

ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธผู้เชี่ยวชาญ ในการทำความเข้าใจ ปัญหาของผู้มารับบริการ

Expert Buddhist Counselors' Experiences in Understanding of the Client's Problems

จักรา วีรกุล, อรุณญา ตัญคำภีร์, ประด.

Chakra Veerakul, Arunya Tuicomepee, Ph.D.

Abstract

This qualitative study investigates the experiences of Buddhist counselors in understanding clients' problems through the framework of Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Six expert counselors specializing in Buddhist Counseling were selected as key informants. Data were collected through semi-structured, in-depth interviews. The analysis revealed three primary themes in the counselors' experiences: (1) Facilitating awareness of the problem. This theme involves cultivating awareness of the psychological distress through dialogue, active listening, and reflection on existing problems, leading to insights into interconnected issues. (2) Facilitating the recognition of the root causes of problems. This process includes developing an understanding of the underlying causes, resulting in insights and empowering clients to find their own solutions. (3) Integrating Dhamma principles to help clients comprehend the interdependent nature of phenomena. This approach fosters insight, acceptance of life's circumstances, and ultimately alleviates psychological distress.

วันที่รับ (received) 24 พฤษภาคม 2567

วันที่แก้ไขเสร็จ (revised) 30 พฤษภาคม 2567

วันที่ตอบรับ (accepted) 31 พฤษภาคม 2567

Published online ahead of print 28 มิถุนายน 2567

นิสิตบัณฑิตศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Graduate Student, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University

Corresponding Author: จักรา วีรกุล

นิสิตบัณฑิตศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Email: chakra.the.cat@gmail.com

doi:

Keywords: understanding of the client's problems, Buddhist counselor, qualitative research

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธผู้เชี่ยวชาญ ในการทำความเข้าใจปัญหาของผู้มารับบริการ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis: IPA) ผู้ให้ข้อมูลหลัก 6 รายเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่เชี่ยวชาญในการใช้หลักการของพุทธศาสนาในการให้คำปรึกษา เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบประเด็นสำคัญ 3 ประเด็น ได้แก่ (1) การเอื้อให้ตระหนักถึงปัญหา การพูดคุย รับฟัง และทบทวนเรื่องราวช่วยให้ผู้รับบริการมีความตระหนักรู้ถึงความรู้สึกและสามารถมองเห็นปัญหาที่เชื่อมโยงกัน (2) การเอื้อให้ตระหนักถึงรากของปัญหา การทำความเข้าใจจิตใจและความเชื่อที่ยึดติด ช่วยให้เกิดความเข้าใจชัดเจนและสามารถหาทางออกได้ด้วยตนเอง (3) การใช้หลักพุทธธรรมเป็นพื้นฐานในการทำงาน ช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจถึงธรรมชาติของความเชื่อมโยงและการพึ่งพาอาศัยกันของสิ่งต่างๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและยอมรับปัญหาตามความเป็นจริง และนำไปสู่การคลี่คลายความทุกข์ทางจิตใจ

คำสำคัญ: การทำความเข้าใจปัญหา, นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ, การวิจัยเชิงคุณภาพ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในบริบทของสังคมไทย จิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Counseling) เป็นแนวคิดจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการพัฒนาขึ้นในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา โดยมีงานวิจัยเชิงประจักษ์ที่ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลายเรื่อง^{3,5,6,2,1} ซึ่งหลักฐานเชิงประจักษ์ดังกล่าวให้ภาพว่ากระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธนั้นเอื้อให้บุคคลสภาวะทาง

จิตวิทยาเชิงบวก เช่น สันติภาวะ ภาวะสันโดษ มีสุขภาวะเพิ่มขึ้น มีการพัฒนาอุเบกขา มีปัญหาในการแก้ไขปัญหาและเห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับสรรพสิ่งรอบตัว นำไปสู่ความเข้าใจในการใช้ชีวิตได้อย่างมั่นคงสอดคล้องกับความเป็นจริง

แนวคิดจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธที่มีการศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์สนับสนุนข้างต้น ริเริ่มและพัฒนาโดย รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัจ โปธิแก้ว ผ่านการเรียนการสอนและการฝึกฝนอบรม นักจิตวิทยาการศึกษาผ่านรายวิชาด้านจิตวิทยาการศึกษาและการฝึกภาคสนาม อาทิ วิชาจิตวิทยาการศึกษาในบริบทของพุทธธรรม (Counseling within Buddhist Context) วิชาจิตวิทยาตะวันออกกับความงอกงามของมนุษย์ (Eastern Psychology and Human Growth) วิชาการฝึกปฏิบัติงานภาคสนาม รวมไปถึง การปฏิบัติธรรมที่สวนโมกขพลารามและสถานปฏิบัติธรรมอื่นๆ จิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธนี้เป็นบูรณาการความรู้ความเข้าใจในจิตวิทยาการศึกษาและความเข้าใจในหลักพุทธธรรม เช่น หลักอริยสัจ 4 อันเป็นพื้นฐานความเข้าใจที่ถูกต้องต่อชีวิตและโลกเข้ามาช่วยขจัดปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากความคาดหวัง อยากให้เป็นไปตามใจตนของผู้มารับบริการพร้อมทั้งน้อมนำให้ผู้มารับบริการกลับมายอมรับและอยู่กับชีวิตในเรื่องที่นำมาปรึกษาในขณะนั้นๆ อย่างกลมกลืนและตามจริง⁶

จิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธมีเป้าหมายในการเยียวยาจิตใจ ช่วยคลายทุกข์ และพัฒนาศักยภาพภายในจิตใจของผู้มารับบริการ ด้วยการพูดคุยปรึกษา⁷ ซึ่งรองศาสตราจารย์ ดร.โสรัจ โปธิแก้ว ได้กล่าวถึงโครงสร้างในการทำงานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธไว้ว่ามีกระบวนการพื้นฐานที่เรียกโดยย่อ คือ TIR (Tuning In, Identify Split, Realization) ซึ่งประกอบด้วย การเชื่อมสมาน (Tuning In), การพินิจรอยแยก (Identify Split) และการประจักษ์แจ้ง (Realization หรือการเกิดปัญญา) ในกระบวนการดังกล่าว นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธมีบทบาทสำคัญในการช่วยเอื้อให้ผู้มารับบริการได้ทำความเข้าใจกับทุกภาวะทางใจต่างๆ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัว ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความเหงา ความซึมเศร้า ความก้าวร้าว ความรุนแรง ความรู้สึกสูญเสีย ความไม่พอใจ ความไม่เห็นคุณค่าของตน เอื้อให้เกิดการตระหนักถึงรากเหง้าหรือต้นตอที่ทำให้เกิดทุกขภาวะนั้น ตลอดจนจนหนทางในการจัด การแก้ไข จนเกิดเป็นความโล่งโปร่ง ด้วยปัญญาอันแจ่มใส การทำงานของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธกับผู้รับบริการครอบคลุมใน 2 มิติไปพร้อมกัน กล่าวคือ มิติของการทำความเข้าใจปัญหาและแก้ไขภายในใจของผู้รับบริการ (Problem solving) และการเอื้อให้เกิดความเจริญงอกงามของบุคคลคนนั้น (Promoting personal growth)⁸

เมื่อพิจารณามิติของการทำความเข้าใจปัญหาและแก้ไขภายในใจของผู้รับบริการ ซึ่งนับเป็นจุดหมายสำคัญและเป็นจุดตั้งต้น กระบวนการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

แนวพุทธ รองศาสตราจารย์ ดร. โสรัจ โปธิแก้ว ได้อธิบายว่า นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธต้องอาศัยทั้งการเชื่อมสมาน (Tuning In) และการพินิจรอยแยก (Identify Split) สำหรับการเชื่อมสมาน นักจิตวิทยาต้องละทิ้งตัวเองอย่างหมดจดรับรู้กระแสทุกข์ของผู้รับบริการ ปรับคลื่นใจของตนให้เข้ากับความจริงในใจของผู้รับบริการ ไม่ว่าจะด้วยการฟัง การสังเกต การสัมผัส หรือการพูด ให้ผู้รับบริการรู้สึกว่าเป็นที่เข้าใจ เป็นที่ยอมรับ เมื่อกระบวนการให้คำปรึกษาดำเนินไประยะหนึ่ง นักจิตวิทยาหรือผู้รับบริการอาจเริ่มสังเกตเห็นรอยแยกอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ ทั้งนี้ นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธจะได้รับการฝึกฝนให้สังเกตถึงรอยแยกดังกล่าว⁹ ซึ่งการศึกษาวิจัยก่อนหน้านี้ เช่น สุภาพร ประดับสมุทร ได้แจกแจงการพินิจรอยแยกว่าเริ่มตั้งแต่ นักจิตวิทยาสังเกตโจทย์ เข้าใจโจทย์ หาโครงสร้างและรากของความทุกข์ และเมื่อนักจิตวิทยาตระหนักถึงรากแห่งทุกข์แล้วจึงเอื้อให้ผู้รับบริการตระหนักถึงรากแห่งทุกข์นั้นด้วยตนเอง⁷ อย่างไรก็ตามข้อค้นพบจากการศึกษาของสุภาพร ประดับสมุทร เน้นกระบวนการเกิดปัญญาในจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ โดยยังไม่ได้ศึกษาประสบการณ์ในการทำความเข้าใจกับปัญหาของผู้มารับบริการ

บทความวิจัยนี้ ผู้นิพนธ์มีความสนใจนำเสนอผลการศึกษาเบื้องต้นในเรื่องประสบการณ์ในการทำความเข้าใจปัญหาของผู้รับบริการตามศาสตร์จิตวิทยาแนวพุทธ ด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis) เนื่องจากการวิจัยเชิงคุณภาพลักษณะนี้ช่วยในการสะท้อนประสบการณ์การเกิดปัญหาที่มีความละเอียดอ่อนและมีลักษณะเฉพาะบุคคล อีกทั้งยังเอื้อให้ผู้ศึกษาเข้าไปร่วมทำความเข้าใจและตีความประสบการณ์ดังกล่าว อันนำไปสู่ข้อความรู้ความเข้าใจสำหรับใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความเป็นมืออาชีพของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาเบื้องต้นในเรื่องประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธผู้เชี่ยวชาญในการทำมาเข้าใจปัญหาของผู้มารับบริการ

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษานี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความและการวิเคราะห์ข้อมูลของ Smith¹⁰ การศึกษานี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ที่ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (COA No. 195/65)

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยนี้ เป็นนักจิตวิทยาการศึกษา ผู้สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาโทบัณฑิต หรือดุษฎีบัณฑิต

ในสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ที่ในหลักสูตรมีรายวิชาการ
จิตวิทยาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ หรือมีการฝึกประสบการณ์การ
จิตวิทยาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จำนวน 6 ราย ดังรายละเอียด
ต่อไปนี้

รายที่	เพศ/อายุ	ประสบการณ์และระยะเวลาในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ	
1	ชาย / 41 ปี	พระอาสาเยี่ยมไข้เยี่ยมญาติผู้ป่วยด้วยกระบวนการเชิงจิตวิทยา ให้การปรึกษาทั้งแบบเดี่ยวและ จัดกระบวนการกลุ่ม เป็นอาจารย์ประจำหลักสูตรภาควิชาจิตวิทยา	14 ปี
2	ชาย / 41 ปี	ให้บริการจิตวิทยาการศึกษาและจัดอบรมให้บุคคลทั่วไป	15 ปี
3	ชาย / 53 ปี	พระอาสาเยี่ยมไข้เยี่ยมญาติผู้ป่วยด้วยกระบวนการเชิงจิตวิทยา เป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยสาขา พุทธจิตวิทยา ดูแลอบรมนักศึกษาฝึกงาน	16 ปี
4	หญิง / 60 ปี	ให้การปรึกษาผู้ป่วยและอบรมนักศึกษาฝึกงาน เป็นอาจารย์พยาบาลภาควิชาสุขภาพจิตและจิตเวช	30 ปี
5	หญิง / 72 ปี	ให้การปรึกษาศาสนาในหน่วยงานราชการ จัดกระบวนการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาความ เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์	23 ปี
6	ชาย / 40 ปี	ให้บริการจิตวิทยาการศึกษา และเป็นอาจารย์ในมหาวิทยาลัย	17 ปี

เครื่องมือในการวิจัย ประกอบไปด้วย (1) ตัวผู้นิพนธ์คนที่ 1
เป็นผู้สัมภาษณ์และวิเคราะห์ข้อมูล (2) เครื่องบันทึกเสียง ใช้ใน
การบันทึกข้อมูลขณะสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วน
สมบูรณ์และสามารถนำมาทบทวนซ้ำได้ (3) แนวคำถามสัมภาษณ์
เป็นแบบกึ่งโครงสร้าง เพื่อให้มีความยืดหยุ่นในการถามคำถาม
และเพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ข้อมูลอย่างครบถ้วนและครอบคลุม
ประสบการณ์การทำความเข้าใจปัญหาของผู้มารับบริการ

การเก็บรวบรวมข้อมูล เริ่มโครงการได้รับการรับรองจาก
คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนแล้ว ผู้นิพนธ์
คนที่ 1 ได้ทำการคัดกรองผู้สนใจให้ข้อมูลและมีคุณสมบัติตาม
เกณฑ์ที่กำหนด จากนั้นผู้นิพนธ์คนที่ 1 ได้นัดหมายผู้ที่สนใจให้
ข้อมูลผ่านการคัดกรองและมีความสมัครใจในการเข้าร่วม
งานวิจัย เพื่อสัมภาษณ์เป็นเวลาประมาณ 60-90 นาที สุดท้าย
ผู้นิพนธ์คนที่ 1 นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดบทสนทนา
และวิเคราะห์ จากนั้นเขียนรายงานการวิจัยและนำเสนอข้อมูล
ในภาพรวม ทั้งนี้ ชื่อและข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลจะได้รับการ
ปกปิดเป็นความลับและใช้นามสมมติแทนทั้งหมด

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้นิพนธ์ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลระเบียบ
วิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ
(Interpretative Phenomenological Analysis; IPA) ตาม
แนวทางของ Smith¹⁰

ผลการศึกษา

ผลการศึกษาเบื้องต้นถึงประสบการณ์ของนักจิตวิทยา
การศึกษาแนวพุทธผู้เชี่ยวชาญในการทำความเข้าใจปัญหา
ของผู้มารับบริการพบสาระสำคัญ 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ (1)
การเอื้อให้ตระหนักถึงความทุกข์ ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

สัมพันธ์กัน (2) การเอื้อให้ตระหนักถึงรากของปัญหา มีความ
เข้าใจรู้ชัดและเห็นทางออกของปัญหาด้วยตนเอง (3) การมีหลัก
พุทธธรรมเป็นพื้นฐานในการทำงาน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ประเด็นหลักที่ 1 การเอื้อให้ตระหนักถึงความทุกข์ ปัญหาที่
เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องสัมพันธ์กัน

นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธผู้เชี่ยวชาญทั้ง 6 ราย
รายงานประสบการณ์ช่วงแรกในการทำความเข้าใจปัญหาของ
ผู้มารับบริการ ซึ่งแบ่งเป็นออกเป็น 2 ประเด็นย่อยดังนี้

1.1 การพูดคุย รับฟัง ทบทวนเรื่องราว ช่วยให้ผู้ตระหนักถึง
ความทุกข์และใจที่ขุ่นมัว ในประเด็นย่อยนี้ นักจิตวิทยาการศึกษา
แนวพุทธผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงเมื่อแรกพบผู้มารับบริการ
นั้นประเด็นปัญหาต่างๆ ยังไม่มีความชัดเจน นักจิตวิทยาการศึกษา
แนวพุทธผู้ให้ข้อมูลได้ให้ความสำคัญกับการรับรู้กระแส
ทุกข์ของผู้มารับบริการ ด้วยการฟัง การสังเกต การสัมผัส หรือ
การพูด อันเป็นการปรับคลื่นใจของตนให้เข้ากับความจริงใจ
ของผู้รับบริการ จนกระทั่งผู้มารับบริการได้ทบทวนเรื่องราว
ความทุกข์ของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง ได้ความต้องการแก้ไข
ปัญหาของตน อย่างไรก็ตามในประเด็นย่อยนี้นักจิตวิทยาการศึกษา
แนวพุทธผู้ให้ข้อมูล แต่ละรายมีบริบทการทำงานที่
แตกต่างกัน จึงมีการเอื้อให้ผู้มารับบริการได้ทบทวนเรื่องราว ช่วย
ให้ตระหนักถึงความทุกข์และใจที่ขุ่นมัว ด้วยแนวทางเฉพาะตัว
ดังเช่น นักจิตวิทยาผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาการศึกษา
แนวพุทธและเป็นภิกษุ ได้เล่าถึงการทำงานกับผู้มารับ
บริการที่เป็นนักศึกษาจิตวิทยาฝึกหัดที่ได้ดูแลคนที่ขี้จะทำร้าย
ตนเอง ผู้มารับบริการมีความทุกข์ใจจากความต้องการหาวิธีดูแล
ตนเองไม่ให้ทำร้ายตนเอง และกังวลว่าตัวเองจะช่วยเหลือตนเองไม่ได้
นักจิตวิทยาผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ใช้การเชื่อมสมาน เอื้อให้ได้
ทบทวนเรื่องราวและรับฟังกระแสความทุกข์ ดังต่อไปนี้

ในเบื้องต้นก็จะพูดคุยถึงเรื่องราวทั่วไปที่เธอ(ผู้มารับบริการ)เจอ โดยเรื่องราวนี้ เธอไปคุยกับเคสรายหนึ่ง เคสมีการทำร้ายตัวเอง แล้วก็ส่งภาพต่างๆ มาให้เธอดู เธอดูแล้วรู้สึกทุกข์มาก เธออยากรู้ว่าเธอจะต้องทำอะไรบ้าง วิธีการที่จะต้องดูแลเคสนี้ (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาอิสระ รายงานถึงการเอื้อให้ผู้มารับบริการได้พูดคุย ชวนให้ทบทวนเรื่องราว ซึ่งผู้มารับบริการซึ่งเป็นแม่บ้านที่มีการศึกษาสูงสุดระดับปริญญาเอก มีหน้าที่การงานดี แต่เกิดเจ็บป่วย (โรคกระดูกกดทับเส้นประสาท ทำให้ปวดมาก) จึงลาออกจากงานมาเป็นแม่บ้าน สามีทำงานเพียงคนเดียวและเลี้ยงดูคนทั้งบ้าน ต่อมาผู้มารับบริการมีภาวะซึมเศร้าและมารับการปรึกษา

เพ็ญเจอ ผู้หญิงคนหนึ่งที่เขาจบการศึกษาสูง ปริญญาเอกเนอะ จบมา มีหน้าที่การงานที่ดี แต่วันนั้นก็ป่วย ทำให้ไม่สามารถทำงานได้ ร่างกายไม่แข็งแรง เลยตัดสินใจลาออกมาอยู่บ้านเฉยๆ เป็นแม่บ้าน สามีก็เป็นคนทำงานเลี้ยง แล้วก็อยู่ด้วยภาวะซึมเศร้าจากเดิมที่เรามีความรู้ความสามารถ เคยทำงานได้ มีรายได้พึ่งพาตัวเองได้ ตอนนี้ไม่สามารถพึ่งพาอะไรได้เลย ต้องอยู่ด้วยเงินของสามี ต้องอยู่บ้านเฉยๆ ความรู้ความสามารถก็ไม่ได้ใช้ ก็เป็นซึมเศร้า (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

ส่วนผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 เป็นอาจารย์ด้านจิตวิทยาการปรึกษารายงานถึงการรับฟังเรื่องราวและเอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้ทบทวนประสบการณ์ที่นำไปสู่ความทุกข์อย่างต่อเนื่อง ซึ่งผู้มารับบริการซึ่งเป็นนิสิตระดับปริญญาโทที่สงสัยศักยภาพในการเรียนของตัวเอง โดยผู้มารับบริการตั้งคำถามว่าตัวเองควรไปต่อกับการเรียน การปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือไม่ เนื่องจากในช่วงหลังรู้สึกเหมือนกับไม่ค่อยอยากจะทำขึ้นมาฝึกงาน รู้สึกหมดไฟ หมดพลัง

น้อง (ผู้มารับบริการ) เป็นนิสิตหญิง เพิ่งจบปริญญาตรี ตอนนี้กำลังศึกษาปริญญาโท มาเข้ามารับบริการด้วยปัญหาว่าสงสัยในศักยภาพตัวเอง เหมือนตั้งคำถามว่าตัวเองอยากไปต่อกับการเรียน Counseling ต่อไปเลยมัย เหมือนกับไม่ค่อยอยากจะทำขึ้นมาฝึกงาน ไม่อยากจะทำ Counseling ตอนเช้า เนี่ยเป็นปัญหาเบื้องต้นที่เคสนามาศึกษาปรึกษา (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

ในประเด็นย่อยนี้ เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาผู้ให้ข้อมูลทุกราย ได้เปิดพื้นที่ให้ผู้มารับบริการได้พูดคุย เรียบเรียงเรื่องราวที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผู้มารับบริการบางรายเล่าเรื่องราวต่างๆ อย่างพร่ำเพรื่อ และได้เห็นว่าตนเองทุกข์มาก การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นพื้นที่ว่าง รับฟังและสะท้อนให้ผู้มารับบริการสัมผัสทุกข์ที่บิบบัใจ ความรู้สึกท่วมท้นในใจ นับเป็นจุดเริ่มต้นของการทำความเข้าใจปัญหาและนำไปสู่ประเด็นย่อยที่ 1.2

1.2 การเอื้อให้มองเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและสัมพันธ์กัน ในประเด็นย่อยนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาผู้ให้ข้อมูลต่างเอื้ออำนวยให้ผู้มารับบริการสำรวจใจตัวเองที่เชื่อมโยงกับ

ปัญหาที่กระทบใจ จนมองเห็นปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องสัมพันธ์กัน มองเห็นความเชื่อมโยงกันของสาเหตุและผลที่เกิดขึ้นจากปัญหาเป็นลำดับ มองเห็นความหนักเบาของความทุกข์ที่เชื่อมโยงกับปัญหา ดังประสบการณ์ต่อไปนี้

เมื่อนักจิตวิทยาผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 3 ได้เข้าเยี่ยมไข้ผู้ป่วยระยะท้าย ท่านจับประเด็นว่าความทุกข์ของผู้ป่วย เริ่มตั้งแต่ความเป็นห่วงลูก ตามด้วยความกลัวตาย กลัวการพลัดพราก และท่านก็ได้สนทนากับผู้ป่วยไปในทีละส่วน

...หนึ่งเป็นห่วงลูก สองตัวเองก็ยังอยากจะมีชีวิตอยู่ต่อไปนั้นแหละ ...มันเหมือนจะเป็นซ้อนๆ กันอยู่นะ หนึ่งกลัวสัญลักษณ์ด้วย เพราะเป็นสัญลักษณ์ของความตาย อีกอันก็เป็นเรื่องของลูกยังเล็ก ตอนนี้อยู่ในประเด็นของ ความกลัวตาย อันนี้มาจากสัญลักษณ์ที่ปรากฏ สัญลักษณ์ที่ปรากฏเนี่ย ก็เลยชวนเขามองให้เห็นว่าจริง ๆ แล้วเขา สัญลักษณ์เนี่ย มันน่ากลัวจริงหรือ (ผู้ให้สัมภาษณ์ที่ 3)

ส่วนนักจิตวิทยาผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 5 ก็มีลักษณะการทำงานที่คล้ายกัน ระหว่างให้สัมภาษณ์ ท่านได้แบ่งประเด็นความทุกข์ที่ซ้อนกันอยู่เป็น 3 ประเด็น คือ ความทุกข์ในสภาพของสามีที่ติดสุรา ความคาดหวังที่มีต่อลูกสาว และความทุกข์จากแรงกดดันในที่ทำงาน

อันที่สองประเด็นแล้วนะ ทุกข์ในสภาพของสามีนะ มันนานแล้วมันก็พอที่จะรับสภาพตรงนั้นได้ แต่ว่าพอมีสภาพของลูกสาวมาอีก มันก็จะเพิ่มความทุกข์เข้าไปอีก คราวนี้เขาเล่ากับครูตอนนะ ตัวที่ทำให้หนูคิดจะฆ่าตัวตายนี้ ... คราวนี้มาถึงตัวที่สามนะ ตัวที่สาม หนูคิดว่าครอบครัวหนูไม่อบอุ่น ที่พักใจก็ไม่มี หนูก็ยึดเพื่อนร่วมงาน เป็นที่ฝาก ว่าทุกข์จากบ้านแล้วมาที่ทำงานน่าจะได้พอมีความอบอุ่นบ้าง... (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 5)

ในประเด็นย่อยนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาต่างปรับคลื่นใจของตนให้เข้ากับความจริงใจของผู้รับบริการ ไม่ว่าจะเป็นด้วยการฟัง การสังเกต การสัมผัส หรือการพูด ให้ผู้มารับบริการรู้สึกว่าเป็นที่เข้าใจ เป็นที่ยอมรับ นำไปสู่การที่ผู้มารับบริการได้ทบทวนเรื่องราวความทุกข์ คลี่คลายปัญหาที่ทับซ้อนกัน และมองเห็นปัญหาหรือความทุกข์ที่ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ซึ่งจะนำไปสู่ประสบการณ์การตระหนักในรากเหง้าของปัญหาที่ก่อให้เกิดทุกข์ของผู้มารับการปรึกษา ดังในประเด็นที่ 2 ต่อไป

ประเด็นหลักที่ 2 การเอื้อให้ตระหนักถึงรากของปัญหา มีความเข้าใจรู้ชัด เห็นทางออกของปัญหาด้วยตนเอง

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธผู้เชี่ยวชาญทั้ง 6 รายกล่าวถึงประสบการณ์การทำงานกับผู้มารับบริการในการทำความเข้าใจปัญหาช่วงต่อมา ซึ่งแบ่งเป็นออกเป็น 2 ประเด็นย่อยดังนี้

2.1 การเอื้อให้มองเห็น เข้าใจ ทิฐิ ความเชื่อที่ยึดติดเป็นทุกข์ ในประเด็นย่อยนี้ นักจิตวิทยาผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงประสบการณ์ในการช่วยให้ผู้มารับบริการมองเห็นปัจจัยสำคัญ

เหตุสำคัญของปัญหาที่มาจากทิฐิ ความเชื่อที่ยึดไว้อย่างไม่เป็นไปตามความเป็นจริง ซึ่งนักจิตวิทยาแต่ละคนรายงานถึงเรื่องราวของผู้มารับบริการที่มีความแตกต่างกัน ดังเช่น

นักจิตวิทยาผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวถึงประสบการณ์ในการทำความเข้าใจปัญหา ซึ่งนักจิตวิทยาได้ช่วยให้ผู้มารับบริการมองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริง และความคาดหวัง รวมถึงมองเห็นที่มาของความคาดหวัง คือความเชื่อความเห็นที่ตนเองยึดถือ หรือทิฐิ ภาวะยึดมั่นก็คืออุปาทาน คาดหวังกับตัวเองที่ว่าต้องช่วยเหลือให้ได้ เพื่อทำให้ตนเองภูมิใจ ได้การยอมรับ เมื่อไม่ยังทำไม่ได้จึงรู้สึกเป็นทุกข์ กลัว กังวล ความต้องการช่วยเหลือเหมือนที่ตั้งใจหายไป

เขาได้มาเห็นจิตตัวเอง จิตใจ ความคาดหวังในตัวเองว่าต้องไหว ต้องช่วยน้อง มีคำพูดของเขาเปรยๆ ออกมาว่าเขารู้สึกว่าเขาไม่ยอมแพ้ ถ้าจะยอม มันเหมือนไม่ใช่ตัวเขา ประโยคแบบนี้ เหมือนเขาคิดว่าเขาต้องทำให้ได้ ...พอเขาเห็นว่า ยอมไม่ได้ พอเขาเห็นตัวที่ยึดไว้ว่าต้องทำให้ได้ มันเลยบีบคั้นเค้า ทั้งที่เขาเห็นการทำงานของร่างกายว่ามันไม่ไหว...ตรงที่เขาบอกว่า ออ้ย มันยากจัง กับการยอมรับ นี่แหละ มันรู้สึกไม่ใช่ตนเอง เรารู้สึกว่านี่แหละคือการยึดทั้งนั้นเลย ในเมื่อเรายึดไว้ ภาวะยึดมั่นก็คืออุปาทาน คาดหวังกับตัวเอง ประโยคนี้มันสื่อถึงภาวะนั้น ต่อมาเขาก็เห็นว่าตนเองต้องการการยอมรับ เมื่อทำไม่ได้จึงรู้สึกกลัว กังวล ความเมตตาหรือความต้องการช่วยเหลือเหมือนที่ตั้งใจหายไป (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

ส่วนผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 กล่าวถึงประสบการณ์ในการช่วยให้ผู้มารับบริการมองเห็นปัจจัยสำคัญ เหตุสำคัญของปัญหาที่มาจากทิฐิ ความเชื่อที่ยึดไว้อย่างไม่เป็นไปตามความเป็นจริง เช่นที่ว่า ผู้มารับบริการที่ภาพตัวเองที่ไม่ได้เป็นนักจิตวิทยาในอุดมคติ เหมือน คาร์ล รोजерส อย่างที่อยากเป็น แล้วเห็นตนเองบีบคั้นตนเองให้พยายามหนักขึ้น ไม่เปิดใจรับคำชมจากใคร ไม่ว่าตนเองได้ทำอะไรไปก็จะมองหาจุดบกพร่องเพื่อนำไปพัฒนาตนเองให้เป็นไปตามอุดมคติที่ต้องการ ยิ่งทำยิ่งเหนื่อยยิ่งหมดไฟ

ในประเด็นย่อยนี้ เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาผู้ให้ข้อมูลทุกราย ได้ช่วยให้ผู้มารับบริการได้มองเห็นสิ่งที่ตนเองยึดติด (ความปรารถนา ทิฐิ อุดมคติ หรือ ความอยากเก่ง อยากประสบความสำเร็จ) การได้มองเห็นเหตุที่เชื่อมโยงกับทุกข์ด้วยตนเอง ทำให้ผู้มารับบริการเกิดความเข้าใจ ผ่อนคลายจากความรู้สึกทรมาน คลายจากความยึดถือที่มี ตลอดจนเริ่มเปิดใจสำรวจและทดลองหาทางออกหรือทางแก้ไขปัญหา ดังในประเด็นย่อยที่ 2.2

2.2 การเอื้อให้ประจักษ์แจ้งในปัญหา หาทางออกได้ด้วยตนเอง ในประเด็นย่อยนี้ นักจิตวิทยาผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงประสบการณ์ในการช่วยให้ผู้มารับบริการได้ประจักษ์แจ้งในปัญหา และหาทางออกจากปัญหาด้วยตนเอง ซึ่งนักจิตวิทยา

แต่ละคนรายงานถึงเรื่องราวของผู้มารับบริการที่มีความแตกต่างกัน ดังเช่น

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 นักจิตวิทยาเล่าถึงประสบการณ์ที่ช่วยให้ผู้มารับบริการทำความเข้าใจปัญหาความสัมพันธ์ไม่ลงตัว ต้องเลิกการ ได้ประจักษ์แจ้งในคุณค่าความหมายที่ยึดโยงกับความต้องการให้ความสัมพันธ์ยังคงอยู่ต่อไป การได้ความเข้าใจชุดใหม่ที่จะเป็นแนวทางให้ได้ทดลองลงมือทำสิ่งที่มีคุณค่าความหมาย ช่วยเคลื่อนใจออกจากปัญหา

ถ้าเลิกกันไปแล้ว เรายังอยากให้เขากลับคืนมาอยู่ สิ่งที่ทำคือ เราไม่ได้จัดการความคาดหวังของเขา เขาจะคาดหวังก็คาดหวังไป แต่ชวนให้เขาเห็นว่า เขาคาดหวังอะไรกันแน่ การที่เขาอยากกลับไป อยากจะกลับไปหาคนรัก หรืออยากให้คนรักกลับมา ... พี่กำลังชวนเขามาพิจารณาว่าต้องการอะไรกันแน่ การมีเขาอยู่มันทำให้เราอุ่นใจ มีเพื่อนที่ไปไหนมาไหนด้วยกัน พอสำรวจไปสำรวจมา เขาก็จะพบความจริงข้อหนึ่งที่ว่า สิ่งที่เขาต้องการ มันเข้าใจได้...ความต้องการนี้ท่ามกลางความเป็นไปไม่ได้ว่าคนรักจะกลับมาเนี่ย มันมีความเป็นไปได้ชุดใหม่อยู่นะว่า ถ้าเขาต้องการสิ่งเหล่านี้จริง มันมีทางอยู่นะ ที่เขาจะได้สิ่งเหล่านี้จากคนอื่น ที่ไม่ใช่แฟนเขา บางทีอาจไม่ใช่แฟนก็ได้ อาจเป็นคนใกล้ชิดก็ได้ เป็นเพื่อน ที่พร้อม พร้อมจะช่วยเหลือเขา แต่เขาไม่เคยมองงานของพี่คือการช่วยให้เขาเข้าใจสิ่งเหล่านี้ คือการพูดคุยสะท้อน ผ่านการใช้ทักษะทั้งหมดที่เรามี (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

ในประเด็นย่อยนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาผู้ให้ข้อมูลทุกราย ได้ช่วยให้ผู้มารับบริการมองเห็นปัญหาและทางออกของปัญหา ซึ่งการกระทำดังกล่าวให้นักจิตวิทยาได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับหลักธรรมหลักการหรือข้อความรู้ทางจิตวิทยาที่แต่ละคนใช้เป็นพื้นฐานในการทำงานร่วมกับผู้มารับบริการ ดังในประเด็นที่ 3 ต่อไป

ประเด็นหลักที่ 3 การมีหลักธรรมเป็นพื้นฐานในการทำงาน

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธผู้เชี่ยวชาญทั้ง 6 ราย กล่าวถึง หลักธรรมที่ตนเองใช้เป็นแนวทางในการทำงาน คือ หลักอิทัปปิจจตาและหลักอริยสัจ 4 สำหรับหลักแรก นักจิตวิทยาผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 1 เล่าถึงแนวทางในการทำงานกับโจทย์ภายในจิตใจ โดยมีความเข้าใจหลักอิทัปปิจจตาเป็นแนวทางในการช่วยคลี่คลายให้เห็นความคาดหวังตามด้วยการสลายมิจฉาทิฐิ

ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 3 กล่าวว่า ท่านมีหลักอริยสัจ 4 เป็นแผนที่ในการทำงานในทุกๆ ครั้ง กล่าวคือเริ่มจากการรู้ทุกข์แบบเป็นปัจจุบันขณะ เช่น ความกลัวที่เกิดขึ้นจากการฝันถึงยมบาลเสร็จแล้วก็จะสับสนไปสู่เหตุแห่งความทุกข์นั้น เช่นตระหนักถึงความไม่ตายหรือพลัดพราก ความเข้าใจในเหตุก็คือนิโรธหรือความดับทุกข์เล็กๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น และการพินิจพิจารณาที่ตั้งกล่าวก็เป็นมรรค เป็นสัมมาสติที่ครองศีลธรรม

อันที่หนึ่ง ตอบตามโครงสร้างอริยสัจสี่ ชวนเขาไปดูภาวะ

ใจที่เป็นจริงในปัจจุบันขณะ ความกลัวความอะไร ยอมรับว่า สิ่งที่เกิดขึ้นมีขึ้นจริงๆ นะ ความฝัน ฝันจริงๆ นะ แล้วก็ ฝันเสร็จ แล้วยอมรับว่ามันฝัน เรายอมรับว่าเขาฝัน ทุกๆ ก็คือทุกขันธ์นั้นแหละ เราก็ชวนเขาไปดูเหตุของความฝัน ภายใต้อะไรที่ฝัน มีเหตุอะไรเกิดขึ้น Split คือเราไม่อยากจะตาย... (อีกสักครู) เวลาที่เราชวนเขาไปดูเหตุ มันเหมือนจะเป็นนิโรธเล็กๆ ปรากฏอยู่ข้างใน เพราะเมื่อเข้าไปดูเหตุ เห็นเหตุจริง มันคือความเข้าใจชีวิต ความเข้าใจเกิดขึ้น... (อีกสักครู) ภาวะแบบนี้ มันจะเป็นนิโรธ ในขณะที่เดียวกัน แล้วภาวะที่ ภาวะที่ใจของเราที่จะค่อยๆ ขยับแล้วใครครวญ มันคือตัวมรรคกำลังทำงานอยู่ เพราะฉะนั้นเนี่ย ตัวทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เกิดขึ้นในขณะที่เดียวกันโดยมีสติ พอตั้งสติหนึ่งพื้ขึ้นมา สติประกอบไปด้วยปัญญานะ เป็นสัมมาสติ พอเป็นสัมมาสติปุ๊บเนี่ย โดยองค์ธรรมเนอะ มันจะสำเร็จผลในทั้งสี่อย่างเลย (ผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 3)

เช่นเดียวกับผู้ให้สัมภาษณ์รายที่ 5 ท่านกล่าวว่าท่านเองก็อาศัยหลักอริยสัจ 4 ในการทำงาน แต่ท่านกล่าวว่า บางครั้งท่านก็ใช้อย่างไม่ได้เรียงกัน คือเชื่อว่าสืบลาวไปหาเหตุในทุกกรณี บางครั้งมีความจำเป็นต้องประคับประคองไม่ให้ความทุกข์ท่วมท้นเกินไปเสียก่อน เช่น เมื่อผู้รับบริการเป็นทุกข์มาก ท่านก็ปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการทุกข์น้อยลงก่อน ท่านเปรียบเทียบว่าถ้าบ้านไฟไหม้ ต้องดับไฟก่อนสืบลาวไปหาว่าสิ่งใดเป็นต้นเหตุ

การอภิปรายผลการวิจัย

ประสบการณ์การทำความเข้าใจปัญหาเพื่อนำไปสู่การแก้โจทย์ในใจของผู้รับบริการ ซึ่งนับเป็นหมวดหมู่สำคัญและเป็นจุดตั้งต้นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งข้อค้นพบจากการศึกษาเบื้องต้นครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงประเด็นสำคัญร่วมกันในเรื่องการทำความเข้าใจปัญหาของผู้รับบริการ ปรึกษา ดังการอภิปรายต่อไปนี้

ประเด็นแรก การพูดคุยและรับฟังเพื่อเอื้อให้ผู้รับบริการได้ตระหนักในเรื่องราวความทุกข์และภาวะใจที่ขุ่นมัวของตน ผลการศึกษาการวิจัยที่พบว่านักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ผู้เชี่ยวชาญ เริ่มต้นด้วยประสบการณ์ “การพูดคุยและรับฟังเพื่อเอื้อให้ผู้รับบริการได้ตระหนักในเรื่องราวความทุกข์และภาวะใจที่ขุ่นมัวของตน” ซึ่งประสบการณ์นี้ประกอบไปด้วยแก่นสาระย่อย ได้แก่ (1) การเอื้อให้ผู้รับบริการได้การทบทวนเรื่องราวอันจะนำไปสู่การตระหนักถึงความทุกข์ที่ทำให้ใจที่ขุ่นมัว และ (2) การสำรวจใจตัวเองของผู้รับบริการที่เชื่อมโยงกับปัญหาที่กระทบใจ จนมองเห็นปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องสัมพันธ์กัน มองเห็นเหตุที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันของสาเหตุและผลลัพธ์ของปัญหาเป็นลำดับ มองเห็นความหนักเบาของความทุกข์ใจที่เชื่อมโยงกับปัญหา ซึ่งการศึกษาก่อนหน้านี้ระบุว่านักจิตวิทยาแนวพุทธมีบทบาทสำคัญในการช่วยเอื้อให้

ผู้มารับบริการได้ทำความเข้าใจความคาดหวังที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ พร้อมกันกับการเอื้อให้เกิดการตระหนักภาวะใจที่ขุ่นมัว ความหนัก ความขุ่นเคือง ภาวะความกังวลต่างๆ ความอยากได้ทางออก อันเกิดจากทุกข์ภาวนานั้น⁸

ประเด็นต่อมา การเอื้อให้ตระหนักถึงรากของปัญหามีความเข้าใจรู้ชัด เห็นทางออกของปัญหาด้วยตนเอง ซึ่งประสบการณ์นี้ประกอบไปด้วยแก่นสาระย่อย ได้แก่ (1) การช่วยให้มองเห็นเข้าใจ ทิฐิ ความเชื่อที่ยึดติดจนทำให้ใจ เป็นทุกข์ และ (2) การช่วยให้ผู้มารับบริการได้ประจักษ์แจ้งในปัญหา จนหาทางออกจากปัญหาคด้วยตนเอง ซึ่งประสบการณ์ดังกล่าวพบในการศึกษาวิจัยก่อนหน้านี้ของสุภาพร ประดับสมุทร เช่นกัน โดยเฉพาะในส่วนที่กล่าวถึงบทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธว่าได้รับการฝึกฝนให้สังเกตถึงความทุกข์ที่เป็นรอยแยกของความคาดหวังกับความเป็นจริงดังกล่าว ซึ่ง สุภาพร ประดับสมุทร ได้แจกแจงการพินิจรอยแยกว่าเริ่มต้นจากจิตวิทยาสังเกตใจท้อใจเข้าใจใจท้อ หาโครงสร้างและรากของความทุกข์ และเมื่อนักจิตวิทยาตระหนักถึงรากแห่งทุกข์แล้วจึงเอื้อให้ผู้มารับบริการได้ตระหนักถึงรากแห่งทุกข์นั้นด้วยตนเอง⁷

เมื่อเปรียบเทียบกับโมเดลสามขั้นตอนในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Three Stage Model of Counseling) ที่นำเสนอโดย Hill C ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนการสำรวจปัญหา (Exploration stage), ขั้นตอนการทำความเข้าใจปัญหา (Insight stage) และขั้นตอนลงมือทำ (Action stage)⁹ จะเห็นได้ว่าข้อค้นพบในประเด็นที่ 1 และ ประเด็นที่ 2 ของประสบการณ์ทำความเข้าใจปัญหาของผู้มารับบริการของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธนี้ครอบคลุมขั้นตอนการสำรวจปัญหา (Exploration stage), ขั้นตอนการทำความเข้าใจปัญหา (Insight stage) กล่าวคือ เมื่อผู้รับบริการเริ่มสำรวจความคิดและความรู้สึกที่ซ่อนซ่อนอยู่ภายใต้ความทุกข์ที่ตนประสบในขั้นสืบค้นแล้ว นักจิตวิทยาอาจเลือกที่ใช้วิธีการที่เอื้อให้เกิดความเข้าใจในตน (Facilitating insight) เช่น การตั้งคำถามเปิดเพื่อเชิญชวนให้ผู้รับบริการได้ใคร่ครวญถึงสาเหตุที่อยู่เบื้องหลังของปัญหาหรือบางครั้ง นักจิตวิทยาอาจใช้การตีความ (Interpretation) คือการที่นักจิตวิทยาสังเกตความเชื่อมโยง ให้ความหมาย หรืออธิบายถึงสาเหตุของปัญหาแบบนำหน้าผู้รับบริการในลักษณะที่ไม่เป็นการตัดสิน เป็นการกล่าวในสิ่งที่ผู้รับบริการยังไม่ได้กล่าว⁹ ทั้งนี้ Hill C อธิบายเพิ่มว่าในการทำความเข้าใจปัญหาของผู้รับบริการนั้น ผู้มารับบริการหลายรายระบุว่าพวกเขาต้องการพื้นที่ในการใคร่ครวญ ซึ่งนักจิตวิทยานับได้ว่าเป็นผู้เอื้อให้เกิดผู้รับบริการเรียบเรียงเรื่องราวที่ประสบจนเกิดความเข้าใจตนเองและปัญหาในที่สุด

ประเด็นสุดท้าย การมีหลักธรรมเป็นพื้นฐานในการทำงาน ผลการศึกษาครั้งนี้ยังสะท้อนถึงความสำคัญของหลักธรรมที่ว่าทุกสิ่งเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นและดำรงอยู่ได้ด้วย

ตัวมันเอง หรือ หลักอัทธปปัจจยตา ที่นักจิตวิทยาการศึกษาใช้เป็นแนวทางในการทำงานในการทำความเข้าใจปัญหาของผู้มารับบริการ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้อธิบายถึงหลักอัทธปปัจจยตาว่าคือธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ในด้านของการมีเหตุปัจจัยให้มันบังเกิดขึ้นหรือดับสลายหายไป หรือก็คือความเป็นเหตุเป็นผลในการเกิดดับนั่นเอง⁴ ดังประโยคที่ว่า “เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้ก็ดับ (ด้วย)” โดยหลักธรรมข้อนี้ นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธได้ช่วยเอื้อให้ผู้มารับบริการเข้าใจธรรมชาติของสรรพสิ่งว่าไม่มีสิ่งใดแบ่งแยกออกจากสิ่งอื่นได้ เพราะทุกสิ่งล้วนอาศัยเกื้อกูลและมีความสัมพันธ์ต่อกันไม่ทางใดก็ทางหนึ่งเสมอ ดังที่โสรัช โพธิ์แก้วระบุว่านักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธจะเข้าไปค้นหาความคาดหวังในใจที่ไม่ตรงกับความเป็นจริงของเรื่องนั้นๆ ที่นำมาเล่า เมื่อสามารถจับจุดได้ก็จะใช้เป็นแนวทางในการปูทางและนำพาผู้มารับการปรึกษาไปสู่อิสระจากความคาดหวังนั้นในขั้นตอนต่อไปของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา⁵

สรุป

ผลการวิจัยนี้ช่วยให้เห็นภาพชัดเจนถึงบทบาทของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธที่ใช้ความเข้าใจธรรมชาติของสรรพสิ่งว่าไม่มีสิ่งใดแยกออกจากสิ่งอื่นได้อย่างสิ้นเชิง เพราะทุกสิ่งล้วนเกื้อกูลและสัมพันธ์กันไม่ทางใดก็ทางหนึ่งเสมอ การเข้าใจลักษณะนี้ทำให้นักจิตวิทยาสามารถช่วยผู้มารับบริการตระหนักถึงความเชื่อมโยงของปัญหาและทุกขภาวะในชีวิตของพวกเขา นักจิตวิทยาแนวพุทธใช้หลักการนี้ในการปรึกษาเพื่อสร้างสภาวะ ที่เอื้อต่อการสำรวจและเข้าใจตัวตนอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธใช้การรับฟังอย่างใส่ใจ การพูดคุยอย่างเข้าใจ และการทบทวนเรื่องราวของผู้มารับบริการ เพื่อช่วยให้พวกเขาเห็นความจริงของปัญหาและทุกข์ที่เกิดขึ้น และเข้าใจถึงสาเหตุและผลลัพธ์ของปัญหาอย่างเป็นระบบ สิ่งนี้ไม่เพียงช่วยให้ผู้มารับบริการตระหนักถึงปัญหาเท่านั้น แต่ยังช่วยให้พวกเขาพัฒนาความสามารถในการจัดการกับปัญหาและทุกขภาวะได้อย่างมีประสิทธิภาพในระยะยาว

ผลการวิจัยนี้จึงชี้ให้เห็นว่า แนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธไม่เพียงเป็นการช่วยให้ผู้มารับบริการเข้าใจและยอมรับปัญหา แต่ยังเป็นการสร้างการเข้าใจในความเชื่อมโยงและการพึ่งพาอาศัยกันของทุกสิ่งในชีวิต ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการแก้ไขปัญหามาตรฐานและสร้างความสงบสุขภายในใจของผู้มารับบริการ

กิตติกรรมประกาศ

ผู้นิพนธ์ขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลทุกท่านที่ได้เสียสละเวลา มาถ่ายทอดประสบการณ์ให้ผู้นิพนธ์ได้นำเสนอแก่นสาระที่อยู่ในการทำงานของท่านกับผู้อ่าน เพื่อให้การตกผลึกที่ทรงคุณค่า

ของท่านไม่สูญหายไปกับการเวลา แต่ได้ถ่ายทอดจากฐานสู่ฐานสืบต่อไป ผู้นิพนธ์ขอขอบคุณอาจารย์ที่ปรึกษาและสมาชิกครอบครัวทุกคน ที่คอยสนับสนุน ช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจให้ผู้นิพนธ์ตลอดมา

เอกสารอ้างอิง

1. ดลดาว ปุณณานนท์. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูน สันติภาวะโดยมีเมตตาเป็น ตัวแปรสื่อ [วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2551.
2. ธาวิรรณ เทียมเมฆ. ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสนใจโดยของนักศึกษา มหาวิทยาลัย [วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2551.
3. อีรพรรณ อีระพงษ์. ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาต่อสัมพันธภาพ การปรึกษาเชิงจิตวิทยา และผลเนื่องต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ [วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2549.
4. พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; 2561.
5. เพรศพรณ แดนศิลป์. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์ เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง [วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2550.
6. ยุติ เมืองไทย. ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อสภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ [วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2551.
7. สุภาพร ประดับสมุทร. การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ [วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2552.
8. โสรัช โพธิ์แก้ว. การสังเคราะห์หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษา เพื่อการพัฒนา รักษา และ เยียวยาชีวิตจิตใจ: แนวคิด แนวทาง ประสบการณ์ และ งานวิจัย [เอกสารประกอบการเรียนการสอน]; 2553.
9. Hill C, O'Brien K. Helping skills: Facilitating exploration, insight, and action. Washington, DC: American Psychological Association; 2014.
10. Smith J, Flowers P, Larkin M. Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research. London: Sage Publication; 2009.