

การรับรู้ประสบการณ์ด้านจิตใจของพนักงานภายหลังได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ



นายทวีกร ม่วงศิริ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)

เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR) are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2557

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EMPLOYEES' PERCEIVED PSYCHOLOGICAL EXPERIENCES OF BUDDHIST COUNSELING

Mr. Kaweekrai Muangsiri



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts Program in Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2014

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

การรับรู้ประสบการณ์ด้านจิตใจของพนักงานภายหลัง
ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

โดย

นายกวีไกร ม่วงศิริ

สาขาวิชา

จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ตัญคำภีร์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นักศึกษานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโท

..... คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศักดิ์ทิพย์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(อาจารย์ ดร. กุลยา พิสิษฐ์สังขการ)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ตัญคำภีร์)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต้พันธ์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(อาจารย์ ดร. เจริญพรณ แดนศิลป์)

กวีไกร ม่วงศิริ : การรับรู้ประสบการณ์ด้านจิตใจของพนักงานภายหลังได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (EMPLOYEES' PERCEIVED PSYCHOLOGICAL EXPERIENCES OF BUDDHIST COUNSELING) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ. ดร. อรัญญา ต้อยคำภีร์, 229 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจของพนักงานภายหลังได้รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธผ่านมุมมองการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลผู้ซึ่งเป็นเจ้าของประสบการณ์ดังกล่าว โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาร่วมกับวิธีวิจัยเชิงปริมาณแบบมาตรพหุมิติ (Multidimensional scaling: MDS) และการวิเคราะห์กลุ่มแบบขั้นตอน เพื่อแสดงในรูปแบบแผนที่มโนทัศน์ (Concept map) ผู้ให้ข้อมูลเป็นพนักงานบริษัทที่ได้รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จำนวน 8 ราย (ชาย 2 รายและหญิง 6 ราย) ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) ตามเกณฑ์ที่กำหนด ผู้วิจัยเก็บข้อมูล 2 ส่วนคือการสัมภาษณ์เชิงลึกและการจัดบัตรคำเข้าประเภท (Card sorting) ผลการวิจัยพบประสบการณ์ของพนักงาน 9 ประเด็นหลักดังนี้ (1) การช่วยเหลือของนักจิตวิทยาการศึกษา (2) การรับรู้บรรยากาศที่เกิดขึ้นในขณะพูดคุยปรึกษา (3) ความรู้สึกปลอดภัยในการพูดคุยปรึกษา (4) การกำหนดรู้ในตัวปัญหา (5) กระบวนการคลี่คลายปัญหาภายในตน (6) ผลที่เกิดขึ้นจากกระบวนการปรึกษา (7) ปัจจัยที่ยกระดับสภาวะใจของผู้มาปรึกษา (8) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืนของผู้มาปรึกษา และ (9) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นประโยชน์ต่อพนักงานที่มาปรึกษา ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการทำความเข้าใจการประสบการณ์ด้านจิตใจของพนักงานที่ได้รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อส่งเสริมสุขภาวะและยังใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธที่จะทำงานกับผู้มาปรึกษาต่อไปอีกด้วย

สาขาวิชา จิตวิทยา

ปีการศึกษา 2557

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

5477601738 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: BUDDHIST COUNSELING / PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE / EMPLOYEE /
MULTIDIMENSIONAL SCALING

KAWEEKRAI MUANGSIRI: EMPLOYEES' PERCEIVED PSYCHOLOGICAL
EXPERIENCES OF BUDDHIST COUNSELING. ADVISOR: ASSOC. PROF. ARUNYA
TUICOMEPEE, Ph.D., 229 pp.

This research described employees' psychological experiences of their participation in Buddhist Counseling Therapy using Concept mapping, the methodological approach combining qualitative and quantitative strategies. The purpose of the study was to understand how employees give meaning to and construct their experiences on their perception. Eight clients, who had received Buddhist counseling was selected by purposive sampling. Two sessions of data-gathering were conducted by depth-interview and card-sorting for qualitative and Multidimensional scaling (MDS) analysis procedure, respectively. Nine thematic clusters were identified: (1) Counselor Facilitation, (2) Perception of Counseling Atmospheres, (3) Confidence in Counseling, (4) Problem Awareness, (5) Introspection in Problem Solving Process, (6) Results of Counseling Process, (7) Mental State Enhancing Elements, (8) Living Harmoniously with Others, and (9) Perceived Benefits of Counseling. The study enhanced the understanding of Thai employees' experiences of Buddhist Counseling Therapy and can be utilized as resources for the Buddhist counselors who might collaborate with Thai employees.

Field of Study: Psychology

Academic Year: 2014

Student's Signature

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความรู้และความอนุเคราะห์จากบุคคลหลายท่าน ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่คอยสอน ให้คำแนะนำปรึกษา ช่วยเหลือตรวจทานแก้ไข ติดตามเอาใจใส่ สนับสนุน เชื่อใจ และให้กำลังใจ อย่างเต็มที่แก่ข้าพเจ้าให้เกิดพลังกำลังใจในการจัดทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.กฤษยา พิสิทธิ์สังฆการ อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์ และอาจารย์ ดร.เพชรพรรณ แคนศิลป์ ผู้เป็นทั้งคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ด้านจิตวิทยาการปรึกษาแก่ข้าพเจ้าทั้งในฐานะอาจารย์ รุ่นพี่ที่เคารพ และบุคคลตัวอย่าง

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง แต่ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้ว ครูผู้ซึ่งเป็นผู้สอน ผู้หยิบนัดและแบ่งปัน ผู้นำทาง ผู้เป็นแรงบันดาลใจ ในการพัฒนาตนเองในฐานะมนุษย์ โดยเลือกดำเนินชีวิตบนวิถีที่มุ่งสู่ความสงบ ถูกต้องเหมาะสม มีความใส่ใจและรู้จักเรียนรู้ในทุกสรรพสิ่งรอบตัว ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรถนิการ์ นลราชสุวัจน์ อาจารย์อุบล สาธิตะกร ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิตานันท์ ชำนาญเวช และคณาจารย์ท่านอื่นๆ ทั้งภายในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และคณาจารย์ภายนอกที่ได้ร่วมกันช่วยเติมแต่งทักษะ ความรู้ความเข้าใจในศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาแก่ข้าพเจ้าตลอดช่วงการศึกษาที่ผ่านมา

ขอกราบขอบพระคุณ ดร.สุภาพร ประดับสมุทร ผู้ทรงคุณวุฒิในการช่วยเหลือตรวจสอบการวิเคราะห์กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล และให้คำแนะนำทั้งแนวทางการวิเคราะห์และแนวทางการฝึกฝนปฏิบัติงานจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ขอขอบพระคุณคุณสีพวงค์ ฉัตรธัมมลักษณ์ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล ศูนย์สุขภาพจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สำหรับความช่วยเหลือและเอื้ออำนวยด้านต่างๆ แก่ผู้วิจัย

ขอขอบคุณนักจิตวิทยาการปรึกษา ผู้ช่วยวิจัย และผู้ให้ข้อมูลทุกท่านที่เอื้อเพื่อเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ท่านทั้งหลายเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดาผู้ล่วงลับ มารดา และขอบคุณเพื่อน พี่ และน้อง ตลอดจนบุคคลผู้รายล้อมทั้งในชีวิตส่วนตัว การศึกษา และการงานของข้าพเจ้าที่ให้การสนับสนุน พร้อมช่วยเหลือ เป็นกำลังใจ และมีความเข้าใจใจต่อกันเสมอมา

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
คำถามการวิจัย	4
ขอบเขตการวิจัย.....	4
คำจำกัดความในการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
1. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.....	6
2. การวิจัยเชิงคุณภาพ	17
3. การวิเคราะห์ข้อมูลแบบมาตรพหุมิติ (Multidimensional Scaling)	19
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	24
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	39
การออกแบบการวิจัย	39
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	40
1. การเตรียมความพร้อมในการวิจัย.....	40

2. การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล	44
3. การเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล	46
4. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของงานวิจัย	53
5. การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูลวิจัย	53
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	55
ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูล	55
ส่วนที่ 2 การรับรู้ประสบการณ์ด้านจิตใจของพนักงานภายหลังได้รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ	118
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	171
สรุปผลการวิจัย.....	171
อภิปรายผลการวิจัย.....	171
ข้อเสนอแนะในการวิจัย	186
รายการอ้างอิง	189
ภาคผนวก ก	195
ภาคผนวก ข	203
ภาคผนวก ค	217
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	229

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1	ระยะทางของการบินระหว่าง 10 เมืองในประเทศสหรัฐอเมริกา	20
ตารางที่ 2	ตัวอย่างแบบสอบถามประเมินความมีส่วนร่วมในประสบการณ์ด้านจิตใจ	44
ตารางที่ 3	สรุปข้อมูลเบื้องต้นของผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ผ่านเกณฑ์คัดเข้า	46
ตารางที่ 4	ตัวอย่างการวิเคราะห์หน่วยความหมาย หน่วยความหมายแบบสั้น และปรับเป็น ภาษาของผู้เล่าเรื่อง	49
ตารางที่ 5	ตัวอย่างการจัดหน่วยความหมายเข้าหมวดหมู่ตามความหมาย	51
ตารางที่ 6	ตัวอย่างข้อมูลการจัดบัตริคำของผู้ให้ข้อมูล	52
ตารางที่ 7	ตารางแจกแจงกลุ่มและหน่วยข้อมูลที่เป็นองค์ประกอบของกลุ่มพร้อมค่าเชื่อมโยง และค่าเฉลี่ยความตรงของประสบการณ์	121

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1	แสดงฐานคิด บทบาทของนักจิตวิทยาการศึกษา กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และปรากฏการณ์เปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของผู้รับบริการ.....	17
ภาพที่ 2	แผนที่แสดงผลการวิเคราะห์มาตราพหุมิติ.....	21
ภาพที่ 3	ภาพโครงสร้างหกเหลี่ยมแสดงบุคลิกภาพ 6 ประเภทของ Holland.....	23
ภาพที่ 4	แผนที่มโนทัศน์จากงานวิจัย Clients' perceptions of helpful experiences in counseling ของ Paulson และคณะ ที่มา : Paulson และคณะ.....	36
ภาพที่ 5	แผนผังแสดงขั้นตอนการทำงานในการวิจัย.....	47
ภาพที่ 6	แผนที่มโนทัศน์แสดงการจัดกลุ่มและตำแหน่งของหน่วยข้อมูล 45 หน่วยจากการวิเคราะห์ข้อมูลการแยกประเภทบัตรคำ (Card sort) โดยผู้ให้ข้อมูล 8 ราย ด้วยวิธีมาตราพหุมิติ (Multidimensional scaling) และการวิเคราะห์กลุ่มแบบขั้นตอน (Hierarchical cluster analysis).....	119
ภาพที่ 7	แผนที่มโนทัศน์พร้อมชื่อกลุ่มที่ตั้งขึ้นเพื่ออธิบายลักษณะเฉพาะของปรากฏการณ์ในแต่ละกลุ่ม โดยพิจารณาจากหน่วยข้อมูลที่เป็นองค์ประกอบภายในกลุ่ม.....	120
ภาพที่ 8	แผนผังแจกแจงองค์ประกอบของกลุ่มที่ 1: การช่วยเหลือของนักจิตวิทยาการศึกษา..	125
ภาพที่ 9	แผนผังแจกแจงองค์ประกอบของกลุ่มที่ 2: การรับรู้บรรยากาศที่เกิดขึ้นในขณะพูดคุยปรึกษา.....	131
ภาพที่ 10	แผนผังแจกแจงองค์ประกอบของกลุ่มที่ 3: ความรู้สึกปลอดภัยในการพูดคุยปรึกษา.....	136
ภาพที่ 11	แผนผังแจกแจงองค์ประกอบของกลุ่มที่ 4: การกำหนดรู้ในตัวปัญหา.....	139
ภาพที่ 12	แผนผังแจกแจงองค์ประกอบของกลุ่มที่ 5: กระบวนการคลี่คลายปัญหาภายในตน.....	142
ภาพที่ 13	แผนผังแจกแจงองค์ประกอบของกลุ่มที่ 6: ผลที่เกิดขึ้นจากกระบวนการปรึกษา.....	150
ภาพที่ 14	แผนผังแจกแจงองค์ประกอบของกลุ่มที่ 7: กระบวนการยกระดับสภาวะใจของผู้มาปรึกษา.....	159

ภาพที่ 15 แผนผังแจกแจงองค์ประกอบของกลุ่มที่ 8: การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืนของผู้
มาปรึกษา..... 163

ภาพที่ 16 แผนผังแจกแจงองค์ประกอบของกลุ่มที่ 9: การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นประโยชน์ต่อผู้
มาปรึกษา..... 167

ภาพที่ 17 ภาพแสดงผลการวิเคราะห์มาตราพหุมิติ และภาพแสดงผลการวิเคราะห์กลุ่มแบบ
ขั้นตอน 171

ภาพที่ 18 ภาพแสดงการแปลผลแผนที่มโนทัศน์ด้วยมุมมองเชิงภูมิทัศน์ 172



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จิตวิทยาการปรึกษาเป็นศาสตร์ทางจิตวิทยาแขนงหนึ่งที่เน้น “การทำงานร่วมกัน” ระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษา (Counseling psychologist) และผู้มาปรึกษา (Client) เพื่อนำไปสู่การเยียวยา รักษา ส่งเสริมป้องกันและแก้ไขปัญหาทางจิตใจของผู้มาปรึกษารวมถึงเพื่อการพัฒนาศักยภาพสูงสุดของผู้มาปรึกษาให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง ส่งเสริมให้ผู้มาปรึกษาเกิดความเติบโตองงามในชีวิต ดำเนินชีวิตได้อย่างเข้าใจและกลมกลืนกับทุกประสบการณ์ที่เกิดขึ้น (วัชร ทรัพย์มี, 2551; โสรีช์ โปธิแก้ว, 2553ก)

ช่วงเวลาที่ผ่านมาพุทธศาสนานับเริ่มได้รับความสนใจยอมรับและนำไปประยุกต์ใช้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งในประเทศไทยและในต่างประเทศ (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2552) ทั้งนี้ โสรีช์ โปธิแก้ว (2553ก) ได้กล่าวถึงการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธว่าเป็นการอาศัยหลักพุทธธรรมที่เรียกว่าอริยสัจ 4 โดยมีแนวคิดหลักว่าความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องหรือมีจรรยาปฏิบัติทำให้มีการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้องเกิดเป็นความทุกข์ซึ่งสอดคล้องกับที่ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวว่าปัญหาทางจิตใจมนุษย์เป็นโรคทางวิญญาณที่เป็นกันทุกคนอันเกิดจากการเห็นผิด เป็นเหตุให้คิดผิด พูดผิดและทำผิด ต่างจากโรคทางกายและโรคทางจิตที่เป็นเฉพาะในบางคนและบางเวลา การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้นนอกจากจะเป็นการประยุกต์หลักธรรมมาใช้สำหรับกระบวนการเยียวยารักษาจิตใจแล้วยังรวมไปถึงการที่ตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาเองดำเนินชีวิตตามหลักธรรมเพื่อพัฒนาตนเอง ชัดเกลา ทำความเข้าใจในชีวิตตนเองและสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงได้อย่างลึกซึ้ง ปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างเหมาะสมกล่าวคือการมีสัมมาทิฐิในตนเองนั่นเอง (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2552; โสรีช์ โปธิแก้ว, 2553ข) ผลของประสบการณ์ดังกล่าวจะเอื้อต่อกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งในแง่ของทักษะที่ใช้ อย่างเช่นสมาธิ ความเข้าใจต่อการเกิดทุกข์ในจิตใจ ตลอดจนการมีสัมพันธภาพที่ดีงามต่อกันระหว่างนักจิตวิทยาและผู้มาปรึกษาอีกด้วย (โสรีช์ โปธิแก้ว, 2553ข)

ปัจจุบันนี้แนวโน้มการศึกษาและการประยุกต์ศาสตร์ทางจิตวิทยาการปรึกษาได้ขยายขอบเขตจากการบริการผู้ที่มีอาการเจ็บป่วยทางจิตใจไปสู่ผู้คนปกติทั่วไปที่มีความกดดันในชีวิตและไม่สามารถใช้ศักยภาพของตนได้อย่างเต็มที่ (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2552) ซึ่งคนทำงานในปัจจุบันจำนวนไม่น้อยรายงานว่า พวกเขา มีความกดดันในชีวิต หรือ ความเครียด ดังจะเห็นได้จากผลการสำรวจความเครียดในชีวิตประจำวันของคนไทยอายุระหว่าง 15-59 ปี โดย กรมสุขภาพจิต (ม.ป.ป.)

พบว่าคนในกลุ่มอายุดังกล่าว จำนวนร้อยละ 33.2 มีความเครียดในระดับปานกลาง สาเหตุหลักของความเครียดนั้นมาจากเศรษฐกิจ การเงิน ครอบครัว และงาน เมื่อบุคคลสั่งสมแบกรับความกดดันนี้หรือเมื่อประสบกับเหตุการณ์ในชีวิตด้านลบที่รุนแรง ก็อาจจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของพวกเขาในทุกด้านไม่ว่าจะเป็นทัศนคติต่อตนเอง ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง พฤติกรรม ฯลฯ ไปจนถึงโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic disorder) ต่างๆ ได้ อุปมาอุปไมยได้ว่าปัญหาด้านจิตใจที่สะสมนี้เหมือนกับการสะสมคราบหินปูนในช่องปากที่นำไปสู่ปัญหาที่ใหญ่ขึ้นคำถามที่ตามมาคือ “จะดีกว่าไหมหากบุคคลสามารถขจัดคราบหินปูนทางจิตใจได้ก่อนที่จะก่อตัวจนเป็นปัญหาใหญ่” ซึ่งเป็นพื้นที่ๆ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะได้มีบทบาทในการดูแลช่วยเหลือสุขภาพทางจิตใจของผู้คนเหมือนกับที่ทันตแพทย์ได้เป็นที่พึ่งในการดูแลสุขอนามัยของช่องปากนั่นเอง

ช่วงเวลาที่ผ่านมา แม้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะมีบทบาททั้งในแง่ของการส่งเสริมสุขภาพจิต การพัฒนาบุคคล การป้องกันปัญหาความเจ็บป่วยทางจิต และการเยียวยาฟื้นฟูจิตใจ จะพบว่าผู้รับบริการด้านสุขภาพและบุคคลทั่วไปยังไม่คุ้นเคยกับการรับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ดังจะเห็นได้จากการรายงานของ กรมสุขภาพจิต (ม.ป.ป.) ระบุว่าประชาชนส่วนใหญ่ไม่คุ้นเคยกับงานบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและเลือกที่จะดูแลตนเองหรือพูดคุยกับคนใกล้ตัวอย่างคู่สมรสและบุคคลในครอบครัวมากกว่าที่จะปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ ธนวัต ปุณยนก และ อรัญญา ต้อยคำภีร์ (2554) ที่พบว่าการแสวงหาความช่วยเหลือทางจิตวิทยาจากนักวิชาชีพนั้นทำให้ถูกมองจากสังคมว่าไม่ดี เป็นความรู้สึกถูกประทุษร้ายว่าด้อยค่า (Stigma) สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนไม่แสวงหาความช่วยเหลือ ซึ่ง Corrigan และ Penn (1999 อ้างถึงใน ธนวัต ปุณยนก & อรัญญา ต้อยคำภีร์, 2554) ได้เสนอวิธีลดความรู้สึกถูกประทุษร้ายว่าด้อยค่าไว้ 3 วิธี โดย 2 ใน 3 วิธีนี้คือการให้ความรู้และการมีปฏิสัมพันธ์โดยตรง ดังนั้นการมีหน่วยงานที่มีบทบาทด้านจิตวิทยาการปรึกษาที่พร้อมจะให้ความรู้ ให้ความช่วยเหลือ และเข้าถึงได้ง่ายนั้นน่าจะ เป็นประโยชน์ต่อบุคคลไม่น้อยอย่างเช่นการมีแผนกการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในองค์กร เป็นต้น

ในเวลาเกือบสองทศวรรษที่ผ่านมาองค์กรต่างๆ เริ่มให้ความสำคัญต่อบทบาทของบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยามากขึ้น องค์กรขนาดกลางและขนาดใหญ่มากกว่าร้อยละ 75 ในประเทศอังกฤษ และอเมริกาเหนือได้มีการจัดหาบริการปรึกษาให้แก่พนักงาน (McLeod & Henderson, 2003) บุคคลที่เป็นพนักงานนั้นมีบทบาทหลากหลายในชีวิต นอกจากบทบาทพนักงานแล้วอาจเป็นทั้งแม่ของลูก ลูกของพ่อ เพื่อน คนรัก เพราะฉะนั้นนอกจากต้องเผชิญปัญหาภายในที่ทำงาน อย่างเช่น ความก้าวหน้าทางอาชีพ ประเด็นเกี่ยวกับลูกค่า การเลิกจ้าง ฯลฯ แล้วยังมีปัญหาจากปัจจัยนอกที่ทำงานอีก เช่น HIV การติดสารเสพติด ติดแอลกอฮอล์ ปัญหาครอบครัว หนี้สิน การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก รวมไปถึงการก้าวก้าวต่อกันระหว่างงานและครอบครัวอีกด้วย (จุฑาวรรณ สว่างแจ้ง, 2551;

ดวงหทัย คชเสนี, 2549; Mwosa, n.d.) การศึกษาเกี่ยวกับการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อพนักงานในต่างประเทศระบุว่าสามารถช่วยให้พนักงานมีสุขภาพ (Well-being) ที่ดีมากขึ้นช่วยบรรเทาปัญหาทางจิตใจอย่างเช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และอาการซึมเศร้า รวมไปถึงเจตคติในการทำงานและส่งผลที่ดีต่อปัญหาการลาป่วยอีกด้วย (Collins et al., 2012; McLeod, 2010) สำหรับในประเทศไทยนั้นการศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาการปรึกษาและพนักงานระบุว่าช่วยพัฒนาส่วนตน (Self-growth) เพิ่มสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ส่งเสริมคุณลักษณะของบุคคลผู้บรรลุสังการแห่งตน เห็นคุณค่าในตนเอง ลดความเหนื่อยหน่ายในงาน ปรับตัวต่อสถานการณ์ได้ดีขึ้น มีความผ่อนคลาย (กัลยา เดชนันท์รัตน์, 2537; จรรย์จิรา ไกรปราบ, 2542; จารุวัฒนา ชินธรรมมิตร, 2534; นุชนาฏ ศิริพล, 2540; เพรศพรณ แดนศิลป์, 2543)

การศึกษาที่ผ่านมาในเรื่องผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในคนทำงานหรือพนักงานให้ภาพที่ว่าการศึกษาเชิงจิตวิทยาช่วยให้ผู้รับบริการมีสุขภาพที่ดี มีการเปลี่ยนแปลงในแง่บวก และสุขภาพจิตดีขึ้น อย่างไรก็ตามผลจากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับพนักงานในประเทศไทย พบว่ามีไม่มากโดยเกือบทั้งหมดเป็นการให้บริการปรึกษาแบบกลุ่มและเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ สำหรับงานวิจัยต่างประเทศ (McLeod, 2010) ทบทวนวรรณกรรมและรายงานการค้นคว้าตั้งแต่ปี 1980 ถึง 2005 พบว่ามีการศึกษาเชิงคุณภาพเพียงแค่ 4 งานเท่านั้น จะเห็นได้ว่าที่ผ่านมาการศึกษาวินิจฉัยน้อยมากที่ให้ความสำคัญกับเสียงจากฝั่งของผู้มาปรึกษา ทั้งนี้ Elliot และ Williams (2003) รวมถึงนักจิตวิทยาการปรึกษาอีกหลายท่าน ได้ระบุว่า นักจิตวิทยาและผู้มาปรึกษาอาจให้ความหมายต่อประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ที่เหมือนและแตกต่างกันออกไปตามมุมมองของบทบาทตนเอง ด้วยเหตุนี้การศึกษาประสบการณ์ในการรับบริการของผู้มาปรึกษานั้น น่าจะช่วยเติมเต็มแง่มุมที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับปัจจัยในการทำงานให้ได้ผลดีที่ตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาไม่สามารถมองเห็นเองได้ เช่น ความสำคัญของสัมพันธภาพต่อการทำงานร่วมกัน ปัจจัยที่ส่งผลต่อการสร้างสัมพันธภาพนั้นครอบคลุมตั้งแต่บุคลิกลักษณะและพฤติกรรมของนักจิตวิทยาไม่ใช่เพียงทักษะและกระบวนการ การให้ความสำคัญกับการรู้แจ้ง (Insight) มากกว่าการเปลี่ยนพฤติกรรมหรือลดอาการที่ไม่พึงประสงค์ เป็นต้น (De Stefano, Mann-feder, & Gazzola, 2010; Elliot & Williams, 2003; Sackett, Lawson, & Burge, 2012)

ด้วยเหตุที่การศึกษาประสบการณ์ในการรับบริการของผู้มาปรึกษา โดยเฉพาะในคนทำงานยังเป็นช่องว่างขององค์ความรู้ด้านนี้ รวมทั้งผู้วิจัยได้เห็นถึงความสำคัญของบทบาทการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อบุคคลทั่วไปที่เผชิญความเครียดในชีวิตประจำวันทั่วไปไม่จำเป็นต้องมีประเด็นในระดับวิกฤติ จึงสนใจที่จะศึกษาในกลุ่มพนักงานบริษัทเนื่องจากเป็นตัวแทนของกลุ่มคนที่ต้องเผชิญกับบทบาทหลายด้านในชีวิตทั้งกับครอบครัว ที่ทำงาน เพื่อนฝูง คนรัก และสังคมรอบข้างโดยใช้แนวคิด

และกระบวนการ TIR ของ โสริช โปธิแก้ว (2553ก) ที่นำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาเป็นแนวทางในการปฏิบัติงานเพื่อพัฒนาและส่งเสริมศักยภาพให้สามารถขจัดหรือบรรเทาปัญหาความคับข้องใจ ทั้งยังป้องกันไม่ให้เกิดการสั่งสมเป็นปัญหาในระดับที่ใหญ่ขึ้นส่งผลให้ดำเนินชีวิตได้สอดคล้องและทำกิจการต่างๆ ได้มีประสิทธิภาพมากขึ้นซึ่งนำไปสู่ประโยชน์ต่อสังคมโดยรวมได้อีกด้วยการศึกษาครั้งนี้มุ่งเน้นทำความเข้าใจประสบการณ์ด้านจิตใจของพนักงานที่มีต่อกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธซึ่งช่วยเติมเต็มมุมมองความรู้ของการทำงานปรึกษาเชิงจิตวิทยากับพนักงาน โดยนอกจากจะใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแล้วผู้วิจัยนำวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแบบมาตรพหุมิติ (Multidimensional Scaling Analysis) มาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้ข้อมูลจากมุมมองการรับรู้ของตัวพนักงานเองมากที่สุดทั้งยังเป็นการลดอคติของผู้วิจัยในการดำเนินการศึกษานี้อีกด้วย

วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาเพื่อศึกษาถึงประสบการณ์ด้านจิตใจภายหลังการรับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของพนักงาน

คำถามการวิจัย

ประสบการณ์ด้านจิตใจของพนักงานภายหลังรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีลักษณะอย่างไร

ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา เพื่อศึกษาถึงการรับรู้ที่มีต่อประสบการณ์ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของผู้รับบริการปรึกษาตามเกณฑ์ที่งานวิจัยนี้กำหนดไว้ โดยวิธีการสัมภาษณ์รายบุคคล

คำจำกัดความในการวิจัย

ประสบการณ์ด้านจิตใจ (Psychological experiences) หมายถึง การบอกเล่าถึงอารมณ์ความรู้สึก ความคิด และมุมมอง ของผู้ให้ข้อมูล เกี่ยวกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นตลอดช่วงระยะเวลาที่รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและผลต่อเนื่องจากการรับบริการ

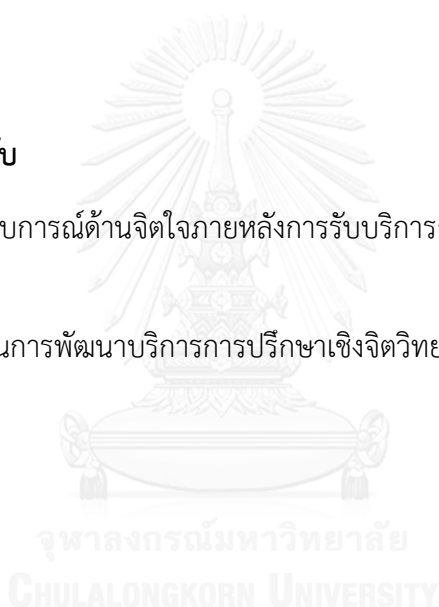
การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist counseling) หมายถึง กระบวนการจิตรักษาที่พัฒนาโดย โสริช โปธิแก้ว (2553ก, 2553ข) ซึ่งอาศัยโครงสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตของ

พุทธศาสนาเป็นแนวคิดหลัก โดยมุ่งเน้นในการย้ายฐานความคิดจากความไม่เข้าใจความจริงในสาระแห่งชีวิตหรือที่เรียกว่า ‘อวิชชา’ ให้เข้าสู่ความเข้าใจในความจริงดังกล่าว ให้เกิดความสามารถจัดการและดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับความจริงที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม หรือเรียกได้ว่าเป็นภาวะแห่งการมี ‘ปัญญา’

พนักงาน (Employee) หมายถึง พนักงานที่เป็นลูกจ้างตามกฎหมายแรงงาน ซึ่งได้รับการว่าจ้างให้ทำงานโดยบริษัทหรือองค์กรที่สังกัด และเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจ โดยมารับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการวิจัยนี้เป็นการรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพบหน้ารายบุคคลที่ไม่ใช่บริการที่มีความเกี่ยวข้องกับบริษัทหรือองค์กร เช่น การปรึกษาเชิงจิตวิทยาภายในองค์กร (In-house counseling) หรือโปรแกรมการช่วยเหลือพนักงาน (Employee Assistance Program) แต่อย่างใด

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้เข้าใจประสบการณ์ด้านจิตใจภายหลังการรับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของพนักงาน
2. เป็นแนวทางในการพัฒนาบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่พนักงานต่อไป



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการทบทวนแนวคิดต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ประสบการณ์ของพนักงานภายหลังได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธดังต่อไปนี้

1. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
2. การวิจัยเชิงคุณภาพ
3. การวิเคราะห์ข้อมูลแบบมาตรพหุมิติ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สำหรับบริบทของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการวิจัยครั้งนี้ มีความเกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในที่ทำงาน (Workplace counseling) ซึ่ง McLeod (2010) ระบุว่า เป็นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ที่มีเป้าหมายเพื่อดูแลปัญหาทางจิตใจที่เป็นผลเกี่ยวข้องจากการทำงาน รวมถึงการพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงานอีกด้วย โดย McLeod ได้แบ่งประเภทของบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในที่ทำงานไว้ 2 ประเภท ดังนี้ (1) บริการปรึกษาที่จัดหา/จ้าง โดยผู้ว่าจ้าง ซึ่งรวมถึงบริการที่เป็นแผนกประจำภายในที่ทำงานนั้นๆ (In-house/internal) และสัญญาว่าจ้างบริการปรึกษาจากภายนอก (External) หรือโปรแกรมสนับสนุนดูแลจิตใจพนักงาน (Employee Assistance Programs-EAPs) ซึ่งรวมไปถึงการจัดโครงการพิเศษนอกสถานที่ทำงานโดยหน่วยงานเป็นผู้สนับสนุนในการจัด (2) บริการปรึกษาที่พนักงานไปรับบริการจากนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือนักจิตบำบัดเอง โดยที่ไม่มีความเกี่ยวข้องกับบริษัทที่ตนทำงาน ซึ่งประเด็นจะเกี่ยวกับปัญหาในมุมของการทำงาน หรือผลของการบำบัดนั้นส่งผลต่อความสามารถในการทำงานเป็นหลัก

ผู้วิจัยได้เน้นถึงประเภทบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามข้อที่ 2 ของ McLeod ที่เป็นบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ที่พนักงานไปรับบริการจากนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือนักจิตบำบัดเองโดยไม่มี ความเกี่ยวข้องกับบริษัทที่ตนทำงานและได้อาศัยแนวคิดหลัก คือ **การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้**

1. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

1.1 นิยามของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Counseling) โดยทั่วไป เป็นกระบวนการบำบัดรักษาด้วยการพูดคุย ที่อาศัยสัมพันธภาพระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้มาปรึกษา โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรมฝ่ายหนึ่งกับผู้มาปรึกษาซึ่งต้องการความช่วยเหลืออีกฝ่ายหนึ่ง หรืออาจจะเป็นครอบครัวและกลุ่มบุคคล ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดกระบวนการการเอื้ออำนวย พัฒนาและยกระดับจิตใจให้เกิดความเข้าใจในตนเอง เข้าใจผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ปรับปรุงทักษะในการตัดสินใจและแก้ปัญหา ตลอดจนความสามารถในการพัฒนาตนเอง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับทุกๆ ประสบการณ์อันนำมาซึ่งสภาวะที่ดีทั้งกายใจ (American Counseling Association, 2010; โสริช โปธิแก้ว, 2553ก; วชิร ทรัพย์มี, 2551)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist counseling) เป็น กระบวนการจิตรักษาที่อาศัยโครงสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตของพุทธศาสนาเป็นแนวคิดหลักและขยายโครงสร้างของแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกเพื่อย้ายฐานความคิดจากความไม่เข้าใจความจริงในสาระแห่งชีวิตหรือที่เรียกว่า ‘อวิชชา’ ให้เข้าสู่ความเข้าใจในความจริงดังกล่าวอันนำไปสู่การสามารถจัดการและดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับความจริงที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมหรือเรียกได้ว่าเป็นภาวะแห่งการมี ‘ปัญญา’ ซึ่งนอกจากจะประยุกต์ใช้แก้ปัญหาทางจิตใจของบุคคลแล้วยังก่อให้เกิดการเพิ่มพูนกำลังของความรู้สึที่ดีงาม หรือภาวะอันเป็นกุศลของบุคคลได้อีกด้วย (โสริช โปธิแก้ว, 2553ก, 2553ข)

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นหลักในการบริการปรึกษาแก่นักงานที่เข้าร่วมการวิจัย เนื่องจากเป็นแนวคิดที่พัฒนาขึ้นในบริบทของสังคมไทย นอกจากนี้แนวคิดนี้ยังให้ความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตผ่านมุมมองความเข้าใจภาวะจิตใจของผู้มาปรึกษาด้วยหลักของพุทธธรรม ซึ่งเป็นรากเหง้าของการพัฒนาทางจิตใจของคนไทยจำนวนมาก

1.2 แนวคิดพื้นฐานในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

โสริช โปธิแก้ว (2553ก) กล่าวถึงภาวะจิตใจตามการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธว่ามีอยู่ 2 ระดับ ได้แก่ระดับที่มีปัญหาหรือทุกข์ภาวะ (Unhealthy) และระดับที่หมดปัญหาหรือสุขภาวะ (Healthy) สำหรับบุคคลที่มีทุกข์ภาวะนั้นความมีปัญหภายในจิตใจจะส่งผลถึงการมองโลก ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ตลอดจนถึงการแสดงออกของพฤติกรรมและการปฏิสัมพันธ์ต่อแวดล้อมในแบบที่เป็นโทษมีความขัดแย้งเกิดเป็นความไม่สงบ ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีสุขภาวะ ความแจ่มใสของจิตใจย่อมมีทัศนคติต่อโลกในแบบที่เกื้อหนุน มีความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ตลอดจนพฤติกรรมและการปฏิสัมพันธ์ต่อแวดล้อมด้วยความสอดคล้อง กลมกลืน เกิดเป็นคุณทั้งต่อตัวตนเองและต่อผู้อื่นให้เกิดความสงบ สันติ สบายใจ สร้างสรรค์ งามงามและเป็นสุข

1.3 กระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

กระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม มีมิติการทำงานอยู่ 2 ลักษณะคือ (1) การมุ่งเน้นที่กระแสนบุคคล และ (2) การมุ่งเน้นที่กระแสนกลุ่ม (โสริช โปธิแก้ว, 2549 อ้างถึงใน สุภาพร ประดับสมุทร, 2552) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.3.1 การมุ่งเน้นที่กระแสนบุคคล : TIR

มิติการทำงานที่มุ่งเน้นกระแสนบุคคลนี้เป็นรากฐานของกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะเชื่อมต่อกับโลกแห่งประสบการณ์ของผู้มาศึกษาได้อย่างแนบสนิท เกิดความเข้าใจภาวะความทุกข์ของผู้มาศึกษาได้อย่างลึกซึ้ง จนสามารถระบุได้ถึงจุดกำเนิดของความทุกข์และช่วยเหลือให้ผู้มาศึกษาก้าวพ้นออกมาจากความทุกข์นั้นได้ โดยอาศัยหลักดังต่อไปนี้

การเชื่อมสมาน (Tuning in) คือการสมานตัวตนและจิตใจด้วยภาวะแห่งสมาธิ ทั้งมีใจที่ว่างปราศจากกรอบความคิดและอคติของนักจิตวิทยาการศึกษา ช่วยให้สามารถเข้าไปอยู่ในโลกแห่งการรับรู้ประสบการณ์ของผู้มาศึกษาได้อย่างแนบสนิทที่สุด มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งจนเกิดความเข้าใจและแสดงความเข้าใจนี้ให้ผู้มาศึกษารับรู้ผ่านการพูดคุยปรึกษา เกิดเป็นบรรยากาศแห่งความเข้าใจ มีการยอมรับโดยไม่ตัดสินชี้หน้า ส่งมอบความอบอุ่น เอื้อให้ผู้มาศึกษาได้เป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ เกิดความเชื่อใจ พร้อมทั้งจะเปิดเผยตัวตน ค่านิยม ความคิด อารมณ์ และความรู้สึกต่อนักจิตวิทยาการศึกษา การเชื่อมสมานนั้นดำเนินอยู่ตลอดในกระบวนการปรึกษา เรียกได้ว่าเป็นหัวใจในการทำงานของกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

การพินิจรอยแยก (Identifying split) คือการระบุรอยแยกในจิตใจ รอยแยกซึ่งเป็นตำแหน่งของทุกข์ โสริช โปธิแก้ว (2553ก) ได้สรุปแนวคิดเรียกความทุกข์นี้ว่า “ความคาดหวัง” ซึ่งเป็นภาวะที่บุคคลติดอยู่กับความไม่รู้ในสาระความเป็นจริงแห่งชีวิต (อวิชชา) ไม่ยอมรับตามสภาพความเป็นจริง จนเกิดเป็นรอยแยกที่ระบุงถึงความขัดแย้งระหว่างความปรารถนาให้สิ่งต่างๆ เป็นไปกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ณ เบื้องหน้า การจะระบุรอยแยกนี้ได้ นักจิตวิทยาจะต้องอยู่ในภาวะที่สมานตัวตนและจิตใจได้อย่างแนบสนิทเป็นเนื้อเดียวกับใจของผู้มาปรึกษา เพราะผู้ที่มีทุกข์นั้นอยู่ในภาวะบีบคั้น คับข้องใจ สับสน การนำเสนอเรื่องราวจะไม่แสดงถึงรากเหง้าแห่งทุกข์เสมอไป การที่จะเข้าถึงรากเหง้านี้ได้ นักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องสามารถอยู่ในโลกของผู้มาปรึกษาเพื่อที่จะรับรู้ได้จริงตามที่เขารับรู้

การเข้าใจเห็นจริง (Realization) คือการมอบโอกาสให้ผู้มาปรึกษาได้มีส่วนร่วมที่จะเข้าใจความเป็นจริง เกิดความประจักษ์แจ้ง เสมือนการอำนวยให้ปัญญาในใจของผู้มีทุกข์เกิดความ

สว่างไสว ส่องเป็นแสงนำทางในความมืดที่กำลังเผชิญอยู่ได้เหมือนกับการได้เห็นเส้นทางที่จะก้าวเดินต่อไป การจะเกิดภาวะของความประจักษ์แจ้งได้นั้นต้องอาศัยทั้งการสมานตัวตนที่แนบสนิทและการระบुरอยแยกที่แม่นยำ

1.3.2 การมุ่งเน้นที่กระแกลุ่ม : 4Fs

มิตินการทำงานที่มุ่งเน้นกระแกลุ่มนี้ปรากฏในการปฏิบัติงานปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม ซึ่งมีวัตถุประสงค์ให้เป็นพื้นที่ๆ สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสแบ่งปัน ตอรับ และเรียนรู้จากเรื่องราวแห่งชีวิตของสมาชิกแต่ละคน ภายใต้บรรยากาศแห่งความอบอุ่นไว้วางใจ ได้ส่งมอบความรัก กำลังใจ ส่งเสริมความองงามในจิตใจซึ่งกันและกัน และนำไปสู่การเยียวยาในที่สุด โดยนักจิตวิทยาแนวพุทธมีบทบาทเป็นผู้นำกลุ่มและอาศัยกระบวนการดังต่อไปนี้เพื่อดำเนินได้ตามวัตถุประสงค์ข้างต้น

การเอื้อการเปิดเผยตนเอง (Facilitate disclosure) คือการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสบอกเล่า เปิดเผยเรื่องราว และความรู้สึก ตามโลกแห่งประสบการณ์ของตนเอง ผ่านการเชื้อเชิญอย่างต้อนรับและเป็นมิตร รวมถึงการชวนให้ใคร่ครวญ พิจารณา สำนวจความคิดและความรู้สึกภายในจิตใจตนเองในประเด็นต่างๆ ที่พูดคุยในกลุ่มปรึกษาแล้วหยิบยกมาแบ่งปันซึ่งกันและกัน

การเอื้อปฏิสัมพันธ์ (Facilitate interaction) คือการเอื้อปฏิสัมพันธ์ให้เกิดการผสมรวมตัวเป็นหนึ่งเดียวกันของสมาชิกกลุ่มซึ่งมีที่มาแตกต่างกันออกไปด้วยปัจจัยต่างๆ ในชีวิต ยกกระดับจากบรรยากาศที่มีความแบ่งแยกให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีความใส่ใจต่อกัน ตอบสนองต่อกันและกัน โดยนักจิตวิทยาแนวพุทธเอื้อให้สมาชิกได้มีการเชื่อมต่อซึ่งกันและกัน ผ่านการแสดงมุมมองความคิดเห็น และให้ผลสะท้อนต่อกัน

การเอื้อความองงาม (Facilitate growth) คือการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้สัมผัสแง่มุมที่ตึงามข้างในใจของตน เป็นการขยายโลกทัศน์ให้กว้างขึ้น เพิ่มพูนความอึมเอิบในจิตใจจากการได้รับรู้ ได้ค้นพบ มองเห็น หรือเรียนรู้ถึงความงดงามที่แฝงอยู่ในประสบการณ์ชีวิตที่ตนมักจะมีองข้ามไป โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจ ใคร่ครวญข้างในจิตใจตนเอง ร่วมกับการสะท้อนถึงแง่มุมดังกล่าวซึ่งอาจจะมาจากทั้งตัวนักจิตวิทยาเองในฐานะผู้นำกลุ่ม หรือมาจากการส่งต่อความรู้สึกอึมเอิบต่อแง่มุมที่ตึงามนั้นๆ โดยสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ

การเอื้อการแก้ปัญหา (Facilitate counseling) คือการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความเข้าอกเข้าใจ ใส่ใจ เกิดการเกื้อกูล ช่วยเหลือสมาชิกคนอื่นๆ ที่ถูกรบกวนด้วยประเด็นปัญหาทางจิตใจ

การทำงานของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้นอาศัยการมุ่งเน้นกระแกลุ่มเป็นพื้นฐาน โดยเฉพาะการเชื่อมสมาน (Tuning-in) ทั้งในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล และ

แบบกลุ่มโดยผสมผสานร่วมกันกับการมุ่งเน้นกระแสมุ่งเน้นไปด้วยกันอย่างกลมกลืน ไม่ว่าจะป็นรูปแบบการ
 ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบใดก็ตาม กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมุ่งเน้นให้ผู้มาปรึกษาหรือ
 สมาชิกกลุ่มยกระดับภาวะทางจิตใจจากความสับสน กระจัดกระจาย เข้าสู่ภาวะแห่งสมาธิ เกิดสติเพื่อ
 พิจารณาสงเกตภาวะทางความคิดและความรู้สึกตนเองควบคู่ไปกับจังหวะการตอบสนองของสมาชิก
 กลุ่มและการเอื้อของนักจิตวิทยาเพื่อนำเข้าสู่ภาวะแห่งปัญญาที่จะได้เรียนรู้และทำความเข้าใจความ
 เป็นจริงของชีวิต โดย **ปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของผู้มาปรึกษา** ดังกล่าวมี
 รายละเอียดดังต่อไปนี้

การสังเกตตนเอง (Self awareness) คือการมีสติอยู่กับปัจจุบัน สังเกต และ
 ตระหนักรู้เท่าทันสภาวะจิตใจของตนเองกับเรื่องราว ปัญหา ความเป็นจริงที่ประสบอยู่

การสำรวจตนเอง (Self exploration) คือการสำรวจถึงความรู้สึกนึกคิด ทำความ
 รู้จักตนเองและอารมณ์ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อสิ่งที่ประสบอยู่

การตรวจสอบพิจารณาตนเอง (Self examination) คือการพินิจสถานการณ์
 เรื่องราวปัญหา ไตร่ตรองพิจารณาด้วยความละเอียดถี่ถ้วนและเป็นตัวของตัวเองอย่างที่สุด

การเกิดความงอกงาม (Growth) คือการพัฒนาทางความคิด และความงอกงาม
 ทางจิตใจ เกิดเป็นภาวะของปัญญาที่มีกำลังมากขึ้นพร้อมที่จะแก้ไขปัญหา

การแก้ปัญหา/เข้าใจเห็นจริง (Problem solving: Realization) คือภาวะที่เป็น
 อิสระจากทุกขในใจ ปัญญาส่งผลให้เข้าใจและสามารถใช้ชีวิตสอดคล้องกลมกลืนกับความเป็นจริง
 ส่งผลให้ความทุกข์นั้นสูญสลายไป

เนื่องจากในการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาประสบการณ์ของพนักงานที่ได้รับการปรึกษาเชิง
 จิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล กระบวนการที่ใช้จึงเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นกระแสนุศลเท่านั้น

1.4 นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ เป็นผู้ศึกษาศาสตร์ด้านจิตวิทยาการปรึกษาและหลักธรรม
 ทางพุทธศาสนา เพื่อบูรณาการใช้ในการช่วยเหลือบุคคลในการแก้ไขปัญห และพัฒนา ยกระดับ
 จิตใจจากทุกขภาวะสู่สุขภาวะ ตอบสนองต่อโลกความเป็นจริงได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน การที่จะทำ
 เช่นนี้ได้ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะต้องมีความรู้และเข้าใจองค์ความรู้จิตวิทยาการปรึกษา
 ในระดับที่แจ่มแจ้งอยู่ในชีวิตของตนเองเป็นอย่างดี ผิฝนทักษะและพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนมี
 ประสิทธิภาพเพียงพอในการปฏิบัติงานบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา อีกทั้งมีการสังเกตพิจารณา
 ตนเองจากภายในเพื่อพัฒนาตนตามแนวทางพุทธศาสนาควบคู่ไปพร้อมกัน มีความเข้าใจภาวะของ

อวิชาและสัมมาทิฐิในตนเอง เข้าถึงภาวะแห่ง 'ปัญญา' ในการเข้าใจสรรพสิ่งตามที่เป็น อย่างเช่น อิทัปปัจจยตาและไตรลักษณ์ ที่ให้ความเข้าใจได้ว่าสรรพสิ่งเกิดขึ้นและดับไปเสมอตามเหตุและปัจจัย ซึ่งนำไปสู่การคลายออกจากการยึดติดให้สิ่งต่างๆ เกิดขึ้น ไม่เกิดขึ้น หรือคงอยู่ ลงได้ เกิดเป็นความสงบและต้อนรับในทุกสิ่งตามที่เป็นจริง ปฏิบัติต่อโลกด้วยภาวะแห่งปัญญา สมาธิ และศีล (ไตรสิกขา) (สุภาพร ประดับสมุทร, 2552; โสรีซ์ โปธิแก้ว, 2553ก, 2553ข)

กล่าวโดยสรุป นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ เป็นผู้ศึกษาทำความเข้าใจศาสตร์ด้านจิตวิทยาการศึกษาและหลักธรรมทางพุทธศาสนา โดยให้อาศัยการทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งซึ่งผ่านการดำเนินชีวิตของตนเอง แล้วจึงประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหามองผู้อื่นด้วยองค์ความรู้ ความเข้าใจอ่อนแท้ และความชำนาญ

1.5 หลักธรรมในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ด้านหลักธรรมและคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้แสดงเอาไว้ นั้น มุ่งเน้นไปที่เรื่องของทุกข์และความดับทุกข์ ในระดับโลกียะธรรมนั้นก็คงกล่าวได้ว่าความดับทุกข์ก็คือการใช้ชีวิตร่วมกับสภาพความเป็นจริงได้อย่างกลมกลืนสอดคล้องที่สุดนั่นเอง คำสอนต่างๆ นั้นมีความหมายลึกซึ้งสามารถนำมาที่ประยุกต์ใช้ได้กว้าง หลายระดับ นักจิตวิทยาการศึกษานั้นมีบทบาทเป็นกัลยาณมิตรผู้เป็น “เสียงภายนอก” (ปรโตโฆสะ) ซึ่งเป็นปัจจัยเอื้อต่อการพัฒนาปัญญาแก่ผู้มาศึกษาได้ด้วยเช่นกัน การจะมีความพร้อมในการทำงานในบทบาทดังกล่าวได้ นักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องศึกษาให้เกิดความเข้าใจในหลักธรรมดังต่อไปนี้

อิทัปปัจจยตา (การอาศัยเหตุและปัจจัยในการเกิดสภาวะ)

อิทะ แปลว่า ‘นี้’ ปัจจยตา แปลว่า ‘ความเป็นปัจจัย’ อิทัปปัจจยตา จึงแปลว่า ความที่มีสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ๆ ย่อมเกิดขึ้น (พระธรรมโกศาจารย์, 2554) แสดงถึงความเป็นจริงของทุกสรรพสิ่งในโลกที่ว่าสิ่งใดๆ สภาวะใดๆ เหตุการณ์ใดๆ ก็ตามแต่ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดจากปัจจัยที่เป็นเหตุจากสิ่งใดๆ สภาวะใดๆ เหตุการณ์ใดๆ ที่เกิดขึ้นก่อนหน้านั้นนั่นเอง กล่าวคือไม่มีสิ่งใดที่อยู่ดีๆ ก็เป็นตัวเป็นตนขึ้นมา (เชื่อมโยงกับหลักธรรมอนัตตาในไตรสิกขา ที่ว่าตนนั้นไม่มีเพราะเกิดจากการประชุมของส่วนประกอบต่างๆ โดยส่วนประกอบต่างๆ นั้นไม่ใช่ตัวตน ตัวตนที่มีอยู่โดยปราศจากส่วนประกอบนั้นก็ไม่มี - พระพรหมคุณาภรณ์, 2553) เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างง่ายๆ ว่าทุกอย่างนั้นมีที่มาที่ไป เกิดจากเหตุและปัจจัยทั้งหลายมารวมตัวกัน ยกตัวอย่างได้เช่นหลักวิทยาศาสตร์ที่ว่าด้วยการเกิดฝน จากน้ำระเหยเป็นไอ ก่อตัวเป็นเมฆ และกลั่นเป็นน้ำกลายเป็นฝนตกลงมาสู่พื้นโลกอีกทีหนึ่งด้วยเหตุและปัจจัยที่กล่าวมาทั้งหมด คำว่า อิทัปปัจจยตา นี้เป็นคำย่อของคำสอนเกี่ยวกับเรื่องอิ

ที่ปัจจุจยตาปฏิจจสมุปบาท ที่ซึ่งมุ่งหมายใช้เฉพาะเรื่องเกิดและดับทุกข์โดยตรงในพุทธศาสนา (พระธรรมโกศาจารย์, 2554)

ปฏิจจสมุปบาท (กระแสแห่งการเกิดทุกข์)

ปฏิจจจะ แปลว่า ‘อาศัย’ สมุปบาท แปลว่า ‘เกิดขึ้นครบถ้วน’ ปฏิจจสมุปบาทจึงแปลว่า อากาการที่มันอาศัยกันแล้วเกิดขึ้น (พระธรรมโกศาจารย์, 2554) ในที่นี้ก็คือการอาศัยกันจนเกิดเป็นทุกข์นั่นเองโดยมี อวิชชา เป็นจุดตั้งต้น ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2553) กล่าวเอาไว้ว่าปัญหาของมนุษย์นั้นมี 3 ระดับ คือ ปัญหาระดับพฤติกรรม เพราะขาดศีล ปัญหาระดับจิตใจ เพราะตัณหา และปัญหาระดับปัญญา เพราะอวิชชา อวิชชาแปลว่าความไม่รู้ ไม่รู้ในความจริงของชีวิต ของโลก ความไม่รู้นี่เองที่ส่งผลให้เกิดปัญหาในจิตใจและก่อตัวเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ถูกต้อง เพราะฉะนั้นการแก้ปัญหาของมนุษย์จึงควรที่จะแก้ปัญหาระดับปัญญาเพื่อที่จะใช้ปัญญานั้น ในการแก้ปัญหาระดับจิตใจและพฤติกรรมได้อีกทีหนึ่ง นั่นคือให้มองเห็น ปฏิจจสมุปบาท ดังที่ พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ว่า “ผู้ใดเห็นปฏิจจสมุปบาท ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม; ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็น ตถาคต” นั่นคือการได้เห็นความจริงของชีวิตสูงสุด รู้เท่าทันทุกข์ และขจัดทุกข์นั้นเสียได้

กระแสแห่งการเกิดทุกข์มีลำดับดังนี้ (ทุกขสมุทยอริยสัจ)

อวิชชา ->สังขาร ->วิญญาน ->นามรูป ->สฬายตนะ ->ผัสสะ ->เวทนา ->ตัณหา ->อุปาทาน ->ภพ ->ชาติ ->ชรา/มรณะ: โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส = เกิดทุกข์

อวิชชา ความไม่รู้เท่าทันตามสภาวะ ไม่รู้ตามจริง เป็นมิจฉาทิฎฐิ คือขาดความเข้าใจที่ถูกต้อง จึงปล่อยให้ สังขาร เป็นที่ตั้งปล่อยให้เกิดการปรุงแต่งจิต เกิด วิญญานขั้นขึ้นจากการรับรู้สิ่งต่างๆคือ นามรูป ผ่าน สฬายตนะ (อายตนะทั้ง 6) ซึ่งเป็นประตูเข้าสู่ตณ เกิดการกระทบคือ ผัสสะ ส่งผลให้เกิด เวทนา คือความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ หรือเฉยๆ และปัญหาระดับจิตเริ่มต้นที่ตรงนี้คือการเกิด ตัณหา คือ ความเพลิน ติดในความรู้สึกและขยายผลเป็น อุปาทาน ยึดมั่นถือมั่น มีตัวมีตน สิ่งที่ไม่พอใจก็อยากให้เกิดแก้ตน สิ่งที่ไม่พอใจก็ไม่อยากให้เกิดแก้ตน สร้างขึ้นเป็น ภพ คือพร้อมบริบูรณ์ที่จะเกิด ความพร้อมให้เกิดกระบวนการพฤติกรรมนั้นก็คือความเจตจำนง เตรียมขั้น 5 เพื่ออำนาจกับความเจตจำนง นั้น ชาติ บังเกิดขั้น 5 ขึ้นพร้อมสำหรับกระบวนการชีวิต เมื่อมีเกิดก็มี ชรา มรณะ คือความ แปรปรวน ความเสื่อมโทรมและแตกดับ มาพร้อมด้วย โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เป็นกองทุกข์ทั้งปวง แต่ก็ก็จะสูญไปตามกฎของไตรลักษณ์นั่นเอง แต่กระนั้นก็ได้ดับสูญไปจนหมดสิ้นเพราะ ยังมีความคั่งค้างใจติดอยู่ในสังขารพร้อมที่จะปรุงแต่งวนเวียนอยู่ในกระแสแห่งวงจรปฏิจจสมุปบาท

เรื่อยไปตามการมีอยู่ของอวิชา ดังนั้นการจะดับกระแสะแห่งวงจรปฏิบัติจสมุปาทานั้นต้องอาศัยความเข้าใจในอริยสัจ (ทุกขนิโรธอริยสัจ)คือการกำหนดรู้ทุกข์ รู้สาเหตุ และรู้การดับทุกข์นั่นเอง

อริยสัจ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค)

ทุกข์ ได้แก่อุปาทานชั้น 5 คือการยึดมั่นถือมั่นใน รูป - ยึดว่าต้องคงเดิม ไม่เปลี่ยนแปลง เช่น ไม่อยากแก่ ไม่อยากให้คนรักถูกพรากไปด้วยสิ้นอายุขัย, เวทนา - ยึดว่าสิ่งนี้น่าพอใจแก่ตน สิ่งนี้ไม่น่าพอใจแก่ตน, สัญญา - ยึดในการกำหนดรู้ของตน ว่าตนหมายถูก, สังขาร - ยึดในการปรุงความคิดของตน เช่น ยึดว่าตนจะต้องเป็นคนดี จะต้องกตัญญู, วิญญาณ - ยึดในสิ่งที่รู้อารมณ์ ทั้งสิ่งที่เห็น สิ่งที่ได้ยิน สิ่งที่ได้กลิ่น สิ่งที่ได้สัมผัส และสิ่งที่ต้องใจ เมื่อยึดมั่นถือมั่นก็จะเกิดทุกข์แสดงออกมาเป็นอาการหลายรูปแบบดังนี้

- โสกะ จิตใจแห่งเหี่ยว เสร้าโศก
- ปรีทเวระ ร่ำไร คร่ำครวญ
- ทุกข์ ทนมานใจ ลำบากใจ เจ็บปวดทรมานกาย หรือเป็นโรค
- โทมนัส น้อยใจ ต่อมใจ ซอกซำใจ เจ็บปวดตรวดร้าวใจ
- อุปายาส มีอาการกลัดกลุ้มใจ สับสนใจ หาททางออกไม่พบ คับแค้น สิ้นหวัง ท้อแท้ ทอดถอนใจ

พระพรหมคุณาภรณ์ (2553) ได้กล่าวถึงหน้าที่ๆ บุคคลจะต้องมีต่อทุกข์ก็คือจะต้อง กำหนดรู้ รู้เท่าทันและเข้าใจทุกข์

สมุทัย แปลว่า สาเหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ความทะเยอทะยานอยาก ยึดถือตัวตนเป็นที่ตั้ง อยากได้ตามที่ต้องการ อยากให้คงไว้ตามที่ต้องการ อยากให้ไม่มีตามที่ต้องการ ซึ่งทำให้ชีวิตกระวนกระวายถูกบีบคั้น

นิโรธ แปลว่า ความดับทุกข์ ปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบาน บริสุทธิ์ สงบและเป็นอิสระจากตัณหาซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์

มรรค คือทางประเสริฐสู่การดับทุกข์ มีทั้งหมด 8 องค์ดังนี้

- สัมมาทิฐิ คือการมีความเข้าใจที่ถูกต้องไม่ว่าจะเป็นความรู้ ความเห็น ความเชื่อ ค่านิยม ทุกๆอย่าง โดยบุคคลจะมีสัมมาทิฐิได้นั้นมาจาก 2 ปัจจัยคือ ปรัตติกัมม คือการโฆษณาของผู้อื่น อย่างเช่นการสอนของครูก็เป็นการโฆษณาของครู และ โยนิโสมนสิการ คือการกระทำในใจโดยแยกคาย กล่าวคือการพิจารณารอบคอบอย่างถี่ถ้วน

- สัมผัสกับโป คือการนึกคิด มุ่งหมายที่ถูกต้อง ไม่ตั้งใจทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน นั่นคือ อพยาบาทวิตก และไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนด้วยความโง่เขลา นั่นคือ อวิหิงสชาติ
- สัมมาวาจา คือการมีวาจาที่ถูกต้อง ประกอบไปด้วย 4 ลักษณะคือ จริง มีประโยชน์ ไพเราะ และสมควรแก่เวลา
- สัมมาภังคะ คือการมีความประพฤติที่ถูกต้อง ไม่เบียดเบียน ชีวิต ทรัพย์สิน และของรักของใครเขา
- สัมมาอาชีโว คือการหาเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง ถูกหน้าที่ ถูกในจรรยาบรรณของอาชีพตน
- สัมมาวาโย คือการมีความพยายามชอบ มีความมุ่งมั่นใจจ
- สัมมาสติ คือการมีความระลึกที่ถูกต้อง ตื่นตัว ไม่ประมาท ตระหนักตนได้ในทุกขณะ
- สัมมาสมาธิ คือการมีใจที่ตั้งมั่นชอบ อยู่กับปัจจุบัน ไม่เผลอไหล ฟุ้งซ่าน

การดำเนินชีวิตบนสายทางแห่งมรรคมงคล 8 ได้นี้ เท่ากับบุคคลได้มีการพัฒนาตนเอง 3 ด้าน หรือที่เรียกว่า ไตรสิกขา ประกอบไปด้วย ปัญญา (สัมมาทิฐิ สัมผัสกับโป), สมานะ (สัมมาวาจา สัมมาภังคะ และสัมมาอาชีวะ) ในการดำเนินชีวิต หรือแก้ปัญหาใดๆ ก็ตาม บุคคลที่มีปัญญาเป็นเหมือนมิดเล่่มคมที่สามารถนำปัญหาลงมือกระทำลงมือไปที่ปัญหาเพื่อที่จะตัดอวิชชาหรือความโง่เขลานั้นเสียและมีสมาธิเป็นเหมือนการลงน้ำหนักมิดให้แข็งแรงสามารถตัดอวิชชานั้นเสียได้ (พระธรรมโกศาจารย์, ม.ป.ป.)

ไตรลักษณ์ (ลักษณะธรรมชาติของสิ่งทั้งปวง)

เป็นหลักธรรมที่กล่าวถึงลักษณะ 3 ประการของสรรพสิ่ง จะมีรูปหรือไม่มีรูปก็ตามแต่ ดังนี้

อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ภาวะที่เกิดขึ้น เสื่อม แล้วก็สลายไป

ทุกขัง คือ ภาวะที่ทนได้ยาก ไม่อาจอยู่คงเดิม มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

อนัตตา คือ ความไม่มีตัวตนที่แท้จริง ดังที่ว่าทุกอย่างล้วนประกอบขึ้นจากองค์ประกอบทั้งหลายรวมกัน และองค์ประกอบทั้งหลายเหล่านั้นก็เกิดขึ้นจากองค์ประกอบอื่นๆ อีก ตัวตนจริงๆ ของสิ่งนั้นๆ จึงไม่มี

สรุปได้ว่าสิ่งใดๆ ก็ตามในโลกนี้ไม่อยู่คงเดิม มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และไม่เป็นตัวเป็นตนมาแต่เดิม นักจิตวิทยาการศึกษาใส่ใจในแต่ละขณะยึดแนวคิด “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” เพราะ

ทุกๆ ขณะนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงอยู่อย่างเสมอ ตลอดเวลา เข้าใจว่าสุขหรือทุกข์ของผู้มาศึกษานั้น ไม่ยั่งยืน ทุกๆ ภาวะเปลี่ยนแปลงทุกขณะเสมอเช่นกัน

ชั้น 5 (ส่วนประกอบห้าอย่างของชีวิต)

ชีวิตนั้นเป็นการรวมกันขึ้นแบบองค์รวมของส่วนประกอบทั้ง 5 อย่าง จะขาดไปอย่างใดอย่างหนึ่งก็ไม่ได้ดังนี้

รูป คือ ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมดของร่างกาย รวมไปถึงพฤติกรรม ยกตัวอย่างมนุษย์นี้ ร่างกายก็คือรูป กริยาท่าทาง กิน นอน เดิน นั่ง ก็คือรูปทั้งสิ้น

เวทนา คือ ความรู้สึก ได้แก่ สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ซึ่งเกิดขึ้นจากการกระทบผ่านอายตนะทั้ง 6 คือ ทางตา- มองเห็น, หู- ได้ยิน, จมูก- ได้กลิ่น, ลิ้น- ได้รส, กาย- ได้สัมผัส, และ ใจ- เรื่องในใจ

สัญญา คือ การกำหนดรู้ รู้ในอาการและสัญลักษณ์ต่างๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์ (สิ่งที่ถูกรู้) ได้ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2553) เช่นกำหนดรู้มองเห็นรูปๆหนึ่ง มีลักษณะ 4 ขา มีขนปุย อาการสะบัดหาง ก็จำได้ว่านี่คือสุนัขเป็นต้น

สังขาร คือ องค์ประกอบต่างๆของจิต ที่ปรุงแต่งให้เกิดเป็นความนึกคิดตีชั่ว หรือกลางๆ

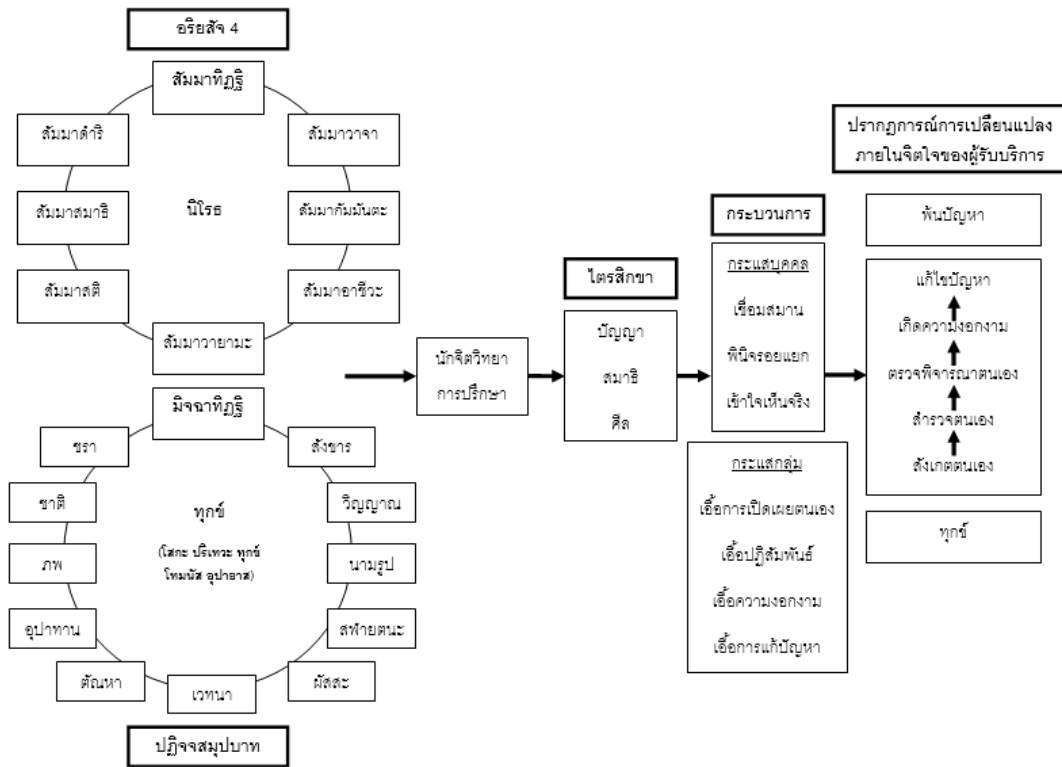
วิญญาณ คือ การรู้อารมณ์ (สิ่งที่ถูกรับรู้) แต่การรู้อารมณ์นั้นไม่ใช่แค่เพียงมองเห็นก็เห็น มีเสียงกรอกหูแล้วจะเกิดการได้ยิน ยกตัวอย่างอย่างง่ายเช่น การนั่งเหม่อลอย แม้จะมีคนมายืนพูดอะไรให้ฟัง ก็ไม่เกิด โสตะวิญญาณ ไม่มีการรับรู้เสียงนั้นเป็นต้น

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการที่มนุษย์จะมีชีวิตขึ้น ได้สัมผัสกับโลก มีปฏิสัมพันธ์กับชีวิตอื่นๆ สังคม สิ่งแวดล้อม สรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นอาศัยชั้นทั้ง 5 เป็นองค์ประกอบ คือมีรูปชั้น มีอากัปกริยา มีอายตนะทั้ง 6 เป็นช่องทางรับรู้ เกิดเป็นวิญญาณชั้น เกิดสัญญาชั้น สังขารชั้น และเวทนาชั้น ขึ้นในที่สุด เป็นลำดับของกระบวนการรับรู้ และการกำเนิดความรู้สึกที่นักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องเข้าใจโดยละเอียด เพราะการสื่อสาร ปฏิสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพจะต้องอาศัยกระบวนการเหล่านี้รวมไปถึงเป็นฐานความเข้าใจในการเกิดอุปาทานของกระบวนการรับรู้ และความรู้สึกจนเกิดเป็นทุกข์อีกด้วย

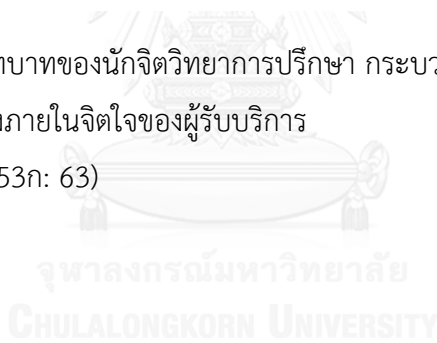
สรุปได้ว่าการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธคือการทำงานร่วมกันระหว่างผู้มาศึกษาที่มี ภาวะเป็นทุกข์ มีความไม่สงบ สับสนขัดแย้งในตนเองหรือต่อสังคมแวดล้อม กับนักจิตวิทยาการศึกษาผู้ซึ่งมีความเข้าใจชีวิตตามหลักธรรมต่างๆ ได้แก่ อิทัปปัจจยตาปฏิจจสมุปบาท ที่ว่าด้วยทุกข์มี รากมาจากอวิชชาและสังขารที่วนเวียนเป็นวงจรแห่งการเกิดทุกข์ รู้หลักอริยสัจคือการรู้จักทุกข์ เหตุ

แห่งทุกข์ ทุกข์นั้นดับได้ และทางเดินสู่การดับทุกข์ สามารถใช้เป็นแผนที่ในการทำความเข้าใจ
โครงสร้างทางจิตใจของผู้ที่กำลังประสบทุกข์ มีความพร้อมที่จะให้การช่วยเหลือผู้มาปรึกษาด้วย
กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ อาศัยภาวะแห่งศีล สมาธิ และปัญญาสามารถที่จะ
สมานตัวตนกับภาวะจิตใจของผู้มาปรึกษา เชื่อมต่อกันอย่างแนบสนิทเป็นเนื้อเดียวกันจนเกิดความ
เข้าใจ เอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษานั้นได้ตระหนักตนเอง สำรวจตนเองถึงความคิด ความรู้สึก อารมณ์
เกิดการเปิดเผยตนเอง อันเป็นโอกาสให้นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถที่จะทำความเข้าใจผู้มา
ปรึกษาได้อย่างลึกซึ้งถ่องแท้ มองเห็นถึงรากเหง้าของปัญหาที่ทำให้ใจชุ่มมัว มีติดบอด และสามารถที่
จะจุดประกายแสงสว่างขึ้นในจิตใจของผู้มาปรึกษา เป็นภาวะแห่งการเกิดปัญญาในจิตใจของผู้มา
ปรึกษา เกิดเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจอันนำมาซึ่งการเข้าใจเห็นจริง และปัญหาถูกแก้
ในที่สุด การทำงานของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถสรุปออกมาเป็นภาพแสดง
ดังต่อไปนี้





ภาพที่ 1 แสดงฐานคิด บทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษา กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และปรากฏการณ์เปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของผู้รับบริการ
 ที่มา : โสริศ โปธิแก้ว (2553ก: 63)



2. การวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามแนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา เพื่อศึกษา ทำความเข้าใจและอธิบายประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ให้ข้อมูล และใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแบบมาตรฐานเพื่อศึกษาการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลที่มีต่อประสบการณ์ทางจิตใจดังกล่าว

2.1 นิยามและขอบเขต

การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการวิจัยเพื่ออธิบายหรือทำความเข้าใจปรากฏการณ์ในบริบทและมุมมองของผู้ที่ถูกรับรู้ หรือปรากฏการณ์นั้นๆ โดยใช้วิธีการศึกษาและเครื่องมือในการเก็บข้อมูลที่หลากหลาย ซึ่งตัวนักวิจัยเองก็เป็นเครื่องมือสำคัญในการเก็บข้อมูล แม้จะมีหลักในการออกแบบขั้นตอนการดำเนินการวิจัยแต่การวิจัยจะดำเนินไปในสถานการณ์ที่เป็นธรรมชาติ ยืดหยุ่น สามารถปรับได้ตามจำเป็นในการให้ได้มาซึ่งข้อมูล นักวิจัยศึกษาและทำการวิเคราะห์ด้วยหลักอุปนัย คือ ไม่ตั้งสมมติฐานก่อนและการวิเคราะห์เริ่มจากการพินิจพิเคราะห์ข้อมูลอย่างละเอียด ตีความจนเห็น

ความหมายและความเชื่อมโยงของแนวคิดเหล่านั้น จนนักวิจัยสามารถสรุปเป็นคำอธิบาย แนวคิด หรือทฤษฎีเบื้องต้นได้ (ชาย โปธิสิตา, 2547)

2.2 การวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา

การวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยาเป็นวิธีการที่นักวิจัยใช้เพื่อศึกษาปรากฏการณ์หรือเหตุการณ์ในชีวิตบุคคลที่มีแง่มุมที่น่าสนใจหรือมีประโยชน์โดยมีเป้าหมายสำคัญคือการหาคำตอบว่าการได้ประสบบกับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งนั้นมีความหมายอย่างไรสำหรับผู้ที่ได้ประสบบเพื่อหาแก่นแท้ (Essence) ของประสบบการณ์ซึ่งก็คือความหมายที่ผู้ประสบบหลายคนมีความเข้าใจตรงกัน นักวิจัยจะวิเคราะห์โดยการเปรียบเทียบประสบบการณ์ของคนหลายๆ คนเพื่อหาลักษณะร่วมกัน

สำหรับงานด้านจิตวิทยาการปรึกษา ในช่วง 40 ปีที่ผ่านมา นับเฉพาะมหาวิทยาลัย Duquesne (มหาวิทยาลัยที่เหล่าผู้เชี่ยวชาญประจำมหาวิทยาลัยได้บุกเบิกการวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยา เช่นเดียวกับ Amedeo Giroggi) มีวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาเอกมากกว่า 250 ชิ้นแล้วที่ถูกจัดทำโดยนักศึกษาที่ได้รับการฝึกฝนด้านการวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยาโดยหัวข้อส่วนใหญ่จะเกี่ยวกับจิตวิทยาการปรึกษา (Smith, 2002 อ้างถึงใน Wertz, 2005) อย่างเช่น ความคาดหวังต่อกระบวนการบำบัด การเกิดความเข้าใจลึกซึ้งในกระบวนการบำบัด และการเกิดความคิดฆ่าตัวตายในหมู่วัยรุ่น เป็นต้น (Wertz, 2005)

ทั้งนี้ Wertz ได้กล่าวถึงขั้นตอนของการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาโดยสรุปดังนี้ (ก) การระบุปรากฏการณ์และปัญหาวิจัย ซึ่งรวมถึงปัญหา หรือสถานการณ์ที่นำเข้าสู่เรื่องราวเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา อย่างเช่น กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ประเด็นความสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยาและผู้มาปรึกษา และผลของกระบวนการปรึกษา เป็นต้น (ข) เป็นการประกอบกันของข้อมูล ประกอบด้วย *ผู้เข้าร่วมการวิจัย* ซึ่งรวมถึง ตัวนักวิจัยเอง ผู้ช่วย ผู้เชี่ยวชาญและกลุ่มคนที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น *สถานการณ์ที่เลือกศึกษา* และ *กระบวนการการพรรณนา* ไม่ว่าจะเป็นการสัมภาษณ์ การจดบันทึก การพรรณนาจากการสังเกต เป็นต้น (ค) การวิเคราะห์ข้อมูล และ (ง) การนำเสนอ

อย่างไรก็ตาม Moustakas (1994, อ้างถึงใน ชาย โปธิสิตา, 2547) ได้กล่าวถึงขั้นตอน 7 ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์เอาไว้ในลักษณะใกล้เคียงกับข้างต้น เป็นรูปธรรมชัดเจนซึ่งผู้วิจัยสามารถยึดใช้เป็นแบบแผนดำเนินการได้ดังนี้

- (1) กำหนดหัวข้อ และคำถามในการวิจัยที่เหมาะสมกับวิธีการศึกษาแบบปรากฏการณ์วิทยา
- (2) ทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่ศึกษา
- (3) กำหนดเกณฑ์สำหรับเลือกบุคคลและปรากฏการณ์สำหรับศึกษา

- (4) ให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่ผู้ที่ถูกเลือกมาศึกษา และจัดการกับประเด็นที่เกี่ยวกับจริยธรรมในการวิจัย
- (5) กำหนดประเด็นหรือแนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก
- (6) ทำการสัมภาษณ์และบันทึกการสัมภาษณ์ อาจจำเป็นต้องทำการสัมภาษณ์ซ้ำหลายครั้ง
- (7) เตรียมข้อมูลเพื่อการวิเคราะห์ และดำเนินการวิเคราะห์

ในการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยานี้ตัวนักวิจัยเองก็เป็นเครื่องมือสำคัญในการเก็บข้อมูลเนื่องจากมนุษย์เป็นข้อมูลชนิดเดียวที่สามารถปรับเข้ากับสถานการณ์ที่ไม่อาจคาดเดาล่วงหน้าได้ (Lincoln & Guba, 1985 อ้างถึงใน ชาย โพธิสิตา, 2547) สำหรับการศึกษาปรากฏการณ์ที่มีโครงสร้างที่ซับซ้อน มีขอบเขตที่กว้าง และมีรายละเอียดที่ข้อคำถามเพียงอย่างเดียวอาจไม่ได้รับการตอบสนองอย่างสิ้นไหลจากผู้ให้ข้อมูล การสัมภาษณ์จะเป็นประโยชน์โดยการสัมภาษณ์จะเป็นแบบไม่มีโครงสร้างหรือการสัมภาษณ์เชิงลึกดำเนินไปอย่างเป็นธรรมชาติ มีความยืดหยุ่น โดยการตั้งคำถามปลายเปิด มีจุดมุ่งหมายคือให้ได้มาซึ่งความหมายของปรากฏการณ์ที่ศึกษามีต่อผู้ให้ข้อมูล อาจมีการนัดติดตามสัมภาษณ์ตามระยะเวลา จังหวะที่เหมาะสม หรือเพื่อตอบคำถามที่ยังได้เนื้อหาไม่สมบูรณ์ จุดเด่นของข้อมูลที่มีคุณภาพที่ได้จากการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยานี้คือ ความเป็นรูปธรรมซึ่งการพรรณนาจะสะท้อนความสด สมจริงของสถานการณ์มากกว่าสมมติฐาน หรือความคิดเห็น คำอธิบาย ดีความต่างๆ เกี่ยวกับปรากฏการณ์นั้นๆ (Wertz, 2005; ชาย โพธิสิตา, 2547)

3. การวิเคราะห์ข้อมูลแบบมาตรพหุมิติ (Multidimensional Scaling)

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาโดยทั่วไปประกอบไปด้วย (ก) การดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อเก็บข้อมูล ระบุถึงหน่วยความหมาย (Meaning unit) กำจัดข้อมูลส่วนที่ไม่มีความหมายสำคัญไปและจัดรูปแบบข้อมูล อย่างเช่นการจัดหมวดหมู่ (Categorization) และการจัดประเด็นหลัก (Theme) โดยนักวิจัยวิเคราะห์เชิงประจักษ์หาคุณลักษณะที่มีความทั่วไป (General characteristic) เป็นลักษณะเฉพาะที่ดูมีความซ้ำกับระหว่างผู้ให้ข้อมูลให้ได้มาซึ่งความสามัญทั่วไป (Commonality) โดยนักวิจัยดำเนินการเช่นนี้เพื่อระบุความหมายและองค์ประกอบที่เป็นสามัญหรือประเด็นหลัก (Theme) ซึ่งแสดงถึงกระบวนการทางจิตใจและโครงสร้างองค์ประกอบของลักษณะโดยเฉพาะ (Wertz, 2005) วิธีมาตรพหุมิตินี้ต่างออกไปตรงที่สามารถลดอคติของผู้วิจัยลงได้จากการให้ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้รับบทบาทจัดประเภทหน่วยความหมายเข้ากลุ่มและวิเคราะห์ผลการจัดกลุ่มด้วยสถิติออกมาเป็นแผนที่มิติสูง จึงค่อยระบุความหมายในมิติเชิงจิตวิทยาในขั้นท้ายสุดนี้

(Paulson, Truscott, & Stuart, 1999) ซึ่งการจัดเข้าประเภทอย่างอิสระโดยผู้ให้ข้อมูลนี้สามารถสะท้อน “การรับรู้” (Perception) ที่พวกเขามีต่อสิ่งที่กำลังจัดเข้าประเภทอยู่อีกด้วย (Jarworska & Chupetlovska-Anastasova, 2009) โดยผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนจะจัดข้อมูลเข้าประเภทในลักษณะที่แตกต่างกันออกไปตามการรับรู้ของตนเอง

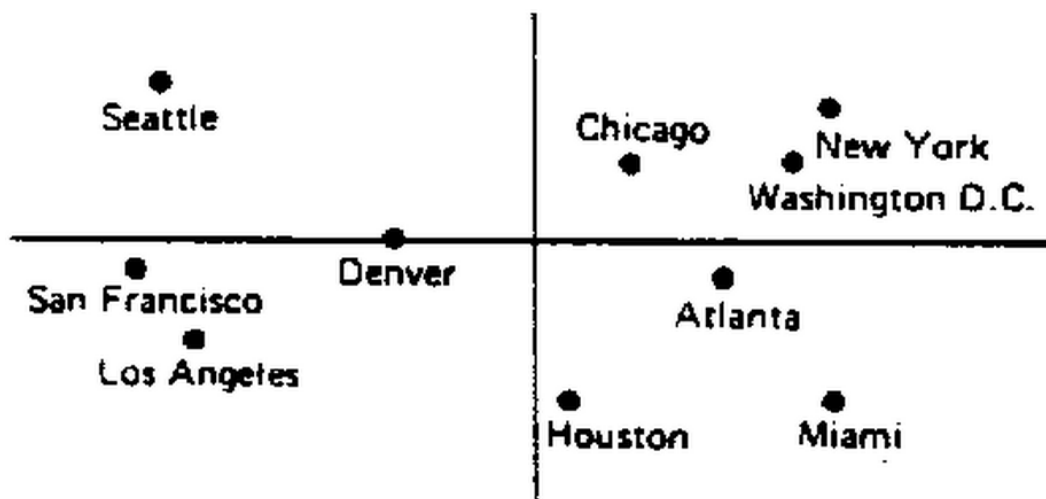
การวิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพตามวิธีมาตรพหุมิติ (Multidimensional Scaling : MDS) คือวิธีการที่ใช้ในการนำเสนอสหสัมพันธ์ของหน่วยข้อมูลในรูปแบบของระยะห่างของพื้นที่ (Fitzgerald & Hubert, 1987) โดยการจัดวางหน่วยข้อมูลจากข้อมูลที่แทนระยะห่างระหว่างของหน่วยข้อมูลคู่หนึ่ง โดยข้อมูลอาจจะเรียกได้ว่าเป็นความคล้ายคลึง (Similarity) ความแตกต่าง (Dissimilarity) ระยะห่าง (Distance) และระยะใกล้ชิด (Proximity) หน่วยข้อมูลจะถูกวางจุดไว้บนพื้นที่หลายมิติ (Multidimensional space) ซึ่งระยะห่างระหว่างจุด 2 จุดจะแสดงถึงความสัมพันธ์ของหน่วยข้อมูลคู่หนึ่งๆ หากหน่วยข้อมูลมีความคล้ายคลึงกันจุดก็จะยิ่งถูกวางอยู่ใกล้กัน พื้นที่ดังกล่าวจะมี 2 หรือ 3 มิติบนพื้นที่แบบยูคลิด (Euclidean) หรืออาจจะไม่แสดงบนพื้นที่แบบยูคลิดและมีมิติที่มากกว่า 3 ก็ได้ วิธีการแบบมาตรพหุมิตินี้มีหลากหลายประเภท แต่ในงานวิจัยนี้จะขอกกล่าวถึงเฉพาะวิธีมาตรพหุมิติแบบไม่ต่อเนื่อง (Non-metric classical MDS) ที่จะใช้ในกระบวนการวิจัยเท่านั้น โดยวิธีดังกล่าวสามารถสร้างโมเดล (Model) ของตัวแปรที่มีความสัมพันธ์แบบไม่เป็นเส้นตรงได้ สามารถรองรับข้อมูลที่เป็นมาตรอันดับ (Ordinal scale) ได้ และไม่จำเป็นต้องมีการแจกแจงปกติของตัวแปรหลายตัว (Multivariate normality) ก็ได้ (Jarworska & Chupetlovska-Anastasova, 2009)

ตารางที่ 1

ระยะทางของการบินระหว่าง 10 เมืองในประเทศสหรัฐอเมริกา

(ที่มา : Young, 1985: 651)

Atlanta	Chicago	Denver	Houston	Los Angeles	Miami	New York	San Francisco	Seattle	Washington, DC	
0	587	1212	701	1936	604	748	2139	2182	543	Atlanta
587	0	920	940	1745	1188	713	1858	1737	597	Chicago
1212	920	0	879	831	1726	1631	949	1021	1494	Denver
701	940	879	0	1374	968	1420	1645	1891	1220	Houston
1936	1745	831	1374	0	2339	2451	347	959	2300	Los Angeles
604	1188	1726	968	2339	0	1092	2594	2734	923	Miami
748	713	1631	1420	2451	1092	0	2571	2408	205	New York
2139	1858	949	1645	347	2594	2571	0	678	2442	San Francisco
2182	1737	1021	1891	959	2734	2408	678	0	2329	Seattle
543	597	1494	1220	2300	923	205	2442	2329	0	Washington, DC



ภาพที่ 2 แผนที่แสดงผลการวิเคราะห์มิติมาตราพหุมิติ

ที่มา : Young (1985: 651)

ภาพและตารางข้างต้นนี้คือตัวอย่างของการแปลผลข้อมูลของวิธีมาตราพหุมิติ ของ Forrest W. Young (1985) ตารางที่ 1 เป็นข้อมูลเมตริกซ์ (Matrix) ที่ระบุระยะทางการบินระหว่างแต่ละเมือง ทั้ง 10 เมืองในประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อนำข้อมูลดังกล่าวเข้าวิธีการวิเคราะห์แบบมาตราพหุมิติแล้ว จะได้การวางจุดแต่ละจุดลงบนแผนที่ดังที่แสดงในภาพที่ 2 และเมื่อทำการแปลงข้อมูลจากระยะทาง เป็นการจัดลำดับ (Ranking) แล้วใช้วิธีแบบ Non-metric MDS ผลที่ได้จะยังคงมีลักษณะเหมือนกัน กับที่แสดงไว้ในภาพที่ 2

การเตรียมข้อมูลสำหรับวิเคราะห์ด้วยวิธีพหุมิตินั้น เริ่มจากการเก็บข้อมูลเชิงระยะ (Proximity) ระหว่างหน่วยข้อมูล (Object: O_1, O_2, \dots, O_n) ระบุเป็น P_{ij} ซึ่งหมายถึงระยะระหว่างหน่วยข้อมูล i (O_i) และหน่วยข้อมูล j (O_j) โดยข้อมูลเชิงระยะนี้ได้มาจากการจับคู่หน่วยข้อมูลที่ผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนรับรู้ว่ามีความเหมือนกัน ทุกครั้งที่ผู้ให้ข้อมูลคนใดจับคู่หน่วยข้อมูล i และ j นั้น แปลว่า i และ j มีความเหมือนกันมากยิ่งขึ้น ในการเก็บข้อมูลแบบให้จัดหน่วยข้อมูลที่ถูกรับรู้ว่าเป็นประเภทเดียวกันเข้ากลุ่ม (Sorting) ให้ถือว่าหน่วยข้อมูลที่รวมในกลุ่มเดียวกันนั้นต่างจับคู่กันเอง จากนั้นจึงจัดทำข้อมูลเชิงระยะนี้ในรูปแบบเมตริกซ์และนำเข้าโปรแกรมทางสถิติเช่น SPSS เพื่อทำการวิเคราะห์ผลต่อไป

ในการเก็บข้อมูลสำหรับวิธีมาตราพหุมิติแบบไม่ต่อเนื่องนี้มีความผิดพลาดเกิดขึ้นได้ 2 แบบ คือ ความผิดพลาดจากการแปรปรวนของการตอบ (Response variation error) และความผิดพลาดจากการแปรปรวนของผู้ตัดสิน (Judges variation error) ซึ่งการลดข้อผิดพลาดนี้ทำได้โดยการให้มีการตัดสินความเหมือน (หรือแตกต่าง) ระหว่างหน่วยข้อมูล O_i และ O_j ซ้ำๆ ซึ่งตัดสินโดยผู้ให้

ข้อมูลคนเดิมหรือต่างคนก็ได้ ถ้าหากเป็นอย่างหลังก็ให้แน่ใจว่าผู้ให้ข้อมูลเหล่านั้นเป็นผู้มีประสบการณ์ร่วมกันเพื่อให้การตัดสินใจเป็นไปในทิศทางเดียวกัน (Tsgo, Masson, & Bardot, 1997)

สำหรับจิตวิทยาการปรึกษา ด้วยความที่การวิเคราะห์แบบมาตราพหุมิติสามารถรองรับข้อมูลประเภทไม่ต่อเนื่อง (Non-metric) ได้นั้น นับว่าเป็นโอกาสที่จะสามารถประยุกต์ใช้ในวิธีดำเนินการวิจัยแบบเชิงปริมาณในการศึกษาโลกแห่งปรากฏการณ์ของบุคคลได้ เช่นการศึกษาจุดร่วมจากมุมมองที่มีความเฉพาะตัวของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนเป็นต้น (Fitzgerald & Hubert, 1987)

ผลที่ได้จากการวิเคราะห์แบบมาตราพหุมิตินี้จะแสดงออกมาในลักษณะแผนที่มโนทัศน์ (Concept mapping) โดยมีขั้นตอนดังนี้ (Paulson et al., 1999)

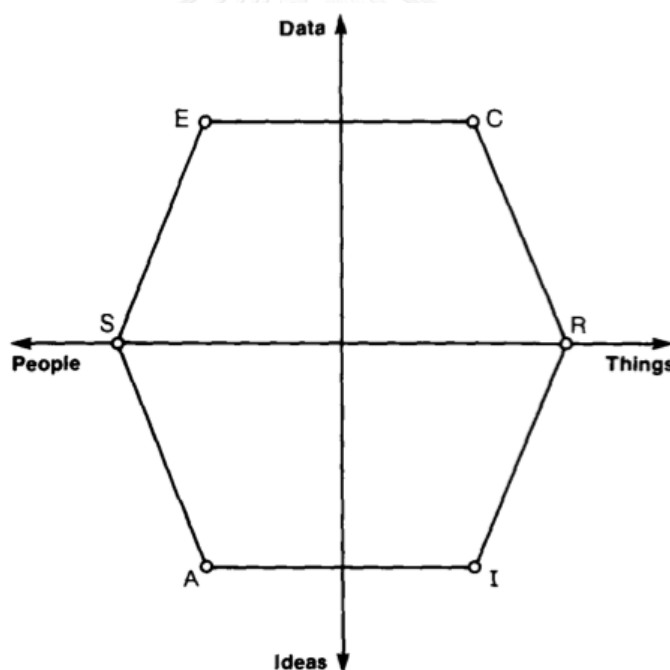
- 1) รวบรวมมุมมอง ความคิด ประสบการณ์ต่างๆ ของผู้เข้าร่วมการวิจัยด้วยคำถามในการสัมภาษณ์ หรือการรายงานตนเอง สร้างกลุ่มรหัสคำที่มีความหมายร่วมกัน บนที่กลงบนบัตรคำ (Card) หรือเรียกว่าหน่วยข้อมูล (Object)
- 2) ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยจัดบัตรคำเหล่านั้นเข้าประเภทเป็นกลุ่มต่างๆ (Card sorting)
- 3) นำข้อมูลการจัดเข้าประเภทของผู้เข้าร่วมแต่ละคนมารวมกันเพื่อวิเคราะห์เชิงสถิติด้วยวิธีมาตราพหุมิติ

หน่วยข้อมูลที่ถูกจัดเข้าประเภทไว้ในกลุ่มเดียวกันจะถูกอนุมานว่าหน่วยข้อมูลในแต่ละกลุ่มมี “ความเหมือน” (Similarity) กันและเมื่อข้อมูลทั้งหมดถูกวิเคราะห์ หน่วยข้อมูลที่ถูกจัดอยู่ในกลุ่มเดียวกันบ่อยครั้งก็จะถูกแสดงบนแผนที่มโนทัศน์ (Concept mapping) ด้วยระยะที่ใกล้กันมากกว่า หน่วยข้อมูลที่ไม่ค่อยถูกจัดประเภทเข้าไว้ด้วยกัน แสดงออกมาเป็นพล็อตจุดตำแหน่งลงบนแผนที่ซึ่งระยะห่างระหว่างหน่วยข้อมูลทั้งหมดจะแสดงถึงสหสัมพันธ์ที่มีต่อกัน จากนั้นจึงทำการวิเคราะห์จัดกลุ่มโดยใช้วิธีวิเคราะห์กลุ่มแบบขั้นตอน (Hierarchical cluster analysis) ซึ่งสามารถจัดกลุ่มของข้อมูลประเภทความถี่ (ณ ที่นี้คือความถี่ที่หน่วยความหมายถูกจับคู่กัน หรืออยู่ในกลุ่มเดียวกัน) ตามค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (ยิ่งมากหมายถึงความสัมพันธ์มากควรอยู่กลุ่มเดียวกัน) จากนั้นผู้วิจัยทำการตั้งชื่อของแต่ละกลุ่มจากการวิเคราะห์ความหมายของหน่วยข้อมูลที่เป็นองค์ประกอบของกลุ่ม และนำเสนอในลักษณะเดียวกับการวิเคราะห์ประเด็นหลัก (Theme) ตามวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาโดยทั่วไป

คุณภาพของผลวิเคราะห์มาตราพหุมิตินี้ขึ้นจากการที่ระยะห่างระหว่างหน่วยข้อมูลที่แสดงบนแผนที่สามารถสะท้อนถึงระยะที่เป็นจริงได้แค่ไหน กล่าวคือหน่วยข้อมูลที่ถูกแสดงบนแผนที่ว่าอยู่ใกล้กันอาจไม่ได้อยู่ใกล้กันจริงๆ เสมอไปด้วยอิทธิพลของมิติที่เกินกว่า 2 มิติขึ้นไป ซึ่งสามารถวัดได้จากการประเมินค่า Stress โดยยังมีค่าเข้าใกล้ 0 หมายถึงระยะบนแผนที่ยิ่งแสดงถึงระยะที่แท้จริง

Kruskal (1964) ได้แนะนำความเหมาะสมของค่า Stress นี้เอาไว้ว่า 20% = แย่; 10% = พอใช้; 5% = ดี; 2.5% = ดีมาก; และ 0% = สมบูรณ์แบบ ซึ่งหมายถึงว่าระยะห่างบนแผนที่สามารถสะท้อนถึงความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยข้อมูลได้อย่างแม่นยำ

นอกจากนี้ Rounds & Zevon (1983 อ้างถึงใน Fitzgerald & Hubert, 1987) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของวิธีมาตรพหุมิติว่านอกจากจะเป็นการพิสูจน์เชิงโครงสร้าง (Configure verification) แล้วผู้วิจัยยังสามารถวินิจฉัยเพิ่มเติมเพื่ออธิบายถึงคุณลักษณะของหน่วยข้อมูลที่วิเคราะห์โดยการนำเสนอเชิงมิติ (Dimensional representation) ได้อีกด้วย ดังตัวอย่างในภาพที่ 3 ที่มาจากงานของ Holland (1966 อ้างถึงใน Fitzgerald & Hubert, 1987) พบว่านอกจากจะได้โครงสร้างหกเหลี่ยมที่แสดงบุคลิกภาพทั้ง 6 ประเภท (R = realistic; I = investigative; A = artistic; S = social; E = enterprising; C = conventional) ที่ได้จากการศึกษาแล้วยังสามารถระบุได้อีก 2 ขั้วบนแกน 2 มิติ คือ Data กับ Ideas และ People กับ Things ซึ่งได้จากการพินิจคุณลักษณะของบุคลิกภาพต่างๆ



ภาพที่ 3 ภาพโครงสร้างหกเหลี่ยมแสดงบุคลิกภาพ 6 ประเภทของ Holland
ที่มา : Fitzgerald and Hubert (1987: 470)

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนงานศึกษาที่เกี่ยวข้องกับ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในที่ทำงาน ประสบการณ์ด้านจิตใจของผู้มาปรึกษาที่ได้รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และการศึกษาการรับรู้ต่อประสบการณ์ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ใช้วิธีวิเคราะห์ มาตรฐานหุุมิติ เอาไว้ดังนี้

สำหรับการทบทวนวรรณกรรมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้น เนื่องจากการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในงานจิตวิทยาการปรึกษาเริ่มเป็นที่นิยมในประเทศไทย โดยในแต่ละงานนั้นมีการใช้กระบวนการที่แตกต่างกันออกไปตามกรอบแนวคิดของผู้ศึกษา ผู้วิจัยเลือก ทบทวนวรรณกรรมเฉพาะงานที่ผู้ศึกษาใช้กระบวนการแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลของรอง ศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โปธิแก้ว ในการปฏิบัติงานซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับวิจัยนี้เท่านั้น โดยเป็น งานวิจัย 6 เรื่องและรายงานฝึกงาน 1 เรื่อง

เพชรพรรณ แดนศิลป์ (2550) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการ ที่มีต่อปัญญาของนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 72 คน ด้วยวิธีวิจัยแบบกึ่งทดลอง ใช้แบบวัดปัญญาที่ พัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัยเองในการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยมีกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม (กลุ่มโยนิโสมนสิการและกลุ่มทروتเซอร์) และกลุ่มควบคุมซึ่งดำเนินกิจกรรมกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มปรึกษา เชิงจิตวิทยา (ดำเนินการ 3 รุ่นๆ ละ 3 กลุ่มๆ ละ 6-8 คน) และติดตามผลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก ภายหลังจากการทดลอง 3-4 สัปดาห์ โดยมีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 13 คน (จากกลุ่มโยนิโสมนสิการ 5 คน และอีก 2 กลุ่มๆ ละ 4 คน) ซึ่งเป็นสมาชิกกลุ่มที่มีคะแนนสูงสุดและรองลงมาในแต่ละกลุ่ม ในการ ศึกษาเป็นการนำโยนิโสมนสิการซึ่งเป็นแนวคิดทางพุทธศาสนาเกี่ยวกับการคิดพิจารณาอย่างถูกต้อง มาเป็นตัวแปรต้นในการพัฒนาปัญญาเพื่อใช้แก้ไขปัญหาในจิตใจของบุคคล หลังการทดลองพบว่ากลุ่ม โยนิโสมนสิการมีค่าคะแนนปัญญาสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ แม้คะแนนปัญญาของกลุ่มโยนิโสมนสิการและกลุ่มทروتเซอร์จะไม่แตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติแต่กลุ่มโยนิโสมนสิการมีค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาสูงที่สุดใน 3 กลุ่ม อีกทั้งการ วิเคราะห์ทางสถิติเพิ่มเติมเกี่ยวกับคะแนนรายด้านและผลของข้อมูลเชิงคุณภาพในงานวิจัยชิ้นนี้แสดง ถึงการส่งผลของกลุ่มโยนิโสมนสิการที่ลึกซึ้งกว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพระบุถึงข้อมูล ประสบการณ์ของกลุ่มควบคุม 10 ประเด็น โดยกลุ่มทروتเซอร์มีข้อมูลประสบการณ์เพิ่มขึ้นจากกลุ่ม ควบคุมอีก 4 ประเด็น และกลุ่มโยนิโสมนสิการมีข้อมูลเพิ่มจากกลุ่มทروتเซอร์อีก 4 ประเด็น รวม เป็น 18 ประเด็น ซึ่งทั้ง 4 ประเด็นนี้ ประกอบด้วย (1) ประเด็นเนื้อหาของการเห็นคุณค่าของสรรพสิ่ง ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตนเอง (2) ประเด็นเนื้อหาของความสำนึก ขอบุณ กตัญญูต่อครอบครัว (3) ประเด็นเนื้อหาของความสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง และ (4) ประเด็นเนื้อหาของการนำ

หลักสูตร ความเข้าใจชีวิตไปปฏิบัติหลังการเข้ากลุ่ม ซึ่งทั้ง 4 ประเด็นมีความสอดคล้องกับหลักสูตรที่ได้แทรกอยู่ในกระบวนการในกลุ่มโยนิโสมนสิการ คือ หลักอภัยปัจจัยตาและหลักไตรลักษณ์ การศึกษานี้แสดงให้เห็นถึงผลการทำงานของกลุ่มปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีความลึกและกว้างกว่าแนวคิดตะวันตกที่นำมาศึกษาเปรียบเทียบ

ดลดาว ปุรณานนท์ (2551) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มที่มีต่อตัวแปรตามคือสันติภาวะ และศึกษาด้วยว่า เมตตา นั้นเป็นตัวแปรสื่อในการส่งผลของกระบวนการกลุ่มต่อสันติภาวะด้วยหรือไม่ โดยผู้ศึกษาได้ทบทวนวรรณกรรมแล้วพบว่าในทางพุทธศาสนา เมตตาเป็นตัวนำสำคัญของการเกิดสันติภาวะในบุคคลและสันติภาวนั้นเป็นปัจจัยสำคัญให้บุคคลมีใจที่สงบสุขสามารถดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน การวิจัยเป็นแบบกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม วัดผลก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบวัดเมตตาและแบบวัดสันติภาวะที่ผู้ศึกษาพัฒนาขึ้นเอง กลุ่มตัวอย่างคือพนักงานโรงงานจำนวน 28 คนที่มีคะแนนสันติภาวะต่ำกว่าค่าเฉลี่ย และใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายในการแบ่งเข้ากลุ่มทดลอง 1 กลุ่มและกลุ่มควบคุมอีก 3 กลุ่ม (รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล รับการสอนธรรมะเบื้องต้น 8 แบบกลุ่ม และรับการสอนธรรมะเบื้องต้น 8 แบบรายบุคคล) ผู้ศึกษาออกแบบโปรแกรมกลุ่มให้มีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมเมตตาของพนักงานเพื่อให้เกิดสันติภาวะ ผลการวิจัยพบว่าการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลช่วยเพิ่มสันติภาวะและเมตตาได้ และความสัมพันธ์ระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับสันติภาวนั้นมีเมตตา เป็นตัวแปรสื่อบางส่วน (ร้อยละ 33.52 ของอิทธิพลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อสันติภาวะทั้งหมด) นอกเหนือจากผลการวิเคราะห์ข้างต้นแล้ว งานวิจัยนี้ยังแสดงให้เห็นคุณภาพของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรอันส่งผลให้เพิ่มสันติภาวะและเมตตาในสมาชิกกลุ่มและบุคคลได้ไม่แตกต่างกัน

ธารีวรรณ เทียมเมฆ (2551) ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสันโดษ โดยมองความสำคัญว่าความสันโดษนั้นเป็นหลักสูตรที่จะช่วยให้คนได้เห็นถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆที่ตนมีอยู่แล้ว แก้ปัญหาความปรารถนาที่ขัดแย้งกับความเป็นจริง ใช้ชีวิตอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงได้ โดยทำการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม วัดผลก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบวัดภาวะสันโดษที่ผู้ศึกษาพัฒนาขึ้นเอง กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาปริญญาตรีจำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มๆ 8 คน และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่มๆ ละ 8 คน กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธครั้งนี้มีเป้าหมายเพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ ในชีวิตตนซึ่งนำไปสู่ความยินดีพอใจ (สันโดษ) และได้คลี่คลายปมปัญหาในใจอันเกิดจากความไม่พอใจในสิ่งเหล่านั้น ประกอบด้วย ทรัพย์สินทางวัตถุ สุขภาพร่างกาย สติปัญญา และบทบาทหน้าที่ ผลการวิจัย

พบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะสันโดษสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มและมีคะแนนภาวะสันโดษสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุภาวดี ดิสโร (2551) ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังต่ำ (วัดด้วยแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ผู้ศึกษาพัฒนาขึ้นเอง) ด้วยการเห็นความสำคัญของความสามารถในการฟื้นฟูพลังต่อการเผชิญปัญหาในชีวิตและมองว่าหลักธรรมในพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นให้เกิดความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงและรับมือปัญหาด้วยปัญญาอันมีความเกี่ยวข้องเป็นอย่างดีกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง เป็นการประสานจิตวิทยาการศึกษาและพระพุทธศาสนาด้วยจุดมุ่งหมายที่มีร่วมกันคือเพื่อให้บุคคลมีภาวะที่ผ่อนคลาย อิสระ สงบ เป็นสุข และประสิทธิภาพในการเผชิญปัญหาและแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงได้ การวิจัยเป็นแบบกึ่งทดลองที่มีกลุ่มควบคุม มีการวัดผลก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 14 คนที่ผ่านเกณฑ์คัดเข้าและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จากนั้นแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 7 คน และกลุ่มควบคุม 7 คน โดยผู้ศึกษาได้จัดโปรแกรมกลุ่มที่เอื้อให้เกิดความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยอาศัยหลักธรรมอริยสัจ 4 เป็นโครงความคิดหลัก จากนั้นจึงสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจภายในกลุ่มและตรวจสอบเกี่ยวกับตัวแปรความสามารถในการฟื้นฟูพลังของสมาชิกกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการวิเคราะห์เชิงคุณภาพพบว่าแม้ผลประเมินเชิงปริมาณจะระบุว่านักศึกษามีความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้านมีแหล่งสนับสนุนฯ มีจิตใจที่เข้มแข็ง และมีทักษะทางสังคมฯ แต่การสัมภาษณ์ช่วยให้เห็นว่าก่อนเข้ากลุ่มนักศึกษายังคงมีปัญหาใน 3 ด้านนี้อย่างชัดเจน และหลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ สมาชิกระบุว่าได้สัมผัสสัมพันธ์ภาพที่เกื้อกูลและมีความหมายซึ่งเอื้อให้สมาชิกได้เข้าใจ ยอมรับ และตระหนักในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ช่วยขยายความเข้าใจในโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เอื้อให้สมาชิกมีคุณลักษณะของความสามารถในการฟื้นฟูพลังเพิ่มมากขึ้น รวมถึงรับรู้แหล่งสนับสนุน และสร้างเสริมกำลังใจ มีพลังใจที่เข้มแข็ง มีทักษะทางสังคม มีแนวทางในการเผชิญและจัดการกับปัญหาได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง และเรียนรู้และเข้าใจความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต

สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ได้ศึกษาการเกิดปัญญาในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบการศึกษาเฉพาะกรณี (Case Study Approach) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research-PAR) โดยสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล 14 ราย เป็นนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธจำนวน 4 รายที่ได้ลงมือปฏิบัติงานกลุ่มปรึกษาเชิง

จิตวิทยา และผู้รับบริการที่เป็นสมาชิกกลุ่มปรึกษาอีก 10 รายผู้เป็นเจ้าของประสบการณ์ โดยอาการของความทุกข์แตกต่างกันไป เช่น รู้สึกผิด กังวล สูญเสีย โกรธ ลังเล ผิดหวัง เครียด อึดอัด และสับสน ผู้ศึกษาแบ่งผลการวิจัยออกเป็น 3 ส่วนได้แก่ (ก) การเกิดขึ้นของปัญญา ซึ่งมีลักษณะเป็นลำดับขั้นตอนโดยเริ่มจาก (1) ฝ่ายทุกข์ ประกอบด้วย การกำหนดรู้ทุกข์และการรู้สาเหตุของทุกข์ และ (2) ฝ่ายพ้นทุกข์ ประกอบด้วย จุดเริ่มต้นของปัญญา มี 2 ลักษณะคือเกิดขึ้นมาเองและการตระหนักรู้สาเหตุแห่งทุกข์ในระดับปัญญา และปัญญา มี 2 ลักษณะคือเกิดแบบฉับพลันและแบบค่อยๆ มา (ข) การแสดงออกของปัญญา ซึ่งมี 3 ลักษณะ ได้แก่ (1) ปัญญาในการรู้เท่าทันทุกข์และเหตุของทุกข์ คือ การมองเห็นถึงปัจจัยภายในตนเองที่ยืดให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามใจตนจนเกิดภาวะบีบคั้นเมื่อไม่ได้รับการตอบสนอง (2) ปัญญาในการละสาเหตุของทุกข์และอยู่กับความจริงได้อย่างกลมกลืน คือ ผลต่อเนื่องจากการได้เห็นเหตุของทุกข์ เข้าใจสถานการณ์ตามความเป็นจริง และคลายความยึดติดพร้อมเลื้อยอยู่กับความจริง และ (3) การมีภาวะใจที่เป็นอิสระจากความบีบคั้น คือ ภาวะแห่งความเป็นสุข ผ่องใส เบิกบานจากการได้เป็นอิสระจากสิ่งที่ตนยึดมาก่อน (ค) ปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษา ซึ่งระบุถึงปัจจัยภายนอก (นักจิตวิทยา เพื่อนและสมาชิกอื่นในกลุ่ม สภาพแวดล้อม และคนรอบข้าง) และปัจจัยภายในของผู้รับบริการ (การพิจารณาด้วยใจที่สงบนิ่ง และปัจจัยอื่นๆ เช่น ความอยากได้ทางออก ความไว้วางใจ การมีความหวัง เป็นต้น) การศึกษานี้ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตัวแปรปัญญาของผู้รับบริการโดยมีกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นสื่อด้วยมุมมองของทั้งผู้รับบริการและนักจิตวิทยาประกอบเข้าด้วยกัน

กุลรัตน์ แก้วเป็ง (2554) ศึกษาสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยสารเสพติดในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพภายหลังได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแนวพุทธ โดยผู้ศึกษาเล็งเห็นวาระยะฟื้นฟูของผู้ป่วยสารเสพติดนั้นเป็นช่วงที่มีความเหมาะสมในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตเพื่อส่งเสริมฟื้นฟูจิตใจให้เข้มแข็งและมั่นคง การวิจัยดำเนินโดยให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแก่ผู้ป่วยสารเสพติดในระยะฟื้นฟูจำนวน 8 คน แล้วจึงสัมภาษณ์เชิงลึกและวิเคราะห์ด้วยวิธีที่ผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน (Consensual qualitative research: CQR) ซึ่งพบประเด็นหลัก 7 ประเด็นที่สะท้อนถึงความเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะทางจิตของผู้รับบริการ ซึ่งนำไปให้เกิดการพัฒนาทั้งสภาวะจิตใจ ความคิด บุคลิกภาพและพฤติกรรม ได้แก่ 1) การมีจิตใจที่เข้มแข็งจัดการตนเองได้ดี 2) ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อมมีความพร้อมก้าวเดินต่อไป 3) การเปิดใจยอมรับผู้อื่น ลดทิฐิและมีสัมพันธภาพที่ดี 4) การมีความมุ่งหวังเป็นพลังผลักดันให้ก้าวเดิน 5) การมองเห็นคุณค่าและมีความพร้อมยอมรับตัวตนของตนเอง 6) การมีสติเป็นรากฐานในการพัฒนาตน และ 7) การมีจิตใจสงบสบาย งานวิจัยนี้เป็นอีกหนึ่งงานที่แสดงให้เห็นถึงผลการเยียวยาจิตใจของกระบวนการปรึกษาเชิง

จิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล อีกทั้งเป็นการรายงานผลผ่านการบรรยายโดยตัวผู้รับบริการเองอีกด้วย

นอกจากนี้ยังมีงานที่ไม่ใช่งานวิจัยแต่มีความน่าสนใจและให้ประโยชน์ในการทำ ความเข้าใจ กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมากขึ้น ได้แก่งานของ สันต์ชาย โมสิกรัตน์ (2549) ที่เลือก ปฏิบัติงานปรึกษาเชิงจิตวิทยาในจังหวัดพังงาซึ่งเป็นหนึ่งในพื้นที่ประสบภัยจากกรณีคลื่นยักษ์สึนามิ เมื่อปี 2547 และจัดทำขึ้นเป็นรายงานการฝึกงาน โดยใช้กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทั้ง แบบกลุ่มและแบบรายบุคคลในการปฏิบัติงาน โดยตลอดระยะเวลา 6 เดือนที่ฝึกงาน ได้บริการ ปรึกษาแบบรายบุคคลไป 72 ราย และแบบกลุ่มอีกจำนวน 12 ครั้ง โดยผู้ศึกษารายงานผลว่าการ วิเคราะห์บทสนทนาในกระบวนการนั้นเห็นถึงประสบการณ์ที่สะท้อนถึงจิตใจที่สงบขึ้นอย่างชัดเจนใน ผู้รับบริการทุกรายโดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธดำเนินบทบาทผู้ช่วยเหลือในฐานะกัลยาณ มิตร เอื้อให้เกิดการคิดพิจารณาเกิดเป็น โยนิโสมนสิการ คือการใคร่ครวญประสบการณ์ที่เป็นทุกข์ของ ตน หรือใคร่ครวญข้อมูลจากแหล่งอื่น เช่น ประสบการณ์ของผู้อื่น สิ่งที่ได้ยินมา ปรัชญา คำสอนทาง ความเชื่อหรือศาสนา รวมถึงประสบการณ์อื่นๆ ของตนเองประกอบเข้าด้วยกันจนสามารถเห็นวิธี ปรับตัวให้เหมาะสมสอดคล้องกับความเป็นจริงได้ด้วยตัวของผู้รับบริการเอง เกิดสัมมาทิฐิ เข้าใจ และยอมรับผลที่เกิดจากเหตุปัจจัยอันเป็นขอบเขตที่ตนไม่สามารถกำหนดหรือปรับเปลี่ยนได้ตาม ต้องการ เกิดความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจไปในทางที่สุขสงบมากขึ้น นอกจากนี้ในรายงานยังระบุถึง ความสำคัญของการเข้าหาผู้ประสบภัยด้วยความเป็นมิตรและเป็นกันเองซึ่งให้ประโยชน์ต่อ กระบวนการปรึกษาโดยส่งผลให้ผู้ประสบภัยมีความรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ มีท่าทีต้อนรับและพร้อม ที่จะพูดคุยเปิดเผยเรื่องราว รายงานฉบับนี้ให้ประโยชน์ในการทำ ความเข้าใจลักษณะการทำงานของ กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจากมุมมองของนักจิตวิทยาการปรึกษา ในฐานะเจ้าของ ประสบการณ์ผู้ใช้ สังเกต และเรียนรู้กระบวนการ ผลของกระบวนการ และการพัฒนาสู่ความ กลมกลืนระหว่างตนเองกับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

จากการทบทวนงานทั้งหมดข้างต้นช่วยให้เห็นว่าการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธผ่าน กระบวนการของ โสริช โพธิแก้ว (2553ก) นั้นให้ผลทางบวกในมิติที่ลึกและกว้าง โดยนอกจากจะเอื้อ ให้เกิดการแก้ไขปัญหาตามมาตรฐานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแล้วยังแฝงด้วยการเสริมสร้างความอก งามในจิตใจ ด้วยกระบวนการสังเกตพิจารณาความจริงผ่านหลักธรรมทางพุทธศาสนา เช่น อิทัปปัจจยตาและไตรลักษณ์ ซึ่งเอื้อให้บุคคลเห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างสรรพสิ่งรอบตัวกับชีวิตของ ตน มีความเข้าใจในโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ยอมรับความเปลี่ยนแปลง เกิดความสงบและ อิสระในจิตใจ มีศักยภาพในการเผชิญปัญหา เกิดความเปลี่ยนแปลงในตนเองทั้งอารมณ์ ความรู้สึกนึก คิด ตลอดจนพฤติกรรม โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรเอื้อให้ผู้มาปรึกษามี

ภาวะใจที่สงบพร้อมสำหรับการใคร่ครวญเรื่องราวปัญหาอย่างถี่ถ้วนจนสามารถพบหนทางออกได้ด้วยตนเอง

ต่อมาเป็นการทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเชิงจิตวิทยาในที่ทำงานจำนวน 4 เรื่อง เป็นงานวิเคราะห์ห่อภิมาณ (Meta-analysis) ของต่างประเทศ 1 เรื่องซึ่งระบุถึงผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาต่อตัวพนักงานทั้งกระบวนการคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม อีก 3 เรื่องเป็นวรรณกรรมในประเทศไทยโดยเป็นงานวิจัย 1 เรื่อง และรายงานการฝึกงาน 2 เรื่อง ทั้ง 3 เรื่องพบว่าผลที่ได้จากกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม คือ สัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดีขึ้น มีการตระหนักรู้ เข้าใจตนเองมากขึ้น สำหรับกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล ผู้มาศึกษาสามารถปรับตัวให้เกิดความสอดคล้องกับปัญหา สถานการณ์ในชีวิตได้มากขึ้น

McLeod (2010) ได้ศึกษาประสิทธิผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาในที่ทำงานโดยทบทวนงานวิจัยด้านการศึกษาเชิงจิตวิทยาในที่ทำงานที่เป็นภาษาอังกฤษที่ถูกตีพิมพ์ในช่วงปี 1980 ถึง 2005 โดยวิธีการต่างๆ เช่น การติดต่อผู้วิจัย การค้นหาแบบออนไลน์ วิเคราะห์จากการอ้างอิงในงานที่ถูกตีพิมพ์ เป็นต้น โดยมีการประเมินทั้งความเกี่ยวข้องของเนื้อหาและคุณภาพของงานวิจัย โดยผู้ตัดสินเป็นนักวิจัยด้านการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผ่านการฝึกฝนในระดับปริญญาโทหรือสูงกว่านั้น จำนวน 2 ท่าน งานที่ศึกษามีทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ได้ผลวิเคราะห์ออกมาแบ่งได้เป็น 5 หมวด ดังนี้ (1) ความพึงพอใจของผู้รับบริการ ได้ผลว่า 80% ของผู้รับบริการระบุว่าน่าพึงพอใจและพึงพอใจมาก ไม่มีงานศึกษาใดที่ระบุว่ามีความพึงพอใจต่ำ แม้แต่บุคคลที่มีการระบุถึงจุดที่ไม่ชอบก็ยังคงประเมินผลโดยรวมว่าพึงพอใจอยู่ดี (2) การทำงานทั่วไปของจิตใจ ได้ผลว่าการศึกษาเชิงจิตวิทยามีผลเชิงบวกต่ออาการเครียด สุขภาพที่ไม่ดี (Low-wellbeing) ลดอาการภาวะซึมเศร้า รวมไปถึงเรื่องอื่นๆ อย่างปัญหาแอลกอฮอล์ ความมั่นใจต่ำ อีกทั้งยังส่งผลที่ดีต่อสุขภาพกาย ใจ สังคม และประสิทธิภาพในการทำงาน (3) ความหมายของงาน พบว่าส่งผลกระทบบ้านบวกต่อเจตคติในการทำงาน (4) พฤติกรรมการทำงาน พบว่าอัตราการลาป่วยลดลง รวมไปถึงลดการลาออก การทะเลาะวิวาท และลดปัญหาเกี่ยวกับวินัย และ (5) ผลลัพธ์เชิงลบ แม้การศึกษาที่นอกเหนือไปจากการศึกษาเชิงจิตวิทยาในที่ทำงานจะมีการค้นพบว่า 5-10% ของผู้รับบริการจะมีอาการที่แย่ง แต่ในการศึกษานี้ไม่พบว่าบริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาในที่ทำงานส่งผลด้านลบต่อผู้มาศึกษาแต่อย่างใด จึงสรุปได้ว่าการศึกษาเชิงจิตวิทยาในที่ทำงานนั้นมีประสิทธิผลในการช่วยเหลือพนักงานต่อการรับมือกับปัญหาทางจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรมได้ อย่างไรก็ตามยังมีจุดที่ต้องคำนึงถึงคือการศึกษามีผลระยะสั้นขาดความคงทน

นุชนาฏ ศิริพล (2540) ศึกษาผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ต่อการเพิ่มสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของพนักงาน โดยทำการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมทดสอบก่อน

และหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือพนักงานระดับปฏิบัติการจำนวน 16 คนที่มีคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลต่ำ แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส์จำนวน 3 วันๆ ละ 8 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลอง พนักงานกลุ่มทดลองมีคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญเช่นกัน

จรรยาจิรา ไกรปราบ (2542) ได้ฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ บริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง ใช้แนวคิดของ William C. Schutz เป็นแนวทางในการจัดกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบเปิด และแนวคิดของ Carl R. Rogers เป็นแนวทางในการบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการทำงานร่วมกันในองค์กรอุตสาหกรรมให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด ในระยะเวลาฝึกงานเป็นเวลา 4 เดือน ผู้ฝึกงานได้ดำเนินการบริการกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบเปิดจำนวน 13 กลุ่มกับพนักงานที่มาเป็นสมาชิกรวม 99 คน โดยสมาชิกเป็นพนักงานจากแต่ละฝ่ายต่างๆ กันไป ทั้งหมดเป็นพนักงานในระดับปฏิบัติการ มีเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลมีแบบประเมินตนเองของสมาชิก ประกอบด้วยสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม ข้อคิดเห็นข้อเสนอแนะ และการจัดระดับว่าได้ประโยชน์มากน้อยเพียงใด และแบบประเมินผู้นำกลุ่มที่แปลจากแบบทดสอบสัมพันธภาพของ Robert R. Carkhuff (1997 อ้างถึงในจรรยาจิรา ไกรปราบ, 2542) ซึ่งประเมินความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (Empathy) การยอมรับและให้เกียรติสมาชิก (Acceptance) และความสอดคล้องในสัมพันธภาพต่อสมาชิก (Congruence) โดยสรุปผลจากการประเมินพบว่าสมาชิกเกิดการตระหนักรู้ มีการพัฒนาในส่วนตัว (Self growth) มีทัศนคติที่ดี และการพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น เข้าใจชีวิต และมีความสุขต่อการอยู่ในสังคมยิ่งขึ้น ผู้ฝึกงานมีการดำเนินการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล โดยมีผู้รับบริการจำนวน 8 คน เป็นชาย 1 คน เป็นหญิง 7 คน ซึ่งมักจะมาด้วยความรู้สึกวิตกกังวล สับสน เศร้าใจ ตึงเครียด และดื้ออ้อมล่า ในการสรุปผลการฝึกงานผู้ฝึกงานรายงานว่าผู้มาปรึกษามีความสอดคล้องระหว่างตนเองกับประสบการณ์มากขึ้นระดับหนึ่ง สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ได้มากขึ้น ผ่อนคลายมากขึ้น แต่กรณีที่ผู้มาปรึกษามีอาการทางจิต กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะช่วยได้น้อยมาก และมีข้อสังเกตว่าพนักงานเลือกที่จะปรึกษาเจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคลซึ่งเป็นที่รู้จักมากกว่า การที่นักจิตวิทยาอยู่ประจำในจุดที่ไม่เป็นส่วนตัวในการเข้าพบอาจส่งผลให้พนักงานไม่กล้าเข้ามาปรึกษา และพนักงานไม่สะดวกต่อการมาปรึกษาในเวลาทำงานและต้องรีบกลับบ้านตามเวลารถรับส่งของบริษัทฯ

เพชรพรรณ แดนศิลป์ (2543) ได้ฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ บริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาบุคลากรให้เกิดความงอกงามทางปัญญา จิตใจ และพฤติกรรม เพิ่มศักยภาพของบุคคลไปใช้ในการทำงานและเสริมสร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่างพนักงาน โดยใช้แนวคิดของ James P. Trotzer ในการดำเนินกลุ่มพัฒนาดนเพื่อเสริมสัมพันธภาพและสุขภาพจิตที่ดี แนวคิดของ

Carl R. Rogers ในการดำเนินกลุ่มจิตสัมพันธ์เพื่อส่งเสริมความงอกงามของบุคคล เกิดความสอดคล้องในตนเองและในการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล ผู้ฝึกงานได้ดำเนินกลุ่มจำนวน 12 กลุ่มในระยะเวลา 4 เดือน โดยมีสมาชิกเป็นชาย 34 คนและหญิง 50 คน โดยมีการประเมินสมาชิกกลุ่มด้วยแบบสอบถามผลที่สมาชิกได้รับจากการเข้ากลุ่ม โดยสมาชิกมีความซาบซึ้งใจในประสบการณ์ที่รับ มีความเข้าใจชีวิตมากขึ้น ได้ขบคิดในการใช้ชีวิต รู้จักตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง พัฒนาสัมพันธภาพกับผู้อื่นมากขึ้น และมีความประทับใจต่อผู้นำกลุ่ม สำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา รายบุคคล ผู้ฝึกงานได้ให้บริการผู้มาปรึกษาจำนวน 3 คน ซึ่งการประเมินผลหลังการให้บริการพบว่าสามารถเอื้อให้ผู้มาปรึกษาสามารถเผชิญกับชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

สำหรับการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจของผู้มาปรึกษาที่ได้รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา พบว่าในประเทศไทยยังไม่มีการศึกษาในเรื่องดังกล่าว แม้ว่าตัวอย่างวรรณกรรมที่กล่าวไว้ก่อนหน้านี้จะมีการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจ (กุลรัตน์ แก้วเป็ง, 2554; เพรศพรณ แดนศิลป์, 2550; สุภาพร ประดับสมุทร, 2552; สุภาวดี ดิสโร, 2551) แต่เป็นการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อสนับสนุนวัตถุประสงค์การวิจัยไม่ได้เจาะจงเพื่อศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจโดยเฉพาะ ดังนั้นการทบทวนวรรณกรรมครั้งนี้จึงเป็นงานวิจัยต่างประเทศทั้งหมด โดยทั้ง 3 งานสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของบุคลิกลักษณะของนักจิตวิทยาที่มีต่อกระบวนการปรึกษา ไม่ใช่เพียงแค่ทักษะหรือกลวิธีที่ใช้ รวมถึงแง่มุมต่างๆ ของผู้มาปรึกษาซึ่งสามารถใช้ทำความเข้าใจและเป็นประโยชน์ในการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาต่อไปได้ เช่น ความสำคัญของสัมพันธภาพที่จะเอื้อต่อประสิทธิผลของกระบวนการปรึกษา การให้ความหมายและนำหนักต่อองค์ประกอบที่ต่างกันออกไประหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้มาปรึกษา เช่น เป้าหมาย อารมณ์ความรู้สึก และผลของกระบวนการที่ผู้มาปรึกษาให้ความสำคัญกับการรู้แจ้ง มากกว่าการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และพฤติกรรม รวมไปถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้มาปรึกษาในตลอดกระบวนการตั้งแต่ความอึดอัด ไม่แน่ใจในช่วงต้น ความเปลี่ยนแปลงของกระแสในจิตใจ และโอกาสที่เกิดความรู้สึกทางลบในช่วงยุติการปรึกษา เป็นต้น

Elliot และ Williams (2003) อธิบายถึงความสำคัญของการศึกษากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาผ่านมุมมองของผู้มาปรึกษาโดยทำการทบทวนวรรณกรรมงานวิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านจิตใจของผู้มาปรึกษาที่ได้รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดตั้งแต่ยุค '50s ถึงปัจจุบัน และสรุปออกมาได้เป็นประสบการณ์ด้านจิตใจในช่วงต่างๆ ของกระบวนการปรึกษา ดังนี้ (ก) ความรู้สึกก่อนเข้ารับบริการ พบว่าผู้มาปรึกษาส่วนมากวางใจที่จะคุยกับนักจิตวิทยามากกว่าคนใกล้ชิดด้วยความเป็นบุคคลภายนอกและระเบียบการรักษาความลับ สิ่งที่ยับยั้งการมองหาความช่วยเหลือได้แก่การหล่อหลอมจากสังคมให้ไว้ใจตนเอง จัดการปัญหาด้วยตนเอง ความรู้สึกอับอาย ละอายใจ ไม่

พร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราว และระดับของความทุกข์ที่ยังไม่เข้มข้นถึงที่สุด (ข) ประสบการณ์ระหว่างรับบริการปรึกษา ซึ่งเห็นได้ว่านักจิตวิทยาและผู้มาปรึกษานั้นมีจุดมุ่งเน้นต่อการทำงานในกระบวนการปรึกษาที่ต่างกันออกไป ในขณะที่นักจิตวิทยามุ่งเน้นไปที่เรื่องราวปัญหาและการพัฒนาบุคลิกภาพผู้มาปรึกษานั้นมุ่งเน้นไปที่สัมพันธภาพระหว่างตนเองกับนักจิตวิทยาผ่านการประเมินบุคลิกลักษณะและท่าทีของนักจิตวิทยาตลอดกระบวนการ และให้คุณค่ากับ “การรู้แจ้ง” (Insight) ที่สำคัญมากกว่าการเปลี่ยนพฤติกรรมหรือการลดอาการที่ไม่พึงประสงค์ นอกจากนี้แล้วยังได้รับรู้ข้อมูลด้านประสบการณ์เพิ่มอีกด้วยว่าแม้การพูดคุยปรึกษาจะทำให้ตนเข้าไปสัมผัสกับความคับข้องใจอีกครั้งซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกต่างๆ เช่น วิตกกังวล อับอาย ยากลำบาก แต่ตนก็มีความรู้สึกปลดปล่อยอีกครั้งจากกระบวนการดังกล่าว (ค) ช่วงยุติการปรึกษา โดยผู้มาปรึกษาอาจมีความรู้สึกทางลบต่อช่วงนี้ได้ เช่น มีความรู้สึกยากลำบาก รู้สึกเหมือนกำลังสูญเสียเพื่อนในชีวิตไป โกรธและผิดหวัง มีความติดค้างในใจ ซึ่งเป็นผลมาจากสัมพันธภาพที่ตระหว่างนักจิตวิทยาและผู้มาปรึกษา ดังนั้นช่วงยุติจึงเป็นช่วงที่มีความสำคัญและควรที่จะช่วยให้ผู้มาปรึกษามีความเข้าใจและมีเป้าหมายที่ชัดเจนในสัมพันธภาพเชิงบำบัดนี้ว่ามีวันสิ้นสุดลงได้ บทสรุปของการศึกษานี้เห็นได้ว่าสัมพันธภาพในกระบวนการปรึกษานั้นมีความสำคัญและเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อผลสำเร็จของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอีกด้วย

De Stefano และคณะ (2010) ศึกษาประสบการณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในแคนาดาที่ได้รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจากนักจิตวิทยาฝึกหัด (Novice counselor) โดยให้นักศึกษาจำนวน 35 คนเขียนรายงานบรรยายถึงประสบการณ์ของตนเองจากการรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (ความยาวโดยเฉลี่ยประมาณ 3000 คำ) และทำการคัดเลือกรายงานที่มีเนื้อหาสะท้อนถึงประสบการณ์ได้ดี บรรยายได้กระชับและปราศจากอคติออกมาได้จำนวน 9 ฉบับ วิเคราะห์ด้วยรูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีมผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน (Consensual qualitative research: CQR) ผลการศึกษาพบว่าประสบการณ์ด้านจิตใจของผู้มาปรึกษามีอยู่ด้วยกัน 3 ประเด็นหลัก คือ (1) การรับรู้เกี่ยวกับตัวเองในกระบวนการปรึกษา ประกอบด้วยความไม่แน่ใจเกี่ยวกับประโยชน์ของกระบวนการปรึกษาและความสามารถของนักจิตวิทยาในช่วงต้นของการปรึกษา และการสังเกตเห็นการกลับหัวของกระแสในใจตนเอง เช่นการเปลี่ยนจากความรู้สึกอึดอัด ไม่แน่ใจ เป็นความรู้สึกปลดปล่อยโล่งใจ เกิดความเชื่อใจ และตระหนักถึงประโยชน์ของกระบวนการปรึกษาขึ้นมา (2) การรับรู้เกี่ยวกับตัวนักจิตวิทยา ประกอบด้วยการเห็นถึงคุณลักษณะทางบวกของนักจิตวิทยา เช่น อบอุ่น น่าเชื่อถือ ไม่ตัดสิน เปิดเผยตนเอง ซึ่งการรับรู้นี้ครอบคลุมตั้งแต่ช่วงแรกๆ ที่พบเจอกัน และการเห็นถึงทักษะและทัศนคติที่มีความเป็นมืออาชีพของนักจิตวิทยา เช่น การสนับสนุนและไม่กำหนดขึ้นา การเลือกปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสมลงตัวกับภาวะและความต้องการของผู้มาปรึกษา เป็นต้น และ (3) การรับรู้เกี่ยวกับกระบวนการปรึกษา ซึ่งระบุถึงการร่วมมือกันทำงานระหว่างนักจิตวิทยาและผู้

มาปรึกษา มุมมองที่เปลี่ยนไปตามช่วงเวลาซึ่งสามารถส่งผลกับประสิทธิภาพของกลวิธีการช่วยเหลือ การสังเกตเห็นจุดเปลี่ยนของพฤติกรรมหรือสถานการณ์ของตัวเอง และการรับรู้ถึงประโยชน์ที่ได้จาก กระบวนการปรึกษาซึ่งประกอบด้วยการเรียนรู้สิ่งใหม่ เช่น มุมมองใหม่ ควบคุมตนเองได้ดีขึ้น และยุติ สิ่งเดิม เช่น การระงับพฤติกรรมนิสัยบางอย่าง เป็นต้น การศึกษาประสบการณ์ของผู้มาปรึกษาครั้ง ช่วยให้ได้แนวทางการฝึกฝนของนักจิตวิทยา โดยนักจิตวิทยาควรที่จะเรียนรู้การพัฒนาบุคลิกลักษณะ ของตนเองและการส่งผลต่อผู้อื่น นักจิตวิทยาควรที่จะใส่ใจการสร้างสัมพันธภาพที่ดีก่อนที่จะมุ่งเน้น ให้เกิดผลการปรึกษาที่สำเร็จเพื่อให้เกิดการทำงานร่วมกันที่ดี ลดความรู้สึกต่อต้าน ซึ่งนำไปสู่ ผลสำเร็จของการปรึกษาได้

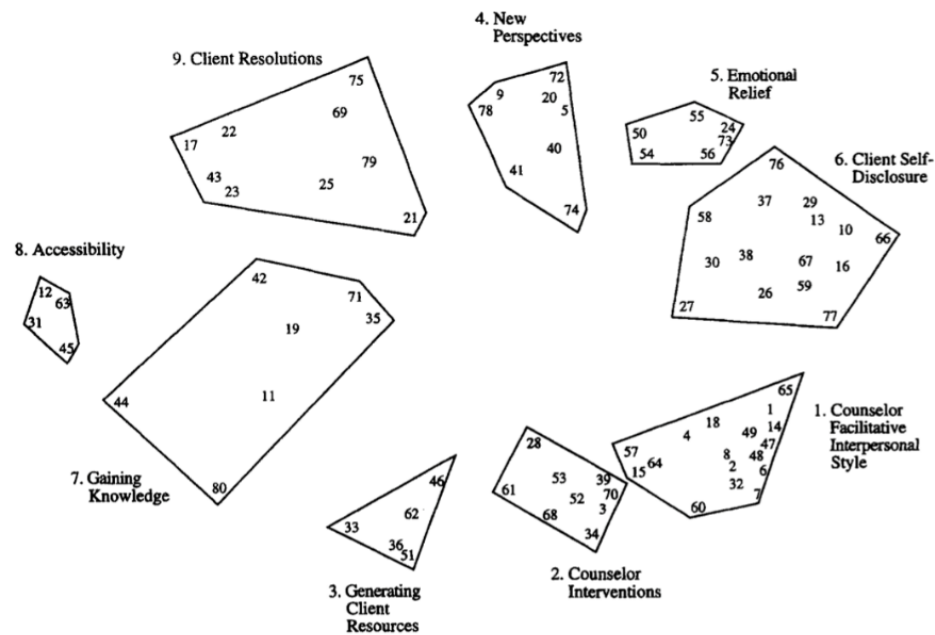
Sackett และคณะ (2012) ได้ศึกษาประสบการณ์ในกระบวนการปรึกษาที่มีความหมาย (Meaningful experiences in counseling process) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกทั้งผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็น นักศึกษาจำนวน 12 คน (หญิง 8 คน ชาย 4 คน) ที่ได้รับบริการปรึกษา และนักจิตวิทยาฝึกหัด (Counselors-in-training) จำนวน 12 คน (หญิง 11 คน ชาย 1 คน) ซึ่งเป็นนักศึกษาในระดับ ปริญญาโทสาขาจิตวิทยาการปรึกษา วิเคราะห์ข้อมูลด้วยแนวทางวิจัยเชิงคุณภาพแบบ ปราบถกการณวิทยา แม้ผลการวิเคราะห์ประสบการณ์ด้านจิตใจของผู้มาปรึกษาและนักจิตวิทยานั้นจะมี ประเด็นหลักร่วมกันอยู่ 5 ประเด็น แต่องค์ประกอบภายในนั้นมาจากการให้ความหมายที่เหมือน และต่างกันออกไปตามมุมมอง ดังนี้ (1) สัมพันธภาพของกระบวนการปรึกษา (Counseling relationship) ในขณะที่นักจิตวิทยาระบุถึงการคำนึงถึงขอบเขตความสัมพันธ์ ระดับความลึกของการ เชื่อมต่อและการทำงานร่วมกัน ในมุมมองของผู้มาปรึกษาระบุถึงการนิยามสัมพันธภาพด้วย ความหมายต่างๆเช่น ไม่คุ้นเคย แผลง นอบน้อม สบาย ฯลฯ เป็นต้น รวมถึงการสังเกตไปที่ บุคลิกลักษณะและพฤติกรรมของนักจิตวิทยา ความเข้าอกเข้าใจ ความเชื่อมั่น และการได้มุ่งเน้นเรื่อง ของตนเอง บอกเล่าให้ใครสักคนได้รับฟัง เป็นต้น (2) เกิดความประจักษ์แจ้ง (Insight) คือการได้ คิดถึงสิ่งต่างๆ แล้วเกิดมิติมุมมองใหม่ซึ่งนำไปสู่การเข้าใจเห็นจริง (Realization) โดยทั้งนักจิตวิทยา และผู้มาปรึกษาต่างระบุถึงการเกิดปัญญาในตัวผู้มาปรึกษาเหมือนกัน (3) ความไวใจใกล้ชิด (Immediacy) ข้อมูลจากมุมมองที่ต่างกันนั้นสามารถเป็นเครื่องยืนยันต่อกันได้ โดยนักจิตวิทยาระบุ ถึงการเลือกกระทำเพื่อยกระดับความไวใจใกล้ชิดและผู้มาปรึกษาระบุถึงการได้รับการกระทำนั้น เช่น การใส่ใจ ไถ่ถามถึงความรู้สึกในขณะนั้นๆ (เช่น อึดอัดหรือเปล่าที่จะพูด?) (4) เป้าหมาย (Goals) โดย ผลการวิจัยอนุมานได้ว่าผู้มาปรึกษาให้ความเน้นหนักกับเป้าหมายมากกว่านักจิตวิทยา และ (5) อารมณ์ความรู้สึก (Emotion) ซึ่งมีความหมายกับนักจิตวิทยาและผู้มาปรึกษาต่างกันออกไปโดย นักจิตวิทยาระบุถึงประสบการณ์ด้วยมุมมองผู้ปฏิบัติงาน เช่น การเลียงอารมณ์ความรู้สึกของผู้มา ปรึกษา และความสำคัญในการเอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ความรู้สึก เป็นต้น ในขณะที่ผู้มา

บริการระบุถึงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่างๆ เช่น ความกังวลใจ ความประหม่า ผ่อนคลาย ซึ่งไม่มีการระบุถึงการเลียงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองอีกด้วย ทั้งนี้ยังมีประเด็นหลักสุดท้ายของประสบการณ์ด้านจิตใจของผู้มาปรึกษา คือ การสะท้อนเกี่ยวกับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Reflections of counseling) เป็นการสะท้อนถึงมุมมอง ความรู้สึกที่มีต่อกระบวนการปรึกษา เช่น การได้ผลสำเร็จ/ไม่สำเร็จตามที่คาดหวัง และความรู้สึกที่มีต่อภาพรวมของบริการ ซึ่งมีความใกล้เคียงกับการระบุประสบการณ์ของนักจิตวิทยาที่เกี่ยวกับการจัดการกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและบทบาทของตนเองในกระบวนการ (Negotiating the counseling process and their role) ที่พูดถึงถึงการปฏิบัติงานของตนเอง ผลของการศึกษาช่วยให้เห็นว่านักจิตวิทยาและผู้มาปรึกษานั้นให้ความหมายของประสบการณ์เหมือนและต่างกันออกไปตามมุมมองของตนเอง การเรียนรู้มุมมองที่แตกต่างจะสามารถช่วยยกระดับประสิทธิผลของการทำงานบริการปรึกษาได้ เช่น การตระหนักถึงความสำคัญของเป้าหมายต่อผู้มาปรึกษา การได้เรียนรู้ว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อการสร้างสัมพันธภาพนั้นครอบคลุมตั้งแต่บุคลิกลักษณะและพฤติกรรมของนักจิตวิทยาไม่ใช่แค่ทักษะและกระบวนการ

สุดท้ายเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพที่ศึกษาการรับรู้ต่อประสบการณ์ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยใช้วิธีวิเคราะห์มาตรฐานพหุมิติ Paulson และคณะ (1999) ได้ศึกษาว่าผู้รับบริการรับรู้ประสบการณ์ใดในบริการปรึกษาที่เป็นการช่วยเหลือบ้าง ผู้ให้ข้อมูลเป็นบุคคลทั่วไปที่เคยได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจากหน่วยงานบริการปรึกษาของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในประเทศแคนาดาจำนวน 36 ราย อายุระหว่าง 18-56 ปี ด้วยปัญหาที่แตกต่างกันออกไป เช่น ปัญหาในวัยเด็ก ภาวะซึมเศร้า ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาด้านอาชีพการงาน และการพัฒนาตน นักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นนักศึกษาระดับปริญญาโทและปริญญาเอกจำนวน 12 คน ปฏิบัติงานภายใต้การนิเทศก์โดยผู้เชี่ยวชาญ

การวิจัยนี้มีการเก็บข้อมูล 2 ครั้ง กล่าวคือ การเก็บข้อมูลขั้นที่ 1 ผู้สัมภาษณ์จำนวน 3 คน ดำเนินเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ภายในระยะ 3 สัปดาห์หลังจากกระบวนการสิ้นสุดในการเก็บข้อมูลคุณภาพนี้ ทีมผู้วิจัยจำนวน 5 คน (3 คนคือผู้สัมภาษณ์) ประชุมร่วมกันเพื่อวิเคราะห์บทสัมภาษณ์ได้เป็นข้อความ 80 ข้อความที่แสดงถึงประสบการณ์ที่เป็นการช่วยเหลือ (Helpful experiences) ต่อมา การเก็บข้อมูลขั้นที่ 2 ผู้ให้ข้อมูลที่เข้าร่วมการวิจัยจำนวน 19 ราย (เปรียบเทียบกับผู้ให้ข้อมูลที่ไม่ยินดีเข้าร่วมการวิจัยด้วย Chi-square แล้วพบว่าไม่ต่างกัน) ทำการจัดข้อความทั้ง 80 ข้อความเข้าประเภทไว้ด้วยกัน (Card sorting) ตามข้อคำถามว่า “ท่านคิดว่าข้อความเหล่านี้มีข้อความใดบ้างควรจะจัดอยู่ด้วยกัน (How they seem to go together)” การจัดเข้าประเภทดำเนินได้อย่างอิสระโดยมีกฎข้อเดียวว่าห้ามมีข้อความใดที่อยู่เพียงลำพังหรือรวมทุกข้อความเข้าไว้เป็นกลุ่มเดียว

ผู้ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นที่ 2 นี้ด้วยวิธีมาตราพหุมิติ (Multidimensional scaling) และการวิเคราะห์กลุ่มแบบขั้นตอน (Hierarchical cluster analysis) ได้ผลออกมาเป็นประเด็นหลัก 9 ประเด็น ได้แก่ (1) การเอื้ออำนวยปฏิสัมพันธ์ของนักจิตวิทยาการศึกษา ยกตัวอย่างข้อความดังนี้ นักจิตวิทยาสนับสนุนเป็นกำลังใจ นักจิตวิทยารับฟังฉัน และนักจิตวิทยามีความร่วมมือรู้สึกเข้าอกเข้าใจ เป็นต้น (2) การเอื้ออำนวยให้เกิดการแก้ปัญหาของนักจิตวิทยาการศึกษา เช่น นักจิตวิทยาให้ความกระจ่าง นักจิตวิทยาอธิบายแบบฝึกหัดที่เป็นการช่วยเหลือแก่ฉัน และเมื่อฉันรู้สึกแย่นักจิตวิทยาช่วยให้ฉันผ่านพ้นมันไปได้ (3) การนำเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาของนักจิตวิทยาการศึกษา เช่น นักจิตวิทยาแสดงให้เห็นถึงวิธีรับมือสิ่งต่างๆ และนักจิตวิทยาพาฉันผ่านสิ่งที่ฉันต้องทำไปเป็นขั้นตอน (4) การรับรู้มุมมองใหม่ๆ เช่น ฉันรู้สึกได้ว่าฉันมาถูกทางแล้ว การได้รับผลสะท้อน และมันทำให้ฉันคิดเกี่ยวกับสิ่งต่างๆเปลี่ยนไป (5) การมีอารมณ์ผ่อนคลายขึ้น เช่น ฉันรู้สึกโล่งใจ ความเครียดผ่อนคลาย และได้ปลดปล่อยอารมณ์ (6) การเปิดเผยตนเองของผู้มาปรึกษา เช่น ได้แบ่งปันประสบการณ์ที่เจ็บปวด ฉันมีสักคนที่จะพูดคุยด้วย และมันรู้สึกดีที่ได้เปิดใจกับใครสักคน (7) สิ่งที่ได้เรียนรู้ เช่น ได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับความโกรธของฉัน และกลวิธีการผ่อนคลายนั้นเป็นสิ่งที่ดี (8) ความง่ายต่อการเข้าถึง เช่น สามารถจ่ายไหว และเวลาลงตัว และ (9) การแก้ปัญหาของผู้มาปรึกษา เช่น ปัญหาได้รับการแก้ไข ฉันได้วางแผนอนาคต และมันเหมือนกับการเดินทางโดยมีใครสักคนช่วยนำทางไปด้วย จากนั้นผู้ศึกษานำเสนอผลการวิเคราะห์แบบแผนที่มโนทัศน์ (Concept map) ดังที่แสดงในภาพที่ 4 โดยผู้ศึกษาได้ชี้ให้เห็นอีกว่าสามารถตีความแผนที่นี้ได้อีก 2 มิติ ได้แก่ มิติที่ 1 จากปฏิสัมพันธ์และอารมณ์ (Interpersonal-affective) ตรงซีกขวาของแผนที่ไปหา การกิจและผลกระทบ ตรงซีกซ้าย และ มิติที่ 2 จากส่วนที่เกี่ยวข้องกับผู้รับบริการ ตรงช่วงครึ่งบนของแผนที่ลงไปหา ส่วนที่เป็นการลงมือจากนักจิตวิทยาตรงช่วงครึ่งล่างของแผนที่



ภาพที่ 4 แผนที่มโนทัศน์จากงานวิจัย Clients' perceptions of helpful experiences in counseling ของ Paulson และคณะ
ที่มา : Paulson และคณะ (1999: 319)

การศึกษาต่อมา ที่เน้นเรื่องประสบการณ์ที่เป็นอุปสรรคในกระบวนการปรึกษา เนื่องจากการถอนตัวของผู้มาปรึกษามีอัตราที่สูง และเริ่มมีการใช้วิธีการบำบัดระยะสั้น โดย Paulson, Everalla และ Stuart (2001) มีจุดประสงค์เพื่อทำความเข้าใจมากขึ้นเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เป็นอุปสรรคและไม่ใช่การช่วยเหลือในกระบวนการปรึกษาที่ผู้มาปรึกษาไม่สามารถพูดคุยกับนักจิตวิทยาในช่วงปรึกษาได้ ผู้ศึกษาใช้วิธีดำเนินการวิจัยในลักษณะเดียวกันกับงานวิจัยก่อนหน้า ภายในพื้นที่เดียวกันคือคลินิกอบรมการศึกษาในเครือของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในประเทศแคนาดา โดยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลจากประชากร 157 คน ในการวิเคราะห์ข้อมูลขั้นแรก (การสัมภาษณ์) จากผู้ให้ข้อมูล 8 ราย (ไม่ได้อธิบายขั้นตอน) ได้ผลออกมาเป็นข้อความประสบการณ์จำนวน 80 ข้อความ และการวิเคราะห์ข้อมูลขั้นที่ 2 จากผู้เข้าร่วมการวิจัยจำนวน 20 รายได้ผลออกมาเป็นประเด็นหลัก 9 ประเด็นหลัก ได้แก่ (1) ความกังวลต่อสิ่งที่มีความเปราะบาง เช่น กังวลว่าความลับจะถูกเปิดเผย ถูกคาดหวังให้ทำการบ้านนอกช่วงปรึกษา และการถูกบันทึกวิดีโอเทป (2) การขาดการผูกพันและแรงจูงใจ เช่น กระบวนการปรึกษาเริ่มช้าเกินไป นักจิตวิทยาและฉันมักจะออกนอกประเด็น (3) ความคาดหวังต่อความไม่แน่นอน เช่น ไม่รู้ว่าต้องการอะไรจากนักจิตวิทยา ไม่พร้อมที่จะเปิดเผยเต็มที่ และบางครั้งก็ต้องการให้นักจิตวิทยาตัดสินใจให้ (4) การขาดความเชื่อมต่อ เช่น ช่วงปรึกษาที่แยก ครอบคลุมช่วงหลังจากนั้น การปรึกษาจบลงก่อนที่ฉันจะพร้อม และรู้สึกวุ่นวายแต่ช่วงที่เข้ารับบริการไม่มี

ความต่อเนื่อง (5) สิ่งที่เกิดขวางต่อความรู้สึกว่าเข้าใจ เช่น นักจิตวิทยายังอ่อนต่อโลก เป็นการคุยกับคนที่ไม่ได้มีฐานวัฒนธรรมเดียวกัน และนักจิตวิทยามีอายุที่ห่างกันเกินไป (6) โครงสร้างของกระบวนการปรึกษา เช่น ชั่วโมงปรึกษาสั้นเกินไป แต่ละชั่วโมงปรึกษาทั้งห่างกันเกินไป และรู้สึกราวกับนักจิตวิทยากำลังทดลองใช้กลวิธี (7) พฤติกรรมแง่ลบของนักจิตวิทยา เช่น นักจิตวิทยาไม่ได้ตั้งใจฟังจริงๆ นักจิตวิทยาค่อนข้างปิดตัวเอง และนักจิตวิทยาชี้หน้าจ่นเกินไป (8) นักจิตวิทยาชี้หน้าไม่เพียงพอ เช่น ฉันทมีอะไรที่อยากพูดอีกแต่นักจิตวิทยาไม่ถาม และไม่ได้รับการผลักดันจากนักจิตวิทยา (9) การขาดการตอบสนอง เช่น นักจิตวิทยาทำตัวเหมือนครูเกินไป และเห็นประเด็นชัดๆแต่นักจิตวิทยากลับไม่รู้

งานวิจัยทั้ง 2 เรื่องนี้เป็นการศึกษามุมมองการรับรู้ต่อกระบวนการปรึกษาที่เติมเต็มให้แก่กัน โดยขึ้นหนึ่งเพื่อทำความเข้าใจองค์ประกอบที่เป็นประโยชน์และขึ้นหลังเป็นการทำความเข้าใจองค์ประกอบที่มีลักษณะเป็นอุปสรรคของกระบวนการปรึกษา แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยไม่ได้กำหนดทิศทางการศึกษาว่าจะให้นำหนักด้านไหนโดยเฉพาะ เพื่อเป็นการเปิดพื้นที่กว้างสำหรับผลใดๆ ก็ตามที่จะเกิดขึ้นในปรากฏการณ์ที่จะศึกษา และแม้ว่าผู้ศึกษาจะแนะนำให้การวิจัยลำดับต่อไปศึกษาเรื่องประสบการณ์ที่เป็นอุปสรรค (Hindering) และประสบการณ์ที่ไม่เป็นการช่วยเหลือ (Unhelpful) แต่บริบททั้งด้านความคุ้นเคย ความเข้าใจต่อกระบวนการปรึกษาของคนไทยและคนในต่างประเทศ น่าจะยังมีความแตกต่างกันอยู่ อีกทั้งวัฒนธรรมที่ต่างกันก็อาจส่งผลต่อมุมมองการรับรู้ที่ต่างกัน รวมไปถึงการใช้แนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในการวิจัยครั้งนี้ซึ่งต่างออกไปจากงานวิจัยข้างต้น

จากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมด ผู้วิจัยพบว่าการประยุกต์หลักพุทธธรรมมาใช้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นมีความสอดคล้องกลมกลืนกับกระบวนการปรึกษาตามแนวคิดของทางตะวันตกในการช่วยเหลือ ส่งเสริม พัฒนาบุคคล และยังให้ผลในมิติที่กว้างและลึกซึ้งมากกว่า ทั้งในแง่ของภายในตนเองเช่น การเพิ่มระดับสติ ภาวะปัญญารู้เท่าทันความคิดของตน การมีภาวะที่ผ่อนคลาย สงบ ไปจนถึงที่เกี่ยวข้องกับภายนอกอย่างเช่น การเผชิญปัญหา การเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆ ที่ตนมี ความปรารถนาที่ขัดแย้งกับความเป็นจริง ผ่านกระบวนการแห่งสัมพันธภาพที่ดีระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้มาปรึกษา

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในที่ทำงานในประเทศไทยนั้น นับว่ามีอยู่น้อยมาก แม้ว่าจะรวมรายงานการฝึกงานเข้าด้วยแล้วก็ตาม อีกทั้งโดยรวมนั้นเน้นที่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ซึ่งมีรูปแบบการปฏิบัติงานและการคาดหวังผลที่ต่างออกไปจากการปรึกษาแบบรายบุคคล อีกทั้งผู้วิจัยไม่พบงานวิจัยใดๆ ที่เป็นของประเทศไทยที่มุ่งเน้นศึกษามุมมองการรับรู้ต่อประสบการณ์ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แม้จะสามารถอ้างอิงกับผลงานวิจัยของต่างประเทศได้ แต่บริบททางสังคม วัฒนธรรมของคนไทยและคนตะวันตกย่อมมี

ลักษณะที่ต่างกันออกไป และแม้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ใช้ในการทำงานวิจัยนี้จะมีเป้าหมายที่สอดคล้องกับแนวคิดตะวันตก แต่ก็มีมุมมองเกี่ยวกับจิตใจมนุษย์ที่แตกต่างออกไปซึ่งอาจนำไปสู่ผลลัพธ์ที่มีความน่าสนใจได้ ผู้วิจัยจึงมองเห็นถึงความสำคัญในการจัดทำกรวิจัยเพื่อศึกษาการรับรู้ต่อประสบการณ์ทางจิตใจของพนักงานที่มีต่อกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธตามเหตุผลที่กล่าวไว้ข้างต้น



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษามุมมองการรับรู้ของพนักงานที่มีต่อประสบการณ์ด้านจิตใจภายหลังรับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยให้ความสำคัญกับประสบการณ์ของผู้รับบริการในด้านความคิด ความรู้สึก และความหมายที่บุคคลมีต่อประสบการณ์ในกระบวนการปรึกษา ตลอดจนผลที่เกิดขึ้นจากกระบวนการ โดยมีรายละเอียดของระเบียบวิธีวิจัย ดังจะได้นำเสนอต่อไปนี้

การออกแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาที่มีการวิเคราะห์ข้อมูลตามมิติความสัมพันธ์และระยะห่างของข้อมูลหรือการวิเคราะห์หน่วยข้อมูลแบบมาตรพหุมิติ (Multidimensional Scaling) การวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยาเป็นวิธีการที่นักวิจัยใช้เพื่อศึกษาปรากฏการณ์หรือเหตุการณ์ในชีวิตบุคคลที่มีแง่มุมที่น่าสนใจหรือมีประโยชน์ โดยมีเป้าหมายสำคัญคือการหาคำตอบว่า การได้ประสบกับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งนั้น มีความหมายอย่างไรสำหรับผู้ที่ได้ประสบ เพื่อหาแก่นแท้ (Essence) ของประสบการณ์ ซึ่งก็คือความหมายที่ผู้ประสบหลายคนมีความเข้าใจตรงกัน นักวิจัยจะวิเคราะห์โดยการเปรียบเทียบประสบการณ์ของคนหลายๆ คนเพื่อหาลักษณะร่วมกัน จุดเด่นของข้อมูลที่มีคุณภาพที่ได้จากการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยานี้คือความเป็นรูปธรรม ซึ่งการพรรณนาจะสะท้อนความสดและสมจริงของสถานการณ์มากกว่าสมมติฐานหรือความคิดเห็น คำอธิบาย ที่ความต่างๆ เกี่ยวกับปรากฏการณ์นั้น (ชาย โพธิ์สิตา, 2547; Wertz, 2005)

การวิเคราะห์ด้วยวิธีมาตรพหุมิติ เป็นวิธีการวิเคราะห์เชิงปริมาณที่สามารถรองรับข้อมูลแบบมาตรอันดับ (Ordinal scale) ได้ มีความเหมาะสมในการนำมาประยุกต์ใช้ในงานวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาปรากฏการณ์ ที่เกิดขึ้นตามมุมมองของกลุ่มบุคคล ที่มีความแตกต่างกันออกไปตามมุมมองได้เป็นอย่างดี (Fitzgerald & Hubert, 1987) และการใช้ข้อมูลที่มุ่งเน้นมุมมองของตัวผู้ให้มูลเองนั้น ยังช่วยลดอคติของผู้วิจัยลงได้อีกด้วย (Paulson, Truscott, & Stuart, 1999)

ในการดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาที่มีการวิเคราะห์ข้อมูลแบบมาตรพหุมิตินี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการดำเนินการออกเป็น 2 ส่วน คือ (1) การเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) และถอดรหัสข้อมูลหาหน่วยความหมาย (Meaning unit) ในแนวทางของ

การศึกษาปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological study) เพื่อทำความเข้าใจความหมายและอธิบายกระบวนการภายในจิตใจของผู้รับบริการ และ (2) การเก็บข้อมูลแบบจัดบัตรคำเข้าประเภท (Card sorting) และการวิเคราะห์หน่วยข้อมูลแบบมาตรพหุมิติ แล้วแสดงผลในรูปแบบแผนที่มโนทัศน์เพื่ออธิบายการรับรู้ที่ผู้รับบริการมีต่อประสบการณ์ด้านจิตใจเหล่านั้น

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

สำหรับขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย สามารถแบ่งออกเป็นหัวข้อต่างๆ กล่าวคือ การเตรียมความพร้อมในการวิจัย (การเตรียมความพร้อมของตัวผู้วิจัย และการเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย) การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล (พื้นที่ศึกษาและผู้ให้ข้อมูลหลัก) การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของงานวิจัย และการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ให้ข้อมูลวิจัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การเตรียมความพร้อมในการวิจัย ผู้วิจัยมีการเตรียมความพร้อมเพื่อให้การวิจัยดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ถูกต้องตามกระบวนการวิจัย และได้ผลการวิจัยที่มีความถูกต้องและน่าเชื่อถือ โดยแบ่งออกเป็นการเตรียมความพร้อมของตัวผู้วิจัยและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1.1 การเตรียมความพร้อมของตัวผู้วิจัย

ผู้วิจัยเตรียมคุณสมบัติของตนเองให้มีความพร้อมเพื่อที่จะศึกษาทำความเข้าใจประสบการณ์ด้านจิตใจของพนักงานที่ได้รับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ดังนี้

- 1.1.1 ด้านระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ การศึกษาในหลักสูตรมหาบัณฑิต ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพสำหรับจิตวิทยา จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาคต้น ปีการศึกษา 2555
- 1.1.2 ด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา การศึกษาในหลักสูตรมหาบัณฑิต ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนวิชา
 - (1) ทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาคต้น ปีการศึกษา 2554
 - (2) กระบวนการให้ความช่วยเหลือและทักษะในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาคต้น ปีการศึกษา 2554 ศึกษาและฝึกฝนปฏิบัติทักษะด้านจิตวิทยาการปรึกษา

- (3) การอบรมเชิงปฏิบัติการในหัวข้อพิเศษของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จำนวน 2 หน่วยกิต ในภาคปลาย ปีการศึกษา 2554 ได้ศึกษาแนวคิด และวิธี Case formulation ในแบบ CBT, Emotional Focused therapy, และการประยุกต์ใช้เพื่อเข้าสู่เป้าหมายสัมมาทิฐิ ของ จิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ
- (4) จิตวิทยาการปรึกษาชีวิตและจิตบำบัด จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาคต้น ปี การศึกษา 2555 ได้ฝึกประสบการณ์จิตวิทยาการปรึกษาแบบกลุ่ม จำนวน 80 ชั่วโมง และแบบรายบุคคลจำนวน 30 ชั่วโมง
- (5) การฝึกปฏิบัติงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดขั้นต้น ใน ภาคปลาย ปีการศึกษา 2555 ได้ฝึกประสบการณ์จิตวิทยาการปรึกษา แบบกลุ่มจำนวน 120 ชั่วโมง และแบบรายบุคคลจำนวน 58 ชั่วโมง

1.1.3 ด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ การศึกษาในหลักสูตรมหาบัณฑิต ได้ ลงทะเบียนวิชา

- (1) จิตวิทยาตะวันออกกับความงอกงามของมนุษย์ จำนวน 3 หน่วยกิต ใน ภาคต้น ปีการศึกษา 2554
- (2) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพุทธศาสตร์ จำนวน 3 หน่วยกิต ใน ภาคต้น ปีการศึกษา 2554
- (3) การศึกษาหนังสือ สื่อ เอกสารเกี่ยวกับหลักธรรมของพุทธศาสนา และ การประยุกต์หลักธรรมกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เช่น พุทธธรรม ซีดี บรรยายโดยท่านพุทธทาส หนังสือ ‘จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม’ และ เอกสาร ‘การสังเคราะห์หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการปรึกษาเชิง จิตวิทยา/จิตรักษา เพื่อการพัฒนา รักษา และเยียวยาชีวิตจิตใจ: แนวคิด แนวทาง ประสบการณ์ และงานวิจัย’ เป็นต้น
- (4) การนำสิ่งที่ศึกษามาฝึกฝนในชีวิตประจำวันของตนเอง มีการสังเกต สภาวะอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองต่อประสบการณ์ต่างๆ ใน ชีวิตประจำวันเพื่อทำความเข้าใจเหตุและปัจจัย รวมถึงผลต่างๆ ทั้ง ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง

1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

- 1.2.1 ตัวผู้วิจัย โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) บันทึกสิ่งที่สังเกตได้จากผู้ให้ข้อมูลระหว่างสัมภาษณ์เอาไว้เป็นข้อมูลเพื่อสร้างคำถามเพิ่มเติมระหว่างสัมภาษณ์และใช้ร่วมประกอบการวิเคราะห์ รวมถึงวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกเสียงสัมภาษณ์ด้วยตนเอง
- 1.2.2 ผู้ช่วยวิจัย ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้รับความช่วยเหลือจากผู้ช่วยวิจัยจำนวน 5 คน แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ
 - (1) ผู้ช่วยในการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเป็นนิสิตระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มีคุณสมบัติด้านความเข้าใจในการวิจัยเชิงคุณภาพ และกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาเทียบเท่าผู้วิจัย ในการวิจัยครั้งนี้ มีผู้ช่วยวิจัยจำนวน 3 คน ช่วยในการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลรายที่รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจากผู้วิจัย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงที่สุดโดยปราศจากอคติหรือการโน้มเอียงเพื่อรักษาน้ำใจ
 - (2) ผู้ช่วยวิจัยในการเชิงปริมาณ จำนวน 2 คน คนแรกเป็นผู้สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีบัณฑิตด้านการเงิน คณะบริหารธุรกิจ เศรษฐศาสตร์ Advance research methodology และคนที่สองเป็นผู้สำเร็จการศึกษาระดับมหาบัณฑิตสาขาวิชาวิจัยเพื่อการบริหารและการจัดการ คณะสถิติประยุกต์ โดยทั้ง 2 คนช่วยในขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลตามมาตรฐานพหุมิติ
- 1.2.3 แนวทางการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยให้ความสำคัญอย่างมากกับมุมมองของผู้รับบริการปรึกษาในฐานะ ‘มุมมองคนใน’ ผู้รับรู้ภายในตนเอง เนื่องจากเป็นผู้รับผลโดยตรงจากกระบวนการปรึกษา ย่อมสามารถอธิบายถ่ายทอดความคิด ความรู้สึก ที่มีต่อประสบการณ์ดังกล่าว ตลอดจนผลที่เกิดขึ้นต่อตนเองและแวดล้อมของตนเองได้ดีที่สุด
- 1.2.4 กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคลโดยโสริช โปธิแก้ว (2553ก) ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง ติดต่อกันสัปดาห์ละหนึ่งครั้งจนกระทั่งสิ้นสุดกระบวนการ(จำนวน 1-4 ครั้ง โดยนักจิตวิทยาเป็นผู้ประเมิน) นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธที่มีส่วนร่วมในการวิจัยครั้งนี้ นอกจากตัวผู้วิจัยเองแล้ว มีจำนวน 2 ท่าน โดยท่านแรกเป็นนักจิตวิทยาอิสระ มีประสบการณ์ทำงานด้านจิตวิทยาการศึกษาทั้งแบบบริการรายบุคคล กลุ่ม

ปรึกษาเชิงจิตวิทยา กลุ่มพัฒนาตน สัมมนาเชิงปฏิบัติการ และอาจารย์มากกว่า 1,000 ชั่วโมง และท่านที่ 2 เป็นผู้ช่วยสอน และนักจิตวิทยาประจำมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ทั้ง 2 ท่านกำลังศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ และเป็นผู้สำเร็จการศึกษาหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เคยลงทะเบียนเรียนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามหลักแนวคิดพุทธธรรม หรือหลักสูตรที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับจิตวิทยาตามหลักแนวคิดพุทธธรรม และเป็นผู้ที่ใช้กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของ โสริช โปธิแก้ว (2553ก) ในการปฏิบัติงาน

1.2.5 บัตรคำสำหรับจัดเข้าประเภท (Sorting) โดยผู้วิจัยจัดทำหน่วยข้อมูล

ประสบการณ์ที่เป็นผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยเชิงคุณภาพลงบนบัตรคำได้จำนวนรวม 45 ใบ สำหรับให้ผู้ให้ข้อมูลทำจัดเข้าประเภทเป็นกลุ่มตามที่ตนรับรู้ว่ามีคามเหมือน มีความเกี่ยวข้อง จัดว่าเป็นประเภทเดียวกัน โดยมีกฎว่าจะต้องไม่มีกลุ่มใดที่ประกอบไปด้วยบัตรคำเพียงใบเดียว หรือนำบัตรคำทุกใบรวมเป็นกลุ่มเดียว

1.2.6 แบบสอบถามประเมินความมีส่วนร่วมในประสบการณ์ด้านจิตใจ เนื่องจากผู้วิจัยเกิดคำถามว่า “*ในเมื่อผลการวิเคราะห์ข้อมูลประสบการณ์ที่นำมาบันทึกลงบัตรคำ เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลจัดประเภทนั้น มาจากการวิเคราะห์ประสบการณ์โดยรวมของผู้รับบริการทั้งหมด จะทราบได้อย่างไรว่าประสบการณ์เหล่านั้นเป็นประสบการณ์ที่มีร่วมกันระหว่างบรรดาผู้ให้ข้อมูลมากน้อยเพียงใด?*” ผู้วิจัยจึงจัดทำแบบสอบถามนี้ขึ้นโดยขอให้ผู้ให้ข้อมูลให้คะแนนแต่ละรายการประสบการณ์ว่ามีความตรงกันกับประสบการณ์ของตนที่เกิดขึ้นจริงระหว่างรับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพียงใด โดย 5 เท่ากับ มีประสบการณ์นี้ชัดเจนมาก และ 1 เท่ากับ ไม่มีประสบการณ์นี้อยู่เลย รายการประสบการณ์นี้เป็นรายการชุดเดียวกันกับหน่วยข้อมูลทั้ง 45 หน่วยที่ใช้บันทึกลงบัตรคำเพื่อจัดเข้าประเภท

ตารางที่ 2

ตัวอย่างแบบสอบถามประเมินความมีส่วนร่วมในประสบการณ์ด้านจิตใจ

ลำดับ	รายการ	คำอธิบาย	ประเมิน				
			5	4	3	2	1
11	ฉันรับรู้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีประโยชน์ช่วยในการแก้ปัญหา	รับรู้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้ประโยชน์ในการการมุ่งเน้น ค้นหาแนวทางจัดการ รับมือกับปัญหา	5	4	3	2	1
22	ฉันรับรู้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีประโยชน์ช่วยให้ดำเนินชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น	รับรู้ว่าการปรึกษาให้ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ผ่อนเบาความเครียด พัฒนาบุคลิก ความฉลาดทางอารมณ์ของตน และเข้าใจการอยู่ร่วมกับผู้อื่น	5	4	3	2	1
33	ฉันรู้ว่านักจิตวิทยาสามารถให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจแก่ฉันได้	รู้ว่านักจิตวิทยามีทักษะกระบวนการในการให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจ มีความเชื่อใจว่าจะสามารถช่วยเหลือฉันได้อีกหากมีความจำเป็นต้องความช่วยเหลือ	5	4	3	2	1

2. การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล ประกอบด้วย

2.1 **พื้นที่ศึกษา** เบื้องต้นผู้วิจัยมีความสนใจดำเนินการศึกษาพื้นที่ๆ มีลักษณะเป็นองค์กรในรูปแบบบริษัท มีการทำงานแยกเป็นแผนกต่างๆ ซึ่งการดำเนินกิจการจำเป็นต้องอาศัยการติดต่อประสานงานกันทั้งระหว่างแผนกในบริษัท และการประสานงานกับลูกค้า อันเป็นปัจจัยที่สามารถทำให้เกิดความเครียด ความขัดแย้ง ซึ่งน่าจะเป็นโอกาสที่การปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะได้เข้าไปมีบทบาทช่วยเหลือ ผ่อนเบาความทุกข์ ส่งเสริมพัฒนาจิตใจ ความสัมพันธ์ เพิ่มความสุข อย่างไรก็ตามเนื่องจากผลการดำเนินการติดต่อบริษัทของผู้วิจัยไม่ประสบความสำเร็จเนื่องจากทางบริษัทนั้นมีการตระหนักและให้ความสำคัญเกี่ยวกับข้อมูลความลับของบริษัท บวกกับปัจจัยด้านกรอบเวลาของการวิจัย ผู้วิจัยจึงได้ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และปรับเปลี่ยนจากการติดต่อบริษัทเพื่อขอใช้พื้นที่วิจัย เป็นการติดต่อรายบุคคลที่มีสถานะเป็นพนักงานบริษัทเพื่อมาเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัยแทน โดยพื้นที่ๆ ใช้ในการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในงานวิจัยนี้มีอยู่ 3 แห่งคือ (ก) ห้องให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาประจำมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง (ข) ห้องให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาประจำศูนย์บริการด้านสุขภาพทางจิตประจำมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง และ (ค) ห้องให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาประจำคลินิกแห่งหนึ่ง โดยเกณฑ์การเลือกใช้สถานที่นั้นขึ้นอยู่กับ

ความสะดวกรวดเร็วกว่าระหว่างผู้รับบริการและนักจิตวิทยาที่เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ สำหรับพื้นที่ๆ ใช้ในการเก็บข้อมูลสัมภาษณ์และนั่นเป็นสถานที่ๆ เจียบสงบ มีความเป็นส่วนตัวและยึดตามความสะดวกของผู้ให้ข้อมูลเป็นหลัก

2.2 ผู้ให้ข้อมูลหลัก ในการวิจัยนี้ หมายถึง พนักงานบริษัทที่ได้รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ผู้วิจัยจัดทำให้ โดยมีวิธีการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) ตามเกณฑ์คัดเลือก กล่าวคือ เกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่ (1) เป็นพนักงานประจำที่กำลังปฏิบัติงานอยู่ในหน่วยงาน องค์กร หรือบริษัท (2) เป็นพนักงานผู้ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจนสิ้นสุดกระบวนการ ตามเงื่อนไขที่ระบุเอาไว้ในหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย โดยนักจิตวิทยาเป็นผู้พิจารณาการสิ้นสุดกระบวนการ (3) เป็นผู้รับบริการที่สามารถจดจำประสบการณ์การรับบริการการปรึกษาได้เป็นอย่างดี และ (4) เป็นผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ทั้งในส่วนของการรับบริการ การสัมภาษณ์เชิงลึก และช่วยเหลือในการจัดข้อมูลประสบการณ์เข้าประเภท สำหรับเกณฑ์การคัดออก ได้แก่ (1) ผู้เข้าร่วมการวิจัยเคยถูกวินิจฉัยจากจิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยาได้ประเมินแล้วว่ามีความเสี่ยงป่วยทางจิตใจ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อกระบวนการรับรู้ และ (2) ผู้เข้าร่วมการวิจัยรับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจากนักจิตวิทยาที่นอกเหนือไปจากนักจิตวิทยาที่มีส่วนร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ควบคู่ไปด้วย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยติดต่อพนักงานบริษัทเพื่อเข้าร่วมการวิจัยได้ทั้งหมดจำนวน 11 ราย จากทั้งหมดมีผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือกเพื่อเก็บข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกจำนวน 8 ราย โดย 3 รายที่ไม่ได้สัมภาษณ์นั้นมีสาเหตุเนื่องมาจากผู้เข้าร่วมการวิจัยต้องย้ายไปทำงานที่ต่างจังหวัดทำให้ไม่สามารถเข้ารับบริการจนครบกระบวนการได้ 1 ราย มีการถอนตัวก่อนสิ้นสุดกระบวนการ 1 ราย และรายสุดท้าย นักจิตวิทยาาระบุงยังไม่สิ้นสุดกระบวนการตามการประเมิน จึงเข้าสู่กระบวนการพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูลวิจัยในลำดับต่อไป รายละเอียดผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือกเข้าสู่รูปได้ ดังนี้

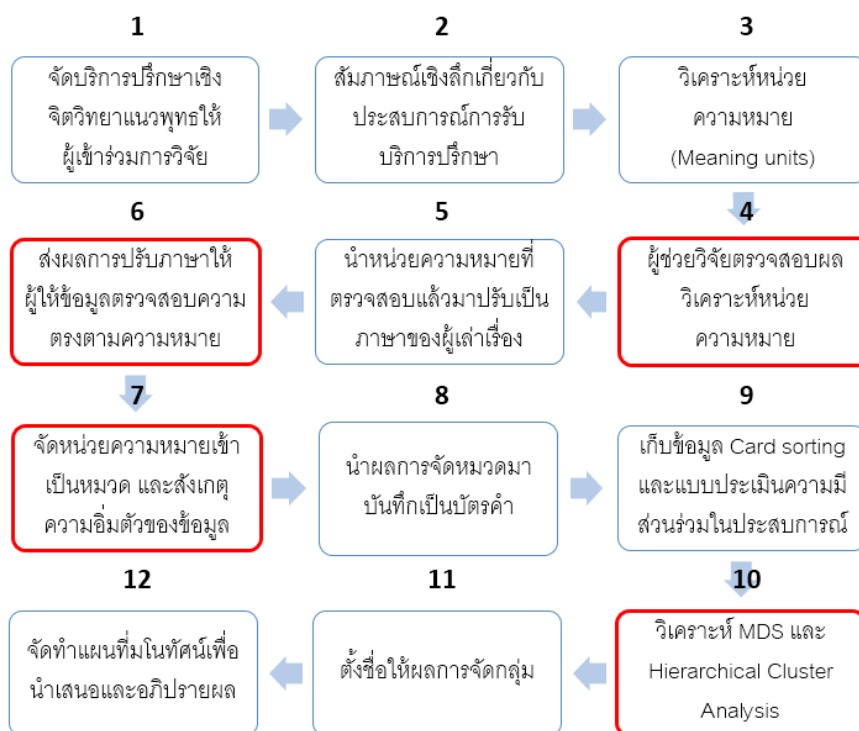
ตารางที่ 3

สรุปข้อมูลเบื้องต้นของผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ผ่านเกณฑ์คัดเข้า

รายชื่อ	รหัสผู้ให้ข้อมูล	นามสมมติ	เพศ	อายุ (ปี)	นักจิตวิทยาผู้ให้บริการ	จำนวนครั้งที่รับบริการ
1	A01	ตูน	หญิง	24	พี่เอ	3
2	A02	อ้น	ชาย	29	พี่เอ	3
3	A03	ส้ม	หญิง	26	พี่เอ	2
4	A04	เจน	หญิง	30	พี่เอ	1
5	A05	แมว	หญิง	30	พี่เอ	3
6	B01	ต้า	หญิง	30	พี่บี	4
7	B02	โบ้	ชาย	31	พี่บี	4
8	C01	ชาย	ชาย	34	พี่ซี	1

3. การเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลในวิจัยครั้งนี้มีการดำเนินการหลักทั้งหมด 3 ช่วงสรุปโดยสังเขปได้ตามแผนผังแสดงขั้นตอนการทำงานในภาพที่ 5 โดยช่วงแรก (1) คือการจัดให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อคัดเข้าผู้ให้ข้อมูลหลัก ช่วงที่สอง (2 ถึง 7) คือการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลส่วนที่ 1 และช่วงสุดท้าย (8 ถึง 12) คือการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลส่วนที่ 2



ภาพที่ 5 แผนผังแสดงขั้นตอนการทำงานในการวิจัย

ในภาพที่ 5 นอกจากจะแสดงให้เห็นถึงขั้นตอนการทำงานในการวิจัยครั้งนี้แล้ว กล่องข้อความที่มีเส้นขอบสีแดง (4, 6, 7 และ 10) คือขั้นตอนที่ผู้วิจัยให้ผู้ช่วยในการวิจัยและผู้ให้ข้อมูลเข้ามาช่วยเหลือและตรวจสอบข้อมูลเพื่อให้มีความรัดกุมในคุณภาพของงานวิจัย

การดำเนินการช่วงแรก : การบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

1. ผู้วิจัยติดต่อบุคคลที่มีสถานะเป็นพนักงานบริษัทที่มีความสนใจในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและยินยอมเข้าร่วมการวิจัย โดยใช้การติดต่อผ่าน 3 ช่องทางคือ ติดต่อด้วยตนเอง ติดต่อผ่านการบอกต่อบุคคลใกล้ชิด และประชาสัมพันธ์ทางสื่อสังคมออนไลน์เฟซบุ๊ก
2. ติดต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งแจ้งข้อตกลงเกี่ยวกับบทบาทในกระบวนการวิจัยตลอดจนรายละเอียดที่จำเป็นอื่นๆ
3. ติดต่อขอความอนุเคราะห์สถานที่เพื่อใช้ในการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
4. ติดต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่ตกลงเข้าร่วมการวิจัยเพื่อนัดหมายเข้ารับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัย รวมทั้งชี้แจงการขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลอีก 2 ครั้ง คือ การสัมภาษณ์เชิงลึกภายหลังเสร็จสิ้นกระบวนการ และการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณหลังจากผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลสัมภาษณ์เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

5. ติดต่อประสานงานการนัดหมายเข้ารับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธระหว่างผู้เข้าร่วมการวิจัยและนักจิตวิทยาจนเสร็จสิ้นกระบวนการ
6. เมื่อนักจิตวิทยาระบุการสิ้นสุดกระบวนการของผู้รับบริการ ผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บข้อมูลในลำดับต่อไป

การดำเนินการช่วงที่สอง : เก็บข้อมูลสัมภาษณ์และวิเคราะห์ข้อมูลส่วนที่ 1

1. ผู้วิจัยทำการนัดหมายผู้ให้ข้อมูลในสถานที่ๆ มีความเงียบสงบเป็นส่วนตัว จากนั้นจึงเก็บข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกโดยใช้แนวคำถามที่เตรียมเอาไว้ ทั้งนี้ผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกสำหรับกรณีผู้ให้ข้อมูลรายที่ผู้วิจัยเป็นผู้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธด้วยตนเอง
2. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาเพื่อมุ่งเน้นทำความเข้าใจความหมายที่ยึดมุมมองของผู้ให้ข้อมูลในฐานะเจ้าของประสบการณ์เป็นหลัก ทั้งนี้การวิเคราะห์ในส่วนนี้นอกจากจะเป็นการวิเคราะห์ผลข้อมูลวิจัยเชิงคุณภาพแล้ว ยังเป็นการเตรียมข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์หน่วยข้อมูลแบบมาตรฐานในลำดับต่อไป โดยผู้วิจัยทำการวิเคราะห์หาหน่วยความหมาย (Meaning unit) เท่านั้น ไม่ได้วิเคราะห์ตามขั้นตอนที่ปฏิบัติโดยทั่วไปในการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาอย่างครบถ้วน การวิเคราะห์ผลข้อมูลเชิงคุณภาพดำเนินไป ดังนี้
 - (1) ผู้วิจัยนำข้อมูลบันทึกเสียงที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาถอดเป็นบทสนทนาเป็นตัวอักษรแบบคำต่อคำ (Verbatim) โดยระบุรายละเอียดด้านอารมณ์ความรู้สึก ตามน้ำเสียงหรือการเว้นหยุดของผู้ให้ข้อมูลที่สังเกตได้เอาไว้ด้วย จากนั้นจึงตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์โดยตรวจเช็คควบคู่ไปกับการฟังเทปบันทึกเสียงซ้ำ
 - (2) ทำการอ่านบทสนทนาทั้งหมดเพื่อทำความเข้าใจเรื่องราว เนื้อหา จากนั้นจึงอ่านซ้ำอีกรอบโดยละเอียด เพื่อวิเคราะห์หาหน่วยความหมายที่มีความสำคัญ มีประเด็นเนื้อหาที่มีความเกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย
 - (3) ผู้วิจัยส่งผลการวิเคราะห์หน่วยความหมายให้ผู้ช่วยในการวิจัยตรวจสอบความตรงตามความหมายที่ผู้ให้ข้อมูลสื่อออกมา รวมทั้งการสังเกตอคติของผู้วิจัยในฐานะผู้วิเคราะห์
 - (4) ต่อมาผู้วิจัยทำการสกัดความหมายจากหน่วยความหมายให้ได้แก่น (Essense) ของความหมายและใช้รูปแบบคำที่มีความกระชับชัดเจนมากขึ้น ออกมาเป็น

หน่วยความหมายแบบสั้น (Condensed meaning unit) แล้วปรับให้เป็น
ภาษาของผู้เล่าเรื่อง เพื่อให้เป็นรูปประโยคที่เข้าใจง่าย ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตารางที่ 4

ตัวอย่างการวิเคราะห์หน่วยความหมาย หน่วยความหมายแบบสั้น และปรับเป็นภาษาของผู้เล่าเรื่อง

บทสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูล A02	หน่วยความหมาย	หน่วยความหมาย แบบสั้น	ภาษาของผู้เล่า เรื่อง
<p>...พอฟังเสร็จแล้วที่นี้เนี่ย เหมือนเค้าก็จะย้อน คือๆ พอ ฟังเสร็จ ซึ่งแรกๆ มันจะหลาย เรื่องมาก อลหม่านเต็มไปหมด อันต่อมาก็คือเค้าช่วยสรุปให้ว่าจริงๆ หลักๆ แล้ว ไอ้ที่มันเป็นปัญหา ที่เรารู้สึก กังวล มันคืออะไร เหมือนมาช่วยกันสรุปว่านั่นล่ะครับ ปัญหาที่เราเล่ามาทั้งหมดทั้งมวลนะ จริงๆ มันจะต้องมีอันที่เป็นหลักอีกอันนึงที่มันทำให้เกิดปัญหาทั้งหมด ก็คือสรุปออกมาให้เห็นจุดที่เราต้องการ จุดใหญ่ใจความจริงๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาทั้งหมด แล้วพอได้จุดใหญ่ใจความเสร็จ แล้วเราก็มาเน้นย้ำว่า ก็ฉายภาพให้เห็นว่าเออเนี่ย ให้เรามั่นใจว่าจริงๆ เพราะอันเนี่ยมันเลยทำให้เกิดปัญหา เค้าก็จะมีจุดเล็กจุดน้อย เพราะเรื่องอย่างนี้ไข่ม้อย</p>	<p>ผู้มาปรึกษาได้เกิด ความชัดเจนกับ ปัญหาของตนเอง จากกระบวนการ ของนักจิตวิทยา ซึ่งประกอบไปด้วย การตั้งใจฟัง สรุป สะท้อน ตั้งคำถาม ให้ทบทวน พิจารณา</p>	<p>นักจิตวิทยาเอื้อให้ผู้ มาปรึกษาได้เห็น ได้ เข้าใจภาพของ ปัญหาชัดเจน</p>	<p>นักจิตวิทยาเอื้อให้ ฉับเข้าใจภาพของ ปัญหาชัดเจน</p>

บทสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูล A02	หน่วยความหมาย	หน่วยความหมาย แบบสั้น	ภาษาของผู้เล่า เรื่อง
เพราะเราอย่างนี้ไข่ม้อย มันถึง ทำให้เกิดเรื่องอื่นตามมา ผมก็ อือ มันก็ใช่เนาะ ในความรู้สึก ตรงนั้น			

- (5) หลังจากนั้น นำผลวิเคราะห์หน่วยความหมายที่ปรับเป็นภาษาของผู้เล่าเรื่อง
เรียบร้อยแล้ว จัดเป็นตารางคู่กับบทสัมภาษณ์ต้นฉบับ ส่งกลับให้ผู้ให้ข้อมูล
เจ้าของบทสัมภาษณ์ทำการตรวจสอบความตรงของความหมาย
- (6) เมื่อสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลได้ 3 ราย ผู้วิจัยเริ่มสังเคราะห์ผลการวิเคราะห์หน่วย
ความหมาย โดยจัดให้หน่วยความหมายที่มีความหมายซ้ำกันเข้าเป็นหมวด
ต่างๆ (Categories) ดังตัวอย่างที่แสดงในตารางที่ 5 นอกจากนี้การจัดเข้า
หมวดนี้ยังเป็นการตรวจสอบความอึดตัวของข้อมูลอีกด้วย
- (7) ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ซ้ำตามกระบวนการข้างต้นกับข้อมูลสัมภาษณ์รายอื่น
เมื่อพบข้อมูลใหม่ที่น่าสนใจ ผู้วิจัยปรับคำถามสำหรับการสัมภาษณ์ครั้งต่อไป
และนำคำถามนั้นย้อนกลับไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมด้วยวิธีที่สะดวกตาม
ความเหมาะสม เช่น โทรศัพท์ อีเมล หรือโปรแกรมไลน์
- (8) จากหน่วยความหมายทั้งหมดจำนวน 402 หน่วย ผู้วิจัยทำงานร่วมกับผู้ช่วย
ในการวิจัยจัดหมวดหมู่ได้เป็น 45 หมวด

ตารางที่ 5

ตัวอย่างการจัดหน่วยความหมายเข้าหมวดหมู่ตามความหมาย

นักจิตวิทยาใส่ใจรับฟังฉัน	ฉันได้ทำความเข้าใจตัวเอง	ฉันใส่ใจผู้อื่นมากขึ้น
[B02] นักจิตวิทยาเป็นนักฟังที่ดี	[A03] กระบวนการปรึกษาแบบรายบุคคลเอื้อให้ฉันได้มุ่งเน้นในการทบทวนตนเอง	[A02] ฉันมีความใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้นหลังจากได้พูดคุยปรึกษา
[A01] นักจิตวิทยารับฟังฉันอย่างเต็มที่	[B02] ฉันเห็นตัวเองชัดขึ้นจากการถามและสะท้อนโดยนักจิตวิทยา	[C01] ความพยายามป้องกันปัญหาทำให้ฉันใส่ใจคนรอบข้างมากขึ้น
[C01] ฉันรับรู้ว่านักจิตวิทยาใส่ใจรับฟัง เข้าใจเรื่องราวของฉัน	[A04] ฉันได้เข้าใจตัวเองมากขึ้นจากการคิดพิจารณาในสิ่งที่ตนพูดออกมา	[A05] ฉันใส่ใจความรู้สึกของคนรอบข้างมากขึ้น
[A02] เปรียบเทียบกับการปรึกษากับเพื่อน นักจิตวิทยาให้ความใส่ใจต่อปัญหาของฉันและนำไปสู่การแก้ไขอย่างที่ฉันต้องการ	[B01] ในการพูดคุยปรึกษาฉันเข้าใจตัวเองมากขึ้นจากการเรียบเรียงสิ่งที่คิดออกมาเป็นคำพูด	
[B01] นักจิตวิทยารับฟังและทำความเข้าใจฉัน	[C01] ฉันได้ทบทวน เข้าใจความคิดเหตุผลของตนเอง	

การดำเนินการช่วงสุดท้าย : เก็บข้อมูลการรับรู้ประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยา และวิเคราะห์ข้อมูลส่วนที่ 2

ผู้วิจัยนำหน่วยความหมายที่เป็นผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพจำนวน 45 หมวด มาจัดทำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 2 อย่างคือ (1) แบบสอบถามความมีส่วนร่วมในประสบการณ์ด้านจิตใจ เพื่อเป็นการตรวจสอบระดับความมีส่วนร่วมในประสบการณ์ และ (2) บัตรคำ สำหรับการเก็บข้อมูลแบบจัดบัตรคำเข้าประเภท (Sorting card) เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลแบบมาตรพหุมิติ

ในการเก็บข้อมูลส่วนที่ 2 ผู้วิจัยขอให้ผู้ให้ข้อมูลประเมินความมีส่วนร่วมในประสบการณ์ด้านจิตใจก่อน เพื่อจะได้ทบทวนทำความเข้าใจความหมายของผลวิเคราะห์แต่ละหน่วยความหมายจาก

คำอธิบายที่ผู้วิจัยชี้แจงเอาไว้ในแบบสอบถามก่อนด้วย จากนั้นจึงทำการจัดบัตรคำเข้าประเภทเป็นกลุ่มตามการรับรู้ของตนเอง โดยผู้วิจัยขอให้ผู้ให้ข้อมูลตั้งชื่อของแต่ละกลุ่มเพื่อชี้แจงความหมายของการจัดเข้าประเภทไว้ด้วยกัน ดังที่แสดงตัวอย่างในตารางที่ 6

ตารางที่ 6

ตัวอย่างข้อมูลการจัดบัตรคำของผู้ให้ข้อมูล

หัวข้อเรื่องราวตามการรับรู้	หน่วยข้อมูล
มุมมองที่มีต่อกระบวนการศึกษาก่อนเข้ารับบริการ	1, 2
คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการศึกษา	10, 11, 15, 16, 17, 20
การรับรู้ที่มีต่อตัวนักจิตวิทยาระหว่างพูดคุยปรึกษา	3, 4, 5, 7, 9, 14, 24
สิ่งที่ปรากฏขึ้นในใจของผู้มาปรึกษาระหว่างรับบริการ	18, 21, 22, 23, 29, 33, 38, 39, 40, 41
ปรากฏการณ์ในใจที่เกิดขึ้นหลังจากรับบริการครั้งแรก (ยังไม่สิ้นสุดกระบวนการ)	31, 36, 42
ประโยชน์ที่ผู้มาปรึกษาได้หลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการ	19, 25, 26, 27, 28, 30, 32, 34, 35, 37, 43, 44, 45
ปัจจัยที่ทำให้เกิดบรรยากาศของการพูดคุยปรึกษา	6, 8, 12, 13

การวิเคราะห์หน่วยข้อมูลแบบมาตรพหุมิติ เป็นเครื่องมือช่วยในการทำความเข้าใจปรากฏการณ์ที่ศึกษาวิจัยในครั้งนี้ โดยข้อมูลที่เก็บในขั้นตอนนี้เป็นข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลที่มีต่อประสบการณ์ในฐานะเจ้าของประสบการณ์ว่า มีเรื่องราวอะไรบ้างที่แฝงอยู่ตามการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนที่มีต่อบรรดาหน่วยความหมายทั้ง 45 หมวดที่ระบุในบัตรคำ โดยผู้ให้ข้อมูลจะบอกเล่าเรื่องราวดังกล่าวผ่านการจัดบัตรคำเข้าประเภท (Card sorting) ตามมุมมองความคิดของตนเองว่าประสบการณ์ใดบ้างที่มีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงเป็นกลุ่มเดียวกัน ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนที่ 2 ตามขั้นตอน ดังนี้

- (1) หลังจากเก็บข้อมูลการจัดบัตรคำเข้าประเภท ผู้วิจัยทำการบันทึกข้อมูลลงบนโปรแกรม Microsoft Excel ในรูปแบบเมตริกซ์ (Matrix) ตามวิธีวิเคราะห์หน่วยข้อมูลแบบมาตรฐานพหุมิติ
- (2) ผู้วิจัยและผู้ช่วยในการวิจัยปรับข้อมูลเมตริกซ์จากข้อมูลแสดงความคล้ายคลึง (Similarity matrix data) เป็นข้อมูลแสดงความแตกต่าง (Dissimilarity matrix data) จึงนำเข้าสู่โปรแกรม SPSS เพื่อทำการวิเคราะห์หน่วยข้อมูลแบบมาตรฐานพหุมิติ
- (3) เมื่อได้ผลวิเคราะห์ข้อมูลแบบมาตรฐานพหุมิติมาแล้ว ผู้วิจัยและผู้ช่วยในการวิจัยทำการจัดกลุ่มด้วยการวิเคราะห์กลุ่มแบบขั้นบันได (Hierarchical cluster analysis) และตั้งชื่อให้แต่ละกลุ่ม
- (4) นำเสนอผลที่ได้ในรูปแบบแผนทึมน็อตส์ (Concept map)

4. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของงานวิจัย ผู้วิจัยจะดำเนินการวิจัยภายในขอบเขตการวิจัยและส่งเสริมความน่าเชื่อถือของกระบวนการได้ ดังนี้

- 4.1 ผู้วิจัยเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย
- 4.2 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้เข้าร่วมการวิจัยตั้งแต่การติดต่อประสานงานเพื่อสร้างความไว้วางใจและการได้ข้อมูลที่แท้จริงในการสัมภาษณ์เชิงลึก
- 4.3 เมื่อได้ข้อมูลแล้วผู้วิจัยจะดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างเคร่งครัดตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณเพื่อการอธิบายและหาข้อสรุป
- 4.4 เมื่อมีส่วนที่ไม่เข้าใจในการวิเคราะห์ข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยทำการติดต่อผู้ให้ข้อมูลเพื่อให้ช่วยชี้แจง ขยายความ เพื่อที่จะทำความเข้าใจประสบการณ์เหล่านั้นได้อย่างเที่ยงตรง
- 4.5 ผู้วิจัยนำผลวิเคราะห์สัมภาษณ์เชิงลึกไปตรวจสอบกับผู้ให้ข้อมูลเพื่อยืนยันความถูกต้องและนำมาปรับใช้สร้างคำถามเพิ่มเติมสำหรับการสัมภาษณ์ครั้งต่อไป
- 4.6 ผู้วิจัยเลือกบุคคลที่มีความรู้ ความชำนาญสามารถมาเป็นผู้ช่วยวิจัยทั้งในส่วนของ การวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ

5. การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูลวิจัย มีดังนี้

- 5.1 การวิจัยครั้งนี้ได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 เมื่อวันที่ 19 สิงหาคม 2556

5.2 ในการติดต่อบุคคลที่จะมาเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอน วิธีดำเนินการวิจัย สิ่งที่คาดหวัง ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ การรักษาความลับ สิทธิและความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นโดยละเอียด ก่อนการลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

5.3 ผู้วิจัยทำการจัดเก็บข้อมูลไฟล์เสียงจากการสัมภาษณ์ในอุปกรณ์ที่ปราศจากซึ่งการเชื่อมต่อสู่ระบบ network ใดๆ และทำลายไฟล์เสียงทันทีเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย

5.4 ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ตามแนวทางการวิจัยและเขียนเป็นรายงาน โดยใช้นามสมมติ ข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลจะได้รับการปกปิดเป็นความลับ และนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในรายงานที่นำไปสู่การระบุตัวตนของผู้ให้ข้อมูลได้

5.5 ผู้วิจัยดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อเนื่องสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยรายที่ไม่ผ่านเกณฑ์คัดเข้าและต้องการความช่วยเหลือ

5.6 การสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นการถามถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้น อาจรวมไปถึงเรื่องราวที่ไม่สบายใจ ซึ่งสามารถสร้างความกระตือรือร้นใจได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงคอยสอบถามความพร้อมของผู้ให้ข้อมูล ประกอบกับการสังเกตอารมณ์ ความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลขณะสัมภาษณ์

5.7 ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาร่วมกับการวิเคราะห์ผล ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยวิธีการวิเคราะห์หน่วยข้อมูลแบบมาตรฐาน เพื่อศึกษาการรับรู้ประสบการณ์ ด้านจิตใจของพนักงานบริษัทภายหลังจากได้รับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เก็บข้อมูล คุณภาพและปริมาณด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลซึ่งคัดเลือกตามเกณฑ์คัดเลือกจากวิธี เฉพาะเจาะจงทั้ง 8 ราย ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ **ส่วนที่ 1** ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูล **ส่วนที่ 2** การรับรู้ประสบการณ์ด้านจิตใจของพนักงานภายหลังจาก ได้รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ขั้นตอน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูล

ในส่วนนี้ ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลพื้นฐาน สถานการณ์ปรึกษา และประสบการณ์ตามคำบอกเล่า ของผู้ให้ข้อมูลเป็นรายบุคคล

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 รหัส A01

ลักษณะทั่วไป

คุณ (นามสมมติ) พนักงานหญิง อายุ 24 ปี ทำงานในบริษัทการค้าระหว่างประเทศแห่งหนึ่ง มาเป็นระยะเวลา 1 ปีครึ่ง ในตำแหน่งผู้ช่วยผู้จัดการ มีหน้าที่หลักคือการประสานงานภายในและ ภายนอกบริษัท รวมไปถึงการทำวิจัยด้านการตลาดอีกด้วย

สถานการณ์ปรึกษา

คุณเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้จากการแนะนำของเพื่อนร่วมงานในบริษัทเดียวกัน คุณมีความสนใจ อยากลองมีประสบการณ์พูดคุยกับนักจิตวิทยาการปรึกษาโดยที่ตนเองไม่ได้มีการเตรียมประเด็น ปัญหาใดๆ เพื่อมาพบ ตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นของการพูดคุยปรึกษา คุณยิ้มแย้มและเป็นมิตรและมีท่าทีที่ดู เกร็งเล็กน้อย คุณเล่าเกี่ยวกับตัวเองว่าเป็นคนวางตัวในการใช้ชีวิตแบบสบายๆ ไม่คิดมาก มีปัญหา อะไรก็ปล่อยไป ไม่คิดถึงมัน จึงไม่มีปัญหาอะไรที่หนักอึ้งหนักใจจนถึงกับเป็นอุปสรรคในการดำเนิน

ชีวิต เลยไม่รู้ว่าจะปรึกษาเรื่องอะไรดี เมื่อตอนจะระบุเช่นนี้ นักจิตวิทยาจับฟังตอนอย่างใส่ใจและยอมรับ เอื้อบรรยากาศการพูดคุยให้มีความผ่อนคลาย ไม่มีความกดดันว่าจะต้องมีเรื่องราวมาเพื่อปรึกษา นักจิตวิทยาชวนให้ตอนได้ใส่ใจกับภาวะปัจจุบันของตนเอง โดยนึกถึงเรื่องอะไรก็ได้ที่เด่นขึ้นมาในใจ ไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องราวปัญหาเพียงอย่างเดียว ตอนใช้เวลาเพียงชั่วอึดใจในการระลึกถึงประสบการณ์ที่เด่นอยู่ข้างในใจ แล้วก็เริ่มเล่าออกมาว่ากำลังมีความรู้สึกเครียดจากการทำงานที่ผิดพลาดของตนเอง

ตอนเล่าว่า ตนเองเข้ามาทำงานตำแหน่งผู้ช่วยผู้จัดการโดยไม่มีประสบการณ์ทำงานในลักษณะนี้มาก่อน ด้วยความที่ขาดประสบการณ์และความชำนาญจึงมีข้อผิดพลาดเกิดขึ้นในการทำงานเกิดขึ้น ทั้งจากการทำงานของคุณและจากการสื่อสารเนื่องจากหัวหน้าเป็นชาวต่างประเทศที่ไม่ได้ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาแม่ ตอนเริ่มสังเกตว่าหัวหน้าคนหนึ่งหยุดมอบหมายงานให้คุณ ซึ่งส่งผลให้คุณเริ่มคิดว่าหัวหน้าคนนี้จะต้องมองตนเองว่าไม่น่าไว้วางใจให้ทำงานแน่ๆ เลย ตอนเริ่มมีความรู้สึกเครียดเกี่ยวกับความผิดพลาดของตนเองและการสูญเสียความไว้วางใจจากหัวหน้า มองไม่เห็นทางว่าจะทำอย่างไรกับเรื่องนี้ดี และสุดท้ายก็เลือกที่จะไม่คิดถึงเรื่องนี้เพื่อที่จะให้ตนเองไม่ต้องรู้สึกเครียด แต่ความรู้สึกเครียดนี้ก็ย้อนกลับมาหาตอนในทุกวันที่เข้าทำงาน

เห็นได้ว่าตอนมีความเชื่อว่า “การไม่คิดจะช่วยให้อะไรดีขึ้น” ซึ่งความเชื่อนี้แสดงออกมาในคำพูดต่างๆ ของตอนระหว่างการพูดคุยปรึกษา เช่น “ไม่คิดละ” “ไม่สนใจละ” “ช่างมัน” เป็นต้น ทั้งนี้ การปฏิเสธที่จะเผชิญเรื่องราวที่จะทำให้ตนเองเครียดนั้น พาตอนหนีไปจากปัญหาไปได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น เพราะความเป็นจริงที่ว่าตอนไม่มีความชำนาญในงาน มีความผิดพลาดเกิดขึ้น และมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความคิดของหัวหน้าในทุกๆ วัน นั้นยังดำเนินอยู่

นักจิตวิทยาสะท้อนภาพประสบการณ์ของตอน เอื้อให้ตอนตระหนักถึงลักษณะการเผชิญปัญหาของตอนที่คอยปฏิเสธสิ่งที่ทำให้เครียด และผลลัพธ์ของการเลือกกระทำดังกล่าว ดังนี้

พี่เอ ตอนหาทางออกให้ตรงนี้ได้ พอคิดถึงมันแล้วก็เครียด ฉันทใหม่ ฉันทไม่มีประสบการณ์ ฉันทเรียนไม่ตรง แล้วงานทั้งหมดก็มาลงที่ฉันท แล้วถูกคาดหวังอีกต่างหาก คิดไม่ออกเลยว่าจะไปไหนต่อ เพราะฉันทนั้น **ไม่คิดถึงมันตีกว่า** แต่พอมาทำงานอีกวันนึ่ง ทุกอย่างมันก็เป็น cycle ก็กลับมาเจอสิ่งเดิมๆ ฉันทก็ถูกแจกงาน ถูกคาดหวัง ถูกเมิน แล้วฉันทก็ทำผิดพลาดอีก แล้วฉันทก็กลับมาเครียด ว่าฉันทยังไม่พร้อม ไม่พร้อมสำหรับสิ่งนี้ แล้วก็ โอ้... เครียด หาทางออกไม่เจอ **เลิกคิดถึงมันตีกว่า แล้ววันต่อมาก็เจออย่างนี้อีก กลายเป็นความวนเวียนๆ สิ่งที่เจอทุกวัน**

ตอน **น่าเบื่อเนาะ** หรือว่าเราจะแบบ ตอนคิดว่า ก็พยายาม พยายามอย่าทำผิด อะไรเงี้ย แล้วก็ เช็ค ถ้าจะทำอะไรเงี้ย ก็ต้องเช็คตีกๆ เช็คตีกๆ ก็คือเหมือนกับว่า พยายามอย่า

ทำให้เกิดข้อผิดพลาด อะไรประมาณเนี่ย แล้วก็ เรื่องเตอร์ (Director) นี่ช่างมัน เลิกคิดละ **เค้าอาจจะแบบ** มีความคิดของเค้า **เราไม่สนใจละ** อืม เราไม่สนใจ เราก็ทำหน้าที่เราให้ดีที่สุดต่อไปเงี้ย เราจะแบบ **ไม่ต้องแบบ คิด** เค้าจะคิดอะไรก็เรื่องของเค้า ไรเงี้ย อืม แคเราทำงานให้ดีที่สุดพอละ **พยายามอย่าทำผิด**

จากตัวอย่างบทสนทนาข้างต้น คุณพยายามหาคำตอบให้กับปัญหาของตนเองโดยวาดภาพของวิธีแก้ปัญหาที่มีความเบ็ดเสร็จ ซึ่งเป็นคำตอบสำเร็จรูปที่ไม่ได้อยู่บนความจริงที่เกิดขึ้น และยังคงสะท้อนถึงการคาดเดา ระวัง โดยสังเกตได้จากคำว่า “อาจจะ” เป็นต้น และไม่ยอมรับในทักษะของหัวหน้าที่มีต่อตนเอง อีกทั้งมีความคาดหวังกับตัวเองให้ทำไม่ผิดพลาด ต่างๆ นานา เช่น “พยายามอย่าให้ผิด” “ต้องเช็คให้ดี” “คอยรายงานตลอด” แต่การพยายามหาคำตอบนี้ก็แสดงให้เห็นว่า คุณเริ่มกลับมารับผิดชอบต่อสิ่งที่ประสบอยู่ เห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับปัญหามากขึ้น การที่คุณเริ่มหาแนวทางว่าตนเองจะทำอะไรได้บ้างในปัญหานี้ เป็นจุดเริ่มต้นให้คุณใส่ใจพิจารณาปัญหาของตนเองมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ด้วยการรับรู้ถึงลักษณะคำตอบของคุณที่มีความเบ็ดเสร็จตามที่กล่าวไว้ข้างต้น นักจิตวิทยาจึงเอื้อให้คุณได้ตระหนัก สำรวจและตรวจสอบตนเองมากขึ้นเกี่ยวกับใจที่ไม่ยอมรับของคุณ โดยสะท้อนความรู้สึกกังวลของคุณออกมา ดังนี้

- คุณ คุณคิดว่าคุณรู้ว่าเค้าคิดอะไรกันอยู่อะ น่าจะติดลบนิดนึง แต่เค้าไม่พูด อืม พี่ว่ามัย พี่ว่ามัย
- พี่เอ รับรู้ว่าคุณรู้สึกกังวลว่าตัวเองกำลังถูกมองว่าอะไร ในขณะที่คุณพูดว่า ไม่คิดละ แต่การไม่คิดละของคุณมันเหมือนกับการเลี่ยงที่จะคิดอะ จริงๆ คุณก็ยังเก็บความกังวลเอาไว้อยู่ ว่า เฮ้ย ฉันกำลังถูกมองลบแล้วอะ
- คุณ เออ ใช่แล้ว ประมาณนั้นนะ แต่ถ้าจะทำให้แบบ เปลี่ยนความคิด คงแบบ ไม่ได้ง่ายๆ อะ คราวหน้าเราก็พยายามทำให้มันดีๆ ดีกว่า เป๊ะๆ ดีกว่า
- พี่เอ คำว่าเปลี่ยนความคิดของคุณหมายถึงว่า
- คุณ เปลี่ยนความคิดเค้า เค้ามองว่าเราติดลบเงี้ย มันลบไปแล้วอะ จะเปลี่ยนให้แบบว่า เหมือนเจอกันครั้งแรกไรเงี้ย เป็นคนดี แบบ เป๊ะ perfect มันคงไม่ได้ ไรเงี้ย เพราะเราเคยทำผิด ผิดไปแล้ว
- พี่เอ คุณก็เลยมองว่า
- คุณ คุณก็เลยแบบว่า ก็คือ เราก็จะต้องแก้ที่ตัวเราเอง

- พีเอ ก็แก้ที่ตัวเราเอง คราวหน้าก็ทำให้มันดี
- ตูน และก็ ในความรู้สึกที่ว่า เค้าคิดว่าเราติดลบ ก็จะไม่ค่อยคิดเรื่องนี้ จะได้ไม่ต้องมาเครียด อิม ประมาณเนี่ยค่ะ
- พีเอ ตูนคิดว่าถ้าฉันมุ่งไปที่ปรับปรุงพัฒนาตัวเองเนอะ แล้วฉันก็ทำงานให้มันละเอียดขึ้น ผิดพลาดให้น้อยลง เรียนรู้ ฟังดูตุนเรียนรู้ว่าการผิดพลาดที่ผ่านมา เกิดจากการสื่อสาร เรียนรู้ที่ผ่านไปมาผิดพลาดอะไร และกลับไปแก้ไขมัน

แม้ว่าคำตอบของตุนยังคงแสดงถึงการปฏิเสธมุมมองด้านลบของหัวหน้าซึ่งเป็นประสบการณ์ที่ตุนไม่ชอบประสบ แต่การได้เห็นมาตรฐานใส่ใจความคิดและความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเรื่องราว นั้น ช่วยให้ตุนได้ตรวจสอบพิจารณาความเป็นจริงมากขึ้นว่า จะคาดหวังให้หัวหน้าไม่มีมุมมองด้านลบ นั้นไม่ได้ เพราะความผิดพลาดนั้นเกิดขึ้นแล้ว และที่ตุนสามารถรับมือจัดการได้ก็คือการมุ่งเน้นที่ตัวเอง

โดยสรุป นักจิตวิทยาการศึกษาทำการ**เชื่อมสมาน** ด้วยการรับฟังอย่างใส่ใจ ทำความเข้าใจ และยอมรับ เอื้อให้ตุนได้**สังเกต**ความกังวลเกี่ยวกับเรื่องหัวหน้าที่กำลังรบกวนใจของตุนอยู่ จากที่เดิม ตูนมักปฏิเสธ ไม่ต้อนรับความทุกข์นี้ โดยการเลี่ยงที่จะคิดถึงมัน ด้วยใจที่คาดหวังว่าตนเองไม่ควรที่จะต้องมีความทุกข์จากความเครียด ตูนได้**สำรวจและตรวจสอบ**ตนเองและพบแนวทางว่าการที่จะอยู่กับความเป็นจริงได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนมากขึ้นนั้น ตูนจะต้องจัดการที่ตัวเองด้วยการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง ซึ่งแม้ผลของการปรึกษาคั้งนี้จะมาจากการตรวจสอบตนเองในระดับความคิด ยังไม่ใช่การใคร่ครวญไปยังโจทย์ทางจิตใจที่ตุนคาดหวังให้หัวหน้ามองว่าตนดี แต่ก็เป็นเหมือนประตูบานแรกที่ตุนได้เปิดกว้างเพื่อต้อนรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นเข้าสู่หัวใจของตนเอง จากเดิมที่ประตูนี้จะปิดกันอยู่เสมอ โดยตุนได้พูดถึงผลลัพธ์ทางจิตใจที่ตนเองได้จากการเปิดประตูบานนี้ ดังนี้

“เจอปัญหาที่ไม่รู้สึกหนักมากอะ รู้ว่ามันคืออะไร ไรเงี้ย รู้จักกับมัน อิม และก็ผ่านมันไปได้สบายใจกว่าตอนแรกที่เจอปัญหาแล้วก็ทิ้งมันไป ไม่ไปแตะมัน อันนั้นจะเหมือนแบบเหมือนมีข้างในว่า เฮ้ย ยังไม่เคลียร์นะ ไรเงี้ย แต่หลังจากวันนั้นก็รู้สึกว่ เออ เคลียร์มากขึ้นไรเงี้ย เบบ มันเบากว่า เออ ตอนนั้นมันจะแบบ ให้มันผ่านไป แต่แบบ จะหนักกว่า อันนี้จะเริ่มเบา สมูธ (smooth) กว่า”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 รหัส A02

ลักษณะทั่วไป

อ้น (นามสมมติ) พนักงานชาย อายุ 29 ปี ทำงานในตำแหน่งพนักงานขายของบริษัทเอกชน แห่งหนึ่งมาเป็นเวลา 4 ปี อ้นเป็นชายหนุ่มรูปร่างสูงโปร่ง มีบุคลิกหน้าตาที่ดูดี สะอาดสะอ้าน มีท่าที สุภาพ

สถานการณ์ปรึกษา

อ้นเข้าร่วมโครงการวิจัยจากการแนะนำของเพื่อนที่อ้นมักจะคอยพูดคุยปรึกษาเรื่องต่างๆ เวลาที่มีความไม่สบายใจอยู่เสมอ ในช่วงแรกที่พบนักจิตวิทยา อ้นมีท่าทีที่ยังไม่ผ่อนคลายนักซึ่งสะท้อนออกมาในลักษณะการพูดสะดุดอยู่บ้าง ทั้งนี้เนื่องจากอ้นมีประเด็นปัญหาอยู่ในใจอยู่แล้ว จึงเปิด ประเด็นขึ้นมาได้ตั้งแต่ช่วงต้นของการปรึกษา โดยอ้นเล่าถึงความกังวลว่าพฤติกรรมของตนเองจะทำให้ผู้คนรอบข้างไม่พอใจ ดังนี้

“คือผมไม่แน่ใจว่ามันเป็นปัญหาหรือไม่ แต่ว่า หลังๆ มานี้... คืออย่างนี้ฮะ... อ่า... ผมคิดว่าตัวเองผิดปกติ เพราะผมนั่งเฉย เวลาเรา... ผมมักจะเป็นคนค่อนข้างที่จะ ปากไว ไม่ค่อยคิดเวลาพูด... อย่างเวลาถ้าทำงาน เวลาสมมติว่าอารมณ์โกรธอะไร ขึ้นมาเสร็จปุ๊บอะ มันจะควบคุมตัวเองไม่ค่อยได้ ...ถ้าอย่างเวลาอยู่ในออฟฟิศอะมัน จะพาลคนอื่นไปทั่วเลย ละมันบางที อารมณ์เราสงบเสร็จแล้วกลับมามองอะ มันดู เหมือนคนอื่นเค้าเอ๋อๆ เรา อ้นนี่คิดเองนะ”

“มันทำให้เรารู้สึกว่า มันค่อนข้างเกี่ยวกับการที่พอเวลาเรามาพักผ่อนแล้วเราต้อง ไปนั่งขอโทษคนโน้นคนนี่ซึ่ง... มันเคย... เอ้ย เคยอ่านอันหนึ่งที่เค้าบอกว่า เออ เวลา มี รั่ว เวลาเราตอกตะปูไปแล้วถึงแม้ตะปูมันจะถอนออก มันก็ยังมีรอยอยู่เพราะฉะนั้น ผมก็ยังคิดอยู่ในใจว่า เอ๊ะ กับการที่เราทำหรือพูดอะไรกระทบกระเทือนจิตใจคน อื่นถึงแม้เราจะขอโทษไปแล้วก็ยังคิดว่าบางทีเค้าจะยังรู้สึกอะไรในใจเปล่า ใจ กับเรา... ที่เราได้ทำลงไป”

ซึ่งความกังวลว่าคนอื่นจะไม่ยอมรับตนนี้มาจากการที่อื่นต้องการให้ตนเองควบคุมตนเองได้ ดีกว่านี้ ดังนั้น แม้อันจะสังเกตเห็นความกังวลนี้ แต่การปรากฏของคำว่า “ไม่แน่ใจ” นั้นสะท้อนว่าอัน ยังไม่ได้ตระหนักถึงความต้องการของตนเองซึ่งที่มาของความกังวลนี้ยิ่งเต็มที่ การได้สนทนากับ นักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้อให้อันได้ทบทวนเหตุการณ์ต่างๆ และแบ่งปันพฤติกรรมของตนที่อื่นเห็นว่า น่าจะมีส่วนในการกระทบจิตใจของผู้อื่น เช่น การถกเถียงและใช้อารมณ์กับหัวหน้าทางโทรศัพท์ โมโห แล้วเขี่ยโทรศัพท์ระบายอารมณ์ในรถ พุดเล่นแซวเพื่อนจนเลยเถิดทำให้เพื่อนไม่พอใจ การถอนตัว ออกจากวงสนทนากับเพื่อนอย่างไม่มีเหตุผลพอเพื่อนเข้ามาแสดงความเป็นห่วงก็จะหงุดหงิดใส่เพื่อน ว่าอย่ามายุ่ง รวมไปถึงการมีภาพของความต้องการระบายอารมณ์ที่รุนแรง เช่น อยากซื้อจานมาเขี่ยง อยากขับรถชนคนที่ขับรถไม่มีวินัย เป็นต้น ซึ่งอันกลับมานึกเสียใจภายหลัง มีความกังวลในอารมณ์ ความรู้สึกที่สุดโต้งเกินพอดีจนส่งผลให้ตนเองแสดงพฤติกรรมที่กระทบผู้อื่นอยู่เสมอ เช่น

“เราเป็นผู้น้อย ไปว่าเค้า (หัวหน้า) อย่างนั้นมันจะผิดมั๊ย เค้าจะว่าอะไรเรามั๊ย ใจนึ่งก็ กังวลกับการที่เราทำออกไปแบบนั้น เค้าจะคิดกับเรายังไง”

“มันให้ความรู้สึกเหมือน เราไม่ได้รับความไว้วางใจจากเค้าเพราะว่าดูเหมือนเค้าไม่ได้ ค่อยที่จะเปิดหรือว่าเล่าในเรื่องปัญหาหรือความเป็นส่วนตัวให้เราฟัง... เพราะเราเป็น ประเภทปากไม่ดีรีเปลา ก็... นั้น นั้นนะฮะ (เสียงเบา) อารมณ์ขี้แง ๆ รีเปลา มันทำให้ เค้าไม่แน่ใจในตัวเรา”

“พอมานั่งคิดที่เค้า (เพื่อน) มาถามก็คงเพราะว่าเป็นห่วง”

ยิ่งอันได้ทบทวนและถ่ายทอดเรื่องราวที่ตนกังวลกับความรู้สึกที่คนอื่นมีต่อตนเอง ความกังวล ที่แผ่ไปที่ข้างนอกตนเองนั้นก็ย้อนกลับเข้ามาบีบคั้นที่ตนเอง ดังนี้

อัน มันจะเป็นอย่างจืดตลอดเลยอะ พอเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นเสร็จปั๊บ ณ ตอนนั้นนะไม่รู้สึก อะไรหรอก แต่พอเหตุการณ์อันนี้เสร็จ เกิดปั๊บ เราจะมานั่งเสียใจทีหลังตลอดเลยว่ เอ๊ะ ทำไมถึงเวลานั้นเราไม่คิดแบบนั้น ทำไมเวลานั้นเราถึงพูดแบบนั้น ทำไมเวลา นั้นเราต้องทำแบบนั้น

พี่เอ (พยักหน้ารับรู้อย่างใส่ใจ)

- อัน มันก็เลยมองว่า **ที่เราเป็นอยู่เรารู้ตัวเองไม่ได้ใช่ไหม** นะ อย่างที่บอก เราก็มีความรู้สึกที่รู้ว่า เรารู้จักตัวเองดีพอรีเปลา่ เจ๊ย ถ้าเรารู้จักตัวเองดีพอ เราน่าจะหยุดตัวเองได้ แต่ทำไมทุกๆ ครั้งที่เกิดปัญหาหรืออะไรก็ตามที่แล้วมา **ทำไมเราหยุดตัวเองไม่ได้** นั่นแสดงว่าเราไม่รู้ตัวเองใช่ไหม
- พีเอ ไม่ทันตัวเองเนอะ มันไ้ไปหมดเลย เหมือนมาปั๊บ ชั้นรู้สึก... ไม่ดี...
- อัน คือมันก็มัน.. จี.. (คำพูดสะดุด) **ทำไมเราทำอย่างงี้เนี่ย ทำไมเราไม่ทำอย่างงี้เนี่ย** ไม่ได้ละนะ ครั้งต่อไปเราก็ต้องทำอย่างงั้นะ **หรือไม่มันจะต้อง ชั้น ชั้นจะต้องคิดก่อนที่จะพูดนะ** แต่พอเหตุการณ์มันเวียนกลับมาก็เป็นเหมือนเดิม มันก็จะเป็นอย่างงี้ ซ้ำๆๆ ละท้ายที่สุดมันก็มีความรู้สึกที่ว่า ละเราจะคิดทำไม ในเมื่อเราคิดไปมันก็ไม่มื่ออะไรเกิดขึ้นอยู่ดี **ไม่มีอะไรดีขึ้น** เราก็รู้สึก ถามว่ารู้สึกแย่มั้ย.. เมื่อเวลาที่เรากลับมาคิดเราจะรู้สึกแย่ แต่ผมอะจะเป็นคนมาไวไปไว

การหาคำตอบกับตัวเองด้วยคำว่า ‘ทำไม’ นั้นแสดงถึงอาการโกรธและบิ่บคั้นว่าตนน่าจะควบคุมตนเองได้ดีกว่านี้ แม้อันจะมีความไม่พอใจตนเอง มีความกังวลในผลของการกระทำ แต่ความรู้สึกเหล่านี้ไม่ได้คงอยู่ตลอด มีลักษณะเดี่ยวเป็นเดี่ยวหาย อันเปรียบเทียบเอาไว้ว่า “หลังเหตุการณ์นั้น มาคิดก็จะรู้สึกแย่... แต่พอ ซักพักนึงลืมมันไป พอเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นอีกก็กลับมาคิด ก็แย่อีกมันจะมีอาการนอยด์... คล้ายๆ เป็นโรคเบื่อหน่าย”

อันเล่าว่า อันมักจะทบทวนพิจารณาตนเองอยู่เสมอ คิดและบอกกับตัวเองว่าควรเปลี่ยนแปลงตนเอง แต่สักพักก็จะลืมและเมื่อเกิดสถานการณ์อีกครั้ง อันก็พบว่าตนเองไม่ได้แก้ไขอะไรเลย ระหว่างสำรวจตนเอง อันสังเกตเห็นรูปแบบการรับมือกับปัญหาของตนเองในบริบทต่างๆ ที่อันอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองแต่ไม่เคยได้ลงมือทำสักที

“เหมือนรู้ปัญหาแต่เราไม่แก้ไขรีเปลา่... ทุกอย่างมันคิดนะ แต่ถามว่าลงมือทำมั้ย ไม่ค่อยมี ไม่ค่อยเกิดการลงมือทำเท่าไร”

“ตั้งใจไว้ว่า เออเนี่ย เราจะต้องแก้ตัวเองตรงจุดโน้นจุดนี้เนาะ ในเรื่องความใจร้อน อ่านหนังสือมา อ่านในเว็บบอร์ดมา อ่านหาความรู้ในอินเทอร์เน็ตมา มันจะต้องทำอย่างนี้เนาะ อย่างภาษาอังกฤษเหมือนกันเราจะต้องแบบว่า เออตั้งเป็นเป้าหมายให้ตัวเอง เขียนแปะกระดานไว้หัวเตียง... เออ ณ ตอนมีอารมณ์ก็โอเคอะ แต่พอไม่มีอารมณ์เสร็จปั๊บ ดึงออกทิ้ง”

“เรา... ความรู้สึก.. ชอบเอา สิ่งที่ทำไปแล้ว เล็กๆ น้อยๆ แล้วมันแก้ไขไม่ได้แล้วเอามานั่งคิด คิดว่าเออเราไม่ควรทำอีก แต่พอถึงเวลาที่ ณ เวลาที่เกิดขึ้นใหม่ เราก็ยังเป็นเหมือนเดิมใจ หรือเป็นเพราะเราไม่ใส่ใจที่จะแก้ไขตรงนั้นรีเปล่าก็ไม่รู้ละ”

อันสรุปอีกครั้งว่า “บอกได้เลย ทุกเรื่องที่เกิดขึ้นมามันจะเป็นอยู่ซักพักนึง... แล้วมันก็จะลืมนไปเลย... จนอะไรก็แล้วแต่มากระตุ้น มันก็กลับมาอยด์ (paranoid) ของมันอยู่อย่างเงี้ย” จากนั้นจึงสำรวจความคิด ความรู้สึกของตนเองต่อไป ดังนี้

- อัน แต่ตัวผมเองไม่ได้รู้สึกว่ามันเป็นปัญหารุนแรงอะไรนะ
- พีเอ ครับ
- อัน คือๆ ณ ตอนที่มีอารมณ์ จะมองว่าโอ้ยมันเป็นปัญหา ชั้นไม่ไหวแล้ว อย่างเงี้ย แบบอยากคุย อยากระบาย แต่พออยู่ในอารมณ์ที่ลืมหึ happy ก็ไม่ได้เป็นปัญหา เพราะว่าก่อนมานี้ผมก็ยังคงคิดอยู่เลยว่าเอ๊ะ จริงๆ ของเรามันเป็นปัญหารีเปล่าอะ
- พีเอ อ้อฮอ
- อัน แต่แบบ อ๊ะ ลองมาคุยก็ได้อย่างเงี้ย เพราะว่า ไหนๆ ก็รับปากเค้าไปแล้ว เดียว มีความรู้สึกว่าเออ มันๆ อุดสำหรับรับปากเค้าไปแล้วเราไม่มาเดี๋ยวมันจะไม่ดีรีเปล่า เงี้ย
- พีเอ อืมม
- อัน ก็มา แต่ ไม่รู้สิ บางอารมณ์ก็คิดว่าเป็นปัญหา แต่บางอารมณ์ก็คิดว่ามันไม่ได้เป็นปัญหา มันเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ
- พีเอ มันอยู่ที่ว่าตอนนั้นกำลังรู้สึกอะไรอยู่ด้วยเนอะ ถ้ามันเล็กๆ น้อยๆ...
- อัน (แทรก) มันเลยทำให้เราไม่ค่อยมั่นใจว่าเอ๊ะจริงๆ แล้ว คนรอบข้างหรือคนที่แบบสนิทชิดเชื้อกับเราจริงๆ เนี่ย จริงๆ แล้วเค้ารู้สึกกับเรายังไง อืม..

เบื้องหลังอาการเดี๋ยวมาเดี๋ยวไปของความกังวลคือความคิดว่าภาวะกังวลที่เผชิญอยู่นั้นไม่เป็นปัญหา อย่างไรก็ตามความกังวลใจของอันวนเวียนและปรากฏออกมาระหว่างบอกเล่า สะท้อนถึงความอยากให้ตนเองเป็นที่ยอมรับ ซึ่งขัดแย้งกับความเป็นจริงที่อันรับรู้ว่าการกระทำของตนเองนั้นกระทบผู้อื่น การที่อันยังมีความคิดขัดแย้ง ลังเลใจ เดียวก็กังวลว่าเป็นปัญหา เดียวก็คิดว่าไม่ใช่ นั้นมาจากการที่อันยังขาดการตระหนักใจตนเองที่คาดหวังอยากเป็นที่ยอมรับ นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงเอื้อให้อันได้ตระหนักใจที่คาดหวังนี้ โดยการชวนให้อันสังเกตและตรวจสอบพิจารณาตนเอง ดังนี้

- อัน คือจริงๆ กับตัวเองเราไม่ได้มองว่าเป็นปัญหา เพียงแต่ว่าเรามองว่าถ้ายังเป็นแบบนี้ เวลาเราเข้าสังคมทีไร มันจะทำให้เราถูก ถูก fade ออกไปรีเปลา เราจะถูกแบ่ง มันจะทำให้เรามี สำหรับคนอื่นเค้าจะตั้งกำแพงมากันเราไว้หยุดแค่นั้นรีเปลาทำให้เราไม่เข้าถึงเค้าในที่สุด เจ๊ย ที่เป็นห่วงอะ
- พีเอ **อันมักจะย้ำว่า บางทีก็ไม่ได้มองว่ามันเป็นปัญหาค่ะ**
- อัน (เจ๊ยบ๊วกครู้) ก็... มันไม่เป็นปัญหา ก็ช่างมันสิ ชั้นก็เป็นของชั้นอย่างเจ๊ย ไม่คบก็ปล่อย ก็แล้วแต่สิ เจ๊ย อิม ทำไม ชั้นพูดความจริง ยอมรับไม่ได้เหอห๊ะ อย่างเจ๊ย
- พีเอ **แล้วอันปล่อยมันได้จริงๆ มั้ย?**
- อัน ไม่ได้ (เสียงเบา)
- พีเอ ปล่อยไม่ได้... ตอนนี้นั้นยังไม่พร้อมจะยอมรับ มันไม่ใช่ปัญหาของชั้น **แต่พอมาคิดวนก็ทีๆ มันก็เป็นปัญหา**
- อัน อิม น่าจะประมาณนั้นนะ เพราะจริงๆ เรามานั่งตรึกตรองตัวเอง ก็ๆ ก็มองอย่างเดียวกับพีว่า **ก็มองมาตลอดว่าเออมันก็เป็นปัญหา**
- พีเอ อือฮิ แล้วเป็นปัญหาที่อันเองก็อยากจะทำให้มันดีขึ้น
- อัน ซ้าย เราอยากทำให้มันดีขึ้นแต่ที่ผ่านมามันไม่ดีขึ้น เราคิด เราอยากทำ เราตั้งใจ แต่ท้ายที่สุดก็ลงเอยแบบเดิมทุกครั้ง... ยอมรับว่าเพื่อนน้อย แต่พอถึงจุดนึง ถ้าวันนึงถ้าเรายังทำตัวแบบนี้อีก ละเค้าทนไม่ไหว ถ้าเราต้อง เรา เราไม่มีเค้า เราก็รู้สึกว้า เออ มัน... อิม ไม่รู้สิ มันน้อยคนที่จะมีคนยอมรับเรา เพราะฉะนั้นก็มีความรู้สึกว้า เออถ้ามันไม่มีคนตรงนี้แล้วใครจะยอมรับเรา ในเมื่อคนที่ยอมรับเราก็มีน้อยอยู่แล้ว
- พีเอ อยากจะรักษาเอาไว้เนอะ
- อัน อะใช้อย่างงั้น ผมต้องรีบไปแล้วอะ

การพูดคุยปรึกษาจบแบบกระทันหันเนื่องจากอันต้องรีบเข้าทำงานช่วงเช้า โดยในครั้งแรกนี้นักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้อให้อันได้เปิดเผยเรื่องราว มุ่งเน้นการสังเกตและใส่ใจในความกังวลและความคาดหวังอยากเป็นที่ยอมรับ ซึ่งทำให้อันเริ่มยอมรับกับสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่มากขึ้น ต่อมาในกรณีพบครั้งที่สองซึ่งเว้นระยะไปนานถึง 3 สัปดาห์ อันกลับมาด้วยความไม่แน่ใจในความเป็นปัญหาของความกังวลของตนเองอีกครั้ง โดยอันตอบรับการทักทายของนักจิตวิทยาการปรึกษา ดังนี้

- พีเอ ไม่ได้เจอกัน 3 อาทิตย์เป็นไงมั่ง?

อัน อันนี้พูดตามตรงเลยนะ ยังไม่ค่อยมั่นใจ อันนี้พูดตามตรงเลยว่า... คิดอยู่ว่าเฮ้ย มาที่ๆ มาคุยเนีย เพื่ออะไรวะ อันนี้หมายถึงถามตัวเองอะนะ ...บางทีก็มีความรู้สึกที่ว่า เฮ้ย เราก็คงมีความต้องการที่จะหาทางแก้ แต่บางทีก็รู้สึกเฉยๆ เราก็เป็นของเราอย่างงี้

นักจิตวิทยาจับฟังด้วยท่าทีที่แสดงถึงความใส่ใจและยอมรับ อันเล่าต่อว่าได้นำความคิดนี้ไปเล่าให้เพื่อนที่แนะนำโครงการวิจัยนี้ฟัง ซึ่งเพื่อนให้กำลังใจ ส่งเสริมให้อันรับบริการต่อไป และอันเองก็คิดว่าการพูดคุยปรึกษาเป็นโอกาสให้ตนได้พูดถึงเรื่องที่ไม่ค่อยได้คุยกับคนรอบข้าง ทั้งนี้ เนื่องจากทั้งระยะเวลามานานถึง 3 สัปดาห์ นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงสรุปการพูดคุยในครั้งแรกเพื่อเป็นการชวนให้อันได้ทบทวนความคิดยอมรับปัญหาของตนเองไปด้วย

เมื่อสรุปจบที่ว่า อันกังวลเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองที่ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับเพื่อนและอาชีพการงาน อันจึงเล่าเพิ่มเติมถึงเหตุการณ์อื่นๆ ที่ทำให้อันเกิดคำถามเกี่ยวกับตนเอง “บุคลิกภายนอกเรามันดูไม่น่าเข้าหาขนาดนั้นเลยหรือ” “มันยังเป็นการตอกย้ำว่า ที่ที่เราเป็นอยู่ แสดงว่าบุคลิกที่เราเป็นอยู่ ณ ตอนเนี้ย มันไม่โอเคใช่มั้ย” “สรุปสิ่งที่เราเป็นอยู่มันไม่... ไม่โอเคใช่มั้ย”

ตลอดการพูดคุยที่ผ่านมา อันจะสลับไปมาระหว่าง ความคิดที่สะท้อนความรู้สึกกังวลเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเอง และความคิดที่ว่าตนไม่ได้มีปัญหา เช่น

“หลายๆ ที เราก็ไม่ได้ใส่ใจ แต่หลายๆ ทีก็นั่งกลับมาคิดว่า เนี่ย เหตุผลที่ไม่ค่อยมีใครเข้ามา ไม่ค่อยมีใครปรึกษา ไม่ค่อยมีใครโทรหรือไม่ค่อยจนบางครั้งก็มีความรู้สึกที่ว่าตัวเอง ... จนเหลือเพื่อนที่คบอยู่ทุกวันเนี่ย อยู่แค่มือกี้คน แทบไม่มีเพื่อน”

“บางมุมเราก็มีความรู้สึกที่ว่าเฮ้ย เราก็ไม่เห็นต้องแคร์คนรอบข้างที่ไม่รู้จักเราเลย เพราะว่าในมุมมองของคนที่เราไม่รู้จักหรือคนที่สนิทกับเราแล้วเค้าก็ไม่ได้อะไร เพราะว่า เค้าก็น่าจะยอมรับในความที่เป็นเราอยู่แล้วอย่างงี้”

“บางทีมันมีข้อเปรียบเทียบในขณะที่ยัง เอ้ย เรามีความรู้สึกว่าทำไมชีวิตคนอื่นเค้าดูมีอะไรเยอะแยะจัง ทำไมในขณะที่เราอะ ไปทำงานเสร็จ กลับบ้าน ออกกำลังกาย กลับบ้าน นอน แต่ในขณะที่ เฮ้ย ทำไมเพื่อนเค้ามีแบบ ไปนอนไปนี่”

ทั้งนี้ แม้การเล่าเรื่องของอันจะมีความสับสนวนเวียน การพูดคุยที่มีนักจิตวิทยาการปรึกษาคอยเชื่อมสมาน ใส่ใจติดตามทุกๆ ภาวะของอันที่เกิดขึ้นด้วยความยอมรับ ภายใต้บรรยากาศที่มีความปลอดภัยไว้วางใจ เอื้อให้อันค่อยๆ สังเกต สำรวจและตรวจสอบพิจารณาความคิดและความรู้สึกของตนเองภายในความสับสนขัดแย้ง ซึ่งเปรียบเสมือนชั้นของเปลือกหอม ที่ทำให้การยอมรับทุกความสับสนของอันกำลังค่อยๆ ลอกเปลือกหอมออกทีละชั้น เพื่อที่จะเข้าถึงและรับรู้ภาวะของอันแต่ละขณะ และอันก็ได้เกิดความชัดเจนมากขึ้นกับความต้องการของตนเอง ดังนี้

- อัน ผมอะ จะ**สับสนตลอด**ว่าสิ่งที่**เป็นมันคืออยู่แล้ว** กับสิ่งที่**เป็นจริงๆ** แล้วมัน**ควรต้อง**ปรับปรุงมัย อย่างเงี้ย แล้วพอบางที**พูดกับพี**ไปลักษณะนั้น เออ ว่าเรา**ตั้งธง** แต่นั่นแหละ ทั้งที่ เหตุที่มันไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงซะที มันก็จะกลับมา**ย้อน** เออทำไมต้องปรับปรุงในเมื่อทุกวันนี้มันก็โอเคอยู่แล้ว แต่**ชักพังก์**นี้เราต้องกลับมา**คิดอีก**แหละ มันเลยทำให้ไม่เกิดอะไรขึ้นมา**ซักที** เพราะถึงจุดหนึ่งที่เราเริ่ม เริ่มมีความรู้สึก ว่า เออจริงๆ อยากปรับปรุงตัวเอง อยากปรับปรุงตัวเองให้มันดีขึ้น แต่พอ ชักพังก์ เลยจุดนั้นไปก็จะหายไปแล้วเราก็จะบอกว่าเออ**มันก็คืออยู่แล้ว** ไม่เห็นจะต้องอะไรเลย
- พีเอ แล้วอีกพังก์นี้มันก็จะเหมือน**ประจำเดือน** มันก็จะวนกลับมา**นอยด์**ตัวเองอีกทีนี่เรื่องเดิมหมดเลย
- อัน ซ่าย นอยด์ๆ เฟลๆ ประมาณนั้น
- A อือฮึ
- อัน คือจริงๆ ผมว่าอันนี่ที่ **ที่อยากให้เป็นคือ หยุด** อยากหยุดอาการ**นอยด์**พวกเนี้ยให้หายไปก่อนละก็ จริงๆ ถ้า ถ้า โอเคเรา ผมก็มองว่าจริงๆ มันอาจจะ**ไม่ได้เป็น**ปัญหามากแต่ถ้ามันแก้ไขได้มันก็จะยังทำให้เรา**ดีขึ้น** เพราะฉะนั้น ก็อยาก**ให้จบ**ตรงนั้นไปเลย ว่า เออโอเค **ไม่ต้องกลับมาคิดแล้ว**ว่า ปรับปรุงแล้วมันจะ**ดีขึ้น**มัยคือ ตอนเนี้ย **ควรที่จะต้องปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น** ส่วนในอนาคตอย่างเนี้ยมันจะเป็นยังไง ถ้า ถ้าเราปรับบุคลิกภาพหรือปรับตัวเองให้ดีขึ้น อันนี้ก็ไม่น่าห่วงเท่าไรอย่างเงี้ย **เออเราก็จะได้ไม่ต้อง... จะได้ตัดวงจรนี้ออกไปเลย**
- พีเอ อืมม สิ่งที่**คุณอัน**เพิ่งพูดมาเนี้ย เหมือนกับว่า**คุณอัน**มองว่า **ปรับปรุงตัวเอง**หะ
- อัน คือว่า **ไม่ได้ว่าปรับใหญ่**นะ แต่ปรับเล็กๆ น้อยๆ หมายความว่า **อ๊ะ เลิกวิน เลิก**เหวี่ยง เลิกแสดงอาการ**อีตอัด**กระ**อัด**กระ**เฮียด**เวลาไม่พอใจอย่างเงี้ย
- พีเอ อืมม

- อัน น่าจะมีผล แล้วแบบให้ตัวเองนิ่งขึ้น ดูแบบ ใช้ เป็น เป็นเหมือนกับที่เค้าบอกว่าเอา เวลาพูดอะให้คิดก่อนพูด อิม มันน่าจะดีขึ้น
- พีเอ อือฮิ พอปรับปรุงตัวเองแล้วก็เชื่อว่า ทุกอย่างมันก็น่าจะดีขึ้นแหละ จะได้หลุดออกจากวงจรนอยด์ๆของตัวเองซะที
- อัน ซ้าย ก็จริงนะ เพราะว่า ก็มองออกแหละว่า หนึ่ง **ถ้าเราคิดก่อนพูด พอมันมีเหตุอะไรมาเราจะได้ไม่ต้องมานั่งเสียใจทีหลัง** ละอย่างที่ผมแล้วว่า เออ กับการที่เราไม่พูด ณ ตอนนั้น กับการที่เราพูดไปแล้วมาขอโทษทีหลัง การไม่พูดตอนนั้นมันยอมดีกว่า ใช่มั้ยอะ อิม มันจะได้ช่วยเซฟ (safe) สถานการณ์หลายๆ อย่าง เราจะได้ไม่ต้องมานั่ง แทนที่ โอเค เรื่องทุกอย่างจบไปไม่มีอะไรเกิดขึ้น กับการต้องมานั่งคิดแก้ปัญหา หรือการต้องมานั่งขอโทษใครอยู่ตลอด เจ๊ยย มันน่าจะสบายใจกับเราเองได้มากกว่า รีเปล่า **ไม่ใช่รีเปล่าหรอก มันสบายใจมากกว่าอยู่แล้วละ**
- พีเอ **ไม่ใช่รีเปล่าด้วย มันสบายใจกว่าแน่นอน**
- อัน ซ้ายครับ อิม
- พีเอ อือฮิ โอเค งั้นตอนนี้เป้าหมายของคุณอันคือ ควบคุมตัวเอง
- อัน ซ้าย มันพูดเหมือนง่ายเนอะ แต่มันยาก เพราะในจังหวะนี้ ถ้าเรามานั่งคิดเนี่ย เพราะอย่างเวลาผมคุยกับพี่อย่างเจ๊ยย โอเคเรารู้ตัว ผมอะไม่ใช่คนที่ไม่ย้อนกลับมาดูตัวเองนะพี่ ผมอะย้อนกลับมาดูตัวเองเสมอเลย แต่ ณ จุดหนึ่งที่เรากลับไปข้างนอก แล้วพออารมณ์มันมาเจ๊ยย ทุกอย่างมัน หายหมดเลย มันจะพุ่งพลา่านออกมาชนิดที่แบบ อะดรีนาลีนหลัง อะไรก็จุดไม่อยู่ อย่างเจ๊ยย
- พีเอ อือฮิ
- อัน นะ พอสถานการณ์นั้นอยากให้มันหยุดตัวเองได้ **เราจะทำยังไง**

อันแล้วว่าที่ผ่านมาอันไม่รู้ว่าตนเองจะต้องเริ่มยังไง ต้องการแบบแผนที่เป็นขั้นตอนชัดเจน นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงชวนให้อันทบทวนตนเองถึงช่วงของเหตุการณ์ที่ควบคุมตนเองไม่ได้ ซึ่งอันได้ทำความเข้าใจตัวเองมากขึ้น ดังนี้

- อัน จริงๆ บางทีก็รู้สึกผิคนะพี่ ผมมองตัวเองออก บางครั้งว่า ในขณะที่เราอะ **อยากเป็นคนสำคัญของคนอื่น** แต่กับ... **เราไม่ค่อยให้ความสำคัญกับคนอื่นเท่าไร** เพราะเหตุนี้รีเปล่า เจ๊ยย มันทำให้เรามีความรู้สึกว่า เราก็เลยไม่ค่อย ไม่ค่อย ไม่ค่อย (เจ๊ยย)

- 4 วิ) ในขณะที่เราอะอยากให้.. เราอะอยากเป็น คล้ายๆ ยังไงอะ เราอยากเป็นจุดศูนย์กลาง แต่ในขณะที่เรา ไม่เอาใครมาเป็นจุดศูนย์กลางหรือเราไม่ค่อยใส่ใจใคร
- พีเอ ไม่ค่อยใส่ใจ
- อัน (เงียบสักครู่) มัน... คือ... คือยังไง หมายถึงว่า ก็รู้ว่า อืม... เนอะ ก็ ก็ว่า **ขาดความเอาใจใส่อะแหละครับ สนใจแต่ตัวเอง เงียบ คิดแต่ว่า เราไม่พอใจนะ แต่ว่า น้อยครั้งมากที่เราจะมานั่งคิดว่าเออ ถ้าเราทำแบบเนี้ยเค้าจะไม่พอใจ ก็ใช่แหละครับ เนี้ยใช่เพราะปัญหามันเริ่มมาจากความที่เราเอาใจใส่ใคร เนี้ย แล้วมันก็จะย้อนกลับมาหาว่า เออแล้วเราต้องทำยังไง**
- พีเอ อือฮิ อันบอกว่า โอเค ตอนนี้อันเริ่มมองเห็นว่า จุดต้นกำเนิดของปัญหาคือเรา ตัวอันเองใส่ใจคนอื่นได้ไม่มากพอ น้อยเกินไป แล้วจะทำยังไงดี **บางทีคำตอบมันก็อยู่ในคำถามเนอะ**

เมื่ออันไม่สามารถเดินต่อไปได้ นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงชวนให้อันพิจารณาเส้นทางสำหรับเดินต่อไป อันสำรวจใจซึ่งมีความกลัวเกี่ยวกับการได้รับการยอมรับ แล้วพบว่าอันกังวลว่าการเปลี่ยนแปลงของตนเองจะไม่ได้รับการยอมรับ เพราะถูกมองว่าเป็นการกระทำที่ไม่จริงจัง

- อัน อืม.. เข้าใจนะพี คือๆ (ถอนหายใจ) พอมันพูดออกมาเป็นความเอาใจใส่ แต่พอมันให้เป็นการกระทำเลย... พีผมพูดจริงๆนะ กับคนที่เอา คือ เรา เราเป็นของเราอย่างเงี้ย แล้วพออยู่ดีๆ มาเอาใจใส่ใคร เรานึกภาพไม่ออกว่าเราต้องทำไปบ้างเงี้ย อันนี้ผมพูดจริงๆ แล้วบางทีเราก็กลัวว่า ไม่เชิงกลัวหรอก แต่แบบ มีความรู้สึกที่ว่า เออถ้าเราทำไปอย่างงั้นมันจะดู.. มันจะดูต่อแหลรีเปล่า มันจะดูแบบเราสร้างภาพฟรีเปล่า มันจะทำให้คนอื่นมองเรากลายเป็นว่าเราสร้างภาพ เราต่อแหล เราพยายามที่จะเป็นรีเปล่า
- พีเอ เหมือนเราเป็นของเราอย่างงี้มานานเนอะ แต่พอเราจะเปลี่ยนเป็นอีกแบบหนึ่ง คือพอเป็นแบบนี้ก็ ก็รู้สึกว่าคุณอื่น จะไม่ยอม...
- อัน ไม่ๆ คือ มองอย่างงี้พี คือ คน... คนที่บุคลิกแรงแล้วอยู่ดีๆ พยายามให้ตัวเอง soft ลง ก็มองว่าในสายตาคอนอื่นว่าไอ้เนี้ย มีอะไร ต้องการซ่อนเร้นหรือว่ามีจุดประสงค์อะไรรีเปล่า แล้วอยู่ดีๆ จากหน้ามือเป็นหลังมือเลย อย่างเงี้ย คิดร้ายไปอีก
- พีเอ อันมีความกังวลเนอะ กังวล คือ ที่เป็นอยู่ตอน ทุกวันเนี้ย ก็รับรู้ว่า คนอื่นดูไม่ได้ยอมรับเราเท่าไร แต่พอจะเปลี่ยนตัวเองก็กังวลเค้าจะไม่ยอมรับเราอยู่ดี เค้าจะแบบ มองเรา ไม่เข้าใจเราอะ ว่าเรากำลังพยายามทำอะไรอยู่ อือฮิ

อัน ผมอะมองคน ด้วยความที่ไม่ค่อยใส่ใจคนอื่นเท่าไร เพราะฉะนั้น เรามีความรู้สึกว่า เรามองคนไม่ค่อยออก เพราะฉะนั้น เวลา... คำเรียกอะไร เวลาเรารู้จักใคร บางทีเราก็ก็นึกไม่แน่ใจเลยว่า เออตกลงแล้วคำโอเคกับเราจริงรีเปล่าเนี่ยสิก็ๆ แล้ว

ความคาดหวังที่ตนเองจะต้องได้รับการยอมรับ สร้างความรู้สึกกังวลในทุกจังหวะความคิดของอัน นักจิตวิทยาการศึกษาให้กำลังใจอันว่าหากพัฒนาตนเองไปได้เรื่อยๆ สม่่าเสมอ คนรอบข้างจะสัมผัสความตั้งใจจริงที่จะเปลี่ยนแปลงของอันได้ แล้วเอื้อให้อันได้พิจารณาแนวทางที่จะควบคุมและจัดการอารมณ์พฤติกรรมของตนเอง จนอันได้แนวทางว่าในแต่ละสถานการณ์อันพอจะทำได้บ้าง เช่นตัวอย่าง ดังนี้

อัน บางทีผมว่าถ้าผมของขึ้น ผมต้องรีบ fade ออกไปจากตรงนั้นเลยอะ เพราะถ้ายังอยู่ มันจะยิ่งเป็นการ.. เพราะว่า ถ้า ถ้ามองว่า ถ้าให้ผมเลือกนะ ระหว่าง กับการที่ตัวเองอารมณ์ขึ้นแล้วอยู่ ณ ตรงนั้นแล้วไม่พูดอะไร ทำไม่ได้ ทำยากแน่ๆ ณ สถานการณ์นั้น ต้องรีบ fade ตัวออกมา ไปให้ห่างจากจุดนั้นก่อน

พี่เอ อือฮี้ นี่คือนึงทางออกเนอะ เวลาของขึ้น รู้ตัวปั๊บ หยุดก่อน ไม่พูดออกไป ถอยออกมา

อัน แต่ว่า อันหนึ่งที่ผมมองว่า คือ ถ้าไม่พูดเลย หรือหนีไปแบบนั้นแล้วเราไม่ได้พูด ท้ายที่สุดมันก็จะอัดอันอยู่อย่างนั้นนะ อาจจะเป็นลักษณะว่า เออ โอเค พอเราคิดให้ยาวขึ้น หรือบางที เป็นลักษณะของการเลือก ใช้คำพูด แทนที่จะพูดแบบนั้นไปแล้ว ก็ บังคับโทน น้ำเสียงตัวเอง หรือบางทีอาจจะเป็นลักษณะว่าใช้คำพูดเดิมนะแหละ แต่ว่า ลดโทนเสียง ลดสีหน้าท่าทาง ลดอารมณ์ มันก็ทำให้สถานการณ์เปลี่ยนด้วยรีเปล่า

พี่เอ เนี่ยเนาะ บางทีเนื้อหาเดิมก็ได้

อัน อ่า เนื้อหาเดิมก็ได้ แต่ว่าลด action ที่ออกไป อืม..

พี่เอ อืม จาก จากเดิมแบบว่า ขึ้นไม่เห็นด้วย (เสียงดัง)

อัน เออๆๆๆ

พี่เอ เป็นแบบ ผมไม่เห็นด้วยนะ เนื้อหามันเนื้อหาเดิมเลยเนอะ แต่ว่า ความรู้สึก โหม้น ต่างกัน ต่างกันมากอะ

อัน พี่พูดอย่างนี้ถึงตอนที่ผม เคยว่าหัวหน้า แทนที่จะบอก ไม่เอา ไม่รู้ ผมไม่ มันไม่ใช่ อย่างนี้ ก็อาจจะเป็น เออพี่ๆ นั้นเดียวถ้ายังงั้นเดียวเราเจอกันเราค่อยมาคุยกันได้มั้ย เจ๊ย เดียวเราคุยโทรศัพท์ คุณมันจะแบบ เราไม่เห็นหน้ากัน เออ ถ้าเราคุยกันตรงๆ เพราะระยะจากการที่รอรระหว่างที่คุยโทรศัพท์ ซึ่งอารมณ์เราร้อนอยู่ กับระยะที่เรา บอกว่า เองนั้นเดียวถ้าเรามาเจอกันแล้วเราคุยกัน พอกว่าที่จะมาเจอกัน อันนั้นก็ เย็นแล้ว

พี่เอ อือฮิ ดูเหมือนครั้งนี้จะได้ จะลองได้แนวทางนี้เนาะ

อัน ใช่

จากนั้นนักจิตวิทยาการปรึกษาแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับการฝึกฝน ควบคุม และเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อเป็นแบบอย่างและให้กำลังใจอันอีกครั้ง

ช่วงท้ายของชั่วโมงปรึกษา นักจิตวิทยาสรุปเรื่องราวภาวะในใจของอันอีกครั้งจากความไม่แน่ใจสู่ความมุ่งหมายที่จะเปลี่ยนแปลง และชวนให้อันตรวจสอบตนเองอีกครั้ง โดยอันระบุว่า “ถ้าเราเปลี่ยน น่าจะทำให้คำถามมัน หายไป” และกล่าวทิ้งท้ายก่อนขอตัวเพื่อเดินทางไปทำงาน ดังนี้

“น่าจะทำได้แหละ คิดว่านะ จริงๆ เออ พอๆ มาเริ่มคุยกับพี่ บางอารมณ์ เราก็เริ่มแบบ เออ พยายาม สังเกตตัวเองมากขึ้น นั่นนะครับ ก็ดีนะครับ เพราะว่าพอมานคุยกัน (เจ๊ย ลักครู่) เรื่องบางเรื่อง บางทีเรามีคำตอบอยู่ในใจเราอยู่แล้ว เพียงแต่แค่ต้องการแคให้มีคนมาช่วย ช่วยยืนยัน ว่ามันโอเคมั้ย ไม่โอเค เจ๊ย นั่นนะครับ น่าจะได้ น่าจะโอเค”

อย่างไรก็ตาม แม้อันเริ่มมุ่งสู่เจตย์ข้างในใจของตนเอง รับรู้สิ่งที่กำลังเผชิญชัดเจนขึ้น แต่อันยังมีความไม่มั่นใจที่จะเริ่ม เปิดโอกาสให้ความสงสัยเข้ามาในใจของอัน โดยสังเกตได้จากคำว่า ‘ถ้า’ และ ‘น่าจะ’ นั่นเอง

การพูดคุยครั้งสุดท้ายเกิดขึ้นในสัปดาห์ถัดมา อันเล่าถึงประสบการณ์ต่างๆ ที่ตนเองสามารถเท่าทันอารมณ์และควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เช่น ถูกคิดได้ก่อนส่งข้อความที่ไม่เหมาะสมในโปรแกรม Line โดยนึกถึงความรู้สึกของผู้อื่นหากได้อ่านข้อความของตน การลดความพยายามต้องการเป็นศูนย์กลางในวงสนทนา วางตัวเป็นผู้ฟังที่ดีไม่เอาแต่พูดเรื่องของตัวเอง ยับยั้งชั่งใจในคำพูดที่อาจกระทบผู้อื่น พูดคุยกับหัวหน้าด้วยความใจเย็นมีกิริยาที่เหมาะสมมากขึ้น เป็นต้น

จากการเท่าทันอารมณ์และควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้นั้น อันยังส่งผลถึงผลสะท้อนที่ดี เช่น เมื่อเป็นผู้ฟังที่ดีก็ทำให้เพื่อนร่วมงานคุยโทรศัพท์กับอันนานขึ้นเพราะเค้าได้มีโอกาสพูดถึงเรื่องของตัวเองจากปกติที่เขามักจะขอวางสายก่อนเพราะอันเอาแต่พูดเรื่องของตัวเอง และบรรยากาศสนทนาในกลุ่ม Line (โปรแกรมสนทนาในโทรศัพท์มือถือ) กับเพื่อนๆ ดีขึ้นเมื่ออันลดถ้อยคำที่รุนแรงลงไป เป็นต้น

จากเดิมที่อันหยุดตัวเองอยู่กับความไม่แน่ใจว่าการเปลี่ยนแปลงของตนเองนั้นจะเริ่มต้นได้อย่างไร อันก็ได้เรียนรู้จากการได้ลงมือทำ ดังนี้

“ผมอะ อย่างที่เคยคุยไปว่า มักจะตั้งคำถามกับตัวเองเสมอว่าถ้าเรา จะทำยังไง อย่างเงี้ย แต่พอเหตุการณ์อย่างเงี้ยมันเกิดขึ้นจริงๆ แล้ว โอ้ทำยังไง ไม่เห็นจะต้องถามเลย เพราะว่าจริงๆ แล้วมันเป็นแค่สิ่งเล็กๆ น้อยๆ แค่ว่า เงี้ยมันถือว่าเป็นการ... เป็นการได้เริ่มทำ ก็พอมีทางอยู่บ้าง”

“ไม่เห็นจะต้อง เอออย่างที่บอกว่า เอา หนึ่งสองสาม ต้องทำยังไงๆ เป็นสูตรสำเร็จ เออ บางทีเราก็ก็นั่นแหละ หยุด ตรงนั้นเล็กๆ น้อยๆ ดูเหมือนมันไม่มีอะไรเกิดขึ้น แต่จริงๆ แล้ว มันมีอะไรเกิดขึ้น”

อันเล่าถึงการกลับไปเห็นรูปแบบความคิดของตนเอง ที่มักจะสงสัยและคอยตั้งคำถามหาสูตรสำเร็จ ซึ่งอันพบว่าสิ่งเหล่านี้มักเป็นตัวถ่วงไม่ให้อันได้เผชิญกับความเป็นจริงตรงหน้า

นอกจากการเท่าทันอารมณ์ตัวเอง ยับยั้งชั่งใจได้มากขึ้น ใส่ใจและนึกถึงความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น อันยังตระหนักถึงความตั้งใจจริงในการเปลี่ยนแปลงของตัวเองมากขึ้น จากการได้พูดคุยกับแฟน แล้วแฟนมีคำพูดที่แสดงถึงความไม่เชื่อมั่นในตัวอัน

“แกก็พูดอย่างนี้มาตั้งนาน ชั้นก็ไม่เห็นแกปรับได้ซะที เงี้ย... แต่เราก็ไม่ได้พูดอะไรต่อนะ เพราะลึๆ เราแบบว่า เมื่อก่อนอะ คือ พูดก็พูดไปเฉยๆแต่ ณ ตอนเนี่ยเรา เหมือนไม่รู้สิ ผมว่าผมมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนจริงๆ เพราะว่า เมื่อก่อนอะ คือ รู้สึกได้เลยเวลาพูดก็พูดไปอย่างนั้นแหละ ไม่ได้อะไรมาก ก็คือว่า เพราะว่า มันก็จะกำลังว่าเป็นปัญหาเรีไปแล้วทำให้เราไม่มั่นใจ ก่อนที่จะมาพูดกับพี่ต่อนั้น แต่ ณ ตอนเนี่ย ผมไม่ได้เถียง หรือพูดอะไรกับเค้าออกไปเลยนะว่า เนี่ย จริงๆ เดียวจะทำได้จริงๆ แต่ลึๆอยู่ในใจ เออ ไม่ต้องเถียงกันหรอก เปลี่ยนไม่เปลี่ยนเดี๋ยวชั้นทำให้ดู อืม เดียวๆ ไม่รู้สิ จะบอกกับตัวเองอะ

ปกติเวลาจะทำอะไรจะเปลี่ยนอะไร เราจะต้องโพนทะนาบอกคนอื่น แต่รอบนี้ความรู้สึกว่า เออ พอ ไม่พูดกับคนอื่นละ เอาเป็นว่า เดี่ยว เราบอกกับตัวเองดีกว่า ว่าเราต้องทำ”

อันกลับมาใส่ใจในความรู้สึกของตนเองได้ดี แม้คำพูดของแฟนจะเปรียบเสมือนลมแรงที่พัดใส่ แต่อันก็สามารถเผชิญกับแรงลมนั้นได้อย่างมีความมั่นคง หนักแน่น รู้ว่าจะจัดการกับตนเองอย่างไร ท่ามกลางลมแรงนี้

จากการที่อันสังเกตเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของตนเองซึ่งเกิดขึ้นหลังจากได้พูดคุยปรึกษา อันได้เรียนรู้ว่าตนเองสามารถเริ่มต้นความเปลี่ยนแปลงได้จากสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ทำได้ทันที และการเปลี่ยนแปลงนั้นไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นแบบเปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือ

“ต้องขอบคุณพี่แหละ มันทำให้เราใส่ใจรายละเอียดอะไรเล็กๆ น้อยๆ แล้วปกติเวลาผมคิดจะเปลี่ยนหรือมองอะไร เราก็จะมองแต่เรื่องใหญ่ ไอ้ที่มันเปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือ พอเรามองอะไรที่มันเล็กๆ ลงไป ในรายละเอียดจริงๆ อืม มัน มันมีรายละเอียดของมัน เล็กๆ น้อยๆ มันเก็บจากตรงนั้นได้ ไม่เห็นจะต้องไปอะไรที่แบบใหญ่ เปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือซะทีเดียว เพราะเมื่อก่อนอะ ผมจะมองเห็นว่า เอ๊ะ ทำไมเราไม่เปลี่ยนซะที เราเปลี่ยนไม่ได้หรอก เจ๊ เพราะมองแต่ภาพใหญ่ เราไม่เคยมองรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ว่า จริงๆ เราใส่ใจรายละเอียดเนี่ยแล้ว มันค่อยๆ เก็บไป มันก็น่าจะดีขึ้น”

“เพราะปกติผมไม่ค่อยสังเกตเรื่องเล็กๆ น้อยๆ พวกนี้ไง แต่พอ เออตั้งแต่มาคุยกับพี่เนี่ยแหละ เออมันทำให้เราโฟกัสกับจุดเล็กๆ หรือว่า มันๆ พูดว่าเป็นหลักการอะไรไม่รู้อะนะ แต่ว่าพอได้คุยกับพี่เสร็จแล้วที่นี้ มัน มันทำให้เรามองถึงเรื่องเล็กๆ น้อยๆ มากขึ้นอย่างเจ๊ อืม แล้วพอเรามองเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เราก็เห็นอะไรที่เราสามารถหยุด เราสามารถใช้คำว่าเปลี่ยนแปลงมัย ไม่ใช่เปลี่ยนแปลง แต่เราสามารถหยุดหรือเราสามารถ control สถานการณ์นั้นได้ดีขึ้น จากเรื่องเล็กๆ น้อยๆ อย่างเจ๊ มันทำให้รู้สึกว่ายั่งยืนจริงๆ มันก็ทำได้นี่ เพราะเมื่อก่อนมันจะเป็นความรู้สึกว่าอ๊วย ทำไมมันทำไม่ได้ซะทีวะ อย่างเจ๊ ต้องขอบคุณพี่”

นักจิตวิทยาการปรึกษาให้กำลังใจอัน และชวนให้อันได้ขอบคุณตัวเองเพราะทั้งหมดจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากปราศจากความตั้งใจและการลงมือทำจริงของอัน เมื่ออันได้ลงมือกระทำในสิ่งที่พึงกระทำตรงหน้าอย่างไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น การกระทำดังกล่าวก็ช่วยคลายความลังเลสงสัย

ความวิตกกังวล ฯลฯ ที่มักมาถ่วงใจเอาไว้ให้หนัก โดยอันได้สรุปและแบ่งปันเรื่องราวที่สะท้อนถึงความมั่นคงในจิตใจที่เพิ่มมากขึ้นซึ่งเกิดขึ้นจากการได้มีนักจิตวิทยาการปรึกษาพร้อมเคียงข้าง

“บางทีผมก็ยังไม่รู้สึกว่าคุณเองเก่งหรือตัวเองชั่วอะไรขนาดนั้นนะครับพี่ เพียงแต่ว่ามัน... ยังไงดี เอาเข้าจริงๆ นะ แรกๆ ผมไม่ได้ไว้ใจพี่ แต่ก็ มัน มันเป็นเรื่องปกติใช่ไหม เพราะที่เราเจอคนแปลกหน้า... แต่ว่า พอมาถึง ณ จุดนี้ พอมันมีคนมาคอยชี้ ไม่เชิงว่ามาคอยชี้ มาคอย judge อะไรหรอกนะ แต่ว่า เหมือนมีคนนำทางให้อย่างเงี้ย แล้วพอมานั่งคุยแล้ว มีคนมาบอกว่าเอาสิ่งที่เราทำมันกำลัง... มัน มันโอเคละ อย่างเงี้ย ผมก็ค่อนข้างที่จะมั่นใจที่จะทำต่อไป อืม ...คือพอ มันมีคนมานั่งเห็นความเปลี่ยนแปลงไปกับเรานะ มันก็รู้สึกดีนะพี่ และยิ่งถ้าพี่มาช่วยชี้ให้เห็นว่าไอ้สิ่งที่เราทำอยู่ มันคือการเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงได้ดีขึ้นจริงๆ เราก็ยังมั่นใจ”

โดยสรุป นักจิตวิทยาการปรึกษา**เชื่อมสมาน**และเอื้อให้อันเกิดความสบายใจในการทบทวนและเปิดเผยเรื่องราว ตลอดจนการพูดคุยปรึกษาอันได้**สังเกต**ความกังวลเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเอง ความลังเลไม่แน่ใจในความเป็นปัญหา ควบคู่ไปกับการ**สำรวจและตรวจสอบพิจารณา**ตนเอง ค่อยๆ สืบเสาะออกทีละชั้นจนเกิดความเข้าใจว่าการอยากเป็นที่ยอมรับนั้นเป็นปัจจัยของความกังวลในพฤติกรรมของตนเอง รวมไปถึงความติดขัดที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเพราะกลัวจะถูกมองว่าไม่จริงใจ นักจิตวิทยาการปรึกษาให้กำลังใจและชวนให้อันเริ่มต้นทำจุดเล็กๆ ที่ตนทำได้ จากเดิมที่อันมักจะมอมเฉพาะเป้าหมายที่ปลายทางจนไม่ออกเดินหรือลงมือทำ การที่อันได้ลงมือทำและกลับมาใส่ใจกับการกระทำของตนแม้จะเพียงเล็กน้อย ความมั่นใจ ภูมิใจกับสิ่งที่ตนได้ทำก็ทำให้อันกลับมายอมรับและยินดีกับตนเองได้มากขึ้น ซึ่งส่งผลให้อันสามารถยินดีและต้อนรับผู้คนตรงหน้าได้อย่างมั่นคง สอดคล้องมากขึ้นด้วยเช่นกัน

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 รหัส A03

ลักษณะทั่วไป

ส้ม (นามสมมติ) พนักงานหญิง อายุ 26 ปี ทำงานในฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ภายใต้บริษัทเอกชนขนาดใหญ่และมีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง ส้มเป็นผู้หญิงรูปร่างเล็ก มีบุคลิกที่ดูสดใส เป็นมิตร ดูมั่นใจคล่องแคล่วและพูดจาฉะฉาน

สถานการณ์ปรึกษา

ส้มเล่าว่ารู้จักโครงการวิจัยนี้จากประกาศรับสมัครผู้เข้าร่วมการวิจัยของผู้วิจัยผ่านหน้าสื่อสังคมออนไลน์เฟซบุ๊กของเพื่อน จึงเสนอตนเองเข้ารับบริการเนื่องจากสนใจอยากลองมีประสบการณ์พูดคุยปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยส้มไม่ได้เตรียมประเด็นปัญหาเพื่อมาปรึกษาแต่อย่างใด เพียงอยากรู้ว่ามีความแตกต่างจากที่คุยปรึกษากับเพื่อนอย่างไรบ้าง แม้จะยังไม่มีอาการหวัดหวัดประเด็นปัญหาขึ้นมาพูดคุย นักจิตวิทยาฯรับฟังส้มอย่างใส่ใจ อีกทั้งยังให้ส้มเปิดเผยเรื่องราวของตนเองด้วยความรู้สึกผ่อนคลายและไว้วางใจ ส้มเล่าถึงประสบการณ์ที่ได้พูดคุยปรึกษากับเพื่อนของตนเอง ดังนี้

ส้ม ทั่วๆ ไปอะ เออ ไม่ค่อยมี ปมปัญหาอะไร หมายถึงว่า ก็แบบบางที่มีปัญหาเรื่องงาน มากก็แบบ "แก ชั้นไม่ไหวแล้วนะ อีหัวหน้าชั้นมันแบบ..." หรืออย่างเวลามีแฟนก็จะแบบ "แก แฟนชั้นมัน..." นู่นนี่นั่น อะ

พี่เอ อะไรที่มันรบกวนจิตใจ ณ ตอนนั้นก็เอามาระบายกับเพื่อน

ส้ม ใช่ ส่วนใหญ่ ก็อยู่แค่ประมาณนี้อะ เรื่องอื่นไม่ค่อยมีอะไร

พี่เอ มีแต่หัวหน้ากับแฟน

ส้ม แฟน ตอนนี้ตัดทิ้งไปละ ไม่มีละ

พี่เอ อาฮะ (พยักหน้าตอบรับอย่างใส่ใจ)

ส้ม แต่ว่าก็อาจจะจะเป็นหัวหน้า แล้วก็ช่วงนี้อาจจะเป็นเรื่องที่แบบ แก.. (แสดงถึงบริบทการพูดคุยกับเพื่อน) ชั้นแบบคิดไม่ออกวะ ชั้นทำงานมาแบบ 3 จะ 4 ปีแล้ว ชั้นยังรู้สึกแบบ คือตอนนี้รู้สึกว่างานที่ทำมันไม่ใช่ ไม่อยากทำแล้ว แต่ก็ไม่รู้จะไปทำอะไร พอจะหนีไปเรียนโท ก็แบบ ยังค้นหาตัวเองไม่เจอว่าตัวเองชอบอะไร หรืออยากทำอะไรเป็นพิเศษ เพราะจริงๆ ไม่ได้รู้สึกว่าจะอยากทำอะไร

สังเกตได้ว่าในใจของส้มมีภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องกับหัวหน้าขึ้นมาชั่วคราวก่อนที่จะเปลี่ยนไปเป็นเรื่องอื่นที่ส้มสะดวกใจที่จะพูดถึง นักจิตวิทยาฯติดตามเรื่องราวของส้มด้วยความใส่ใจในสภาวะที่ส้มเป็น โดยส้มบอกเล่าถึงความคิดถึงของตนเองเกี่ยวกับการทำงานที่ผ่านมาและแผนศึกษาต่อปริญญาโทซึ่งมีมาตั้งแต่ก่อนเข้าทำงานที่ปัจจุบัน

ด้วยบรรยากาศที่มีนักจิตวิทยาฯการปรึกษาเป็นผู้รับฟังด้วยความใส่ใจและยอมรับนั้น ส้มมีท่าทีผ่อนคลาย สามารถเปิดเผยเรื่องราวได้อย่างลื่นไหล ซึ่งการได้ทบทวนเรื่องราวของตนเองนั้นส่งผลให้ส้มกลับมาสังเกตถึงประเด็นในใจเกี่ยวกับชีวิตของตนเองในที่ทำงาน ดังนี้

- ส้ม พอมาที่ๆ สาม (ที่ทำงานปัจจุบัน) เป็นงานที่ เรียนมาเยอะที่สุด ที่บอกเรียน IO (Industrial & Organization) เป็นเรื่อง Competency แล้วเราก็ไม่ค่อยเจอบริษัท ไหนที่เค้าตั้งอกตั้งใจทำเรื่องนี้จริงๆ ตอนที่คุยก็รู้สึกว้าว เออๆ มันน่าสนใจนะ แต่หน้า งานมันเปลี่ยนไปจากที่แรกกับที่ๆ สอง ก็เลย เออลองดูก็ได้
- พีเอ เป็นสิ่งใหม่
- ส้ม ใช่ เหมือนไม่ค่อยเห็นใครทำอย่างจริงจังด้วย... ก็เลยมาทำ พอมาที่ๆ ... ก็ดี เหมือนตอนแรกก็กะว่าจะอยู่แค่ปีเดียว นี่ก็จะแบบ นี่ก็สองปี เกือบๆ สามปีแล้ว
- พีเอ เค้าก็ต่อสัญญาด้วย
- ส้ม เค้าให้เป็นพนักงานประจำไปแล้ว แล้วพอเป็นพนักงานประจำปุ๊บ ความมั่นคงมันจะ สูงอ่ะ มันจะมีนู่นนี่นั่นให้ คราวนี้ยิ่งหนักเลย แม่ไม่ยอมให้ให้ออกเลย เพราะว่าพอ บอกใครว่าทำงานที่นี้นะ เค้าก็จะแบบ โห... อืม แต่จริงๆ **ตอนนี้เริ่มจะรู้สึกว้าวแบบ งานน่ะก็ยังสนุกอยู่ แต่ก็ไม่ค่อยแฮปปี้แล้ว**
- พีเอ งานสนุก แต่ไม่คอยแฮปปี้ มันดูซัดๆ กันเนอะ
- ส้ม คือตัวงานอ่ะไม่ค่อยมีปัญหาอะไร แต่ว่าไม่คอยโอเคกับหัวหน้าอ่ะ

นักจิตวิทยาการปรึกษาเชื่อมสมานและสะท้อนด้วยความเข้าใจถึงความย้อนแย้งที่ส้มมีอยู่ในใจเกี่ยวกับการทำงานที่สนุกแต่ไม่มีความสุข การได้รับความเข้าอกเข้าใจนี้เอื้อให้ส้มรู้สึกไว้วางใจที่จะเปิดพื้นที่ในใจต้อนรับให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเข้าไปมีส่วนร่วมด้วย โดย ส้มเล่าว่าหลังจากเปลี่ยนงานมา 2 ครั้ง ส้มเลือกเข้าทำงานบริษัทนี้เพราะมีเนื้อหาของงานที่สอดคล้องกับสิ่งที่เรียนมา อีกทั้งมีความท้าทาย ได้ใช้ความสามารถของตัวเองอย่างหลากหลาย ทั้งการคิดวิเคราะห์แผนงาน การติดต่อสื่อสารกับพนักงาน 500-600 คน อีกทั้งยังเป็นบริษัทที่มีชื่อเสียง มีความมั่นคงสูง แม้ว่าจะงานนี้จะต้องใช้ความทุ่มเท เสียสละเวลาส่วนตัว ทำงานตั้งแต่เช้าจนถึงสี่ทุ่ม แกรับข้อมูลความขัดแย้งของพนักงานแต่ละฝ่ายเอาไว้ อีกทั้งเนื้องานก็ยังเพิ่มความรับผิดชอบขึ้นเรื่อยๆ แต่สำหรับส้มแล้ว งานนี้ให้ความรู้สึกสนุก สามารถรับมือได้ มีแรงจูงใจที่จะทำ

ทั้งนี้สิ่งที่ทำให้ส้มรู้สึกไม่มีความสุขในการทำงานนั้นเป็นปัญหาทางใจที่ส้มมีต่อผู้จัดการฝ่ายที่ ส้มสังกัดอยู่ โดยส้มรู้สึกโกรธและยอมรับไม่ได้ที่ผู้จัดการใช้ส้มเป็นเครื่องมือเพื่อกันแกล้งพี่เลี้ยง (Mentor ผู้ดูแลพนักงานใหม่ที่ดูแลส้มอยู่) ของส้มซึ่งมีความไม่ลงรอยกันอยู่ ด้วยการประเมินผลการทำงานส้มต่ำ ความไม่พอใจนี้ส่งผลให้ส้มแสดงท่าทีต่อต้านและความสัมพันธ์ระหว่างส้มและหัวหน้าก็เริ่มแย่งลง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นสร้างความรู้สึกไม่พอใจที่จะต้องพบหน้าและร่วมงานกัน โดยส้มเล่าเอาไว้ ดังนี้

“ตอนแรกก็ยังไม่ค่อยรู้สึกอะไรมาก เพราะว่า เรายังมีเหมือน Mentor เป็นกันชน แต่ว่าตอนนี้ Mentor ถูก promote ย้ายทีม แล้วก็มีภาระกระจายงานกันใหม่ แล้วลั้มก็เหมือนต้องไป under Manager โดยตรง แล้วอย่างนี้ ยิ่งรู้สึกว่ายู่ไม่ได้อะ **เพราะความที่เราไม่โอเคกับเค้าแล้วอะ ทำอะไรมาก็อดคิดกับเค้าไปหมด** งี้อะ แล้วก็รู้สึกว่าถ้าต้องทำงานไปแล้วอดคิดกับเค้าไปทุกวัน แม่งแบบ เป็นอะไรที่แยอะ”

“ถ้าขั้นต้องอยู่กับไอ้บ๊านี้ ขั้นต้องเป็นบ้าไปด้วยแน่ๆ เลยอะ ต้องไปทำงานอย่างไม่มีความสุขอะ เออ เพราะว่าอย่างทีบอกว่ลั้มอดคิดกับเค้าไปหมดแล้ว ตอนนี้คือ สำหรับเค้าอะ **ลั้มคิดกับเค้าลบมาก** เออแล้ว เราจะแบบ อยู่กับคนที่เราคิดลบได้หรอ **คือขนาดเค้าไม่ทำอะไร เราก็มองแล้วว่า แม่ง... เราก็ลบไปแล้วอะ** เออ อย่างเรื่องทำงานพอทำงานกับเค้าตรงๆ ก็ทำงาน แล้วก็ต้องแก้งาน.. คือจริงๆ แล้วอะ มันเป็นเรื่องปกติที่เราทำงานส่งไปแล้วจะถูกให้แก้ เพราะว่างานไม่ได้ approve โดยเรา เราเป็นคนทำตอนทำกับ Mentor เค้าก็แบบ เฮ้ย! อันนี้ไม่ใช่ๆ แก่ๆ... อะ โอเคแก้ได้ แต่เนี่ย **Manager สั่งให้แก้ เรารู้สึกหงุดหงิดมาก**”

เมื่อสัมภาษณ์ถึงความคิดและความรู้สึกต่อด้านผู้จัดการในสถานการณ์ต่างๆ สัมภาษณ์ก็รู้สึกในใจตนเองชัดขึ้น “**เราเยอะมาก ซึ่งอันนี้รู้ว่ตัวเองอดคิดไปแล้ว ...คือเค้าอาจจะไม่ได้เป็นอะไรก็ได้ แค่นี้ (ลั้มกล่าวถึงตัวลั้มเอง) ไปแล้ว (เกิดความขุ่นเคือง ไม่พอใจ)**” ซึ่งใจที่อดคิดนี้สร้างความรู้สึกทุกข์ อึดอัด และส่งผลให้สัมต่อการหนีไปจากสถานการณ์ที่เผชิญอยู่

- ลั้ม พี่ (พี่เลี้ยง) เค้าเข้าใจ แต่ก็ทนหน่อยดิแก ทนให้ได้ซักปิ่นึง เดียวพี่ว่าเค้าก็ต้องย้ายแหละ แต่ลั้มคิดว่าก่อนที่เค้าจะถูกย้ายอะ ลั้มจะย้ายตัวเองก่อน
- พี่เอ การที่ลั้มคิดว่า ฉันจะต้องออกจากที่ทำงาน ฉันจะไปเรียน ฉันจะเรียนอะไรดี แต่มันมาจาก **อารมณ์ที่ขุ่นมัวจากการทำงานที่นี่**
- ลั้ม ใช่... จากการทำงาน กับคนๆ นี้อะ (เน้น น้ำเสียง)

จากตัวอย่างบทสนทนาข้างต้น นักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้อให้สัมพันธ์ตนเอง มุ่งเน้นที่ต้นทางของความทุกข์ จากความคิดออกจากงานมาที่ปัญหาทางใจกับหัวหน้า แม้นักจิตวิทยาจะสะท้อนไม่ตรงกับใจของสัมพันธ์สัมพันธ์ก็แก้กลับว่าความขุ่นมัวนั้นไม่ใช่ **การทำงานที่นี้** แต่เป็นกับ **คนๆ นี้** ซึ่งสะท้อนถึงการตระหนักถึงปัญหาที่ชัดเจนของสัมพันธ์

ทั้งนี้การได้สำรวจเข้าไปข้างในจิตใจของตนเองโดยรอบนั้น สัมไม่ได้เห็นเพียงแค่อคติ อันเป็นเชื้อแห่งความทุกข์ในใจของตนเองเท่านั้น แต่สัมพันธ์ยังได้พิจารณา **ความเป็นจริง** จากการทบทวนประสบการณ์อื่นๆ ในชีวิตของสัมพันธ์ไปด้วย ดังนี้

“จากที่ทำงานมาสามที่ ก็รู้หมดแหละว่าปัญหาแบบนี้ที่ไหนก็มี ปัญหาเรื่องคนอะที่ไหนก็มี คือถ้าเราเป็นลูกจ้างอย่างงี้ไปเรื่อยๆ มันหนีไม่ได้ จะอยู่ที่นี้ อยู่ที่ไหน ก็ต้องเจอหนีไม่พ้น... และเราก็ไม่สามารถบังคับทุกอย่างให้มันเป็นอย่างที่เราอยากให้เป็นได้ เราไม่สามารถที่จะไปแบบ ให้พี่ Mentor เราไม่ถูก promote อยู่เป็นกันชนเราอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ เราไม่สามารถจะ ห้าม Manager ไม่ถูกกับคนนั้นคนนี้ มันก็เป็นไปไม่ได้อีก”

แม้สัมพันธ์จะพูดถึงความเข้าใจที่ว่าตนเองไม่สามารถฝืนธรรมชาติให้เป็นไปดังที่ใจต้องการ แต่ก็มีความเข้าใจในระดับความคิดเท่านั้น ยังไม่ใช่ความเข้าใจเห็นจริงที่จะพาสัมหลุดพ้นไปจากความทุกข์ที่คาดหวังอยากให้หัวหน้าเป็นไปอย่างที่ต้องการได้ ทั้งนี้ในการพูดคุยปรึกษาครั้งแรก สัมได้สังเกตเห็นอคติในใจของตนเอง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่พาสัมกลับมาใส่ใจปัญหาที่ภายในตนเองมากขึ้น

หลังจากเสร็จสิ้นชั่วโมงปรึกษาครั้งแรก สัมได้ออกไปใช้ชีวิตกับความเป็นจริงในการทำงานกับหัวหน้าอีกครั้งด้วยใจที่เท่าทันอคติของตนเองมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้สัมพันธ์รับรู้ประสบการณ์เกี่ยวกับหัวหน้าตามความเป็นจริงมากขึ้น จากเดิมที่ถูกเจอบนด้วยใจที่อคติของตนเอง และการถูกเร้าจากคำพูดของคนอื่น เช่น พี่เลี้ยง ดังนี้

สัมพันธ์ ก่อนหน้านั้นมัน ยังแน่นๆ มา แล้วมันยังเจอกับพี่ Mentor เรื่อยๆ มันเลยรู้สึกท้อมาก ครั้งก่อนนะ... แต่อย่างทีบอกว่าคุณสองอาทิตย์ที่ผ่านมาเนี่ย มีงานที่ต้องมาทำด้วยกัน โดยที่มันไม่ได้เจอ Mentor ก็เลยไม่ได้คุยเรื่องของเค้า เราก็ทำงานของเราไปแล้วพี่เค้าก็ทำของเค้า หัวหน้าห้องเค้าก็ทำงานเค้า เหมือนแบบ เออถ้ามันไม่ได้มีแบบ อะไรงี้ มันก็อยู่ได้นะ มันก็ไม่ได้ขนาดนั้น

พี่เอ เหมือนสองอาทิตย์นี้ทำให้สัมพันธ์สัมพันธ์...

ส้อม กับพี่เค้ามากขึ้น... โดยที่แบบ เอาความรู้สึกเราเป็นตัวตั้ง โดยที่ไม่ต้องไปฟังคำพูด Mentor ไม่ต้องฟังใครอะ แล้วก็ดูจากที่คนอื่นทำงานกับเค้าแล้วเป็นไง เลยคิดว่า เออ เราก็อาจจะเยอะเกินไประยะ

นักจิตวิทยาการปรึกษาสะท้อนถึงการทำงานของอคติในใจส้อมให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น ส้อม สังเกตเห็นความแตกต่างระหว่างผลของการปล่อยให้ใจอคติมีอิทธิพลต่อความรู้สึกของตนเอง และผลของการรับรู้ตามความเป็นจริง ดังนี้

พี่เอ ถ้าเทียบกับสัปดาห์ที่แล้วเนอะ สิ่งที่ส้อมบอกมามันค่อนข้าง ชัดเจนว่า หนูอยู่ร่วมกับพี่คนนี้นี่ยาก ไม่ไหวนะ

ส้อม เออ น่าแปลก เหมือนสองอาทิตย์เนี่ย มันแบบ... มันไม่ได้แบบ ... (เสียงสูง) มันก็ไม่ได้แยขนาดนั้นนี่หว่า

พี่เอ มันทำให้ได้เห็นว่ สิ่งที่เราารู้สึกมาก่อนหน้านี้ เราจุดไฟต้มมันจนล้นออกมาจากหม้อ แต่จริงๆ แล้ว น้ำมันมีอยู่เท่านี้

ส้อม เหมือนแบบช่วงนี้น้ำนิ่ง ไม่ได้จุดไฟอะไร ก็เลยยังอยู่ แค่นี้

พี่เอ ทำให้เห็นความชัดในอคติของตัวเองเนอะ ว่า สิ่งที่มีอยู่เท่านี้ พอเอาอคติมาเติม มาสุ่ม... ในสายตาของส้อม ว่าวิธีการทำงานของพี่เค้า เราไม่ชอบ แล้วก็สิ่งที่พี่เค้าเคยทำกับเรามา มันไม่โอเค มันมีอยู่เท่านี้... แต่ตอนที่ล้นออกมา มันเป็นอะไรที่ สร้างเนอะ

ส้อม เออออ (น้ำเสียงเห็นด้วย) ใช่ รู้สึกเลยอะ รู้สึกเลยแหละ คือจริงๆ ก็แบบ ตะหงิดๆ มาพักนึงแล้วแหละ ว่าแบบ อาจจะเป็นเพราะเราคิดมากไปเองปะวะ เรายังไม่เคยทำงานกับเค้าจริงๆ ไร้งี้ เหมือนพอแบบสองอาทิตย์ที่ผ่านมาอย่างงี้ เค้าก็ไม่ได้ แยขนาดนั้นนะ

สัมผัสได้เห็นว่าที่ผ่านมา มีปัจจัยที่เพิ่มอุณหภูมิของความรู้สึกไม่พอใจ เช่น อคติของตนเองที่ตัดสินหัวหน้า การรับฟังคำบอกเล่าของผู้อื่น เป็นต้น ยิ่งสัมผัสคาดเดาเรื่องราวเกี่ยวกับหัวหนาร่วมกับเสียงจากคนรอบข้าง ยิ่งเป็นเหมือนการสุ่มไฟให้ความไม่พอใจเป็นเหมือนน้ำที่เดือดล้นออกมา เมื่อค่อยๆ ลดเชื้อไฟเหล่านี้นลง อุณหภูมิก็กลับมาอยู่ในระดับที่สัมผัสสามารถจัดการได้ง่ายขึ้น

ในการพูดคุยปรึกษา สัมผัสได้ประจักษ์ว่าอคติในใจของตนเองนั่นเองที่เป็นตัวการทำให้สัมผัสมองโลกที่มีสัมผัสกับหัวหน้ามีตม่นเกินความเป็นจริง เมื่อมีความเข้าใจและเท่าทันอคตินี้ สัมผัสจึงมองหัวหน้าตามความเป็นจริงได้มากขึ้น ดังตัวอย่างที่สัมผัสได้กล่าวเกี่ยวกับหัวหน้าเอาไว้ว่า “ตัวตนของเค้า ก็เป็นอย่างนี้แหละ แล้วเราจะไปไม่พอใจ ไม่ชอบ อะไรวะ เราก็ไม่ควรจะไปแผ่ขยายในทุกๆ เรื่อง อะไรวะที่เค้าดีก็ดี อะไรวะที่เค้าไม่โอเคเราก็ระวัง”

โดยสรุป นักจิตวิทยาการปรึกษา**เชื่อมสมาน**กับภาวะในใจของสัมผัส เอื้อให้สัมผัสเปิดเผยเรื่องราวได้อย่างผ่อนคลาย ว่างใจ ภายใต้บรรยากาศที่ปลอดภัย มีท่าทียอมรับ จนสามารถเข้าถึงประเด็นปัญหาที่เด่นในใจ สัมผัสสังเกตเห็นความรู้สึกอัดอั้น คับข้องใจในตัวหัวหน้า และได้**สำรวจ**ตนเองควบคู่กับการ**ตรวจสอบพิจารณา** ถึงอิทธิพลของ อคติ ในใจที่ส่งผลให้สัมผัสรับรู้เกี่ยวกับหัวหน้าในทางลบมากเกินไปจากที่เป็นจริง ซึ่งอคตินี้มาจาก**รอยแยก**ในใจที่คาดหวังอยากให้หัวหน้าเป็นไปตามที่ตนต้องการ อย่างไรก็ตามแม้สัมผัสยังไม่เกิดการเข้าใจเห็นจริงว่าตนไม่สามารถกำหนดให้หัวหน้าเป็นไปอย่างที่ต้องการได้ แต่การได้กลับมาใส่ใจจัดการกับปัจจัยภายในของตนเองนั้นช่วยให้สัมผัสสามารถดำเนินชีวิตการทำงานกับหัวหน้าตามสภาพความเป็นจริงได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนมากขึ้น

ผลของการปรึกษา สัมผัสรับรู้ถึงการได้ทบทวน ทำความเข้าใจความรู้สึกของตนเอง เกิดความมั่นใจว่าสามารถดำเนินชีวิตการทำงานกับหัวหน้าต่อไปได้ ด้วยการมุ่งเน้นจัดการที่ตัวเอง ดังที่สัมผัสได้กล่าวเอาไว้ว่า “...ก็อยู่ได้นี่หว่า ก็ไม่ได้ยากขนาดนั้นอะ... แต่มันอยู่ที่เราจริงๆ... ในชีวิตก็มีหลายครั้งว่าเออ มันอยู่ที่เรา แต่เรื่องนี้เป็นเรื่องที่แบบ มันค่อนข้างชัดเจนที่สุดที่คิดได้ด้วยตัวเองแบบนี้ว่า เออ อยู่ที่เรา”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 รหัส A04

ลักษณะทั่วไป

เจน (นามสมมติ) พนักงานหญิง อายุ 30 ปี ทำงานในตำแหน่งผู้เชี่ยวชาญการประเมินราคา ณ บริษัทเอกชนที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งมาเป็นเวลา 3 ปีครึ่ง เจนเป็นหญิงสาวรูปร่างสันทัด มีบุคลิกที่เรียบร้อยเป็นผู้ใหญ่ ยิ้มแย้ม พูดเก่ง ความเป็นกันเอง

สถานการณ์ปรึกษา

เจนเข้ารับบริการปรึกษาจากการชักชวนโดยรุ่นพี่ที่เข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ด้วยเช่นกัน ในช่วงแรกเจนเล่าว่าเจนตัดสินใจเข้าทำงานในที่ปัจจุบันนี้เนื่องจากเป็นบริษัทที่มีชื่อเสียง มีนโยบายสวัสดิการที่ดี มีความมั่นคงสูง แม้ช่วงแรกเจนจะไม่มีความสุขในการทำงานเท่าไรนักเนื่องจากถูกโยกย้ายตำแหน่งมาทำงานส่วนที่ไม่มีความรู้และไม่มีความสนใจอยากทำ อีกทั้งสัมพันธ์ภาพกับหัวหน้างานก็ไม่ดี แต่เจนก็ได้ผ่านพ้นช่วงเวลานั้นมาแล้ว โดยมีความชำนาญในงานมากขึ้นและมีการปรับเปลี่ยนหัวหน้าซึ่งปฏิบัติกับเจนเป็นอย่างดี

แม้ชีวิตการทำงานจะดำเนินไปได้อย่างราบรื่น เจนสังเกตว่าตำแหน่งงานที่เข้ามาตลอด 3 ปี กว้านี้มีลักษณะที่ซ้ำเดิม โดยเนื้องานไม่ได้เพิ่มทักษะอะไรให้กับตนเองเลย ทำหน้าที่เดิมซ้ำไปมา อีกทั้งสวัสดิการที่ดีและความมั่นคงของบริษัทนั้นดึงดูดให้พนักงานอาวุโสที่ทำงานกันมานานไม่มีที่ทำงานโยกย้ายไปไหน ทำให้เจนเริ่มกังวลเกี่ยวกับโอกาสเติบโตในหน้าที่การงานของตนเอง ยิ่งเปรียบเทียบกับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน เจนพบว่าคนอื่นมีความก้าวหน้าในอาชีพมากกว่า เจนจึงเกิดความคิดต้องการมองหาโอกาสใหม่ๆ ให้กับตัวเอง แต่ความคิดที่จะเปลี่ยนแปลงบางอย่างในชีวิตก็นำความรู้สึกกังวลเข้ามาด้วย

“ก็แอบคิดมากอยู่นิดนึงนะ ว่าถ้าสมมติเราเปลี่ยนงานไปแล้วเราได้น้อยลงละ แล้วถ้าเราได้น้อยลงเรารับได้จริงหรือ คือโอเคในระยะแรกเนี่ยอาจจะยอมรับได้ เพราะเราได้ทำอะไรใหม่ แต่สักพักหนึ่ง อาจจะมีความคิดขึ้นมาอีกว่าลาออกมาทำไมวะ เออ ประมาณเนี่ย อย่างตอนออกจากบริษัทแรกสุดเลยอะคะ ก็จะเป็นบริษัทประมาณอย่างเนี่ยเหมือนกันก็คือ โบนัสดี สวัสดิการดี แต่อันนั้นคือเงินเดือนน้อย ถามว่าจากตอนนั้นถึงตอนนี้ขอบงานไหนมากที่สุด ก็คืองานที่บริษัทแรกเลย ก็คือยังมีแอบคิดอยู่ในใจอยู่เรื่อยๆ ว่า ถ้าเราอยู่ต่ออีกสักปี สองปี เราคงไปได้ไกลกว่านี้ แอบคิดว่าตัดสินใจผิดไป”

เจนตระหนักถึงความกลัวว่า ทำயสุดแล้วตนจะไม่พอใจในงานที่เลือก เหมือนกับที่ย้ายงานจากที่ก่อนมาที่ปัจจุบันนี้ รวมถึงอายุที่มากขึ้นทำให้เจนมีความกังวลว่าควรจะลงหลักปักฐานได้แล้ว ไม่ใช่เวลาที่จะเริ่มต้นทดลองอะไรใหม่ ความคาดหวังอยากให้งานคุณสมบัตตรงกับที่ใจต้องการ ทำให้เจนมีความคิดซัดส่าย เกิดความลังเลไม่แน่ใจ ตัดวนเวียนอยู่ในความคิดเสียใจในเรื่องที่ผ่านมา และกังวลในเรื่องอนาคตที่ไม่อาจรู้ได้ ไม่ได้อยู่กับความเป็นจริง จะอยู่ก็ไม่พอใจ แต่จะเดินออกไปก็ไม่กล้า

“ทำไมเรา ต้องพยายามไปลำบากด้วย หมายถึงว่าคือถ้าเราอยู่ต่อไปเรื่อยๆ เราก็ทำได้นิ ทำไมเรา

ต้องพยายามออกไป **แต่เราก็คือถ้าเราไม่พยายามออกไปมันก็ไม่ตรงกับที่เราอยากได้จริงๆ”**
 นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงสะท้อนภาพดังกล่าวให้เจนได้พิจารณา ดังนี้

พีเอ ที่เดินในเส้นทางที่มันโอเคอยู่แล้ว ทำไมเราต้อง
 พยายามให้มากให้มากไปกว่านี้

เจน ใช้ค่ะ

พีเอ พอมันเหนื่อยมันถึงจุดหนึ่งก็ จะทำไปทำไมวะ

เจน ก็บางทีมันก็ต้องหยุด

พีเอ แต่มันก็ยังอยากจะไปอยู่อะ

เจน ใช้ ใช้ค่ะ

พีเอ มองดูนาฬิกาดูตัวเลขตัวเอง เอี้ยมัน 30 แล้วนะ
 ใจหนึ่งก็บอกว่ามันยังจะเสี่ยงอีกหรือ

เจน ใช้ๆ

พีเอ แต่อีกใจหนึ่งก็มันจะอยู่ตรงนี้หรือวะ มึง 30 แล้ว
 นะโว้ย!

เจน อือ

พีเอ อือที่ 2 เสียงที่มันขัดแย้งกันอยู่ตรงนี้อะเนอะ นี่
**ตกลง ควรจะหยุดอยู่กับความมั่นคงดี หรือควร
 จะไปต่อ**

เจน นั่นแหละใช่เลยคะ... อือ จริงๆ ก็คิดวนอยู่แค่นี้...
 ถึงแม้ว่า ความตั้งใจเราตอนนี้ หางานไปเรื่อยๆ
 ใ้พอความคิดพวกนี้มันก็ยังอยู่อะ มันก็
 กลายเป็นปัจจัยหนึ่งที่เรา... ที่จะเป็นสิ่งที่เราใช้
 เลือกบริษัทต่อไป

นักจิตวิทยาการปรึกษาเชื่อมสมานและเข้าใจว่าเจนกำลังพบกับทางแยกซึ่งสร้างความลำบาก
 ใจ เพราะว่าจะอยู่กับงานที่เจนคิดว่ามั่นคงแต่ตนเองก็ไม่พอใจ หรือจะออกไปเพื่อโอกาสที่จะได้งานที่
 พอใจแต่ก็มีความกังวลต่างๆ นานา เจนติดวนเวียนอยู่ใน**ความคาดหวัง**ให้ตนได้งานที่มีคุณสมบัติตรง
 อย่างใจต้องการ ซึ่งขัดกับ**ความเป็นจริง**ที่ว่า งานปัจจุบันนั้นไม่ได้ตรงใจเจนได้ทั้งหมด และเจนก็ไม่
 อารู้ได้ว่าการเปลี่ยนงานจะให้ผลอย่างไรต่อไป เมื่อเจนได้เห็นความขัดแย้งที่สร้างความสับสน
 วนเวียนข้างในใจของตนเองอย่างชัดๆ แล้ว เจนจึงเริ่มก้าวข้ามออกไปจากจุดที่วนเวียนอยู่นั้น แล้ว
 ทบทวนพิจารณาถึงความตั้งใจของตนเองต่อไป ดังนี้

- เจน เจนให้เวลาตัวเองอย่างที่บอกว่าประมาณปีนี้ ว่าถ้าได้ก็ไป ไม่ได้ก็จบ คือเหมือนกับว่าอย่างน้อยเราทำได้ทำอะไร คือเราหยุดโอกาสตัวเองมา 3 ปีแล้วไง ประมาณว่า โอเคเรียน (ปริญญาโท) ก่อนแล้วกัน แล้วเราค่อยไป พอตอนนี้เราพร้อมแล้ว
- พีเอ ครับ
- เจน คิด คือแค่คิดว่า เรื่องอายุมัน concern นิดนึงอะคะในการเปลี่ยน ว่าโอเคจบตรงนี้ไปเราก็ 30 ปีนี้หมดไปก็จะเป็น 32 อยู่ละ มันก็เลยทำให้มีความรู้สึกที่ว่าถ้าเกิดว่าเราย้ายงานตอน 32 เนี่ยมันมากเกินไปละ
- พีเอ อืม...
- เจน ไม่เอาดีกว่า เอาตอนนี้ให้มันถึงที่สุดตอนนี้ดีกว่า อย่างวันก่อนเขาเพิ่งส่งเงินไปเทรน TOM อะ คือเขาจะเทรนให้เราารู้สึกว่ามี passion ในการทำงาน
- พีเอ อืม
- เจน แต่ไอ้ที่กูมี passion เนี่ย... กูว่าจะไปหาอนาคตของกูแล้ว... จำคำพูดเขาได้เลยบอกว่าคุณ ถ้ามีเป้าหมายแล้ว มีสองทางให้คุณเลือก ทางนึงอะเรียบมากเลยนะไปเรื่อยๆ ทางนึงซรุซระคุณก็จะเลือกไปทางไหน
- พีเอ อืม
- เจน เขาบอกเองเลยว่า ถ้าคุณอยากได้ประสบการณ์ชีวิตมากๆ คุณต้องไปทางที่ซรุซระ... อู๊ยย โดนใจมาก
- พีเอ โดนใจมาก
- เจน นั่นแหละเปลี่ยนเลยจุดเปลี่ยน
- พีเอ มันเหมือนสนับสนุนความกังวล ความกลัวในใจของเจนอยู่แล้ว
- เจน ใช่
- พีเอ เฮ้ย ไอ้ซรุซระเอาใจตีว่า อะไรวุ่นๆ
- เจน เออ
- พีเอ พอมาเจออย่างนี้ มันก็เลยเกิดความฮึด
- เจน ซรุซระก็ได้วะ

เมื่อได้สำรวจและตรวจสอบภายในตนเอง ทำความเข้าใจความต้องการและความกังวล เจนตัดสินใจได้ว่าจะให้โอกาสตนเองมองหางานที่สนใจภายในปีนี้ ซึ่งเป็นกรอบเวลาที่เจนยอมรับได้ที่จะเปลี่ยนแปลงเส้นทางชีวิต พร้อมยอมรับในผลที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะออกไปเจอกับทางที่ซรุซระหรือว่ายัง

ต้องอยู่กับงานเดิมต่อไปก็ตาม โดยเจนกล่าวว่า “อย่างน้อยก็พยายามแล้ว ดีกว่าเราไม่ทำอะไรเลย ”
 “ดีกว่าปล่อยเวลาผ่านไปเรื่อยๆ แล้วก็ก้มหน้าก้มตายอมรับในสิ่งที่เป็น”

ทั้งนี้ ก่อนหน้านั้นเจนได้มีการกล่าวว่า ความต้องการให้ตัวเองมีพร้อมเพื่อที่จะสามารถดูแลพ่อแม่ของตนเองได้นั้น ก็เป็นปัจจัยที่เจนคอยคำนึงถึง และเป็นเงื่อนไขที่ในการตัดสินใจเรื่องการเปลี่ยนงานครั้งนี้ ดังตัวอย่างคำบอกเล่าของเจนต่อไปนี้

“แล้วก็เรื่อง อืออ อันนี้อีก concern หนึ่ง อันนี้มันเป็นเขาเรียกว่าไรวะ มันเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ concern เยอะ เพราะว่า เรื่องเกี่ยวกับครอบครัวพ่อแม่ค่ะ... เพราะว่าสวัสดิการที่นี้เขาค่อนข้างครอบคลุมถึงพ่อแม่ด้วย”

“ใช่ เรามีเงินให้เราใช้ ใช้ run ของตัวเองได้ด้วย มีเงินดูแลพ่อแม่ได้”

เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาทราบว่าเจนได้ตัดสินใจก้าวข้ามผ่านทางแยกที่ติดค้างมานานนั้นแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงเติมกำลังให้เจนด้วยการเอื้อความองกงามข้างในใจของเจนให้เติบโตขึ้น ให้เจนสังเกตเห็นได้ชัดขึ้น โดยการชวนเจนพูดคุยกันถึงความตั้งใจอยากดูแลพ่อแม่ของตนเอง ดังนี้

- พีเอ กลับมาที่คำพูดที่มันอยู่ในใจที่มันขัดแย้งกัน ว่า จะอยู่ไปทำไม แต่จะไปดีหรือเหมือนจะ clear กับตรงนี้
- เจน อืม... แต่ก็มีเผื่อใจเฉยๆ อย่างที่บอกว่า ปีหน้าไม่เอาแล้วอะไรอย่างนี้ ก็เผื่อใจว่าถ้าเกิดไม่ได้ ก็อยู่ต่อไป... อย่างน้อยเราก็ เราก็พยายามแล้ว ดีกว่าเราไม่ทำอะไรเลย
- พีเอ อือหิ แอบคิดถึงอีกเรื่องนึง เรื่องของความที่รู้สึก ว่า ในชีวิตการทำงาน
- เจน อือ
- พีเอ อยากจะชวนเจนให้มองนะครับ ผมฟังเจนเล่าๆ มา โห เจนเป็นคนที่มีเหมือนกันนะ เจนอาจจะรู้สึกว่างานของตัวเองเป็นงานที่เป็น routine
- เจน ใช่
- พีเอ ทำๆ กลับบ้าน แต่สิ่งที่อยากจะชวนเจนให้มองอะ เจนไม่ได้เดินมาทำงานคนเดียวนะ
- เจน อือ

พี่เอ ขณะที่เจนเดินมาทำงาน เจนมีพ่อดีแม่...

เจน อ้อ

พี่เอ อ้อหิ เจนไม่ได้เดินมาทำงานเพื่อแค่เจนคนเดียวอีกต่อไปแล้ว สิ่งที่เจนมาทำ เจนมีพ่อดีแม่อยู่ในนี้

เจน คะ

พี่เอ ผสมอยู่ ความมั่นคงที่เจนพูดอยู่ เท่าที่ผมฟัง มันหมายถึงเจนและพ่อและแม่ เจนและครอบครัว

เจน อ้อ

พี่เอ มันไม่ใช่แค่เจนคนเดียว อ้อหิ ในความน่าเบื่อของงาน ในความอึดอัดในที่ทำงาน แต่ทุกอย่างพวกนั้นมัน มันมีเป้าหมาย มันอาจจะไม่ใช่ มองมุมหนึ่ง มันอาจจะไม่ได้พาเจนไปจุดที่...

เจน ที่ตัวเองอยากไป

พี่เอ ที่เจนอยากเป็น

เจน อ้อ

พี่เอ แต่มันก็ให้เจนในสิ่งที่เจนดูแลอยู่

เจน ใช่... ก็เลยเป็นจุดว่า ทำไมปีหน้า ทำไมถึงจะลองแค่ปีเดียว

พี่เอ อ้อหิ อ้อหิ

เจน คือก็อย่างที่บอก อย่างที่บอกว่า แค่อายกลองอะ อย่างน้อยตัวเองได้ลองอะ

พี่เอ อ้อ ถึงแม้เจนจะอยากออกไปลองอะ เจนก็ยังคำนึงถึงเสมอ

เจน อ้อ ใช่แล้ว

พี่เอ เจนจะไม่วิ่งออกไปคนเดียว

เจน อ้อ

พี่เอ ฉันไม่ไหวละ ฉันเบื่อตรงนี้ ฉันจะวิ่งออกไปตัวปลิเลย

เจน ไม่ได้

พี่เอ เจนก็พร้อมที่จะบอกว่า ฉันจะออกไปที่ใหม่ ถ้าถนนมันไม่เรียบเหมือนเดิม แต่ว่าฉันก็จะอ้อม เจนจะอ้อมคุณพ่อคุณแม่ 2 คน ออกไปด้วย

เจน ใช่คะ (น้ำตาคลอ)

นักจิตวิทยาการปรึกษาชวนให้เจนได้เกิดความซาบซึ้งใจในตนเองที่ได้ทุ่มเทความตั้งใจที่จะมีความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน ซึ่งสิ่งที่ผลักดันอยู่นั้นก็คือความทุ่มเทให้กับบุคคลอันเป็นที่รัก ก็คือพ่อแม่ นั่นเอง เจนเล่าเพิ่มเติมว่าตนเองเคยต้องปฏิเสธงานในต่างประเทศไป แม้จะรู้สึกเสียดายแต่ก็ตัดสินใจไม่รับข้อเสนอเพราะต้องการที่จะอยู่เคียงข้างพ่อแม่เพื่อที่จะได้ดูแลท่าน และเชื่อว่าตนเองยังสามารถหาโอกาสอื่นได้อีก นักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้อให้เจนได้เห็นกำลังที่เจนมีเพื่อใช้ตัดความต้องการส่วนตนเพื่อพ่อแม่ เจนสำรวจตนเองและเกิดความรู้สึกภูมิใจในตนเอง

“ภูมิใจในตนเองเหมือนกันว่าเออ ยังไงก็มาถึงจุดนี้ได้ละ... ถึงแม้มันจะไม่สำเร็จตามที่เราอยากได้ มันก็ผ่านอะไรหลายๆ จุดที่มัน มันยากๆ มาได้... โดยที่เรามองผ่านทุกอย่างที่เป็นอุปสรรคไปให้หมด เพื่อที่ว่าเราหาความมั่นคงให้ชีวิตเราได้ เพื่อเตรียมความพร้อมที่จะดูแลทั้งตัวเองและครอบครัวได้”

เจนสรุปถึงประโยชน์ที่ได้จากการพูดคุยปรึกษาว่า ได้พูดคุยในเรื่องที่ไม่สามารถคุยกับคนอื่นได้ อีกทั้งได้เรียบเรียงความคิดและทำความเข้าใจตนเองเกี่ยวกับความต้องการเติบโตในหน้าที่การงานว่า “จากตอนแรกเรารู้แล้วว่าเราตั้งใจจะเปลี่ยนงานเพราะเป้าหมายตัวเอง แต่จริงๆ แล้วอะ concern ทั้งหมดก็คือพ่อแม่เรา เราไม่ได้ลองเพื่อตัวเองอย่างเดียว เราลองเพื่อที่จะหาทางทำให้ทุกอย่างมันดีขึ้น” ซึ่งการได้เห็นตรงนี้ก็กลับกลายเป็นกำลังผลักดันให้เจนได้พยายามต่อไป ดังที่เจนกล่าวปิดท้ายเอาไว้ว่า “มันก็มีกำลังใจมากขึ้น... ว่าเราไม่ได้ต่อสู้เพื่อตัวเองคนเดียว”

โดยสรุป นักจิตวิทยาการปรึกษา**เชื่อมสมาน**และเกิดความเข้าใจสถานะที่สับสนขัดแย้งในใจของเจน ซึ่งทำให้การตัดสินใจของเจนมีความติดขัด เมื่อเอื้อให้เจน**สังเกต**ความขัดแย้งดังกล่าวแล้วท่าทีที่ลังเลไม่แน่ใจของเจนก็หายไป และเริ่ม**สำรวจและตรวจสอบตนเอง** มุ่งเน้นใส่ใจในทางเลือกของการหางาน พร้อมยอมรับในผลที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะออกไปเจอกับทางที่ขรุขระหรือว่ายังต้องอยู่กับงานเดิมต่อไปก็ตาม โดยเจนกล่าวว่า “อย่างน้อยก็พยายามแล้ว ดีกว่าเราไม่ทำอะไรเลย” “ดีกว่าปล่อยเวลาผ่านไปเรื่อยๆ แล้วก็ก้มหน้าก้มตายอมรับในสิ่งที่เปิ่น” แม้เจนจะไม่ได้ระบุถึงความเข้าใจเห็นจริงเกี่ยวกับความคาดหวังของตนเองว่าไม่สามารถกำหนดกะเกณฑ์ให้ได้งานที่มีคุณสมบัติเป็นไปตามความต้องการได้ ในการตัดสินใจที่จะลองค้นหาโอกาสให้ตนเองนั้นสะท้อนถึงภาวะใจที่บรรเทาจากความสับสนขัดแย้ง มีความสอดคล้องกับความเป็นจริงมากขึ้น เกิดความพร้อมยอมรับผลใดๆ ที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาได้เอื้อความองกงามข้างในใจของเจน โดยเอื้อให้เจนได้รับรู้ความรักความทุ่มเทที่ตนมีให้พ่อแม่ ซึ่งสร้างเป็นกำลังให้เจนมีพลังที่จะก้าวเดินต่อไปตามเส้นทางที่ตนเลือก

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 รหัส A05

ลักษณะทั่วไป

แมว (นามสมมติ) พนักงานหญิง อายุ 30 ปี ทำงานในตำแหน่งเจ้าหน้าที่ธุรการ ณ มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ลักษณะภายนอกดูเป็นคนนิ่งและเงียบ

สถานการณ์ปรึกษา

แมวเข้าร่วมการวิจัยเพื่อรับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจากการแนะนำโดยพี่ชายของแมว ซึ่งได้รับรู้และเป็นห่วงแมวที่กำลังหงุดหงิดคับข้องใจในพฤติกรรมของเพื่อนร่วมงาน ซึ่งเป็นประเด็นที่แมวเตรียมเพื่อนำมาพูดคุยปรึกษานั้นเอง นักจิตวิทยาการปรึกษาทักทายต้อนรับแมวอย่างเป็นกันเอง ซึ่งแมวตอบรับอย่างเป็นกันเองเช่นกัน ทำให้เห็นว่าแม้ภายนอกจะดูนิ่งเงียบ แต่แมวก็นปรับตัวให้คุ้นเคยกับบรรยากาศพูดคุยปรึกษาได้เร็ว แมวเล่าว่าแม้นผ่านชีวิตการทำงานมานานกว่า 5 ปีแล้ว แม้จะเคยประสบปัญหาการทำงานร่วมกันในที่ทำงานมาบ้าง แต่ครั้งนี้คือครั้งที่แมวรู้สึกว่าเป็นปัญหาที่หนักที่สุด โดยแมวอธิบายความรู้สึกของตัวเองเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงานเอาไว้ว่า *“โมโหแบบ... โมหะไปหมดทุกอย่าง”*

แมวเล่าถึงเรื่องราวเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ไม่พึงพอใจในเพื่อนร่วมงาน ด้วยความรู้สึกอัดอั้นผ่านถ้อยคำที่พรั่งพรู พูดเร็ว และมีน้ำเสียงที่สะท้อนถึงอารมณ์ที่ขุ่นมัวอัดอั้น เช่น พฤติกรรมโยนงาน มักถามเรื่องเดิมซ้ำๆ ให้รู้สึกรำคาญ คอยอ้างอำนาจจากหัวหน้ากับแมว เลี่ยงความรับผิดชอบในงาน ฯลฯ ซึ่งพฤติกรรมของเพื่อนร่วมงานคนดังกล่าวส่งผลให้แมวรู้สึกโมโห อึดอัดที่จะต้องอยู่ร่วมกัน และกดดันต้องคอยระวังตัวเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาต่อกัน ปัญหานี้กระทบการดำเนินชีวิตของแมวเป็นอย่างมาก แมวรู้สึกกระแวง หงุดหงิดและเครียดตลอดทั้งวัน ปัญหาของแมวนั้นไม่ได้ส่งผลเพียงแค่ชีวิตการทำงานเท่านั้น แต่ยังสะท้อนอยู่ในชีวิตประจำวันจากการที่แมวต้องคอยระบายความอัดอั้นในใจกับคนรอบข้างอยู่เสมอ และหลายครั้งที่ความเครียดส่งผลให้แมวมีท่าทีตอบสนองที่ไม่ดีกับคนรอบข้างอีกด้วย แมวไม่อยากตกอยู่ในสภาพเช่นนี้อีกแล้วแต่ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร ดังที่ปรากฏอยู่ในคำพูดของแมวว่า *“คือไม่รู้จะแก้งังให้รู้สึกดีกับเขามากกว่านี้ ไม่งั้นพอเวลาทำงานมันรู้สึกเครียด หงุดหงิดเขาตลอดเวลา” “ไม่รู้จะทำไงให้สบายใจต่อกันกับการทำงานกับเขา” “ยิ่งทุกวันนี้ รู้สึกว่าขัดหูขัดตา ขัดไปทุกอย่าง แบบว่าไม่ตีนะ รู้ว่ามันไม่ตีแต่แก้ไม่ได้ หาทางออกไม่ได้จริงๆ”*

นักจิตวิทยาการปรึกษาชวนให้แมวสำรวจเพื่อทำความเข้าใจตนเองเกี่ยวกับความต้องการออกจากสภาพที่เป็นทุกข์นี้ ดังนี้

- พี่เอ แมวอยากให้เป็นยังไง
- แมว เป็นไงหรือ (เงิบสັกครู่) เป็นไงหรือ คืออยากให้ตัวเองไม่หงุดหงิดอย่างเนี่ย กับการที่เขาอยู่กับการที่เขาเข้ามาถามอะ คืออยากแค่ว่าต้องทำอะไรตัวเองยังไงให้ ทำให้ตัวเองสบายแล้ว เขาก็จะไม่เกี่ยวกับเราแล้ว ต่อให้เขาทำบ้าอะไรเราก็กางมันเถอะ แค่อย่าให้เราหงุดหงิดเพราะสิ่งที่เขาทำมันหงุดหงิดเรา อย่างเนี่ยก็รู้สึกกว่าตัวเองหงุดหงิดๆ
- พี่เอ ทุกข์ร้อนก็คือเราเองเนอะ
- แมว รู้เลยว่าเราทุกข์ร้อนเอง แต่ก็ทำอะไรไม่ได้ อยากให้มันหายไปบ้าง ลด เริ่มลดก็ยังมี หายยิ่งดี คืออยู่ไปแล้ว อยู่กันได้อะ

แมวดิ้นรนที่จะพ้นจากสภาพความทุกข์โดยการบีบคั้นตัวเองว่า จะต้องไม่ทุกข์ ไม่หงุดหงิด ด้วยใจที่คาดหวังว่าตนเองจะไม่ต้องเป็นทุกข์ในการอยู่ร่วมกับเพื่อนร่วมงาน ซึ่งขัดกับความเป็นจริงที่ว่าแมวกำลังเผชิญกับสิ่งที่ไม่เป็นที่พอใจซึ่งบีบคั้นให้แมวมีความทุกข์

แม้ว่าแมวจะบอกตัวเองว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรเพื่อนร่วมงานคนนี้ได้ ที่ทำได้ก็คือ ต้องปรับที่ใจตัวเองให้อยู่ร่วมกับเค้าให้ได้ แต่ความอยากให้เป็นไปอย่างที่ใจต้องการนั้น สะท้อนออกมาทางคำพูดของแมວอยู่ นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงสะท้อนใจที่คาดหวังนี้ให้แมวได้สังเกต ดังนี้

- พี่เอ เปลี่ยนไม่ได้หรอก เอาจริงๆ หนูอยากอยู่กับเขาให้ได้อย่างที่เขามักเป็นมากกว่า และทำไงให้หนูหายหงุดหงิดดี พี่เอลองสังเกตในทุกๆ ทุกปัญหาที่แมวเจอจะมี คำถามว่า ทำไมพี่จำไม่ได้ ทำไมพี่ยังทำอยู่ ทำไมพี่ ทำไมพี่ไม่ยอมรับ
- แมว เออ ใช่
- พี่เอ แต่ในความที่พี่แมวก็นึกใจว่า เขาเป็นอย่างเนี่ย แต่แมวก็นึกใจว่าทำไมเขาเป็นอย่างนี้ ทำไมเขาถึงไม่เปลี่ยนแปลง ตกลงแมวเข้าใจเขายังไงกันแน่น เข้าใจว่าเขาเปลี่ยนแปลงได้หรือเปลี่ยนแปลงไม่ได้
- แมว ไม่ได้ คิดว่า ไม่ได้แหละแต่มันก็ยังหงุดหงิดอยู่

“รู้อะมันรู้... แต่ทำใจไม่ได้” คือคำตอบที่แมวได้จากการสำรวจตนเองเกี่ยวกับความคิดที่ว่า จะคาดหวังให้เพื่อนร่วมงานเปลี่ยนแปลงไม่ได้ แมวได้เห็นว่าเป็นจริงแล้ว ในใจของแมวก็นึกใจว่ามีความต้องการให้เพื่อนร่วมงานเปลี่ยนไปในทางที่ตนต้องการ

ต่อมาแมวทบทวนประสบการณ์ของตนเอง นึกถึงเหตุการณ์ครั้งที่ได้รับมอบหมายให้แจ้งข้อมูลแก่เพื่อนร่วมงาน แมวตกอยู่ในความเครียดกับความรู้สึกกระแวง พยายามเรียบเรียงคำอธิบาย เพื่อให้เพื่อนร่วมงานเข้าใจ เพื่อจะไม่ต้องมาย้อนถามตนเองให้เกิดความรู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจอีก ผ่านไป 2 วัน แมวคิดเท่าไรก็ไม่สามารถสรุปคำอธิบายให้ลงตัวได้ จนแมวหมดแรงและตัดสินใจว่าไม่คิดแล้ว เพราะไม่ว่าตนจะเรียบเรียงคำอธิบายให้รัดกุมอย่างไร ก็มีสิทธิ์ถูกถามกลับอยู่ดี

- แมว ล่าสุดอาจารย์ให้บอกเขาด้วยนะ จะบอกยังไงดี คิดไปครึ่งวันระะ ทำงานไปคิดไป เออคิดยังไม่ออกเลย กลับบ้านระะ ช่างมันเดี๋ยวกพุงนี้ค่อยคิดใหม่ เอาใจดีวะ ผ่านไปสองวันและยังคิดไม่ออกเลย วันที่สามพุดมันไปเถอะช่างมัน พุดๆ มันไป แล้วคราวหลังไม่ไหวและขี้เกียจคิดและพุดไปเหอะ
- พีเอ พอเขามาถามอีกที
- แมว ยาวๆๆๆๆๆๆๆ เขาก็เข้ามาถามนะ ด้วยความที่เราเครียดไปหมดแล้ว พอเขามาถามเฉยๆและ จะเป็น เฉยๆ นะ พอเขาถามว่าอย่างนี้ปู่ก็ไม่ได้รู้สึกหงุดหงิดขึ้นมา เพราะเหมือนรู้ว่าเขาจะถามอยู่แล้วปาว
- พีเอ รู้อยู่แล้วนะ
- แมว อาจจะมีไม่รู้สิ แต่มันไม่ได้เป็นสิ่งที่คิดว่าเขาจะถาม แต่ก็รู้อยู่ดีว่าเขาจะถาม
- พีเอ แล้วเหมือนกับว่าพอในใจมันก็รู้ มันก็ เข้าใจ เข้าใจเขาอะ ใช้คำว่า พีเอ ใช้คำว่า เข้าใจได้ไหม เข้าใจเขาว่าเดี๋ยวกพุดไป มึงต้องถามกูอยู่ดีอะ มึงไม่เข้าใจกูทันที หลอก พอเขาถามมาปู่บ ก็
- แมว ก็ตอบไป
- พีเอ ก็ตอบ ไม่เครียด

นักจิตวิทยาการปรึกษาเรียนรู้ว่าเหตุการณ์นี้เป็นประสบการณ์ที่แมวสามารถยอมรับเพื่อนร่วมงานคนนี้ได้เต็มที่ หลุดออกจากความคาดหวังต้องการให้เขาเป็นไปตามใจต้องการ และพร้อมรับมือตามสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงชวนแมวทบทวนถึงปัจจัยที่เอื้อให้เกิดภาวะที่พร้อมยอมรับดังกล่าวเพื่อที่จะเป็นแนวทางในการอยู่ร่วมกับเพื่อนร่วมงานอย่างที่เขาเป็น

- พีเอ ทำยังไงน้ำให้ตัวแมวเอง เป็นแมวแบบนี้กับเขาได้
- แมว อือหิ (เงิบ) ทำยังไงหรอ ต้องมีสติเยอะๆอะ
- พีเอ ต้องมีสติ
- แมว หนูต้องมีสติ เขาทำมาต้องคิดก่อนว่า เขาเป็นแบบนี้ คงต้องลองแบบนี้ก่อนสักกระยะ

พี่เอ คำแรกที่พูดขึ้นมาต้อง
 แมว เขาเป็นแบบนี้ เขาเป็นแบบนี้
 พี่เอ เขาเป็นแบบนี้
 แมว ไข่ เขาเป็นแบบนี้
 พี่เอ แทนที่จะคิดว่า ทำไม
 แมว ไข่ ก็เพราะเขาเป็นแบบนี้ ง่ายๆ
 พี่เอ เห็นเขาเป็นแบบนี้เนอะ
 แมว ไข่ เขาเป็นแบบนี้แหละ

แมวพิจารณาแนวทางรับมือว่าแมวจะคอยเตือนสติตนเอง ในการยอมรับว่าเพื่อนร่วมงานคนนี้เป็นของเขาย่างนี้ ก่อนที่อารมณ์ของตัวเองจะเข้ามาบดบังความเข้าใจ แมวสรุปสิ่งที่ได้จากการพูดคุยปรึกษาในครั้งแรก ดังนี้

“ปรับเขาไม่ได้ เพราะว่าจะปรับเขาต้องให้เขาไป พบ พบ เพื่อปรึกษา ไม่ใช่เรา เราต้องปรับ คือคิดอย่างนั้น ไข่ๆ เพราะเราเลือกที่จะปรึกษาเพื่อที่ให้เราหาย พอเรื่องที่ปรึกษาให้เขาไปทำก็ไม่ได้ ไม่งั้นต้องให้เขามาทำ ซึ่งก็ทำไม่ได้ ทั้งนั้น ก็เขาเป็นแบบนี้ ก็ปล่อยเขาไปเถอะ”

“อือคือรู้สึกว่าจะตรงนี้ได้ คือรู้สึกว่าเขาเป็นแบบนี้ เพราะว่าเวลาน้องๆมาว่าเขามีปัญหาว่าเขาเป็นแบบนี้ เราก็บอกคนอื่นว่าเป็นแบบนี้ ไม่เคยบอกตัวเองสักทีนะ เออลองบอกตัวเอง”

ในการติดตามผล แมวเล่าว่าตนเองมีความหงุดหงิดน้อยลงจากการตระหนักเท่าทันความรู้สึกของตนเอง และคอยบอกตนเองว่า “เขาเป็นของเขาแบบนี้” จากที่ต้องคอยบอกตัวเองทุกเช้า แมวเริ่มเท่าทันตัวเองมากขึ้น ลดความถี่ที่ต้องคอยย้ำเตือนตัวเองลงได้ และอยู่ร่วมกับเพื่อนร่วมงานได้อย่างสอดคล้องมากขึ้น

แมว ตอนนี้ก็คงอยู่ที่ตัวเราอะ สมานธิและสติอะ อืม รู้ค่อยๆคุมไป

- พี่เอ มันเหมือนได้เห็นเนอะ คือ คืออันนี้คือ แมวได้เห็นว่ ถ้าแมวให้เวลากับตัวเองสัก นิดนึง
- แมว อือๆ ถ้ามีเวลา เพิ่มอีกนิดเดียวก็ยิ่งดีให้เราพูดว่ เขาเป็นแบบนี้ๆ นะ ช่วงแรกๆ ก็ ต้องบอก ก่อนไปปั๊บกัต้องคิดว่า ตัวเขา เขาเป็นแบบนี้ เขาเป็นแบบนี้ประมาณ สาม ถึงสี่สอบอะ ทุกวันจนเริ่มชิน หลังๆ ก็ไม่พูดถึงแล้วนะ สองสามวันนั้ที่ไปทำงานก็ ไม่ได้คิด ก็เริ่มรู้สึกว่เขาเป็นแบบนี้เราต้อง ให้มันจำละว่เขาเป็นแบบนี้ แรกๆ อาจจะท่องเยอะหน่อย เขาเป็นแบบนี้ๆ รู้สึกว่านึกเกือบทั้งวันอะหลายรอบอยู่ เขา เป็นแบบนี้แต่ว่หลังๆน้อยลงๆ แมวว่านึกน้อยลงแต่ว่ดีขึ้น
- พี่เอ ในขณะที่นี้ก็น้อยลงเรากั
- แมว ก็ไม่ได้เครียดอะไร
- พี่เอ ก็เข้าใจเขาได้มากขึ้นเนอะเข้าใจว่เขาเป็นแบบนี้
- แมว ก็คือเหมือนกับ ปล่อยเขาอะ คือก็เขาเป็นแบบนี้แต่ว่พฤติกรรมทั่วไปในห้องก็มีบ้าง คือเปิดเพลงก็ยังมีเปิดอยู่อะ ไม่อยากจะไปขีด แต่ถ้าเปิดเสร็จเขาชอบไม่อยู่แล้วก็ เปิดให้มันดังต่อไป แล้วก็บางทีก็มีความรู้สึกว่บางทีก็ดังไปนะแล้วเรากัรู้สึกว่อ่าน หนังสือไม่ได้ เรากัไม่อยากจะไปอะไรกับเขาไง ไม่อยากจะพูดออกไปกับเขา เพราะ ถ้าพูดไปปั๊มันจะหยาบ เพราะฉะนั้นเราคิดว่ เราต้องตั้งสติให้ได้หรือไม่ก็เปิดเพลง อะไรก็ได้ให้กลับให้เรามีสมาธิกลับมาก่อน สักพักถ้าอยู่ได้ก็จะอยู่ได้ ก็คิดอย่างเนี้ย เพราะไม่อยากจะพูดตรงๆ เพราะจะเรื่องยาว เพราะถ้าเกิดเขาพูดออกมา ถ้าเราพูดว่ พี่อยากให้หรีเสียงหน่อยจะอ่านหนังสือ กลัวคำพูด คือกลัวคำพูดที่เขากัพูดออกมา เพราะกลัวพูดแล้วมีปัญหาเรากัไม่เอาดีกว่า มันตัดปัญหาห่างกว่า
- พี่เอ มันก็ไม่แน่ใจว่
- แมว ใช้ๆ ก็กลัวๆ อยู่นะ เพราะว่าเกิด เขาพูดออกมาเป็นคำพูดที่แมวรู้สึกว่ไม่ดี ก็เลย บอกอือ ไม่ดีกว่า ถ้าเกิดเราอยู่ได้ก็อยู่ ลองดูก่อน อะเราก็ลองหา อ่านหนังสือดู ถ้ามี สติสมาธิเราเยอะกับหนังสืออะ เพลงก็ไม่มีผลหรอก ก็พยายามๆ สักพัก ก็พอไปได้ แต่ว่ถ้าเกิดมีเสียงเขาเข้ามา ก็แบบว่มันก็ยังพอไปได้ ก็ยังพอได้อยู่
- พี่เอ พอไปได้นั้คือ
- แมว ก็คือพออ่านหนังสือได้ ก็คิด หนูไม่ถึงอ่านไม่รู้เรื่องเลย ก็คือสักพักสติเราอยู่กับ หนังสือเยอะๆสักพักเรากัอ่านรู้เรื่องขึ้นๆ
- พี่เอ มันต่างกับตรงไหนบ้างกับตอนที่ ก่อนหน้านี้เนะ มันจะอ่านไม่รู้เรื่องอะ

แมว คือความรู้สึกใจ ว่ารำคาญเขาใจ (เสียงดัง) เพราะรำคาญ พี่จะเปิดทำไม พี่จะเปิดอยู่ได้ คือเพราะความรู้สึกรำคาญ อันนี้ไม่ได้รำคาญเขาแค่ไม่ยอมให้มีเสียงดังรบกวน เราอ่านหนังสือแค่นั้น ความรู้สึกมันต่างแค่ตรงนี้ ตอนแรกคือรำคาญที่เขาทำ **ครึ่งหลังคือแค่เสียงมันดังแค่นั้นแหละ**

เมื่อการเท่าทันตัวเองนี้ช่วยให้แมวมีสภาวะใจที่สงบมากขึ้นในการอยู่ร่วมกับเพื่อนร่วมงาน ความสงบในใจยังช่วยให้แมวมีสติในสถานการณ์ที่กระทบจิตใจ มุ่งจัดการกับตนเองและเลือกแนวทางรับมือที่ไม่นำไปสู่ปัญหา

“เขามาถามอะไรน้ำ จำไม่ได้แล้วอะ ปล่อยเลย เริ่มไม่จำพฤติกรรมเขาแล้วไง ก็ปล่อยๆ ก็แบบเขามาถามอะ ก็ให้ความรู้สึกแบบ ถาม **รู้สึกแค่ว่าเขาถามอะ** แล้วพอติมีเด็กเข้ามา แล้วก็คิดในใจว่า เขาเป็นแบบนี้ๆ ประมาณ 4-5 ครั้งอะ แล้วพอเด็กไปลักพัก พอเขานึกได้ก็ถามใหม่ อ้อๆ เขาถามเรื่องงานอันนึง ซึ่งจำได้ว่าเขาเคยถามไปแล้ว และอาทิตย์นี้เขาถามอีก แล้วเราคิดในใจ ถามไปแล้วไม่ใช่หรอ ถามอีกแล้ว เออ แล้วเด็กก็เดินเข้ามา คือๆ **ตอนแรกอะ ถ้าตั้งสติไม่ทันคงแย้งกลับไปที่จะถามอีกหรอ เขาเป็นแบบนี้ๆ)**ทำเสียงเบา ระบุถึงการพูดกับตัวเอง**อ้อเปิดแล้วคะ ทำแล้ว (คะ ก็ตอบๆ เขาไป เขาก็อ้อๆ ก็จบไป ก็จบแบบนี้ไง ถ้าพูดอย่างนี้ก็จบ**”

นอกจากนี้แมวยังสังเกตได้ว่าการที่แมวมีความมั่นคงในใจมากขึ้นส่งผลให้ตอบสนองต่อเพื่อนร่วมงานได้ดีขึ้นนั้น เพื่อนร่วมงานก็ปฏิบัติต่อแมวดีขึ้นเช่นกัน

“ก็พยายามพูดดี แล้วมีความรู้สึกที่ว่า เขาก็มี effect กลับมา เวลาเราพูดดี พอเวลาผ่านไปสองสามวันก็ดีขึ้น เราเริ่มหงุดหงิดน้อยลงใช่ไหม พยายามพูดดีแบบนี้ๆกับเขา ก็รู้สึกว่าเขามี effect กับการพูดดีกลับมา”

แมวรับรู้ถึงสภาวะใจของตนเองที่ดีขึ้น “เริ่มรู้สึกไม่ค่อยพูดถึงเขาแล้ว... ก็รู้สึกดีขึ้น ดีขึ้นเยอะอะไรมันค่อยๆ ลด... สบายใจกว่าแต่ก่อน” แมวเชื่อว่าตนเองสามารถรับมือกับสถานการณ์ได้และตัดสินใจหยุดรับบริการปรึกษา อย่างไรก็ตามแมวรับรู้ว่าตนเองยังต้องฝึกประคองจิตใจตนเองไปอีกเรื่อยๆ

โดยสรุป นักจิตวิทยาการศึกษา**เชื่อมสมาน** รับฟังอย่างใส่ใจและยอมรับ เกิดความเข้าใจ และรับรู้ประเด็นความคาดหวังของแมวยากให้เพื่อนร่วมงานเป็นไปอย่างใจต้องการที่สะท้อนจากคำบอกเล่าที่พร่ำพรูของแมว ชวนแมว**สังเกต**ใจที่คาดหวังที่อยากให้เพื่อนร่วมงานเป็นไปอย่างที่ต้องการ การได้สังเกตของแมวนำไปสู่การทบทวนประสบการณ์ครั้งหนึ่งที่ใจของแมวปราศจากซึ่งความคาดหวัง แมวได้เรียนรู้ว่าเป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้ พิจารณาแนวทางเพื่อให้เกิดภavnันในตนเองนำไปปฏิบัติและประจักษ์ผลว่าแมวสามารถเท่าทันตนเอง อยู่ร่วมกับเพื่อนร่วมงานได้อย่างสอดคล้องมากขึ้น

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 รหัส B01

ลักษณะทั่วไป

ต้า (นามสมมติ) พนักงานหญิง อายุ 30 ปี ทำงานในตำแหน่งตัวแทนฝ่ายขายของบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง ต้ามีลักษณะดูเป็นคนเรียบร้อย มีความเป็นกันเอง ปรับตัวกับบรรยากาศการพูดคุยปรึกษาได้ง่าย

สถานการณ์ปรึกษา

ต้าเข้าร่วมโครงการโดยเป็นผู้เสนอตัวเข้ารับบริการปรึกษาเอง เนื่องจากต้ากำลังมีเรื่องทุกข์ใจจากการถูกแฟนเก่าคอยรื้อฟื้นถึงการกระทำในอดีตของต้า ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ทั้งสองฝ่ายต้องเลิกกร เมื่อนักจิตวิทยาการศึกษาแนะนำตัวเองและถามถึงประเด็นที่เด่นขึ้นมาในใจในช่วงนี้ ต้าจึงนำเรื่องที่กำลังทุกข์ใจของตนเองขึ้นมาปรึกษา โดยบรรยายถึงความรู้สึกอึดอัดจากการที่ต้องคอยรองรับคำกล่าวโทษของแฟนเก่าอยู่เสมอ เช่น “เหมือนโดนก่อกวนตลอดเวลา” “โดนจีขึ้นมาทีหงุดหงิด จะให้ทำยังไงคะ” ซึ่งแม้จะรู้สึกอึดอัด แต่ต้าก็ยังคงตอบรับการติดต่อจากแฟนเก่า คอยเป็นเพื่อนคุย คอยรองรับการระบายอารมณ์ หวังว่าสักวันหนึ่งแฟนเก่าจะก้าวข้ามช่วงเวลา que เสียใจนี้ มีความรักครั้งใหม่ และเดินจากตนไป เนื่องจากต้าต้องการรับผิดชอบที่ตนเองเป็นสาเหตุที่แฟนเก่าต้องเสียใจ ต้าจึงต้องแบกรับความกดดันเนื่องจากการอยู่เคียงข้างแฟนเก่านี้ขัดแย้งกับใจที่อยากผละออกจากแฟนเก่า

- พีบี แล้วที่พยายามอดทนอยู่ตอนนี้เนี่ย ลึกๆ เชื่อว่าที่เราอดทนเนี่ย เหมือนอยากจะ
สลายอะไรบางอย่างให้เขาอำคะ คืออะไรที่ พอจะบอกได้ไหมคะหรือว่ารู้ชัดๆ เข้าไป
อำคะว่าเอ๊ะที่ตั้งใจ...
- ต้า (พูดแทรก) อดทนนี้เพื่ออะไรหรอ?
- พีบี อืม เหมือนกับว่าอยากเห็นอะไร เกิดขึ้นหรือคะ?
- ต้า อืมก็... (ครุ่นคิด) ให้เขาสัมเราให้ได้มั้ง
- พีบี ให้เขาสัมเราให้ได้เนอะ สัมในที่นี้ ที่นึกภาพเลยเนอะ เหมือนเป็นคำพูดหรืออะไร
อย่างนี้คะ คือเขาก็เดินออกมาหาเรา แล้วพูดยังไง หรือว่าเขาออกไปทำอะไร
อย่างนี้คะ ภาพที่เฝ้ารออยู่เนี่ยคะ
- ต้า อืม ก็ให้เขาออกไปจากชีวิตเรากี่ดี (เสียงดังขึ้น)
- พีบี คือให้เขาหายไปเลยอำเนอะ
- ต้า จุดนี้คือ ไร่เราจะผลออกมาเลย มันก็ไร้ความรับผิดชอบไปปะ แบบคืออยู่ด้วย
ความกดดัน และความรับผิดชอบต่อเรานะ ว่าฉันรับผิดชอบต่อความรู้สึกเธออยู่นะที่
แบบไม่ตัด communication กันไปอะ เออเราก็ทำในส่วนของเราแล้วอะ ที่คอย
ปลอบใจเขาหรือว่าคอยรับฟังปัญหาเขาอย่างเนี่ย
- พีบี อ้อหือ ค่ะ คือทำเต็มที่แล้วได้แค่นี้แหละ อยากให้เขาทำส่วนของเขาค่ะ คือเดิน
ออกไป
- ต้า ใช่ แต่มันก็กลายเป็นว่า ยิ่งเราไปคุยกับเขา มันยิ่งดึงเขาไว้หรือเปล่าอะไรอย่าง
เนี่ย
- พีบี อืม ครับผม เหมือนยิ่งอยู่ก็จะยิ่งมีสายใยต่อกันอย่างนี้หรอ
- ต้า ใช่ แล้วมันดูขัดแย้ง ขัดแย้งต่อความต้องการของตัวเอง เราอยากจะทำอะไรจาก
เขาไปแต่ว่า...
- พีบี เหมือนยิ่งพันตัวเข้าไปใหญ่ อืมคะ ก็เลยเหมือนกับว่าไอ้ที่ต้องการกับที่ทำเนี่ยมันคน
ละเรื่องเลย
- ต้า ใช่ สวนทางกัน มันทำไม่ได้อะ ไ้จะอยากให้เขาไป มันไม่ได้ มันต้องให้เขาไปเองอะ
เราไปจากเขาไม่ได้อะ
- พีบี หมายถึง ตัวตัวเองก็ไม่พร้อมที่จะไปจากเขาหรือคะ ที่บอกไปจากเขาไม่ได้

- ต้า อืม (คิด) ก็คือยังไงอะ คือต่าที่อยู่ของต่าตรงนี้แหละ เขาอะไม่ได้เดินออกไปอะ เขาก็จะคอยมาเกาะอยู่ ตรงนี้ อืม... แต่ให้เราเป็นฝ่ายเดินไปอะ เราก็ไม่ทำไง เพราะเราถือว่า เออ เรารับผิดชอบ เรารับผิดชอบต่ออยู่ อืม
- พีบี ค่ะ ไอ้สิ่งที่ยั้งดึงให้ต่าอยู่ตรงนี้ เนอะ คือความรู้สึกรับผิดชอบ... ค่ะ ลองถามเล่นๆ ว่าภาพที่นึกไว้เนอะว่าเกิด... เกิดไม่รับผิดชอบขึ้นมาแล้วเนี่ย สิ่งทีกลัวว่าจะเกิดขึ้นคืออะไรอ่า ค่ะ
- ต้า อ้อ อืม (ครุ่นคิด) มันเป็นปมอะ ความผูกพันอะ เออก็ไม่รู้สิเหมือน เหมือนมีลูกมั้ง เออมันก็ทิ้งไม่ได้ มันทิ้งไม่ได้จนกว่าจะเห็นเขาไปได้ทีอะ มันเป็น feel นั้นอะ
- พีบี ครับผม เป็นความรักที่รักๆ เนอะแต่รักอีกแบบนึงอะค่ะ เป็นความรักที่...
- ต้า เหอะๆ โอ้ย น้ำตาจะไหล (สะอื้นเล็กน้อย)
- พีบี อ้อค่ะ เนอะ เพราะว่า...
- ต้า **มันก็ไม่ใช่ว่าเราไม่รักเขา มันก็รักแต่แบบ... (เสียงสั่นเครือ)**
- พีบี อ้อหิ ก็ไม่ใช่แบบที่จะครองคู่กัน
- ต้า **มันไปด้วยกันไม่ได้ (เสียงสั่นเครือ)**
- พีบี ค่ะ ซึ้งโห... ฟังอย่างนี้แล้ว ก็เจ็บข้างในเนอะว่าเรารักนะ
- ต้า อืม ก็ประมาณนี้แหละ ก็กลายเป็นว่ามันเลยผูก ผูกกันอยู่อย่างนี้แหละ มันไปด้วยกันไม่ได้ ก็ไม่ใช่ที่เราจะไม่รู้สึกผิด **เรารู้สึกผิดตลอดเวลา (สะอื้น)**
- พีบี อ้อหิ จ๊ะ ใจลึกๆ อยากทะนุถนอมเขามากที่สุดเลย แต่ว่าสิ่งที่เขาทำกลับเหมือนไล่เราไปด้วยซ้ำ เนอะ ไล่ให้ไปได้และ แต่ต่ายังพยายามจะยังไม่ไป ไม่ได้ ฉันทยังอยากดูแลเธอ โห ค่ะ
- ต้า มันก็ไม่เชิงอะ ก็แบบจะให้กลับมาคบกันไม่ได้อยู่แล้วอะ อืม ทำไมเขาไม่เข้าใจจุดนี้

นักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้อให้ต่าได้สำรวจข้างในใจของตน ต่าได้พบว่าจริงๆ แล้วต่ามีความรู้สึกผิด และยังมีความรักให้แฟนเก่าอยู่ แต่ก็เชื่อว่าความรักของทั้งคู่เป็นไปไม่ได้ ด้วยปัจจัยอะไรบ้างอย่างซึ่งต่ายังไม่ได้ระบุออกมา สิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุให้ต่าเลือกที่จะทนกดดัน รับคำต่อว่าจากแฟนเก่า แม้ต่าจะเข้าใจว่าแฟนเก่า ไม่ได้มีเจตนาทำร้ายความรู้สึกของต่า ทำไปเพราะความเครียดในเรื่องส่วนตัว แต่การแบกรับคำกล่าวโทษเรื่อยๆ ทำให้ต่ารู้สึกผิดและเจ็บที่ถูกชี้ให้มอง ‘รอยบาป’ ของตนเอง

- ต้า เราที่เข้าใจว่าเขาก็ไม่มีเจตนาทำร้ายหรอก แต่เขาก็คงมีเรื่องเครียดของเขา อะก็แบบพาลมาลงตรงนี้ มาลงที่เราอะ เพราะเราเป็นปมหนึ่งของเขาอะ
- พีบี อืม ค่ะ เราก็เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของเขาเนอะ
- ต้า ใช่ว่าทำให้เขาต้องแบบเสียใจอะไรอย่างเนี่ย อืม เขาก็คอยพูดแบบให้เราารู้สึกผิดอยู่ตลอดด้วยแหละ โดยที่ไม่ได้ตั้งใจ
- พีบี ค่ะๆ เช่นคำพูดอะไรบ้างคะ
- ต้า อืม ก็แบบ เธอไม่น่าทำผิดเลย เธอไม่น่าหักหลังฉันเลย ประมาณนี้ อืมพอฟังมาบ่อยๆ แล้วมันก็แบบกลายเป็นว่า เอ้อ ภูมิอดหันต์เลยเนี่ย ภูมิอดแบบ เอ้อถ้าตายได้ก็ตายไปแล้วอะ (เสียงดั่งขึ้นและสั่นสะท้าน)
- พีบี โห ค่ะเหมือนเขาผลักเราไปที่ขอบเหว เลยเนอะ อืม... เหมือนไม่ให้ แก้วตัวอย่างอื่นแล้วอะ
- ต้า อืม ก็ผิดอะ เออ
- พีบี แล้วก็ไม่นึกจะแก้ตัวแล้วด้วยค่ะ
- ต้า อืม เออ ก็ผิดจริงค่ะ
- พีบี ก็คือก็ยอมรับหมดแล้ว
- ต้า ก็ยอมรับ ไม่โกหกไม่อะไร ก็ยอมรับ
- พีบี อืม ไม่โกหก เออก็ยอมรับเนอะ ซึ่ง ก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้
- ต้า ก็เพราะแบบไม่รู้ดี เหมือนยังงั้นอะ เหมือนบอกว่า (คิด) เหมือนบอกสิ่งที่มันเป็น fact อยู่ตรงนี้ แล้วก็บอกมันอยู่ทุกวันอ่าค่ะ ที่มึงพูดก็ถูกอะ เออภูมิอดผิดอะ เออก็ไม่มีอะไรไป fight อยู่แล้วอะ แล้วต้องการอะไรอะ เหมือนบอก เธอคือก๊อนหิน เธอคือก๊อนหิน (เสียงดั่งขึ้น) แล้วมึงต้องการอะไรอะ (เสียงสูง)
- พีบี อืมใช่ มันต้องเป็นอย่างนั้นจริงๆ เราก็จะไม่สามารถเปลี่ยนเป็นอย่างอื่น เป็นนกเป็นน้ำได้ เราก็เป็นก๊อนหิน
- ต้า ใช่ว่า แล้วจะต้องการอะไรหรือ ก็กูเป็นก๊อนหินก็ถูกของมึง อ้อ... ไอ้ก๊อนหินมันก็คงแบบ อืม แล้วไงวะ
- พีบี เออถ้าเปรียบตัวเป็นเหมือนก๊อนหิน เนอะ เหมือนมีคนอื่นๆมาพูดว่า ไอ้ก๊อนหินๆๆ (ใส่อารมณ์)
- ต้า เออๆ ใช่ว่า
- พีบี พอวันนึง ก๊อนหินก็เริ่ม แอ้ย แล้วภูมิอดปาววะ ที่กูเป็นอ่าค่ะ

- ต้า เออ ก็กู เออก็ใช่อะ
- พีบี ฉันทัดำเนินชีวิตมาอย่างนี้ ก็ถูกแล้ว อืมใช่ แล้วก็ ต้องการอะไรจากก้อนหิน
- ต้า เราทำอะไรได้ไหมอะ เออก็
- พีบี ต้าก็ไม่ได้เป็นอย่างอื่นได้ ต้าก็เป็นอย่างที่ว่าผ่านมาอย่างนี้แหละ แล้วก็ แต่ที่น่าสนใจก็คือว่า ฉันทัดำเนินอย่างนี้อ่าเนอะ ฉันทัดำเนินสิ่งที่ฉันทัดำเนินมา นั้นแหละอย่างที่เธอก็รู้ แต่พอเขาพูดมากๆ เข้า เหมือน
- ต้า มีคนอื่นมาบอกว่ากูผิดปกติ ใช่มั้ย
- พีบี ค่ะ แบบ เหมือนเลยกลับไปมองสิ่งนั้นแล้ว ก็รู้สึกว้าว โอมันเป็นส่วนที่แย่งจ้ง อยากเอาออกอย่างนี้อ่าค่ะ อะไรประมาณนี้ปะคะ?
- ต้า อืม (คิด) ก็คือรอยบาปในชีวิตเราอ่า เออ
- พีบี ตอนนั้นก็รู้สึกไม่ติดกับมันเหมือนกัน
- ต้า ใช่ รู้สึกแย
- พีบี ค่ะ เลยเหมือนกับตัวเองก็รู้สึกไม่ติดกับมันละ พอเขามาชี้นิ้วตรงนั้นก็ยิ่ง
- ต้า เจ็บ (หัวเราะ) เออ จะจีเพื่อให้เราเจ็บอยู่ทำไมอะ ก็มันจริงอะ
- พีบี อือหิ
- ต้า ทำไมปล่อยข้ามไปเลยไม่ได้เหรอออย่างเจ็ย

เมื่อสังเกตเห็นใจของต้าที่มีความรู้สึกผิดต่อรอยบาปนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงเลือกทำงานกับรอยบาปแห่งความรู้สึกผิดของต้า โดยชวนให้สังเกตและสำรวจ ‘รอยบาป’ ที่ต้าพูดถึง และท้ายที่สุดต้าได้สำรวจแล้วพบว่าต้าได้ยอมรับตัวเองที่เป็นผู้สร้างรอยบาปนั้นแล้ว แต่สิ่งที่รบกวนใจ ณ ตอนนี้ จริงๆ มาจากการผูกตัวเองกับความรู้สึกของแฟนเก่า ดังนี้

“ดอกนั้นถึงจะมีตำหนิ (ต้าเปรียบตนเองเป็นดอกไม้) ก็ไต่อย่างนั้นแหละ เออ ถึงแบบจะทำผิดมาอย่างเนี้ย ก็โอเคอะ ก็คือฉันทัดำเนินยอมรับตัวฉันทัดำเนินได้อะ (เสียงดังขึ้น) ที่ฉันทัดำเนินแบบนี้”

“ใช่ ถึงเขาจะมองว่า เออ เราผิดแต่ก็ ใช่มั้ยผิดแล้ว so what... เออ แล้วเนี้ย ก็คือ still แบบนี้ไง ซึ่งบางคนมันอยากจะให้เราแบบสำนึก เออ จะให้ fix รุตรงนี้เหรอ ทำยังไงอะ เออ ก็เป็นอย่างเจ็ย... ยอมรับตัวเองอะ ก็เป็นบทเรียนไปอย่างเนี้ย ก็มองให้เป็นอดีต”

“มันก็ควบคุมได้แต่เราเลือกที่จะทำอย่างนี้มากกว่า จุดนั้นเรารู้ว่าจะ ภัย ถ้าเราทำ อันเนี่ย เราต้องเลิกกับเขาแน่เลย เออเนี่ย ก็เออ ก็เพราะความห่าง เราก็เลยคิดแบบ เอ้อเลิกกันดีกว่า ก็เลยเลือกทางนี้ไปเลยแบบเลือกทำผิด คือจะเรียกว่าพลาดไหม ไม่ใช่! ตั้งใจพลาด”

“ฉันคิดว่าฉันเลิกแล้ว เออ เลือกที่จะทำผิดตรงนี้ มันก็เลยไม่ ไม่กระทบเราเท่าไร แต่ ไปกระทบเขา แล้วมันก็กระทบต่อๆ กันมาอีกทีนึง... ถ้าพูดถึงอดีต ผิดอะไรอย่างนี้ มัน ไม่ใช่ มันกลายเป็นว่า ตอนนี่เศร้าเพราะคนอื่นมันเศร้าใจ เออและเราก็เอาตัวเราเองไป ผูกกับตรงนั้นใจ”

ตำรวจคอยที่จะหลุดจากความทุกข์นี้ โดยคาดหวังให้แฟนเก่ามีภาวะที่ดีขึ้นแล้วเป็นฝ่ายเดิน ออกไปจากความสัมพันธ์ที่เป็นอยู่ “ก็วนหาเรื่องจริงๆ อ่าแหละ แต่ไม่รู้สิ มันตัดไม่ได้อะ” “ก็ต้อง ดูแลเขาจนวันนั้นแหละ”

ในการพูดคุยปรึกษาครั้งแรก ตำรวจพบว่าได้ทำความเข้าใจความคิดของตนเอง และที่อดทนอยู่ นี้เพราะมีความรักความเป็นห่วงให้แฟนเก่าและต้องระวังการเอาความรู้สึกของตัวเองไปผูกกับ ความรู้สึกของแฟนเก่า

ต่อมาในการพูดคุยครั้งที่สอง ตำรวจพบว่าตนเองคิดถึงแฟนเก่า มีความเศร้าจากการนึกถึงอดีตที่ เคยมีสิ่งดีๆ ร่วมกัน ยิ่งรับรู้ว่าเขากำลังพัฒนาความสัมพันธ์กับแฟนใหม่ก็ยิ่งทำให้ตนเองรู้สึกห่างไกล และใจหาย ดังตัวอย่างที่ตำรวจถึงสถานการณ์ของตนเอง ว่า “มันจะรู้ว่าอะไรมีค่า ก็ต่อเมื่อเราเสียไป แล้วไง กว่าจจะรู้ว่าอีกทีว่า เขาเคยสำคัญกับเราแค่ไหน” อย่างไรก็ตาม ตำรวจที่จะไม่แสดงความรู้สึก นี้ให้แฟนเก่าได้รู้เพราะไม่ต้องการให้แฟนเก่ากลับมาพยายามติดต่อตนแบบเคยอีก ตำรวจกิจกรรม ต่างๆ ทำกับเพื่อนเพื่อดึงตัวเองออกไปจากความคิดเรื่องแฟนเก่า ซึ่งทำให้ตำรวจสร้างจินตนาการในทาง ลบ เกิดความคิดสับสน ระหว่างความกังวลเกี่ยวกับการใช้ชีวิตของตัวเองในอนาคตว่าจะอยู่ตัวคนเดียวเพราะเพื่อนก็ทยอยแต่งงานกันไป หรือตนเองจะต้องมีครอบครัวเพราะกรอบของสังคมรอบตัว ของตำรวจบอกว่าต้องมี

นักจิตวิทยาการปรึกษาฯรับฟังและยอมรับโดยไม่ขัดกระแสในจิตใจของตำรวจ ติดตามเรื่องราว ที่ตำรวจต้องการพูดถึง จนกระทั่งใกล้กำหนดเวลา นักจิตวิทยาการปรึกษาฯจึงชวนให้ตำรวจได้สรุปสิ่งที่ได้จากการพูดคุยปรึกษาในครั้งนี้ โดยตำรวจบอกมา ดังนี้

“อิม ก็ ก็ยอมรับตนเองแล้วถึงอดีต เออ แพนเก่า อิมยอมรับว่าเรามีการไขว้เขวไป
ทางนั้น และก็ เออ ก็ได้อ่านว่าแบบ เอ๊ะ ชีวิตเราต้องการเป็นแบบไหน อิม และก็ ไม่
อยากจะให้สังคมมาเป็นบรรทัดฐานของเรา ได้ทบทวนตรงนี้แหละว่าแบบ อิม เราไม่ควร
จะไปให้ข้างนอกมาตัดสินใจเรา”

การนัดพบครั้งที่สามเกิดขึ้นในหนึ่งเดือนให้หลัง ต้ารู้สึกกังวลกับความฝันที่เกิดขึ้นเมื่อคืนก่อน
ซึ่งเป็นความฝันเกี่ยวกับแพนเก่า ทำให้ต้าเชื่อว่าตนยังหลงเหลือเยื่อใยต่อแพนเก่าอยู่บ้าง เพราะตั้งแต่
จบการบริการครั้งก่อนก็แทบไม่ได้นึกถึงแพนเก่าอีกเลยจนกระทั่งนึกขึ้นได้ว่าวันถัดมามีนัดบริการ เลย
นึกทบทวนเรื่องเกี่ยวกับแพนเก่าที่ได้คุยไป แล้วพอนอนหลับก็เห็นแพนเก่าอยู่ในฝัน

นักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้อให้ต้าใคร่ครวญความกังวลที่มีต่อความฝัน ต้าตระหนักว่าตนมี
ความปรารถนาที่จะรังสรรค์ความสัมพันธ์กับแพนเก่าเอาไว้ และความปรารถนาดังกล่าวทำให้ตนมีความ
วุ่นวายใจ ไม่อยากที่จะย้อนกลับไปมีความสัมพันธ์ที่วุ่นวายเช่นที่ผ่านมา โดยต้าระบุว่า “อยากจะลบ
คลื่นรบกวนเนี่ย ให้มันสงบ” ซึ่งตั้ายอมรับว่าความต้องการที่จะยุติความสัมพันธ์นั้นสวนทางกับ
ความรู้สึกอยู่ ดังนี้

“มันเป็นสิ่งที่ใจเรายังไม่ยินดีแบบ เออ ยังไม่ดี 100 % เออ ที่มันน่ารำคาญเนี่ย ทั้งๆ ที่
เราพูดเสมอเลยนะว่า ให้เขาแบบ อิม ให้เขาหาคนใหม่ ให้เขาไปดี พูดตลอดเลยอะ เออ
ไปเถอะ อิม ก็พูด... มันสวนทางกับความรู้สึกไง”

“เหมือนแบบไล่ให้ไป แล้วก็ไม่อยากให้เขาไปอะ อยากให้เขากลับ อิม อยู่ตรงนั้นอะแบบ
เป็นช่วงเป็นความที่ Evil และ มันคือความเห็นแก่ตัว ที่อยากจะแบบดึงคนๆ นั้นเอาไว้
กับเรา”

ทั้งนี้ต้าพยายามที่จะควบคุมความปรารถนาที่เอาไว้ ไม่แสดงท่าทีหรือบอกเล่าให้แพนเก่ารู้
เพราะไม่ต้องการสร้างความวุ่นวายใจให้กับแพนเก่า

“อยากให้เขาสงบดีกว่า เพราะเรารู้ว่าเออความวุ่นวายใจตรงนี้นั้นก็เป็นดี บางทีมันก็
สำหรับ level ของความอดทนของต้ากับเขาไม่เหมือนกัน ถ้าตั้อย่างแบบควบคุมได้ แต่ถ้า
เขาวุ่นวายใจเมื่อไหร่ เขาควบคุมตนเองไม่ได้... ทำอะไรก็ได้ให้เขาสบายใจที่สุด ไม่ส่ง
คลื่นแม่แต่น้อย ไม่งั้น ดีสอง โทรหาๆ ง่ายๆ กูไม่ได้นอนอีกง่ายๆ”

ต้าเลือกที่จะควบคุม จัดการทั้งหมดที่ตัวเอง “เรามีหน้าที่ยอมรับมัน อี้มี มีหน้าที่ยอมรับว่าตัวเองรู้สึกอย่างไร มีหน้าที่บอกตนเองว่าควรทำอะไรไม่ควรทำอะไรซักวันมันจะแข็งแรงขึ้น” โดยต้าสังเกตว่าตลอดช่วงที่ผ่านมา ตนเองมีภาวะที่ดีขึ้นเรื่อยๆ สิ่งที่ต้าต้องการตอนนี้คือความสงบ ซึ่งต้องอาศัยการควบคุมจัดการที่ตัวเอง ถ้าหากต้าเผยความรู้สึกให้แฟนเก่ารู้ ต้าจะถูกกวนความสงบจากแฟนเก่าได้

การได้ใช้เวลาสามครั้งในการสนทนา ช่วยให้ต้าได้ค่อยๆ คลี่คลายใจที่ขัดแย้งในตัวเอง ได้ทำความเข้าใจว่าต้าได้ยอมรับตนเองได้จากการกระทำที่เป็นรอยบาป ได้เห็นว่าสิ่งที่רבรบกวนใจอยู่นั้นคือความรัก ความต้องการห่วงเหนี่ยวความสัมพันธ์ระหว่างต้ากับแฟนเก่าไว้ ซึ่งความห่วงเหนี่ยวนี้เพิ่มมากขึ้นเมื่อต้าคิดถึงแฟนเก่าซึ่งทำให้เกิดความต้องการดึงเขากลับมา ทั้งหมดนี้เหมือนกับการฉายภาพสถานการณ์ที่รุ่มร่าเข้ามาในชีวิตของต้า ซึ่งทำให้ต้าสามารถตั้งรับได้อย่างมั่นคงมากขึ้น

หนึ่งสัปดาห์ต่อมา การนัดพบครั้งที่สี่ ต้ามีท่าทางที่ดูยิ้มแย้ม ต้าระบุด้วยน้ำเสียงที่สดใสว่า ช่วงนี้ตนเองมีกิจกรรมในชีวิตมากมาย ไม่ได้คิดถึงเรื่องแฟนเก่าแล้ว แม้แฟนเก่าจะติดต่อมาเพื่อชวนไปเที่ยวต่างประเทศ ต้าก็มีภาวะที่ปกติ สามารถปฏิเสธได้โดยไม่รู้สึกสะเทือนใจแต่อย่างใด

- ต้า เหมือนเขาก็คิดถึงอดีตอะ แบบเราเคยใช้เวลาไปเที่ยวต่างประเทศด้วยกัน มันก็แบบ เขาก็คงอยากกลับไปอยู่จุดนั้นอีก
- พีบี ก็เดาใจเขาได้เหมือนกันนะ
- ต้า อี้มี ก็ เราตัดได้ ก็ตัดดีกว่า
- พีบี ค่ะๆ เหมือนกับว่า โห กว่าจะออกแรงมาได้ถึงจุดนี้เนี่ยไม่ถนัดอะ ค่ะไหนๆ ก็แบบ เต็ดขาดมาขนาดนี้แล้ว อุตส่าห์หันออกมาแล้วนะ
- ต้า แล้วจะให้ดึงกลับเข้าไปใหม่ เพื่อ!! (หัวเราะร่วมกัน)
- พีบี ฟังดูมีความหนักแน่น ในการปฏิเสธเขาเยอะขึ้น
- ต้า อี้มี เริ่มชัดเจน
- พีบี ความลังเลหาย คลายออกไปเยอะแล้ว
- ต้า เยอะแล้ว ไม่จม ไม่จมอยู่กับอดีตแล้ว
- พีบี ค่ะๆ เหมือนอ่า การหลุดเข้าไปหรือจมเข้าไปในความสงสัยอะไรบางประการเนี่ย ก็ไม่ค่อยมีแล้ว
- ต้า อี้มีใช่ ก็รู้ไม่เอา เป็นไปไม่ได้อะไรอย่างเนี่ย ไม่อยู่แล้ว
- พีบี จะ เนอะ เหมือนได้คำตอบว่า ที่ตรงนั้นไม่เหมาะกับเราแล้ว ประมาณนั้นไหมคะ?

- ต้า อืม ชัดเจนอะ 95% เผื่อไว้ 5 % แต่มันคงไม่โตขึ้น
- พีบี ค่ะๆ เหมือนกับว่า มันก็คือมีไอเดียประมาณนี้เนอะ แล้วก็ อาจจะ ปล่อยมันไว้
อย่างนั้น ไม่ได้แย่งอะไรกับมัน ให้มันค่อยๆ ฝ่อไปเอง แล้วคำตอบที่ต้ามีกับตัวเองที่
รู้สึกมันดังค่อนข้างชัดทุกครั้งที่มีคำเชิญชวนจากเขา ช่วงนี้มันคือคำตอบว่าอะไร
คะ?
- ต้า อืม เวลาเขาช่วยคุณอย่างนี้หรือ ?
- พีบี เวลาเขา พูดง่ายๆเหมือนแบบชวนให้เรากลับไปอะไรอย่างนี้อ่าคะ หรือแบบทำให้
รู้สึกต่อสัมพันธ์ภาพ...
- ต้า (แทรกขึ้นมา) ก็ไม่ได้ใส่ใจ คือความ ignore เออ แบบไม่ได้ใส่ใจแล้ว ไม่เก็บมาใส่ใจ
- พีบี อืม ไม่เก็บมาใส่ใจ เหมือนไม่ได้สงสัยต่อว่าอะไรแล้วเนอะ
- ต้า อืม ไม่แคร์แล้วอะ
- พีบี จ๊ะ อือหิ เหมือนคลายความห่วงที่เคยมึหรือคลายความกังวลเกี่ยวกับความนึกคิด
ของเขาไปได้เยอะ
- ต้า อืม ใช่ๆ ไม่ได้ใส่ใจว่าแบบ จะต้องกลัวว่า เขามาอย่างจ้องอย่างงั้น เออ เขาจะคิดมาก
กับเราไหม คือไม่ได้แคร์แล้ว ก็เริ่มตัดได้แล้วไง เดี่ยวคนใหม่ก็ดูแลเองแหละ

นักจิตวิทยาการปรึกษาชวนให้ต้าทบทวนถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองตลอดการพูดคุย
ปรึกษาที่ผ่านมาเพื่อให้ต้าได้ตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงของตนเองอย่างชัดเจนยิ่งขึ้นก่อนที่จะยุติ
การพูดคุยปรึกษา ต้ากล่าวว่า

- ต้า อืม ก็เห็นว่าแรกๆมันมีความขุ่นมัวทางอารมณ์เยอะพอสมควร เออหลังจากได้ลอง
ทบทวนตัวเองไป 2 ครั้ง มันก็ค่อยๆ stable ขึ้นอะ ค่อยๆ เข้มแข็งขึ้น มันมีภูมิ
ขึ้นมา ว่า เหมือนได้รู้ตัวว่าเราคิดอย่างนี้ เราเป็นอย่างนี้
- พีบี ได้เห็นความคิดตัวเองชัดๆ อย่างนี้นะคะ
- ต้า อืมๆ ใช่ พอมันรู้ มันก็หายไปเลย เหมือนเรารู้แล้วอะ เพราะอะไรอะ เออ แล้วเราก็
ไม่เก็บมาคิดอีก จับจุดได้ไง ฉันทิดมากเพราะเราคิดว่าเรายังเป็นห่วงเขาอยู่อะไร
อย่างนี้ อืม แล้วพอมันรู้จุดแล้ว เราก็แบบ เอ้ยไม่จำเป็นที่ต้องไปเป็นขนาดนั้น ก็
ค่อยๆ develop ความเข้มแข็งขึ้นมาเอง

- พีบี อืมค่ะ พอได้ทบทวนความคิดของตัวเอง ได้เห็นความคิดของตัวเองชัดๆ แล้วมันก็เหมือนก้าวข้ามผ่านมันไปเฉยๆ อย่างนั้นเลยเนอะ แล้วความเข้มแข็งมันคงก็ปรากฏขึ้นมาเอง
- ต้า อืม ใช่ อืม เออ มันก็ไม่คิดเองอะ มันมีอย่างอื่นเข้ามาด้วยแล้วก็ อืม ทำใจยอมรับมันได้ กับความเปลี่ยนแปลงไง

โดยสรุป นักจิตวิทยาการปรึกษา**เชื่อมสมาน**กับต้า แสดงความเข้าใจตลอดการติดตามอย่างใส่ใจ เอื้อให้ต้าซึ่ง**สังเกต**เห็นความไม่สบายใจเกี่ยวกับแฟนเก่าได้**สำรวจและสังเกต**ถึงความรู้สึกของตนเองที่ยังปรารถนาจะเห็นยั้งความสัมพันธ์เอาไว้ ความขัดแย้งจึงเกิดขึ้นเมื่อต้ามีความ**คาดหวัง**อยากให้ความรักกลับมาซึ่งขัดกับ**ความเป็นจริง**ที่ต้ารับรู้ว่าเป็นไปไม่ได้ เมื่อต้าได้กลับมาเห็นและสัมผัสความรู้สึกที่ชัดเจนของตน และยอมรับกับความหวังเหี่ยวที่อยากอุตุรั้งแฟนเก่าไว้ ใจที่บิบบั่นก็ค่อยๆ คลายลง สุดท้ายต้าได้กลับมาพิจารณาเหตุปัจจัยทั้งหมดในชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างตนกับแฟนเก่า และตัดสินใจที่จะจัดการควบคุมความต้องการของตนเอง

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 รหัส B02

ลักษณะทั่วไป

โบ้ (นามสมมติ) พนักงานชาย อายุ 31 ปี ทำงานเป็นพนักงานฝ่ายการตลาด โดยมีอาชีพเสริมเป็นนักดนตรีอาชีพตอนกลางคืนด้วย โบ้เป็นคนรูปร่างสูงใหญ่ มีท่าทีที่เป็นมิตร เป็นคนที่คิดเร็ว พูดเก่งและเร็ว

สถานการณ์ปรึกษา

การพูดคุยปรึกษากับโบ้นั้นมีความแตกต่างออกไปจากผู้มาปรึกษารายที่ผ่านๆ มา โบ้อาสาเข้ารับบริการโดยไม่มีเจตย์ประเด็นปัญหาที่กระทบการดำเนินชีวิตแต่อย่างใด แต่เกิดจากการที่โบ้ได้สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของเพื่อนรุ่นพี่ที่เรียนจิตวิทยาการปรึกษาแล้วมีท่าทีที่สงบ อ่อนโยนมากขึ้น จึงมีความสนใจเข้ารับบริการเพื่อที่ตนเองอาจจะได้มีโอกาสพัฒนาอะไรบางอย่างในตัวเองได้

ในบรรยากาศการพูดคุยปรึกษา โบ้เป็นคนคิดเร็ว พูดเร็ว และหยิบยกถึงเรื่องราวมากมายมาแบ่งปัน เช่น โบ้เป็นคนทำงานแบบเน้นทางลัดชอบหาขั้นตอนที่สั้นกว่าแต่ได้ผลลัพธ์เท่ากัน เป็นคน

จดจำรายละเอียดได้ดี ยกตัวอย่างเช่นการจดจำรายละเอียดของรถยนต์บนท้องถนนได้ดี เคยเจอคนที่ มีลักษณะประเภทเดียวกันแต่ก็อยู่ด้วยกันไม่ได้เพราะมีความคิดไม่ตรงกัน มีเรื่องราวทะเลาะกันจนเค้า ชูว่าจะพาพรรคพวกมารุมทำร้าย ซึ่งไปไม่กลัวเพราะว่าตนเองพกปืนอยู่เป็นประจำ แต่ปัจจุบันตนหยุด พกแล้วเพราะกลัวว่าตนเองจะผลอใช้ในทางรุนแรง จึงหันมาพกมีดแทน ซึ่งนอกจากมีด ตนก็พกของ ติดตัวอีกหลายอย่าง พระ นาฬิกา แหวน แต่ก็เคยลืมบัตร ATM ทั้งนี้พอรู้ว่าลืมบัตร ก็นึกออกกว่าใช้ ครั้งสุดท้ายที่ไหน เวลาอะไร เป็นต้น

ทั้งนี้เรื่องราวมากมายที่ไปหยิบยกมาร้อยเรียงนั้นกำลังอธิบายความเป็นตัวไปอยู่ นักจิตวิทยา การปรึกษาเชื่อมสมาน รับฟังอย่างใส่ใจและยอมรับ ไปเล่าอีกว่าตนเป็นคนที่ยอมรับทัศนคติ ความชอบ ทางเลือกที่แตกต่างของคนอื่นได้ แต่จะไม่พอใจหากการแสดงความคิดเห็นนั้นมากกระทบ ตนเอง เช่นการล้อเลียน ถูกตัดตีสิน การข่มหรือแบ่งระดับชั้นซึ่งไปถือว่าเป็นเรื่องศักดิ์ศรีที่ควรให้ เกียรติกัน ทั้งนี้จากเมื่อก่อนที่ไปรับมือด้วยการปะทะ แต่ปัจจุบันไปเลือกที่จะเลี่ยงการกระทบกระทั่ง ต่อกัน โดยไปเล่าว่า “เดี๋ยวนี้ผมคิดว่า เออถ้ามันคิดอย่างนั้นก็กรรมมึงแล้วกัน กรรมใครกรรมมัน” “เดี๋ยวนี้ก็เลือกที่จะไม่บ่น เออก็ลองดูไปแล้วกัน” “ไม่คุยดีกว่า คือคุย ถ้าคุยเรื่องนี้แล้วเดี๋ยวจะมี ปัญหาต่อ รู้ละ ไม่คุยละ เปลี่ยนเรื่องคุยเลย เดินไปทำอย่างอื่นอะไรอย่างงี้” เป็นต้น

เวลาของชั่วโมงปรึกษาคำเนินไปจนเกือบครบ 1 ชั่วโมง นักจิตวิทยาทำความเข้าใจเรื่องราว และสะท้อนจากสิ่งที่รับฟังไปว่า ได้สังเกตเห็นว่าไปผ่อนคลายกับคนรอบตัวได้มากขึ้น จากการเลือกไม่ ปะทะ ยอมเป็นฝ่ายถอยเพื่อที่จะไม่มีปัญหาต่อกัน ไปสำรวจตนเองและสังเกตเห็นว่า แม้นตนจะไม่ ปะทะใครแต่ยังมีความขุ่นเคืองใจและก่อตัวสะสม ดังนี้

“คือเมื่อก่อนผมระเบิด ตุ่ม แต่เป็นก้อนเล็กๆ คือเราหาย แต่คนรอบข้างเจ็บตัว นิดๆ หน่อยๆ โดนสะกิด แต่เดี๋ยวนี้ คนรอบข้างไม่เจ็บและ แต่มันก้อนใหญ่ขึ้นๆ แล้วพอมัน ระเบิดทีคราวนี้มัน.. การระเบิดของผมอาจจะ ทำในสิ่งที่คนเค้าไม่เชื่อว่าผมจะทำ”

นักจิตวิทยารับรู้ว่าไปกำลังตระหนักถึงผลบางอย่างเกี่ยวกับการสะสมอารมณ์ที่ขุ่นมัวของ ตัวเอง ขณะที่ไปขยายความนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาพะวงกับเวลาที่กำลังจะหมด จึงตัดสินใจที่จะ หยิบยกประเด็นนี้ไว้พูดคุยกันในคราวถัดไป

การพบกันครั้งที่สองซึ่งเว้นระยะจากการปรึกษาครั้งแรกประมาณ 3 สัปดาห์ ไปไม่ได้พูดถึง ประเด็นที่ทั้งทำเอาไว้ในครั้งแรก แต่เริ่มเรื่องราวอื่นๆ เกี่ยวกับประสบการณ์ชีวิตช่วงที่ผ่านมาของไป การพูดคุยกดำเนินไปในลักษณะเดิมคือ มีเรื่องราวผุดขึ้นมากมายโดยความไม่ได้เนื่องกัน นักจิตวิทยา รับฟังอย่างใส่ใจ ติดตามและทำความเข้าใจไปกับเรื่องราวและความคิดความรู้สึกของไป เช่น

ความรู้สึกเครียดที่เพิ่งผ่านพ้นไปเกี่ยวกับภรรยาจับได้ว่าตนมีผู้หญิงอื่น ภรรยามีสัมพันธภาพที่ดีกับแม่ของโบ่มากกว่าตนเอง เมื่อไม่นานมานี้ครอบครัวโบ้มีคนผูกคอตายซึ่งก็คือพี่สะใภ้ซึ่งเนื่องไปถึงเรื่องการเผชิญกับสิ่งเลวร้าย ทำให้โบ้นึกถึงความตาย และระลึกถึงประสบการณ์ที่เคยประสบอุบัติเหตุจะเกือบเสียชีวิต ต่อเนื่องไปที่ความรู้สึกทึ่งและประหลาดใจที่รุ่นพี่ของโบ้สามารถอยู่กับอาการมะเร็งระยะที่ 4 ของเขาได้อย่างสบายใจ จากนั้นจึงเชื่อมโยงและสะท้อนถึงแก่นของเรื่องราวที่โบ้เล่าออกมาได้ว่า

- พีบี ...พอได้คุยกับโบ้ ที่โบ้ทบทวนมาเนี่ย เหมือนกับว่า เออ ไม่ว่าจะมะเร็ง จะไปทำอะไรคนอื่นเค้า คนอื่นทำอะไรเรา การจิตใจ การเตรียมใจกับมัน มีผลต่อความรู้สึกของเราเหมือนกันนะ ที่เผชิญมันมากเลย
- โบ้ ใช่.. แต่บางเรื่องก็ไม่ได้เตรียมใจนะ ที่เจอมา โดยเฉพาะเรื่องผู้หญิงเนี่ย โอ้โฮ surprise เสีย ตอนแรกก็ดีหอรอก เอาซะ.. (ขำ)
- พีบี นั่นล่ะครับ แล้วก็อะไรที่เรามาโดยที่เราไม่ได้กะเกณฑ์ไว้ก่อนหน้า ทำให้ หนักใจ ลำบากใจ ปวดใจมาก..
- โบ้ แต่เหมือนว่า.. พอผมเห็นพีบี แล้ว มันได้บางอย่างกับไปโดยไม่รู้ตัว อย่างเช่น.. บางทีก็... (นึกสักครู่) ไม่ต้องไปใส่ใจมันมากก็ได้มั้ง
- พีบี อะไรที่พยายาม เคยหาคำตอบ มันกลับหายๆ ไป ปล่อยๆ มันไป
- โบ้ ใช่ๆ คือกลายเป็นว่าเมื่อก่อน มีเรื่องที่ไม่หาคำตอบ เยอะมากในหัว แต่ตอนนี้กลายเป็นว่าทุกเรื่องที่มี มีคำตอบและ หรือไม่มีคำตอบหอรอก ผมก็ทิ้งๆ ไปบ้าง
- พีบี ก็คือวุ่นวายกับมันน้อยลง โลงๆ ขึ้น
- โบ้ เดินผ่านแล้วก็.. เอ๊ะ ช่างมันเถอะ อาจจะมี หื้อ! (ทำน้ำเสียงแสดงตัวอย่างอาการไม่พอใจ) บ้าง แต่ก็ เออๆ ไปเถอะ ไปที่อื่นดีกว่า
- พีบี เหมือนกับว่าทำที่ไปยุ่งเกี่ยวกับมัน เปลี่ยนไป ไม่จูนจี้กับมันมาก
- โบ้ น่าจะอย่างงั้น
- พีบี ก็แปลกดีเนอะ มันเกิดขึ้นเองหรือว่ายังไง เเท่าที่สังเกตนะครับ
- โบ้ จากที่ได้มาคุยแล้วมัน... แล้วบุคลิกด้วยมั้ง อย่างพี่เอด้วย พอเจอคนละบุคลิกแล้วผม... เออ บางทีก็ไม่ต้องไปสนใจมั้งก็ได้เนี่ยหว่า คุยแบบนุ่มๆ แบบพี่เค้าบ้างก็ได้เนี่ยหว่า
- พีบี เหมือนคุณพลั่ง

- โบ้ เออเหมือนผมดูพลังงานอะไรบางอย่างเข้าไป... แต่ผมก็ยังมีต่อม alert ที่ยังทำงานได้ตื้ออยู่ แต่กับบางเรื่อง เหมือนกับว่า พี่เอ พี่บี จะเป็นบุคลิกหนึ่งที่ผมจะหยิบมาใช้กับเรื่องบางเรื่อง ก็จะแบบ...เนี่ย... ก็ใช้อันนี้เอา ผมเป็นคนอยากมีบุคลิกแบบพี่สองคน คือด้วยความผมเป็นคนที่... คำเรียกว่าไง โตมากับความสนุกสนาน บั่นเทิง วุ่นวายตลอดเวลา มันก็เลยไม่มีโอกาสให้ตัวเองได้นิ่ง
- พี่บี เลยเหมือนมีโอกาสมาชิม มาชิมซั๊บ เรียนรู้กันและกัน อะไรจ้ะ
- โบ้ ไข่ๆ แต่ไอ้คนเรียนรู้ผมไปจะชวณะ (หัวเราะพร้อมกัน) ทำไมมันเยอะอย่างงี้ วุ่นวาย เป็นลักษณะนั้น ... ก็ดีขึ้นพี่ คำเรียกว่าไรนะ.. สมมติอย่างผมไม่เจอพี่บี ไม่ได้มาคุยกันอย่างนี้ ผมก็จะคุยกับตัวเองเยอะ แต่ไม่ได้คุยแบบคนบ้านะพี่ คุยแบบอันนี้ เป็นไรวะ ถ้ามตัวเอง อารมณ์นั้นมันเป็นอะไรวะ
- พี่บี เหมือนมีวิธีการ มีทักษะอะไรบางอย่างที่มันเพิ่มขึ้นเนอะ
- โบ้ ใจเย็นขึ้น กับบางเรื่อง .. ดนตรีที่เล่นก็เปลี่ยนไปเยอะนะ เปลี่ยนเลยอะ จากเมื่อก่อน ช่วงที่ผมมีปัญหา ก็จะเล่นผิดเล่นถูกบ่อยมาก แฟนผมจะรู้ เพราะฟังผมเล่น ฟังผมซ้อมมาตลอด แต่ก็.. ตอนหลังมาพอ.. ยังมีเล่นผิดอยู่บ้าง แต่แบบเนียนมากขึ้น พอผิดแล้วแบบ ไม่ได้หัวเสีย ไม่ได้ตื่นเต้น
- พี่บี ไม่ได้เตลิดไปกับมันต่อ
- โบ้ ไข่ ก็นิ่งๆ แล้วก็กลับมาอยู่ที่เดิมได้ หรืออย่างต้องไปเล่นดนตรีกับคน กับร้าน ที่เราไม่ชอบ ก็เล่นได้ดีขึ้น
- พี่บี คืออยู่กับความไม่พอใจ อยู่กับความผิดพลาดได้ .. ได้เร็วขึ้น
- โบ้ ไข่ คือรู้เลย ถ้าไปเล่น ได้เงิน เยอะด้วย ถ้ามว่ามันจะเป็นสุขมั๊ย ไม่สุขแน่นอน ถ้าเป็นเมื่อก่อน กลับมานอยแดก เป็นทุกข์ ไม่อยากเล่นเลยวะ เพลงทำไรก็ไม่รู้ เดียวนี้ก็..
- พี่บี ยังมีอารมณ์ฟุ้งฟาย โวยวายอยู่ แต่ก่อน
- โบ้ ตอนนี้ก็ยังมีอยู่ นิดเดียว นิดเดียวจริงๆ พี่ เป็นพี่ลแบบว่า ... อะอันไหนเล่นได้ ไม่ได้รู้สึกแย่มาก ก็เล่นๆ ไปเหอะ แต่ถ้าเพลงนี้แบบ ไม่ได้จริงๆ ผมก็บอกตรงๆ ว่าไม่เล่น ... ผมบอกตรงๆ ไม่เล่นนะ พี่ไม่เล่น ไรจ้ะ .. แล้วจะบอกที่เดียวด้วย หน้าหนึ่งๆ อะ
- พี่บี กูจบแล้ว
- โบ้ แบบ เพลงนี้ไม่เล่นนะครับ เราก็จะ เหนออ เปลี่ยนแล้ววะ เล่นก็เล่น แทนที่เราจะล่ก เราก็ต้องพยายามเล่นให้ได้ เราก็นิ่งๆ

พีบี เหมือนอาจจะไปเจอที่ที่กดดัน ไม่ชอบ แต่ไม่อยู่กับความกดดันนาน จบ.. สามารถหาทางจบเรื่องไปได้เร็วๆ ให้ความอุ่นใจมันเป็นเรื่องของคนอื่นเค้า

โบ๊ เอ้อ! จริงพี่! (เสียงดัง)

ไ้ระบุงถึงความเปลี่ยนแปลงในตัวเองที่ได้จากการสังเกตและซึมซับลักษณะบุคลิกจากนักจิตวิทยา โบ๊เล่าต่อถึงความเปลี่ยนแปลงในตัวเองที่สังเกตได้ หลังจากการพบนักจิตวิทยาการปรึกษาในครั้งแรก เช่น การยอมรับความผิดพลาดของตัวเองได้ดีขึ้นโดยไม่หวัหเสีย อยู่ร่วมทำงานกับคนที่มีความไม่ลงรอยกันได้ดีขึ้น

ที่ผ่านมา การรับฟังอย่างใส่ใจใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาช่วยให้ความคิดที่ฟุ้งกระจายของโบ๊สงบ และค่อยๆ ตกตะกอนจนเห็นสิ่งที่อยู่ตรงหน้า รวมถึงความประทับใจในท่าทีบุคลิกที่อยู่ตรงข้ามกับโบ๊ ช่วยให้โบ๊ได้สังเกตและฝึกฝนตนเองเพื่อที่จะมีความสงบ มั่นคงมากขึ้น

การพูดคุยครั้งที่สาม โบ๊บอกเล่าถึงการสังเกตตนเองในสถานการณ์ต่าง เห็นว่าตนเองมีภาวะที่สงบนิ่งมากขึ้น รับฟังผู้อื่นมากขึ้น

“ผมไม่รู้ว่าเป็นเพราะได้มาคุยกับพีบีและพีเอริเปล่า หลังๆมา บุคลิกผมจะเริ่ม... คลุกคลีกับรุ่นพี่ เพื่อนๆ ที่มีลักษณะนิ่งๆ”

“คือผมเป็นคนที่พรั้งพริ้วเวลาผมพูดอะ แต่หลังๆ มาพอพีบีจะพูด ผมหยุดละ ผมนั่งมองตัวเอง แรกๆ จะมา เต็มข้อ... (พูดเต็มที) แต่หลังๆ พีบีจะพูด ผมก็หยุดก่อน ให้พีบีพูดก่อน”

“เมื่อวานผมไปดื่มเหล้า กับพวกพี่ๆ เนี่ย ก็นั่งกันหลายๆ คน ผมถือกีตาร์ที่เตรียมนำไปขาย ผมก็บอกพี่เค้าว่า ลองก่อนนะพี่ พี่เค้าก็บอกเอาเลยๆ จะซื้อเลย ไม่ต้องลอง ผมก็ยั่วว่า พี่ลองก่อนเอาไม่เอาค่อยว่ากัน สรุป พี่เค้าลองแล้วไม่ซื้อ ผมก็แอบผิดหวังเล็กๆ แทนที่จะขายได้เงิน เค้าก็ไอ้หนุ่มไอ้নীผมก็ไม่ใช่ไร นั่งกินเบียร์ จากเมื่อก่อนต้องโววาย เป็นเด็กเปรี้ยว กลับกลายเป็นผมนั่งฟังอะพี่ แล้วตอนผมกลับบ้านผมก็นั่งนึก หืม ไม่คิดว่าจะพูดอะไรเลยนะ นั่งหัวเราะ จากเมื่อก่อนเป็นคนแบบ กวนตีนมั่งอะ อำผู้ใหญ่วไร๊ เดียวนี้นิ่งๆ... พี่ๆ เค้าก็พูดนะ ว่าไอ้โบ๊ มันเป็นอะไร มันไม่ค่อยพูดเลย ผมก็ ก็พูดนะพี่ เค้าบอก มึงเซ็งปะเนี่ย ผมก็บอกเปล่าๆ พี่.. หลังๆ มาผมเริ่มฟัง รับฟังมากขึ้น ไร๊.”

โบ๊ได้ยกตัวอย่างถึงการค่อยๆ ซึมซับความนิ่ง ความสงบ กลับมาควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้มากขึ้น

นักจิตวิทยาการปรึกษาชนโอบุทพวนประเด็นหยุดค้างเอาไว้ในการคุยครั้งแรกเกี่ยวกับความ
 ชุ่มฉ่ำที่สะสม ซึ่งโอบุบอว่าตนเองไม่มีอาการนั้นแล้ว และเล่าถึงความเปลี่ยนแปลงในท่าทีการรับมือ
 กับสถานการณ์ที่ไม่พอใจ ดังนี้

- พีบี นึกย้อนกลับไปคุยกับโอบุครั้งแรกๆ เนอะ ที่โอบุบอว่า โอบุไม่ได้แบบ.. ไม่ได้โมโห
 โทโส แต่ว่าเหมือนมีก้อนอะไรหนักๆ อยู่ในใจ
- โอบุ ไซ้
- พีบี ที่มันใหญ่ขึ้นๆ เรื่อยๆ มันเหมือนกับว่า เหมือนเรากลั่นกรองอะไรได้ดีขึ้น แต่ว่า ใ
 ความหนักเนี่ย มันสะสมเหมือนกัน มันทับเหมือนกัน
- โอบุ ตอนทีมาก็รู้สึกอย่างนั้นจริงๆ แต่ตอนนี้เริ่มแบบ จากทีเมื่อก่อนมันเป็นทรงกลมๆ
 เป็นสามมิติ ตอนนี้นั้นเริ่มเป็นรูปแบนๆ ละ แล้วมันก็เริ่มเบาขึ้น.. ผมไม่รู้ว่เพราะ
 อะไรนะพี ผมไม่รู้ว่บทสนทนากับพีบี มันมีผลต่อความรู้สึกหรือวิธีคิดผมรี แต่
 หลังๆ มาเวลาโมโหเนี่ย ผมก็จะ เอ้อ... แล้วก็ลุกออกมา อาจจะแบบ ถ้าไม่สุดๆ
 จริงๆ ถ้าเริ่มรู้สึกว่ ชุ่มๆ ละ อาจจะเดินไปสูบบุหรี่ก็ได้ แล้วกลับมานั่งใหม่
 ก็ชัดเจนมากเลยนะ ในการทีแบบ สามารถจัดทีจัดทางให้กับตัวเองกับเรื่องในใจ
 ได้มากขึ้น
- โอบุ โกรธนะพี อารมณ์นะ โมโหมีอยู่
- พีบี โกรธเรื่องเดิมแหละ แต่เหมือนเห็นละ แล้วก็พาตัวเองออกไป ให้มันเหมาะได้
- โอบุ ตอนนี้อย่าง... ตอนนี้อย่าว่ดีขึ้นกว่าตอนที่คุยกันแรกๆ นะ ผมไม่รู้เพราะอะไร เริ่มดิ่ง พอ
 เอ้อ... เริ่มเป่ปั๊บ อะดิ่งกลับมา ไร้งี้ เมื่อก่อนตอนเล่นดนตรี เล่นผิตปั๊บ ผมจะเครียด
 เลย เล่นผิตดอกนึ่ง หลังๆ มาผิตหมด พอเล่นผิตปั๊บ ช่างแม่ง... อารมณ์เหมือนดู
 มั่งง่ายนะ แต่ก็ไม่ใช่ซะ
- พีบี เอ๊ย ใค้ว่ว่า ช่างแม่งนี้ มันก็มีเสน่ห์เนอะ มันทำให้เราวางใจทีที่เราน่าจะอยู่ได้ ได้
 มากขึ้น
- โอบุ มันเป็นคำพูดนึ่งของรุ่นพี่ผม ช่างแม่ง ชีวิตง่ายขึ้นเยอะ!
- พีบี แต่พอดอนมาก็ ค้ว่ว่าช่างแม่งนี้มันปรากฏขึ้นมาในใจเราเอง
- โอบุ ช่างแม่งสมัยก่อนมันเหมือนแบบ ไม่พอใจ แล้วก็โยนทีงไฟพี แต่จริงๆ ไม่ใช่...
 เมื่อก่อนผมมองอย่างนั้น ค้ว่ว่าช่างแม่งของผม เตี้ยนี้แบบ... อืม พัดลมไม่ติดหรอ
 อืม เอาไว้อย่างนั้นอะ ก็ไม่ได้เอาพัดลมไปทีง

พีบี คือไม่ได้ปิดมันออกไป แต่เห็นที่เห็นทางมัน แล้วก็ ไม่ได้ไปยุ่งอะไรกับมัน
 โบบี้ สมมติว่าหนาว แล้วมีคนเปิดพัดลมทิ้งไว้ แล้วห้ามปิด เปิดทิ้งไว้ ทำไงให้ไม่หนาวอะ.. เราอยู่ตรงนี้ ก็ไปที่อื่นดิ”

ในการคุยครั้งสุดท้าย โบบี้บอกเล่าถึงประสบการณ์ช่วงที่ผ่านมาว่าตนเองเริ่มได้ผลสะท้อนกลับเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงของตนเองจากคนรอบข้างว่าดูสงบนิ่ง ใจเย็นมากขึ้น เป็นคนตั้งใจฟังผู้อื่นมากขึ้น ตัวโบบี้เองก็สังเกตเห็นได้ว่าตนเองเท่าทันอารมณ์ของตัวเองมากขึ้น เลือกจัดการให้เหมาะสมได้มากขึ้น โดยโบบี้เล่าให้ฟังว่า “ผมเริ่มรู้ว่าเวลาผมโมโหจัดๆ เนี่ย ผมไม่ควรเสียงดังละ ไม่ควรกระแทกนู่นนี่ จะหลบไปอยู่คนเดียว นั่งสูบบุหรี่ก็ได้ เดินออกไปข้างนอกวิ่ง” และ “สมมติถ้ามีคนนี้ทำอย่างนี้กับผมแล้วผมไม่ชอบ ก็จะไม่มีความว่า ทำกับกูอย่างนี้ทำไมวะ มีสองอย่างคือ ไม่ยุ่งเลยกับ ตอบโต้กลับไปบ้าง แล้วจบกัน แล้วจบจริงๆ นะที่ ไม่มีติดใจ”

แม้การได้พบเจอกันในการสนทนาครั้งแรก โบบี้จะยังไม่ได้หิบบกประเด็นอะไรในการปรึกษา แต่การพูดคุยภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัย มีนักจิตวิทยาการปรึกษามอบความยอมรับ มีความใส่ใจติดตาม ทำความเข้าใจ ซึ่งเป็นปัจจัยเอื้อให้โบบี้ได้สังเกตและสำรวจทำความเข้าใจภาวะและพฤติกรรมต่างๆ ของตนเอง รวมไปถึงการเกิดความรู้สึกในตัวเองนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีบุคลิกท่าทีที่อ่อนโยนอบอุ่น และซึบซับบุคลิกท่าทีเหล่านั้น ช่วยให้โบบี้เกิดการพัฒนาจิตใจ สามารถที่จะจัดการกับประเด็นต่างๆ ไปในชีวิตประจำวันได้เหมาะสมมากขึ้น โดยโบบี้ได้บรรยายถึงตัวเองเอาไว้ ดังนี้

“เปลือกเดิมอะที่ แต่ข้างในเปลี่ยนใสใหม่ อาจจะเป็นไส้ที่ สีเย็นขึ้นหน่อย อาจจะไม่ได้อ่อนนุ่มๆ อาจจะเป็นเฉด dim ลงมานิดนึง ไม่จ้าเหมือนเมื่อก่อน เมื่อก่อนจะแบบ ร้อนแรงหน่อย พลุ่พล่าน”

โดยสรุป แม้ว่าโบบี้จะไม่ได้มีประเด็นปัญหาเพื่อนำมาพูดคุยปรึกษาโดยเฉพาะ แต่บรรยากาศของการพูดคุยปรึกษานักจิตวิทยาการปรึกษาคอยเชื่อมสมานกับโบบี้ ด้วยความยอมรับ ใส่ใจ ทำความเข้าใจ เอื้อให้โบบี้ได้เกิดการสังเกตและสำรวจตนเองตามที่ได้ทบทวนสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตที่ผ่านมาของโบบี้ระหว่างบอกเล่าเปิดเผยเรื่องราว รวมทั้งโบบี้ยังได้สังเกต พิจารณาท่าทีของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีความอ่อนนุ่มอ่อนโยน และซึบซับท่าทีเหล่านั้นเข้าไปในตนเอง ด้วยเหตุและปัจจัยต่างๆ นี้ เอื้อให้โบบี้มีท่าทีลักษณะในการตอบสนองกับบุคคลแวดล้อมที่มุ่งปะทะน้อยลง จัดการกับตนเองได้ดีขึ้น ทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องมากขึ้นแม้จะยังไม่ได้เกิดการตรวจสอบในชั้นลึกเพื่อขจัดต้นตอของความพลุ่พล่าน หงุดหงิด ฯลฯ ซึ่งมาจากความคาดหวังที่ยากให้สิ่งต่างๆ รวมถึงผู้คน

รอบข้างเป็นไปตามใจตน แต่โบ๊ก็ให้เห็นแนวทางการรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ นั้นได้ดีขึ้นด้วยการเท่าทันตนเองและเลี่ยงการปะทะ

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 รหัส C01

ลักษณะทั่วไป

ชาย (นามสมมติ) พนักงานชาย อายุ 34 ปี ทำงานในตำแหน่งนักวิจัยประจำศูนย์วิจัยของมหาวิทยาลัยเอกชนที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง ชายเป็นคนรูปร่างสูงโปร่ง มีท่าที่เป็นมิตร ลักษณะการพูดของชายจะติดการพูดย้ำๆ ดังที่จะเห็นได้จากตัวอย่างประโยคสนทนา

สถานการณ์ปรึกษา

ชายเข้าร่วมโครงการวิจัยเนื่องจากมีความสนใจอยากลองมีประสบการณ์พูดคุยปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยชายไม่ได้เตรียมประเด็นปัญหาเพื่อมาปรึกษาแต่อย่างใด นักจิตวิทยาการปรึกษาสร้างสัมพันธภาพด้วยการชวนชายพูดคุยถึงเรื่องราวในบริบทชีวิตต่างๆ ไปก่อน เช่น เรียนจบอะไรมา ทำงานที่ไหน เข้ามาทำงานได้อย่างไร ลักษณะของการทำงานเป็นอย่างไรบ้าง เป็นต้น ในขณะที่ชายกำลังแบ่งปันเรื่องราวชีวิตการทำงาน ประเด็นที่เกี่ยวกับพ่อที่เพิ่งจากไปก็เริ่มเด่นชัดขึ้นมาในใจของชาย

- ชาย ...เพราะฉะนั้นเราต้องหาทางจัดการกับลูกค้าเองว่าทำยังไงให้ลูกค้าจ่ายตังค์เราให้ได้ ะไรอย่างเนี่ย เวลางานมา ะไรง่ายก็ง่าย โครงการยากก็เครียด เออออะไรอย่างเนี่ย
- พีซี มันมีทั้งส่วนที่ง่ายก็มีส่วนที่ยากก็มี
- ชาย เพราะส่วนง่ายๆ มันก็ฝิบ ออกมาได้ด้วย เออๆ ดีด้วยเว่ย นานๆ มาที แต่ก็สลับกัน มาทีละชุดๆอะไรอย่างเนี่ย เออมันก็โอเค คือๆๆ ตอนๆๆ ที่แบบทำแรกๆ แพนก็ไม่มีอะไรก็ไม่มี มันก็ลุยได้ไม่เป็นไร พอปีหลังๆ เรียนด้วยอะไรด้วย เยอะแยะไปหมด เรื่องแพนด้วย เรื่องที่บ้านด้วยอะไรอย่างเนี่ย พ่อไม่สบาย อิม ตอนนีพอสบายและเพิ่ง (จาก) ไป ก็โอเค อือไม่อย่างนั้นก็ต้องมานั่งดูแล ลำบากแม่ด้วย
- พีซี แล้วตอนนี้แม่เป็นยังไงบ้างครับพี

ชาย ก็โอเคครับแม่ผมก็ โอเคอยู่แล้วก็เออ ก็ๆๆ คือ แค่ มันผ่านมา 20 กว่าปี มันก็นึกถึง อยู่สุดท้ายว่าไม่อยู่แล้วนะ ก็ๆๆ พยายามกลับบ้านเร็วขึ้น จากเมื่อก่อนที่กลับตึก หน้อยอะไรอย่างเนี่ย มีโน่นมีนี่แต่ก่อนก็ไป แต่เดี๋ยวนี้ซึ่งใจหน้อยนิดนึงว่าไป กลับไป หาแม่ตึกว่า บางทีอารมณ์ก็คิดถึงพ่อด้วยอะไรด้วย กลับบ้านตึกว่า อยู่บ้านอย่าง น้อยก็เหมือนอยู่ใกล้

พี่ซี ซึ่งมันจะต่างกับแต่ก่อนที่พ่อยังอยู่ใช่ไหมครับ

ชาย ใช่ๆ ตอนอยู่ก็แบบเรียนจบช้าด้วยเวลาดูแลเขาก็น้อยลงไม่มีกำลัง พอมีกำลัง พอ เริ่มโอเคผมก็ไปเรียนโทอีก เวลาเขาก็น้อยอีกอะไรอย่างเนี่ย พอๆ จะจบเขาก็ไม่ สบายหนักแล้ว เวลาดูก็น้อยลงเสียใจไหมคงเสียใจ ก็ๆๆ ก็ต้องผ่านไปอะไรอย่าง เนี่ย

คำบอกเล่าของชายนั้นสะท้อนถึงความรู้สึกผิดที่ตนยังดูแลพ่อได้ไม่เต็มที่ นักจิตวิทยาการ ปรึกษาจับฟังอย่างใส่ใจ ค่อยๆ ติดตามเรื่องราว และรับรู้ถึงความคาดหวังให้พ่อไม่จากไป โดยชายมุ่ง ไปกล่าวโทษถึงความไม่มีเงิน อยากให้ฐานะทางบ้านดีกว่านี้ เพื่อที่จะสามารถยื้อชีวิตของพ่อไม่ให้จาก ไปได้

ชาย เป็นเบาหวานครับ เบาหวานแล้วก็ เป็นโรคหัวใจต่อด้วย โรคหัวใจต้องใช้ยาเยอะ... ยาเบาหวาน ยาหัวใจ Effect มันลงที่ตับไต ไขมัน มันก็ขับของเสียไม่ได้ ไม่สบาย หน้อย หายใจไม่ออก แล้วยากี่ทำอะไรไม่ได้แล้ว อ้อ ก็ ถ้าเกิดบ้านมีฐานะกว่านี้ พ่อผมคงยังอยู่ แต่เหนื่อยว่าประมาณนี้ได้แค่นี้

พี่ซี เงินเกี่ยวกับการยื้อชีวิตคนเหมือนกันหรือครับพี่

ชาย เออ เขาบอกว่าเงินซื้อความเจ็บปวดได้ ซื้อได้นะ

พี่ซี อ้อๆๆ

ชาย พ่อผมตรวจรู้เข้าไปหน้อย ถ้ารู้เร็วกว่านี้คง

พี่ซี คือแก็กเป็นมานานแล้วแต่เราไปตรวจซ้ำหรือพี่

ชาย คือ โรคที่บอกเนี่ยมันเป็นมาสักพักแล้ว และแก็กคูน้ำตาลคูนอะไรได้ไง แต่ๆ พ่อ ตรวจใหญ่ แก็กใช้สิทธิ์ใช้ไหม

พี่ซี สิทธิ์ 30 บาท

ชาย สิทธิ์บัตรทองอะไรอย่างเนี่ย

- พีซี อ้อ บัตรทอง
- ชาย โรงพยาบาลรัฐมันก็ไม่ดูแล อีกอย่างถ้ารวกก็คงดีกว่านี้
- C คือถ้ารวกมีตั้งค์ก็คง เอาไปอีกโรงพยาบาลที่ดีกว่านี้
- ชาย ใช่ว่า ถ้ามีเงิน มันอาจจะซื้อชีวิตได้ไม่ทั้งหมด แต่มันซื้อความเจ็บปวดได้
- C ซื้อความเจ็บปวดได้
- ชาย อ้อ ก็อย่างรอคิวมันทรมาณ นานใช่ไหม ไม่ต้อง เอ่อ อย่างน้อยๆ พยาบาลเวลา อาจจะนั่งหนอย เก็บเล็กเก็บน้อย กับผมก็ไม่ค่อยแน่ใจเหมือนกัน จะถามว่ามีผลไหมมันก็มีแหละ ไข้ไหม ผมก็ไม่รู้
- C ถ้ามีเงินซะหน่อยนะ พ่อก็จะอยู่ได้นานกว่านี้
- ชาย อืม ใช่ว่า คงจะ อยู่ได้นานกว่านี้ รู้เร็วกว่านี้ก็ดี อะไรอย่างเนี่ย แต่ก็ เออ
- C เงินตัวเดียวเลยนะพี่เรื่องนี้
- ชาย เงินตัวเดียวเลย ถ้ามี มันก็ตอบได้ทุกอย่างอะ แต่ว่าถามว่า มันก็เป็นเป้าหมาย มันก็เป็นปัจจัยหลัก
- C เงินอะเนอะ
- ชาย เราก็ไม่รู้จะเถียงยังไง ไข้ไหม พอถึงเวลาๆ แก้ปัญหา มันก็แก้ไขได้ตึ๊งแหละ ไข้ไหม
- C เงินนี้ มันเป็นกุญแจที่เขาไปสู่ความสะดวกสบายและอะไรหลายๆ อย่างเนอะ
- ชาย ไข้ ก็ ถ้าเกิดคิดว่า โอ้ยถ้าพูดเรื่องงานนะ ถ้าเกิดมีเงิน โครงการนี้เงินเยอะนะจะทำงานได้ smooth กว่านี้เลย เออ คนก็จะ คนก็จะทำงานได้ดีขึ้น สบายขึ้นอะไรก็ จะดีขึ้นอะไรอย่างเนี่ย จะทำ ถามว่ามันไม่ใช่ ปัจจัยไหมมันก็ไม่ใช่ คนก็บอก เอ้ย โลกปาว อ่าว... จะเอาของดีจ่ายถูกแล้วจะได้ไหมอะ มันก็ยากไข้ไหมอะ เออคือแบบว่า มันต้องเข้าใจอะ อย่างเนี่ยต้องยอมจ่าย ใ้อเนี่ยไว้ก่อนก็ได้ อะไรอย่างเนี่ย ถ้าเกิดอันนี้ไม่ยอมจ่ายคุณก็ไม่ได้ของที่ตึ๊งนะ คือคุณได้ของมาตอนนี้แล้วมีปัญหาอีก 2 เดือนข้างหน้า คุณจะเอาไหมอะ เออถ้าเกิด 2 เดือนข้างหน้ามีปัญหาแล้วคุณจ่ายแพง มันก็เป็นอย่างนี้ทุกคน
- C แล้วเดี๋ยวมันจะเข้าข่ายเสียน้อยเสียยาก
- ชาย เออ ใช่ว่า ผมก็ไม่รู้หรอก รู้ตัวอีกทีก็นะเอาละ เกิดปัญหาและ เป็นอย่างนี้ทุกที่แหละ งานที่ทำทุกวันนี้ก็เป็นอย่างนี้แหละ

นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้คำถามเชิงท้าทายเกี่ยวกับเงิน มีวัตถุประสงค์เพื่อเอื้อให้ชายตระหนักถึงความเป็นจริงเกี่ยวกับปัจจัยในสถานการณ์ชีวิตว่าการคาดหวังให้ตนมีเงินนั้นเป็นการวาดฝันในสิ่งที่ไม่มีความรู้ได้ ซึ่งความเป็นจริงนั้นคือคุณพ่อได้จากไปแล้ว แต่การชวนชายใช้ความคิดพิจารณาในจังหวะที่สภาวะใจของชายยังไม่พร้อมกลับนำพาให้ชายผูกเรื่องราวเกี่ยวกับเงินไปยังเรื่องของหน้าที่การงาน

นักจิตวิทยาการปรึกษายอมรับในการตัดสินใจของชาย และรับฟัง ใส่ใจติดตามต่อไปตามภาวะที่ชายเป็น โดยชายเล่าถึงลักษณะงานที่ตนทำ ที่มาพร้อมความเครียด หนักบ้าง เบาบ้างสลับกันไปตามแต่โครงการ ซึ่งรวมถึงความขึ้นลงไม่แน่นอนของผลตอบแทนด้วย เมื่อได้นึกถึงประเด็นเกี่ยวกับรายได้ของตนเอง ชายจึงเริ่มเล่าถึงปัญหาในใจอีกเรื่องเกี่ยวกับภาระหนี้สินผ่อนคอนโดที่ตนจองเอาไว้เพื่อเก็บกำไรแต่ยังไม่สามารถขายออกได้ ซึ่งชายเลือกปรับมุมมองที่มีต่อสถานการณ์นี้ว่าเป็นการลงทุน

ชายเล่าต่อว่า ตนมักจะเก็บปัญหาต่างๆ เอาไว้ไม่บอกเล่าให้ใครฟัง ทั้งเรื่องพ่อป่วย ปัญหาคอนโด ปัญหาการงาน เนื่องจากเคยเรียนรู้ว่าการนำปัญหาไปลงที่ครอบครัวหรือคนรอบตัวจะเป็นการสร้างปัญหาต่อเมื่อไปสู่อื่น ซึ่งตนได้ข้อคิดนี้จากการเข้าอบรมด้านการจัดการทรัพยากรมนุษย์ ชายจึงเลือกที่จะจัดการกับความเครียดต่างๆ ด้วยตนเองและด้วยความเชื่อที่ว่าความทุกข์นั้นมีขึ้นมีลงแบบคาดหวังว่าจะบรรเทาลงไปตามกาลเวลา “ให้เวลามันหน่อย เวลามันจะเป็นเหมือนว่าค่อยๆ ชับความเครียดไปเรื่อยๆ มันก็แบบ อะนะ... เครียดอันนี้ วันนี้อาจจะเครียดก่อนนึ่ง พรุ่งนี้อาจจะเครียดเรื่องเดียวกันแต่ก่อนเล็กกว่านี้หน่อย”

ในบรรยากาศของการพูดคุยปรึกษาที่มีนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้คอยรับฟังอย่างยอมรับและใส่ใจ ชายค่อยๆ ปลอ่ยให้สถานการณ์เรื่องราวมากมายในชีวิตที่ชายกำลังเผชิญอยู่ ผุดขึ้นมาในใจ แม้ชายจะยังไม่ได้อธิบายให้เกิดความกระจ่างเกี่ยวกับสถานการณ์เหล่านั้นอย่างชัดเจน แต่เห็นได้ว่าชายกำลังไล่เรียงความคิดของตัวเองเกี่ยวกับการรับมือสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตที่กำลังรบกวนใจของชาย ดังนี้

ชาย ชีวิตก็โอเคสบายแล้ว... มันไม่สบายหรอก แต่ก็แบบ คืออยู่กับสิ่งที่มันเป็น กับอยู่กับความเครียดที่มัน ที่เราบริหารไม่ได้แล้วมันต้องเกิดขึ้นทุกวัน มันคงเป็นเป้าหมายแค่นี้อะ อือหิ

พีซี เพราะมันเป็นสิ่งปกติที่เกิดขึ้นทุกวัน

ชาย ใช่ๆ

พีซี ในอาชีพของคนที่ต้องแก้ปัญหา

- ชาย ไข่ๆ ในอาชีพผมก็อย่างเนี้ย ถ้างานอื่นอยู่ก็คงเครียดอีกแบบหนึ่ง แต่
- พี่ซี งานที่พี่ทำที่เป็นอยู่ทุกวันนี้มันต้องแบบเนี้ย
- ชาย ไข่ๆ
- พี่ซี จะให้มันเบิกบานตลอดเวลา มันไม่ใช่
- ชาย ไข่ๆ ผมให้เวลามัน
- พี่ซี ต้องให้เวลา ต้องอยู่กับมันอย่างนั้นนะ
- ชาย เท่านี้แหละ อย่างเรียน อย่างเิงอะ ยังมีคนที่มีปัญหาว่าอีกเยอะ บางทีอะไรอย่างเนี้ย แต่ก็ไม่ได้คิดทุกครั้ง ก็คิดถึงปัญหาตัวเองก่อนเนี้ยแหละ เพราะทุกครั้งต้องคิดถึงปัญหาตัวเองก่อนแล้วค่อยไปมองชาวบ้านเขา
- พี่ซี มองตัวเองก่อน
- ชาย เออ ว่าเรายังแก้ได้ เพราะเขาแก้ได้ขนาดนี้เราต้องหาทางใหม่แล้ว แสดงว่าทางนี้เราอาจจะผิด
- พี่ซี ก็เปลี่ยนไปแล้วแก้ได้
- ชาย **จะพยายามเปลี่ยนนะ** แต่สุดท้ายก็ เรื่องคนเราพื้นฐานมันเหมือนเดิมไข่ใหม่ ไม่มีพื้นฐานอะไรเปลี่ยน แต่ว่าพื้นฐานมันอาจจะเปลี่ยนในอนาคต แต่ว่าผมก็ไม่รู้เมื่อไร แต่ว่าแบบเราก็ต้องอยู่ในช่วงเวลาที่เราใช้ชีวิตอยู่ทุกวันๆ ในเวลานี้อย่างนี้ **ก็ต้องให้เวลามัน ให้เวลาในการยอมรับทีละเรื่องๆ ด้วย** ก็เหมือนกับ ก็เหมือนกับทุกวันที่เราเปลี่ยนไปเรื่อย ขึ้นอยู่กับว่าๆ สังคมมันจะมากับเราแบบไหน เราจะเปลี่ยนเป็นแบบนั้นบ้าง ถ้าเปลี่ยนไปเป็นแบบนั้นก็คงต้องเป็นไป ถ้าเราไม่ยอมรับว่าเรามีสภาพสังคม คือคนเรามันมีความ อะไรนะ เห็นแก่ตัวบ้างอะไรบ้าง
- พี่ซี คงเป็นวิสัยของ
- ชาย เออ มันเป็นเหมือนอะไรวะ เป็นเหมือนพื้นฐานของคนอะ ไข่ใหม่
- พี่ซี เป็นอะไรที่ปกติมากเลยนะ
- ชาย ไข่ๆ จะบอกเขาไม่ตีไม่ได้นะ
- พี่ซี ไม่ เขาเป็นอย่างนั้น ไม่ใช่เขาไม่ตี เขาเป็นของเขาอย่างนั้น ตีไม่ตีนี้เราตัดสินเขาอะ
- ชาย **เราไม่มีสิทธิ์ตัดสินใครอะไรอย่างเนี้ย** แล้วเราก็ออ พี่คนนี้เขาให้ออกาสเรา โอเค คุณดีแล้ว แค่นั้นพอ คือถ้าเราคาดหวังเขาว่าเป็นอีกอย่าง
- พี่ซี ความคาดหวังนี้สำคัญเลยนะพี่เนอะ
- ชาย ความคาดหวังนี้อาจจะนำพามาสู่ความเครียด เอ้ยทำไมเขาทำอย่างนี้กับเรา

- พี่ซี บางทีมันเป็นเหตุเลยนะ
- ชาย ถ้าเกิดเป็นตอนเด็กๆ อาจจะคิดเยอะกว่านี้ก็ได้ ตอนนี้นั้น พออายุเยอะขึ้นด้วย ทำงานเยอะขึ้นด้วย เราก็ๆ ไม่คิดอย่างนั้น
- พี่ซี ความคิดแบบนั้น เดี่ยวนี้มันน้อยลง
- ชาย น้อยลง
- พี่ซี มันเห็นความคาดหวังที่ทำให้ตัวเองต้องเครียดอะเนอะ
- ชาย มันมีเรื่องอื่นต้องทำด้วยแต่ละวัน
- พี่ซี ชีวิตมันไม่มีอะไรที่เป็นอย่างเดียวนะ
- ชาย อืมใช่ คือแบบว่าไม่คิดว่าแต่ก่อนเราจะต้องมาทำอะไรแบบนี้ ใช่ไหม เรียนอย่างนี้มาก็ไม่คิดว่าจะมาทำงานสายนี้ เรื่องที่ชอบทุกวันนี้ก็ไม่ได้คิดมาก่อนว่าจะชอบอย่างนี้
- พี่ซี แต่ก่อนไม่คิด
- ชาย ไม่คิดเรื่อง เรื่องปาร์ตี้ เรื่องสังคม เมื่อก่อนเราก็ไม่คิดเรื่องสังคมอะไร ทั้งที่ตอนเด็กๆ เราเรียน
- พี่ซี ครับ
- ชาย กลับบ้าน กลับบ้าน กลับดึก ไม่กลับ แล้วพอมาถึงช่วงนี้เราก็ทำเต็มที่อย่างที่ไม่คิดว่าเราจะทำ พอถึงช่วงนี้เราก็ทำได้อย่างที่เราทำ มันก็เป็นอย่างนี้มันก็ทบไปอย่างนี้ ทบไปอย่างนี้ทั้งชีวิตหรือเปล่าก็ไม่รู้ เราก็ไม่รู้ว่
- พี่ซี แต่สิ่งหนึ่งตั้งแต่เกิด พี่รู้สึกได้ถึง การเปลี่ยนแปลง แต่ก่อนชอบอย่างหนึ่งแต่ปัจจุบัน นั้นคือเป็นอีกอย่างหนึ่ง
- ชาย เราๆ อะไรนะ ตอนนี้อะไรเราไม่ชอบอันนี้เลยอะ เราไม่เคยทำอย่างนี้เลยอะ มัน ต้องเป็นสิ่งที่เราไม่ชอบแน่เลยอะ พอสักพักเราก็ทำ ทำไปเสริจปุ๊ปรู้สึกสนุกก็ทำไป สักช่วงหนึ่งแล้วก็หยุด ทำ อย่างเนี้ยปกติ ใช่ไหม เรื่องเกี่ยวกับเพื่อน แต่ก่อนไม่เที่ยว แต่ตอนนี้เที่ยว
- พี่ซี แต่ก่อนไม่คิดว่าจะชอบ แต่ก็ชอบ
- ชาย ก็ชอบ ชอบอยู่ช่วงหนึ่ง
- พี่ซี เออ แล้วก็ชอบแต่ก็ไม่ใช่ว่าจะชอบตลอดไป ก็เบื่ออีก
- ชาย เบื่ออีก
- พี่ซี ซึ่งก็เป็นไปได้
- ชาย ก็เอ๋ รู้สึกว่ามันๆๆ เริ่มไม่ได้อะไรกับเราแล้ว

พีซี เออๆๆ

ชาย เราก็เลิกเที่ยวแล้วก็ไม่รู้จะทำไปทำไม ก็เลิกอะ หยุดทำ ความจริงความเครียดนี้ก็ยิ่ง Follow ต่อไปอีก เพราะเหอ... เราเสียเวลาตรงนั้นไปอีก แต่ก็นิดๆ หน่อยๆ แหะ แหะ เล็กๆ หน่อย **ดีใจเสียใจมันก็ทำเอง...**

หลังจากการไล่เรียงความคิดตัวเองเกี่ยวกับการรับมือสิ่งทีรบกวนใจ ชายยังได้พบความคิดที่ยอมรับในทางเลือกและการกระทำของตนเองในชีวิตที่ผ่านมา ดังนี้

ชาย **...ใจเสียใจ มันก็ทำเอง** อืม ถ้ามองว่าเครียดไหม ถึงเวลาชีวิตที่ผ่านมา ผมก็เครียดมา เยอะ ถ้านั่งคิดก็คงเครียด เออแต่ถามว่าถึงตอนนั้นๆ สภาวะที่เราเจอตอนนั้น **พอเจอในตอนนั้น เราก็คงทำอย่างนั้นแหละ**

พีซี คือถ้านึกถึงตอนนั้นยังงั้นมันก็ต้องทำแบบนั้น

ชาย มันก็ทำแบบนั้น

พีซี มันก็ต้องทำแบบนั้น แต่ถ้ามาเกิดตอนนี้ ก็อาจจะไม่ทำแบบนั้นก็ได้

ชาย แต่วามันผ่านมาแล้ว

พีซี เออ แต่ถ้าย้อนนึกถึง ถ้าอายุเท่านั้นตอนนั้นมันก็ต้องทำแบบนั้น

ชาย ใช่ว่าๆๆ

พีซี และต้องทำแบบนั้นด้วย

ชาย ก็คือ **ต้องทำแบบนั้นแหละ ถูกแล้วแหละ**

ชายสำรวจแนวทางความคิดของตนเองอย่างต่อเนื่อง และนำปัญหาในใจเกี่ยวกับคอนโดที่ ค้างเอาไว้กลับมาทำความเข้าใจด้วยตนเองอีกครั้งว่า ตนตัดสินใจซื้อเพราะความโลภ แต่สิ่งที่ตัดสินใจไปแล้ว ที่ทำได้ก็คือยอมรับและจัดการ นั่นคือการกลับยินดีกับการตัดสินใจของตน

เอก ต้องบริหารสิ่งที อะไรน่า บริหารปัญหาที่เกิด อย่างเช่นแค่ผ่อนของอย่างเนี้ย ใช่มั้ย
เราก็หาเหตุผลไม่ได้ หาตั้งนานแล้ว **ความจริงคือเราอยากได้**

พีซี จริงๆ แล้วอยากได้

เอก อยากได้

พีซี แต่ก็ไม่รู้ อยากได้อะ

- เอก ใช้ ทุกวันนี้ผมผ่อนดาวน์คอนโดอยู่ ผมยังไม่รู้ตัวเลยว่าทำไมกูต้องผ่อนวะ เสียไปตั้งหลายหมื่น ใช้ไหมบางที **แค่แบบ เผลอโลกไปช่วงนึง**
- พีซี ณ ตอนนั้นที่ไปจองใช้ไหม
- เอก เออๆ พอปล่อยได้เว้ย... พอเศรษฐกิจไม่ดี มันก็ไม่ได้ มันก็ต้องจ่ายไปเรื่อย เพื่อที่จะไม่สูญกับเงินที่เราจ่ายไปตอนนั้น แต่ว่าเราก็ต้องอดทนไป
- พีซี เมื่อเลือกแล้วอะ
- เอก เลือกแล้ว
- พีซี โอเคมันอาจจะ มีช่วงนึงที่มากคิดว่า เอ... อย่างนี้ไปเอามาทำไมวะเนี่ย
- เอก เออ ใช้ เอาตั้งค์ไปทำอย่างอื่นดีกว่า เอาตั้งค์ไปจ่ายหนี้เดิมดีกว่า แต่ว่า เออวะ เดินมาถึงขนาดนี้และ ไปต่อ
- พีซี ผ่อนมาตั้งเยอะ แล้วอย่างเนี่ย มันจะมีความรู้สึกที่เอามาทำไมวะ พอถึงอีกทีนึง เอามาแล้วนี่หว่า
- เอก เอามาแล้ว
- พีซี ไปต่อ
- เอก ถ้ามว่าพอใจไหม ก็พอใจ วันนี้ถ้าเจอเรื่องนี้ก็... ถ้าไม่มีปัญหาก็กว่าไป ถ้ามันเป็นปัญหา ก็แก้ไป ช้อผิดพลาด ยอมรับไป... เพราะฉะนั้นก็ๆ ก็ทำอะไรไม่ได้ ก็ **แก้ปัญหาก็ไป เราก็ยอมรับกับมันแล้วนี่ ยอมรับว่าเราได้เลือกมันไปแล้ว**

ต่อมา ชายเล่าถึงการตอบรับการตัดสินใจของตนเอง และวิธีการจัดการโดยการบริหารค่าใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น ดังนี้

- ชาย ...ตอนนี้ก็ใช้น้อยหน่อย พยายามใช้น้อยหน่อย ใช้เท่าที่จำเป็น เทียบเท่าที่จำเป็น อะไรอย่างเนี่ย แล้วเราก็ ให้เงินแม่น้อยลง ด้วยอะไรด้วยอย่างเนี่ย เออ ก็อาจจะไม่ได้ให้เยอะอะไรเท่าไร แต่ว่าเหมือนกับให้เป็นเวลาแทน
- พีซี มันก็เป็นการดูแลในรูปแบบนึง
- ชาย อืมใช่ๆ ก็คงมีเวลาอยู่กับแม่ด้วย
- พีซี ก็ทอนมาเป็นการอยู่ด้วยกันแล้วกันอะไรอย่างเนี่ย
- ชาย ก็พยายามๆ อยู่แล้วก็ไม่เครียดกับตรงนั้น อืม
- พีซี นึกถึงตอนแรกๆ ที่พี่เล่าให้ฟังว่า พอไม่อยู่แล้ว ก็เดือนแล้วนะพี่ จนถึงตอนนี้เนี่ย

ชาย 7 ประมาณ 7 ถึง 8 เดือน

เมื่อชายเริ่มนำเรื่องราวเกี่ยวกับครอบครัวกลับมา นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงชวนชายกลับมาพิจารณาถึงเรื่องการจากไปของคุณพ่อ เพื่อเอื้อให้ชายพิจารณาความเข้าใจของตนเองเกี่ยวกับความสูญเสียที่เกิดขึ้น

พี่ซี นึกถึงตอนแรกๆ ที่พี่เล่าให้ฟังว่า พ่อไม่อยู่แล้ว ก็เดือนแล้วนะพี่จนถึงตอนนี้เนี่ย

เอก 7 ประมาณ 7 ถึง 8 เดือน

พี่ซี อ้อ ที่พ่อเสียไป

เอก ยังไม่ถึงปี

พี่ซี แล้วสภาพจิตใจเป็นยังไงบ้างของคนที่บ้าน

เอก โอเค คือ โอเคแล้ว คือ เขาโอเคตั้งแต่ 2-3 เดือนแรกแล้ว คือแบบว่าไม่เห็นพ่อเจ็บ ก็ถือว่าก็สบายแล้ว อะไรรอย่างเนี่ย คิดอย่างนี้ดีกว่า สบายเขา มันสัก 2-3 เดือนจะเริ่มชินแล้ว อืม

พี่ซี อ้อใช่ๆๆ แต่วูบแรกช่วงแรกๆ ที่เป็นก็หนักอยู่เหมือนกันเนอะ

เอก ก็ๆ ใจหายอะ

พี่ซี อ้อ ก็อยู่ด้วยกันนะ

เอก อ้อ ใช่ครับ

พี่ซี อ้อ แต่พอมามองเห็นความจริงข้อนี้ว่าเราเอง พี่เองที่เป็นคนเลือกบอกหมอว่าไม่ต้องปั๊ม (หัวใจ) แล้ว พอแล้ว พ่อจะได้ไม่ต้องเจ็บมากกว่านี้

เอก คิด คิดไว้อยู่แล้ว อืม

พี่ซี มันก็เลย เอ๊ะ... เหมือนกับว่าไอ้ที่ดีที่สุดมันก็เลยไม่มีนะพี่นะ

เอก อืมใช่

พี่ซี เออ อาจจะอยากให้แกอยู่นานกว่านี้ สัก 70-80 แต่พอเอาเข้าจริงๆ ไอ้ที่ดีที่สุดก็ไม่มี

เอก ใช่

พี่ซี มันก็ได้เท่านั้น พ่อทรمانน้อยที่สุดแล้ว

เอก อืมใช่

พี่ซี ก็ได้เอาเท่านั้น 60 ก็ต้อง 60 อะวะ

- เอก อืมใช่
- พีซี นิ่งถึงคำที่พีบอก ยอมรับ กับ เปลี่ยนแปลง
- เอก คงเพราะเหลือแค่นั้นแหละ คนเรามันก็เมื่อถึงทางทุกซ์ทางไหนก็... มันคงแค่นั้นแหละ มีเกิดขึ้นวันไหนวันนึ่งก็ไม่ได้ยู่ค้ำฟ้า แล้วเราก็เหนื่อย แล้วเราก็ไป
- พีซี ใช่ มันก็ต้องอย่างเนี้ย มันอาจจะมีบางรูปที่ เอ้ย ถ้ามีเงินมากกว่านี้หน่อย จะต้องยื้อได้นะ บางทีมันแอบคิดเหมือนกัน แต่พอมานึกถึงหลักความจริง
- เอก ก็ ไม่ได้
- พีซี ก็ไม่ได้
- เอก ไม่ได้ๆ
- พีซี The best ก็ไม่มีอีก อ่าว
- ชาย ข้อดีก็ไม่มี อืม เออ ก็ไม่มีหรอก
- พีซี เปลี่ยนแปลงตลอดเลยพี
- ชาย อืมใช่ คงเป็นสิ่งที่ มันอาจจะเป็นอะไรอะ... สิ่งที่ใช้บริหารปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้น

จากการที่ชายได้ตระหนักมุมมองความคิดของตนเองในแง่มุมต่างๆ ชายพบว่าการพูดคุยปรึกษาเป็นบรรยากาศที่เอื้อให้ชายได้ทำความเข้าใจตัวเองผ่านการสังเกตความคิดของตน ดังนี้

“อย่างวันนี้มา ผมก็ไม่ได้คิดว่าจะมาพูดเรื่องโน้นเรื่องนี้อะไรอย่างนี้ เรื่องความคิด บางทีเราก็ เอ้อ... คิดอย่างนั้นอะไรอย่างเนี้ย บางทีก็ 모르ตัวใจ แต่พอมาคูยแล้วมันก็ เออ... เราคิดอย่างนี้หว่า มันก็มีทีละนิดทีละน้อย ดูทุกๆ วินาทีที่อะไรนะ ที่เราอยู่อะไรอย่างเนี้ย”

โดยสรุป นักจิตวิทยาการปรึกษาสร้างสัมพันธภาพผ่านการเชื่อมสมานเพื่อเอื้อให้ชายได้ทำความเข้าใจแนวทางความคิดของตนเองผ่านการทบทวนบอกเล่าเรื่องราวในชีวิต ชายได้ตระหนักทำความเข้าใจความคิดของตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์ปัญหาต่างๆ แม้ชายจะบอกว่าตนเองมักเก็บเรื่องราวปัญหาเอาไว้ไม่บอกใคร แต่บรรยากาศของการพูดคุยปรึกษานั้นเป็นบรรยากาศที่เอื้อให้ชายได้รู้สึกปลอดภัยมากพอที่จะปล่อยให้ตนเองได้สำรวจภายในตนเอง เฝหิณและสัมผัสประสบการณ์ที่สร้างความรู้สึกเครียด กังวล และเสียใจ แล้วหยิบยกขึ้นมาแบ่งปันแก่นักจิตวิทยาการปรึกษาด้วย

ความไวใจ การที่ชายได้ปล่อยให้ตนเองสัมผัสประสบการณ์ดังกล่าว ชายจึงได้ใช้โอกาสนี้ในการทำ
ความเข้าใจแง่มุมความคิดของตนในการเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งตนไม่เคยเข้าถึงมาก่อน



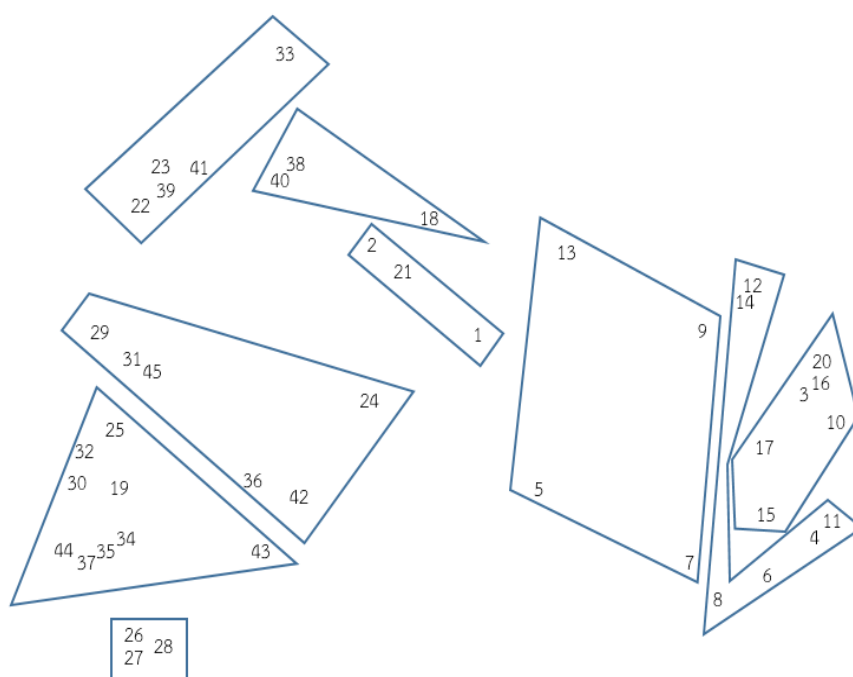
ส่วนที่ 2 การรับรู้ประสบการณ์ด้านจิตใจของพนักงานภายหลังได้รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ

ส่วนที่ 2 นี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลประสบการณ์ด้านจิตใจของพนักงาน ภายหลังได้รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธด้วยวิธีการแบบมาตรพหุมิติ (Multidimensional scaling) ร่วมกับการวิเคราะห์กลุ่มแบบขั้นตอน (Hierarchical cluster analysis)

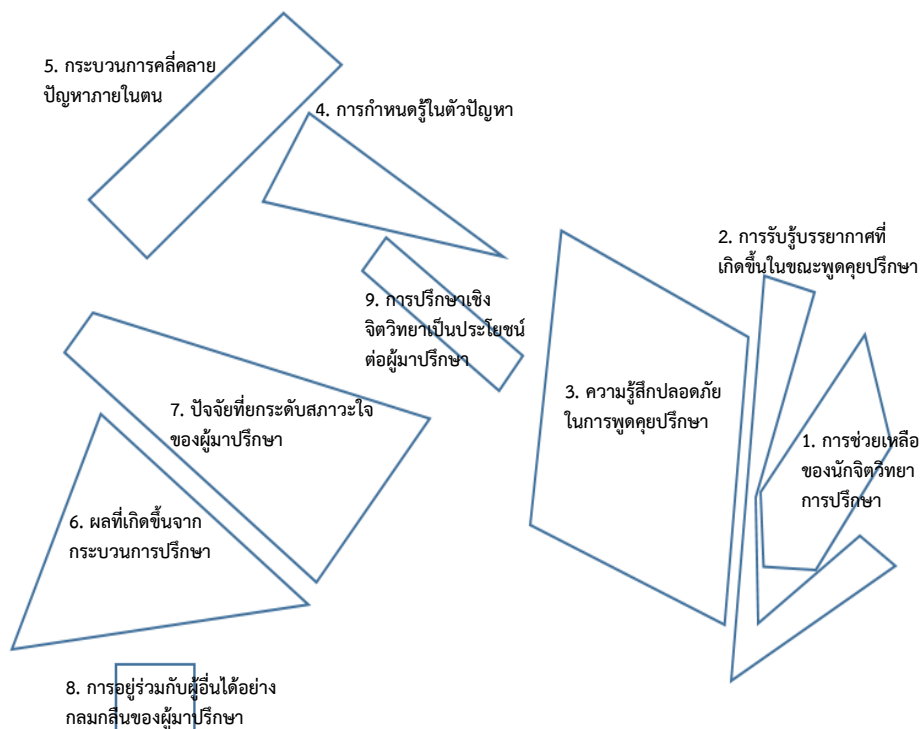
การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการแบบมาตรพหุมิตินี้ อาศัยข้อมูลการจัดเข้าประเภทของหน่วย ข้อมูลบัตรคำ (Card sorting) ซึ่งระบุแต่ละประสบการณ์ที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นตามวิธี วิจัยคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาเอาไว้ การวิเคราะห์ผลแบบมาตรพหุมิติเป็นการอธิบาย ความสัมพันธ์ที่แฝงอยู่ท่ามกลางหน่วยข้อมูลดังกล่าว (Fitzgerald & Hubert, 1987; Kruskal & Wish, 1978 อ้างถึงใน Paulson et al., 1999) โดยแสดงผลออกมาเป็นระยะห่าง (Distance) ระหว่างหน่วยข้อมูลซึ่งถูกวาง (Plot) เอาไว้บนแกนมุมฉาก ระยะห่างนี้แสดงถึงความถี่ที่คู่หน่วยข้อมูล (Paired items) ถูกจัดเข้าประเภท (Sorted) เอาไว้ในกลุ่มเดียวกันโดยผู้ให้ข้อมูล กล่าวคือยิ่งหน่วย ข้อมูลทั้ง 2 ถูกจัดเข้ากลุ่มเดียวกันบ่อยมากเท่าใดก็จะมีระยะที่ใกล้กันมากขึ้นเท่านั้น ในการวิจัยครั้งนี้ กระบวนการวิเคราะห์ผลได้ค่า Stress ในขั้นท้ายสุดสำหรับการแสดงผล 2 มิติที่ .08417 ซึ่ง Kruskal (1964) ระบุว่า เป็นค่าความสอดคล้องของข้อมูล (Goodness of fit) ที่แสดงถึงความเสถียรในระดับดี มาก โดยค่า Stress นี้เป็นดัชนีชี้ความเสถียรของวิธีมาตรพหุมิติโดยมีช่วงระหว่าง 0 (เสถียรมาก) ถึง 1 (ผันผวน) ซึ่งความเสถียรนี้บ่งบอกถึงความสามารถในการอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยข้อมูล ที่วางอยู่บนแกนมุมฉากด้วยระยะห่างระหว่างหน่วยข้อมูลเหล่านั้น (Fitzgerald & Hubert, 1987) กล่าวคือระยะที่ห่าง (Distance) สะท้อนถึงความแตกต่างกัน (Dissimilarity) ระหว่างหน่วยข้อมูล ทั้งนี้แม้จะสามารถเลือกจำนวนมิติที่เหมาะสมในการแสดงผลได้ตั้งแต่ 2 ถึง 4 มิติ ผู้วิจัยเลือกใช้วิธี แสดงผลแบบ 2 มิติบนแผนที่มโนทัศน์ (Concept map) เพื่อความง่ายต่อการทำความเข้าใจ (Kruskal, 1964; Paulson et al., 1999)

การจัดกลุ่มผลการวิเคราะห์แบบมาตรพหุมิตินั้นทำโดยวิธีการวิเคราะห์กลุ่มแบบขั้นตอนซึ่ง คำนวณจากข้อมูลเมตริกซ์ชุดเดียวกับที่ใช้ในวิธีวิเคราะห์มาตรพหุมิติ โดยใช้หลักพิจารณาความ แปรปรวนที่น้อยที่สุดของวอร์ด (Ward's minimum variance method) เพื่อสะท้อนลักษณะ เฉพาะของแต่ละกลุ่มออกมาให้มากที่สุด (Borgen & Barnett, 1987 อ้างถึงใน Paulson et al., 1999) การตัดสินใจเลือกจำนวนกลุ่มทำโดยเริ่มจากการกำหนดผลการวิเคราะห์ตั้งแต่ 2 กลุ่มและ กระทำซ้ำโดยเพิ่มจำนวนกลุ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จนหยุดที่ 10 กลุ่มเนื่องจากการแตกกลุ่มนั้นทำให้เกิดการ สูญเสียความหมายของกลุ่ม จากนั้นจึงทำการพิจารณาความหมายของแต่ละกลุ่มในแต่ละรูปแบบของ การวิเคราะห์จำนวนกลุ่มอีกครั้งและตัดสินใจเลือกว่าการนำเสนอกลุ่มที่จำนวน 9 กลุ่มนั้นให้

ความหมายที่ดีที่สุด การตั้งชื่อกลุ่มทำโดยการพิจารณาหน่วยข้อมูลที่เป็นองค์ประกอบภายในกลุ่ม เพื่อให้ได้ชื่อที่เหมาะสม มีความหมายครอบคลุม และสามารถอธิบายถึงลักษณะเฉพาะของกลุ่มได้เป็นอย่างดี เนื่องจากผลการวิเคราะห์กลุ่มแบบขั้นตอนนี้อาศัยข้อมูลจากการวิเคราะห์แบบมาตรพหุมิติจึงนับเป็นข้อมูลเสริมในการแปลผลแผนที่มโนทัศน์ และใช้ผลการวิเคราะห์แบบมาตรพหุมิติเป็นข้อมูลหลักในการแปลผล (Paulson et al., 1999)



ภาพที่ 6 แผนที่มโนทัศน์แสดงการจัดกลุ่มและตำแหน่งของหน่วยข้อมูล 45 หน่วยจากการวิเคราะห์ข้อมูลการแยกประเภทบัตรคำ (Card sort) โดยผู้ให้ข้อมูล 8 ราย ด้วยวิธีมาตรพหุมิติ (Multidimensional scaling) และการวิเคราะห์กลุ่มแบบขั้นตอน (Hierarchical cluster analysis)



ภาพที่ 7 แผนทิมโนทัศน์พร้อมชื่อกลุ่มที่ตั้งขึ้นเพื่ออธิบายลักษณะเฉพาะของปรากฏการณ์ในแต่ละกลุ่ม โดยพิจารณาจากหน่วยข้อมูลที่เป็นองค์ประกอบภายในกลุ่ม

แผนทิมโนทัศน์ในภาพที่ 6 แสดงผลการจัดวางหน่วยข้อมูลประสบการณ์ด้านจิตใจภายหลังได้รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทั้ง 45 หน่วยที่ได้จากการศึกษาแบบปรากฏการณ์วิทยากับผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 8 ราย ระยะห่างระหว่างหน่วยข้อมูลแสดงถึงความถี่ที่หน่วยข้อมูลถูกจัดเข้าประเภทไว้ด้วยกัน ยิ่งหน่วยข้อมูลถูกจัดเข้าประเภทไว้ด้วยกันบ่อยก็จะมีระยะที่ใกล้กันบนแผนที่เส้นกรอบที่ล้อมรอบกลุ่มของหน่วยข้อมูลแสดงถึงผลการวิเคราะห์กลุ่มโดยหน่วยข้อมูลที่อยู่ภายในกลุ่มเดียวกันหมายถึงความถี่ที่หน่วยข้อมูลเหล่านั้นถูกจัดเข้าประเภท (Sorted) เอาไว้รวมกลุ่มเดียวกันบ่อยครั้งกว่าที่ถูกจัดเข้าประเภทร่วมกับหน่วยข้อมูลอื่นๆ ข้างนอกกลุ่ม

สำหรับ ภาพที่ 7 นั้นแสดงแผนทิมโนทัศน์เดียวกันแต่ระบุเฉพาะกลุ่มที่ได้จากการวิเคราะห์แบบขั้นตอนจำนวน 9 กลุ่มพร้อมชื่อที่แสดงลักษณะเฉพาะของกลุ่มนั้นๆ การแปลผลแผนทิมโนทัศน์นั้นทำได้โดยการพิจารณาหน่วยข้อมูลเพื่อระบุความหมายโดยนัยของแก่นมุมฉากซึ่งนำไปสู่ความสามารถในการอนุมานโครงสร้างที่ถูกกำหนดขึ้นโดยปริยายจากการจัดบัตรคำเข้าประเภทของบรรดาผู้ให้ข้อมูล นำเสนอกรอบความคิดที่เหมาะสมเกี่ยวกับพื้นที่แต่ละจุดบนแผนที่ที่ได้จากการพินิจตำแหน่งและระยะใกล้ไกลระหว่างกลุ่ม (Buser, 1989 อ้างถึงใน Paulson et al., 1999) ผู้วิจัยได้

สรุปผลการวิเคราะห์ที่กล่าวไว้ข้างต้นพร้อมผลสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic) ที่เกี่ยวข้องเอาไว้ในตารางที่ 7 ดังนี้

ตารางที่ 7

ตารางแจกแจงกลุ่มและหน่วยข้อมูลที่เป็นองค์ประกอบของกลุ่มพร้อมค่าเชื่อมโยงและค่าเฉลี่ยความตรงของประสบการณ์

กลุ่มและหน่วยข้อมูลที่เป็นองค์ประกอบของกลุ่ม	ค่าเชื่อมโยง (Bridging value)	ค่าเฉลี่ยประเมินความมีส่วนร่วมในประสบการณ์
กลุ่มที่ 1: การช่วยเหลือของนักจิตวิทยาการศึกษา	0.05	4.25
ฉันรู้ว่านักจิตวิทยามีความสามารถในการช่วยเหลือ	0.08	4.13
3 ฉันเมื่อประสบปัญหาด้านจิตใจ		
10 นักจิตวิทยาแสดงออกถึงความเข้าใจในประสบการณ์ของฉัน	0.00	4.13
15 นักจิตวิทยามีวิธีพูดคุยให้ฉันเปิดเผย บอกเล่าเรื่องราวต่างๆ ออกมาได้	0.08	3.88
16 นักจิตวิทยาช่วยเรียบเรียงเรื่องราวที่ฉันเล่าให้เป็นเรื่องที่น่าสนใจได้	0.03	4.88
17 นักจิตวิทยาช่วยให้ฉันมองเห็นประเด็นปัญหา และระบอองให้การพูดคุยอยู่ในประเด็นนั้นๆ	0.08	4.25
20 นักจิตวิทยาช่วยให้ฉันมองเห็นภาพและมีความเข้าใจปัญหาชัดเจนขึ้น	0.03	4.25
กลุ่มที่ 2: การรับรู้บรรยากาศที่เกิดขึ้นในขณะพูดคุยปรึกษา	0.12	4.15
4 นักจิตวิทยามีบุคลิกและท่าทีแตกต่างไปจากที่ฉันคิด	0.02	3.88
6 ระยะเวลาในการพูดคุยปรึกษามีความเหมาะสม	0.05	4.38
8 การพูดคุยปรึกษามีบรรยากาศที่สบาย เป็นกันเอง	0.06	4.50
11 นักจิตวิทยาใส่ใจรับฟังสิ่งที่ฉันบอกเล่า	0.01	4.63

กลุ่มและหน่วยข้อมูลที่เป็นองค์ประกอบของกลุ่ม	ค่าเชื่อมโยง (Bridging value)	ค่าเฉลี่ยประเมิน ความมีส่วนร่วม ในประสบการณ์
12 นักจิตวิทยาให้อิสระ ไม่กำหนดหรือชี้นำการพูดคุย	0.33	4.50
ฉันได้รับอิทธิพลจากบุคลิก ลักษณะและท่าทีของ	0.23	3.00
14 นักจิตวิทยา		
กลุ่มที่ 3: ความรู้สึกปลอดภัยในการพูดคุยปรึกษา	0.63	3.47
ฉันไม่แน่ใจว่าคนอื่นจะมีความเข้าใจและให้การยอมรับ	0.91	3.63
5 บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา		
ในตอนเริ่มต้น ฉันรู้สึกไม่ค่อยคุ้นเคยกับการพูดคุย	0.23	2.50
7 ปรึกษาเชิงจิตวิทยา		
ฉันรู้สึกไวใจนักจิตวิทยา และพร้อมที่จะเปิดเผย	0.39	4.38
9 เรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับตัวฉัน		
13 ฉันได้พูดในสิ่งที่ไม่สามารถจะพูดกับคนรอบข้างได้	1	3.38
กลุ่มที่ 4: การกำหนดรู้ในตัวเอง	0.68	4.29
ในการพูดคุยปรึกษา ฉันรู้ตัว มองเห็นและ ยอมรับ	0.85	4.75
18 ประเด็นที่เป็นปัญหา		
ฉันได้ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกตัวเองจากการพูดคุย	0.58	4.13
38 ปรึกษา		
40 ฉันได้ทำความเข้าใจเรื่องราวปัญหาที่มีอยู่	0.61	4.00
กลุ่มที่ 5: กระบวนการคลี่คลายปัญหาภายในตน	0.55	4.35
22 ฉันได้ทบทวนตนเองและรู้ว่าตนเองต้องการอะไร	0.58	4.63
ฉันมีความเข้าใจตัวเองมากขึ้นจากการทบทวนตนเอง	0.47	4.50
23 และเรื่องราว		
ฉันมีความเข้าใจว่าการแก้ปัญหา นั้นจะต้องจัดการที่	0.60	4.13
33 ตนเอง		

กลุ่มและหน่วยข้อมูลที่เป็นองค์ประกอบของกลุ่ม	ค่าเชื่อมโยง (Bridging value)	ค่าเฉลี่ยประเมินความมีส่วนร่วมในประสบการณ์
39 ฉันทมองเห็นความขัดแย้งข้างในใจตนเอง	0.53	4.25
ฉันทได้คิด พิจารณาแนวทาง และหาคำตอบสำหรับ	0.59	4.25
41 ปัญหาของตนเอง		
กลุ่มที่ 6: ผลที่เกิดขึ้นจากกระบวนการปรึกษา	0.26	4.11
19 ฉันทได้ขยายวิธีคิด และมุมมองที่มีต่อเรื่องราวต่างๆ	0.25	4.50
25 ฉันทสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงทางบวกในตัวเอง	0.41	4.13
ฉันทมีความรู้สึกมั่นคงในใจมากขึ้นต่อสถานการณ์ที่เคย	0.22	4.25
30 ส่งผลกระทบทางลบต่อตนเอง		
32 ฉันทควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ดีขึ้น	0.32	3.63
ฉันทได้มุมมองในเรื่องความเข้าใจความเป็นจริงของโลก	0.29	3.75
34 เพิ่มขึ้น		
35 ฉันทสามารถดำเนินชีวิตได้เป็นปกติ ร่าเริงมากขึ้น	0.18	4.13
37 ฉันทมีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น	0.19	3.88
ฉันทรู้สึกสบายใจมากขึ้นจากการได้จัดการกับปัญหาใน	0.33	4.38
43 ใจ		
44 ฉันทรู้สึกพึงพอใจในตัวเอง	0.18	4.38
กลุ่มที่ 7: ปัจจัยที่ยกระดับสภาวะใจของผู้มาปรึกษา	0.54	4.13
ประสบการณ์นอกชั่วโมงการพูดคุยปรึกษาส่งผลที่ดีต่อ	0.81	4.00
24 ตัวฉันทได้		
29 ฉันทมีสติเท่าทันความคิด ความรู้สึกของตนเองได้ดีขึ้น	0.52	4.00
ฉันทได้เรียนรู้ที่จะปล่อยวางเรื่องราว ปัญหา หรือ สิ่งที่	0.51	4.00
31 เข้ามากระทบใจให้ขุ่นมัว		
36 ฉันทได้แนวทางสำหรับปรับใช้กับสถานการณ์อื่นๆในชีวิต	0.41	4.00

กลุ่มและหน่วยข้อมูลที่เป็นองค์ประกอบของกลุ่ม	ค่าเชื่อมโยง (Bridging value)	ค่าเฉลี่ยประเมิณ ความมีส่วนร่วม ในประสบการณ์
42 ฉันรู้สึกสบายใจมากขึ้นจากการได้บอกเล่า เรื่องราวที่ ทำให้รู้สึกอัดอัดใจ	0.45	4.38
45 ฉันมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง	0.55	4.38
กลุ่มที่ 8: การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืนของผู้มา ปรึกษา	0.22	3.59
26 ฉันมีความเข้าใจในผู้อื่นมากขึ้น	0.22	3.88
27 ฉันใส่ใจผู้อื่นมากขึ้น	0.22	3.63
28 ฉันอยู่กับคนรอบข้างได้ดีขึ้น	0.22	3.25
กลุ่มที่ 9: การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นประโยชน์ต่อ พนักงานที่มาปรึกษา	0.90	4.34
1 ฉันมองว่าการพูดคุยปรึกษาเชิงจิตวิทยาสามารถช่วย ฉันแก้ปัญหาได้	1.00	4.13
2 ฉันมองว่าการพูดคุยปรึกษาเชิงจิตวิทยาช่วยให้ฉัน ดำเนินชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น	0.89	4.25
21 ในการพูดคุยปรึกษา ฉันรับรู้ว่าจะแนวทางแก้ปัญหา จากตัวฉันเอง	0.81	4.63

ค่าเชื่อมโยง (Bridging value) อธิบายถึงความถี่ที่หน่วยข้อมูลแต่ละหน่วยถูกจัดเข้าประเภท (Sorted) เอาไว้ร่วมกันกับหน่วยข้อมูลอื่นๆ ภายในกลุ่ม (Cluster) เดียวกัน อาจเปรียบเทียบให้เข้าใจง่ายขึ้นด้วยการเรียกว่าค่าที่แสดง “ความเป็นสมาชิก” ของกลุ่มนั้นๆ ค่าเชื่อมโยงนี้มีช่วงระหว่าง 0 ถึง 1 โดยกลุ่มที่มีค่าเชื่อมโยงที่ต่ำ (เข้าใกล้ศูนย์) มีความหมายว่าหน่วยข้อมูลที่เป็นองค์ประกอบในกลุ่มนั้น ถูกจัดเข้าประเภทร่วมกันบ่อย มีความเป็นสมาชิกร่วมกลุ่มสูง หน่วยข้อมูลที่มีค่าเชื่อมโยงสูง (เข้าใกล้ 1) นั้นมีความเป็นสมาชิกคาบเกี่ยวไปที่กลุ่มอื่นๆ ด้วย และหากหน่วยข้อมูลมีค่าสูงถึง 1 นั้นเป็นไปได้ว่าหน่วยข้อมูลนั้นมีความเป็นสมาชิกร่วมอยู่ในกลุ่มทุกกลุ่มที่แสดงอยู่บนแผนที่มนทัศน์

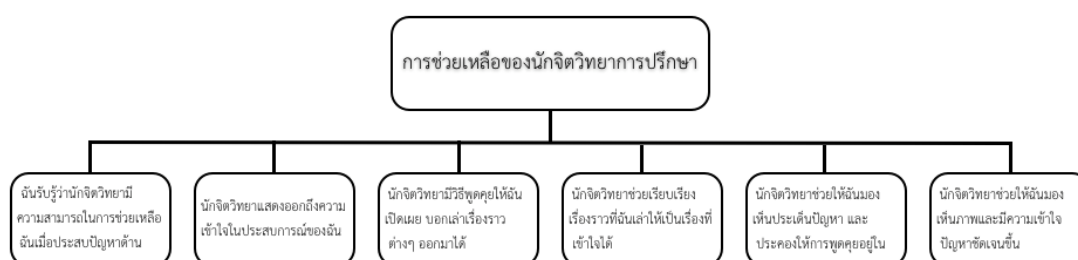
ดังนั้น ค่าเฉลี่ยของค่าเชื่อมโยงของแต่ละกลุ่มนั้นอธิบายถึงระดับความตรงกันที่ผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายกับกลุ่ม โดยกลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยความเชื่อมโยงสูงนั้นแปลว่าผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนให้ความหมายที่แตกต่างกันออกไปและกลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยความเชื่อมโยงต่ำนั้นบ่งชี้ว่าผู้ให้ข้อมูลทุกคนให้ความหมายไปในทิศทางเดียวกัน จากตารางที่ 7 เห็นได้ว่าผู้มาปรึกษารับรู้ความหมายของประสบการณ์ “การช่วยเหลือของนักจิตวิทยาการศึกษา” “การรับรู้บรรยากาศที่เกิดขึ้นในขณะพูดคุยปรึกษา” “สิ่งที่เกิดขึ้นจากกระบวนการคลี่คลายปัญหาภายในตน” และ “การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืนของผู้มาปรึกษา” ไปในทิศทางเดียวกันมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยประเมินความมีส่วนร่วมในประสบการณ์นั้นได้มาจากข้อมูลที่ผู้ให้ข้อมูลทำการประเมินว่าตนมีประสบการณ์ร่วมในแต่ละประสบการณ์มากเพียงใด โดยมีช่วงคะแนนระหว่าง 1 ถึง 5 โดย 1 หมายถึงไม่มีส่วนร่วมในประสบการณ์เลยและ 5 หมายถึงผู้ให้ข้อมูลระบุว่าตนเองมีส่วนร่วมในประสบการณ์ดังกล่าวอย่างชัดเจน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลต่างมีส่วนร่วมในประสบการณ์ทุกประสบการณ์ในระดับที่ค่อนข้างสูงยกเว้น “ในตอนเริ่มต้น ฉันรู้สึกไม่ค่อยคุ้นเคยกับการพูดคุยปรึกษาเชิงจิตวิทยา” ที่มีผู้ให้ข้อมูลมีประสบการณ์ร่วมเพียงครั้งเดียวเท่านั้น

การตั้งชื่อที่ให้ความหมายซึ่งอธิบายลักษณะเฉพาะของกลุ่มที่ได้จากการวิเคราะห์กลุ่มแบบขั้นตอนมีรายละเอียดดังนี้

กลุ่มที่ 1: การช่วยเหลือของนักจิตวิทยาการศึกษา

เนื่องจากการกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นเป็นการทำงานร่วมกันระหว่างนักจิตวิทยาและผู้มาปรึกษา ตัวนักจิตวิทยาจึงเป็นหนึ่งในปัจจัยหลักที่มีบทบาทและความสำคัญต่อกระบวนการเป็นอย่างมาก การช่วยเหลือของนักจิตวิทยานี้ไม่ได้หมายถึงเพียงแค่การกระทำของนักจิตวิทยาที่เป็นทักษะในการให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจแก่ผู้มาปรึกษา แต่หากรวมถึงการที่ผู้มาปรึกษาสัมผัสถึงการได้รับความเข้าใจจากนักจิตวิทยาแสดง และความเชื่อมั่นศรัทธาของผู้มาปรึกษาในตัวบุคคล และความเป็นนักวิชาชีพของนักจิตวิทยา



ภาพที่ 8 แผนผังแจกแจงองค์ประกอบของกลุ่มที่ 1: การช่วยเหลือของนักจิตวิทยาการศึกษา

1.1 ฉันรับรู้ว่่านักจิตวิทยามีความสามารถในการช่วยเหลือฉันเมื่อประสบปัญหาด้าน

จิตใจ ในการพูดคุยปรึกษานั้น ผู้มาปรึกษารับรู้ว่่านักจิตวิทยามีความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง ได้จากการมีความเข้าใจและเชื่อมั่นในทักษะวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งแตกต่างออกไปจากการพูดคุยปรึกษากับบุคคลอื่นๆ รอบข้าง รวมถึงการได้มีประสบการณ์ตรง เห็นผลประจักษ์แล้วว่าปัญหาของตนได้รับการแก้ไขผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ทั้งนี้สำหรับปัจจัยที่ทำให้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นของผู้มาปรึกษานั้นไม่ได้มาจากทักษะหรือกระบวนการปรึกษาเท่านั้น แต่ความเป็นตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาที่สร้างบรรยากาศอันเอื้อต่อการปรึกษาก็เป็นปัจจัยที่ถูกคำนึงถึงเช่นกัน

“ถ้าเกิดมีปัญหาหนักๆ จะมาคุยอีกนะ คือมีความรู้สึกว่ามันก็ได้ทางแก้ดี อย่างน้อยก็คือ เราไม่รู้ว่่า กับ กับคนอื่นจะเป็นยังไง อย่างนักจิตวิทยาคนอื่น สมมติว่่าถ้าเราปรึกษาแล้ว ไม่ได้เหมือนได้เป็นพี่เอ คนอื่น เราก็ไม่รู้ว่่าเราจะปรึกษาได้ไหม แต่อันนี้เพราะความรู้สึกว่าสบายใจ คุยง่าย คือเราเลยไม่รู้ว่่าถ้าไปปรึกษากับท่านอื่นๆ เราอยากไปไหม แต่อันนี้ คือถ้าไม่ไหวจริงๆ จะมาคุยอีก”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A05

“(เปรียบเทียบระหว่างการพูดคุยปรึกษากับนักจิตวิทยากับคนทั่วไป) แตกต่างนิดนึงครับ ตรงที่ว่่าเรารู้คนนี้เค้าจะมาช่วยให้เราดีขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B02

“เค้าต้องมีหน้าที่รับฟังเราอะไรอย่างเนี้ย เค้าต้องแบบประเมิน ทำให้จิตใจเราดีขึ้น เค้าน่าจะเป็นที่ปรึกษาที่ดีให้เราได้ ประมาณนั้น คนอื่นมันอาจจะแบบ เฮ้ย ไม่ใช่งานของเค้า อาจจะไม่รู้วิธีการให้คำปรึกษาอะไรอย่างเนี้ย ปรึกษาได้ แต่ว่าอาจจะรู้ไม่เก่งเท่าพวกนักจิตวิทยาฯ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A01

“ก็รู้สึกว่่าต้องเล่าอ๊ะ ก็เล่าออกไป ก็เล่าสิ่งที่ติดอัดใจออกไป แล้วเชื่อว่าเขาจะฟังแล้วช่วยให้เราหายได้”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B01

1.2 นักจิตวิทยาแสดงออกถึงความเข้าใจในประสบการณ์ของฉัน ผู้มาปรึกษารับรู้ถึงการได้รับความเข้าใจจากการทำงานที่นักจิตวิทยาใส่ใจติดตามเรื่องราวจนเกิดความรู้สึกพร้อมและสามารถแสดงออก อธิบายถึงความเข้าใจที่มีต่อผู้มาปรึกษาออกมาได้ การแสดงออกนี้หมายถึงวิธีการบอกกล่าวความเข้าใจนั้นออกมาหรือการเลือกเปิดเผยเรื่องราวส่วนตัวได้เหมาะสมสอดคล้องกับประสบการณ์ที่ผู้มาปรึกษากำลังเผชิญ

“พี่เค้าเหมือนจะพยายามเข้าใจว่า เออ ดูเราเหนื่อยนะถ้าต้องเจอกับคนแบบนี้ เราน่าจะหนัก เราน่าจะเหนื่อย แล้วก็ดูลำบากนิดนึง อะไรอย่างเงี้ย เออ คือเค้าเข้าใจ... อย่างน้อยก็มีคนเข้าใจเรา แบบว่ามันลำบากจริงนะที่ต้องเจอคนแบบนี้ เออ แต่ว่าการที่เราหงุดหงิด เราไม่สบายใจใจ คือรับรู้ความรู้สึกไม่สบายใจที่เรามี”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A05

“ไอ้สิ่งที่เขาสรุปอะ เขาสรุปตรงใจเราไง เขาสรุปตรงกับที่เราคิดอ๊ะ เออ ก็แสดงว่าเขาเข้าใจ แล้วก็คิดตามจริงๆ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A04

“ตอนที่เขา share เรื่องนั้นมันเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเราพอดี เราจะรู้สึกแบบ เฮ้ย พอดีเลยอยากเล่า ก็ทำให้เรายิ่งอยากเล่ามากขึ้นอะคะ แต่ถ้าหากว่าแบบ คือแบบเรารู้สึกว่าเขาเข้าใจเรา”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A03

“ผมกล้าเปิดกับทุกคนนะ กับนักจิตวิทยา หรือแม้แต่กับเพื่อนก็ตาม จะรู้จักว่าผมเป็นคนเปิดอยู่แล้ว แต่พออยู่กับพี่ปี ไม่ใช่สิ พอเริ่มรู้สึกว่าเค้าคล้ายๆ เราเนี่ย มันก็จะมีบางอย่างที่เรา ค่อยกันได้ลึกขึ้น ละเอียดขึ้น... มีคนเข้าใจเรื่องบางเรื่องเหมือนเรามั้งครับพี่ อาจจะไม่ทั้งหมด หรือเข้าใจ คิดเหมือนกัน แต่อาจจะไม่เห็นด้วยก็ได้ครับ... คือ คนที่คิดต่างกันในเรื่องเดียวกัน แต่ไม่เข้าใจในสิ่งที่เราคิดอยู่ในเรื่องเดียวกันนั้น กับ คนที่คิดต่างแต่เข้าใจเรา มันต่างกันอะพี่”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B02

1.3 นักจิตวิทยามีวิธีพูดคุยให้ฉันเปิดเผย บอกเล่าเรื่องราวต่างๆ ออกมาได้ ผู้มาปรึกษาสามารถนำเรื่องราวของตนเองออกมาเปิดเผยได้จากทักษะการเอื้ออำนวยของนักจิตวิทยา ไม่ว่าจะเป็นการขยายความเรื่องราวที่กำลังพูดถึง หรือการจัดเรียงเรื่องราวให้มีความเป็นรูปธรรมมากขึ้น สามารถอธิบายเป็นถ้อยคำออกมาได้

“เค้าพยายามให้เราพูดเรื่อยๆ หาประเด็นให้เราพูดเรื่อยๆ เหมือนกับว่า เราพูดถึงเรื่องนี้แล้วเค้าจะแบบ ให้เราขยายความ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A01

“พี่เขาถามว่า คิดว่าอันเนี่ยเพราะอะไร คิดว่าเราได้อะไรจากการทำตรงเนี่ย เออ แล้วก็ให้คิด มองให้เห็นเป็นภาพ คือก็ให้อธิบายออกมา บางทีความคิดมันอยู่ในหัว มันไม่มีการเรียงลำดับเหตุการณ์หรืออะไรทั้งนั้นเลยอ่ะ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B01

“บางสิ่งที่เราคิดวนเวียนอยู่ในหัวของเรา แต่เราไม่เคยพูดออกมาเรียบ เรียบเรียงมัน ก็ได้มาเหมือนกัน”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A04

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1.4 นักจิตวิทยาช่วยเรียบเรียงเรื่องราวที่ฉันเล่าให้เป็นเรื่องที่เข้าใจได้ ผู้ให้ข้อมูลระบุว่า นักจิตวิทยาช่วยเหลือตนในการเรียบเรียงเรื่องราวความคิดที่กระจัดกระจายให้มีความกระชับ เป็นสัดส่วน มีความชัดเจน ทำความเข้าใจได้ง่ายมากขึ้น

“คือถ้าเราอยู่คนเดียวอ่ะ เราจะแบบไม่ได้อะไรแบบเนี่ย คือเราก็จะฟังของเรา เราก็แบบ จับชิ้นส่วนกระจัดกระจายไปเรื่อยอะคะ ที่จำได้คือรู้สึกอ่า เออแบบ เหมือนมีคนมาเรียงขึ้นให้เราอ่ะ มีคนมาแบบ เอาสิ่งที่เราฟังๆ ไปมาแบบ มาค่อยๆ จัดขึ้นให้เรา แล้วเราก็เหมือนแบบ เห็นเป็นชิ้นเป็นอันมากขึ้นอย่างเงี้ยอะคะ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A03

“ก็ดี แล้วเขาก็ เขาก็ฟังไง ฟังแล้วเขาก็ประมวลผล แล้วเขาก็พูดออกมาอ๊ะ เรียบเรียง ช่วยเราเรียบเรียงอีกทีนึง...เรียบเรียงแล้วเขาก็จะแบบ เหมือนกับว่าเป็นอย่างนี้ๆใช้ไหม ครับ เออ ใช่ เขาช่วยเราเรียบเรียง”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B01

“มันก็เหมือนมีคนมาสรุปและวิเคราะห์ให้ฟังว่าสิ่งที่เราคิด มันมีแนวโน้มด้วยนะ อะไรอย่างเงี้ย เออแล้วก็เรียบเรียง ไม่ใช่เชิงรับฟังอย่างเดียว แต่เรียบเรียงในสิ่งที่เราคิดไปด้วย... เพราะว่าปกติเราเล่า เราก็เล่าเป็นชุดไป ใช่ไหม แล้วเวลากลับมาเค้าก็มาเรียบเรียงให้ฟัง ว่ามีประเด็นอะไรบ้าง ที่อยู่ในคำพูดที่เราพูดไปนั้น อะไรอย่างเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส C01

“คือช่วยเรียบเรียงความคิดมากกว่า ตอนแรกมันสับสนวุ่นวายไปหมดเลย คิดว่าคิดนั้น คิดนี้มีวไปหมดเลย”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A04

1.5 นักจิตวิทยาช่วยให้นักนิมมองเห็นประเด็นปัญหาและระบองให้การพูดคุยอยู่ในประเด็นนั้นๆ ในการพูดคุยปรึกษานั้นนักจิตวิทยามีส่วนช่วยในการจับประเด็นของปัญหาซึ่งแฝงอยู่ทะเลแห่งในข้อมูลเรื่องราวที่ผู้มาปรึกษาบอกเล่า จากนั้นจึงระบองให้การพูดคุยปรึกษามุ่งเน้นไปที่ประเด็นนั้นๆ

“ผมว่ามันดีนะ เพราะว่าถ้าปกติ ถ้าเราคุยเองแล้วถ้าไม่มีใครมาคุยให้เรา ตบๆ เราให้เข้าสู่ main ปัญหา มันจะทำให้ฟังไปเรื่อย แล้วท้ายที่สุด เราคงคุยกันเรื่องอะไร ท้ายที่สุด มันจะสรุปไม่ได้ว่าตกลงเราคุยกันเรื่องอะไร แต่พอแบบมีเค้าคอยตบ คอยดึงเข้าสู่ main หลัก กับเรื่องที่เราคุยกัน มันทำให้เราก่อนข้างจะ focus กับจุดที่มันเป็นปัญหาจริงๆ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A02

“คือเหมือนกับเค้าก็ฟัง แล้วเค้าก็รู้ประเด็นปัญหาเราอยู่ตรงไหนมากกว่า ทั้งที่บางทีเราอาจจะคิดไม่ออกก็ได้ว่าปัญหาของเราอยู่ตรงไหน เพราะเราก็มารู้ ก็พูดๆ อย่างเดียว”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A05

“เหมือนกับเราพูดไปเรื่อยๆนู่นนี่นั่น แล้วเหมือนเขาตั้งใจฟังอ๊ะ แล้วเหมือนเขาจับประเด็นได้ว่า ชวนเรามาคิดในประเด็นที่แบบมันเป็น มันเป็น core ของสิ่งนั้น อะไรประมาณเนี่ย”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A03

1.6 นักจิตวิทยาช่วยให้ฉันมีความเข้าใจปัญหาชัดเจนและเป็นรูปธรรมมากขึ้น

นักจิตวิทยาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาทำความเข้าใจเรื่องราวปัญหาของตนเองมากขึ้นจากการได้ใส่ใจพิจารณาองค์ประกอบต่างๆ ของเรื่องราวหรือความคิดข้างในตนจนสามารถเห็นความเชื่อมโยงของเหตุการณ์ เห็นที่มาของความคิด รับรู้ถึงการเกิดเหตุปัจจัยและผลที่ตามมา

“ความคิดอะไรหลายๆอย่างที่อยู่ในหัวเรามันไม่ได้เรียงลำดับ ไม่ได้หาที่มาที่ไปของมัน เออ ไม่มี pathway อะไรอย่างเนี่ย เออ พอพีบี มาถามอ๊ะ ว่าแบบทำไม เออ แล้วทำอย่างนี้ต่อไปเป็นยังไง แล้วภาพที่คิดนะคืออะไร ภาพที่มองเห็นคืออะไร เออ เราก็ได้พูดออกมา เราก็ได้อธิบายออกมาว่าเพราะอะไร”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B01

“ปกติถ้าคุณมีปัญหา ก็จะแบบว่า แค่คิดแบบเดียว แล้วก็แบบ ไม่ได้คิด ไม่ได้อยู่กับปัญหานั้นนานอะไรอย่างเนี่ย แค่แบบ... แต่พอมาคุยก็เหมือนแบบ ได้เห็นชัดขึ้นนะว่าเรามีปัญหาอย่างนี้ แล้วก็ได้เข้าใจเกี่ยวกับปัญหา หรือว่าสิ่งต่างๆ คือได้มีเวลาที่จะเข้าใจกับมัน”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A01

“ก็ฉายภาพให้เห็นว่าเออเนี่ย ให้เรามั่นใจว่าจริงๆ เพราะอันเนี่ยมันเลยทำให้เกิดปัญหา คำก็จะมึนจุดเล็กจุดน้อย เพราะเรื่องอย่างนี้ไข่ม้อย เพราะเราอย่างนี้ไข่ม้อย มันถึงทำให้เกิดเรื่องอื่นตามมา ผมก็อ้อ มันก็ไข่ม้อย ในความรู้สึกตรงนั้น”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A02

กลุ่มที่ 2 : การรับรู้บรรยากาศที่เกิดขึ้นในขณะพูดคุยปรึกษา

ในการรับรู้เกี่ยวกับประสบการณ์การรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นอกจากผู้ให้ข้อมูลจะรับรู้เกี่ยวกับกระบวนการปรึกษาในเชิงทักษะการกระทำของนักจิตวิทยาแล้ว ยังมีองค์ประกอบอื่นๆ ที่เกิดขึ้นและขับเคลื่อนควบคู่กันไปตลอดกระบวนการปรึกษา องค์ประกอบเหล่านี้แม้จะไม่ได้มีลักษณะเป็นการกระทำชัดเจนเหมือนกับทักษะ แต่ก็ส่งผลกับกระบวนการภายในจิตใจของผู้มาปรึกษาและเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการทำงานของกระบวนการปรึกษาอีกด้วย ในการศึกษาคั้งนี้เรียกองค์ประกอบดังกล่าวว่า ‘บรรยากาศ’ ที่เกิดขึ้นในขณะพูดคุยปรึกษา



ภาพที่ 9 แผนผังแจกแจงองค์ประกอบของกลุ่มที่ 2: การรับรู้บรรยากาศที่เกิดขึ้นในขณะพูดคุยปรึกษา

2.1 นักจิตวิทยามีบุคลิกและท่าทีแตกต่างไปจากที่ฉันคิด สิ่งที่ถูกมาปรึกษาสังเกตและรับรู้เกี่ยวกับตัวนักจิตวิทยานั้นไม่ใช่เพียงแค่การลงมือกระทำด้วยทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเท่านั้น แต่บุคลิก ลักษณะ ท่าทีของนักจิตวิทยาก็เป็นที่สังเกตด้วยเช่นกัน

“อันนี้ก็เล่าๆ ไปนะครับ คือผมก็ไม่ค่อยได้ไว้ใจ แล้วก็ อีกอย่างนึงอันนี้ก็พูดกันตามตรง บุคลิกที่เค้า ผมมองเสร็จแล้วผมก็ยังรู้สึกเลยว่า จะช่วยอะไรได้ ทำไมเค้าดูนิ่ง ทำไมเค้าดูเค้าไม่ alert ดูเค้าแบบ.. ใอันนี้เลย อย่างเนี่ย”

“เพราะว่าภาพที่ผมวาดขึ้นมาว่านักจิตฯ จริงๆ มันจะต้องแบบ คอยแ่ง จะต้องซักจูงแ่ง จะต้องโน้มน้ำหนัก โน่นนี่นั่น แต่พอที่เค้ามาเป็นอีกแบบนึงที่ไม่ใช่เหมือนภาพที่เราวาดไว้ มันก็ค่อนข้างที่จะทำให้เราแบบ ประหลาดใจเล็กๆ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A02

“เหวอม่้งครับ นี๋หฺร่อ (หัวเราะ)... ผมมองว่า นักจิตวิทยาเป็นคนที่แม่ง... คร่ำเคร่งอ่ะ... ไส้แวน คร่ำเคร่ง ขริมๆ ไรจี้ แต่ไม่ใช่ใจ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B02

2.2 ระยะเวลาในการพูดคุยปรึกษามีความเหมาะสม ระยะเวลานั้นก็มิพบทบทต่อ

บรรยากาศการพูดคุยปรึกษาโดยผู้ให้ข้อมูลระบุว่าระยะเวลาที่ใช้ในการพูดคุยปรึกษาในการศึกษาครั้งนี้ (ประมาณ 60 นาที) มีความเหมาะสมพอดีกับเนื้อหาเรื่องราว อีกทั้งมีพื้นที่เปิดให้คุยเรื่องราวอื่นๆ บ้างนอกเหนือไปจากประเด็นปัญหาและส่งผลให้เกิดความตั้งใจ มุ่งเน้นเก็บเกี่ยวประโยชน์จากการพูดคุยปรึกษา

“เวลาผ่านไปเร็วมาก ฝอยอยู่แป๊บเดียว เอ้า หมดเวลาแล้ว เออ แต่ก็กำลังดี... ไม่น้อยไป ไม่มากไป ก็ดีแล้ว ชั่วโมงนึง เพราะถ้านานกว่านี้ก็คงแบบ ฉันไม่รู้จะพูดอะไรแล้ว ไม่เว้นไป”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B01

“ชั่วโมงถึงชั่วโมงครึ่ง ก็เรื่องที่จะคุย มันก็อาจจะหมด แล้วก็เรื่องที่ประเด็นที่จะย้ำ ก็ น่าจะชัด น่าจะดึงได้ครบ อะไรอย่างเงี้ย ถ้าเกิดมากกว่านี้อาจจะน่าเบื่อไป น้อยกว่านี้อาจจะไม่ได้อะไรก็ได้ มันต้องมี space ในเรื่องที่คุย คุยนอกเหนือ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส C01

“เวลาที่จำกัด เออ เวลาที่พอดีอ่ะครับ เวลาที่พอดีมันทำให้เรารีบ ตักตวงประโยชน์ ในสิ่งดีๆ ที่เค้าแนะนำมาได้”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B02

2.3 การพูดคุยปรึกษามีบรรยากาศที่สบายเป็นกันเอง ผู้ให้ข้อมูลบรรยายถึงบรรยากาศในการพูดคุยปรึกษาว่ามีความสบายใจที่จะพูดคุยบอกเล่าเรื่องราว ดำเนินไปด้วยความสโลนไสล และมีความเป็นกันเอง

“อาจจะเพราะว่าแบบเรารู้สึกว่าแบบพีเอ ก็ไม่ได้แก่กว่าเรามากอะไรอย่างเงี้ย... มันก็เลยจะไม่ได้รู้สึกว่าเป็น เป็น feel แบบ professional แบบ psychologist อะไรขนาดนั้น... ก็เลยทำให้เหมือนแบบ สบายๆที่จะแบบพูดคุย”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A03

“มันไม่เชิงผ่อนคลายเลย smooth หมายความว่าคุยได้เรื่อยๆ สบายๆ ต่อเนื่อง ลื่นไหลอะไรอย่างเงี้ย เออคุยเรื่องนี้เรื่องนั้น อะไรอย่างเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส C01

“บรรยากาศมันก็เป็นกันเอง ด้วยความสบายใจ เราก็คุยง่ายขึ้น ความรู้สึกเป็นกันเองง่ายๆ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A05

“ก็ chill chill นะคะ แบบนั่งฟัง ง่ายๆ อะไรอย่างเนี้ย ฟังไปเรื่อยๆ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A01

2.4 นักจิตวิทยาใส่ใจรับฟังสิ่งที่ฉันบอกเล่า ความใส่ใจรับฟังที่นักจิตวิทยามีต่อผู้มาปรึกษานั้นเป็นอีกปัจจัยที่ผู้มาปรึกษาสัมผัสรับรู้ ซึ่งมีทั้งการแสดงออกทางบุคลิกท่าทางของนักจิตวิทยา การใส่ใจสังเกตท่าทีของผู้มาปรึกษาเพื่อเชื่อมโยงทำความเข้าใจในเรื่องราว และการให้ความสำคัญกับเรื่องราวปัญหาของผู้มาปรึกษา

“พีซี เค้า เค้าพยายาม ซึ่งเค้ามองผมไม่เห็นหรอก (นักจิตวิทยาเป็นผู้พิการทางสายตา) แต่ว่าเค้าพยายามมองที่ตา พยายาม พยายามสร้าง eye contact ในการพูดคุยตลอด ซึ่งๆ เค้าจะไม่ปล่อยให้ผมเหมือนๆ ลอยไป แบบพูดแล้วลอยไปคนเดียว เค้าพยายาม ใช่มะเหมือน eye contact ด้วยส่วนหนึ่ง แล้วก็พยายามพูดว่าประมาณว่าเนี้ย สนใจทุกคำพูดและฟังทุกคำพูดที่พูดไป อะไรอย่างเงี้ย อะไรประมาณนี้ รายละเอียดของการคุยไม่มีปัญหา เพราะว่าเรา เวลาเค้าคุย เค้าสนใจอยู่แล้ว บรรยากาศการคุยก็ต่อเนื่อง ไม่มีสะดุด”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส C01

“เรื่องวินเหวี่ยงกับเพื่อนเนี่ย... จริงๆ ถามว่ามันอาจจะยอมรับได้ แต่ถามว่าในแง่ของ การใช้ชีวิตในสังคมจริงๆ เนี่ยมันคงไม่มีใครหรอกที่จะมาทนเราได้ตลอดเวลา กับสิ่งที่เรา เป็น เพราะฉะนั้น จะให้ดีเทรอก คุณอาจจะวินเหวี่ยงได้ แต่ว่าให้มันมี fade นิดนึง คือว่า ให้มันสมเหตุสมผล ประมาณอย่างนั้นมากกว่า มันมีต่อจาก กับการ กับเพื่อนมันจบแค่ ว่า เรารีนเราเหวี่ยง รับได้ แล้วจบ เออ แต่ว่าพอมาคู่กับพีเอ แล้ว เรารีนเราเหวี่ยง เสรีจ เออ มันเป็นปัญหานะ แล้วเราจะทำยังไงกับมัน”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A02

“มัน (บริการปรึกษาแบบ Hot line ของที่ทำงาน) คุณโทรศัพท์อ๊ะ เราทำ เราคุยไปเรื่อย อ๊ะ เราคงไม่รู้หรือว่าอะไรยังไง แต่แบบเนี่ย มันคุยอย่างเนี่ย คือนอกจากคนที่คุยกับเรา เขาจะเหมือนแบบฟังเรื่องราวของเรา เขาสั่งเกตลีหน้าท่าทางเราอ๊ะ แล้วเหมือนบางที่ เราไม่รู้ตัวหรือเราพูดไปเรื่อยอ๊ะ แต่คนที่เขาสั่งเกต เขาจะเหมือนเห็นว่า เฮ้ย เอ้ย อันนี้ แบบอะไรหรือเปล่าอะไรอย่างเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A03

“เหมือนมีคนมารับฟังปัญหาอะไรอย่างเนี่ย อย่างเต็มที่อยู่เนี่ย เออ เปิดอก รับฟัง คน อื่นอาจจะไม่เปิดอกขนาดนี้”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A01

2.5 นักจิตวิทยาให้อิสระ ไม่กำหนดหรือชี้นำการพูดคุย ผู้ให้ข้อมูลบอกเล่าถึงความมีอิสระ

ในการทำงานร่วมกับนักจิตวิทยาเพื่อหาแนวทางแก้ไข ความอิสระนี้มาจากการที่นักจิตวิทยาไม่ กำหนดแนวทางจากกรอบความคิดของตนเอง ไม่ใช้อคติตัดสินการกระทำของผู้มาปรึกษา และการให้ การยอมรับความคิด การตัดสินใจของผู้มาปรึกษา

“ใช่ๆ เค้าไม่ได้สั่ง แค่คุยกันว่า เออ ทำเป็นอย่างไรน่ะ อย่างนี้มั้ย อย่างเนี่ย แล้วเรา.. เค้าก็ได้บอกนะว่าต้องทำยังไง แต่พอ.. เออ เราก็แบบคุยไปๆ เราก็เออ เอามาลองทำดู ดีกว่า”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A02

“ก็ถ้าคุยกับเพื่อนเนี่ย เพื่อนก็ด่าไ้ เพื่อนจะมี comment มาทันทีว่ามึงไม่ควรทำอย่างนี้ มึง จะมี comment มาว่าเขาเป็นคนแบบนี้ เขาอย่างนั้นอย่างนี้... พี่ปี ก็จะเป็น เป็นคนที่ไม่มีอคติอยู่ในนั้น”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B01

“ก็คือเหมือนพี่เอ ก็ประมาณว่าก็ยอมรับ เหมือนเค้ายอมรับสิ่งที่เราคิดด้วยแหละว่า ก็ เหมือนกับว่า ก็เหมือนโอเค ในเมื่อเราตัดสินใจอะไรประมาณนี้แล้ว”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A05

2.6 ฉันทัมผัสและซึมซับบุคลิกและท่าทีของนักจิตวิทยา บุคลิกของนักจิตวิทยาส่งผลต่อผู้มาปรึกษาทางความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อบรรยากาศการพูดคุยปรึกษา ไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัวเกี่ยวกับบุคลิกนี้ ไม่ว่าจะ เป็นบุคลิกที่สงบนิ่งหรือตื่นตัวมีพลัง ต่างก็สามารถส่งผลเกื้อหนุนต่อการพูดคุยปรึกษาได้เช่นกัน

“...อันนี้ก็พูดกันตามตรง บุคลิกพี่เค้า ผมมองเสร็จแล้วผมก็ยังรู้สึกเลยว่า จะช่วยอะไรได้ ทำไมเค้าดูนิ่ง ทำไมดูเค้าไม่ alert ดูเค้าแบบ.. ไรนี่เลย อย่างเนี้ย แต่พอคุยๆ ไปก็มีความรู้สึก ว่า เออๆ ก็โอเคอะ เพราะอย่างน้อยๆ เวลาคุยกันไป พอพี่เค้านิ่งๆ ปกติผมซีวไววาย แล้วพอมันมีคนมานั่งฟัง แล้วทำให้เรารู้สึกนิ่งตามไปด้วย”

“ครั้งแรกที่เจอมันอาจจะดูแบบ หน้าตาเค้าแบบไม่เหมาะที่จะมาเป็นคนคุยอะไรอย่างเนี้ย แต่พอคุยๆ ไปแล้วพี่เค้าเป็นคนนิ่ง แล้วมันทำให้เรารู้สึกสบายใจ... ผมว่าด้วยโทนน้ำเสียง ด้วยลักษณะของการใช้ที่ค่อนข้างมัน.. ผมว่ามันดู smooth นะ และทำให้ผมรู้สึกสบายใจ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A02

“ก็ลองคุยกับคนที่ พูดแล้วแบบอ้อๆ อะไรอย่างเงี้ย มันก็ไม่สนุกใจใหม่ เออ แต่เวลาเวลาคุยเนี่ยกับคนที่แบบว่าเออ ออยากคุย... มีความตั้งใจในการฟังส่วนหนึ่งด้วย อะไรอย่างเงี้ย ก็เลยแบบว่า ก็เลยรู้สึกสนุกในการคุย”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส C01

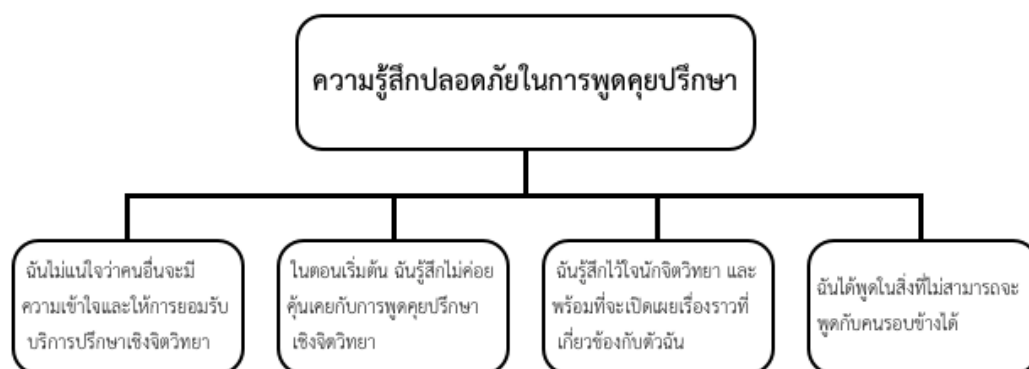
นอกจากนี้การได้สังเกตและเรียนรู้บุคลิกของนักจิตวิทยาสามารถส่งเสริมให้เกิดความคิดริเริ่มในการพัฒนาตนเองได้อีกด้วย

“ผมชอบบุคลิกของนักจิตวิทยาอยู่แล้ว มันนุ่มนวล มันน่ารักด้วย แต่บุคลิกที่พีบี เป็นเฮ้ย เหมือนนกเหมือนกันนี่หว่า มันส์เหมือนกันนี่ อะไรจี้... มันส่งผลตรงที่ว่า ผมเริ่มคิดว่าผมเป็นอย่างนี้ได้ นี่ ผม control อารมณ์ผมได้เหมือนพีเค้านี่”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B02

กลุ่มที่ 3 : ความรู้สึกปลอดภัยในการพูดคุยปรึกษา

กลุ่มที่ 3 นี้ประกอบด้วยหน่วยข้อมูลที่มีความหมายเกี่ยวข้องกับความรู้สึกปลอดภัยของผู้มาปรึกษา ซึ่งประกอบด้วย ความรู้สึกไม่คุ้นเคยในช่วงเริ่มต้นของการพูดคุยปรึกษา การเกิดความรู้สึกไวใจและพร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราว การพูดในสิ่งที่ไม่สามารถพูดกับคนรอบข้างได้ และความรู้สึกไม่แน่ใจในมุมมองที่ผู้อื่นมีต่อบริการปรึกษาแม้ว่าผู้มาปรึกษาจะมีความเชื่อมั่นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาก็ตาม



ภาพที่ 10 แผนผังแจกแจงองค์ประกอบของกลุ่มที่ 3: ความรู้สึกปลอดภัยในการพูดคุยปรึกษา

3.1 ในตอนเริ่มต้น ฉันรู้สึกไม่ค่อยคุ้นเคยกับการพูดคุยปรึกษาเชิงจิตวิทยา ในช่วงต้นผู้มาปรึกษามีความรู้สึกเกร็ง อึดอัด ไม่แน่ใจในระดับความเหมาะสมพอดีของการพูดคุยปรึกษา เนื่องจากไม่มีความคุ้นเคยเกี่ยวกับการพูดคุยภายใต้บรรยากาศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล

“คืออย่างบางทีถ้าเราไปเจอ *feel* แบบเป็นทางการมาเราก็จะแบบเกร็งอ่ะ แต่อันนี้ ก็ ตอนแรกก็เกร็งนิดหน่อยอะ...เหมือนแบบมันอาจจะเหมือนแบบ ไม่เคยๆทำต่อตัว ตัวต่อ ตัวอะอะ ตอนแรกก็จะไม่รู้ว่ มันควรจะแบบพูดประมาณไหน เราควรจะแบบลงลึกแค่ ไหน หรือแบบอะไรอย่างเงี้ย ยังแบบ ยังไม่รู้ว่ควรทำอะไร”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A03

“อืม ก็แรกๆมันก็อาจจะมื่อติดอก่อน... เออ คนไม่รู้จิกอะไรเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B01

3.2 ฉันทู้สึกไว้นักจิตวิทยา และพร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับตัวฉัน ผู้มาปรึกษามีความรู้สึกไว้นักจิตวิทยา เชื่อมมันในจรรยาบรรณ รวมถึงการได้เห็นความเป็นมนุษย์ปกติธรรมดาในตัวนักจิตวิทยาที่ไม่แตกต่างไปจากตนเองทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองมากขึ้น

“ขอลดก่อนนะครับ (คิด) นักจิตวิทยาก็เครียดเหมือนกัน... คือรู้สึกเลยว่า นักจิตวิทยาเค้าก็เหมือนเรา... พอเห็นว่าคล้ายกัน ผมเลยสบายใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตัวเองมากขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B02

“มันก็รู้สึกว่ เออ เล่าได้ทุกเรื่อง แล้วก็เราต้องเชื่อใจเขาว่าเขาจะไม่เอาไปเล่าต่อ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B01

3.3 ฉันท้พูดในสิ่งที่ไม่สามารถจะพูดกับคนรอบข้างได้ ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการพูดคุยปรึกษาว่าเป็นโอกาสที่ตนได้พูดถึงเรื่องราวที่ตนเลือกที่จะไม่พูดกับคนรอบข้าง โดยมีเหตุผลว่ากลัวการถูกตัดสินเกี่ยวกับความคิดของตนเอง และไม่ต้องการให้คนรอบข้างแบกรับภาระความเครียดร่วมไปกับตนเองด้วย

“คือมันเป็นเหมือนกับว่า เป็นอยู่ในความคิดของพี่อะแหละ แต่ว่าเขา สิ่ง... พี่ไม่ค่อยได้พูดมันออกมาไง คือคนรอบข้างเหมือนกับเราก็กลัวว่าเขาจะตัดสินเราไปแล้วอย่างเงี้ย เราก็ไม่กล้าพูดออกมามากกว่า พอได้พูดอย่างนี้แล้วบ๊อบ เออ เราก็เริ่มได้คิดในสิ่งที่เราพูดออกไปว่ามันก็น่าจะเป็นอย่างนี้นี่นะ... โครงการนี้ก็จะมีส่วนที่ว่า เหมือนกับให้เราสามารถได้พูดออกมากับสิ่งที่เราไม่สามารถพูดกับคนรอบตัวเราได้ฮะ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A04

“บางที เราอาจจะไม่อยากคุยกับคนรู้จัก เพราะว่าบางทีก็แบบ เฮ้ยมันเป็นปัญหา มันอาจจะแบบปัญหาของเรา ไปทำให้เค้าลำบากใจอะไรอย่างเงี้ย คนรู้จักนะ เค้าอาจจะต้องมาเครียดกับเราอีก”

“เหมือนได้มาคุยเรื่อยๆ อะไรอย่างเงี้ย ก็คุย ได้รู้จักพี่ไปด้วย แบบว่าคุยเรื่อยๆ เหมือนมีคนคุยด้วย ในส่วนบางเรื่องที่เราไม่กล้าคุยกับคนรู้จัก คุยเรื่องงาน คลี่คลายปัญหา”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A01

3.4 ฉันไม่แน่ใจว่าคนอื่นจะมีความเข้าใจและให้การยอมรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ผู้ให้ข้อมูลระบุถึงความรู้สึกไม่แน่ใจว่าคนอื่นๆ นอกเหนือจากตนเองนั้นมีความคิดอย่างไรเกี่ยวกับบริการปรึกษา อาจมีความระแวงสงสัย ขาดความเข้าใจ หรือไม่ยอมรับเพราะเหมือนกับเป็นการตีตราว่าเป็นผู้มีปัญหา

“อย่างแคพี่เอามา เจ้านายตุนยังแฉวอย่างเงี้ย ตุนว่าเค้าก็อาจคิดได้ไงว่า เฮ้ย มีปัญหาอะไรรีไปเล่า มันต้องมีปัญหาแน่ๆ เข้าไปคุยอะไรอย่างเงี้ย... แม่่ง ทำให้เจ้านายไม่สบายใจรีไปเล่า... ระแวงรีไปเล่าเจ้านายต้องคิดว่าเรามีปัญหาแน่เลย เราคิดว่า เค้าต้องคิดไปเองแน่เลย ว่าเราต้องมีปัญหากับเค้าอะไรอย่างเงี้ย มันก็ไม่จริง มันไม่ใช่ปัญหาเกี่ยวกับเค้าเลยไง”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A01

“การเข้าไปเจอ คนก็จะแบบรู้ว่าคนเนี่ยมีปัญหาหรือเปล่า มันจะกลายเป็นว่า เพื่อนจะถามว่าไปหาทำไม แล้วด้วยความรู้สึกที่ว่าถ้าเกิดการที่เจอกันในองค์กร มัน ถามว่าดีไหม มันดี ดีที่ถ้าเกิดคนที่อยากปรึกษา จะง่ายกับการสะดวก แต่มันจะอีกแง่หนึ่งหรือเปล่านั้นว่า

กลายเป็นว่าเพื่อนร่วมงานจะยอมรับเรื่องนี้ได้ไหม มันกลายเป็นว่า อ้าว ไลน์ต้องไปพบ
หาหมอโรคจิต”

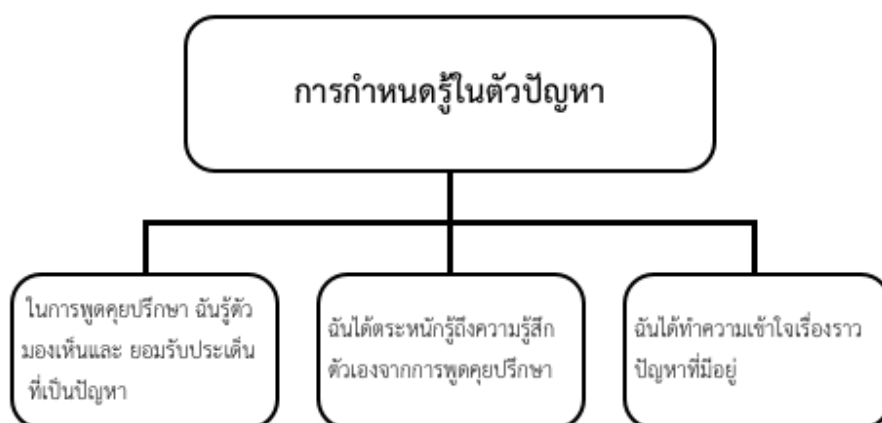
ผู้ให้ข้อมูลรหัส A05

“ตัวเองอ่ะชอบนะ แต่ว่า ถ้าหากว่าถามว่าจะแนะนำคนอื่นใหม่ก็อยากแนะนำนะ แต่ก็
ไม่น่าจะง่ายหรือเปล่า บางคนก็อาจจะคิดไม่เหมือนเรา”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A03

กลุ่มที่ 4 : การกำหนดรู้ในตัวเอง

ผลการวิเคราะห์กลุ่มที่ 4 นี้แสดงถึงรูปแบบการกำหนดรู้เกี่ยวกับปัญหาของตนเอง โดยมีการ
ได้ตระหนักถึงและยอมรับในการมีอยู่ของปัญหา การได้ตระหนักความรู้สึกของตนเองที่มีต่อปัญหา
และอิทธิพลของความรู้สึกนี้ที่กระทบต่อตนเอง และการพิจารณาทำความเข้าใจเรื่องราวปัญหาให้เกิด
ความชัดเจนเห็นรายละเอียดมากขึ้น สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นจากการทำงานของกระบวนการปรึกษาเชิง
จิตวิทยาโดยอาศัยความร่วมมือกันระหว่างนักจิตวิทยาและผู้มาปรึกษา



ภาพที่ 11 แผนผังแจกแจงองค์ประกอบของกลุ่มที่ 4: การกำหนดรู้ในตัวเอง

4.1 ฉันได้ตระหนักถึงความรู้สึกตัวเองจากการพูดคุยปรึกษา การพูดคุยปรึกษาเอื้อให้ผู้
มาปรึกษาได้ตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเรื่องราวปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ซึ่งสะท้อนให้เห็น
ถึงอิทธิพลและผลกระทบของปัญหา

“... รู้สึกว่าอคติมาก รู้สึกว่าแบบลบอ้อกับคนนี้มาก รู้สึกไม่ ok มากๆ อะไรร้อย่างเงี้ย แล้วแบบ เหมือนครั้งแรกมันเหมือนแบบทำให้เราตระหนักว่าเรามีความรู้สึกพวกนี้อยู่ แล้วแบบรู้สึก รู้ว่ามันมีอยู่แล้วด้วย และรู้ว่ามันแบบรุนแรงกับเราขนาดไหน คือมันถึงขนาดทำให้เราจะคิดเปลี่ยนงานได้นี้มันก็แบบก็ไม่ว่าน้อยอ้อ เหมือนคือถ้าเปลี่ยนงานนี้คือวิถีชีวิตเราก็เปลี่ยนอ้อ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A03

“ก็ร้องไห้ เหมือนแบบ เออ มันได้แบบ พุดสิ่งที่มันคิดออกมาอ้อ เออ จากที่เราแบบ เก็บกตมันเอาไว้อย่างเงี้ย เออ แล้วเราได้แบบพุดระบายออกมาอย่างเงี้ย มันก็เลยแบบ ก็เลยน้ำตาไหล... มันได้ระบายออกมาไง เพราะเราไม่เคยแบบพุดให้ใครฟัง พอมันแบบ พอมันเข้าใจว่า เออ ว่าจริงๆ เรารู้สึกอย่างนี้เงี้ย เออ มันก็ร้องไห้ออกมา...พอได้เข้าใจ ความรู้สึกตัวเองอย่างนี้มากขึ้นก็ ก็ยอมรับมัน เออ ว่าจริงๆ แล้วเรารู้สึกแบบนี้”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B01

4.2 ในการพูดคุยปรึกษา ฉันทู้ตัว มองเห็นและ ยอมรับประเด็นที่เป็นปัญหา ผู้ให้ข้อมูลบรรยายถึงการได้ให้เวลาใส่ใจ พิจารณา เกิดการตระหนักรู้ตัวเองเกี่ยวกับความคิด การกระทำ ความรู้สึกของตนเองที่เป็นเหตุให้เกิดปัญหาภายในจิตใจและเกิดการยอมรับการมีอยู่ของปัญหานั้นๆ

“คือตอนแรกผมยังไม่มั่นใจว่าแท้ที่ที่สุดแล้วมีปัญหาหรือเปล่า เพราะว่าในจุดที่ ณ เวลาที่เราไม่ได้คิดถึงมัน เราก็ไม่ได้รู้สึกว่ามันเป็นปัญหา แต่พอเวลาเราทำอะไรลงไปแล้ว และเราย้อนกลับมาคิด และเรารู้สึกเสียใจกับสิ่งที่ทำลงไป เราก็คิดว่ามันเป็นปัญหา... จนมาได้ข้อสรุปว่าเฮ้ย จริงๆ คือถ้ามันไม่ใช่ปัญหา เวลาเราอยู่เฉยๆ แล้วย้อนกลับไปคิด มันก็ต้องไม่รู้สึกเสียใจ ใจมั้ยอะ เพราะฉะนั้นก็คืออันดับแรกก็คือมาตกลงกันว่า จริงๆ แล้วที่มาคุยก็เพราะมันเป็นปัญหานั้นแหละ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A02

“แบบไอ้ที่เหมือนมากุยรอบแรกมันจะรู้สึกกว่าแบบ เออวะ แม่งแบบ จริงๆ แล้วแม่งถ้าไม่ใช่เรื่องเนี้ย จริงๆ เราไม่ได้มีเรื่องอื่นอะไรเลยนะ แล้วแบบเรื่องนี้แม่งเป็นเรื่องใหญ่ที่ทำให้ขนาดเราที่ทำงานที่นี้มาสองปีรู้สึกกว่าแบบทนไม่ไหวแล้ว อยากจะลาออก อยากจะเปลี่ยนงาน มันก็แบบ เออ มันคงเป็นเรื่อง serious เหมือนกันแหละ อะไรอย่างเนี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A03

“เราก็ได้แบบ ได้รู้จักกับปัญหาของเราอะไรอย่างเนี้ย ปกติเราแบบ คือเหมือนเค้าเหมือนได้แบบ รู้จักกับมันจริงๆ มีเวลาให้กับ.. ให้เราคิดบ้างว่า เฮ้ย มีปัญหานั้น อะไรอย่างเนี้ย เออ คิดถึงจุดต่างๆ ของเราบ้าง อย่างจริงจัง”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A01

“ก็เหมือนคุยกับพีบีแล้วรู้ว่าจะแบบ เออ พีบีบอกว่าอะไรวะ หาเรื่อง เหมือนตัวเองเข้าไปหาเรื่องเองอะ เหมือนรู้ อะ รู้ว่ามัน เออ ถ้าเราไม่ยุ่งก็ไม่มีอะไรง เหมือนเราเอาตัวเองเข้าไปแบบ ไปคิดเอาเองว่าเขาจะอย่างนั้น เขาจะอย่างนี้... เหมือนถ้าเราไม่เข้าไปหาเรื่องมันก็ไม่เกิดปัญหาหรอก ถูกปะ เขาจะไปมีชีวิตยังไงก็เรื่องของเขาไป”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B01

4.3 ฉันได้ทำความเข้าใจเรื่องราวปัญหาที่มีอยู่ การทำความเข้าใจเรื่องราวปัญหาคือการที่ผู้มาปรึกษาได้ทบทวนเรื่องราว ทำความเข้าใจองค์ประกอบ ต่างๆ ความเป็นลำดับในเรื่องราว เหตุการณ์ ซึ่งช่วยให้มองเห็นภาพของปัญหาของตนเองชัดเจนขึ้น

“ก็เหมือนแบบได้คุยปัญหา แล้วก็ ก็เหมือนแบบว่าได้เห็น ตอนนั้นเหมือนแบบ ได้เห็นภาพชัดเจนขึ้น ปัญหานั้น... เวลาขณะที่เราขยายความมันก็เหมือนกับว่า เออ เราได้เข้าไปหาจุดๆ นั้นมากขึ้นอะไรอย่างเนี้ย... เราก็ได้แบบ มองภาพกว้างขึ้นด้วย ซึ่งปกติเราแค่ มองผ่านๆ แต่ที่นี้มองละเอียดมากขึ้นอย่างเนี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A01

“เหมือนกับว่า มันมาสรุปตรงที่ว่า จริงๆ แล้วเหมือนผมก็เรียกร้องความสนใจ อันนี้คือหนึ่งในปัญหานั้นนะ... อย่างอยู่ในกลุ่มอย่างเนี้ย เราจะต้องเป็นคน leader ใช่มั้ยอะ

“พอคุยกัน พอเราต้องเป็นศูนย์กลาง พอเมื่อไหร่ก็ตามที่ ความสนใจจากเรามันหมดไป เราจะนอยด์ มันจะเกิดกรณีที่เราอยาก fade ตัวออกไป หรือว่าหมดอารมณ์ร่วมกับตรงนั้นไปเลย”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A02

“พอแบบไปคุยกับพี่เอ รอบสองมันเหมือนแบบ มันเหมือนเรา มันเหมือนเราแบบ จัดลำดับอะไรอยู่เริ่มแบบ เริ่ม grouping ใหญ่ๆ ได้แล้วอะไรอย่างเงี้ย เหมือนแบบ การที่ไปคุยมันเหมือนมันทำให้ชัดขึ้น มันแบบเป็นขั้น เขาเรียกไม่ใช่ขั้นตอน แบบเหมือนเห็น เห็นว่าแบบนี้คือแบบอันนี้นะ อันนี้เป็นอย่างนี้นะ อันนี้เป็นอย่างนี้นะ อะไรอย่างนี้”

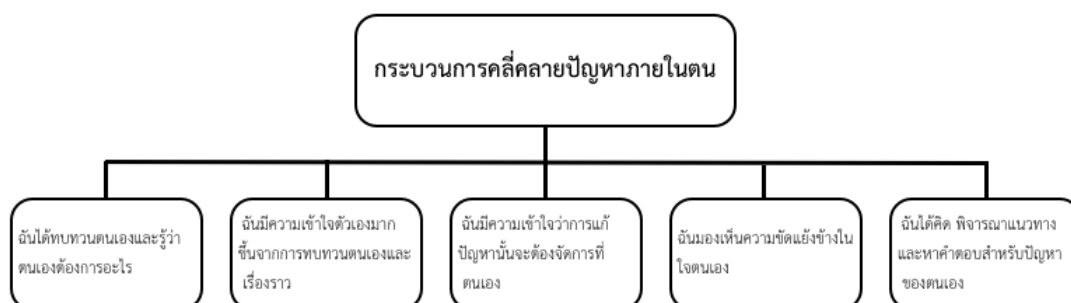
ผู้ให้ข้อมูลรหัส A03

“เหตุผลที่ทำให้เราทำได้ไม่ดีใช่ไหม หรือเป็นเหตุผลที่ทำให้เราทำได้ไม่ดีด้วยใช่ไหม การยืนยันเหตุผลที่เราให้กับเหตุผลในเหตุการณ์นั้นๆ มาจากเหตุผลที่ตัวเองไหม หรือว่า น่าจะเหตุผล หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส C01

กลุ่มที่ 5 : กระบวนการคลี่คลายปัญหาภายในตน

กระบวนการคลี่คลายปัญหาภายในตนนี้มาจากการพิจารณาความหมายของหน่วยข้อมูลที่เป็นองค์ประกอบภายในกลุ่มซึ่งพบได้ว่ามีความสัมพันธ์ร่วมกันชัดเจนเกี่ยวกับปรากฏการณ์ภายในจิตใจของผู้มาปรึกษา ซึ่งเป็นปรากฏการณ์การทำความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งโดยมุ่งหมายสู่การแก้ปัญหาโดยอิงที่ปัจจัยภายในตนไม่ใช่ผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อม



ภาพที่ 12 แผนผังแจกแจงองค์ประกอบของกลุ่มที่ 5: กระบวนการคลี่คลายปัญหาภายในตน

5.1 ฉันมีความเข้าใจตัวเองมากขึ้นจากการทบทวนตนเองและเรื่องราว การทบทวน

ตนเองเป็นเหมือนกับการเดินสำรวจพื้นที่ในจิตใจตนเองเพื่อสังเกตและทำความรู้จักแต่ละส่วนของพื้นที่ที่กว้างใหญ่นี้ บางมุมก็มีลักษณะที่โปร่งและโล่ง มีความเป็นระเบียบ มองเห็นและเข้าใจได้โดยง่าย ในขณะที่บางมุมก็เหมือนป่าที่หนาทึบ มีสิ่งระเกะระกะขาดความเป็นระเบียบต้องค่อยๆ ไล่เข้าไปดูว่ามีอะไรอยู่ในนั้นบ้าง อีกทั้งหลายตำแหน่งในพื้นที่แห่งจิตใจนี้บุคคลผู้เป็นเจ้าของยังไม่เคยเดินไปถึงมาก่อน การได้เข้าไปสำรวจพื้นที่เหล่านี้ส่งผลให้ผู้มาปรึกษามีความเข้าใจตนเองมากขึ้น รู้จักแง่มุมความคิดความรู้สึกที่แฝงอยู่ในจิตใจและคอยทำงานอยู่ตลอดโดยที่เจ้าตัวเองไม่รู้ตัวมาก่อน

“ครั้งที่สองดีขึ้น คือกลับไปแล้วก็สบายใจมากขึ้น แต่มันยังมีติดอยู่นิดนึง เออ แบบ เออ มันยังมีอยู่นิดนึงอะที่ยังไม่ completely แต่นั่นมาก็ ok ก็เข้าใจ ก็ทำความเข้าใจไปอีกระดับนึง มาครั้งที่สาม ก็ดีขึ้นนะ แต่ว่าครั้งที่สามนี้รู้สึกว่าเหมือนจะมีสิ่งที่กระตุ้นทำให้เรากลับไปคิดเหมือนเดิมอีก เราก็เลยแบบทำความเข้าใจมันอีก เออ ว่าทำไม เพราะอะไร ก็อธิบายเหมือนเดิม แล้วก็ เออ ก็เข้าใจมากขึ้น... ครั้งที่สามมันจะทำความเข้าใจตัวเองว่าทำไมปัจจุบันเราคิดแบบนี้”

“เราได้มีคนมาฟังแล้วก็เรียบเรียงว่าเพราะอะไร เพราะถ้าเราคิดอยู่คนเดียวมันไม่รู้ พอได้พูดออกมาก็เหมือนมันต้องทำความเข้าใจตัวเองก่อนถึงจะพูดออกมาได้ มันก็เลยแบบ อ้อ รู้สึกเข้าใจตัวเองมากขึ้น รู้สึกดีขึ้น”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B01

“คือมันเป็นเหมือนกับว่า เป็นอยู่ในความคิดของพี่อะแหละ แต่ว่าเขา ลิง... พี่ไม่ค่อยได้พูดมันออกมาไง คือคนรอบข้างเหมือนกับเราก็กลัวว่าเขาจะตัดสินเราไปแล้วอย่างเงี้ย เราก็ไม่กล้าพูดออกมามากกว่า พอได้พูดอย่างนี้แล้วบ๊อบ เออ เราก็เริ่มได้คิดในสิ่งที่เราพูดออกไปว่ามันก็น่าจะเป็นอย่างนี้นะ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A04

“เหมือนแบบได้ focus ตัวเองมากขึ้นมาก มากกว่าเพราะว่าเหมือนพอเวลาฟังเวลาเราพูดไปแล้วเหมือนพี่ที่เค้าเป็น counselor เขาก็จะเหมือนแบบ feedback อะไรกลับมาที่เราอะ เออ มันก็เลยรู้สึกเหมือนได้ focus ที่ตัวเราเองมากกว่า... เหมือนมันทำให้เรา

แบบ ชอบตรงที่มันแบบเน้นที่เรานะ ทำให้เรามีโอกาสแบบทบทวนตัวเอง ทบทวนความคิด ทบทวนสิ่งที่ตัวเองพูดไปแบบที่เป็นเรามากขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A03

“ดึงความคิดตัวเองออกมาให้มันเป็นก้อนกลมๆ มากขึ้น มีกรอบของมันด้วย มีอะไรของมันด้วย ว่าเรามีเหตุผลอย่างนั้น มีเหตุผลอย่างนี้ อะไรอย่างเงี้ย เห็นชัด เออ ไม่ใช่เห็นชัดเค้าเรียกว่า รู้ว่าเราคิดยังไงในบางเหตุการณ์ที่แบบบางที่เราก็ไม่คิดว่ามันจะมีความคิดอย่างนี้... มันก็เหมือนเป็นการทบทวนตัวเอง”

“ก็อาจจะได้ทบทวนตัวเองใน ในเหตุผลที่ตัวเองมี อะไรอย่างเงี้ย แล้วก็ในเหตุการณ์ที่เราผ่านมา รู้ว่าตัวเองมีเหตุผลตรงจุดไหน แล้วก็มองว่า ตัวเราก็คืออย่างนี้ อะไรอย่างนี้”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส C01

นอกจากการเดินสำรวจสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษายังเป็นเหมือนเพื่อนผู้ร่วมเดินทางในการสำรวจพื้นที่ภายในจิตใจของผู้มาปรึกษา ผู้ซึ่งร่วมสังเกตลักษณะและองค์ประกอบของพื้นที่ไปด้วยกันและคอยชี้สิ่งที่ผู้มาปรึกษาไม่ทันสังเกตหรืออาจจะมองข้ามไปบ้าง รวมถึงการทำงานร่วมกันเพื่อที่จะระบุ ทำความเข้าใจในสิ่งที่กำลังพิจารณาอยู่

“มันเป็นสิ่งที่ผมคิด... สมมติถ้าความคิดมีอยู่ 5 ก้อนใช้มั๊ยครับ คือมันจะมีก้อนอยู่ก้อนนึง ซึ่งเป็นของพีบี แต่ผมก็มีก้อนนึงอยู่ใน 5 ก้อนนั้น แต่ผมเฉียดไปเฉียดมา อาจจะด้วยความไม่แน่ใจ ว่าเป็นอย่างงี้ป่าววะ ก็ไปอันอื่นๆ แต่พีบี จะ อย่างงี้ๆ ป่าวครับ เหมือนมาย้ำว่าจริงๆ มันเป็นแบบนี้รีเปลา แล้วเราก็มานั่งคิดดู แล้วก็ เออใช่ แต่ถ้าไม่ใช่ผมก็จะตอบว่า ไม่ใช่... เหมือนพีบีจะมาทำให้ทุกอย่างมัน ชัดขึ้น”

“มันชัดขึ้นด้วยครับ ด้วยความที่พีบี ช่วยให้เห็นชัดขึ้น เออ มันก็ง่ายดิเนะ... หลักๆ ก็คงฟังอะครับ แล้วก็ มีสมมติฐานให้ เป็นคำถาม ... ลักษณะเหมือนกับว่า "งั้นแสดงว่าคุณไปอย่างงี้รีป่าวครับ หรืออย่างงี้ครับ" ไร้ พีบีจะไม่ได้ฟันธงว่า จะทำให้อันนี้ชัด ขึ้นมาซะทีเดียว แต่ว่า ดันๆ ขึ้นมาหน่อย อะไรที่มีแนวโน้ม... แต่อะไรที่พีบีเค้ามั่นใจ ก็ฟันธงเลย อะไรเงี้.. ได้เห็นตัวเอง”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B02

“ใช่ๆ เขาก็จะสรุปว่าเมื่อไหร่เราพูดอะไรไปบ้าง แล้วก็ เออ เขาสรุปได้ตรงประเด็นที่เราคิด... ทำให้รู้สึกเริ่มเข้าใจตัวเองมากขึ้นว่าจริงๆ แล้วมันไม่ได้จบแค่เรื่องงานอย่างเดียว มันก็มีเรื่องอื่นอีกพ่วงมาด้วย เรื่องครอบครัว เรื่องบ้านอะไรอย่างเงี้ย คือมันไม่ได้จบที่เราคนเดียว สิ่งที่เราทำอยู่ไม่ได้ทำให้ ไม่ได้ทำให้แค่เราคนเดียว”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A04

ทั้งนี้นักจิตวิทยาการปรึกษาฯ ยังเอื้อให้ผู้มาปรึกษาออกเดินสำรวจบนพื้นที่ในจิตใจด้วยตนเอง เพื่อให้ผู้มาปรึกษาได้ใส่ใจ และทำความเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของตนเองโดยละเอียดและชัดเจน

“ใช่ๆ เออ แล้วพอถ้าเราเห็นด้วย แล้วเขาก็จะถามว่าเพราะอะไรเราถึงเห็นด้วยกับความคิดนี้ ไม่ใช่แค่เราจะโอ๋อ่อนตามเขาอย่างเดียวอะ เออ เราต้องตอบคำถามอีกว่า เพราะอะไร มันเป็นหนึ่งในชั่วโมงที่ใช้ความคิดมาก... มันจะเหมือนกับทำให้เราได้รู้อะว่า ไอ้ความคิดเนี่ยมันมาจากตัวเราจริงๆ มันไม่ได้มาจากเขา เออ ไม่ได้มาจากเขาพูด”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B01

5.2 ฉันได้ทบทวนตนเองและรู้ว่าตนเองต้องการอะไร การทบทวนตนเองช่วยให้ผู้มาปรึกษาเข้าถึงปัจจัยทางความคิดที่ผลักดันให้เกิดการตอบสนองต่างๆ ต่อเหตุการณ์ปัญหา ซึ่งได้จากการสำรวจจนพบสิ่งที่แฝงอยู่อย่างไม่รู้ตัว และจากการได้เห็นความคิดที่เตรียมเอาไว้แล้วในใจ อำนวยให้สามารถลดความคิดที่สับสน ไม่คงที่ลงได้

“ที่คุยกันเนี่ยก็คือสรุปได้ประมาณว่า ทุกๆ สิ่งที่เราพยายามทำเนี่ย ทั้งเรื่องงาน เรื่องเงิน งานในสิ่งที่เราชอบ หาเงินให้ได้มากที่สุด คือให้ได้พอเหมาะๆ กับที่เราจะต้องใช้เนี่ย สรุปแล้วสุดท้ายก็คือเราอยากจะทำครอบครัว”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A04

“มันก็เข้าใจตัวเองมากขึ้น เออ ใช่ ว่าแบบ ที่ทำไปเพราะอะไร เออ ใช่ เพราะเราก็จะเล่าเป็นฉากๆ เลยกว่าทำไมเราถึงทำแบบนี้ อืม มันก็ได้เข้าใจตัวเองมากขึ้น เพราะมันเป็นปมที่ขัดแย้งมากๆ เออ ตกลงเราต้องการอะไรกันแน่วะ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B01

“อย่างที่บอกว่าแบบเหมือนพอ พอคิดว่า เอ้อ มัน มันมีอยู่อ๊ะ เออ แล้วมันก็ เออ แล้วถ้า แต่เรามีทางเลือกมาในใจอยู่แล้วอ๊ะว่าแบบเราจะลาออกหรือเราจะอยู่ต่อ เออ มันก็เลย เหมือนแบบมา focus เรื่องอยู่ต่อมากกว่าเพราะว่าใจจริงก็ไม่ได้อยากลาออก อะไรอย่างเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A03

5.3 ฉันทมองเห็นความขัดแย้งข้างในใจตนเอง เมื่อบุคคลประสบปัญหาในจิตใจ แน่ใจว่าทุกคนย่อมมุ่งหมายที่จะหาทางออก ผู้มาปรึกษาวนเวียนอยู่ในปัญหาไม่สามารถก้าวไปสู่ทางออกได้ ราวกับถูกผูกมัดเอาไว้ด้วยบ่วง ไม่สามารถก้าวเดินต่อไปจากสถานการณ์นี้ได้ ใจที่มุ่งหวังอยากเดินไปทางออกกับใจที่ผูกตัวเองเอาไว้ด้วยบ่วงนี้เอง คือ ‘ความขัดแย้งข้างในใจ’ ที่สกัดกั้นไม่ให้ชีวิตดำเนินอย่างลงตัวสอดคล้องเสียที ผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพระบุว่ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธได้เอื้อให้ผู้มาปรึกษาตรวจสอบสิ่งกีดกั้นที่มองไม่เห็นนี้จนสามารถเห็นการมีอยู่ของจุดที่ขัดแย้งนี้ได้ในที่ที่สุด

“ได้เข้าใจมันมากขึ้น เข้าใจสิ่งที่ตัวเองทำลงไป แล้วก็ เออ ความรู้สึก ได้เรียบเรียงความรู้สึกออกมาว่าแบบ จริงๆ เราต้องการอะไร เออ เพราะว่า เออ เพราะว่าสิ่งที่เราทำมัน ตรงกันข้ามกับความรู้สึกของเรา แล้วสิ่งที่เรารู้สึกก็ตรงข้ามกับความรู้สึก”

“เรียบเรียงแล้วมันจะเข้าใจตัวเองมากขึ้นว่า เออ เพราะเราต้องพูดออกมาไง บางทีก็เรา ทำลงไปเพราะมันไม่มีเหตุผล พอหาเหตุผลออกมาแล้วมันแบบเรียกร้องทำไมวะ กูทำแบบนี้ไปเพื่ออะไรวะ นี่มันไม่ได้อะไรเลยเนี่ย เออ มันไม่ make sense อ๊ะ เออ คือ พอจับ sense ขึ้นมาได้อ๊ะว่าแบบที่ทำไปมันไม่มีประโยชน์เลยนี่หว่าเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B01

“อย่างบางเรื่องแบบก็ไม่คิดว่าตัวเองจะเป็น ก็พอเขาพูดออกมาแล้วก็ เออ ตัวเองก็เป็นนี่หว่า อย่างเช่นแบบเรื่องไม่มั่นใจในตัวเองอย่างเงี้ย นั่นก็ทำให้ เออ ให้อึดอัดของเราจริงๆ แล้วอ๊ะ ว่าคือความไม่มั่นใจในตัวเองเนี่ยแหละ มันทำให้เรารู้สึกว่า เราไม่สามารถทำอะไรได้เลยอย่างเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A04

“ผมว่าอันนิ่งมันทำให้เราได้คิด มาเน้นย้ำกับเราจริงๆ ว่าเฮ้ นิ่งแหละ จริงๆ เราก็รู้ปัญหา เราก็รู้วิธีแก้ปัญหา แต่ทำไมเราแก้ไม่ได้ซักที เพราะเรามัวแต่บ่นแล้วก็คิดเรื่องนี่ต่อ เรื่องนี้ๆๆ แล้วมันก็ฟุ้งซ่าน เรื่องต่อเรื่องต่อเนื่องแล้วท้ายที่สุดเราก็กลิบประเด็นหลักของตัวเองที่เราต้องการเปลี่ยน”

“...อาจจะอยู่ที่ว่า ลึกๆ แล้วผมอาจจะหวังมากไปว่ามันจะต้องเปลี่ยนไปเลย บางทีเราอาจจะมองข้ามข้อดีไปเลยว่าเราจะต้องดีขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A02

“...ก็ทำให้คิดว่าเออ จริงๆ เราอะรู้อยู่แล้วว่าเค้าแก้ไม่ได้ เพียงแต่เราไม่ยอมรับจริงๆ อะ ว่าเค้าแก้ไม่ได้นะ แต่เราก็ยังจะรู้สึกหงุดหงิดกับสิ่งที่เค้าทำอยู่ดี”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A05

5.4 ฉันมีความเข้าใจว่าการแก้ปัญหาหนึ่งจะต้องจัดการที่ตนเอง กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้อให้ผู้มาปรึกษากลับมาจัดการภายในตนเอง จากเดิมที่รับรู้ว่ามีปัญหาอยู่ที่ภายนอกของตนเองซึ่งในความเป็นจริงนั้นเป็นปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้ ผู้ให้ข้อมูลระบุว่าตนเองมีความเข้าใจนี้จากการได้คิดทบทวนเกี่ยวกับเรื่องราวปัญหาหรือเกิดบันทึกลงใจขึ้นมาระหว่างการทำงานร่วมกับนักจิตวิทยาในชั่วโมงปรึกษา

“คิดแล้วสิ่งที่เครียดเนี่ย เออ มันก็มาจากสิ่งรอบข้างแหละ ส่วนเรื่องครอบครัวกับเออ เรื่องแฟนหรือเรื่องส่วนตัวอะไรอย่างเงี้ย อย่างที่พูด ก็ค่อยๆ บริหารกันไป ทุกอย่างมันต้องใช้เวลาไปเรื่อยๆ มันถึงจะดีขึ้น แต่ส่วน environment เรื่องงงเรื่องงาน เรื่องนู่นเรื่องนี้ เรื่องที่อะไรอะ ชีวิตประจำวันที่ต้องเจอเรื่องความเครียดเนี่ย มันควบคุมไม่ได้ เราต้องลด ลดจากตัวเองมากกว่าลดจากที่อื่น ลดจากตัวเองดีกว่า เพราะไปลดจากที่อื่นก็ต้องไปฝืนอีกเยอะ เพราะฉะนั้นก็ลดจากตัวเองแหละ ดีละ”

“ความจริงเมื่อก่อนก็คิดอย่างนี้ คิดว่าพยายามจะแก้แล้วนะ แต่ว่ามันก็แก้ไม่ได้จริงๆ แต่ว่าพอ พอมาทบทวนอีกที ก็ยัง ยังแก้ไม่ได้ เพราะ เพราะว่าสุดท้ายเครียดไม่เครียดอะ มันก็เกิดจากตัวเราอะ มันเกิดจากตัวเราทั้งหมดอะ เรา เราค่อยๆ แก้ปัญหาไปเรื่อยๆ ซักวันนึงก็ต้องหมด เหมือนหนี่ที่เราจ่ายไปเรื่อยๆ ซักก่อนนึง วันนึงก็ต้องหมด”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส C01

“เหมือนกับว่า มันได้สิ่งที่ว่า พี่เอ ก็คือให้ความรู้สึกที่ว่า เราต้องหาทางแก้ด้วยตัวเราเอง ได้ด้วย คือเหมือนกับจุดที่แมว เหมือน อาจจะเป็นเพราะว่าพี่เค้าชอบถามว่า ถ้าเป็นเรา เราจะทำยังไงแหละ อะไรประมาณนี้”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A05

“เรารู้สึกว่าทั้งหมดเนี่ยมันคือเหมือนอยู่ที่เรามากเลย แบบคือสุดท้ายอ๊ะ ถ้าหากว่าแบบ เราไม่ยอมทำ เราไม่ยอมเป็นอย่างที่เราไปเห็นคนอื่นเป็นมา ทุกอย่างมันอยู่ที่เราจริงๆ อ๊ะ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A03

“มันคงเป็นไปได้ยากที่เราจะเป็นศูนย์กลางได้ตลอดเวลา ไข่ม้อยะ.. แล้วก็ พอเห็นภาพ นั้น พยายามทำใจยอมรับ แล้วก็ลดโทษของตัวเอง จากความต้องการเป็น leader ให้ลงมา”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A02

5.5 ฉันได้คิด พิจารณาแนวทาง และหาคำตอบสำหรับปัญหาของตนเอง ในการพูดคุยปรึกษา ผู้มาปรึกษาได้พิจารณาหาคำตอบ หาแนวทางสำหรับแก้ปัญหาของตนเอง การพิจารณาคำตอบนี้เกิดขึ้นได้ตลอดทั้งระหว่างการพูดคุย บอกเล่าระบายในชั่วโมงปรึกษา และนำไปคิดพิจารณาต่อภายนอกชั่วโมงปรึกษา

“ก็เหมือนกับเป็นการ เออ ก็เป็นการพูด แล้วเราได้ระบายสิ่งที่เราคิดอยู่เรื่อยๆ แล้วเวลาตัวเองคิด มันก็เหมือน การคิดก็เหมือนเป็นการหาคำตอบให้กับตัวเองไปด้วย”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส C01

“ตอนที่ปัญหาที่รู้สึกแบบ... ไม่ค่อยชอบ Director (เน้นน้ำเสียงสื่ออารมณ์ไม่ชอบ) อะไรอย่างเนี่ย เออ ไม่ชอบ Director เลย ก็แบบ แต่ก็คิดเองได้นะ คิดเองได้นะ แบบ เฮ้ยเราไม่ชอบไปก็เท่านั้น อะไรอย่างเนี่ย เราจะไปเกลียดเค้าไป ก็เท่านั้น ทำอะไรไม่ได้ (เน้นน้ำเสียง) อะไรอย่างเนี่ย เออ.. แล้วก็แบบ เราจะหงุดหงิด เราจะอะไรไป ก็เท่านั้น อะไรอย่างเนี่ย เออ ทำไม่เราไม่ทำให้มันดีๆ ไปครั้งหน้า อะไรอย่างเนี่ย แล้วเราก็ไม่ได้

หวังให้เค้าแบบ happy กับเราอะไรอย่างเนี่ย เราแค่ทำหน้าที่ของเราให้ดีก็พอ ก็คิดอย่างเนี่ย ก็เล่าให้พี่เอฟัง... อ้อ เอ้อๆ โอเค (ทำน้ำเสียง นึกออก) ก็คุยกับพี่เอก็ ok ก็ได้ คุย ลงรายละเอียดมากขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A01

“ณ ตอนนั้นที่คุยกัน พอคิดว่าเออ แล้วเราจะทำยังไงให้เราเห็นแก่ตัวเองน้อยลง อย่างเนี่ย มันทำให้เราเริ่มคิดมากขึ้นว่าถ้าเป็นสถานการณ์เนี่ย ถ้าการที่เราจะคิดถึงคนอื่นมากขึ้นแล้วเราต้องทำยังไง ต้องอะไรยังไง”

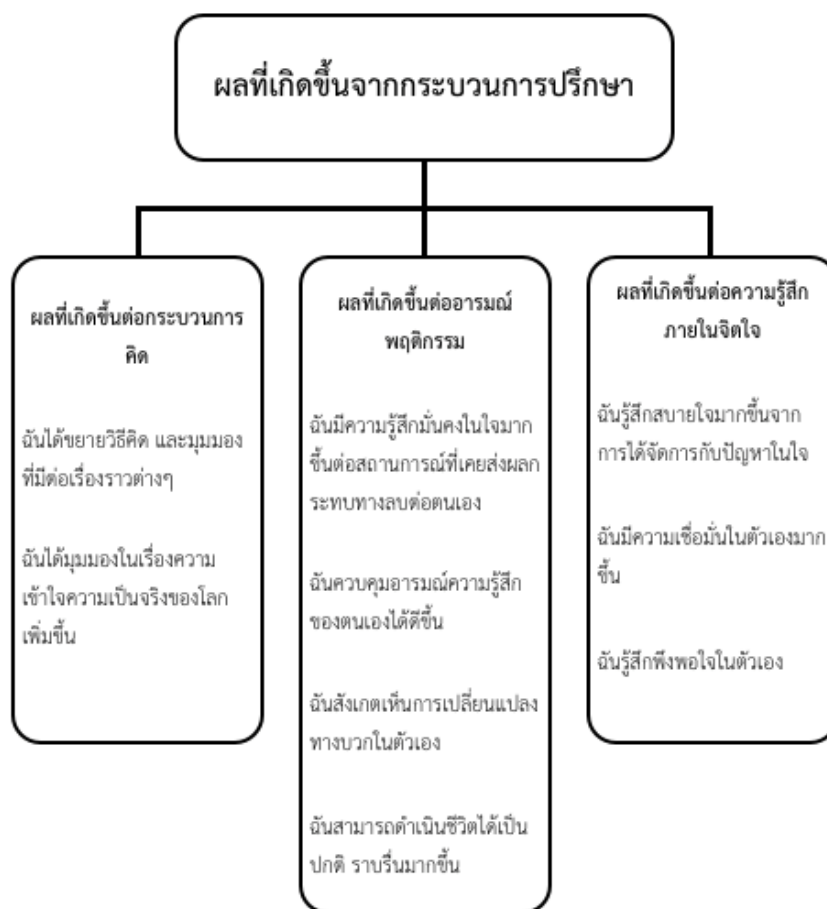
ผู้ให้ข้อมูลรหัส A02

“จริงๆทั้งสองอย่างเลยนะ พี่เอ ก็มีส่วนช่วยนะคะ คืออย่างที่เรอบอกว่าคิดมากก่อนแล้ว แล้วพอมายคุยกับพี่เอ ก็เหมือนแบบมันก็ชัดเจนขึ้น เออ ว่ามันคงเป็นประมาทเนี่ยแหละ เออ แต่มันก็ แต่ว่ามันก็ได้แบบ sharp แบบจิงๆเนี่ย เหมือนก็จะเหมือนออกมาแล้วมันก็ต้องไปคิดต่อเองต่ออีกนั่นแหละ หลังจากท่จบ session ไปแล้ว”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A03

กลุ่มที่ 6 : ผลที่เกิดขึ้นจากกระบวนการปรึกษา

หน่วยข้อมูลในกลุ่มนี้สะท้อนให้เห็นถึงสิ่งที่เป็นผลจากการทำงานของกระบวนการปรึกษาที่เกิดขึ้นต่อตัวผู้มาปรึกษา เมื่อพิจารณาจากความหมายที่มีความคล้ายกันของหน่วยข้อมูลแล้วสามารถจำแนกออกได้เป็น 3 กลุ่มได้แก่ (1) สิ่งที่เกิดขึ้นต่อกระบวนการคิด (ฉันได้ขยายวิธีคิดและมุมมองที่มีต่อเรื่องราวต่างๆ และฉันสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงทางบวกในตัวเอง) (2) สิ่งที่เกิดขึ้นต่ออารมณ์และพฤติกรรม (ฉันมีความรู้สึกมั่นคงในใจมากขึ้นต่อสถานการณ์ที่เคยส่งผลกระทบต่อตนเอง ฉันควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ดีขึ้น ฉันสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงทางบวกในตัวเอง และฉันสามารถดำเนินชีวิตได้เป็นปกติ ราบรื่นมากขึ้น) และ (3) สิ่งที่เกิดขึ้นต่อความรู้สึกภายในจิตใจ (ฉันมีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น ฉันรู้สึกสบายใจมากขึ้นจากการได้จัดการกับปัญหาในใจ และฉันรู้สึกพึงพอใจในตัวเอง)



ภาพที่ 13 แผนผังแจกแจงองค์ประกอบของกลุ่มที่ 6: ผลที่เกิดขึ้นจากกระบวนการปรึกษา

6.1 ผลที่เกิดขึ้นต่อกระบวนการคิด

6.1.1 ฉันได้ขยายวิธีคิดและมุมมองที่มีต่อเรื่องราวต่างๆ ผู้มาปรึกษาได้ขยายขอบเขตมุมมองความคิดที่ตนเองมีต่อเรื่องราว ข้ามพ้นไปจากความจำกัดของมุมมองหรือการยึดติด การขยายมุมมองความคิดนี้มาจากการทบทวนพิจารณาเรื่องราว การได้ข้อสรุปในการพูดคุยปรึกษา และการแบ่งปันมุมมองจากนักจิตวิทยา

“เหมือนมองให้มาก ให้กว้างขึ้น ไม่ได้มองแค่จุดๆเดียว... เออ ว่าอะไรมันคือปัญหาจริงๆที่เราทำได้แค่นี้”

“มันทำให้เรามองมันไม่ได้วนเวียนคิดอยู่แค่จุดเดียว เออ มันให้มองภาพอะไรได้หลายๆอย่าง คือแบบเหมือนว่า มันไม่ได้ตันไปข้างในนะ เราได้ปล่อยมันออกมา เสร็จแล้วก็ เออ

เหมือนกับได้หายใจเข้าไปใหม่ใช่ปะ หายใจเข้าไปใหม่ด้วยเหตุผลอะไรหลายๆอย่างมากขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A04

“ก็ฉายภาพให้เราเห็น ว่าถ้าเราต้องการจะแก้ หรือปรับปรุงตัวเองจริงๆ เนี่ย เราทำได้ตลอดเวลาเลย แล้วเราไม่ต้องมานั่งคิดว่าเราจะเริ่มจากตรงไหน มีแต่แบบ สิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่อยู่รอบตัว หรืออะไรก็ตามที่เราทำ มันสามารถทำ ณ ตอนนั้นได้เลย ไม่ต้องรอ หรือไม่ต้องให้ใครมาช่วยสอนอย่างเนี่ย”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A02

“เค้าจะมีเสนอความคิด เออ เสนอมุมมอง มุมมองดีด้วย แบบในทางกลับกัน อะไรอย่างเนี่ย เออ ดิๆ บางทีเราไม่ได้มองจุดนี้เออ ใช่ว่าก็พูดดี ทำให้เราแบบ “เออ ใช่ว่า (น้ำเสียงสื่ออารมณ์)” เออมันมีจุดนี้ อะไรอย่างเนี่ย เออ ก็เลยดีอะไรอย่างนี้ บางทีเพื่อนก็คิดแบบนี้ไม่ได้นะ ได้มุมมองใหม่ ได้แนวคิด”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A01

6.1.2 ฉันทันได้มุมมองในเรื่องความเข้าใจความเป็นจริงของโลกเพิ่มขึ้น ผลการวิเคราะห์บทสัมภาษณ์ชี้ให้เห็นถึงการที่ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจลึกซึ้งเกี่ยวกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ที่อธิบายได้ด้วยหลักพุทธธรรม เช่น อิทัปปัจจยตาและอุปาทานขันธ5 เป็นต้น

“ไม่ได้แบบ ไม่ได้เปลี่ยนแบบหน้ามือหลังมืออะไรนะ ก็ยังเหมือนเดิมอะคะ แต่ว่าแค่ ไม่ได้โทษหัวหน้า ไม่ได้โทษไปเรื่อย ไม่ได้แบบ หรือแม้กระทั่งไม่ได้แบบโทษอะไรใครอะ มันคือเป็นอย่างเงี้ย เพราะอย่างเงี้ยแหละ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A03

“โทษ.. รูปแบบมันคือ สิ่งที่เราไม่ชอบ สิ่งที่เราไม่ถูกใจ แต่ว่ารูปแบบที่มันจะเข้ามา มันเป็นอย่างเงี้ย เป็นงาน เป็นการสนทนา เป็นสิ่งของ เป็นอะไรก็ได้”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B02

“มันจะลดความเหนื่อยลง แต่ว่าเราก็ต้องตัดบางอย่างออก ตัดความคาดหวัง ตัดโน่น ตัดนี่ออก อะไรอย่างเงี้ย ให้มันออกไป แล้วมันก็จะมีทางไปของมัน process ชีวิตก็จะเดินไปตาม process ของมัน ที่เราไม่รู้จะวางไว้หรือมันจะเกิดขึ้นอะไรในอนาคตไม่รู้”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส C01

6.2 ผลที่เกิดขึ้นต่ออารมณ์และพฤติกรรม

หน่วยความหมายที่สร้างหน่วยข้อมูลซึ่งประกอบอยู่ในกลุ่มนี้สะท้อนถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในบริบทของพฤติกรรม ซึ่งรวมถึงผลที่เกิดขึ้นจากการมีภาวะที่มันคงมากขึ้น มีการควบคุมอารมณ์ได้ แม้หน่วยข้อมูลจะระบุว่า “ความรู้สึก” แต่ผลที่แสดงออกมานั้นอยู่ในรูปแบบพฤติกรรม

6.2.1 ฉันมีความรู้สึกมั่นคงในใจมากขึ้นต่อสถานการณ์ที่เคยส่งผลกระทบต่อตนเอง ผู้ให้ข้อมูลระบุว่าตนเองสามารถอยู่เผชิญกับสถานการณ์ที่เคยสร้างความรู้สึกทุกข์ร้อนใจให้แก่ตนได้ดีขึ้น แม้ปัญหาจะมีลักษณะคงเดิม ระบุว่าตนเองได้รับผลกระทบทางความรู้สึกน้อยลงด้วยสุขภาพใจที่เข้มแข็งขึ้น

“อย่างถ้าถามผม มันทำให้เราอยู่กับสิ่งที่อยู่ข้างหน้าได้ ไร้อาจจะขาดสติได้ เวลาเจออะไรที่คาดไม่ถึง ว่า เฮ้ยย อะไร้อาจจะมี เหวอๆ หน่อย แต่ก็รวบรวมตัวเองกลับมาได้เร็ว.. เมื่อก่อนเจออะไรก็รับไม่ได้ ไม่เอาๆ อย่มายุ่งกับกู แต่เดี๋ยวนี๊แบบ อ้าวหรอ จะอึ้งๆ ไปหน่อย อื่นๆ แต่.. ถ้าสนทนากันอย่างงี้ 4 คน เมื่อก่อนจะลุกออกไปเลย แต่เดี๋ยวนี๊ก็ถอยเก้าอี้ลงหน่อย ลงมานั่งฟังนึ่งๆ ไว้ก่อน ... อ้อเป็นอย่างงั้นหรอ (ขำ) ลักษณะนี้อยู่ได้ๆ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B02

“รู้สึกเบาบางลงและก็รู้สึกว่าแบบอยู่สบายขึ้นอย่างนี้ได้ไหม? คือถ้าใช้คำว่าแก้ไขความรู้สึกว่า ปัญหานี้มันควรถูก มันควรมี solution แล้วมันหายไป แต่จริงๆ คือปัญหามันไม่ได้หายไป มันก็ยังอยู่ เพียงแต่ว่าเหมือนแบบ อยู่สบายขึ้น ไม่รู้สึกว่าแบบ ฉันจะอยู่กับมันยังไงนะ อะไรอย่างเงี้ย... ไม่รู้สึกอึดอัด ไม่รู้สึกเหนื่อยออกเหนื่อยใจ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A03

“ก็ไม่ได้หงุดหงิดขนาดนั้นแล้วอะ รู้ว่าทำงานมันไม่ได้หงุดหงิด ถ้าหงุดหงิด ถ้าจะเครียด คือไม่ได้เครียดที่ตัวพี่เค้า เครียดที่ตัวงานมากกว่า งานมันยุ่ง งานมันยาก หรืออะไรอย่างเงี้ย แต่จะไม่ได้ไปเครียดที่พี่เค้าอะ ต่อพี่เค้าจะทำอะไรนิดๆ หน่อยๆ ก็แบบมีนิดๆ ที่แบบอารมณ์ขึ้นมานิดๆ แต่ก็ปล่อยมันไปได้ ถ้าเป็นสมัยก่อนจะเก็บ แล้วแบบ อะไรเนี่ย อะไรเนี่ย เป็นอะไรเนี่ย อย่างเงี้ยตลอดเวลา แต่เดี๋ยวนี้นั้นไม่ขนาดนั้น ก็คือมันก็คือเหมือนกับที่หงุดหงิด ก็หงุดหงิดน้อยลง ไม่ได้ ไม่ได้ขนาดนั้นแล้ว”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A05

“มันก็เห็นได้ชัดเจนจากการพูดคุยในแต่ละครั้งนะ มันเปลี่ยนแปลง ทุกครั้งที่มาเจอกันนะ มีการเปลี่ยนแปลง ว่า เราพูดถึงเรื่องเดิมแล้วเราไม่ร้องแล้ว เราเข้าใจมันแล้วอย่างเงี้ย... พอมองปัญหาเดิมแล้วมัน มันไม่ใช่เรื่องหนักอีกต่อไปแล้วอะ... เข้มแข็งมากขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B01

6.2.2 ฉันทวนควมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ดีขึ้น ผู้ให้ข้อมูลบรรยายถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น มีความใจเย็นมากขึ้น หรือแม้กระทั่งอารมณ์มีระดับสูงเกินกว่าที่จะควบคุมเอาไว้ได้ทั้งหมด ผู้มาปรึกษาก็ยังสามารถที่เลือกยับยั้งการตอบสนองที่รุนแรงลงได้

“เหมือนตอนนี้รู้สึกเหมือนตัวเองควบคุมอะไรด้วยตัวเองได้มากขึ้น คือเราก็ไม่ได้แบบว่ามันไปเลยอะไรอย่างเงี้ย ก็อยู่แบบที่เราอยู่ได้... เหมือนแบบ อย่างที่บอกว่าพอ อย่างตอนเนี่ยคือ ถ้าเมื่อก่อนเราอาจจะแบบไปเจอคนอื่นที่แบบเขาพูดอะไรมาไม่ดีเกี่ยวกับคนเนี่ย เราก็เหมือนแบบปล่อยให้เราไหลไปกับเขาเลยโดยที่เราก็ไม่ควบคุมตัวเองอะ เราเหมือนแบบพอเขาพูดเราก็ตามๆๆไปเลยอะ หรือแบบเวลาที่หัวหน้าทำอะไรไม่ดีอะ เราก็ปล่อยให้ตัวเองไหลไปกับความรู้สึกโมโห รู้สึกแสบกับเขาจนมันยิ่งลง”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A03

“ก็คือว่าได้เรื่องอารมณ์มากขึ้น เพราะแต่ก่อนอะ จะไม่คุมเลย เพราะด้วยความที่หงุดหงิดเค้า เค้าพูดมาบ๊ิบ เราก็สวน พูดมาอีก เราก็สวนอีก พูดอีก เราก็สวนอีก จะไม่หยุด แล้วก็ไปทั้งคู่ อะไรอย่างเงี้ย แต่ตอนนี้ ถ้าไม่ไหวจริงๆ ก็เสียบ เสียบดีกว่า เพราะไม่

อยากให้มันโหม่มากขึ้น อะไรอย่างเงี้ย พอเจียบซึกพัก ก็ดี มีความรู้สึกที่ว่าเจียบแล้วมันดี ขึ้นเลยกว่าสมัยก่อนอะ ถ้าสมัยก่อนไม่ไหว ต่อให้เจียบปั๊บ ก็หงุดหงิดอยู่ในใจ แล้วก็ หงุดหงิดไปทั้งวัน จนเย็นข้ามวันข้ามคืน อะไรอย่างเงี้ย บางทีก็เป็น แต่ตอนนี้ไม่เลย”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A05

“ก็ควบคุมอารมณ์ได้ แบบ ลองดูเว้ย ลองดู จะอารมณ์เสียก็ไม่ว่า ลองดู พอผ่านมาได้ ก็แบบ เออ ทำได้นีหว่า... ใจเย็นขึ้นครับ หรือถ้าใจร้อนแล้วก็ ก็ยังควบคุมได้”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B02

6.2.3 ฉันทสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงทางบวกในตัวเอง ผู้ให้ข้อมูลเห็นความเปลี่ยนแปลงทางบวกในตัวเองจากการสังเกตว่าตนเองมีภาวะที่ปลอดภัยอารมณ์บีบคั้นที่เบาบางลงตอบสนองต่อสิ่งที่ไม่พอใจได้ดีขึ้น ซึ่งต่างออกไปจากเดิมที่เคยติดอยู่กับความรู้สึกทางลบต่างๆ

“ครั้งที่สองเหมือนแบบ มันบังเอิญว่าตัวเองมีแบบไปเจอประสบการณ์อะไรอย่างเงี้ยมา ด้วย แล้วก็เหมือนพอมายุกับพีเอ ก็เลยมาเล่าให้พีเอ ฟังว่าเจอแบบเนี้ยมา แล้วลั้มก็ รู้สึกว่า เออ เรื่องที่ลั้มมีกับเขามันค่อยๆ แบบ ความอารมณ์ ความรุนแรงของ emotion เรามันบางลงเยอะ แล้วแบบเราก็เริ่มมองอะไรเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้นอย่างเนี้ย แล้วก็แบบเราคิดแบบเนี้ย เออ เราเห็นแบบเนี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A03

“ดูเป็นคนคิดอะไรแบบ ไม่ได้คิดมากเหมือนเมื่อก่อน ไม่ได้ใจร้อนเหมือนก่อน ดูซ้าลง ดูแบบ ดูไม่ใส่ใจกับบางเรื่องได้เยอะขึ้น คือบางทีคุยเรื่องอะไรกันเล่นๆ ครับ แล้วมีเพื่อน คนนึงไม่เข้าใจไม่ได้ ก็บอก เออช่างแม่งเหอะ (ซ้า) คือเมื่อก่อนผมจะแบบ "มึงทำไมไม่เข้าใจซึกที โง่ซิบหาย" แต่ตอนนี้ก็ "เออช่างแม่งเหอะ กินเหล้าไป”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B02

“พอหนึ่งอาทิตย์ สองอาทิตย์ที่เราจะคุยกันเสร็จแล้วให้ผมกลับไปทำ แล้วพอกลับมาคุยกันใหม่ เอ้อ มันดีขึ้น เพราะว่าปกติผมจะเป็นคนค่อนข้างที่พอทำอะไรลงไป ผมจะต้องมี

มานั่งเสียใจที่หลังอยู่ประจำ คิดกลับไปแล้วเราไม่น่าทำแบบนั้นเลย พอคุยกับพี่เอ ไป
ประมาณสักสองสามครั้ง แล้วเรากลับไป อาทิตย์หลังๆ มากุยกกัน เออ ความรู้สึกตรงนั้น
มันเบาขึ้น ไอ้ภาวะที่เราเหนื่อย มา นั่งคิดว่าทำไมเราถึงทำแบบนั้นมันน้อยลง”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A02

6.2.4 ฉันทสามารถดำเนินชีวิตได้เป็นปกติราบรื่นมากขึ้น เมื่อผลของการปรึกษา
เชิงจิตวิทยาเริ่มทำงาน สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้มีเพียงพัฒนาการของอารมณ์ความรู้สึกที่ผู้มา
ปรึกษามีต่อปัญหา แต่หากแผ่ขยายไปถึงเรื่องอื่นๆ ของการดำเนินในชีวิตประจำวัน เช่นการ
ปฏิบัติตัวกับคนรอบข้าง การกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ปกติ เป็นต้น

“จริงๆ มันก็มีผลตรงที่ว่าเราไม่เก็บกับมาเครียดที่บ้าน ก็คือเราไม่มีความเครียดสะสม
จากที่ office และ เราก็อยู่ ใช้ชีวิตข้างนอกอย่างมีความสุขมากขึ้น ไม่ค่อยมา อยู่บ้านก็
คุยกับพ่อแม่มากขึ้น เพราะปกติจะแบบ พอมาถึงบีบเหนื่อยๆ ขึ้นห้อง เก็บตัว”

“มันก็เบาขึ้นนะ ไม่ต้องเหมือนว่าเก็บกลับมาคิดอะไรเยอะ เออ มันก็ เราารู้สึกว่า เราก็มี
ความสุขในการใช้ชีวิตมากขึ้น จริงๆนะ อย่างแบบพอเมื่อก่อนคิดเยอะใช้ปะ คิดเยอะ
พอคิดเยอะก็กลับมาคิด ตื่นเข้ามามันก็ไม่สดใส ไปทำงานมันก็พาลไปเรื่อยๆ อ๊ะ ก็รู้สึกว่
ยังเครียดมากๆ ร่างกายมันก็ยังแย้ เออ มันไม่ได้แค่ส่งผลต่อคนรอบข้าง ทำให้รู้สึกว่
ร่างกายมันแย้ด้วย”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A04

“ก็ดีขึ้นนะ มันก็ไม่ effect แล้ว เออ มันไม่แบบ ไม่ทำให้เรานอนไม่หลับอีกแล้ว เออ ก็
healthy มากขึ้นอ๊ะ... รู้สึกดีขึ้น เออ ไม่กลับมาคิดเรื่องเก่าๆอีกละ... ไม่มีเรื่องมารบกวน
ใจ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B01

“มัน smooth ขึ้นนะ ปกติผมจะเป็นคนขึ้นๆ ลงๆ ค่อนข้างแบบ รวดเร็ว แบบ เหมือน
ลักษณะของคนขึ้นๆ ึ่งเหวี่ยงตัวเองไม่ได้ นี่จะอารมณ์ดีก็อารมณ์ดี นี่จะอารมณ์เสีย
ก็เปลี่ยนฉับพลันทันทีตอนนั้น อาการตรงนั้นจะถามว่าหายไปมั๊ย ไม่ใช่ แต่หมายถึงว่
เรามีความรู้สึกเราก็ปรับสมดุลตัวเองได้มากขึ้น จากเดิมที่แบบ พออยู่ในกลุ่มอย่างเนี้ย

อยู่ๆ แบบเราได้รับความสนใจ คือทำตัวสนุกเป็นศูนย์กลาง จากเดิมนี่คือแบบพอไม่ได้รับความสนใจ จะอยากหนีไปจากตรงนั้นเลย หรือไม่ก็อารมณ์เสียไปเลย อันนี้ก็เหมือนกับแบบ พอผ่านยุคตรงนี้เสร็จ เอ๊ะ จริงๆ... (หยุดคิด) เหมือนกับแบบ เราไม่ได้พยายามที่จะต้องเป็นจุดเด่นเหมือนเดิม พอเราไม่ได้พยายามที่จะเป็นจุดเด่นเหมือนเดิม พอมีเรื่องคนอื่นมาเล่าบ้าง สลับกับเราบ้าง เราก็ฟัง แล้วเราก็โอเคกับสถานการณ์ตรงนั้น ทำให้เราไม่แบบ อยาก fade ตัวเองออกไปอย่างเนี่ย”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A02

6.3 ผลที่เกิดขึ้นต่อความรู้สึกภายในจิตใจ

6.3.1 ฉันทู้สึกสบายใจมากขึ้นจากการได้จัดการกับปัญหาในใจ การได้จัดการกับปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจนั้นนำมาซึ่งความรู้สึกสบายใจแก่ผู้มาปรึกษา

“เราสบายใจขึ้นเยอะ ไม่ได้แบบตลอดเวลาที่หน้าหงิก เครียดตลอด อะไรรอยางเงี้ย ก็คือสบายใจขึ้นว่าแบบ อารมณ์ดีขึ้นอ๊ะ... เพราะแต่ก่อนจะแบบหงุดหงิด พอเราแบบหงุดหงิดๆ แล้วมันก็เก็บกด เก็บกด เก็บกด แล้วมันก็เครียดๆ หงุดหงิด อารมณ์เสียง่าย อะไรรอยางเงี้ย เหมือนหัวเสียง่ายตลอดเวลา เออ แต่อันนี้มันก็ช่วยได้เยอะ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A05

“สบายใจ อ่า เหมือนกับว่า เหมือนกับว่าเราไม่ต้องมานั่งกังวลตรงนั้นเยอะๆ อีกแล้ว อะไรรอยางเงี้ย เออ มีเรื่องเข้ามาในหัว แต่ตอนนี้ก็ไม่มีเรื่องเข้ามาในหัว”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส C01

“ก็ปล่อย เออ ก็ปล่อยให้มันไปเถอะ ก็สบายใจ... สบายใจขึ้น เราไม่ได้หยิบมาใส่ใจอะก็หมดเรื่อง”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B01

6.3.2 ฉันทมีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น ความเชื่อมั่นในตัวเองที่เกิดขึ้นในใจของผู้มาปรึกษานั้นมีทั้งความเชื่อมั่นในการตัดสินใจ ทางที่เลือก ความเชื่อมั่นว่าตนเองจะ

เปลี่ยนแปลงพัฒนาต่อไปได้ และความเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถรับมือกับสถานการณ์ปัญหาได้

“ไม่เปลี่ยนนะ ก็มอง (ปัญหา) เหมือนเดิม แต่ว่าเข้าใจตัวเองมากขึ้น แล้วก็หนักแน่นในการตัดสินใจของตัวเองมากขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B01

“โดยปกติเวลาผมรู้สึกไม่ดี หรือว่าทำอะไรไม่ได้ออกไป แล้วก็ไปพทนากับคนอื่นว่าเนี่ยเดี๋ยวชั้นจะเปลี่ยนแล้ว แต่ว่าพอคุยกับพี่เอ เสร็จแล้วเราก็มีความรู้สึกที่ ลึกๆ ไม่ต้องบอกใครหรอก เราจะค่อยๆ ทำไป แล้วก็สักวันนึงทุกคนต้องบอกเราแหละว่า เฮ้ยๆ แกดี ชั้นวะ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A02

“เหมือนมันก็ชัดขึ้นว่าแบบ เออ มันเปลี่ยนไปเพราะอะไร ทำไม เราคิดยังไงมันถึงเปลี่ยนอะไรอย่างเงี้ย มันก็รู้สึกดีขึ้นนะ รู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น แล้วก็รู้สึก รู้สึกว่าฉันน่าจะอยู่กับเหตุการณ์นี้ได้มากขึ้นกว่าครั้งแรก อะไรอย่างเงี้ย คราวที่แล้วเรามีอารมณ์พวกนี้ แล้วเหมือนครั้งที่สอง เอ้ย เหมือนเราวางแผนจัดการกับมันได้ประมาณนึง เริ่มแบบพินิจพิเคราะห์มันอย่างเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น มันก็เลยทำให้รู้สึกดีว่าแบบ เออๆ มันน่าจะไปได้ นะ มันน่าจะรอดนะ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A03

6.3.3 ฉันทู้สึกพึงพอใจในตัวเอง ผู้มาปรึกษาาระบุถึงความรู้สึกพึงพอใจที่มีต่อตนเองจากการได้สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น หรือการทบทวนและยอมรับตัวเองได้อย่างเป็นเหตุเป็นผลเมื่อผ่านพ้นช่วงที่มีความรู้สึกเข้มข้นกับเรื่องราวปัญหามาแล้ว

“happy กับตัวเองมากขึ้น เพราะอารมณ์น้อยด์ (paranoid) ของเรามันไม่ค่อยมี ปกติผมจะเป็นประเภทแบบ สามวันดีสี่วันไข้ พอนึกอารมณ์ดีก็อารมณ์ดีมาก แต่พอช่วงไหนน้อยด์ๆ ก็จะกลับมาวนเวียน ทำไมเราทำแบบนั้น ทำไมเป็นแบบนี้... แต่พออารมณ์นี้มัน

หายไป มันไม่ถึงกับหายแต่มันน้อยลง มันไม่ต้องเสียเวลามานั่งนอยด์กับอะไร เราก็ happy กับตัวเองมากขึ้นได้ ช่วงเวลานอยด์ของเราน้อยลง”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A02

“ถ้าถามว่ารู้สึกยังไง ก็รู้สึก บอกได้เลยว่าตอนนี้ happy ขึ้น ชอบ รู้สึกว่าชอบกับกับการเป็นแบบนี้มากกว่า สมัยก่อนมันหงุดหงิดเยอะไป”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A05

“เหมือนช่วงที่เราแบบ มันรุนแรงมันเข้มข้นอะ เราก็รู้สึกไม่ค่อยดีเหมือนกันว่าแบบ ว่าเออแบบ เราแม่รู้สึกไม่ดีกับคนๆหนึ่งได้ขนาดนี้เลยหรอ อะไรอย่างเนี้ย แล้วพอช่วงที่แบบมันยอมรับได้ มันอะไรได้ พอมองกลับไปมันก็รู้สึกว่า เออ ไม่เป็นไรหรอกก็ช่วงนั้นยังไม่รู้ตัวนี่นา มันยังไม่ได้รู้สึกว่าสิ่งที่เราแบบ ไปตั้ง คืออาจจะมีเคยรู้สึกผิดอะ รู้สึกผิดที่แบบที่ไปว่าเขา หรือแบบที่ทำชกสีหน้าใส่เขา หรือที่รู้สึกแยะๆ กับเขามากๆ อะ ก่อนหน้านั้นมันก็เคยรู้สึกผิดนะ เพราะว่าเหมือนแบบเขาก็แก่กว่าจริงๆเขาก็อาจจะรุ่นแม่เราแล้วก็ได้อะไรอย่างเงี้ย แต่เราก็แบบ บางทีเราอาจจะไปแผลอก้าวร้าวด้วยซ้ำอะไรเงี้ย แต่ว่าพอเหมือน เหมือนพอตอนนี้ พอเรามองย้อนกลับไป คือแบบ เออ มันก็เป็นปกติแหละ จนถึงตอนนี้มันก็รู้สึกแบบ เออ มันก็คือความปกติแหละ ที่เราอยู่อย่างนี้ แต่แค่เราแบบเราเหมือนรับมือได้ดีขึ้น ตอนนั้นมันอาจจะเป็นวิธีรับมือที่เราแบบ เรายังไม่รู้ว่าควรจะทำยังไง แล้วเราก็แบบออกแรงไปแบบนั้นอะไรอย่างเงี้ย แต่ตอนนี้มันก็ มันก็ดีขึ้นแหละ มันก็แบบปกติขึ้นแหละ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A03

กลุ่มที่ 7 : ปัจจัยที่กระทบระดับสถานะใจของผู้มาปรึกษา

การตั้งชื่อกลุ่มนี้ มาจากการพิจารณาจุดร่วมที่หน่วยข้อมูลในกลุ่มนี้มีร่วมกัน ผลที่ได้คือลักษณะของความเป็นปัจจัยที่ส่งผลในการพัฒนาสถานะใจของผู้มาปรึกษา จากขุน่มีสู่ความแจ่มใส จากไม่มั่นใจสู่ความพร้อม จากขัดแย้งสู่ความรู้ตัวเท่าทัน จากยึดติดสู่ความปล่อยวาง และจากคงเดิมสู่ความเปลี่ยนแปลง



ภาพที่ 14 แผนผังแจกแจงองค์ประกอบของกลุ่มที่ 7: กระบวนการยกระดับสภาวะใจของผู้มาปรึกษา

7.1 ฉันรู้สึกสบายใจมากขึ้นจากการได้บอกเล่าเรื่องราวที่ทำให้รู้สึกอึดอัดใจ ผู้ให้ข้อมูลระบุถึงความรู้สึกสบายใจที่ได้บอกเล่าระบายเรื่องราวแล้วมีนักจิตวิทยาคอยใส่ใจรับฟัง แม้ปัญหาจะยังไม่ได้รับการแก้ไขใดๆ แต่การได้บอกเล่าระบายออกนั้นก็มีส่วนของการเกิดการเยียวยาขึ้นบ้างแล้วเป็นการยกระดับสภาวะใจของผู้มาปรึกษาจากความขุ่นมัวสู่ความแจ่มใส

“ตอนนั้นมีอะไรผมพูดๆๆ ซึ่งอันนี้เราก็สบายใจที่เราได้พูด แล้วก็มีความรู้สึก... ปกติเวลาอยู่ในกลุ่มอะไรอย่างเนี่ย เราจะพูดๆ แล้วแย่งกันพูด เสร็จเรียบร้อยเราก็จะมีความรู้สึกที่ว่าทำไมเค้าไม่ฟังเราพูดเลย แต่พอมีสักคนหนึ่งที่เราไปนั่งคุยแล้วเค้าฟังเราอยู่ตลอด ดิจัง มีคนฟังเราอยู่ตลอด”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A02

“พอได้เริ่มพูดแล้วมัน เออ มันก็ค่อยๆเปิดมาเรื่อยๆ เปิด เปิดเผยข้อมูลไปเรื่อยๆ ก็ค่อยๆ พอยิ่งเล่า เออ ก็ยิ่งเปิดเผยข้อมูลตัวเองมากขึ้นอย่างเงี้ย... ก็รู้สึกดีที่ได้เล่าออกไป เออ ก็รู้สึกดีขึ้น... โลง... สบายใจมากขึ้น... เมื่อได้คุยออกไปแล้วก็ดีขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B01

“จริงๆ ก็ทำให้รู้สึก คือพี่ไม่ได้มีปัญหา ปัญหาแบบ มีปัญหามากจนไม่สามารถอยู่ที่ office ได้อย่างเงี้ย พี่ก็เลยรู้สึกว่า เออ การที่ได้คุยกับใครสักคนนึง หลังจากที่ไม่ได้คุยเรื่องแบบนี้มานานเนี่ย มันก็รู้สึกสบายใจ ได้ปล่อยออกไปบ้าง”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A04

“มันสบายใจ คืออาจจะพูดแล้วรู้ตัวเอง แล้วทำให้ตัวเองสบายใจมากขึ้นส่วนหนึ่ง แล้วก็เหมือนเราระบายสิ่งที่เราคิดอยู่ในใจว่า การมีคนมารับฟังสิ่งที่เราคิดอยู่นี่มันก็ดี”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส C01

7.2 ประสบการณ์นอกชั่วโมงการพูดคุยปรึกษาส่งผลที่ดีต่อตัวฉันได้ การทำงานของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นไม่ได้เกิดขึ้นเพียงแคในชั่วโมงปรึกษา หากแต่ครอบคลุมไปถึงการใช้ชีวิตปกตินอกชั่วโมงปรึกษาอีกด้วยโดยการได้มีโอกาสนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการพูดคุยปรึกษาไปลองปรับใช้ตามเหตุการณ์ในชีวิตจริง อีกทั้งยังมีโอกาสเกิดปัจจัยแทรกซ้อนตามเหตุและปัจจัยที่สามารถส่งผลกับสภาวะจิตใจของผู้มาปรึกษาได้อีกด้วย เป็นการยกระดับสภาวะจิตใจของผู้มาปรึกษาจากความไม่มั่นใจสู่ความพร้อมเผชิญกับความเป็นจริงได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน

“สองอาทิตย์แรกมาติดต่อกัน แล้วก็เว้นไปอาทิตย์นึง เว้นไปสองอาทิตย์บ้าง ไรเงี ... ไ้ตอนที่เว้นไปคือเป็นระยะที่ผมไม่ว่าง แล้วบังเอิญ เวลาเรามีเรื่องเครียดเราก็จะนึกถึงพี่บี ตอนเราคุยกัน แล้วแบบ เฮ้ยลองเอามาใช้ดูเว้ย ที่เค้าให้คำปรึกษามา ลองใช้ดูหน่อย แล้วมันได้ผล มันก็เลยเป็นเรื่องดีที่ว่า มีระยะเวลาที่ให้ผมได้ลอง ได้ลองใช้งานไรเงี”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B02

“มันก็ไม่เชิงว่าคุยแล้วทำให้ทุกอย่างมันดีเพราะดีจากการคุย แต่เหมือนมันดีเพราะเราก็ไปเจออย่างอื่นมาด้วย... มันเหมือนแบบ พอ พอเวลาในสองอาทิตย์นั้นนะอย่างที่บอกว่าเหมือนมันแบบบังเอิญนะคะ มันบังเอิญที่เราไปบังเอิญนู่นนี่นั่นมา แล้วมันก็มาบรรจบเหมาะพอดี”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A03

7.3 ฉันมีสติเท่าทันความคิด ความรู้สึกของตนเองได้ดีขึ้น ในการวิเคราะห์ผล ผู้ให้ข้อมูลบรรยายถึงผลการพูดคุยปรึกษาที่ตนเองมีสติ ตระหนักรู้ตัว เท่าทันความคิด ความรู้สึกของตนเอง ก่อนที่จะตอบสนองต่อสถานการณ์ที่พบเจอเอาไว้ ดังนี้ เป็นการยกระดับสภาวะจิตใจของผู้มาปรึกษาจากความขัดแย้งสู่ความรู้จักตัวเท่าทัน

“ตั้งแต่คุยกับพี่ปี มา มันก็... มันเริ่มมองเห็นแล้วว่า อีกตัวนึงจะมาละ ทุกอย่างมันช้าลง มันเริ่มเห็นอีกคนเดินเข้ามาละ โอเค เดี่ยวเบรคมันไว้ก่อน”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B02

“สุดท้ายเราก็ต้องแบบพยายามอยู่กับมันให้ได้ตลอด เหมือนพยายามอย่างแบบมีสติ focus ว่า เฮ้ยเนี่ย เดี่ยวจะอดตินะ เฮ้ย มันแบบ มันอาจจะไม่ได้เป็นอย่างนี้ก็ได้เนอะ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A03

“ทุกอย่างที่เราทำมีเหตุผลนะ ไม่ใช่แบบว่าคิดปุ๊บตูมเลย แต่ว่าต้องมีกรอบในการ ในการใช้ด้วย เพราะว่าเราต้องมีคนข้างหน้าข้างหลังที่แคร์”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส C01

7.4 ฉันได้เรียนรู้ที่จะปล่อยวางเรื่องราว ปัญหา หรือ สิ่งที่เข้ามากระทบใจให้ขุ่นมัว ผู้มาปรึกษาเรียนรู้ว่าตนเองสามารถปล่อยวางสิ่งที่เข้ามากระทบจิตใจตนเองได้จากการตรวจสอบพิจารณาจนเกิดความเข้าใจลึกซึ้งถึงความจริงที่ว่า การปล่อยใจตัวเองถูกกระทบนั้นไม่เกิดประโยชน์อันใด รวมถึงการได้เห็นผลที่ดีต่อตนเองจากการปล่อยวางเรื่องราวปัญหาลงได้นั้นเป็นแรงสนับสนุนให้กระทำต่อไป เป็นการยกระดับสภาวะใจของผู้มาปรึกษาจากการยึดติดสู่การปล่อยวาง

“เดี๋ยวนี้มันก็สบายกว่า เพราะว่า ก็เหมือนกับ ก็โอเคกับการอยู่แบบนี้มากกว่า อย่างน้อยเราก็ไม่หงุดหงิดตัวเราเอง เพราะถ้าเราหงุดหงิด เราก็หัวเสียอยู่ดี เราเครียดอยู่คนเดียว แล้วพอทำงาน ทำไม่ได้อยู่คนเดียว แล้วเราก็โมโหคนเดียว มันก็ไม่มีอะไรกับใครเลย อะไรอย่างเงี้ย ก็เลยเห็นว่าอย่างนี้มันดีกว่า อย่างน้อยก็ ถ้าตัดมันทิ้งไปได้บ้าง ก็ตัดๆ ไปเหอะ มันไม่มีสาระอะไรเลย และมันก็สบายกว่าสมัยก่อน มันไม่เครียด ไม่ต้องมาเก็บ มันไม่มีสาระ คือไม่มีสาระหมายความว่า ไม่มีความสำคัญขนาดนั้นที่เราต้องมานั่งเก็บ เก็บหลายวัน เก็บไปทำไม ปล่อยๆ มันไปบ้างก็ได้ มันก็ช่วยได้เรื่องนี้แหละ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A05

“แต่ก่อนว่าแบบได้แต่ฮึดฮัดใจ ตอนนี่ก็เข้าใจมันมากขึ้น แล้วก็ เออ เราก็ไม่ฮึดฮัดเหมือนแต่ก่อน ก็ปล่อยวางมากขึ้นนะ... แบบเราเก็บคำพูดเขามาคิดมากเกินไป พอเรารู้ว่า เออ มันเป็นแค่คำพูดนะ... ไม่ว่าเขาจะพูดอะไรมา มันก็ไม่กระทบเราอีกแล้ว”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B01

“มันก็เหมือนแบบ อย่างที่บอกคะเหมือนแบบ ถ้าหากว่าที่เราเจอมันอาจจะไม่ได้ dark world ขนาดนั้น เราอาจจะแบบก็ไม่ได้อยู่ไม่ได้นะ ก็เออ ok นีหว่า ปล่อยวางได้มากขึ้นอะคะ แล้วก็อย่างที่บอกว่าพอเรารู้สึกว่ามันชัดขึ้น มันก็ทำให้เรารู้สึกว่าแบบ สบายใจขึ้นอยู่นะ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A03

7.5 ฉันมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง ผู้มาปรึกษามีความตั้งใจในการพัฒนาตนเอง เปลี่ยนแปลงตนเอง ลดความผิดพลาดของตนเอง จากการได้เห็นตัวเองชัดขึ้น ได้เรียนรู้ความผิดพลาดของตนเองเป็นบทเรียน และได้เห็นผลของความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตนเอง เป็นการยกระดับสภาวะใจของผู้มาปรึกษาเกิดเป็นกำลังที่จะมุ่งสู่การเปลี่ยนแปลงตนเอง

“มันทำให้เรานึกถึงคนอื่นมากขึ้น แต่ว่ามันอาจจะไม่ใช่ฉบับล้นทันที และมันทำให้เกิดความตั้งใจของเราขึ้นมาอันนึงว่า ชั้นจะต้องดีขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A02

“ก็เรื่องที่ไม่ดีก็ทำให้มันช้าลงได้ครับ เรื่องที่ดีก็จะพยายามทำตรงนั้นให้บ่อยขึ้น ให้ดีขึ้นในเรื่องไม่ดีถ้ายังหาวิธีแก้ไม่ได้ ก็จะทำให้มันช้าลง ทั้งความคิด การพูดจา หรือว่าอารมณ์ไว้ใจ แต่ถ้าเริ่มเห็นทางแก้ได้ ก็พยายามฝึกฝน”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B02

7.6 ฉันได้แนวทางสำหรับปรับใช้กับสถานการณ์อื่นๆ ในชีวิต ผู้มาปรึกษาเกิดความคิดมองเห็นแนวทางที่เป็นประโยชน์เพื่อปรับใช้ในเหตุการณ์อื่นๆ ในชีวิตประจำวัน นอกเหนือไปจากเรื่องราวปัญหาที่นำมาปรึกษา เป็นการยกระดับสภาวะใจของผู้มาปรึกษาให้มีความมองอกงามและมุ่งสู่การพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเอง

“จากสิ่งที่คิดได้หลังจากที่ได้คุยอะก็จะเป็นเรื่องการอยู่ร่วมกับคนอื่น หรือว่าการที่เราลองมีเวลามานั่งเรียบเรียงความคิดของเราเองก็สามารถแก้ปัญหาอะไรหลายๆอย่าง ก็ในเมื่อเราจบจากตรงนี้ไปแล้ว จากที่ทำงานตรงนี้ไปแล้วใช่ปะ มันก็ต้องมีสิ่งที่หนักขึ้น เราก็สามารถนำเอาใช้กับมันได้อีก”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A04

“เราก็พยายามจะไปปรับเรื่องที่เราเป็นแบบเนี้ยกับคนอื่นๆ อะรอบๆ ตัวเราบ้างว่า อะคนเนี้ยเค้าเป็นแบบนี้ละ เราต้องทำให้ได้ อะใรอย่างเงี้ย ก็พยายามจะไปปรับใช้กับคนอื่นทุกคน อะใรอย่างเงี้ย คนรอบข้าง คือความรู้สึกว่า ก็ในเมื่อคนรอบข้างอาจจะรู้จักเราแล้วแบบ เฮ้ย ก็ทำในสิ่งที่เราไม่ชอบอย่างเงี้ย คือหลังๆ ก็พยายามคิดว่า ก็แค่เค้าเป็นแบบนั้นด้วย อะใรอย่างเงี้ย ก็พยายามจะคิดไปด้วย ก็ถือว่าจะหงุดหงิดกับคนรอบข้างน้อยลง”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A05

กลุ่มที่ 8 : การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืนของผู้มาปรึกษา

ผลการวิเคราะห์กลุ่มที่ 8 นี้มีความชัดเจนในเรื่องของการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืน ซึ่งไม่ได้มีเพียงแค่คู่กรณีที่มีปัญหาต่อกัน แต่หากรวมถึงบุคคลอื่นๆ ที่พบเจอในชีวิตประจำวันอีกด้วย เนื่องมาจากความพัฒนาเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของผู้มาปรึกษาส่งผลให้มีการตอบรับสิ่งต่างๆ ในชีวิตเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นอีกด้วย การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืนนี้ประกอบไปด้วย การมีความเข้าใจในผู้อื่น การใส่ใจถึงผู้อื่น และการปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับคนรอบข้างที่ดีขึ้น



ภาพที่ 15 แผนผังแจกแจงองค์ประกอบของกลุ่มที่ 8: การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืนของผู้มาปรึกษา

8.1 ฉันมีความเข้าใจในผู้อื่นมากขึ้น ผู้มาปรึกษาาระบุว่าตนเองมีความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ด้วยการมองเรื่องราว และเหตุการณ์ต่างๆ ในมุมมองของผู้อื่นมากขึ้น พยายามเข้าใจคนรอบข้างมากขึ้น เป็นต้น

“แล้วก็เราแบบออกแนวเข้าอกเข้าใจพี่บางคนมากขึ้น รอบๆ... มันจะมีแบบ มันจะมีพี่ที่ที่เขา anti หัวหน้ามากๆ กับพี่ที่เขาแบบไม่ได้ชอบแต่ก็ต้องอยู่ให้ได้ กับพี่ที่แบบประจบ หัวหน้าเต็มตัวอะไรอย่างเงี้ย คือเราก็จะเหมือนแบบเข้าใจ เข้าใจมากขึ้นอะ เออ ทุกคนแม่งก็ต้อง survive แหละ นี่มันก็คงเป็นวิธี survive ของแต่ละคน... แต่ก่อนเราจะแบบ โห แม่งเสีย อะใช่ว่าพออย่างนี้แล้วเราก็จะมองว่า เออ มันก็คงเป็นวิธีแก้ปัญหาของเขาแหละ คือก็ไม่ได้ไปแบบเสีย ไม่ได้ไปด่ามันเหมือนเมื่อก่อน เหมือนแบบจริงๆ แล้วเขาอาจจะ suffer เหมือนกันแหละ แต่เขาแบบ ทำใจได้วะก็เขาแบบแก้ปัญหาของเขาได้แบบนี้ก็คือแบบนี้ของเขา ส่วนเราแบบทำอย่างนั้นไม่ได้ ก็คือ ก็แบบ no matter แหละ ก็อยู่ให้ได้ ก็ต่างคนต่างอยู่ให้ได้ละกัน”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A03

“คือพยายามเข้าใจคนรอบข้างมากกว่า มันทำให้เรามีความสุขกับการทำงานที่อยู่ใน team นี้ แล้วก็ทำให้เรารู้สึกเป็นส่วนหนึ่งใน team จากตอนที่เราไม่เข้าใจอะ ทำไมต้องคิดอย่างนี้ ทำไมต้องคิดอยู่แค่นี้... เหมือนกับว่าในเมื่อเราไม่ฟัง ในตอนที่บอกพี่เขาว่า เออ ok เราเลือกที่จะไม่ฟัง แต่เราก็ยังไม่ได้พยายามที่จะเข้าใจเขา แต่เราไม่ฟังในสิ่งที่เขาพูด ok เราสบายใจจุดนึง แต่เรายังอยู่กับเขาไม่ได้ แต่หลังจากนั้นเราก็ลองดูอะว่า ok จะพูดอะไรพูดไป แล้วก็พยายามที่จะเข้าใจว่าก็มัน ก็เขาทำงานที่นี้มานาน แล้วเขาก็มองแต่จุดๆนี้จุดเดียว”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A04

“ใจเย็นอยู่แล้วอะ แต่มอง Director ด้านบวกมากขึ้นอะไรอย่างเงี้ย คำก็มีเหตุผลของเค้า ที่เค้าเป็นอย่างนี้”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A01

8.2 ฉันใส่ใจผู้อื่นมากขึ้น ผู้มาปรึกษารายงานว่าตนเองใส่ใจทุกข์สุขและนึกถึงคนรอบข้าง และคนอื่นๆ มากขึ้น ในความใส่ใจนี้ มีการลดความคาดหวังในตัวผู้อื่นลง และอยู่กับคนรอบข้างอย่างที่เขาเป็นมากขึ้น เป็นต้น

“มันทำให้เรานึกถึงคนอื่นมากขึ้นนะ ปกติผมจะนึกถึงแต่ตัวเอง เหมือนกับว่า ปกติถ้าเป็นอย่างนั้น เราก็ช่างมันสิ ช่างมัน ชั้นไม่ว่างหนิ ชั้นก็ไม่ผิด หรือ แล้วยังไง ก็คุณฝากหนิ แต่พอคุยกับพี่เอ ไปสักพัก มันทำให้เรารู้สึกว่า เอ๊ะ.. เนี่ย เค้าฝากซื้อผลไม้ เค้าก็ต้องคาดหวังว่ากลับไปบ้านเค้าก็ต้องได้กิน แล้วกับการที่เราไม่โทรไปบอก เค้าก็ไม่ได้ซื้อนะครับ มันจะทำให้เค้าคาดหวัง พอกลับมาบ้านไม่มีอะไรกิน แล้วเค้าจะรู้สึกยังไง ผมก็เลย เอ๊ะถ้าถึงแม้เราจะซื้อผลไม้ที่ตลาด ออก. ไม่ได้ แต่ว่าเราสามารถแวะซื้อตลาดรถเข็นข้างทาง เอาให้เค้าปะทั่งไปก่อน อย่างน้อยๆ เนี่ย มันก็มีผลไม้มาให้เค้าได้คลายหิวส่วนหนึ่ง มันทำให้มีความรู้สึกว่ เออๆ เรามองเห็น คนอื่นมากขึ้น แทนที่จะมองเห็นแต่ตัวเอง ถ้าเป็นเมื่อก่อนผมจะคิดแต่ว่า ก็เราไม่ว่าง เราไม่สะดวก ก็ไปซื้อให้ไม่ได้ก็คือไม่ได้”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A02

“เราพยายามคุ้มครองมันให้ได้อะ เรารู้สึกว่าเราคุ้มครอง พยายามคุ้มครองตัวเองได้ คือเพื่อให้แบบป้องกันคนรอบข้าง ว่าเราไม่ได้ทำร้ายจิตใจใครอีก อะไอย่างเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A05

“อาจจะ concern มากขึ้น แล้วก็ให้ ให้กับ ให้ความสำคัญกับจุดนี้ด้วย อะไอย่างเงี้ย... เพราะยิ่งถ้าเกิดให้ความสำคัญมากขึ้น แสดงว่าเราต้องดูแลตรงจุดนั้นมากขึ้น ดูแลตรงที่ ให้เค้าไม่เกิดความรู้สึกอย่างนั้น อะไอย่างเงี้ย เพราะถ้าเกิดยิ่งใส่ใจมากขึ้น มันก็ยังไม่ปัญหาเท่าไร ปัญหาที่จะลดลง”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส C01

8.3 ฉันทอยู่กับคนรอบข้างได้ดีขึ้น ผู้มาปรึกษาระบุว่าพวกเขาอยู่ร่วมกับคนรอบข้างด้วยความรู้สึกสงบ มีความรู้สึกทางบวก ใจเปิดกว้าง และรู้เท่าทันตนเองในความสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้ดีขึ้น ส่งผลให้ความสัมพันธ์ของเขากับคนรอบข้างดีขึ้นด้วย เป็นต้น

“แล้วเหมือนกับแบบ คือครั้งแรกๆ เลยเนี่ย มันแบบ มันเห็น feedback กับการที่แบบ พอเราสงบขึ้นใช่ปะ เวลาพูดจากับเพื่อนเราอะ มันก็จะรู้สึกดี ก็คือ จะไม่รู้สึกปรี๊ดๆ ตลอดเวลา หงุดหงิดตลอดเวลา เสียงมันก็จะแบบดีขึ้น”

“ก็อย่างน้อยก็คือ ถ้าคนสนิทใช้ใหม่ เราก็จะแบบไม่ค่อยทะเลาะกันแล้วไง อ่า ก็จะไม่ทะเลาะกันน้อยลง จะพยายามชวนคุย แต่ว่า เฮ้ยเราไม่ชอบอย่างนี้มากกว่า อะไรรอย่างเงี้ย แต่จะทะเลาะกันน้อยลงมาก”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A05

“รู้จักอธิบาย ให้คนเข้าใจ ในสิ่งที่เราเป็น แต่ว่า... หรือกับบางคนก็ไม่อธิบาย... มันบอกไม่ถูกเหมือนกันครับ มัน มันเป็นเส้นบางๆ ระหว่าง ที่จะพูดหรือไม่พูด กับใครบางคน... มันมีอะไรบางอย่างที่บอกเรา ว่าคนนี่ต้องอธิบาย สมมติคนนี่อะ ให้ผมไม่ชอบหน้านะ แต่รู้สึกว่าจะต้องอธิบายให้เข้าใจอะ แล้วมันจะเกิดประโยชน์กับเค้า แล้วกับเราด้วย ก็จะอธิบาย ถึงแม้จะต้องทะเลาะกันก็ตามนะ... อะไรเงี้ย... แต่กับบางคน มัน ไม่ต้องพูดก็ได้มั้ง พูดไปก็ทะเลาะกันเปล่าๆ ไม่เกิดประโยชน์ อย่างเงี้ยครับ... มันคิดได้เร็วขึ้นว่าแบบ คนนี้ถ้าเราคุยแบบนี้ มันเหมือนเห็นภาพอนาคตว่าคุยกับใครแล้วจะเป็นยังไงอะครับ เมื่อก่อนจะแบบ... เมื่อก่อนก็เหมือนนี้แหละครับ แต่เมื่อก่อนไม่ได้คิดใจ เมื่อก่อนอารมณ์เหมือน สุ่มมั่ว ไปอธิบายกับคนที่ไม่ควรอธิบาย ก็พลาด ฟังกันไป ปะทะคารมกันไป หรืออย่างบางคน ก็คิดว่าน่าจะเข้าใจ ไม่อธิบายเค้า กลายเป็นว่าเค้าเข้าใจเราผิด เคือง หมางใจกันไปอีก แต่เดี๋ยวนี้ดีขึ้นเยอะ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B02

กลุ่มที่ 9 : การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นประโยชน์ต่อผู้มาปรึกษา

จากการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลในฐานะเจ้าของประสบการณ์การรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้ให้ข้อมูลต่างรับรู้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นเป็นประโยชน์ต่อตนเองโดยการรับรู้ที่นั้นมาจากทั้งมุมมองความเข้าใจของตนเองที่มีอยู่แล้วตั้งแต่ก่อนเข้ารับบริการ มาจากประสบการณ์ที่ได้ระหว่างรับบริการ และมาจากการได้เห็นผลเชิงประจักษ์จากการได้พูดคุยปรึกษา โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้



ภาพที่ 16 แผนผังแจกแจงองค์ประกอบของกลุ่มที่ 9: การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นประโยชน์ต่อผู้มาปรึกษา

9.1 ฉันมองว่าการพูดคุยปรึกษาเชิงจิตวิทยาสามารถช่วยฉันแก้ปัญหาได้ การที่ผู้มาปรึกษามองว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสามารถช่วยเหลือตนเองในการแก้ปัญหาได้นั้นเกิดขึ้นตั้งแต่ก่อนที่ผู้มาปรึกษาจะได้เข้าพบนักจิตวิทยาโดยมาจากความเชื่อมั่นในทักษะวิชาชีพของนักจิตวิทยา ซึ่งสังเกตได้อีกว่าความเชื่อมั่นนี้อาจสะท้อนออกมาจากการแสดงความคาดหวังในผลของการพูดคุยปรึกษาอีกด้วย

“เราคุยในส่วนที่เราคิดว่าเป็นปัญหา เค้าวาจจะมองภาพได้มากกว่า ผมก็คิดว่าตรงนั้นซึ่งในแง่ของคนทั่วไป มันอาจจะไม่ได้มีวิธีคิด ไม่ได้มีกระบวนการจัดการ แต่ที่ผมก็มั่นใจว่าถ้าอย่างพี่เค้าเรียนนักจิตมาอยู่แล้ว มันจะต้องมีกระบวนการ หรือวิธีการในแง่ของการจัดการ แล้วก็น่าจะมองเห็นภาพรวมของปัญหาที่เราไปปรึกษา น่าจะช่วยชี้แนะหรือว่าร่วมกันแก้ปัญหาได้”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A02

“ความคาดหวังคือแบบ แค่อยากให้แต่ละทางมันชัดเจนอะ ว่าแบบถ้าอยู่ จะอยู่ยังไง แล้วถ้าหนี จะเป็นยังไง ความคาดหวังคือแบบ ถ้าคุยแล้วแบบรู้สึกอยากให้มันชัดเจน ให้มัน clear ขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A03

นอกจากนี้ ในประสบการณ์จริงและการได้รับผลของการปรึกษาก็ส่งผลให้ผู้มาปรึกษามองเห็นถึงประโยชน์ที่การปรึกษาเชิงจิตวิทยามีแก่ตนเอง

“ก็มีประโยชน์ ตรงที่มีปัญหา อย่างเรื่อง Director หรือว่าเรื่องรูปแบบงาน ที่ไม่ทำทายอะไรเจ็ย มาคุยก็แบบ เรื่อง Director ก็ได้เวลา ปัญหาไม่ทำทายก็ได้แบบ เปลี่ยนความคิดนะ ก็โอเค คือ ก็ช่วย ช่วยได้”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A01

“เราเป็นคนมีปัญหาแล้วคุยเเยะเอง แล้วมันก็เกิน (เวลา) เอง แต่ว่ามันก็ได้ทางออกมาลองแก้ ก็โอเค”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A05

9.2 ฉันทมองว่าการพูดคุยปรึกษาเชิงจิตวิทยาช่วยให้ฉันดำเนินชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น ผู้มาปรึกษารู้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีส่วนในการปรับให้ตนเองดำเนินชีวิตได้ดีขึ้นจากการพัฒนาบุคลิกภาพ ความฉลาดทางอารมณ์ ปรับตัวเองเพื่อการอยู่กับผู้อื่น หรือแม้แต่แค่ได้ระบายปัญหาที่กระทบการดำเนินชีวิตของตัวเองออกมาบ้างก็ยงดี

“...ดีขึ้นมัน ก็อย่างน้อยก็ได้ระบายบ้างวะ เออ อย่างน้อยก็ได้ระบายออกมาก่อนนะ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B01

“มัน (บริการปรึกษา) พัฒนาบุคลิกภาพ แล้วก็พัฒนา ระดับ...EQ ปะ emotion ได้ดีขึ้นอ่ะ... นั่นแหละครับ เป็นเรื่องที่ดีมากๆ อ่ะ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B02

“ทำให้สบายใจขึ้น คิดได้มากขึ้นว่าควรจะเปลี่ยนตัวเองเพื่อให้เข้ากับคนอื่น หรือคนอื่น หรือเราควรจะทำปฏิตต่อคนอื่นยังไง อะไรอย่างงี้ เพราะว่าบางทีก็ บางคนคิดไม่ได้ว่าควรจะทำอะไรกับใคร อะไรอย่างเจ็ย ถึงจะได้สิ่งนั้นกลับมา”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส C01

9.3 ในการพูดคุยปรึกษา ฉันทรับรู้ว่าจะแนวทางแก้ปัญหาจากตัวฉันเอง แนวทางการแก้ไขปัญหานั้นไม่ได้มาจากการที่นักจิตวิทยาเสนอแนวทางแต่อย่างใด หากแต่มาจากการที่กระบวนการ

เอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้ทบทวนจนสามารถเห็นแนวทางที่มีอยู่แล้วในใจของตน หรือเกิดตระหนักขึ้นมาจากการพิจารณาเรื่องราวปัญหาของตนเองระหว่างการพูดคุยปรึกษาโดยมีนักจิตวิทยาคอยติดตามและสนับสนุนในจังหวะที่มีความพอดีต่อการเกิดปัญญาในขณะนั้นๆ

“จริงๆแล้วสุดท้ายเขาไม่ได้อยู่กับเราไปตลอดหรอก แต่มันทำให้เราเรียนรู้ว่าเราจะแก้ปัญหาด้วยตัวเองยังไงได้มากขึ้นมากกว่า ตาม way ที่เราคูยกกับเขาไว้”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A03

“คือเราเหมือนมีแนวแก้แหละ แล้วก็ให้ฝั่งพี่เอ สนับสนุนแนวแก้เรา ว่ามันก็โอเคอยู่แล้ว ว่ายอมรับสิ่งที่เราเสนอไปอยู่แล้วว่า มันก็มีความรู้สึกกว่า เราก็งัยโอเคอยู่นะ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A05

“ตอนแรกก็คุยปัญหานั้นคะ คุยปัญหาแล้วพี่เค้าก็ฟัง แล้วพี่เค้าก็ แล้วเราก็รู้ทางแก้ของเราด้วยใจ เออ แล้วพี่เค้าก็ พี่เค้าก็ไม่ได้เสนอแนะ”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A01

“ก็ได้เข้าใจตัวเองมากขึ้น มองเห็นถึงปัญหา แล้วก็รู้ว่าจะต้องทำยังไงต่อไป... ไซ่ คิดต่อจากนั้นได้เอง”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B01

กล่าวโดยสรุป ผลการวิจัยพบประสบการณ์ด้านจิตใจของพนักงาน 9 ประเด็นหลัก กล่าวคือ **ประเด็นแรก การช่วยเหลือของนักจิตวิทยาการศึกษา** ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงความช่วยเหลือจากตัวนักจิตวิทยาการศึกษาผ่านการแสดงความเข้าใจ เอื้อให้เกิดการเปิดเผยเรื่องราว ช่วยเรียบเรียงเรื่องราว จับประเด็นปัญหาประคองให้การพูดคุยอยู่ในประเด็น และช่วยให้ผู้มาปรึกษามีความเข้าใจในเรื่องราวปัญหามากขึ้น **ประเด็นที่สอง การรับรู้บรรยากาศที่เกิดขึ้นในขณะพูดคุยปรึกษา** การพูดคุยปรึกษามีความรู้สึกสบาย เป็นกันเอง มีการพูดคุยที่สโลว์ อีทังทั้งความเป็นกันเองซึ่งสะท้อนถึงความรู้สึกปลอดภัยจากการมีความเท่าเทียม ท่าทีของนักจิตวิทยามีลักษณะที่ใส่ใจในการพูดคุย รับฟัง และใส่ใจถึงความรู้สึกที่ผู้มาปรึกษามีต่อปัญหา ไม่กำหนดชี้แนะหรือตัดสิน **ประเด็นที่สาม ความรู้สึกปลอดภัยในการพูดคุยปรึกษา** ระบุถึงกระแสใจเกี่ยวกับความรู้สึกปลอดภัยของผู้มาปรึกษาที่มีทั้งความอึดอัดไม่คุ้นเคย ความรู้สึกไวใจพร้อมเปิดเผยเรื่องราว ความสามารถเปิดเผย

เรื่องราวที่ไม่สามารถพูดคุยกับคนรอบข้างได้ และความไม่มั่นใจในมุมมองของบุคคลอื่นที่มีต่อการพูดคุยปรึกษา **ประเด็นที่สี่ การกำหนดรู้ในตัวเอง** คือการที่ผู้มาปรึกษาได้ตระหนัก ทบทวน ตรวจสอบเรื่องราวภายนอกและความรู้สึกนึกคิดภายในจิตใจของตนเอง เป็นการกำหนดรู้ทุกข์ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักอริยสัจที่ใช้เป็นฐานแนวคิดของการปฏิบัติงานปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในครั้งนี้อย่างเป็นรูปธรรม

ประเด็นที่ห้า กระบวนการคลี่คลายปัญหาภายในตน ผู้มาปรึกษาได้ทำความเข้าใจตัวเองจากการทบทวน ได้รู้ว่าตนเองต้องการอะไร มองเห็นความขัดแย้งในใจ เกิดความเข้าใจว่าการแก้ปัญหาเหล่านั้นจะต้องจัดการที่ตนเอง และได้คิดพิจารณาแนวทางหาคำตอบสำหรับปัญหาของตนเอง **ประเด็นที่หก ผลที่เกิดจากกระบวนการปรึกษา** กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้อให้เกิดผลต่อตัวผู้มาปรึกษา 3 ทาง ดังนี้ **กระบวนการคิด** ได้แก่ การได้ขยายมุมมองความคิด (ทบทวนพิจารณาเรื่องราว สรุปร่วมกับนักจิตวิทยาและการแบ่งปันมุมมองจากนักจิตวิทยา) และได้ความเข้าใจความเป็นจริงของโลก (ไม่ยึดติดคาดหวัง เข้าใจถึงความไม่แน่นอนของชีวิตและยอมรับเอาไว้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต) **อารมณ์และพฤติกรรม** ได้แก่ ความมั่นคงในใจต่อสิ่งที่กระทบ ควบคุมอารมณ์ได้ เห็นการเปลี่ยนแปลงในทางบวกของตนเอง และดำเนินชีวิตได้เป็นปกติ และ **ความรู้สึกภายในจิตใจ** ได้แก่ ความรู้สึกสบายใจจากการได้จัดการกับปัญหาในใจ เชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น และพึงพอใจในตัวเอง **ประเด็นที่เจ็ด ปัจจัยที่ยกระดับสถานะใจของผู้มาปรึกษา** แสดงถึงปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้มาปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลง มีสภาวะทางใจที่ดีขึ้น ได้แก่ การได้ระบายเรื่องราวที่ทำให้รู้สึกอัดอัดใจจนเกิดความรู้สึกสบาย มีสติเท่าทันความคิด เรียนรู้ที่จะปล่อยวาง มีความตั้งใจพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น เห็นประโยชน์ในการปรับแนวทางที่ได้เรียนรู้ไปใช้กับสถานการณ์อื่นๆ และประสบการณ์ที่ผู้มาปรึกษาประสบนอกชั่วโมงปรึกษา **ประเด็นที่แปด การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืนของผู้มาปรึกษา** ผู้ให้ข้อมูลระบุดังกล่าวมีความเข้าใจในผู้อื่นมากขึ้น มองถึงปัจจัยที่ผลักดันความคิดพฤติกรรมของคนอื่นอย่างมีความเข้าใจ ยอมรับ และ **ประเด็นสุดท้าย การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นประโยชน์ต่อพนักงานที่มาปรึกษา** วัตถุประสงค์ในกลุ่มนี้ให้ความหมายร่วมกันในเชิงประโยชน์ของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผู้มาปรึกษาเชื่อมั่นและคาดหวังในผลการปรึกษา เห็นประสบการณ์ของตนเองว่าได้รับการแก้ปัญหา พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และการได้รับการสนับสนุนให้พิจารณาแนวทางแก้ปัญหาจากตัวเอง

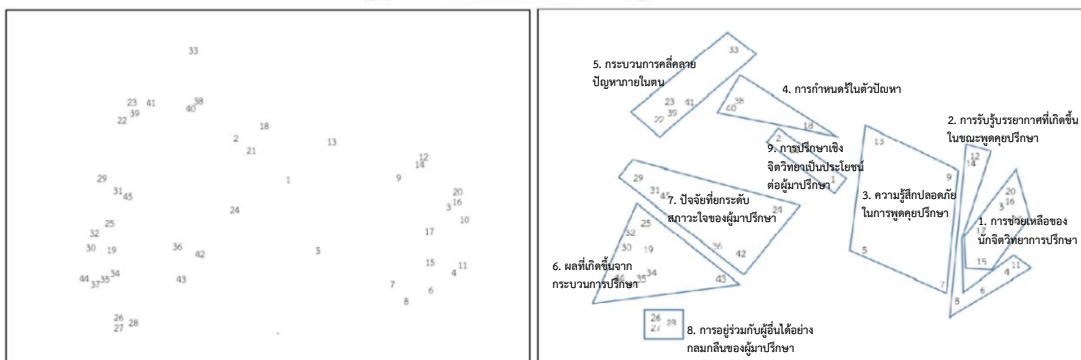
บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจของพนักงานภายหลังจากได้รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธผ่านมุมมองการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูล ผู้ซึ่งเป็นเจ้าของประสบการณ์ดังกล่าว โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา ร่วมกับวิธีวิจัยเชิงปริมาณแบบมาตรพหุมิติ (Multidimensional scaling) และการจัดกลุ่มแบบขั้นตอน (Hierarchical cluster analysis)

ผู้ให้ข้อมูลเป็นพนักงานบริษัท ที่ได้รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จำนวน 8 ราย (พนักงานชาย 2 ราย และหญิง 6 ราย) ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) ตามเกณฑ์ที่กำหนด เก็บข้อมูล 2 ส่วนคือการสัมภาษณ์เชิงลึกสำหรับกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้เวลาประมาณ 60 นาที และการจัดบัตรคำที่บันทึกหน่วยข้อมูลประสบการณ์เข้าประเภท (Card sorting) สำหรับกระบวนการวิจัยเชิงปริมาณโดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที ผลการวิจัยถูกแสดงออกมาเป็นแผนที่มโนทัศน์ซึ่งประกอบด้วยผลวิเคราะห์มาตรพหุมิติและผลวิเคราะห์กลุ่มแบบขั้นตอนซึ่งได้ออกมา 9 กลุ่มดังนี้

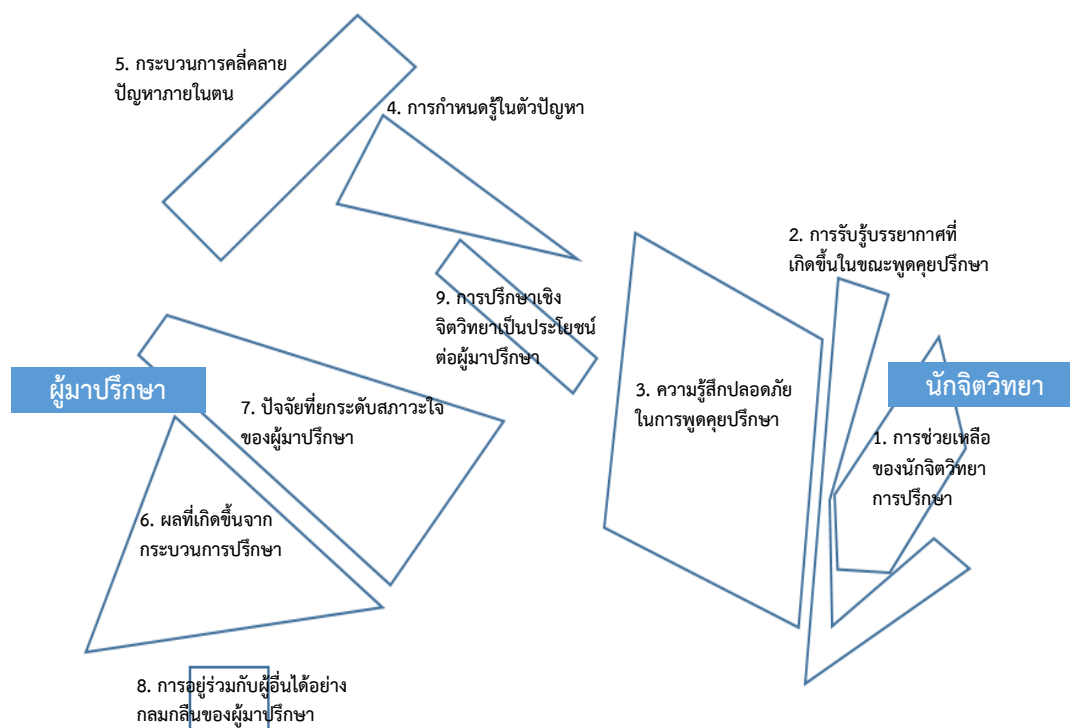


ภาพที่ 17 (ซ้าย) ภาพแสดงผลการวิเคราะห์มาตรพหุมิติ และ (ขวา) ภาพแสดงผลการวิเคราะห์กลุ่มแบบขั้นตอน

อภิปรายผลการศึกษา

เมื่อพิจารณาแผนที่มโนทัศน์ในเชิงภูมิทัศน์แล้ว ผลการรับรู้ประสบการณ์การรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสะท้อนให้เห็นถึงบทบาทการทำงานระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและ

ผู้มาปรึกษา ดังที่แสดงในภาพที่ 18 โดยจะเห็นว่าภาพในแนวนอน (ซ้าย-ขวา) แสดงถึงความต่อเนื่อง เชื่อมโยงระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษาและตัวผู้มาปรึกษาตามลำดับโดยผ่านประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ประสบการณ์ที่เชื่อมโยงระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษา และตัวผู้มาปรึกษานี้ สอดคล้องไปในแนวทางเดียวกันกับงานของ Paulson และคณะ (1999) ที่ พบว่าปัจจัยที่เป็นประโยชน์ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นแบ่งออกเป็นส่วนบทบาทของ นักจิตวิทยาการศึกษาและตัวผู้มาปรึกษา



ภาพที่ 18 ภาพแสดงการแปลผลแผนที่มโนทัศน์ด้วยมุมมองเชิงภูมิทัศน์

ในการอภิปรายแผนที่มโนทัศน์ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ยกเว้นกลุ่มที่ 9 (“การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นประโยชน์ต่อพนักงานมาปรึกษา”) เอาไว้ในฐานะที่เป็นค่าผิดปกติ (Outlier) เนื่องจากมีค่าเฉลี่ยความเชื่อมโยงที่สูงมากซึ่งบ่งชี้ว่าผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนมีการให้ความหมายที่แตกต่างกันออกไปในระดับที่สูง จึงไม่มีน้ำหนักพอที่จะใช้อธิบายปรากฏการณ์ดังที่กล่าวมา ทั้งนี้อาจอนุมานได้ว่าผู้ให้ข้อมูลมีการรับรู้ว่าในทุกประสบการณ์ด้านจิตใจเกี่ยวกับการรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของตนนั้นต่างสะท้อนถึงประโยชน์ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยกันหมด

แผนที่มโนทัศน์ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ อภิปรายโดยเทียบเคียงกับกระบวนการ TIR ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่พัฒนาโดย โสริช โปธิแก้ว (2553ก) เริ่มจาก นักจิตวิทยาการศึกษา

แนวพุทธทำการ **เชื่อมสมาน** (Tuning in) ตนเองเข้ากับผู้มาปรึกษาอย่างเป็นเนื้อเดียวกัน มีความเข้าอกเข้าใจด้วยท่าทีที่ใส่ใจ เอื้อให้เกิดบรรยากาศแห่งความรู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจต่อผู้มาปรึกษาพร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราว (เช่น “นักจิตวิทยาแสดงออกถึงความเข้าใจในประสบการณ์ของฉัน” “นักจิตวิทยาช่วยเรียบเรียงเรื่องราวที่ฉันเล่าให้เป็นเรื่องที่น่าเข้าใจได้” “นักจิตวิทยามีวิธีพูดคุยให้ฉันเปิดเผย บอกเล่าเรื่องราวต่างๆ ออกมาได้” “นักจิตวิทยาใส่ใจรับฟังสิ่งที่ฉันบอกเล่า” “การพูดคุยปรึกษามีบรรยากาศที่สบาย เป็นกันเอง” “นักจิตวิทยาให้อิสระ ไม่กำหนดหรือชี้นำการพูดคุย” “ฉันรู้สึกไว้วางใจนักจิตวิทยา และพร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับตัวฉัน” และ “ฉันได้พูดในสิ่งที่ไม่สามารถจะพูดกับคนรอบข้างได้” เป็นต้น)

ทั้งนี้ผลแห่งการเชื่อมสมานนี้ช่วยส่งเสริมการเคลื่อนที่ของกระแสในจิตใจของผู้มาปรึกษา โดยนักจิตวิทยาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้มีการ **สังเกต สำรวจ และตรวจพิจารณาตนเอง** (เช่น “ในการพูดคุยปรึกษา ฉันรู้ตัว มองเห็นและยอมรับประเด็นที่เป็นปัญหา” “ฉันได้ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกตัวเองจากการพูดคุยปรึกษา” “ฉันมีความเข้าใจตัวเองมากขึ้นจากการทบทวนตนเองและเรื่องราว” เป็นต้น) และนำไปสู่กระบวนการ **พินิจรอยแยก** (Identifying split) แห่งความคาดหวังของตนเอง (เช่น “ฉันมองเห็นจุดที่มักก่อให้เกิดความขัดแย้งในใจตนเองมากขึ้น” “ฉันได้ทบทวนตนเองและรู้ว่าตนเองต้องการอะไร” เป็นต้น)

สำหรับการทบทวนเรื่องราว ทำความเข้าใจตนเองภายใต้บรรยากาศการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธที่มุ่งเน้นใส่ใจกับการพิจารณาทำความเข้าใจความเป็นจริงนั้นยังส่งเสริมให้ผู้มาปรึกษาได้พัฒนาจิตใจตนเองให้เติบโต เข้มแข็งขึ้น (เช่น “ฉันมีสติเท่าทันความคิดความรู้สึกของตนเองได้ดีขึ้น” “ฉันมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง” “ฉันได้ขยายวิถีคิดและมุมมองที่มีต่อเรื่องราวต่างๆ” “ฉันควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ดีขึ้น” “ฉันมีความรู้สึกมั่นคงในใจมากขึ้นต่อสถานการณ์ที่เคยส่งผลกระทบต่อตนเอง” เป็นต้น) อันเป็นการสร้างฐานความมั่นคงในจิตใจพร้อมที่จะนำพาตนเองให้พ้นจากทุกข์ด้วยการมี **ความเข้าใจเห็นจริง** (Realization) (“ฉันได้มุมมองในเรื่องความเข้าใจความเป็นจริงของโลกเพิ่มขึ้น” “ฉันเรียนรู้ที่จะปล่อยวางเรื่องราว ปัญหาหรือสิ่งที่เข้ามากระทบใจให้ผ่านไป”) ทั้งนี้แม้สถานะจิตใจของผู้มาปรึกษาจะเติบโตจนงอกเงยพ้นไปจากภาวะที่บีบคั้น เป็นทุกข์ได้แล้ว (“ฉันสามารถดำเนินชีวิตได้เป็นปกติ ราบรื่นมากขึ้น”) ความงอกงามภายในตนนี้ยังสามารถดำเนินต่อไป ขยายผลเพิ่มไปบนเนื้อที่ในจิตใจของผู้มาปรึกษาและพื้นที่อื่นๆ ในชีวิตได้อีกด้วย (เช่น “ฉันมีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น” “ฉันมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเอง” “ฉันใส่ใจผู้อื่นมากขึ้น” เป็นต้น)

ด้านลักษณะการทำงานของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในแผนที่มีโนทัศน์นี้ยังมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ที่กล่าวถึง ลำดับการเกิดปัญญาใน

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของผู้มาปรึกษาจากภาวะใจที่สับสน ไร้ระเบียบ สู่การเกิด ปัญญาผ่านกระบวนการภายในใจของผู้มาปรึกษาในการกำหนดรู้ทุกข์ ตระหนักรู้สาเหตุแห่งทุกข์ทั้งในระดับเหตุผลและระดับปัญญาโดยปัจจัยที่เอื้อให้เกิดปัญญามีทั้งนักจิตวิทยาเป็นปัจจัยภายนอก (เช่น การรับฟัง เป็นกันเอง ไม่บังคับ ชวนคิด ชวนเปิดใจ และจับประเด็น เป็นต้น) และปัจจัยภายใน คือตัวผู้มาปรึกษาเอง (การพิจารณาด้วยใจสงบนิ่ง ความไว้วางใจ ความอยากรู้จักตัวเอง และความอยากได้ทางออก เป็นต้น) อีกด้วย

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้พิจารณาข้อค้นพบประสบการณ์ด้านจิตใจของพนักงานภายหลังได้รับ บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในแต่ละกลุ่ม ดังจะได้อภิปรายต่อไป

กลุ่มที่ 1 การช่วยเหลือของนักจิตวิทยา ผลการวิเคราะห์กลุ่มชี้ให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึง ความช่วยเหลือจากตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาในประสบการณ์การรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่ง ประกอบไปด้วยทักษะกระบวนการช่วยเหลือทางจิตวิทยาการปรึกษา ได้แก่ การแสดงออกถึงความ เข้าใจ การเอื้อให้เกิดการเปิดเผยเรื่องราว การช่วยเรียบเรียงเรื่องราว จับประเด็นปัญหาและประคอง ให้การพูดคุยอยู่ในประเด็น และการช่วยให้ผู้มาปรึกษามีความเข้าใจในเรื่องราวปัญหามากขึ้น ข้อค้นพบนี้สะท้อนถึงการทำงานของกระบวนการ TIR (โสริช โปธิแก้ว, 2553ก) ที่มุ่งเน้นการทำความเข้าใจผู้มาปรึกษาอย่างลึกซึ้ง เอื้อให้เกิดการเปิดเผยตนเอง และพิจารณาใคร่ครวญเรื่องราวให้เกิด ความเข้าใจตามความเป็นจริง และมีความสอดคล้องกับงานของ Paulson และคณะ (1999) ที่ศึกษา มุมมองการรับรู้ของผู้มาปรึกษาแล้วพบว่าส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่เป็นการช่วยเหลือใน กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นเป็นเนื้อหาจากบทบาทในส่วนของนักจิตวิทยา และงานของ Sackett และคณะ (2012) ที่ได้ระบุว่าระดับความเข้าใจที่นักจิตวิทยาแสดงออกให้ผู้มาปรึกษารับรู้ได้ นั้นเป็นประสบการณ์ด้านจิตใจที่มีความสำคัญต่อกระบวนการปรึกษา ทั้งนี้การแสดงออกถึงความ เข้าใจที่นักจิตวิทยามีต่อผู้มาปรึกษานั้นนอกจากจะเกิดจากการสะท้อน หรือสรุปได้ตรงกับใจของผู้ มาปรึกษาแล้ว การแบ่งปันเรื่องราวส่วนตัวที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับเรื่องราวปัญหาของผู้มาปรึกษานั้น ส่งผลให้เกิดความเชื่อมโยงต่อกันกับผู้มาปรึกษาและเกิดการรับรู้ที่นักจิตวิทยามีความเข้าใจตนเองได้ เช่นกัน โดยผู้ให้ข้อมูลกล่าวเอาไว้ ดังนี้

“ตอนที่เขา share เรื่องนั้นมันเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับเราพอดี เราจะรู้สึกแบบ เฮ้ย พอดีเลย อยากรู้ว่า ก็ทำให้เรายังอยากรู้ว่ามากขึ้นอะคะ... คือแบบเรารู้สึกว่าเขาเข้าใจเรา”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A03

“ประมาณครั้งที่สามขึ้นไปตอนคุยบ่อยๆ แล้วแบบ เฮ้ยพี่ คือบางอย่าง ทักษะคิดของพี่ปี คิดเหมือนผมเลย คิดเหมือนผมเลย ไรจี้...

...พอเริ่มรู้สึกว่าคุณคล้ายๆ เราเนี่ย มันก็จะมีบางอย่างที่เรา คุยกันได้ลึกขึ้น ละเอียดขึ้น ไรจี้... มีคนเข้าใจเรื่องบางเรื่องเหมือนเรามั้งครับพี่ อาจจะไม่ทั้งหมด หรือเข้าใจ คิด เหมือนกัน แต่อาจจะไม่เห็นด้วยก็ได้ครับ คือ คนที่คิดต่างกัน ในเรื่องเดียวกัน แต่ไม่ เข้าใจในสิ่งที่เราคิดอยู่ในเรื่องเดียวกันนั้น กับ คนที่คิดต่างแต่เข้าใจเรา มันต่างกันอะพี่”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B02

ประเด็นนี้มีความสอดคล้องกับงานของ De Stefano และคณะ (2010) ที่ศึกษา ประสบการณ์ด้านจิตใจของผู้มาปรึกษาแล้วพบว่าการเปิดเผยตนเองของนักจิตวิทยานั้นเป็นหนึ่งใน คุณลักษณะที่ดีของนักจิตวิทยาในมุมมองการรับรู้ของผู้มาปรึกษา

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังระบุถึงความรู้สึกเชื่อมั่นในความสามารถและความเป็นนักวิชาชีพของ นักจิตวิทยาว่าสามารถช่วยเหลือตนได้ โดยมีทั้งกรณีที่ผู้มาปรึกษามีความเชื่อมั่นนี้ตั้งแต่ก่อนรับบริการ และความเชื่อมั่นที่เกิดจากการประจักษ์ผลลัพธ์การปรึกษาแก่ตนเองจากการรับบริการ ซึ่งประเด็น เกี่ยวกับความเชื่อมั่นในการช่วยเหลือนี้มีความสอดคล้องกับเรื่องปัจจัยร่วม (Common factor) ของ Frank (1973 อ้างถึงใน Sparks, Duncan, & Miller, 2008) ที่ระบุว่าในทุกประเภทของกระบวนการ จิตบำบัดที่มีประสิทธิผลนั้นมีปัจจัยความเชื่อมั่นว่ากระบวนการช่วยเหลือเป็นเครื่องมือบำบัดที่ได้ผล เป็นปัจจัยร่วมกัน

ทั้งนี้นักจิตวิทยาและทักษะการช่วยเหลือนั้นเป็นองค์ประกอบหลักในกระบวนการปรึกษา จึง ไม่ใช่เรื่องน่าแปลกใจที่ผลการวิเคราะห์ระบุออกมาว่าการช่วยเหลือของนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็น ประสบการณ์ที่มีความเป็นกลุ่มชัดเจนที่สุดด้วยค่าเฉลี่ยความเชื่อมโยงที่ต่ำที่สุด (0.05) ในบรรดาทั้ง 9 กลุ่มซึ่งหมายถึงว่าหน่วยข้อมูลทุกหน่วยในกลุ่มนี้ถูกจัดเข้าประเภทไว้ด้วยกันน้อยมาก ณ ที่นี้คือช่วง ระหว่าง 0.00 ถึง 0.08 โดยการแสดงออกถึงความเข้าใจในตัวผู้มาปรึกษานั้นมีค่าความเชื่อมโยงต่ำสุด ที่ 0.00 ซึ่งหมายถึงว่าหน่วยข้อมูลนี้ถูกจัดเข้าประเภทกับหน่วยข้อมูลอื่นในกลุ่มนี้เสมอ อธิบายได้ว่า การแสดงออกถึงความเข้าใจต่อผู้มาปรึกษานั้นเป็นประสบการณ์เกี่ยวกับการช่วยเหลือของ นักจิตวิทยาที่มีความชัดเจนที่สุดในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

กลุ่มที่ 2 การรับรู้บรรยากาศที่เกิดขึ้นในขณะพูดคุยปรึกษา จากประสบการณ์ด้านจิตใจ ในชั่วโมงปรึกษานั้น ผู้ให้ข้อมูลระบุถึงการรับรู้บรรยากาศที่เกิดขึ้นในชั่วโมงปรึกษาว่ามีความรู้สึก

สบาย เป็นกันเอง มีการพูดคุยที่ต่อเนื่อง ลื่นไหล ทั้งนี้มีผู้ให้ข้อมูล 2 คนที่ระบุถึงความรู้สึกสบายเป็นกันเองที่เนื่องมาจากการรับรู้ในตัวนักจิตวิทยาเอาไว้ดังนี้

“รู้สึกเหมือนแบบ เป็นพีอะไรอย่างนี้มากกว่า แล้วเรารู้จักพีเอ ผ่านเพื่อนเรา อย่างเงี้ยอะคะ มันก็เลยจะไม่ได้รู้สึกกว่าแบบ เป็น feel แบบ professional professional แบบ psychologist อะไรขนาดนั้น

ใช่ๆ ก็เลยทำให้เหมือนแบบ สบายๆที่จะแบบพูดคุย”

“...แบบเป็นกันเองมาเรื่อยๆ คือส่วนตัวชอบแบบนี้ ชอบแบบที่เราารู้สึกว่าเขาแบบ จริงๆ แล้วถ้าจบจากพวกนี้ไปก็เป็นคนธรรมดาทั่วไปเหมือนเราอะไรอย่างนี้มากกว่าที่จะแบบ รู้สึกว่าเขาเป็นแบบเป็นหมอ หรือว่าเป็นแบบ อะไรอย่างเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A03

“...เพราะเป็นเพื่อนที่ด้วยแหละมั้ง เราก็พูดไปเถอะ ไม่มีอะไร ไม่ได้เป็นใครที่แบบไม่รู้จักรเลยขนาดนั้นบรรยากาศมันก็เป็นกันเอง อาจเป็นเพราะเรารู้สึกว่า ก็เพื่อนพี อะไรอย่างเงี้ย ด้วยความสบายใจ เราก็คุยง่ายขึ้น ความรู้สึกเป็นกันเอง”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A05

คำบรรยายจากผู้ให้ข้อมูลข้างต้น แสดงให้เห็นถึงความรู้สึกที่ปลอดภัยในการพูดคุยปรึกษาจากการรับรู้ถึงความเท่าเทียมกัน ระหว่างตัวผู้มาปรึกษาและนักจิตวิทยาการปรึกษา โดยปราศจากเงื่อนไขการแบ่งแยกของระดับชั้น ตำแหน่งหรือยศศักดิ์ค่านำหน้าใดๆ การพูดคุยปรึกษานั้นจึงเป็นการสื่อสารและปฏิสัมพันธ์กันระหว่างมนุษย์และมนุษย์ด้วยกัน มีบรรยากาศที่อบอุ่น ผ่อนคลาย และเอื้ออำนวยให้เกิดความรู้สึกสบายใจ

บรรยากาศที่เอื้อต่อการพูดคุยปรึกษานั้นมาจากท่าทีและการกระทำของนักจิตวิทยาด้วยเช่นกัน ผู้ให้ข้อมูลระบุว่านักจิตวิทยาให้ความใส่ใจในการพูดคุย รับฟัง และใส่ใจความรู้สึกที่ผู้มาปรึกษามีต่อปัญหา และไม่กำหนดชี้แนะหรือตัดสินถูกผิดว่าผู้มาปรึกษาควรหรือไม่ควรทำอะไร บรรยากาศที่ผู้ให้ข้อมูลระบุมาี้ความสอดคล้องกับ การยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) ของ Rogers (1957) ที่กล่าวถึงการที่นักจิตวิทยาฯ ยอมรับผู้มาปรึกษาในฐานะบุคคลหนึ่งและทั้งหมดที่เขาเป็น รวมไปถึงการยอมรับภาวะด้านบวกและด้านลบในตัวผู้มาปรึกษาอย่างเท่าเทียมกัน และยังคงสอดคล้องกับงานของ Paulson และคณะ (1999) ที่ผลการรับรู้

ประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลระบุว่าความใส่ใจที่นักจิตวิทยามีให้กับตัวและความต้องการของพวกเขา (My counselor was attentive to me and my needs) และการได้รับโอกาสเป็นผู้ชี้นำการดำเนินของกระบวนการปรึกษา (My counselor allowed me to direct the counseling flow) นั้นเป็นประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อกระบวนการปรึกษาในแง่ของความสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยาและผู้มาปรึกษา

ทั้งนี้บรรยากาศที่ผู้ให้ข้อมูลรับรู้จากท่าทีของนักจิตวิทยานั้นรวมไปถึงบุคลิกลักษณะของนักจิตวิทยาด้วย ซึ่งการรับรู้เริ่มตั้งแต่ช่วงแรกที่พบกันในชั่วโมงปรึกษา อาจมีบ้างที่ผู้มาปรึกษาเกิดความประหลาดใจเพราะไม่ตรงกับภาพของนักจิตวิทยาที่เขาคาดเอาไว้ซึ่งความประหลาดใจนี้สามารถก่อให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจในนักจิตวิทยาได้เลยทีเดียวตามที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งได้กล่าวเอาไว้ ดังนี้

“ภาพที่ผมวาดขึ้นมาว่านักจิตฯ จริงๆ มันจะต้องแบบ คอยเก่ง จะต้องชักจูงเก่ง จะต้องโน้มน้าวเก่ง โนนั่นนั่น แต่พอที่เค้ามาเป็นอีกแบบหนึ่งที่ไม่ใช่เหมือนภาพที่เราวาดไว้ มันก็ค่อนข้างที่จะทำให้เราแบบ ประหลาดใจเล็กๆ... ผมมองเสร็จแล้วผมก็ยังรู้สึกเลยว่า จะช่วยอะไรได้ ทำไมเค้านิ่ง ทำไมเค้าไม่ alert”

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A02

ประเด็นดังกล่าว สนับสนุนการศึกษาที่ผ่านมาโดย De Stefano และคณะ (2010) ที่ผู้ให้ข้อมูลระบุถึงความไม่แน่ใจในตัวนักจิตวิทยาในช่วงระยะแรกของพูดคุยการปรึกษา ต่อมาในงานวิจัยนี้มีผู้ให้ข้อมูล 3 รายที่ระบุเกี่ยวกับการได้รับอิทธิพลจากบุคลิกของนักจิตวิทยาที่ต่างกันออกไป โดยมีทั้งได้รับการกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกอยากบอกเล่าเปิดเผยเรื่องราว เกิดภาวะใจที่สงบมีความรู้สึกสบายใจ และสังเกตและยึดเป็นแม่แบบในการพัฒนาตนเอง ข้อมูลนี้แสดงให้เห็นเข้าใจได้ว่าปัจจัยที่เอื้อต่อสัมพันธภาพระหว่างผู้มาปรึกษาและนักจิตวิทยานั้นไม่ใช่เพียงทักษะการกระทำที่นักจิตวิทยาตั้งใจเท่านั้น แต่สิ่งที่คุณมาปรึกษามีความสัมพันธ์กับตัวนักจิตวิทยานั้นคือ ‘ทั้งหมด’ ที่บุคคลหนึ่งเป็นในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา

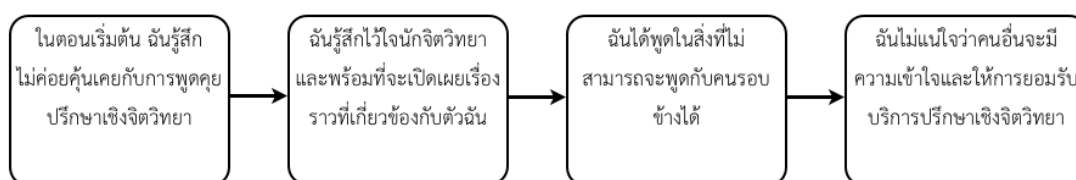
นอกจากนี้ข้อค้นพบประเด็นนี้ ยังไปในแนวทางเดียวกับการศึกษาของ Sackett และคณะ (2012) ที่พบว่าผู้มาปรึกษาระบุว่าบุคลิกลักษณะและพฤติกรรมของนักจิตวิทยานั้นเป็นประสบการณ์ด้านจิตใจในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีความหมายและมีความสำคัญ ดังนั้นการแสดงตนของนักจิตวิทยาในบรรยากาศของการปรึกษานั้นไม่ได้เป็นแค่เพียงการปรากฏอยู่ (Being presence) ของบุคคลที่มีบทบาทนักจิตวิทยาต่อหน้าผู้มาปรึกษาเพียงเท่านั้น แต่เป็นการปรากฏเชิง

เยียวยา (Therapeutic presence) ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้ความเป็นตนแท้ (Authentic self) ของตนเองในการอยู่ร่วมกับผู้มาปรึกษา ซึ่งการจะเป็นผู้ที่สามารถเป็นตนแท้และสร้างปรากฏการณ์เชิงเยียวยาได้นั้น นักจิตวิทยาจะต้องอาศัยการบ่มเพาะ ฝึกฝนในการเรียนรู้เข้าใจชีวิตและปรับใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันของจนเกิดความกลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกันในตนเองในที่สุด (โสริช โปธิแก้ว, 2553ก; Casemore 2011; Geller & Greenberg, 2002 อ้างถึงใน Casemore, 2011)

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลได้ระบุสิ่งที่น่าสนใจเกี่ยวกับการพูดคุยปรึกษาภายใต้กรอบเวลาที่มีความพอดีว่านอกจากจะมีมากพอที่จะพูดคุยในเรื่องราวต่างๆได้ กรอบของเวลาที่มีความจำกัดนี้ยังทำให้เกิดการมุ่งเน้นใส่ใจในการพูดคุยเพื่อให้ได้ประโยชน์อีกด้วย

กลุ่มที่ 2 นี้มีค่าความเชื่อมโยงที่ต่ำมากที่สุดรองลงมาจากกลุ่มที่ 1 (การช่วยเหลือของนักจิตวิทยา) คือ 0.12 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าองค์ประกอบของกลุ่มนี้ทั้ง 6 หน่วยข้อมูลมีความเป็นกลุ่มเดียวกันที่ชัดเจน และเห็นได้ว่าความใส่ใจรับฟังของนักจิตวิทยานั้นเป็นองค์ประกอบหลักของบรรยากาศการพูดคุยปรึกษาด้วยค่าความเชื่อมโยงที่ต่ำถึง 0.01 และแม้จะมีผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงความแปลกใจที่มีต่อบุคลิกลักษณะของนักจิตวิทยาเพียงแค่ 2 ราย แต่มีการประเมินความมีประสิทธิผลร่วมค่อนข้างสูง (3.88) และค่าความเชื่อมโยงที่ต่ำมาก (0.02) นั้นแสดงให้เห็นว่าบุคลิกของนักจิตวิทยานั้นเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับบรรยากาศการพูดคุยปรึกษามากในการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 8 ราย

กลุ่มที่ 3 ความปลอดภัยในการพูดคุยปรึกษา หน่วยข้อมูลภายในกลุ่มนี้มีความหมายร่วมกันเกี่ยวกับความรู้สึกปลอดภัยในสัมพันธภาพระหว่างรับบริการปรึกษา และสามารถแสดงความหมายออกมาได้ชัดเจนมากขึ้นเมื่อมองว่าหน่วยข้อมูลแต่ละหน่วยมีความเป็นลำดับต่อเนื่องกัน จากความอึดอัดไม่คุ้นเคยวางตัวไม่ถูกของผู้มาปรึกษา ยกระดับขึ้นมาเป็นความรู้สึกไวใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง และพัฒนาสัมพันธภาพจนผู้มาปรึกษาสามารถที่จะเปิดเผยเรื่องราวที่ไม่สามารถพูดคุยกับคนรอบข้างได้



การเพิ่มขึ้นของความรู้สึกปลอดภัย มีความไว้วางใจนี้ยังสะท้อนถึงการที่นักจิตวิทยาใช้ทักษะเชื่อมสมาน (Tuning in) ของกระบวนการ TIR เอื้อให้ผู้มาปรึกษารู้สึกเป็นที่เข้าใจ เป็นที่ยอมรับ และเกิดความไว้วางใจในที่สุด (โสริช โปธิแก้ว, 2553ก)

Sackett และคณะ (2012) ได้อภิปรายผลการวิจัยเกี่ยวกับความเชื่อใจ (Trust) ของผู้มาปรึกษาของว่า ความเชื่อใจในตัวนักจิตวิทยานั้นส่งผลกับระดับความลึกที่ผู้มาปรึกษาจะเปิดเผยเรื่องราว

นอกจากนี้ในงานของ Paulson และคณะ (1999) ระบุว่า สัมพันธภาพที่พัฒนาขึ้น (The rapport that developed) กับความรู้สึกปลอดภัยที่จะพูด (Felt safe to say anything that I wanted to say) ว่าเป็นประสบการณ์ที่เป็นการช่วยเหลือในกระบวนการปรึกษาจากการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูล

ทั้งนี้แม้ว่าตัวผู้มาปรึกษาจะเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นและไว้วางใจในตัวนักจิตวิทยาแล้วก็ตามแต่ความไม่แน่ใจหรือกังวลใจในมุมมองของของผู้อื่นนั้นยังคงเป็นประเด็นที่มีอยู่ในใจของผู้มาปรึกษาบางคน

ผลสถิติเชิงพรรณนาระบุว่าการได้พูดในเรื่องที่ไม่สามารถพูดกับคนรอบข้างได้มีค่าความเชื่อมโยงสูงถึง 1 ซึ่งสามารถอนุมานได้ว่าการได้พูดระบายเรื่องราวปัญหานั้นมีบทบาทประกอบอยู่ในทุกส่วนของประสบการณ์ครั้งนี้ ส่วนการที่ค่าความเชื่อมโยงของหน่วยข้อมูลเกี่ยวกับความไม่แน่ใจในความเข้าใจยอมรับของผู้อื่นมีค่าที่สูงถึง 0.91 นั้นน่าจะมาจากการที่ผู้ให้ข้อมูลไม่แน่ใจว่าจะจัดหน่วยข้อมูลนี้เข้าประเภทกับหน่วยข้อมูลอื่นๆ อย่างไรเพราะมีความหมายที่เชื่อมโยงกับหน่วยข้อมูลอื่นได้ยาก สำหรับค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินความมีส่วนร่วมในประสบการณ์ที่มีค่าอยู่ในระดับกลางนั้น (3.47) น้อยที่สุดในบรรดากลุ่มทั้ง 9 กลุ่ม) แสดงให้เห็นความแตกต่างของบุคลิกของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งหลายๆคนอาจปรับตัวในบรรยากาศการพูดคุยปรึกษาได้ดีและสามารถที่จะเกิดความไว้วางใจพูดคุยได้อย่างลื่นไหลได้โดยง่ายนั่นเอง

การอภิปราย ใน กลุ่ม 1 ถึง 3 นี้สามารถสรุปโดยรวมได้ว่า เป็นกลุ่มของการรับรู้ประสบการณ์ด้านจิตใจที่เกี่ยวข้องกับตัวนักจิตวิทยาเป็นหลักตั้งแต่บุคลิกท่าทาง การใช้ทักษะ การกระทำ ตลอดจนบรรยากาศและการพัฒนาของความรู้สึกไว้วางใจที่เอื้อต่อกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอันเป็นผลจากปัจจัยข้างต้น ซึ่งเมื่อพิจารณาในทางพุทธธรรมแล้วปัจจัยเกี่ยวกับตัวนักจิตวิทยานี้ มีความสอดคล้องกับ “ปรโตโฆสะ” ซึ่งเป็น “ปัจจัยภายนอก” ที่สนับสนุนให้บุคคลพัฒนาปัญญาขึ้นมาในใจตน โดยนักจิตวิทยามีบทบาทเป็น “กัลยาณมิตร” ที่เดินเคียงข้างเป็นผู้ร่วมทาง พูดคุยปรึกษา รับฟัง คอยชี้แจง สนับสนุน เกื้อหนุนให้ผู้มาปรึกษาได้เกิดความผ่อนคลาย มีความสงบในใจ มีสติ สมาธิ สามารถคิดพิจารณา เกิดความเข้าใจ สามารถแก้ปัญหาและดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้องเหมาะสมได้ (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2552; พระพรหมคุณาภรณ์, 2553; เพรตพรธณ แดนศิลป์, 2556; สันห์ชาย โมสิกรัตน์, 2549; สุภาพร ประดับสมุทร, 2552; โสริช โพธิแก้ว, 2553ข)

ก่อนหน้านั้นผลการวิเคราะห์กลุ่มแบบขั้นตอนที่ผู้วิจัยกำหนดผลแบบ 8 กลุ่มนั้น หน่วยข้อมูลในกลุ่มที่ 4 และ 5 ถูกจัดเอาไว้เป็นกลุ่มเดียวกัน ผู้วิจัยตัดสินใจเลือกผลวิเคราะห์แบบ 9 กลุ่มตามทีละรอบในผลการวิจัยนี้เนื่องจากเห็นความหมายที่สำคัญและมีความเป็นปัจเจกแยกออกจากกันได้ดี ดังจะอภิปรายต่อไป

กลุ่มที่ 4 การกำหนดรู้ปัญหา การที่บุคคลติดค้างอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งจนขยายผลออกมาเป็นปัญหากระทบจิตใจนั้นเกิดจาก “อวิชชา” (มิจฉาทิณฺฐิ) อันเป็นที่ตั้งให้เกิดทุกข์ อริยสัจซึ่งเป็นหลักธรรมที่ครอบคลุมอธิบายถึงการเกิดและดับของทุกข์ เป็นวิถีแห่งปัญญาในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาชีวิตตามระบบแห่งเหตุผล จึงเป็นฐานแนวคิดที่นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธใช้ในการเรียนรู้และปฏิบัติงานกับผู้มาปรึกษา (พระพรหมคุณาภรณ์, 2553; เพรศพรธม แตนศิลป์, 2556; โสริช โปธิแก้ว, 2553) โดยนักจิตวิทยาการศึกษา ทำการเชื่อมสมานและเอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้ทำการตระหนัก ทบทวน ตรวจสอบ ทั้งในเรื่องราวภายนอกที่มากกระทบและความรู้สึกนึกคิดภายในจิตใจของตนเองที่มีต่อเรื่องราวเหล่านั้น เรียกได้ว่าเป็นการทำหน้าที่ต่อทุกข์ คือการกำหนดรู้ เข้าใจมัน รู้เท่าทันความเป็นจริง (พระพรหมคุณาภรณ์, 2553) ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่ง (ผู้ให้ข้อมูลรหัสA03) ได้บรรยายเอาไว้ ดังนี้ เป็นต้น

“แบบไอ้ที่เหมือนมาคุยรอบแรกมันจะรู้สึกกว่าแบบ เออวะ แม่งแบบ จริงๆ แล้วแม่งถ้าไม่ใช่เรื่องเนี้ย จริงๆ เราไม่ได้มีเรื่องอื่นอะไรเลยนะ แล้วแบบเรื่องนี้แม่งเป็นเรื่องใหญ่ที่ทำให้ขนาดเราที่ทำงานที่นี่มาสองปีรู้สึกกว่าแบบทนไม่ไหวแล้ว อยากจะลาออก อยากจะเปลี่ยนงาน มันก็แบบ เออ มันคงเป็นเรื่อง serious เหมือนกันแหละ”
(กำหนดรู้)

“... รู้สึกว่าอคติมาก รู้สึกว่าแบบลบอ้อกับคนนี่มาก รู้สึกไม่ ok มากๆ อะไรอย่างเงี้ย แล้วแบบ เหมือนครั้งแรกมันเหมือนแบบทำให้เราตระหนักว่าเรามีความรู้สึกพวกนี้อยู่ แล้วแบบรู้สึก รู้ว่ามันมีอยู่แล้วด้วย และรู้ว่ามันแบบรุนแรงกับเราขนาดไหน คือมันถึงขนาดทำให้เราจะคิดเปลี่ยนงานได้นี้มันก็แบบก็ไม่มันน้อยอ้อ เหมือนคือถ้าเปลี่ยนงานนี่คือวิถีชีวิตเราก็เปลี่ยนอ้อ” (รู้เท่าทัน)

“พอแบบไปคุยกับพี่เอ รอบสองมันเหมือนแบบ มันเหมือนเรา มันเหมือนเราแบบ จัดลำดับอะไรอยู่เริ่มแบบ เริ่ม grouping ใหญ่ๆ ได้แล้วอะไรอย่างเงี้ย เหมือนแบบ การที่ไปคุยมันเหมือนมันทำให้ชัดขึ้น มันแบบเป็นขั้น เขาเรียกไม่ใช่ขั้นตอน แบบเหมือน

เห็น เห็นว่าแบบนี้คือแบบอันนี้นะ อันนี้เป็นอย่างนี้นะ อันนี้เป็นอย่างนี้นะ อะไรอย่างนี้”
(เข้าใจ)

กลุ่มที่ 4 นี้มีค่าความเชื่อมโยงที่ค่อนข้างสูง (0.68) โดยหน่วยข้อมูลในกลุ่มมีค่าความเชื่อมโยงที่ช่วงระหว่าง 0.61-0.85 ซึ่งแม้จะแปลความได้ว่าหน่วยข้อมูลทั้ง 3 หน่วยนี้มีความเป็นสมาชิกคาบเกี่ยวกับกลุ่มอื่นๆ อีก แต่ผลการวิเคราะห์กลุ่มนั้นให้ความหมายโดยนัยที่ค่อนข้างสมบูรณ์ ซึ่งเป็นที่มาของชื่อกลุ่มนี้ อีกจุดที่น่าสังเกตคือการที่หน่วยข้อมูลเกี่ยวกับ การรู้ตัว มองเห็น และยอมรับปัญหา มีคะแนนประเมินความมีส่วนร่วมในประสบการณ์สูงที่สุดในบรรดาหน่วยข้อมูลทั้ง 45 หน่วย (4.75) จึงแปลความได้ว่าผู้ให้ข้อมูลทุกคนมีประสบการณ์ที่เด่นชัดมากเกี่ยวกับการได้ตระหนักและยอมรับปัญหาของตนเอง

กลุ่มที่ 5 กระบวนการคลี่คลายปัญหาภายในตน ผลของประสบการณ์ด้านจิตใจก่อนหน้านี้ทั้งหมดที่ผ่านมาส่งผลให้ผู้มาปรึกษามีภาวะที่สงบ ลงตัว พร้อมในการมีสมาธิจดจ่อพิจารณาข้างในตนเองอย่างลึกซึ้ง หน่วยข้อมูลที่ประกอบอยู่ภายในกลุ่มนี้ระบุถึงการได้ทำความเข้าใจตัวเองจากการทบทวน ได้รู้ว่าตนเองต้องการอะไร มองเห็นจุดที่ขัดแย้งในใจ เกิดความเข้าใจว่าการแก้ปัญหา นั้นจะต้องจัดการที่ตนเอง และได้คิดพิจารณาแนวทางหาคำตอบสำหรับปัญหาของตนเอง

ข้อค้นพบในกลุ่มนี้ ให้ภาพที่เป็นไปตามปรากฏการณ์ทางจิตใจในโลกของผู้มาปรึกษาที่ โสริช โปธิแก้ว (2553ก) บรรยายเอาไว้ว่าการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธช่วยให้ผู้มาปรึกษาเกิดภาวะแห่งสมาธิและค่อยๆเกิดการสังเกต (Awareness) สำรวจทำความเข้าใจ (Exploration) ตรวจสอบพิจารณา (Examination) ยินดีองงาม (Growth) และนำไปสู่การแก้ไข ปัญหา (Problem solving) นอกจากนี้กระบวนการคลี่คลายปัญหาภายในตนนี้ยังมีลักษณะที่สอดคล้องกับปัจจัยภายในของผู้มาปรึกษาที่เอื้อต่อการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของ สุภาพร ประดับสมุทร (2552) อีกด้วย

แม้ความหมายตามตัวอักษรของหน่วยข้อมูลที่เป็นองค์ประกอบภายในกลุ่มนี้จะมีความหมายชี้ไปว่าเกี่ยวกับ ‘ตนเอง’ ซึ่งอาจชี้ชวนหรือเป็นการบอกใบ้ให้ผู้ให้ข้อมูลให้จัดเข้าประเภทเอาไว้ร่วมกัน แต่ผลทางสถิติระบุว่าค่าความเชื่อมโยงของกลุ่มนี้มีค่าที่ค่อนข้างสูง (0.55) ซึ่งสะท้อนถึงการตรึงตรองพิจารณาของผู้ให้ข้อมูลก่อนทำการจัดเข้าประเภท ดังนั้นการที่ผลวิเคราะห์กลุ่มแบบขั้นตอนรวมให้หน่วยข้อมูลเหล่านี้อยู่ร่วมกันย่อมแสดงถึงการมีความหมายของการอยู่ร่วมกลุ่มเดียวกัน

ทั้งนี้ เมื่อนำกลุ่มที่ 4 และ 5 มาพิจารณาร่วมกัน จะเห็นถึงปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญาที่เรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” หรือปัจจัยภายในตนเองของผู้มาปรึกษา ซึ่งเป็นการพิจารณาสิ่งต่างๆ

ด้วยตัวเองตามความเป็นจริงด้วยเหตุและปัจจัยที่แท้จริง คิดหาเหตุผล สืบค้นให้เห็นความเป็นจริงด้วยใจที่มีความสงบนิ่ง ซึ่ง ณ ที่นี้มาจากการสนับสนุนจากนักจิตวิทยาผู้เป็นกัลยาณมิตรทำหน้าที่เป็นปรโตโฆสะที่ดีหรือปัจจัยภายนอกที่ดีนั่นเอง (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2552; พระพรหมคุณาภรณ์, 2553; เพรศพรธณ แดนศิลป์, 2556; สันต์ชาย โมสิกรัตน์, 2549) เมื่อปัจจัยภายนอกและภายในรวมเข้าด้วยกัน กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจึงเป็นบรรยากาศที่เอื้อต่อการเกิดปัญญาหรือสัมมาทิฏฐิอย่างที่สุด

กลุ่มที่ 6 ผลที่เกิดขึ้นจากกระบวนการปรึกษา หน่วยข้อมูลประสบการณ์ที่ถูกจัดรวมในกลุ่มนี้สะท้อนให้เห็นถึงสิ่งที่เกิดขึ้นต่อตัวผู้มาปรึกษาอันเป็นผลจากการได้เข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ประสบการณ์ในกลุ่มนี้สามารถแบ่งออกเป็นประเภทย่อยๆ ที่แสดงถึง ผลที่เกิดขึ้นต่อตัวผู้มาปรึกษาในมุมต่างๆ ได้ ดังนี้

กลุ่มย่อยที่ 6.1 ผลที่เกิดขึ้นต่อกระบวนการคิด ผู้ให้ข้อมูลระบุถึงการได้ขยายความคิดมุมมองที่กว้างขึ้นทั้งจากการได้ทบทวนพิจารณาด้วยตนเอง ได้สรุปร่วมกันกับนักจิตวิทยาฯ และการแบ่งปันมุมมองจากนักจิตวิทยา อีกทั้งการคิดพิจารณาในตนเองนี้ยังส่งผลให้เกิดความเข้าใจความเป็นจริงที่ลึกซึ้งได้อีก เช่น “ไม่ได้โทษหัวหน้า ไม่ได้โทษไปเรื่อย ไม่ได้แบบ หรือแม้กระทั่งไม่ได้แบบโทษอะไรใครอะ มันคือเป็นอย่างเงี้ย เพราะอย่างเงี้ยแหละ” ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความเข้าใจถึงความเป็นไปของเหตุและปัจจัยตามธรรมชาติ ไม่ยึดติดคาดหวังให้เป็นไปตามที่ตนเห็นสมควร เกิดยอมรับ และ “ตัดความคาดหวัง ตัดโน่นตัดนี่ออก อะไรอย่างเงี้ย ให้มันออกไป แล้วมันก็มีทางไปของมัน process ชีวิตก็จะเดินไปตาม process ของมัน ที่เราไม่รู้จะวางไว้หรือมันจะเกิดขึ้นอะไรในอนาคตไม่รู้” ที่สะท้อนถึงความเข้าใจในการใช้ชีวิตอย่างกลมกลืนกับโลก เข้าใจถึงความไม่แน่นอนของชีวิตและยอมรับมันเอาไว้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เป็นต้น

สิ่งที่เกิดขึ้นนี้คือหลักฐานเด่นชัดของการเกิดปัญญาหรือสัมมาทิฏฐิอันเป็นผลจากปัจจัย “ปรโตโฆสะ” และ “โยนิโสมนสิการ” จากการดำเนินของกระบวนการทางจิตใจในการพูดคุยปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั่นเอง

กลุ่มย่อยที่ 6.2 ผลที่เกิดขึ้นต่ออารมณ์และพฤติกรรม กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้อให้ผู้มาปรึกษามีภาวะที่สงบลงจากเดิมที่สับสน ร้อนรุ่ม วุ่นวายใจ สิ่งที่เกิดขึ้นจากความสงบนี้คือการพัฒนาสติ สมาธิ ศีล โดยผู้มาปรึกษามีความรู้สึกที่มั่นคงมากขึ้นต่อสิ่งที่เคยส่งผลกระทบต่อจิตใจและสามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้

ประสบการณ์ในกลุ่มย่อยนี้ สนับสนุนการศึกษาของ กุลรัตน์ แก้วเป็ง (2554) ที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่หลังจากรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล ตนเองมีจิตใจที่เข้มแข็ง

จัดการตนเองได้ดี สามารถควบคุมอารมณ์ จัดการกับความคิด และนำไปสู่พฤติกรรมที่ดีขึ้นได้ จากความมั่นคงและความสามารถควบคุมตนเองได้ ผู้มาปรึกษาย่อมเห็นความเปลี่ยนแปลงในทางบวกของตนเองดังกล่าวและสามารถดำเนินชีวิตได้เป็นปกติ ราบรื่น ไม่คิดมาก กินอ้วนนอนหลับ ใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสมดุลไม่โอนเอนไปตามความต้องการคาดหวังของตนเอง ภาวะที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ยังสะท้อนให้เห็นถึงความสุขที่แท้ (Genuine happiness) ที่ มาติเยอ ริการ์ (Matthieu Ricard, 2011) อธิบายว่าเป็นปัจจัยให้ช่วยให้บุคคลสามารถที่จะรับมือกับความขึ้นลง ไม่นั่นนอนของชีวิตได้ ไม่เหมือนกับความสุขที่ผิวเผินที่มีความไหวเอนต่อสภาพแวดล้อม สุข (Sukha) คือการรวมของคุณลักษณะพื้นฐานที่มนุษย์พึงมี เช่น ความรักแบบไม่เห็นแก่ตน (Altruistic love) ความเมตตากรุณา (Compassion) ความสงบภายใน (Inner peace) ความมั่นคงภายใน (Inner strength) และความอิสระภายใน (Inner freedom)

กลุ่มย่อยที่ 6.3 ผลที่เกิดขึ้นต่อความรู้สึกภายในจิตใจ ผลของกระบวนการปรึกษาในการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลก็คือสิ่งที่เกิดขึ้นต่อความรู้สึกภายในจิตใจ ผู้ให้ข้อมูลระบุถึงความสบายใจจากการก้าวข้ามผ่านพ้นไปจากปัญหา มีความเชื่อมั่นในตนเองเกี่ยวกับการตัดสินใจ ทางเลือกความสามารถในการเปลี่ยนแปลงพัฒนาและการรับมือกับปัญหา และความรู้สึกพึงพอใจในตนเองที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ประสบการณ์ในกลุ่มย่อยนี้ สนับสนุนข้อค้นพบจากผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลในงานของ กุร์ตัน แก้วเป็ง (2554) ที่พบว่าภายหลังได้รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแล้วผู้มาปรึกษามีความสุข จิตใจสงบ ผ่อนคลาย สบายใจมากขึ้นมีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ภูมิใจกับสิ่งที่ตนเองมีและเป็นและเห็นคุณค่าในตนเอง เกิดความรู้สึกให้อภัยตัวเอง

กลุ่มที่ 6 นี้มีความเชื่อมโยงที่ค่อนข้างต่ำ (0.26) ซึ่งหมายถึงหน่วยข้อมูลทุกหน่วยมีความเป็นสมาชิกร่วมกันภายใต้กลุ่มเดียวกันค่อนข้างชัดเจน อย่างไรก็ตามการจำแนกกลุ่ม 3 กลุ่มข้างต้นนั้นดำเนินการตามการพิจารณาความหมายของหน่วยข้อมูลที่เป็นองค์ประกอบของกลุ่ม โดยไม่ได้อิงผลระยะใกล้ไกลบนแผนที่มโนทัศน์

กลุ่มที่ 7 ปัจจัยที่ยกระดับสภาวะใจของผู้มาปรึกษา การยกระดับสภาวะใจนี้หมายถึงขั้นของการเตรียมความพร้อมในใจสำหรับการเติบโต เปลี่ยนแปลงเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงนั้นเกิดจากการพุ่มพัก สร้างฐานฐาน และฝึกฝน เตรียมความพร้อมก่อนที่จะลงเอยเป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีความเสถียรและมั่นคง

การเอื้อให้เกิดความสบายใจนั้นเป็นการปรับสภาวะใจที่วุ่นวาย ชวนมัวของผู้มาปรึกษาให้มีความสงบนิ่ง พร้อมที่จะออกไปเผชิญ รับรู้ประสบการณ์จริงภายนอกด้วยความเข้าใจที่ได้รับการ

ยกระดับมาแล้วจากกระบวนการปรึกษาฯ นั่นคือการมีสติรู้ตัวจากการได้ทำความเข้าใจตัวเองมาก่อน แล้วและการได้ทำความเข้าใจเรื่องราวปัญหาจนเกิดการเรียนรู้ที่จะปล่อยวาง เมื่อได้ขีดเวลาฝึกฝนจนเห็นผลแล้วจึงเกิดความคิดขยายผลในการปรับใช้กับเรื่องอื่นๆ ในชีวิต และมีความตั้งใจในการพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดียิ่งขึ้นไปนั่นเอง

ความรู้สึกสบายใจที่เกิดขึ้นจากได้บอกเล่าและทบทวนสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษานี้มีความสอดคล้องกับงานของ Farber, Berano, และ Capobianco (2004) ที่แสดงผลว่าผู้มาปรึกษาระบุถึงประสบการณ์ที่โล่งใจ ปลอดภัยและเป็นตัวของตัวเองในการเปิดเผยเรื่องราวของตน เช่นเดียวกับกับที่ Paulson และคณะ (1999) รายงานว่า การได้ความรู้สึกปลอดภัยไปจากการได้ระบายนี้เป็นประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อกระบวนการปรึกษา โดยมีการอ้างถึงคำอธิบายของ Korman และ Greenberg เพิ่มเติมอีกว่าการเข้าถึงภาวะอารมณ์ของผู้มาปรึกษานั้นมีส่วนช่วยในการปรับโครงสร้างการรับรู้ความเป็นจริงซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมได้ เมื่อพิจารณาคำอธิบายที่ถูกอ้างมานี้เห็นได้ว่ามีความเหมือนกันกับการจุดมุ่งหมายของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในการเอื้อให้ผู้มาปรึกษามีภาวะแห่งสมาธิภายในใจเพื่อให้เกิดความพร้อมที่จะทำการพิจารณาสังเกต สืบรวจ ตรวจสอบตนเองเนื่องไปสู่การแก้ไขปัญหานั้นเอง

ในงานวิจัยนี้ผู้ให้ข้อมูลระบุถึงประสบการณ์นอกชั่วโมงปรึกษานั้นที่ส่งผลดีต่อตนเองซึ่งมีความสอดคล้องกับปัจจัยที่ไม่เกี่ยวข้องกับการบำบัด (Extratherapeutic factor) ของ Lambert (1992) ที่กล่าวถึงเหตุการณ์นอกชั่วโมงปรึกษาที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญสามารถเป็นปัจจัยแวดล้อมให้เกิดผลที่ดีต่อผู้มาปรึกษาได้

นอกจากนี้หน่วยข้อมูลในกลุ่มนี้ยังมีความสอดคล้องกับงานวิจัยที่เกี่ยวกับจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธของ กุศลรัตน์ แก้วเป็ง (2554) ที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่าภายหลังรับบริการปรึกษาแล้วตนเองมีสติ เกิดกระบวนการคิดพิจารณาตัวเองที่ส่งผลให้ใช้ชีวิตอย่างมีสติ มีพฤติกรรมที่เหมาะสมมากขึ้น เกิดความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเอง ส่วนการเรียนรู้ที่จะปล่อยวางสิ่งที่เข้ามากระทบใจนั้นสอดคล้องกับ “ปัญญาในการละสาเหตุของทุกข์” ในงานของ สุภาพร ประดับสมุทร (2552) และการได้แนวทางปรับใช้กับสถานการณ์อื่นในชีวิตนั้นสอดคล้องกับงานของ เพรศพรธณ แदनศิลป์ (2550) ที่สมาชิกกลุ่มปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธระบุถึงการนำประเด็นเนื้อหาของการนำหลักธรรมความเข้าใจชีวิตที่ได้จากการเข้ากลุ่มไปปรับใช้

กลุ่มที่ 7 นี้มีค่าเชื่อมโยงในระดับค่อนข้างสูงที่ 0.54 โดยหน่วยข้อมูลที่มีค่าเชื่อมโยงสูงสุดคือ การส่งผลของประสบการณ์นอกชั่วโมงปรึกษา (0.81) เมื่อพิจารณาถึงความหมายของหน่วยข้อมูลแล้วเห็นได้ว่าค่าเชื่อมโยงนี้สะท้อนถึงความไม่แน่ใจของผู้ให้ข้อมูลว่าจะจัดเข้าประเภทเอาไว้ในกลุ่มไหนดี

กลุ่มที่ 8 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืน จากผลของการพูดคุยปรึกษาที่พัฒนาปัญญาและความเข้าใจต่อปัญหาจนผู้มาปรึกษามีภาวะอารมณ์ความรู้สึกตลอดจนความคิดและพฤติกรรมที่สมดุล กลมกลืนได้แล้ว ข้อมูลยังระบุถึงการขยายผลของการพัฒนาตนสู่การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นๆ ในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้นอีกด้วย โดยผู้ให้ข้อมูลระบุถึงการมีความเข้าใจในผู้อื่นมากขึ้น มองถึงปัจจัยที่ผลักดันความคิดพฤติกรรมของคนอื่นอย่างมีความเข้าใจยอมรับ ข้อค้นพบนี้สนับสนุนการศึกษาที่ผ่านมาของ กุลรัตน์ แก้วเป็ง (2554) ที่ผู้ให้ข้อมูลระบุถึงการมีสัมพันธภาพที่ดีขึ้นกับคนรอบข้างจากการเปิดใจยอมรับมุมมองของผู้อื่น ไม่เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง ลดทิฐิของตนเอง รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราซึ่งช่วยให้เกิดความเข้าใจพฤติกรรม ความคิด และเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลระบุถึงการมีความใส่ใจในผู้อื่นมากขึ้น โดยคำนึงถึงผลกระทบจากกระทำของตนเองซึ่งนำไปสู่การเลือกปฏิบัติที่เหมาะสมและเพื่อประโยชน์แก่คนอื่นมากขึ้น โดยความใส่ใจในผู้อื่นนี้มีความสอดคล้องกับประเด็นเกี่ยวกับการตระหนักถึงการกระทำของตนเอง ที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัวของสมาชิกกลุ่มโยนิโสมนสิการในงานวิจัยของ เพรศพรณ แดนศิลป์ (2550)

หน่วยข้อมูลทั้ง 3 ที่เป็นองค์ประกอบในกลุ่มนี้มีค่าความเชื่อมโยงที่ 0.22 เท่ากันหมดบ่งชี้ว่าผู้ให้ข้อมูลทุกคนให้ความหมายของหน่วยข้อมูลเหล่านี้เหมือนกันโดยการจัดประเภทหน่วยข้อมูลชุดนี้เข้าไว้ด้วยกัน สำหรับคะแนนประเมินความมีส่วนร่วมในประสบการณ์ที่อยู่ในระดับกลางนั้น (3.59) น่าจะเป็นผลมาจากความแตกต่างของบุคลิกของผู้ให้ข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลที่เดิมไม่ได้มีปัญหาความสัมพันธ์ย่อมมีแนวโน้มที่จะขาดประสบการณ์ในส่วนนี้ไป

กลุ่มที่ 9 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นประโยชน์ต่อผู้มาปรึกษา แม้กลุ่มนี้มีผลการรวมกันที่เป็นค่าผิดปกติ (Outlier) แต่หน่วยข้อมูลให้ความหมายร่วมกันในเชิงประโยชน์ของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผู้มาปรึกษาเชื่อมั่นคาดหวังในผลการปรึกษา มีประสบการณ์กับตนเองในการแก้ปัญหา พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และการได้รับการสนับสนุนให้ได้แนวทางแก้ปัญหาจากตัวเอง

การรับรู้ถึงประโยชน์ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยานี้ สอดคล้องกับผลการทบทวนวรรณกรรมของ McLeod (2010) ที่ศึกษาประสิทธิผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่พนักงานว่าเป็นการช่วยเหลือพนักงานต่อการรับมือ แก้ปัญหาทางจิตใจ อารมณ์และพฤติกรรมได้ หน่วยข้อมูลเกี่ยวกับความคาดหวังในกระบวนการปรึกษา นี้สอดคล้องกับความคาดหวังเชิงบวก (Positive expectancy) ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยร่วมของกระบวนการปรึกษาตามการศึกษาของ Lambert (1992) และยังอธิบาย

ได้ด้วยปัจจัยภายในของผู้มาปรึกษาเกี่ยวกับความอยากได้ทางออกและการมีความหวังในงานของ
สุภาพร ประดับสมุท (2552) และสุดท้าย การได้รับการสนับสนุนให้ได้แนวทางแก้ปัญหา นั้นสะท้อน
ถึงการทำงานของนักจิตวิทยาในบทบาทกัลยาณมิตรเอื้อให้ผู้มาปรึกษาเกิดปัญญา พัฒนาการระบวนการ
คิดพิจารณา และหาทางออก

ทั้งนี้คะแนนประเมินความมีส่วนร่วมในประสบการณ์ของกลุ่มที่ 9 บ่งบอกว่าผู้ให้ข้อมูลต่างมี
ประสบการณ์ร่วมกันอยู่สูง (4.34) แต่ค่าเชื่อมโยงที่สูงถึง 0.9 ซึ่งเป็นค่าเฉลี่ยจากช่วงข้อมูล 0.81
0.89 และ 1 บ่งบอกว่าหน่วยข้อมูลทุกหน่วยที่เป็นองค์ประกอบในกลุ่มนี้ต่างมีความเป็นสมาชิกใน
กลุ่มอื่นๆ ด้วยกันหมด หรืออาจจะอนุมานได้อีกว่า ผู้มาปรึกษามีการรับรู้ว่าในทุกปรากฏการณ์ของ
ประสบการณ์การรับบริการปรึกษาต่างสะท้อนถึงประโยชน์ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยกันหมด

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย มีการปรับเปลี่ยนพื้นที่ศึกษาจากการจัดตั้งบริการภายในองค์กรมา
เป็นการให้บริการภายนอกองค์กรและไม่มีการกำหนดหัวข้อประเด็นปัญหาว่าจะต้องเกี่ยวกับเรื่องใด
เรื่องหนึ่ง เช่น เรื่องปัญหาในที่ทำงาน เป็นต้น การศึกษานี้จึงเป็นการศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจ
ของบุคคลที่มีสถานะเป็นพนักงานบริษัทภายหลังได้รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ
ซึ่งอาจทำให้ผลการวิจัยขาดเนื้อหาที่มีความเฉพาะตัวของการบริการปรึกษาในที่ทำงานไปได้
อย่างไรก็ตามจากผลการวิจัยที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

ประการแรก ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปประยุกต์ใช้ ประกอบด้วย

1. ข้อเสนอแนะสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา ได้แก่ ข้อค้นพบในงานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า
ในประสบการณ์การรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของผู้มาปรึกษา มีการรับรู้เกี่ยวกับตัวนักจิตวิทยาใน
ลักษณะองค์รวมซึ่งครอบคลุมตั้งแต่บุคลิก ท่าทาง ทักษะที่ใช้ ตลอดจนความรู้สึกที่มีต่อบรรยากาศ
ของการพูดคุยปรึกษาดังนั้นการฝึกฝนพัฒนาตนเองเพื่อเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีคุณภาพนั้น
อาศัยการบ่มเพาะทั้งความรู้ ความเข้าใจในทฤษฎีเนื้อหาด้านจิตวิทยา การฝึกฝนความชำนาญด้าน
ทักษะบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผสมผสานกลมกลืนปัจจัยด้านดีที่ส่งเสริมให้มีความเป็นมนุษย์ที่
สมบูรณ์ (Fully functional person) แสดงความเป็นตนแท้ (Authentic self) ตลอดจนให้
ความสำคัญกับคุณลักษณะ บุคลิก ท่าทีที่เป็นที่สนับสนุนต่อการทำงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

นอกจากนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาควรให้ความสำคัญในการพัฒนาตนที่เป็น การเติบโตจาก
ภายใน ร่วมกับการพัฒนาความรู้ความเชี่ยวชาญในเชิงวิชาชีพ เนื่องจากการพัฒนาตนอย่างต่อเนื่อง
ของนักจิตวิทยา ที่แสดงออกทางลักษณะบุคลิก ท่าทีของนักจิตวิทยาฯ มีอิทธิพลต่อตัวผู้มาปรึกษา
โดยมีความเหมาะสมแตกต่างกันออกไป เช่น การเอื้อให้รายกรณีที่มีความวุ่นวายสับสนเกิดความสงบ

นิ่งมากขึ้น ในขณะที่การรื้อให้เกิดการพูดคุยที่สั้นไหลนั้นมีความเหมาะสมมากกว่ากับอีกกรณี นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงสามารถใช้ความเข้าใจนี้ในการปรับใช้เพื่อให้การปฏิบัติงานของตนเองทำงานได้อย่างเต็มที่

อีกประเด็นหนึ่งในการวิจัยครั้งนี้ พบว่าการจำกัดกรอบของเวลานั้น นอกจากจะเกี่ยวกับความเหมาะสมพอดีต่อเนื้อหาและกระบวนการรับรู้ของผู้มาปรึกษาแล้ว ยังเป็นการกระตุ้นให้เกิดการมุ่งเน้นใส่ใจในการใช้เวลาให้คุ้มค่าเกิดประโยชน์สูงสุดในการพูดคุย

2. ข้อเสนอแนะสำหรับบุคคลทั่วไป ผลการวิจัยพบว่า แม้ผู้ให้ข้อมูลจะมีความเชื่อมั่นในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และมีความไว้วางใจต่อตัวนักจิตวิทยาฯ แต่ผู้ให้ข้อมูลก็ยังมีภาวะรับรู้ถึงความรู้สึกกังวล ไม่แน่ใจเกี่ยวกับมุมมอง ความเข้าใจ ยอมรับ ต่อกระบวนการปรึกษาฯ หรือบุคคลที่เข้ารับบริการปรึกษาฯ ผู้วิจัยจึงเสนอให้บุคคลทั่วไปได้ศึกษาและมีประสบการณ์การรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ในฐานะที่เป็นช่องทางหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการบำบัดความทุกข์ภายในใจของบุคคลปกติทั่วไป และการเป้าหมายการทำงานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นเป็นการมุ่งเน้นไปที่การจัดการกับภาวะ อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตัวบุคคลนั้นๆ ไม่เกี่ยวกับบุคคลอื่นแต่อย่างใด และความเป็นวิชาชีพของนักจิตวิทยาการปรึกษานั้นมีการยึดถือจริยธรรมต่างๆ รวมถึงการรักษาความลับอีกด้วย

ประการต่อมา ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัย ประกอบด้วย

1. ผู้วิจัยมีข้อสังเกตว่าวิธีมาตรพหุมิติอาจจะเหมาะกับการศึกษาข้อมูลที่มีแก่นความหมายร่วมกัน เช่น ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อกระบวนการปรึกษา ประสบการณ์ที่เป็นโทษต่อกระบวนการปรึกษา และทักษะของนักจิตวิทยาฯ ที่ได้ผล เป็นต้น แล้วจึงใช้วิธีมาตรพหุมิติในการศึกษา สหสัมพันธ์ระหว่างหน่วยข้อมูลจากระยะห่างอีกทีหนึ่ง หากข้อมูลต่างๆ มีหมวดของความหมายที่ต่างกันออกไปมากๆ อย่างเช่น ประสบการณ์ด้านจิตใจในการรับบริการปรึกษาในงานวิจัยนี้ เมื่อข้อมูลที่มีแก่นความหมายต่างกันถูกจัดรวมเข้ากลุ่มเดียวกันจะทำให้ยากต่อการให้ความหมายแก่กลุ่มนั้นๆ ทั้งนี้ผู้วิจัยยังไม่ตัดสินใจชัดเจนในประเด็นนี้และยังมีความเห็นส่วนตัวว่าผลการวิจัยที่ได้มานั้นมีประโยชน์และสามารถพัฒนาวิธีวิจัยนี้เพื่อเป็นทางเลือกให้กับการวิจัยเชิงคุณภาพได้

นอกจากนี้ ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณนั้นควรจะต้องใช้ข้อมูลที่เยาะเพื่อให้เกิดการแจกแจงแบบปรกติหรือใกล้เคียงที่สุด ซึ่งจะเอื้อต่อความสะดวก และความชัดเจนของทิศทางในการวิเคราะห์ผลดังนั้นในการวิจัยแบบผสานวิธี ผู้วิจัยควรที่จะคำนึงถึงจำนวนของกลุ่มตัวอย่างหรือผู้ให้ข้อมูลเนื่องจากส่งผลกับปริมาณของงาน คุณภาพของงาน และกรอบเวลาของการวิจัยด้วย

2. ด้านการทำวิจัยครั้งต่อไป ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้เห็นภาพของลักษณะการทำงานของกระบวนการ TIR ของโจสรีซ์ โปธิแก้ว จากผลการวิเคราะห์เชิงปริมาณแบบมาตรพหุมิติและการวิเคราะห์กลุ่มแบบขั้นตอน แต่ด้วยข้อจำกัดของผลการวิจัยทำให้ยังไม่สามารถระบุได้อย่างชัดเจน

แน่นอนว่าแต่ละกลุ่มนั้นมีการปฏิสัมพันธ์กันเป็นรูปแบบ ลำดับหรืออิทธิพลส่งผ่านต่อกันอย่างไรบ้าง จึงขอเสนอแนะให้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลด้วยระเบียบวิธีที่เหมาะสมในการวิจัยครั้งต่อไปเพื่อใช้เป็นข้อมูลเชิงประจักษ์สนับสนุนกระบวนการที่มีประสิทธิผลนี้ต่อไป

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ แม้ผู้ให้ข้อมูลจะได้จัดการกับความทุกข์ข้างในใจ และเผชิญกับสถานการณ์ที่เคยกระทบได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนมากขึ้น อีกทั้งให้ผลข้อมูลที่มีความน่าสนใจ แต่ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดยังไม่ได้จัดการกับจิตภายในใจด้วยภาวะที่เกิดความเข้าใจแท้จริง (Realization) ทั้งนี้ แนะนำว่าถ้าการวิจัยครั้งต่อไป ได้คัดกรองผู้ให้ข้อมูลที่มีประสบการณ์เกิดความเข้าใจแท้จริงมาเข้าร่วมการวิจัยน่าจะได้ปรากฏการณ์ชีวิตเชิงลึกที่มากขึ้น และน่าจะอภิปรายผลวิเคราะห์แผนที่มีโนทัศน์ได้ในมิติที่หลากหลายมากขึ้น



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป.). ความเครียดของคนไทย : การศึกษาระดับชาติ ปี 2546. สืบค้นจาก <http://www.dmhweb.dmh.go.th/social/ebook/view.asp?id=8>
- กัลยา เดชนันท์รัตน์. (2537). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการลดความเหนื่อยหน่ายของพยาบาล. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร. สืบค้นจาก cuir.car.chula.ac.th
- กุลรัตน์ แก้วเป็ง. (2554). สุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยสารเสพติดในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพภายหลังได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแนวพุทธ : การวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีมผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร. สืบค้นจาก cuir.car.chula.ac.th
- จรรยาจิรา ไกรปราบ. (2542). รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ บริษัท ยูเนี่ยนอุตสาหกรรมสิ่งทอ จำกัด (มหาชน). (ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร. สืบค้นจาก cuir.car.chula.ac.th
- จารุวัฒนา ชินธรรมมิตร, ม. ล. (2534). ผลของกลุ่มสร้างเสริมคุณภาพการปฏิบัติงานที่มีต่อการพัฒนาสัจการแห่งตนของพนักงานในโรงงาน. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร. สืบค้นจาก cuir.car.chula.ac.th
- จุฑาวรรณ สว่างแจ้ง. (2551). ความเครียดของผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร. สืบค้นจาก cuir.car.chula.ac.th
- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2552). จิตวิทยาแนวพุทธ : แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, 29(4), 188-208.
- ชาย โพธิสิตา. (2547). ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ดลดาว ปุรณานนท์. (2551). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร. สืบค้นจาก cuir.car.chula.ac.th

- ดวงหทัย คชเสนี. (2549). ความขัดแย้งระหว่างงานกับครอบครัว และความพึงพอใจในชีวิตของคู่สมรสที่ทำงานในกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร. สืบค้นจาก cuir.car.chula.ac.th
- ธนวัต ปุณยกนก, และ อรัญญา ต้อยคำภีร์. (2554). บทความฝันฟูวิชาการ : การประทับใจที่ตราว่าด้อยค่าในบริบทการรับบริการด้านจิตใจจากนักวิชาชีพ. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 19(1), 66-74.
- ธารีวรรณ เทียมเมฆ. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสันโดษของนักศึกษามหาวิทยาลัย. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร. สืบค้นจาก cuir.car.chula.ac.th
- นุชนาฏ ศิริพล. (2540). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อการเพิ่มสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของพนักงาน. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร. สืบค้นจาก cuir.car.chula.ac.th
- พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงปู่พุทธทาส อินทปัญโญ). (2554). พจนานุกรมธรรม : ฉบับพุทธทาส. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงปู่พุทธทาส อินทปัญโญ). (ม.ป.ป.). อริยมรรค [ซีดี]. ม.ป.ท.: หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2553). พุทธธรรม : ฉบับเดิม (พิมพ์ครั้งที่ 25). นนทบุรี: เพิ่มทรัพย์การพิมพ์.
- เพริศพรรณ แदनศิลป์. (2543). รายงานการฝึกงานการศึกษาระดับปริญญา ณ บริษัท ไทยโทรเทคส์ ไทล์ มิลลส์ จำกัด (มหาชน). (ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร. สืบค้นจาก cuir.car.chula.ac.th
- เพริศพรรณ แदनศิลป์. (2550). ผลของการศึกษาระดับปริญญาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร. สืบค้นจาก cuir.car.chula.ac.th
- เพริศพรรณ แदनศิลป์. (2556). สู่ความกว้างของดวงใจ. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- วัชร ทรัพย์มี. (2551). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สันต์ชาย โมสิกรัตน์. (2549). การฝึกงานการศึกษาระดับปริญญา ณ พื้นที่ประสบภัยจากคลื่นยักษ์สึนามิ จังหวัดพังงา และ การศึกษารายกรณี ความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจจากการรับบริการปรึกษา
- เชิงจิตวิทยาแนวพุทธ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

- สุภาพร ประดับสมุทร. (2552). การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร. สืบค้นจาก cuir.car.chula.ac.th
- สุภาวดี ดิสโร. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร. สืบค้นจาก cuir.car.chula.ac.th
- โสรัช โปธิแก้ว. (2553ก). การสังเคราะห์หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษา เพื่อการพัฒนา รักษา และเยียวยาชีวิตจิตใจ : แนวคิด แนวทาง ประสบการณ์ และงานวิจัย. เอกสารประกอบการสอนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพุทธศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร.
- โสรัช โปธิแก้ว. (2553ข). จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม นครปฐม: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

ภาษาอังกฤษ

- American Counseling Association. (2010). Definition of counseling. Retrieved 2013 February 12, from www.counseling.org/resources/
- Casemore, R. (2011). *Person-centered counselling in a nutshell [Kindle DX version]* W. Dryden (Ed.) Retrieved from www.amazon.com
- Collins, J., Gibson, A., Parkin, S., Parkinson, R., Shave, D., & Dyer, C. (2012). Counseling in the workplace: How time-limited counseling can effect change in well-being *Counseling and Psychotherapy Research*, 12(2), 84-92. doi: 10.1080/14733145.2011.638080
- De Stefano, J., Mann-feder, V., & Gazzola, N. (2010). A qualitative study of client experiences of working with novice counsellors. *Counselling and Psychotherapy Research*, 10(2), 139-146. doi: 10.1080/14733141003770713
- Elliot, M., & Williams, D. (2003). The client experience of counselling and psychotherapy. *Counselling Psychology Review*, 18(1), 34-38.
- Farber, B. A., Berano, K. C., & Capobianco, J. A. (2004). Clients' perceptions of the process and consequences of self-disclosure in psychotherapy. *Journal of Counseling Psychology*, 51(3), 340-346. doi: 10.1037/0022-0167.51.3.340

- Fitzgerald, L. F., & Hubert, L. J. (1987). Multidimensional scaling: Some possibilities for counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 34(4), 469-480. doi: 10.1037/0022-0167.34.4.469
- Jarworska, N., & Chupetlovska-Anastasova, A. (2009). A review of multidimensional scaling (MDS) and its utility in various psychological domains. *Tutorials in Quantitative Methods for Psychology*, 5(1), 1-10.
- Kruskal, J. B. (1964). Multidimensional scaling by optimizing goodness of fit to a nonmetric hypothesis. *Psychometrika*, 29(1), 1-27. doi: 10.1007/BF02289565
- Lambert, M. J. (1992). Psychotherapy outcome research: Implications for integrative and eclectic therapists. In J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of psychotherapy integration* (pp. 94-129). New York: Basic Books. Retrieved from http://www.researchgate.net/publication/232507437_Psychotherapy_outcome_research_Implications_for_integrative_and_eclectical_therapists.
- McLeod, J. (2010). The effectiveness of workplace counselling: a systematic review. *Counseling and Psychotherapy Research*, 10(4), 238-248. doi: 10.1080/14733145.2010.485688
- McLeod, J., & Henderson, M. (2003). Does workplace counselling work? . *British Journal of Psychiatry*, 182(2), 103-104. doi: 10.1192/bjp.182.2.103
- Mwosa, J. (n.d.). The importance of counseling. Retrieved 2012 November 6, from http://africa.peacelink.org/wajibu/articles/art_4431.html
- Paulson, B. L., Everalla, R. D., & Stuart, J. (2001). Clients' perceptions of hindering experiences in counselling. *Journal of Counseling and Psychotherapy Research*, 1(1), 53-61. doi: 10.1080/14733140112331385258
- Paulson, B. L., Truscott, D., & Stuart, J. (1999). Clients' perceptions of helpful experiences in counseling *Journal of Counseling Psychology*, 46(3), 317-324. doi: 10.1037/0022-0167.46.3.317
- Ricard, M. (2011). The Dali Lama: Happiness from within. *International Journal of Wellbeing*, 1(2), 274-290. doi: 10.5502/ijw.v1i2.9
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi: 10.1037/h0045357

- Sackett, C., Lawson, G., & Burge, P. L. (2012). Meaningful experiences in the counseling process. *Professional Counselor*, 2(3), 208-225.
- Sparks, J. A., Duncan, B. L., & Miller, S. D. (2008). Common factors in psychotherapy : Common means to uncommon outcomes. In J. L. Lebow (Ed.), *Twenty-First Century Psychotherapies : Contemporary approaches to theory and practice* (pp. 453-497). New Jersey: John Wiley & Sons. Retrieved from <http://class-pages.uncc.edu/richard-mcanulty/files/2013/01/Common-Factors-in-Psychotherapy1.pdf>.
- Tsao, L., Masson, M. H., & Bardot, A. (1997). *Data error reduction in nonmetric multidimensional scaling*. Paper presented at the IV International Meeting of Multidimensional Data Analysis, Bilbao, Spain.
- Wertz, F. J. (2005). Phenomenological research methods for counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 167-177. doi: 10.1037/0022-0167.52.2.167
- Young, F. W. (1985). Multidimensional scaling. In S. Kotz & N. L. Johnson (Eds.), *Encyclopedia of Statistical Sciences* (Vol. 5, pp. 649-659). New York: Wiley-Interscience. Retrieved from <http://forrest.psych.unc.edu/teaching/p208a/mds/mds.html>.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก ก

เอกสารและจดหมายต่างๆ

1. หนังสือรับรองของคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน
2. ข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
3. หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
4. จดหมายเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

AF 01-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาคารสถาบัน 2 ชั้น 4 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์: 0-2218-8147 โทรสาร: 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 145/2556


ใบรับรองโครงการวิจัย


โครงการวิจัยที่ 084.1/56 : การรับรู้ประสบการณ์ด้านจิตใจของพนักงานภายหลังได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อเพิ่มความสุขในบริบทพุทธธรรม

ผู้วิจัยหลัก : นายกวีไกร ม่วงศิริ

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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

ลงนาม 
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทันประดิษฐ์)
ประธาน

ลงนาม 
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 19 สิงหาคม 2556

วันหมดอายุ : 18 สิงหาคม 2557

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) แบบสอบถาม



เลขที่โครงการวิจัย 084.1/56

วันที่รับรอง 19 ส.ค. 2556

วันหมดอายุ 18 ส.ค. 2557

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 ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมรับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 โทร.0-2218-8147
 ที่ จว 587/56 วันที่ 23 สิงหาคม 2556
 เรื่อง แจ้งผลผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย



เรียน คณบดีคณะจิตวิทยา

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. ใบรับรองผลการพิจารณา
 2. เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
 3. หนังสือแสดงความยินยอม

ตามที่ นายกวีกกร ม่วงศิริ นิสิตระดับมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้เสนอโครงการวิจัยที่ 084.1/56 เรื่อง การรับรู้ประสบการณ์ด้านจิตใจของพนักงานภายหลังได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อเพิ่มความสุขในบริบทพุทธธรรม (EMPLOYEE'S PERCEIVED PSYCHOLOGICAL EXPERIENCES OF BUDDHIST COUNSELING FOR ENHANCING HAPPINESS IN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA) เพื่อให้กรรมการผู้ทบทวนหลักพิจารณาจริยธรรมการวิจัยความละเอียดแจ้งแล้วนั้น

การนี้ กรรมการผู้ทบทวนหลัก ได้เห็นสมควรให้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยได้รับรองวันที่ 19 สิงหาคม 2556 โดยมีข้อสังเกต ดังนี้

1. ควรระบุรายละเอียดเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างตามที่ชี้แจงในข้อ 1.1-1.2 ว่าเป็นพนักงานเกี่ยวกับประกันภัย ขนาดองค์กรมีพนักงานประมาณ 600 คน
2. ให้ส่งแบบสอบถามเมื่อดำเนินการศึกษานำร่องแล้วเสร็จ พร้อมรายงานค่าความเที่ยงก่อนการเก็บข้อมูลจริง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ปณ. กอ.ฝ่ายบริหาร จังเรียนมาเพื่อโปรด <input checked="" type="checkbox"/> ทราบ <input type="checkbox"/> พิจารณา <input type="checkbox"/> ดำเนินการ <input type="checkbox"/> อื่นๆ ลงชื่อ..... <i>entd</i>

H. กวีกกร
Malin Poom
ทศพร
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)

กรรมการและเลขานุการ

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน
 กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

AF 04-07

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย การรับรู้ประสบการณ์ด้านจิตใจของพนักงานภายหลังได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยา
แนวพุทธเพื่อเพิ่มความสุขในบริบทพุทธธรรม

ชื่อผู้วิจัย นายกวีไกร ม่วงศิริ ตำแหน่ง นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สถานที่ติดต่อผู้วิจัย (ที่ทำงาน) -

(ที่บ้าน) 1/128 บ้านใหม่พระรามสอง โครงการสอง ซอยท่าข้าม 7 ถนนพระรามสอง
แขวงท่าข้าม เขตบางขุนเทียน 10150 โทรศัพท์ที่บ้าน 0-2405-4597
โทรศัพท์มือถือ 085-5566-718 E-mail: kawekrai@gmail.com

1. ขอรบกวนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัย ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็น
ที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่าน
ข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่มีชัดเจนได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้เกี่ยวข้องกับการวิจัยเรื่อง “การรับรู้ประสบการณ์ด้านจิตใจของพนักงานภายหลัง
ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อเพิ่มความสุขในบริบทพุทธธรรม” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา
ประสบการณ์ด้านจิตใจของพนักงานภายหลังได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อเพิ่มความสุขใน
บริบทพุทธธรรม

3. ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมโครงการวิจัยในฐานะหนึ่งในผู้ให้ข้อมูลประสบการณ์รับการศึกษา
เชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อเพิ่มความสุขในบริบทพุทธธรรม จากจำนวน 8-15 ราย หรือจนกว่าข้อมูลจะ
อิ่มตัว โดยมีเกณฑ์คัดเลือกดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือกเข้า

- 1) เป็นพนักงานประจำองค์กร เพศชายหรือเพศหญิง มีอายุระหว่าง 18-60 ปี
- 2) เป็นผู้ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อเพิ่มความสุขในบริบทพุทธธรรมจนสิ้นสุด

กระบวนการ

- 3) สามารถจดจำประสบการณ์การรับบริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาได้
- 4) สนใจเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์การคัดออก

1) เป็นพนักงานที่มีความเจ็บป่วยทางจิตเวชและกำลังอยู่ในช่วงของการรับประทานยาทางจิต
เวชหรือรับการรักษาทางจิตเวช

2) มารับบริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยปัญหาภาวะวิกฤติทางอารมณ์ และอยู่ในช่วงที่มี
ความคิดทำร้ายตนเอง



ชื่อโครงการวิจัย..... 084-1/56
วันที่รับรอง..... 19 ส.ค. 2556
วันหมดอายุ..... 18 ส.ค. 2557

รองศาสตราจารย์ ดร.ขวัญญา ตัญคำมี
ผู้อำนวยการศูนย์วิจัย

AF 04-07

3) ผู้เข้าร่วมการวิจัยรับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยแนวคิดทฤษฎีอื่นนอกเหนือไปจาก การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในการวิจัยครั้งนี้

4. ผู้วิจัยได้มีขั้นตอนการดำเนินงาน เริ่มจากการติดต่อกับองค์กรที่สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัย และให้การสนับสนุนและความร่วมมือในการจัดให้มีบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่พนักงาน จากนั้น จะได้ประชาสัมพันธ์ข้อมูลบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและรายละเอียดโครงการวิจัยให้แก่พนักงาน

ต่อมาเมื่อท่านแสดงความสนใจเข้าร่วมการวิจัยและรับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว พุทธ ผู้วิจัยจะขอให้ท่านทำแบบประเมินความสุขในบริบทพุทธธรรมในครั้งที่ 1 ในเวลาประมาณ 15 นาที และจัดให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแนวพุทธแก่ท่าน สัปดาห์ละหนึ่งครั้ง ครั้งละไม่เกิน 60 นาที จำนวนไม่เกิน 6 ครั้ง พร้อมทั้งขอบันทึกเสียงขณะให้บริการปรึกษาเพื่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ ความถูกต้องและประสิทธิภาพของการให้บริการปรึกษา ภายหลังจากสิ้นสุดกระบวนการ ผู้วิจัยจะขอให้ ท่านทำแบบประเมินความสุขในบริบทพุทธธรรมซ้ำอีก 1 ครั้งในเวลาประมาณ 15 นาที

ภายหลังจากสิ้นสุดกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยจะขอนัดพบท่านตามวันเวลาที่ท่าน สะดวก เพื่อสอบถามความสมัครใจของท่านในการให้สัมภาษณ์เชิงลึกและนัดหมายวันเวลาสัมภาษณ์ จำนวน 1 ครั้ง ในเวลาประมาณ 60-90 นาที พร้อมทั้งขอบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์ ทั้งนี้ผู้วิจัยจะไม่ระบุชื่อ ของท่านบนไฟล์ข้อมูลบันทึกเสียงแต่ระบุเป็นรหัสการวิจัย ผู้วิจัยจะเป็นผู้เก็บรักษาไฟล์ข้อมูลบันทึกเสียง เหล่านั้นไว้เป็นความลับในกรณีที่ไม่มีใครสามารถเข้าถึงได้ นอกจากตัวผู้วิจัย และจะทำลายไฟล์บันทึกเสียง ทันทีเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย ทั้งนี้หากการสัมภาษณ์ในครั้งแรกยังได้ข้อมูลที่ไม่สมบูรณ์ ผู้วิจัยอาจขอ สัมภาษณ์เพิ่มเติมอีกครั้ง โดยใช้เวลาประมาณ 60-90 นาที

ผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาทำการวิเคราะห์และขอความร่วมมือจากท่านใน การช่วยเหลือนำชื่อข้อมูลที่วิเคราะห์ในขั้นต้นร่วมกับผู้วิจัย โดยใช้เวลาประมาณ 30 ถึง 60 นาที จากนั้น ผู้วิจัยจึงนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลสุดท้ายไปเขียนรายงานการวิจัยและนำเสนอข้อมูลการวิจัยในภาพรวม โดยชื่อและข้อมูลส่วนตัวของท่านจะได้รับการปกปิดเป็นความลับและใช้นามสมมติแทน และจะไม่มี ข้อมูลใดในรายงานที่เฉพาะเจาะจงจนสามารถล่วงรู้ได้ว่าท่านคือใคร ทั้งนี้ผู้วิจัยจะนำรายงานและข้อมูลที่ ได้ไปให้ท่านตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งว่าข้อมูลดังกล่าวครอบคลุมเรื่องราวหรือข้อมูลของท่าน หรือไม่ พร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมตามข้อเสนอแนะของท่าน

6. ในการคัดกรองผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย หากผู้วิจัยพบว่าท่านไม่อยู่ในเกณฑ์การคัดเลือก และมี ผลการทำแบบสอบถามความสุขค่าและประสงค์จะพูดคุยปรึกษากับนักจิตวิทยา ผู้วิจัยจะได้ติดต่อ ประสานงานให้ท่านได้พบกับนักจิตวิทยาในองค์กรที่เข้าร่วมโครงการ หรือประสานงานให้พบ นักจิตวิทยา ณ ศูนย์บริการสุขภาพและสุขภาพ คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อได้รับบริการที่ เหมาะสมต่อไป

7. ในการสัมภาษณ์ท่านอาจจะมีอาการไม่สะดวกใจหรือไม่สบายใจจากการที่ต้องย้อนคิด ทบทวนเรื่องราวความรู้สึกที่เกิดขึ้น ซึ่งรวมไปถึงประสบการณ์ที่ท่านได้ก้าวผ่านความทุกข์ ความ



เลขที่โครงการวิจัย..... 084.1/56
วันที่รับรอง..... 19 ส.ค. 2556
วันหมดอายุ..... 18 ส.ค. 2557

รองศาสตราจารย์ ดร.อริญญา ตัญญา
ผู้ดำเนินเรื่อง

AF 04-07

ความไม่พร้อมหรือรู้สึกไม่สบายใจ ผู้วิจัยจะหยุดพักการสัมภาษณ์ทันที และรองจนกว่าท่านจะพร้อมให้ข้อมูล หรืออาจนัดหมายให้มีการสัมภาษณ์ใหม่ในภายหลังเมื่อท่านพร้อม

8. ท่านจะไม่ได้รับค่าตอบแทนใดๆ จากการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ ประโยชน์ของการวิจัยนี้คือ ท่านจะได้รับข้อมูลย้อนกลับจากการประเมินความสุข และได้รับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจากนักจิตวิทยาวิชาชีพเพื่อส่งเสริมความสุข นอกจากนี้ข้อมูลจากการแบ่งปันประสบการณ์ของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการนำไปใช้ทำความเข้าใจกระบวนการทางจิตใจที่ก้าวผ่านความทุกข์สู่สภาวะความสุข และใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาบริการ กระบวนการช่วยเหลือให้มีความเหมาะสมกับพนักงานองค์กรมากขึ้น

9. การเข้าร่วมในการวิจัยของท่านเป็นไปโดยสมัครใจ และท่านสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวออกจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ และไม่มีผลกระทบต่อการทำงานในองค์กรแต่อย่างใด

10. หากท่านไม่ได้รับกรปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร โทรศัพท์ 0-2218-8147 หรือ 0-2218-8141 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

เลขที่โครงการวิจัย..... 084-1/581/ก
วันที่รับรอง..... 19 ส.ค. 2556
วันหมดอายุ..... 18 ส.ค. 2557



AF 05-07

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย การรับรู้ประสบการณ์ด้านจิตใจของพนักงานภายหลังได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อเพิ่ม
ความสุขในบริบทพุทธธรรม

ชื่อผู้วิจัย นายทวีกร ม่วงศิริ ตำแหน่ง นิสิตปริญญาโทบัณฑิต

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย 1/128 บ้านใหม่พระรามสอง โครงการสอง ซอยท่าข้าม 7 ถนนพระรามสอง แขวงท่าข้าม เขตบาง
ขุนเทียน 10150 โทรศัพท์ที่บ้าน 0-2405-4597 โทรศัพท์มือถือ 085-5566-718 E-mail: kaweeckrai@gmail.com

ข้าพเจ้าได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้อง
ปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติความเสี่ยงอันตราย และประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดใน
เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมวิจัยโดยตลอดและได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึง สมารถใจ เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมวิจัย โดยข้าพเจ้า
ยินยอมตอบแบบวัดความสุข 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 15 นาที และหากผ่านเกณฑ์คัดเลือกที่กำหนด ข้าพเจ้ายินยอมรับการ
ปรึกษาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อเพิ่มความสุขในบริบทพุทธธรรม จำนวน ไม่เกิน 6 ครั้ง ครั้งละประมาณ 60
นาที และให้สัมภาษณ์จำนวน 1 ครั้ง ในเวลาประมาณ 60-90 นาที และหากการสัมภาษณ์ครั้งแรกได้ข้อมูลไม่ครบถ้วน
ข้าพเจ้าจะยินดีให้สัมภาษณ์เพิ่มเติมอีก 1 ครั้ง ในเวลาประมาณ 60-90 นาที พร้อมทั้งยินยอมให้บันทึกเสียงทั้งในขณะรับบริการ
การปรึกษาและขณะให้การสัมภาษณ์ได้

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมวิจัย และ
ข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มี
ข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียน
ได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน จุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคาร
สถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์ 0-2218-8147, 0-2218-8141 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้า ได้ลงลายมือชื่อไว้ เป็นสำคัญ ต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(.....นายทวีกร ม่วงศิริ.....)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

เลขที่โครงการวิจัย..... 084.1/56

วันที่รับรอง..... 19 ส.ค. 2556

วันหมดอายุ..... 18 ส.ค. 2557

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน

ที่ ศธ 0512.7/ 1562



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศตพรรษ ชั้น 7
ถนนพระราม 1 วังใหม่ ปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

21 สิงหาคม 2557

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในงานวิทยานิพนธ์


เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

เนื่องด้วย นายกวีไกร ม่วงศิริ นิสิตระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์หัวข้อ “การรับรู้ประสบการณ์ด้านจิตใจของพนักงาน ภายหลังได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อเพิ่มความสุขในบริบทพุทธธรรม” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. อรุณญา ตัญคำภีร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ เพื่อให้การทำวิทยานิพนธ์ประสบความสำเร็จ นิสิตมีความจำเป็นต้องให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ช่วยตรวจสอบการวิเคราะห์กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล ที่ใช้ในวิทยานิพนธ์นี้ คณะจิตวิทยาพิจารณาเห็นว่า ดร.สุภาพร ประดับสมุทร นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ บุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ ความชำนาญ ในเรื่องดังกล่าว จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการอนุญาตให้ ดร.สุภาพร ประดับสมุทร เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบการวิเคราะห์กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง หากท่านมีข้อสงสัยต้องการทราบรายละเอียดของวิทยานิพนธ์เพิ่มเติม สามารถติดต่อนิสิตได้ที่ โทร. 085-556-6718

ขอแสดงความนับถือ


(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คันทนาค์ มณีศรี)

คณบดีคณะจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทร. 02-218-1184 โทรสาร.02-218-1184

ภาคผนวก ข

เครื่องมือการวิจัย

1. แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึก
2. แบบสอบถามประเมินความมีส่วนร่วมในประสบการณ์ด้านจิตใจ
3. ภาพตัวอย่างการวิเคราะห์หน่วยความหมาย (Meaning unit)
4. ภาพตัวอย่างขั้นตอนในกระบวนการวิเคราะห์เชิงปริมาณ
5. ข้อมูลการจัดบัตรคำเข้าประเภท

แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึก

ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 การแนะนำตัว เพื่อการสร้างสัมพันธภาพ ความคุ้นเคย และความรู้อีกปลอดภัย ก่อนการสัมภาษณ์ โดยการแนะนำตัวผู้วิจัย วัตถุประสงค์ของการวิจัย สิ่งที่ต้องการจากผู้ให้ข้อมูล วิธีการสัมภาษณ์ การขอบันทึกเสียง การรักษาความลับ ประโยชน์ ความเต็มใจของผู้ให้ข้อมูล ตัวอย่างเช่น “สวัสดีครับ วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง?” และ “ให้ผมได้แนะนำตัวเองและอธิบายขั้นตอนนะ ครับ ถ้าดีใจสงสัย หรือมีคำถามอะไร สามารถถามได้เลยนะครับ”

ขั้นตอนที่ 2 การสัมภาษณ์เชิงลึก โดยผู้สัมภาษณ์ขอให้ผู้ให้ข้อมูลทบทวนประสบการณ์ สังเกตปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อกระบวนการภายในใจของตนเอง สำหรับแนวคำถามในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้เตรียมแนวคำถามหลักและลักษณะของคำถามย่อยเอาไว้เบื้องต้น หลังจากสัมภาษณ์ผู้ให้ ข้อมูล 2 รายแรก ผู้วิจัยได้ทำการปรับคำถามสัมภาษณ์อีกเล็กน้อย รวม 2 ครั้งเพื่อให้ได้ข้อมูลใน ระดับที่ลึกขึ้น แนวคำถามหลังจากการปรับแล้วมี ดังนี้

1) ภาพรวมของการรับบริการ

- ในการตัดสินใจเข้ารับบริการ ความคิด ความรู้สึกอะไรบ้างที่ผลักดันให้ท่านตัดสินใจเข้ารับ บริการ

- อิทธิพลของประเด็นปัญหาที่ท่านนำมาปรึกษาส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงานของท่านอย่างไรบ้าง

- ก่อนเข้าพบนักจิตวิทยา ท่านมีความคาดหวังอย่างไรบ้างจากการรับบริการ

- ท่านเข้าพบนักจิตวิทยาทั้งหมดกี่ครั้ง แต่ละครั้งเกี่ยวเนื่องกันหรือมีประเด็นอื่นเพิ่มเข้ามา

ท่านมีความคิด ความรู้สึกอย่างไรบ้างกับการเข้าพบนักจิตวิทยาอย่างต่อเนื่องแบบนี้

2) คำถามเกี่ยวกับประสบการณ์ในกระบวนการปรึกษา

- ขอให้ท่านทบทวน แล้วเล่าถึงประสบการณ์ที่เด่นขึ้นมาในใจจากการรับบริการปรึกษาครั้งนี้ ว่าเกิดอะไรขึ้นบ้าง

- ปัญหาได้รับการคลี่คลายหรือไม่ คลี่คลายอย่างไร อะไรเป็นปัจจัยให้เกิดสิ่งเหล่านั้น

- มีอะไรที่เป็นอุปสรรคต่อการแก้ไขปัญหาหรือไม่ ข้ามผ่านได้อย่างไร

3) คำถามเกี่ยวกับผลของกระบวนการปรึกษา

- ท่านได้ประโยชน์ต่อตนเองอย่างไรบ้างจากการพูดคุยปรึกษาในครั้งนี้

- ท่านได้สังเกตว่าหลังจากเข้ารับบริการปรึกษาแล้ว ตัวท่านมีความเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง

- ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ได้รับ

ขั้นตอนที่ 3 การปิดการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยถามคำถามทิ้งท้ายว่า “ในฐานะของพนักงานองค์กรที่ได้มีโอกาสเข้ารับบริการปรึกษา มีความคิดเห็น ความรู้สึกอะไรเพิ่มเติมไหม เกี่ยวกับบริการนี้?” เมื่อการสัมภาษณ์สิ้นสุดลง ผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และบอกกล่าวว่าจะอาจมีการนำผลวิเคราะห์การสัมภาษณ์มาช่วยตรวจสอบความถูกต้องอีกทีหนึ่ง



แบบสอบถามประเมินความมีส่วนร่วมในประสบการณ์ด้านจิตใจ

Caseno. _____ Date _____ Place _____

รายการ (Item) ต่อไปนี้เป็นส่วนหนึ่งของผลวิเคราะห์การวิจัยเชิงคุณภาพเรื่อง “การรับรู้ประสบการณ์ด้านจิตใจของพนักงานภายหลังได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อเพิ่มความสุขในบริบทพุทธธรรม” ซึ่งได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากท่านในฐานะผู้เข้าร่วมงานวิจัย และของสมาชิกอื่นอีก 7 ท่าน โดยรายการดังกล่าวเป็นการสรุปประสบการณ์ด้านจิตใจที่มีร่วมกันของผู้เข้าร่วมงานวิจัยทั้งหมด และใช้เป็นวัตถุประสงค์สำหรับรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมจากท่านดังต่อไปนี้

1. “ประสบการณ์เหล่านี้ตรงกับประสบการณ์เฉพาะตัวของท่านเพียงใด?” ขอให้ท่านอ่านและทำความเข้าใจคำอธิบายของรายการเหล่านี้โดยละเอียด เพื่อประเมินความเกี่ยวข้อง เชื่อมโยงกับประสบการณ์ของท่านในฐานะผู้เข้าร่วมงานวิจัย โดย 5 = ตรงกับประสบการณ์ของท่านอย่างมาก, 4 = ค่อนข้างตรง, 3 = มีส่วนตรงบ้าง, 2 = มีบ้างเล็กน้อย, และ 1 = ไม่มีประสบการณ์นี้เลย
2. “ประสบการณ์ใดบ้างที่ดูจะเป็นกลุ่มเดียวกัน” ขอให้ท่านจัดกลุ่มให้รายการเหล่านี้ โดยพิจารณาว่า จากการรับรู้ของท่าน ประสบการณ์ใดที่น่าจะอยู่กลุ่มเดียวกัน โดยขอไม่ให้มีกลุ่มใดที่ประกอบไปด้วยรายการเพียงรายการเดียว หรือรวมทุกรายการทั้งหมด เป็นกลุ่มเดียว

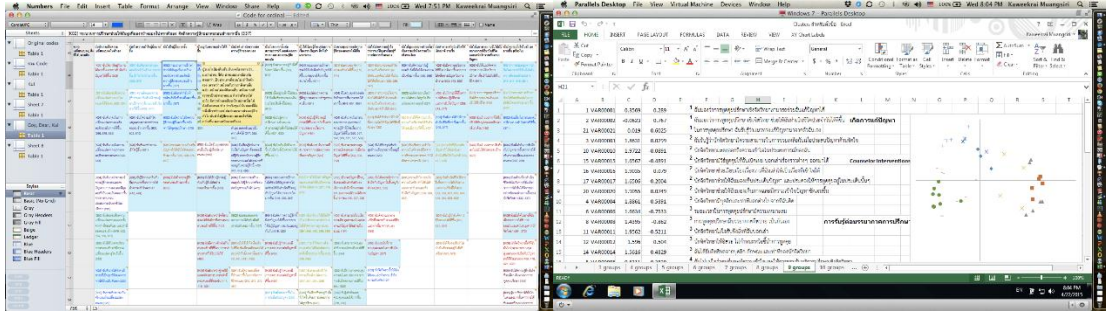
ลำดับ	รายการ	คำอธิบาย	ประเมิน				
1	ฉันมองว่าการพูดคุยปรึกษาเชิงจิตวิทยาสามารถช่วยฉันแก้ปัญหาได้	คาดหวังว่าความเข้าใจส่วนตัว หรือมีประสบการณ์ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นมุ่งเน้น ค้นหาแนวทางจัดการ รับมือกับปัญหา	5	4	3	2	1
2	ฉันมองว่าการพูดคุยปรึกษาเชิงจิตวิทยาช่วยให้ฉันดำเนินชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น	คาดหวังว่าบริการปรึกษาจะช่วยผ่อนคลายความเครียด // มีประสบการณ์ได้รับการพัฒนาบุคลิก ความฉลาดทางอารมณ์ของตน และมีความเข้าใจการอยู่ร่วมกับผู้อื่น	5	4	3	2	1
3	ฉันรู้ว่านักจิตวิทยามีความสามารถในการช่วยเหลือฉันเมื่อประสบปัญหาด้านจิตใจ	รับรู้ว่านักจิตวิทยามีทักษะ กระบวนการในการให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจ มีความเข้าใจว่าจะสามารถช่วยเหลือฉันได้อีกหากมีความจำเป็นต้องการความช่วยเหลือ	5	4	3	2	1
4	นักจิตวิทยามีบุคลิกและท่าที่แตกต่างไปจากที่ฉันคิด	นักจิตวิทยามีบุคลิกลักษณะท่าที่ที่แตกต่างไปจากที่คาดเอาไว้	5	4	3	2	1
5	ฉันไม่แน่ใจว่าคนอื่นจะมีความเข้าใจและให้การยอมรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา	ไม่แน่ใจว่าคนอื่น ๆ นอกเหนือจากตนเองนั้นมีความคิดอย่างไรเกี่ยวกับบริการปรึกษา อาจมีความระแวงสงสัย ขาดความเข้าใจ หรือไม่ยอมรับ	5	4	3	2	1
6	ระยะเวลาในการพูดคุยปรึกษามีความเหมาะสม	ระยะเวลาของชั่วโมงปรึกษามีความเหมาะสมพอดี ให้ออกให้การใส่ใจประเด็นเรื่องราว	5	4	3	2	1
7	ในตอนเริ่มต้น ฉันรู้สึกไม่ค่อยคุ้นเคยกับการพูดคุยปรึกษาเชิงจิตวิทยา	ในช่วงเริ่มต้นของการพูดคุยปรึกษา มีความไม่แน่ใจว่าจะต้องวางตัวอย่างไรดี หรือมีความรู้สึกอึดอัด เนื่องจากการพูดคุยกับคนที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน	5	4	3	2	1
8	การพูดคุยปรึกษามีบรรยากาศที่สบาย เป็นกันเอง	รับรู้ว่าบรรยากาศของการพูดคุยปรึกษามีความเป็นกันเอง สบายๆ ไม่เป็นทางการ เกิดความรู้สึกสบายใจ	5	4	3	2	1
9	ฉันรู้สึกไวใจนักจิตวิทยา และพร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับตัวฉัน	พร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราวจากการมีความเข้าใจในเรื่องการรักษาความลับ หรือวางใจว่านักจิตวิทยาน่าจะมีความเข้าใจตัวฉันจากการมีประสบการณ์ในลักษณะเดียวกันมาก่อน	5	4	3	2	1
10	นักจิตวิทยาแสดงออกถึงความเข้าใจในประสบการณ์ของฉัน	เนื้อหาการพูดคุยปรึกษา (ได้เห็นความเชื่อมโยง คล้ายคลึงระหว่างประสบการณ์ของนักจิตวิทยากับตนเอง) และท่าทีของนักจิตวิทยาที่รับฟัง ใส่ใจ สรุปลงสะท้อนเรื่องราวได้ตรงกับใจ ทำให้รับรู้ว่านักจิตวิทยาเข้าใจผู้มาปรึกษา	5	4	3	2	1
11	นักจิตวิทยาใส่ใจรับฟังสิ่งที่ฉันบอกเล่า	รับรู้ว่านักจิตวิทยาเป็นผู้ฟังที่ดี มีความใส่ใจ ติดตามตอบสนองในเรื่องราวปัญหา ทำความเข้าใจ รวมไปถึงการสังเกตรายละเอียดสีหน้าท่าทางของผู้มาปรึกษา	5	4	3	2	1
12	นักจิตวิทยาให้อิสระ ไม่กำหนดหรือชี้นำการพูดคุย	นักจิตวิทยาไม่กำหนดบังคับแนวทางแก้ปัญหา ยอมรับแนวทางที่ผู้มาปรึกษา ไม่มีอคติต่อเรื่องราวปัญหา	5	4	3	2	1

13	ฉันได้พูดในสิ่งที่ไม่สามารถพูดกับคนรอบข้างได้	การพูดคุยปรึกษาเป็นโอกาสให้ได้พูดในสิ่งที่ไม่สามารถพูดกับคนรอบตัวได้	5	4	3	2	1
14	ฉันได้รับอิทธิพลจากบุคลิก ลักษณะและท่าทีของ นักจิตวิทยา	ได้รับอิทธิพลจากบุคลิก ลักษณะและท่าทีของ นักจิตวิทยา ที่เอื้อให้เกิดความสงบนิ่ง สบายใจ รวมถึงได้มองเห็นแนวทางหรือแม่แบบในการพัฒนาตนเอง	5	4	3	2	1
15	นักจิตวิทยามีวิธีพูดคุยให้ฉัน เปิดเผย บอกเล่าเรื่องราวต่างๆ ออกมาได้	รับรู้นักจิตวิทยาใช้ทักษะในการเอื้ออำนวยให้สามารถดึงประสบการณ์ในใจ ทบทวน เรียบเรียง ลำดับความคิด บอกเล่าเปิดเผยและขยายความ ออกมาได้อย่างราบรื่น	5	4	3	2	1
16	นักจิตวิทยาช่วยเรียบเรียง เรื่องราวที่ฉันเล่าให้เป็นเรื่อง ที่เข้าใจได้	รับรู้นักจิตวิทยาช่วยเหลือในการเรียบเรียงเรื่องราว ความคิดที่กระจัดกระจายให้มีความกระชับชัดเจน เป็นที่เข้าใจได้ ทั้งโดยนักจิตวิทยาเป็นผู้เรียบเรียงให้ และใช้ทักษะในการเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาได้เรียบเรียงด้วยตนเอง	5	4	3	2	1
17	นักจิตวิทยาช่วยให้ฉัน มองเห็นประเด็นปัญหา และ ประคองให้การพูดคุยอยู่ใน ประเด็นนั้นๆ	นักจิตวิทยาจับประเด็นหลักของเรื่องราวปัญหา เอื้ออำนวยให้การพูดคุยปรึกษามุ่งเน้นอยู่ในประเด็น นั้นๆ	5	4	3	2	1
18	ในการพูดคุยปรึกษา ฉันรู้ตัว มองเห็นและ ยอมรับประเด็น ที่เป็นปัญหา	ได้ตระหนักเห็น รับรู้ และยอมรับจุดที่เป็นปัญหาจาก การพูดคุยปรึกษา	5	4	3	2	1
19	ฉันได้ขยายวิสัยคิด และ มุมมองที่มีต่อเรื่องราวต่างๆ	ได้ทำความเข้าใจเหตุการณ์ เรื่องราว ปัญหา เกิด มุมมองที่กว้างขึ้น แตกต่างออกไปจากเดิม	5	4	3	2	1
20	นักจิตวิทยาช่วยให้ฉัน มองเห็นภาพและมีความ เข้าใจปัญหาชัดเจนขึ้น	นักจิตวิทยาเอื้อให้ใส่ใจตระหนัก พิจารณาทบทวน ได้ เห็นภาพ เข้าใจองค์ประกอบของปัญหาชัดเจนขึ้น	5	4	3	2	1
21	ในการพูดคุยปรึกษา ฉันรับรู้ ว่าแนวทางแก้ปัญหาจาก ตัวฉันเอง	แนวทางการแก้ปัญหาจากการที่ผู้มาปรึกษาได้คิด พิจารณา เรียนรู้ เกิดความเข้าใจในปัญหาและตนเอง ผ่านการเอื้อและสนับสนุนโดยนักจิตวิทยา	5	4	3	2	1
22	ฉันได้ทบทวนตนเองและรู้ว่า ตนเองต้องการอะไร	ได้ทบทวน พิจารณาตนเอง จนได้เข้าใจความต้องการ ของตนเองที่มีต่อสถานการณ์ที่ประสบ	5	4	3	2	1
23	ฉันมีความเข้าใจตัวเองมากขึ้นจากการทบทวนตนเอง และเรื่องราว	ได้ทำความเข้าใจตนเอง ผ่านการคิด ทบทวน ตรวจสอบพิจารณาประสบการณ์ของตนเอง หรือนักจิตวิทยาสรุป สะท้อน ให้เห็นแง่มุมของผู้มาปรึกษา	5	4	3	2	1
24	ประสบการณ์นอกชั่วโมงการ พูดคุยปรึกษาส่งผลที่ดีต่อตัว ฉันได้	มีประสบการณ์ภายนอกชั่วโมงปรึกษาที่สามารถส่งผล ต่อความรู้สึกที่มีต่อปัญหา และเป็นโอกาสให้ได้ ทดสอบตนเอง ลองนำสิ่งที่ได้จากการปรึกษาไปปรับ ใช้จริง	5	4	3	2	1

25	ฉันสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงทางบวกในตัวเอง	ได้สังเกตเห็นว่าตนเองมีความเปลี่ยนแปลงเชิงบวก มีท่าที อารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรม ตอบสนองต่อปัญหาที่เปลี่ยนไปจากเดิม	5	4	3	2	1
26	ฉันมีความเข้าใจในผู้อื่นมากขึ้น	คิดอย่างมีเหตุมีผล ทำความเข้าใจในพฤติกรรมของผู้อื่นมากขึ้น	5	4	3	2	1
27	ฉันใส่ใจผู้อื่นมากขึ้น	มีความใส่ใจผู้อื่นมากขึ้น นึกถึงผลจากการกระทำของตนเองที่จะส่งผลกระทบต่อผู้อื่น	5	4	3	2	1
28	ฉันอยู่กับคนรอบข้างได้ดีขึ้น	มีสติ ใช้ความคิด พิจารณาแนวทาง เลือกปฏิบัติ มีท่าทีตอบสนองต่อคนรอบข้าง/คู่กรณีปัญหา ได้อย่างกลมกลืนมากขึ้น อีกทั้งสังเกตเห็นถึงผลสะท้อนที่ดี	5	4	3	2	1
29	ฉันมีสติเท่าทันความคิด ความรู้สึกของตนเองได้ดีขึ้น	มีสติ ตระหนักรู้ตัว เท่าทันความคิด ความรู้สึกของตนเอง ก่อนที่จะตอบสนองต่อสถานการณ์ที่พบเจอ	5	4	3	2	1
30	ฉันมีความรู้สึกมั่นคงในใจมากขึ้นต่อสถานการณ์ที่เคยส่งผลกระทบต่อตนเอง	มีภาวะที่มั่นคงมากขึ้น สามารถรับมือ/อยู่ร่วมกับเหตุการณ์ สถานการณ์ที่เคยส่งผลกระทบต่อความรู้สึกได้ดีขึ้น	5	4	3	2	1
31	ฉันได้เรียนรู้ที่จะปล่อยวางเรื่องราว ปัญหา หรือ สิ่ง ที่เข้ามากระทบใจให้ผ่านไป	สามารถปล่อยวางความรู้สึกที่ผูกติดกับเรื่องราว ปัญหา หรือสิ่งที่ไม่ชอบใจลงได้ โดยไม่แบกรับใส่ใจ เก็บมาคิดให้เป็นปัญหาตน	5	4	3	2	1
32	ฉันควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ดีขึ้น	สามารถควบคุม ระวังอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง จากการถูกกระทบได้ดีขึ้น	5	4	3	2	1
33	ฉันมีความเข้าใจว่าการแก้ปัญหาหนึ่งจะต้องจัดการที่ตนเองด้วย	ประสบการณ์การพูดคุยปรึกษาช่วยให้ได้บทวน ได้ข้อสรุปว่าการรับมือกับปัญหานั้นคือการควบคุมจัดการตนเอง ไม่ใช่ปัจจัยแวดล้อม	5	4	3	2	1
34	ฉันได้มุมมองในเรื่องความเข้าใจความเป็นจริงของโลกเพิ่มขึ้น	เกิดความเข้าใจในความเป็นไปของเหตุการณ์ที่ประสบว่ามันเป็นเช่นนี้เพราะเหตุอย่างนี้ // เห็นว่าปัญหาใดๆ มาในรูปแบบไหน ลักษณะร่วมก็คือสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่ถูกใจ // เลือกตัดความคาดหวังและปล่อยให้ชีวิตดำเนินไปตามกระแสธรรมชาติที่ซึ่งในความเป็นจริงนั้นไม่อาจรู้อนาคตได้	5	4	3	2	1
35	ฉันสามารถดำเนินชีวิตได้เป็นปกติ ราบรื่นมากขึ้น	ดำเนินชีวิตได้ราบรื่น เป็นปกติ ไม่ถูกรบกวนจากปัญหาหรือความรู้สึกที่ตนมีต่อปัญหา ปัญหาลดลงหรือความรู้สึกที่เป็นปัญหาลดลง	5	4	3	2	1
36	ฉันได้แนวทางสำหรับปรับใช้กับสถานการณ์อื่นๆ ในชีวิต นอกเหนือไปจากเรื่องราวปัญหาที่นำมาพูดคุยปรึกษา	ประสบการณ์ปรึกษาเอื้อให้เกิดความคิด มองเห็นแนวทางที่เป็นประโยชน์เพื่อปรับใช้ในเหตุการณ์อื่นๆ ในชีวิตประจำวัน นอกเหนือไปจากเรื่องราวปัญหาที่นำมาปรึกษา	5	4	3	2	1
37	ฉันมีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น	มีความรู้สึกมั่นใจในตัวเองมากขึ้น มั่นคง หนักแน่นในความคิด การตัดสินใจ เส้นทางเลือกของตนเอง เชื่อมั่นในตนเองว่าจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น สามารถรับมือ อยู่ร่วมกับปัญหาได้ดีขึ้น	5	4	3	2	1

38	ฉันได้ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกตัวเองจากการพูดคุยปรึกษา	ได้ตระหนักเกี่ยวกับความรู้สึกที่ตนมีต่อเรื่องราว รู้ตัวและยอมรับว่าตนมีรู้สึกนั้นๆ ระหว่างการพูดคุยปรึกษา	5	4	3	2	1
39	ฉันมองเห็นจุดที่มักก่อให้เกิดความขัดแย้งในใจตนเองมากขึ้น	ได้เห็นจุดที่ขัดแย้งอยู่ในตนเอง สิ่งที่เป็นปัจจัยให้เกิดปัญหาในใจ เกิดความติดขัด เป็นอุปสรรคต่อการปรับตัวหรือเปลี่ยนแปลงตนเองโดยไม่รู้ตัว เช่น ความรู้สึกทางลบที่มีต่อเหตุการณ์ซึ่งทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจ การเลือกทำในสิ่งที่ตรงข้ามกับความต้องการของตน ความไม่มั่นใจที่จะเริ่มทำอะไรบางอย่าง	5	4	3	2	1
40	ฉันได้ทำความเข้าใจเรื่องราวปัญหาที่มีอยู่	ได้ทบทวนทำความเข้าใจองค์ประกอบ เรื่องราวปัญหา มองเห็นภาพของปัญหาชัดเจนขึ้น แน่ชัดมากขึ้นเกี่ยวกับปัญหาของตน	5	4	3	2	1
41	ฉันได้คิด พิจารณาแนวทางและหาคำตอบสำหรับปัญหาของตนเอง	ได้ใส่ใจ มุ่งเน้นกับการคิด พิจารณา หาแนวทางคำตอบ สำหรับเรื่องราวปัญหาของตนเอง	5	4	3	2	1
42	ฉันรู้สึกสบายใจมากขึ้นจากการได้บอกเล่า เรื่องราวที่ทำให้รู้สึกอึดอัดใจ	มีความรู้สึกที่ดีขึ้น สบายใจมากขึ้น จากการได้บอกเล่า ระบาย และได้รับรู้ว่ามีคนรับฟัง	5	4	3	2	1
43	ฉันรู้สึกสบายใจมากขึ้นจากการได้จัดการกับปัญหาในใจ	รู้สึกสบายใจมากขึ้นจากการได้แนวทางลงมือ จัดการหรือพ้นจากการถูกรบกวนโดยปัญหา	5	4	3	2	1
44	ฉันรู้สึกพึงพอใจในตัวเอง	มีความรู้สึกพึงพอใจในตัวเอง ยอมรับตัวเองได้มากขึ้น จากความเปลี่ยนแปลงของตัวเอง หรือจากการเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับตัวเอง	5	4	3	2	1
45	ฉันมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง	มีความตั้งใจในการพัฒนาตนเอง เปลี่ยนแปลงตนเอง ลดความผิดพลาดของตนเอง จากการได้เห็นตัวเองชัดเจน ได้เรียนรู้ความผิดพลาดของตนเองเป็นบทเรียน และได้เห็นผลของความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตนเอง	5	4	3	2	1

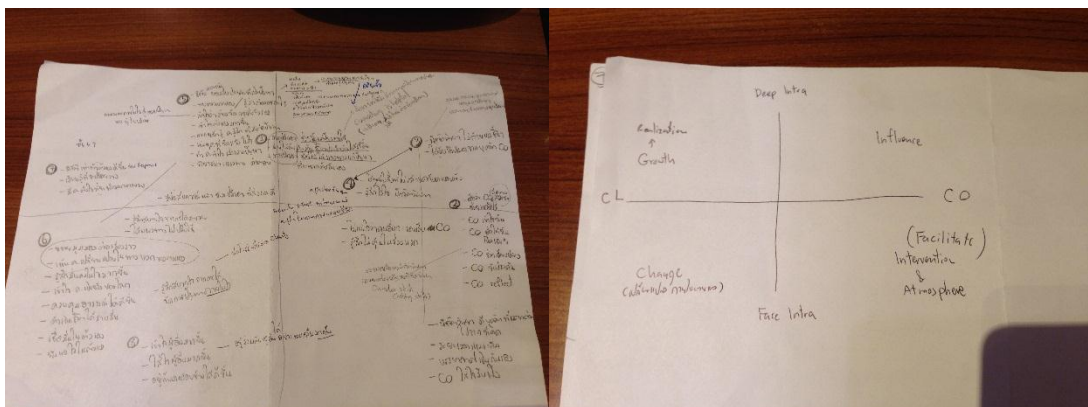
ภาพตัวอย่างขั้นตอนในกระบวนการวิเคราะห์เชิงปริมาณ



ภาพแสดงการจัดหน่วยความหมายเข้าหมวดเพื่อลดความซ้ำของข้อมูล และภาพผลการวิเคราะห์กลุ่มแบบขั้นตอน



ภาพตัวอย่างผลการจัดบัตรคำเข้าประเภท (Card sorting) และ ภาพผู้ให้ข้อมูลกำลังจัดบัตรคำเข้าประเภท



ภาพการวิเคราะห์แผนที่โน้ตค้น

ข้อมูลการจัดบัตรคำเข้าประเภท (Card sorting)

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A01 (ตุน)

ประสบการณ์ที่รับรู้	หน่วยข้อมูล
ปรากฏการณ์ภายในใจของผู้มาปรึกษาในช่วงเริ่มต้นการพูดคุยปรึกษา	5, 7
บรรยากาศ ภาพโดยรวมของการพูดคุยปรึกษา	4, 6, 8, 11, 12, 15
สิ่งที่นักจิตวิทยาได้กระทำในการบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา	3, 9, 10, 14, 16, 17, 20
กระบวนการในจิตใจของผู้มาปรึกษา ที่เกิดขึ้นโดยมีนักจิตวิทยาเป็นผู้อำนวยความสะดวก	13, 18, 22, 23, 24, 38, 40, 41
กระบวนการในจิตใจของผู้มาปรึกษา ที่เกิดขึ้นจากตัวผู้มาปรึกษาเอง	1, 2, 21, 33, 39
สิ่งที่ผู้มาปรึกษาได้รับจากการพูดคุยปรึกษา	19, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 42, 43, 44, 45

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A02 (อ้น)

ประสบการณ์ที่รับรู้	หน่วยข้อมูล
ผู้มาปรึกษามีความเชื่อมั่นว่านักจิตวิทยาให้ความช่วยเหลือตนได้	1, 2, 3, 16, 20
ลักษณะของความเป็นนักจิตวิทยา	4, 5, 10, 11, 14
คุณลักษณะที่ดีของการพูดคุยปรึกษาในมุมมองของผู้มาปรึกษา	6, 8, 12
ลำดับเหตุการณ์ของประสบการณ์การรับบริการการปรึกษา	7, 9, 13, 15, 17, 42, 43
สิ่งที่ได้กับตนเองจากการพูดคุยปรึกษา	18, 19, 25, 31, 38, 39, 40
ความเข้าใจว่าการแก้ปัญหาต้องเริ่มที่ตนเอง	21, 22, 23, 33, 41
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากได้รับรู้ว่าปัญหานั้นแก้ไขได้	30, 32, 37, 44

ประสบการณ์ที่รับรู้	หน่วยข้อมูล
การส่งผลกระทบต่อคนรอบข้าง	24, 26, 27, 28, 34, 35, 36
ความตั้งใจเปลี่ยนแปลงตนเองหลังจากได้รู้จัก เข้าใจตนเอง	29, 45

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A03 (ส้ม)

ประสบการณ์ที่รับรู้	หน่วยข้อมูล
ภาพหลักของกระบวนการศึกษาในสายตาของผู้ มาศึกษา	1, 2, 5, 7, 13
ปัจจัยที่เกี่ยวกับตัวนักจิตวิทยาที่ส่งผลต่อผู้มา ศึกษา	3, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 20
องค์ประกอบขั้นพื้นฐานของกระบวนการศึกษา	6, 8, 24
ผลลัพธ์ทางกระบวนการคิดของผู้มาศึกษา	18, 19, 21, 33, 34, 36, 40, 41
ผลลัพธ์ทางความรู้สึกและความเปลี่ยนแปลงของผู้ มาศึกษา	22, 23, 25, 29, 30, 31, 32, 35, 37, 38, 39, 42, 43, 44, 45
ผลลัพธ์ที่ผู้มาศึกษาได้นำไปใช้กับคนรอบตัว	26, 27, 28

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A04 (เจน)

ประสบการณ์ที่รับรู้	หน่วยข้อมูล
ปัจจัยที่เกี่ยวกับตัวนักจิตวิทยาที่ส่งผลต่อผู้มา ศึกษา	3, 4, 6, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20
สภาวะความรู้สึกในใจต่างๆ ของผู้มาศึกษา	5, 7, 8, 9, 13
ประโยชน์ทางกระบวนการคิดที่ผู้มาศึกษาได้ ระหว่างและหลังจากชั่วโมงการศึกษา	2, 22, 23, 29, 33, 34, 38, 39, 40, 45
ผลพลอยได้จากการรับบริการการศึกษา	1, 19, 21, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 35, 36, 37, 41, 42, 43, 44

ผู้ให้ข้อมูลรหัส A05 (แมว)

หัวข้อเรื่องราว	หน่วยข้อมูล
ปัจจัยด้านกระบวนการปรึกษา	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15, 16, 17, 20
ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการพูดคุยปรึกษา	1, 9, 12, 13, 14, 18, 21, 33, 38, 40
ปรากฏการณ์ภายในจิตใจของผู้มาปรึกษาระหว่างพูดคุย	2, 23, 24, 25, 30, 36, 39, 41, 42, 43, 45
ผลที่ได้ต่อตัวผู้มาปรึกษาหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการ	19, 22, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 44

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B01 (ต้า)

หัวข้อเรื่องราว	หน่วยข้อมูล
มุมมองที่มีต่อกระบวนการปรึกษาก่อนเข้ารับบริการ	1, 2
คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการปรึกษา	10, 11, 15, 16, 17, 20
การรับรู้ที่มีต่อตัวนักจิตวิทยาระหว่างพูดคุยปรึกษา	3, 4, 5, 7, 9, 14, 24
สิ่งที่ปรากฏขึ้นในใจของผู้มาปรึกษาระหว่างรับบริการ	18, 21, 22, 23, 29, 33, 38, 39, 40, 41
ปรากฏการณ์ในใจที่เกิดขึ้นหลังจากรับบริการครั้งแรก (ยังไม่สิ้นสุดกระบวนการ)	31, 36, 42
ประโยชน์ที่ผู้มาปรึกษาได้หลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการ	19, 25, 26, 27, 28, 30, 32, 34, 35, 37, 43, 44, 45
ปัจจัยที่ทำให้เกิดบรรยากาศของการพูดคุยปรึกษา	6, 8, 12, 13

ผู้ให้ข้อมูลรหัส B02 (โบ้)

หัวข้อเรื่องราว	หน่วยข้อมูล
การรับรู้เกี่ยวกับกระบวนการปรึกษา	3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 20
ประโยชน์ที่ได้รับระหว่างพูดคุยปรึกษา	1, 13, 18, 21, 24, 36, 38, 42, 45
ประโยชน์ที่ได้จากกระบวนการปรึกษา	2, 5, 22, 23, 25, 29, 31, 33, 39, 41
ผลที่เกิดขึ้นจากประโยชน์ที่ได้จากกระบวนการปรึกษา	19, 26, 27, 28, 30, 32, 34, 35, 37, 40, 43, 44

ผู้ให้ข้อมูลรหัส C01 (ชาย)

หัวข้อเรื่องราว	หน่วยข้อมูล
การลงมือกระทำในบทบาทของผู้มาปรึกษา	18, 22, 23, 24, 31, 32, 33, 38, 39, 40, 41, 45
ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง	19, 25, 29, 30, 34, 35, 36, 37, 42, 43, 44
ผลลัพธ์ที่ได้เกิดขึ้นต่อแวดล้อม	2, 5, 26, 27, 28
การรับรู้เกี่ยวกับตัวนักจิตวิทยา	1, 3, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 20, 21
การรับรู้เกี่ยวกับบรรยากาศการพูดคุยปรึกษา	4, 6, 7, 8, 11, 14

ภาคผนวก ค

ผลการวิเคราะห์ทางสถิติ

1. การคำนวณ Bridging value
2. วิธีวิเคราะห์แบบมาตรพหุมิติ (Multidimensional scaling : MDS)
 - 1.1 ข้อมูลแสดงความแตกต่างกันแบบเมตริกซ์สมมาตรของหน่วยข้อมูล 45 หน่วย
 - 1.2 ผลวิเคราะห์ค่า Stress
 - 1.3 ผลวิเคราะห์ตำแหน่งของหน่วยข้อมูลทั้ง 45 หน่วยบนแกน 2 มิติ
 - 1.4 ภาพแสดงการวางหน่วยข้อมูลทั้ง 45 หน่วยบนพื้นที่ 2 มิติแบบยูคลิด (Euclidean)
3. การวิเคราะห์กลุ่มแบบขั้นตอน (Hierarchical cluster analysis)
 - 2.1 Syntax สำหรับโปรแกรม SPSS
 - 2.2 ผลการวิเคราะห์กลุ่ม (ผลวิเคราะห์สมาชิกกลุ่ม และ แผนภูมิเดนไดรแกรม)

Bridging value

Bridging Value, Step 1

1. We begin by computing the proportion of sorters who put point *i* and *j* together in a pile:

$$p_{ij} = \frac{s_{ij}}{m}$$

where

- s_{ij} = number of sorters who placed point *i* and *j* together in the same pile
- m = total number of sorters
- p_{ij} = proportion of sorters who placed point *i* and *j* together in the same pile

Bridging Value, Step 2

2. We compute the Euclidean Distance between all pairs of standardized points:

$$d_{ij} = \sqrt{(x_i - x_j)^2 + (y_i - y_j)^2}$$

Where

- x_i = MDS x-coordinate for point *i*
- y_i = MDS y-coordinate for point *i*
- x_j = MDS x-coordinate for point *j*
- y_j = MDS y-coordinate for point *j*
- d_{ij} = standardized Euclidean Distance between points *i* and *j*

Bridging Value, Step 3

3. We compute the unstandardized bridging raw value:

$$b_i = \sum_{j=1}^n (p_{ij} * d_{ij})$$

where

- b_i = bridging raw value for point *i*
- p_{ij} = proportion of sorters who placed point *i* and *j* together in the same pile
- d_{ij} = standardized Euclidean Distance between points *i* and *j*

Bridging Value, Step 4

4. Normalize the bridging raw value:

$$b_i = \frac{b_i - \min(b)}{\max(b) - \min(b)}$$

Where

- b_i = bridging raw value for point *i*
- $\min(b)$ = minimum of the b_i values
- $\max(b)$ = maximum of the b_i values
- b_i = standardized bridging value

Trochim, W. (n.d.). *Concept mapping: an introduction to structured conceptualization* [Powerpoint slides]. Retrieved February 2, 2015, from <http://www.socialresearchmethods.net/mapping/Concept%20Mapping%20Presentation,%20Jan05.ppt>

The screenshot shows an Excel spreadsheet titled "Bridging value calculation - Excel". The spreadsheet contains a large matrix of numerical data, likely representing the bridging values calculated in the steps above. The columns are labeled with letters A through AV, and the rows are numbered 22 through 41. The data is organized into a grid, with each cell containing a small numerical value. The spreadsheet also shows the standard Excel interface, including the ribbon (FILE, HOME, INSERT, PAGE LAYOUT, FORMULAS, DATA, REVIEW, VIEW) and the status bar at the bottom.

ข้อมูลแสดงความแตกต่างกันแบบเมตริกซ์สมมาตรของหน่วยข้อมูลทั้ง 45 หน่วย
Symmetric Dissimilarity Matrix Data of 45 Items

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	0	4	6	8	7	8	7	8	6	7	8	6	4	7	7
2	4	0	7	8	5	8	7	8	8	8	8	8	7	8	8
3	6	7	0	3	6	5	5	6	3	2	4	4	7	3	3
4	8	8	3	0	5	3	4	4	5	3	1	4	8	2	3
5	7	5	6	5	0	7	3	6	6	6	6	8	6	6	7
6	8	8	5	3	7	0	4	1	7	5	3	3	7	5	4
7	7	7	5	4	3	4	0	4	4	6	5	7	5	5	5
8	8	8	6	4	6	1	4	0	6	6	4	4	6	6	5
9	6	8	3	5	6	7	4	6	0	4	6	4	4	3	4
10	7	8	2	3	6	5	6	6	4	0	2	4	7	3	2
11	8	8	4	1	6	3	5	4	6	2	0	4	8	3	2
12	6	8	4	4	8	3	7	4	4	4	4	0	5	4	3
13	4	7	7	8	6	7	5	6	4	7	8	5	0	7	6
14	7	8	3	2	6	5	5	6	3	3	3	4	7	0	6
15	7	8	3	3	7	4	5	5	4	2	2	3	6	6	0
16	6	7	1	4	7	5	6	6	4	1	3	4	7	4	2
17	7	8	2	4	7	5	5	6	3	1	3	4	6	4	1
18	6	8	7	7	8	7	8	8	7	7	7	6	5	6	7
19	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
20	6	7	1	4	7	5	6	6	4	1	3	4	7	4	2
21	3	7	7	8	8	8	8	8	6	7	8	6	5	7	7
22	8	6	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	7	8	8
23	8	5	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	7	8	8
24	6	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	6	7	8
25	7	6	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
26	7	7	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
27	7	7	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
28	7	7	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
29	8	6	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
30	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
31	7	7	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
32	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
33	6	5	8	8	7	8	8	8	7	8	8	7	7	7	8
34	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
35	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
36	6	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	8	8
37	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
38	6	7	8	8	8	8	8	8	7	8	8	7	5	7	8
39	7	4	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
40	7	7	8	8	8	8	8	8	7	8	8	7	6	7	8
41	7	6	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	7	8	8
42	6	7	8	8	8	8	7	8	7	8	8	8	6	8	7
43	7	7	8	8	8	8	7	8	7	8	8	8	7	8	7
44	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
45	7	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	8	8

	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	6	7	6	7	6	3	8	8	6	7	7	7	7	8	7
2	7	8	8	8	7	7	6	5	7	6	7	7	7	6	7
3	1	2	7	8	1	7	8	8	7	8	8	8	8	8	8
4	4	4	7	8	4	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8
5	7	7	8	8	7	8	7	7	7	7	7	7	7	7	8
6	5	5	7	8	5	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8
7	6	5	8	8	6	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8
8	6	6	8	8	6	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8
9	4	3	7	8	4	6	8	8	7	8	8	8	8	8	8
10	1	1	7	8	1	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8
11	3	3	7	8	3	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
12	4	4	6	8	4	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8
13	7	6	5	8	7	5	7	7	6	8	8	8	8	8	8
14	4	4	6	8	4	7	8	8	7	8	8	8	8	8	8
15	2	1	7	8	2	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8
16	0	1	7	8	0	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8
17	1	0	6	8	1	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8
18	7	6	0	6	7	4	5	5	5	7	8	8	8	7	8
19	8	8	6	0	8	6	7	8	7	3	3	3	3	5	3
20	0	1	7	8	0	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8
21	7	7	4	6	7	0	6	6	6	7	7	7	7	7	7
22	8	8	5	7	8	6	0	1	6	6	7	7	7	3	7
23	8	8	5	8	8	6	1	0	5	5	8	8	8	4	6
24	8	8	5	7	8	6	6	5	0	5	6	6	6	8	6
25	8	8	7	3	8	7	6	5	5	0	5	5	5	4	2
26	8	8	8	3	8	7	7	8	6	5	0	0	0	6	4
27	8	8	8	3	8	7	7	8	6	5	0	0	0	6	4
28	8	8	8	3	8	7	7	8	6	5	0	0	0	6	4
29	8	8	7	5	8	7	3	4	8	4	6	6	6	0	4
30	8	8	8	3	8	7	7	6	6	2	4	4	4	4	0
31	8	8	6	4	8	7	4	5	6	3	5	5	5	4	4
32	8	8	7	3	8	7	5	6	6	4	3	3	3	5	2
33	8	8	4	7	8	3	3	3	7	7	8	8	8	5	8
34	8	8	7	2	8	7	6	7	7	5	3	3	3	4	4
35	8	8	8	2	8	7	6	7	6	3	2	2	2	4	2
36	8	8	6	4	8	5	8	7	4	4	5	5	5	6	4
37	8	8	8	2	8	7	6	7	7	3	3	3	3	4	1
38	8	8	2	7	8	5	3	3	5	6	8	8	8	5	7
39	8	8	5	7	8	6	3	2	6	4	8	8	8	4	6
40	8	8	2	5	8	5	4	4	6	7	7	7	7	6	7
41	8	8	4	6	8	4	3	2	4	5	7	7	7	6	6
42	8	7	7	5	8	6	7	6	5	3	6	6	6	5	3
43	8	7	8	3	8	7	7	6	6	2	4	4	4	5	1
44	8	8	8	2	8	7	6	7	7	3	3	3	3	4	1
45	8	8	6	6	8	7	5	4	5	4	6	6	6	4	4

	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
1	7	7	6	8	7	6	7	6	7	7	7	6	7	7	7
2	7	8	5	7	8	7	8	7	4	7	6	7	7	8	6
3	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
5	7	8	7	8	8	8	8	8	7	8	7	8	8	8	8
6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	8	8
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	8	8	7	8	8	8	8	7	8	7	8	7	7	8	8
10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
11	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
12	8	8	7	8	8	8	8	7	8	7	8	8	8	8	8
13	8	8	7	8	8	7	8	5	8	6	7	6	7	8	7
14	8	8	7	8	8	8	8	7	8	7	8	8	8	8	8
15	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	8	8
16	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
17	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	8	8
18	6	7	4	7	8	6	8	2	5	2	4	7	8	8	6
19	4	3	7	2	2	4	2	7	7	5	6	5	3	2	6
20	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
21	7	7	3	7	7	5	7	5	6	5	4	6	7	7	7
22	4	5	3	6	6	8	6	3	3	4	3	7	7	6	5
23	5	6	3	7	7	7	7	3	2	4	2	6	6	7	4
24	6	6	7	7	6	4	7	5	6	6	4	5	6	7	5
25	3	4	7	5	3	4	3	6	4	7	5	3	2	3	4
26	5	3	8	3	2	5	3	8	8	7	7	6	4	3	6
27	5	3	8	3	2	5	3	8	8	7	7	6	4	3	6
28	5	3	8	3	2	5	3	8	8	7	7	6	4	3	6
29	4	5	5	4	4	6	4	5	4	6	6	5	5	4	4
30	4	2	8	4	2	4	1	7	6	7	6	3	1	1	4
31	0	3	6	6	4	5	4	5	4	6	5	4	5	4	5
32	3	0	7	4	2	6	1	6	6	6	6	5	3	1	4
33	6	7	0	6	8	7	8	4	3	3	3	8	8	8	6
34	6	4	6	0	2	4	3	7	7	5	7	6	4	3	5
35	4	2	8	2	0	4	1	7	7	7	7	4	2	1	5
36	5	6	7	4	4	0	5	7	7	7	7	5	2	4	5
37	4	1	8	3	1	5	0	7	7	7	7	4	2	0	5
38	5	6	4	7	7	7	7	0	3	2	5	6	7	7	4
39	4	6	3	7	7	7	7	3	0	4	4	6	6	7	4
40	6	6	3	5	7	7	7	2	4	0	4	8	7	7	6
41	5	6	3	7	7	5	7	5	4	4	0	6	6	7	6
42	4	5	8	6	4	2	4	6	6	8	6	0	2	4	4
43	5	3	8	4	2	4	2	7	6	7	6	2	0	2	4
44	4	1	8	3	1	5	0	7	7	7	7	4	2	0	5
45	5	4	6	5	5	5	5	4	4	6	6	4	4	5	0

ผลวิเคราะห์มาตรพหุมิติ (MDS)

Iteration history for the 2 dimensional solution (in squared distances)

Young's S-stress formula 1 is used.

Iteration	S-stress	Improvement
1	.16026	
2	.12229	.03797
3	.10682	.01547
4	.09805	.00876
5	.09207	.00598
6	.08759	.00448
7	.08414	.00346
8	.08140	.00274
9	.07919	.00222
10	.07736	.00183
11	.07583	.00153
12	.07455	.00128
13	.07346	.00109
14	.07254	.00093

Iterations stopped because S-stress improvement is less than .001000

Stress and squared correlation (RSQ) in distances

RSQ values are the proportion of variance of the scaled data (disparities) in the partition (row, matrix, or entire data) which is accounted for by their corresponding distances. Stress values are Kruskal's stress formula 1.

For matrix

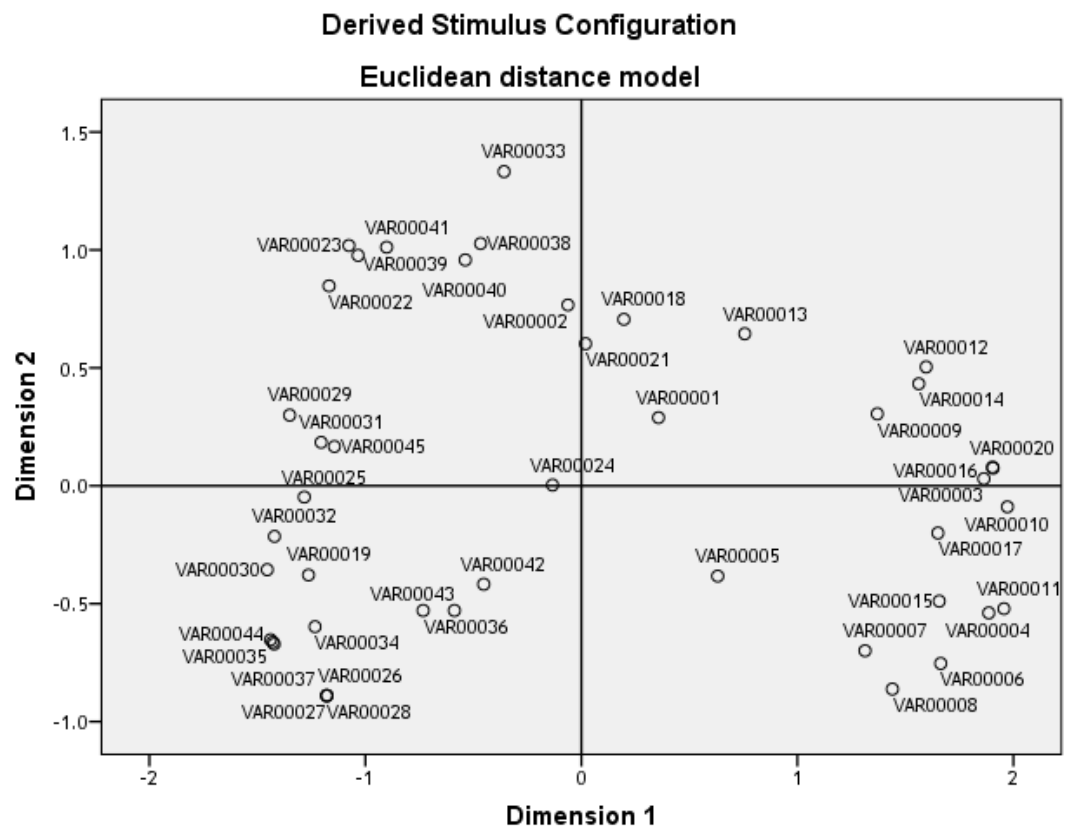
Stress = .08417 RSQ = .96978

Configuration derived in 2 dimensions

Stimulus Coordinates

Stimulus No.	Stimulus Name	Dimension	
		1	2
1	VAR00001	.3569	.2890
2	VAR00002	-.0623	.7670
3	VAR00003	1.8631	.0299
4	VAR00004	1.8861	-.5391
5	VAR00005	.6311	-.3829
6	VAR00006	1.6634	-.7533
7	VAR00007	1.3130	-.6993
8	VAR00008	1.4395	-.8620
9	VAR00009	1.3700	.3051
10	VAR00010	1.9722	-.0891
11	VAR00011	1.9562	-.5211
12	VAR00012	1.5960	.5040
13	VAR00013	.7560	.6448
14	VAR00014	1.5616	.4329
15	VAR00015	1.6567	-.4891
16	VAR00016	1.9035	.0790
17	VAR00017	1.6506	-.2004
18	VAR00018	.1964	.7059
19	VAR00019	-1.2635	-.3782
20	VAR00020	1.9055	.0749
21	VAR00021	.0190	.6025
22	VAR00022	-1.1683	.8477
23	VAR00023	-1.0766	1.0192
24	VAR00024	-.1337	.0033

25	VAR00025	-1.2832	-.0478
26	VAR00026	-1.1792	-.8896
27	VAR00027	-1.1792	-.8896
28	VAR00028	-1.1792	-.8896
29	VAR00029	-1.3508	.2995
30	VAR00030	-1.4546	-.3557
31	VAR00031	-1.2050	.1843
32	VAR00032	-1.4213	-.2148
33	VAR00033	-.3585	1.3323
34	VAR00034	-1.2334	-.5976
35	VAR00035	-1.4394	-.6528
36	VAR00036	-.7328	-.5288
37	VAR00037	-1.4288	-.6625
38	VAR00038	-.4669	1.0272
39	VAR00039	-1.0339	.9770
40	VAR00040	-.5378	.9578
41	VAR00041	-.9018	1.0116
42	VAR00042	-.4522	-.4176
43	VAR00043	-.5880	-.5290
44	VAR00044	-1.4229	-.6713
45	VAR00045	-1.1435	.1664



Hierarchical cluster analysis syntax

```

CLUSTER v1 v2 v3 v4 v5 v6 v7 v8 v9 v10 v11 v12 v13 v14 v15 v16 v17 v18 v19 v20
v21 v22 v23 v24 v25 v26 v27 v28 v29 v30 v31 v32 v33 v34 v35 v36 v37 v38 v39 v40
v41 v42 v43 v44 v45
/MATRIX in (*)
/METHOD WARD
/MEASURE =SEUCLID
/PRINT SCHEDULE CLUSTER(9)
/PRINT DISTANCE
/PLOT DENDROGRAM VICICLE(1,3,1).

```

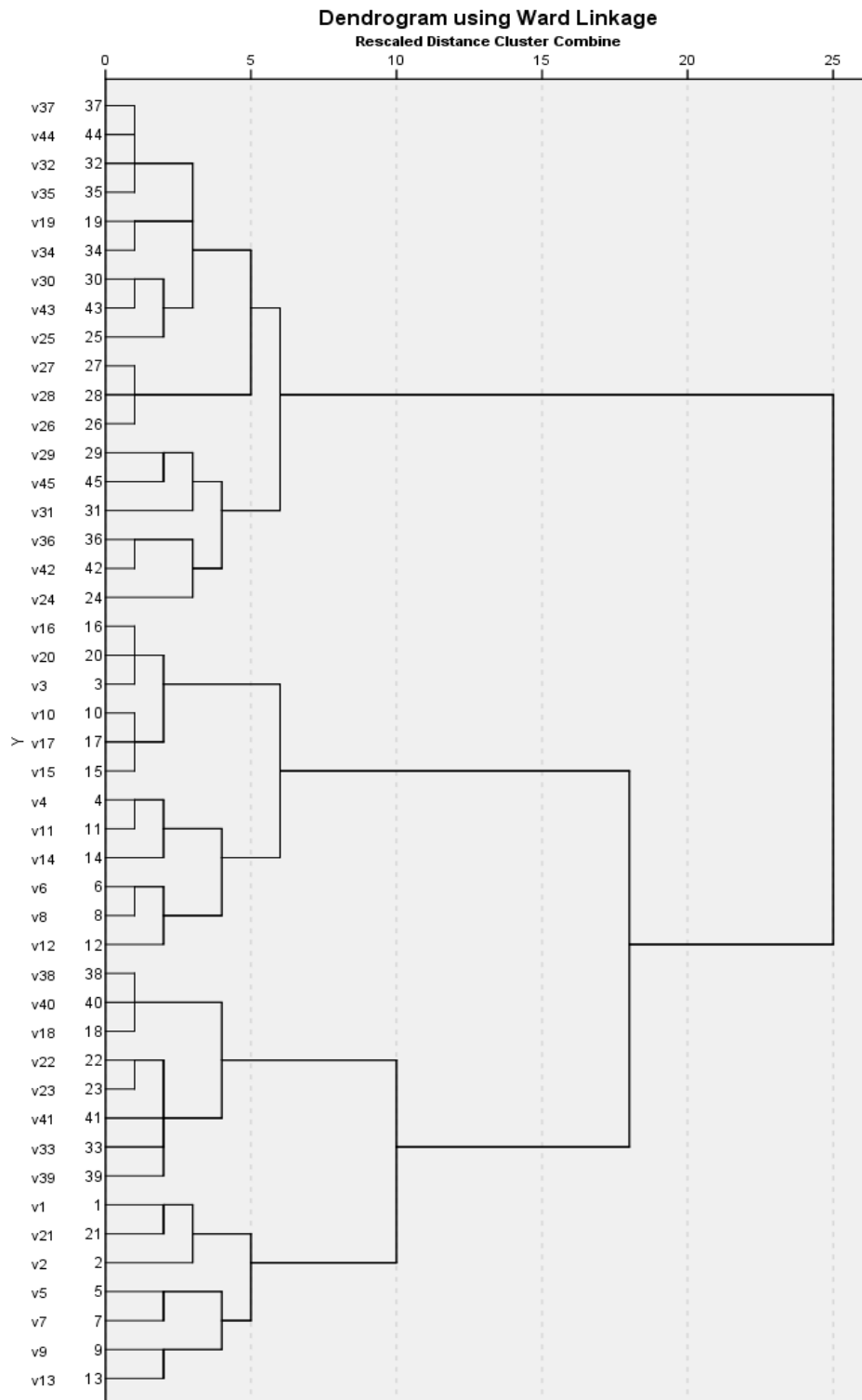
ผลการวิเคราะห์กลุ่มแบบขั้นตอน

Cluster Membership		
Case	Label	9
		Clusters
v1		1
v2		1
v3		2
v4		3
v5		4
v6		3
v7		4
v8		3
v9		4
v10		2
v11		3
v12		3
v13		4
v14		3

v15	2
v16	2
v17	2
v18	5
v19	6
v20	2
v21	1
v22	7
v23	7
v24	8
v25	6
v26	9
v27	9
v28	9
v29	8
v30	6
v31	8
v32	6
v33	7
v34	6
v35	6
v36	8
v37	6
v38	5
v39	7
v40	5
v41	7
v42	8
v43	6
v44	6
v45	8



แผนภูมิเดนโทแกรมจากการวิเคราะห์กลุ่มแบบขั้นตอน



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายทวีไกร ม่วงศิริ เกิดเมื่อวันที่ 9 เมษายน พ.ศ.2524 ที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาหลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการทั่วไป คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ เมื่อปี พ.ศ.2546 เข้าศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเมื่อปี พ.ศ. 2554 มีประสบการณ์การปฏิบัติงานปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลภายใต้การดูแลโดยอาจารย์นิเทศก์ จำนวน 296 ชั่วโมง และการปฏิบัติงานอื่นๆ ในฐานะนักจิตวิทยาอิสระในช่วงจัดทำวิทยานิพนธ์ อีกประมาณ 200 ชั่วโมง ปัจจุบันมีความสนใจในแนวทางการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ผู้ที่สนใจเกี่ยวกับเนื้อหาในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สามารถติดต่อกับผู้เขียนวิทยานิพนธ์ได้ที่

e-mail: kawekrai@gmail.com



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY