอาตมาเอง ทุกเคสที่มานั้นต้องเริ่มด้วยท่าทีที่เรามั่นเป็นวิถีของการฝึกตัวเองด้วยแหละที่จะต้องสงบ ต้อนรับกับทุก ๆ คนที่เข้ามา”*

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ได้กล่าวถึงสิ่งแรกที่ต้องเริ่มต้นสำหรับกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธคือ ความสงบของตัวผู้ให้ข้อมูลเอง เพื่อให้ตนเองมีใจที่สามารถต้อนรับผู้มาปรึกษาทุกคนที่เข้ามาได้ ผู้วิจัยเห็นถึงความสำคัญของความสงบว่างที่สามารถช่วยให้ผู้มาปรึกษามีความพร้อมทางจิตใจสำหรับการต้อนรับผู้มาปรึกษาทุกรูปแบบ รวมไปถึงพร้อมรับรู้และรับฟังเรื่องราวของผู้มาปรึกษาในทุกเรื่องราวอีกด้วย ไม่ว่าจะผู้มาปรึกษามาเป็นใครหรือมาด้วยเรื่องราวแบบใด บางครั้งผู้มาปรึกษาก็มาในรูปแบบที่ท้าทาย ไม่เคารพผู้ให้การปรึกษา หรือเรื่องราวบางเรื่องราวก็ขัดแย้งต่อ

ศีลธรรมความเชื่อของผู้ให้การปรึกษา คุณภาพใจที่สงบว่างช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาละตัวตน ความยึดมั่น ถ้อยมั่นในตนเองลงได้ จนสามารถต้อนรับ รับรู้ และพร้อมเข้าอกเข้าใจความรู้สึกของผู้มาปรึกษาที่กำลังแสดงออกมาได้อย่างเต็มที่โดยไม่ถูกรบกวนด้วยความคิด ความเชื่อ หรือความรู้สึกของตัวเองให้การปรึกษาเอง

ข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลรายชื่อที่ 3 สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลรายชื่อที่ 1 ที่บอกกล่าวถึงประโยชน์ของใจที่นิ่ง ว่าช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถจดจ่อและเข้าไปอยู่ในเรื่องราวและความรู้สึกของผู้มาปรึกษาได้อย่างชัดเจน โดยปราศจากความคิดของตนเองรบกวน ในทางกลับกันหากปราศจากใจที่นิ่ง ผู้ให้ข้อมูลก็ไม่สามารถติดตามทำความเข้าใจผู้มาปรึกษาได้อย่างต่อเนื่อง ประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลรายชื่อที่ 1 ยิ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของคุณภาพใจที่สงบ หรือนิ่ง ของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธสำหรับการทำความเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของผู้มาปรึกษา นอกจากนี้ยังสะท้อนให้เห็นคุณภาพใจที่สงบไม่ถูกจำกัดเฉพาะช่วงเวลาใดช่วงเวลาหนึ่ง หรือขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งของกระบวนการ แต่จำเป็นต้องมีใจที่สงบนิ่งตลอดระยะเวลาที่ดำเนินกระบวนการเพื่อการติดตามรับฟังและรับรู้เรื่องราวและความรู้สึกของผู้มาปรึกษา

“ความนิ่งทำให้เราอินอยู่ในเรื่องราวของเค้า ความรู้สึกของเค้าได้ชัดเจนโดยที่เราไม่ได้ไปคิด เราไม่ได้ ไม่ ไม่ ไม่ได้มาคิดรบกวนอยู่กับตัวเอง แต่ว่าเราจดจ่ออยู่ที่เค้า และเราอินไปอยู่ในชีวิตของเค้า ณ ตอนนั้น... แล้วมัน (ความนิ่ง-ผู้วิจัย) ทำให้พี่ได้ยินสิ่งที่เค้าพูดและสิ่งที่เค้าไม่ได้พูด ชัดเจน ได้ยินเรื่องราวที่เค้าเล่าอย่างชัดเจน ไม่สะดุด ไม่ขาดตอน ได้ยินทุกอย่างชัด แล้วได้ยินสิ่งที่เค้าไม่ได้พูดก็คือ ได้ยินความรู้สึกที่มันซ่อนอยู่ในสิ่งที่เค้ากำลังเล่าชัดเจน... ถ้ามันไม่นิ่งใช่ปะ มันจะมีจังหวะที่ เอ๊ะ เมื่อกี้เค้าเล่าว่าไงวะ เอ๊ะเมื่อกี้เค้าพูดอย่างนี้ปะวะ เอ๊ะมันใช่เรื่องราวแบบนี้รีเปล่าวะ มันจะมีอีเนี่ยเข้ามา แต่ถ้าเรา ถ้าพี่รู้สึกว่ามัน เรานิ่งอยู่กับเค้าอะไรอย่างเนี่ย สิ่งเหล่านี้เนี่ยไม่เกิด เราสามารถฟอลโลว์ตามที่เค้าพูดได้ เหมือนดูหนังทั้งเรื่องได้ โดยที่เข้าใจ”

ผู้ให้ข้อมูลรายชื่อที่ 1

สอดคล้องกับประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ที่แสดงให้เห็นว่าใจที่นิ่ง เป็นใจที่ไม่วอกแวกไปจากประเด็นความรู้สึกที่แท้จริงที่พูดคุยกับผู้มาปรึกษาอยู่ ไม่เป็นการพูดคุยที่มุ่งความสนใจไปที่ตัวเนื้อหาของเรื่องราวซึ่งจะทำให้ผู้ให้ข้อมูลกลับมาอยู่กับความคิดของตน แต่เป็นการมุ่งเน้นความสนใจไปที่ความรู้สึกของผู้มาปรึกษา ผู้วิจัยตีความว่า ความนิ่งสงบช่วยให้ผู้ให้การศึกษาสามารถมุ่งความสนใจไปที่การรับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงของผู้มาปรึกษา ไม่หลงไปสนทนากับเนื้อเรื่องหรือเนื้อหาในเรื่องราวของผู้มาปรึกษา เพราะการสนทนาที่มุ่งประเด็นไปที่เนื้อหาของเรื่องราวสะท้อนให้เห็นว่าผู้ให้การศึกษาแนวพุทธกลับมาอยู่กับความคิด คาคะเน การวิเคราะห์ของตนเอง

“ก็คือนิ่งอะ ใจที่เราไม่ ไม่วอกแวก ไม่หลุดไปจากประเด็นที่เค้าคุย เออ อยู่กับความรู้สึกของเค้าจริง ๆ เออ ไม่ติดอยู่กับเรื่อง เพราะถ้าเราติดอยู่กับเรื่อง มันจะอดคิดไม่ได้ใช่ไหม มันจะกลับมาคิด มันไม่น่าอะ อะไรเงี้ย อันนี้คือมัน มันจะไม่หลุดออกมาทางด้านความคิด มันจะอยู่กับความรู้สึก จริง ๆ ของเค้า”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

ในลักษณะเดียวกัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ได้กล่าวถึงความสำคัญของความสงบว่า หากผู้ให้การศึกษาแนวพุทธไม่สงบก็ไม่ต้องไปนึกถึงการทำงานในส่วนอื่น ๆ เพราะไม่สามารถทำได้หากปราศจากความเข้าใจอย่างเป็นคนเดียวกับผู้มาปรึกษา ยิ่งตอกย้ำให้เห็นถึงความจำเป็นของคุณภาพใจที่สงบว่างของผู้ให้การศึกษาแนวพุทธสำหรับการเชื่อมซึ่งผู้วิจัยเข้าใจว่าเป็น Tuning In หรือคือการละตัวตนเพื่อเข้าไปรับรู้โลกของผู้มาปรึกษาตามจริง นอกจากนี้ยังตอกย้ำถึงความจำเป็นที่จะต้องสงบว่างตลอดกระบวนการ คล้ายกับประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 อีกด้วย เพราะหากไม่สามารถสงบได้ ก็ไม่สามารถเห็นสาเหตุของทุกข์และช่วยเหลือผู้มาปรึกษาให้คลี่คลายทุกข์ได้

“เวลาที่ใจไม่สงบเนี่ย มันกระทบต่อสมรรถนะในการทำงานนะ มันกระทบต่อการเชื่อมของเรา เมื่อใจของ counselor ไม่ว่างแล้วเนี่ย เต็ม ๆ เต็ม ๆ คือเชื่อมไม่ได้ เต็ม ๆ เออ มันเชื่อมได้เป็น เป็นคลื่นมั่ง แล้วมันก็ไม่เป็นคลื่นมั่ง แล้วส่วนใหญ่มันก็จะไม่เป็นคลื่นซะส่วนใหญ่ มันมาจากใจที่ไม่ว่างของ counselor คือ ไม่ต้องไปนึกถึงการจับ split การจับอะไรหรอก มัน มัน มันจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ในเมื่อเรายังเชื่อมไม่เป็นเนื้อเดียวกับเค้า ยังไม่สมานเป็นเนื้อเดียวกับเค้า split ที่เห็นจึงเป็น split ใน

ระดับ cognitive ทั้งนั้นเลย คิดเอา จากประสบการณ์ counselor มันน่าจะอยู่แถว ๆ  
เนี่ย แต่ไม่ได้ไปเห็น เห็นจริง ของ split ตรงนั้น”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ได้บอกเล่าประสบการณ์ใจนิ่งมากพอ ไม่ตื่นตระหนก กลัว หรือวิตกกังวล  
ไปกับผู้มาปรึกษาที่มีความเสี่ยงฆ่าตัวตาย ทำให้ผู้ให้ข้อมูลสนใจแค่ว่าจะให้ความช่วยเหลือผู้มา  
ปรึกษาอย่างสุดความสามารถด้วยความเข้าอกเข้าใจและให้ผู้มาปรึกษาไม่รู้สึกลดเดี๋ยว ผู้วิจัยเห็นถึง  
ความสำคัญของจิตใจที่แข็งแกร่ง มั่นคง ไม่หวั่นไหวของผู้ให้ข้อมูลที่มากพอสำหรับเผชิญหน้ากับผู้มา  
ปรึกษาที่สุ่มเสี่ยง หากไม่สงบมากพอ ผู้ให้ข้อมูลคงไม่สามารถทำงานต่อได้ด้วยกระบวนการปรึกษาเชิง  
จิตวิทยาแนวพุทธ และผู้วิจัยยังเห็นถึงความแน่วแน่ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธซึ่ง  
ผู้ให้ข้อมูลได้ทุ่มเทกับผู้มาปรึกษา ด้วยการเข้าไปรับรู้ เข้าใจ และแสดงความเข้าอกเข้าใจตรงตาม  
ความรู้สึกของผู้มาปรึกษา ซึ่งช่วยให้ผู้มาปรึกษารู้สึกเป็นที่เข้าอกเข้าใจและชะลอความคิดฆ่าตัวตาย  
ลงได้ สะท้อนให้เห็นว่าใจที่สงบว่างมีความสำคัญ ส่งผลต่อศักยภาพในการรับรู้โลกผู้มาปรึกษาตามจริง

“อันนี้นั้นด้วยใจที่ตัวเองเรารู้สึกว่า เราไม่กลัวแล้วกับเคลฆ่าตัวตายทั้งหลาย เรารู้สึก  
นิ่ง เรานิ่งพอที่จะเป็นหลักให้เค้า แล้วพอเรานิ่ง ใน session เราไม่ได้ตื่นตระหนก  
เราไม่ได้กลัว วิตกกังวลอะไร เรารู้แล้วว่า ณ เวลานี้ 1 ชั่วโมง ใน session จะทำยังไง  
ให้สำเร็จที่สุด ทำให้เค้าเปลี่ยนความคิด หรือชะลอความคิดที่จะทำร้ายตัวเอง เรามี  
แค่นั้นเลย ว่า ทำไงให้เค้าอยู่ มันก็เลย ทั้งหมดก็ เอาแค่ว่า เชื่อแค่ว่า ณ เวลานั้น จำ  
ได้ว่า เรารับรู้ว่าจะไม่อยู่ คนที่คิดจะฆ่าตัวตาย ตอนนั้นน้องคนนี้เค้าคือไม่เหลือ  
อะไรละ แต่เราตอนนั้นเราคิดแค่ว่าเราจะทำให้เค้ารู้สึกว่าจะเหลือเราหนึ่งคนที่ยังอยู่กับ  
เค้า ให้ได้ มันก็เลยกลายเป็นว่า ทั้งหมดมันก็คือการแบบพยายามที่ให้เค้ารับรู้ที่เรา  
เข้าใจเค้า”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลได้บอกเล่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่เกิดภาวะใจที่สงบว่างระหว่างให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธไว้ดังนี้

“มันเป็นภาวะการรับรู้ มันไม่ใช่เจียบแล้วแบบ ตื้อ ตื้อซะจนไปไหนไม่ได้นะ แต่มันมันเป็นเจียบที่เรา เจียบเรา แต่เราจะรับรู้เค้า อย่างเจีย เออ เป็นภาวะนี้เลยนะ มันเจียบเรานะ แต่ไม่ใช่เจียบ ๆ ทื่อ ๆ แล้วหลับ ๆ ไปไหนไม่ได้นะ เจียบในใจละกัน ไม่ถูกรบกวนด้วยความกลัว หรือความคิด แต่ว่ามันจะ มันจะรับรู้คนที่อยู่ข้างหน้าเรา”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 บอกเล่าว่าตนรับรู้ถึงภาวะความเจียบในใจที่จะเข้าไปรับรู้ผู้มาปรึกษาปราศจากการรบกวนของความคิดหรือความกลัว ไม่ใช่ความเจียบตื้อจนไปไหนไม่ได้ ผู้วิจัยตีความว่าความเจียบสงบของผู้ให้ข้อมูล ไม่ได้มีลักษณะเจียบนิ่งอยู่กับที่ ไม่ขยับ หรือไม่ทำอะไร แต่ภายในความเจียบมีพลังขับเคลื่อนให้ผู้ให้ข้อมูลเข้าไปรับรู้โลกของผู้มาปรึกษา เป็นความเจียบที่มีการเคลื่อนไหวไปกับเรื่องราวของผู้มาปรึกษา โดยความเจียบสงบจะต้องมีคุณสมบัติที่ไม่ถูกรบกวนด้วยความคิดและความกังวลของตนเอง ผู้วิจัยตีความเพิ่มเติมว่าลักษณะของใจที่ไม่ถูกรบกวนมีลักษณะเดียวกับการดับทุกข์ตามหลักธรรม เป็นลักษณะของการเจริญมรรคหรือไตรสิกขาของตัวผู้ให้ข้อมูล ทำให้ผู้ให้ข้อมูลไม่เป็นทุกข์หรือใจไม่สงบจากการรบกวนของอัตตาตัวตน กลายเป็นสภาวะที่เป็นอิสระจากอัตตาตัวตนในขณะนั้น เรียกได้ว่าละตัวตนได้จนเกิดความสงบนิ่งที่จะเข้าไปรับรู้ผู้มาปรึกษาได้อย่างเต็มที่

ลักษณะเดียวกันกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ที่กล่าวถึงความสงบของตนเองที่มีตลอดกระบวนการแต่ไม่ถึงขนาด 100% เพราะมีใจไม่สงบรบกวนบ้างเป็นบางครั้ง แต่เมื่อรู้เท่าทันก็กลับมาสงบต่อได้ ผู้วิจัยเห็นถึงความคล้ายคลึงกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 คือสิ่งที่รบกวนสติคือความคิดของตัวเองและข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ยังแสดงให้เห็นถึงการดำรงอยู่ของจิตใจที่สงบที่มีความผันแปร คือออกไปอยู่กับความคิดของตนเป็นบางครั้ง แต่ก็อาศัยการรู้เท่าทันเวลาที่ตนเองอยู่กับความคิด และกลับมามีสติ ว่าง เป็นอิสระจากความคิด นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวว่า “ไม่ได้คุม (สติ) ว่าจะต้องอยู่ในห้องนี้ตลอด” สะท้อนให้เห็นว่าวิธีการดำรงสติของผู้ให้ข้อมูลไม่ได้เป็นการบังคับหรือฝืน แต่เป็นการคอยสังเกตหรือรู้เท่าทันเมื่อใจเกิดความไม่สงบ ผู้วิจัยเห็นถึงความเข้าใจในหลักธรรมของผู้ให้ข้อมูลที่มีต่อการดำรงตนให้มีสติและความสงบว่างอย่างลึกซึ้ง เนื่องจากสัมมาสติคือการสังเกตโดย

ไม่เข้าไปควบคุมบงการใด ๆ ตรงกับหลักการเจริญสติ หรือเจริญบนหนทางแห่งมรรคและไตรสิกขา เพื่อละวางตัวตนที่อยู่ในรูปแบบของการกลับมาอยู่กับความคิดของตนเอง ซึ่งเป็นสาเหตุของใจที่ไม่สงบ เพื่อให้ตนกลับมาสงบที่จะกลับมาดำรงอยู่กับผู้มาปรึกษาได้อย่างเข้าใจตามจริง

“มีตลอด แต่ก็มีหายบ้างครับ มีแลบออกไปบ้าง แล้วก็แลบออกไปคิดนะ ว่าทำไงดี ะเนี่ย ก็มีแลบเหมือนกัน มีๆครับ ไม่ได้ว่าโอโหมีสติเต็มตลอดเวลา 100% ยืนยันว่าไม่ใช่ แต่จะทันเวลาที่มันออกไป ไม่ได้คุมว่าจะต้องอยู่ในห้องนี้ตลอด ก็พอส่งออกไป ก็ทันเห็นว่ามันส่งออกไปแล้วก็กลับเข้ามา ตอนออกมันไม่เห็น”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

สอดคล้องกับข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ที่กล่าวถึงภาวะที่สติกลับมากำหนดรู้ความหวั่นไหวในใจได้ไว ทำให้ใจหลุดจากความหวั่นไหวและกลับมาสงบใหม่ในทันทีที่สติกำหนดรู้ได้ ถึงแม้ว่าในกรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 จะกล่าวถึงความรู้สึกของตนเองที่หวั่นไหว แตกต่างจากผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ที่กล่าวถึงความคิดโดยเฉพาะ แต่ผู้วิจัยเห็นว่า ไม่ว่าจะเป็ความคิดหรือความรู้สึกย่อมส่งผลให้ใจไม่สงบ ไม่ว่าง เต็มไปด้วยตัวตนหรืออัตตาเหมือนกัน นับเป็นสิ่งที่ผู้ให้การศึกษาแนวพุทธให้ความระมัดระวังโดยการหมั่นสังเกต รู้เท่าทันความผันแปรภายในใจที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบความคิด ความรู้สึก หรือรูปแบบใด ๆ ก็ตาม

“ถ้าจะบอกว่าไม่สงบ ก็อาจจะไม่ใช่ เพียงแต่ว่า มันมีความเปลี่ยนแปลงที่เราเห็นถึงความหวั่นไหวที่มันสัมผัสถึงเรื่องจริง ๆ ของมัน อาจจะอ่อนไหวกับเค้าไป รู้สึกเศร้า รู้สึกอะไรไป ตอนนั้น เป็นความอ่อนไหวที่ บางทีมันไปแตะกับสิ่งที่เราเคยมีประสบการณ์มา มันก็ปรากฏขึ้น แต่ตัวสติของเรามันจะกลับมาจับ เวทนาของเราไว พอกำหนดรู้ รู้หนอขึ้นมาเนี่ย มันก็ หลุดละ หลุดจากตรงนี้ก็กลับไปใหม่”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ก็ได้กล่าวถึงประสบการณ์ที่คล้ายกันว่า ใจที่สงบ ว่างของผู้ให้การศึกษาแนวพุทธ ทำให้บางครั้งผู้ให้ข้อมูลสังเกตเห็นความคิดตัดสินและใจที่กระเพื่อมที่ปรากฏขึ้นในใจของตัวผู้ให้ข้อมูลเองอย่างชัดเจน ผู้วิจัยเข้าใจคำว่าปปรุงแต่ง หมายถึงลักษณะของการรับรู้ของจิต

หากมีสติ สงบ ว่าง การรับรู้ก็จะไม่ปรุงแต่ง คือรับรู้ตามสิ่งที่ปรากฏขึ้นจริง อะไรเกิดขึ้นก็รับรู้เช่นนั้น แต่หากมีการปรุงแต่งเพิ่มเติมจากสิ่งที่ปรากฏตามจริง คือมีความคิด การตัดสิน อคติ ผสมในการรับรู้ นั่นก็จะไม่เป็นไปตามความจริง ดังนั้นประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 มีลักษณะรู้เท่าทัน ทั้งใจที่สงบของตนเอง และรับรู้ใจที่ไม่สงบของตนเอง เป็นการรับรู้ตัวรับรู้อีกชั้นหนึ่ง คล้ายกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ที่ว่ามีเหตุผลมาอยู่กับความคิดเหมือนกันในบางครั้ง แต่ไม่มีการบังคับให้ใจไม่หวั่นไหว กลับเป็นการรับรู้ความไม่หวั่นไหวที่เกิดขึ้นในใจตรงหาก และเมื่อรู้เท่าทันสติที่หลุดออกไปก็สามารถดึงสติกลับมาเพื่อให้ใจสงบว่าง ไม่ปล่อยใจให้ใจเป็นไปตามอำนาจของสิ่งรบกวนใจ

“ขณะที่เรากำลังฟังอยู่เนี่ย บางทีเรากำลังได้เห็นใจของตัวเองชัดเลยเนาะ ว่า ปรุงแต่ง หรือไม่ปรุงแต่ง ใจของเราเนี่ยปรุงแต่งเนาะ ถ้าเป็นเส้น เส้น เส้นของจิตที่มันกำลังวิ่งไปเงี้ย บางทีเห็นเนี่ย พีบ พีบ อย่างเงี้ย หรือว่า พีบ อย่างเงี้ย มันจะมีอะไรเข้ามา มันจะมีตัว ทำท่าจะตัดสิน พีบ ลอยขึ้นมา เฮ้ย ไอ้ตัวตัดสินมันจะปรากฏขึ้นมาในใจเรา เฮ้ย เราเห็นไอ้ตัวเนี่ย ภาวะชัดเลย ใจของเรากระเพื่อมแล้ว อย่างเงี้ย บางทีพอคิด ๆ ไป พีบ ถ้ามัน มันจะมีช่องตัด แล้วก็ หลุด ใจมันหลุดออกไป เราจะเห็น ภาวะแบบนี้เนาะ เวลาที่เรามีสมาธิ มีสติอยู่กับในขณะที่ฟังอย่างจริง ๆ เนี่ย เราจะเห็นจริง ๆ เลยว่า เฮ้ย ตะกี้เนี่ย จิตมันแวบไปก็ครั้ง เวลาที่เราจดจ่อจริง ๆ ไม่ตาม ดึงกลับมา รู้ รู้ แล้วก็ มันจะหลุดไปมันก็ต้องหลุดอะ มันก็ต้องมีหลุดบ้างอะเนาะ เราก็อาจจะไม่ใช่ เป็นผู้ที่ฝึกมาขนาดนั้น อะไรมากมายเนี่ยครับ หลุดก็หลุด แต่ว่าเราเห็น เราเห็นใจตัวเองในขณะนั้น และอยู่กับเค้าด้วย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

#### ประเด็นย่อยที่ 1.1.2 ความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมเป็นฐานของความสงบว่าง

ผู้ให้ข้อมูลได้บอกเล่าถึงความเกี่ยวข้อง เชื่อมโยงกันระหว่างจิตใจที่สงบว่างกับปัญญาเข้าใจ หลักธรรมในการดับทุกข์ของตัวผู้ให้ข้อมูลเอง ว่ามีความสัมพันธ์ต่อกันกัน ภายในความว่างมีความเข้าใจและการปฏิบัติตนตามหลักธรรมซ่อนอยู่ ดังประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลดังต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ได้กล่าวถึงลักษณะของความสงบว่างของตนว่าเป็นความสงบว่างที่มี ปัญญาหรือความเข้าใจโลกและชีวิตอยู่ ไม่ใช่ความสงบว่างที่ปราศจากความเข้าใจ สะท้อนให้เห็นถึง



ความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมในการดับทุกข์ของผู้ให้ข้อมูล ทำให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถสงบวางพ้อในการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับผู้มาปรึกษาได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับตัวผู้มาปรึกษา นอกจากนี้ยังแสดงให้เห็นถึงสายสัมพันธ์ระหว่างความเข้าใจโลกและชีวิต หรือความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรม หรือปัญญา ที่มีความเกี่ยวข้องกับคุณภาพใจที่สงบว่าง ทั้งสองส่วนเกิดขึ้นพร้อมกันและแยกขาดจากกันไม่ได้ นั้นหมายความว่าหากผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธไม่สงบว่าง หมายถึงผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธกำลังขาดความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมจนตนเองนั้นประสบกับความทุกข์และความหวั่นไหวใจอยู่เอง

“ปัญญา มัน มันผุดขึ้นมาได้ มันต้องว่าง เราที่เป็น counselor ต้องว่าง แต่ถามว่าในว่างนั้นไม่ได้ว่างไม่มีอะไรเลย คือ ในว่างไม่ใช่ไม่มีอะไรเลย ในว่างนั้นมันมีความเข้าใจโลกและชีวิตอยู่”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ลักษณะคล้ายกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ที่กล่าวถึงความชัดเจนในแผนที่ของตนเองที่เกิดขึ้นพร้อมกันกับความสงบของผู้ให้ข้อมูลเอง และเป็นคุณสมบัติที่ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลรู้ว่าควรจะดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างไรต่อไป ผู้วิจัยตีความว่า แผนที่ดังกล่าวเป็นความเข้าใจในหลักธรรมและกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของผู้ให้ข้อมูลที่ใช้เป็นแนวทางในการคลี่คลายความทุกข์ของผู้มาปรึกษา

“ถ้าแผนที่ไม่ชัดแล้วไม่รู้จะพาเค้าไปตรงไหน ไม่รู้จะทำงานกับเค้ายังไง ใจเราไม่นิ่ง แน่นนอนอยู่แล้วแหละ เพราะเราจะต้องไปคิดว่า เฮ้ยฉันควรจะทำยังไงวะ พุดจึ้งถูก ป่าววะ เอ๊ะมันใช่ป่าววะ อะไรรอย่างเนี่ย แต่ถ้า ถ้าแผนที่มันชัดแล้วเราเห็นโจทย์เค้าชัด มันเหมือนเรารู้แล้วว่าเราจะพาเค้าไปตรงไหน เออ แล้วความนิ่งมันก็จะเกิด แล้วมันถึงจะ มันถึงจะไปด้วยกันว่า แล้วจะพาเค้าไปยังไง คือไม่ต้องมานั่งคิดอะว่าจะพาเค้าไปตรงไหนและยังไง แต่พ้อ แต่พ้อ พอมันชัด เออ พอมันชัดและเรานิ่ง อย่างที่บอกว่าเราก็จะได้ยินสิ่งที่เค้าเล่า และสิ่งที่เค้าไม่ได้พูด และเราถึงจะรู้ว่า เออวะ เรา จะพาเค้าไปยังไงจากสิ่งที่เค้า เค้าเป็นอยู่.... ถ้าอันนี้ไม่เกิดอะ อีกันก็ไม่เกิด ถ้า ความชัดในโจทย์ ชัดในแผนที่ไม่เกิด ความนิ่งก็ไม่เกิด แต่ถ้ามันมีความ ความนิ่งเกิด

ตัวแผนที่ก็เกิด อย่างเนี้ย นึกออกมั๊ย มันมา มันมาด้วยกันซึ่งกันและกันอะ มันไม่มีแบบ A and then B ไรเงี้ย อ้อ มีทับเนาะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 บอกเล่าถึงความสำคัญในการดูแลรักษาใจตนเองให้จิตใจไม่ถูกรบกวนด้วยความกังวลและความคาดหวัง เมื่อผู้ให้ข้อมูลมีจิตใจที่เป็นสมาธิ สิ่งรบกวนใจก็จะสลายไป จึงสามารถดำรงอยู่กับผู้มาปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยเห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมกับการดำรงตนให้เกิดความสงบว้าง ซึ่งความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมในกรณีนี้ เป็นความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมในการดำรงจิตใจให้สงบ ปราศจากสิ่งรบกวน เป็นหลักธรรมในการดับทุกข์ ดังนั้นความสงบว้างซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญของผู้ให้การศึกษาแนวพุทธจะเกิดขึ้นได้เมื่อผู้ให้การศึกษาแนวพุทธมีความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมเชิงประสบการณ์ตรง กล่าวได้ว่าการดูแลใจตนเองเพื่อให้ไม่ถูกรบกวนด้วยความทุกข์สะท้อนให้เห็นปัญญาหรือความเข้าใจโลกและชีวิตตามหลักธรรมในการดับทุกข์ของตัวผู้ให้การศึกษาแนวพุทธ

“เรามาฝึกตัวเองอยู่ก็แล้วกันนะว่า ฝึก ที่จะ ไม่ปรุงไปก่อน ไม่ วิดกกังวลไปก่อน ไม่คาดหวังไปก่อน จะช่วยได้มั๊ย ไม่ได้มั๊ย อะไรเงี้ย ซึ่งเราเห็นแล้วไอ้ตัวเนี้ยมันเป็นพิษต่อใจเรา ต่อการทำงานของเรา ดังนั้น เห็นมั๊ยว่าการฝึกสมาธิเนี้ย มันก็ให้ ความสำคัญกับตรงนี้ ว่าเราจะต้องฝึกใจเนี้ย ไม่ว่าจะ ก่อนทำงานด้วยนะ เราก็คงต้องมีการฝึกฝนใจ ดูแลรักษาใจตัวเองมาก่อน ทีนี้แน่นอนว่าก่อนจะฝึก เกล็ด ก่อนที่จะเยี่ยมเคลสมันก็จะมีปณมาอยู่นิด ๆ หน่อย ๆ กังวล ได้ไม่ได้ แต่พอเราเห็นว่าอันนี้คือ สิ่งที่เราจะต้องดูแลในเบื้องต้น สิ่งที่เราจะต้อง ดูแลเค้าในเบื้องต้น ดูแลใจตัวเองในเบื้องต้น เราก็คงเห็นว่า เค้าก็จะค่อย ๆ เค้าก็จะไม่ ไม่ค่อยมากวนเรามากเท่าไร จะมาแบบ นิด ๆ หน่อย ๆ นิด ๆ หน่อย ๆ บ้าง เนาะ ทีนี้พอ เหมือนเรา ฝึกตรงนี้มา อยู่แล้วเงี้ย แต่พอ แปลกที่ว่าพออยู่กับเคลป์บ ไอ้พวกนี้ก็ เหมือนเราไปสมาธิ ตรงนี้ก็ พวกนี้ก็หายไป และเราก็ เหมือน เหมือนทำสมาธิก็น่าจะได้นะ ทำสมาธิอยู่กับเคลเลย อย่างเงี้ย คล้าย ๆ observe อยู่ อะไรเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ยังเสริมว่า การฝึกทำความเข้าใจหลักธรรมผ่านประสบการณ์ ความทุกข์ในชีวิตของตนเองมีส่วนช่วยส่งเสริมให้เกิดความสามารถในการทำความเข้าใจผู้มาปรึกษา ตามหลักธรรมได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย

“ยิ่งทำมากขึ้นก็ยิ่งพบมากขึ้นว่า ยิ่งเราเข้าใจใจตัวเองมากเท่าไร มันก็ยิ่งส่งเสริมมา ที่ความเข้าใจที่มีต่อผู้รับบริการมากขึ้นไปด้วย เท่านั้น ในตอนที่ บ่มเพาะตัวเองเออ หรือว่าฝึกงาน คือ นึกถึงคำ ๆ หนึ่ง ของท่านพุทธทาส ตลอด คือ เหมือน มันก็มีแคใจ เดียวอะ มันก็มีแคใจเดียว ตอนสมัยนั้นเรา เราเห็นใจของเราเนี่ย ละเอียดแคไหน ที่ จะเห็นโทษ เห็นอะไรต่าง ๆ เห็นความทุกข์ เห็นความคาดหวัง เห็นอะไรต่าง ๆ ของใจละเอียดแคไหนเนี่ย ก็จะมี apply เอาลงมาลงกับเคลได้ประมาณนั้นนะ อืม เอา มาลงกับเคลได้ประมาณนั้น”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 และ 7 ยังได้บอกเล่าถึงประสบการณ์การฝึกใจตนเองให้ไม่เกิดการปรุงแต่งรบกวนว่ามีส่วนคล้ายกับในขณะที่ฝึก “การเจริญสติ” หรือ “สติปัญญา” เพื่อไม่ให้เกิด การปรุงแต่งเพิ่มเติม หรือรู้เท่าทันความปรุงแต่งในจิตของตนเอง ผู้ให้ข้อมูลจึงสามารถรับรู้ภาวะ ความรู้สึกของผู้มาปรึกษาที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสินหรือปรุงแต่งเพิ่มเติม สะท้อนให้เห็นว่าการเจริญสติใน วิธีพุทธศาสตร์ช่วยให้ผู้ให้การศึกษาแนวพุทธมีคุณภาพในการทำใจให้สงบวาง ไม่หลงคิดหรือปรุงแต่ง เพิ่มเติมได้ดียิ่งขึ้น และการดำรงใจให้เกิดความสงบนั้น จำเป็นต้องอาศัยความเข้าใจเห็นจริงใน หลักธรรมในการปฏิบัติกับตนเองอย่างยิ่งอีกด้วย ดังนี้

“การอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน ไม่ปรุงแต่ง อันนี้คือวิธีการฝึกปฏิบัติกรรมฐาน หรือ ว่าวิปัสสนากรรมฐาน มีสิ่งใดเกิดขึ้นก็รับรู้สิ่งนั้น ถ้ามันจะปรุงแต่ง ก็ ไปรับรู้ตัวปรุง แต่ง เพื่อที่จะไม่ให้มันปรุงแต่ง เวลาจิตมันเผลอ พอจิตมันเผลอมันจะปรุง ตอนนี้สติ เราก็ไปอยู่กับตัวเผลอ อ้อ เผลอหนอ เรารู้ว่าเรากำลังเผลอ พอเราเข้าไปรู้ตัวเอง มัน จะไม่ปรุง อารมณ์ที่ไม่ปรุงแต่งคือการไม่ตัดสิน แต่อยู่กับภาวะปัจจุบันที่เกิดขึ้นอย่าง ง่ายๆ อย่างชัด ๆ สุขรู้สุข ทุกข์รู้ทุกข์ เจ็บรู้เจ็บ ปวดรู้ปวด รู้ภาวะจิตใจที่ผ่องใสหรือ เคร่าหมอง เพียงแค่นี้ อันนี้เป็นวิธีการฝึกปฏิบัติกรรมฐาน เวลาที่เรา นั่งคุย

ฟังคนตรงหน้า เราจะไม่พยายามเข้าไปตัดสินว่าถูกผิดนะ คุณค่าทางวัฒนธรรม สังคมหรืออะไร เราจะไม่อยู่กับเค้า เราจะไม่อยู่กับสิ่งที่มันเป็นเปลือก แต่เราจะอยู่กับ ภาวะที่มันปรากฏชัด สุข ทุกข์ กังวล เศร้าสร้อย อยู่กับความเป็นจริงที่ปรากฏ โดย ไม่เข้าไปตัดสินถูกผิดเลวดี มันเหมือนกับว่า วิธีของการกำหนดรู้ ในโครงเดียวกัน มันก็ปรากฏภายใน มันกลับกลายเป็นว่ามันทำให้สมาธิเรานิ่งได้มากขึ้นด้วยซ้ำ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“เห็นชัดได้เลยว่าการฝึกสติปัญญา เรื่องการสังเกต กาย เวทนา จิต ธรรม ของเรานี้ พอเราฝึกได้ชัดเจนแล้วเนี่ย มาใช้กับ counseling ได้ดีมาก เพราะเราจะ อยู่กับ ความรู้สึกที่มันเป็นความจริงของเค้าได้ ได้ สงบ แล้วก็ มันไม่หลุดจากเค้าอะ อืม ไม่ หลุดจากเค้า เราอยู่ไปพร้อมเสมอไปกับเค้าไปเลย สมนานกับเค้า สมนานตตตาไปเนี่ย เพราะโดย โดยภาวะอย่างนี้เนี่ย เวลาเค้าบอกราวอะไรเรามา ความรู้สึกเค้าเป็น ยังไง มัน พอมันเห็นความรู้สึกเหล่านั้นชัด ภาพเบื้องหลังของความรู้สึกมันก็จะ เค้า จะสังเกตเห็นได้ว่า เออ ความปรารถนามันคืออะไร อืม”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ได้บอกเล่าประสบการณ์ที่คล้ายกันว่าในขณะที่อยู่ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ใจของผู้ให้ข้อมูลไม่ผู้รับกวนด้วยความปรารถนาที่จะต้องการช่วยให้ผู้มาปรึกษาดับทุกข์ ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถรับรู้ ฟังผู้มาปรึกษาได้ตามสิ่งที่ผู้มาปรึกษาเป็นหรือรู้สึก ผู้วิจัยตีความว่า ผู้ให้ข้อมูลมีสติรู้เท่าทันตัวเองที่จะตระหนักรู้เท่าทันความไม่สงบ และมีปัญญาเข้าใจหลักธรรมในการดับทุกข์ จึงสามารถรับฟังเรื่องราวของผู้มาปรึกษาได้ด้วยใจที่สงบว่าง ปราศจากรบกวนจิตใจ แม้ว่าผู้มาปรึกษาจะมีลักษณะที่ไม่ต้องการคลี่คลายทุกข์ดังกล่าว

“สำหรับผมผมก็ปูพื้นฐานการ tuning in พื้นฐานที่ ค่อย ๆ ให้เค้า เล่าเรื่องชีวิตเค้า ให้เค้าเล่าเรื่อง ให้เค้าค่อย ๆ เห็น ชีวิตเค้า ค่อย ๆ อะ ทุกข์ ทุกข์ไม่ทุกข์อะไรก็ ช่างน้องเถอะ อะไรอย่างเงี้ย คุณอยากจะมี certeza ที่เรารู้อยู่แล้วว่า เต็มมันก็ทุกข์ อะไรอย่างเงี้ย แต่เค้ายังเป็นสุขกับมันอยู่เลย อย่างเงี้ย แล้วนี่มันเป็นเซ็คอินนะเว้ย เค้าไม่ได้ เค้าไม่ได้พาตัวเองเข้ามาอยากจะแก่นะเว้ย เราจะไป นั่ง ตีหัวเค้าทำไมวะ

อะไรอย่างเงี้ย ครับผม ผมก็ นี่แหละ ก็ tuning in อยู่กันไป ตาม ตามเนี้ย แล้วมันก็  
เลย ก็เลยเป็น pattern ว่า ส่วนใหญ่อยู่กับคนที่ tuning in เป็น สติ ที่จะ ฟังเค้า  
เป็นสติตัวเองที่จะฟังเค้า เป็นสติตัวเองที่จะรับรู้เรื่องเค้า”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

เนื่องจากความสงบว่างมีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญญา (ความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมหรือความ  
เข้าใจโลกและชีวิต) อย่างแนบสนิทจนแยกส่วนออกจากกันไม่ได้ ในส่วนของการพัฒนาตนเองเพื่อให้  
เกิดศักยภาพในการดำรงใจให้สงบว่างจึงจะเห็นได้ว่าผู้ให้ข้อมูลได้นำหลักธรรมในการคลี่คลายทุกข์  
มาปฏิบัติต่อชีวิตของตนเองเพื่อให้เกิดความเข้าใจเชิงประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง ซึ่งทำให้ผู้ให้ข้อมูล  
รู้เท่าทันความทุกข์ใจที่เข้ามาหรือแทรกเข้ามาบรรเทาจิตใจตนเอง และรู้วิธีรับมือความทุกข์ใจให้  
คลี่คลายลง แทนที่ด้วยใจที่สงบว่างและเปี่ยมไปด้วยปัญญา

ไม่ใช่ทุกครั้งที่คุณให้ข้อมูลมีภาวะความสงบว่าง ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 3 และ 5  
กล่าวถึงช่วงเริ่มต้นการปรึกษาเชิงจิตวิทยา บางครั้งพวกเขาเกิดความไม่สงบ ที่อยู่ในรูปแบบความคิด  
ความกังวล หรือความไม่มั่นใจ ทั้งนี้เมื่อผู้ให้ข้อมูลรู้ตัวก็สามารถตัดความหวั่นใจทิ้งได้ และสามารถ  
กลับไปทำงานรับรู้ผู้มาปรึกษาได้อย่างสงบและเหมาะสมต่อไป ดังประสบการณ์ต่อไปนี้

“ส่วนหนึ่งปัจจัยมันอยู่ที่ตัวเราว่าเรานิ่งพอสงบพอที่จะเห็นเห็นสิ่งที่มันเกิดขึ้นในตัว  
เค้าทั้งหมด ก่อนที่เราจะหาห้องได้ (สถานที่สำหรับพูดคุยปรึกษา-ผู้วิจัย) เรามีความ  
กระวนกระวายเหมือนกันนะ ว่า เฮ้ย จะไปตรงไหนดีวะ จะได้ห้องมั๊ยจะนั่นนี่เปล่า  
อะไรอย่างนี้ แต่พอเราเข้าไปอยู่ตรงนั้นแล้ว เราตัดสิ่งเหล่านั้นแล้วเรารู้สึกว่าเรานิ่งพอ  
ปัจจัยหลัก ๆ พี่มองว่าเป็นที่ตัวเรา อ้อ ว่าเราสงบพอ เรามีสติพร้อมพอที่ ที่เราจะ  
จะทำอะไร จะพูดอะไร หรือเราจะ จะเข้าใจเค้ายังไง อะไรอย่างนี้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 แสดงให้เห็นถึงการตัดความกระวนกระวายซึ่งเป็นสิ่งรบกวนความนิ่งสงบ  
ของใจตนเองทิ้งไป ทำให้ตนเองนิ่งสงบมากพอ ความนิ่งสงบมากพอส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลมีสติพร้อมที่จะพูด  
กระทำ หรือทำความเข้าใจต่อผู้มาปรึกษา สะท้อนให้เห็นถึงการคิด การพูด หรือการกระทำของผู้ให้

การปรึกษาแนวพุทธที่มีประสิทธิภาพหรือมีประโยชน์ต่อกระบวนการคลี่คลายทุกข์เกิดมาจากพื้นฐานทางจิตใจที่สงบของตัวผู้ให้การศึกษาแนวพุทธ เป็นเหตุผลว่าผู้ให้การศึกษาแนวพุทธให้ความสำคัญกับการตัด ละ หรือไม่ตกอยู่ในอำนาจของใจที่ไม่สงบ ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึที่หวั่นไหว หรือความคิด ความเชื่อที่มาจากประสบการณ์ส่วนตัวของตนเอง ในลักษณะเดียวกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ที่กล่าวถึงในตอนที่กำลังจะเริ่มทำงาน ความคิด ความกังวล ความกลัวหายไป จากตอนต้นที่มีสิ่งเหล่านี้รบกวนจิตใจก่อนเริ่มทำงาน

“มันไม่มีความคิดเข้ามา ความกังวลก็ไม่ ไม่ถูกรบกวนด้วยความคิดความกังวล หรือความกลัว ซึ่ง ก่อนหน้านี้ อาจคิดเช่นจะช่วยเค้าได้มั๊ย จะยังง่ต่อ แต่พอนั่งปั๊บแล้วเค้าเดินเข้ามาปรึกษา ความกลัวหาย ความคิดหาย มันจะเป็นความนิ่ง ๆ เงียบ ๆ แล้วก็พร้อมที่จะ ต้อนรับ กับทุกเรื่องที่เค้า เดียวลองฟัง ที่เค้าจะเล่ามา”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ได้กล่าวถึงประสบการณ์ภายในที่เกิดการจัดการความไม่สงบที่เกิดขึ้นในใจตนว่า ผู้ให้ข้อมูลมีสติรู้ตัว เห็นว่าตนเองแลบหรือแว็บไม่มั่นใจในการทำงานช่วงหนึ่ง และเกิดความเข้าใจว่าไม่ต้องไปสนใจว่าจะช่วยได้หรือไม่อย่างไรหรือจะเชื่อมตรงกับผู้มาปรึกษาหรือไม่อย่างไร จึงสามารถกลับมาหยุดฟังและเชื่อมกับผู้มาปรึกษาอย่างเป็นเนื้อเดียวกันโดยปราศจากความไม่มั่นใจ ผู้วิจัยเห็นถึงการทำงานของสติและปัญญาของผู้ให้ข้อมูลที่เกิดขึ้นต่อเนื่องกัน ขณะที่ผู้ให้ข้อมูลมีสติรู้ตัวถึงความไม่มั่นใจของตน ก็เกิดปัญญาเข้าใจความจริงตามหลักธรรมทันที เป็นความเข้าใจหลักที่ปบัจจยตาว่าด้วยเรื่องของเหตุและปัจจัยของการคลี่คลายทุกข์แก่ผู้มาปรึกษา ตนเองมีหน้าที่อะไร ต้องทำอะไร และคาดหวังให้ผลออกมาเป็นไปตามใจตนไม่ได้ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดใจที่สงบมั่นคง และแน่วแน่ในการทำหน้าที่ของตนอย่างดีที่สุดตามหลักธรรม

“มีแว็บ ๆ เหมือนกันครับ มีแว็บเหมือนกันนะ ไม่ถนัดเรื่องความรักมากครับผม ไม่แน่นอน เหาแล้ว นึกในใจ เหาแล้ว ไม่แนว ๆ แต่ก็เอ้า ต้องซัก มันมาถึงขนาดเนี้ย ก็เอ้า ๆ ลุย ๆ มันก็มีแวบกลับเข้ามานึกว่า อ้าวเนี้ยกลับมาอยู่กับตัวเอง กลับมาเห็นว่า เอ้านี้ละ แลบไปคิดนะ ความคิดมันแลบออกไป ซึ่งเราก็ไม่ต้อง ต้องไปแบบว่า ต้องแก้ให้ได้ หรือต้องแก้ไม่ได้ หรืออะไร ก็คือไม่ ไม่ต้องไปนึกถึง ก็เลยหยุด ก็อยู่กับ

เค้า หยุตอยู่กับเค้าอยู่กับเค้าแบบฟังเค้า จุนตรงไม่ตรงก็ไม่ต้องไปคิดหรอก เรายาก  
พูดอะไรเราก็พูดไป แค่อุ่เป็นคลิ่นเดียวกับเค้า เข้าไปอยู่เป็นคลิ่นเดียวกับเค้า”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ได้บอกเล่าถึงการนำหลักธรรมมาใช้เพื่อตรวจสอบตนเอง เพื่อจัดการแก้ไข  
ให้ตนเองมีคุณภาพใจนิ่ง เป็นสมาธิอย่างมีประสิทธิภาพต่อไปได้ ผู้วิจัยเห็นว่าประสบการณ์ดังกล่าวยัง  
สะท้อนให้เห็นถึงคุณลักษณะของใจที่สงบว่าง นิ่ง เป็นสมาธิที่มีองค์ประกอบอื่นร่วมด้วย ไม่ใช่เพียงแค่  
ความสงบนิ่งเพียงอย่างเดียว แต่เป็นความนิ่งสงบ เป็นสมาธิที่มีการเคลื่อนไหวไปพร้อมกับผู้มาปรึกษา  
ตลอดเวลา ไม่หยุดนิ่งหรือจ่ออยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ในขณะที่เดียวกันก็ต้องไม่ฟังไปด้วยสิ่งรบกวนจิตใจ  
กล่าวได้ว่าเป็นความนิ่งสงบที่ปราศจากสิ่งรบกวนใจ และพร้อมรับรู้เรื่องราวของผู้มาปรึกษาทุก ๆ วินาที

“ถ้าเราเข้าใจมันหมดคล้าย ๆ อย่างเงี้ย ในยามที่เรารู้สึกฟัง เราฟังเข้าใจว่า ตัว  
สมาธิเรามันหาย ดั่งนั้นเนี่ย ให้ ให้เราเพิ่มสมาธิเข้ามา ให้เพิ่มสมาธิเข้ามา อะไร  
ประมาณเนี่ย รู้สึกว่า ฟัง ๆ ไปแล้ว มันจับ มันนิ่งมากเลยอะ มันไม่ได้อะไรเลย แสดง  
ว่าเราจ่อมากเกินไป จนเราไม่มีภาวะ อ่อนไหวหรือว่าเคลื่อนไหว ต้องให้เราขยับ  
บ้างอะไรบ้างเงี้ย เพราะบางทีรู้สึกว่ามัน มันทำท่าจะ อยู่ในจุดที่มันแบบว่า ชักไม่ ไม่  
อยากคิดแล้วหละ ลองขยับนิดนึง บ๊ีบ อ้อ อะไรเงี้ย มันจะมีวิริยะขึ้นมา แล้วกระตุก  
ตัววิริยะ ทำให้สมาธิมันไปต่อ มันไม่ดำ มันไม่ดิ่งลงไปกว่านั้น อะไรเงี้ย ก็ นิดนึง บางที  
มัน มันจิตมันแวบนิดนึง กลับมา บ๊ีบ เราขยับตัวนิดนึงอะไรเงี้ย มันทำให้เราสามารถ  
ดำเนินตัวของเรต่อไปได้ อะไรเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ที่ได้บอกเล่าประสบการณ์การนำหลักธรรมมาใช้ให้ตนเอง  
เกิดใจที่สงบว่าง ละวางตัวตนของตนเอง จดจ่อและใส่ใจกับผู้มาปรึกษาเท่านั้น และปัญญาความเข้าใจ  
เห็นจริงในหลักธรรมก็เกิดขึ้นพร้อมกัน ผู้วิจัยตีความว่าการนำหลักธรรมมาปฏิบัติกับตนเองช่วยให้  
ผู้ให้การศึกษาแนวพุทธเกิดปัญญาและความสงบว่างได้ ปราศจากตัวตน หรืออัตตา ซึ่งเป็นหนึ่งใน  
สาเหตุของใจที่ไม่สงบ หรือความทุกข์ใจนั่นเอง

“เพราะฉะนั้นเมื่อใดก็ตามที่เรา กำหนดสติของเราอยู่กับผู้ที่เราจะคุยเนี่ย ตัวปัญญา คือตัวสังเกตเนี่ย มันก็ ก็ตามมา เออ สมามันก็จืดจ๋อละ เพราะฉะนั้น มัน มัน ทำงานด้วยกัน ด้วยฐานของเราที่ ที่เราวางคุณสมบัติของเราอยู่ด้วยพรหมวิหาร ก็ คือ เมตตา กรุณา ใข้มัย มุทิตาเนี่ยก็คือ ไม่ให้ใจมันเป็นคนดี อืม ไม่ให้ใจมันเป็นคนดี อูเบกขาก็คือ วางกับทุกสิ่ง ที่มันเป็นตัวตนของเรา ประสบการณ์ สิ่งที่เราได้ยินได้ฟัง สิ่งที่เรารู้ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มี วาง วางความเป็นตัวตน มีแต่เค้า กับธรรมชาติ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงประสบการณ์การนำประสบการณ์ตรงของตนเองมาเป็น แหล่งการเรียนรู้หลักธรรม ไม่ว่าจะ เป็นประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน หรือในการทำงาน

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ได้บอกเล่าถึงสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ว่าเป็นคุณภาพจิตใจที่สงบของผู้ให้ข้อมูลเอง ซึ่งการจะพัฒนาคุณภาพใจให้สงบได้นั้น ต้องฝึกฝนที่จะ สังเกตใจตนเอง และฝึกต้อนรับ วางใจกับผู้คน หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของตนเอง ไม่จำกัดเฉพาะระหว่างทำงานเท่านั้น ผู้วิจัยตีความว่า การฝึกฝนในลักษณะดังกล่าว เป็นการฝึกฝน ตามหลักธรรม อยู่ในพื้นฐานของมรรคมืองค์ 8 และการเจริญสติ เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้เมื่อใจ เป็นทุกข์หรือไม่สงบเมื่อมีสิ่งไม่พึงพอใจมากระทบ และฝึกที่จะมีปัญญาเข้าใจโลกและชีวิตจนกระทั่ง สามารถต้อนรับ ว่างวางใจกับทุกเรื่องราว ทุกเหตุการณ์ในชีวิตได้ด้วยใจที่สงบ

“ดังนั้นที่สำคัญกับอาตมาที่สุด คือว่าเป็น คุณภาพใจของ counselor (ความสงบ) ใน นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเนี่ย ก็คือคุณภาพใจของ counselor เองก่อน เลย เป็นหลัก ซึ่งมันจะได้มาตรงนี้ได้มันไม่ใช่ จากที่ทำงาน จาก ในการทำงาน เยียวยากก็จริง แต่จริง ๆ มัน อาตมาชวนว่ามัน มันต้องอยู่ในวิถีการใช้ชีวิตในทุก ๆ วัน อย่างเงี้ย ที่เราจะต้อง เหมือน ต้อนรับ วางใจ กับทุก ๆ เหตุการณ์ ที่เข้ามาในชีวิต ได้ ได้สังเกตใจเรา อย่างเงี้ย ที่เราจะต้องอยู่กับผู้คน อย่างเงี้ย ในแต่ละอย่าง ในแต่ละ คน ๆๆ กระเป๋ารถเมล์บ้าง มอเตอร์ไซด์บ้าง เณรบ้าง เจ้าอาวาสบ้าง บางทีเรา จะต้อง โอ้... อย่างนั้น... ฝึก ฝึกหัวจิตหัวใจอยู่ตลอดเวลา”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3



ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 กล่าวถึงประสบการณ์การเรียนรู้จากความคิดไปเอง รู้สึกไปเอง ทำให้เข้าใจไม่ตรงกับความเป็นจริงของผู้มาปรึกษา ว่าเป็นประสบการณ์ที่เปิดโลกทัศน์อย่างมาก ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลเข้าใจความเป็นจริงมากขึ้น และเห็นถึงความสำคัญในการฝึกฝนเรียนรู้ที่จะระวังความคิด ความรู้สึกของตนเองให้มากขึ้น

“แต่ว่า อาตมาแค่ อ้อ คือ มันอาจจะไม่มีผลต่อ ทางใจอะไรมาก แต่ว่ามันก็อาจจะไม่มีผลลบ เพราะว่าเราก็ไม่ได้กล่าวถ้อยคำอะไรที่รู้สึกไม่ดี อะไรเงี้ยนะ ประสบการณ์ครั้งเนี้ยมันทำให้อาตมารู้สึกว่า โอ้ บางที สิ่งที่เรา มองเห็น อาจจะไม่ใช่สิ่งที่ มันเป็นความเป็นจริงก็ได้เนะ อะไรเงี้ย จริง ๆ มันละเอียดมากเลยเนาะ ยิ่งโดยภาวะแบบเนี้ย นั่งคุยอย่างเงี้ย เราเป็นพระ เค้ก ดีคะ ๆ อะไรประมาณเนี้ย อืม มันไม่แน่ มันจึงทำให้เราต้องกลับมา พยายามที่จะฝึกฝนเรียนรู้มากขึ้น ฝึกฝนเรียนรู้มากขึ้น ขณะที่เรามันใจรู้สึกดี บางทีมันไม่ใช่ ดังนั้น เออ อย่าพึ่งมันใจอะไรไปทั้งหมด หรือ แต่ว่า ถ้ามันใจคือมันใจไป ก็ไม่เป็นไร แต่ว่าบางทีมันอาจจะไม่ใช่ก็คือ ไม่ใช่ อะไรประมาณเนี้ย ตามนั้นนะครับ มันก็ทำให้เรากลับมา เออ เป็นประสบการณ์ อาตมา เวลาพูดก็รู้สึก โอ้ ต้องขอบคุณเค้ามากเลยนะ มันทำให้อาตมา รู้สึก มันเปิดโลก เปิด โลกทัศน์เรา เปิดหัวใจเราในการที่จะฝึกฝนเรียนรู้ ถ้าไม่มีกรณีนี้ ที่มาปรากฏมา ในประสบการณ์เราจริง ๆ เนี่ย มันก็ มันก็ยังไม่เห็นภาพ ว่าโอ้เรื่องราวแบบเนี้ย มันเป็นอย่างนี้ เป็นต้น มันทำให้เราระวัง แล้วก็ พร้อมที่จะรับฟังแล้วก็เรียนรู้มากขึ้น อันนี้ ๆๆ เป็นประสบการณ์ครั้งสำคัญ เป็นประสบการณ์ครั้งสำคัญจริง ๆ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ในลักษณะเดียวกันกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ได้บอกเล่าถึงประสบการณ์การเรียนรู้จากการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ว่าช่วยให้ผู้มาปรึกษาได้เข้าใจอย่างชัดเจนถึงสิ่งสำคัญที่สุดในการออกจากทุกข์ทุกรูปแบบ คือ สติ

“คือคนน้องคนเนี้ย เป็นคนที่ทำให้ผมอะ ชัดมากที่สุดเลยว่า สติก็คือ ที่สุดจริง ๆ อะ สติคือ ที่สุดจริง ๆ ของ ของการออกจากความทุกข์ ทุกรูปแบบ ครับ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 มีความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมผ่านการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง จนเข้าใจกลไกการทำงานที่มีความเกี่ยวข้องกันของหลักธรรม ว่าสมาธิ สติ ปัญญา จะทำงานเกิดขึ้นต่อเนื่องกันอย่างรวดเร็ว ที่ผู้วิจัยใช้คำว่ารวดเร็ว เพราะตีความจากประโยคของผู้ให้ข้อมูลที่บอกว่า ปัญญาเกิดตามมาหลังจากสติ หรือเกิดคู่กับสติ ทำให้ผู้วิจัยไม่แน่ใจว่าการเกิดขึ้นของปัญญามีลักษณะก่อนหรือหลัง หรือพร้อมกัน แต่ผู้วิจัยแน่ใจว่าสติปัญญาเกิดขึ้นต่อเนื่องกัน และไม่สามารถแยกออกจากกันได้ โดยผู้ให้การศึกษาแนวพุทธมักให้ความสำคัญเริ่มต้นที่สติของตนก่อนเสมอ แต่ความเป็นจริงตามหลักธรรมของไตรสิกขาแล้วสามารถเริ่มโดยเน้นจากอะไรก่อนก็ได้ไม่ว่าจะเป็น ศีล สมาธิ หรือปัญญา

“ถ้าในส่วนตัว ในการฝึกปัญญานะ จริง ๆ การฝึกสติ เมื่อเรามีสติเนี่ย ปัญญามันตามมันตามมามาก่อน ก็คือสติกับปัญญา อืม สติกับปัญญา มันจะตามมามาก่อน ถ้า ถ้าเราไม่มีอย่างอื่น เข้ามาครอบ หรือมาแทรก สติกับปัญญามันมา (อย่างอื่น) น่าจะเป็น เป็น อารมณ์ ความรู้สึก ความหงุดหงิด ความคาดหวัง ความโกรธ ทุกสิ่งทุกอย่างเลยที่มันจะมาแทรก สติกับปัญญาตรงนี้ ซึ่งระหว่างนี้มันก็มีสมาธิ อืม สมาธิ สติ ปัญญา สามตัวเนี่ยเค้าก็จะมาด้วยกัน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังได้กล่าวถึงว่าความเข้าใจหลักธรรมเป็นแผนที่ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลเข้าใจกระบวนการช่วยเหลือผู้มาปรึกษาให้คลี่คลายทุกข์ด้วยตนเอง ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้ว่ากระบวนการภายในของผู้มาปรึกษาดำเนินไปอย่างไร และผู้ให้ข้อมูลจะดำเนินการช่วยเหลือผู้มาปรึกษาอย่างไร ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ได้บอกเล่าว่าตนเองมีความชัดเจนในกระบวนการทำงาน รู้ว่าอะไรคือ “โจทย์” หรือสาเหตุของความทุกข์ของผู้มาปรึกษา และรู้ว่าจะดำเนินการอย่างไรเพื่อให้ผู้มาปรึกษาดับทุกข์ การทำงานจึงมีทิศทางชัดเจน ไม่สะเปะสะปะ

“ถ้าพูดคำว่าแผนที่ ที่เค้าพูด ๆ กันเนาะ ในแนวพุทธไรเงี้ย เป็นเพราะแผนที่มันชัดใช้ปะ แผนที่ที่ชัดด้วยแหละว่าพี่จะ จะพาเค้าไปตรงไหน หรือว่าสิ่งที่ ที่มันเป็นโจทย์ เค้าจริง ๆ เนี่ย มันคืออะไร อะไรอย่างเนี่ย อ้อ มันก็เลยทำให้เราไม่สะเปะสะปะ ไม่ควานหา ไม่ผิดทาง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 กล่าวว่าตนมีความเข้าใจสาเหตุแห่งทุกข์ของผู้มาปรึกษาทุกคนได้ผ่านความเข้าใจในปฏิจจนสมุปบาท ซึ่งอธิบายถึงอวิชชา ตัณหา อุปทาน อันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ เห็นได้ว่าการระบุนการ Identified spilt ของผู้ให้การปรึกษา อาศัยความเข้าใจในหลักธรรมเรื่องปฏิจจนสมุปบาทในการระบุนรอยแยกความคาดหวังที่ไม่ตรงกับความจริงของผู้มาปรึกษา

“ทิศของสปริทเนี่ย รู้ตั้งแต่ก่อนเข้าแล้วแหละ จริง ๆ สปริทเชื่อมกันทุกเคลส แต่มันมีสปริท ไม่ได้มีเยอะตลอด ถ้าเราเข้าใจปฏิจจน เราจะรู้ว่าทุกเคลสมันอยู่ในนี้หมด ปฏิจจนสมุปบาทเป็นส่วนที่อธิบายความทุกข์ได้ชัด จั้น หลักใหญ่ ๆ เลยอะมันคือเข้าใจปฏิจจนสมุปบาทเนี่ยให้ชัด”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 และ 3 ได้บอกเล่าถึงความเข้าใจหลักธรรมที่เกิดขึ้นภายในผู้มาปรึกษาที่เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 บอกเล่าถึง ศิล สมาธิ ปัญญาของผู้มาปรึกษาที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นตามลำดับ เริ่มจากค่อย ๆ มีสมาธิเห็นความยึดมั่น และปัญญาก็ปรากฏตัวออกมาขจัดความยึดมั่น เกิดเป็นศีลคือการดำเนินชีวิตด้วยความปกติ

“ภาวะตรงนั้นของเคลสเนี่ย คือมันเป็นเวลา ที่ก่อนหน้านั้นศีลยังไม่เกิด ศีลคือความปกติใจมั๊ยครับ ความปกติ ซึ่งใจตรงนั้นก็ไม่ปกติ ภายก็ไม่ปกติ สมาธิก็ไม่ ไม่ต้องพูดถึง ไม่มีอยู่แล้ว ปัญญาไม่ต้องพูดถึง ไม่มีกำลังอะไรทั้งสิ้น จุด จุดสังเกตตรงนั้นว่า เนี่ยมันเป็นแสงเรือง ๆ ที่ กำลังจะนำมาซึ่งปัญญาแล้ว กำลังจะผุดเนี่ย มันคือ ... มันคือภาวะที่ เคลสตรงนั้นนะ น้ำตามันหยุดไหลไปละ น้ำตาไม่ไหลแล้ว เคลสไม่พูดอะไรเลย ไม่พูดเลย คำเดียวไม่พูดเลย กว่าที่จะ realize ไม่มีถ้อยคำ ไม่มีความคิดด้วย ไม่ได้กำลังคิด แต่มันเป็นความสงบของเค้าอะ ที่ ที่เค้าได้สังเกตมัน สังเกตใจตัวเอง ก่อนที่มันจะนิ่ง มันก็ไม่นิ่ง มันก็สังเกตใจ มันก็สังเกต เหตุ ของความไม่นิ่งของใจนั้นนะ แล้วมันเห็นเหตุว่า เออ นี่มัน มันมีความอยากเก่งของตัวเอง อยากจะเก่งกว่านี้ อยากจะดีกว่านี้ พอมันเห็นชัดตรงนั้น มันไม่ได้คิด แต่มันเป็นเห็น เห็นเหตุที่ตัวเองยึดไว้ เกาะไว้อะ เหตุที่อยากให้ตัวเองเก่งอะ ภายในเวลาเท่าเนี่ย แล้วก็เห็นว่า หลังจากนี้ไป จะไม่เก่งแล้วนะ เราจะมีเวลาอันจำกัด เราจะได้ไม่สามารถทำให้

ตัวเองเก่ง แล้วมันเห็น เห็นตรงนี้อย่างชัด ๆ ด้วยอาการที่มันสงบ อาการที่เป็นปกติ และสมาธิที่แน่นแต่ตั้งมั่น แล้วก็มีปัญญามายบอกว่า จริง ๆ แล้วมันไม่ใช่”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ได้บอกเล่าถึงองค์ธรรมชื่อ พละ 5 ที่เกิดขึ้นในตัวผู้มาปรึกษาใน กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ว่ามีการทำงานเกี่ยวพันกันอย่างสมดุลระหว่าง ศรัทธา สติ สมาธิ วิริยะ และปัญญา จนดับทุกข์ได้ โดยผู้มาปรึกษาตั้งต้นด้วยศรัทธาที่จะดับทุกข์ มีสติในการรู้เท่าทัน ความทุกข์และสาเหตุแห่งทุกข์ สมาธิเป็นตัวจذبใจให้มั่นคงกับประเด็น วิริยะเป็นแรงผลักดันให้ ก้าวหน้าขึ้น และปัญญาเข้าใจเห็นจริง ดับทุกข์ได้ในที่สุด

“มันเป็นเหมือน เป็นภาวะของ พละ 5 พละ 5 นี้จะต้องเคลื่อนไป อย่างเช่น ศรัทธา ไข่ม้อย แล้ว ศรัทธา สติ สมาธิ วิริยะ ปัญญา อย่างเงี้ย มันเป็นเหมือนองค์ องค์ธรรม บางอย่าง ที่จะทำให้ เป็นกำลังให้ จริง ๆ ในทางพุทธก็คือ เป็นกำลังให้หลุดพ้นละ กัน อยู่ใน ปกขียธรรม”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

จากข้อมูลทั้งหมดจะเห็นได้ว่า ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธเห็นความสำคัญกับการหมั่นฝึกฝน เรียนรู้หลักธรรมผ่านประสบการณ์ตรงของตนเอง และการเรียนรู้ดังกล่าวช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดปัญญา เข้าใจความจริงที่สามารถนำไปใช้ในคลี่คลายความทุกข์ใจไม่สงบใจของตนเองและผู้อื่นได้

กล่าวโดยสรุป จะเห็นได้ว่า ใจที่สงบและว่างของผู้ให้การปรึกษา เป็นคุณสมบัติสำคัญ และเป็นรากฐานให้ผู้ให้การปรึกษาสามารถต้อนรับผู้มารับการปรึกษาได้อย่างไม่มีเงื่อนไข สามารถรับรู้ ประสบการณ์ของผู้มาปรึกษาได้อย่างชัดเจนตรงตามความเป็นจริง นอกจากนี้การมีใจที่สงบว่างยังทำให้ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธมองเห็นว่าตนเองกำลังคิดกังวลและดึงตัวเองกลับมาสนใจผู้มาปรึกษาได้ทันทีที่จนสามารถติดตามประเด็นเรื่องราวของผู้มาปรึกษาได้อย่างต่อเนื่อง ที่สำคัญความสงบว่าง มีความสัมพันธ์กับความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมอย่างแยกออกจากกันไม่ได้ คล้ายเป็นเรื่องเดียวกัน เป็นภาวะเดียวกัน ดังหลักธรรมเรื่องไตรสิกขาที่สภาวะของปัญญา สมาธิ และศีลเกิดขึ้นพร้อมกันและ เกี่ยวเนื่องกันและกัน ผู้วิจัยตีความว่าสมาธิคือจิตใจที่สงบว่าง ละตัวตนของตนเอง พร้อมต้อนรับและรับฟัง

ผู้มาปรึกษาอย่างเต็มที่ ภายในสมาริมีปัญญา หมายถึงความเข้าใจโลกและชีวิต ความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรม ความเข้าใจอริยสัจ 4 อยู่เบื้องหลังจิตใจที่เป็นสมาริ ส่งผลให้เกิดศีลหรือเรียกว่าการกระทำ การพูด และกระบวนการคิดที่มีประสิทธิภาพเพราะมาจากปัญญาและใจที่เป็นสมาริ ซึ่งจะนำไปสู่การ ดำรงอยู่กับผู้มาปรึกษาเพื่อคลี่คลายความทุกข์ได้ในประเด็นต่อไป

## ประเด็นย่อยที่ 1.2 รับรู้โลกของผู้มาปรึกษาอย่างเข้าใจ และเป็นสติช่วยให้ผู้มาปรึกษามองเห็นทุกข์ ความชุ่มมัวในใจตน

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงประสบการณ์ภายหลังการมีใจที่สงบว่างด้วยความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมว่าช่วยให้ตนสามารถรับรู้โลกของผู้มาปรึกษาได้อย่างเข้าใจตามจริง แบ่งเป็น 2 ประเด็นย่อย ได้แก่ เข้าใจโลกและความทุกข์ของผู้มาปรึกษา และเป็นสติช่วยให้ผู้มาปรึกษามองเห็นทุกข์ ความชุ่มมัวในใจตน ดังนี้

### ประเด็นย่อยที่ 1.2.1 เข้าใจโลกและความทุกข์ของผู้มาปรึกษา

ด้วยใจที่สงบว่างของผู้ให้ข้อมูล ทำให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถรับรู้ความรู้สึกทุกขใจในรูปแบบต่าง ๆ ได้อย่างเข้าอกเข้าใจตรงตามความรู้สึกของผู้มาปรึกษา ทำให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถสะท้อนความเข้าใจได้อย่างแม่นยำ และตระหนักรู้ในสาเหตุของความทุกข์ รวมถึงตระหนักในวิธีช่วยเหลือผู้มาปรึกษาออกจากทุกข์ได้ในกายภาคหน้า

ผู้ให้การปรึกษากล่าวถึงประสบการณ์การรับรู้ความต้องการความช่วยเหลือของผู้มาปรึกษา ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าผู้มาปรึกษาเข้าใจความทุกข์ใจจนแทบทนไม่ได้ของผู้มาปรึกษา ดังนี้

“ตอนนั้นคือนี่ก็บอกว่าเค้าพร้อมที่จะเล่าแล้ว พี่หนูอยากเล่ามากเลย แต่ว่า เราก็ต้องพยายามชะลอไว้ เพื่อที่จะหาเซ็ทติ้งที่มันเหมาะให้ได้แล้วถึงจะได้คุยอะไรอย่างนี้ ตอนนั้นพี่รู้สึกว้าว เออ มันเป็นความร่วมมืออย่างนึงนะ ตรงที่เดี่ยวเราแปบนึงนะ เดี่ยวเราไปหาห้องซึ่งเค้าก็โอเคที่จะอยู่ตรงนั้น เค้าก็โอเคที่จะรอ เพื่อที่จะหาห้องให้ได้แล้วค่อยคุยกันจริงจัง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“พอเรารู้ว่าอยู่จังหวัดนี้ต้องเดินทางมาหาเรานะ (ต่างจังหวัด มากรุงเทพฯ-ผู้วิจัย) คำบอกว่าสะดวก ๆ โอ้ยเต็มใจอยากมามากเลย ที่นี้เราก็มารู้แล้ว โอเคมัน แสดงว่าต้องอยากมาจริง ๆ ซึ่งในความอยากมานี้ มันมีความแรงตัวของเค้าผู้นั้นด้วย อันนี้ดีความเลยนะครับ แต่เหมือนกับจะเข้าไปจนเค้า เข้าใจว่า ถ้าเค้าลงมา จากจังหวัดอื่นมาที่กรุงเทพฯได้เนี่ยแสดงว่าเค้าต้องอยากมา แล้วถ้าอยากมามันน่าจะมีความแรงตัวอะไรบางอย่าง ใจร้อนเรื่องอาจจะไม่ ไม่ได้แบบฉุกเฉิน แต่ใจมันน่าจะร้อนพอสมควร จนกับเค้า จนความร้อน เค้าก็บอกว่า เค้าก็ถาม พอเพื่อนเค้า กลับไปคุยเค้าก็ถามว่า ได้เร็วสุดเมื่อไหร่คะ โอ้ ไซ้เลย นึกในใจ ไซ้ที่เราคิดไม่ผิดละ ... ก็บอกว่าว่างจันทร์เช้าจะมามั้ย เค้าก็รีบตอบตกลงเลย รีบตอบตกลงเลย เค้าก็บอกเนี่ยเค้าก็ดีใจ เพื่อนเค้าบอกว่าอีกทีนะครับ นี่ก็คือการเริ่มจนเค้า คือเรารับรู้แล้วว่าเค้าร้อนใจ ในเมื่อร้อนใจแล้วเราก็มีช่วงเวลาที่ว่างพอดี เปิด (schedule) เดียวนั้นเลย ตอบไม่เกิน2-3นาทีอะ ตอบเลย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“มีเคสหนึ่งเป็น เป็นอาจารย์หมอ แผนไทย แผนไทยนะ ที่นี้ คืออยู่ดี ๆ ก็มาขอปรึกษาเลยแหละ ว่า ไหวละ ปกติ คือจะรอคลินิกรักษาก็ไม่ไหวละ ขอมาทักก่อน ละกัน ไม่ไหวละ ทุกข์มาก เพราะมัน สัพเพเหระ วุ่นวายมากเลย คือ นอกจากเค้า จะทุกข์เรื่องทำงานแล้ว เค้าก็ทุกข์อีกเรื่องหนึ่งก็คือ พ่อเค้าป่วย แล้วเค้ากลับไปดูแลพ่ออย่างนี้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“เค้ารู้จักเรามาานแล้วมาด้วยความรู้สึกที่เค้าไม่ไหวละ กลัวตัวเองเป็นซึมเศร้าจริง ๆ เค้าเป็นคนแฮปปี้ ชีวิตแบบมีความสุข สายเอนเตอร์เทนในบริษัท หัวเราะดังลั่น แต่เค้าสังเกตตัวเองว่ามันซึม ไม่อยากหัวเราะกับใคร ไม่อยากยิ้มกับใคร เค้าเศร้าไปหมดเลย แล้วเค้าก็ไม่อยากให้ไม่อยากให้ตัวเองเป็นแบบนี้ อยากกลับไปเป็นคนเดิม เค้าก็เลยมาคุย แต่ว่าเรื่องราวของเค้าก็คือความอกหักจากความรัก ซ้ำแล้วซ้ำอีก เค้ารู้สึกว่าชีวิตมันดีหมดเลย ทุกอย่างดีหมด ครอบครัวดี พ่อแม่เข้าใจ ช่วยเลี้ยงลูก

ทุกอย่างไม่มีอะไรเลยคะ เงินทอง หนี้สินก็ไม่ได้มี หนี้สินมี แต่ก็ ก็เคลียร์ได้ น่าจะลงตัว ไม่ได้มีปัญหาอะไรมาก ติดอยู่แค่อันเดียวที่เค้ารู้สึกว่าคุณชีวิตเค้าไม่ประสบความสำเร็จ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

“ก็พอเค้าโทรเข้ามาก็นัดกันมาเจอ แล้วก็ถามว่าโยมทราบข้อมูลในการที่มาคุยกับ อาตมาได้จากตรงไหน เค้าก็บอกทราบข้อมูลจากโครงการของการเยี่ยมไข้ของพระ อาจารย์ แล้วก็กิจกรรมต่าง ๆ แล้วก็ ขอเบอร์จากทางเฟซบุ๊กแล้วก็โทรประสานมา ก็รู้สึกว่ามีความอึดอัดใจและมีความทุกข์ ก็ไม่รู้จะไปปรึกษาใคร”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงความเข้าใจความทุกข์ของผู้มาปรึกษา ว่าเป็นการที่ผู้ให้ การปรึกษาได้เข้าไปรับรู้โลกของผู้มาปรึกษาอย่างที่ผู้มาปรึกษารู้สึกตามมุมมองของตนเอง และเข้าใจ เข้าใจผู้มาปรึกษาที่กำลังประสบกับความทุกข์ใจของตนอยู่ เช่น ความทุกข์ใจที่กำลังเผชิญอยู่เป็น อย่างไร อะไรที่กำลังรบกวนจิตใจของผู้มาปรึกษาอยู่ เรื่องทุกข์ใจของผู้มาปรึกษาหนักหนาสาหัส เพียงใด ความรู้สึกของผู้มาปรึกษาในขณะนี้เป็นอย่างไร เป็นต้น

“เริ่มต้นเราก็ เค้าก็เล่า เค้าก็พร่ำพรวัวเค้ามีสิ่งที่เค้าอดอันยังงี้ เค้าเจออะไรมา เค้า ทำอะไรไป ถึงขั้นว่าเคยพยายามที่จะผูกคอตายไปแล้วครั้งนึง แต่ว่าป่ามาเจอ ป้าก็ เลยช่วยไว้ตอนนั้น ะไรอย่างเนี่ย ซึ่งเด็กคนเนี่ย เค้าไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ คือมีพ่อแม่ แหละ แต่เค้ารู้สึกว่าพ่อแม่ไม่รักเค้า แล้วก็ผลักไล่ให้ไปอยู่กับป้ากับลุง ไรเงี้ย แล้ว ด้วยความที่เป็นป้ากับลุงเค้าเลย คือมัน ก็เหมือน ก็ไม่ได้รับความสนใจทั้งจากพ่อแม่ และจากป้ากับลุง ไม่ใช่พ่อแม่แท้ ๆ ของเราอะไรอย่างเนี่ย เออ เป็นเด็กม.5 ซึ่ง เค้า ก็เล่า ๆๆ ไปว่าที่พึ่งเดียวที่เค้ารู้สึกสบายใจด้วยเนี่ยคือยาย แต่ว่ายายเสียชีวิตไปแล้ว และทุกวันเนี่ยก็รู้สึกว่าไม่มีใครเลยที่เข้าใจหนู ที่ให้กำลังใจหนู ให้ความรักกับหนู ะไรอย่างเนี่ย และทุกครั้งที่ค่าน้อยอกน้อยใจ เสียอกเสียใจจากการกระทำของพ่อ แม่ที่ด่าว่าเรา หรือว่าการละเลยอะไรเงี้ย ก็จะกลับไปนั่งเล่าทุกอย่างให้ต่อหน้ารูป รูปของยาย และรู้สึกว่า อยากจะตามยายไป ะไรเงี้ย ไม่อยากอยู่แล้ว ะไรอย่าง เงี้ย ละนั่งบอกว่าน้องเค้าเป็นซึมเศร้า กำลัง on ยา ไปรับยาจากหมอแต่รู้สึกไม่ได้

ดีขึ้นเลย แล้วก็เลยพยายามที่จะฆ่าตัวตายหลายครั้งละ มีครั้งหนึ่งที่ยืนอยู่ขอบ ขอบตึก  
 ละ จะกระโดดละ ละมันก็มี มันมีความรู้สึกว่ามันก็กลัวนะ มันก็กลัวตายจริง ๆ  
 เหมือนกัน แต่ก็ห้ามตัวเองไม่ได้อะไรอย่างเงี้ยเนาะ ก็ทำร้ายตัวเองไปเรื่อย ๆ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 รับรู้ความรู้สึกน้อยใจ โดดเดี่ยว ต้องการความรัก และความเสียใจของผู้มา  
 ปริญญาจากเรื่องราวของผู้มาปรึกษา สะท้อนให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลติดตามรับรู้ความรู้สึกที่หลากหลายของผู้  
 ผู้มาปรึกษาได้ตลอดการรับฟังเรื่องราวที่มากมาย

“รับรู้ได้ มันเป็นความสะเทือนใจอย่างมากเลย มันเป็นความทุกข์อย่างแสนสาหัส  
 ของคน ๆ หนึ่งอะที่ ที่ไม่ได้อยากมีคนรักที่เพอร์เฟคอะไรมาเลย ก็แค่เป็นผู้ชาย  
 คนหนึ่งที่เป็นคนธรรมดา ๆ คนหนึ่งอะ เออ เพียงแต่ว่าแค่ขอให้เป็นคนเนี้ย เออ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 กล่าวถึงประสบการณ์รับรู้โลกของผู้มาปรึกษาได้อย่างพอดีของผู้มารับ  
 บริการ ว่า “มันเป็นความทุกข์อย่างแสนสาหัสของคน ๆ หนึ่งอะที่ ที่ไม่ได้อยากมีคนรักที่เพอร์เฟคอะไร  
 มากเลย ก็แค่เป็นผู้ชายคนหนึ่งที่เป็นคนธรรมดา ๆ คนหนึ่งอะ เออ เพียงแต่ว่าแค่ขอให้เป็นคนเนี้ย”  
 ประโยคดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงความเข้าใจความรู้สึกที่เข้มข้นของผู้มาปรึกษา สะท้อนให้เห็นว่า  
 ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ระดับความเข้มของความรู้สึกของผู้มาปรึกษาด้วย นอกจากการรับรู้ประเภทของความรู้สึก

ในลักษณะเดียวกัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 กล่าวถึงการรับรู้ความรู้สึกเป็นทุกข์ที่เป็นประเด็นหลัก  
 ในชีวิตของผู้มาปรึกษา ท่ามกลางการรับฟังเรื่องราวความทุกข์ต่าง ๆ ของผู้มาปรึกษา สะท้อนให้เห็นว่า  
 ผู้ให้ข้อมูลสังเกตเห็นถึงประเด็นความทุกข์ที่สำคัญสำหรับผู้มาปรึกษาในขณะนั้น แม้ว่าผู้มาปรึกษาจะ  
 บอกเล่าความทุกข์ในหลาย ๆ เรื่องอย่างสับสน ไม่รู้ตัวว่าแท้จริงแล้วตนเองกำลังทุกข์ใจจากเรื่องอะไร  
 อยู่ก็ตาม ผู้วิจัยตีความเพิ่มเติมว่าผู้มาปรึกษาจะมีลักษณะที่ไม่รู้ว่าตนเองทุกข์ใจเรื่องอะไร และจะเล่า  
 เรื่องราวความทุกข์ใจต่าง ๆ อย่างไม่มีทิศทาง แต่ความทุกข์ใจที่เป็นเรื่องหลัก หรือจุดสำคัญมักจะมีอยู่  
 เพียงเรื่องเดียว และด้วยความทุกข์ใจในเรื่องหลักนี้เองที่ส่งผลให้ผู้มาปรึกษาเป็นทุกข์กับส่วนอื่น ๆ ของชีวิต  
 โดยไม่รู้ตัว เปรียบเหมือนคนที่เป็ทุกข์จากการรอกหักที่ไม่สามารถมีความสุขกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้เลย



“เหมือนอาตมาพยายาม ก็รับรู้ รับฟังเค้าไป ในการที่เค้าจะเล่าเรื่องต่าง ๆ เนาะ ในเคลส อะไรเงี้ย ทีนี้ ตัวเค้าเองเนี่ย คือ ขยายเหตุปัจจัยนะ เนื่องจากเราฟังความรู้สึกจริง ๆ เค้ามาด้วยทุกข์หลายแบบนะ แต่พอเรามา พอเราได้ฟังแล้วเนี่ย จริง ๆ เลยก็คือ เมนหลัก ๆ ก็คือเค้ารู้สึกผิดว่าเค้า ฆ่า พ่อ อะไรอย่างเงี้ย หลังจากที่ ค่อย ๆ จากหลาย ๆ เรื่อง มันก็มาถึงเรื่องนี้ อะไรเงี้ย มันก็เลย เหมือน ชวน พอเรา อาศัยความเข้าใจ ความรู้สึกที่เราเข้าใจเค้า เข้าใจเค้าอะ ตรงนั้นเนอะ แล้วก็เหมือนขยายใน ในครั้งแรกเนี่ย เหมือนขยายการมองของเค้าออก ด้วยว่า ว่า ในกระบวนการเนี่ย ที่เกิดขึ้นของการดูแลทั้งหมดเนี่ย มันเป็นเหตุปัจจัย ทั้งหมดเลย ที่เกิดขึ้น ซึ่ง เจตนาเค้าตอนนั้นคืออะไร อย่างเงี้ย เจตนาเค้าก็คืออาจจะเหมือน โอโห อยากจะ ดูแลพ่อ ด้วยวิธีนี้ วิชานี้ทั้งหมดเลย แล้วเค้าก็ไม่รู้ อะไรเงี้ย ว่า คือพอหลังจากพ่อเสียชีวิตเนี่ย เค้าเลยมาตำหนิตัวเองว่า นี่ไง รางจิตมันมาเธอ แต่ไม่มีใครมานะ แต่เนี่ยทำไมผมไม่เอะใจก่อนว่ามันก็สามารถมาได้ ซึ่งจริง ๆ ก่อนหน้านั้นมันก็ไม่มีใครเคย... มัน มีแค่ข้อมูลเล็กน้อยเท่านั้นว่า รางจิตมาได้ แล้วเค้าก็มาตำหนิตัวเองอีกว่า แล้วแม่ไม่รู้ว่ามีอะไรต่าง ๆ อย่างเงี้ย ซึ่ง พอ เนี่ย มันก็เลยเป็นเอาข้อมูลตรงนั้นแหละ มารวบรวม แล้วมา เนี่ย มาทำร้ายตัวเองอะ มาชกมาตีตัวเองต่าง ๆ มาอะไร”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ได้บอกเล่าถึงสิ่งที่ต้องให้ความสนใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา คือ “ใจ” ของผู้มาปรึกษา ไม่ใช่ตัวเนื้อหา ตรรกะ หรือเหตุและผล แต่เป็น “ใจ” โดยผู้วิจัยเข้าใจว่า ใจ หมายถึงจิตใจ ความรู้สึก อารมณ์ของผู้มาปรึกษา ซึ่งสำหรับผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธเห็นว่า ปัญหาเกิดที่ใจ แก่ที่ใจ ไม่สามารถแก้ได้ด้วยการบอกกล่าวหรือถกเถียงเชิงเหตุและผล

“ค่อย ๆ รับรู้เค้า ความไม่พอใจ ความหงุดหงิดใจที่เค้ามี อะไรเงี้ย ตรงนี้นะ อะไรเงี้ย แล้วก็ค่อย ๆ กลับมาดูว่าเออ ตอนนี้ แล้วก็ชวนโยมว่า คือเค้าก็เปิดเป็นเรื่องพระไป แต่อตมาก็ไม่ได้ทำไ้กับความเข้าใจว่าต้องกลับมาเข้าใจพระ อิม ดูเหมือนว่า เรา แต่อตมารู้สึกว่า เราจะเป็นพระรูปนิ่งแหละ ที่ จะอยู่ตรงนั้น ให้เป็นประสบการณ์ใหม่ของเค้าละกัน ตรงนี้นะ ไม่ได้ไปแก้วว่า เออ พระก็มีความ

หลากหลายนะ อะไรเงี้ย ไม่ต้องไป ให้อะไรที่ตรงนั้น แต่มองว่าเราเนี่ยแหละ จะเป็น อีกหนึ่งคนที่ ในฐานะพระ เราไม่ได้ไปแก้โจทย์ที่ตรงนั้น อะไรเงี้ย และเรากลับมาที่ใจเค้าในขณะนี้ อะไรเงี้ย ที่ แล้วโยมเป็นยังไงบ้าง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

คล้ายกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ที่เข้าใจความรู้สึกอกหักกับอาชีพที่ต้องการเป็นผู้มาปริญญานำมาสู่ความรู้สึกเบื่อหน่ายกับงานที่ทำอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลรับรู้ความทุกข์ที่เป็นประเด็นหลักของผู้มาปรึกษา ส่งผลให้ผู้มาปรึกษาไม่สามารถมีความสุขกับชีวิตในปัจจุบันได้

“คือน้องคนเนี่ย เค้า เริ่มมาครั้งแรกตั้งแต่ ออกหักกับ ออกหักกับชีวิตที่ ไม่ได้เป็น air crew ไม่ได้เป็น steward ตามแบบที่หวังไว้ อ้อฮี้ ก็ ก็ แล้วก็มาทำงานที่นี่ ก็รู้สึกทำงานมันก็น่าเบื่อ งานมันก็ กัดดันนุ่นนี่ อะไรอย่างเงี้ยครับ และก็ แต่ใจเองก็ยังไม่อยากจะเป็น air crew ตรงนั้นอยู่ อยากจะเป็น steward ตรงนั้นอยู่”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 รับรู้ความรู้สึกเป็นห่วงของแม่และความรู้สึกไม่ดีที่โดนลูกผู้ไม่ตีใส่ และเข้าใจความรู้สึกของลูกที่น้อยใจแม่ที่ห่วงพี่มากกว่า ซึ่งเป็นบ่อเกิดของปัญหาความไม่เข้าใจกันและกันของครอบครัว สะท้อนให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลตระหนักรู้ความรู้สึกลึก ๆ ที่แท้จริงของทั้งสองที่ซ่อนอยู่ใต้พรมของความขัดแย้งระหว่างกันและกัน

“แต่ด้วยภาวะที่คุณแม่ป่วยเนี่ย นะครับ มันก็ต้องมีการดูแลแล้วก็มา admit ในโรงพยาบาล แล้วคุณแม่ก็ชักเริ่มรู้สึกว้า โอ้ ชีวิตของเรามันไม่ มัน มันไม่ค่อย ไม่แน่นอนอะไร ความเป็นห่วงลูกเป็นห่วงหลานก็เกิดขึ้น ก็เป็นห่วงลูกคน... เอ่อ ในขณะที่นั้นเค้าบอกว่า เป็นห่วง ลูกคนแรกมาก เพราะว่า เอ่อ ถ้าเกิดว่าคุณแม่ตายไปแล้ว หรืออะไรประมาณเนี่ย ลูกคนแรกเนี่ย น่าเป็นห่วง เพราะว่า เอ่อ ไม่รู้จะอยู่กับสามีได้ขนาดไหน หรือว่าจะอยู่คนเดียวได้ประมาณไหน เพราะว่าตัวเองเนี่ยเค้าเป็นคนช้าเท่าทันคนก็ไม่ค่อยเท่าทันคน อะไรประมาณเนี่ยเป็นต้น อาจจะโดนหลอกโดนอะไรง่าย แต่ลูกคนเล็กนี่ ฉลาด ก็ไม่ค่อยเป็นห่วงเท่าไร ก็เลยใส่ใจลูกคนที่หนึ่งมาก ใน

ขณะเดียวกันลูกคนที่สองก็ ต้องเรียน ต้องนู่นนี่นั่น อะไรเงี้ย มันก็เลย เรียนก็หนัก ประกอบพร้อม ๆ กัน เดียวก็อยู่บ้าน เดียวอยู่โรงเรียน เดียวนอนโรงพยาบาล แต่ลูกคนที่หนึ่งนี้จะอยู่กับแม่เป็นหลัก คราวเนี้ย ภาวะที่คุณแม่ใส่ใจลูกคนที่หนึ่งมากกว่าเนี้ย มันก็เลยเป็นช่อง gap เริ่มเกิดละ อะไรเงี้ยครับ มันก็เลย ค่อย ๆ เป็นรอยแยกให้ปรากฏขึ้น ก็จะเป็นคำพูดคำจา อะไรประมาณเนี้ย ความไม่เข้าใจในครัวเรือนก็ปรากฏขึ้น นะครับ ความน้อยใจว่าเอ๊ะ รักคนพี่มากกว่ารีเปลา อะไรเงี้ย นะครับ ก็เลยมีปฏิกิริยาทางวาจา ทางพฤติกรรม คุณแม่ก็รู้สึกไม่ค่อยดี อะไรเงี้ย เอ๊ะ ทำไมลูกไม่ค่อยพูดกับเราดี ๆ อะไรเงี้ย เหมือนกับเป็นคน น้อยอกน้อยใจ ประชดชนิด ๆ นู่นนี่นั่น อะไรเงี้ย พูดจาไม่ค่อย นั่นแหละ อะไรเงี้ย คุณแม่ก็รู้สึก เอ่อ มีปฏิกิริยาเหมือนกัน อะไรเงี้ย ไอ้เรื่องราวแบบเนี้ย เป็นช่องไฟขึ้น มากขึ้น ๆๆ เดียวก็จะมีกับที่สาวบ้าง แม่บ้าง อะไรเงี้ย มันก็ กลายเป็น ปัญหา”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ประเด็นย่อยนี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการทำความเข้าใจความรู้สึกทุกซอกทุกใจของผู้มาปรึกษา ผู้วิจัยเห็นว่าขั้นตอนนี้มีความสำคัญสำหรับการคลี่คลายทุกข์ อนึ่งผู้มาปรึกษาได้ระบายความรู้สึกที่อัดอั้นออกมาหมด ผู้มาปรึกษาเกิดความสงบลง ผู้มาปรึกษาเข้าใจตัวเองมากขึ้น ในทางกลับกันยังเป็นข้อมูลให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความเข้าใจผู้มาปรึกษามากขึ้นด้วย เป็นฐานให้เกิดกระบวนการคลี่คลายทุกข์ในประเด็นที่จะกล่าวถึงต่อไป

#### ประเด็นย่อยที่ 1.2.2 เป็นสติช่วยให้ผู้มาปรึกษามองเห็นทุกข์ ความซุ่นมัวในใจตน

ผู้ให้การปรึกษา กล่าวถึงประสบการณ์การรับรู้โลกของผู้มาปรึกษาได้อย่างพอดี นอกจากจะช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลเรื่องราวความทุกข์ของผู้มาปรึกษาแล้ว ยังช่วยให้ผู้มาปรึกษาติดตามและมองเห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจของตน กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ผู้ให้การปรึกษาเป็นสติให้ผู้มาปรึกษาเห็นทุกข์ของตนเองนั่นเอง ซึ่งเป็นกระบวนการที่ควบคู่กับการรับรู้ความรู้สึกของผู้มาปรึกษา ภายใต้กระบวนการที่เรียกว่า Tuning In ดังคำบอกเล่าต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ได้กล่าวถึงความสำคัญของการมีสติมองเห็นความทุกข์ด้วยตนเองของผู้มาปรึกษาว่าช่วยให้ผู้มาปรึกษาเห็นถึงความทุกข์ใจของตนเอง เห็นว่าตนเองเป็นคนเลือกที่จะทุกข์ใจด้วยตนเอง และรู้สึกอยากพบกับความทุกข์ด้วยตนเองได้

“ผมรู้แล้วอันเนี่ยมันเป็น *frame buddhist* ที่ผมเห็นกับใจตัวเอง ผมรู้สึกว่า ถ้าเราไม่ ถ้าเราไม่อยากพบกับมันด้วยตัวเอง ไม่มีใครทำให้มันพอได้อะ ครับ แล้วอะไรที่ทำให้อยากพบกับมันด้วยใจตัวเองได้เร็วที่สุด คือ ก็เห็นมัน เห็นมันให้ชัดตลอดว่าเราเจ็บเพราะสิ่งเนี่ย อืม คือสติ เข้ามา มัน เหมือนสติหน่อยแต่ก็ใช่ คือ ก็ในเมื่อ มุมนี้ เราเลือกที่จะ *masochism* ตัวเองอะ ที่จะอยู่กับความแค้นที่มันก็ละใจ แล้วก็ทุกข์อย่างเจี๊ย เราก็ต้องเห็นด้วยว่ามันก็ทุกข์นะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

นอกจากนี้ผู้มาปรึกษารายที่ 6 ยังให้ทัศนะที่น่าสนใจว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ไม่จำเป็นต้องดับทุกข์เสมอไป แต่การ “*tuning in*” คือการอยู่กับผู้มาปรึกษาอย่างเข้าใจโลกของผู้มาปรึกษาจริง ๆ ก็ช่วยให้ผู้มาปรึกษาที่ทุกข์จนไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อ รู้สึกเป็นที่เข้าใจจนสามารถมีชีวิตอยู่ต่อไปได้แม้จะยังเป็นทุกข์อยู่ก็ตาม

“*counseling* คือ คือการ *tuning in* อันนั้นคือ *counseling* เพราะว่า การที่จะอยู่กับเค้าโดยที่เข้าใจโลกของเค้าจริง ๆ ที่แบบ เค้ามีอีกโลกหนึ่ง โลกที่มันแบบ ไม่มีใครเข้าใจเค้าเลยอะ แต่ว่าเราสามารถเข้าไปถึง และเราอยู่กับเค้าโดยที่เค้าแบบ *commit* ที่จะมาหาเราอะ เค้ายัง จาก คนที่ 5 วันจะไม่อยู่แล้วอะ แหมชัดแล้วว่าอีก 5 วันจะไม่อยู่ เค้ายังกลับมา”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ได้กล่าวถึงว่า ศีลสมาธิปัญญาของผู้มาปรึกษาเกิดขึ้นจากการอยู่กับผู้ให้ข้อมูลที่กำลังดำรงศีลสมาธิปัญญาอยู่ โดยการรับรู้เรื่องราวของผู้มาปรึกษาอย่างแม่นยำ และสะท้อนความรู้สึกที่ตรงกับความรู้สึกของผู้มาปรึกษากลับไป ทำให้ผู้มาปรึกษาค่อย ๆ มีสมาธิอยู่กับเรื่องราวของตนเอง มีสติรับรู้ความรู้สึกของตนเอง ผู้วิจัยตีความว่าศีลในบริบทนี้หมายถึงการคิด การพูด และ

การกระทำของผู้มาปรึกษาที่ให้ความร่วมมือในการพูดคุยเรื่องราวความทุกข์ใจ และพิจารณาตามผู้ให้ข้อมูล จนกระทั่งจะเกิดปัญญาเข้าใจความจริง ออกจากทุกข์ได้ในที่สุด

“แต่การที่เราอยู่กับเค้า เราก็ ก็คล้าย ๆ เป็นสติให้เค้า พุดยังไงดี ให้เค้าได้ค่อย ๆ เล่า ค่อย ๆ ยืน ค่อย ๆ ได้นิ่งอยู่กับเรื่องของตัวเอง มีสมาธิ เออ มีสมาธิกับเรื่องราวของตัวเอง อยู่กับเค้าด้วยถ้อยคำที่มันเป็นคนอื่นเดียวกับเค้า อันนี้พี่ว่าเป็นศิลปะ อยู่กับเค้าด้วยถ้อยคำที่เป็นคนอื่นเดียวกับเค้า เป็นประโยคเดียวกับที่อยู่ใจเค้า แล้วเราก็เป็นศิลปะเป็นสมาธิเป็นปัญญา ที่เริ่มต้นจากเรา และ ศิลปะสมาธิปัญญาของเค้ามัน จะเกิดจากการที่เค้า เค้าอยู่กับเรา”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ได้บอกเล่าประสบการณ์การชวนให้ผู้มาปรึกษาสังเกตความรู้สึกของตนเอง ทำให้ผู้มาปรึกษาบอกเล่าความรู้สึกที่อัดอั้นออกมา และร้องไห้ในขณะบอกเล่า ผู้วิจัยเห็นถึงความรู้สึกเข้าอกเข้าใจที่ผู้มาปรึกษารับรู้ผ่านคำถามว่า “เหนื่อยมั๊ย รู้สึกอย่างไรบ้างตอนนี้” สะท้อนให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจความรู้สึกของผู้มาปรึกษาอย่างลึกซึ้ง ทำให้ผู้มาปรึกษาได้กลับมาตระหนักรู้ในความรู้สึกของตนเอง และระบายความรู้สึกออกมาได้อย่างเต็มที่ปลอดภัย

“ก็คุยกับลูกเค้า เป็นยังไง ซื่ออะไร ทักทายกัน แนะนำตัวกันตามปกติ ตอนนี้เรียนอะไร เรียนหนักมั๊ย คุณแม่ป่วยเป็นยังไงบ้าง ได้ดูแลยังไง นู่นนี่นั่น คุยกันเรื่องรายละเอียด แล้วก็ ถามว่าเหนื่อยมั๊ย รู้สึกอย่างไรบ้างตอนนี้ อะไรประมาณเนี่ย เค้าก็ได้ บอกความกังวลบางอย่าง ว่า ตอนนี้เค้าเรียนเยอะ เรียนหนักมาก เรียนหนักทั้งลงเรียน ทั้งการบ้าน ทั้งอะไรก็ไม่รู้เยอะแยะไปหมดเลย แล้วคุณแม่ก็ป่วยด้วย แต่เค้ารู้สึกว่า มันมีความกังวลอยู่ในใจ เรื่อง ความไม่เข้าใจกันใจ ของคุณแม่เนี่ยแหละ บางทีเราก็คง อยากจะบอกกับคุณแม่ว่าเราก็คงเหนื่อยเหนื่อยเนาะ แต่บางทีเราก็คงรู้สึกน้อยใจเหมือนกันเนาะ อะไรเงี้ยมันก็มี มันก็ การได้ระบายออกมาก็เลยปรากฏ คุยไปร้องไห้ไป คุยไปร้องไห้ไป หนูอยากจะบอกคุณแม่มาก (ทำเสียงร้องไห้) อะไรประมาณเนี่ย ครับ ประมาณเนี่ย น้ำมูกน้ำตาไหล เนาะ ก็น่าสงสาร”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ได้กล่าวถึงการชวนผู้มาปรึกษาให้มองดูเรื่องราวที่เป็นปัญหาของผู้มาปรึกษา ผู้วิจัยตีความว่าผู้ให้ข้อมูลชวนให้ผู้มาปรึกษามีสติในการกลับมาสังเกตเรื่องราวความทุกข์ใจที่ตนเองกำลังประสบอยู่ ช่วยให้ผู้มาปรึกษาได้สังเกต ทบทวน พิจารณาเรื่องราวและความรู้สึกของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การคลี่คลายทุกข์ในลำดับต่อไป

“ก็ ชวนเค้าดูว่า สิ่งที่เรารับรู้ได้ว่า ลูกไม่เข้าใจเนี่ย มันคืออะไร อืม สิ่งที่มีมันเกิดขึ้นในชีวิตเนี่ยมันคืออะไร เค้าก็ เล่าให้ฟังถึงเรื่องว่า ตัวเค้าเนี่ย เป็น เป็น ลูก ที่ ดูแลแม่ และก็ดูแลป่า แล้วก็ ญาติของป่า มาเป็นเวลานาน เอ่อ ในเวลาที่ เรา แม่เนี่ย ทำการช่วยเหลือป่า คือป่าเค้าก็จะ ขอสวดคำใช้ เป็นประจำ ๆ แล้วก็ เอ่อ ลูกของป่า ขอสวดคำใช้เป็นประจำ เวลาเค้าช่วยเหลือไปเนี่ย ลูกก็จะไม่ค่อยพอใจ ไม่ค่อยพอใจ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

เช่นเดียวกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 และ 5 ที่ได้กล่าวถึงการเปิดโอกาสให้ผู้มาปรึกษาได้พูดได้บอกเล่าเรื่องราวความรู้สึกทุกข์ใจออกมาอย่างเต็มที่ โดยไม่จำกัดเรื่องราว ให้ผู้มาปรึกษาได้เล่าเรื่องราวอะไรก็ตามที่ผู้มาปรึกษาต้องการเล่าออกมา

“อาตมาประคองเค้าตั้งแต่ เค้า ยังไม่รู้ว่่า ป่วย หมอยังไม่ฟันธงว่าเป็นมะเร็ง สุดท้ายเป็น แล้วก็รู้ว่่า เป็น เหมือน ตอนแรกเค้าก็ลุ่นนะ เราก็รับรู้ความลุ่นของเค้าไปด้วย อะไรเงี้ย ซึ่งตอนนั้นอาตมาก็ไม่ทราบว่่าจะเป็นหรือไม่เป็นยังไงเนาะ ก็ อยู่ประคองไปกับภาวะที่เค้าจะต้อง ลุ่นไปกับใจเค้าด้วย อย่างเงี้ย แล้วเราก็อยู่ประคองเค้ามาจนถึงเค้ารู้ว่่าเค้าต้องเป็น อะ ต้องรักษาเนอะ อะไรอย่างเงี้ย อะ รักษาที่รักษาละกัน อย่างเงี้ย ในตอนนั้นก็อยู่ด้วยกัน คือเจอกันหลายครั้งละกัน เจอกันมาจนเค้าต้องผมร่วง จนเค้า มีเรื่องราว บางครั้งก็ทุกข์ เรื่อง เล่าเรื่องชีวิตประจำวันของเค้า ในการที่เค้า ไม่พอใจพระรูปอื่น อะไรอย่างเงี้ยนะ เค้าก็แบ่งปัน เล่าให้อาตมา อย่างเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“สำหรับผม ผมก็ปูพื้นฐานการ tuning in พื้นฐานที่ ค่อย ๆ ให้เค้า เล่าเรื่องชีวิตเค้า ให้เค้าเล่าเรื่อง ให้เค้าค่อย ๆ เห็น ชีวิตเค้า ค่อย ๆ อะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

คำว่า “tuning in” ของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 หมายถึงการรับรู้ภาวะจิตใจหรือความรู้สึกของผู้มาปรึกษาได้อย่างพอดี ตรงกับความรู้สึกที่ผู้มาปรึกษารู้สึก และแสดงออกถึงการรับรู้ดังกล่าวกลับไปให้ผู้มาปรึกษาฟัง เพื่อให้ผู้มาปรึกษาเรียนรู้ตนเองมากขึ้น รู้สึกเป็นที่เข้าใจ และบอกเล่าเรื่องราวลึกซึ้งยิ่งขึ้น

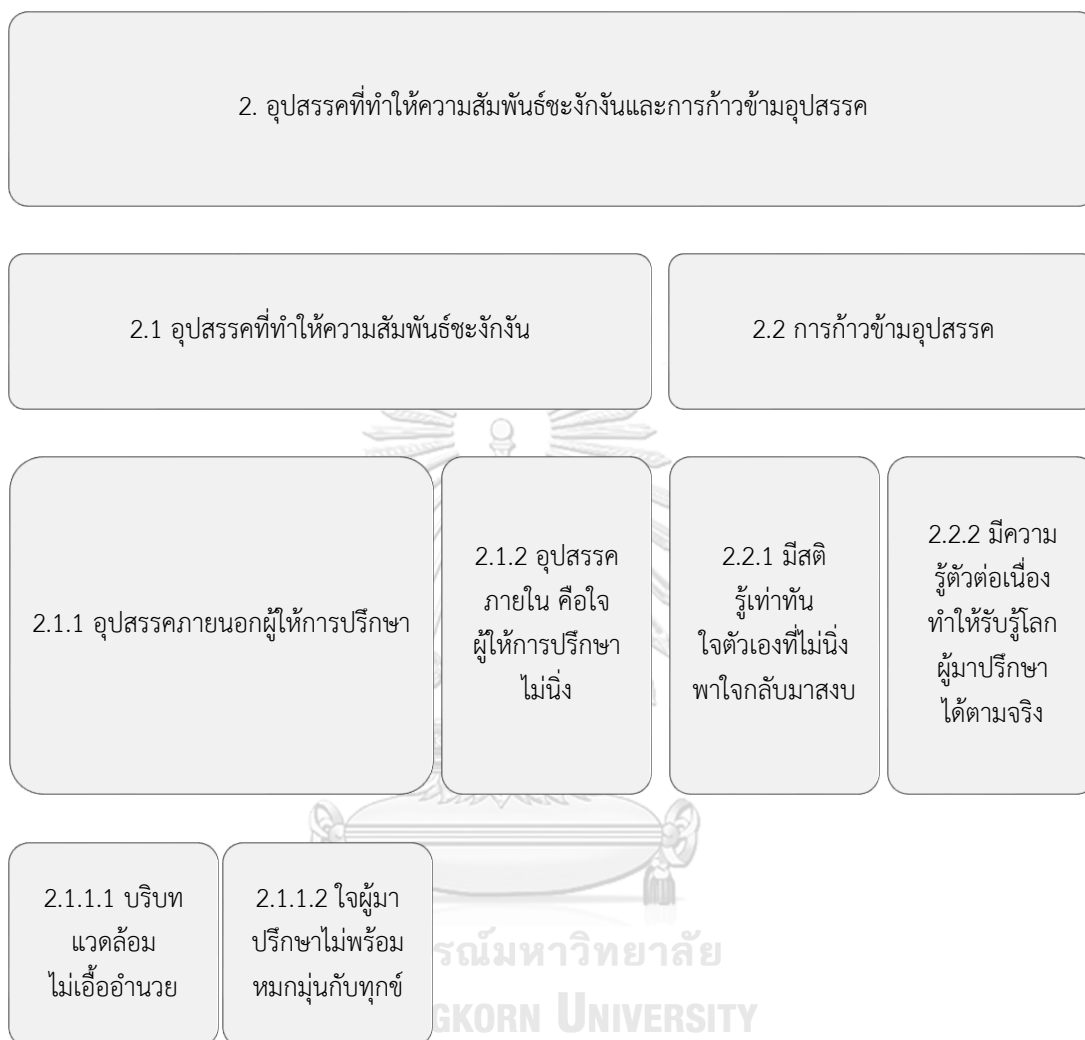
กล่าวโดยสรุปได้ว่า ใจที่สงบว่างของผู้ให้ข้อมูลสะท้อนให้เห็นความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมที่นำมาใช้กับตนเองจนปราศจากภาวะไร้ความทุกข์ ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้มาปรึกษาได้อย่างพอดีตามโลกการรับรู้ของผู้มาปรึกษา เกิดเป็นความเข้าใจความทุกข์ของผู้มาปรึกษา และเป็นสติให้ผู้มาปรึกษาได้สังเกตหรือทบทวนความทุกข์ของตนเอง จะเห็นได้ว่าประเด็นที่ 1 ยังมีความสำคัญในแง่ของการเป็นรากฐานให้ผู้มาปรึกษาสืบหาและทำความเข้าใจสาเหตุแห่งทุกข์ของผู้มาปรึกษาเอง รวมถึงวิธีการช่วยให้ผู้มาปรึกษาออกจากทุกข์ด้วยตัวของตัวเองได้ในประเด็นต่อ ๆ ไป

## ประเด็นหลักที่ 2 อุปสรรคที่ทำให้ความสัมพันธ์ชะงักงันและการก้าวข้ามอุปสรรค

ในประเด็นหลักที่ 2 นี้ เป็นประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลในกรณีที่มีความร่วมมือเชิงบำบัดชะงักงัน ไม่ราบรื่น หรืออาจไม่เกิดเลย ซึ่งมีประเด็นย่อยได้แก่ อุปสรรคที่ทำให้ความสัมพันธ์ชะงักงัน และการก้าวข้ามอุปสรรค ดังภาพที่ 2 และรายละเอียดต่อไปนี้

## ภาพที่ 2

### ประเด็นย่อยในประเด็นหลักที่ 2



### ประเด็นย่อยที่ 2.1 อุปสรรคที่ทำให้ความสัมพันธ์ชะงักงัน

ผู้ให้ข้อมูลได้บอกเล่าประสบการณ์ที่พบเจออุปสรรคที่ส่งผลให้สัมพันธ์ภาพเชิงบำบัดของกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีความชะงักงัน ติดขัด หรือไม่เกิดขึ้นเลย แบ่งออกเป็นอุปสรรคภายนอกผู้ให้บริการศึกษาแนวพุทธ ประกอบด้วย บริบทแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย และใจผู้มาศึกษาไม่พร้อม หมกมุ่นกับทุกซ์ และอุปสรรคภายในผู้ให้บริการศึกษาแนวพุทธ คือใจผู้ให้บริการศึกษาแนวพุทธไม่สงบ



### ประเด็นย่อยที่ 2.1.1 อุปสรรคภายนอกผู้ให้บริการปรึกษา

ในประเด็นอุปสรรคภายนอกผู้ให้บริการปรึกษาแนวพุทธ ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงอุปสรรคที่ทำให้กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธประสบปัญหา มีความยากลำบาก และในบางครั้งก็ไม่สามารถทำให้เกิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้เลย ซึ่งมีสาเหตุมาจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยส่วนตัวของผู้มาปรึกษา นอกจากนี้อุปสรรคภายนอกเหล่านี้ยังส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความไม่สงบใจในบางครั้งอีกด้วย แบ่งออกเป็นประเด็นย่อย ได้แก่ บริบทแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย และใจผู้มาปรึกษาไม่พร้อม หมกหมุ่นกับทุกข์

#### ประเด็นย่อยที่ 2.1.1.1 บริบทแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย

ผู้ให้ข้อมูลหลายรายกล่าวถึงอุปสรรคภายนอกที่ไม่เอื้ออำนวยให้เกิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างราบรื่น เช่น สถานที่ไม่เหมาะสม บุคคลที่สามารถกระบวนการสนทนา เวลาที่จำกัด ความคาดหวังและไม่เข้าใจขององค์กร เป็นต้น ส่งผลให้เกิดความยากลำบากสำหรับผู้ให้ข้อมูลที่จะทำหน้าที่ของตนเอง ตามตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์ต่อไปนี้

“อย่างมันมีเคสหนึ่งที่ ที่เคยเจอในตอนที่ใช้ตั้งทุกอย่างมันไม่พร้อม ไรเงี้ย เคยเจอในตอนที่ได้จัดนิทรรศการ ไปออกบูธ ไรเงี้ย แล้วเป็นเคสที่เข้ามา เอ้ย เค้าเห็นว่า เป็นเคสจิตวิทยา เอ้ย เป็นบุธจิตวิทยา ก็เลยอยากจะมาคุย ว่า เนี่ย หนูมีปัญหาอย่างนี้ หนูขอปรึกษาหน่อยสิ ซึ่งตอนนั้นใช้ตั้งมันไม่พร้อมเลย จ๊อกแจ๊กจ้อแจเต็มไปหมด เก้าอี้ก็ไม่มี มุมก็ไม่มี อะไรอย่างเนี่ย จนเราจะต้องหาห้อง เพราะเรารู้สึกแล้วว่า ในสิ่งที่น้องเค้าพูดอะ คือเค้าพร้อมที่จะระเบิดตลอดเวลา พร้อมที่จะปลดปล่อยตลอดเวลา พร้อมที่จะร้องไห้ ไรเงี้ย แล้วมันไม่เหมาะกับสถานที่ตรงนั้นด้วย แนนอนแหละ มันไม่มีความเป็นส่วนตัว consent form ไม่มี อะไรอย่างเนี่ย เราก็เลยต้องการจะโพรเทคว่า อะ เราไปหาห้องที่มันเป็นห้องที่เราสามารถคุยกันได้ส่วนตัว อะไรอย่างเนี่ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ประสบการณ์ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 แสดงให้เห็นว่าผู้มาปรึกษามีความต้องการรับบริการอย่างมาก แต่ผู้ให้ข้อมูลไม่สามารถให้บริการได้ในทันที เนื่องจากบริบทไม่อำนวยในด้านสถานที่ที่ไม่มีความเป็นส่วนตัว ทำให้ผู้ให้ข้อมูลต้องใช้เวลาในการจัดการความเหมาะสมด้านสถานที่เพื่อให้สามารถทำงานได้ สรุปได้ว่าสถานที่ที่มีความเป็นส่วนตัวและปลอดภัย มีความสำคัญในการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นสิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธต้องคำนึงถึง

“ณ ตอนนั้นคือ นึกออกมั๊ยว่าเราพร้อมที่จะเล่าแล้วอะ พี่หนูอยากเล่ามากเลยแต่ว่า เราก็ต้องพยายามชะลอไว้ เพื่อที่จะหาเซ็ทติ้งที่มันเหมาะให้ได้ แล้วถึงจะได้คุยอะไรอย่างเนี่ย ตอนนั้นพี่รู้สึกว้าเหว มันเป็นความร่วมมืออย่างนึงนะ ตรงที่ เดี่ยวเรา แปะเนี่ยนะ อยากรอยางเนี่ย เดี่ยวเราไปหาห้อง ซึ่ง เค้าก็โอเคที่จะอยู่ตรงนั้น เค้าก็โอเคที่จะรอ เพื่อที่จะหาห้องให้ได้แล้ว ค่อยคุยกันจริงจิง อะรอยางเนี่ย เออ อันนี้ที่รู้สึกว้า เหว ก่อนที่จะเข้าไปคุยกันจริง ๆ เมาะ อ้อ พอเข้าไปคุยแล้ว..... เค้าอยู่กับเราตลอดอะ อ้อ อยู่กับเราตลอดใน ในทุกจังหวะของการทำงานอะ ค่อย ๆ ไปด้วยกัน ค่อย ๆ คิดตามไปด้วย ตอบหรือพูดในสิ่งที่เรา เราค่อย ๆ พาเค้าให้เห็นอะรอยางเนี่ย เออ รวมถึงตั้งแต่ตอนที่ อยู่กับเราตลอดตั้งแต่ตอนที่หาห้องละ คือรู้สึกว้า เค้า ถ้าเค้าไม่โอเคอะ เค้าไม่ต้องอยู่รอก็ได้ อยางเนี่ย แต่นี่เค้าอยู่ อยู่รอ เพื่อที่จะได้คุยกับเราต่อ”

CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ได้กล่าวอีกว่าตนเองและผู้มาปรึกษามีความพร้อมที่จะร่วมมือกันสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ช่วยให้เมื่อผู้ให้ข้อมูลสามารถหาสถานที่ที่เหมาะสมได้ การทำงานจึงดำเนินการต่อไปได้ ผู้วิจัยตีความว่า สิ่งที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 รับมือกับสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยคือตัวผู้ให้ข้อมูลเองที่มีความพร้อมและมีสติ ไม่หวั่นไหวไปกับสิ่งแวดล้อม ทำให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถรับรู้ความต้องการรับความช่วยเหลือของผู้มาปรึกษาและตอบสนองด้วยใจที่พร้อมช่วยเหลืออย่างทันทีด้วยการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเพื่อให้เกิดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมแก่การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยจึงเห็นว่า ความสงบวางของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธมีความสำคัญต่อการรับมือเหตุไม่คาดคิดที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน

ผู้ให้ข้อมูลบางรายบอกเล่าถึงประสบการณ์ที่พบเจอการรบกวนกระบวนการจากบุคคลที่สาม ไม่ว่าจะเป็นบุคคลในครอบครัวกับผู้ป่วยหรือครูกับนักเรียน ซึ่งส่งผลกระทบต่อกระบวนการแตกต่างกัน ซึ่งล้วนทำให้กระบวนการมีความยากลำบากหากไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสมตามประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลที่ผู้วิจัยนำเสนอ ดังนี้

“อาการของเค้าเนี่ย เนื่องจากว่าพี่อะมองไม่เห็น (ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้พิการทางสายตา) แต่สิ่งที่พี่รับรู้ได้คือเค้าไม่พูดเลย แล้วก็ทุกครั้งที่เค้ารับคำเนี่ย มันสัมผัสได้ถึงการรับคำในลักษณะทำนองแบบ นิ่งอย่างเงี้ย คล้าย ๆ คนนิ่งอย่างเงี้ย แล้วพูดแล้ว เสียง แทนที่มันจะ มันจะ มันจะ มันจะพุ่งไปข้างหน้า มันกลับพุ่งลงพื้นนะ เหมือน ก้ม ก้มคอบอยู่ตลอดเวลา ซึ่งมันน่าจะผิดปกติวิสัยของคนที่ไม่ได้มีความผิดปกติก็คือ ลักษณะของคนพูดมันต้องพุ่งไปข้างหน้าไข่ม้อย แต่นี่มัน ทิศทางของเสียงมันพุ่งลงพื้นตลอด แสดงว่า มันต้อง ไซ้ ครับ ก็เลย ก็เลยตีความว่าเค้าไม่ได้สบตาเรา จากน้ำเสียงที่พุ่งลงพื้น แล้วก็ อาจารย์ที่ปรึกษาก็จะพูด เยอะ อธิบาย เหมือนกับ ทุกคำถามที่เราถามไปที่เคลเนี่ย กลายเป็นอาจารย์นะเป็นคนตอบ เหมือนไม่ใช่ปัญหาของเค้า เอ่อ นิสิตคน เคลเนี่ย คนเนี่ยจะ จะตอบก็ต่อเมื่อ อาจารย์ที่พามา หันไปถามว่า จริงมั๊ย อย่างเงี้ย เออ มันเป็นอย่างนั้นจริงมั๊ย ที่ครูพูดนะถูกมั๊ย อะ อย่างเงี้ย เค้าถึงจะตอบ ครับ อย่างเงี้ย งั้น ก็ เริ่มต้นมาก็ ได้กลิ่นแล้วว่า เคลเนี่ย ไม่ ง่ายแล้วแหละ ไม่เปิดใจ แล้วเราก็ไม่รู้เลยว่า ว่า เคลเนี่ยแบบ มีปัญหาอะไร รู้แต่ว่าอาจารย์บอก เค้าเครียด เค้า ไม่ สนใจเรียน ไม่อะไรอย่างเงี้ย ซึ่ง แต่ที่นี้เคลไม่พูดเลยอะ แต่มารู้ทีหลัง หลังจากที่เคลนี้ไม่กลับมาอีกแล้วเนี่ย ว่าจริง ๆ แล้วเคลเนี่ยมีปัญหาเรื่องการใช้อาเสพติด แต่เราไม่เคยรู้เลย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ไม่สามารถรับรู้หรือเข้าใจความรู้สึกหรือปัญหาที่แท้จริงของผู้มาปรึกษาได้แม้แต่น้อย เนื่องจากผู้มาปรึกษาไม่สามารถให้ความร่วมมือได้ เพราะโดนบังคับให้มารับบริการ และครูที่เป็นผู้บังคับก็เข้ามาจำกัดการสนทนา จนไม่มีพื้นที่ให้ผู้ให้ข้อมูลได้สนทนากับผู้มาปรึกษาโดยตรงเลย รวมไปถึงความสัมพันธ์ระหว่างผู้มาปรึกษากับครูไม่ใช่ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันอีกด้วย กล่าวได้ว่าผู้ให้ข้อมูลไม่สามารถทำหน้าที่ของตนได้ และผู้มาปรึกษาก็ไม่สามารถทำหน้าที่ของตนได้เช่นกัน อย่างไรก็ตามผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงประสบการณ์ที่ตนพยายามเอื้อเพื่อพื้นที่ช่วยเหลือให้แก่ผู้มาปรึกษาอีกครั้งหนึ่งอย่างเป็นส่วนตัว แต่ผู้มาปรึกษาตัดสินใจไม่ให้ความร่วมมือที่จะเข้ารับบริการด้วยตนเอง และผู้ให้ข้อมูลก็เข้าใจความรู้สึกของผู้มาปรึกษาที่ไม่เข้ามาใช้บริการต่อ ผู้วิจัยเห็นว่าผู้ให้ข้อมูลเข้าใจความรู้สึกไม่ต้องการรับความช่วยเหลือของผู้มาปรึกษา และการให้อิสระแก่ผู้มาปรึกษาได้เป็นตัวของตัวเอง ตัดสินใจชีวิตของตนเอง ซึ่งสะท้อนให้เห็นภาวะความสงบว้างด้วยความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมของผู้ให้ข้อมูล ปราศจากความต้องการส่วนตนที่จะก้าวกายชีวิตของผู้มาปรึกษา เป็นใจที่ต้อนรับทุกความคิด ความรู้สึก หรือการตัดสินใจของผู้มาปรึกษา แม้ว่าจะไม่สามารถกลับมาดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อได้ แต่ผู้วิจัยตีความว่าผู้มาปรึกษาจะได้รับความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระ ไม่ถูกบังคับจากผู้ให้ข้อมูล นอกจากนี้ผู้วิจัยยังเห็นประเด็นความใส่ใจและต้อนรับความรู้สึกของอาจารย์ของผู้มาปรึกษาอีกด้วย ผู้วิจัยตีความว่าผู้ให้ข้อมูลเป็นพื้นที่ว่างให้กับความทุกข์ได้แสดงตัวออกมาอย่างเต็มที่ ไม่ว่าจะเป็ความทุกข์ของใครก็ตาม อาจเป็นเหตุผลที่อธิบายว่าเพราะอะไรผู้ให้ข้อมูลจึงไม่ดำเนินการใด ๆ ในระหว่างพูดคุยเพื่อจัดการบุคคลที่สาม แต่คอยมานัดพูดคุยกับผู้มาปรึกษาส่วนตัวอีกครั้งหนึ่งในภายหลัง

“แล้วพยายามนัดก็ไม่มา จะมีเหตุในการติดขัด ตลอด ขนาดว่าอาจารย์ช่วยนัดก็ยังไม่มา อย่างเงี้ยครับ...เค้าไม่ต้องการความช่วยเหลือครับ อารมณ์ว่าเหมือนกับ อย่างมาอยู่กับฉัน อะไรเงี้ย... เข้าใจว่าภาพในการรับรู้ของเค้ามันจะเป็นแบบนั้นนะครับ เหมือนกับว่า เราเนี่ยเป็นพวกเดียวกับครูของเค้าที่พาเค้ามา อย่างเงี้ย เออ เมื่อเค้าเหมือน เหมือน ชักใช้ไล่เลียต้อไม่ได้ แล้วไม่ได้ความจริง ก็ส่งมาให้เราช้กต้อ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

สอดคล้องกับข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 แตกต่างกันที่ความสัมพันธ์ระหว่างผู้มาปรึกษากับบุคคลที่สามซึ่งเป็นภรรยา เป็นความสัมพันธ์ที่ติดต่อกัน แต่ผู้ให้ข้อมูลก็ยังกล่าวถึงความยากลำบากในการพูดคุยและทำความเข้าใจผู้มาปรึกษาอย่างเต็มที่ เนื่องจากภรรยาพูดแทรก ผู้ให้ข้อมูลเลยจำเป็นต้องใส่ใจทั้งสองคนสลับไปสลับมาในเวลาเดียวกัน ทำให้ไม่สามารถใส่ใจผู้มาปรึกษาได้อย่างต่อเนื่อง ตามบทสัมภาษณ์ ดังนี้

“มีเคสหนึ่งที่ ที่เค้าเจาะคอ แล้วก็พูดไม่ถนัด เวลาสื่อสารก็ต้องเขียน เออ ต้องเขียนให้เรารู้ เรากถามอะไรไปเค้าก็ใช้เวลาเขียน อย่างเงี้ย เสร็จแล้ว ผน เวลาที่เรากำลังคุยกันอยู่นี้ ภรรยาเค้าอยู่ข้าง ๆ เค้าก็จะพูดแทรกตลอดเลย เออ เวลาเค้ารู้ข้อความที่สามมีให้พระดู เออ เค้าจะพูดแทนสามมีทั้งหมด อืม แต่ก็ ก็รับรู้ได้ว่า ภรรยาเค้าเนี่ย ก็พูดด้วยความเอาใจใส่สามมีแหละ แต่ว่า เออ สิ่งที่เรากำลังทำงานอยู่เนี่ย คือการที่จะเข้าไปคลี่คลายความทุกข์ของ สามมี พอดีว่า ผน จังหวะนั้นนี่ ก็ ใจมันก็ ก็มีความรู้สึกว่ มันจะ จะเข้ามา ดูแลได้ยังไงนะ เมื่อมันมีเงื่อนไข มันมี เหตุปัจจัยที่มา มารบกวน ซึ่ง สามมี เค้าก็ เค้าก็หลุดอะ เค้าก็หลุดจากเรา เออ ไร่เราก็ บางครั้งก็ต้องไปอยู่กับ ภรรยา ซึ่งเค้ากำลังพูดอยู่ แล้วก็ เดียวก็เราก็กลับมาหาสามมี อะไรเงี้ย ประเด็นมันก็สลับไปสลับมา ซึ่ง กว่าเราจะสนใจเราให้มาอยู่ กลับมาอยู่กับ ประเด็นของสามมีเนี่ย มันใช้เวลาแวนึง ๆ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 เกิดความรู้สึกว่าตนต้องจัดการอะไรบางอย่างเพื่อจัดการเวลาให้ไม่รบกวนเวลาของผู้มาปรึกษาท่านอื่น ๆ ผู้วิจัยตีความว่าในภาวะดังกล่าว เป็นภาวะที่สะท้อนถึงความไม่สงบที่เกิดขึ้นในใจของผู้ให้ข้อมูล เพราะผู้ให้ข้อมูลมีความคำนึงถึงผู้มาปรึกษาท่านอื่น ๆ ในขณะที่ทำงานอยู่กับผู้มาปรึกษาท่านนี้ แสดงให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลไม่ได้สงบวางมากพอที่จะเต็มที่กับผู้มาปรึกษาท่านนี้ในช่วงเวลาดังกล่าว นอกจากนี้ จากประโยค “ถ้าเราจะทิ้งไ้ตรงนี้ทั้งหมดเนี่ย” ผู้วิจัยตีความว่าผู้ให้ข้อมูลรู้สึกลำบากใจที่การทำงานมีความติดขัดไม่ราบรื่น สะท้อนให้เห็นถึงสภาวะใจที่ไม่สงบของผู้ให้ข้อมูลที่เกิดขึ้นในขณะนั้น และยังสะท้อนให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลมีความคาดหวังที่จะได้

สนทนาโดยตรงกับผู้มาปรึกษาซึ่งเป็นสามี รวมถึงยังสะท้อนให้เห็นความยึดมั่นในรูปแบบการสนทนาที่มีประสิทธิภาพต้องเป็นรูปแบบการสนทนาตัวต่อตัวอีกด้วย

“มันก็จึงทำให้ อี้ม เพราะว่าแต่ละครั้งที่เราไปโรงพยาบาลเนี่ย มันจะต้อง มีเคสอย่างน้อย 3 เคส ไข่ม้อย เวลาที่ ถ้าเราจะทิ้งไอ้ตรงนี้ทั้งหมดเนี่ย แล้วอีกสองเคสละ จะทำยังไง อะไรเงี้ย มัน มันก็เลยต้องบริหาร กลับมาบริหารจัดการเวลา”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

อย่างไรก็ตามผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ก็ได้บอกเล่าถึงประสบการณ์จัดการอย่างเหมาะสมในกรณีดังกล่าว ด้วยการรับรู้และสะท้อนความรู้สึกเอาใจใส่และรักสามีแก่ภรรยาผู้ซึ่งเป็นบุคคลที่สามและแยกคูกุย หลังจากนั้นกลับมาสนทนารวมกันอีกครั้งโดยการสร้างข้อตกลงให้สามีผู้ซึ่งเป็นผู้มาปรึกษาหลักได้บอกเล่าเรื่องราวและความรู้สึกด้วยตนเอง ให้เกิดบรรยากาศของการบอกเล่าเรื่องราวและรับฟังอย่างใส่ใจกัน ผู้วิจัยตีความว่า การจัดการอย่างเหมาะสมสะท้อนให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลได้กลับมาดำรงจิตใจอย่างสงบเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้ให้ข้อมูลได้เป็นอิสระจากความคิดหวังและการยึดมั่นที่จะสนทนากับผู้มาปรึกษาแบบตัวต่อตัว สามารถต้อนรับและรับรู้ความรู้สึกของภรรยาของผู้มาปรึกษาอย่างเข้าอกเข้าใจ จนกระทั่งเชื่อมความรู้สึกเอาใจใส่และห่วงใยของทั้งสองสามีภรรยาเข้าด้วยกัน รวมถึงสร้างบรรยากาศให้ผู้พูดได้พูดอย่างเต็มที่ และผู้ฟังตั้งใจฟังอย่างเต็มที่ เพื่อให้ทั้งสองได้แสดงความเคารพต่อกันและทำความเข้าใจกันและกันให้มากขึ้นอีกด้วย

“พอดีว่า มีไปกันสองรูป ไปกันสองรูป มันก็มีแว็บนึง ที่มันปรากฏขึ้นมาว่า ต้องแยกคูกุย อ่า ต้องแยกคูกุย ก็เลย พอดีจังหวะที่ ภรรยาเค้าพยายามพูดคูกุยแทนสามี เราก็เลย ขวนดูว่า คุณโยมเนาะ คุณโยม เเท่าที่ได้บอกกล่าวมาทั้งหมดเนี่ย เป็น อะไรที่แสดงออกถึงความเอาใจใส่ หรือความรักที่มีต่อสามี เป็นอย่างงั้นมัย้อ อะไรเงี้ย เค้าก็ได้ตอบรับว่า เออ เป็นอย่างงั้นก็ ในเมื่อวันนี้เนี่ยมีพระอาจารย์สองรูป อาตมารูปนึง แล้วก็พระอาจารย์อีกรูปนึงมาด้วยกัน จะขอนิมนต์พระอาจารย์กับคุณโยมไปสนทนากันอีกห้องนึง เพื่อที่จะได้ ตั้งจิตอธิษฐานให้แก่คุณโยมสามี เออ คุณโยมสะดวก

มัย เค้าบอก ได้ค่ะ อะ พอได้ค่ะก็นิมนต์พระอาจารย์ท่านไปอีกห้องหนึ่ง ก็ให้พยาบาลจัดที่ให้ พระก็ แยกไป แล้วพอแยกไปก็มาคุยกับสามี น่าจะใช้เวลาประมาณ เกือบ 40 นาทีเหมือนกัน คุยตรงนั้น ก็ สุดท้ายก็ ภรรยาคุยแล้ว สามีคุยแล้ว กลับมาหากัน ก็มาคุยกันต่อว่า ช่วงที่ เอ่อ พระอาจารย์แยกคู่กันไปเนี่ย คุณโยม อยากจะรับรู้ ว่า เออ ทางนี้ทำอะไรกันมัย อะไรเจ๊ย เค้าก็บอกอยากรับรู้ ก็เลยสรุปประเด็นที่เราคุยกับสามีให้ฟัง ว่าเป็นยังไงบ้าง ก็ ภรรยาก็ รับรู้ และ ก็ พระอาจารย์อีกรูปหนึ่งท่านก็สรุปประเด็นที่ไปคุยกับภรรยาให้สามีฟัง เค้าก็รับรู้ เมื่อทั้งสองฝ่ายได้มารู้ถึงสิ่งที่เอ่อ อยู่นอกสายตากันเป็นที่เรียบร้อย ก็เป็นบรรยากาศที่สร้างความ เอ่อ เค้าเรียกว่า ไว้ใจ เออ ให้ทั้งสองฝ่าย เพื่อที่จะกลับมาจูนให้อยู่ในภาวะความรู้สึกเดียวกัน บรรยากาศเดียวกัน ก็ ก็จึงสร้างเงื่อนไขข้อตกลงขึ้นมาอีกรอบหนึ่งว่า ตอนนี ถ้าหากว่า เอ่อ มีการสนทนาต่อ จะขอโอกาสว่า ถ้าท่านใดกำลังสื่อสาร กำลังพูดหรือแสดงความคิดความรู้สึกเนี่ย ก็ขอให้อีกท่านหนึ่งได้ตั้งใจฟังอย่างเข้าใจ เออ อะไรเจ๊ย เพื่อที่จะเป็นการเคารพซึ่งความคิดความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง และ ก็ เราก็จะได้เข้าใจสิ่งที่ปรากฏขึ้นกับตัวของฝ่ายนั้น ๆ ด้วย อย่างที่เราไม่มีอคติ เราไม่มี เอ่อ การตัดสินล่วงหน้าสำหรับสิ่งที่เค้ากำลังแสดงออก อ่า ก็ถือว่าเป็นการเปิดใจ ให้โอกาสนะ อะไรเจ๊ย คุณโยมเข้าใจในสิ่งที่อาตมา กำลังเสนอเงื่อนไขตรงนี้มัย อะไรเจ๊ย และก็สามารถทำได้มัย ถ้าไม่สะดวก ก็ ไม่เป็นไรนะ อะไรเจ๊ย เค้าก็บอกทำได้ จากนั้นมาก็เป็นบรรยากาศที่ เออ ฟังกันมาอย่าง ต่อเนื่อง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

ประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ยืนยันให้เห็นว่า เมื่อบุคคลที่สามไม่อยู่ในกระบวนการ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถทำหน้าที่ของตนได้อีกครั้งหนึ่ง ผู้มาปรึกษาก็สามารถให้ความร่วมมือในการพูดคุยได้ กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาก็สามารถดำเนินการต่อได้อย่างราบรื่นอีกครั้ง ไม่ติดขัด สรุปได้ว่า การสนทนาระหว่างผู้มาปรึกษากับผู้ให้การศึกษาโดยตรง นับว่ามีความสำคัญ

อย่างยิ่งในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ในกรณีที่ผู้มาปรึกษาต้องการความเป็นส่วนตัว หรือรู้สึกไม่ปลอดภัยที่จะพูดคุยเรื่องราวความรู้สึกต่อบุคคลรอบตัว สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ข้างต้น

“บางครั้งนี้ พยาบาลบอกมาเรียบริ้อยละ นู่นนี่นั่น อะไรเงี้ย เชื่อม บางทีเข้าไป พอเข้าไปปั๊บ รู้สึกว่า อื้อหึม ฝืดมากเลยอะ รู้สึกว่าฝืดมาก มันเหมือนกับว่าจะเริ่มต้นดี แต่เวลาสนทนาไปแล้วเนี่ย มันไม่ค่อยราบรื่น ไม่ค่อยราบรื่น เพราะว่า อยู่กับผู้ป่วย แต่มีญาตินั่งอยู่ด้วย มันยาก รู้สึกมันยากมากเลยอะ เราก็ คุษกันธรรมดา คุษกันเหมือน คุษกันตามพิธีเลยอะ นะครับ ถามคำตอบ คำ คุษกันแบบ สบายดีมัย นอนหลับมัย อะไรเงี้ย ไม่กล้า เรามีความรู้สึกว่า ผู้ป่วยเนี่ย ระมัดระวังเรื่องการสนทนา ลักพักนึ่ง คุษกันได้สัก 15 นาที เราก็ รู้สึกอึดอัดแล้วหละ อีกลักพักนึ่งเราก็ต้องขอตัวละ อะไรเงี้ยครับ แต่พอดีญาติลุกขึ้นออกไป พีบ บรรยากาศเปลี่ยน อย่างนี้ มี บรรยากาศเปลี่ยนเลย พอบรรยากาศเปลี่ยนพิบเนี่ย แวดตา น้ำเสียงของผู้ป่วยเนี่ย รู้สึกว่า เป็น มันมันสดใสขึ้น อะไรเงี้ย เราก็รับรู้ถึงความรู้สึกนั้น อะไรเงี้ย เราก็ค่อย ๆ คุษ ก็ไปได้เรื่อย ๆ ไปได้เรื่อย ๆ อย่างงี้มี อย่างงี้มี อืม มันเหมือนกับว่าภายในของเค้าเนี่ย ก็คงระวังกันอยู่ บางสิ่งบางอย่างเช่นเดียวกัน แต่เราก็ไม่รู้หรือว่ามันคืออะไร และเราก็ไม่ได้ไปแตะไ้อ้เรื่อง เรื่องภาวะที่เป็นตรงนั้นด้วย นะครับ แต่เราจะค่อย ๆ คุษ ค่อย ๆ คุษ จน เอ้อ ในมุมของเรา ในเรื่องของที่จะไม่ไปยุ่งกับคนที่สาม ก็ยุ่งกับใจของคุณเท่านั้น ถ้ามันออกมา ก็ออกมา ถ้าไม่ออกมาก็ไม่เป็นไร อะไรเงี้ยอย่างนี้ อย่างงี้มี อย่างเนี่ย มี”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

นอกจากนี้ยังมีผู้ให้ข้อมูลบางรายกล่าวถึงปัญหาที่เกี่ยวข้องกับหน่วยงานและองค์กร ที่ไม่มีความเข้าใจในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จึงมีนโยบายและระบบการให้บริการที่ไม่ สอดคล้องกับความต้องการ ความถนัด และความเคยชินของผู้ให้ข้อมูล ส่งผลให้เกิดความลำบากใน การทำงานของผู้ให้ข้อมูลในรูปแบบต่าง ๆ ตามข้อมูลที่ผู้ให้ข้อมูลให้ไว้ดังนี้



“ครับ คือจริง ๆ มันเป็นข้อจำกัดของที่ทำงานด้วยครับ คือ คือถ้าเกิดว่าไม่ติดข้อจำกัดของที่ทำงานว่า 45 นาที ตัด 45 นาทีตัด ตลอดเนี่ย ยาวได้ มันคงไม่ยืดหยุ่นขนาดนี้เหมือนกัน เป็นจังหวะที่มันได้มากที่สุดเท่าที่เราจะได้ขอครับผม อืม ครับ คือ นึกนะว่าแบบ นึก ตอนทำเคลนี้ช่วงแรก ๆ อะ ก็นึกขัดใจตัวเองครับ เพราะว่า นึกถึงตอนสมัยช่วงที่ผมทำอยู่ที่ศูนย์ (สถานที่ทำงานเก่า) ที่ ชั่วโมงครึ่ง สองชั่วโมง สามชั่วโมงก็ทำ ๆ ไปเถอะ อะไรเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 สะท้อนให้เห็นได้ว่าองค์กรที่ผู้ให้ข้อมูลสังกัดจำกัดเวลาการทำงานให้เพียง 45 นาทีต่อครั้ง ซึ่งไม่ยาวนานพอสำหรับผู้ให้ข้อมูลแล้ว ซึ่งผู้ให้ข้อมูลมีความคุ้นเคยกับการใช้เวลามากกว่านี้เพื่อให้เกิดประสิทธิผลที่ดีที่สุดที่ผู้มาปรึกษาจะได้รับในแต่ละครั้งที่มารับบริการ อาจสรุปได้ว่า เวลาที่น้อยเกินไป ส่งผลให้ถึงประสิทธิผลของผู้ให้บริการแนวพุทธในการทำงาน ทำให้ยืดหยุ่นและล่าช้า เมื่อเทียบกับเวลาที่มากพอ และยังส่งผลต่อความสงบว้างของผู้มาปรึกษาอีกด้วย ทำให้ผู้มาปรึกษาไม่มีศักยภาพที่จะให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างเต็มที่ (ใจไม่สงบ รับฟังไม่ได้เต็มที่ เข้าใจไม่ได้เต็มที่)

กลายเป็นว่าผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ได้กลับมาแก้ปัญหาที่ตนเอง เพื่อให้ตนเองเกิดใจที่สงบว้าง เพื่อให้ตนเองสามารถให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้อย่างเต็มที่ด้วยเวลาที่จำกัด โดยไม่ถูกรบกวนด้วยความต้องการเวลาที่มากกว่านี้

“โอ้ยมันมาตั้งแต่ช่วงแรก ๆ ที่ ที่หมื่ก็กลัวนะว่า 45 นาที จะทำอะไรได้มัยเค้าจะเห็นประโยชน์หรือวะ แล้วไงอะ ถ้าเค้าไม่เห็นประโยชน์แล้วไม่ได้รับการช่วยเหลือ แล้ว เป็นความคาดหวังของตัวเองไปหมดเลย ว่าแบบ แล้วไง ก็อะ สุดท้ายก็เหมือนกับ อันนี้ก็ทุบโจทย์ตัวเองนะว่า เรามีเวลาแค่นี้ ทำตามจริงช่วยได้ ช่วยไม่ได้ เค้าเห็นไม่เห็น นั่นใจเค้า อย่างเงี้ยครับ ครับ ก็ กลับมาทุบโจทย์ตัวเองตรงนี้แล้วก็ ทำ session ต่อ มันก็เหมือนกับ ตั้งแต่ 45 นาทีที่ร้องให้อย่างเดียวไม่เห็นโจทย์อะไรเลย ก็เรื่องทั้งชีวิตอะ ที่แบบ ที่คนแข็ง ๆ คนนึง เก็บมาตลอดอะ อืม คือ ร้องให้อย่างเดียว อดอันอย่างเดียวเลย ไม่

เห็นอะไรเลย จน จนค่อย ๆ เริ่ม เริ่มมีเวลาค่อย ๆ เเซะ เเซะไปที่ละเล็ก  
เซาะไปที่ละเล็ก เเซะไปที่ละเล็ก”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

นอกจากนี้ยังพบว่า ในข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 องค์กรที่ผู้ให้ข้อมูลสังกัดมีนโยบายหรือแนวทางปฏิบัติต่อผู้มาปรึกษาอย่างไม่เข้าใจ เช่น ตัดสิทธิ์ไม่ให้เข้าพื้นที่ บังคับให้ไปพบจิตแพทย์ เป็นต้น ส่งผลให้ผู้มาปรึกษาเกิดความไม่วางใจกับองค์กร รวมไปถึงไม่ไว้วางใจผู้ให้ข้อมูลอีกด้วย เมื่อผู้มาปรึกษาเกิดความไม่ไว้วางใจในตัวผู้ให้การปรึกษา ย่อมส่งผลให้การดำเนินการมีความยากลำบากอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ตามประโยคที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 กล่าวได้ ดังนี้

“แต่ ด้วยเงื่อนไขของบริษัท ความยากก็คือ ถ้าเค้ามองว่าเป็นคนที่ดูไม่ปกติ บริษัทไม่ให้เข้าพื้นที่ทำงานเลย เพราะ เค้ายกเว้นว่ามีอุปกรณ์เครื่องมือ เครื่องไม้ต่าง ๆ แล้วมันจะเป็นอันตรายต่อคนอื่น น้องก็เลยถูกตัดสิทธิ์ไม่ให้เข้าพื้นที่ ทั้ง ๆ ที่ยังไม่มีใคร diag ว่าน้องเป็นหรือไม่เป็นอะไร เราก็ไม่คอนเฟิร์ม เพราะเราไม่รู้ และเราก็ไม่รู้ และเราก็ไม่ใช่หมอ ที่จะ diag น้องก็ถูกตัดสิทธิ์ออก แล้ว น้องก็ไปหาหมอเอง ตามที่ ตอนนั้น ยุค อ่า ในโรงงานมันจะมีหน่วยงาน อาชีวอนามัย เจี้ยคะ เรื่องความปลอดภัย สมพร เค้ายกเลย ชื่อเล่นเค้าชื่อสมพรเนาะ สมพรเค้ายกสั่งให้น้องเนี่ย ไปหาหมอ ไปตรวจ ครอบครัวยกพาไปเอง ปรากฏว่าน้องก็ไปประเมินที่ศิริชัยแล้ว ปรากฏว่ากลับมา หมอก็เขียนว่า ไม่ได้เป็นไร อ่า เพราะว่า เอาจริง ๆ คือแทบดูไม่เป็นจริง ๆ ค่ะ ถ้าไม่ได้เล่าเล็ก ๆ เหมือนที่เราได้ยินมา น้องก็เลยกลายเป็นว่า น้องก็เลยกลับมา ต่อว่าต่อขานบริษัท ว่ากลั่นแกล้งเค้า ลำทับ เรื่องที่เค้าคิดอยู่แล้วเข้าไปอีก ว่านี่กำลังจะให้ฉันทิ้งใจมั้ง จะแกล้งเอาฉันทิ้งออกหรือ เนี่ย หัวหน้างาน ทุกคนรวมหัวกัน เพื่อจะกลั่นแกล้งฉันทิ้ง ฉันทิ้งจะทวงวันลาฉันทิ้ง วันที่สั่งฉันทิ้งหยุด คารถไปนู่น โอ้โฮ อลังการที่จะแบบ เป็นการฟ้องร้องเลยอะคะ ตอนนั้นหนูก็ถูกไต่ถามเตอร์ ทางโปรดักชั่นเรียกเข้าไปคุย ถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้น ว่ามันเกิดอะไรขึ้น จะติดกับมันยังไง อะไรเงี้ย

จน นื่องเองก็ไม่ได้วางใจหนู เพราะว่า คิดว่าหนูเป็นพวกหนึ่งในการรวมหัว  
กันกลั่นแกล้ง อีก เข้าไปอีก”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 กล่าวถึงประสบการณ์การจัดการปัญหาว่า ตนต้องจัดการให้  
ทุกส่วนสามารถดำเนินไปพร้อมกันได้ ทั้งการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อดูแลผู้มาปรึกษา รวมไปถึงการ  
ทำงานเพื่อให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาการปรึกษาสอดคล้องกับความคาดหวังขององค์กรไปด้วย และ  
ยังทำงานเพื่อให้องค์กรมีความเอื้ออำนวยต่องานปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสำหรับผู้มาปรึกษา  
อีกด้วย โดยสิ่งที่ต้องทำมากที่สุดคือการจัดการกับตนเองให้ความคาดหวังขององค์กรบรรเทา  
การทำงานกับผู้มาปรึกษา

“แต่หนูรู้สึกว่ ช่วงแรกอะคะ มันมีความยากในการทำ เพราะว่า เราถูกฝึก  
มาแค่ออยู่กับคนตรงหน้าเท่านั้น เรา เราจะทำงานกับคนตรงหน้า โดยที่เรา  
จะตัด ข้างนอกเป็นยังไงก็ไมรู้แหละ แต่เราจะอยู่กับคนตรงหน้าอย่างเต็มที่  
ซึ่ง ถ้ามว่า หนูทำงานกับน้องเนี่ย เราอยู่กับคนตรงหน้าเต็มที่มัย เราเต็มที่  
แต่ในขณะเดียวกัน บริบทแวดล้อมมันมีผล เพราะเรามีความคาดหวังจาก  
องค์กร ความหวังจากหัวหน้างาน ส่วนงาน แล้วเรารู้สึกว่าเราต้องหาบาลานซ์  
ในหัวเราเองว่าเราจะติดกับเค้ายังไง และจะทำยังไงที่ไม่ใช่เป็นการไป ไป  
เป็นคนสั่งเค้า หรือไปเป็นคนรับสิ่งที่องค์กรมาแล้วไปบังคับให้เค้าทำ แต่เรา  
ยังทำหน้าที่ counseling อยู่ counselor กับเค้าอยู่.... คือว่า มัน มัน จริง ๆ  
มันคือ ถ้า ถ้า อันอื่น ๆ เสดจะสำเร็จเนาะ เราก็คงทำงานกับข้างในใจของ  
เศสเยอะ แต่บังเอิญว่าเศสหนูไม่ได้พร้อมที่จะให้ทำงานกับข้างใน หนูก็เลย  
ใช้ ทำงานข้างในก็ยังไม่ทำแหละคะ แต่ว่า เราก็ทำงานข้างนอกไปด้วย เพื่อ  
จะช่วยเอื้อ ให้ทุกอย่างมันเอื้อต่อการที่เค้าจะได้กลับคืนสู่สภาวะปกติของ  
เค้าได้ มากที่สุด แล้วก็ อันนี้ อีกอันหนึ่งที่บอกน้องก็คือ สิ่งที่เราทำงาน  
เยอะ ๆ ก็คือทำงานกับตัวเอง ในการจัดบาลานซ์หมวกความคาดหวังของ  
องค์กร ความคาดหวังของอันนั้นอันนี้ ซึ่งเยอะมาก ที่เราจะต้องมาบาลานซ์

กับการที่เรา ทำยังไงที่เราจะทำ counseling ได้โดยที่เราไม่เอาสารพัด อย่างเข้ามาใส่เคลส อย่างเจ็ยคะ เราก็เลยต้อง ต้อง ต้องเคลียร์กับตัวเอง เยอะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

ในท้ายที่สุดผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ได้บอกเล่าความสำเร็จของการสร้างบรรยากาศที่เหมาะสม ปลอดภัยแก่ผู้มาปรึกษาในการเข้ารับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธภายในองค์กร ดังนี้

“เพราะความยากที่สุดคือ ในโรงงานนะเรื่องมันถึงกันหมด ต่อให้เราพยายามจะปิดแคไหน เรื่องมันก็ถึงกันหมด ด้วยความที่เห็นกัน แม้กัน ใครเห็นอะไรมา ไรเจ็ย สิ่งที่น่าอง นื่องเผชิญก็คือแบบ นื่องกลัวจะถูกมองว่าเป็นคนบ้า อย่างเจ็ย สิ่งที่เราจะกลัวกันเยอะ อันเนี้ย ที่เราต้องทำงาน.... มันจะไม่ใช่ว่าทำงานกับนื่อง แต่มันคือทำภาพในทั้งองค์กรให้เห็นว่าการมาคุยกับ counseling โคตรปกติเลย เป็นเรื่องที่ใคร ๆ ก็มาคุยได้ ไม่จำเป็นต้องเขียนหรือ ผิดปกติแล้ว แต่เป็นเรื่องที่แบบ แคใครเครียด ใครไม่สบายใจ หรืออยากจะทำพัฒนาแก้ไขตัวเอง ก็มาได้หมดเลย แล้วตอนนี้เด็กหลายคนก็ไม่ได้กลัวที่จะบอกเพื่อน ยังแบบ มีการแบบ พอเห็นเพื่อนไม่โอเค แยกไปคุยกับบริการสุขภาพใจลี ฉันทไปคุยมาแล้วดิเนะ ก็ไม่ได้อายที่จะบอกว่าตัวเองเคยคุยกับนักจิตวิทยามาก่อน อย่างเจ็ยคะ ถ้า ถ้าหนู ถ้าจะเห็นแบบ สิ่งที่มีมันเปลี่ยนในช่วงสามปีก็คือ มันเปลี่ยนแล้ว จากภาพที่นื่องเคยแบบ ครั้งแรก ปีแรกที่เรเข้าไปเนี้ย เราต้องไป เค้าเรียกว่ามอร์นิ่งทอล์คเนาะ คือเหมือนเราไปแนะนำตัวเองหน้าชั้นเรียนอะ ในห้องทำงานแต่ละห้องในไลน์ผลิต เราก็ต้องไปแนะนำตัวว่า counseling คืออะไร ให้คนรู้จัก เจ็ยคะ ใช้ทุกช่องทาง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

### ประเด็นย่อยที่ 2.1.1.2 ใจผู้มาปรึกษาไม่พร้อม หมกมุ่นกับทุกข์

ปัจจัยสำคัญหนึ่งที่ขัดขวางการสร้างสัมพันธภาพเพื่อคลายทุกข์คือความไม่พร้อม พุดคุยของผู้มาปรึกษา มีได้หลากหลายสาเหตุ เช่น ผู้มาปรึกษาไม่มั่นใจในกระบวนการช่วยเหลือ ผู้มาปรึกษาไม่เต็มใจรับความช่วยเหลือด้วยตนเอง ผู้มาปรึกษาไม่เห็นประโยชน์ในการพุดคุย ผู้มาปรึกษา เลี่ยงการพุดคุยเรื่องความรู้สึกของตนเอง ผู้มาปรึกษายังทำใจยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ ความเจ็บป่วย ของผู้มาปรึกษา เป็นต้น

“มันลุ่ม ๆ ดอน ๆ ตรงที่อะ ลุ่ม ๆ ดอน ๆ ตรงที่ว่าเรา เราไม่สามารถ ไม่ สามารถ realize ได้ในครั้งแรก เออ แต่เป็นการประคับประคองกันไปในเซสชัน ให้จบก่อน เพื่อที่จะดู ประเมินว่า เค้าประเมินเราว่าพินี้มันจะพาเราไปได้ป่าว วะ มันจะช่วยให้เราได้ปะวะ เราก็เหมือนกับประเมินเค้าในเบื้องต้นว่า อาการ หนักแค่ไหน แล้วค่อย แล้วความ ไม่ใช่ความ ค่อย ๆ เออจะเรียกว่าความก็ได้ ความด้วยคลี่ด้วยว่าตกลงแล้วโจทย์จริง ๆ เค้าคืออะไรวะ ซึ่งครั้งแรกมันไม่เห็น แต่ด้วยความที่ ที่น้องเค้าก็ ก็ยังให้ความร่วมมือตรงที่ว่า อะ นัดต่อ ก็ยังมา”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ประสบการณ์ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 แสดงให้เห็นถึงผู้มาปรึกษาที่มีความไม่มั่นใจในตัว ผู้ให้ข้อมูลว่าจะช่วยเหลือตนได้หรือไม่ การทำงานเพื่อคลายความทุกข์จึงยังไม่เกิดขึ้น ผู้มาปรึกษาจึง ไม่ได้ให้ความร่วมมือในการนำความทุกข์มาพุดคุย แต่ผู้มาปรึกษามาเพื่อสังเกตการณ์ ประเมินตัวผู้ให้ ข้อมูล แต่ก็ยังคงทำหน้าที่ของตนต่อ โดยการประคับประคองกระบวนการ ค่อย ๆ ค้นหาและทำความเข้าใจผู้มาปรึกษาเพื่อค้นหาความทุกข์ใจและสาเหตุแห่งความทุกข์ใจ ผู้วิจัยเห็นถึงจิตใจที่ไม่สงบของ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ที่แสดงออกมาในรูปแบบของการประเมินอาการเบื้องต้นของผู้มาปรึกษาและความ สงสัยในโจทย์ปัญหาของผู้มาปรึกษา ซึ่งยิ่งทำให้ผู้ให้ข้อมูลไม่สามารถรับรู้และทำความเข้าใจ ความรู้สึกเป็นกังวลหรือไม่มั่นใจของผู้มาปรึกษาได้ทั้ง ๆ ที่ผู้มาปรึกษาแสดงความรู้สึกเหล่านี้ ออกมาแล้ว ทำให้การสร้างสัมพันธภาพเชิงบำบัดไม่พัฒนา แต่อย่างไรก็ตามผู้วิจัยเห็นว่าผู้ให้ข้อมูลมี ความพยายามที่จะทำความเข้าใจผู้มาปรึกษาอย่างเต็มที่อยู่ท่ามกลางความไม่สงบของตนเอง นับเป็น

วิธีการพื้นฐานของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีความปลอดภัยและไม่เป็นโทษ ทำให้ผู้มาปรึกษาไม่รู้สึกกลบต่อการมาพูดคุยและยังให้ความร่วมมือในการมาพูดคุยอยู่

“พยายามประคับประคองไปให้มันหมดเขตชั้น ประคับประคองยังไง ก็คือ empathy ไปเรื่อย ๆ อะ เออ empathy ไปเรื่อย ๆ เพื่อให้ ให้เค้ารับรู้ เราเข้าใจเค้า ถึงแม้ว่าเราไม่ได้พาเค้าเข้า ไม่ได้พาให้เค้าหาย แต่เราเข้าใจ เค้านะ เราอยู่กับเค้านะ เออ เออ พยายาม empathy”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 กล่าวถึงความไม่ราบรื่นในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเอาไว้ว่า “พี่จะนิยามคำว่าไม่ราบรื่นเนี่ย พี่จะ นึกถึงความ ความไม่เต็มใจของเค้า ความไม่เห็นคุณค่าของ เค้าในการที่จะเจอเรา ไม่ได้พร้อมใจที่จะมาเจอ ไม่เต็มใจ ไม่สะดวกใจ ถูกบังคับมา ขึ้น ชัดขึ้น ที่จะต้องมาเจอกันเนี่ยนะ ความรู้สึกที่มีให้คำนิยามว่าไม่ราบรื่น จะประมาณนี้” ซึ่งผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ก็ได้กล่าวถึงประสบการณ์คล้าย ๆ กัน ดังนี้

“คุณโยมท่านนี้เนี่ย เกล็นเนี่ย เป็นผู้สูงอายุมาก เนาะ แล้วก็ มาโดยที่ ลูก ๆ หลาน ๆ อยากจะ ให้มาหา พบอาตมาหน่อย เพราะรู้สึกว่าตามประวัติแล้ว เนี่ย ลูกแกเป็นหมอบ้าง เป็นเกล็ดขบ้าง เป็นอะไร ลูกได้ดิบได้ดีอะ เรียนสูง ทำงาน หน้าที่การงานดีละ แต่ประเด็นคือ คุณพ่อเค้าเนี่ย เป็นเหมือนว่า เจ็บป่วย ปวดเมื่อยปวดตัว กล้ามเนื้อ มากมายเลย อะไรต่าง ๆ แล้วก็ รู้สึกว่า อยากตายละ อยากตาย กลางคืนก็นอนไม่หลับ อยากตาย ๆ อายุก็มาก แล้วนะ มาก เลยหละ ถึงแปดสิบกว่าแล้วมั้ง แปดสิบกว่า ๆ แล้ว ทีนี้ลูกก็เลยอยากจะพามา ก็ทีนี้พอลูกพามา เค้าก็ไม่อยากมา แต่ลูกก็อยากพามา อาตมาก็คุย มา แบบ มาใน คลินิกรักษใจเนี่ย ที่ศิริราชเนี่ย คืออันนั้น โดยเจตนาคือตัวเค้าเองไม่อยากมา แบบพอนั่งไปแล้ว โอ้ย ผมนั่งแล้วเวียนหัว โอ้ย ไม่เอาแล้ว ปวดเมื่อยแล้วเนี่ย กลับ ดีกว่ามั้ง กลับยัง! (หัวเราะ) อะไรอย่างเงี้ย แต่ลูกเค้าก็จะ อ้า อยู่ก่อน ๆ ๆ ... กลับดีกว่า เนี่ยกินยาแล้วก็ ง่วงงงง ละ เนี่ย คือประมาณเนี่ย คือ เอ๊ ยังไงเนี่ย อาตมาก็ยัง ยังไง ไข่ม้อย

อะ ลักพักลูกออก อยู่กับอาตมา เออ อาตมาก็ดูไป โยมเป็นยังไงบ้าง อะไร  
 เจ็ย เค้าก็เล่าถึงความเจ็บป่วยของเค้า เบื่อหน่าย ทุกข์กับชีวิต อยากฆ่าตัว  
 ตาย อะไรต่าง ๆ ไข่ม้อย ทีนี้ ...เอ๊ เดี่ยว ตอนนั้น ไปยังไง มันเหมือน คือ ลุง  
 เค้าจะอย่างเจ็ย อะ เมื่อยละ คือ ถ้า รู้สึกว่าคุย ไม่จูนจังหวะเนี่ย เมื่อย ปวด  
 ขา ปวดหลัง ไม่สนละ ลูกอยู่ไหน อะไรประมาณเนี่ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

คำพูดที่กล่าวว่า “รู้สึกว่าคุณ ไม่จูนจังหวะเนี่ย” ว่าแสดงให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3  
 ประสบปัญหาการทำงานกับผู้มาปรึกษาที่ไม่ต้องการมาด้วยตนเอง เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลไม่สามารถ  
 เอื้อเพื่อให้เกิดกระบวนการคลี่คลายทุกข์แก่ผู้มาปรึกษาได้ และผู้มาปรึกษาไม่ใส่ใจหรือสนใจที่จะให้  
 ความร่วมมือในการพูดคุยเรื่องความทุกข์ใจของตนเอง กระบวนการช่วยเหลือก็เกิดขึ้นไม่ได้ สะท้อน  
 ให้เห็นถึงความไม่สงบของผู้ให้ข้อมูลที่มีต่อท่าทีที่ไม่สนใจของผู้มาปรึกษา

และผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ยังได้บอกเล่าถึงความไม่ราบรื่นในกระบวนการที่เกิดจาก  
 ทศนคติที่ไม่ดีต่ออาชีพของผู้ให้ข้อมูล ทำให้การพูดคุยกันเพื่อคลายทุกข์ถูกรบกวนตลอดเวลา ด้วย  
 การพูดคุยในลักษณะที่ผู้มาปรึกษาทำท่าย ยีวน ก่อทวน ไม่เคารพผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยเห็นว่าการที่ผู้มา  
 ปรึกษามีทศนคติไม่ดีต่อตัวตนหรืออาชีพของผู้ให้การศึกษา ส่งผลให้ผู้มาปรึกษาจะไม่ให้ความ  
 ร่วมมือเชิงบำบัดด้วย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Chulalongkorn University

“มันมีอีกเคสหนึ่งเหมือน ถูกทำท่ายละกัน ถูกทำท่ายละกัน คือเคสนี้เป็น  
 คนไข้ เป็นมะเร็งระยะท้ายเหมือนกัน ต้องนอนติดเตียง นอน อย่างเจ็ย แล้ว  
 ก็เหมือน พยาบาลก็ อ้อ ใครต้องการให้พระมาเยี่ยมเยียนบ้าง อะไรเจ็ย ก็  
 คือได้รับการติดต่อจากพยาบาลละกัน ก็ไปที่ โรงพยาบาลเลิดสิน ทีนี้พอไปแล้ว  
 คนไข้ก็ถาม เหมือนเค้าทศนคติไม่ดีกับพระอยู่แล้วนะ เค้าก็จะบอก อืม เอ  
 นี้ก็นานเหมือนกันนะ แต่ มันก็ประทับใจอยู่นึง ว่า เหมือนเค้าก็จะคอย  
 ถามอาตมาตลอดเลย บวชทำไม (เสียงหัวน) บวชเมื่อไหร่ บวชทำไม บวช  
 เมื่อไหร่ บวชทำไม แล้วก็ อะไรนะ เหมือน ยั่ววนนะ ว่า เหมือน ชักใช้ว่า

เค้า เจ้าอวาสอะ ไม่อยากเป็นเจ้าอวาสหรือ ...ไม่อยากเป็นเจ้าอวาสหรือ อะไรประมาณเนี่ย แล้วก็ ก็ อาจจะได้ตั้งค์เยอะ ๆ ใจ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

อย่างไรก็ตาม แตกต่างจากกรณีแรกที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 จิตใจไม่สงบจนไม่สามารถทำงานต่อได้ ในกรณีนี้พบว่าจิตใจของผู้ให้ข้อมูลไม่หวั่นไหวไปกับทำที่ช่วยของผู้มาปรึกษา ไม่รู้สึกโกรธหรือเคืองใด ๆ กับผู้มาปรึกษา กลายเป็นความเข้าใจถึงความไม่พอใจและความอึดอัดใจของผู้มาปรึกษาที่ได้สื่อออกมา ทำให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถเข้าไปเชื่อมความรู้สึกดังกล่าวกับผู้มาปรึกษาได้ จนกระทั่งการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธดำเนินการต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้มาปรึกษาให้ความร่วมมือมากขึ้น สะท้อนให้เห็นว่ากระบวนการจัดการกับผู้มาปรึกษาที่มีทัศนคติไม่ดีต่อตัวผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ คือการเข้าไปรับรู้ รับฟัง และเข้าใจความรู้สึกที่แสดงออกมาผ่านทัศนคติที่ไม่ดี แต่การจะทำเช่นนี้ได้ ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจำเป็นต้องอาศัยใจที่สงบว่าง ปราศจากอัตตาตัวตนที่รู้สึกถูกต่อว่า ไม่เช่นนั้นผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธอาจจะได้เถียงหรือปกป้องตนเองเพราะรู้สึกตัวตนถูกทำร้าย ดังคำให้สัมภาษณ์ต่อไปนี้

“คือทัศนะอย่างเงี้ยคือมัน เหมือนมาเขย่าเราหลายอะ ถ้า ๆ ๆ แต่ว่า แปลกคือ เสียงที่เค้า... เหมือน เหมือน เหมือนมาเขย่าเรา นะ แต่ว่าจริง ๆ แล้ว ภาวนานั้นไม่ได้โกรธ รู้สึกเคืองอะไรเค้าเลยนะ แต่อาตมารับรู้ถึงความไม่พอใจ ความอึดอัดใจของเค้า ที่เค้าได้ ได้บอกกับเรามาดีกว่าเนอะ ไม่ได้ รู้สึกว่าตัวเองโดน โดนแบบ แหม จะปะทะสักหน่อยสิ ลักอบนิง อย่างเงี้ย ไซ่ม้อย เหมือน เออ ท่านบวชทำไม ท่านบวชเมื่อไหร่ ท่านอยากเป็นเจ้าอวาสมัยย็ อยากเป็น ถ้าเป็นเจ้าอวาสก็ได้ตั้งค์เยอะ ๆ นะ นู่นนี่นั่น อะไรเงี้ย ทัศนะเค้าคือ เออ ประมาณนี้เลยหละ อย่างเงี้ย อาตมาก็ฟัง ไปจน เค้าก็... เค้าก็ พอฟังเค้าไปเรื่อย ๆ เค้าก็เล่า ๆ ๆ แล้วเค้าก็เล่าว่า อิมจริง ๆ เนี่ย เค้าเนี่ย ก็ เห็นพระ อย่างเงี้ย แล้วก็ไม่พอใจ ไม่พอใจ กับ พระเยอะ ๆ เลย อะไรเงี้ย แล้วเค้าก็เล่าว่า เค้าก็ปวดมากเลยนะ อะไรเงี้ย เค้าก็เริ่มมาที่ตัวเองเหมือนกัน แล้ววัน ๆ เนี่ย เค้าก็จะมองแต่นาฬิกา ว่าก็โมงละ



เดี๋ยวจะปวดละ เดี่ยวจะปวด ก็โหมงละ เดี่ยวจะปวดละ เนี่ย เค้าเริ่มมาที่ตัวเองละ ไข่ม้อย เออ แล้วสุดท้ายเนี่ย เค้า ก็มองว่า คือเค้ามีชีวิตอยู่กับนาฬิกาอะ เค้ามองว่าเดี๋ยวเค้าจะปวด เดี่ยวก็โหมงเค้าจะปวด เดี่ยวจะปวด เค้ามอง มัวแต่จจจจอยู่กับ นาฬิกา เดี่ยวจะปวดละ แล้วก็อีกอันหนึ่งก็คือ อยู่กับ ขณะที่มีมัน แต่ละขณะที่มีมัน คิณุนคิณี่ คิณันคิณเอน อะไรเงี้ย ที่มีมันมา กวนใจเค้ามาก ที่เค้าเรียกว่าไม่พอใจ อยู่กับความไม่พอใจ แล้วก็อยู่กับ ความปวดตัวเองด้วย คืออยู่กับความหงุดหงิดใจตลอดเลย อย่างเงี้ย ทีนี้ อืม...”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ลักษณะเดียวกันกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ที่ได้บอกเล่าเรื่องราวที่ประสบกับผู้มาปรึกษา ที่ไม่มีความไม่พอใจในอาชีพของตัวผู้ให้ข้อมูล ทำให้การพูดคุยกันในช่วงต้นไม่เป็นการพูดคุยเพื่อคลายทุกข์ แต่เป็นลักษณะของการตำหนิ ถูกผู้ให้ข้อมูล อย่างไม่รู้ตาม ผู้ให้ข้อมูลไม่หวั่นไหว กลับมีความสงบมากพอที่จะเป็นที่ว่างเพื่อรับฟังและต้อนรับความรู้สึกของผู้มาปรึกษาอย่างเต็มที่ โดยไม่เกิดความขัดแย้งหรือรู้สึกแค้นกับผู้มาปรึกษาแม้ว่าผู้มาปรึกษาจะใช้คำพูดรุนแรง ช่วยให้การงานสามารถดำเนินต่อไปได้อย่างราบรื่นต่อเนื่อง ไร้ปัญหา หลังจากนั้นผู้มาปรึกษารู้สึกได้เป็นตัวของตัวเอง เป็นที่เข้าอกเข้าใจ รู้สึกผ่อนคลายที่ได้ระบาย ผู้มาปรึกษาจึงไว้วางใจในตัวผู้มาปรึกษาและกล้าที่จะบอกเล่าเรื่องราวความทุกข์ใจของตนเองเพิ่มเติม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

“เพราะบางครั้ง เราไปเจอคนที่เค้า มี มี เค้าเรียกว่า มีความรู้สึกแค้นกับพระสงฆ์ อย่างเงี้ย กับพุทธศาสนา มันถึงขั้นที่เรียกว่า เรา เอ้อโอกาสให้เค้าได้ ได้ รู้สึกผ่อนคลายได้ว่า ถ้า อาตมาเป็นพระรูปที่โยมรู้สึกแค้น ณ เวลานั้น โยมอยากจะ กล่าวอะไร กับอาตมา เป็นการเปิดพื้นที่ให้เค้าได้ระบายละ เค้าจะใช้ทั้งอารมณ์ ทั้งวาจา ที่ ที่รุนแรงและกั๊วร้าย อย่างมาก ตาม สิ่งที่เค้าเก็บไว้ข้างใน ซึ่ง ณ เวลานั้นเนี่ย ถ้าเรา สงบไม่พอ อุเบกขาไม่พอ มันก็รับไม่ได้กับสิ่งที่เค้าแสดงออก... พอเค้าได้ระบายออกมาหมดแล้วเนี่ย เราก็เห็นความสงบของเค้าแล้ว ความผ่อนคลายความตึงเครียด จากหน้าตาที่มีมันขมวดคิ้วอยู่ตลอดเนี่ยมันก็คลาย อืม มันคลาย ก็ ก็ชวนเค้ากลับมาดูว่า เออ

โยมได้บอกกล่าวมาทั้งหมดเนีย แล้วโยมรู้สึกยังไง อิม คำก็รู้สึก บอกว่า รู้สึกว่า เออ สบาย ผ่อน รู้สึกผ่อนคลายแล้ว รู้สึกโล่ง รู้สึกโล่ง แล้วถ้าโยม จะบอกแก่ท่านต่อ โยมจะบอกอะไร อะไรเงี้ย คือให้โอกาส โดยที่เค้า เค้า เรียกว่า เต็มที่อะ ไม่รู้สึกว่า อึดอัด หรือจะต้องเกรงใจ หรือจะต้อง กลัว อะไร มันปลอดภัยสำหรับเค้าอะนะ ตรงเนีย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ได้เล่าถึงสาเหตุของความรู้สึกไม่ยอมพูดคุยถึงเรื่องราวความทุกข์ใจของผู้มาปรึกษา ว่ามาจากความไม่พร้อมยอมรับปัญหาหรือเข้าใจว่าปัญหาเป็นเรื่องภายนอก เป็นปัญหาที่สิ่งอื่นหรือคนอื่น ไม่ใช่ปัญหาของตนเองที่จะต้องแก้ไข ต้องแก้ไขที่ภายนอก ดังนั้นผู้มาปรึกษาจึงไม่ให้ความร่วมมือในการพูดคุยปัญหาจากภายในตัวเอง โดยหลีกเลี่ยงที่จะพูดคุยถึงปัญหาดังกล่าว หรือไม่ยอมรับว่าเป็นปัญหาของตนเอง

“พอพูดถึงความกลัว เนีย พอมันมีคำว่ากลัวหลุดออกมาจากปากเค้าเนีย เค้าจะเริ่ม เริ่มไม่ยอมรับความกลัว มัน มัน มันไม่ใช่ กลัว แต่ว่ามัน มัน มัน ไม่ใช่ มันแก้ได้ อย่างเงี้ย คือเค้าจะสื่อแบบนั้น มันไม่ใช่ แล้วมันต้องแก้ได้ อะไรมันก็ต้อง ต้องเปลี่ยนได้ อย่างเงี้ยครับ ต้องเปลี่ยนแปลงได้ ลูกต้อง เปลี่ยนได้ ไม่ใช่ตัวเค้า ไม่ใช่ปัญหาของเค้า แล้วมันก็ต้องแล้วที่เค้า จะต้องกลัว เพราะว่าเค้าเป็นแม่ คือ เป็นแม่มันก็ต้องรักลูก แล้วก็ต้องอยาก ให้ลูกได้ดี มันไม่มีแม่คนไหนหรอกที่ จะแบบ เห็น ลูก แบบ ไปตายต่อหน้า ต่อตาทั้งที่เรารู้ว่า การที่ลูกเป็นตุตเนีย มัน มัน มันก็จะสร้างปัญหาใน อนาคตอะ ดูซิว่าเนีย ไปหางาน คนเค้าก็ไม่ยอมรับ อันนี้คือประโยคของเค้า เนียนะครับ และเรารู้ทั้งรู้อะ เราจะไม่แก้เค้าตั้งแต่วันนี้หรือ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 กล่าวว่าตนเองไม่สงบตั้งแต่ได้ยินความต้องการเปลี่ยนแปลงลูก ของผู้มาปรึกษาเอง ทำให้ผู้มาปรึกษาไม่สามารถเข้าไปรับรู้ความรู้สึกเป็นทุกข์ของผู้มาปรึกษาได้ สะท้อนให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลจิตใจหวั่นไหวไปกับความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูล จนไม่สามารถเอื้อให้เกิด

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้ จนกระทั่งสัมพันธ์ภาพเชิงบำบัดแย่ง ในที่สุดผู้มาปรึกษาที่ตัดสินใจไม่เข้ารับบริการอีกต่อไป

“ในตรงนี้สิ่งที่พี่เห็นคือ พี่เห็นว่าไม่วางตั้งแต่ประโยคที่เค้ามาบอกว่า เค้าจะมาหาวิธีจัดการ พอขึ้นมาประโยคเนี่ย ตรงนั้นพี่ไม่วางละ ไม่วางละ เพราะว่าในใจมันเหมือนเห็นแย้งอะ เห็นแย้งว่าวิธีการมันไม่มี..... ซึ่ง เป็น counselor เอง ที่ไม่ได้ไป เป็นคลื่นเดียวกับเค้า ไม่ได้เชื่อมเค้า ไม่ได้เชื่อมความเจ็บปวดของเค้า เพราะฉะนั้นความกลัวของคุณแม่คนเนี่ย ที่กลัวการไม่ยอมรับจากสังคม กลัวการถูกตำหนิจากสังคม ก็เป็นจริงนะ เออ ในขณะที่ counselor ก็ถือว่า จริงคือการจัดการที่ตัวเอง คือความคาดหวังของ ของ client ของคุณแม่ นี่ก็จริงมันเลยยืนอยู่จริงคนละฝั่ง แล้วไม่ได้เป็นคลื่นเดียวกัน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

สอดคล้องกับประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ที่กล่าวถึงผู้มาปรึกษาเห็นว่าปัญหาต้องแก้ไขที่ภายนอก และไม่ให้ความร่วมมือที่จะพูดคุยถึงปัญหาดังกล่าวเนื่องจากเชื่อว่าการพูดคุยตรงนี้ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ ถึงแม้ว่าผู้ให้ข้อมูลตระหนักรู้ว่าผู้มาปรึกษาสามารถดำเนินชีวิตแบบไม่เป็นทุกข์ได้ด้วยการนำเรื่องดังกล่าวมาพูดคุยกัน

“คือ ใจอะ ผมก็รู้ว่า ถ้าจะ ถ้าจะอยู่ที่นี้แบบไม่ทุกข์ได้อะ ก็เอาเรื่องที่เปื้อนที่นี้อะ มาคุยกันให้เห็น จะได้ จะได้ชัดเจนกันไปว่า เปื้อนอะไร หวังอะไร ไม่หวังอะไร อันไหนที่มันติดค้างในใจ จะได้จบไป แต่น้องก็ไม่เอา น้องเค้าไม่เอานะ ไม่อยากคุยอะ ไม่อยากมาคุยเรื่องเนี่ย ไม่เอา ไม่เล่า ผมขอไม่พูดนะ พี่ อืม ผมขอไม่พูดนะพี่ แล้วก็ถามแหละ โอเค ไม่พูดแล้วไง ถามว่า ไม่พูดแล้วยังไง แบบ อะไรที่ทำให้ไม่อยากพูด นู่นนี่ เค้าก็ อึดอัด พูดไปแล้วมันก็ไม่แก้อะไรได้ คือ อะ ผม ธรรมชาติของอันนั้นนะ ก็ sense ได้จริง ๆ ว่าคือ คำว่าแก้ที่น้องเค้ารู้สึกคือ ปรับระบบนะ ปรับระบบงาน ปรับนู่นนี่ ซึ่งเล่าให้ผมฟัง ก็แก้ไม่ได้ เค้าก็บอก”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

จนทำให้ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 เข้าใจว่า สำหรับผู้มาปรึกษาบางราย จำเป็นต้องอาศัยระยะเวลาหลายปีถึงจะเห็นถึงใจตนเอง ผู้ให้ข้อมูลจึงตั้งใจที่จะค่อย ๆ ช่วยให้ผู้มาปรึกษาเรียนรู้ทำความเข้าใจจิตใจของตนเองมากขึ้น สะท้อนให้เห็นถึงความสับสนของผู้ให้ข้อมูล แม้ว่าผู้ให้ข้อมูลจะมีความคาดหวังในการช่วยเหลือผู้มาปรึกษา แต่ผู้ให้ข้อมูลก็ไม่นำความคาดหวังดังกล่าวมาทำให้ใจไม่สับสนว้างในขณะการทำงาน ผู้ให้ข้อมูลจึงสามารถให้พื้นที่ผู้มาปรึกษาได้เป็นตัวของตนเอง ทั้งยังไม่ท้อในการทำหน้าที่ค่อย ๆ พูดคุยเรื่องความรู้สึกของผู้ปรึกษาเป็นระยะเวลาที่ยาวนานอีกด้วย นอกจากนี้ยังสะท้อนให้เห็นว่าผู้มาปรึกษาบางรายมีความไม่เข้าใจในการแก้ปัญหาทางด้านสุขภาพจิต ซึ่งผู้ให้การศึกษาแนวพุทธจำเป็นต้องเข้าอกเข้าใจผู้มาปรึกษาและอดทนในการค่อย ๆ ทำงานกับผู้มาปรึกษา ผู้มาปรึกษาจึงค่อย ๆ เกิดความเปลี่ยนแปลง

“หลังจากที่ผ่าน session แรก ๆ ไปอะ ผมเห็นสไตล์แล้วผมรู้สึกว่ บางคนเค้าอาจจะไม่เหมาะกับ counseling จริง ๆ อะ คือ หรือไม่ก็ มัน ใจมันยังไม่ถึงเวลาที่จะค่อย ๆ เห็น เค้าอาจจะต้องอ่อนเครื่องสัก หลายปีหน่อย อะไรอย่างเงี้ย ก็จนกว่าที่ จนกว่าที่ผมมีโอกาส อยู่ คุยกับเค้าไปเรื่อย ๆ อะ ผมก็คงจริง ๆ ผมก็ค่อยเขาอะ อันนี้ก็ค่อย ๆ ค่อย ๆ เขาอะนะ ค่อย ๆ เขาเหมือนกันว่าแบบ เล่าเรื่องนู่นนี่มา ก็เหมือนกับค่อย ๆ เข้าใจ ค่อย ๆ ให้เค้าเห็นใจตัวเอง ถามว่าผมที่เปลี่ยนมัย มี เค้าก็ค่อย ๆ เห็นใจตัวเองเยอะขึ้นนะ แต่ มันก็ยังไม่ถึงภาพว่า เกลที่สำเร็จน่าจะ นึกได้ประมาณไหน เห็นประมาณไหน แก่ใจทยได้ประมาณไหน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ได้กล่าวถึงความรู้สึกทุกขใจอย่างมหาศาลเกินที่ผู้มาปรึกษาจะทำใจยอมรับได้ ว่าทำให้กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยายังไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ณ เวลาดังกล่าว ผู้ให้ข้อมูลจึงตัดใจถอนตัวออกมา สะท้อนให้เห็นถึงผู้มาปรึกษาบางรายผู้เป็นทุกข์จากเหตุการณ์สูญเสียที่สดใหม่ หรือกำลังเตรียมพร้อมรับมือกับการสูญเสีย มีลักษณะไม่พร้อมที่จะออกจากความทุกข์ในขณะนั้น การพูดคุยโดยมีเป้าหมายเพื่อจัดการความทุกข์จึงยังไม่เหมาะสมกับผู้มาปรึกษาที่กำลังมีความทุกข์ในลักษณะนี้

“มีลูกยาก แล้วก็เพิ่งจะมีเนี่ย เออ ลูกคนเดียว แล้วเป็นความหวัง แล้วตัว คือ มันเหมือนกับ ก็สาอะ ถ้ามีลูกแล้วจะได้รับการยอมรับ กับครอบครัวอีกฝ่าย ถ้าคนนี้ตาย ฉันก็จะกลับไปเหมือนเดิม เจ๊ อิม ก็ ก็ด้วยความ ใจของเราที่ ที่ ปรับแล้ว ก็เข้าไป สองขวบเนี่ยเค้าก็ ยังคุยไม่รู้เรื่องอะนะ เออ การที่จะเข้าไป ลือสาร โยมพยาบาลก็มา แนะนำเคส ประเด็นต่าง ๆ อะไรต่าง ๆ ไปถึงคุณแม่ จริง ๆ เด็กเนี่ยเราเข้าไปทำอะไรได้ไม่มากแล้วหละ ก็จึงต้อง ต้อง ปรับมาหา คุณแม่ คุณแม่ก็ ไม่ ไม้รับ ไม้รับรู้เลย คือไม่พร้อมที่จะรับ คือเค้ารู้ว่า พระ ที่มาเนี่ย ฝ่าย เอ่อ กุมารเนี่ย เค้า เค้านิมนต์มา อะไรเจ๊ เพื่อที่จะให้มาคุย เค้าก็เดาออกว่า มาคุยเพื่อที่จะให้เค้าทำใจยอมรับ กับการสูญเสีย เออ ตรง เนี่ย เค้า ยังไงเค้าก็ยอมรับไม่ได้ ... สุดท้ายคำนิ่งที่เค้า พูดออกมาว่า ยังไงหนู ก็ทำใจไม่ได้ อิม หนูไม่มี ไม่ ไม้มีความ ไม่สะดวก เออ ไม่สะดวกที่จะสนทนา กับพระอาจารย์ ในเวลานี้ ก็ หลังจากนั้นประมาณ 40 นาที ก็จึง ลา อิม ลา คุณโยมกลับ แล้วก็เคลสนั้นต่อมารู้สึกเค้าจะเสีย ก็ ไม้ได้เจอกันอีกเลย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ยังได้กล่าวถึงความเข้าใจความรู้สึกของผู้มาปรึกษาที่ยังไม่พร้อม พูดคุย และยังกล่าวถึงความเข้าใจในกระบวนการคลี่คลายทุกข์กับผู้มาปรึกษา ซึ่งต้องอาศัยเวลาให้ผู้มา ปรึกษาเห็นว่าตนเองทุกข์และเกิดความรู้สึกต้องการออกจากทุกข์ก่อนถึงจะให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้ สะท้อนให้เห็นถึงความสงบบ้าง จนสามารถรับรู้และเข้าอกเข้าใจผู้มาปรึกษาได้อย่างลึกซึ้ง

“ด้วยความที่เค้าก็ไม้พร้อม แต่ก็ รับรู้ เข้าใจในความรู้สึกว่า มันก็เป็นเรื่อง ยาก ในการที่จะ เข้ามา มาพูดคุยอะไรที่ซ้ำกับความรู้สึกที่มันเจ็บแสบอยู่ แล้วอะ มันเป็นการเปิดแผลอีกรอบ อิม เพราะฉะนั้นมันก็เป็นเรื่องยากที่จะ ออกมาเปิด เปิดใจยอมรับ มันอาจจะต้องใช้เวลาในการที่ ให้เค้าได้เห็น เห็นว่า ทุกข์ที่มันบีบคั้นเค้าอยู่เนี่ย มันถึงเวลาที่เค้าจะ จะออกจากตรงนี้ เสียที อะไรเจ๊ เค้าต้องเห็นมุมนี้ก่อน ถึงจะ เข้าไปเชื่อมได้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

ด้วยความเข้าใจความรู้สึกของผู้มาปรึกษาอย่างลึกซึ้ง ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 จึงทำงานกับผู้มาปรึกษาโดยการอยู่เคียงข้าง ช่วยให้ผู้มาปรึกษาไม่รู้สึกโดดเดี่ยวเดียวดายบนโลกนี้ นับเป็นการดีที่สุดเท่าที่จะเอื้อประโยชน์ให้แก่ผู้มาปรึกษา ณ ขณะนั้นแล้ว

“อิม เพราะว่า การ counseling เนี่ย บางที่เราไม่จำเป็นต้องพูดก็ได้ อะไรเงี้ย อิม ท่านก็เคยได้พูดไว้ ย้ำว่าคนที่เค้าไม่พร้อมที่จะพูด แต่ เค้ามีใครสักคนที่ อยู่กับเค้า แล้วเค้ารู้สึกว่า เค้าไม่โดดเดี่ยว ก็เพียงพอแล้ว อะไรอย่างเงี้ย อิม แล้วก็ ก็ ตรงนี้มันก็ ทำให้ เราได้สติถึงตรงนั้น ก็ เอื้อเพื่อกับเค้าอยู่ถึง 40 นาที”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

ผู้วิจัยตีความว่า การอยู่เคียงข้างดังกล่าว เป็นการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มาปรึกษาด้วยความเข้าใจผู้มาปรึกษาอย่างที่สุด เข้าใจผู้มาปรึกษาว่าผู้มาปรึกษายังไม่พร้อมพูดคุย รับฟัง หรือทำใจยอมรับอะไร ทำให้ผู้ให้ข้อมูลอยู่ข้าง ๆ ผู้มาปรึกษาโดยให้พื้นที่ให้ผู้มาปรึกษาได้เป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ ไม่ฝืนให้ผู้มาปรึกษาพูดหรือฟังอะไร นับเป็นการใช้ทักษะการเจียบที่เหมาะสมที่สุด ส่งผลให้ผู้มาปรึกษารู้สึกปลอดภัย มีอิสระ เป็นตัวของตัวเอง และรู้สึกเป็นที่เข้าอกเข้าใจ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังเห็นแง่มุมที่น่าสนใจอีกประการหนึ่ง ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ไม่จำเป็นต้องคลี่คลายทุกข์เสมอไป แต่เป็นการช่วยบรรเทาทุกข์ของผู้มาปรึกษาเท่าที่ปัจจัยต่าง ๆ เอื้ออำนวยให้มากน้อยแค่ไหน

บางครั้งผู้ให้ข้อมูลไม่สามารถเห็นประโยชน์ที่ผู้มาปรึกษาจะได้รับจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เนื่องด้วยความเจ็บป่วยทางร่างกายของผู้มาปรึกษาทำให้ผู้มาปรึกษาไม่อยู่ในสภาพที่จะสนทนาได้ ผู้ให้การปรึกษาจึงตัดสินใจยุติการให้บริการหรือส่งต่อไปยังแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ดังตัวอย่างบทสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 และ 6 ดังนี้

“บางทีการถอยน่าจะทำให้เค้ารู้สึกสบายใจขึ้น ก็ให้โอกาสเค้าได้พัก เราก็ได้แค่นี้ก็ได้แค่นี้ อะไรเงี้ยครับ ได้แค่นี้ ๆ จริง ๆ เหตุการณ์นี้ก็เกิดขึ้นไม่นานนี้เอง สักเดือนนึง อะไรประมาณเนี่ย รู้สึกว่า เราก็ต้องถอยมานะ อะไรเงี้ย ถ้าเกิดเค้าไม่พร้อมเราก็ต้องถอยนะ เพราะมันมี เราไม่รู้หรอกมันคืออะไร มันมีอะไรเยอะแยะอยู่ข้างในที่มีมันซ่อนอยู่ข้างล่าง เราก็ ไม่รู้อะ ก็อยู่กับตรง

นี้ แล้วก็ พอแค่นี้ แล้วก็ถอยมา เพราะว่าบางทีบริบทของผู้ป่วยเนี่ยมันก็มีหลากหลายเนาะ ว่า ถ้าเราไปสนทนากับคนธรรมดาที่มีความกังวลใจบางอย่าง กับ ไปสนทนากับผู้ป่วยที่มีความกังวลใจบางอย่างเนี่ย มันก็อาจจะแตกต่างกัน เพราะว่า บางทีมันเป็นพยาธิสภาพ นอน ปวดตรงนี้ เจ็บตรงนั้น มันจะ ค่อย ๆ กลุ้มรุมมา อีตอนที่บอกพยาบาลว่าอยากจะคุยกับพระ ตอนนั้นรู้สึกดี แต่ตอน เอ่อ รออีก 1 ชั่วโมงพระจะมา อย่างเงี้ย มันมี พยาธิสภาพมันปรากฏ หรือบอกพยาบาลตั้งแต่เมื่อวานว่าพรุ่งนี้จะคุยกับพระ พอวันนี้มาเนี่ย เอ่อ ร่างกายของผู้ป่วยก็มีการเปลี่ยนแปลง อะไรประมาณเนี่ยครึบ มันก็มีอะไรเกิดขึ้นเยอะทีเดียว บางเคสก็ เมื่อวานก็แจ้งมาว่า อยากคุย สนทนากับพระ วันนี้ก็ คุยไม่ได้แล้ว ก็ตามนั้น... ประโยชน์น้อยละ ประโยชน์เขาจะไม่ใช้ประโยชน์เรา ประโยชน์ของเขาจะน้อยละ อืม มันจะกลายเป็นการผิ้น แล้วก็ อืม มันไม่ได้ละ ก็ถอย ถอยเถอะ อืม”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 แสดงให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลคำนึงถึงประโยชน์ของผู้มาปรึกษาเป็นหลักที่จะได้รับจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ด้วยความเจ็บป่วยทางกายของผู้มาปรึกษา ทำให้ผู้มาปรึกษาไม่สามารถพูดคุยได้อย่างเต็มที่ ผู้ให้ข้อมูลเล็งเห็นถึงประโยชน์ที่ผู้มาปรึกษาจะได้รับว่ามีน้อย จึงตัดสินใจถอนตัวออกมา ไม่ฝืนที่จะพูดคุยต่อ สะท้อนให้เห็นสภาวะไร้อัตนปราศจากความต้องการส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูล เป็นสภาวะที่ใจมีความสงบว่าง ใสใจผู้มาปรึกษาอย่างเต็มที่ และรับรู้ความรู้สึกของผู้มาปรึกษาด้วยความเข้าใจอย่างแท้จริง การตัดสินใจยุติการสนทนาจึงสรุปได้ว่าเป็นไปเพื่อประโยชน์สูงสุดของผู้มาปรึกษาอย่างเห็นได้ชัด เช่นเดียวกับกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ช่วยให้ผู้มาปรึกษาได้รับการตรวจรักษาโรคทางจิตเวชอย่างถูกต้อง โดยนอกจากจะคำนึงถึงประโยชน์สูงสุดของผู้มาปรึกษาแล้ว ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ยังคำนึงถึงความรู้สึกของผู้มาปรึกษาและจรรยาบรรณวิชาชีพของตนอีกด้วย ติความจากการเขียนจดหมายเสี่ยงการบอกว่าผู้มาปรึกษาเป็นโรคทางจิตเวชโดยตรงไปตรงมา ผู้วิจัยตีความว่าผู้ให้ข้อมูลเล็งให้ผู้มาปรึกษารู้สึกว่าตนป่วยเป็นโรคทางจิตเวช และผู้ให้ข้อมูลยังเสี่ยงที่จะวินิจฉัยโรคทางจิตเวชด้วยตนเอง เนื่องจากนักจิตวิทยาการศึกษาไม่มีสิทธิวินิจฉัยโรคทางจิตเวชด้วยตนเอง

“แต่ อาการของน้องเนี่ย ไม่เหมาะที่จะคุย ไม่ได้ช่วย คุยยังไงก็ไม่ช่วย แล้วเราก็มองว่า น้องต้องไปหาหมอ สิ่งสำคัญ จริง ๆ น้องหาหมออยู่แล้ว แต่บังเอิญว่า เท่าที่คุยก็คือ หมอไม่น่าจะรู้อาการหูแว่วประสาทหลอนของน้อง เพราะน้องไม่ได้มีการคุยกับหมอ ก็เลย วิธีการก็คือ วันนั้นก็คือ ขอเขียนจดหมาย หนูอะ เขียนหาหมอของน้อง แต่ว่าเขียน แกล้งเขียนเป็น บรรยาย บอกเล่า ว่า อาการของน้องเป็นอะไรบ้าง ให้หมอไปตีความเอาเองว่า อันเนี่ยมันคือหูแว่วประสาทหลอนละนะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

สรุปได้ว่าอุปสรรคภายนอกทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นข้อจำกัดเรื่องของเวลา บุคคลที่สามารถบกรณการสนทนา นโยบายที่ไม่เอื้ออำนวยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาขององค์กร หรือความไม่พร้อมของตัวผู้มาปรึกษาก็ตาม อุปสรรคเหล่านี้ส่งผลให้เกิดความยากลำบากทางกายภาพ นับเป็นทุกซ์เวทนาสำหรับผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งมีวิธีการจัดการตามความเหมาะสมแตกต่างกันในแต่ละกรณี ในกรณีที่เกิดการไม่ได้ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธพึงน้อมรับให้อุปสรรคภายนอกเหล่านี้อยู่ควบคู่ไปกับการทำงาน อุปสรรคภายนอกเป็นเพียงสิ่งที่ทำให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีความท้าทายและความยากลำบากขึ้นเท่านั้น แต่อุปสรรคภายในต่างหากที่ทำให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ดังนั้นที่ต้องระวังคือการนำอุปสรรคภายนอกมาเป็นอุปสรรคภายในตัวของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ กล่าวคือต้องระวังไม่ให้อุปสรรคภายนอกมาทำให้ใจของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธไม่สงบหรือหวั่นไหว ไม่เช่นนั้นการทำงานจะไม่สามารถดำเนินได้อย่างสมบูรณ์ อีกนัยหนึ่งอาจกล่าวได้ว่าอุปสรรคภายในเป็นสิ่งสำคัญที่สุดเพราะถึงแม้จะไร้อุปสรรคภายนอก แต่หากจิตใจไม่สงบ ก็ไม่สามารถดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้ และหากปราศจากอุปสรรคภายในใจหรือมีใจที่สงบว่าง ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธก็จะมีความพร้อมและประสิทธิภาพเพียงพอสำหรับการจัดการอุปสรรคภายนอกที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ดังประโยคเปรียบเปรยที่ว่า งานหนักไม่ได้ทำให้ใจหนัก แต่ใจหนักทำให้งานหนัก



### ประเด็นย่อยที่ 2.1.2 อุปสรรคภายใน คือใจผู้ให้การศึกษาไม่นิ่ง

จากประเด็นก่อนหน้านี้นี้ เห็นได้ว่าอุปสรรคภายในผู้ให้การศึกษาแนวพุทธมีความสำคัญอย่างที่สุดในการขัดขวางการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างสมบูรณ์ ไม่ว่าจะผู้ให้การศึกษาแนวพุทธจะประสบกับความไม่พร้อมทางด้านใด ๆ ก็ตาม ย่อมมีหนทางแก้ไขจัดการเพื่อให้เกิดการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้อย่างดีที่สุดเท่าที่เงื่อนไขหรือปัจจัยต่าง ๆ มีอยู่ แต่หากตัวผู้ให้การศึกษาเองมีใจที่ไม่สงบวางใจไปกับความไม่พร้อมต่าง ๆ หรือไม่สงบวางใจด้วยตัวของตัวเองแล้ว ทำให้ผู้ให้การศึกษาสูญเสียความสามารถในการเป็นที่วาง ต้อนรับ รับรู้ความรู้สึกอย่างเข้าอกเข้าใจ รวมถึงการตอบสนอง การพูด การคิด การกระทำอันเป็นประโยชน์ในการคลี่คลายความทุกข์ของผู้มาปรึกษาได้ตามหลักการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กระบวนการก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้โดยสมบูรณ์ ดังประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 และ 2 กล่าวถึงสภาวะภายในของตนเองที่ “ไม่นิ่ง” หรือ “ไม่วาง” ที่เกิดขึ้นในกระบวนการ เป็นลักษณะที่ผู้ให้ข้อมูลตกอยู่ในอำนาจความคิดและความรู้สึกส่วนตัวของตนเอง ทำให้ไม่สามารถรับรู้และเข้าอกเข้าใจความรู้สึกของผู้มาปรึกษา นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังมีอคติ การตัดสิน การตำหนิ การด่วนสรุป ที่แสดงออกถึงความไม่เข้าใจ รวมไปถึงความรู้สึกเชิงลบต่อผู้มาปรึกษาด้วย แล้วกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ผู้มาปรึกษาจะเข้าใจตนเองได้อย่างไร ผู้มาปรึกษาจะให้ความร่วมมือได้อย่างไร ในเมื่อผู้ให้การศึกษาไม่สามารถต้อนรับ รับรู้ รับฟังอย่างเข้าอกเข้าใจผู้มาปรึกษาได้

“แล้วเคลสก็มาซ้ำ อย่างที่บอกก็มาซ้ำครึ่ง เป็นเกือบชั่วโมงอะ แล้วก็ไม่ได้บอกเราอะไรอย่างเนี่ย เราก็นั่งรอ และด้วยความที่ที่เราไม่ชอบคนผิวดำอยู่แล้วด้วยมั้ง ไม่ชอบคนมา เลทอยู่แล้ว อะไรอย่างเนี่ย มันก็เลย พอเข้ามาคุยในห้อง อะเคลสก็เล่า ๆ ไป เนี่ย ทำอย่างนี้ไปแล้วอาจารย์ อาจารย์พูดอย่างนี้มา อาจารย์ด่าอย่างนี้มา แบบทำไมอะ แบบอาจารย์ทำไมทำอย่างนี้กับลูกศิษย์วะ ไม่เห็นยุดิธรรมเลย นั่นนู่นนี่ไรเงี้ย ก็มีความไม่พอใจของเค้า แต่เค้าระบายออกมาว่าไม่ชอบอาจารย์อย่างนี้ ๆ ๆ อาจารย์เงี้ยเง่า อะไรอย่างเนี่ย เออ เราก็คงพยายามจะสะท้อน พยายามจะ empathy เออ พี่ใช้คำว่าพยายามเพราะรู้สึกว่ามี ในตอนนั้นนะ เคลสก็เม่งยากวะ เคลสยากวะ มัน

สะท้อนอะไรไปก็ไม่ใช้ จะพาไปทางนี้เคลสก็ไม่ยอมไป พอชวนให้คิด อะ ชวนให้เห็นตรงนี้ ไม่ใช่พี่ ไม่ใช่ตรงนั้น อะโรยอย่างเนี่ย เออ มันมีการ มีการเถียงอะ มีการเถียงจากเคลสมา อะโรยอย่างเนี่ย เออ แล้วตกลงผมต้องทำยังไงอะ ผมจะต้องอยู่ต่อจริงหรือ พี่บอกมาตีว่าผมต้องทำยังไง ไรเงี้ย และเราก็ไม่ได้บอกเนาะ เราไม่ได้บอกว่า คุณจะต้องทำยังไง ไรเงี้ย แต่ว่า พยายามจะให้เค้าเห็น ให้เค้าเห็นความโกรธของตัวเอง พยายามให้เค้าเห็นความไม่พอใจอาจารย์ที่มีอยู่ ซึ่งก็เหมือนเดิมอะ มันก็คืออาจารย์ในฝัน อาจารย์ที่ดีจะต้องเป็นอย่างนี้ อะโรยอย่างเนี่ย ไม่เห็นไรเลย จนสุดท้ายตัดบทว่า อะ เจอกันคราวหน้า แล้วในใจตอนนั้นคือไม่ไหวละ ต้องไปซุบเปอร์วิชชั่นละ ทำไมเคลสนี้มันยากจังวะ อะโรยอย่างเนี่ย เออ เราทำผิดตรงไหนรีเปลวอะ เนี่ย ก็จบไปคือ ๆ อย่างเนี่ย โดยที่เค้าก็ค้างคา เราก็ค้างคา ซึ่งพอนัดครั้งที่ 2 เราก็ไม่แปลกใจที่เค้าจะไม่มา เออ ก็ไม่มาเลย..... แต่หลังจากนั้นถึงมาเห็นว่า เออ ความไม่นิ่งของเราทั้งหมดที่เกิดขึ้นตั้งแต่ตอนต้นนะ การตำหนิเคลส การไม่พอใจ การหงุดหงิดเคลส ไรเงี้ย และในใจเราก็ตัดสินเค้าตลอดเวลา คิดงี้ได้ไงวะ มาสายได้ไงวะ คิดงี้ได้ไงวะ ทำไมไม่ ไม่เห็นตามเราอะ อะโรยอย่างเงี้ย มีความตำหนิเคลสอยู่ตลอดเวลาที่เกิดขึ้น เออ แล้วก็เป็นเคลสที่ไม่ได้ ไม่มีความร่วมมือใด ๆ เลย ทั้งตัวเราและตัวเค้า”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ยอมรับว่า ตนเองไม่ได้สงบ ไม่ได้เป็นที่วางใจแก่ผู้มาปรึกษา เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลยึดติดอยู่กับความจริงตามแนวคิดของตนเอง ซึ่งไม่สอดคล้องกับความจริงตามแนวคิดของผู้มาปรึกษา ทำให้ผู้ให้ข้อมูลละเอียดที่จะทำความเข้าใจโลกของผู้มาปรึกษา แถมยังรู้สึกโมโห หงุดหงิดเสียใจกับสิ่งที่ผู้มาปรึกษาเป็นและแสดงออก ในท้ายที่สุดผู้มาปรึกษาก็ตัดสินใจไม่กลับมาพูดคุยต่ออีกเลย สะท้อนให้เห็นถึงความไม่เป็นคลื่นเดียวกันระหว่างผู้ให้ข้อมูลและผู้มาปรึกษา อันเกิดมาจากความไม่สงบวาง ยึดติดกับความคิดความเชื่อของตัวเอง ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของสาเหตุของความทุกข์หรืออวิชชาและอุปทาน ทำให้ผู้มาปรึกษารู้สึกไม่ไว้วางใจ ไม่เป็นที่เข้าใจ และไม่ต้องมารับบริการอีกต่อไป ทั้ง ๆ ที่ผู้มาปรึกษาทำหน้าที่ของตนดีอยู่แล้วในการนำความทุกข์ใจออกมาพูดคุยอย่างเป็นตัวของตัวเองและจริงใจ

“เราตั้งใจที่จะพาเค้า เค้าไปในทิศทางที่ที่เราเชื่อว่ามันจะทำให้เค้าได้สงบอะ แต่เค้าพยายามที่จะปฏิเสธเนี่ย... ใจเราก็คงเสียใจ เสียใจที่เค้าไม่เห็น คือไม่เห็นคุณค่า สิ่งที่เรากำลังจะชวนกันทำ ชวนกันพาไป เจ๊ยย เราก็คงเสียใจ อืม ครับ แล้วก็เลยมีทั้งโมโห มีทั้งหงุดหงิด มีเสียใจ กับเคสนี้ 2 เซสชั่น นี้ก็ กัดกินใจไปประมาณสัก ทำ split เเปอร์เซ็นได้... เราติดกับจริงที่ว่ามันเปลี่ยนไม่ได้ เราไม่ได้ ไม่ได้ไปเป็นคลื่นเดียวกับใจเค้าเลย รู้อยู่แต่ว่ามันเปลี่ยนไม่ได้ ซึ่งมันก็เป็นจริง คือเราไม่ได้ไปอยู่กับ split เลยอะ ไม่ได้... แม้กระทั่งจะจูนไม่จูน ก็คง ไม่ได้จูนเลย เรา ซ้ำเข้าไป realization เลย เกาะ realization เลย แล้วคิดแต่ว่า จะพาไป realization ยังไง โดยที่เรา ไม่ได้จูนใจเค้าเลย ไม่ได้ไปรับรู้ความเจ็บปวดในใจเค้าเลย เราไปอยู่แต่กับ realization เลย เพราะเรา เรา มุ่งเป้าปลายทางไป realization เลย อืม เนี่ยครบ ก็เลย เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ย้อนกลับมาว่า ใจ counselor ก็ไม่ว่าง เพราะว่าใจยังเต็มไปด้วย realization เลยครบ สิ่งที่ดีควรจะเป็น อย่างเจ๊ยยครบ สิ่งที่น่าจะ มัน เต็มไปหมดเลยครบ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 บอกเล่าถึง “ความอยากช่วย” ของตนเองยิ่งทำให้ตนเองไม่สงบพอจนสูญเสียความสามารถในการรับฟังอย่างเข้าใจ เห็นได้จากผู้ให้ข้อมูลกลับมาอยู่กับความคิดของตนเองที่ ลนลาน ไม่สุขุม ลักษณะคล้ายกับคนหลงทางที่ไม่รู้จะไปทางไหน หรือจะทำอะไรดี ผู้วิจัยตีความถึงความอยากช่วยของผู้ให้ข้อมูลว่าเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ในรูปแบบของต้นเหตุ สะท้อนให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลมีวิชาหรือความไม่เข้าใจในเหตุปัจจัยที่ทำให้ผู้มาปรึกษามีลักษณะดังกล่าว จนเกิดความอยากที่จะเปลี่ยนแปลงผู้มาปรึกษาโดยไม่สนใจความรู้สึกที่เป็นทุกข์และสาเหตุที่ทำให้ผู้มาปรึกษาเป็นทุกข์

“เซสชั่นสอง เซสชั่นแรกอะช่วงต้น ๆ แล้วพอจูนติดมันก็ อะ ดี เซสชั่นที่สอง ไม่ค่อยได้ ไม่ค่อย... มันจะปะติดปะต่อไม่ ไม่ ไม่สนิท แล้วก็ พอเห็นท่าทีอย่างงี้แหละ เราก็คงอยากจะช่วย แล้วจะทำไง ใจเราก็คงไม่สงบ ที่จะอยู่กับลุงได้ ท่ามกลางความเงิบ ลุงก็จะ เอ้ยไม่เอา ๆๆ ไอ้ตรงเนี่ยมันก็เลยทำให้... เออ ไม่อะ ไม่จูนละ เราก็คงเริ่มไม่จูนละ บ้างเหมือนกัน เราก็คงเห็นใจเรา โอ้ เอ้ย อันเนี่ย เราไม่สงบพอที่จะอยู่กับลุงละ แล้วเค้ายังไม่สงบ แล้วจะไปยังไงต่อละคราวเนี่ย .... มันเริ่มเข้ามาว่าจะไปยังไงต่อ

แล้ว จะช่วยยังไง ลุง ลุงก็ไม่อยู่กับเรา แล้วยังไงต่อ อันเนี้ย สิ่งเหล่านี้ก็ยิ่งมากวนเรา มาก เป็นอุปสรรคต่อการที่เรา จะไป รับรู้ เข้าใจ หรือจะมีถ้อยคำ รับรู้ เข้าใจ ที่จะ จูนลุงก็ไม่มีแล้วคราวเนี้ย หรือถ้ามีก็มีแบบ ไม่ถึงใจละ มีไปก็ไปไม่ถึง อะไรเงี้ย ลุงก็ ไม่ได้ใส่ใจ อืม”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

เมื่อจิตใจที่ไม่สงบหนักหน่วงของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ที่มีต่อท่าทีที่ไม่สนใจของผู้มาปรึกษา ทำให้ ผู้ให้ข้อมูลไม่สามารถรับฟังความรู้สึกของผู้มาปรึกษาได้อย่างเข้าใจตามจริงและหมัดใจที่จะทำงานต่อ และยุติกระบวนการในการพูดคุยครั้งที่ 2 ดังคำให้สัมภาษณ์ต่อไปนี้

“ทีนี้พอกลับไป ก็มีนัดอีกครั้งนึง พอนัดอีกครั้งนึงเค้าก็มาแบบเนี้ย ...อยากตาย นู่นนี่นั่นโน่น อะ ยังอีกละ อาตมาก็... อืม ตอนนั้นก็รู้สึก เอ๊ะ จะแก้โจทย์ลุงยังไงดี ละคราวเนี้ย แปรดลึบกว่าแล้ว เอ้ย ยัง มีแว็บนึงอะนะ เอ้อ ตรงไหนดี อะไรเงี้ยนะ แล้ว concentrate ลุงกับเราก็ไม่ได้แบบ ตั้งใจที่จะแบบ โห ผมมา เรื่องนี้ อย่างงั้น อย่างนั้น อะไรเงี้ย ก็ไม่ค่อยบ้าง นั่งเฉย ๆ บ้าง มองไปข้างนอกบ้าง อะไรอย่างเงี้ย เหมือนบ้าง มองหาลูกบ้าง ปวดหลังจิงเลย อะไรอย่างเงี้ย คือไม่ได้อยู่กับอาตมาเลย นะ อาตมาเลยแว็บนึงขึ้นมาว่า เกลื่อนี้ถ้าทำกับลุงอะ ศักยภาพอาตมาคงไม่ไหวละ ความตั้งใจอาตมาคืออยากจะคุยกับลูก ว่า ลูกนั่นแหละ จะเป็นพื้นที่ยังไง ให้ไป ดูแลลุง ได้ต่อ อันนี้อาตมานึกถึงโจทย์ แก่ แก่วิธีนี้แล้วนะ ก็เลยบอกว่า โอเค งั้นก็ session นั้นก็นิด ๆ หน่อย ๆ ประมาณนี้ แล้วก็ แล้วก็จบกันไปแบบ เตี้ยว อาตมา จะติดต่อกลับไปใหม่ะโยม หมัดแรงแล้ว หมัดแล้ว หมัดแล้ว ๆ หมัด ประมาณ เนี้ย อย่างเงี้ย แล้วก็ ว่าจะ ว่าจะ ติดตาม คุยกับลูก อะไรเงี้ยครับ แต่คราวนี้อาตมา ก็ ต้องยอมรับเลยว่าไม่ได้ติดตาม ที่จะ เรียกลูกมาคุย นัดลูกมาคุยต่อ อะไรเงี้ย อัน นี้เป็น จบ ภาพที่จบไม่ค่อยตรงตามเท่าไร เอาเป็นว่า ใจอาตมาไม่สงบละกัน (หัวเราะ) โอ้ยังไงเนี้ย ลุง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ที่กล่าวถึงอาการร้อนรุ่ม ร้อนใจ ไม่สุขุมที่เกิดขึ้นภายในตนเอง จากการได้รับฟังประโยคเชิงลบจากผู้มาปรึกษา ผู้ให้ข้อมูลได้เปรียบเทียบความรู้สึกของตนเองหลังได้ฟังประโยคดังกล่าวว่า “หน้าชา” “เหมือนโดนตีแสบหน้า” แสดงให้เห็นถึงความรู้สึกหวั่นไหวของผู้ให้ข้อมูลต่อคำพูดเชิงลบของผู้มาปรึกษา และผู้ให้ข้อมูลได้สะท้อนถึงความใส่ใจในตัวผู้มาปรึกษากลับมาใส่ใจอยู่กับความคิดความรู้สึกของตนเอง การทำงานกับผู้มาปรึกษาจึงหยุดชะงักลง ผู้วิจัยเห็นว่าผู้มาปรึกษามีอุปทานยึดมั่นถือมั่นในการทำงานของตนเอง เมื่อโดนตำหนิในการทำงานของตนเอง ผู้ให้ข้อมูลจึงรู้สึกถูกทำร้าย นอกจากนี้ยังสะท้อนให้เห็นว่าผู้มาปรึกษามีวิซชา ไม่เข้าใจว่าการโดนตำหนิเป็นเรื่องธรรมดาปกติ จนเกิดค้นหาหรือความอยากที่จะไม่โดนตำหนิ

“เคยไปทำกลุ่มเหมือนกัน ตอนนี่ ขออนุญาตเอากลุ่มมาเป็นเครื่องเรียนรู้อยู่ เคยไปทำกลุ่มกับ แบบ พยาบาลวิชาชีพ อะไรเงี้ยครับ ก่อนจะทำกลุ่มก็ทำกิจกรรมก่อนใช้มัยครับ ทำโน่นทำนี่ไปเงี้ยครับ แล้วก็ลงกลุ่มและก็นั่งคุยกัน เป็นยังไงบ้าง โยม ...ไม่ชอบเลย เหมือนเด็ก ๆ ทำอะไรเหมือนเด็ก ๆ (น้ำเสียงโกรธ) ...โอ้โฮ เราทำกลุ่มนะ โอ้โฮ หน้ามันชาเลยนะ (หัวเราะ) โอ้โฮ เราเหมือนกับว่าโดนตีแสบหน้า แล้วเราจะต้องทำกลุ่มนั้นอีกประมาณ สองชั่วโมง อะไรประมาณเนี้ยใช้มัย เจอแบบเนี้ย โอ้ยตายแล้ว อาตมาจะไปยังไงวะ เราก็คงต้องมา ก็ ก็ มันไม่ราบรื่นแหละ (หัวเราะ) แต่ข้างในเรารู้สึกปั่นป่วนเนอะโดนแบบเนี้ยเนอะ มันเหมือน เจอในสิ่งที่ไม่คาดฝัน มันมันแรงมาก ตุ่มขึ้นมาเนี้ย คือเหมือนรู้สึกขา ๆ ร้อน ๆ มัน มันปรากฏเลยเนอะ แต่เราก็คง ก็ มองดูรอบ ๆ กลุ่มเนี้ย กลุ่มเค้าสะท้อนทั้งกลุ่มเลยอะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ยังได้บอกเล่าประสบการณ์ที่ตนได้ประสบกับใจที่ไม่สงบขณะทำกลุ่มจิตวิทยาการปรึกษา ทำให้การดำเนินกลุ่มมีความไม่ราบรื่น ผู้ให้ข้อมูลไม่สามารถเป็นธรรมชาติได้กับสมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาด้วย โดยผู้ให้ข้อมูลใช้คำว่า “กระต่อนกระแต่น” หรือ “ขลุ่ยขลุ่ย”

“กลุ่มก็สะท้อน อาตมาก็คิดว่า คนในกลุ่มคงสงสัยเราอะเนาะ มอง ๆ แต่ว่า มันพูดอะไรไม่ได้ไง แต่ว่า เราเนี้ย ต้องเป็นคนดำเนินการ เพราะเราเป็น leader อยู่ อะไรเงี้ย (เสียงสวดหายใจ) ก็เลย นิ่ง ๆ อืม เออ ๆ จริง ๆ นะ ต้องกลับมาอยู่กับลมหายใจ

จริง ๆ ต้องกลับมาอยู่กับลมหายใจ แล้วก็ ค่อย ๆ ยิ้มออกมา อะไรเงี้ย แล้ว โยมว่า  
 ยังไงนะ โยมว่ายังไงนะ อะไรแบบเนี้ย เราก็ค่อย ๆ ผ่านไป เงี้ยครับ มันเหมือนก็  
 ต้องค่อย ค่อย ๆ ประคองใจดี ๆ เรา รู้สึกว่า เราต้องประคอง ถ้าเรา หลุดไปนิดเดียว  
 เนี่ย กลุ่มมันจะไม่ใช้กลุ่ม มันจะเป็น คุณ กับฉัน ที่ กำลัง debate กันอยู่ละ หรือ  
 กลุ่มมันจะแตก ครับ ๆ เราจะเอาเหตุผลอะไรขึ้นมา เพื่อปกป้องตัวเอง มันกลายเป็น  
 ว่า เราจะ เป็น member ในกลุ่มละ แต่เราไม่ใช่ leader อะไรเงี้ยครับ มันก็ต้องเลย  
 ค่อย ๆ ค่อย ๆ ประคองไป รู้สึกว่ามัน กระทบกระแท่นละ เวลาที่จะมองหน้า ยิ้ม  
 บ้าง แหวบ้าง หยอกบ้าง อะไรเงี้ย มันก็ ขลุ่ยหลัก ๆ ๆ ไป แต่เรา เหมือนว่า  
 เหมือนว่า ทุกคนในกลุ่ม เนี่ย เค้า เค้าเห็นว่าคุณตั้งใจของเรา เราก็ยังมีความตั้งใจ  
 อยู่นะ แต่ว่า ก็อกแก๊ก ๆ ไป อะไรประมาณเนี้ยครับ เออ ทำไป อะไรเงี้ย เวลายิ้มมัน  
 ก็ยิ้มไม่ค่อย เออ สายตาของเรามันก็จะไม่ได้เบิกบานหรืออ อะไรอย่างเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 บอกเล่าลักษณะของผู้มาปรึกษาที่ตนเองไม่อยากจะคุยด้วย ว่าเป็นลักษณะที่  
 มีความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ในอดีตของตน เป็นลักษณะของบุคคลหนึ่งในอดีตที่ตนกลัว ผู้ให้  
 ข้อมูลเลยมีความรู้สึก กลัว และไม่อยากจะคุยด้วย กับผู้มาปรึกษาคนหนึ่งที่มีลักษณะดังกล่าว ส่งผลให้  
 กระบวนการครั้งนั้นเป็นกระบวนการที่ไม่ค่อยมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลเท่าใดนัก สะท้อนให้เห็นว่า  
 ผู้ให้ข้อมูลมีอุปทานยึดมั่นในลักษณะของผู้มาปรึกษาที่พึงพอใจและไม่น่าพึงพอใจ มีทัศนคติ ความอยาก  
 ที่จะไม่พบเจอผู้มาปรึกษาในลักษณะแบบนี้ และยังสะท้อนให้เห็นถึงอวิชชา ความไม่เข้าใจในผู้มา  
 ปรึกษาที่มีลักษณะดังกล่าว

“ถ้าพูดถึง ผู้รับบริการบางคนที่ผมไม่อยากจะเจอ ไม่อยากเจอ ไม่อยากคุยด้วย แล้วผมก็  
 เพิ่งเกิดภาพ เมื่อ เมื่อวันสองวันนี้เองว่า อะไรหนอที่ทำให้ เหมือน ทบทวนตัวเอง  
 แล้วก็มาเจอว่า ภาพที่ลึกลับที่ทำให้ผมไม่อยากจะเจอผู้รับบริการคนนั้น เป็นสมัยตอน  
 ที่ผมฝึกงาน ฝึกงาน น่าจะ จริง ๆ น่าจะเป็นกรุปตอน ป.เอก แล้วด้วย เป็น เป็นกรุป  
 เด็ก เป็น เป็น เค้ามาในกรุป ในกรุป assignment ลักษณะของสิ่งที่เป็นความรู้สึก  
 ในใจของเราที่มีต่อตนเองนี่คือ กลัว...เป็น sense เคื่อง ว่าแบบ อะ มีพื้นที่ตรงนี้มา

อยากจะต่อตั้งต่อต้านอะไรก็ เอ้าเรื่องของมึงเลย อะไรอย่างเงี้ย แต่ แต่ใน  
ขณะเดียวกันก็ อย่างน้อยเราก็ลองทำละกันอะ ลอง ลองเข้าไปดูว่า ยังไง มัน  
เชื่อมโยงกับอะไรยังไงได้บ้าง เค้าก็ สองสามที ก็แสดงออกเหมือนเดิมว่าไม่มา ไม่มา  
ก็ไปเลย เปลี่ยนคน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 บอกเล่าถึงประสบการณ์การให้บริการที่ล้มเหลวไม่เป็นท่า ของตนเอง  
เกิดมาจาก ผู้ให้ข้อมูลขาดสติ เพออเรอ ประมาท ไม่ตระหนักรู้ในตนเอง จนเผลอพูดประโยคที่ทำให้  
ผู้มาปรึกษารู้สึกเครียดยิ่งกว่าเดิมอย่างรุนแรง จนผู้มาปรึกษาไม่กลับมาใช้บริการต่ออีกเลย สะท้อน  
ให้เห็นว่าในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลขาดสติ เหมอลอย เป็นจังหวะที่วิซซา ตัฒหา และอุปทานเข้าครอบงำ  
โดยไม่รู้ตัว เป็นภาวะที่ยึดมั่นถือมั่นอยู่กับตัวตนอัตตาของตนเอง และอยากจะพูดอะไรก็พูดโดย  
ปราศจากความเข้าใจความจริงที่เกิดขึ้น

“โอ้โฮหยัง หนูรู้สึกว่าคุณเอามาไม่ทันแล้วอะ หนูเอาคืนไม่ทันแล้วด้วยอะ อันนั้นหนู  
รู้สึกพังมาก แล้ว แล้ว หนูก็แนะ กลายเป็นว่าหนูก็พยายาม หนูเป่ หนูก็เป่ด้วย  
แล้วหนูรู้สึกว่าคุณพังละ หนูพลาดละ หนูพลาดอย่างที่สุดเลย หนูสร้างความเครียด  
ให้กับเค้ามากกว่าเดิม แล้วตอนนั้นคือ มันก็มีการที่เค้าอยากจะ สนใจที่จะทำเป็น  
แบบ เหมือน couple therapy แต่บังเอิญว่าสามีเค้าไม่ได้ทำงานที่นี้ หนูก็เลยต้อง  
แนะให้ไปที่ข้างนอก หนูไม่รู้ว่าคุณไปหรือไม่ไป ตอนแรกหนูคุยกับเค้าว่าเราจะนัด  
follow up กันนะ เออ แต่ เค้าหายไปเลยอะคะ เค้าไม่มาละ เดินเจอกันเค้าก็หลบ  
ไม่ ไม่คุย ก็เลยรู้สึกว่าคุณพลาด อันเนี้ย เราพลาดจริง ๆ เราอาจจะไปสร้าง  
ความเครียด น้ำหนักที่เกินกว่า เกินกว่าความเป็นจริงไป เพียงเพราะเรา เราลืมที่จะ  
aware เรามัวแต่แบบ เราฟังแล้วเราก็จินตนาการตาม นึกตาม แต่เราลืมทำงานกับ  
ใจเค้าที่กังวลกับแฟน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

ประโยค “เพียงเพราะเรา เราลืมที่จะ aware” แสดงให้เห็นว่าสติ รู้เท่าทันตัวเอง ความสำคัญอย่างยิ่งในการดำรงตนให้มีคุณสมบัติ “สงบ” “นิ่ง” “ว่าง” หากไม่มีสติตระหนักรู้เท่าทันตนเอง ผู้ให้การปรึกษาก็จะคิดฟุ้งซ่าน จิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว จดจ่อการสนทนาไม่ได้ ฟังไม่เข้าใจ พูดไม่รู้เรื่อง ที่ยิ่งกว่านั้นคืออาจพูดอะไรบางอย่างที่ส่งผลเสียต่อความรู้สึกของผู้มาปรึกษา

## ประเด็นย่อยที่ 2.2 การก้าวข้ามอุปสรรค

การแก้ไขจัดการปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ จะมีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อจิตใจของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธมีความสงบว่าง ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจึงให้ความสนใจและให้ความสำคัญต่อการจัดการแก้ไขจิตใจของตนเองให้เกิดความสงบว่างเป็นหลัก จนสามารถกลับมาคุณสมบัติในการรับรู้และปฏิบัติต่อผู้มาปรึกษาได้อย่างเข้าใจ ส่งผลให้สัมพันธภาพเชิงบำบัดถูกซ่อมแซมและพัฒนาขึ้น ในประเด็นนี้จึงประกอบไปด้วยประเด็นย่อย ได้แก่ มีสติรู้เท่าทันใจตัวเองที่ไม่นิ่ง ใจกลับมาสงบ ทำให้รับรู้โลกผู้มาปรึกษาได้ตามจริง

### ประเด็นย่อยที่ 2.2.1 มีสติรู้เท่าทันใจตัวเองที่ไม่นิ่ง พาใจกลับมาสงบ

ในงานวิจัยนี้พบว่าเมื่อผู้ให้การปรึกษาตระหนักรู้ในตนเองว่าไม่สามารถรับฟังผู้มาปรึกษาได้อย่างสงบ ผู้ให้การปรึกษาจะกลับมาสังเกตใจตนเองหรือปรึกษาเพื่อนร่วมอาชีพผู้ให้การปรึกษาที่รู้จักเพื่อทบทวนภายในตนเอง แล้วขจัดความหวั่นใจที่เกิดขึ้น ทดแทนด้วยใจที่สงบ ทำให้ผู้ให้การปรึกษามีความพร้อมที่จะต้อนรับผู้มาปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่ว่าผู้มาปรึกษาจะเป็นอย่างไร มาด้วยท่าทางพฤติกรรม หรือความรู้สึกแบบใด ผู้ให้การปรึกษาจะเข้าไปเชื่อมสมานใหม่อีกครั้ง

จากข้อมูลของผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยสรุปรูปแบบของประสบการณ์การกลับมา มีสติรู้เท่าทันตนเองที่ไม่นิ่ง แล้วจึงกลับมา มีใจที่สงบว่าง จนสามารถกลับมารับรู้ผู้มาปรึกษาได้ตามจริงอีกครั้งหนึ่ง ว่ามี 2 รูปแบบหลัก ๆ

รูปแบบแรกคือ การปรึกษาเพื่อนร่วมอาชีพ หรือครูบาอาจารย์ เพื่อสำรวจและทำความเข้าใจปัญหาของตนเองที่ติดขัด เป็นอุปสรรคต่อการทำงานอย่างราบรื่น ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ได้กล่าวถึงการตระหนักรู้ในปัญหาของตนเองที่ส่งผลต่อการทำงานกับผู้มาปรึกษาบางประการ แต่ก็ยังไม่รู้ว่าคืออะไรกันแน่ จึงไปปรึกษากับอาจารย์ ที่เรียกว่า “การนิเทศก์ (supervision)” ทำให้เห็นว่าใจของตนหวั่นไหวจาก



“ความอยาก” ช่วยผู้มาปรึกษาให้ได้ตั้งแต่ครั้งแรกที่พูดคุยกัน แล้วจัดการ “เคลียร์” สาเหตุของความหวั่นไหวใจดังกล่าว หลังจากนั้นผู้ให้ข้อมูลก็กลับไปเริ่มต้นทำงานกับผู้มาปรึกษาใหม่อีกครั้งหนึ่งด้วยใจที่สงบ ไม่ถูกรบกวนด้วยความอยาก รับฟังรับรู้ผู้มาปรึกษาได้อย่างเข้าใจตามจริง

“เริ่มต้นใหม่แล้วอะ เพราะว่ามันเป็น มันเป็นเซสชันอีกเซสชันนึงละ แต่ไอ้เซสชันที่ไม่ราบรื่นอะจบไปละเมื่อปีที่แล้ว พอมาวีคใหม่ อะ เราเริ่มต้นใหม่ เคลียร์ตัวเอง ก่อนที่จะเข้าเซสชัน ซุปเปอร์วีชั่นช่วยได้เยอะ สำหรับพีนะ พอครั้งแรกเรารู้สึกว่ามัน ลุ่ม ๆ ดอน ๆ เรารู้สึกว่า เฮ้ย มันไม่ได้ไปไกลกว่านั้นเลยอะ นอกจากแค่ empathy อะไอย่างเนี่ย อะเราก็ไปซุปเปอร์วีชั่น เพื่อที่จะมาเห็นตัวเองว่าเออ เรา เราแกว่งไป แกว่งมาในใจเพราะว่าไร เพราะเราอยากจะทำมัน มันได้ตั้งแต่ครั้งแรกอะไอย่างเนี่ย พอเราเคลียร์ตรงนี้เสร็จแล้ว พอมาเซสชันที่สองอีกทีนึง มันถึงได้แบบ มันถึงได้เริ่มนับหนึ่งใหม่อะ เริ่มอยู่กับเค้าใหม่ ด้วยใจที่มันปราศจากความอยากตรงนั้นแล้ว อะไอย่างเนี่ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ก็บอกเล่าถึงประสบการณ์คล้าย ๆ กันกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 แต่แตกต่างกันที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ไปปรึกษาเพื่อนร่วมอาชีพของตนเอง โดยยังคงกล่าวถึงประสบการณ์ที่ในบางครั้งเพื่อนร่วมอาชีพยังไม่ทันเข้าใจผู้ให้ข้อมูลมากพอเลย ผู้ให้ข้อมูลก็ “ปลดล็อก” ตัวเองได้ผ่านการทบทวนตนเอง ได้ยินเสียงตัวเอง ปลดล็อกในทีนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าหมายถึงความเข้าใจตนเอง ความเข้าใจความไม่สงบของตนเอง และคลี่คลายความไม่สงบของตนเองได้ จนกลับมาสงบอีกครั้งหนึ่ง

“ถ้า ถ้าหนูติดอะไร หนูจะขอบคุณกับหมี่ โทรหามีคะ ด้วยความที่อาจจะคุยกันมาตลอด ตั้งแต่ฝึกงานกันมา แล้วมันก็เหมือน รู้มีอะไรอะ แล้วหนูก็ ชิ่งกันไปชิ่งกันมา แล้วก็ เออกูรู้แล้ว (หัวเราะ) บางทีมันก็ยังไม่รู้จริง บางทีก็เป็นอย่างนั้นจริง ๆ บางทีมันก็เป็นสภาพนั้นนะ เป็นสภาพที่แบบ แค่มัน แค่ฟังเฉย ๆ อะคะ แล้วเหมือน เราได้ยิน เราก้ ได้ยินเสียงตัวเองจากการพูดอะ แล้วมันทวนอะ พอทวนแล้วมันเริ่มคิดอะไรบางอย่างได้ อ้อ ๆ บึง อะไรเงี้ยคะ มันก็ มันก็หยุด มันก็ปลดล็อก”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

รูปแบบที่สองคือ การมีสติรู้เท่าทันตัวเองด้วยการสังเกตตนเอง หลังจากที่ตนเองเกิดความไม่สงบขึ้นในใจ โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 4 5 และ 7 ได้บอกเล่าถึงประสบการณ์ดังนี้

“แต่พอที่ได้กลับมาสังเกตตัวเองอีกครั้งหนึ่งก็ ก็ได้เห็น ว่า ความไม่วางของตัวเอง เห็นความโมโห เห็นความเป็นตัวตนของตัวเองที่มัน มันปรากฏขึ้นมาเนี่ย มันก็ มันก็ทันเห็นนะครับ มันก็มีสติขึ้นมาเนาะ ก็กลับมาทราบอีกครั้ง พี่ก็กลับมา ได้กลับมาวางอีกครั้งหนึ่ง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“แต่ผมอะ เห็นความแตกต่างคือ เค้มาแล้วให้ผมฟัง คือผมรู้ว่า มันจะมีคนที่เค้า trust แล้วเค้าก็เล่า อย่างเช่นหัวหน้าอีกคนนึง ที่ ที่เค้ารู้สึก trust วางใจด้วยอะไรอย่างเงี้ย เค้าก็ เค้าก็จะบอกว่า เนี่ย พอเอาเรื่องเนี่ย ไปพูดกับคนนี้ เค้านำเสนอ เค้ามองมุมมองนี้มา ผมก็ลองคิดตาม ก็ทำ อะไรอย่างเงี้ย ในใจนี่คือแบบ จับเห็นเลย แวบ แวบน้อยใจเล็ก ๆ ขึ้นมา เล่าเรื่องนี้ให้กูฟังก็บอกได้ เออ อะไรอย่างเงี้ย แต่ ก็ ก็เค้า เค้าไม่ trust อะ แล้วผเอิญว่า ลักษณะของหัวหน้าคนนั้น เป็นลักษณะที่เค้าถูกใจด้วยแหละ ผมคิดว่า เพราะฉะนั้นเค้าก็เลยเล่า และก็ มุมมองมันก็ ก็ตามสไตล์คนทั่วไป หัวหน้าคนนั้นเค้าก็มีมุมมอง healthy บ้าง ไม่ healthy บ้าง ที่ แต่มันก็ อย่างน้อยมันก็ช่วยให้เค้าคลายได้ ผมก็อ๊ะ ผมก็บอก ก็ ดี ก็ดีแล้ว”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“ถ้าถามว่าרבבבבบบ ช่วบแรกก็ ก็มี มีบ้าง อย่างที่บอกว่าคือ เรา เราจะเข้าไปดูแลเค้าได้มั๊ย เนี่ย อืม แต่ แวบเนึง พอมันมารู้ มันกำหนดได้ มันก็วาง แล้วก็ เข้าไปอยู่กับเค้า มันกลายเป็นความ เข้าใจเสียมากกว่า เข้าใจกับหัวอก เข้าใจกับภาวะที่จะต้องเผชิญ เข้าใจกับสิ่งที่ต้องพลัดพราก อย่างเงี้ย แต่ว่ามันไม่สามารถที่จะใช้ประโยคเข้าไปแตะเพื่อเชื่อมให้เค้าได้ ได้ ได้ เค้าเรียกว่า ได้เปิดเผย ได้แสดงความรู้สึกออกมาได้อะ ก็จึงรับรู้ถึงความกลัวของเค้า รับรู้ถึงความไม่ไว้ใจ หรือกลัวว่าถ้าแสดงออกไปแล้วเนี่ย กลัวว่าตัวเองจะ จะรับไม่ได้

หนักกว่านี้ อะไรเจ๊ยย เออ เนี่ย มัน มันเปลี่ยนเป็นความ ความเข้าใจเสียมากกว่า”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

จากประโยคของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ที่กล่าวว่า “กลับมาสังเกตตัวเอง ทันเห็น มีสติ” ในความรู้สึกโมโห ความไม่ว่าง ของตนเอง สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ที่ว่า “จับเห็นเลย แวบน้อยใจเล็ก ๆ” และผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ที่ว่า “เราจะเข้าไปดูแลเค้าได้มั๊ย แรวบนิ่ง พอมันมารับรู้ มันกำหนดได้ มันก็วาง” ที่บ่งบอกถึงการกลับมาสังเกต มีสติ รู้เท่าทันความคิดความรู้สึกที่รบกวนใจตนเอง เมื่อมีสติรู้เท่าทันความไม่สงบ ผู้ให้ข้อมูลก็ไม่ตกอยู่ในอำนาจของความไม่สงบอีกต่อไป กลับมามีความสุขและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น จากประโยคของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ที่ว่า กระบวนการ “ก็กลับมาทราบอีกครั้ง พี่ก็กลับมา ได้กลับมาวางอีกครั้งนี่” และประโยคของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ที่ว่า “แล้วก็เข้าไปอยู่กับเค้า มันกลายเป็นความ เข้าใจเสียมากกว่า เข้าใจกับหัวอก เข้าใจกับภาวะที่จะต้องเผชิญ” รวมไปถึงประโยคของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ที่ว่า “ลักษณะของหัวหน้าคนนั้น เป็นลักษณะที่เค้าถูกใจด้วยแหละ” และ “อย่างน้อยมันก็ช่วยให้เค้าคลายได้ ผมก็อ๊ะ ผมก็บอกก็ดี ก็ดีแล้ว” ก็บ่งบอกว่าผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 กลับมาให้ความสนใจผู้มาปรึกษา และสามารถอยู่กับผู้มาปรึกษาได้อย่างไม่ขัดแย้ง ไม่ติดใจ ทั้งที่ก่อนหน้านี้ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 เกิดความรู้สึกน้อยใจที่ผู้มาปรึกษาบอกเล่าความชื่นชมต่อหัวหน้างานคนหนึ่งและผู้มาปรึกษาได้ไปขอคำปรึกษามา สะท้อนให้เห็นว่าในความสงบมีปัญญาหรือความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตเกิดขึ้นมาจนสามารถกลับมาดำรงอยู่กับผู้มาปรึกษาได้ด้วยใจที่เปิดกว้างขึ้นและเข้าใจผู้มาปรึกษามากขึ้น

สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ที่เมื่อโดนตำหนิจนหน้าซาก็สามารถ “ประคองใจ” “รักษาใจ” ตนเอง ไม่ให้ “บอบช้ำ” ได้ตลอดกระบวนการ ผู้วิจัยตีความว่าเป็นการประคองหรือการรักษาใจ เป็นการดำรงสติ ดำรงความสงบภายในใจ อย่างต่อเนื่องและมั่นคง โดยไม่ให้เกิดความไม่สงบ (บอบช้ำ) จากความคาดหวัง ตามที่ได้กล่าวว่า “ไม่ต้องคาดหวังสิ่งภายนอก” “มันคาดหวังไม่ได้” ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 สามารถ “ฟังทุกถ้อยคำ” อย่าง “ไม่เข้าไปตัดสิน” ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าปัญญาเข้าใจความเป็นจริงเกิดขึ้นทดแทนอวิชชาแล้ว จะสามารถละความคาดหวัง ไม่ยึดมั่นว่าการทำงานของตนจะไม่ถูกตำหนิ จนสามารถเข้าใจในความรู้สึกไม่พอใจของผู้มาปรึกษา และเป็นพื้นที่ให้ผู้มาปรึกษาได้

ระบาย ได้พูดคุย ถึงความรู้สึกทุกซอกซี้ดดังกล่าวย่างเต็มที่ โดยการรับฟังอย่างตั้งใจและใส่ใจทุก ประโยค ไม่ขัดแย้งกับความรู้สึกของผู้มาปรึกษา

“พอไปถึงจุดนึงโดยกระบวนการเนี่ย มันก็ผุดขึ้นมาว่า ผมรู้สึกว่ อยากจะ เอ่อ บอก อยากจะ อะไรประมาณเนี่ย ความรู้สึก คับข้องใจของตัวเอง อะ ก็ ก็ได้พูดถึงที่คับข้อง แต่ไอ้คับข้องใจของเค้าเนี่ยมันโดนเราเติม ๆ เลย ตุ่ม ๆ ๆๆ เราก็รู้สึก โห หน้าซา เหมือนกัน หน้าซาเหมือนกัน... ตอนนี่ต้องยอมรับว่าอยู่ได้ดี แต่ไม่รู้ว่ามีผลลัพธ์จะเป็น ยังไง ไม่รู้ เราไม่รู้ละ เราไม่รู้เลย แค่รู้ว่า เราจะอยู่กับปัจจุบันขณะ โดยที่ไม่ให้ตัวเราบอบ ข้ำ ไม่ให้ใจของเราบอบข้ำ เราจะฟังทุกอย่างอย่าง ลองฟัง ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ อะไรเงี้ยครับ เพราะรู้สึกว่ถ้าแก้ต่างนิดเดียวก็แตกหมดเลย ต้องฟังหมด ฟังจริง ๆ เลยครับ ฟัง ๆ ๆๆ แต่ก็รู้สึกว่ ตัวเอง ไม่ ภาวะที่มันประคองใจตัวเองได้ มันก็เลยไม่ทำ ให้ตัวเองรู้สึกว่ ย่ำแย่ อย่างเงี้ย อาตมาเห็นไอ้ตัวพลังงานที่เป็นกุศลที่จะมา เอาแค่ รักษาใจของเราเท่านั้น เอาแค่รักษาใจของเราเท่านั้น โดยที่ ไม่ต้องคาดหวังสิ่งภายนอก ว่า จะเป็นอย่างไร มันคาดหวังไม่ได้ เพียงแค่อยู่กับใจตัวเองให้ ให้มากที่สุดก็แล้วกันนะ อะไรเงี้ย มันกลับกลายเป็นว่ ภาวะเราไม่เข้าไปตัดสิน มันก็ปรากฏ ตัดสินพวกคุณนั่น หละ แต่บางที่มันก็มีแบบเนี้ยนะ ความคิดอย่างเงี้ย พี่บ๊อง มันจะขึ้นมาเงี้ย บางทีมี แต่ เราก็จับคู่ แล้วก็ ดำเนินต่อไป เงี้ยครับ กระแสใจภายใน ก็พยายามอยู่ อยู่จนทุกคน”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

#### ประเด็นย่อยที่ 2.2.2 มีความรู้ตัวต่อเนื่อง ทำให้รับรู้โลกผู้มาปรึกษาได้ตามจริง

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ได้บอกเล่าถึงประสบการณ์ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้มาปรึกษา หลังที่ผู้ให้ข้อมูลได้กลับมาดำรงความสงบของตนอีกครั้ง และกลับไปรับฟังผู้มาปรึกษาได้ตามจริง ผู้มา ปรึกษาเกิดความรู้สึกไว้วางใจมากขึ้น เป็นธรรมชาติมากขึ้น กลับบอกเล่าเรื่องความรู้สึกมากขึ้น

“ต่างตรงที่เรื่องราวที่เค้าเล่ามันลึกซึ้ง มันไม่ได้ผิวเผินเหมือนครั้งแรก อย่างเนี่ย เหมือนเค้าก็ ก็มี ความไว้วางใจกับเรามากขึ้น ที่จะเล่าเบื้องลึกเบื้องหลังของ ของ เหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างตรงไปตรงมา อะไรอย่างเงี้ย ไม่มีปิดบัง เออ ไม่มี ไม่มีการ

ระวังคำพูดหรือสวมนาทำที่ว่า เอ๊ะ คำนี้จะพูดได้มั๊ยะ อะโรยอย่างเนี้ย คือมัน มันเป็น  
ธรรมชาติมากขึ้น มันสดมากขึ้น จากครั้งแรก เหมือนครั้งแรก เหมือนครั้งแรกเค้า  
เค้าเล่ามา เป็นคอนเทนต์ อะ เป็นเรื่อง 1234 abcd แต่พอมาครั้งที่ 2 เนี้ย มันเป็น  
ฟิลลิ่งมากขึ้น เค้าลงความรู้สึกของเค้ามากขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ที่หลังจากผู้ให้ข้อมูลไม่สงว้างจนพูดคุยอย่างไม่ลงรอย ชัดแย้ง ไม่เข้าอกเข้าใจ  
ผู้มาปรึกษา กระทั่งผู้มาปรึกษาเสียความรู้สึกแล้วร้องไห้ เรียกได้ว่ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา  
ไม่เกิดขึ้นเลยในช่วงนี้ หลังจากผู้ให้ข้อมูลมีสติรู้เท่าทันตัวเองและกลับมามีใจที่สงบพร้อมรับฟังผู้มา  
ปรึกษา ผู้ให้ข้อมูลก็เปิดพื้นที่ให้ผู้มาปรึกษาบอกเล่าอีกครั้งหนึ่ง และคราวนี้ผู้มาปรึกษาก็ บอกเล่า  
เรื่องราวความทุกข์ใจได้อย่างเต็มที่ กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาก็ได้เริ่มดำเนินการใหม่อีกครั้งหนึ่ง

“ก่อน บ่ายสองครั้งด้วยเฮ้า เอาจริงอะ แต่ตอนนั้นทงโมงกว่าแล้ว แต่จริง ๆ เน้นอก  
เรื่อง นี่เป็นธรรมชาติการซุปะที่ มศว ครับ เราซุปะ กันก่อนวันตลอดเลยครับ คือ มัน  
ทงโมงเย็นแล้ว เค้าก็ ลังเลว่าทงโมงเย็นแล้ว มันจะ มันควรจะไปต่อมั๊ยะ อย่างเงี้ย เค้า  
ก็เกรงใจอีกคนที่อยู่ในห้องด้วย แต่อีกคนเค้าก็ดีครับ เค้าก็เป็นทีว่างให้ ก็โดยการบอก  
ว่า พูดเถอะ อะไรเงี้ย เค้าก็เชื่อเชิญให้ได้พูด ครับ ผมก็ไม่ได้พูดอะไร ก็พยักหน้า ลัก  
พักเค้าก็เริ่มพูดว่าเค้า มีความกังวล ความทุกข์ใจ มีความคาดหวังอะไร เค้าก็เล่าเลย  
คราวเนี้ย อันนี้เราก็เลยคล้าย ๆ กลับมาตั้งต้นใหม่ ตั้งหลักใหม่ ที่จะ จะเชื่อมกับเค้า”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ที่ได้กล่าวถึงความเปลี่ยนแปลงเชิงบวกที่เกิดขึ้นกับผู้มาปรึกษา ใน  
กระบวนการที่ประสบปัญหาผู้มาปรึกษาไม่พอใจผู้ให้ข้อมูลอย่างรุนแรง ด้วยการรักษาใจตนเองให้  
สงบว้าง ไม่หวั่นไหว ดังนี้

“เหตุการณ์มันพลิกเลย จากกลุ่มที่มัน เหมือนกับว่า โอ้โห ทำงานดีมากเหลือเกินนะ  
แต่เราไม่รู้ ได้พรมมันเกิดอะไรขึ้นบ้าง แต่ว่าเวลาที่ ถึงเวลาจุดธูปพรม มันขึ้นมาหมด  
เลย แล้วมันขึ้นมาแบบ โห มหาศาล พร้อมที่จะแตก ได้ แต่ว่าด้วยภาวะที่อาตมา ใน

ครั้งนี้あたมาคิดว่า อาตมาเข้าถึงการฟัง ฟังอย่างลึกซึ้ง ฟังอย่างไม่ตัดสิน ฟังอย่างหนักแน่น ฟังอย่างมีเมตตา ฟังแบบรักด้วยนะ อาตมาว่า โอ้โฮ ประสบการณ์ครั้งเนี้ยมันเป็นเรื่องที่ เรา สิ่งที่เราเรียนรู้มาทั้งหมดเนี้ย เราได้ใช้กับตัวของเราเอง เพื่อรักษาตัวเอง เท่านั้นเลย แล้วมันพลิกอะครึบ การที่เรารักษาตัวเองได้มันกลายเป็นว่ารักษาเพื่อนของเราทั้งหมด หลังจากนั้นมาเนี้ย วันรุ่งขึ้นเบิกบาน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ผู้วิจัยตีความเพิ่มเติมได้ว่าการรับมือความโกรธ ความไม่พอใจ ของผู้มาปรึกษาด้วยการรักษาใจตนให้มีความสงบและรับฟังเพื่อนมนุษย์อย่างลึกซึ้ง ช่วยให้สัมพันธภาพเชิงบำบัดดีขึ้น ผู้มาปรึกษาไม่เกิดความรู้สึกขุ่นใจหรือไม่เข้าใจกัน กลายเป็นความรู้สึกเบิกบานใจที่เกิดความเข้าใจกันและกันอย่างลึกซึ้งขึ้น

แตกต่างกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ตรงที่ ผู้ให้ข้อมูลพยายามเอื้อประโยชน์ให้ผู้มาปรึกษาด้วยการผลักดันให้รับบริการทางสุขภาพ จนกระทั่งค้นหาต้นตอของความผิดปกติทางร่างกายได้ว่ามาจากยาลดความอ้วน จึงประคับประคองจนกระทั่งเลิกยาได้และกลับมาสู่ภาวะปกติ ผู้มาปรึกษาเลยกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติ และรู้สึกขอบคุณในความพยายามไม่ทอดทิ้งของผู้ให้ข้อมูลเป็นอย่างมาก ผู้วิจัยตีความว่าความสงบช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถรองรับและรับมือความไม่พอใจของผู้มาปรึกษาได้อย่างเต็มที่ และยังช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลไม่ย่อท้อ ไม่ยอมแพ้ ทุ่มเทความช่วยเหลือที่ถูกต้องเหมาะสมให้แก่ผู้มาปรึกษาได้อย่างสุดความสามารถ จนกระทั่งสัมพันธภาพดีขึ้นจากการที่ผู้มาปรึกษามองเห็นถึงใจที่บริสุทธิ์ของผู้ให้ข้อมูล

“ใช่ค่ะ เค้าก็รู้ เค้ารู้แล้ว เพราะเราทำงาน เรียกว่าเราฝ่าฟันในช่วงที่เค้าจะเกลียดเรามาก ๆ จากการที่เค้าไม่โอเคกับการที่เราบังคับเค้าหาหมออะ แต่พอมันเริ่มหายเริ่มดีขึ้น เค้าเริ่มเห็นแล้วว่า ใจสิ่งที่เราพยายามทั้งหมดมันคือเพื่อช่วยเค้า ที่เค้าตอนนั้นที่เค้าแบบ ไม่ไหว เค้าจะลาออก เค้าเกือบเสียนงาน คือเค้าอยู่กับบริษัทมาเกือบสิบปี แต่อากรหูแว่วมันทำให้เค้าแบบ จะออก ๆ อย่างเดียว เจี้ยคะ แต่เรารู้แล้ว ก็ทำให้เค้า หาย แล้วก็กลับมาทำงาน ปกติ ทุกอย่างปกติ หมดเลย ชีวิต

ตอนนี้ก็แฮปปี้ดี มีความสุข ทุกอย่าง เค้ก็ เค้ก็ยังแบบ เจอกันที่ไรก็ยังแบบ แทบ จะมาวิ่งกอดตลอด”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ได้กล่าวถึงความเปลี่ยนแปลงที่ค่อย ๆ เป็นค่อย ๆ ไปของผู้มาปรึกษา ด้วยการดำรงสติ สงบว่าง ของตนเองจนยินดีที่จะทำงานกับผู้มาปรึกษาที่มีความยากในการพูดคุย เรื่องความรู้สึกส่วนตัว ทำให้ผู้มาปรึกษาค่อย ๆ เกิดการเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตต่อโดยไม่จมอยู่กับความ ผิดหวังที่ผ่านมา ผู้วิจัยเห็นว่าถึงแม้ผู้มาปรึกษาจะไม่ได้คลี่คลายความทุกข์ของตน แต่ก็สามารถใช้ชีวิต ต่อไปได้อย่างมั่นคงและทุกข์น้อยลง ดึงคำให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ต่อไปนี้

“ครับผม แต่ที่ สิ่งหนึ่งที่ชีวิตเค้าเริ่มขยับ เป็นแผลแต่ค่อย ๆ ขยับก็อย่างเช่น การเป็น air crew การเป็น steward เนี่ยก็คือ เริ่มชัดเจนแล้วว่าไปไม่ได้ ครับผม คือลองสอบ ๆๆ จนขณะที่คุยกัน ก็ยังพาตัวเองไปลองสอบนะ คืออะ มุม อันเนี้ย คือมอง มองในมุมที่เป็น career ด้วย คือ คนเนี้ย career เค้าซัดมาตลอดว่าเค้าอยากเป็น steward แล้ว ก็ มีโอกาสเค้าจะลองสอบ ๆๆ แต่ว่า การลองสอบของปีเนี้ย หมดละ ปีสุดท้ายของชีวิต เค้าละ หมดอายุ เกินอายุละ ครับผม... ใช่ว่า ก็ ความผิดหวังกับอันนั้นก็รับรู้กันไป แล้ว เหมือนกับพอรับรู้แล้วก็ ก็หายไป ก็ รู้แล้วก็เหมือนกับ เออ ก็ go on ชีวิตก็เดิน ต่อไป เค้ก็ apply มาเป็นหัวหน้า ตอนนี้จากรองก็ขึ้นมาเป็นหัวหน้า ครับผม”

CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

จากที่ผู้วิจัยได้นำเสนอในประเด็นใจผู้มาปรึกษาไม่พร้อม หมกมุ่นกับทุกข์ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 และ 7 ที่ได้บอกเล่าเรื่องราวที่ประสบกับผู้มาปรึกษาที่ไม่มีความไม่พอใจในอาชีพของตัวผู้ให้ข้อมูล ผู้มาปรึกษาดำเนิน คุณผู้ให้ข้อมูล แต่ผู้ให้ข้อมูลทั้งสองไม่หวั่นไหว ดำรงจิตใจให้สงบได้ พร้อมต้อนรับ และรับฟังความไม่พอใจของผู้มาปรึกษา ทำให้ผู้มาปรึกษาค่อย ๆ ให้ความร่วมมือในการพูดคุยเรื่องราว ความทุกข์ใจมากขึ้น ดังนี้

“พอฟังเค้าไปเรื่อย ๆ เค้ก็เล่า ๆๆ แล้วเค้ก็เล่าว่า อืม จริง ๆ เนี่ย เค้าเนี้ย ก็ เห็น พระ อย่างเงี้ย แล้วก็ไม่พอใจ ไม่พอใจ กับ พระเยอะ ๆ เลย อะไรเงี้ย แล้วเค้ก็เล่า

ว่า เค้าก็ปวดมากเลยนะ อะไรเงี้ย เค้าก็เริ่มมาที่ตัวเองเหมือนกัน แล้ววัน ๆ เนี่ย เค้าก็จะมองแต่นาฬิกา ว่าก็โมงละ เดี่ยวจะปวดละ เดี่ยวจะปวด ก็โมงละ เดี่ยวจะปวดละ เนี่ย เค้าเริ่มมาที่ตัวเองละ ไซม์ย เออ แล้วสุดท้ายเนี่ย เค้า ก็มองว่า คือเค้ามีชีวิตอยู่กับนาฬิกาอะ เค้ามองว่าเดี๋ยวเค้าจะปวด เดี่ยวก็โมงเค้าจะปวด เดี่ยวจะปวด เค้ามอง มัวแต่จดจ่ออยู่กับ นาฬิกา เดี่ยวจะปวดละ แล้วก็อีกอันหนึ่งก็คือ อยู่กับ ขณะที่มัน แต่ละขณะที่มัน คิดนู่นคิดนี่ คิดนั่นคิดโน่น อะไรเงี้ย ที่มันมากวนใจเค้ามาก ที่เค้าเรียกว่าไม่พอใจ อยู่กับความไม่พอใจ แล้วก็อยู่กับความปวดตัวเองด้วย คืออยู่กับความหงุดหงิดใจตลอดเลย อย่างเงี้ย ทีนี้ อืม...”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“พอเค้าได้ระบายออกมาหมดแล้วเนี่ย เราก็เห็นความสงบของเค้าแล้ว ความผ่อนคลายความตึงเครียด จากหน้าตาที่มัน ขมวดคิ้วอยู่ตลอดเนี่ยมันก็คลาย อืม มันคลายก็ ก็ชวนเค้ากลับมาดูว่า เออ โยมได้บอกกล่าวมาทั้งหมดเนี่ย แล้วโยมรู้สึกยังไง อืม เค้าก็รู้สึก บอกว่ารู้สึกว่า เออ สบาย ผ่อน รู้สึกผ่อนคลายแล้ว รู้สึกโล่ง รู้สึกโล่ง แล้วถ้าโยม จะบอกแก่ท่านต่อ โยมจะบอกอะไร อะไรเงี้ย คือให้โอกาส โดยที่เค้า เค้าเรียกว่า เต็มที่อะ ไม่รู้สึกว่า ฮึดฮัด หรือจะต้องเกรงใจ หรือจะต้อง กลัวอะไร มันปลอดภัยสำหรับเค้าอะนะ ตรงเนี่ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

ผู้วิจัยตีความว่า ธรรมชาติของมนุษย์ต้องการเล่าเรื่องราวความทุกข์ใจให้ผู้อื่นฟังอยู่แล้ว แต่หากผู้ฟังไม่ใส่ใจฟังผู้เล่า ไม่ยอมรับความเป็นตัวของตัวเองของผู้เล่า ผู้เล่าก็เกิดความรู้สึกไม่อยากเล่า ผู้เล่าเลยมักจะประหม่อมผู้ฟังก่อนเสมอที่จะเล่าเรื่องส่วนตัวที่เป็นปัญหาของตน ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 3 ได้ดำรงตนเป็นผู้ฟังที่ดี ยอมรับและต้อนรับผู้มาปรึกษาได้แม้ผู้มาปรึกษาจะไม่โหดหงิดในอาชีพของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งไม่ใช่ประเด็นความทุกข์ใจที่แท้จริง การพูดคุยต่อเนื่องอย่างราบรื่นและมีการพูดถึงเรื่องราวความรู้สึกทุกข์ใจที่แท้จริงของตนเอง (ไม่พอใจความเจ็บป่วย) แก่ผู้ให้ข้อมูลโดยไม่รู้ตัว เนื่องจากเกิดความรู้สึกปลอดภัยและไว้วางใจใจ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถพาผู้มาปรึกษาเข้าสู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ในลำดับต่อมา ในขณะที่เดียวกันผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ก็ได้ดำรงตนเป็น



ผู้ฟังที่ดีเช่นเดียวกันกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 โดยการเปิดโอกาสให้ผู้มาปรึกษาระบายความรู้สึกออกมาได้อย่างเต็มที่ แต่บังเอิญว่าเรื่องราวความทุกข์ใจเป็นเรื่องเดียวกันกับความไม่พอใจในอาชีพของผู้มาปรึกษา การพูดคุยเลยมุ่งเน้นไปที่ประเด็นดังกล่าว

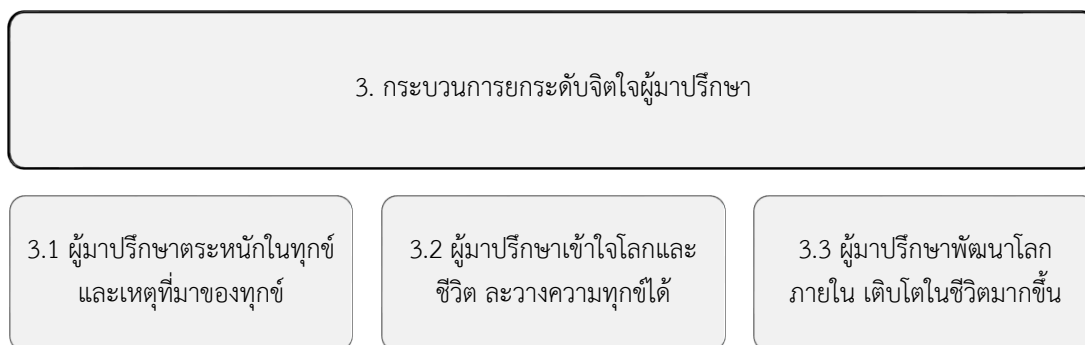
สรุปได้ว่าอุปสรรคต่อสัมพันธภาพเชิงบำบัดประกอบไปด้วยอุปสรรคภายนอกผู้ให้การศึกษา และอุปสรรคภายในผู้ให้การศึกษา อุปสรรคภายนอกได้แก่บริบทที่ไม่เอื้ออำนวยให้เกิดกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และความไม่พร้อมพูดคุยของผู้มาปรึกษา อุปสรรคภายนอกส่งผลโดยตรงให้กระบวนการมีความยากลำบากมากขึ้น อย่างไรก็ตามเมื่อผู้ให้การศึกษาจิตใจไม่สงบด้วยตนเองหรือจิตใจหวนไหวไปกับอุปสรรคภายนอก กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ จะกลายเป็นเพียงการพูดคุยกันอย่างไม่เข้าใจกันและกันเท่านั้น ดังนั้นผู้ให้การศึกษาจำเป็นต้องกลับมาใส่ใจที่สงบด้วยการมีตำราสติและปัญญา รู้เท่าทันความไม่สงบในใจ มีความเข้าใจในความเป็นจริงตามธรรมชาติและมีจิตใจที่สงบ เกิดการคิดแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างเหมาะสม ที่สำคัญเกิดความพร้อมต้อนรับ รับรู้ รับฟัง และพูดคุยกับผู้มาปรึกษาด้วยความเข้าอกเข้าใจอย่างแท้จริงอีกครั้ง ส่งผลให้สัมพันธภาพพัฒนาไปในทิศทางที่ดีขึ้น เอื้อให้เกิดการทำงานในระดับที่ลึกซึ้งขึ้นเพื่อคลี่คลายความทุกข์ของผู้มาปรึกษา

### ประเด็นหลักที่ 3 กระบวนการยกระดับจิตใจผู้มาปรึกษา

เมื่อความร่วมมือเชิงบำบัดดำเนินไปได้ด้วยดี ผู้ให้การศึกษาแนวพุทธผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงประสบการณ์ในช่วงนั้นว่า พวกเขามีความพร้อมในการร่วมมือกันกับผู้มาปรึกษาเพื่อคลี่คลายความทุกข์ใจของผู้มาปรึกษา รวมไปถึงการพัฒนาจิตใจและชีวิตของผู้มาปรึกษาให้เติบโตองงามมากยิ่งขึ้นอีกด้วย ซึ่งประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ (1) ผู้มาปรึกษาตระหนักในทุกข์ และเหตุที่มาของทุกข์ (2) ผู้มาปรึกษาเข้าใจโลกและชีวิต ละวางความทุกข์ได้ และ (3) ผู้มาปรึกษาพัฒนาโลกภายใน เติบโตในชีวิตมากขึ้น

### ภาพที่ 3

ประเด็นย่อยในประเด็นหลักที่ 3



#### ประเด็นย่อยที่ 3.1 ผู้มาปรึกษาตระหนักในทุกข์ และเหตุที่มาของทุกข์

ในงานวิจัยนี้พบว่า หลังจากผู้ให้ข้อมูลและผู้มาปรึกษาระบายและทำความเข้าใจความทุกข์ร่วมกันจนกระจ่างชัด ผู้ให้ข้อมูลจะสะท้อนหรือเชิญชวนให้ผู้มาปรึกษาตระหนักถึงสาเหตุความทุกข์ใจที่แท้จริงของตนเองที่แฝงตัวอยู่ในรูปแบบของความอยาก ความยึดมั่น ความคาดหวัง ความไม่เข้าใจ ซึ่งทั้งหมดล้วนเป็นภาวะที่สะท้อนถึงการรับรู้ของผู้มาปรึกษาที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จนทำให้ผู้มาปรึกษาเกิดความทุกข์ใจ ไม่ว่าจะเป็น ความรู้สึกผิดหวัง เสียใจ หงุดหงิด ฯลฯ โดยขณะที่พูดคุยกันตลอดกระบวนการ ผู้มาปรึกษาจะค่อยๆ เข้าใจและสังเกตสาเหตุแห่งทุกข์ของผู้มาปรึกษาเสมอ

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 สะท้อนให้ผู้มาปรึกษาเห็นความ “ต้องการ” พี่เลี้ยงคนเดิม แต่ความเป็นจริงพี่เลี้ยงไม่อยู่แล้ว เป็นสาเหตุให้ผู้มาปรึกษาทุกข์ทรมานมาทั้งชีวิตเป็นเวลา 17 ปีกลับไปให้ผู้มาปรึกษารับรู้ สะท้อนให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลเข้าใจสาเหตุของทุกข์ของผู้มาปรึกษาคือความต้องการความรักจากพี่เลี้ยง ไม่ต้องการพลัดพรากจากพี่เลี้ยง (ต้นหา) ยึดติดในตัวพี่เลี้ยงไม่ยอมให้เปลี่ยนแปลงไปไหน (อุปทาน) ยังสะท้อนให้เห็นว่าผู้มาปรึกษาเข้าใจผิด (อวิชชา) ว่าพี่เลี้ยงต้องอยู่กับตนตลอดไป และพี่เลี้ยงไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตตนเองอีกแล้ว ซึ่งในความเป็นจริงแล้วทุกอย่างต้องเปลี่ยนแปลง พี่เลี้ยงได้เปลี่ยนไปใช้ชีวิตที่อื่นแล้ว และพี่เลี้ยงก็ไม่ได้หาย ขาด หรือแยกออกจากชีวิตของผู้มาปรึกษา เพราะการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในตอนนั้นเป็นส่วนหนึ่งในชีวิต เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้มาปรึกษามีชีวิตอยู่ในวันนี้

“ตอนที่ถอดเค้านี้แหละ ตอนที่เค้า เค้าระบายออกมาจนหมดแล้ว จนที่เค้าสะอึก สะอื้นน้อยลง เออ พอเรา เรารู้ว่าเออมันทั้งหมดแล้ววะที่เค้าพูดมาทั้งหมดเนี่ย ถึงได้บอกเออเนาะ ทั้งหมดเนี่ยเนาะคือสิ่งที่เราต้องการมาตลอด 17 ปีเลยนะ เพราะ เค้าเริ่ม พอหยุดร้องไห้อะ มันก็เริ่มมีสติที่จะ เออ สะกิดขึ้นได้ว่า เออวะ มันก็เท่านี้เองนี่เนาะ อะไอย่างเนี่ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ชวนให้ผู้มาปรึกษาเห็นสาเหตุความทุกข์ของตนเองว่าเป็น “ต้อง” เก่งกว่านี้ ดีกว่านี้ แต่จริง ๆ ตนเองเก่งได้เท่านี้ ดีได้เท่านี้ สะท้อนให้เห็นว่าผู้มาปรึกษามีความอยากเก่งกว่านี้ (ตัณหา) มีความยึดมั่นว่าตนต้องเก่ง (อุปทาน) และมีความไม่เข้าใจว่าตนเองมีความสามารถได้เท่านี้ ในตอนนี้ (อวิชชา) ผู้วิจัยยังตีความว่าผู้มาปรึกษามีความเข้าใจผิดว่าตนไม่ได้เปลี่ยนแปลงเลย อยู่ที่เดิม รวมไปถึงเข้าใจผิดว่าตนต้องเก่งถึงจะทำงานได้ ถ้าไม่เก่งทำงานไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่ความเป็นจริงแล้ว ผู้มาปรึกษามีพัฒนาการตามเหตุปัจจัยเท่าที่จะเป็นไปได้อยู่แล้ว และการที่ยังไม่เก่ง ก็สามารถทำงานได้ ไม่มีใครเก่งโดยไม่อาศัยเวลาฝึกฝน ทุกคนต้องเริ่มจากไม่เก่ง แล้วสั่งสมประสบการณ์จนค่อย ๆ เก่งขึ้นเรื่อย ๆ ตามเหตุปัจจัย

“เราก้ชวนให้เค้าเห็นว่า เออ ตรงนี้เรา เราก้บีบตัวเองอะ บีบตัวเองให้ ให้ดีกว่านี้ เรา ต้องโตให้เร็วกว่านี้ภายในระยะเวลา ในระยะเวลาอันจำกัดเนี่ย เราต้องเก่งนะ เรา ต้องไวกว่านี้ เราต้อง ทำ counseling ได้ คมกว่านี้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ได้สะท้อนให้ผู้มาปรึกษาเห็น “ต้องการ” ให้การที่ดูแลพอในคร่าวนั้น ดีกว่าที่ดูแลไป แต่ความจริงการดูแลคร่าวนั้นดีที่สุดได้แบบนั้น โดยสร้างให้เป็นตัวละครตัวหนึ่งขึ้นมา แยกออกมาจากชีวิตของผู้มาปรึกษา และชวนให้เห็นว่าเสียงของตัวละครตัวนี้คอยรบกวนใจผู้มาปรึกษาอยู่ ผู้ให้ข้อมูลยังกล่าวว่าคุณค่าที่ตนรับรู้และเข้าใจสาเหตุของความทุกข์ของผู้มาปรึกษาว่าเป็น ความยึดมั่นที่ตนเองต้องดูแลพอให้ดีกว่านี้ (อุปทาน) และความอยากที่จะให้การดูแลพอสมบูรณ์แบบ (ตัณหา) ผู้วิจัยขอตีความเพิ่มเติมว่า ผู้มาปรึกษา มีความเข้าใจผิดว่าความสมบูรณ์แบบมีอยู่จริง ๆ และตนเองสามารถควบคุมเหตุปัจจัยทั้งหมดได้ด้วยกำลังของตนเอง (อวิชชา) ทั้ง ๆ ที่ความเป็นจริง

แล้วความสมบูรณ์แบบไม่มีอยู่จริง ที่เป็นอยู่คือความสมบูรณ์แบบเท่าที่จะเป็นได้อยู่แล้ว และผู้มา  
 ปรึกษาเป็นเพียงแค่เศษเสี้ยวเหตุปัจจัยเล็ก ๆ ท่ามกลางเหตุปัจจัยมหาศาลมากมายบนโลก ดังนั้นผู้มา  
 ปรึกษาไม่สามารถบังคับให้ทุกอย่างเป็นไปตามใจตนเองได้ ทำได้เพียงทำหน้าที่ของตนเองให้เต็มที่  
 ที่สุดเท่าที่ตอนนั้นจะทำได้เท่านั้น ที่สำคัญผู้มาปรึกษาได้ลงมือทำไปแล้วด้วย

“อาตมาคิดว่า ดูเหมือนเราจะเห็นเป็น เราเห็น ถ้าฟังเนี่ย นอกจากเราค่อย ๆ ฟัง อยู่  
 กับ จูน จูนไป กับเคลแล้วนะ จูนก็คือ สมานัตตตลละกันเนอะ ที่นี้พอเราเห็นเงา ใช้คำ  
 ว่าเงาเนาะ เงาตรงนี้อะไรเงี้ย ที่มันยังมี อย่างเงี้ย คือเสียงไม้... คือมันไม่ใช่เค้าแล้วอะ  
 ตอนนี่ คนที่รบกวนเค้าในปัจจุบันมันคือไอตัวนี้แล้วอะ ตัวเนี่ย ๆ มันไม่ใช่... คือพอเห็น  
 เงาก็รีบทำให้มันเข้มขึ้น ให้เค้าได้ ได้เห็นว่า ไอ เนี่ยแหละ ที่มันเหมือน คอย คอยกววน  
 เค้า คอยตำหนิติเตียน คอย ว่ากล่าว อะไรเงี้ยอาตมาก็เริ่มทำ ก็ค่อย ๆ ฟังและก็เริ่มทำ  
 เข้ม ๆ ๆ ให้เค้ารู้ว่าจริง ๆ มันคือไอตัวนี้ อย่างเงี้ย ที่มันยังคง มันยังคงลุ่มเราอยู่ อะไร  
 เงี้ย ก็คือ จริง ๆ แล้วก็คือตัว อวิชชา หรือตัวตน อุปาทาน ยึดมันถือมันอะไรบางอย่าง  
 ที่มัน ที่มันยัง เค้า ตัวเค้ายึดเองนะแหละ จนมันกลายเป็นเสียง เงี้ย มันเป็นตัวตมทา  
 ของตัวเองที่อยาก ต้องนั่นต้องนี่ต้องนั่น ต้องสมบูรณ์อะไรเงี้ย...ตัวอุปาทาน บางครั้ง  
 มันอาจจะแว็บว่า ต้องดูแลพ่อได้ดีกว่านี้ อะไรเงี้ย สมมติเนะ บางครั้งมันจะมากวน  
 ว่า ยังไง ตัวตน... แต่เค้าไม่ได้มองตำหนิเป็นตัวเองละนะ แต่มันกลายเป็นเค้าได้เห็น  
 ตัวเองว่า เนี่ย เสียงเนี่ย และไอ้ความ ยึดมันของเค้าว่าเค้าต้องดูแลพ่อให้ดีกว่านี้”

CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ชวนให้ผู้มาปรึกษาตระหนักถึงสาเหตุที่ทำให้ทั้งสองเป็นทุกข์ว่าคือ “คิดไป  
 เอง” เลย “ไม่สนทนากัน” สะท้อนให้เห็นว่าผู้มาปรึกษาทั้งสองมีอวิชชาความไม่เข้าใจว่าแม่ก็เป็นของ  
 แม่แบบนี้ ลูกก็เป็นของลูกแบบนี้ จึงเกิดความอยากให้อีกฝ่ายต้องเข้าใจตนเอง (ตมทา) และยึดมัน  
 อย่างรุนแรงว่าแม่ของตนหรือลูกของตนต้องเข้าใจตนเอง (อุปาทาน) การพูดคุยกันระหว่างแม่ลูกคู่นี้  
 เลยเต็มไปด้วยความไม่เข้าใจกันและกัน เพราะต่างฝ่ายต่างเรียกร้องให้อีกฝ่ายเข้าใจตนเองฝ่ายเดียว  
 และพูดคุยกันด้วยดีไม่ได้เนื่องจากไม่เข้าใจกันและกัน จนทั้งคู่ต่างไม่รับรู้ถึงความรักที่มีให้ต่อกัน เช่น  
 แม่ไม่รักไม่เห็นใจเราเลย ลูกไม่รักไม่เข้าใจแม่เลย เป็นต้น เหมือนความรักที่มีให้กันถูกบดบังด้วย

อวิชชา อุปทาน ตัณหา ทั้ง ๆ ที่ผู้ให้ข้อมูลก็รับรู้ความเป็นจริงว่าทั้งสองมีความรักต่อกันและพร้อมที่จะเข้าใจกันและกันด้วยความรักอยู่แล้ว

“อิม พอไปถึงจุดนี้เค้าก็ได้ระบายพอสมควร ให้ พี่สาวคนโต พุดอะไรมั้ย คำสองคำ ก็ไปละ หมดละ ก็ไม่เป็นไร ถ้างั้นก็ อิม เหมือนกับว่า เราสามคนในครอบครัวเนี่ย มีความเข้าใจกันเนาะ วันนี้เป็นโอกาสที่เราได้ นั่งสนทนากัน ได้บอกความรู้สึกกันเนาะ ความจริงแม่ก็รักลูกเนาะ ลูกก็รักแม่เนาะ แต่ว่า ไอ้ เวลาที่เราไม่ได้สนทนากัน มันก็อาจจะ เอ่อ สิ่งที่เรามองไม่เห็น เราก็คิดไปเอง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ปรับเปลี่ยนคำพูดและสะท้อนเรื่องราวกลับไปสู่ผู้มาปรึกษาให้เห็นว่าสาเหตุที่ผู้มาปรึกษาทุกข์ มาจากความคาดหวังให้สามีทำอย่างหนึ่ง แต่สามีทำอีกอย่าง จึง “ผิดหวัง” “ไม่ได้ดังหวัง” ในตัวสามี ซึ่งเป็นปลุกความเข้าใจให้ผู้มาปรึกษาได้เข้าใจว่าสาเหตุที่ตนเองทุกข์มาจากภายในตนเอง ไม่ได้มาจากภายนอกหรือคนอื่น ซึ่งผู้วิจัยตีความว่า ความผิดหวัง หรือไม่ได้ดังหวัง สะท้อนให้เห็นถึงสาเหตุแห่งทุกข์ (อวิชชา) (อุปทาน) (ตัณหา) ของผู้มาปรึกษา ว่าผู้มาปรึกษามีความเข้าใจผิดและยึดมั่นถือมั่นว่าสามีจะต้องเป็นดังใจตน ตนมีอำนาจควบคุมสามีให้ได้ดังใจ และมีความต้องการให้สามีทำตามใจตนเอง ซึ่งในความเป็นจริงแล้วไม่มีอะไรเป็นไปตามใจผู้มาปรึกษาเลย ผู้มาปรึกษาไม่ได้มีอำนาจที่จะบังคับเปลี่ยนแปลงสามีได้ สามีก็มีชีวิตตามแบบฉบับของตนเอง

“แต่มันเหมือนกับ ค่อย ๆ น้ำเซาะทรายอะครับ คือ คำที่เค้าบอกว่า counselor take risk อยู่ มันก็ take risk อย่างจริงจัง ๆ นะ คือในมุมที่ เรา ผม reframe reframe ภาพกลับไปอะ ผ่านความเข้าใจที่เป็น buddhist แล้วอะ มันไม่ใช่ว่า เค้า เอ่อ มันไม่ใช่ ว่า ผมจะไม่ได้พูดว่า อันเนี่ย เค้า เค้า ที่ เค้า ไม่ได้พูดในโทนที่ว่า เค้าทุกข์เพราะว่า สามีไม่เป็นอย่าง... เค้าทุกข์เพราะว่าสามีเค้าทำอย่างงั้นอย่างงั้นเนี่ย มัน มันจะไม่ใช่เชิงที่ว่า เออ แพน แพนเธอไปคุยกับคนอื่น แย่จัง นู่นนี่ อะโรยแบบนี้ไซ้ มันจะไม่ใช่ ไม่ใช่เชิงแบบ ไม่ใช่เชิงนั้น แต่ว่า เฟรมที่ออกมาใน session นะ มันจะกลายเป็นว่า เค้าทุกข์ใจ เพราะว่าใจเค้าเองก็ เหมือนกับ ผิดหวัง สามีเค้าไม่ได้เป็นดังหวังเค้าอะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 สะท้อนให้ผู้มาปรึกษาเห็น “ความคาดหวัง” ให้ตนมีคู่ชีวิตที่พึงพิงได้ แต่ความเป็นจริงคน ๆ นี้เป็นที่พึงพิงให้ไม่ได้ จึงผิดหวัง เป็นทุกข์ ผู้วิจัยเห็นว่าความคาดหวังดังกล่าว สะท้อนให้เห็นสาเหตุแห่งทุกข์ (อวิชชา) (ตัณหา) (อุปทาน) ของผู้มาปรึกษา ว่าผู้มาปรึกษาเข้าใจผิด คิดว่าตนต้องหาบุคคลที่พึงพิงใจให้ได้ จึงอยากที่จะมีคน ๆ นั้นอย่างล้นเหลือ (คนไม่ดีก็ยิ่งเลือก) แสดงให้เห็นว่ามีความยึดมั่นถือมั่นในการต้องมีคู่ครองอย่างแรงกล้า ทั้ง ๆ ที่ความจริงชีวิตแบบไหนก็ถือว่าสมบูรณ์ในตัวของมันอยู่แล้วไม่ว่าจะมีคู่ครองหรือไม่ก็ตาม แถมผู้มาปรึกษาก็พึงพิงตัวเอง ได้อย่างดีมาตลอด

“เหมือนเห็นจุดเนี่ยค่ะ ว่าจริง ๆ ชีวิตที่เค้าอยู่โดย เค้า อ้อ เค้าคาดหวังว่า การจะมีผู้ชายสักคนเนี่ย เค้าจะได้พึงพิงได้ ใน เหมือนว่า เมื่อชีวิตฉันแบบ พึ่งพาตัวเองมา เยอะมากแล้วอะ มันเหนื่อย มัน มันหวังว่าจะมีใครสักคนมาให้ฉันพึ่งพิง ได้พักอะ ได้พัก แต่กลายเป็นว่า ผู้ชายคนเนี่ยมา ไม่ได้พัก หนักกว่าเดิม อ่า หนักก็เลยทำให้เห็นว่า มัน... ทำ ทำให้เห็นว่าผู้ชายคนเนี่ยมาไม่ได้พัก มันผิดหวังที่เค้าไม่ได้เป็นคนที่ทำให้เราพักใจได้ หรือเป็นที่พึ่งพิงได้ในเวลาที่เราต้องการ แต่มันกลับ มันกลับทำให้เค้า หนักมากกว่าเดิม เพราะฉะนั้น พอเค้าเห็นว่า เอ้ย การมีคนเนี่ย มันไม่ได้ตอบโจทย์ สิ่งที่เค้าอยากได้นี้มา แล้วการพยายามจะให้เค้าอยู่อะ การพยายามรั้งกันไปรั้งกันมา ไม่ตัดสักทีนี้ รัก ๆ เลิก ๆ รัก ๆ เลิก ๆ เลิก ๆ เนี่ย มันไม่ได้ช่วยทำให้ความรู้สึกมันเบา แบบที่เค้าต้องการ ในการจะมีใครสักคนเนี่ย เพราะฉะนั้น เค้าก็เลยเห็นแล้วว่ามันเป็นคือ อ้าว ถ้าอย่างงั้น มาแล้วไม่ได้ตอบโจทย์นี้มา ตัดสิ ก็ตัดง่ายเลยละ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 สะท้อนให้ผู้มาปรึกษาเห็นถึง “ความปรารถนา” ให้แม่มีความสุขในแบบของผู้มาปรึกษา ซึ่งไม่ตรงกับความสุขในแบบฉบับของแม่ ทำให้ผู้มาปรึกษาเป็นทุกข์ที่แม่ไม่ได้ทำตามความปรารถนาของผู้มาปรึกษา ผู้วิจัยเห็นว่าความปรารถนาคือเป็นรูปแบบหนึ่งความอยากให้บางสิ่งบางอย่างเป็นไปตามใจตน (ตัณหา) สะท้อนถึงความยึดมั่นในแม่ของตนเองว่าเป็นของตนเอง (อุปทาน) ต้องทำตามตนเอง และยังสะท้อนให้เห็นถึงความไม่เข้าใจว่าแม่ก็เป็นของแม่อย่างนั้น (อวิชชา)

“ชวนสะท้อนดูว่า เออ โยมก็อยู่ในฐานะของลูกเนอะ แล้วก็ โดยภาวะหนึ่ง เราก็อยู่ในฐานะของความเป็นแม่ ฉะนั้น โดยภาวะของความเป็นลูกเนี่ย เราก็มีความปรารถนา อย่างนี้ นั่นเป็นความคาดหวังของโยมว่า เออ แม่ควรจะเก็บตั้งค์ไว้ แต่คุณโยมเข้าใจความปรารถนาของคุณแม่รึยังเนาะ ว่าคุณแม่เค้ามีความปรารถนายังไง อ๊ะ คุณแม่ก็มีความปรารถนาว่าอยากทำบุญ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

### ประเด็นย่อยที่ 3.2 ผู้มาปรึกษาเข้าใจโลกและชีวิต ละวางความทุกข์ได้

ในงานวิจัยนี้พบว่าผู้ให้การปรึกษาจะมีเทคนิควิธีการเชิญชวนให้ผู้มาปรึกษาได้ลงมือทำหรือพิจารณาเพื่อขจัดหรือละวางสาเหตุแห่งทุกข์ เทคนิควิธีการจะขึ้นอยู่กับแต่ละผู้ให้การปรึกษา แต่ละผู้มาปรึกษา แต่ละประเด็นความทุกข์ แต่ละเหตุการณ์ ซึ่งมีความแตกต่างกันหลากหลาย เช่น การเชิญชวนให้ผู้มาปรึกษาจินตนาการถึงเสียงในใจที่เป็นปัญหาและตะโกนเพื่อเอาชนะเสียงในใจนั้น การยกตัวอย่างให้เหมาะสมกับผู้มาปรึกษาและสถานการณ์นั้น หรือเป็นการเปรียบเทียบให้ผู้มาปรึกษาเห็นถึงความไม่น่ารื่นรมย์ของภาวะที่ผู้มาปรึกษากำลังเป็นอยู่ เป็นต้น

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 6 และ 7 ได้บอกเล่าประสบการณ์เชิญชวนผู้มาปรึกษาได้พิจารณาความเป็นจริงของชีวิตโดยตรงไปตรงมา โดยใช้เรื่องราว ข้อมูล หรือประโยคของผู้มาปรึกษาเองที่สะท้อนถึงความเป็นจริงของชีวิต แต่ผู้มาปรึกษาไม่อาจเห็นเองได้ ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ชวนผู้มาปรึกษาพิจารณาความจริงของชีวิตว่าพี่เลี้ยงไม่ได้หายไปไหนถึงจะเปลี่ยนแปลงไป ไม่อยู่ด้วยกันแล้ว แต่พี่เลี้ยงก็ยังคงเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของผู้มาปรึกษา โดยการตั้งคำถาม “แล้วพี่คนเนี่ย มันได้อยู่ในตัวเราเลยหรอ อะไรอย่างเนี่ย เค้ามีส่วนให้เราเป็นเราอย่างนี้ ยังไงบ้าง”

“ไอ้การที่เค้า express อะไรอย่างนี้ออกมา มันเหมือน มันเหมือน เหมือนบีบหนองอะ เหมือนบีบหนองที่มัน มันอีกเสบเรื้อรังมานานแล้วอะไรอย่างเนี่ย ให้มันออกมาให้หมดก่อน พอมันออกมาหมดแล้ว แล้วเราก็ค่อย ค่อยปิดแผล ตรงที่ เฮ้ย แล้ว พี่คนเนี่ย มันได้อยู่ในตัวเราเลยหรอ อะไรอย่างเนี่ย เค้ามีส่วนให้เราเป็น

เราอย่างนี้ ยังไงบ้าง เค้าถึงคิด เออวะ พี่เคยสอนเราว่าอย่างนี้ สอนให้เราเป็นคนดี สอนให้เราซื่อสัตย์ สอนให้เราขยันอดทนอะไรอย่างเนี่ย เฮ้ยไอ้สิ่งเหล่านี้อะ มันก็คือ พี่เลี้ยงคนนี้ป่าววะ เค้าไม่หายไปไหนจากเราเลยเนาะ เค้าก็ยังอยู่ อยู่ในเนี่ย อยู่ในตัวเราเนี่ย อย่างเนี่ย (เจียบ) มันเลยเป็น เป็นค้อย ๆ เห็นว่า ไอ้ที่เราตามหาและไขว่คว้า เนี่ย ที่เรารู้สึกว่าขาดเนี่ย จริง ๆ มันไม่ได้ขาดนะเว้ย มันอยู่เนี่ย แต่ที่ผ่านมากูไม่เคย เห็นอะไรอย่างเนี่ย เออ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ได้ชวนผู้มาปรึกษาให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตที่กว้างขวาง ไม่สามารถ จำกัดชีวิตไว้กับเรื่อง ๆ หนึ่งได้ และตนเองก็แข็งแรงมากพอที่จะใช้ชีวิตด้วยตนเอง โดยการสะท้อน ให้เห็นถึงสิ่งที่ผู้มาปรึกษามีอยู่แล้วนั่นคือความเข้มแข็งของตนเอง และชวนให้ผู้มาปรึกษาพิจารณา ด้วยตนเองว่าสิ่งดี ๆ ที่มีในชีวิตเป็นอัตราส่วนเท่าใดเมื่อเทียบกับเรื่องที่ผิดหวังในชีวิต

“ใช่ค่ะ ด้วยความที่เค้าสตรองอยู่แล้ว แล้วหนูก็ ทำความสตรองของเค้าที่มีอยู่ให้มัน เข้มขึ้น ว่า เค้าพึ่งพาตัวเองมาได้ทุกอย่างเลยอะ เพราะฉะนั้น ไหงเราถึงต้องไปหวัง พึ่งพาคนอื่น เพราะสุดท้ายเค้าก็เลยกลับมา เออ เราก็ต้องพึ่งพาตัวเอง มันก็ แค่นี้ คือ ถ้าเค้าพึ่งพาตัวเองแล้ว สิ่งที่เค้ามีอยู่ เออ เรียกว่าเอาสิ่งที่เค้ามีอะ ไม่ใช่ว่าสิ่งที่ เค้าใฝ่หาว่า ใฝ่ว่า ว่าอะไรมันขาดแล้วอยากได้ แต่พอเค้ากลับมามองสิ่งที่เค้ามี ซึ่ง ถ้า หนูให้เค้าชั่งน้ำหนักกับชีวิต เก้าสิบเปอร์เซ็นต์ดีหมด มันเสียอยู่ไอ้สิบเปอร์เซ็นต์ คือแพนเนี่ย แล้วเค้าก็มองว่า งั้นฉันจะไปสนใจสิบเปอร์เซ็นต์ให้มันทุกข์ทำไม ก็ กลับมาเก้าสิบ แล้วเค้าก็มีการถ่ายรูปลงให้ดูว่า หลังจากคุยกับหนูเค้าก็พยายาม ลองใช้ชีวิต ไปเที่ยว นั่งรถไฟไปเที่ยวทะเลคนเดียว ก็ถ่ายรูปเซลฟีมาให้หนูดู ว่า แฮปปี้ แล้วพออีกเซสชันนึงมา มา follow up กัน เค้าก็บอกว่าเค้าแฮปปี้แล้ว ง่าย มากเลย ก็เลยรู้สึก ว่า ไม่ค่อยจำ (หัวเราะ)”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6



ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 ชวนให้ผู้มาปรึกษาเข้าใจความเป็นจริงว่า แม่ก็มีความสุขในแบบของแม่ ปัญหาเกิดจากผู้มาปรึกษาอยากให้แม่มีความสุขในแบบของตน โดยการชวนให้ผู้มาปรึกษาพิจารณาความสุขที่ผู้มาปรึกษาอยากให้แม่ กับความสุขที่แม่อยากให้ตนเอง

“ดังนั้นความปรารถนาของโยม ต้องการที่จะให้แม่ เก็บเงินเพื่อให้แม่เป็นยังไง ให้ได้ ใช้จ่ายในโรงพยาบาล ในการรักษาตัวเอง ถ้าใช้จ่ายแล้วจะเป็นยังไง แม่ก็จะมีความสุข เพราะสุขภาพดี เออ แต่ในมุมมองของคุณแม่ละ คือการทำบุญ พอทำบุญแล้วมีความสุข เพราะฉะนั้น โยมจะเห็นความสุขที่โยมปรารถนา กับความสุขของคุณแม่ ที่ มีอยู่เนี่ย มันเป็นอย่างไงโยม”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

จากข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 6 และ 7 แสดงให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลมีปัญญามองเห็นความเป็นจริงของชีวิตในเรื่องราวของผู้มาปรึกษา และยังมีปัญญามองเห็นวิชาความไม่เข้าใจความจริงของชีวิตจนผู้มาปรึกษาเป็นทุกข์ ผู้ให้ข้อมูลจึงสามารถตั้งคำถามเชิญชวนให้ผู้มาปรึกษามองเห็นความเป็นจริงได้อย่างเหมาะสมลงตัว

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ชวนผู้มาปรึกษาพิจารณาความจริงของชีวิตด้วยการอุปมาอุปไมยถึงความธรรมดาของการพลัดพราก ไม่ว่าจะรักและผูกพันแค่ไหนก็ตาม ซึ่งการอุปมาอุปไมยมีความเข้าใจง่ายต่อผู้มาปรึกษามากเนื่องจากเป็นเรื่องเกี่ยวกับอาชีพของผู้มาปรึกษา จากประโยค “คนที่เรารักที่สุดที่เราคบกันมาตั้งแต่ประถมอะ เค้าก็มาส่งเราได้เท่าเนี่ย หลังจากนั้นเราต้องเดินต่อแล้วนะ ไม่งั้นเราจะไม่อยากเอาครูประถมมาสอนมัธยม เพราะครูประถมเนี่ย ดีมากเลยสอนเข้าใจ เรารักเค้าผูกพันอยากเอาครูประถมมาสอนมัธยมได้มั๊ย ครูมัธยมก็รักมากผูกพันเข้าใจเรา มาสอนมหาลัยได้มั๊ย” แสดงให้เห็นว่าความรักไม่ใช่ปัญหา แต่ปัญหาคือการไม่ยอมรับการพลัดพราก ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้อุปมาอุปไมยให้ผู้มาปรึกษาเกิดความเข้าใจในความธรรมดาของการพลัดพราก และชวนให้ผู้มาปรึกษาต้อนรับความพลัดพรากแล้วใช้ชีวิตต่อไป ผ่านประโยค “เค้าแค่มาส่งเราตรงเนี่ย แล้วเราก็ต้องเดินต่อ”

“เรานึก ๆ เราก็ปึ้งขึ้นมา นึกแว๊บขึ้นมาว่าเราจะเทียบอะไรดิอะ อะไรอย่างเนี่ย นึกต้นมั่งต้นไม้อะไรไม่ออกแว๊บนั้นนึกถึง แว๊บนั้นต้นไม้อะไรมาไม่ทันครับ พอต้นไม้อะไรมาไม่ทันเนี่ยก็เลยมาทันตรงที่ว่า แล้วเค้าทำอะไรอะ เพราะเค้าเป็นครู สอนชั้น

ไหนอะ ม.2 สอนมาก็ปีแล้ว 2 เทอม อ้อ แล้วสอนเด็กมาก็รุ่นแล้ว อ้อประมาณ 2 รุ่น  
 เนี่ย กำลังจะเข้ารุ่นที่3ละ อ้าวไม่ได้ตามเด็กรุ่น1ไปด้วยหรือ เด็กรุ่น1 เค้าชั้นม.2 อะ  
 เรากีสอนม.2 เด็กรุ่น 1 ขึ้นไปม.3 แล้วไม่ตามเค้าไปด้วยหรือ อ้าวไม่ตาม เค้าก็ต้อง  
 ไปเรียนกับครูคนใหม่ แล้วเราทำไง เรากีสอนเด็กรุ่นใหม่ สุดท้ายเราก็ต้องทิ้ง เออใช่  
 เราตามนักเรียนม.2 ไปสอนม.3 ไม่ได้ เราสอนให้เค้าม.2 เรายังมาส่งเค้าได้ถึงฝั่ง ฝั่ง  
 ของการเป็นนักเรียนม.2 แล้วก็มีคนมารับต่อไป คือครูม.3 ก็ตามเค้าไปสอนม.3ไม่ได้  
 ตามไปสอนม.4 ไม่ได้ แล้ววันเนี่ย คนที่เรารักที่สุดที่เราคบกันมาตั้งแต่ประถมอะ เค้า  
 ก็มาส่งเราได้ที่เท่าเนี่ย หลังจากนั้นเราต้องเดินต่อแล้วนะ ไม่งั้นเราจะอยากเอาครู  
 ประถมตามมาสอนมัธยม เพราะครูประถมเนี่ย ดีมากเลยสอนเข้าใจ เรายังเค้า  
 ผูกพัน อยากเอาครูประถมมาสอนมัธยมได้มั้ย ครูมัธยมก็รักมากผูกพันเข้าใจเรา มา  
 สอนมหาลัยได้มั้ย ไม่ได้ ต้องทิ้ง แต่จริง ๆ เค้าก็ไม่ได้ทิ้งอะ เค้าแค่มาส่งเราตรงเนี่ย  
 แล้วเราก็ต้องเดินต่อ ใช่มั้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ให้การอุปมาอุปมัยถึงการ “ติดคุก” ของการยึดมั่นถือมั่นชีวิตตนเอง เป็น  
 การใช้คำพูดเชิงลบให้ผู้มาปรึกษาเกิดความรู้สึกแย่ ปฏิเสธ ไม่ต้องการ ผลักไสไล่ส่ง แก่สาเหตุแห่ง  
 ความทุกข์ของตนเอง (ยึดมั่นถือมั่นตนเองว่าต้องเป็นคนดี หรือต้องเป็นคนเลว) ทำให้ผู้รับบริการมีสติ  
 รู้เท่าทันตนเองที่กำลังถูกครอบงำด้วยความยึดมั่นถือมั่นโดยไม่รู้ตัว และตระหนักรู้ถึงโทษของความ  
 ยึดมั่นในตนเอง จึงมีสติไม่ปล่อยให้ใจถูกครอบงำด้วยความยึดมั่นถือมั่น

“session วันนั้นเนี่ย เหมือน เหมือนเค้าประชด ประมาณว่าแบบ ถ้าเค้าทำดีแล้ว  
 มันไม่ได้ ไม่ได้ดีอะ ก็ไม่ทำ ก็เปลี่ยนเป็นคนเลวซะเลยสิ อะไรอย่างเงี้ย อืม ครับผม  
 อะไรอย่างเงี้ย แล้ว แล้ว แล้วก็คุย แล้วก็คุย คุยกันอีท่าไหนต่อก็ไม่รู้แล้วก็เลย  
 กลายเป็นว่า เออ มันนานมากเลย นึกไม่ออก เออ ก็คือ คุยกันอีท่าไหนก็ไม่รู้อะ แล้ว  
 มันกลายเป็นว่าแบบ เอ้า นี่ นี่ นี่จะหนีจากคุกของคนดีไปอยู่คุกคนเลวต่อหรือ  
 (หัวเราะ)”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

เช่นเดียวกันกับผู้มาปรึกษารายที่ 3 ที่ชักชวนให้ผู้มาปรึกษาเอาชนะอริชชา ตัณหา อุปทาน ในรูปแบบของเสียง (ความคิด) ที่ทำร้ายตัวเอง โดยการชวนให้ผู้มาปรึกษาเห็นโทษของเสียงเหล่านั้น แตกต่างกันไป ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 สังเกตเห็นความไร้พลังต่อกรกับเสียงเหล่านี้ จนชีวิตถูกครอบงำ เป็นทุกข์อย่างยิ่ง ผู้ให้ข้อมูลจึงเสริมสร้างพลังในตัวผู้มาปรึกษา โดยให้ผู้มาปรึกษาตะโกนบอกตัวเอง เมื่อเสียงดังกล่าวเกิดขึ้นมาในหัว ออกแรงตะโกนใส่ตัวเอง ในเชิงไม่ยอมตกเป็นเหยื่อของเสียงนี้อีกแล้ว ไม่ยอมให้เสียงนี้คุกคามชีวิตตนอีกแล้ว

“อาตมาก็รู้สึกว่าลิ่งที่รบกวนเค้าคือเสียงละ เสียงความคิด พวกเนี้ยที่มัน มันทำร้าย เค้าอะ ตัวดำหนิที่มัน เข้ม อะไรเงี้ย แล้วอาตมาก็เลย เหมือน นอกจากชวนและเค้า ก็ได้เห็นแล้วว่า ตัวเค้าเองเนี้ยตั้งใจดี ที่จะทำ แล้วเหมือนเค้าก็เริ่มชัดว่า ไอ้เสียงตัว ดำหนิเนี้ย ความคิดที่มันเป็นอกุศลเนี้ย มันมากอย nagging เค้าตลอดเวลา อย่าง เงี้ย ตรงเนี้ยตลอดเวลา ดั่งนั้นจริง ๆ ซึ่ง เรายก้บูมาแล้วด้วย ด้วย การรับรู้รับฟังเค้า จนเค้าเห็นชัดว่าเค้าได้ตั้งใจจะ อกุศลดีแล้วนะ แต่ในชีวิตประจำวันเค้าถูก nagging ด้วย อกุศล ความคิดนี้ อะไรเงี้ย อาตมาก็เลยให้ ให้เค้าออกแรง ชัดเจน เค้าเรียก... กับไอ้ตัวนี้หน่อย อย่างเงี้ย ตัวเนี้ย ให้เค้าทันเสียงมันนะ ไม่ให้เสียงมันมากุศลชีวิต เรา อะไรเงี้ย ชีวิตของ ของลูกคนหนึ่ง ที่ทำ ที่ตั้งใจทำดีให้กับพ่อแล้วอะไรเงี้ย ตรง นั้นก็ คล้าย ๆ ทำ คล้าย ๆ เอาเทคนิค gestalt มานิดนึงอะไรเงี้ย”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ผู้วิจัยเห็นว่าวิธีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 และ 3 มีความน่าสนใจยิ่ง เนื่องจากผู้มาปรึกษาอาจ ไม่ได้เกิดความเข้าใจความจริงของชีวิตจนดับทุกข์ในเรื่องนั้นได้ แต่ผู้มาปรึกษาเกิดความแข็งแรงมั่นคง มากพอที่จะไม่เป็นทุกข์เมื่อตนเองมีเสียง (ความคิด) ทำร้ายตนเอง เรียกได้ว่าผู้มาปรึกษาเกิดสติรู้เท่าทัน สาเหตุแห่งทุกข์ของตน และไม่ขาดสติจนตกไปอยู่ในภาวะของความทุกข์ ผู้วิจัยตีความว่า ผู้มาปรึกษา อาจไม่เกิดความเข้าใจในความเป็นจริงเหมือนผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 2 6 และ 7 แต่สังเกตได้ว่า ผู้มา ปรึกษาเกิดความเข้าใจว่าสิ่งที่คิด สิ่งที่เข้าใจ มันไม่เป็นความจริง ผู้วิจัยถือว่าเป็นความเข้าใจความจริง ในลักษณะหนึ่ง คือเข้าใจว่าอะไรไม่ใช่ความจริง

ผู้มาปรึกษารายที่ 4 ก็ได้แสดงถึงอีกกลวิธีที่น่าสนใจ โดยเอื้อให้ผู้มาปรึกษาลงมือทำกิจกรรมสร้างความรักความเข้าใจ จนจัดความรู้สึกเป็นทุกข์และสาเหตุของความทุกข์ไปได้โดยปริยาย จากประโยค “พวงมาลัยนะ ไม่ต้องถวายพระหรอก โยมให้แม่เถอะ” ผู้วิจัยเห็นว่าบางครั้งการเอื้อเพื่อกระตุ้น ให้ผู้มาปรึกษาได้ลงมือทำพฤติกรรมบางประการที่สวนทางกับพฤติกรรมอันเกิดมาจากความทุกข์ ก็มีประสิทธิภาพเพียงพอให้ผู้มาปรึกษาให้คลี่คลายความทุกข์ด้วยตัวเองได้เช่นกัน โดยแทบไม่ต้องพิจารณาใด ๆ เลย ผู้วิจัยขอตีความว่า เป็นการเข้าถึงความจริงด้วยประสบการณ์ตรง กล่าวคือภายในกระบวนการลงมือกระทำ กระบวนการภายในก็ได้เกิดการต้อนรับความจริงที่งดงาม เข้าสู่ชีวิต (แม่รักลูก ลูกรักแม่ เป็นต้น) และละวางความอยาก ละความยึดมั่นลงทันที (ลูกต้องเข้าใจแม่แบบนี้ แม่ต้องเข้าใจลูกแบบนี้ เมื่อไม่ต้องเข้าใจแบบนี้ ก็เกิดความเข้าใจกันได้ในทุกแบบ)

“อะ เนี่ย พยาบาลเค้าเตรียมดอกไม้มาให้ถวายพระ เนี่ย ๆ พวงมาลัยนะ ไม่ต้องถวายพระหรอก โยมให้แม่เถอะ อะไรเนี่ย นะ ลูกสาวคนเล็กเค้าก็เอาพวงมาลัยไปให้แม่ เอาไปให้แม่ นั่งลงเก้าอี้เนาะ เอาให้แม่ พอเอาไปให้แม่นะ พอให้แม่เสร็จนะ เค้ากราบไปที่เท้าแม่เลยอะ จริง ๆ นะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังสังเกตเห็นว่าวิธีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 คล้ายคลึงกับวิธีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 และ 5 ตรงที่ผู้มาปรึกษาเกิดความแข็งแรงมากพอที่จะไม่ให้ค่า ไม่สนใจ ไม่ตกอยู่ในอำนาจของสาเหตุแห่งทุกข์

เมื่อผู้มาปรึกษาได้พิจารณาสาเหตุความทุกข์และทางออกจากความทุกข์ของตน ผู้มาปรึกษาเกิดความเข้าใจความจริงของชีวิตและสามารถปล่อยวางความทุกข์ใจในประเด็นที่นำมาปรึกษาพูดคุยกันได้ ผู้มาปรึกษาหลังจากได้วางความทุกข์ลงจะกลับไปใช้ชีวิตในสถานการณ์เดิมได้อย่างไม่เป็นทุกข์ เป็นร่าเริง และมีใจที่อยู่เย็นเป็นสุข ตามประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลดังต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 รับรู้ความดับทุกข์ของผู้มาปรึกษา จากความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตที่ว่าพี่เลี้ยงเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของตนเอง จากการเห็นคุณค่าในตัวเอง จากการไม่โหยหาความรักภายนอกและรักตัวเองเป็นมากขึ้นจนกระทั่งไม่คิดที่จะทำร้ายตัวเองอีกแล้ว จะเห็นได้ว่าผู้มาปรึกษาได้คลายทุกข์เป็นที่เรียบร้อยแล้ว โดยเกิดปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต และเป็นอิสระจากความ

ต้องการและความยึดมั่นถือมั่นในตัวพี่เลี้ยง เมื่อปราศจากความต้องการรบกวนจิตใจ ก็ทำให้ผู้มาปรึกษาค้นพบความรักภายในตนเองที่มีพร้อมอยู่แล้ว

“พอ พอจากตรงนี้ไข่ม้อย ที่เค้าโอเคเค้ายอมรับ เค้ายอมรับและเค้าเห็นแล้วว่า ถึงแม้ตัวพี่เลี้ยงไม่อยู่ แต่พี่เลี้ยงก็เป็น เป็นเนื้อเป็นตัวเค้า อยู่ในเนื้อในตัวเค้าทั้งหมดเลย ไรเงี้ย มันก็เลยเริ่มเห็นคุณค่าในตัวเอง เริ่มรักตัวเองเป็นมากขึ้น ไม่ได้มองออกข้างนอก ละ ไม่ได้มอง ไม่ได้มองหาความรักจากคนอื่นละ หรือจากพี่เลี้ยงคนนี้ละอะไรอย่างเนี้ย แต่เห็นละว่า เออจริง ๆ แล้วมันมีอยู่ในตัวแล้วนะ ความรักทุกอย่าง คุณค่าทุกอย่างมันอยู่ในตัวเค้าแล้วนะ อะไรอย่างเนี้ย อะ แล้วน้องมันก็ไม่ ไม่คิดที่จะทำร้ายตัวเองละ เพราะรักตัวเองเป็นแล้ว”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 รับรู้ความดับทุกข์ของผู้มาปรึกษา จากคำพูดของผู้มาปรึกษาที่แสดงถึงการไม่ยึดติดกับคำสัญญา ชีวิตต้องเดินต่อ และการต้อนรับชีวิตทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะมีความคุ้มครองหรือไม่มีก็ได้ทั้งนั้น แสดงให้เห็นว่าผู้มาปรึกษาละวางความยึดมั่นในอดีตไปแล้ว เข้าใจความจริงของความพลัดพรากเปลี่ยนแปลงแล้ว ไม่ต้องการให้คนรักเก่าเป็นคนเดิมไม่แปรเปลี่ยนอีกแล้ว

“เค้าก็ตอบว่า เราก็ต้องเดินต่อแล้วอะ คือเราจะไปติดกับคำสัญญา จะไปติดกับอดีตจะไปอะไรนี่มันไม่ได้ละ มันต้อง ต้องใช้ชีวิตต่ออะ ต้องเดินหน้าต่ออะ แล้วมันก็เลยกลายเป็นว่าเค้าก็เชื่อว่าจริง ๆ สุดท้ายแล้วความรักแบบแฟนเนี้ย ถ้ามันมีมันก็ดีนะ มันก็ทำให้เค้ารู้สึกชุ่มชื่นใจอะ แต่ถ้ามันไม่มีเนี้ย มันก็ไม่ได้แปลว่าเค้าจะต้องหามาเพิ่มให้มันมี เพราะว่าเค้าก็เคยมีมันมาแล้ว เค้าก็รู้แล้วว่าแบบรสสัมผัสของการมีมันเป็นยังไง แต่วันเนี้ยเค้าก็ได้เรียนรู้รสสัมผัสของการไม่มีเหมือนกันนะ ไม่มีก็ไม่ได้แปลว่ามันไม่มีอะ เพราะเค้าได้ ได้เรียนรู้มันมาแล้วอย่างเนี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 รับรู้ความดับทุกข์ของผู้มาปรึกษา จากคำพูดของผู้มาปรึกษา “รู้สึกชนะ” “สลัดออก (ตัวตน)” และ “ไม่ปล่อยให้มันทำร้ายผมได้แล้ว” แสดงให้เห็นว่าผู้มาปรึกษาได้กำจัดความยึดมั่นถือมั่นให้ดับไปได้โดยสำเร็จ เข้าใจว่าเสียงนี้ไม่เป็นความจริงและทำให้ตนทุกข์ จนรู้สึกมั่นใจว่าตนไม่เป็นทุกข์กับเรื่องนี้อีกแล้ว

“สุดท้ายเค้าก็ โอ้โห เค้าก็รู้สึกว่ เค้าชนะ เค้ารู้สึกว่ เฮ้ย โอ้โห ผมรู้สึกว่ โอเค ผมเห็นแล้ว ผมเท่าทันกิเลสตัวเองมากเลยนะ ที่ ผมเห็นตัวเอง ตัวตนของตัวเองเลยที่มันมาทำร้ายผมแบบนี้ อะไรอย่างเงี้ย มันเหมือน เค้าได้ สลัดมันออกอะ ไอ้ตัวตนเนี่ย ตัวยึดมั่นถือมั่นอะไรบางอย่าง เค้าเห็นถึงตรงนั้นเลยนะ เค้าบอกว่าตัวยึดมั่นถือมั่น ตัวเนี่ยที่มันมาทำร้ายผมมากขนาดนี้ อะไรเงี้ย ผมจะต้องลุกขึ้นมาและไม่ปล่อยให้มันมาทำร้ายผมได้แล้ว ไอ้ตัวที่มันเป็น กิเลส เนี่ย แล้วเค้าก็ได้สลัด สลัดมันออก”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 รับรู้ความดับทุกข์ของผู้มาปรึกษาจากคำบอกเล่าของพยาบาลว่า ผู้มาปรึกษากล่าวว่าตนไม่เคยมีความสุขขนาดนี้มาก่อนในชีวิต จนนอนไม่หลับเลยทีเดียว และผู้ให้ข้อมูลยังได้เห็นภาพการทำกิจกรรมร่วมกันด้วยความรักของแม่ลูกคู่นี้ รวมถึงคำบอกเล่าจากปากผู้มาปรึกษาเองถึงความสุขที่เกิดขึ้นจากวันที่ไป follow up อีกด้วย นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังได้ให้ทัศนะว่าความสุขที่เกิดขึ้นกับผู้มาปรึกษา มาจากภาวะที่ความเจ็บป่วยทางกายและความทุกข์ทางใจที่ถาโถมเข้ามาในชีวิต ได้มลายหายไป

“อาตมาไปสามวัน วันที่สามเย็น ๆ อาตมาก็ไปอีก นะครับ ไปอีก ไปก็ไปคุยกับพยาบาลก่อน เป็นยังไงบ้าง อะไรเงี้ย เพราะว่า ก็ต้องคุยกับพยาบาลก่อนใช้เปล่า พยาบาลก็บอกว่า โอ้โหเมื่อคืนเนี่ย คุณผู้ป่วยท่านเนี่ย ตีสองยังนอนไม่หลับเลย ออกมาเดินไปเดินมา เดินไปเดินมา แถว หน้าเคาน์เตอร์ข้างนอก แล้วพยาบาลก็ถามว่า เป็นอะไรคะ อะไรประมาณเนี่ย คุณแม่บอกว่า นอนไม่หลับคะ ทำไมถึงนอนไม่หลับละ บอกว่า มันมีความสุข เกิดมาไม่เคยมีความสุขขนาดนี้มาก่อน ขนาดนั้นเลยนะ เกิดมาไม่เคยมีความสุขขนาดนี้มาก่อน นี่พยาบาลมาแล้วให้อาตมาฟัง อาตมาก็โอ้โห ไอ้ มันขนาดนี้เลยเนาะ โอ้โห มันเป็นภาวะที่มัน ความเจ็บความไข้ ความป่วยกาย ความ ทุกข์ใจ อะไรที่

มันเข้ามา มาทำ มาพรั่งพรูให้เป็นกังวล แล้วมัน หายไป... เดี่ยวเราไปเยี่ยมไข้กัน ก็ไปที่ห้อง วันนั้น เอ่อ รู้สึกว่ามีแค่สองคนมั้ง มีลูกสาวคนเล็ก กับ คุณแม่ เปิดประตูแอ๊ดเข้าไปเนี่ย ภาพที่ปรากฏคืออะไร ภาพที่ปรากฏก็คือคุณแม่ นั่งสวดมนต์อยู่บนเตียง ลูกสาวมีเสื้อ คล้าย ๆ เสื้อร่าแพนไซปะ เสื้อร่าแพนเนี่ย วางอยู่ข้าง ๆ เตียง เตียงคนไข้อะนะ ครับ แล้วก็ อย่างเงี้ย สวดมนต์ไปอย่างเงี้ย แบบ โอ้โฮ อะไรเงี้ย เรา โอ้โฮ เสร็จแล้วก็นั่งคุย เป็นไงบ้าง อะไรเงี้ย ถาม ถามไปถามว่า คำที่รู้สึกดี รู้สึกดี มีความสุข วันนี้เป็นการคุยสบาย ๆ ไม่ได้อะไร ครับ เสร็จแล้ว ก็ออกมา เพราะได้เวลาพอสมควรนะ ก็ออกมา คุยกับพยาบาล ก็ส่ง เอ่อ บอกความคืบหน้าที่เกิดขึ้น ที่ปรากฏ อะไรเงี้ยครับ แล้วเราก็ เสร็จแล้วก็กลับ หลังจากนั้นไปเนี่ย ประมาณสัก เดือนหนึ่งหนึ่งบางอะไรบ้างเงี้ยครับ อีกลักสามสี่เดือนคำก็จากไปอะครับ ประมาณเนี่ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 รับรู้ความดับทุกข์ที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นในทีละประเด็นของผู้มาปรึกษา จากการสังเกตเห็นว่าผู้มาปรึกษาเริ่มปล่อยให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามแบบของมันทีละเล็กทีละน้อย ไม่ว่าจะไปกับแม่ของตนเอง แม่ของสามี และตัวเองด้วย ทำให้ผู้มาปรึกษารู้สึกถึงความสบายใจมากขึ้น และเห็นว่าที่ผ่านมามีความสบายใจเนื่องจากติดคุกที่บีบคั้นให้ตนเองต้องทำอะไร ๆ ให้ดีให้ได้ ผู้วิจัยเห็นว่าในกรณีนี้ ผู้มาปรึกษามีความทุกข์ในหลาย ๆ เรื่อง ซึ่งมีลักษณะ “ต้อง” เป็นแบบนี้แบบนี้เท่านั้นคล้าย ๆ กัน ไม่มีความยืดหยุ่นในชีวิต สาเหตุของความทุกข์อาจเป็นความเข้าใจว่าชีวิตต้องมีรูปแบบที่ตายตัว ผู้มาปรึกษาจึงยึดติดในรูปแบบบางประการ และต้องทำตามรูปแบบนั้น ๆ ให้ได้ แต่จากการมารับบริการ ผู้มาปรึกษาก็ค่อย ๆ เข้าใจความเป็นจริงที่ชีวิตไม่มีรูปแบบมากขึ้น จนกระทั่งผู้มาปรึกษาค่อย ๆ ยอมปล่อยให้สิ่งต่าง ๆ ดำเนินไปตามครรลอง ไม่ต้องดำเนินไปตามแบบที่ตนเห็นว่าดีก็ได้

“คือเค้าเนี่ย ค่อย ๆ เริ่มเห็นเหมือนกันนะว่า ทีละนิดทีละคำเริ่มปล่อยให้สิ่งต่าง ๆ มันก็เป็นไปในแบบของมันนะ ทีละนิด ว่าแบบ เออ แม่เค้าก็เป็นอย่างงั้นแหละ แม่สามีก็เป็นอย่างงั้นแหละ สามี สามีตอนนั้นยัง ยังไม่ทันมีเรื่องนอกใจกันให้เห็นเด่นชัดด้วย เค้าก็เป็นของเค้าอย่างงั้นแหละ เหมือนกับทีละนิดที่เค้าค่อย ๆ เห็นนะครับ ว่า

เออพอมันเป็นอย่างงี้ใจมันก็สบายขึ้นนี่หว่า เค้าก็เลยค่อย ๆ ค่อย ๆ เห็นมากขึ้นว่า เออที่ผ่านมานี้ฉัน ฉันติดคูกบางอย่างเหมือนกันนะ ว่า ที่ฉันจะต้อง ทำ ทำให้อย่างงี้ ใช่มั้ยมันดีให้ได้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 รับรู้ความดับทุกข์ของผู้มาปรึกษาผ่านความเข้าใจความเป็นจริงว่าสิ่งที่ผู้มาปรึกษามีอยู่ก็ดีสมบูรณ์แบบอยู่แล้ว ตนสามารถเป็นที่พึ่งให้ตนได้ ไม่จำเป็นต้องให้ชีวิตตนเอง สมบูรณ์แบบที่สุดทุกอย่าง จึงไม่รู้สึกรู้สึกรต้องไปหวังพึ่งอะไรจากคนอื่น นอกจากนี้ยังกล่าวว่าผู้มาปรึกษา ยังมีการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมและอารมณ์อย่างชัดเจนด้วย จากการลองไปใช้ชีวิตคนเดียว อย่างมีความสุข แสดงให้เห็นถึงผู้มาปรึกษาที่มีการต้อนรับชีวิตที่ไม่สมบูรณ์ตามอุดมคติ และดำรงชีวิตที่เป็นอยู่ได้อย่างสอดคล้อง ไม่ขัดแย้ง ไม่ทุกข์ใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

“แต่พอเห็นว่า พอกลับมาเห็นว่า มันก็ ไม่จำเป็นต้องมีใครมาเพื่อหวังไปพึ่งเค้า กลับมาพึ่งตัวเองและสิ่งที่มีอยู่ทั้งหมดมันดีอยู่แล้ว อืม ไม่จำเป็นต้องศิโรยเปอร์เซ็นต์ก็ได้ แต่ที่มีอยู่มันก็โคตรจะดีแล้ว มันก็เลยจบ...แล้วเค้าก็มีการถ่ายรูปส่งให้ดูว่า หลังจากคุยกับหนูเค้าก็พยายามลองใช้ชีวิต ไปเที่ยว นั่งรถไฟไปเที่ยวทะเลคนเดียว ก็ถ่ายรูปเซลฟี่มาให้หนูดู ว่า แฮปปี้ แล้วพออีกเซลชั่นนึงมา มา follow up กัน เค้า ก็บอกว่าเค้าแฮปปี้แล้ว”

CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 รับรู้ความดับทุกข์ของผู้มาปรึกษาผ่านความเข้าใจความจริงของผู้มาปรึกษาที่ว่า “เข้าใจแล้ว” “ต้องการในสิ่งที่มันเป็นไปได้” รวมถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตในอนาคต ที่สอดคล้อง ไม่ขัดแย้งกับความเป็นจริงของแม่มากขึ้นด้วยว่า “ไม่ไปตำหนิแม่แล้ว” “เก็บเงินส่วนที่จะไปรักษาพยาบาลแม่เนี่ย ไว้ด้วยตัวเอง ส่วนหนึ่งก็ ให้แม่ได้ทำบุญเหมือนเดิม” แสดงให้เห็นว่าผู้มาปรึกษา เข้าใจความเป็นจริงของแม่ และละวางความปรารถนาของตนเองที่มีต่อแม่ซึ่งเป็นเหตุให้ตนเป็นทุกข์ ทำให้ผู้มาปรึกษาสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับแม่ได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน ไม่ขัดแย้ง ที่สำคัญผู้วิจัยเห็นว่าผู้มาปรึกษาไม่ได้ทอดทิ้งหน้าที่ในการดูแลแม่ กลับหาวิธีดูแลสุขภาพของแม่ด้วยตนเอง ในขณะเดียวกันก็ปล่อยให้แม่ได้ใช้เงินอย่างมีความสุขในแบบของแม่เอง ยิ่งแสดงให้เห็นว่าผู้มา



ปรึกษาเข้าใจจริง ๆ เป็นการละความปรารถนาได้จริง ๆ ไม่ได้ประชดประชันเนื่องมาจากความไม่สมหวังตามความปรารถนาของตน เช่น เรื่องของแม่ อยากจะทำอะไรก็ทำ เป็นต้น

“แล้วก็บอกพระอาจารย์ กลายเป็นว่าโยมเนี่ย ต้องการในสิ่งที่มันเป็นไปได้ขึ้นมาเลย แล้วเค้าก็พูดขึ้นมาเองอะ แล้วก็ เข้าใจแล้วพระอาจารย์ เข้าใจแล้ว ต่อไปโยมจะจะไม่ ไม่ไปตำหนิแม่แล้ว อืม แล้วโยมจะทำไงละ โยมอาจจะ เก็บเงินส่วนที่จะไปรักษาพยาบาลแม่เนี่ย ไว้ด้วยตัวเอง ส่วนหนึ่งก็ ให้แม่ได้ทำบุญเหมือนเดิม”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

### ประเด็นย่อยที่ 3.3 ผู้มาศึกษาพัฒนาโลกภายใน เติบโตในชีวิตมากขึ้น

ในงานวิจัยนี้พบว่านอกจากผู้มาปรึกษาจะสามารถวางความทุกข์ใจลงได้ ในหลาย ๆ ครั้ง ผู้มาปรึกษาเกิดความเติบโตองอกงาม หรือยกระดับจิตใจตนเอง เข้าใจตนเองมากขึ้นและมีการพัฒนาแนวทางการใช้ชีวิตของตนเองได้ดีมากขึ้น ด้วยตนเอง หรือไม่ก็ผู้ให้การศึกษาเป็นผู้จุดประเด็นให้ผู้มาปรึกษาได้พิจารณาต่อ

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ภายหลังจากผู้มาปรึกษาละวางความทุกข์ของตนเองได้ เกิดพลังในการใช้ชีวิตต่อ ผู้ให้ข้อมูลได้ชวนให้ผู้มาปรึกษาวางแผนรับมือสิ่งต่าง ๆ ที่เคยเป็นปัญหาสำหรับตนด้วยความมั่นใจ ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นการช่วยให้ผู้มาปรึกษาเตรียมความพร้อมในการดำเนินชีวิตต่ออย่างเหมาะสมขึ้นด้วยใจที่มั่นคงมากขึ้น

“ส่วนเซสชันที่ 3 ก็ อะพอ พอรักตัวเองละ มีแรงที่จะไปต่อละ ทีนี้เป็นการ เป็นการแพลน เป็นการแพลนความตั้งใจแล้วว่า แล้วต่อไปเนี่ย เราจะใช้ชีวิตยังไง เราจะเดินต่อยังไง เราจะทำงานในที่ทำงานยังไง ในเมื่อ หัวหน้าก็เหมือนเดิม เพื่อนร่วมงานก็เหมือนเดิม แต่ตอนเนี่ยเรามีแรงที่จะสู้ต่อแล้วนะ แล้วเราจะสู้ยังไงละ ทีว่า อะอะไรเงี้ย เออ เป็นการชวนมองไปข้างหน้าต่อ แต่ชวนมองไปข้างหน้าไม่ใช่เพื่อที่ว่า ให้เค้าตั้ง ตั้งความคาดหวัง หรือเป้าหมายเค้าในเวลานั้นจะทำยังไง อะอะไรเงี้ย แต่เป็นการเพิ่มความมั่นใจให้เค้ามากกว่าว่าเค้าจะเดินต่อยังไง เออ ในทิศทางที่เค้า เค้าจะพาตัวเองไปอะไรเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ได้ชวนให้ผู้มาปรึกษาตระหนักในความตั้งใจที่ติงามของตน เป็นมุมติงามที่มีอยู่แล้ว และชวนให้ผู้มาปรึกษากลับมาระวังไม่ให้ความตั้งใจที่ติงามถูกบดบังด้วยความผิดหวังเสียใจ ผู้วิจัยเห็นว่าผู้ให้ข้อมูลได้ชวนผู้มาปรึกษาให้เกิดความรู้สึกแน่วแน่อนในจิตที่เป็นกุศลของตนเอง เพื่อให้การดำเนินชีวิตของผู้มาปรึกษามีความมั่นคงทางจิตใจมากขึ้น ไม่ให้อุศลจิต เช่น ผิดหวัง เสียใจ มาทำให้ผู้มาปรึกษาหลงทางไปกับชีวิตที่เป็นทุกข์หรือหลงลืมการดำเนินชีวิตที่แสนมีคุณค่าความติงาม

“หลังจากนั้นก็ไปคุยกันว่า สักแปบหนึ่งอะ สัก 10 นาที แล้วเป็นยังไงอะตอนนี้ สอนอะไรยังไง อะไรอย่างเนี่ย เราก็พาเค้าคุยกะให้ผ่อนคลายสักนิดหนึ่ง เป็นยังไง ก็เล่า ก็เล่าไป แต่ไม่ได้มีเจตนาที่ลงไปเว็คตรงนั้นอะไรเงี้ย แต่ว่าสุดท้ายพอเค้าเล่าสักพักหนึ่ง แล้วเราก็ให้รอบกลับมาว่า อันนี้มันเป็น มันเป็นความตั้งใจของเรา มันเป็นความปรารถนาที่เราอยากเป็นครูอะ แล้วพอเราได้มาเป็นครูจริง ๆ เราได้ทำจริง ๆ เราก็ได้เห็นความสุขของ ของการเป็นครู แล้วก็ อย่ให้ตัวความรักใน ในความไม่สมหวังหรืออะไรก็ตามอะ มันมาเบียดบังความตั้งใจของเราเลย ในเมื่อเราตั้งใจมาแล้ว เราอุตสาห์สอบเป็นข้าราชการครูมาได้แล้วอะ เต็มที่กับมันดีกว่ามัยอะ เค้าก็เลยได้พูดออกมาอีกว่าเออใช่จริง ๆ ที่หนูมาเป็นครูเนี่ย จริง ๆ เพราะว่าหนูมีความฝันตั้งแต่วัยเด็กแล้ว ว่าหนูอะอยากเป็นครู หนูอยาก เค้าก็พูดของเค้าไป แล้ววันนี้เราก็ได้มาอยู่จุดนั้นแล้วเนี่ยพี่ก็สะท้อนไป เราก็มายืนแล้วนี่ไง ก็มาถึงแล้วอะ”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ผู้มาปรึกษารายที่ 3 กล่าวถึงประสบการณ์ยกระดับจิตใจตนเองของผู้มาปรึกษาว่า ผู้มาปรึกษาเห็นภาพใหญ่ของชีวิตตนเอง เห็นความละเอียดลึกซึ้งของใจตนเองมากขึ้น เห็นแนวทางการพัฒนาตนเองในทางธรรมมากขึ้น ผู้วิจัยตีความว่า เมื่อผู้มาปรึกษามองเห็นสิ่งที่ไม่เคยเห็น เข้าใจในสิ่งที่ไม่เคยเข้าใจ ละวางในสิ่งที่ไม่เคยละวางได้ ทำให้ผู้มาปรึกษาได้ยกระดับจิตใจตนเองเพิ่มขึ้น ละเอียดมากขึ้น สามารถมองเห็นหรือเข้าใจได้ลึกซึ้งขึ้นกว่าที่เคย

“ดูเหมือน ตอนจบ ๆ เค้าเหมือน สรุปลงเป็นเหมือน เค้าได้เห็นเหมือนเป็นภาพใหญ่ของชีวิตเค้าเลยว่า เค้า คิดว่าเค้าฝึกตัวเองมาดีแล้ว จริง ๆ มันไม่ใช่เลย อะไรอย่างเงี้ย ยังเห็น อะไรที่มันละเอียดกว่านี้อีก อย่างเงี้ย คือมัน มันเป็น ลึกในเชิง มันไม่ใช่แค่เรื่อง

แล้วอะ มันไม่ใช่แค่เรื่อง อันแรก อุปาทานที่รู้สึกว่าจะอยากจะทำแล้วพอให้ดีกว่านี้ ที่เค้าเห็นมันแล้วนะ แล้วมันจะลงลึกไปอีกชั้นนึง ที่เค้ารู้สึกว่าจะ! เค้าบอกว่า เออ เค้าเห็นตัวตนของเค้ามากเลยแหละ ว่า จริง ๆ เค้าคิดว่าเค้าเป็นคนดี เป็นคนที่ไม่... เข้าใจชีวิตไม่ค่อยโลก ไม่ค่อยอะไร แต่จริง ๆ แต่เค้าเห็นตัวเอง เค้าบอกว่าไอ้ตัวอุปาทานนี้มันเหมือน มันเป็นก้อนที่ เออ นะ อาตมาก็ไม่ได้ขยายมัน ...ที่ ที่ ได้เห็นตัวเองว่าเออจริง ๆ เค้าเปลอละกัน เค้าเปลอที่จะ ยึดอะไรบางอย่าง เห็นตัวตนของเค้าตัวนี้ อะไรเงี้ย ที่เป็นตัวที่จะต้องทำให้ดี ต้องอะไรอย่างนั้น มันมา ทำร้ายเค้า อะไรเงี้ย ซึ่งเค้าไม่เคยเห็นมันเลย และเคยเข้าใจว่าตัวเองเป็นคนดีมาตลอด ซึ่งจริง ๆ ภาพนอก ภายนอกเค้าดีนะ แต่ว่าอันนี้เป็นภาวะใจที่มันละเอียด ละเอียดเข้าไปถึงขั้นนี้ อะไรเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ผู้มาปรึกษารายที่ 4 ได้ชวนให้ผู้มาปรึกษามีกิจกรรมร่วมกันด้วยความรักกันในสภาพหน้า ทั้งยังชี้ให้ตระหนักถึงการแสดงความรักให้แก่กันและกันภายใต้กิจกรรมดังกล่าว ผู้วิจัยสังเกตถึงความละเอียดอ่อนของผู้ให้ข้อมูล ที่มีการชี้ให้ผู้มาปรึกษาทั้งสองเห็นถึงการแสดงความรักในมุมต่าง ๆ เช่น “คุณแม่เค้าจะรู้สึกว่าได้ทำหน้าที่ของความเป็นผู้นำ แล้วก็ ลูกก็ได้สวดมนต์ตาม” และ “คุณแม่บางทีก็ชี้แจงเหมือนกัน ลูกก็เป็นตัว ที่จะทำให้ เอ้า คุณแม่สวดมนต์” ทำให้ผู้มาปรึกษารับรู้ว่าการนอกจากจะมีความหมายถึงการได้ใช้เวลาร่วมกันทำกิจกรรมแล้ว การทำกิจกรรมนี้ยังมีความหมายถึงการแสดงออกถึงความรักของตนเองให้แก่อีกฝ่ายด้วย ยิ่งกระตุ้นให้บุคคลจิตที่มีอยู่แล้วทำงานเพิ่มขึ้น ต่างคนต่างอยากมอบความรักให้แก่กันและกัน

“ครับ ๆ พอเสร็จสรรพเรียบร้อยแล้วนั่งคุยกัน อ๊ะ ตอนนี้เป็นไงบ้าง อะไรเงี้ย (หัวเราะ) คุยกันว่าเป็นยังไงบ้าง อืม ก็ ก็มีความเข้าใจ รู้สึกดี รู้สึกสบายใจ อะไรเงี้ย อ้าว แล้ว ชวนคุย ต่อ เออเนี่ย อยู่กันมาทำยังไง ที่ผ่านมามาทำยังไง โยมแม่ชอบทำ อะไร ตอนเช้า ๆ เย็น ๆ แม่เค้าชอบสวดมนต์เนาะ แม่เค้าสวดมนต์ แล้วแม่สวดมนต์ ลูกทำอะไร ลูกไปนั่งทำการบ้านอยู่ตรงนั้น (หัวเราะ) ปลาย ปลายเตียงหนุน หนุน ท้ายห้องโรงบาลอะ เป็นห้องพิเศษ อืม เอ้อ เราก็ชวนคุย เอาใจดีมัย เนี่ย แม่ก็สวดมนต์วันละแปดเดียว เย็น ๆ อะไรเงี้ย ถ้าในช่วงนั้น ถ้า หนู หรือว่าลูก ๆ เนี่ย เห็นคุณแม่สวดมนต์ เรามาช่วย เรามาเป็นเพื่อนคุณแม่สวดมนต์ดีมัย อะไรเงี้ย คุณแม่เค้าจะได้รู้สึก

เออ มีเพื่อนมา ลูกมาสวดมนต์ข้าง ๆ นะ อะไรเจ๊ยย หรือ เอ้อ คุณแม่เค้าจะรู้สึกว่าได้ ทำหน้าที่ของความเป็นผู้นำ แล้วก็ ลูกก็ได้สวดมนต์ตาม เจ๊ยย ภาวะแบบนี้เกิดขึ้น หรือ คุณแม่บางทีก็ซีเกียจเหมือนกัน ลูกก็เป็นตัว ที่จะทำให้ เอ้า คุณแม่สวดมนต์ อะไรเจ๊ยย ก็พากันไป อะไรประมาณเนี่ย อย่างใดอย่างหนึ่งให้มันเกิดขึ้น เอ้อ ก็ลอง ดูเนอะ มันน่าจะเป็นโอกาสที่เราจะได้ สวดมนต์ไหว้พระกันเนาะ ตามวิถีที่เราจะทำ อย่างเจ๊ยย ยิ่งภาวะความเจ็บความไข้อย่างนี้ เราก็คงว่ากันไป เอาหละ วันนี้พระกลับ ก่อน วันที่สอง กลับก่อน เดี่ยวพรุ่งนี้มาเยี่ยมใหม่”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ได้ชวนผู้มาปรึกษาทบทวนถึง “ค่านิยม” ในความสวยงามของตนเอง เพื่อให้ผู้มาปรึกษาตระหนักว่าค่านิยมดังกล่าวเป็นค่านิยมของตัวเองหรือของสังคม และเมื่อพบว่า เป็นค่านิยมของตัวเองผู้มาปรึกษาเอง ผู้ให้ข้อมูลก็ชวนให้ผู้มาปรึกษามีความคิด ความเชื่อ และการกระทำที่เป็นไปตามค่านิยมอย่างปลอดภัยและดีต่อสุขภาพมากขึ้น โดยอาศัยประสบการณ์ตรงที่ประสบความสำเร็จ ไม่ปลอดภัยของผู้มาปรึกษาเอง ผู้วิจัยเห็นถึงผู้ให้ข้อมูลกำลังปลุกฝังวิถีการดำเนินชีวิตที่ปลอดภัย มั่นคงขึ้นให้แก่ผู้มาปรึกษา ช่วยให้ผู้มาปรึกษาตระหนักในค่านิยมของตนเองอย่างชัดเจน ผู้มาปรึกษา จะเกิดความเข้าใจตนเองและมั่นคงขึ้นในชีวิต ไม่คล้อยตามค่านิยมของสังคมแม้จะเป็นค่านิยมในเรื่อง เดียวกัน นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้มาปรึกษาตระหนักถึงประสบการณ์ตรงที่ไม่ดีจากวิธีการผิด ๆ ผู้มา ปรึกษาก็ไม่ต้องการให้ชีวิตตนเองกลับไปประสบกับเหตุการณ์เดิม จึงมองหาวิธีการใหม่ ๆ ที่ดีกว่าเดิม และปลอดภัยกว่าเดิม

“ในส่วนของ มันจะมีในส่วนที่เค้ารู้สึก ว่า อ่า ด้วย ค่านิยมในไลน์อะคะ มันเหมือนทุก คนต้องสวย ต้องหุ่นดี มันเป็นค่านิยมของสังคมที่เค้าหวั่นไหวไปกับมัน แล้วเค้ารู้สึก ว่ามัน มันต้องได้ ต้องทำอย่างนั้น แล้ว แล้วมันทำให้เค้า สนใจสายตารอบข้าง คราวนี้ สิ่งที่เราทำก็คือ ทำยังไงให้เค้าแข็งแรงพอที่ สายตาของคนรอบข้าง ไม่มากระทบ อืม ทำให้ ทำให้ชีวิตเค้าต้องโอนเอนไปตามความคิดของคนอื่นหรือค่านิยมของสังคม แต่ ว่า ถ้าเค้ายืนยันว่า อันเนี่ย มันคือสิ่งที่เป็นค่านิยมของเค้าจริง ๆ เค้ารักสวยรักงาม จริง ๆ เราก็ชวนเค้าไปในทางที่ถูก ที่ มัน healthy ที่มันปลอดภัย เพราะเค้าเห็น

เรียนรู้แล้วว่าอะไรที่มันไม่ปลอดภัย อย่างเจ็ยคะ ทุกวันนี้เค้าเจอหน้าเค้าก็บอก  
ไม่ได้กิน หนูไม่ได้กินแล้ว”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

### สรุปประเด็นทั้งหมด

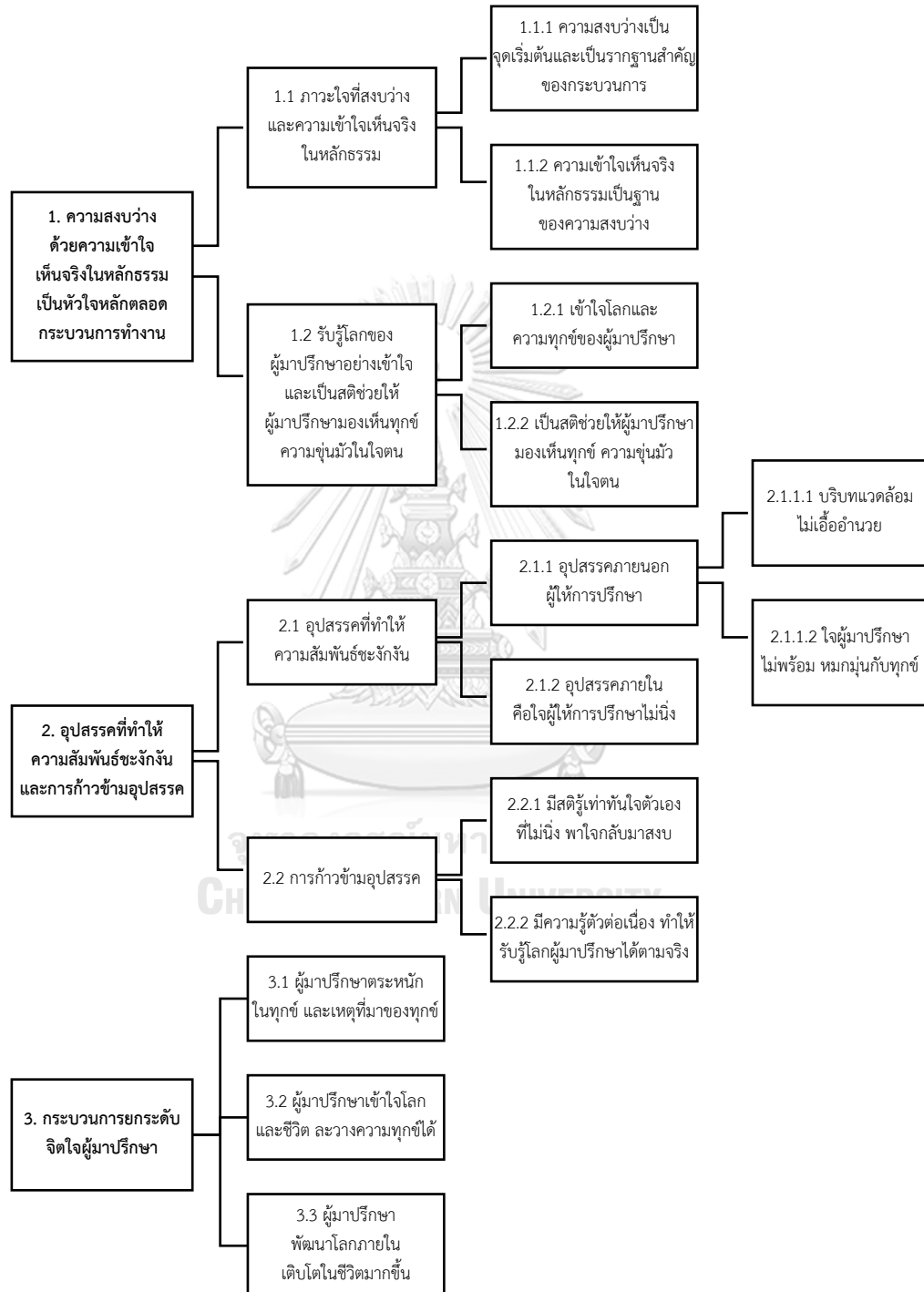
กล่าวโดยสรุป ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นถึงประสบการณ์เชิงคุณภาพจำนวน 3 ประเด็นหลัก ซึ่งสะท้อนให้เห็นกระบวนการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัดของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธผู้ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูล เริ่มด้วยการดำรงตนให้เกิดความสงบวางใจจิตใจด้วยความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมเชิงประสบการณ์ตรงของตนเอง ความเข้าใจในหลักธรรมเป็นกรอบแนวคิดในการมอง ในการคิด ในการทำความเข้าใจจิตใจของมนุษย์ของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ และทำให้ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธมีความสงบวางใจ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธมีการเพิ่มพูนความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมด้วยประสบการณ์ตรงของตนเองอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะประสบการณ์ส่วนตัวในชีวิตประจำวัน และการทำงาน ใจที่สงบวางใจของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธเป็นพื้นฐานสำคัญที่สุดที่จะทำให้ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธมีศักยภาพในการต้อนรับ รับฟัง รับรู้ และเข้าใจความทุกข์ใจ ร้อยแปดพันเก้ารูปแบบของผู้มาปรึกษา ในทางกลับกัน เมื่อกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเกิดความติดขัด ประสบปัญหา ไม่ราบรื่น หรือไม่เกิดขึ้นเลย ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจะกลับมาสำรวจใจของตนเอง ว่าสงบหรือไม่อย่างไร และพยายามจัดการแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าอย่างดีที่สุดด้วยใจที่สงบนิ่งที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ถึงแม้ว่าอุปสรรคแวดล้อมหรือความไม่พร้อมของผู้มาปรึกษาจะทำให้กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีความยากลำบากขึ้น แต่ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธตระหนักถึงปัญหาที่แท้จริงของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ประสบปัญหาว่ามีที่มาจากใจที่ไม่สงบ หวั่นไหว และสั่นคลอนของตนเองต่างหากที่ทำให้กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไม่สามารถเกิดขึ้นได้เลย ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจึงให้ความสำคัญในการกลับมาสติ รู้เท่าทันความไม่สงบที่เกิดขึ้น จากอวิชชา ตัณหา หรืออุปทานของตนเอง หรือไปปรึกษาครูบาอาจารย์หรือเพื่อนร่วมอาชีพเพื่อให้เกิดการคลี่คลายความไม่สงบดังกล่าว เมื่อเกิดสติรู้เท่าทันใจที่ไม่สงบแล้ว ความสงบ ความเข้าใจก็เกิดขึ้นมาทดแทน ในขณะที่เดียวกันความอยาก ความคาดหวัง หรือความยึดมั่นก็ดับสูญไป ส่งผลให้ความศักยภาพในการต้อนรับ รับฟัง รับรู้ และเข้าใจฟื้นคืนมา หลังจากนั้นผู้มาปรึกษาจึงตั้งหลักใหม่

และกลับทำงานกับผู้มาปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพอีกครั้งหนึ่ง หลังจากนั้นผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธกับผู้มาปรึกษาก็ร่วมมือกันเพื่อประสานความทุกข์ใจตนเองด้วยการเสาะแสวงหาสาเหตุของความทุกข์ และหนทางออกจากความทุกข์ โดยในแต่ละผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ และแต่ละผู้มาปรึกษา จะมีรายละเอียด เนื้อหา ลีลา รวมถึงวิธีการในการพาผู้มาปรึกษาออกจากทุกข์ที่แตกต่างกันออกไป อย่างไรก็ตาม เมื่อผู้มาปรึกษาออกจากทุกข์ในเรื่องนั้น ๆ ของตนเองได้ ผู้มาปรึกษาทุกคนล้วนพบกับความสงบสุขในจิตใจ ปลอดโปร่งโล่งสบายจากความบีบคั้นของทุกข์ และที่สำคัญผู้มาปรึกษา มีความสามารถในการคิด ตัดสินใจ หรือกระทำการใด ๆ ที่มีความสอดคล้อง ไม่ขัดแย้งกับความ เป็นจริงเดิม ๆ ในชีวิต (สถานการณ์เดิม ปัญหาเดิม) อย่างไม่เป็นทุกข์ใจเหมือนก่อนอีกแล้ว รวมถึงหลายครั้งที่ผู้มาปรึกษายกระดับจิตใจตนเองได้ มีความเข้าใจเพิ่มมากขึ้น มีความมั่นคงทางจิตใจมากขึ้น มีแนวทางดำเนินชีวิตในเรื่องต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น บางครั้งจากการดับทุกข์ในเรื่องหนึ่ง ก็นำไปสู่ การดับทุกข์ในอีกหลาย ๆ เรื่องอีกด้วย เป็นต้น ผู้วิจัยสรุปออกมาได้เป็นแผนภาพที่ 4 ดังต่อไปนี้



## ภาพที่ 4

ประเด็นหลักและประเด็นย่อยทั้งหมด



## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ เพื่อศึกษาประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัด ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ จำนวน 7 คน เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้คำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ผลการวิจัยพบ 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ (1) ความสงบว้างด้วยความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรม เป็นหัวใจหลักตลอดกระบวนการทำงาน แบ่งออกเป็นประเด็นย่อยได้แก่ (1.1) ภาวะใจที่สงบว้าง และความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรม ประกอบด้วย (1.1.1) ความสงบว้างเป็นจุดเริ่มต้นและเป็นรากฐานสำคัญของกระบวนการ และ (1.1.2) ความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมเป็นฐานของความสงบว้าง และ (1.2) รับรู้โลกของผู้มาปรึกษาอย่างเข้าใจ และเป็นสติช่วยให้ผู้มาปรึกษามองเห็นทุกข์ ความชุ่มมัวในใจตน ประกอบด้วย (1.2.1) เข้าใจโลกและความทุกข์ของผู้มาปรึกษา และ (1.2.2) เป็นสติช่วยให้ผู้มาปรึกษามองเห็นทุกข์ ความชุ่มมัวในใจตน (2) อุปสรรคที่ทำให้ความสัมพันธ์ชะงักงันและการก้าวข้ามอุปสรรค แบ่งออกเป็นประเด็นย่อยได้แก่ (2.1) อุปสรรคที่ทำให้ความสัมพันธ์ชะงักงัน ประกอบด้วย (2.1.1) อุปสรรคภายนอกผู้ให้การปรึกษา (บริบทแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย และใจผู้มาปรึกษาไม่พร้อม หมกมุ่นกับทุกข์) และ (2.1.2) อุปสรรคภายใน คือใจผู้ให้การปรึกษาไม่นิ่ง และ (2.2) การก้าวข้ามอุปสรรค ประกอบด้วย (2.2.1) มีสติรู้เท่าทันใจตัวเองที่ไม่นิ่งพาใจกลับมาสงบ และ (2.2.2) มีความรู้ตัวต่อเนื่อง ทำให้รับรู้โลกผู้มาปรึกษาได้ตามจริง และประเด็นสุดท้าย (3) กระบวนการยกระดับจิตใจผู้มาปรึกษา แบ่งออกเป็นประเด็นย่อยได้แก่ (3.1) ผู้มาปรึกษาตระหนักในทุกข์ และเหตุที่มาของทุกข์ (3.2) ผู้มาปรึกษาเข้าใจโลกและชีวิต ละวางความทุกข์ได้ และ (3.3) ผู้มาปรึกษาพัฒนาโลกภายใน เติบโตในชีวิตมากขึ้น

#### อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลข้อค้นพบในเรื่องประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัดในครั้งนี้ ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการอภิปรายข้อค้นพบตามแนวคิดความร่วมมือเชิง



บำบัดในบริบทสากลตามแนวคิดของ Bordin (1979) ตามด้วยการอภิปรายผลที่เป็นข้อค้นพบเรื่อง ประสพการณ์ความร่วมมือเชิงบำบัดในบริบทการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ดังนี้

### 1. ความร่วมมือเชิงบำบัดในบริบทสากลตามแนวคิดของ Bordin (1979)

แนวคิดความร่วมมือเชิงบำบัดของ Bordin (1979) นับเป็นแนวคิดที่ได้รับการกล่าวถึงในการทำ ความเข้าใจความร่วมมือเชิงบำบัดในทฤษฎีการบำบัดและบริบทที่หลากหลาย โดยแนวคิดนี้ ประกอบด้วยประเด็นสำคัญ คือ (1) การตกลงร่วมกันเกี่ยวกับเป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Agreement on goals) (2) สายสัมพันธ์ทางบวก (Positive emotional bonds) และ (3) การทำงาน ร่วมกันแก้ไขปัญหาที่ผู้รับบริการนำมาปรึกษา (Collaboration on therapeutic tasks) (Bordin, 1979) โดยข้อค้นพบจากการวิจัยครั้งนี้สะท้อนให้เห็นประสพการณ์ความร่วมมือเชิงบำบัดของผู้ให้การปรึกษา แนวพุทธที่มีความเฉพาะ 3 ประการดังนี้ (1) ประการแรก คือ ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธและผู้มา ปรึกษาไม่มีการตั้งเป้าหมายในการทำงานร่วมกันอย่างเป็นทางการ แต่ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธค่อย ๆ เอื้อให้เกิดกระบวนการเล่าเรื่อง ตระหนักในสาเหตุของทุกข์ และออกจากทุกข์ในเรื่องนั้น ๆ ได้ในที่สุด (2) ประการต่อมา คือ ในการสร้างสัมพันธภาพเพื่อการบำบัด ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธมุ่งเน้น ความสำคัญในการดำรงตนให้เกิดความสงบ ไม่ให้ความคิด ความกังวล ความรู้สึก หรือความรู้ต่าง ๆ เข้ามารบกวนใจ กลายเป็นใจที่พร้อมจะต้อนรับและรับรู้ผู้มาปรึกษาตามจริงที่ผู้มาปรึกษาเป็น ทำให้ ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธสามารถต้อนรับผู้มาปรึกษาได้ทุกรูปแบบ และเข้าไปรับรู้ความรู้สึกของผู้มา ปรึกษาได้อย่างที่ผู้มาปรึกษาเข้าใจ ผู้มาปรึกษาจึงเกิดความรู้สึกเชื่อใจและไว้วางใจ สามารถจะเป็น จะทำ หรือจะเล่าอะไรก็ได้โดยไม่ต้องปิดบัง เปรียบเสมือนมีพื้นที่ให้ได้แสดงความรู้สึกออกมาอย่าง ไม่ต้องอึดอัด สะท้อนให้เห็นอีกแง่มุมหนึ่งว่าผู้มาปรึกษามีปัญญาเข้าใจหลักธรรมในการคลี่คลาย ความทุกข์หรือความไม่สงบใจของตนเอง จนสามารถนำมาเป็นแนวทางการช่วยเหลือผู้มาปรึกษาตาม หลักธรรมได้อย่างเหมาะสม และ (3) ประการสุดท้าย คือ ในด้านการทำงานร่วมกัน ผู้ให้การปรึกษา ทำหน้าที่เป็นสติให้ผู้มาปรึกษาเห็นสภาวะใจของตัวเองได้ชัดเจนขึ้น และผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ ยังคอยสังเกตและจับประเด็นที่เป็นสาเหตุของความทุกข์จากเรื่องราวของผู้มาปรึกษา เมื่อผู้มาปรึกษา ได้พูดคุยและทำความเข้าใจเรื่องรวมความทุกข์ใจอย่างเต็มที่แล้ว ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธก็จะชักชวน ให้ผู้มาปรึกษาได้ตระหนักถึงสาเหตุที่ทำให้ตนเองทุกข์ และชักชวนให้ออกจากความทุกข์ด้วยเทคนิค วิธีการที่หลากหลาย (ขึ้นอยู่กับผู้มาปรึกษา) เมื่อผู้มาปรึกษาได้สังเกตและพิจารณาตามที่ผู้ให้การ

ปรึกษาซักชวน ผู้มาปรึกษาก็คลี่คลายทุกข์ได้ เกิดความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต สามารถกลับมาใช้ชีวิตในสถานการณ์เดิมได้อย่างเหมาะสมและไม่เป็นทุกข์ และมีความเบิกบานใจ

ข้อสังเกตที่น่าสนใจ คือ เมื่อพิจารณาประสบการณ์ความร่วมมือเชิงบำบัดของผู้ให้การรักษา แนวพุทธครั้งนี้ ตามแนวคิดความร่วมมือเชิงบำบัดของ Bordin (1979) พบว่า ในประสบการณ์ที่สะท้อนเป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือการค้นหาและขจัดสาเหตุของความทุกข์ด้วยความเข้าใจตามจริง โดยผู้มาปรึกษาละวางความทุกข์ของลงได้และกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับความเป็นจริง กล่าวได้ว่าแม้ปัจจุบันความร่วมมือเชิงบำบัดได้รับความยอมรับอย่างกว้างขวางว่าเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่น่าไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางบวกแก่ผู้รับบริการ กล่าวคือความร่วมมือเชิงบำบัดมีบทบาทสำคัญในกระบวนการปรึกษาของทุกทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา อย่างไรก็ตามแต่ละทฤษฎีการปรึกษาเชิงได้มีจุดเน้นและแนวทางการพัฒนาสัมพันธภาพในการปรึกษาที่มีความเฉพาะตามแผนที่ในการทำงานของแต่ละทฤษฎี ซึ่งในตอนต่อไปนี้จะผู้วิจัยได้นำเสนอการอภิปรายข้อค้นพบจากการวิจัยในแต่ละประเด็นดังต่อไปนี้

## 2. ความร่วมมือเชิงบำบัดในบริบทการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ผลการวิจัยแสดงถึงประสบการณ์ประสบการณ์ความร่วมมือเชิงบำบัดของผู้ให้การรักษา แนวพุทธ 3 ประเด็นหลัก กล่าวคือ (1) ความสงบวางด้วยความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรม เป็นหัวใจหลักตลอดกระบวนการทำงาน (2) อุปสรรคที่ทำให้ความสัมพันธ์ชงกั้งงันและการก้าวข้ามอุปสรรค และ (3) กระบวนการยกระดับจิตใจผู้มาปรึกษา ซึ่งผู้วิจัยได้อภิปรายผลในแต่ละประเด็นหลักดังนี้

### 2.1 ความสงบวางด้วยความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรม เป็นหัวใจหลักตลอดกระบวนการทำงาน

ข้อค้นพบในประเด็นที่ 1 สะท้อนให้เห็นว่า จุดเริ่มต้นของความร่วมมือเชิงบำบัดและตลอดกระบวนการทำงาน ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลการวิจัย โดยเริ่มจากประเด็นภาวะใจที่สงบวางและความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรม และปิดท้ายด้วยประเด็นรับรู้โลกของผู้มาปรึกษาอย่างเข้าใจและเป็นสติช่วยให้ผู้มาปรึกษามองเห็นทุกข์ ความชุ่นมัวในใจตน ดังนี้

ด้านความสำคัญของ ความสงบว้างเป็นจุดเริ่มต้นและเป็นรากฐานสำคัญของกระบวนการ ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธให้ความสำคัญของ “ใจสงบว้าง” ในการสร้างความสัมพันธ์เชิงบำบัด ความสำคัญของคุณสมบัติภายในของตนเองเรื่องของจิตใจที่ความสงบว้าง ปราศจากการรบกวนจากความคิด ความเชื่อ ความคาดหวัง และความรู้สึกหวั่นไหว ซึ่งเป็นความสงบว้างที่มีความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมผ่านประสบการณ์ตรงเป็นองค์ประกอบให้เกิดขึ้น ไม่ใช่ความสงบว้าง นิ่งเฉยไม่รับรู้ หรือไม่รู้เรื่องอะไร เป็นรากฐานที่จะทำให้ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธมีศักยภาพในการต้อนรับรับรู้ รับฟัง และทำความเข้าใจเรื่องราวความรู้สึกทุกขใจในทุกรูปแบบของผู้มาปรึกษาได้ รวมถึงเข้าใจกระบวนการของหลักธรรมที่เกิดขึ้นภายในผู้มาปรึกษา ดังที่ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 6 ราย กล่าวถึงความสำคัญของการมีใจที่สงบว้างของตนเองในการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ว่าทำให้ตนเองมีความมั่นคงทางจิตใจ มีปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตผู้มาปรึกษา สามารถต้อนรับผู้มาปรึกษาได้ทุกรูปแบบสามารถรับมือกับสถานการณ์สับสนเสี่ยงได้อย่างเหมาะสมอีกด้วย และสามารถรับรู้เรื่องราวความรู้สึกของผู้มาปรึกษาได้อย่างชัดเจนตามจริง โดยปราศจากความคิดรบกวนจิตใจตนเอง หรือรู้เท่าทันในความไม่สงบที่เกิดขึ้น จึงตัดสิ่งรบกวนจิตใจ ไม่คล้อยตามหรือไม่ถูกครอบงำด้วยความไม่สงบใจ เหมือนกับการปฏิบัติธรรมเจริญสติ หรือสติปัญญา ที่รู้เท่าทันความปรุงแต่งในจิตใจ และไม่ปล่อยให้เกิดการปรุงแต่งเพิ่มเติม

ประเด็นความสงบว้างเป็นจุดเริ่มต้นและเป็นรากฐานสำคัญของกระบวนการ สอดคล้องกับแนวคิดของ โสรีช โปธิแก้ว (2553ก) ที่ได้อธิบายเอาไว้ว่า ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ใจที่สงบว้างของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธตรงกับหลักธรรมที่เรียกว่าสมานัตตา ซึ่งเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่สำคัญที่สุดของการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ในกระบวนการ Tuning in นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจำเป็นต้องดำรงตนให้เกิดภาวะสมานัตตาแก่ตนเอง นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธถึงจะมีสมรรถภาพในการรับรู้อย่างเข้าใจกับผู้มาปรึกษาและอยู่กับผู้มาปรึกษาได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน และทำให้ผู้มาปรึกษาเกิดความไว้วางใจ รู้สึกมีคนเข้าอกเข้าใจ และรู้สึกเป็นที่ยอมรับ

นอกจากนี้ผลการศึกษานี้สอดคล้องอย่างยิ่งกับการศึกษาของ Srichannil และ Prior (2014) ที่พบว่า การดำรงอยู่เชิงบำบัด (therapeutic presence) เป็นกุญแจสำคัญ หมายถึง ความสงบทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาอยู่กับผู้รับบริการโดยปราศจากความคิด เป็นการละตัวตนของ

นักจิตวิทยาเอง เพื่อเชื่อมสมานเข้าไปรับรู้โลกของผู้รับบริการอย่างเต็มที่ที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยไม่ติดอยู่กับความรู้ และความคิดของตนเอง ไม่เช่นนั้นจะทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดความไม่สงบและไม่สามารถรับรู้ผู้มาปรึกษาได้ตามจริง และการศึกษาของ สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ที่พบว่า ท่าทีที่สงบ พร้อมรับฟังทุกเรื่องราวของผู้มาปรึกษานี้มาจากการมีสติและสมาธิของนักจิตวิทยา ทำให้ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเกิดปัญญาในการทำงานกับผู้มาปรึกษาได้อย่างราบรื่น นอกจากนี้ การศึกษาของ กวีไกร ม่วงศิริ (2557) ยังพบว่าปัจจัยที่เอื้อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีไม่ได้มีเพียงการใช้ ทักษะของนักจิตวิทยาเท่านั้น แต่รวมไปถึงการรับรู้ที่ผู้มาปรึกษาปรับตัวนักจิตวิทยาด้วย ที่ทำให้ผู้มา ปรึกษาเกิดความสงบ ความสบายใจ และอยากจะเล่าเรื่องราว

ต่อมาเป็นประเด็น ความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมเป็นฐานของความสงบว่าง ผู้ให้ ข้อมูลจำนวน 6 ราย กล่าวถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างจิตใจที่สงบว่างและความเข้าใจเห็นจริง ในหลักธรรม ว่าภายในความสงบว่างของผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมที่ผ่านการฝึก ปฏิบัติจากประสบการณ์ชีวิตของตนเองประกอบอยู่ แสดงให้เห็นว่าความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรม เป็นส่วนหนึ่งของการมีจิตใจที่สงบว่าง และหากพบว่าตนเองขาดจิตใจที่สงบว่าง นั้นหมายความว่าตน กำลังขาดความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมในการดับทุกข์อยู่ โสริช โปธิแก้ว (2553ก) ได้อธิบายไว้ว่า ความทุกข์คือ ภาวะใจที่ไม่สงบว่าง ดังนั้นจะเห็นได้ว่าเมื่อผู้ให้ข้อมูลกำลังตกอยู่ในสภาวะใจที่ ไม่สงบว่าง นั้นหมายถึงผู้ให้ข้อมูลกำลังประสบกับความทุกข์ใจอยู่ สะท้อนได้อีกแง่ว่า ผู้ให้ข้อมูลกำลัง บกพร่องในความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมในการคลี่คลายทุกข์อยู่นั่นเอง การดำรงใจที่สงบ ปราศจากใจที่เป็นทุกข์หรือหวั่นไหว เพียงพร้อมไปด้วยความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมในการ ดับทุกข์ที่เริ่มต้นจากดับทุกข์ของตัวผู้ให้ข้อมูลเอง จึงมีความสำคัญต่อการช่วยเหลือคลี่คลายความ ทุกข์ใจของผู้มาปรึกษา

นอกจากนี้ โสริช โปธิแก้ว (2553ก) ยังได้กล่าวเพิ่มเติมว่า ภาวะ Tuning In เปรียบเสมือนการถ่ายโอนความเข้าใจโลกและชีวิตที่มีอยู่ในจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ไปสู่ผู้มาปรึกษาจนทำให้ผู้มาปรึกษาค่อย ๆ เกิดความเข้าใจในความทุกข์ และเกิดปัญญาในการ คลี่คลายความทุกข์ด้วยสติปัญญาของเขาเอง ภายใต้การนำของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่ เข้าใจธรรมชาติของโลกและชีวิต ฉะนั้นการจะ Tuning In ได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด นักจิตวิทยา การปรึกษาแนวพุทธจำต้องฝึกฝนเพื่อเข้าถึงปัญญาในการคลี่คลายความทุกข์ก่อนที่จะสามารถส่ง

ปัญญาต่อไปยังผู้มาปรึกษาได้ กล่าวได้ว่า ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธคือกัลยาณมิตร หรือผู้มีปัญญาสามารถสื่อสารหรือเป็นเสียงที่มีประโยชน์ (ปรโตโฆสะ) ซึ่งช่วยให้ผู้มาปรึกษาได้โยนิโสมนสิการหรือพิจารณาภายในใจเพื่อให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง (สัมมาทิฐิ) ปราศจากความอยากหรือความยึดมั่นรบกวนให้เห็นผิด และผู้มาปรึกษาปฏิบัติมรรคข้ออื่น ๆ ต่อเนื่องตามสัมมาทิฐิที่เกิดขึ้น จนกระทั่งผู้มาปรึกษาเกิดปัญญาดับทุกข์ได้ในที่สุด โดยผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจะเป็นกัลยาณมิตรได้นั้น ผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องฝึกฝนโยนิโสมนสิการด้วยตนเองก่อนเพื่อให้ตนเกิดสัมมาทิฐิเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง และปฏิบัติบนทางแห่งมรรคข้ออื่น ๆ ตามมาได้อย่างถูกต้อง จนกระทั่งกระทั่งเข้าเกิดปัญญาดับทุกข์ได้ในที่สุด กล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจำเป็นต้องฝึกฝนหลักอริยสัจ 4 ด้วยการปฏิบัติกับตนเองอย่างเป็นประจำทั้งในชีวิตจริงและในระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้มาปรึกษา เพื่อให้ตนเองพัฒนาความสามารถในการเข้าสู่ภาวะของนิโรธ ซึ่งหมายถึงภาวะที่สงบ ปลอดภัย ไร้ปัญหา ด้วยความเข้าใจความเป็นจริงของธรรมชาติตามหลักอภิปัจจยตาและไตรลักษณ์ โดยการตระหนักรู้ในความทุกข์ที่ทำให้ใจหวั่นไหว ค้นหาสาเหตุของความทุกข์อันเกิดมาจากความไม่เข้าใจ ความอยาก หรือความยึดมั่นถือมั่น และดำรงชีวิตบนหนทางที่ถูกต้อง เป็นไปเพื่อการดับทุกข์ ตามมรรคมืองค์ 8 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552)

ผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ที่นำเสนอถึงคุณสมบัติของตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่ต้องมีในการทำงาน คือนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธต้องมีปัญญาที่ใช้คลายความทุกข์ของตนเองพอสมควรถึงจะสามารถนำพาให้ผู้มาปรึกษาเกิดปัญญาดับทุกข์ได้ และต้องหมั่นฝึกฝนเรียนรู้เพื่อสั่งสมประสบการณ์ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธตลอดชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยนี้ที่พบว่าผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธมีความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมสำหรับคลี่คลายทุกข์ และเรียนรู้หลักธรรมเพื่อคลี่คลายทุกข์ผ่านประสบการณ์ของตนเอง และการศึกษาของ Srichannil และ Prior (2014) ที่พบว่านักจิตวิทยาทำความเข้าใจอริยสัจ 4 โดยการนำมาศึกษากับชีวิตของตนเอง เมื่อเกิดความเข้าใจผ่านประสบการณ์ตรงของตนเองแล้วจึงจะนำไปใช้เพื่อทำความเข้าใจผู้มาปรึกษา และพบว่านักจิตวิทยาฝึกสติปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันเพื่อเพิ่มศักยภาพในการดำรงตนให้เกิดใจสงบสำหรับการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นอกจากนี้ยังพบว่า นักจิตวิทยาทำความเข้าใจความทุกข์ของผู้มาปรึกษาผ่านความเข้าใจในอริยสัจ 4

ที่เคยได้ทำความเข้าใจผ่านประสบการณ์ตรงกับชีวิตตนเองมาแล้ว สรุปได้ว่า นักจิตวิทยามีความเข้าใจความจริงของชีวิต เห็นความสำคัญของอริยสัจ 4 เรียนรู้อริยสัจ 4 ผ่านชีวิตของตนเอง และนำความเข้าใจในอริยสัจ 4 มาใช้ในชีวิตประจำวันและการศึกษาเชิงจิตวิทยา (ฉัตรสุมาลย์ ศรีทองอ่อน, 2554)

ประเด็น รับรู้โลกของผู้มาศึกษาอย่างเข้าใจ และเป็นสติช่วยให้ผู้มาศึกษามองเห็นทุกซ์ ความชุ่มมัวในใจตน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลทุกราย กล่าวถึงการรับรู้โลกของผู้มาศึกษาได้อย่างพอดี และเป็นสติช่วยให้ผู้มาศึกษามองเห็นทุกซ์ ความชุ่มมัวในใจตน สะท้อนให้เห็นความเข้าใจความทุกซ์ของผู้มาศึกษาอย่างละเอียดลึกซึ้ง และยังสะท้อนให้เห็นถึงการทำงานของผู้ให้ข้อมูลอีกด้วยในการจับสังเกต จับประเด็น การรับฟัง การเปิดพื้นที่ให้ผู้มาศึกษาบอกเล่าเรื่องราวอย่างเต็มที่ และการเป็นสติให้ผู้มาศึกษาเห็นทุกซ์ของตนเอง เพื่อให้ผู้มาศึกษาได้ทบทวน สังเกต ทำความเข้าใจตนเองเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ โสริช โปธิแก้ว (2553ก) ที่ได้อธิบายว่า Tuning In เป็นสิ่งที่นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธต้องทำตลอดกระบวนการ ซึ่งช่วยให้นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธสามารถฟังผู้มาศึกษาอย่างเข้าอกเข้าใจ และพูดสื่อความเข้าใจนั้นออกไปให้ผู้มาศึกษารับรู้ เรียกได้ว่านักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธสามารถเข้าถึงหัวใจของผู้มาศึกษาได้อย่างลึกซึ้ง ทำให้ผู้มาศึกษารู้สึกเป็นที่เข้าใจ เป็นที่ยอมรับ เกิดความไว้วางใจ และยกระดับสติปัญญาให้ค่อย ๆ เกิดขึ้น เพื่อให้ผู้มาศึกษาได้เห็นประเด็นปัญหาและสามารถจะแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง

ประเด็น เป็นสติช่วยให้ผู้มาศึกษามองเห็นทุกซ์ ความชุ่มมัวในใจตน ซึ่งประกอบด้วยสติช่วยให้ผู้มาศึกษามองเห็นทุกซ์ ความชุ่มมัวในใจตน มีลักษณะคล้ายกับการช่วยให้ผู้มาศึกษาได้กำหนดรู้ รู้เท่าทัน และทำความเข้าใจความทุกซ์ที่เกิดขึ้นขึ้นแก่ตนเอง ซึ่งผลการศึกษาพบว่าสอดคล้องกับการศึกษาของ สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ที่กล่าวถึงผู้มาศึกษาเกิดปัญญาในการกำหนดรู้ทุกซ์ของตนเอง (ผู้มาศึกษารู้จักทุกซ์ รู้โทษของความทุกซ์ และเกิดความรู้สึที่ไม่ต้องการเป็นทุกซ์) ในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการศึกษาวิจัยของ กวีไกร ม่วงศิริ (2557) ที่พบว่าผู้มาศึกษาได้ทบทวนตนเอง ได้ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกตัวเอง และได้ทำความเข้าใจเรื่องราวปัญหาที่มีอยู่อย่างชัดเจนขึ้น จากการที่นักจิตวิทยาช่วยสรุปเรื่องราว จับประเด็นปัญหา ประคับประคองการพูดคุยให้อยู่ในประเด็น

ผลการศึกษาในประเด็นนี้ยังสะท้อนให้เห็นถึงผลจากผู้ให้การศึกษารับรู้โลกของผู้มาศึกษาได้อย่างพอดี ทำให้ผู้มาศึกษาไว้วางใจ เปิดเผยเรื่องราวได้มากขึ้น อันเป็นการพัฒนา

สัมพันธภาพเชิงบำบัดตามที่ Bordin (1979) อธิบายว่าการรับรู้โลกของผู้มาปรึกษาได้ตามที่ผู้มาปรึกษาเป็นอยู่เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดสายสัมพันธ์ที่มีความเชื่อมั่นและความไว้วางใจและนำไปสู่ความร่วมมือในการบำบัดในที่สุด และผลการศึกษาในประเด็นนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Dollahide และคณะ (2012) ที่พบว่าการใส่ใจ การรับฟัง การอยู่กับปัจจุบัน มีใจช่วยเหลือ ส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา Dollahide และคณะ (2012) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่าการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาตอบสนองต่อความเจ็บปวดของผู้มาปรึกษาโดย ใส่ใจความเจ็บปวด รับรู้อารมณ์ความรู้สึก แสดงออกถึงความเข้าใจ อนุญาตให้แสดงความรู้สึกเต็มที่ ให้ผู้มาปรึกษาเผชิญหน้ากับความรู้สึกตนเอง ใส่ใจฟังมากขึ้น จังหวะของนักจิตวิทยาการปรึกษาในการดำเนินไปกับผู้มาปรึกษาเป็นจังหวะเดินไปพร้อมกัน เจียบรอความพร้อมของผู้มาปรึกษา ยอมรับความรู้สึกและสะท้อนสิ่งที่รับรู้สื่อสารให้กับผู้มาปรึกษาได้เข้าใจตนเอง ทำให้ผู้มาปรึกษารับรู้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาเข้าใจโลกของตน ยอมรับตนเอง และสามารถแสดงออกโดยไม่ต้องอาศัยคำพูดเลย และการศึกษาวิจัยของ กวีไกร ม่วงศิริ (2557) ที่พบว่า ผู้มาปรึกษาเกิดความรู้สึกไว้วางใจนักจิตวิทยา รู้สึกนักจิตวิทยาเข้าใจตนเอง รู้สึกปลอดภัยและมีอิสระที่จะบอกเล่าเรื่องราว จึงพร้อมเปิดเผยเรื่องราวส่วนตัวหรือเรื่องที่สามารถบอกใครได้ ภายในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ นอกจากนี้การศึกษาของ Ackerman และ Hilsenroth (2003) ก็พบว่าเทคนิคสำคัญที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้แล้วก่อให้เกิดความร่วมมือเชิงบำบัดที่ดีขึ้น คือการสำรวจ การสะท้อน การตีความอย่างแม่นยำ การเอื้อให้แสดงความรู้สึกออกมา และการใส่ใจประสบการณ์ของผู้มาปรึกษา

อาจกล่าวได้ว่า ข้อค้นพบเกี่ยวกับประสบการณ์ผู้ให้การศึกษาแนวพุทธในเรื่องความสงบว่างด้วยความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรม เป็นหัวใจหลักตลอดกระบวนการทำงาน เป็นการที่ผู้ให้การศึกษาแนวพุทธฝึกฝนใจที่สงบของตนเองโดยการนำหลักธรรมมาดับทุกข์ในชีวิตของตนเองอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรมอย่างแท้จริงและสามารถมีใจที่สงบว่างให้กับผู้มาปรึกษาได้ตลอดกระบวนการ ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเข้าใจความรู้สึกทุกข์ใจของผู้มาปรึกษา เข้าใจกระบวนการทำงานของจิตใจผู้มาปรึกษาตามหลักธรรม และเข้าใจแนวทางการช่วยเหลือผู้มาปรึกษาให้คลี่คลายทุกข์ของตนเองได้ โดยการพูดคุยและรับฟังอย่างเข้าใจ เป็นสติสะท้อนให้ผู้มาปรึกษาได้ตระหนักและทบทวนความรู้สึกภายในตนอย่างชัดเจน รวมถึงตระหนักรู้ในสาเหตุของความทุกข์และวิธีการออกจากทุกข์ สำหรับผู้มาปรึกษาได้ในภายหน้า เปรียบเสมือนว่าผู้ให้ข้อมูล

ลงมือปฏิบัติไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญาตลอดเวลาที่ทำงานกับผู้มาปรึกษา เพื่อให้ตนเองมีจิตใจที่สงบ บริสุทธิ์ ปราศจากความทุกข์ (สมาธิ) มีปัญญาเข้าใจความเป็นจริงในการดับทุกข์ และมีการปฏิบัติตน (ศีล) แก่ผู้มาปรึกษาอย่างเป็นประโยชน์ในการช่วยผู้มาปรึกษาคือคลายทุกข์ได้ ดังที่ โสริช โปธิแก้ว (2553ก) ได้อธิบายว่านักจิตวิทยาการศึกษาดำรงภาวะไตรสิกขาตั้งแต่เริ่มต้นทำงานจนกระทั่งช่วยให้ผู้มาปรึกษาคือคลายความทุกข์ใจลงได้ เมื่อนักจิตวิทยาการศึกษาดำรงอยู่ในไตรสิกขา นักจิตวิทยาการศึกษามีใจที่สงบว่าง และมีปัญญาเข้าใจความจริงของชีวิต ส่งผลให้การคิด การพูด และการกระทำกลมกลืนไปกับความรู้สึกนึกคิดของผู้มาปรึกษา ส่งผลให้สัมพันธภาพดีขึ้น ผู้มาปรึกษารู้สึกเป็นที่ยอมรับ เป็นที่เข้าใจ และนักจิตวิทยาการปรึกษาจะค่อย ๆ ช่วยผู้มาปรึกษาเกิดความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต และคลายความทุกข์สู่ความสบายใจได้ในที่สุด

## 2.2 อุปสรรคที่ทำให้ความสัมพันธ์ชะงักงันและการก้าวข้ามอุปสรรค

ข้อค้นพบในประเด็นที่ 2 สะท้อนให้เห็นว่า ความสัมพันธ์เชิงบำบัดที่ชะงักงัน ประสบปัญหา และอุปสรรคนั้นเกิดได้จากปัจจัยต่าง ๆ รวมถึงประสบการณ์การก้าวข้ามอุปสรรค ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลการวิจัย โดยเริ่มจากประเด็นอุปสรรคที่ทำให้ความสัมพันธ์ชะงักงัน และปิดท้ายด้วยประเด็นการก้าวข้ามอุปสรรค ดังนี้

อุปสรรคประการแรก ที่ทำให้ความสัมพันธ์เชิงบำบัดที่ชะงักงัน คือ บริบทแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย ดังที่ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 6 ราย ประสบกับปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยให้กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีความราบรื่นอย่างที่ควรเป็น ไม่ว่าจะเป็นสถานที่ไม่มีความเป็นส่วนตัว บุคคลที่เกี่ยวข้องพูดตอบแทนผู้มาปรึกษา องค์กรไม่เข้าใจจึงจำกัดเวลาให้ไม่เพียงพอหรือมองว่าผู้มาปรึกษามีความผิดปกติ ข้อค้นพบนี้อาจแสดงให้เห็นว่างานจิตวิทยาการปรึกษาในประเทศไทยยังไม่เป็นที่นิยมและมีความใหม่ต่อสังคมไทยอยู่มาก หลายครั้งที่ผู้ให้การปรึกษาในประเทศไทยต้องประสบความไม่เข้าใจ อคติ ของสังคม องค์กรที่สังกัด ความไม่เข้าใจเหล่านี้บางครั้งส่งผลกระทบต่อกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งในต่างประเทศที่งานเชิงจิตวิทยาเป็นที่ยอมรับและนิยมอยู่แล้ว จะไม่พบปัญหานี้ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ณัฐนลิน คำสำเภา (2555) ที่พบว่าหนึ่งในความยากลำบากในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับนักจิตวิทยามือใหม่ คือ การที่สังคมขาดความเข้าใจต่อวิชาชีพ



อุปสรรคประการต่อมา คือ ใจผู้มาปรึกษาไม่พร้อม หมกมุ่นกับทุกข์ ดังที่ผู้ให้ข้อมูล 4 ราย ได้กล่าวถึง คุณลักษณะของผู้มาปรึกษาที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกลำบากในการให้บริการเชิงจิตวิทยา ว่ามีลักษณะ ทุกข์เกินจะยอมรับอะไรได้ ความไม่เต็มใจรับ และการไม่เห็นประโยชน์ในการรับบริการ ซึ่งสนับสนุนการศึกษาของ Binder และคณะ (2008) พบว่าสาเหตุเกิดจากความไม่ต้องการรับบริการของผู้มาปรึกษา เนื่องด้วยความรู้สึกต่าง ๆ เช่น ความเจ็บปวดในการเผชิญปัญหา ความไม่ต้องการลำบากในการแก้ปัญหา ความต้องการมีอิสระ ความต้องการปกป้องความรู้สึกพึ่งพาตนเอง และความเครียด นอกจากนี้อุปสรรคในข้อนี้ยังรวมถึงการที่ใจผู้มาปรึกษาไม่พร้อม หมกมุ่นกับทุกข์ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 บอกเล่าถึง ผู้ให้การปรึกษาไม่มั่นใจในตัวผู้ให้ข้อมูล ซึ่งเป็นเหตุผลหนึ่งของความไม่พร้อมของผู้มาปรึกษาที่ทำให้การทำงานมีความลำบาก และทัศนคติไม่ดีต่อผู้ให้การปรึกษา ซึ่งสอดคล้องกับ การศึกษาของ ณัฐนลิน คำสำเภา (2555) ที่พบว่าหนึ่งในความยากลำบากในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับนักจิตวิทยาเมื่อใหม่ คือ การที่ผู้มาปรึกษามีความลังเลใจในความเชี่ยวชาญของนักจิตวิทยาและสุดท้ายความไม่พร้อมของผู้มาปรึกษายังรวมถึงทุกขเวทนาทางกาย ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 และ 6 บอกเล่าถึงความเจ็บป่วยทางกายของผู้มาปรึกษา และผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 และ 5 บอกเล่าถึงการไม่เห็นว่าเป็นปัญหาต้องแก้ที่ตนเองของผู้มาปรึกษา ทั้งสองเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้ให้การปรึกษารู้สึกยากลำบากในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ถึงแม้ว่าผู้ให้ข้อมูลทุกรายตระหนักว่าสาเหตุของสัมพันธภาพที่มีปัญหามาจากความรู้สึกไม่พร้อมของผู้มาปรึกษา เช่น รู้สึกทุกข์เกินไปจนไม่อยากจะยอมรับอะไร ไม่เต็มใจมารับบริการ ไม่เห็นประโยชน์ในการรับบริการ เป็นต้น และพบว่าผู้ให้ข้อมูลไม่นำความรู้สึกของผู้มาปรึกษาดังกล่าวขึ้นมาเป็นประเด็นในการสะท้อนหรือชวนผู้มาปรึกษาทำความเข้าใจร่วมกันและกู้ความสัมพันธ์กลับมา แต่ผู้ให้ข้อมูลกลับพยายามทำประโยชน์ให้กับผู้มาปรึกษาอย่างสุดความสามารถ โดยประคับประคองกระบวนการ น้อยอย่างต่อเนื่อง เป็นพื้นที่รับฟังและเป็นสติสะท้อนให้ผู้มาปรึกษาเข้าใจตนเองให้ได้มากที่สุด และอยู่เคียงข้างอย่างเข้าใจในยามที่ทุกข์จนทำใจไม่ได้ นอกจากนี้ยังพบว่าวิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ จะมีประสิทธิวิธามากที่สุดต่อเมื่อผู้ให้ข้อมูลมีใจที่สงบว่างอีกด้วย ซึ่งแตกต่างจากข้อค้นพบของ Binder และคณะ (2008) ที่พบว่านักจิตวิทยาการปรึกษามักนำความรู้สึกไม่ต้องการรับบริการของผู้มาปรึกษาขึ้นมาพูดคุยกัน ไม่ว่าจะ เป็น ความเจ็บปวดในการเผชิญปัญหา ความไม่ยอมลำบากในการแก้ปัญหา ความอยากมีอิสระ ความต้องการปกป้องความรู้สึกพึ่งพาตนเอง และความเครียด

เพื่อทำความเข้าใจความรู้สึกร่วมกัน และบางครั้งให้ความรู้ธรรมชาติของความรู้สึกดังกล่าวด้วย รวมถึงให้ผู้มาปรึกษาได้ตัดสินใจด้วยตนเองว่าอยากจะรับบริการต่อไปหรือไม่ อย่างไร การตัดสินใจยุติบริการเป็นอีกประเด็นที่น่าสนใจ เมื่อในผลการวิจัยนี้พบว่าผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 ราย ตัดสินใจด้วยตนเองที่จะยุติการบริการ โดยไม่มีการพูดคุยกับผู้มาปรึกษา เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลรับรู้ความไม่พร้อมของผู้มาปรึกษาและบริบทแวดล้อม ซึ่งเชื่อว่าการฝืนบริการไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ให้แก่ผู้มาปรึกษา จึงยุติลงด้วยตนเอง

อย่างไรก็ตามงานวิจัยนี้พบว่าอุปสรรคภายนอกส่งผลให้เกิดอุปสรรคภายในแก่ผู้ให้ข้อมูลบางรายได้ ส่งผลให้กระบวนการทำงานที่มีความยากลำบากเป็นทุนเดิมจากอุปสรรคภายนอกที่ไม่เอื้ออำนวย กลายเป็นกระบวนการทำงานที่มีปัญหา หรือไม่เกิดกระบวนการทำงานเพื่อคลี่คลายทุกข์แก่ผู้มาปรึกษาได้เลย ในทางกลับกัน ผู้ให้ข้อมูลบางรายที่ดำรงจิตใจที่สงบวางใจได้ ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการจัดการ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าให้บริบทแวดล้อมมีความเอื้ออำนวยที่สุดเท่าที่จะทำได้ อย่างเหมาะสม และยังส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลพร้อมรับฟังและพูดคุยกับผู้มาปรึกษาอย่างเข้าอกเข้าใจได้ ทุกเรื่อง จนกระทั่งสัมพันธภาพพัฒนาขึ้น แสดงให้เห็นว่าอุปสรรคภายในหรือใจผู้ให้การศึกษาไม่จำเป็นต้องสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัดในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

อุปสรรคข้อสุดท้าย คือ อุปสรรคภายใน คือใจผู้ให้การศึกษาไม่นิ่ง ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 6 ราย กล่าวถึงสาเหตุของกระบวนการที่ประสบ ความสำเร็จมาจากผู้ให้ข้อมูลตกอยู่ในสภาวะใจไม่สงบ ไม่วาง เนื่องจากความคาดหวัง ความกลัว หรือความคิดปรุงแต่งจากตัวของตัวเองหรือจิตใจ หวั่นไหวไปกับอุปสรรคภายนอก ส่งผลให้ผู้ให้การศึกษาสูญเสียความสามารถในการต้อนรับ รับรู้ความรู้สึก เข้าอกเข้าใจ และเป็นสติให้แก่ผู้มาปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นบ่อเกิดของการสนทนากันด้วยความไม่เข้าใจ ถึงแม้ว่าบางครั้งผู้มาปรึกษาจะให้ความร่วมมือดีหรือไม่ก็ตาม บริบทแวดล้อมจะเอื้ออำนวยหรือไม่ก็ตาม โดยพบว่าผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึกไม่ติดต่อกับผู้มาปรึกษา มีความคิดตัดสินใจล่วงหน้า ไม่รู้จะทำอะไรหรือพูดอะไรต่อดี ยึดความคิดความเชื่อของตนเองไม่ยอมรับความคิดความเชื่อของผู้มาปรึกษา อยู่กับตัวเองและละเอียดที่จะสนใจผู้มาปรึกษา เป็นต้น ส่งผลให้ผู้มาปรึกษาเกิดความรู้สึกไม่เป็นที่เข้าใจ รู้สึกอึดอัด และรู้สึกแยกว่าเดิม สนับสนุนข้อค้นพบของ Dollard และคณะ (2012) ที่พบว่า การไม่ได้รับการใส่ใจ หรือเคารพในวัฒนธรรมของผู้มาปรึกษา หรือมีการตีตรา และการปฏิบัติต่อผู้มาปรึกษาเหมือนว่าผู้มาปรึกษาที่มีความผิดปกติ ไม่ถามคำถามใด ๆ ไม่แสดง

ความเข้าใจ และรีบให้คำแนะนำ รวมถึงการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาสนใจอยู่กับทฤษฎี ความคิด และความเข้าใจของตนเองทำให้ตนเอง ทำให้ตนเองไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้มาปรึกษาได้ นอกจากนี้ยังสนับสนุนข้อค้นพบของ Binder และคณะ (2008) ที่พบว่าสาเหตุเกิดจากความรู้สึก บางประการของนักจิตวิทยา เป็นหน้าที่ของนักจิตวิทยาที่ต้องทำความเข้าใจความรู้สึกของตนเอง เพื่อทำความเข้าใจความสัมพันธ์ที่เกิดปัญหา

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังเห็นอีกแง่มุมหนึ่งว่า อุปสรรคภายนอก เปรียบได้กับ ทุกขเวทนาของผู้ให้ข้อมูล ทุกขเวทนาเป็นความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์ที่จะรู้สึกเมื่อเกิดการรับรู้ รับสัมผัสสิ่งต่าง ๆ ภายนอก แบ่งออกเป็นความรู้สึกสบาย ไม่สบาย และเฉย ๆ หมายความว่าผู้ให้ ข้อมูลประสบกับสิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกยากลำบากหรือไม่สบายในอุปสรรคภายนอกนั้นเอง และในส่วนของ อุปสรรคภายใน เปรียบได้กับทุกขอริยสังข์ของผู้ให้ข้อมูล หมายถึงสภาวะจิตใจที่บีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง คับแค้น ชุ่นมัว กระทบกระวายเป็น ผิดหวัง เศร้าซึม หรือความทุกข์ใจในรูปแบบต่าง ๆ จากสมุทัย ความอยาก ความยึดมั่นถือมั่น ความไม่เข้าใจในความเป็นจริงของชีวิต กล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า ผู้ให้ข้อมูล ตกอยู่ในวงจรปฏิเสธสมุปปบาทหรือวงจรของการเกิดความทุกข์ ที่เริ่มต้นด้วยอวิชชา ส่งผลต่อเนื่องมา จนเกิดตัณหาและอุปทาน จนกระทั่งเกิดความรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สงบใจในที่สุด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552) สะท้อนให้เห็นว่าเมื่อผู้ให้การปรึกษาจิตใจไม่สงบ นั้นหมายถึงผู้ให้การปรึกษา ปราศจากการนำหลักอริยสังข์ 4 มาปฏิบัติแก่ตนเอง ไม่ได้เจริญอยู่บนหนทางของมรรคมืองค์ 8 และ ไม่ได้ดำรงอยู่ในหลักของไตรสิกขาอีกด้วย จากข้อมูลพบว่า ไม่ใช่ผู้ให้ข้อมูลทุกคนที่ประสบอุปสรรค ภายนอกแล้วจะเกิดอุปสรรคภายในร่วมกันเสมอไป และผู้ให้ข้อมูลที่ปราศจากอุปสรรคภายใน แต่ประสบอุปสรรคภายนอกเพียงอย่างเดียว จะมีวิธีการรับมือ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในส่วนของ อุปสรรคภายนอกได้อย่างเหมาะสม เป็นวิธีที่สอดคล้องกับความเป็นจริง ไม่ขัดแย้งหรือสร้างปัญหา เพิ่มเติม สะท้อนให้เห็นว่าอุปสรรคภายนอกส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลประสบความลำบากมากขึ้น ต้องใช้ ความพยายามมากขึ้น และมีวิธีการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าอยู่ แต่เมื่อผู้ให้ข้อมูลประสบอุปสรรค ภายใน ถึงแม้ว่าจะประสบอุปสรรคภายนอกร่วมด้วยหรือไม่ก็ตาม จะเห็นได้ว่าผู้ให้ข้อมูลไม่สามารถ ดำรงอยู่กับผู้มาปรึกษาอย่างสอดคล้องและเข้าอกเข้าใจได้เลย กลายเป็นการพุดคุยกันด้วยความ ขัดแย้งไม่เข้าใจกันและกัน จนไม่สามารถเอื้อให้เกิดกระบวนการปรึกษาได้เลย ปัญหาที่แท้จริงจึง หมายถึงความทุกข์ใจหรือความไม่สงบใจของผู้ให้ข้อมูลนั่นเอง สอดคล้องกับ พระพรหมคุณาภรณ์

(ป.อ. ปยุตโต) (2552) ที่ได้บอกว่า ทุกข์ในอริสัจครอบคลุมนปัญหาทั้งหมดทั้งมวลของมนุษย์ และ โสรีช โโพธิแก้ว (2553ก) ที่ได้อธิบายไว้ว่า ศักยภาพในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพตามความเหมาะสมอย่างที่ควรจะเป็นเกิดจากใจที่สงบหรือไม่เป็นทุกข์ในอริยสัจนั่นเอง ในทางกลับกัน การกระทำของนักจิตวิทยาการศึกษาที่ไม่สงบหรือปราศจากไตรสิกขาจะทำให้เกิดความกดดัน ความไม่ลงรอยกันระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษากับผู้มาปรึกษา

สำหรับประสบการณ์การก้าวข้ามอุปสรรค ข้อค้นพบจากการวิจัยสะท้อนให้เห็นถึงประสบการณ์ของผู้ให้การศึกษาแนวพุทธในการก้าวข้ามอุปสรรค ด้วยการมีสติรู้เท่าทันใจตัวเองที่ไม่นิ่งพาดใจกลับมาสงบ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลทุกรายมักจะสำรวจจิตใจของตนเองอยู่เสมอ เมื่อพบว่ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาประสบกับปัญหา เพื่อระมัดระวังไม่ให้ความไม่สงบเกิดขึ้น หรือตกอยู่ในอำนาจของความไม่สงบ เพราะใจที่สงบว่างเท่านั้นที่จะทำให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้โลกผู้มาปรึกษาได้ตามจริง นับเป็นการช่วยการกู้คืนความสัมพันธ์เชิงบำบัดที่ไม่ราบรื่นหรือสูญเสียไปให้กลับคืนมา โดยเมื่อผู้ให้ข้อมูลกลับมาใจที่สงบแล้ว ผู้ให้ข้อมูลจะกลับไปรับรู้ใหม่อีกครั้ง มอบบพื้นที่บอกเล่าเรื่องราวอย่างเต็มที่ ด้วยความเข้าใจ ด้วยการยอมรับ ด้วยความไม่ขัดแย้ง ทำให้สัมพันธ์ภาพเชิงบำบัดค่อย ๆ ดีขึ้นตามลำดับ มีทั้งส่วนที่คล้ายคลึงกับการศึกษาของ Binder และคณะ (2008) ตรงที่สำรวจสาเหตุของความสัมพันธ์ที่มีปัญหา จากตัวของนักจิตวิทยาเอง แต่แตกต่างกันที่ ผู้ข้อมูลจัดการความรู้สึกของตนเองฝ่ายเดียวอย่างเงียบ ๆ และกลับมาให้ความสนใจกับการรับรู้ความรู้สึกทุกข์ใจของผู้มาปรึกษาใน ณ ขณะนั้น ซึ่งมีความสำคัญต่อการกู้คืนความสัมพันธ์ แต่ในส่วนการศึกษาของ Binder และคณะ (2008) หลังจากนักจิตวิทยาตระหนักในความรู้สึกบางประการของตัวนักจิตวิทยาเองว่าเป็นสาเหตุของสัมพันธ์ภาพที่มีปัญหา นักจิตวิทยาเปิดเผยความรู้สึกของตนเองให้แก่ผู้มาปรึกษาเพื่อทำความเข้าใจสัมพันธ์ภาพที่เป็นปัญหาร่วมกัน

ประเด็น มีสติรู้เท่าทันใจตัวเองที่ไม่นิ่ง พาดใจกลับมาสงบ ที่มีลักษณะเริ่มต้นด้วยการตระหนักรู้เท่าทันความไม่สงบในตนเอง ตระหนักรู้ในสาเหตุที่ทำให้ใจไม่สงบหรืออวิชชา ตัณหา อุปทาน และกำจัดสาเหตุแห่งทุกข์ด้วยปัญญาที่เข้าใจว่าความเป็นจริงที่เกิดขึ้นคืออะไร จนสามารถดับทุกข์หรือกลับมาใจที่สงบในขณะนั้นได้ สะท้อนให้เห็นกระบวนการคลี่คลายความทุกข์ของตัวผู้ให้ข้อมูลเอง ซึ่งสอดคล้องกับกิจที่พึงกระทำต่ออริยสัจ 4 คือกำหนดรู้ความทุกข์ของตนเอง (ปริยญาทุกข์) พิจารณาสืบค้นสาเหตุแห่งทุกข์ดังกล่าว (พหานะสมุทัย) ลงมือปฏิบัติเพื่อละวางสาเหตุแห่งทุกข์

(ภาวนามรรค) และเข้าสู่สภาวะปราศจากทุกข์ หรือจิตใจที่สงบ (สังฆิกิริยานิโรธ) อีกแห่งหนึ่งจะเห็นว่า ผู้ให้ข้อมูลเกิดปัญหาเห็นว่าตนตกอยู่ในวงจรปฏิบัติจนสรุปบาทอันนำมาสู่สภาวะใจไม่สงบหรือเป็นทุกข์ และมีปัญหาเข้าใจความเป็นจริงตามหลักอทิปปัจจยตาและไตรลักษณ์ที่เกิดขึ้น จนไม่เกิดความรู้สึก เป็นปัญหากับสิ่งต่าง ๆ ที่เคยเป็นปัญหากับตนเอง จิตใจก็สงบ ปราศจากความทุกข์ ส่งผลให้ผู้ให้ ข้อมูลสามารถดำรงอยู่กับผู้มาปรึกษาได้อย่างไม่มีอะไรบงกชจิตใจ นอกจากนี้ยังสะท้อนให้เห็นว่า ผู้ให้ข้อมูลดำเนินการโยนิโสมนสิการ ในการคิด พิจารณา สืบหาสาเหตุของใจที่ไม่สงบ เกิดสัมมาทิฐิ มองเห็นตามสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ปฏิบัติมรรคข้ออื่น ๆ ตามความเห็นถูก จนเกิดปัญหาเข้าใจ ความเป็นจริง และเข้าสู่สภาวะดับทุกข์ได้ในที่สุด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552)

นอกจากนี้ประเด็น มีสติรู้เท่าทันใจตัวเองที่ไม่นิ่ง พาใจกลับมาสงบ ที่มีลักษณะของ การไปปรึกษาเพื่อนร่วมอาชีพเพื่อทบทวนภายในตนเอง แล้วจัดความหวั่นใจที่เกิดขึ้น ทดแทนด้วยใจ ที่สงบ แสดงให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลก็ได้อาศัยโปรดโฆสะจากกัลยาณมิตร เพื่อให้ตนเองได้โยนิโสมนสิการ ภายในตนเองสำหรับการเกิดปัญหาดับทุกข์เช่นเดียวกับการเป็นกัลยาณมิตรให้แก่ผู้มาปรึกษา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552)

ส่วนประเด็นของประสบการณ์การก้าวข้ามอุปสรรค ด้วยการมีความรู้ตัวต่อเนื่อง ทำให้รับรู้โลกผู้มาปรึกษาได้ตามจริง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลทุกรายรับรู้ความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นของ สัมพันธภาพเชิงบำบัด ภายหลังจากการมีสติรู้เท่าทันตนเอง กลับมามีใจที่สงบว่าง สามารถรับรู้ผู้มา ปรึกษาได้ตามจริงอีกครั้ง ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมีทั้ง ผู้มาปรึกษาเกิดความรู้สึกไว้วางใจมากขึ้น รู้สึกปลอดภัยมากขึ้น เป็นธรรมชาติมากขึ้น กล้าบอกเล่าเรื่องความรู้สึกมากขึ้น เกิดความเข้าใจความจริง มากขึ้น มีความรู้สึกเบิกบานใจมากขึ้น และรู้สึกขอบคุณในผู้ให้ข้อมูล ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบใน ประเด็นที่ 1 ความสำคัญของ “ใจสงบว่าง” ในการสร้างความสัมพันธ์เชิงบำบัด ซึ่งผู้วิจัยได้อภิปราย ไปแล้วข้างต้น นอกจากนี้ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Srichannil และ Prior (2014) ที่พบว่าเมื่อนักจิตวิทยาไม่ติดกับความรู้อุและความคิดของตนเอง ความสงบทางจิตใจก็เกิดขึ้น นักจิตวิทยาจึงสามารถตระหนักรู้ปัญหาของผู้รับบริการและตอบสนองได้อย่างเหมาะสม และข้อค้นพบ ของ Dollarhide และคณะ (2012) ที่พบว่า เมื่อความสัมพันธ์เชิงบำบัดมีประสิทธิภาพเมื่อใดผู้มา ปรึกษาก็จะยินดีที่จะรับผิดชอบตนเองและบอกเล่าถึงสิ่งที่ยากลำบากของตนมากขึ้น การทำงานของ นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงเคลื่อนเข้าสู่การทำงานเพื่อการเปลี่ยนแปลงตามแต่ละทฤษฎีได้ โดยจาก

มุมมองของผู้มาปรึกษา พบว่า หลังจากความรู้สึกเหล่านี้ ผู้มาปรึกษามีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงทางความคิดความเข้าใจมากขึ้นผ่าน การตั้งคำถาม การท้าทาย และการให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างตรงไปตรงมาของนักจิตวิทยาการศึกษา รวมถึงการที่นักจิตวิทยาการศึกษาให้ผู้มาปรึกษาตรวจสอบความเป็นจริง ทำตามเป้าหมาย และเปลี่ยนแปลงตนเอง และมุมมองของนักจิตวิทยาที่พบว่า หลังจากความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นนักจิตวิทยาการศึกษาจะนำการเปลี่ยนแปลงทางความคิดความเข้าใจมาใช้

### 2.3 กระบวนการยกระดับจิตใจผู้มาปรึกษา

ข้อค้นพบในประเด็นที่ 3 สะท้อนให้เห็นว่า เมื่อความร่วมมือเชิงบำบัดในการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีความราบรื่นอย่างต่อเนื่อง มีหลักการเป็นแผนที่นำทาง จะทำให้เกิดปัญญาคลี่คลายทุกข์ ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลการวิจัย โดยเริ่มจากประเด็นผู้มาปรึกษาตระหนักในทุกข์ และเหตุที่มาของทุกข์ ตามด้วยประเด็นผู้มาปรึกษาเข้าใจโลกและชีวิต ละวางความทุกข์ได้ และปิดท้ายด้วยประเด็นผู้มาปรึกษาพัฒนาโลกภายใน เติบโตในชีวิตมากขึ้น ดังนี้

กระบวนการยกระดับจิตใจผู้มาปรึกษา เริ่มจากประเด็นผู้มาปรึกษาตระหนักในทุกข์ และเหตุที่มาของทุกข์ ผู้ให้ข้อมูลทุกราย กล่าวถึงหน้าที่ประการหนึ่งของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ คือ การชวนให้ผู้มาปรึกษาเห็นสาเหตุของความทุกข์ หลังจากทั้งสองผ่านกระบวนการทำความเข้าใจ ความทุกข์ของผู้มาปรึกษาอย่างเต็มที่และชัดเจนแล้ว โดยสาเหตุของความทุกข์มีหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็น ความต้องการ ความปรารถนา ความคิด ความคาดหวัง ความเข้าใจ ซึ่งจุดสังเกตคือ สิ่งเหล่านี้จะไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นเสมอ จึงทำให้ผู้มาปรึกษามีความทุกข์เนื่องจาก ผิดหวังเสียใจ ไม่เข้าใจ ยอมรับไม่ได้ ไม่ได้ดังหวัง ไม่เป็นไปตามต้องการ เป็นต้น โสริช โปธิแก้ว (2553) อธิบายไว้ว่าหน้าที่หนึ่งของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธคือ Identifying Split หมายถึง การหาความคาดหวังให้เป็นไปตามใจตนที่เป็นรากเหง้าของความทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นความเสียใจ ความหงุดหงิด ความผิดหวัง ความไม่พอใจ ความเศร้า ความกลัว ฯลฯ นับว่ามาจากความคาดหวังทั้งสิ้น ซึ่งความคาดหวังจะไม่ตรงกับความจริงที่เกิดขึ้นเสมอ นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธจะต้อง ขยายให้ผู้มาปรึกษาได้เห็นรากเหง้าของความทุกข์นั้นเพื่อให้ผู้มาปรึกษาสามารถออกจากโลกแห่งความคาดหวังและมาสู่โลกความจริงได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน นอกจากนี้ผู้วิจัยยังเห็นว่า ในประเด็นการชวนผู้มาปรึกษาตระหนักในเหตุแห่งทุกข์ สะท้อนให้เห็นว่าผู้มาปรึกษาได้ทำหน้าที่ปหานตัวสมุทัย

หรือการสืบค้น วิเคราะห์ วินิจฉัยสาเหตุของความทุกข์ของตน เพื่อรู้จักและกำจัดสาเหตุแห่งทุกข์ของตนเองได้ในที่สุด ซึ่งปทานเป็นกิจที่มนุษย์พึงกระทำในอริยสัจ 4 ข้อที่ 2 คือสมุทัย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552)

กระบวนการยกระดับจิตใจผู้มาปรึกษา ประเด็นต่อมาผู้ให้การศึกษาบอกกล่าว ประสบการณ์ในความร่วมมือเชิงบำบัดที่แสดงถึงการที่ผู้มาปรึกษาเข้าใจโลกและชีวิต ละวาง ความทุกข์ได้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลทุกรายยังกล่าวถึงหน้าที่อีกประการของผู้ให้ข้อมูล คือชวนให้ผู้มาปรึกษา ออกจากความทุกข์ด้วยตนเองและด้วยวิธีการที่แตกต่างกันอย่างเหมาะสมพอดีตามเรื่องราวของผู้มา ปรึกษา โสริช โปธิแก้ว (2553ก) กล่าวถึงหน้าที่ประการสุดท้ายที่นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ พึงต้องทำให้ผู้มาปรึกษา คือ Realization หมายถึงการที่นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธช่วยสื่อ ความเข้าใจในหลักความจริงของธรรมชาติเพื่อเติมเต็มช่องว่างระหว่างโลกความคาดหวังกับโลกความจริง ของผู้มาปรึกษา โดยให้พื้นที่ผู้มาปรึกษาได้มีส่วนร่วมที่จะเข้าใจหรือประจักษ์แจ้งในความจริงด้วย ตนเองจนความทุกข์ที่เกิดจากความคาดหวังถูกขจัดไป นอกจากนี้ผู้วิจัยยังเห็นว่า ในประเด็นการชวน ให้เห็นทางออกของทุกข์ สะท้อนให้เห็นว่าผู้มาปรึกษาได้ทำหน้าที่ ภาวนาในเส้นทางของมรรค หรือ การลงมือปฏิบัติเพื่อกำจัดเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งภาวนาเป็นกิจที่มนุษย์พึงกระทำต่ออริยสัจ 4 ข้อที่ 4 คือมรรค (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552) ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ สุภาพร ประดับสมุท (2552) ที่พบว่าผู้มาปรึกษาเกิดปัญญาในการรู้เท่าทันความทุกข์และเหตุของทุกข์ จากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการศึกษาของ กวีไกร ม่วงศิริ (2557) ที่พบว่าผู้มา ปรึกษาได้ทบทวนตนเองจนรู้และเข้าใจว่าตนเองต้องการอะไร เห็นว่าความขัดแย้งในใจตนเองคือ อะไร ยอมรับประเด็นที่เป็นปัญหาและยังเข้าใจว่าปัญหาต้องจัดการที่ตนเอง ภายในกระบวนการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นถึงกลวิธีหลากหลายที่ผู้ให้ข้อมูลใช้เพื่อนำพา ผู้มาปรึกษาออกจากทุกข์ ซึ่งผู้วิจัยขอสรุปออกมาเป็นวิธีการ ดังนี้ ชวนพิจารณาอย่างตรงไปตรงมา อูปมาอุปัมยให้เข้าใจได้ง่าย กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกอยากเปลี่ยนแปลง และชวนให้ลงมือทำกิจกรรม บางประการ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ให้ข้อมูลบางรายผสมผสานวิธีการที่หลากหลายเข้าด้วยกันอีกด้วย ยกตัวอย่างเช่นผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ที่อุปมาอุปัมยว่าผู้มาปรึกษาติดคุก จะเห็นได้ว่าติดคุกเป็นคำเชิงลบ ย่อมกระตุ้นให้ผู้มาปรึกษาอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในตัว ซึ่งการศึกษาของ สุภาพร ประดับสมุท

(2552) ก็ได้นำเสนอผลการศึกษาในทำนองเดียวกันที่ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเอื้อให้ผู้มาปรึกษาใช้ปัญญาของตนเองพิจารณาเพื่อพ้นทุกข์ของตนเอง โดยการเลือกวิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะสมพอดีสำหรับผู้มาปรึกษา เช่น การชี้แนะไม่บังคับ ชวนให้คิด ชวนให้มอง กระตุ้นให้ต้องการเปลี่ยนแปลง อุปมาอุปมัย มุมมองใหม่ และจับประเด็นให้เห็นอย่างชัดเจน เป็นต้น

ผลการวิจัยในประเด็นการร่วมมือเพื่อคลี่คลายทุกข์นี้ยังสะท้อนให้เห็นถึงการให้ความร่วมมือเชิงบำบัดของผู้มาปรึกษา ที่คอยสังเกตตามสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนและคอยพิจารณาตามสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลเชิญชวนในขณะที่สนทนากัน แสดงให้เห็นว่าผู้มาปรึกษามีการพิจารณาภายในอย่างแยบคาย หรือโยนิโสมนสิการ คือการพิจารณาสืบหาต้นเหตุของปัญหาอย่างมีระเบียบและเหตุผล มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง โดยไม่มีความอยากหรือความยึดมั่นถือมั่นบิดเบือนให้เห็นผิดไปจากความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ทำให้ผู้มาปรึกษาเกิดสัมมาทิฐิ กระทั่งเข้าถึงสภาวะดับทุกข์ได้ในที่สุด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552) สอดคล้องกับที่ สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ได้อธิบายว่า ผู้มาปรึกษาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีการทำงานภายในเพื่อคลี่คลายความทุกข์ของตนเอง ได้แก่ สังเกต ใส่ใจ และตระหนักรู้ตัวเรื่องราวความรู้สึกของตนเองสำรวจและทำความเข้าใจความคิดและความรู้สึกของตนเอง พิจารณาตรวจสอบถึงต้นตอสาเหตุของความทุกข์ที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง รู้สึกปิติยินดี มีกำลังใจใช้ชีวิตอย่างไร้ปัญหาจากความเข้าใจตามความจริงที่เพิ่มขึ้น แก้ปัญหาได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสมด้วยความเข้าใจความจริงที่เกิดขึ้น และเข้าใจความจริงในความทุกข์และสาเหตุแห่งทุกข์ของตน และออกจากความทุกข์ ประสบความสุขสงบด้วยความเข้าใจในความจริง ซึ่งข้อค้นพบในงานวิจัยนี้ยังสนับสนุนการศึกษาวิจัยของ สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ที่นำเสนอว่า ขณะที่ผู้มาปรึกษาเล่าเรื่อง ฟังคำพูดของนักจิตวิทยา ตอบคำถาม หรือเรียกว่าทุกขณะที่กำลังปรึกษา ผู้มาปรึกษาที่การทำงานด้วยการพิจารณาภายในใจตนเองด้วยความสงบอยู่ตลอดเวลา และ กวีไกร ม่วงศิริ (2557) ที่ได้พบว่าผู้มาปรึกษาได้พิจารณาแนวทางหาคำตอบสำหรับปัญหาของตนเอง ภายในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ผู้ให้ข้อมูลทุกรายกล่าวถึงความเปลี่ยนแปลงของผู้มาปรึกษาของตนหลังการได้ชวนให้ผู้มาปรึกษาออกจากทุกข์ ว่าผู้มาปรึกษาเกิดความเข้าใจความเป็นจริงกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตของผู้มาปรึกษา พบกับความสุขที่ปราศจากความทุกข์รบกวน และดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างเหมาะสมท่ามกลางวิถีชีวิตเดิมที่เคยเป็นปัญหา โสริช โพนีแก้ว (2553ก) กล่าวว่าหลังจากผู้มาปรึกษาขจัดความคาดหวัง



อันเป็นสาเหตุของความทุกข์ ปัญญาที่เข้าใจความเป็นจริงก็เกิดขึ้น ทำให้ผู้มาปรึกษาเกิดความสงบสุข ไปร่ำไปสงบสบายในจิตใจ และสามารถกลับมาใช้ชีวิตกับโลกแห่งความเป็นจริงได้อย่างเหมาะสม ไม่เกิดความขัดแย้งในใจ หรือไม่เป็นทุกข์ทางใจ ผู้วิจัยยังเห็นถึง ภาวะ สัจฉิกิริยาในนิโรธของผู้มาปรึกษา หรือ การที่ผู้มาปรึกษาประจักษ์แจ้ง เข้าถึงภาวะหมดปัญหา รวมไปถึงตั้งเป้าหมายในชีวิตว่าจะมีชีวิตที่ไร้ปัญหาในเรื่องอื่น ๆ หรือทุกเรื่อง และพยายามดำเนินชีวิตเพื่อบรรลุเป้าหมายดังกล่าว ซึ่งสัจฉิกิริยา เป็นกิจที่มนุษย์พึงกระทำต่ออริยสัจ 4 ข้อที่ 3 คือนิโรธ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552)

ผลการวิจัยนี้สะท้อนถึงเป้าหมายในการทำงานร่วมกันระหว่างผู้ให้การศึกษาแนวพุทธ กับผู้มาปรึกษา เป้าหมายคือการคลี่คลายความทุกข์ของผู้มาปรึกษา โดยผู้มาปรึกษาจะเกิดความตระหนักรู้ในสาเหตุของความทุกข์ของตน เกิดความเข้าใจชีวิตตามที่เป็นจริง และสามารถกลับไปใช้ชีวิตได้ตามที่เป็นจริงอย่างไม่เป็นทุกข์หรือเป็นทุกข์น้อยลง สนับสนุนข้อค้นพบของ สุภาพร ประดับสมุท (2552) ที่นำเสนอว่าผู้มาปรึกษาเกิดปัญหาในการละสาเหตุของทุกข์และการอยู่กับความจริงได้อย่างกลมกลืน และเกิดความความรู้สึกเป็นอิสระจากความรู้สึกเป็นทุกข์ และ กวีไกร ม่วงศิริ (2557) ที่ได้นำเสนอว่า ผู้มาปรึกษาได้ขยายวิธีคิดและมุมมองที่มีต่อเรื่องราวต่าง ๆ เกิดความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงมากขึ้น เข้าใจตัวเองมากขึ้น เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น มีความมั่นคงทางใจที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งที่เคยเป็นปัญหา สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงทางบวกของตนเอง มีความพึงพอใจตนเอง มีความรู้สึกสบายใจจากการได้จัดการปัญหาในใจของตนเอง และสามารถใช้ชีวิตได้ราบรื่นมากขึ้น

กระบวนการยกระดับจิตใจผู้มาปรึกษา ประเด็นสุดท้าย เป็นการที่ผู้มาปรึกษาพัฒนาโลกภายใน เติบโตในชีวิตมากขึ้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 5 ราย กล่าวถึงผู้มาปรึกษาเกิดความเติบโตองอาจ หรือยกระดับจิตใจตนเอง มีความมั่นคงมากขึ้น เข้าใจความจริงมากขึ้น เข้าใจตนเองมากขึ้นและมีการพัฒนาแนวทางการใช้ชีวิตของตนเองได้ดีมากขึ้นในเรื่องอื่น ๆ ของชีวิต ด้วยตนเอง หรือแม้กระทั่งผู้ให้การศึกษาเป็นผู้จุดประเด็นให้ผู้มาปรึกษาได้พิจารณาต่อ นอกเหนือไปจากผู้มาปรึกษาจะสามารถวางความทุกข์ใจลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กวีไกร ม่วงศิริ (2557) ที่พบว่าผู้มาปรึกษาสามารถมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง มีความเข้าใจความเป็นจริงของโลกเพิ่มขึ้น สามารถดำเนินชีวิตได้เป็นปกติราบรื่นมากขึ้น มีสติเท่าทันความคิด ความรู้สึกของตนเองได้ดีขึ้น ปล่อยวางเรื่องราวปัญหา หรือสิ่งที่เข้ามากระทบใจให้ขุนมัวได้มากขึ้น และมีแนวทางสำหรับปรับใช้กับสถานการณ์อื่น ๆ ในชีวิตอย่างเหมาะสมขึ้น

## สรุปและข้อเสนอแนะ

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้แสดงให้เห็นภาพความร่วมมือเชิงบ่าบัดในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ในมุมมองของผู้ให้การปรึกษา ที่ให้ความสำคัญกับความสงบ ว่าง ด้วยความเข้าใจเห็นจริงในหลักธรรม ในการคลี่คลายทุกข์ผ่านประสบการณ์ตรงของตนเอง ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความสามารถในการรับรู้ โลกของผู้มาปรึกษาได้อย่างพอดี รวมไปถึงรู้แนวทางอันจะนำไปสู่การเอื้อให้ผู้มาปรึกษาที่มีวิชา (ความไม่ตระหนักรู้ ไม่รู้ในเหตุแห่งทุกข์ ทางออกของทุกข์) ไปสู่ความมีปัญญา (สติรู้และคลี่คลายทุกข์ได้) ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

### 1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ข้อค้นพบในการวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นว่า เมื่อความร่วมมือเชิงบ่าบัดในการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยามีความราบรื่นอย่างต่อเนื่อง ความทุกข์ที่ผู้มาปรึกษาแบกเอาไว้ได้ถูกนำออกมา ทำความเข้าใจอย่างชัดเจนเต็มที่ หลังจากนั้นผู้ให้ข้อมูลจะเริ่มขยับขั้นตอนเข้าสู่กระบวนการคลี่คลาย ความทุกข์ โดยการจับสาเหตุของความทุกข์ตามหลักธรรมที่อยู่ในรูปแบบ ความคาดหวัง ความฝัน ความอยาก ความยึดมั่น ความไม่เข้าใจ ที่ไม่ตรงกับความเป็นจริงของผู้มาปรึกษา เพื่อนำมาสะท้อนให้ ผู้มาปรึกษาได้เห็นสิ่งที่ทำให้ตนเองเป็นทุกข์ นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังพิจารณาถึงกลวิธีบางประ การที่ เหมาะสมที่สุดสำหรับผู้มาปรึกษา เพื่อให้ผู้มาปรึกษาเกิดความเข้าใจความเป็น ละวางสาเหตุความทุกข์ ลงได้ ความทุกข์ใจคลี่คลายลง และสามารถกลับไปดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับความ เป็นจริงได้อย่างไม่เป็นทุกข์ แก้ไขปัญหาได้อย่างไม่สร้างปัญหาเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่าผู้มาปรึกษา เกิดการยกระดับจิตใจหรือการดำเนินชีวิตในด้านอื่น ๆ ซึ่งไม่ได้เป็นประเด็นปัญหาหลักในการพูดคุย กันให้เจริญยิ่งขึ้นอีกด้วย ผลการวิจัยนี้สามารถนำไปใช้ในการทำความเข้าใจประสบการณ์ของผู้ให้การ ปรึกษาในการทำงานกับผู้มาปรึกษา และในการนิเทศก์การทำงานของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ โดยเฉพาะในประเด็นของการมีใจที่สงบว่างด้วยหลักธรรม ปราศจากความคาดหวัง ความคิดฟุ้งซ่าน ของผู้ให้การปรึกษา ที่จะช่วยทำให้ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจผู้มาปรึกษาและสื่อถึงความเข้าใจได้อย่าง แท้จริง นำไปสู่ความเข้าใจในปัญหา สาเหตุของปัญหา และวิธีการแก้ปัญหาอีกด้วย

1.2 ข้อค้นพบในเรื่องของ ความสัมพันธ์เชิงบ่าบัดที่ชะงักงัน ประสบปัญหาและ อุปสรรคนั้นเกิดได้จากปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ บริบทแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย หมายถึงสถานที่ไม่พร้อม

การรบกวนจากบุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้มาปรึกษา ความไม่เข้าใจและความคาดหวังขององค์กรที่สังกัด เป็นต้น ผู้มาปรึกษาไม่พร้อม หมายถึงความเจ็บป่วย ทศนคติไม่ดีต่อผู้ให้การศึกษา ความไม่มั่นใจในกระบวนการช่วยเหลือ ความไม่เต็มใจรับบริการ ไม่เห็นประโยชน์ของการรับบริการ ไม่เห็นว่าปัญหาต้องแก้ที่ตัวเอง เป็นต้น และสุดท้าย ผู้ให้การศึกษาประสบกับความไม่สงบนิ่งในจิตใจ ไม่สามารถรับรู้และเข้าใจผู้มาปรึกษาได้ ทำให้การสนทนาเป็นไปด้วยความไม่เข้าใจ อย่างไรก็ตามสำหรับผู้ให้การศึกษาแนวพุทธ ปัจจัยหลักที่ให้ความสำคัญคือใจที่ไม่สงบนิ่งของตนเอง เนื่องจากอุปสรรคภายนอกมีบทบาทส่งผลเพียงแคให้กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีความยากลำบากขึ้นเท่านั้น และสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ด้วยวิธีการที่เหมาะสมต่าง ๆ แต่ใจที่ไม่สงบนิ่งหากที่เป็นปัญหาที่แท้จริง เพราะหากปราศจากใจที่สงบว่างแล้ว ผู้ให้การศึกษาแนวพุทธจะไม่สามารถรับมืออุปสรรคภายนอกอย่างเหมาะสมได้ รวมไปถึงไม่สามารถเข้าไปรับรู้ รับฟังผู้มาปรึกษาอย่างเข้าใจได้ ทำให้กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไม่สามารถเกิดขึ้นได้เลยโดยสมบูรณ์ ดังนั้นผู้ให้การศึกษาแนวพุทธจึงให้ความสำคัญกับการกลับมาจัดการใจของตนเองให้สงบ สามารถพูดคุยกับผู้มาปรึกษาอย่างเข้าอกเข้าใจ กระทั่งสัมพันธ์ภาพค่อย ๆ ถูกซ่อมแซมและพัฒนาขึ้น ข้อค้นพบในการกู่คืนสัมพันธ์ภาพเชิงบำบัดที่อาจติดขัด เสียหาย หรือไม่เกิดขึ้นในตอนต้น นับเป็นประเด็นที่ช่วยให้ผู้ให้การศึกษาเกิดการตระหนักในการใช้สติ กลับมารู้เท่าทันตัวเอง และกลับมาเชื่อมสมานอยู่กับเรื่องราวและโลกของผู้มาปรึกษาอีกครั้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 ข้อค้นพบในเรื่องของ ผู้ให้การศึกษาแนวพุทธตัดสินใจด้วยตนเองที่จะยุติการบริการ โดยไม่มีการพูดคุยกับผู้มาปรึกษา เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลรับรู้ความไม่พร้อมของผู้มาปรึกษา ซึ่งการผินดำเนิการจะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ ผู้วิจัยเห็นว่าการหยิบยกประเด็นความไม่พร้อมของผู้มาปรึกษาขึ้นมาพูดคุยกับผู้มาปรึกษาอย่างเหมาะสม อาจเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาสัมพันธ์ภาพเชิงบำบัดให้ดีขึ้นจนกระทั่งผู้มาปรึกษากลับมาให้ความร่วมมือเชิงบำบัด

## 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยต่อไป

2.1 ผู้วิจัยตระหนักถึงขอบเขตของการศึกษารั้งนี้ที่เน้นถึงการศึกษาผู้ให้การศึกษาแนวพุทธเป็นผู้ให้ข้อมูลที่มีประสบการณ์ 5 ปีหรือมากกว่า กล่าวได้ว่าเป็นผู้ให้การศึกษาผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งเป็นที่น่าสนใจที่จะได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมในมุมมองของผู้มาปรึกษา หรือ ในมุมมองของผู้ให้การ

ปรึกษาแนวพุทธมือใหม่ที่อาจเป็นผู้อยู่ในระยะแรกของการฝึกอบรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในแนวนี้ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในกระบวนการสร้างความร่วมมือเชิงบำบัดในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต่อไป

2.2 การศึกษาวิจัยครั้งนี้สัมภาษณ์ทั้งพระและฆราวาสที่ทำงานปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งทั้งสองมีพื้นฐานการศึกษาที่แตกต่างกัน ในพระผู้ซึ่งเริ่มต้นด้วยการฝึกปฏิบัติธรรมกับตนเอง แล้วจึงมาฝึกอบรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในภายหลัง กับฆราวาสที่เริ่มต้นด้วยการศึกษาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยการฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันของฆราวาสไม่มีความเข้มงวดเท่ากับพระ ความแตกต่างดังกล่าวอาจทำให้ประสบการณ์ในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัดแตกต่างกัน ผู้วิจัยขอเสนอให้มีการศึกษาประสบการณ์เฉพาะกลุ่ม เช่นศึกษาเพียงพระ หรือฆราวาส

2.3 การศึกษาวิจัยนี้ศึกษาความร่วมมือเชิงบำบัดจากมุมมองและประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ เพื่อให้ได้ภาพที่สะท้อนถึงการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัดในตลอดกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ การศึกษาวิจัยครั้งต่อไปอาจเพิ่มเติมมุมมองของผู้มาปรึกษาที่รับบริการจากผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธร่วมด้วย ร่วมกับการศึกษากระบวนการทำงานในระหว่างชั่วโมงการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ อันจะทำให้เห็นภาพของการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัดที่ชัดเจนสมบูรณ์มากขึ้นต่อไป

## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

- กวีไกร ม่วงศิริ. (2557). การรับรู้ประสบการณ์ด้านจิตใจของพนักงานภายหลังได้รับการรักษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. Chulalongkorn University Intellectual Repository. <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/45984>
- ฉัตรสุมาลย์ ศรีทองอ่อน. (2554). ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ : การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4 [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. Chulalongkorn University Intellectual Repository. <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/45315>
- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2560). การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ: ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพสำหรับการวิจัยทางด้านจิตวิทยา. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 28(3), 1-13.
- ชาย โปธิลิตา. (2550). ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 3). อมรินทร์พริ้นติ้งฯ.
- ณัฐนลิน คำสำเภา. (2555). ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมือใหม่ [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. Chulalongkorn University Intellectual Repository. <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/45244>
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2556). ธรรมโฆษณอรรถาภิธาน (ฉบับย่อ). ตาธาตา พับลิเคชั่น.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2552). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ (พิมพ์ครั้งที่ 11). มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2552). คู่มือมนุษย์. กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม.
- เพชรพรรณ แดนศิลป์, สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, รุ่งนภา ภาณิตรัตน์, กวินฉัตรเสรี เมืองไทย, และ โสรัช โโพธิแก้ว. (2563). การเปลี่ยนแปลงมิติภายในของพระสงฆ์กลุ่มอาสาชานธรรมภายหลังเข้า

ร่วมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและในระยะติดตามผลการปฏิบัติงานต่อผู้ป่วยระยะท้าย. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 43(1), 15-29.

<https://doi.org/10.14456/edkkuj.2020.2>

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). *สถิติศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม*. สืบค้นเมื่อ 8 พฤษภาคม 2561, จาก <http://statbbi.nso.go.th/staticreport/page/sector/th/04.aspx>

สุภาพร ประดับสมุทร. (2552). *การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ* [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. Chulalongkorn University Intellectual Repository.

<http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/32478>

สุภาวดี ดิสโร. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย* [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. Chulalongkorn University Intellectual Repository.

<http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/16009>

โสรัช โปธิแก้ว. (2553ก). *การสังเคราะห์หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษาเพื่อการพัฒนา รักษา และเยียวยาชีวิตจิตใจ : แนวคิด แนวทาง ประสบการณ์ และงานวิจัย*. หลักสูตรสาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

โสรัช โปธิแก้ว. (2553ข). *จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม*. ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

## ภาษาอังกฤษ

Ackerman, S. J., & Hilsenroth, M. J. (2003). A review of therapist characteristics and techniques positively impacting the therapeutic alliance. *Clinical Psychology Review*, 23(1), 1-33. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(02\)00146-0](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(02)00146-0)

Beck, A. T., Rush, J. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford.

- Binder, P.-E., Holgersen, H., & Nielsen, G. H. (2008). Re-establishing contact: A qualitative exploration of how therapists work with alliance ruptures in adolescent psychotherapy. *Counselling & Psychotherapy Research, 8*(4), 239-245.  
<https://doi.org/10.1080/14733140802363167>
- Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 16*(3), 252-260.  
<https://doi.org/10.1037/h0085885>
- Cohen, M. (2000). Introduction. In M. Z. Cohen, D. L. Kahn, & R. H. Steeves (Eds.), *Hermeneutic phenomenological research: A practical guide for nurse researchers* (pp. 1-12). Sage.
- Dollarhide, C. T., Shavers, M. C., Baker, C. A., Dagg, D. R., & Taylor, D. T. (2012). Conditions that create therapeutic connection: A phenomenological study. *Counseling and Values, 57*(2), 147-161. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2012.00014.x>
- Goldberger, M. (2008). Discussion of "The working alliance and the transference neurosis" by Ralph R. Greenson. *The Psychoanalytic Quarterly, 77*(1), 121-138.  
<https://doi.org/10.1002/j.2167-4086.2008.tb00336.x>
- Hatcher, R. L. (2010). Alliance theory and measurement. In J. C. Muran & J. P. Barber (Eds.), *The therapeutic alliance : An evidence-based guide to practice* (pp. 123-149). Guilford.
- Holloway, I. (1997). *Basic concepts for qualitative research*. Wiley.
- Mallinckrodt, B., & Nelson, M. L. (1991). Counselor training level and the formation of the psychotherapeutic working alliance. *Journal of Counseling Psychology, 38*(2), 133-138. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.38.2.133>

- Meissner, W. W. (2007). Therapeutic alliance: Theme and variations. *Psychoanalytic Psychology, 24*(2), 231-254. <https://doi.org/10.1037/0736-9735.24.2.231>
- Messer, S. B., & Wolitzky, D. L. (2010). A psychodynamic perspective on the therapeutic alliance: Theory, research, and practice. In J. C. Muran & J. P. Barber (Eds.), *The therapeutic alliance: An evidence-based guide to practice* (pp. 97-122). Guilford.
- Muran, J. C., & Barber, J. P. (2010). An introduction: Establishing the context and rationale. In J. C. Muran & J. P. Barber (Eds.), *The therapeutic alliance : An evidence-based guide to practice*. Guilford.
- Rogers, C. R. (2007). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 44*(3), 240-248. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.44.3.240>
- Smith, J. A. (2011). Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis: A reply to the commentaries and further development of criteria. *Health Psychology Review, 5*(1), 55-61. <https://doi.org/10.1080/17437199.2010.541743>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2008). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative Psychology: A practical guide to research methods* (2nd ed., pp. 53-80). Sage.
- Srichannil, C., & Prior, S. (2014). Practise what you preach: Counsellors' experience of practising Buddhist counselling in Thailand. *International Journal for the Advancement of Counselling, 36*(3), 243-261. <https://doi.org/10.1007/s10447-013-9204-x>



- Tuicomepee, A., Romano, J. L., & Pokaeo, S. (2012). Counseling in Thailand: Development from a Buddhist perspective. *Journal of Counseling & Development, 90*(3), 357-361. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2012.00044.x>
- Wampold, B. E. (2001). *The great psychotherapy debate: Models, methods, and findings*. Lawrence Erlbaum Associates.





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**



ภาคผนวก ก

ใบรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน  
และเอกสารที่เกี่ยวข้อง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุตที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์/โทรสาร: 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

AF 01-12

COA No. 284/2561

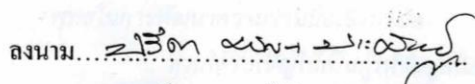
### ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 248.1/61 : ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัด

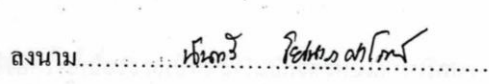
ผู้วิจัยหลัก : นายณัฐวร เมฆมัลลิกา

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุตที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice (ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม...   
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักสนประดิษฐ)

ประธาน

ลงนาม...   
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)

กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 16 ธันวาคม 2561

วันหมดอายุ : 15 ธันวาคม 2562

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย เลขที่โครงการวิจัย... 248.1/61
- 4) ใบประชาสัมพันธ์ วันที่รับรอง... 16 ธ.ค. 2561

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการคิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

AF 02-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
254 อาคารจามจรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330  
โทรศัพท์: 0-2218-3202, 0-2218-3049 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 279/2562

### ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 248.1/61 (1) : ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในการพัฒนาความร่วมมือ  
เชิงบำบัด

ผู้วิจัยหลัก : นายณัฐวร เมฆมัลลิกา

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ Belmont Report 1979, Declaration of Helsinki 2013, Council for  
International Organizations of Medical Sciences (CIOM) 2016, มาตรฐานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย  
ในคน (มคจค.) 2556, นโยบายแห่งชาติและแนวทางปฏิบัติการวิจัยในมนุษย์ 2558 อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัย  
เรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม..... *ศาสตราจารย์ ดร. นันทริ ชัยชนะวงศาโรจน์*  
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักตนประดิษฐ์)  
ประธาน

ลงนาม..... *ศาสตราจารย์ ดร. นันทริ ชัยชนะวงศาโรจน์*  
(รองศาสตราจารย์ ดร. นันทริ ชัยชนะวงศาโรจน์)  
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 13 ธันวาคม 2562

วันหมดอายุ : 12 ธันวาคม 2563

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือแสดงความยินยอมของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) แนวคำถาม
- 5) ใบประชาสัมพันธ์



#### เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการผิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 02-14) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น



AF 04-07

	<b>ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย</b>	
ชื่อโครงการวิจัย	ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบ่าบัด	
ชื่อผู้วิจัย	นายณัฐวร เมฆมัลลิกา ตำแหน่ง นิสิตปริญญาโท	
สถานที่ติดต่อผู้วิจัย	คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษา 801 ถนนสามัคคี ตำบลท่าทราย อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ 31100 โทรศัพท์บ้าน 02-971-2059 โทรศัพท์มือถือ 090-971-2059 E-mail: nattaworn.m@gmail.com	
	 เลขที่โครงการวิจัย <u>248.1/6</u> วันที่รับรอง <u>13 ธ.ค. 2562</u> วันหมดอายุ <u>12 ธ.ค. 2563</u>	

1. ผู้วิจัยมีความยินดี ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัย ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย ขอให้ท่านกรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียด และท่านสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไมชัดเจนจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

2. โครงการเป็นการวิจัยเรื่อง “ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบ่าบัด” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบ่าบัด

3. ท่านได้รับเชิญให้เป็นผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เนื่องจากเป็นหนึ่งในนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ จำนวน 8 ถึง 12 คน (หรือจนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว) ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก กล่าวคือ เกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่ (1) เป็นผู้สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาโทหรือปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา หรือ สาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง (เช่น สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย) โดยไม่จำกัดสถานะว่าเป็นผู้ที่ครองเพศบรรพชิตหรือฆราวาส โดยต้องเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธโดยตรง และผ่านการเรียนวิชาจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธอย่างน้อย 1 วิชา รวมถึงมีประสบการณ์การฝึกปฏิบัติงานภายใต้การนิเทศในด้านจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมาไม่ต่ำกว่า 1500 ชั่วโมง (2) เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบ่าบัดกับผู้มาปรึกษาด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงระยะเวลา 1 ปีที่ผ่านมา และยังสามารถจดจำประสบการณ์ดังกล่าวได้ดี (3) เป็นผู้ที่สามารถถ่ายทอดประสบการณ์ได้ดี (4) เป็นผู้มีความยินดีที่จะเข้าร่วมการวิจัย เกณฑ์การคัดออก ได้แก่ ผู้ที่ไม่ยินยอมหรือสะดวกใจให้บันทึกเสียงการสัมภาษณ์

4. กระบวนการวิจัย มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

4.1 ผู้วิจัยได้ติดต่อขอความอนุเคราะห์ในการประชาสัมพันธ์และรับสมัครผู้สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัย 3 แบบ คือ (1) ประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยโดยตรงกับผู้ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกข้าง (2) ประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยผ่านผู้นำกลุ่มชมรมนักจิตวิทยาการปรึกษาเชิงพุทธ (3) ประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยผ่านสื่อออนไลน์ เช่น facebook เป็นต้น

4.2 เมื่อผู้ที่สนใจแจ้งความจำนงเข้าร่วมโครงการ ผู้วิจัยจะติดต่อโดยตรงท่านที่สนใจและทำการคัดกรองตามเกณฑ์ด้วยด้วยตนเอง พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดของโครงการวิจัยและแจ้งสิทธิของ

ปรับปรุงเมื่อ 23 พฤษภาคม 2554

AF 04-07

ผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ทราบในเบื้องต้น พร้อมทั้งนำเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ท่านได้อ่าน และอธิบายข้อสงสัยต่างๆ จนเกิดความเข้าใจเป็นอย่างดี หากท่านมีคุณสมบัติครบถ้วน และยืนยันว่าท่านมีความสมัครใจและยินดีที่จะร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะขอให้ท่านลงลายมือชื่อหรือประทับลายนิ้วมือในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย หากท่านมีคุณสมบัติไม่ครบถ้วนตามเกณฑ์การคัดเลือก ผู้วิจัยจะได้กล่าวคำขอขอบคุณที่ท่านได้ให้ความสนใจในโครงการวิจัยนี้

4.3 ผู้วิจัยนัดพบท่านที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกและได้ลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ตามวันเวลา และสถานที่ในการขอสัมภาษณ์ที่ท่านสะดวก ในการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะขออนุญาตบันทึกเสียงการสัมภาษณ์และขอสัมภาษณ์ท่าน 1 ครั้ง โดยใช้เวลาประมาณประมาณ 90 นาที โดยผู้วิจัยจะเก็บรักษาแถบบันทึกเสียงไว้เป็นความลับในคอมพิวเตอร์ส่วนตัวที่ตั้งรหัสผ่านไว้เพื่อไม่ให้ผู้อื่นเข้าถึงได้ ทั้งนี้หากการสัมภาษณ์ในครั้งแรกยังได้ข้อมูลไม่ครบถ้วนผู้วิจัยจะขอสัมภาษณ์อีก 1 ครั้ง โดยใช้เวลาประมาณ 60 นาที

4.4 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ จากนั้นจึงเขียนรายงานการวิจัยและนำเสนอข้อมูลการวิจัยในภาพรวม โดยชื่อและข้อมูลส่วนตัวของท่านจะได้รับการปกปิด เป็นความลับ และใช้นามสมมติแทน และจะไม่มีข้อมูลใดในรายงานที่เฉพาะเจาะจงจนสามารถล่วงรู้ได้ว่าท่านคือใคร ทั้งนี้ผู้วิจัยจะนำรายงานและข้อมูลที่นำไปให้ท่านตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งว่าข้อมูลดังกล่าวครอบคลุมเรื่องราวหรือข้อมูลของท่านหรือไม่ พร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมตามข้อเสนอแนะของท่าน

5. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ ในกรณีที่จำเป็นต้องนำเสนอผลการวิจัย ผู้วิจัยจะนำเสนอเป็นภาพรวม และข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวท่านได้จะถูกปกปิดหรือไม่ปรากฏในรายงาน อีกทั้ง ผู้วิจัยจะทำลายเทปบันทึกเสียง เอกสารการสัมภาษณ์ และข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้ร่วมวิจัยทั้งหมดทันทีเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้วภายในเวลา 1 ปี

6. ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นได้จากการเข้าร่วมการวิจัยของท่านคือ ในระหว่างการสัมภาษณ์ ท่านอาจจะระส่ำระสายถึงประสบการณ์บางอย่างที่ยากลำบากในการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และอาจทำให้ท่านเกิดความรู้สึกทางลบได้ ในกรณีนี้ผู้วิจัยจะคอยสอบถามความพร้อมของท่านอยู่เป็นระยะ และเมื่อท่านเกิดความกระตือรือร้นหรือจิตใจจากการสัมภาษณ์หรือในระหว่างการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะยุติการให้สัมภาษณ์ทันที และแนะนำ ประสานงาน หรือส่งต่อไปหน่วยงานบริการทางจิตวิทยาการศึกษาที่เหมาะสม เพื่อช่วยเหลือทางจิตใจเพิ่มเติมแก่ท่านหากท่านต้องการ

7. ในระหว่างการสัมภาษณ์ หากมีคำถามใดที่ท่านรู้สึกไม่สะดวกใจหรือไม่พร้อมที่จะให้ข้อมูล ท่านมีสิทธิ์ที่จะขอไม่ตอบคำถามดังกล่าว ท่านสามารถขอให้ผู้วิจัยรอนกว่าท่านจะพร้อมให้ข้อมูลได้ หรือท่านสามารถใช้สิทธิ์ในการยุติการสัมภาษณ์ได้ทุกเมื่อหากต้องการ

8. การเข้าร่วมการวิจัยนี้ ท่านจะได้เป็นส่วนหนึ่งในการสร้างองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัด สำหรับทำความเข้าใจการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัดในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และเป็นแนวทางให้กับบุคคลหรือนักจิตวิทยาการศึกษาผู้สนใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในการปรึกษา



วันที่ 13 ธ.ค. 2562

วันที่ 12 ธ.ค. 2563

วันที่ 12 ธ.ค. 2563

209.1/4

AF 04-07

เชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ทั้งยังสามารถนำไปพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการและผลลัพธ์ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้อีกด้วย

9. ในการเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะมีของที่ระลึกเป็นกระติกน้ำสแตนเลสสำหรับเก็บความร้อนและความเย็นมอบให้ท่าน เพื่อเป็นการแสดงความขอบคุณที่ท่านได้สละเวลามาเป็นผู้ให้ข้อมูล

10. การเข้าร่วมในการวิจัยของท่านเป็นโดยสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ โดยการถอนตัวจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อท่าน

11. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เลขที่ 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10300 โทรศัพท์ 02-218-3202 E-mail: [eccu@chula.ac.th](mailto:eccu@chula.ac.th)



เลขที่โครงการวิจัย **248.1/61**

วันที่รับรอง... 13 ธ.ค. 2562

วันหมดอายุ... 12 ธ.ค. 2563



## หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัด

ชื่อผู้วิจัย นายณัฐวร เมฆมัลลิกา

ที่อยู่ติดต่อผู้วิจัย 801 ถนนสามัคคี ตำบลท่าทราย อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์บ้าน: 02-573-4523

โทรศัพท์มือถือ: 090-971-2059 E-mail: nattaworn.m@gmail.com

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมให้สัมภาษณ์ 1 ครั้ง โดยใช้เวลาประมาณ 90 นาที และอนุญาตให้บันทึกเทประหว่างการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยสามารถขออนุญาตล่วงหน้าถึงการขอนัดสัมภาษณ์เพิ่มเติมอีก 1 ครั้ง ใช้เวลาประมาณ 60 นาที ในกรณีที่มีข้อมูลหรือมีบางประเด็นยังไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ และข้อมูลของข้าพเจ้าจะถูกทำลายทันทีหลังจากการวิจัยเสร็จสิ้นแล้วภายในเวลา 1 ปี

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากกรวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เลขที่ 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10300 โทรศัพท์ 02-218-3202 E-mail: [eccu@chula.ac.th](mailto:eccu@chula.ac.th)

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ตัญคำภีร์)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ลงชื่อ.....

(นายณัฐวร เมฆมัลลิกา)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย



เลขที่โครงการวิจัย 24๙.๑/๖

วันที่รับรอง 13 ธ.ค. 2562

วันหมดอายุ 12 ธ.ค. 2563

พยาน

ปณฺเฑาะพฺรเมือ 23 พฤษภาคม 2554

### แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์

การสัมภาษณ์ที่ใช้เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-dept interview) ที่มีแนวคำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structured interview) ที่มีความยืดหยุ่นและเป็นโอกาสให้ผู้รับการสัมภาษณ์ได้ออกเล่าประสบการณ์ของตนเองอย่างอิสระ ประเด็นการสัมภาษณ์ได้รับการตรวจสอบขอบเขตและความครอบคลุมประเด็นความร่วมมือเชิงบำบัดในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยผู้ทรงคุณวุฒิแนวพุทธและอาจารย์ที่ปรึกษา นอกจากนี้ผู้วิจัยจะได้นำแนวคำถามนี้ไปศึกษานำร่องกับผู้ให้ข้อมูลที่ไม่ใช่ตัวอย่างจริงอีกครั้ง ก่อนนำไปเก็บข้อมูล โดยเป็นการสัมภาษณ์นี้เป็นการสัมภาษณ์ 1 ครั้ง โดยใช้เวลาประมาณ 90 นาที โดยผู้วิจัยจะได้ขออนุญาตการบันทึกเทประหว่างการสัมภาษณ์ และผู้วิจัยจะขอนัดสัมภาษณ์เพิ่มเติมอีก 1 ครั้ง ใช้เวลาประมาณ 60 นาที ในกรณีที่มีข้อมูลหรือมีบางประเด็นยังไม่ครบถ้วนสมบูรณ์

สำหรับแนวคำถามสัมภาษณ์ จะประกอบไปด้วย 2 ส่วน ดังต่อไปนี้

#### ส่วนที่ 1: คำถามข้อมูลส่วนบุคคล

- สอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล ประกอบไปด้วย ชื่อ นามสกุล อายุ เพศ การศึกษา อาชีพ ประสบการณ์การฝึกงานหรือการฝึกอบรมด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ประสบการณ์การปฏิบัติงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยมีแบบฟอร์มลงข้อมูลดังนี้

#### ข้อมูลส่วนบุคคล

ชื่อ - นามสกุล : ..... เพศ :  ชาย  หญิง  
 วุฒิการศึกษา : ..... อายุ : ..... ปี  
 อาชีพ : .....  
 ประสบการณ์การฝึกงานหรือการฝึกอบรมด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ : ..... (ชั่วโมง)  
 ประสบการณ์การปฏิบัติงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ : ..... (ปี)

#### ส่วนที่ 2: คำถามเกี่ยวกับประสบการณ์การพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัดของนักจิตวิทยาการปรึกษา ตัวอย่างเช่น

2.1 ขอให้ท่านนึกถึงประสบการณ์ในช่วงเวลาไม่เกิน 1 ปีที่ผ่านมา เกี่ยวกับความร่วมมือเชิงบำบัดของท่านในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาเชิงพุทธกับผู้มาปรึกษา โดยเป็นรายชื่อท่านจดจำประสบการณ์ต่างๆ ได้ดี โดยมีคำถามย่อยได้แก่



เลขที่โครงการวิจัย 248.1/61

วันที่รับรอง 13 ธ.ค. 2562

วันหมดอายุ 12 ธ.ค. 2563

- ขอให้ท่านเล่าถึงภาพรวมในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาดังกล่าว เช่น ท่านใช้เวลาในการพบกับผู้มาปรึกษา จำนวนมากน้อยเพียงใด ประเด็นที่ผู้มาปรึกษานำมาปรึกษาเป็นประเด็นเกี่ยวกับอะไร
- ท่านมองว่าความร่วมมือในการปรึกษาของท่านกับผู้มาปรึกษาลดทรมานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว พุทธอย่างไร (เป็นไปได้ด้วยดี ราบรื่น ประสบความสำเร็จ หรือ ติดขัด อึดอัด ไม่ราบรื่น)

2.2 ท่านสังเกตจากอะไร หรือ ทราบได้อย่างไรว่า ความร่วมมือเชิงบำบัดของท่านในฐานะนักจิตวิทยาการ ปรึกษาเชิงพุทธกับผู้มาปรึกษา เป็นการทำงานที่ราบรื่น ประสบความสำเร็จ ท่านมองว่าปัจจัยใดบ้าง ที่เป็นสิ่งสำคัญที่ ทำให้ความร่วมมือเชิงบำบัดของท่านและผู้มาปรึกษา เป็นไปได้ด้วยดี ราบรื่น ประสบความสำเร็จ ขอให้ท่านเล่าถึง รายละเอียดกรณีที่ประสบความสำเร็จ

2.2 ท่านเคยมีประสบการณ์ที่ความร่วมมือเชิงบำบัดของท่านกับผู้มาปรึกษาที่ไม่ราบรื่น ติดขัด หรือมีปัญหา มาก ที่สุดมากน้อยเพียงใด หากมีท่านรู้สึกหรือซ่อมแซมความความร่วมมือเชิงบำบัดให้กลับมาดีได้ หรือไม่ หากได้ท่านมี วิธีการอย่างไรในการพัฒนาความร่วมมือในการบำบัดในรายที่เคยไม่ราบรื่น ติดขัด หรือมีปัญหา



เลขที่โครงการวิจัย... 248-1/61  
 วันที่รับรอง... 13 ธ.ค. 2562  
 วันหมดอายุ... 12 ธ.ค. 2563

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 CHULALONGKORN UNIVERSITY





### ประชาสัมพันธ์การเข้าร่วมโครงการวิจัย

ขอเชิญชวนนักจิตวิทยาการปรึกษา ที่มีคุณสมบัติตามรายการข้างล่าง เป็นผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์ ในโครงการวิจัย เรื่อง “ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัด”

- ✦ เป็นผู้สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาโทหรือปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา หรือ สาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง (เช่น สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย) โดยไม่จำกัดสถานะว่าเป็นผู้ที่ครองเพศบรรพชิตหรือฆราวาส โดยต้องเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธโดยตรง และผ่านการเรียนวิชาจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธอย่างน้อย 1 วิชา รวมถึงมีประสบการณ์การฝึกปฏิบัติงานภายใต้การนิเทศในด้านจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมาไม่ต่ำกว่า 1500 ชั่วโมง
- ✦ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัดกับผู้มาปรึกษาด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงระยะเวลา 1 ปีที่ผ่านมา และยังสามารถจดจำประสบการณ์ดังกล่าวได้ดี
- ✦ เป็นผู้ที่สามารถถ่ายทอดประสบการณ์ได้ดี
- ✦ มีความสมัครใจจะเข้าร่วมการวิจัยนี้

โดยโปรดแจ้งความประสงค์และติดต่อกับผู้วิจัยดังรายละเอียดในการติดต่อข้างล่างนี้ หรือหากท่านมีข้อสงสัยประการใดเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้เพิ่มเติม ท่านสามารถติดต่อสอบถามจากทางผู้วิจัยได้โดยตรง

ติดต่อผู้วิจัย: ณัฐวร เมฆมัลลิกา เบอร์ติดต่อ 090-971-2059 อีเมลล์ [nattaworn.m@gmail.com](mailto:nattaworn.m@gmail.com)

\*อนึ่ง การให้ข้อมูลประกอบการวิจัยของท่านในครั้งนี้จะถูกนำมาวิเคราะห์และสรุปผลในเชิงภาพรวมเท่านั้น จะไม่มีการเปิดเผยความลับหรือเปิดเผยข้อมูลใดๆ ที่สามารถระบุถึงตัวตนของผู้ให้ข้อมูลได้\*

ลงทะเบียนออนไลน์ได้ที่



เลขที่โครงการวิจัย. 248.1/๒1  
วันที่รับรอง..... 13 ธ.ค. 2562  
วันหมดอายุ..... 12 ธ.ค. 2563

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายณัฐวร เมฆมัลลิกา
วัน เดือน ปี เกิด	18 มีนาคม 2536
สถานที่เกิด	กรุงเทพฯ
วุฒิการศึกษา	- สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา จากโรงเรียนโยธินบูรณะ - สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 2) สาขาวิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ในปีการศึกษา 2557 - เข้าศึกษาต่อระดับปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา การปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2559
	ผู้ที่สนใจเกี่ยวกับเนื้อหาในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สามารถติดต่อผู้เขียนได้ที่ e-mail : nattaworn.m@gmail.com